

raktas

POZITYVAUS GYVENIMO GIDAS

Nr. 02 (195) · 2023 vasaris



TEMA

7 ŽMOGAUS ENERGINIAI CENTRAI.

Kaip jie veikia mūsų psichiką ir sveikatą?



ĮDOMU!
Akupunktūros
poveikis ir nauda
organizmui

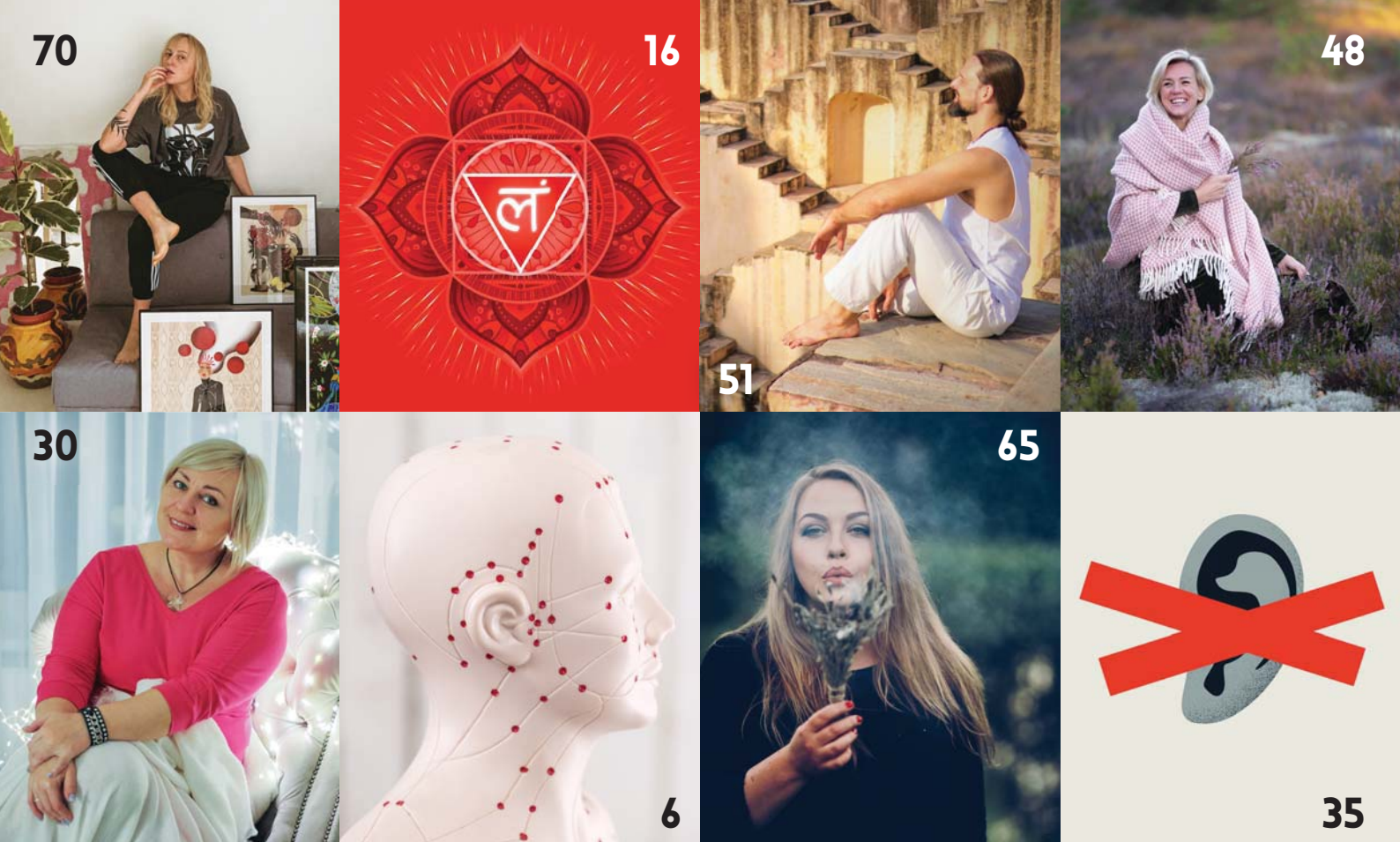
7 pagrindinės čakros – mūsų gyvenimo ratai. Praktiški patarimai, kaip suaktyvinti ar atpalaiduoti gyvybinę energiją · **Atvirai apie energinius seansus ir bendravimą subtiliuoju lygmeniu** – kūno ir sielos gyduolė R. Laukytė-Mansour · **Kaip mūsų gyvenime veikia energijų švytuoklė.** Transerfingo veikimo modelis pagal V. Zelandą · **Ar esu teisingame sąmoningo augimo kelyje?** Klausimai permąstyti, ar nesate klystkelyje · Jogos ir meditacijos mokytojo **T. Gudėno patirtis Indijoje** · Lietuvių folkloro puoselėtoja **L. Peleniūtė: sutartinės – tarsi gydanti garso meditacija**

AFIRMACIJA

*skirta neutralizuoti „nužiūrėjimus“, pavydą ir negerus
palinkėjimus bei mūsų pačių neigiamas nuostatas*

Visa iškreipta negatyvi sąmonės informacija, mintys,
kitų sukurtos ir mano pačios (-ies) manyje įdiegtos neigiamos
programos tyliai išeina iš mano sąmonės. Beribis Visatos
Meilės ir Harmonijos vandenynas, tekantis per mane,
nuplauna tą neigiamą informaciją, suteikdamas man kasdienį
gyvenimo džiaugsmą, šimtaprocentinę sveikatą, visų manyje
esančių talentų realizavimą, visokeriopą materialinę ir dvasinę
gerovę bei gausą. Lai taip ir būna.

www.sielosnamai.lt



TURINYS

4 Skaitytojų atsiliepiamai

NUMERIO TEMA

- 6 Žmogaus kūnas – mikroskopinis gamtinės sandaros ir Visatos atspindys
- 14 7 gyvenimo kokybės – energiniai centrai
- 16 Pirmasis energinis centras – pamatinė čakra *muladhara*
- 18 Antrasis energinis centras – seksualinė čakra *svadhisthana*
- 20 Trečiasis energinis centras – saulės rezginio čakra *manipura*
- 22 Ketvirtasis energinis centras – širdies čakra *anahata*
- 24 Penktasis energinis centras – gerklės čakra *visuddha*
- 26 Šeštasis energinis centras – trečiosios akies čakra *ajna*
- 28 Septintasis energinis centras – karūnos čakra *sahasrara*
- 30 Atvirai apie energinius seansus ir bendravimą subtiliuoju lygmeniu

SAVĖS LINK

- 35 Kaip mūsų gyvenime veikia energijų švytuoklė
- 40 Mūsų gyvenimas – vidinės būsenos ir jausmų pasekmė
- 48 Kaip sąmoningumo kelyje galima ne tik atrasti, bet ir pasiklysti?
- 51 Tiesiai iš Indijos – interviu su jogos ir meditacijos mokytoju Tomu Gudėnu

SANTYKIAI

- 42 Psichologinės savigynos mechanizmas santykiuose
- 45 Kaip susikurti tvarius, supratingumu ir meile paremtus santykius?

IŠMINTIES GIJOS

- 59 Pokalbiai su Dievu pagal Neale'ą Donaldą Walschą

GYVENIMO MENAS

- 62 Pabudimas per meną su Osho ir jo mokine Meera Hashimoto
- 65 Sutartinių ratuose supinti promočių ir šiuolaikinių moterų likimai
- 70 Niekada nevėlu ieškoti savo tikrojo pašaukimo

SVEIKATA

- 74 Optinio meno iliuzijos – stereogramų poveikis akių sveikatai
- 76 Konsultuoja ajurvedos daktaras
- 78 Žila patirtis veržliai jaunystei

ŽODŽIO GALIA



- 80 Knygų naujienos
- 81 Knyga, pakeitusi mano gyvenimą

raktas

Mėnesinis žurnalas

ISSN 2029-9842

www.raktas.eu
redakcija@raktas.eu
+ 370 616 84 863

 zurnalasraktas
 raktas_zurnalas

VYRIAUSIOJI REDAKTORĖ
Goda Šleinytė-Mlinkauskienė
redakcija@raktas.eu

ŽURNALISTAI

Darius Sėlenis
Lina Matiukaitė
Rūta Adamonytė

KALBOS REDAKTORĖ

Sandra Balžekaitė

NUMERĮ TAIP PAT RENGĖ

Kristina Kmitienė
Indrė Kisielienė
Agnė Feiferytė

DIZAINERĖ

Evelina Vitkauskienė

SOCIALINIŲ TINKLŲ

TURINIO KŪRĖJA
Lina Matiukaitė

Reklama

reklama@raktas.eu

Prenumerata

www.prenumeruok.lt
www.prenumerata.lt

Elektroninės žurnalo versijos

www.p.raktas.eu

Viršelyje

© Shutterstock nuotr.

Spaudė

UAB „Lietuvos ryto“ spaustuė


Žurnalas „Raktas“

2023 m. Nr. 02 (195), vasaris
Tiražas – 8 000 egz.

El. versija – raktas.eu/prenumerata

Leidėjas

UAB „Grazūs leidiniai“

Reklaminiai projektai žymimi  Už antrinių šaltinių informacijos tikslumą ir reklamų turinį bei kalbą redakcija neatsako. Visos teisės saugomos. Kopijuoti žurnale esančią medžiagą galima tik gavus raštišką redakcijos sutikimą. Žurnale panaudotos © Shutterstock, Unsplash ir asmeninių pašnekovų archyvų nuotraukos.

JŪSŲ ATSLIEPIMAI

Džiaugiamės, kad mūsų skaitytojai – sąmoninga bendruomenė, kuri stiprina mus pačius, palaiko ir kartu kuria pasaulį, kupiną šviesos. Jūs – mums dovana, kurią brangiame. Dėkojame, kad esate!



Manau, tai pirmas žurnalas, kuris iš tikro į žmogų žvelgia kitaip.

Kitaip žvelgia į kūną.

Kitaip žvelgia į sielą.

Kitaip žvelgia į protą.

Ir siūlo jįs visai kitokius sveikimo būdus.

Leidžia žmogui pamatyti platesnį ir nuostabesnę vaizdą tiek savo, tiek visatos.

Žinau, kad šią dovaną laimės žmogus, kuriam to labiausiai reikia.

Dėkoju, kad esate.

Karina E.

Noriu pasidžiaugti tobulėjančiu „Raktu“. Prieš kelerius metus jį retkarčiais paskaitydavau, bet dabar matyti, kad temos, bent man, žymiai platesnės ir priimtinesnės didesiam ratui žmonių. Mažiau siauros ezoterikos, daugiau sąmoningumo, psichologijos temų, mažiau suabsoliutinimo... Bent mano požiūriu. Tad skaitau kiekvieną numerį... Juozas D.

Labiausiai man žurnalas patinka dėl to, kad jį norisi perskaityti absoliučiai VISĄ!!! Kiekvieną raidę!!! Skirtingai nuo kitų žurnalų, net labai intelektualių, kur dažnai būna, kad kažką praleidi. Tai, ko gero, geriausias dalykas RAKTE yra jo... kūrėjai! *Indrė Š.*

Man šis žurnalas yra žinių apie gyvenimą, gydymąsi, džiaugsmo paieškas, meilę ir dar daug ką raktas ir žinių šaltinis. Tarsi mokytojas. *Julita J.*

„Raktas“ man patinka savo tikrumu, reta mūsų suose tikrų temų, įdomių pašnekovų, gylio. O „Rakte“ to su kaupu. Tuo ir patinka, kad po metų ar dvejų atvertus vis tiek aktualu ir įdomu. *Asta S.*

Skaitau „Raktą“ nuo pat atsiradimo. Randu patvirtinimus, žinojimo atspindžius, kartais save, bandau suprasti, įsiminti, pakartoti. Be galo įdomu vartyti ir skaityti. Apsidžiaugiu vien tik į rankas paėmęs. *Romualdas*

Man patinka išsamūs straipsniai, platūs, stiprūs interviu su įdomiais žmonėmis, savo srities profesionalais. Tada sudominusia tema pasidomiu dar labiau. Solidus žurnalas. Įdomus. Laukiu. Skaitau. Siunčiu į Britaniją. Geros kloties Jums! *Audronė J.*

Straipsniai – įdomu, aktualu, plečia akiratį; „akių mankšta“ – smagu ir netikėta; receptai – kai kas kitoniško, intriguojančio. „Raktas“ – maistas kūnui, sielai, protui, širdžiai ir akims. *Inga B.*

„Raktas“ man – neišsenkantis žinių ir tobulėjimo šaltinis. *Audronė B.*

Žurnalas nuostabus tuo, kad padeda sužinoti apie daugybę įstabių žmonių, darančių įstabus dalykus, apie kuriuos ne visada žinome. *Kripa Kataksha Dasi*



Mums galite rašyti el. paštu

redakcija@raktas.eu arba žinute

 zurnalasraktas  raktas_zurnalas

„RO Sweets“ – augalinio, veganiško, natūralaus, maistingo, skalsaus, gyvo deserto alternatyva įprastiems desertams.

Degustaciniai rinkiniai dovanoms, šventėms, renginiams ar pasimėgauti tiesiog šeimos rate.



✉ rosweetsaugaliniaidesertai@gmail.com

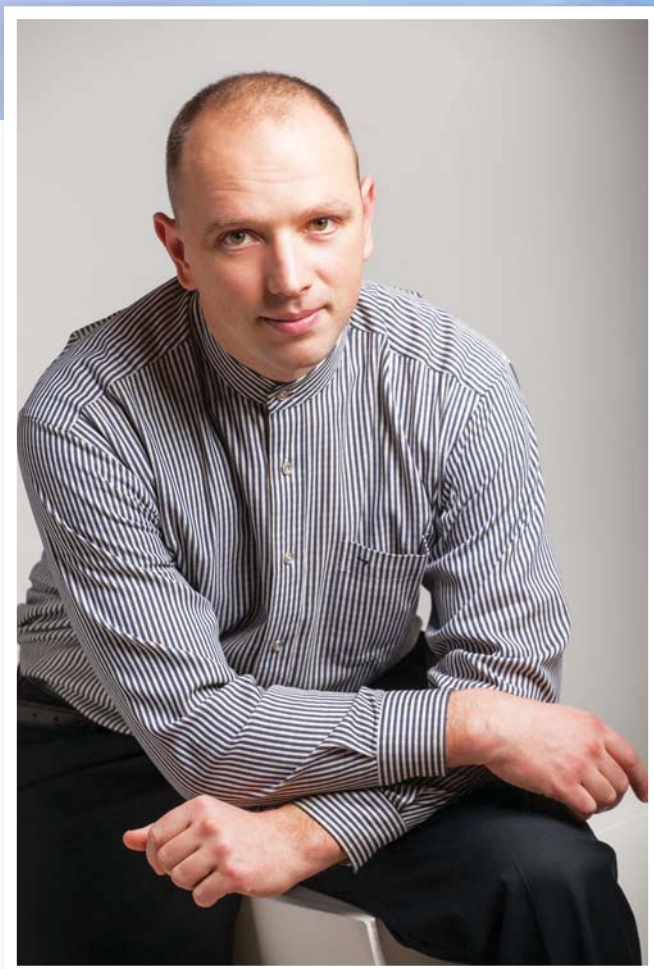
Facebook icon **RO Sweets**

Instagram icon **rosweets_bygiedre**

☎ +370 614 59 335

Augaliniai, veganiški desertai: saldainiai, tortai, pyragėliai... Uogų, vaisių, vaniliniai, šokoladiniai – tik iš natūralių, kokybiškų ingredientų, be pridėtinio cukraus, pieno produktų, gliuteno.

ŽMOGAUS KŪNAS – mikroskopinis gamtinės sandaros ir Visatos atspindys



Pagal tradicinę kinų mediciną žmogaus kūną sudaro ne tik kaulai, oda ir vidaus organai (tai, ką galime rasti bet kuriame anatomijos vadovėlyje), bet ir meridianai, plika akimi nematomi energiniai kanalai, kuriais cirkuliuoja gyvybinė energija čia, maitinanti kūno gyvybines funkcijas palaikančius organus. Jei kanalas užsikimšęs, jei energijos tekėjimas dėl tam tikros priežasties sutrikęs, tai reiškia, kad tam tikras organas ar visa sistema yra nepakankamai pamaitinami ir kūnas toje vietoje ima silpti, ilgainiui išryškėja liga. Įdomu tai, kad, pavyzdžiui, šlapimo pūslės meridianas turi daugiausia – net 67, o širdies – vos devynis taškus. „Kažkur įdūriau ir žmogui pagerėjo. Iki šiol man tai kelia nuostabą“, – prisipažįsta beveik jau keliasdešimt metų žmonėms adatėles dedantis fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas, medicinos mokslų daktaras, akupunktūros specialistas DAINIUS BUTVILAS, su kuriuo šįkart kalbamės apie meridianus ir taškus.

Tekstas – Dariaus Selenio
Herojaus nuotraukos – iš asmeninio albumo

Šaltiniai, upeliai, ežerai, upės, jūros ir visas požeminis tinklas yra toks pats kaip ir žmogaus kūnas – mikroskopinis gamtinės sandaros atspindys.

Kinų medicinoje didelė reikšmė teikiama meridianams. Galite paaiškinti, kas tai yra? Tai susiję su geografija, planetomis, kosmosu? Pirmiausia reikėtų išsiaiškinti šį terminą. Meridianas nėra tai, ką žmonės dažnai įsivaizduoja kalbėdami šia tema. Iš geografijos – tai sutartinės, bet išties tikrovėje ne-

egzistuojančios linijos. Žmogaus kūne meridianai egzistuoja, tad terminą, ar jis tinkamas vartoti, aptarkime detaliau.

Daug terminų atkeliavo iš senosios kinų medicinos ir neturi tinkamo vakarietiško atitikmens, todėl kyla nesusipratimų. Linijas, vaizduojamas akupunktūros atlasuose, įprasta vadinti meridianais, o kinų kalboje – tai *Jing Luo* (Džing Luo) sistema, tinkamiausias vertimas – tinklas.

Suprantamiausias lietuviui atitikmuo – požeminis vanduo, nes esame šalis, apdovanota šiais ištekliais – upeliais, upėmis, ežerais, šaltiniais. Džing hieroglifas reiškia nematomus vandens kelius po žeme, o Luo – tai jų jungtys. Šaltinių, upelių, upių, ežerų, jūrų sistema turi paviršines matomas ir povandenines nematomas jungtis, formuoja antžeminių ir požeminių vandenų tinklą. Būtent tai tiksliausiai atitiktų meridianų sistemą.

Knygose meridianai vaizduojami kaip atkarpos, jungiančios vieną tašką su kitu, tačiau neretai tarp taško A ir B gilios kelis vidaus organus apimančios šakos. Pavyzdžiui, tulžies pūslės, 21-as taškas yra peties zonoje, ant trapezinio raumens, o 22-as taškas yra pažasties plote. Šiuos taškus jungiantis kanalas pereina per keletą vidaus organų ir išnyra it povandeninė kilpa pažastyje. O paviršiuje turime tik atkarpą nuo taško A iki B. Tad meridianus reikėtų suprasti kaip tinklo sistemą, turinčią ir paviršines, ir galias jungtis, tai tarsi kelių slauksnių tinklas.

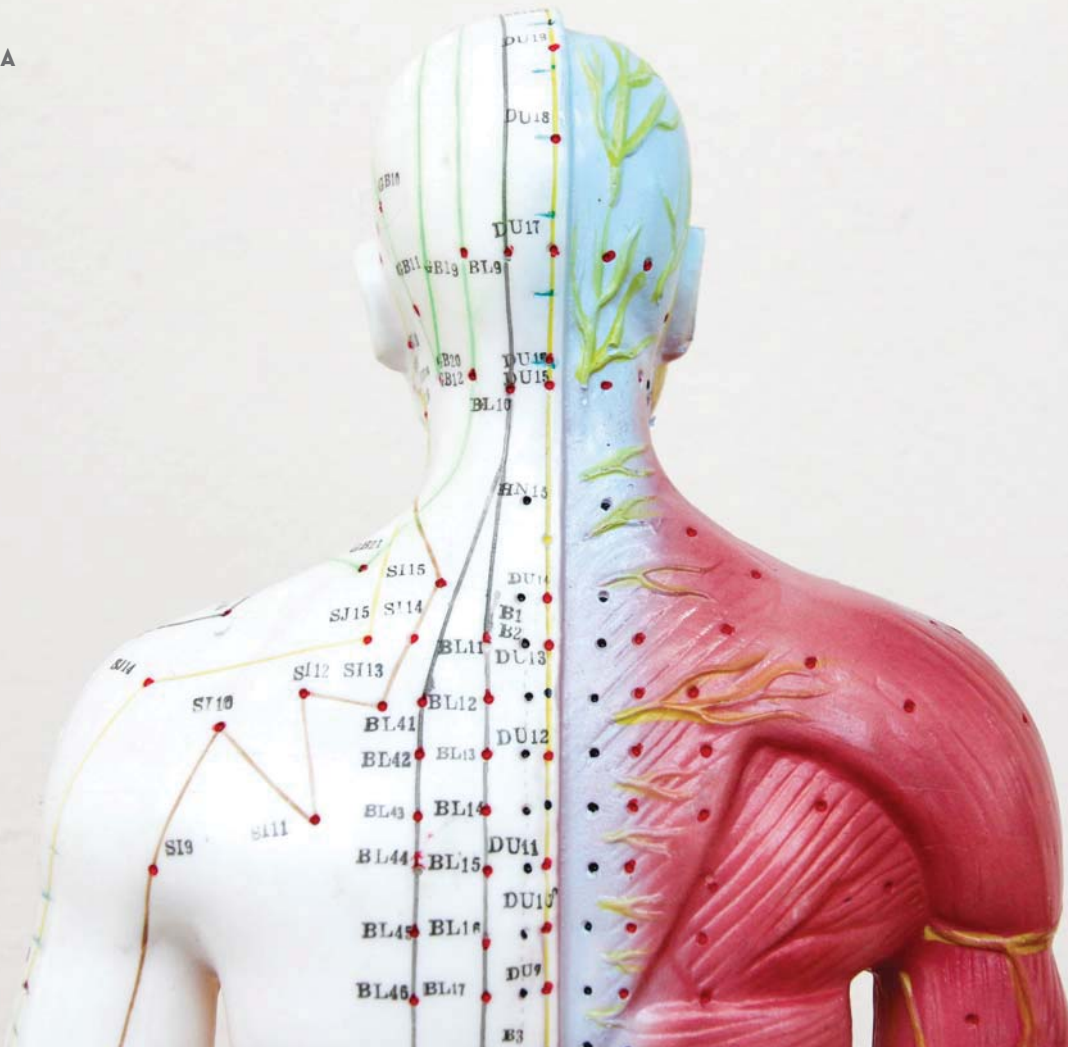
Viskas kaip ir gamtoje? Vanduo, matomas ir nematomas, įveikia matomas ir nematomas kliūtis, teka, o pūva tik stovintis? Visiškai teisingai, viskas kaip gamtoje. Šaltiniai, upeliai, ežerai, upės, jūros ir visas požeminis tinklas yra toks pats kaip ir žmogaus kūnas – mikroskopinis gamtinės sandaros atspindys. Dauguma galbūt nesusimąsto, kodėl kraujas – raudonas? Nuo mūsų kūnu tekančios geležies. Mūsų eritrocituose yra tam tikras skystos geležies kiekis, todėl galime pernešti deguonį ir

Žmogaus kūne turi būti ta vadinamoji ekliptika, ją atitinka kūno priekiu ir nugara einantys kanalai – meridianai, 12 žvaigždynų, juos atitinka 12 pagrindinių su vidaus organais susijusių kanalų, 5 klajūnes planetas atitinka 5 svarbiausi vidaus organai, tokie kaip inkstai, kepenys, širdis, kasa – blužnis, plaučiai ir t. t.

kvėpuoti. Prisiminkime geografiją, po žemės pluta, tikėtina, cirkuliuoja karšta geležis, yra geležinis branduolys, ir Žemės sandara panaši į žmogaus: viduje – karšta geležis, vyksta prasi-
veržimai, tai – žemės energija. Mes taip pat turime vidinę energiją, kuri aktyvuojama dėl biologiškai aktyvių akupunktūrinių taškų stimuliacijos.

Ar tai turi ką nors bendro su šventąja geometrija? Nuo bakterijų, neutronų, protonų, mažiausių ląstelių iki žmogaus dalių, kurios ir atskiros, ir sujungtos su Žeme, dangaus kūnais, visata? Yra fraktalų, geometrinių darinių samprata. Įsivaizduokime lygiašonį trikampį. Kraštinių viduryje padėkime po taškelį ir gausime dar vieną, mažesnį trikampį, tada pakartokime ir gausime dar vieną, dar mažesnį. Ir taip – iki begalybės.

Taškų kanalų tinklo modelis vystėsi priklausomai nuo žmogaus supratimo apie jį supančią aplinką. Jei tikėtume istoriniais šaltiniais, perduota patirtimi, pradžioje žmogus veikė intuityviai: instinktyviai pasitvindavo skaudamą vietą. Susitrenkiau – skauda, pasikasčiau, patrynčiau, pagerėjo. Paprasčiausia teorija ir praktika. Tada žmogus pastebėjo, kad, jei skauda petį, ►



Skausmingi taškai gali būti atviri, kuriuos jauti, ir paslėpti, kurių nejauti. Juk neretai masažo metu specialistas randa tokių skauduolių, apie kurių egzistavimą žmogus nė nenutuokė.



gali skausmas plisti į žastą, alkūnę, net iki riešo. Jis pradėjo ieškoti ir rado skausmingų taškų, nutolusių nuo skaudamos vietos. Tada paaiškėjo, kad gerai juos išmasažavus dingsta skausmas su tais taškais susijusiose zonose. Vėliau žmonės

atrado ir skausmingus taškus, kurie padeda įveikti kitokio pobūdžio sutrikimus. Pavyzdžiui, sergant plaučių liga, gali rasti skausmingų taškų riešuose ar viršutinėje nugaros dalyje, jų masažas gali palengvinti simptomus, pagreitinti sveikimo procesą.

Skausmingi taškai gali būti atviri, kuriuos jauti, ir paslėpti, kurių nejauti. Juk neretai masažo metu specialistas randa tokių skauduolių, apie kurių egzistavimą žmogus nė nenutuokė. Tokių paslėptų taškų veikimas dažnai net efektyvesnis nei atvirų, todėl ilgainiui susiformavo tradicija pradėti jungti taškus į tam tikras grupes.

Augant supratimui apie žmogaus kūno sandarą, stebint gamtą, akupunktūrinių taškų ir kanalų sistema tobulėjo, sudėtingėjo. Tam didžiulę įtaką padarė dangaus kūnų stebėjimas, jų judėjimo analizė.

Dažnai kinų medicina vadinama pseudomokslu, tačiau gal ne visi žino, kad ir matematikos pradžia – astronomija, kuri buvo daugumos tikslųjų mokslų pagrindas.

Stebėdamas gamtą, žmogus pradėjo suvokti pasikartojančius procesus, tokius kaip diena, naktis, metų laikai, kas mums šiandien atrodo savaime suprantama, bet tuomet dar nebuvo aišku, kiek dienų metuose.

Senovės kinai buvo puikūs astronomijos žinovai, jie pastebėjo, kad vieni dangaus šviesuliai juda, kiti – ne. Saulė ir Mėnulis – juda, kitos žvaigždės – ne. Netrukus juos suglumino dar penki lėtai judantys kūnai. Tai buvo penkios plika akimi matomos planetos, tačiau tuo metu jų judėjimo dėsningumas buvo didelė mįslė. Tos penkios judančios žvaigždės buvo pavadintos penkiomis klajūnėmis, kiniškai *Wu Xing* (U Sin). Sakoma, kad vienas iš legendinių imperatorių išsprendė šią penkių Klajūnių mįslę, bet kaip?

Neatsitiktinai yra 12 pagrindinių kanalų, kaip 12 mėnesių, 12 Zodiako ženklų, in ir jang – Mėnulis ir Saulė. Taškų skaičius klasikinėje kinų medicinoje – 361 (dienos metuose – 365).

Pavyzdžiui, Saturno metai trunka apie 30 Žemės metų, tad toje pačioje dangaus vietoje šią planetą žmogus per savo gyvenimą geriausiu atveju galėjo pamatyti du kartus. Kad palengvintų skaičiavimus, senovės kinai suskirstė dangaus skliautą plotais, pradėjo stebėti Saulės kelią per juos, aprašė vadinamąjį ekliptiką. Taip pastebėjo 12 žvaigždynų, per kuriuos Saulė pereina per metus (stebint iš Žemės, atrodo, kad Saulė keliauja dangumi). Dangaus skliauto suskirstymas į atskirus plotus padėjo atrasti ne tik žvaigždynus, bet ir padėjo suvokti penkių klajūnių judėjimo dėsningumą. Žmonės manė, kad kaip Danguje, taip ir ant Žemės, todėl nusprendė, kad ir žmogaus kūne turi būti ta vadinamoji ekliptika, ją atitinka kūno priekiu ir nugarą einantys kanalai – meridianai, 12 žvaigždynų, juos atitinka 12 pagrindinių su vidaus organais susijusių kanalų, 5 klajūnes planetas atitinka 5 svarbiausi vidaus organai, tokie kaip inkstai, kepenys, širdis, kasa – blužnis, plaučiai ir t. t.

Mus veikia Saulė, Mėnulis, Gamta... Taip, esame priklausomi nuo gamtos. Iš vienos pusės vystėsi patyriminės žinios, iš kitos – dangaus kūnų nagrinėjimas. Ir žinios buvo jungiamos į visumą.



Aprašytas 361 taškas, dauguma jų simetriškai pasiskirstę abiejose kūno pusėse, tad bendras jų skaičius apie 700, bet iš tiesų tų taškų yra begalė. Tai – kaip tinklas, nes jungiasi kiekvienas odos milimetras.

Nepaprastai svarbios įtakos kinų medicinos teorijų formavimuisi turėjo visuomenės, valstybės vystymasis. Ir dabar taškai, meridianai, kanalai turi sąsajų su didžiųjų upių, kelių pavadinimais. Valdžios organai atitiktų žmogaus nervų sistemą, policija – imuninę sistemą ir t. t. Tuomet žmogus gretino valstybėje susiformuojančias institucijas, jų atliekamas funkcijas su žmogaus sandara.

Kodėl? Norime ar nenorime, atkartojame išorėje tai, kas yra viduje. Pavyzdžiui, stulas kažkoku etapu buvo žmogaus fantazijos vaisius. Tai, ko nebuvo viduje, nebūtų ir išorėje. Tad nereikia galvoti, kad senoji kinų medicina buvo primityvi: neva užvožiau kauptuką per koją ir galvos neskauda. Vyko ilgalaikiai stebėjimai ir kai kurios išvados buvo padarytos po ilgų skaičiavimų. Tai pasitelkta kuriant žmogaus vidinę sistemą.

Neatsitiktinai yra 12 pagrindinių kanalų, kaip 12 mėnesių, 12 Zodiako ženklų, in ir jang – Mėnulis ir Saulė. Taškų skaičius klasikinėje kinų medicinoje – 361 (dienos metuose – 365). Bet kelios dienos metuose turi vienodą trukmę. Kitaip tariant, yra absoliutus atitikmuo tarp žmogaus išorės ir vidaus. ►



Meridianas yra tiesė ar kreivė, o taškas jungia skirtingos atkarpos vietas. Bet išties tai – ploto dalys, priklausomai nuo vietos, tinkamesnis žodis būtų sfera, 3D, erdvė ar plokštė. Bet jokių būdu ne taškas, nes gali būti ir kelių cm ilgio, ir kelių cm gylio.

Patikslinkite, kiek žmogaus kūne yra meridianų ir taškų?

Kaip minėjau, aprašytas 361 taškas, dauguma jų simetriškai pasiskirstę abiejose kūno pusėse, tad bendras jų skaičius apie 700, bet iš tiesų tų taškų yra begalė. Tai – kaip tinklas, nes jungiasi kiekvienas odos milimetras.

Populiarus klaidingas įsivaizdavimas, kad yra tik meridianas, fiksuotas taškų skaičius. Ne, biologiškai aktyvių taškų yra visame kūne, tik ne visi taškai vienodai susiję su viena ar kita kūno vieta, tad nevienodas ir jų poveikis. Išskirti aktyviausi taškai.

Įsivaizduokite klasę. Yra klasės draugai, bet tarp jų yra grupė artimesnių draugų, ir vieno bėda ar laimė visus paveiks skirtingai – artimiausiuosius daug stipriau. Lygai taip pat ir taškai: gali veikti visus, bet vienų vietų poveikis stipresnis, kitų – silpnėnis.

Kiek meridianų? 12 pagrindinių ir dar aštuoni, vadinamieji keisti, ypatingi. 10 kanalų susiję su vidaus organais – inkstais, kepenimis, širdimi, kasa, blužnimi, plaučiais, šlapimo pūsle, tulžies pūsle, plonąja ir storąja žarna, skrandžiu. Du kanalai neturi aiškaus anatomicinio atitikmens – tai trijų židinių ir širdies apvalkalo kanalai.

O keistieji aštuoni... Įsivaizduokite žvaigždyną, kažkas sakys, matau Didžiosios Lokės žvaigždyną, kitas sakys, koks čia lokys, tai – grėblys, ar net nieko. Priklausomai nuo to, kaip sujungsi-me tuos taškus ar žvaigždes, gausime skirtingą kelią.

Ir iš tų aštuonių ypatingų yra šeši, kurie neturi savo taškų, jie „skolinasi“ taškus iš kitų kanalų. Įsivaizduokime, kad organizmas turi keleropas savisaugos sistemas. Inkstai atsisako, bet medžiagos gali būti šalinamos per odą, kuri gali pavaduoti daugelį organų. Organizmas iki tam tikros ribos prarastas funkcijas kompensuoja per kitus organus. Tad kanalai turi ir papildomas jungtis. Tarkime, žmogus netenka kojos, rankos, bet gyvena. Jei pašalina tulžies pūslę, ar tulžies pūslės taškai



išlieka? Išlieka, jungtis išlieka. Tad tarp jungčių yra dar kitų jungčių.

Pavyzdys. Kauno miesto transporto sistema. Užsikimšo greitelis važiuojant nuo „Megas“ iki centro. Ką daro žmonės? Važiuoja pro kitur, aplink. Gal ne taip patogiu, siauresnėmis gatvėmis, lėčiau, bet važiuoja. Taip pat ir kūne, jei sutriko energijos tekėjimas vienu kanalu, ji teka per kitur.

Paiškinkite, kas yra taškas (-ai)? Taškai – klaidingas suvokimas. Pacientai dažnai manęs klausia, kaip jūs pataikote, jei taškas kaip tušinuko širdelės galiukas? Tai – netinkamas vertimas. Senojoje kinų medicinoje buvo apie keturiasdešimt atitikmenų: skylė, ertmė, kaulo vieta, energijos susikaupimo ola... Bet nė vienas pavadinimas neturi žodžio „taškas“. Kaip matematinis modelis, kaip mes suprantame, meridianas yra tiesė ar kreivė, o taškas jungia skirtingos atkarpos vietas. Bet išties tai – ploto dalys, priklausomai nuo vietos, tinkamesnis žodis būtų sfera, 3D, erdvė ar plokštė. Bet jokių būdu ne taškas, nes gali būti ir kelių cm ilgio, ir kelių cm gylio. Tas plotas pagal savo funkcijas turi panašumų. Plotai, kurie palankiai veikia virškinimo, skrandžio veiklą, sujungti ir vadinami skrandžio kanalu ar meridianu. Tas kanalas ar meridianas yra grupė sujungiančių taškų, turinčių bendrą mechanizmą, bet kiekvienas atskirai turi savo išskirtinumą.

Žmonės, apsilankę pas Rytų medicinos specialistus, kartais stebisi „keistomis“ skirtingų kūno dalių, meridianų jungtimis. Geriausią pavyzdį apie keistus ryšius pateikė draugo močiutė: „Ištrauki plauką iš šiknos, o ašara išsiskiria iš akies.“ Pateiksiu dar vieną pavyzdį. Man buvo mįslė, kaip iš nieko, iš nulio gimsta įmonė. Ateini ir steigi įmonę. Pradžioje yra tik mintis, ketinimas, kuris apauga popierizmu, paskui akcininkai, steigėjai, įvairūs protokolai, atsakomybė, biurokratija, reikalavimų vis daugėja. Vėliau pabandyk panaikinti savo įmonę. Oi, kiek daug darbo ir reikalų! Tad nuo nulio gimsta didelė, tarpusavyje susijusi struktūra.

Kaip atsiranda kūnas? Viena ląstelė su puse genetinės informacijos ir kita ląstelė sulimpa į kūną. Ir iš to darinio formuojasi organizmas. Tad kojos nagas turi ryšį su antakiais, nes kažkada buvo vienoje ląstelėje. Dabar plačiai naudojamos motininės, kamieni-



Yra ir projekciniai skausmai. Tarkime, sergant tulžies pūslės akmenlige, gali skaudėti peties zoną, nes dirginamas diafragmos nervas, skausmas plinta į viršų.

Žmonėms dažnai atrodo, kad svarbiausias organas turės daugiausia taškų. Bet daugiausia taškų turi... spėkite... šlapimo pūslės meridianas – 67! O mažiausiai – širdis, tik devynis, nors pagal hierarchiją tai – svarbiausias organas.

nės ląstelės, eksperimentiniai gydymo metodai, kai paimi ląstelę, iš kurių gali išsivystyti bet kuri kita ląstelė – kepenų, inkstų, odos ar ausies. Ir kai susikuria žmogus, tie ryšiai lieka.

Tad kalbant apie akupunktūrą labai keistai atrodo, kai skauda galvą, o įduria į pėdą. Bet viskas susiję. Prisiminkime embriologiją, kaip formuojasi žmogaus kūno sandara? Išsiskiria keli gemaliniai lapeliai, susiformuoja dermatomai, miotomai, funkcinės grupės – odos, raumens, kraujagyslės, nervinio audinio komponentas. Funkciniai vienetai, tarpusavyje turintys kryžminį ryšį. Žmogus nėra tik kažkokia ultraenerginė struktūra. Yra ir anatomiškai, labai konkrečiai nustatytos jungtys. Pavyzdžiui, vidaus organai. Į juos ateina inervacija iš nugaros smegenų. Dalis skaidulų nueina į išorę, į odą. Tad dirgindamas tam tikrą odos dalį, veiki ir vidaus organą. Tai vadinamosios Hedo–Zacharino zonos. Yra ir projekciniai skausmai.

Tarkime, sergant tulžies pūslės akmenlige, gali skaudėti peties zoną, nes dirginamas diafragmos nervas, skausmas plinta į viršų. Dažnas fizinio lavinimo pamokoje patyrė, kai bėgant pradeda durti šoną, tada – petį, nes iš kepenų turi greitai tekėti papildomas kraujo kiekis. Dar paprastesnis pavyzdys, kai skauda koją, o problema – tarpslankstelinio disko išvarža. Būna, kad net neskauda nugaros – sako, skauda žemiau, klubo sritį, blauzdą, bet problema ten. Tas pats dėl ryšių akupunktūroje.

Kiek žmogus sau gali padėti tarsi pažaisdamas su savimi, masažuodamas vieną ar kitą kūno dalį? Gali, priklauso nuo žinių lygio. Grįžkime prie pradžios, įmonės steigimo. Skauda – pasitrink. Daktare, sako, radau skausmingą tašką, bandyk išmasažuoti. Žinoma, ne visada padeda, nes viskas būtų pernelyg paprasta. Bet, būna, skauda, patrynei tą vietą ir praėjo. Būna, kaip kalbėjome, nutolusios vietos, kurias sunkiau rasti, bet dauguma dalykų yra paprasti, tik reikia netingėti, daryti!

Koks didžiausias ir mažiausias meridianas? Didesnis nei reiškia, kad turi daug taškų? Žmonėms dažnai atrodo, kad svarbiausias organas turės daugiausia taškų. Bet daugiausia taškų turi... spėkite... šlapimo pūslės meridianas – 67! O mažiausiai – širdis, tik devynis, nors pagal hierarchiją tai – svarbiausias organas. Kepenys, beje, turinčios tik 14 taškų, prilyginamos generolui, plaučiai – ministrui pirmininkui. Žinoma, priklauso nuo aplinkybių.

Ar iš patirties pastebėjote kokių nors skirtumų tarp žmonių meridianų, nes skiriasi mūsų kraujo grupės, DNR, genetika? Ne, tai daugiau konstituciniai ypatumai. Kinų ir lietuvių taškai tie patys. Ir tai nepriklauso nuo žmogaus rasės, konstitucijos, nes kiekvienas turime širdį, kepenis, plaučius... Tik vienų žmonių vieni organai stipresni, kitų – kiti. Tarkime, gripo, COVID infekcijos pasireiškimas priklauso ir nuo žmogaus gretutinių ligų: vienam skaudėjo galvą, kitam dingo uoslė, trečias kosėjo ar karščiavo. Liga įgauna skirtingas formas, nes iki susirgimo būklė irgi skyrėsi. ►



Teorija ir praktika skiriasi, pastaruoju metu krinta daug kaukių, daug istorinių įvykių suklastoti. Senovėje mūsų tauta, tie patys majai, inkai, kitaip skaičiavo kalendorių, turėjome trylika mėnesių, kai kurių žmonių teigimu, senovinis kalendorius buvo tikslesnis nei dabartinis, kurį turime skaičiuoti nuo Kristaus... Nelengva atsakyti vienu sakiniu. Mes, atsiradus naujai teorijai, seną sudirbame iki negalėjimo. Senoje Rytų, kinų kultūroje, atsiradus naujai teorijai, ji buvo paliekama egzistuoti greta senesnės. Tuomet, skaitydamas senus tekstus, sužinai, kad ligą gali sukelti demonai, praeities generolo pyktis, užkeikimai, kitos kartos protėviai, šaltis, vėjas, drėgmė, vabzdžiai, kitaip tariant, gauni mišrainę. Kartais iš to sunku atrinkti tiesos grūdą, nes turi daug prieštaringos informacijos ir ją turi tikrinti praktiškai.

Dauguma gydytojų Kinijoje vadovaujasi paprasta tiesa: praktikos trūkumą išlygini labai dideliu kiekiu teorijos arba teorijos stoką kompensuoji gausia praktika. Yra teoretikų, kurie rašo šimtus straipsnių. Kyla klausimas, kaip jie gali būti geri specialistai praktikoje, nes kiek tokie specialistai skiria laiko pacientui? Ir yra tokių, kurie nepakelia nosies nuo paciento, bet per gyvenimą nė vieno straipsnio neparašė. Turbūt ideali pusiausvyra tarp teorijos ir praktikos, nes yra daug teorijų, kuriomis turi pasikliauti. Juk visų tiesų nepatikrinsi.

Tai – tarsi begalinis gludinimo, poliravimo procesas, nes senąją mediciną sunku praktikuoti ir studijuoti. Kinų specialistai sako: „Kinų mediciną lengva studijuoti, bet sunku praktikuoti. Vakariečių mediciną labai sunku studijuoti, bet lengva praktikuoti.“

Nueisiu pas vakarietį gydytoją, pasakysiu, kur skauda, man išrašys vaistų nuo skausmo, kurių kartais ir pats galiu nusipirkti. Dabar galutinis procesas labai supaprastintas. Reikia pripažinti, kad vaistai nuo skausmo dažniausiai veikia, nepriklausomai nuo skausmo priežasties. Ir tam, kad veiktų, reikėjo nueiti ilgą, sunkų kelią, sukaupti daug chemijos, fizikos, biologijos žinių. Nenuvertinkime šiuolaikinės medicinos. Juk, kai geriau pagalvoji, praryji kažkokią baltą tabletes ir ji veikia! Jei prieš penkis tūkstančius metų žiniuonis būtų davęs kažko panašaus, taip pat būtume sakę, kad tai magija!

Dėl kinų medicinos kitaip – yra tik kelios pagrindinės, atrodo, paprastos teorijos, bet praktikoje labai sunku jas pritaikyti, nes jos prieštaringos: gali būti A, B, C, D, E ir F...

Bet vakariečiams dažnai tokia pati magija atrodo kinų medicina – žolelės, taškai, meridianai, nors tame – tūkstančių metų patirtis? Trūkumų ir privalumų turi tiek senoji, tiek modernioji medicinos sistema. Kinų medicinoje geriausias gydytojas, kuris mirė prieš kelis tūkstančius metų, kitaip tariant, kelio progresui nėra. Ką reiškia progresas toje vietoje? Supratimas arba kuo detalesnis seniausių tekstų analizavimas: žvilgsnis, nukreiptas į praeitį. Šiuolaikinė, vakarietiška medicina – tai žvilgsnis į ateitį, geriausias gydytojas dar negimė. Šiandien tavo ligai nėra gydymo, tikėtina, ryt bus užprogramuotas nuolatinis veržimasis į priekį. Bet kartais tas nuolatinis

veržimasis bei žvelgimas tik į priekį neleidžia pasinaudoti praeities žiniomis.

Prisiminkime graikų civilizaciją, kuri turėjo pažangią mediciną. Atėjus Romos imperijos laikams, Vakarų civilizacija ilgainiui patyrė tūkstantį metų stagnacijos, niekas nevyko, degradavo, nemažai graikų medicinos žinių buvo prarasta. Dabar tai matome mūsų gyvenime: technologinis proveržis, bet kartu daug dalykų degraduoja. Nusiperki daiktą, kad ir automobilį, palygini su gamintu prieš 20 metų, matai, kad dabartinis daugeliu dalykų jam neprilygsta.

Supraskime, kad šiuolaikinė medicina yra šiandienio žmogaus suvokimo apie gyvenimą atspindys. Pasakyk žmogui, tau po 1 001 procedūros bus geriau, gal ir be šalutinių pasekmių. Dažniausiai jis sakys, nenoriu po 1 000, noriu po vienos. Mes spaudžiame, kad geriausiu atveju jam būtų geriau, jei ne šiandien, bent rytoj.

Kas kuria šiuolaikinę mediciną? Šiuolaikiniai žmonės. Verkiame, kad parduotuvėje maistas dirbtinis, pridėta visokių „E“, antibiotikų, bet kuris iš mūsų ima kietesnį batoną, negražų obuolį? Tegul tai atitenka kam nors kitam? Savo poelgiais darome tą patį, priverčiame gamintoją pridėti priedų, kad batonas būtų šviežias ir minkštas, nes jis neparduos. Patys, o ne kas kitas nulemiame tą situaciją. Tad pradėkime keistis nuo savęs.

Turime būti sąmoningi, sąžiningi su savimi nuo pradžios iki pabaigos. Kiekvieną akimirką. Tas pat ir šiuolaikinėje medicinoje. Natūralios medicinos sugrįžimas susijęs su suvokimu, kad „chemija“ – blogai. Mediciną, kaip ir kitus mokslus, veikia mūsų pačių gyvenimo pokyčiai. Tik maža mokslo dalis yra tiesiogiai susijusi su pačiu mokslu, mokslo raidą veikia kintantis žmogaus supratimas apie save, supančią aplinką.

Jei šiandien kalbu apie nanostruktūras, nanotechnologijas, fraktalus, atrodau savalaikis. Bet jei kalbėčiau apie raganas ir demonus, manęs paklaustų, žmogau, iš kokio tu amžiaus? O jei apie fraktalus, nanotechnologijas būčiau kalbėjęs prieš du tūkstančius metų, gal klaustų, iš kokios aš planetos?

Kas sukelia ligą? Negaliu sakyti, kad tavyje nekontroliuojamai blaškosi vakarų vėjas, todėl virpa rankos, patirtas insultas. Arba tave apsėdo svetima siela ar demonas. Kaip jis sureaguos? Žmogus nori, kad paaiškintų pagal dabartinį supratimą. Mokslo idėja turi atitikti šių laikų žmogaus supratimą, kitaip nebus priimta.

Koks didžiausias Jūsų atradimas kinų medicinoje dirbant pagal meridianus, taškus? Kasdienėje praktikoje jau įprasta, kad žmonėms dedu adatėles. Bet susimąstęs nusistebiu: *kažkur* įdūriau ir žmogui pagerėjo. Tad iki šiol mane tai dar stebina ir kelia nuostabą. Viskas. Nuo pradžios iki pabaigos.

GYDYTOJO, AKUPUNKTŪROS SPECIALISTO DAINIAUS BUTVILO PRAKTINIAI PATARIMAI

Grįžkime į pradžią, prie savo instinktų. Netingėkime. Jaučiate skausmą, problemą, patrinkite, masažuokite tą vietą, nenuvertinkite pradinių pastebėjimų, pojūčių, intucijos.

Kaimynui pagerėjo, ką nors išbandžius, pabandykite ir jūs. Bet gal tau nepatiks obuolys, kuris patiko kaimynui. Tad pirmiausia prisimink, išgirk, ką jauti. Ir nepamiršk, kad kūnas, protas gali apgauti. Jei tik darytume tai, ką jis sako, gal nuo ryto iki vakaro valgytume tik saldumynus ir žiūrėtume filmus. Išsaugokime sveiką protą.

Pirmas pratimas

Žiemą imunitetui aktyvinti kiekvieną rytą bei vakarą stipriai suspauskite kojų ir rankų pirštų galus už kraštų ir patraukinėkite. Šiuo pratimu palengvinsime jang energijos perėjimą į in ir atvirkščiai.

Antras pratimas

Sąnariai – tai vieta, kur sunkiai prateka energija, kraujas – kritinės vietos, kaip sankryža. Įsivaizduokite, žmogaus kūnas – miestas, tad svarbu, kad tinkamai cirkuliuotų eismas, būtų neužmirštos sankryžos. Išjudinkime, pasukiokime, palankstykite kiekvieną kojų, rankų, pirštų sąnariuką. Nuo smulkesnių iki stambiausių. Visus. Išjudinę juos patrinkime, nors po keliolika sekundžių.

Trečias pratimas

Visą kūną apsitrinkime. Prisiminkime, kad kalbame apie tinklą, ne tik meridianus. Tai yra visur, o apsauginė imu-

ninė energija teka paviršiuje. Prieš išeidami į kiemą bent minutę dvi intensyviai apsitrinkime kūną.

Ketvirtas pratimas

Stipresniam poveikiui, ypač žiemos rytais, pastuksenkime visą kūną ar bent jau blauzdos kaulus iš vielos (1–2 mm diametro, 0,5 m ilgio 108 „lazdelių“) pasigaminata šluotele. Kodėl kaulus? Kaulai pagal kinų mediciną susiję su inkstų energija, tai aktyvins jų darbą. Pagal šiuolaikinę mediciną kaulų čiulpuose gaminasi visos mums, ypač imuninei sistemai, reikalingos ląstelės. O ilgieji kaulai yra pagrindinis kraujodaros šaltinis. Blauzdos kaulas patogiausiai prieinamas paviršiuje, neapsuptas raumenų. Ne veltui blauzdos apačioje yra taškas, kuris vadinasi „Pakabintas varpas“, jo stimuliacija aktyvina kaulų čiulpus. Norint išgauti garsą iš varpo reikia į jį suduoti, ar ne? Šis blauzdų aktyvinimas taip pat labai teigiamai veikia visą nervų sistemą, nes smegenys – tarsi didelė kaulų čiulpų sankaupa.

Penktas pratimas

Nusiramimas. Tam ypač tinkamas plaukų šukavimas. Paimkite šepetį su burbuliukais galuose ir šukuokite neskubėdami, nežeisdami odos 7–10 min. Ypač malonu ir puiku, jei tai atliks kitas žmogus. Juk esame socialinė būtybė. Prisiminkime, kutendami save nereaguosime, o jei kutens kitas? Tad, kai šukuos kitas žmogus, tai sukels didesnį efektą. Visomis kryptimis, užsimerkus. Tai – labai senas pratimas. Ir sveikata, ir malonumas. ■

7 GYVENIMO KOKYBĖS – ENERGINIAI CENTRAI

Žmogus – tai ne vien fizinis kūnas, bet ir subtili energijų sistema. Svarbiausi energiniai kūno centrai – septynios čakros – išsidėsčiusios išilgai stuburo ir kiekviena yra atsakinga už tam tikras organizmo dalis, emocijas ir būdo bruožus. Kiekviena čakra turi savo spalvą, naudojamą suaktyvinti ar atpalaiduoti tos čakros energiją ir taip paveikti jos veikiamus vidaus organus, emocines būsenas ar charakterio savybes.

Parengta pagal www.indremarija.lt ir www.samonesgalia.lt tinklaraščių informaciją

KAS YRA ČAKRA?

Žmogaus vidinį energinį kūną įsivaizduojame sudarytą iš 72 tūkst. nadžių (energinių gijų), o pagrindiniai energiniai sąmoningi mūsų kūno centrai yra vadinami čakromis. Taigi čakros – tai energiniai bei sąmonės (informaciniai) centrai mūsų kūne.

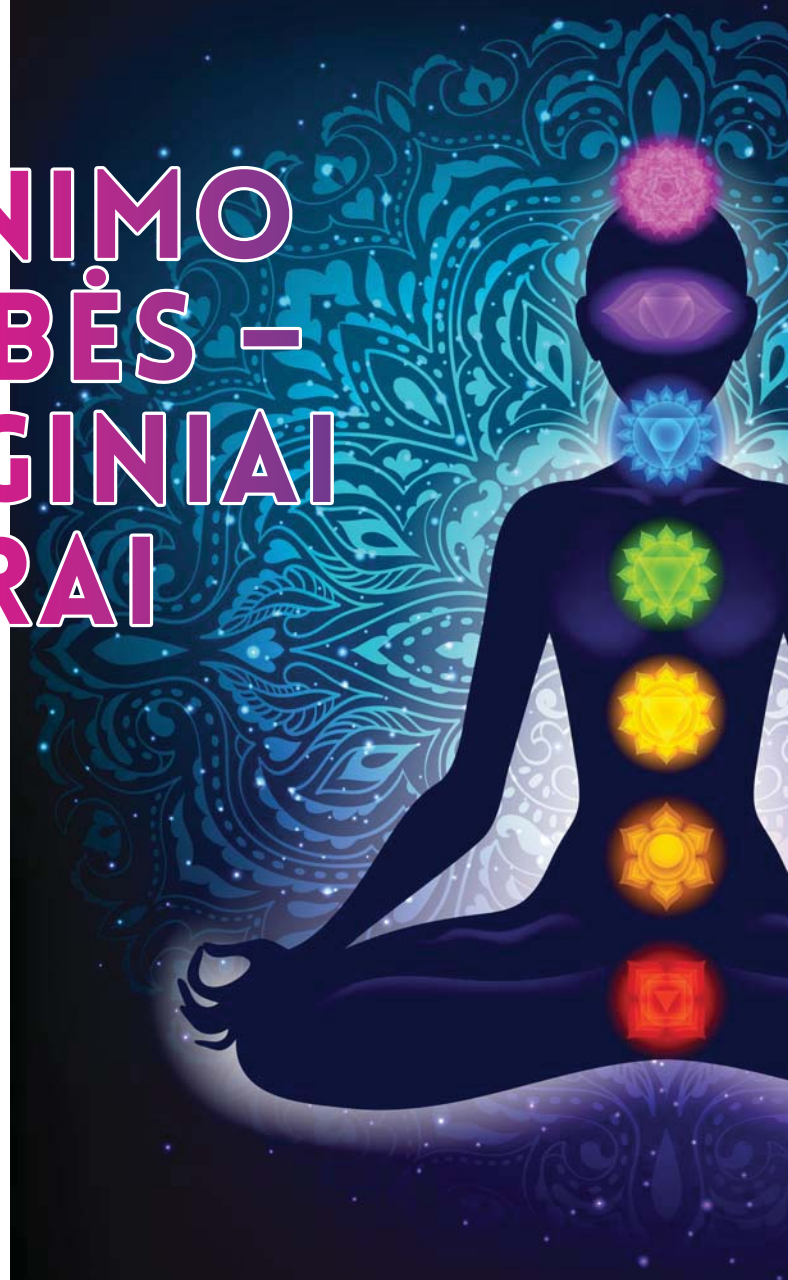
Sanskrito kalba žodis „čakra“ reiškia „ratą“ arba „diską“. Žmogaus kūne yra 7 pagrindinės didžiosios čakros ir 108 papildomos, mažosios. Pagrindinės čakros yra energiniai ir psichiniai centrai, mūsų gyvenimo ratai, kuriuose sukauptos organizmo gyvybinės jėgos, atsakingos už skirtingas gyvenimo sritis.

Tai mūsų gyvenimo biblioteka, kurioje saugomos visos gyvenimo patirtys. Jas harmonizuojant, keičiasi gyvenimo įvykiai, stojame į savo kelią, nustojame priešintis gyvenimui ir pagaliau leidžiame jam tekėti per mus. Tuomet mums telieka atsipalaiduoti ir mėgautis tuo, kas vyksta.

Kiekviena iš jų turi savo pavadinimą, spalvą, išreiškia emocinę charakterio pusę, atsako už organus, išsidėsčiusius jos srityje, turi savo garso vibraciją – mantrą sanskrito kalboje. Kiekviena čakra suteikia tam tikrų gabumų, atsako už tam tikras savybes, emocijas, pasirinkimus, gyvenimo išraiškas. Kokia čakra mūsų kūne aktyviau dirba, tokie mūsų gabumai ir dominuoja, pavyzdžiui, aktyvių politikų, lyderių dominuojanti dažnai būna trečia čakra, dainininkų – penkta čakra. Mūsų energiniai centrai priima, kaupia ir paskirsto visą informaciją, kuri būtina įvairiems kūno, sielos ir proto procesams.

ČAKROS SĄLYGINAI SKIRSTOMOS Į 4 LYGMENIS (GRUPES)

I grupė. Ją sudaro pirmoji, antroji ir trečioji čakros, kurias galima apibūdinti kaip „Asmenybė ir jos troškimai“. Tai egocen-



trinė grupė, kurios pagrindas – troškimai. Jas gali palyginti su augančiu mažu vaiku, kuris viską orientuoja į save, išskeldamas „Aš... Man...“ (jis per mažas mąstyti ir suvokti savojo gyvenimo ar pasaulio vystymosi tikslus). Pažeidus šias čakras, žmogaus elgesys tampa savanaudiškas, nesistengia suprasti kitų, o tik juos kaltinti ir reikalauti: „Aš taip noriu, tačiau tu man neduodi, todėl aš piktas ir nelaimingas.“

II grupė. Ją sudaro ketvirtoji ir penktoji čakros. Tai etnocentrinė grupė, kurioje vyrauja grupinis mąstymas, iškeliant „Mes“ virš savojo Aš, stengiantis bendrauti ir suprasti kitus.

III grupė. Ją sudaro šeštoji ir septintoji čakros. Tai pasaulio centrinė grupė, kurioje vyrauja supratimas ir tikslas, nagrinėjant ne tik savo, bet ir pasaulio vystymosi tikslus.

IV grupė. Tai sąmonės centro pakėlimas, susijungimas su Aukštesniais Sąmonės centrais (Kosminės Sąmonės lygmuo). Tai suteikia galimybę suvokti, priimti teikiamą informaciją bei įsijungti į bendrus Visatos evoliucijos procesus.

KAIP ČAKROS VEIKIA?

Čakras galima palyginti su septynių aukštų pastatu, tarsi lipdami vis aukščiau, matome vis platesnį ir gražesnį horizontą. Medituojantys ar dvasiniu keliu einantys žmonės dažnai mėgsta daug dėmesio skirti viršutinėms čakroms, kurios yra labiau atsakingos už dieviškumą ir meilės pajautimą savyje, tačiau



turime likti budrūs ir suprasti, kad neturėdami stabilaus pirmo aukšto į septintą neužkopsime.

Kiekviena čakra yra vienodai svarbi, nes tikroji harmonija yra išmokti tvirtai stovėti ant abiejų kojų, t. y. tiek mokėti gerai susitvarkyti savo materialųjį pasaulį, tiek ir dieviškąjį pradą. Juk ne veltui sakoma: „Kaip danguje, taip ir žemėje.“ Pirmosios 3 čakros suteikia finansinį stabilumą, jaukius namus, emocinę pusiausvyrą, o viršutinės čakros apgyvendina Dievą, Visatą ir Meilę tuose namuose.

Čakros yra išsidėsčiusios stuburo srityje (centriniame kanale – *Sushumnoje*). Kiekviena čakra prižiūri tam tikrą organų ir sistemų veiklą. Kad jos veikimo zonoje organai būtų sveiki, ji turi sugerti teigiamas ir pašalinti neigiamas vibracijas.

Čakros gali būti uždaros arba atviros, per daug arba nepakankamai. Jų veiklos aktyvumo lygis gali turėti stiprios įtakos mūsų asmenybei, didžiajai gyvenimo daliai arba trumpam laikotarpiui.

Pavyzdžiui, jei uždara žmogaus širdies čakra, jis gali būti labai nepakantus, piktas, o jei pernelyg atvira, tokius žmones dažnai vadiname „atlapaširdžiais“, kurie išdalija visą savo meilę aplinkiniams ir dažnai sau nieko nepasilieka.

Čakrų atvirumas ar uždarumas gali lemti mūsų vidinės ir dvasinės energijos kiekį, finansinę padėtį, meilės santykius, fizinę ir mentalinę sveikatą, kūrybinį potencialą ir daugybę kitų gyvenimo sričių.

ENERGINIAI CENTRAI IR JOGA

Jogos metu atliekamos įvairios asanos, kvėpavimo pratimai, meditacija, atsipalaidavimo praktikos padeda subalansuoti mūsų kūne esančias čakras. Subalansuotos čakros reiškia sveikatą ir harmoniją. Praktikuodami jogą sustipriname savo subtiliąją sistemą, prisipildome švarios energijos, šviesos, todėl tampame ramūs, atsipalaidavę ir kartu liekame veiklūs, kūrybingi ir laisvi.

Taip pat stiprėja ir fizinis kūnas, dėl to jaučiamės kur kas energingesni, stiprinama valia. Norint subalansuoti čakrų veiklą labai svarbu fiziškai gerai jaustis, nes tik būdami sveiki turime fizinės ir dvasinės energijos nuolat kelti savo gyvenimo kokybę ir potencialą.

Toliau apžvelgsime kiekvieną čakrą iš eilės, kaip jos veikia mūsų kūno organus ir sveikatą, kas padeda kiekvieną jų aktyvuoti, subalansuoti fiziniu ir dvasiniu lygmenimis.

„Visos septynios čakros kartu sukuria visumą, sujungiančią kūną, protą ir sielą. Išlaisvindamos mūsų sielą ir leisdamos mūsų svajonėms išsipildyti, čakros tarsi ratai veža mus per gyvenimą.“ (A. Judith „Gyvenimo ratai. Kaip naudotis čakrų sistema“)

Aš esu

Aš jaučiu

Aš veikiu

Aš myliu

Aš kalbu

Aš stebiu

Aš suvoki



PIRMASIS ENERGINIS CENTRAS

Pamatinė čakra **MULADHARA**

Sanskrito kalba *muladhara* reiškia „esminis palaikymas arba šaknys“, todėl ji vadinama pamatine čakra, ant kurios „statomos“ visos kitos čakros.

ENERGINIO CENTRO KŪNO VIETA: stuburgalio apačioje, tarp lyties organų ir išeinamosios angos.



SPALVA: raudona



MANTRA: *lam*



STICHIJA: žemė



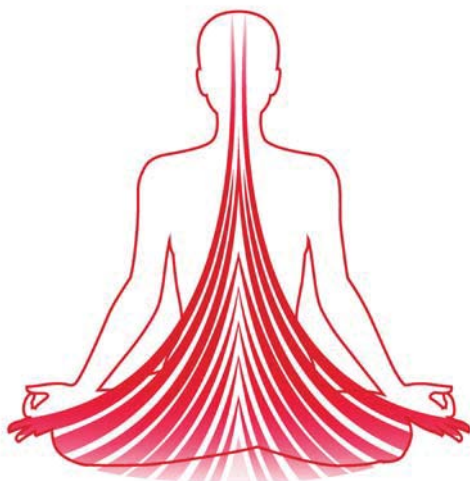
ATITIKMUO GAMTOJE:
raudonas dirvožemis, rytinė ir vakaro žara



PLANETA: Merkurijus



POVEIKIS: *muladhara* atsakinga už išgyvenimą (instinktus), finansinę gerovę (saugumą), turto išlaikymą, tvirtumą, pasitikėjimą savimi ir stabilumą. Per pamatinę čakrą palaikome ryšį su materialiąja egzistencija, planeta ir savo šaknimis: šeima, protėviais, šalimi, rase, kultūra, išsilavinimu, socialine aplinka ir religija.



ENERGINIO CENTRO BALANSAS: gerai funkcionuojanti pirmoji čakra suteikia žmogui saugumo pojūtį, jaučiama vidinė jėga, pasitikėjimas savimi, stiprus ryšys su gamta. Žmonės, kurių pirmoji čakra veikia gerai, dažnai būna materialiai apsirūpinę, geba išlaikyti, pritraukti ir kaupti turta, yra veržlūs ir gali lengvai ištvirti konfliktines ir kritines situacijas. Tinkamai funkcionuojant pamatinei čakrai lydi įsitikinimas „Aš saugus ir apsirūpinęs“, žmogus jaučia saugumą ir ramybę, jam būdinga ištvėrmė, gyvybinė jėga, troškimas gyventi, kantrybė.

PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI: *muladharoje* pasireiškia tuo, kad žmogaus mintys, interesai sukoncentruoti tik į fizinius poreikius, kaip antai valgis, gėrimas, seksas, pinigai. Jis jaučia poreikį patenkinti savo norus, nė nemąstydamas apie poelgių padarinius sau ir kitiems žmonėms. Atsiranda finansinės problemos, nepasitikėjimas savimi, godumas, agresyvumas. Pamatinė čakra atsakinga už mūsų išlikimą, todėl kilus pavojui jaučiame baimę. Šiuolaikiniame pasaulyje dažnas žmogus turi daug neadekvačių baimių. **Baimė yra pirmosios čakros demonas**, ji priešinasi saugumo jausmui, kurį sukuria idealiai subalansuota pirmoji čakra.

Kai išbalansuotas pirmasis energinis centras, žmogus pasižymi žema (arba sumažėjusia) saviverte, pažeidžiamumu, vadovaujasi įsitikinimu „Aš nenusipelnau meilės“, kylančiu iš gėdos jausmo, kurį stengiamasi kompensuoti prisirišimu prie materialinių dalykų, t. y. žmogus savo nesaugumą bando kompensuoti materialiais dalykais, išryškėja perdėtas godumas, egoizmas ir agresyvus egoistiškų interesų gynimas.

VEIKIAMOS KŪNO DALYS: storoji žarna, tiesioji žarna, kaulai, stuburgalis, tarpvietė, kojos, pėdos.

FIZINĖS LIGOS: žarnyno ligos, vidurių užkietėjimas, sėdmens nervo skausmas, kojų venos / skausmas kojose, inkstų ir šlapimo pūslės bei prostatos negalavimai, mažakraujystė, nepastovus kraujospūdis, mažas atsparumas stresui, alergijos, galimas persivalgyimas, anoreksija.

DVASINĖS LIGOS: baimė, bejėgiškumas, depresija, pasitikėjimo stoka, trauka prie žmonių, galinčių suteikti saugumo jausmą.

MULADHAROS AKTYVINIMAS

- Raudona spalva (apranga, aksesuarai, daiktai ir pan.).
- Meilė gamtai.
- Pėdų ir kojų grūdinimas, masažas.
- Fizinė veikla gamtoje, vaikščiojimas basomis.
- Agresyvaus skambesio muzika, grojimas būgnais (stiprus ritmas).
- Kvapų terapija uoslei lavinti.
- Eteriniai aliejai – gvazdikėlių, rozmarinų, kiparisų.
- Akmenų ir kristalų rinkimas. Brangakmeniai, mineralai (laikomi nuolat rankose, inkrustuoti į žiedą, kaklo papuošalą) – rubinas, hematitas, raudonasis koralas, jaspis, granatas.



JOGOS PRAKTIKA

Asanos, stiprinančios ir tempiančios kojas: Apanasana, Karys I, Utkatasana, Kalno poza, Žemyn žiūrintis šuo.



ANTRASIS ENERGINIS CENTRAS

Seksualinė čakra *SVADHISTHANA*

ENERGINIO CENTRO KŪNO VIETA: apatinėje pilvo dalyje,
maždaug per du tris pirštus žemiau bambos.



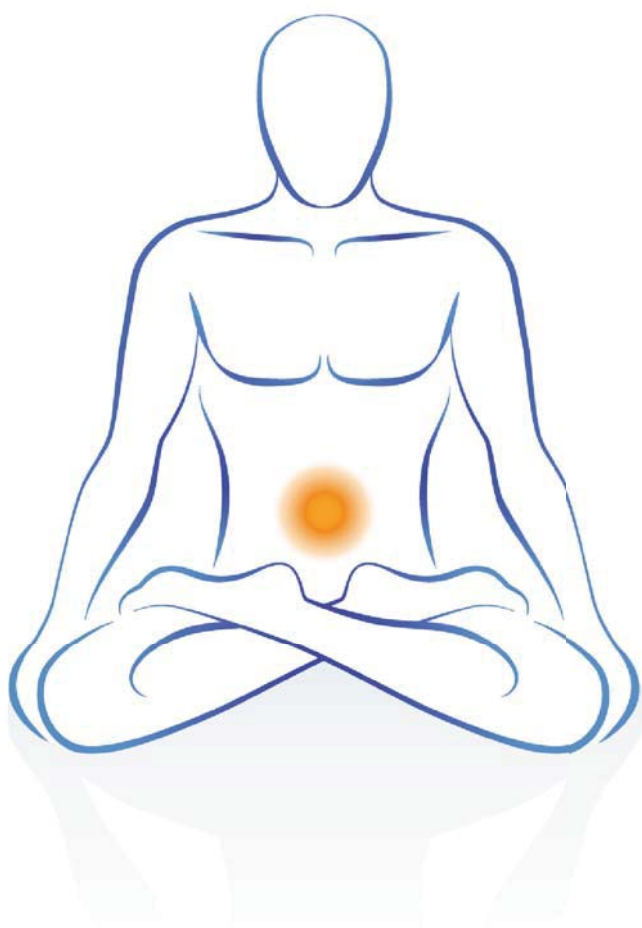
MANTRA: *vam*



STICHIJA: vanduo



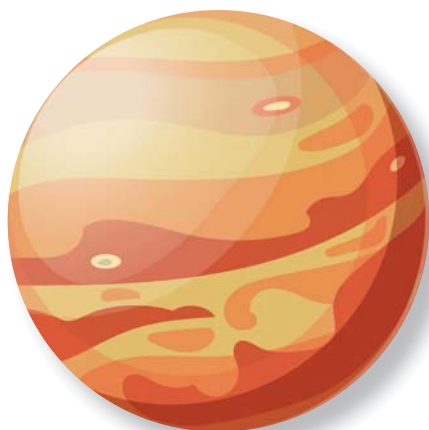
ATITIKMUO GAMTOJE:
tekantis vanduo



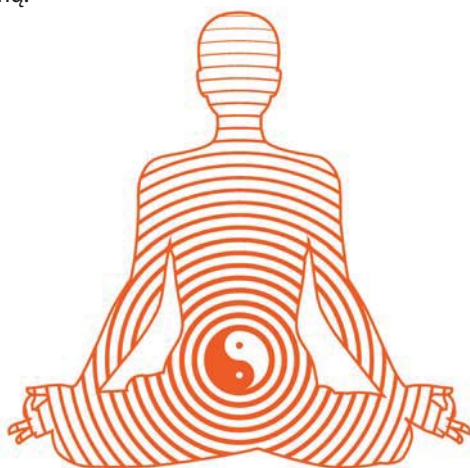
SPALVA: oranžinė



PLANETA: Venera



POVEIKIS: ši čakra yra seksualumo, taip pat ir emocijų, pojūčių, malonumo, judėjimo ir puoselėjimo centras. *Svadhithana* atsakinga už gyvenimo džiaugsmą ir ryšius su aplinkiniais, emocinę pilnatvę, gyvenimo saldumą, saviraišką, geismą, malonumą, seksualumą, dauginimąsi ir kūrybingumą. Malonumas gali būti dvejopas. Tad čia itin svarbus mūsų pastabumas ir neprisirišimas prie malonumų.



ENERGINIO CENTRO BALANSAS: harmoningai veikiant šiai čakrai, jaučiame gyvenimo grožį, harmoniją, puoselėjame brandžius santykius su aplinkiniais, tolerantiškumą, draugystę. Šioje čakroje gimsta mūsų kūrybingumas, autentiškos idėjos, įvairiausi planai. Tinkamai funkcionuojant antrajai čakrai lydi įsitikinimas – „Aš atviras santykiams ir saugus viduje“, žmogus jaučia vidinį džiaugsmą ir pasitenkinimą. Taip pat kūrybingumą, gyvenimo džiaugsmingumą. Ši čakra pasižymi moteriška energija.

PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI: jei pernelyg stipriai užslopiname antrosios čakros veiklą, galime tapti šalti, susivaržę, neleidžiame sau džiaugtis mažais gyvenimo malonumais, suvaržome savo seksualumą, nesirūpiname savo išvaizda, bijoma emocinio artumo su kitais. Per stipriai pasidavus malonumų tėkmei, linkstama į lengvabūdišką pinigų ir seksualinės energijos švaistymą, gyvenama tik dėl savo pomėgių, galime priaugti svorio (kaupiame malonumus savo kūne). Antroji čakra siekia visko, kas gali teikti malonumą. Seksas, alkoholis, tabakas, šokoladas, narkotikai – visa tai *Svadhithana*, ir prie viso šito labai lengvai priprantama. Priklausomybės nuo įpročių suvalgo žmogų, mintys apie pasitenkinimą nuveja visas kitas mintis. Šios čakros veiklos sutrikimai pasireiškia kaip moralės normų nepaisymas santykiuose, nesaikingas malonumų troškimas, kaltė ir gėda, baimė prarasti valdžią ir kontrolę, seksualinės problemos

ir užblokuotas kūrybingumas. Kadangi ši čakra atsakinga už mūsų emocijas, jai labai svarbu harmoningos emocijos ir poilsis, nes tik pailsėję galime mėgautis gyvenimu. Nuovargis neleidžia grožėtis pasauliu.

Dominuojančios seksualinės čakros žmogus vadovaujasi įsitikinimu „Jei aš mylėsiu, mane įskaudins / jei aš mylėsiu, aš jį sužeisiu“, kylančiu iš baimės jausmo, kurį stengiasi kompensuoti išoriniais ekstremaliais pojūčiais: narkotikai, alkoholis, greitas vairavimas, ir pan. T. y. ieško, kas suteiktų nuolatinio adrenalino. Visiškai nepraktiški, prietaringi, pernelyg jausmingi ir prisirišę prie seksualinio pasitenkinimo. Taip pat yra polinkis į prievartą, praradimo baimę, pavydą, agresiją, priklausomybę nuo instinktų.

VEIKIAMOS KŪNO DALYS: *svadhithana* susijusi su apatinėje pilvo dalyje esančiais organais: lytinės liaukos ir lytiniai organai, šlapimo pūslė, inkstai, gimda, kūno skysčiai (kraujas, limfa ir t. t.).

FIZINĖS LIGOS: prasta šios čakros veikla gali sukelti minėtų organų negalavimų, pilvo srities ar nugaros apačios skausmą, menstruacijų sukeltus negalavimus, hormonų pusiausvyros sutrikimų, lytinio potraukio sumažėjimą, potencijos ir vaisingumo problemų. Ji ypač susijusi su moterų kiaušidėmis ir vyrų sėklidėmis, prostata.

DVASINĖS LIGOS: kūrybinė krizė, manijos, depresinė nuotaika, cinizmas, lytiniai iškrypimai.

SVADHISTHANOS AKTYVINIMAS

- Oranžinė spalva (apanga, daiktai, aksesuarai ir pan.).
- Mėgavimasis malonumais: skaniai valgant, lietimo pojūčiais, masažais.
- Vandens procedūros, maudymasis vonioje, atviruose vandens telkiniuose.
- Savęs puoselėjimas.
- Katės auginimas (katės ypač moka džiaugtis gyvenimu ir juo leptintis).
- Reguliarūs, harmoningi lytiniai santykiai.
- „Paleidimas“ (emocijų, darbų, rūpesčių).
- Klubų sukimas.
- Intuityvus šokis.
- Eteriniai aliejai: sandalmedžių, miros, pipirų, citrinmedžių (karčiavaisių).
- Brangakmeniai mineralai: karneolis, tigras akis, auksinis topazas, rausvasis turmalinas, žadeitas, hiacintas, ugninis opalas, saulės akmuo – avantiūrinai.



JOGOS PRAKTIKA

Asanos, aktyvinančios antrąją čakrą: Deivės poza, Drugelis, Pasilenkimas prie kojų plačiai, Lankas ir pan.



TREČIASIS ENERGINIS CENTRAS

Saulės rezginio čakra **MANIPURA**



ENERGINIO CENTRO KŪNO VIETA: saulės rezginio zonoje



MANTRA: ram



STICHIJA: ugnis



ATITIKMUO GAMTOJE:
ugnis, saulės šviesa, geltoni javų laukai

SPALVA: geltona



PLANETA: Marsas



POVEIKIS: trečioji čakra *manipura* teikia gyvybinę energiją, valią, skatina mus veikti, eiti tolyn, suteikia mūsų veiksams reikiamos energijos. Tai veikia mūsų mąstymą, socialinius santykius, karjerą, susijusi su valios jėga, stiprybe, savikontrolė, savigarba, charizma. Tai energijos saugykla, iš kurios prana (gyvybinė energija) pasiskirsto po visą kūną. Tai čakra, turinti įtakos savimi pasitikinčios asmenybės raidai.



ENERGINIO CENTRO BALANSAS: aktyvi *manipura* verčia žmogų nuolat ką nors veikti, padeda asmenybei atsiskleisti, pasiekti sėkmės, derinti jėgą su jautrumu. Žmogus moka tinkamai pasirinkti, geba save kontroliuoti, suvokia savo vertę. Darni *manipuros* veikla pasireiškia žmogaus gebėjimu susikaupus pasiekti užsibrėžtus tikslus, o juos pasiekus atsipalaiduoti ir mėgautis jais. Tai mūsų vidinė saulė, varomoji jėga gyvenime.

PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI: žmonės, kurių dominuoja *manipuros* čakra, yra neįtikėtinai aktyvūs. Jie nuolat sukasi gyvenimo įvykiuose, tačiau jų veiksmai gana chaotiški, o veiklos rezultatai neprilygsta įdėtoms pastangoms. Jie trokšta valdžios, jėgos, turty, garbės ir šlovės. Toks žmogus jaučia poreikį sutelkti savo rankose valdžią, pirmauti, tampa ambicingas, kupinas puikybės. Kai siekia užsibrėžto tikslo, visiškai pamiršta save. Dominuojančios saulės rezginio čakros žmogus nuolat stengiasi įrodyti „koks aš esu“. Jis vadovaujasi įsitikinimu „Aš turiu kovoti už tai, ką noriu gauti“, kylančiu iš pykčio, kurį stengiamasi kompensuoti darboholizmu ir išskirtiniu saviraiškos siekimu. Kai trečioji čakra užslopinta, žmonės, priešingai – gali būti labai introvertiški, kaltina gyvenimo aplinkybes ir likimą dėl nesėkmių, linkę skųstis, neturi gyvybinės energijos santykiams, darbui, mėgstamai veiklai.

Esant šios čakros disbalansui tarsi norime „praryti“ daugiau dalykų, negu sugebame suvirškinti, arba išvis nieko nesugebame suvirškinti. Čia kalbama tiek apie mūsų emocijas, įspūdžius, tiek apie materialų maistą.

Norint aktyvinti trečiosios čakros veiklą, reikia nustoti būti auka ir prisimti visą atsakomybę už tai, kas vyksta mūsų gyvenime. Mūsų gyvenimo kokybė yra mūsų pastangų ir kontrolės rezultatas. Tai suvokę, įgysime daugiau jėgų, sveikatos ir tikėjimo savimi.

VEIKIAMOS KŪNO DALYS: *manipura* – tarsi žmogaus kūno variklis, kuris maistą paverčia energija ir šiluma. Tad natūralu, kad ši čakra yra labiausiai susijusi su virškinimo organais: kasa, skrandžiu, tulžies pūsle, kepenimis, blužnimi, plonąja žarna, vegetatyvine nervų sistema.

FIZINĖS LIGOS: skrandžio ligos, kepenų, blužnies ir tulžies pūslės ligos, nugaros skausmai ties juosmeniu, nervų ligos, diabetas, antsvoris, artritas. Čakra susijusi su kasa, todėl turi įtakos virškinimo fermentų išskyrimui, insulino gamybai bei angliavandenių apykaitai.

DVASINĖS LIGOS: pyktis, baimė, miego sutrikimai, nesaugumo jausmas, savigarbos stoka, baimė prarasti autoritetą, valgymo sutrikimai, besaikis garbės troškimas, valdžios troškimas, pavydas, agresija, gailėstis sau, sentimentalumas.

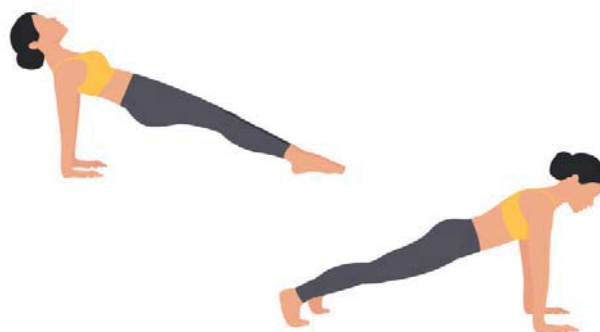
MANIPUROS AKTYVINIMAS

- Geltona spalva (apdranga, daiktai, aksesuarai ir pan.).
- Sveika, subalansuota mityba.
- Tvarka namuose.
- Balansas šeimoje (vengti despotizmo ir valdžios troškimo).
- Gyvenimas saulės ritmu.
- Buvimas saulės šviesoje, ugnies stebėjimas.
- Ugninis kvėpavimas.
- Jausminga solinė muzika.
- Žaidimai su šunimi, komandiniai žaidimai.
- Eteriniai aliejai – levandų, vaistinių ramunėlių, anyžių, citrinų.
- Brangakmeniai, mineralai – citrinas, geltonasis jaspis, gintaras, geltonasis kalcitas, geltonasis serpentinas, tigro akis, chrizoberilas.



JOGOS PRAKTIKA

Asanos, aktyvinančios trečiąją čakrą: Lankas, Stuburo susukimas, Stalėlis, Pusmėnulis, Nuokalnė, Navasana, Trikonasana.



KETVIRTASIS ENERGINIS CENTRAS

Širdies čakra *ANAHATA*



ENERGINIO CENTRO KŪNO VIETA: lygiagrečiai su širdimi krūtinės centre

MANTRA: *jam*



STICHIJA: oras



ATITIKMUO GAMTOJE:
miškas, pievos ir laukai



SPALVA: žalia



PLANETA: Jupiteris



POVEIKIS: širdies ir meilės, ypač meilės kitiems žmonėms, atjautos, atleidumo centras. Būdamas centre tarp apatinių ir viršutinių čakrų, ji palaiko **vidinę pusiausvyrą tarp materijos ir dvasingumo**, apatinių ir viršutinių čakrų aktyvumo, tai tarsi mūsų harmonijos centras. Širdies čakra pasireiškia per tokias žmogaus savybes kaip sugebėjimas mylėti ir būti mylimam, toleranciją, atjautą. Ji vadovauja mūsų gebėjimams duoti ir priimti meilę. Tik atiduodami meilę mes galime gauti jos dar daugiau.

Ši čakra moko, kad **priėmimas, kaip ir davimas, yra lygiai toks pats svarbus**. Turime priimti komplimentus, dovanas, nuoširdžių kitų žmonių pagalbą ir meilę. Išlaikydami pusiausvyrą tarp davimo ir priėmimo patirsime tikrąją šios energijos tėkmę savo kūne ir sieloje, tapsime nuoširdūs patys sau ir išmoksime priimti save tokiais, kokie esame, su visais trūkumais ir privalumais.

Meilė, kurią patiriame šioje čakroje, visiškai skiriasi nuo kūniškos ir aistringos antrosios čakros meilės. Kūniška meilė yra nukreipta į objektą: aistrą kursto tam tikro asmens buvimas. Ketvirtojoje čakroje meilė nepriklauso nuo išorinio poveikio, ji išgyvenama viduje kaip būtis, yra tvirta, amžina ir nuolatinė.



ENERGINIO CENTRO BALANSAS: tinkamai funkcionuojanti čakra lydima įsitikinimo „Aš priimu ir myliu besąlygiškai“, harmonijos, sugebėjimo meilę duoti ir ją priimti, tolerancijos ir atvirumo. Kai *anahata* (širdis) išsivalo, tampame drąsesni, stiprūs ir dosnūs, labiau pasitikime savimi ir patys sugebame ištaisyti savo klaidas, taip pat pamilstame save ir kitus, nes suvokiame, kad kiekvieno širdyje yra ta pati Dvasia.

PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI: kai ši čakra nestabili, žmogus jaučia baimę būti paliktas, prarasti meilę arba paskęsta svetimuose

rūpesčiuose, kurie trukdo jam gyventi, nes jis kenčia už kitus. Pavydas trukdo tekėti meilės energijai per mus. „Baltas“ ar „juodas“ pavydas vis vien yra pavydas, turime išmokti džiaugtis kitų laime, pasiekimais, tik taip galėsime atverti vartus mums skirtai gausai. Sutrikus širdies čakros veiklai žmogus gali pulti į tokius kraštutinius kaip visiškas atsiribojimas ir vienišumas arba per didelis prisirišimas, kone susitapatinimas su kitu asmeniu. Žmogus gali tapti šaltas, nesugebantis mylėti ir bendrauti, arogantiškas ir kietaširdis. Kitų paramą, pagalbą jis laiko savo silpnumo pripažinimu. Myli tik todėl, kad patirtų kitų palankumą, prierašumą. Esant *anahatos* disbalansui žmogus vadovaujasi įsitikinimu „Aš turiu paskirti save meilei per kančią“, kylančiu iš liūdesio ir apgailėstavimo, kurį stengiamasi kompensuoti pasiaukojimu, t. y. žmogaus kredo tampa „norint mylėti / būti mylimam, privaloma aukotis“.

VEIKIAMOS KŪNO DALYS: ši čakra atsakinga už širdį, plaučius, kraujo apytaką, imuninę sistemą, rankas ir odą. *Anahatos* veiklos sutrikimas gali pasireikšti per išvardytų organų negalavimus.

FIZINĖS LIGOS: širdies veiklos sutrikimai, didelis ar mažas kraujospūdis, plaučių ir bronchų ligos, peršalimo ligos, pečių ir nugaros skausmai krūtinės lygyje. Turi įtakos limfocitų brendimo procesui bei imuninei sistemai, todėl sutrikus gali pasireikšti energijos trūkumas, alergija, astma, besikartojančios infekcinės ligos.

DVASINĖS LIGOS: savimeilė, arogancija, nesugebėjimas mylėti, pagieža, vienišumas, šaltumas, izoliacija, nesugebėjimas užmegzti kontaktų ir bendrauti, nesugebėjimas atsiriboti („ištirpimas“ kitame asmenyje), nesugebėjimas rasti pusiausvyros tarp „imti“ ir „duoti“.

ANAHATOS AKTYVINIMAS

- Žalia spalva: gamta, apranga, aksesuarai.
- Juokas, šypsena.
- Dėkingumas.
- Glostymas (artimųjų, kačiukų, šuniukų).
- Tarnystė (Karma joga).
- Džiaugsmingos muzikos klausymas (pvz., Mozarto).
- Atpalaiduojantys masažai.
- Eteriniai aliejai: rožių, jazminų, vanilės, peletrūnų.
- Brangakmeniai, mineralai: smaragdas, chrizoprazas, žaliasis turmalinas, rožinis kvarcas, malachitas, žaliasis špinelis, žadeitas.



JOGOS PRAKTIKA

Asanos, aktyvinančios širdies čakrą: Žuvies poza, Paschimottanasana, Gulbė, Kobra, Lankas, Kupranugaris.

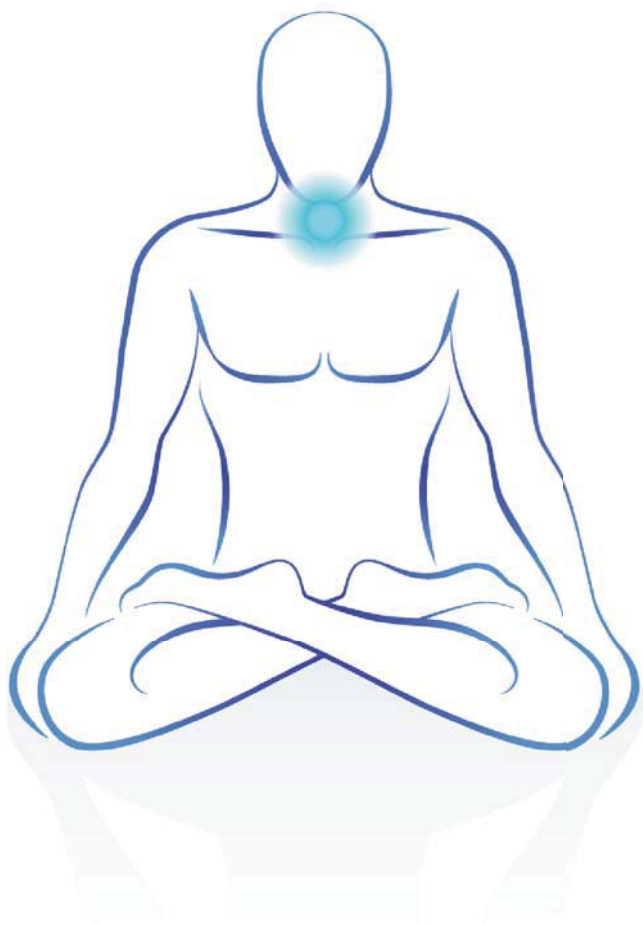


PENKTASIS ENERGINIS CENTRAS

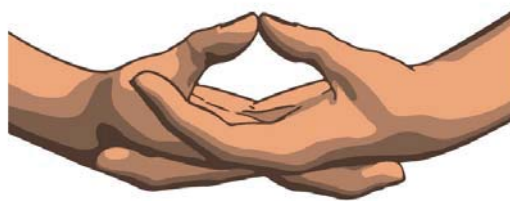
Gerklės čakra *VISUDDHA*



ENERGINIO CENTRO KŪNO VIETA:
kaklo duobutėje



MANTRA: *cham*



STICHIJA: eteris



ATITIKMUO GAMTOJE:
giedras dangus, žydras jūros vanduo

SPALVA: ryškiai mėlyna /
melsva



PLANETA: Saturnas



POVEIKIS: išraiškos, sprendimų, realizacijos ir kūrybingumo čakra, itin veikianti žmogaus kūrybiškumą visose gyvenimo srityse. Susijusi su bendravimu, komunikabilumu, įkvėpimu, tiesos sakymu, mentaline energija, vidine laisve. Gerklės čakra stimuliuoja atsakomybės jausmą – žmogus jaučia atsakomybę už save, už saviugdą ir asmeninį gyvenimą. Jis supranta, kad jo veiksmai, ketinimai ir mintys daro įtaką pasaulio visumai. Kadangi ši čakra yra gerklėje, ji taip pat yra susijusi su gebėjimu priimti sprendimus, bendrauti, reikšti savo mintis ir tiesą. Jos pusiausvyra užtikrinama tada, kai nuoširdžiai ir sąžiningai išreiškiame savo žodžius, **nemeluojame sau ir kitiems, stengiamės išlaikyti savo kalbą taisyklingą ir švarią**, t. y. be keiksmažodžių, barbarizmų ir grubumo. Per šią čakrą priimate vidinį balsą, išreiškiame savo esmę, realizuojame norus ir idėjas.



ENERGINIO CENTRO BALANSAS: darniai veikiant penktajai čakrai, sugebame priimti ir išreikšti savo autentiškumą taip, kaip jis pasireiškia. Ne kiekvienas gali būti aktoriumi, dailininku ar šokėju, bet kiekvienas gali pažadinti savo kūrybingumą ir juo naudotis gamindamas maistą, bendraudamas, dirbdamas ar kurdamas įvairius projektus. Visos kūrybinės idėjos ir planai gimsta antroje čakroje, o gerai funkcionuojant penktajai čakrai mūsų mintys virsta materija ir įgauna apčiuopiamą pradą. Tinkamai funkcionuojant gerklės čakrai žmogus vadovaujasi įsitikinimu „Aš visada sakau tiesą“, kurį lydi pasitikėjimas saviimi, saviraiška, bendravimas, gebėjimas susikaupti ir mokytis, muzikalumas, kalbos ir balso tvirtumas, atvirumas kitokioms pažiūroms.

PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI: *visuddha* silpnėja nuo melo, nemo-kėjimo pasakyti „ne“, leidimo kitiems žmonėms kontroliuoti mūsų poreikius ir troškimus. Sutrikus jos pusiausvyrai, žmogui tampa sunku bendrauti, jis tampa labai užduras, drovus, atsiranda sunkumų norint išreikšti savo tikrąsias mintis ir nuoširdžias emocijas. Jei čakra per daug aktyvi, asmuo gali sureikšminti intelektą, būti nepakantus, smerkiantis ir trokštantis nuolat išsakyti „savo tiesą“. Gerklės čakros paskirtis – padėti realizuoti ir reikšti mūsų talentams. Jei savo talentą paaukojame dėl pinigų, socialinio statuso ar pareigų, čakros energija nusilpsta. Esant gerklės čakros disbalansui sunku sakyti tiesą, išreikšti mintis, emocinius poreikius („man nieko nereikia“). Žmogus vadovaujasi įsitikinimu „Aš turiu meluoti, kad gaučiau tai, ko noriu“, kurį lydi nenuoširdumas, kylantis iš baimės, žmogaus gyvenimą lydi melas.

VEIKIAMOS KŪNO DALYS: kvėpavimas, kaklas (gerklės), balsas, žandikaulis, klausa, sprandas, pečiai. Jei ši čakra prastai veikia, dažnai skauda gerklę ir sprandą, peršąlame, kyta problemų dėl klausos ir kalbėjimo nuo užkimimo iki mikčiojimo.

FIZINĖS LIGOS: susijusios su skydliauke, turi įtakos medžiagų apykaitai, nervų sistemai, kalcio kiekiui organizme (kuris svarbus kaulams ir dantims). Gerklės skausmas, dantų ligos, sprando ir pečių skausmai, skydliaukės ligos, kalbos sutrikimai, klausos problemos.

DVASINĖS LIGOS: bėgimas nuo realybės, valdžios troškimas, nepakantumas, garbės troškimas; drovumas, izoliacijos baimė, gebėjimo reikšti mintis, sakyti tiesą stoka; baimė išsakyti savo nuomonę, nuolatinės abejonės, dvejojimas.

VISUDDHOS AKTYVINIMAS

- Tiesos sakymas, sąžiningumas.
- Draugiški santykiai.
- Balso lavinimas: retorika, dainavimas, mantrų kartojimas.
- Tylos įžadai.
- Dienoraščio rašymas.
- Žiūrėjimas į mėlyną dangų.
- Mėlynos spalvos apranga, aksesuarai.
- Eteriniai aliejai: eukaliptų, pipirmėčių, kamparo, imbierų.
- Brangakmeniai, mineralai: akvamarinas, topazas, chalcedonas, turkis, azuritas, lazuritas.



JOGOS PRAKTIKA

Asanos, aktyvinančios gerklės čakrą: Tiltelis, Žvakė, Katės poza, Ku-pranugaris, kaklo tempimas ir sukimas, Plūgas, Ujjay kvėpavimas.



Parengta pagal A. Judith knygą „Gyvenimo ratai. Kaip naudotis čakrų sistema“, www.indremarija.lt ir www.samonesgalia.lt tinklaraščius.

ŠEŠTASIS ENERGINIS CENTRAS Trečiosios akies čakra **AJNA**

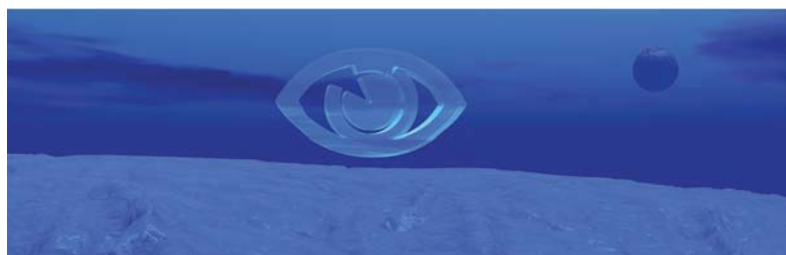


ENERGINIO CENTRO KŪNO VIETA: kaktos viduryje

MANTRA: om



ATITIKMUO GAMTOJE:
nakties dangus, žvaigždės



PLANETA: Uranas



SPALVA: indigo

POVEIKIS: aukštesnės formos kūrybingumo centras, labai artimai susijęs su siela ir esybe, taip pat su visata. Šioje čakroje širdies jėga gali susijungti su intelektu. Mąstymo, atminties, susikoncentravimo, intuicijos, išminties, fantazijos, vizijos, Saulės ir Mėnulio energijų sinchronizacijos centras. Ši čakra atsakinga ne tik už fizinį regėjimą, bet ir vaizduotę, atvirumą naujoms idėjoms. Šia čakra remiasi gebėjimas atsitraukti nuo situacijos, pažvelgti į ją iš šalies, pamatyti bendrą paveikslą, atpažinti tiesą. Padeda išlaikyti stebėtojo poziciją. Gyvenimas aplink mane verda, o viduje ramybė ir tvirtumas.



ENERGINIO CENTRO BALANSAS: kai *ajna* atvira, žmogus pajėgia atpažinti, kada jį valdo emocijos ir mintys, visuomenės normos ir įpročiai, o kada pasirinkimai yra jo paties, neprimesti. Jis gali pajusti savo tikrąjį pašaukimą, tai, kuo jis iš tiesų tiki, suvokti Visatos dėsnius, pagal kuriuos egzistuoja pasaulis. Šeštosios čakros darnios veiklos būklė išreiškiama aukštais intelektualiniais, protiniais ir filosofiniais gebėjimais, minčių tikslumu, aukšta morale, taip pat gebėjimu lengvai megzti ryšius su žmonėmis. Viena objektyviausių čakros stabilumo charakteristikų – įvairūs intuityvių gebėjimų pasireiškimai.

Tinkamai funkcionuojant trečiosios akies čakrai lydi įsitikinimas „Aš objektyvus ir atjaučiantis“, atspindintis neutralumą kiekvienoje situacijoje, sugebant nieko neteisti ir nevertinti. Žmogus pasižymi minties aiškumu, kūrybine energija, intuicija, vaizduote, atviras naujoms idėjoms.

PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI: esant *ajnos* disbalansui žmogui tampa sunku kontroliuoti savo mintis, susikaupiti. Atsiranda manijos, fobijos, polinkis gyventi fantazijomis, vertinti ir smerkti, siauraprotiškumas ir fanatiškumas, tiesos baimė. Vengiama technologijų ir mokslo naujovių, žmogus pateikia save kaip „seno sukirpimo“. Visa, kas susiję su dvasingumu, gali būti atmetama kaip „nelogiška, nemokliška“. Toks žmogus apskritai atmeta kitų nuomones, savąją laiko teisingiausia, sunkiai leidžiasi į diskusiją ir kompromisą.

Sutrikus trečiosios akies energiniam centrui žmogui trūksta loginio, racionalaus mąstymo. Pradedame nebematyti situacijos tokios, kokia ji yra iš tikrųjų, įvykius perleidžiame per savo suvokimo „filtrą“, taip apribodami sprendimų ir atsakymų atėjimą. Gali atsirasti pernelyg didelis prisiri-

šimas prie materialaus pasaulio, o tai neleidžia pažinti tikrojo savęs. Žmogus vadovaujasi įsitikinimu „Aš niekada nebūsiu pakankamai geras“, kurį lydi kritiškumas ir kaltė savo ar kitų atžvilgiu.

Neharmoningai veikiant šiai čakrai gali kamuoti galvos, akių skausmas, regėjimo sutrikimai, aklumas. Dažnai sapnuojami košmarai.

VEIKIAMOS KŪNO DALYS: veidas, akys, ausys, nosis, hormoninė ir nervų sistemos, smegenys.

FIZINĖS LIGOS: susijusios su endokrininių liaukų sistemos veikla, turi įtakos imuninei bei nervų sistemai, žmogaus psichinei būsenai. Galvos skausmai, smegenų, akių, ausų ligos, sinusitas, nervų sistemos ligos.

DVASINĖS LIGOS: egoizmas, savęs garbinimas, neatsakingumas; nesugebėjimas susikaupiti ir mokytis, minčių nekontroliavimas, baimės, beprasmybės pojūtis, prietarin-gumas, šizofrenija, haliucinacijos, depresija ir pan.

AJNOS AKTYVINIMAS

- Pasivaikščiojimas po žvaigždėtu dangumi.
- Pinių romanų, pasakų skaitymas.
- Išminčių ir psichologų veikalų skaitymas.
- Mąstymas.
- Tamsiai mėlynos spalvos apranga.
- Tikslingi poelgiai (tikslas + žingsniai).
- Brangakmeniai, mineralai: lazuritas, sodalitas, violetinis sugilitas.



JOGOS PRAKTIKA

Asanos, aktyvinančios trečiosios akies čakrą: akių jogos pratimai, stovėseną ant galvos, Žuvis.



Parengta pagal A. Judith knyga „Gyvenimo ratai. Kaip naudotis čakrų sistema“, www.indremarjia.lt ir www.samonegalia.lt tinklaraščius.

SEPTINTASIS ENERGINIS CENTRAS

Karūnos čakra *SAHASRARA*

ENERGINIO CENTRO KŪNO VIETA:
smegenyse, aukščiausiame kaukolės taške



SPALVA: violetinė



MANTRA: *ooum*



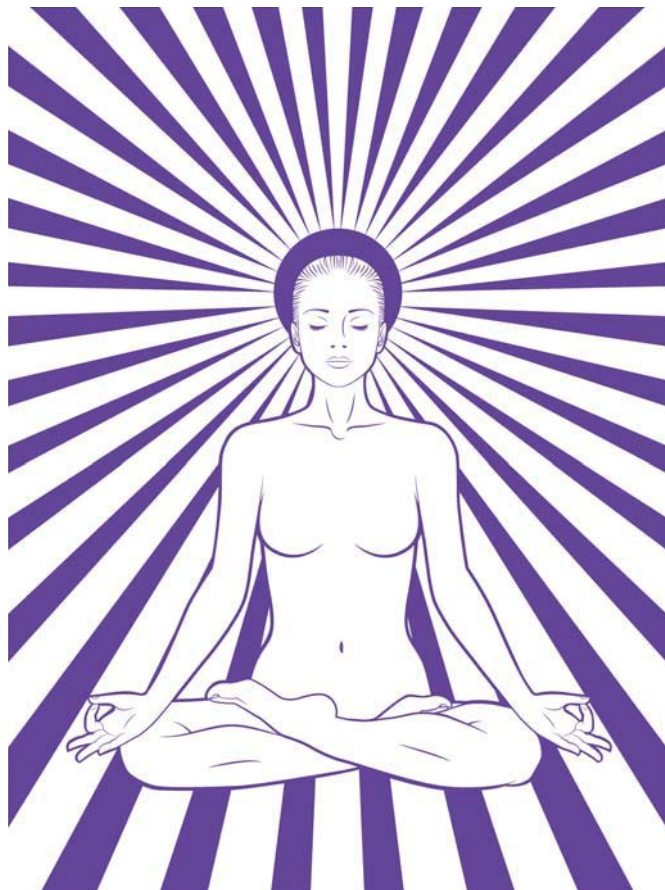
ATITIKMUO GAMTOJE:
kalno viršūnė



PLANETA: Neptūnas



POVEIKIS: *sahasrara*, karūnos čakra, tai vieta, per kurią dieviškoji sąmonė patenka į kūną ir iš ten leidžiasi žemyn į kitas čakras, atnešdama sąmoningumą ir teikdama mums galimybę gyventi šiame pasaulyje. Ši čakra atsako už žmogaus ryšį su visata, dvasinę jėgą, dvasingumą, religingumą, tikėjimą, viską apimantį žinojimą. Ji mums leidžia iš tikrųjų gyventi dabarties akimirką, nepaisant visų praeities ir ateities apribojimų. Žmogus baimės, pykčio ir nepasitenkinimo emocijas suvokia kaip papildomą instrumentą supratimui ir suvokimui ugdyti.



ENERGINIO CENTRO BALANSAS: atsiskleidus šiai čakrai, sąmonė lieka visiškai rami, žmogus save suvokia kaip Esmės dalį. Kai jūsų dėmesys sutelktas *sahasrara* čakroje, subtiliai sąveikaujate su savuoju „aš“, kuris yra dvasia. Tinkamai funkcionuojant karūnos čakrai lydi įsitikinimas „Mano gyvenimas turi aukštesnę prasmę“, susijęs su įkvėpimu ir suvokimu, kad gyvenimo tikslas – tiesiog gyventi, mėgaujantis ir išgyvenant kiekvieną akimirką čia ir dabar. Taip ši čakra atspindi žmogaus dvasingumą, dvasinę jėgą, ryšį su Visata.

PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI: esant karūnos čakros disbalansui gali apimti dvasinė depresija, beprasmybės pojūtis ir nuovargis, jaučiamas susvetimėjimas, sumaištis, nuobodulys, apatija ir gyvenimo ar savo veiklos beprasmybė. Žmogui trūksta noro pajusti, „paragauti“ gyvenimo pilnatvę, pasitikėjimo savimi ir pasauliu. Galimas polinkis į juodąją magiją ir bėgimas nuo savęs ir realaus pasaulio. Nutrūkęs ryšys su Dievu, Visata. Jei karūninė čakra neišvystyta, žmogui atrodo, kad jis egzistuoja pats sau, neturėdamas ryšio su Esme ir Visata. Negali

išsivaduoti iš baimių ir prieštaravimų. Nesugeba atskleisti savo sugebėjimų, nesijaučia laimingas, bijo mirties, nesuvalkoma gyvenimo fragmentiškumo ir dvasinės evoliucijos. Sutrikus karūnos čakros energijai žmogus vadovaujasi įsitikinimu „Gyvenimas neturi jokie tikslo“, kurį lydi beviltiškumas, žmogų užvaldo depresija.

VEIKIAMOS KŪNO DALYS: smegenys, akys, visas organizmas.

FIZINĖS LIGOS: turi įtakos miego ir budėjimo ritmui (nemiga), galvos skausmai, lėtinės ligos, imuninės sistemos nusilpimas, nervų ir psichikos ligos, paralyžius, išsėtinė sklerozė.

DVASINĖS LIGOS: depresija, polinkis į juodąją magiją, savojų „aš“ praradimas, nesidomėjimas pasaulietiniu gyvenimu, bėgimas nuo realybės (kai žmogus susikoncentruoja tik į savo vidaus tobulinimą), uždarumas; nesugebėjimas priimti sprendimų.

SAHASRAROS AKTYVINIMAS

- Meditacija.
- Malda.
- Minčių sekimas.
- Buvimas ramybėje.
- Keliavimas po kalnus.
- Pasaulio priėmimas toks, koks jis yra.
- Baltos spalvos rūbai.
- Mineralai: kalnų krištolas, ametistas, ametrinas.



JOGOS PRAKTIKA

Asanos, aktyvinančios karūnos čakrą: stovėseną ant galvos, Žuvis.



Parengta pagal A. Judith knyga „Gyvenimo ratai. Kaip naudotis čakrų sistema“, www.indremarija.lt ir www.samonesgalia.lt tinklaraščius.

ATVIRAI APIE ENERGINIUS SEANSUS ir bendravimą subtiliuoju lygmeniu

Kūno ir sielos gyduolė, žinomos rašytojos, Prigimtinės tiesos pažinimo mokyklos mokytojos Violetos Petraitienės kolegė RITA LAUKYTĖ-MANSOUR jau ilgą laiką dirba su žmonėmis subtiliuoju lygmeniu. Rita dalijasi patirtimi, kaip savęs pažinimas pakeitė jos gyvenimą ir kaip bendravimas su dvasiniu pasauliu praturtina ne tik jos, bet ir kiekvieno žmogaus būtį.

Tekstas – Kristinos Kmitienės

Herorjės nuotraukos – iš asmeninio albumo

Papasakokite apie save ir savo veiklą? Daugelį metų turėjau nuosavą verslą, bet kai pradėjau ieškoti savęs, keistis iš vidaus, mano gyvenimas apsigvertė aukštyn kojomis. Jau daugiau nei dešimt metų dirbu su žmonėmis, konsultuoju, padedu jiems suvokti save, pažinti savo vidinį pasaulį ir suprasti, kas vyksta jų gyvenime. Taip pat padedu suaktyvinti energijas, kurios yra neaktyvios, arba atsilaisvinti nuo sunkių energijų sancaupų, kurios trukdo išjausti vidinę harmoniją, džiaugsmą, laisvę, paprastumą. Taip pat pavedėju žmones atrandant suvokimą, kaip gyventi sąmoningai, kaip apskritai susivokti gyvenime. Susitikimuose su žmonėmis kalbamės ir tuo pat metu vyksta energinis seansas. Dirbdama su žmogumi stebiu, kaip reaguoja visa jo energinė struktūra, bandau ją atkurti, jei yra stiprių pažeidimų. Taip pat pasitelkusi subtilų pasaulį padedu atkurti ir gyvybines energijas, kurios kasdienybėje užsispaudžia išgyvenant įvairias neharmoningas emocijas, patiriant didžiulį stresą, nuovargį. Dėl to išsibalansuoja energija ir ne visi mūsų kūnai veikia taip, kaip turėtų veikti. Juolab pastaruoju metu itin sparčiai keičiasi visa Žemės energija, visa materija ir mūsų fizinis bei energiniai kūnai turi prisitaikyti, dėl to daugelis žmonių nebesupranta, kas darosi su jais, su jų vidinėmis būsenomis. Tad susitikimuose vienu metu dirbu keliais lygmenimis, priklausomai nuo žmogaus situacijos. Sesijos metu labai svarbu kalbėtis su žmogumi, o ne tik techniškai atlikti darbą. Svarbu, kad sąmonė kistų, kad žmogus suprastų savo situaciją ir galėtų padėti pats sau.

Su kokio tipo energija dirbate – reiki, prana ar?.. Nesinori įvardyti konkrečios krypties, nes tai mus apriboja. Darbo metu sujungiu daug krypčių, bet dažniausiai darbas vyksta per Pakylėtuosius Mokytojus, Archangelus ir kitas Kosmines Sąmones, kurios nenuilstamai dirba padėdamos žmonėms, įnešdamos šviesos į žemę, į visą erdvę, į žmonių sąmonę, ypač šiuo pokyčių laikotarpiu. Kalbant apie reiki, šis mokymas, kaip ir daugelis kitų, taip pat yra atėjęs per subtiliuosius mokytojus.



Pastaruoju metu itin sparčiai keičiasi visa Žemės energija, visa materija ir mūsų fizinis bei energiniai kūnai turi prisitaikyti, dėl to daugelis žmonių nebesupranta, kas darosi su jais, su jų vidinėmis būsenomis.

Kiekvienas žmogus gali matyti ir suvokti subtilų pasaulį, bet kai kurie yra taip pasinėję į kasdienybę, kad jiems tas pasaulis atrodo visiškai neprieinamas arba jie tiesiog nė nesusimąsto, neatkreipia dėmesio į tai iki tol, kol kas nors nenuitinka.

O kaip ir kada atradote savyje, kad galite dirbti su energija? Buvo taip, kad gyvenau išoriškai visavertį gyvenimą, kaip esame įpratę, – namai, šeima, verslas, atrodo, viskas gerai, bet vidinė būseną netenkino, – nesupratau, kas su manimi darosi. Vidinis nerimas, kurio negalėjau niekaip paaiškinti, privertė ieškoti pagalbos. Ačiū Dievui, mano gyvenime atsirado Violeta Petraitienė ir jos sesuo Gražina Bumblienė, kurios man padėjo susivokti, pastūmėjo į dvasios ieškojimus dar giliau. Tuomet dairiausi pagalbos nė neįsivaizduodama, kad kada nors pati dirbsiu su žmonėmis. Bendraudama su Violeta galvojau, kad štai kaip šaunu, žmonės turi gebėjimų. Man taip pat buvo be galo įdomu pažinti subtilų pasaulį, bet tikrai nebuvo minties, kad ir man gali atsiverti gebos jausti bei suvokti tai. Sesijų su Violeta metu kito mano energija, keitėsi sąmonė, todėl po tru-

putį vėrėsi nauji pojūčiai. Stipriausias virsmas įvyko po pusmečio, per Jonines. Ne veltui sakoma, kad egzistuoja tam tikros galios dienos, kurios veikia stipriai. Joninių išvakarėse mes visiškai neplanuotai sėdėjome prie upės, buvo ir Violeta, tada pagalvojau, kad štai pasikalbėsiu su Dievu. Ir taip sėdėdama pajutau keistą rankų deginimą, lyg spaudimą. Pasižiūrėjau į savo delnus, o ten pasimatė balti lotosai, – negalėjau patikėti. Galvojau, kad man tikrai vaidenasi. Užspaudžiau rankas, bet jausmas nedingo. Tada Violeta man sako: „Štai, atėjo laikas ir tau susipažinti su savo Mokytoju.“ Tą dieną prisiminsiu visą gyvenimą, nes tai buvo pirmasis mano krikštas. Nuo tada prasidėjo mano kelionė į dar gilesnį savęs, visatos ir subtilaus pasaulio pažinimą, kuris tęsiasi jau daug metų, pokytis nuolat vyksta, viskas kinta, keičiuosi ir aš. ►

O pats subtiliojo lauko matymas atsivėrė irgi tą kartą ar matėte jau nuo vaikystės? Norėčiau pasakyti, kad kiekvienas žmogus gali matyti ir suvokti subtilųjį pasaulį, bet kai kurie yra taip pasinėję į kasdienybę, kad jiems tas pasaulis atrodo visiškai neprieinamas arba jie tiesiog nė nesusimąsto, neatkreipia dėmesio į tai iki tol, kol kas nors nenutinka. Daugelis iš mūsų

Iš pat pradžių tiesiog jaučiau rankas ir turėjau labai stiprų žinojimą. Mano rankos tiesiog žinojo, kur paliesti žmogų, kur jam skauda. Galvojau, kad dirbsiu su gydomosiomis energijomis (aš su jomis ir dabar dirbu), bet tai nėra pagrindinis mano kelias. Dirbu ne tik su fizinio kūno, bet ir su sielos gydymu, ir dar giliau.

jaučia ir mato, tačiau ne visi tai supranta. Yra tokių, kurie išsigąsta ir atmeta tą matymą, kiti nedrįsta to pripažinti, bijo apie tai kalbėti. Tiesiog neturime žinių apie tai. Aš nuo vaikystės turėjau tam tikrą žinojimą, supratimą, atrodė, kad žinau daugiau nei kiti suaugę žmonės, bet tuomet to nesureikšminau. Taip pat nemačiau vizijų, tokių, kokias mes įsivaizduojame.

O šiandien pojūčiai visai kiti. Žmogaus energiją stebiu taip pat per pojūtį. Apskritai kalbant, subtiliojo pasaulio matymas gali būti įvairus, pagal metafizinius terminus yra skirstoma į kietąjį šaltąjį ir minkštąjį karštąjį. Kietasis šaltasis pasireiškia per žinojimą, visažinystės kanalą, per žmogaus aukščiausiąją sąmonę, – žmogus tiesiog žino, negalėdamas nė paaiškinti, iš kur tas žinojimas kyla. Šiltasis minkštasis matymas pasireiškia tuomet, kai žmogus mato lauką vaizdiniais, bet tai vargina, nes tam yra naudojama plazminė energija, juo labiau vaizdinį galime neteisingai interpretuoti, todėl labai svarbu, kad žmoguje būtų aktyvus ir visažinystės kanalas. Mano labiau išreikštas kietasis šaltasis matymas, bet šiandien pokytis yra didelis, todėl galiu matyti ir taip, ir taip. Iš pat pradžių tiesiog jaučiau rankas ir turėjau labai stiprų žinojimą. Mano rankos tiesiog žinojo, kur paliesti žmogų, kur jam skauda. Galvojau, kad dirbsiu su gydomosiomis energijomis (aš su jomis ir dabar dirbu), bet tai nėra pagrindinis mano kelias. Dirbu ne tik su fizinio kūno, bet ir su sielos gydymu, ir dar giliau.

Ar esate susidūrusi su žmonių pasipriešinimu šia tema? Ar jie nesakė, kad šie dalykai yra išgalvoti ar pan.? Visa tai, ką kalbu, yra pagrįsta mokslu, tai nėra išgalvota, metafizika visa tai paaiškina ir mokslininkai vis labiau ir drąsiau apie tai kalba. Net subtilieji mokytojai yra pasakę, kad stebuklai – tai tik vienoks ar kitoks žinių lygis. Atsiveriant žinioms apie energijas, atsiranda žinojimas, kaip jas naudoti savo gyvenime ir kaip kurti savo realybę.

O su pasipriešinimu nesu susidūrusi. Taip galbūt yra todėl, kad labai gerbiu kiekvieno žmogaus nuomonę ir niekada nė vienam nebandau įrodyti kokios nors tiesos. Galiu tik pasidalyti savo suvokimu, pajautimais ir žiniomis, o žmogus turi laisvą valią rinktis, ar jam ta tiesa yra priimtina, ar ne. Aišku, yra buvę, kai ateidavo žmonės tiesiog iš smalsumo. Atėina ir sako: „Aš norėjau patikrinti tavo galią.“ Žmogus sėdi, o aš jaučiu, kad jam visai nereikia mano pagalbos. Tada tiesiai šviesiai klausiu: „O ko tu iš tikrųjų atėjai pas mane?“ Bet kokiu atveju, kai pradėdi nuoširdžiai kalbėtis su žmogumi, viskas susidėlioja į savas vietas.

Viena vertus, energiniai seansai itin žavi, antra vertus, šiek tiek baugina, nes žmogus dažniausiai nemato, nesuvokia, kas vyksta tokio seanso metu. Ką patartumėte žmogui, kuris dvejoja – eiti į tokį seansą ar ne? Visuomet, kai žmogus bijo ar nerimauja, paklausiu jo: „Kas tavyje bijo?“ Dažniausiai bijo žmogaus protas, kuris tiesiog nežino. Ir tai yra natūrali savaisauga. Žmogus visuomet turi vadovautis išmintimi, ir aš tikrai nerekomenduoju pulti bet kur pas bet ką darytis energines procedūras. Šiais laikais yra pradedančiųjų ir ne visai suvokiančių, ką daro, žmo-



nių. Bet vėlgi, kiekvienas turime savo kelią – jei patekome pas žmogų, gal ir ne visai gerai dirbantį, vadinasi, mums reikėjo tokios patirties gyvenime. Kiekvienas turime savo apsaugas ir vieną dieną žmogaus angelai tikrai atves jį ten, kur reikia.

O kalbant apie mano darbą, kai žmogus nerimauja, aš jam viską paaiškinu, kas tuo metu vyksta. Jis nebebijo, kai suvokia. Čia nėra jokios mistikos, jokių stebuklų, tik, kaip minėjau, vienoks ar kitoks žinių lygis. Kai žmogus žino, kaip jo kūną ir sąmonę veikia energija, jam pasidaro daug paprasčiau. O kai pajunta tai savo kūnu, jo protui abejonių lieka dar mažiau.

Kai pradėjau dirbti, labai daug domėjausi, iš kur ta energija ateina, kokiais kanalais, kaip veikia žmogų tekėdama per mano rankas, kaip veikia garsas. Domėjausi moksliniais straipsniais šia tema. Man labai patiko profesoriaus Garejavo darbai, nors mokslo pasaulis pradžioje į jį žiūrėjo pašaipiai, vėliau jo darbai buvo pripažinti. Taip pat labai patiko akademikė V. Mironova. Metafizinių žinių sėmiausi ir iš rašytojos, metafizikės Saulės Zujūtės bei Violetos Petraitienės, kurios knygos lydėjo ir lydi mane kasdieniame gyvenime bei darbuose su žmonėmis.

O jei žmogus vis dėlto nutarė neiti pas gyduolį, ar yra kokių nors būdų, kaip jis gali pats apsivalyti aurą? Tikrai taip. Kiekvienas žmogus turi galimybę sau padėti, apsivalyti savo aurą, įsinešti ramybės sukonzentruodamas dėmesio energiją į savo aukščiausiąją sąmonę arba subtilųjį pasaulį, kvėpavimą. Tam yra nemažai būdų, kiekvienas atranda savo. Bet pirmiausia reikia nepamiršti paprastų dalykų: vanduo, grynas oras, poilsis. Tai yra pirmoji pagalba.

Jei kalbėtume apie energijas, žmogaus vidinė ramybė ateina tuomet, kai jo vibracinis dažnis yra gana aukštas. Bet jei žmogus yra pervargęs, išsekęs, vibraciją pakelti yra sunku. Tad labai svarbu pirmiausia pailsėti, pakvėpuoti grynu oru, nueiti į dušą. Tada galėtume kalbėti apie kvėpavimo pratimus. Jei žmogų užspaudė labai stiprios emocijos, geriausia kuriam laikui mintyse atsitraukti nuo situacijos, visai nebegalvoti apie ją, o susitelkti į save, pakvėpuoti. Galima įkvėpti per keturis skaičius ir iškvėpti per keturis. Arba įkvėpti šviesos srautą ir iškvėpti paleisti įtampą į žemę, paprašant, kad ją sudegintų. Šie dalykai yra skirti nuraminti sukilusių emocijų.

Bet kai susiduriame su rimtomis gyvenimo situacijomis, kai mums iš tikrųjų norisi pagalbos, visada rekomenduoju palaikyti ryšį su subtiliuoju pasauliu. Galima kreiptis pagalbos į Dievą, Dvasios Mokytojus, Angelus, Archangelus. Iš šio šaltinio ateina didžiausia pagalba. Apie tai kalbu, nes pati jau daug metų tai praktikuoju. Kad ir kiek galvotume, kad galime kontroliuoti savo gyvenimą, pagalba iš subtilaus pasaulio yra stebuklinga.

Kiekvienas žmogus turi galimybę sau padėti, apsivalyti aurą, įsinešti ramybės sukonzentruodamas dėmesio energiją į savo aukščiausiąją sąmonę arba subtilųjį pasaulį, kvėpavimą. Tam yra nemažai būdų, kiekvienas atranda savo. Bet pirmiausia reikia nepamiršti paprastų dalykų: vanduo, grynas oras, poilsis. Tai yra pirmoji pagalba.

Angelai visada mane nustebina, ir kuo dažniau mes bendraujame su jais, tuo labiau jie gali veikti mano gyvenime.

Kalbu apie pačius elementariausius dalykus, apie dėmesio energiją – ten, kur yra mūsų dėmesys, ten teka mūsų energija ir iš ten patys gauname energijos. Tai žinoti labai svarbu. Kiekvienas žmogus turėtų savyje ugdytis sąmoningumą ir sąmoningą stebėjimą, kur teka jo energija. Labai svarbu tai, apie ką mąstome, kalbame. Kartais nepagalvojame, kur mūsų įpročiai įtraukia kasdienoje. Dažnai nepastebime, apie ką sukasi mūsų mintys ir kur yra mūsų dėmesio energija. Įsitraukiame į nesąmoningas mintis, nereikalingus jausmus ir jie teka kasdienose problemose, rūpesčiuose vis augindami dar daugiau nerimo. O jei sąmoningai suvoktume, ką galvojame, pastebėtume, kiek savo gyvenimo energijos iššvaistome.

Žmonės dažnai sako: „Nesuprantu, kodėl tas mano gyvenimas keistai dėliojasi.“ Bet žmogus net nesuvokia, kad daugelį dalykų sukuria pats, būdamas nesąmoningos būsenos, pasinerdamas į neharmoningas mintis, negalėdamas paleisti praėities, tam tikrų įsiskaudinimų, nerimaudamas dėl neaiškios ateities, savo ar kitų problemų. Ir jei tokiose situacijose paprašome subtiliojo pasaulio pagalbos, ji ir ateina.

Tačiau kartais žmonės net patys sau nedrįsta pripažinti, gėdijasi šio bendravimo su dvasiniu pasauliu. Vieną kartą konsultavau vyrą, kuris man sako: „Žinai, man ne gėda tau prisipažinti, kad meldžiausi ir man padėjo. Kartais net pačiam sau būna gėda dėl to.“ Ir pati atsimentu save prieš daug metų, ir nors visuomet tikėjau Dievą, kai sėsdavau maldai, kažkoks keistas sumišimas užeidavo. O šiandien viskas vyksta labai lengvai ir paprastai, su angelais, Dvasios Mokytojais bendrauju lyg su pačiais artimiausiais draugais, tai tiesiog yra mano gyvenimo dalis.

Daugelis žmonių nesuvokia maldos esmės, nes buvo auklėjami, kad Dievo reikia bijoti, Dievas gali nubausti. Bet Dievas nėra baudėjas. Mes patys susikuriame gyvenimo pasekmes. O Dievui mūsų maldų nereikia, jų reikia mums patiems. Žmogus, būdamas maldoje, nesvarbu, kokią jis kalba, tą akimirką nukreipia savo dėmesį į Kūrėją, į savo vidų, į savo širdį, ir per mūsų nukreiptą dėmesio energiją į šviesos šaltinį ta šviesa pradeda materializuotis mūsų gyvenime. Tu paprašei pagalbos, ir pagalba ateina. Viskas aplinkui pradeda keistis. Ir tai yra patys pirmieji žingsneliai padedant sau, apvalant save ir savo aurą.

Dar labai svarbu nuraminti savo mintis. Kai žmogus atsisėda, meldžiasi, prašo pagalbos, vertėtų atsitraukti nuo mąstymo apie savo problemas ir tiesiog visu savo kūnu pajauti Kūrėjo šviesą, pabūti tame pojūtyje – tegu ta šviesa materializuojasi į kūną, į erdvę. Jei nepratę, nežinome kaip, nerekomenduoju keliauti po įvairias astralines erdves, vizijas. Paprasčiausi dalykai veikia geriausiai. Apskritai, besimeldžiantis žmogus visuomet turi apsaugą.

Kai žmogus, bendraujantis su subtiliuoju pasauliu, su savo angelais, ateina pas mane ar netgi dirbant internetu, visuomet matau šalia jo esančius jo mokytojus ar angelus, ir tai parodo, kaip per mūsų dėmesio energiją net nematomas fizinėmis akimis pasaulis materializuojasi. Ir gyvenimas tuomet tampa labai įdomus. Man asmeniškai buvo be galo džiugu, kai suvokiau, kad nematomas pasaulis egzistuoja, jis yra toks pat realus kaip ir matomas. Visada labai bijojau mirties, bet kai atėjo subtilusis pasaulio pažinimas, pajautimas to, kas nematoma, ši baimė visiškai išnyko. Atsirado laisvė gyventi. ►

Kartais būna taip, kad didžiąją atsakomybę už savo gyvenimą žmogus perleidžia gyduoliui. Žmogus galvoja: štai, apvalys, įkraus, sutvarkys energiją, o aš toliau gyvensiu kaip gyvenęs ir nieko nekeisiu. Kad ir koks būtų gyduolis, kad ir kokią galią turėtų, kito žmogaus gyvenimo sutvarkyti jis tikrai negali. Tie, kurie dirba su žmonėmis, sustiprina juos, padeda prisipildyti šviesos gydančia energija ir atverti suvokimą, – esame tik nukreipėjai. Kartais ateina žmogus, kuris be pagalbos nebeturėtų jėgų išeiti iš savo situacijos, ir tokia pagalba jam tikrai labai reikalinga. Bet paskui, kai žmogus sustiprėja, atsakomybę už savo gyvenimą jis turi prisiimti pats. Ir kai žmogus klausia: „O ką man reikia daryti, ar tą, ar tą“, aš klausiu: „O koks yra tavo pajautimas?“ Gyduolis gali tik nukreipti, suaktyvinti, atlaisvinti energijas, padėti apsivalyti karminius blokus, bet eiti savo keliu žmogus turi pats.

O ar yra tokių atvejų, kai negalima eiti į energinius seansus? Nerekomenduoju eiti tuomet, kai yra sutrikusi psichika arba diagnozuota šizofrenija. Energijos eina labai stipriu srautu, todėl psichika gali nesuvokti tos energijos ir žmogus gali neatlaikyti. Jo psichinis sutrikimas gali dar paaštrėti. Energijos išjudina tam tikrus sluoksnius, ir jei žmogus nėra pakankamai sąmoningas, jis gali nebesusitvarkyti su pakilusiais dalykais. Čia toks rimtas reikalas, todėl su tokiais pažeidimais lįsti į gilius energinius dalykus nerekomenduotina. Tokie žmonės gali praktikuoti ramią maldą, ramų kvėpavimą, koncentraciją į vidinę ramybę.



Gyduolis gali tik nukreipti, suaktyvinti, atlaisvinti energijas, padėti apsivalyti karminius blokus, bet eiti savo keliu žmogus turi pats.

Žmonės, kurie užsiima saviugdos ar dvasinėmis praktikomis, dažnai itin idealizuoja aiškiaregystę, ir praktikas atlieka ne dėl to, kad atsivertų širdis ar susikurtų daugiau ramybės, o dėl to, kad pradėtų matyti subtilųjį pasaulį. Ką manote apie tai? Žmonės išties žavi šie dalykai, nes protui reikia patyrimo. Nepasiruošusiam žmogui atverti matymo aš nerekomenduoju, nes kartais psichika gali neatlaikyti ir į iliuzijas galima nueiti. Esminis dalykas – žmogaus sąmoningumas gyvenime, suvokiant prasmę, atsakomybę už savo veiksmus. Taip pat labai svarbu atverti širdį, nes per protą subtilaus pasaulio nesuprasime. Ne visada matymas yra svarbiausias. Svarbiausia meilė sujungti su išmintimi, tada atsiveria galia daryti pokytį savo gyvenime. O ji ateina tuomet, kai veriasi žmogaus tikroji sąmonė, kai veriasi širdis. Ir tai svarbu ne tik gyduoliams, bet ir kiekvienam žmogui apskritai. Ir tu gali visai nemedituoti, nes, o kas yra ta meditacija? Tai yra mūsų gyvenimas, kiekvienas veiksmas, kiekvienas žingsnis: kaip aš atsikeliu, kaip kalbu, kaip bendrauju su savimi ar pačiu artimiausiu žmogumi. Tai yra tikroji meditacija.

Ko palinkėtumėte šiuolaikiniam žmogui? Neskubėti. Sustoti akimirksniui, pamąstyti apie save ir tapti sąmoningiems savo gyvenimo atžvilgiu. Tiesiog suvokti save, savo žodžių ir veiksmų pasekmes. Pažvelgti į gyvenimą paprasčiau. Mes dažnai pamirštame, kad esmė yra ne rezultatas, o patirtis. Koks didelis malonumas patirti. Dabar labai daug žmonių eina dvasiniu keliu, nori dirbti su energijomis, bet juk ne tai svarbiausia. Svarbiausia, pasidžiaugti gyvenimu, nusišypsoti aplinkiniams. Pasakyti sau: „Šiandien priimu sprendimą būti laimingas. Ir jei pamiršau – priimu jį iš naujo.“ Kai žmogus priima sprendimą būti laimingas, nuo to momento pradeda klostytis visos aplinkybės, ateina įrankiai sukurti šiai laimei. Žmonės dažnai nesupranta, kas yra energija. O tai yra viskas. Ir bet kuris žodis, bet kuris veiksmas įgauna galią veikti čia ir dabar. Ir jei dar nežinau, kaip tai padaryti, kaip tapti laimingam – bet aš labai tvirtai priėmiau sprendimą toks būti, – tai viskas iškart įsigalina, pradeda veikti ši energija. Žmogaus gyvenimo sąmonė pradeda nešti jį ta vaga, kurioje jis taptų laimingas. Bet žmogus turi būti dėmesingas, kad pastebėtų ateinančias galimybes.

Žmonės dažnai nesupranta, kas yra energija. O tai yra viskas. Ir bet kuris žodis, bet kuris veiksmas įgauna galią veikti čia ir dabar.

Bet tai yra susiję su tikėjimu? Juk kartais nėra taip paprasta akiai priimti sprendimą, turi itin tikėti ir pasitikėti tuo? Tikėjimas ir pasitikėjimas yra susiję su širdies atvėrimu. Jei žmogus manifestuoja, bet jam ta energija nepasiduoda, vadinasi, jis kalba per protą, jo vidinė širdis, vidinė galia, jo sąmonė dar neatsivėrusi. Tikrasis tikėjimas ir pasitikėjimas yra žinojimas. Vidinis žinojimas jausmais, o ne protu. Linkiu būti savo gyvenimo kūrėjais. ■

KAIP MŪSŲ GYVENIME VEIKIA ENERGIJŲ ŠVYTUOKLĖ



Vadimo Zelando pavardę yra girdėjęs daugelis. Jis – rusų kilmės mistikas, 2004 m. išgarsėjęs savo knygomis apie žmogaus likimo valdymo galimybes – transerfingą. Savo autobiografijoje vyras teigia, kad jis yra buvęs kvantinės mechanikos fizikas, vėliau dirbęs kompiuterių technologu. Rasti daugiau faktų apie šį žmogų sunku, nes jis itin saugo savo privatumą. Internete yra vos keletas jo nuotraukų, kuriose jis daugiausia dėvi didelius juodus akinius nuo saulės. Vienoje savo knygų vyras teigia, kad ne visi jo aplinkos žmonės žino jį esant transerfingo autoriumi. Galima spėti, kad taip Vadimas saugosi nuo neharmoningos energijos veikimo, kurį jis ir aprašo savo knygose. Apibendrinant 6 Vadimo Zelando knygas išskiriami 12 pagrindinių transerfingo veikimo modelių arba atraminių taškų. Šiame tekste aptarsime vieną iš jų – energines švytuokles, kurios šiuo metu yra itin ryškiai matomos visuomeniniame gyvenime. ►

Parengė – Kristina Kmitienė pagal V. Zelando knygą „Likimo valdymo galimybės. Transerfingas“

Kiekvienas gyvas organizmas, kurioje nors srityje mąstantis ar emocionuojantis viena kryptimi, sukuria energinę informacinę struktūrą – švytuoklę. Kai tokių vienetų grupė ima svyruoti vienu ritmu, susikuria grupinė švytuoklė. Ji yra aukščiau savo pasekėjų kaip antstatas ir energiniu lygmeniu egzistuoja kaip atskira nepriklausoma struktūra. Grupinė švytuoklė nustato savo pasekėjų elgesio taisykles, kad išlaikytų juos vienodus ir pritrauktų naujus. Grupinės švytuoklės pasekėjai nesupranta, kad veikia pagal švytuoklės įstatymus, o ne laisva valia. Taip veikia ir viename asmenyje įsisiūbavusi švytuoklė.

Bet kokia švytuoklė savo esme yra destruktivi, nes pasisavina savo pasekėjų energiją ir pajungia juos savo valiai. Švytuoklės destruktivumas pasireiškia tuo, kad jai visai nerūpi kiekvieno pasekėjo likimas. Švytuoklės tikslas tik vienas – gauti pasekėjo energiją, ir visai nesvarbu, ar tai pasekėjui naudinga, ar ne. Jei žmogui pasisekė, jis gali atrasti savo vietą sistemoje ir jaustis kaip žuvis vandenyje. Jis, kaip pasekėjas, atiduoda savo energiją, o švytuoklė aprūpina jį egzistavimo terpe. Taip ji globoja žmogų ir jis gali pasiekti išskirtinių rezultatų. Napoleonas, Hitleris, Stalinas ir panašūs veikėjai – tai destruktivių švytuoklių *favoritai*. Tačiau, kad ir kaip būtų, švytuoklė visai nesirūpina tikrąja pasekėjų gerove, o tik panaudoja juos saviems tikslams. Pvz., kai Napoleono paklausė, ar jis buvo kada nors laimingas, šis pamiršo vos kelias dienas savo gyvenime.

Grupinė švytuoklė nustato savo pasekėjų elgesio taisykles, kad išlaikytų juos vienodus ir pritrauktų naujus. Grupinės švytuoklės pasekėjai nesupranta, kad veikia pagal švytuoklės įstatymus, o ne laisva valia.

ŠVYTUOKLĖS POŽYMIAI

Švytuoklė pasitelkia rafinuotus metodus, kad priviliotų naujus narius. Kaip dažnai žmonės, suvilioni reklaminių triukų, nuklysta toli nuo savo laimės, nors ji buvo visiškai šalia. Tokios švytuoklės veikia tokiais atvejais, kai žmonės įstoja į mokyimo įstaigą ir įgyja jam visai nepatrauklią profesiją; kai dirba ne savo mėgstamą, o prestižinį darbą; kai sujungia likimą su žmogumi ne iš meilės, o iš išskaičiavimo, ir t. t. Šios švytuoklės labai dažnai sugriauna pasekėjų likimus, nors motyvus stengiasi paslėpti po dorovingumo kaukėmis. Žmogui, patekusiam į destruktivios švytuoklės įtaką, kyla didžiulis pavojus, nes ši nuvilioja savo auką nuo tų gyvenimo linijų, kuriose žmogus galėtų tapti laimingas.

Napoleonas, Hitleris, Stalinas ir panašūs veikėjai – tai destruktivių švytuoklių *favoritai*. Tačiau, kad ir kaip būtų, švytuoklė visai nesirūpina tikrąja pasekėjų gerove, o tik panaudoja juos saviems tikslams.

BŪDINGIAUSI ŠVYTUOKLĖS POŽYMIAI:

- švytuoklė maitinasi savo pasekėjų energija, dėl kurios jos svyravimai didėja;
- švytuoklė siekia privilioti kuo daugiau šalininkų, kad gautų kuo daugiau energijos;
- švytuoklė supriešina savo pasekėjų grupes (štai kiekie mes, o jie kitokie, jie – blogi);
- švytuoklė agresyviai kaltina kiekvieną, kuris nepažino tapti sekėju, ir stengiasi jį patraukti savo pusėn, neutralizuoti arba pašalinti;
- švytuoklė, prisidengusi padarumo, patrauklumo kaukėmis ir aukštais siekiais, žaidžia žmonių jausmais, kad pateisintų savo veiksmus ir užkariautų kuo daugiau šalininkų.



Švytuoklė savo esme yra *egregoras*, tačiau tuo toli gražu ne viskas pasakyta. Egregoro sąvoka neatspindi visų žmogaus ir energinio informacinio darinio santykių niuansų. Švytuoklės atlieka kur kas didesnę vaidmenį žmogaus gyvenime, nei įprasta manyti. Štai pavyzdys, kaip švytuoklės pasisavina šalininkų energiją. Įsivaizduokite pilną žmonių stadioną, vyksta įtemptos futbolo varžybos, verda aistros, sirgaliai šėlsta. Bet vienas žaidėjas padaro nedovanotiną klaidą, ir jo komanda pralaimi. Žaidėją užgriūva sirgalių įtūžio lavina, jie pasiryžę jį sudraskyti į skutelius. Ar įsivaizduojate, kokia masė negatyvios energijos tenka nelaimingam žaidėjui? Nuo tokio galingo smūgio jis turėtų tiesiog mirti. Tačiau taip neįvyksta, jis sveikas ir gyvas, nors ir slegiamas kaltės. Kur dingio negatyvioji energija? Ją pasiėmė švytuoklė. Jei taip neįvyktų, minios neapykantos objektas žūtų, o dievinamas žmogus pakiltų į orą.

Svarbiausia švytuoklės užduotis – paliesti skaudžiausias žmonių vietas. Visai nesvarbu, koku būdu, svarbiausia, kad jų mintys būtų nukreiptos į švytuoklę. Atsiradus žiniasklaidai švytuoklių metodai išstobulėjo.

KAIP ATIDUODAME ENERGIJĄ

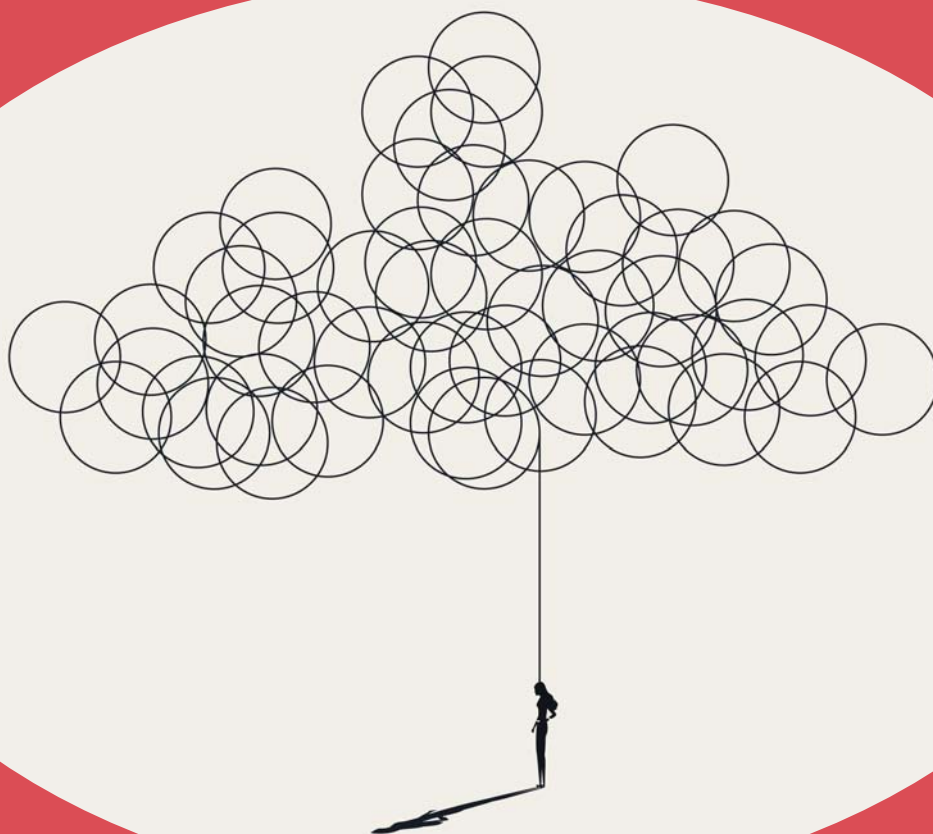
Kyla klausimas, kaip švytuoklės priverčia savo šalininkus savanoriškai atiduoti energiją? Didelė, galinga švytuoklė gali priversti savo pasekėjus veikti pagal tam tikras taisykles. Tačiau kaip tai pavyksta silpnoms švytuoklėms? Žmogus švytuoklei atiduoda energiją, kai skleidžia jos dažnio minčių energiją. Jis neprivalo sąmoningai mąstyti švytuoklės naudai. Kaip žinote, dauguma žmogaus minčių yra nesąmo-

ningos ir kyla iš pasąmonės. Šia žmogaus psichikos savybe ir naudojasi švytuoklės. Jos sugeba gauti energiją ne tik iš savo pasekėjų, bet ir iš aršių priešininkų. (Šiuo atveju daug aiškesnė tampa frazė, kad ir bloga reklama yra reklama.)

Įsivaizduokime ant suoliuko būrelį senūčių, kurios keikia šalies valdžią. Jos nėra valdžios švytuoklės pasekėjos, senutės nekenčia jos dėl daugelio priežasčių. Tačiau kas gi vyksta? Senutės bara netikusią, pasidavėlišką, cinišką ir kvailą valdžią ir intensyviai skleidžia minčių bei jausmų energiją valdžios švytuoklės dažniu. Iš tiesų švytuoklei juk nesvarbu, iš kurios pusės ją pastūmėsi. Jai tinka tiek teigiama, tiek neigiama energija. Svarbiausia, kad atitiktų skleidžiamas dažnis.

Taigi svarbiausia švytuoklės užduotis – paliesti skaudžiausias žmonių vietas. Visai nesvarbu, koku būdu, svarbiausia, kad jų mintys būtų nukreiptos į švytuoklę. Atsiradus žiniasklaidai švytuoklių metodai išstobulėjo. Žmogus tampa vis labiau priklausomas. Turbūt pastebėjote, kad informaciniuose programose vyrauja beveik vien tik blogos žinios? Jos sukelia stiprias emocijas: nerimą, baimę, nusiminimą, pyktį, neapykantą. Žurnalistų užduotis – skambiomis antraštėmis atkreipti dėmesį į tai. Žiniasklaidos priemonės, pačios būdamos švytuoklėmis, tarnauja galingesnėms švytuoklėms. Viešai skelbiama teisė žinoti bet kokias naujienas. Iš tikrųjų tikslas vienas – priversti žmones mąstyti ir jaustis reikiamais dažniais. ►

Vienas iš mėgstamiausių švytuoklės metodų, atveriančių jūsų energijos kodus, – priversti prarasti pusiausvyrą. Jos netekę imate „švytuoti“ švytuoklės dažniu ir taip ją išjudinate.





Transerfingas pataria nesusipriešinti su skirtingomis švytuoklių pasekėjų grupėmis negailestingomis diskusijomis ir aštriomis emocijomis, nes taip prarandame savo energiją, kurią galėtume skirti tyliems ir sąmoningiems darnių pokyčių vykdymo veiksams.

Vienas iš mėgstamiausių švytuoklės metodų, atveriančių jūsų energijos klodus, – priversti prarasti pusiausvyrą. Jos netekę imate „švytuoti“ švytuoklės dažniu ir taip ją išjudinate. Tarkime, padidėjo kainos. Jūs reaguojate neigiamai, jaudinatės, skundžiatės ir šią naujieną aptarinėjate su pažįstamais. Tačiau būtent šito švytuoklei ir reikėjo. Jūs skleidžiate neigiamą energiją į aplinką švytuoklės dažniu, ji gauna energijos ir siūbuoja dar stipriau.

Šiuo atveju galime pastebėti, kaip COVID, karo, kylančių kainų, *artėjančios* krizės ar kitų žiniasklaidoje dažnai aptarinėjamų temų švytuoklės bando mus įtraukti ir sustiprėti mūsų baimės sąskaita. Taip pat net ir sveiko gyvenimo būdo bendruomenėse pastebime aršias kovas už / prieš vakinas, už / prieš tam tikrus mitybos būdus ir pan. Žinoma, tai nereiškia, kad darydami konkrečius veiksmus, pvz., rinkdamiesi, kokius produktus vartoti ar už kokį merą balsuoti, neturėtume rinktis paties harmoningiausio varianto, tačiau, kaip minėta, transerfingas pataria nesusipriešinti su skirtingomis švytuoklių pasekėjų grupėmis negailestingomis diskusijomis ir aštriomis emocijomis, nes taip prarandame savo energiją, kurią galėtume skirti tyliems ir sąmoningiems darnių pokyčių vykdymo veiksams.

KAIP ŠVYTUOKLĖ VEIKIA ASMENINIAME GYVENIME, ARBA KAIP GAUNAME TAI, KO NENORIME

Pradžioje buvo minėta, kad tiek grupė žmonių, tiek pavienis žmogus gali įsiūbuoti švytuokles.

Individo gyvenime tai taip pat vyksta per emocines reakcijas į kokius nors nemalonius dalykus. Nors žmogus nenori, kad taip būtų, jis dažniausiai reaguoja vienu iš dviejų būdų. Jei jį pasiekusi informacija jo neliečia, jis į tai nekreipia dėmesio ir ją užmiršta, bet jei provokuojanti žinia suerzina ar išgąsdina, tuomet minčių ir jausmų energiją užgrobia švytuoklė. Toliau viskas vyksta pagal tokį scenarijų: žmogus pradeda pykti, nervintis, jaudintis, audringai reikšti nepasitenkinimą, tačiau energiniu lygmeniu tai atrodo kaip destruktivios švytuoklės dažnio energijos skleidimas. (*Transerfingas jokia būdu neteigia, kad emocijų paleidimo technikos traumuojančiais gyvenimo atvejais yra destruktivios. Sąvoka „švytuoklės judėjimas“ tiesiog paaiškina įvykio veikimą energiniu lygmeniu, o transerfingas nurodo, kaip prisišaukiame nenorimas situacijas išjudindami švytuoklę. – aut. past.*)

Taip ši energija patenka ne tik į švytuoklę. Minčių energijos parametrai perkelia gyvenimo liniją ta kryptimi, kurios žmogus stengiasi išvengti. Trumpai sakant, kuo stipresnis noras ko nors išvengti, tuo didesnė tikimybė tai gauti. Aktyviai kautis su tuo, ko nenorite, energiniu lygmeniu atrodo lyg

Minčių energijos parametrai perkelia gyvenimo liniją ta kryptimi, kurios žmogus stengiasi išvengti. Trumpai sakant, kuo stipresnis noras ko nors išvengti, tuo didesnė tikimybė tai gauti.

siekis, kad tai nutiktų. Pakreipti gyvenimą nepageidaujama linkme jokių veiksmų nereikia. Visai pakanka negatyvių minčių ir emocijų. Jums nepatinka blogas oras ir galvojate, kad nemėgstate lietaus. Nusibodo triukšmingi kaimynai, ir jūs nuolat su jais baratės arba tyliai jų nekenčiate. Kažko bijote ir tai kelia jums nerimą. Nusibodo dabartinis darbas ir jūs mėgaujate savo nepakantumu jam, – ir visur jus persekios tai, ko *aktyviai nenorite*, t. y. bijote, neapkenčiate, niekinate. Kita vertus, gyvenime būna daugybė dalykų, kurių norėtumėte išvengti, tačiau šiuo metu tai jūsų nejudina. Todėl tie įvykiai ir neįvyksta. Tačiau vos tik į save įsileisite nepageidaujamą jausmą, jus apims priešiškus, imsite šį jausmą puoselėti, ir nepageidaujami įvykiai tikrai gali materializuotis. Nemalonumus iš savo gyvenimo galima pašalinti vieninteliu būdu – išsivaduoti nuo švytuoklės įtakos.

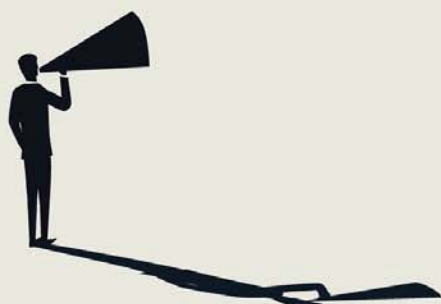
Su švytuokle kovoti nenaudinga, nes kovodami su ja atiduodame savo energiją. Pagrindinė sėkmės sąlyga – atsisakyti kovoti su ja. Kuo aktyviau su įkyria švytuokle kovoja, tuo aktyviau ji atakuos.

ŠVYTUOKLĖS ŽLUGDYMAS

Su švytuokle kovoti nenaudinga, nes kovodami su ja atiduodame savo energiją. Pagrindinė sėkmės sąlyga – *atsisakyti kovoti su ja*. Kuo aktyviau su įkyria švytuokle kovoja, tuo aktyviau ji atakuos. Galite be galo kartoti: „Palikite mane ramybėje! Atsikinkite nuo manęs!“ Jums atrodo, kad atstumiate ją, o iš tikrųjų maitinsite savo energija ir ji kibs prie jūsų dar labiau.

Jūs neturite teisės šiame pasaulyje nieko peikti ir keisti. Reikia viską priimti kaip paveikslus parodoje, nesvarbu, ar patinka jie jums, ar ne. Kai pripažįstate, kad švytuoklė (o tai reiškia koks nors, jūsų nuomone, neteisingas reiškinys arba netgi jūmyse esanti savybė) turi teisę egzistuoti, jūs natūraliai nepasiduodate energiniam jos poveikiui. Jei nenorite dalyvauti švytuoklės žaidime, svarbiausia su ja nekovoti, nepeikti, nepykėti. Pabandykite ramiai priimti ją kaip vieną iš natūralių Kūrinijos dalių ir, jei reikia, imkitės konkretaus veiksmo situacijai spręsti.

Šiuo atveju transeferingas visiškai sutinka su didžiųjų pasaulio dvasinių vedlių mokymu būti vidiniais gyvenimo stebėtojais, būti *tuščiais bambukais*.



Kai pripažįstate, kad švytuoklė (o tai reiškia koks nors, jūsų nuomone, neteisingas reiškinys arba netgi jūmyse esanti savybė) turi teisę egzistuoti, jūs natūraliai nepasiduodate energiniam jos poveikiui.

Tad, kaipgi reikėtų elgtis, kad nepatektumėte į švytuoklės kilpą? Reikia visomis jėgomis stengtis spręsti problemą, bet viduje neįsitraukti į mintijimą apie ją ar emocionavimą dėl jos. Elkitės taip, kaip įprasta, tačiau nebūkite žaidimo dalyvis, o tik *pašalinis stebėtojas*. Pažvelkite į situaciją pašaliečio žvilgsniu. Kas gi gali apsaugoti nuo švytuoklės? *Tuštuma*. Jei aš tuščias, manęs nėra už ko užkabinti. Aš nežaidžiu švytuoklės peršamo žaidimo, tačiau ir nesiekiu nuo jos apsisaugoti. Aš tiesiog ją ignoruoju. Švytuoklės energija praskrieja manęs neužkliudžiusi ir išsiskirsto erdvėje. Jos atžvilgiu aš esu tuščias.



Reikia visomis jėgomis stengtis spręsti problemą, bet viduje neįsitraukti į mintijimą apie ją ar emocionavimą dėl jos.

O kokie galėtų būti konkretūs pavyzdžiai kasdieniame gyvenime? Venkime žiūrėti televiziją ir sekti naujienų svetaines. Ten esančios žinios yra švytuoklės *kabliukai*. Stebėkime save, ypač tais momentais, kai ketiname burbėti dėl negatyvių savo gyvenimo įvykių ar artimų žmonių savybių. Taip tik didintume destruktivias švytuokles. Nutikus skausmingai situacijai, kilusias emocijas išrašykime ant popieriaus, kūne susidariusią įtampą paleiskime per fizinius pratimus, giliai kvėpuokime, bandykime *nejkristi* į negatyvių minčių apie situaciją srautą (švytuoklę), dėmesį nukreipdami į kūno pojūčius bei kvėpavimą, taip pat mokykimės sąmoningumo savo pačių ir gyvenimo atžvilgiu.* ■

*Pastaba. Kaip teisingai taikyti transeferingo technikas, skaitykite V. Zelando knygoje „Likimo valdymo galimybės. Transeferingas“. Šiame tekste pateikta tik maža dalis, kuri, neįsigilinus į visą kontekstą, gali pasirodyti neaiški ar taikoma klaidingai.

Mūsų gyvenimas – vidinės būsenos ir jausmų pasekmė

Jausmai – tai unikalūs kiekvieno žmogaus emocinis parašas. Niekas negali jausti identišškai vienodai, niekas negali iš tiesų patirti to, ką jaučia kitas. Vaikštome subtiliais savo emocijų krašteliais, balansuodami tarp žinojimo ir nujautimo, ieškodami pašaukimo, džiaugsmo ir harmonijos. Kūno terapeutė, saviugdų knygų autorė ir lektorė RASA MAŽIONIENĖ sako, kad „žinodami būdus, kaip realizuoti jausmus ir atskleisti savo potencialą iš tiesų jausimės laimingi, o tai reiškia – ir sveiki, ir sėkmingi“. Tad šįkart aiškinamės, kaip jausmų pažinimas padeda išlikti sveikiems ir pripildyti savo vidinio džiaugsmo rezervuarus.

Tekstas – Linos Matiukaitės

Rasa, kodėl Jus patraukė žmonių jausmų tema?

Mūsų visų fizika ir psichika vienoda, o štai jausmų pasaulis – skirtingas, unikalus. Tai mūsų dieviškumas. Kai kalbėdami apie žmogų sakome, kad antro tokio nėra, mintyje turime jo jausmus, širdies centrą, o ne instinktus. Gaila, bet tai dažnai painiojama.

Kaip mūsų emocijos atsispindi kūne? Kokiais būdais jos pasireiškia ir kodėl?

Mūsų kūne atsispindi neišgyventos emocijos. Tose vietose nėra gyvybinės tėkmės. Taip nutinka, kai nesuprantame, ką jaučiame. Pavyzdžiui, kai žmogus sako mums vienus žodžius, o daro kitus veiksmus. Mes nežinome, kaip į tai reaguoti, jaučiame pasimetimą. Jei tai vyksta nuo vaikystės, pasimetimą galime priimti kaip normą, kaip atsipalaidavimą ar net saugumą. Mums sunku įsijezeminti, nes tuo metu išryškėjęs pasimetimas gali sukelti net panikos atakas. Dažniausiai tai pasireiškia pasikartojančiais susirgimais.

Kaip tai fiziškai atrodo? Neišgyventi jausmai kūne gali būti apčiuopiami kaip audinių sutankėjimai, karščio ar šalčio zonos. Dažnai žmogus ir pats įvardija įtampą toje vietoje kaip „įkaltą kaitį“, „juodą dervą“, „vaikišką žaislą“, „sugniaužtą kumštį“. Ar mūsų veiksmai yra sąmoningi, ar ne, tai esmės nekeičia. Dažnai mes patys ignoruojame savo jausmus bijodami „prarasti veidą“, sugadinti santykius ir t. t. Tokiu atveju vystosi sunkios

Dovaldės Butėnaitės nuotr.



Dažnai mes patys ignoruojame savo jausmus bijodami „prarasti veidą“, sugadinti santykius ir t. t. Tokiu atveju vystosi sunkios ligos, nes sąmoningai, o gal ir sąmoningai bandome save teisinti ieškodami kaltų.



ligos, nes sąmoningai, o gal ir sąmoningai bandome save teisinti ieškodami kaltų. Tiesa, jausti irgi yra veiksmas. To nesuvokdami dažnai stebimės, kad visą dieną tarsi nieko neveikus vakare galima jausti didelį nuovargį, išsekimą.

Kaip mokytis skaityti savo kūno siunčiamus signalus? Į ką būtina atkreipti dėmesį? Yra jausmas, emocija ir pojūtis.

Jeigu emocija sustiprina jausmą – visada sureaguoja kūnas: sušyla, sudrėksta, sudrimba arba, atvirkščiai – įsitempia, pasišaušia oda. Taip mes suvokiame, kad jaučiame tai, ką jaučiame. Šie niuansai yra svarbiausi. Todėl visada raginu nebijoti savo jausmų. Juos pripažinti, priimti, išsiaiškinti situaciją, kuri tuos jausmus sukėlė, ir išmokti pamoką. Bet koks jausmas yra gyvybė. Jauti – tai reiškia gyventi. Kai išmokstame pamoką, streso hormonus keičia džiaugsmo hormonai ir mes pasijuntame dėkingi visiems situacijos dalyviams. Atsipalaiduojame. Arba džiaugsmas dar sustiprinamas džiaugsmu ir vėlgi kyla dėkingumo jausmas. Džiaugsmas ir dėkingumas – ta pati moneta iš skirtingų pusių. Negali džiaugtis ir nedėkoti ir dėkoti, bet nesidžiaugti.

Jaučiant kaltę neįmanoma jokia analizė. Kaltė – tai mirtis. Jei jaučiamės kalti, atleidžiame sau už tai, kad tiek laiko negalėjome sau atleisti, nekartojame klaidų ir ateitis išgydo praeitį. Tai esminė darbo su savimi sąlyga.

Tačiau pasitaiko žmonių, kurie dėkodami visgi nesugeba papildyti senkančių savo džiaugsmo aruodų? Jei atliekant dėkingumo praktikas jūsų gyvenime džiaugsmo nedaugėja, vadinasi, dėkingumą su kažkuo painiojate. Mano praktikoje dažniausiai pasitaiko dėkingumo painiojimas su kaltės jausmu, su gailėsčiu. Tuomet tokiam žmogui labai sunku prašyti pagalbos ir ją priimti. Jis jaučiasi kaltas, kad kitus trukdo savo prašymais.

Jei jaučiamės kalti dėl to, ką jaučiame, – būtina sau atleisti už tai, nes kitaip nepajudėsime iš vietos. Jaučiant kaltę neįmanoma jokia analizė. Kaltė – tai mirtis. Jei jaučiamės kalti, atleidžiame sau už tai, kad tiek laiko negalėjome sau atleisti, nekartojame klaidų ir ateitis išgydo praeitį. Tai esminė darbo su savimi sąlyga.

Nuo ko prasideda pirmoji pagalba sau, kai jaučiame, kad kūnas kupinas užspaustos energijos ir prisikaupusių bloku? Pagalba sau prasideda nuo pripažinimo, kad jaučiu įtampą, ir atleidimo sau už tai. Jei įtampa yra ilgalaikė ir jaučiame, kad jau esame joje įkalinti, tuomet reikia kreiptis pagalbos. Pradžioje patarčiau nueiti pas gydytoją, pasidaryti tyrimus, įsitikinti, kad įtampos priežastis nėra susijusi su organizmui būtinų medžiagų trūkumu, hormoninės veiklos sutrikimais. Tuomet ieškoti kūno terapeuto, kad atpalaiduotų kūną, o tada užsiimti rimta savianalize su psichologo ar psichoterapeuto pagalba. Išgydžius savo reakcijas, kurios ir sukėlė šias įtampas, būtų galima gyventi visavertį gyvenimą.

Kaip tinkamai elgtis su nuovargiu ir kokybiškai pailsėti? Visu pirma, stengtis nepervargti. Tam mes turime skirti 5–10 min. per valandą sau. Atsipalaiduoti ir priminti sau, kad aš – tai ne mano darbas, ne mano dabartinės aplinkybės. Padaryti tam tikrą atstumą tarp savęs ir savo gyvenimo. Jei nepavyksta, visuomet siūlau aprašyti situaciją, kurioje esame, kad galėtume ją analizuoti. Na, o kokybiškai pailsėti reikia mokytis. Kokybės priklauso nuo gebėjimo persijungti ir giliai nerti į norimas būsenas, kurios mus atpalaiduoja, tonizuoja. Bet tam vėlgi turi būti *pradirbtas* kūnas su kūno terapeuto ar kūno psichoterapeuto pagalba, nes įtampos kūne

trukdo jausti subtilius jausmus. Turime suvokti savo kūno pojūčius, kitu atveju kokybiškai pailsėti nepavyks.

Kaip atpažinti, kad esame negatyvioje aplinkoje, ir kaip iš jos pasitraukti? Kokie pirmieji žingsniai? Kas yra negatyvi aplinka? Jei jaučiame tiesiog įtampą, reikia savęs paklausti, kodėl ją jaučiu ir kokia yra tos įtampos priežastis. Gal tai tik mūsų reakcija į nepažįstamą situaciją ar naujus žmones, nes turėjome gyvenime neigiamos patirties. Bet jeigu situacija tikrai negatyvi, kai nepaisoma mūsų nuomonės, mūsų buvimo, prieš mus naudojamas psichologinis smurtas, tuomet, pasitarius pirmą progą, fiziškai išėiti iš tos aplinkos. Daryti analizę savarankiškai arba kreiptis į specialistą.

Gera nuotaika. Ar mums būtina nuolat siekti būti linkniams? Kaip rasti balansą tarp sveiko liūdesio ir pozityvumo? Gera nuotaika turi vainikuoti mūsų jausmus. Tai ir yra balansas. Džiaugiamės tuo, ką turime, o negatyve mokomės pamokas ir dar kartą džiaugiamės. Gyvenimas tampa džiaugsmingas ir prasmingas. Tad pasikartosiu, gyvenime yra vietos absoliučiai visiems jausmams. Jei liūdimė – užduokime sau klausimą „kodėl?“. Gal kažką prisiminėme ir norime tai pakartoti, o gal liūdina tiesiog, nes prisiėmėme per daug veiklų ir neliko laiko sau? Tuomet leiskime sau bent 5 geras minutes paliūdėti, be pretenzijų sau, o su padaršiniu „aš turiu teisę taip jaustis ir atleidžiu sau už tai, kad aš taip jaučiuosi“. Po 5–10 min. nuotaika praskaidrės, kaip praskaidrėja dangus pašvietus saulei. Jei liūdesys ima viršų, tai yra liūdimė 15 min. ir ilgiau, paanalizuokime situaciją. Gyvenimas mūsų ir svarbesnio žmogaus už mus mūsų gyvenime nėra.

Pradžioje susergera jausmai arba santykis su savimi, tada tai paveikia santykį su aplinka ir susidariusi įtampa griauja mūsų kūną.

Pakalbėkime ir apie psichohigieną. Kas tai yra? Kadangi turėjau daug rimtų problemų dėl sveikatos ir ilgai jos tik didėjo, nutariau iškelti visą savo vidų į dienos šviesą. Tam impulsą davė L. Hey gyvenimo patirtis. Taip mano gyvenime atsirado psichohigiena arba dinaminė refleksija. Uždavinėjau sau įvairiausių klausimus, net pačius nepatogiausius. Žinojau, kad tik atvirumas ir sąžiningumas su savimi gali sustabdyti manyje vykstančius, mano kūną griaujančius procesus. Pradžioje susergera jausmai arba santykis su savimi, tada tai paveikia santykį su aplinka ir susidariusi įtampa griauja mūsų kūną. Tad psichohigiena – tai universalus klausimynas, padedantis kiekvienam aptikti, kokioje situacijoje jis yra, ir prisiimti atsakomybę už savo jausmus ir veiksmus. O tai reiškia gyvenimą.

Kaip psichohigieną praktikuoti kasdienybėje? Visuomet siūlau apie 45 dienas raštu atlikinėti „psichohigienoje“ esančias užduotis. Tiesa, kai kurios yra baigtinės (atliekamos tik tam tikrą laiką), o vėliau turėti užrašų knygelę, kurioje galėtumėte pasižymėti sau svarbius dalykus, analizes. Tai padės išlaikyti vidinį balansą ir jaustis savo gyvenimo šeimininkais. O kaip mes jaučiamės, taip ir gyvename, nes mūsų gyvenimas yra mūsų vidinės būsenos pasekmė. ■

PSICHOLOGINĖS SAVIGYgnos MECHANIZMAS SANTYKIUOSE

Susidūrus su manipuliuojančiais žmonėmis, svarbu nustatyti savo tikrą poziciją santykiuose ir tai, ką jūs iš šių santykių gaunate. Derėtų suvokti ryšį tarp savęs ir manipulytyvios asmenybės, dominuojančios jūsų asmeniniuose ar romantiškuose santykiuose, ir visos susidariusios situacijos. Melas ir apgaulė dažnai atlieka didelį ir svarbų vaidmenį manipuliuojant. Jeigu jums manipulyuojama, tai nereiškia, kad esate psichologiškai silpnas ar kad jūsų per daug naivus ir lengvas charakteris. Tai reiškia, kad jums psichologiškai manipulyuojama ir esminė užduotis – tai suvokti.

Tekstas – Agnė Feiferytė



Manipuliantai puikiai žino, kaip įgąsdinti savo auką žodžiais, tiesioginiais ir netiesioginiais veiksmais, veikimu ar neveikimu ir kontroliuoti aukos mintis ir jų vidinį ir išorinį pasaulį.

Mes niekada nesame visiškai atsisiriboję nuo savo vidinės tamsumos ir mums teks išmokti su ta vidine tamsuma gyventi. Kai kitus žmones veikiame negatyviai, tokie veiksmai tampa pavojingi. Tamsioji psichologija ir jos studijos yra tam, kad geriau suvoktume, kaip veikia žmogaus sąmonė ir protas. Galėtume tai palyginti su gyvūnais, bet gyvūnai taip elgiasi tik jausdami didelį pavojų. Žmogus manipulyuoja neturėdamas tam priežasties, o gyvūnai agresiją ir manipulyciją reiškia gindamiesi dėl išlikimo. Manipulycijos priemonės vadinamos gudrybėmis. Manipulycija yra proto kontroliavimo forma, kai kontroliuojamos kito žmogaus mintys, jo reakcijos į dalykus, jo paties elgesys bei veiksmai. Identifikuoti manipulytyvų elgesį sunku, nes tarp manipulytando ir jo aukos egzistuoja stiprus emocinis ryšys. Manipulytanti savo aukoms dažniausiai nejaučia jokios empatijos, todėl tokie santykiai sukelia dar sunkesnes pasekmes. Manipulytanti yra dideli egoistai, dėl savo paties užgaidų gali kenkti ir griauti kitų žmonių gyvenimus. Auka jaučiasi stipriai prisirišusi prie situacijos, tačiau manipulytantis gali be jokio emocinio prisirišimo palikti santykius, kai jaučiasi gavęs tai, ko norėjo. Manipulytanti niekada negalvoja apie tai, kaip jie veikia kitus žmones ir tarp jų atsiradusius santykius. Jie galvoja tik apie save ir tai, kaip gauti tai, ko jie nori. Manipulytanti puikiai žino, kaip įgąsdinti savo auką žodžiais, tiesioginiais ir netiesioginiais veiksmais, veikimu ar neveikimu ir kontroliuoti aukos mintis ir jų vidinį ir išorinį pasaulį. Manipulytanti yra manipulycijos ir apgaulės ekspertai, jie – stiprios ir įtaigios asmenybės, todėl jų aukomis gali tapti bet kas.

DAŽNIAUSIAI NAUDOJAMOS MANIPULIACIJŲ TECHNIKOS

MEILĖS ANTPLŪDIS

Manipuliantas apipila savo susižavėjimo objektą meile, dėmesiu ir dovanomis taip pelnydamas pasitikėjimą ir stiprų emocinį ryšį su savo auka. Dovanodamas savo dėmesį ir susižavėjimą priverčia auką jaustis labai reikšminga ir svarbia partnere santykiuose. Kiekvienas žmogus nori būti geidžiamas ir mylimas, tai padeda manipuliantui priartėti prie savo aukos ir ja naudotis.

Manipuliantas staiga gali pakeisti savo bendravimo strategiją, vietoje meilės gali atsirasti visiškas jausmų atšalimas ir atsitraukimas nuo santykių. Taip bandoma auką priversti galvoti, kad ji yra neteisi ir skatinama abejoti savo elgesiu, mąstymu ir veiksmais.

MEILĖS NEIGIMAS

Manipuliantas staiga gali pakeisti savo bendravimo strategiją, vietoje meilės gali atsirasti visiškas jausmų atšalimas ir atsitraukimas nuo santykių. Taip bandoma auką priversti galvoti, kad ji yra neteisi ir skatinama abejoti savo elgesiu, mąstymu ir veiksmais. Aukos mąstyme atsiranda baimė ir sumišimas, ji jaučia stiprią trauką, nepaisant psichologinio smurto jų pačių atžvilgiu. Auka patiki įvairiomis gudrybėmis ir manipuliacijomis, tikisi savaiame pakeisti partnerį ir jo įpročius. Gyvenimas tampa tik iliuzija, nes nenorima suvokti aiškių faktų ir išsiskinėjama nuo akivaizdžios tiesos. Tampame priklausomi nuo kito žmogaus, leidžiame kontroliuoti ir bandomė prisitaikyti prie manipulianto poreikių. Tai galima palyginti su priklausomybe nuo narkotikų, kai žmogus pripratęs prie didelio dėmesio ir meilės kiekio nustoja tai gauti. Jis jaučiasi kaip praradęs savo tikrąjį troškimą ir meilę, psichologiškai sugniuždytas ir emociškai tuščias. Jam trūksta to, ką prarado, ir jaučiasi dėl to kaltas.

Individai, kurie jaučia žemą savivertę, sunkiai atsiriboja nuo manipuliuojančio žmogaus ar to, kuris stengiasi kontroliuoti jų pačių elgesį ir gyvenimo būdą.

Reikalingas pagarbos jausmas sau ir savo paties laikui, vertėtų nustatyti asmenines ribas, suvokti, ko norima iš santykių, ir pagalvoti, ar iš tiesų tai gauname. Vaikiškos natūros žmogus dažnai tampa manipuliacijų auka. Baimė būti vienam suteikia jėgų kentėti toksiškuose santykiuose ir taip pastatoma save į beviltišką padėtį. Dažnai aukoms ir jų artimiesiems reikalinga psichologinė pagalba.

EMOCINIS INTELEKTAS KOVOJE SU MANIPULIACIJA

Yra keletas būdų, kaip nustatyti, ar individas yra emociškai intelektualus, bet geriausias būdas suvokti, kaip žmogus elgiasi ir ką jis mąsto. Pagal psichologą Barisą (2018) yra keletas veiksmy, kurie atspindi, kaip emocinis intelektas atsiranda realiame gyvenime.

GALVOJIMAS APIE SAVO JAUSMUS

Suprasdami save ir savo socialinį vaidmenį tampame emociškai intelektualėsniai. Galima lengviau suvokti savo ir kitų žmonių emocijas ir taip stiprinti jau kuriamus ar turimus santykius. Tie, kurie gerai atpažįsta savo emocijas, supranta, kaip nuotaika paveikia jų mintis, elgesį ir greitų sprendimų priėmimą. Vertėtų mąstyti, iš kur ir kokios kyla emocijos, taip daugiau suprantama apie save ir savo aplinką ir tai, kaip emocijos veikia mus pačius ir kitus žmones. Vystosi atsparumas stresui, sprendimai tampa apgalvoti ir racionalūs. Empatiškumas leidžia sukurti psichologiškai sveiką aplinką, kurioje jaučiame bendrystės jausmą, atsiranda bendruomeniškumas.

PAUZĖ

Prieš pasakant žodžius ar atliekant kokius nors veiksmus vertėtų sustoti ir pagalvoti. Tai atrodo kaip lengva užduotis, tačiau tai gana sunku. Neapgalvoti žodžiai priveda prie susierzinimo, konfliktų ir kito žmogaus savivertės žeminimo. Prieš išreiškiant savo jausmus ir emocijas vertėtų pagalvoti apie pasekmes, prieš priimanč sprendimus duoti sau tam laiko. Tai gali padėti tiems, kurie kovoja su impulsyvumu ir greitų sprendimų priėmimu. Reikėtų nepriimti sprendimų, kai esame valdomi jausmų ir emocijų.

MINČIŲ IR EMOCIJŲ KONTROLĖ

Galima išmokti kontroliuoti savo reakcijas į emocijas koncentruojant savo dėmesį į savo jausmus ir mintis. Šis metodas padeda išvengti to, ko vėliau tektų gailėtis. Jeigu mokama kontroliuoti emocijas, galima išlaikyti racionalų elgesį net tuomet, kai esame provokuojami. Tai yra galiniga priemonė sustiprinti įtaką kitiems ir savo charakterį.

ATSISKYRIMAS NUO KRITIKOS

Nė vienas žmogus nemėgsta būti smerkiamas ir teisiamas, ypač tais atvejais, kai kritika keičia požiūrį į save patį ar sukelia negatyvų mąstymą ir jausmus. Neretai kritika yra atspindys ar projekcija to, kaip mato save taip kalbant žmogus, tačiau savikritiką išreiškia su kitais žmonėmis. Kai jaučiame, kad kritika neteisinga, galime tai matyti kaip savęs pažinimo procesą ir į tai žiūrėti kaip į bandymą jus sumenkinti. Suvokus tai derėtų pasitraukti iš toksiškų santykių.

AUTENTIŠKUMAS

Autentiškumą galima praktikuoti gyvenant pagal savo įsitikinimus, vertybes ir nekeičiant savęs, kad kiti pasijaustų patogiai. Buvimas savimi gali suteikti didelę jėgą, pranašumą, nes tai keičia mūsų požiūrį į save ir kitus. Autentiškumas neatskiriamas nuo meilės sau, reikia priimti save tokius, kokie esame, ir jausti dėkingumą.

EMPATIJOS DEMONSTRAVIMAS

Tie, kurie rodo empatiją kitiems žmonėms, yra emociškai intelektualėsniai, nes sugeba suprasti ir įvertinti kito žmogaus mintis ir jausmus prieš susidarant nuomonei, smerkiant juos ar teisiant. Buvimas empatiškam nereiškia, kad sutinkama su bet kuria nuomone, ar esi lengvai kontroliuojamas, ar valdomas. Tai reiškia, kad susieji save su kitais ir tuos santykius stiprini. ■

ŽVILGSNIS Į PASAULĮ

ŽURNALAS MĖGSTANTIEMS KELIAUTI

Laisvė keliauti



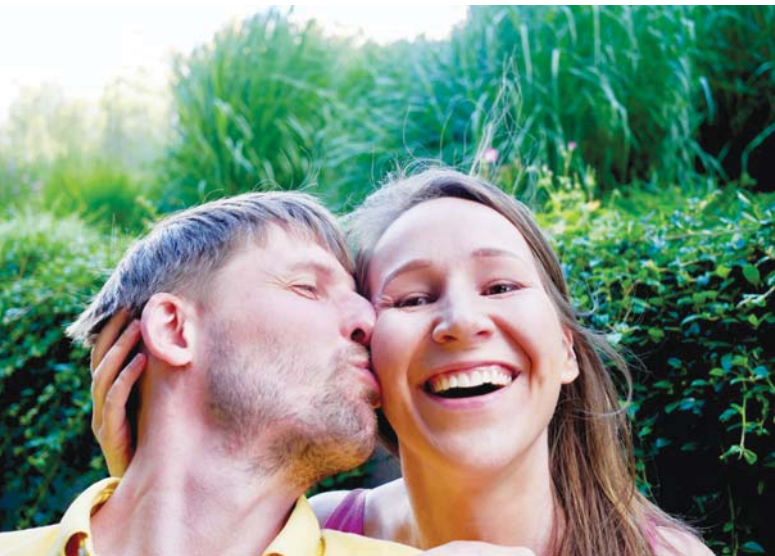
Naujas!

*Visose
spaudos
prekybos
vietose*

ŽURNALAS MĖGSTANTIEMS KELIAUTI

Kaip susikurti tvarius, supratingumu ir meile paremtus santykius?

Sakoma, santykiai yra vienas sudėtingiausių ir sunkiausių dalykų gyvenime. Ką manote? Juk to nemoko nei mokyklose, nei universitetuose. Jei turėjote gražius santykius šeimoje, kurioje augote, – jums pasisekė. Kitu atveju santykių mokomės savarankiškai. Laimei, saviugda dabar yra kiekvieno šiuolaikinio žmogaus savidiscipliną. Saviugdą paieškas, atrankas ir asmeninio plano sudarymą palengvina *LIGHTevoliucija.lt* judėjimas. Keturios brandžios ir labai skirtingos moterys Vilma, Edita, Giedrė, Renata subūrė daugiau nei 50 Lietuvos vedlių, lektorių, šviesuolių ir praktikų į vieną programą tam, kad šiuolaikinė moteris galėtų užsiimti saviugda lengvai ir maloniai.



Dažnai griebiamės verslo ir apleidžiame santykius. Imamės kūrybos ir prarandame budrumą generuoti pajamas. Mokomės santykių meno, bet pamirštame kūno savidiscipliną. Bandome tapti supermoterimis ir pavargstame. Dažnai nusiviliame savimi, partneriais.

Štai **RYTIS IR JURGA LUKOŠEVIČIAI**, žymūs santykių gidai, „LIGHT programoje“ dalijasi esmių esme, kuri padeda nenusivilti: „Svarbu suvokti, kad nuo kito žmogaus visiškai nepriklauso, ar tu jautiesi laimingas kurdamas santykį, ar ne. Tai priklauso tik nuo tavęs. Tik mes patys esame atsakingi už savo savijautą ir laimę. Ir kol negebame to suvokti ir keliame reikalavimus kitam, kenčiame.“

Kiekvienas mūsų veikia nuolatos gyvename kurdamas santykį. Kurdamas santykį su savimi, su mylimuoju, vaikais, tėvais, kolegomis, kaimynais ir t. t. Santykiai yra pats stipriausias ka-

talizatorius: erdvė atrasti, pažinti, priimti arba ne, rasti sprendimus, kurie sukurtų pusiausvyrą tarp „aš“ ir „kitas žmogus“ poreikių, suvokimų, iliuzijų. Tai pati tikriausia kūryba. Lukoševičiai teigia, kad meile ir atjauta paremti santykiai įmanomi kiekvienam. Ir pirmas žingsnis į tokius santykius – šimtaprocentinė atsakomybė už savo santykį su kitu.

1. Kaip pasireiškia atsakomybės vengimas?

Vengiant priimti atsakomybę santykiuose gimsta baimė. Baimė būti atstumtam. Baimė būti vienišam. Baimė būti nemylimam. Baimės vedami, stengiamės tapti „geri“ ir įtikinti kitam. Taip atsakomybę permetame kitam. Todėl gimsta daug lūkesčių ir reikalavimų, kaip kitas turi elgtis. Pereiname į poziciją – kol nebus pagal mane. Šios dienos realybė ta, kad mums lengviau sukaupti krūvą nuoskaudų nei priimti atsakomybę. Jei kitam turi lūkesčių, tai simptomas, kad nepriimti atsakomybės.

2. Kaip priimti atsakomybę?

Suprask, tai, kaip jautiesi kurdamas santykį, – tavo pasirinkimas. Sąmoningas ar nesąmoningas, bet jis yra tavo. R. Lukoševičius dalijasi pažingsniniu patarimu, padedančiu žengti į atsakomybę:

PIRMA – aš pats sąmoningai renkuosi, kaip jaustis.

ANTRA – aš susijungiu su ta būseną.

TREČIA – su šia jausena einu į gyvenimą, į santykį ir manifestuoju ją per dalijimąsi su kitu.

Sąmoningai pasirinkus prasideda kūryba ir išeinu iš lūkesčių bei reikalavimų kitam rato. Pradedu duoti, dalytis, ne tik reikalauti ir imti. Pats atsakau už savo santykį su kitu ir renkuosi kitą žmogų kas dieną iš vidinės laisvės. ▶



Kaip išreikšti meilę – kaip atverti širdį savai meilei ištransliuoti ir kito meilei priimti?

„LIGHT programos“ balso praktikų vedlė, dainininkė **VYTAUTĖ PUPŠYTĖ (MANJARI LILA)** pataria vadovautis posakiu: *kritikuok iš proto, o myliu sakyk iš širdies*. Mūsų balsas išduoda viską, kas slepiasi po žodžiais. Balso skambesiu negalime manipuluoti.

Dažnai pernelyg stipriai vadovaujamės protu ir savo jausmus bandome sudėlioti bei pateikti logiškai. Tik, kai mūsų protas (penktoji, tarpuakio čakra) ir širdis (ketvirtoji čakra) susijungia į vieną, mes iš tiesų gebame meilę išreikšti pačiu tyriausiu, tikriausiu būdu. Mums tik reikia drąsos prisijungti prie savo širdies – prie savo pažeidžiamumo ir jį išreikšti. Jį iškomunikuoti.

Savo meilės jėgą atveriamė tuomet, kai susiejame antrąją kūrybos, seksualumo čakrą su ketvirtąja širdies čakra. Kai komunikuojame iš šių dviejų čakrų, esame nenugalimi, spinduliuojame intymumu ir žavesiu. Lyg atidarome indą, kuris tik ir laukia galimybės išsilieti ir išlieti daug spalvingų jausmų. Taip galime iš tiesų surasti būdą, kaip iškomunikuoti savo širdį, savo jausmus, kad kitam asmeniui, artimajam suteiktume kuo daugiau džiaugsmo, meilės, kad jis jaustųsi mylimas, pakankamas, priimtas, kaip draugas, mylimasis.



PAPRASTI PATARIMAI

- Jei turite ką pasakyti logiško, kas reikalauja pataisymo, sakykite iš proto – sukonzentruokite dėmesį į trečiąją akį, atsiribokite nuo emocijų, išdėstykite faktus.
- Kai norite sakyti „myliu, pasiilgau, aš tavo, tu mano“ – sakykite iš širdies, nenuėikite į logiką, prisijunkite prie savo dalies, kuri yra pažeidžiama. Tam, kad pajustumėte meilę savyje ir ją išreikštumėte taip, kad jus tikrai išgirstų. Tam reikia atsiriboti nuo loginio mąstymo, leisti į jausmų kelionę.
- Mūsų širdis yra atėjusi į pasaulį duoti. Dėl šios afirmacijos prisijungsite prie vertybės, kuri yra jūsų širdyje. Širdies čakros pamatinė savybė yra tyrumas. Trečiosios akies – švara. Kartokite šią afirmaciją garsiai ir klausykite savo balso be vertinimo, be smerkimo, su atjauta. ■

AFIRMACIJA: „Mano širdis tyra, mano protas aiškus ir aš nenaudoju prievartos prieš kitą – aš nemanipuluoju kitu. Aš duodu.“



LIGHT
EVOLIUCIJA

"LIGHT" PROGRAMOS
SEZONE "ALCHEMIJA"

Galėsi patirti
laisvę kurti
savo gyvenimą,
suvoksi savo
potencialo
mastą,
galėsi
praplėsti
savas ribas.
lightevoliucija.lt

"Galimybė įgyvendinti svajonę – štai
kas gyvenimą daro įdomų."

Paulo Coelho

KAIP SĄMONINGUMO KELYJE GALIMA NE TIK ATRASTI, BET IR PASIKLYSTI?

Sutikime, gyventi sąmoningai įsigali kaip naujas standartas ir vis daugiau žmonių ieško atsakymų į amžinus būties klausimus. Gyvename savo aukso amžių. Technologijos leidžia bet kur ir bet kada susisiekti su toliausiais pasaulio kampeliais. Dauguma mūsų esame patenkinę pirminius savo išlikimo poreikius, tokius kaip maistas, būstas. Tačiau kuo labiau materialiai gerovė ir išradimai žengia į priekį, tuo nelaimingesnis jaučiasi žmogus. Natūralu, kad į paviršių kyla būties klausimai, nes mūsų smegenys jau pasiruošusios užsiimti įdomesne, svarbesne veikla, nei rūpintis išlikimu.

Parengė – saviugdosa mentorė Indrė Kisieliene

Gyventi sąmoningai – tai priimti teisingus sprendimus amžinybės atžvilgiu. Sąmoningumas veda į brandą, tvirtumą, atgauname pasitikėjimą savo vidiniu žinojimu ir pajautimu, išsivaduojame iš emocijų proveržio, pradedame jausti daugiau meilės ir pagarbos kitam žmogui, gamtai, aplinkai. Nebesistenčiame keisti kitų ir tikėtis, kas pasaulis pats pasikeis vien todėl, kad šiek tiek daugiau suvokiame ir suprantame nei vakar, nei prieš metus. Sąmoningumas padeda mums suprasti savo elgesio priežastis ir prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą bei sprendimų pasekmes. Sąmoningumo kelias veda į gilesnį ir platesnį savęs ir savo vaidmens visatos atžvilgiu suvokimą, kad kaip danguje, taip ir ant žemės, kad yra visko. Esu atsakingas už tai, ką renkuosi, ar keliauju su tamsa, ar su šviesa. Taigi atrasti ir suprasti galime labai daug. Tačiau kaip ir kiekviename kelyje susiduriame su iššūkiais, kai galime ir pasiklysti, pasinerdami į dar gilesnę iliuziją.

KAIP ATPAŽINTI, AR ESU TEISINGAME SĄMONINGO AUGIMO KELYJE?

Pirmiausia, turi būti darna tarp minties, jausmo ir veiksmo. T. y. tai, ką suvokiame ir jaučiu, integruoju į savo gyvenimą, į kasdienę veiklą. Pvz., žinau, kad reikia mylėti. Jei tik siekiu gauti meilės pats, vadinasi, vaikštau klystkeliais. Kai siekiu išjausti meilę ir per savo veiksmap išreikšti ją kitam: apkabinti, paskambinti, pakalbinti, neteisti, nekritikuoti, susitūrėti nuo pikto žodžio ar reakcijos – tuomet taip, vyksta pokytis manyje. Tai darbas su savo charakteriu. Stebiu, kaip man pavyksta. Neturiu lūkesčio, kad kitas duos man meilės, tačiau pats darau viską, kad ją išjausčiau, prisipildyčiau ir dalyčiausi.

Toliau keletas pavyzdžių, kaip atpažinti, ar einu su tamsa, ar su šviesa.

NES AŠ TO VERTA (-AS)

Užsidedu karūną ir laikiu, kada išsvajotas gyvenimas pasibels į mano duris. Nes aš to verta (-as). Po ieškojimų, seminarų, savęs pažinimo kursų, paskaitų, knygų man aiški mano neverties priežastis – man trūksta meilės, pasaulis netobulus ir neteisingas, tad tikiuosi, kad dabar jau viskas pasikeis. Taip, meilės trūksta mums visiems, tyro meilės jausmo skonio mes net nesame lyžtelėję, na, nebent tie, kurie savo sąmoningumo ir dvasingumo kelyje tiek prasilaisvinę energijas, kad yra paragavę šio skonio. Tačiau meilės jausmą, kokio visi mes taip siekiame, išlaikyti ir jame išbūti labai sunku.


Tad, ką padarau, kad kurčiau meilę? Ar savo veiksmais ir pasirinkimais skleidžiu meilę?

Ar mano palaiminga šypsena nušvinta tik meditacijų kambariuke, ar šių nuostabių palaimingą akimirką galiu išlaikyti net tada, kai, pavyzdžiui, aplinkiniai savo neadekvačiu elgesiu reikalauja mano dėmesio. Kiek ramybės ir tolerancijos mano atsake?

Ar sugebu leisti į savo gelmes ir išsiaiškinti savo nuoskaudų priežastis, jas suvokti ir paleisti, kad daugiau nebesugrįžtu. O jei ir sugrįžta, jau žinau šaknis ir galiu rinktis nebereaguoti.

Tikrai kiekvienas esame vertas būti savimi. Bet ar teisingai suvokiame šių žodžių prasmę ir esmę? Taip, esu vertas įsiklausyti į savo širdies balsą ir tikslingai veikti ir kurti tai, kas sklinda iš sielos gelmių, iš vidinio žinojimo pozicijos. Esu vertas pagarbos, kai tvarkausi su savo skausmu ir įdedu pastangų, kad savo veiksmais išreikščiau daugiau meilės ir pagarbos žmogui, kuris šalia manęs. Esu vertas būti tvirtas ir nesmerkti kito už jo pasirinkimus. Esu vertas atidirbti savo karmą ir kurti geresnį ▶

Pirmiausia, turi būti darna tarp minties, jausmo ir veiksmo. T. y. tai, ką suvokiame ir jaučiu, integruoju į savo gyvenimą, į kasdienę veiklą.



Sąmoningumas veda į brandą, tvirtumą, atgauname pasitikėjimą savo vidiniu žinojimu ir pajautimu, išsivaduojame iš emocijų proveržio, pradedame jausti daugiau meilės ir pagarbos kitam žmogui, gamtai, aplinkai.

gyvenimą šiandien. Taip, esu vertas to laiko, kad atrasčiau savyje gražiausias savo savybes ir gebėjimus, kuriais galėčiau dalytis su kitais. Žinau, kad pirma duodu, tada gaunu. Taip veikia visatos dėsniai, o ne atvirkščiai.

MEILĖ SAU

Sąmoningumas veda į gebėjimą mylėti save ir savo artimą. Tai tema, verta atskiro aptarimo, tad meilę sau labai trumpai pateiksiu per paprastus žemiškus pavyzdžius.

Ar meilė, kurią įsivaizduojate, kad sau dovanojate, yra tikrai meilė savo sielai, esybei, vidinei esmei, ar meilė savo egoizmui ir pataikavimas savo silpnybėms? Galiu įsivaizduoti, kad myliu save ir mėgautis saldumynais, tačiau ar tikrai to reikia mano kūnui, jei jau ir taip turiu atsvario? Ar tai meilė? Man tai labiau pataikavimas savo silpnybėms. Kad išreikščiau tinkamą meilę savo kūnui, gali reikėti didžiulių valios pastangų sukramsnoti salotos lapą ar padaryti keletą atsilenkimų, keisti gyvenimo būdą. Meilė sau gali paprašyti pakeisti savo veiklą, kad galėtumėte išskleisti sielos sparnus. Ir tam reikės apsisprendimo, nuoseklumo bei kuriančio veiksmo.

Meilė sau – tai leidimas sau patirti, atrasti, išjausti, suvokti, priimti savo giluminius, tyrus sielos tikslus ir turėti tiek stiprybės, drąsos ir ryžto juos pradėti įgyvendinti. Pradėti gyventi iš vidaus yra didžiulis valios pastangų ir nuoseklumo rezultatas. Blogiausia tai, kad žmogus to nenori. Asmenybinė dalis nori gauti viską lengvai ir iš karto, tačiau tai tik tamsos iliuzija. Todėl per leidimą sau turėti viską pakabiname save ant ego kabliuko, ir tai neturi nieko bendro su sąmoningumu, meile sau ir ėjimu į šviesą.

Meilė sau – tyli, kantri, ji nepabarstyta blizgučiais. Ji tyliai ir tyrai mėgaujasi, kai leidi sau poilsio akimirka, nes po jos žinai, kad įsikrovęs jėgų toliau eisi veikti ir kurti iš sielos gelmių.

Meilė sau turi tyrumo jausmą, lengvą, čiurlenantį tarsi kristolo skaidrumo vanduo, kuris nuplauna ir atgaivina, pripildo kuriančios energijos, veidą papuošia palaiminga šypsena. O apdovanojimas ateina kaip davimo to, ką turiu geriausia, rezultatas.

Ar meilė, kurią įsivaizduojate, kad sau dovanojate, yra tikrai meilė savo sielai, esybei, vidinei esmei, ar meilė savo egoizmui ir pataikavimas savo silpnybėms?

MAGIŠKI RITUALAI

Kiek man tekę dirbti skirtingų darbų, kol kas galiu pasakyti, kad darbas su savimi – tai pats sunkiausias darbas. Savistaba ir savikontrolė reikalauja labai daug energijos. Ėjimas į savo gylį ir bandymas išlaikyti koncentraciją, suvokti priežastinius giluminius savo jausenos ir elgesio ryšius tikrai sekina. Po tokių kelių valandų darbo su savimi gali griūti į lovą ir miegoti visą parą, bent jau pačioje pradžioje.

Taigi, kur kabliukas? Kas gali norėti pažindintis su savimi kantriai ir nuosekliai? Juk sąmoningumu susidomėjome ne tam. Ir tada prasideda maginiai ritualai, būrimai, spėjimai su ketinimais ir intencijomis, kurių švara ir tyrumas po visais burtais pradingsta. Bet kokia magija, balta ar juoda, yra kilusi iš tamsos darinių, egregorų (ypač pavojingi maginiai ritualai su krauju, yra tekę girdėti, kad moterys tokiuose dalyvauja,

iš menstruacijų kraujo darydamos altorius. Pajauskite tokių ritualų pasekmes, noras toliau taip elgtis turėtų praeiti). Maginiai ritualai duoda greitą pasitenkinimo efektą, palyginus su giluminiu bandymu perleisti per save energijas ir suvokti savo veiksmų rezultatus bei sprendimų pasekmes. Maginiuose ritualuose gaunate greitesnį atpildą ir apdovanojimą. Ir tai įtraukia. Nes žmogui tampa patogiu: efektas greitas, džiuginantis, suteikiantis greitą malonumą.

Tačiau tai neskaitina atsakomybės už savo pasirinkimus. Kai renkatės burtus, maginius ritualus, savo vidinę jėgą atiduodate tamsai ir tampate nuo jos priklausomi. Taip pamatyti šviesą tunelio gale tampa tik sunkiau. Jei laiku nesusivokiate, klimpstate giliau, prasideda pasekmės. Užpuola ligos, netenkate artimų žmonių. Taip, tai gali būti karma, tačiau karma ateina iš praėjusių sielos įsikūnijimų priimtų neteisingų sprendimų. Jei užsiimate magija, burtais ir ritualais, kuriems atiduodate savo vidines galias šiame gyvenime, tai ir pasekmes patiriate jau šiame gyvenime.

Meilė sau – tai leidimas sau patirti, atrasti, išjausti, suvokti, priimti savo giluminius, tyrus sielos tikslus ir turėti tiek stiprybės, drąsos ir ryžto juos pradėti įgyvendinti.

Ar sąmoningumo kelias mane augina ir ar einu tinkama linkme? Pateikiu keletą klausimų permąstyti, ar nesu klystkelyje:

- ar mano ieškojimai veda mane į dar didesnę susireikšminimą, ar jaučiuosi viduje laisvesnis ir paprastesnis? Kaip savo veiksmais tai išreiškiu?
- Kaip reaguojau į žmones, ar jie man pasidarė tik menkesni, ar jaučiu pagarbą kiekvieno keliui?
- Ar mylėdamas save leidžiu sau tik daugiau visko turėti, o ką leidžiu sau veikti iš vidinio žinojimo?
- Ar leidžiu sau nerodyti pirštais kito žmogaus klaidų? Kada pastarąjį kartą išklausiu kito nuomonę be noro iškart prieštarauti?
- Ar einu su šviesa, ar su tamsa?
- Ar galiu pats priimti sprendimus? Ar sprendimai orientuoti į greitą pasitenkinimą, ar kuria vertę ilgalaikėje perspektyvoje?
- Ar esu prisirišęs, priklausomas nuo kito žmogaus, nuo mokytojo, nuo darbo, nuo aplinkos? Ar galiu laisva valia nieko neverčiamas išeiti, pasitraukti, kai suprantu, kad tai ne man?
- Ar jaučiu meilę ir dėkingumą kiekvienai situacijai ir stengiuosi suvokti jos siunčiamas pamokas?
- Ar labiau pasitikiu būrimais, magija, ritualais, ar neriu į savo vidinę tylą geriau save suprasti ir išjausti?
- Ar mano mintis, jausmas ir veiksmas sutampa, ar yra harmonijoje?

Linkiu visiems sąmoningo augimo, kuris vestų į šviesą. Riba visuomet labai slidi ir iki galo nėra aiški, tačiau per patirtis galime viską atsirinkti ir suvokti. ■



TIESIAI IŠ INDIJOS – interviu su jogos ir meditacijos mokytoju Tomu Gudėnu

„Mano didžiausi gyvenimiški skausmai – tai situacijos, kurios mane išlaisvino. Patyriau lūžį, būdamas su mokytoju patekdavau į įvairias situacijas, mane išjuokdavo, sugėdydavo, parodydavo mano trūkumus ir prieš kitus, kad jausčiau nepatogumą, mane supykdydavo, taip susipažinau su manyje gyvenančiais paslėptais jausmais... Tai labai sunkus kelias, tačiau suteikiantis didelių apdovanojimų“, – pokalbyje savo patirtimi dalijosi Indijoje, Himalajų papėdėje, gyvenantis, jogą ir meditaciją praktikuojantis mokytojas 35-erių Tomas Gudėnas. ►

Tekstas – Dariaus Sėlenio

Herojaus nuotraukos – iš asmeninio albumo



Kodėl Indija? Ten dar gyva tradicija, kuri perduodama tūkstančius metų ir turi dar stiprią jėgą, transformuojančią galią, o jogai nesisavina tų žinių, supranta, kad tai – žmonijos palikimas, praeitų kartų dovana šiuolaikiniams žmonėms.

Kas buvusį kaskadininką, parkūro praktiką, keliautoją nuvedė į Indiją? Ir kodėl vidinei kelionei pasirinkai būtent šią šalį, o ne Japoniją, Kiniją, Tailandą, Pietų Ameriką ar pan.?

Visos tos šalys, senovinės kultūros turi daug išminties. Jei galėčiau persiplėšti ar klonuotis, būčiau Japonijoje, Pietų Amerikoje, Australijoje, Sibire, Indonezijoje... Visuose pasaulio kraštuose egzistavo kultūros, kurios išmanė savo dvasią, sąmonės gelmes, turėjo ryšį su gamta, išstis išminties tradicijas, kuriose žinios ir patirtys buvo perduodamos iš kartos į kartą. Deja, daugelis tų tradicijų jau išnyko arba liko labai praskiestos. Atėjo globalizacija, kuri beveik visus suvienodino, žmoniją padarė technologine civilizacija. O tradicijų teliko trupinėliai. Kodėl Indija? Ten dar gyva tradicija, kuri perduodama tūkstančius metų ir turi dar stiprią jėgą, transformuojančią galią, o joga nesisavina tų žinių, supranta, kad tai – žmonijos palikimas, praeitų kartų dovana šiuolaikiniams žmonėms. Šią informacinę patirties dovaną galime pritaikyti gyvenime ir sukurti šventumą kasdienybėje, ryšį su ramybe, gerovės būseną, sveikatą, gerą savijautą. Gal todėl Indija, kurioje turbūt didžiausias šventų žmonių susitelkimas, nors tokių yra ir kitose šalyse. Daug tūkstančių metų sąmonės pažinimas Indijoje buvo didžiulė vertybė.

O kas vertybė daugumos šiuolaikiniame pasaulyje? Turėti naujausią technologinį prietaisą, išmanųjį telefoną, robotą dulkių siurbli, šaldytuvą, kuriuo pasinaudojęs internetu gali užsisakyti pieno.

Ir kai žmogus turi vertybes, tai tampa jo gyvenimo tikslu. Viena pagrindinių šiuolaikinių žmonių vertybių – technologijų kaupimas. O ir gyvenimo kokybę jie vertina pagal tai, kiek gali įsigyti daiktų.

Indijoje tūkstančius metų vertybe buvo, ar žmogus moka mylėti, ar pažinęs savo sąmonę, ar supranta savo pašaukimą, ar moka gyventi atsakingai. Kai tokios vertybės, išauga kitokios asmenybės, iš kurių yra ko pasimokyti.

Dabar dauguma mokomės iš žmonių, kuriems sekasi darbe, versle ar profesijoje, jų sėkmė pasižymi tuo, kaip jiems pavyko užsidirbti daug pinigų. Tie žmonės gali būti išmintingi, bet dažniausiai – tai kaip maži vaikai, kurių dideli žaislai. Bet pasaulis mokosi iš jų ir gerbia pagal išorinius požymius.

Kuo patinka Indija? Ten labai daug gerbiamų meistrų, kurie neturi daiktų, medalių, garbės raštų, apdovanojimų, nuosavų valdų. Bet buvimas greta jų praturtina, kitaip jautiesi, plūsta meilės srautas, jei esi išdribęs, nori pasitempti, atrandi ramybę. Ir supranti, kad ir kiek daiktų turėtum, jie beverčiai, jei nejauti stiprios meilės.

Patiko Indijos gėlmė, nors išorė – siaubinga. Purvynai, kalnai šiukšlių, laksto purvini, apdriskę vaikai, nuolat iš tavęs ko nors prašo, kažko nori. Ir tarp tų šiukšlynų reikia žvejoti perlus. Jei žmogus nori čia atvažiuoti pailsėti, turbūt blogiausia vieta. Bet jei supranta dvasinę kultūrą ir turi poreikį, tai – nuostabi vieta. O poreikiai priklauso nuo brandos.

Pradžioje yra poreikis išgyventi, tad kas jaučiasi alkanas, kam baisu, kas šąla, kam nesaugu, tam niekas neįdomu: nei sąmonė, nei meditacija, nei dieviškumo, dvasingumo paieškos, klausimai apie gyvenimo prasmę. Jam reikia apsirengti, pavalgyti, būsto virš galvos. Tačiau tai susitvarkiusieji atranda, kad dar ne viskas, randasi subtilesnių poreikių, o gyvenimo viršūnė – dvasinės paieškos, juk, kai padariau, ką norėjau, kyla klausimas, o kas toliau? Pažvelgti į save iš šalies. O jei galiu suprasti, kas man trukdo, galiu ir pakeisti.



Esu čia, nes atradau mokytoją, kuris atsakė į klausimus, į kuriuos neatsakė kiti. Studijuojau aštunti metai, pagal komercinius vertinimus esu meistras. Bet didžiausias augimas man yra ne iš programų, o akistatoje su meistru.



Kaip atrodo įprasta Tomo diena Indijoje? Gyvenu Himalajų papėdėje, kur išteka šventa upė Ganga, prie Rišikešo, kuri laikoma labai šventa vieta, nes šiuose kalnuose gyveno daug šventųjų, jogos meistrų. Kaip Silikono slėnyje susitelkę labai daug technologinių kompanijų, o čia – labai daug išminčių. Čia labai palankus klimatas, šiltas oras, nėra karšta, graži gamta.

Esu čia, nes atradau mokytoją, kuris atsakė į klausimus, į kuriuos neatsakė kiti. Studijuojau aštunti metai, pagal komercinius vertinimus esu meistras. Bet didžiausias augimas man yra ne iš programų, o akistatoje su meistru. Tarnystės kelias labai sunkus, daug lengviau nueiti į jogos studiją, dalyvauti atsiskyrimo, festivalyje. Naudinga, bet tai – ne tas pats kaip buvimas su žmogumi, kuris leidžia paleisti visas ribojančias vadeles, ištrukti iš prisirišimo ir atrasti tai, kas egzistuoja už mūsų ribotų įsitikinimų.

Kaip atrodo diena? Labai skirtingai. Didelę dienos dalį užima praktika, kartais – asmeninė, kai atsikeliu ir einu medituoti, du kartus per dieną. Keliuosi skirtingu laiku, nes labai daug keliauju. Kartais skrydis naktį, viena šalis, kita, keičiasi laiko juostos, vedu kursą nuo šešių, kitur – nuo penkių ryto, nėra pastovumo.

Netrukus prasidės meistrų programa, dalyvauja perėję kelių mėnesių kursus, kur labai stiprios praktikos, nesuprantamos pamatinių praktinių bei teorinių žinių neturintiems žmonėms. Diena keičiasi: kai kur esu mokinys, kai veda mokytojas, kai kur – mokytojas, vedu paskaitas, praktikas, asanas, meditaciją, kvėpavimus, bendraujame.

Kalbama, kad Indijos erdvė turi moteriškesnę energiją, tad ten apsilankę vyrai, turintys daug puikybės, gauna skaudžių pamokų, o „vyriškos“ moterys, gavusios pamokų, tampa švelnesnės, moteriškesnės? Hm. Gal kažkas patyrė labai stiprią patirtį – nepastebėjau. Bet kas turi puikybės, jaučiasi visatos karaliais, ten gauna per nagus, patenka į labai sunkias situacijas, išbandymus ir gauna pamokas.

Gyvenimas pastato į situacijas, nuo kurių nepabėgsi. Tenka išmokti kuklumo, kantrybės, nuolankumo, atjautos, akis į akį susitinki su skausmu.

Prie tavęs prieina žmonės su fizinėmis traumomis, be rankų, be kojų, visko prašo, tau sugenda transportas, kažkas nepasiseka. Tu skubi, bet dabar niekur nevažiuoji, stovi viduryje kelio, reikia spręsti problemas, neateina, kas tuomet tau atrodo labai svarbu, griūva planai, neįvyksta susitikimai. O kai kažkas sugriūva, skauda puikybę. Kai viskas sekasi, jos nenori atsisakyti. Ir tik išvydęs tai gali atsisakyti.

Tai – abstraktūs pavyzdžiai. O asmeniškai patirtis? Esi prisipažinęs, kad po sunkių išbandymų keliaudavai į Indiją. Iki Jogos kelio man gerai sekėsi saviraiška, profesinė ▶

veikla: kino filmai, festivaliai, interviu, labai turtingas visuomeninis gyvenimas, daugybė projektų, teatras, kinas, cirkas, kelionės. Sau labai įdomus ir kietas, nors dar jaunas, bet daug patyręs, daug moku, daug mačiau pasaulio. Supratau, kad man trūko drausmės. Nebuvo man ką gerbti, nes aš pats kiečiausias (*kvatoja*). Taip nutinka, jei žmogus yra sėkmingas, bet nuo vaikystės nemokoma tarnystės, nuolankumo. Mūsų kultūroje dabar moko būti lyderiais, alfa patiniais.

Indijoje nuo vaikystės mokoma gerbti vyresnius, net jei brolis vyresnis vos metais, ir tarnauti kam nors kitam be atlygio. Kai pabaigiau kursų, likau gurukulos programoje. Mokausi pas savo dvasinį meistrą. Tai – įprasta mokykla, tik skiriasi tuo, kad ten gyveni, vykdai visas mokytojo užduotis. Man buvo labai sunku vykdyti kito nurodymus, nes sau buvau kietas, vadovas, direktorius, sprenddavau, kokiuose projektuose dalyvauti, kur būti, ką sakyti. O čia nuo ryto iki



Kai pabaigiau kursų, likau gurukulos programoje. Mokausi pas savo dvasinį meistrą. Tai – įprasta mokykla, tik skiriasi tuo, kad ten gyveni, vykdai visas mokytojo užduotis. Man buvo labai sunku vykdyti kito nurodymus, nes sau buvau kietas, vadovas, direktorius, sprenddavau, kokiuose projektuose dalyvauti, kur būti, ką sakyti. O čia nuo ryto iki vakaro turiu vykdyti kito nurodymus!

vakaro turiu vykdyti kito nurodymus! Buvo labai sunku tai daryti, nes nebuvau ugdomas nuolankumo.

Dabar keista skaityti „Facebook“ žmonių mintis, kurie neturėjo gyvenimo su mokytoju patirties. Jie sako, ai, visi dvasiniai mokymai turi ateiti nemokamai, tau padėti ant lėkštutės be pastangų, perduoti iš meilės.

Galvoju, jei žmonės žinotų, ką perėjau su mokytoju, tuomet sakytų, viską sumokėsiu, tik duokite tas žinias. Kai ką nors gauname nemokamai iš dvasinio mokytojo, už tai turi sumokėti didelę kainą, nusilenkti, tarnauti, paleisti savo įpročius, patogumus. Ir tai – daug daugiau, nei sumokėti 10 ar 50 eurų renginyje ar festivalyje.

Patyriau lūžį, būdamas su mokytoju patekdavau į įvairias situacijas, mane išjuokdavo, sugėdydavo, parodydavo mano trūkumus ir prieš kitus, kad jausčiau nepatogumą, mane supykdydavo, taip susipažinau su manyje gyvenančiais paslėptais jausmais.

Paskaitę daug dvasinių knygų jaučiamės beveik šventieji. Kalbame tų knygų citatomis. Viskas yra viena – žinau, aš esu Dievo dalis – žinau, jei švelniai kalbėsiu, pajauskite, kad visi esame viena... (*Kalba teatralizuotai.*) Žmonės jaučiasi nušvitę, nes sako mintis, kuriomis dalijasi stiprių patirčių išgyvenę nušvitę mokytojai. Ir visas „brudas“ nusėda sąmonėje, o išorėje save pateikiame gražiais. Mokytojo užduotis ir ištraukti, ir išmušti tą giliai nusėdusį mūsų šūdą, jei problema yra ego...

Kai kurie sako, kad ego nepelnytai menkinamas, kad tai ne lotynų kalbos žodis, o tiesiogine ir gilesne prasme „aš einu“, mūsų tėkmė, tekėjimas, kuris mums būtinas. O tai, ką vadiname ego, – puikybė? Nemanau, kad ego kilęs iš anglų kalbos, gal jie rado sąsąmbį. Bet galiu vartoti sanskrito žodį, paaiškinantį idėją, kurią noriu perteikti. *Ahamkara* – aš darytojas. Ta sąmonės dalis, kuri nori, nenori, mėgsta, nemėgsta. kažkas pagyrė, tu stiprus, ego sako – aš stiprus, įteikė santechniko diplomą, esu santechnikas, kažkas pasakė, kad nemoku dainuoti, ego įteigia, kad nemoku dainuoti.

Ahamkara – ta sąmonės dalis, kuri perdėtai asocijuojasi su mintimis, kuriomis apie save galvojame. Dažna dvasinio mokytojo užduotis parodyti, kas yra tas iliuzinis šydas, kuriuo dengiame tikrąją esybę.

Visos idėjos, įsitikinimai, išpuikimas ar savęs nekentimas yra sudedamosios *ahamkaros* dalys. Tame gyventi labai skaudu. Bet kol niekas tavęs nejudina, skausmą apvelkame malonumais – žiūrime TV, skaniai pavalgome, nueiname į „Akropolį“, keliaujame, lankome gražias vietas, perkame naujas sukneles. Darome daug veiksmų, kad nepastebėtume, kaip sunku būti savimi. Ir kai pradėdame gyventi dvasiniame procese su mokytoju, kuris mato mūsų prigimtį, sąmonės sluoksnius, kuriais tikime, kas esame, bet išties tuo nesame, jis bado pirštais arba, priešingai – paguodžia, padrašina, įkvepia, pasako, kad viskas gerai, apkabina. Bet kai mato išpuikimą, suteikia skaudžias pamokas. Mano didžiausi gyvenimiški skausmai – situacijos, kurios mane išlaisvino.

Tomai, prašau, pasidalyk jomis. Gurukulos programoje visiems duoda užduotis. Yra kas pagal šią programą gyvena, dirba ir atvyksta pabūti kaip klientai, apsilanko renginyje, jiems nieko nereikia daryti. Yra kas tarnauja, gyvena mokykloje, jiems duoda įvairias užduotis, darbus.



Ahamkara – ta sąmonės dalis, kuri perdėtai asocijuojasi su mintimis, kuriomis apie save galvojame. Dažna dvasinio mokytojo užduotis parodyti, kas yra tas iliuzinis šydas, kuriuo dengiame tikrąją esybę.

Prieš ketverius penkerius metus viename festivalyje, kai trejus metus jau dėsčiau kaip mokytojas, mane žinojo, gyrė, žmonės atvykdavo iš įvairių pasaulio kraštų, šimtai sakė, kad skleidžiu gerą energiją, malonu greta būti ir aš sau buvau labai svarbus, man sako: „Tomai, rinksi puodelius, tvarkysi jogos kilimėlius, šluosi.“ O aš sakau: „Nenešiosiu jokių puodelių, atvykau kaip mokytojas.“ Tai perdavė mokytojui, o jis per paskaitą prie šimto žmonių gyvai ir daugiau nei šimto stebėjusiųjų internetu pasakė, kad toks ir toks svarbus sau, įvilko save į išpuikimą, tapatina save su veikla ir negali jaustis laisvai gyventi, kai įtikėjo, kad tuo yra, jiems skauda padaryti paprastą veiksmą...

Panašu į zen vienuolio istoriją, kuris ne vienus metus meditavo atsiskyres kalnuose ir nusprendė grįžti mokyti kitų. Pravažiudamas keliu jį aptaškė arklio tempiamas vežimas, šis nusikeikė. Ir, pastebėjęs prasiveržusį pyktį, apsigrėžė ir vėl keliolikai metų grįžo į kalnus... Tokios situacijos skaudžios, bet išlaisvina. Pastebi, kad tavęs nebežeidžia kiti, nors anksčiau, jei komentuoja negražiai, dega visas kūnas, kyla pyktis, norėjau aštriai rėžti atgal. Bet mokytojas taip „išmėsinėjo“ mane, kad jei koks nors „dundukas“

pasakys nesąmonę, manęs nepaliečia. Matau žmogaus nevilgtį, pasimetimą, bandymą internete kovoti su pykčiu. Esu dėkingas mokytojui, kad jis man buvo labai griežtas. Gal dėl to, kad buvau sau labai svarbus, nes kitiems jis nebūna toks griežtas.

Provokuoju, ar žmogui, kuris turi mokytoją, mokosi, turi dar daug darbo su savimi, etiška save įvardyti mokytoju?

Taip, nes taip mane įvardijo mano mokytojas. Vykdaus jo nurodymus. Jis sakė: tu mokytojas, o aš sakau, kad nežinau to, ano, bet jis sakė: tu geriau jautiesi nei anksčiau, nejauti blogų emocijų, žinai, kaip iš tos ar kitos būsenos gali patekti į tą, jau gali tuo dalytis. Ir man pasidarė ramu.

Čia irgi ego žaidimai: „tikri išminčiai savęs mokytojais nevadina“, jie nieko nemoko, tik dalijasi, pinigų neima, nemokamai duoda. Žmonės, kurie niekada nepatyrė ryšio su mokytoju, kurių pagrindinis mokymosi šaltinis – internetas ir knygos, turi daug iliuzijų ir fantazijų, kurios praskaidrinamos tik tuomet, kai yra gyvas ryšys su tuo, kuris tave naikina ir atkuria iš naujo. Ir ateina supratimas, kad visos iliuzijos yra tuščios, neturinčios jokio pagrindo, idėjos. Jomis tikėjome, nes mums buvo patogiu.

Taip pat galvojau, kad mokytojas kažkaip turi atrodyti, kažkoks turi būti, negali būti toks ar anoks, įsivaizdavau kitokį. Bet jis gali būti nėščia moteris, antram – žilabarzdis senelis, trečiam – mokantis atsipalaiduoti aštuoniolikmetis vyrukas.

Egoistinis mąstymas, kad mokytojas negali savęs pavadinti mokytoju. Tai – savęs nepriimantis, vidinį konfliktą išgyvenantis ir savo gyvenimo misijos nepripažįstantis žmogus. Ar kalvis negali savęs pavadinti kalviu, pianistas – pianistu? Kiekvieną dieną vedu jogos treniruotes, paskaitas, meditacijos iniciacijas ir negaliu savęs vadinti mokytoju? Taip, galiu nusilenkti tau, bet tai yra tai, ką darau. ►

Negaliu teigti, kad esu egoistas, jei vadinu save mokytoju, bet nesu svarbesnis už tave, jei esu mokytojas. Tai – mano profesija. Tuo gyvenu, tai įdomu, tai mano pareiga prieš žmones, kurie ieško, tai mano pragyvenimo šaltinis. Visi tie dalykai sugyvena, jei žmoguje nėra konflikto. Bet tie, kas stebi iš dalies, gali matyti konfliktą, jei patys išgyvena konfliktą savyje su autoritetais, žinių perdavimo hierarchija, pinigais. Jie išvelgs problemas ir tave kritikuos ne dėl to, kad su tavimi kažkas blogai, bet tai yra juose.

Gal yra laikas, kai išties didis meistras, mokytojų mokytojas neįvardija net to? Yra labai daug žodžių ir būdų perduoti tą patį dalyką. Galima sultis supilti į statinę, stiklinę, butelį ar puodelį. Bet sultys yra sultys. Tad jis vadinasi mokytoju, guru, sielos draugu ar meilės šaltiniu, nėra svarbu. Tai – tik formos, kurios perduoda tą patį nektarą. Galiu jį vadinti sultimis, „juice“ (angliškai), „sok“ (rusiškai). Jokio skirtumo, jei mano gyvenimas gerėja.

Keliskart užsiminei apie piniginių klausimą ir dvasingumą. Kai kurie žmonės pyksta, kad už dvasingumą prašo pinigų. Jei tas žinias gauni iš šaltinio, ar jį gali apmokestinti? Pas kai kuriuos didžius meistrus, vienuolius apsilankę žmonės pinigų nemoka, bet dirba, šluoja, tvarko tualetus. O gal gali jie mokėti obuoliais, bulvėmis ir savo kūryba?

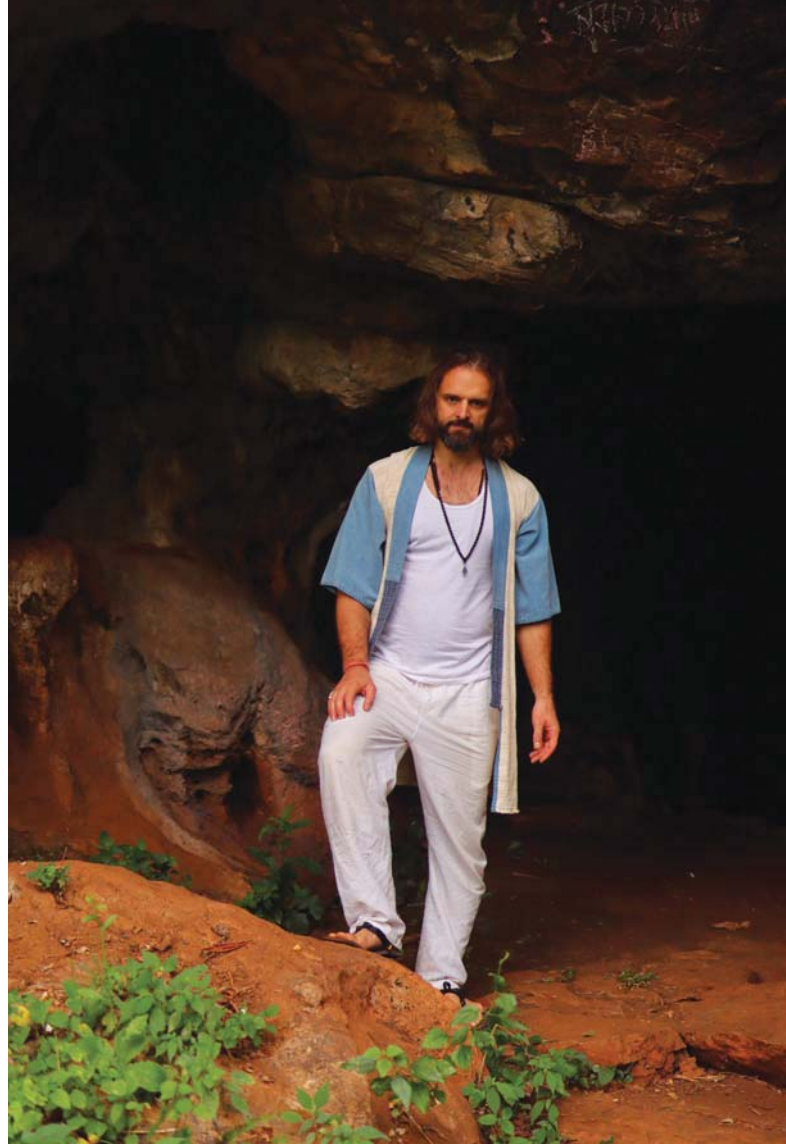
Obuoliai irgi iš šaltinio, šaldytuvas, detalės iš ten, kur sukurti kūnai, žinios irgi iš to paties šaltinio. Ar galime kažką apmokestinti? Ar galiu apmokestinti viešbučių verslą? Juk ši planeta iš šaltinio, duota aukščiausios sąmonės. Ar galima apmokestinti maistą? Taigi čia nusikaltimas, jei apmokestina maistą, duokite man nemokamai. Gerai, duosime nemokamai, bet kodėl kažkas turi sunkiai dirbti, arti laukus, sodinti, o kitas gulės ant suoliuko ir sakys: tu man duok nemokamai, nes šitas obuolys iš šaltinio?

Žinios taip pat iš šaltinio, visos jos yra nemokamos, visi gali pasiimti, kai jie nusipelnė jas gauti. Nusipelnymas ateina labai skirtingomis formomis. Vienas jų gauna gatvėje, nes jam atėjo laikas, kitas savanoriavo du mėnesius vaikų namuose, atvyko meistras ir perdavė jam žinias, o dar kitas atėjo į seminarą ir sumokėjo 50 eurų. Yra daug formų.

Bet mes galime išgyventi konfliktą su pinigine padėkos forma tik tuomet, kai patiriame skausmą, kad negalime sau to leisti. Jei žmogus turi pakankamai finansų, jam nekiltų mintis, kad tai – problema. Jis suprastų, kad tas žmogus kuria vertę. Kas tuomet? Jie taip pat gali gauti, ką nori. Bet jie pasirenka kritikuoti, nors galėtų paprašyti. Kiek pažįstu gerų mokytojų, daugelis ima finansinį mokesį, bet nė vienas, jei paprašai, neatsako tam, kuris negali sumokėti.

Civilizacija sugalvoja pinigus kaip priemonę dalytis verte, kad nebūtų dykaduonių. Yra stalius, kuris aštuonerius metus mokėsi amato, skyrė po aštuonias valandas per dieną kurti baldus. Noriu jam atsidėkoti, auginu morkas, bet jam morkų nereikia, jis nori nukeliauti į Paryžių. Žmonės sugalvoja pinigus, kad galėtų atsiskaityti jais, kad stalius galėtų nukeliauti į Paryžių ir sumokėti vairuotojui, kuris nuvežtų jį į Paryžių.

Pinigai yra tas pats kaip morkos, baldai, globa, nakvynė viešbutyje, medicininė paslauga. Tai nėra Velnio įrankis, kuriuo galima įvertinti ar nevertinti. Visą galime įvertinti pinigais. Tai – kaip kilogramai, centimetrai. Pinigai – tai matavimo priemonė, ar žmogus įnešė į mūsų gyvenimą ką nors vertingo. Jei kasdien



Viskas, kas egzistuoja, turi savo formą. Ir nereikia turėti iliuzijų, kad Indija – stebuklinga šalis ir ten visi šventieji. Kaip ir visur, kokybiškų dalykų – mažoji dalis.

Įneši ką nors vertingo, tau grįžta vertė ir forma, kokia tik norisi: malonėmis akimirkomis, finansais, prabangos prekėmis, maisto produktais. Gražu.

Tai ir mokymas žmogui išdrįsti paprašyti? Taip, peržengimas per savo puikybę, drąsa paprašyti, pripažinti, kad dabar negaliu sumokėti, bet man reikia tų žinių.

Kiekvienas mokytojas turi sistemą, ar priimti nemokamai, ar duoti kokio nors darbo, ar kaip nors įtraukti, kad būtų galimybė dalyvauti saviugdoje tiems, kas šiuo metu išgyvena piniginių sunkumų. Pagrindinė kiekvieno mokytojo užduotis – padaryti žmogų laimingą. Kaip grybautojui rasti grybų, statybininkui pastatyti gerą namą. Mokytojui malonu matyti, kai kuris nors išėjo spindėdamas.

Indijoje yra ir labai daug apsimetėlių, nuskambėjo ne viena istorija, kai „garsus guru“ savo šventykloje turėjo begalę sugulovių, kitas ima tūkstantines sumas... Nors yra vienuolių, kurie net moka mėnesiais ir metais praktikuojantiems pas juos vienuolynuose... Taip visame pasaulyje. Yra bandelių iš kokybiškų miltų, be konservantų,

Net patys iškiliausi mokytojai turi trūkumų. Mums labai norisi tikėti, kad tas, pas kurį apsilankėme, vienintelis šviesos šaltinis. Ateisiu ir viskas pasikeis. Nuvilsiu, nėra tokio.

su daug obuolių ir yra negendančių tris mėnesius. Yra namai, pastatyti su meile, rūpestingumu ir iš cheminių medžiagų, kuriuose apsinuodysi. Viskas, kas egzistuoja, turi savo formą. Ir nereikia turėti iliuzijų, kad Indija – stebuklinga šalis ir ten visi šventieji. Kaip ir visur, kokybiškų dalykų – mažoji dalis. Nueikite į parduotuvę, geri produktai sudarys gal tik 10 proc. pasiūlos. Lygiai tas pats dėl jogos, meditacijos, dvasinių mokytojų, masažuotojų, teisininkų, sportininkų, asmeninių trenerių, statybinių, politikų.

Neišskirkime dvasingumo, tai – žmonės savo kelyje su savo džiaugsmiais ir trūkumais. Ir net patys iškiliausi mokytojai turi trūkumų. Mums labai norisi tikėti, kad tas, pas kurį apsilankėme, vienintelis šviesos šaltinis. Ateisiu ir viskas pasikeis. Nuvilsiu, nėra tokio. Bus tas, kuris tave pakrutins. Bet tau nereikia tobulo, tau reikia to, kuris tobulai pakrutins. Jis turės savo trū-



kumų: niurzglys, godus ar neramus, bet gali turėti žinių ir įgūdžių rinkinį, kuris padės keistis. Kol nebūsime nuolankūs prieš tą mokytoją, kuris yra toks, koks yra, gyvensime iliuzijoje, kad jis tobulas.

Net tobulieji mokytojai ne visiems patiko – kad ir Jėzus, Buda. Jėzų nukryžiuvo, Budą norėjo nužudyti jo brolis. Jie irgi nėra tobuli, kažkas matė trūkumų, kažkam jie labai nepatiko.

Reikia eiti ten, kur jautiesi, kad esi geros rankos. Nors daug žmonių, tarp jų ir lietuvių, labai nudega rankas, galvoju: o Dieve, kaip jie galėjo ten nueiti? Bet matyti, kad žmogus mokėsi tik iš interneto, neturi matavimo sistemos pasverti, kas vertinga, o kas – graži reklama.

Zen yra posakis: bloga patirtis yra ir gera patirtis. Gal mes verti to mokytojo? Gavome per nagus, išmokstame patirtį ir kopiuojame toliau ar grįžtame, dejuojame ir nieko nedarome? Tikrai taip. Kitas dalykas – nuopelnai. Ar jau nusipelnėme sutikti žmogų, kuris padės užtelėti? Galima sakyti, kad viskas turi ateiti nemokamai, bet nemokamai nieko negauname.

Visą laiką gauname pagal nuopelnus, tai – stipriausia finansinė sistema. Ir tiems, kas neturi nuopelnų, šiais laikais sekasi, nes kažką dar gali gauti už pinigus. Iš tradicinio mokytojo niekad negautų. Ateitų damutė, mėgstanti prie kavos apkalbinėti pas tradicinį mokytoją, bet nė nesuprastų, kad prieš ją mokytojas. Ji galvotų, ką tas senis čia pasakoja, nesuprastų, kokia iškili būtybė sėdi prieš ją. Tad šių laikų dovana ir praeikimas – dabar vykstantys dvasiniai renginiai, programos, festivaliai, nes tampa prieinamesni žmonėms, kurių dauguma įprastai eitų į „Akropolį“, kiną ar sėdėtų ant sofutės. Bet dabar jie turi bent jau pradžią pažinti save, išmokti taisyklingo kvėpavimo, suderinti laikyseną, pagalvoti apie dvasines vertybes.

Šis komercinis modelis nėra visas kelias, juo žmogus nenueis iki aukščiausio sąmonės taško. Vis tiek reikės pereiti prie tarnystės, ten, kur viskas „nemokamai“, ten, kur išties prasideda sunkiausias darbas, lipti per savo įpročius, mąstymą, įsitikinimus, viską griauti ir naikinti iliuzijas. Tai labai sunkus kelias, suteikiantis didelių apdovanojimų.

Dažnai savo pasisakymuose mini meilę kaip svarbiausią dalyką. O kas yra už meilės? Už jos ribų? Tuštuma, nulis, pilnatvė? Nežinau, ar kas yra už tos meilės. Yra galbūt neįvardijama materija, energijos laukas, iš kurios viskas susidaro. ▶



Budistai ją vadina tuštuma, sanskrito kalba akaša, erdvė, kuri yra tuščia, bet ta tuštuma yra pilna, iš kurios viskas gimsta. O ta pilnuma, iš kurios viskas gimsta, atrodo kaip tuštuma, nes ten tiek visko daug, kad net nieko nesimato.

Paradoksali erdvė, kurią galime patirti tik būdami labai gilios meditacijos būsenos. Šiuolaikiniame pasaulyje ji neturi jokios vertės. Tai įgyja vertę, kai žmogus turi patirtį, apie ką tai yra. Ir kai patirtį gauni, patiri absoliučios palaimos ir pasitenkinimo būseną. Ir tam arčiausias žodis yra meilė. Tai taip gerai, kad šią būseną patyrus kyla dosnumas, noras rūpintis kitais, atleisti, kas įskaudino, apkabinti, nes jau permirkai tuo jausmu, kuris yra tuštumoje–pilnumoje.

Kai išnyri iš tos būsenos, ji išsivadėja, jos nelieka. Ir ta būseną, prisiminimas apie ją yra vertingiausia, ką aš turiu. Ir norisi kalbėti apie tai, ko neturi, nes kai turi, apie tai nekalbi. Imiesi veiksmų. Per apkabinimą, dainą. O kai būseną praėjo, bet dar jauti dvelksmą, užrašai prisiminimą sau tos būsenos, kurioje buvai.

Trumpai – ko išmokė Indija? Negaliu trumpai... (*Juokiasi.*) Pagarbos, dėkingumo, paprastumo, sulėtėjimo, nuolankumo, atvirumo, atidesnio matymo. Daug pamokų, patirčių, nes čia, sudėjęs visus epizodus, praleidau daugiau nei penkerius labai intensyvius metus. Apkeliavau dešimtis miestų, šimtus šventų vietų, sutikau įspūdingų asmenybių, turėjau išimtinę teisę patirti aukšto lygio dvasinio mokytojo ilgalaikį vedimą, kur mano asmenybė labai dažnai keitėsi. Anksčiau save matydavau ūgtelėjusį per dvejus metus, o čia – per dvi dienas.

Ieškant giliau, nori ar nenori mums iškyla klausimas, kas aš esu? Ar atsakei į šį vieną lengviausių ir sunkiausių klausimų? Aš esu niekas, nes žodis „aš“ sukurtas *ahamkaros* atpažinti save atskirą nuo Visatos. Apibūdinant, kas aš esu, kalbėti žodžiais nėra vertės. Nesu atskirtas nuo viso kito. Tartum nupiešiu paveikslą su medžiu ir sakau „medis“. Bet tas medis yra ir paveikslas, neatsiejama viso pagrindo dalis.



Apkeliavau dešimtis miestų, šimtus šventų vietų, sutikau įspūdingų asmenybių, turėjau išimtinę teisę patirti aukšto lygio dvasinio mokytojo ilgalaikį vedimą, kur mano asmenybė labai dažnai keitėsi. Anksčiau save matydavau ūgtelėjusį per dvejus metus, o čia – per dvi dienas.



Aš esu niekas, nes žodis „aš“ sukurtas *ahamkaros* atpažinti save atskirą nuo Visatos. Apibūdinant, kas aš esu, kalbėti žodžiais nėra vertės. Nesu atskirtas nuo viso kito.

Aš nesu atskiras nuo visko, kas egzistuoja. Nuo oro, kuris manyje teka, idėjų, kurias man perdavė, nuo praeities patirčių, nuo mamos, kuri mane užaugino, maisto, kurį suvalgiau. Tai, kas aš esu, būtų grubus pripažinimas – esu mokinys, sūnus, dvasinis mokytojas arba kitu atveju dvasinė fantazija – Dievo kūrinys, tyra sąmonė, šviesos šaltinis...

O sau įvardijai? Ne iš knygų, ne iš proto? O sau šis klausimas nekyla, nes kiekvieną dieną atrandu ką nors naujo. Kam save įrėminti? Tikėtina, kad tuomet sau nebeleisiu atsiskleisti, kas dar esu. Kas dar esu, nėra ribų, yra tik tai, ką jau žinau. O patirtys, kurias patiriu meditacijos metu, netelpa į žodžius. Tad kaip galiu apsaityti žodžiais, kad esu tai? Kai ką patyriau kartą, kai kas kartojasi, bet tai nieko neturi bendro su profesija, tautybe, pomėgiais, savijauta, lytimi, vardu. Tos patirtys nieko bendro neturi net su fizika, šiuo pasauliu, jos išneša į kažkokią paralelinę visatą. Bet suprantu, kad tai mano sielos, sąmonės dalis. Jei apie tai kalbėsiu, būsiu lyg išprotėjęs. Kaip gali būti tu, apie kieno egzistavimą kiti nė nenutuokia? O jei pasakysiu, kad esu tai (tos stiprios meditacijos patirtys), kodėl turiu neigti, kad esu kūnas, Tomas, praktikuoju jogą, meditaciją?

Tad esu jungtis tarp to, kas materialu, gimiau savo tėvų, mokiausi, užaugau mokyklos, mokytojų, Lietuvos, subrendau Indijos dėka, ir subjektyvu – to, kas netelpa į jokus aprašymus. ■



POKALBIAI SU DIEVU

pagal Neale'ą Donaldą Walschą

Pastaraisiais metais išgyvendami sunkmetį, kovindinę ir postkovidinę situaciją, jau beveik metus leisdami dienas karo kontekste, girdėdami apie netikėtus ir, regis, nesavalaikius garsių žmonių išėjimus anapus, savame gyvenime susidurdami su ligomis, nuolatos pasikartojančiomis ar sunkiai išsprendžiamomis problemomis, kai nė už didžiausius pinigus negalime nusipirkti vidinės ramybės ar tikėjimo gyvenimo teisingumu, kartais teturime vienintelį veiksmą – pokalbį su Dievu. Tačiau koks jis yra? Ar tai tradiciniai poteriai be jausmo, beriami lyg žirniai į sieną? Ar tai širdies atvėrimas Aukščiausiai Jėgai, savais žodžiais išsakant viską, kaip yra, ir dėkojant už tai? Apie šį sakralų dialogą Neale'as Donaldas Walschas kalba savo knygoje „Pokalbiai su Dievu“.

Parengė – Kristina Kmitienė
Nuotraukos iš [odcast.mindvalley.com](https://www.odcast.mindvalley.com)

Neale'as Donaldas Walschas – 79 metų amerikiečių rašytojas, turintis 9 vaikus ir gyvenantis su žmona poete Pietų Oregone. Vyras išgarsėjo tuomet, kai būdamas vidutinio amžiaus patyrė visišką gyvenimo krizę. Netekęs darbo ir artimų santykių, patekęs į avariją ir stipriai susižeidęs kaklą, Neale'as liko gyventi gatvėje.

Jis rinkdavo aliuminio skardines, jas pridurdavo ir taip versdavosi kurį laiką. Tačiau vieną naktį pabudęs išliejo tulžingą laišką Dievui ir visai netikėtai pajuto Jo atsakymą. Šie „pokalbiai“ tęsėsi keletą savaičių. N. D. Walschas visuomet pabudavo vidury nakties, kad pateiktų klausimus ir užrašytų atsakymus į juos. Šie ranka rašyti užrašai vėliau tapo perkamiausiomis „Pokalbių su Dievu“ knygomis, kurios akimirksniu tapo ►

tarptautiniais bestseleriais. Knygos iš naujo apibrėžė Dievo sąvoką ir pakeitė dvasines paradigmas visame pasaulyje.

„Per 1992 m. Velykas mano gyvenime įvyko stebuklas: per mane jums prakalbo Dievas.

Bet apie viską papasakosiu iš pradžių.

Tuo metu jaučiausi visiškai sugniuždytas – kaip asmenybė ir kaip specialistas, žodžiu, atrodė, kad mano gyvenimas žlugo visose srityse. O kadangi buvau įpratęs tokiomis akimirkomis išgyvenimus paversti laiškais (kurių paprastai niekada neišsiųsdavau), čiupau numylėtąjį geltoną bloknotą ir išliejau jame savo neviltį.

Šį kartą nepasirinkau auka kokio nors asmens, ne, užsimojau kur kas plačiau ir nusitaikiau į visų mano bėdų „kaltininką“. Taigi nutariau parašyti laišką Dievui. Tai buvo tulžingas, deginantis, painus laiškas, kupinas neteisingų vertinimų ir kaltinimų. O *ypač daug* jame buvo pikty klausimų.

Kodėl manasis gyvenimas toks nevykęs? Ką daryti, kad jis būtų laimingas? Kodėl man taip nesiseka sutarti su žmonėmis? Ar aš taip ir nesugebėsiu užsidirbti pakankamai pinigų? Ir galop pats skaudžiausias klausimas: *ką gi padariau, kad nusipelniau tokio gyvenimo – gyvenimo lyg nesibaigiančios kovos?*

Bet kai kartūs klausimai, o gal veikia priekaištai, pagaliau pasibaigė, ir aš ketinau padėti rašyklę, mano ranka, tarsi suturėta nematomos jėgos, liko virš bloknoto. O tada tai buvo jau visiškai neįtikėtina, – rašiklis pradėjo *savaime judėti*. Aš nenutuokiau, kokius žodžius išvedžios mano ranka, tačiau jaučiau, kad tiesiog reikia nesipriešinti. Ir tada išvydau tokį sakinį:

Ar tu tikrai nori sužinoti atsakymus į visus šiuos klausimus, ar tik išlieji savo apmaudą?

Žinoma, iš pradžių apstulbau. Bet patvirtinimas siūlėsi pats. Ir tai parašiau.

Parašiau, kad apmaudas, be abejo, mane graužia, tačiau jei atsakymai visgi yra, norėčiau jus išgirsti, perskaityti ar dar kaip nors sužinoti.

Taigi pradėkime klausimu, kuris vėliau man buvo užduotas tūkstančius kartų:

Kaip Dievas kalba ir su kuo?

Kai to pasiteiravau, man buvo atsakyta taip:

Aš kalbu kiekvienam žmogui. Visą laiką. Bet svarbu ne tai, kam aš kalbu, o tai, kas Manęs klausosi.

Sudomintas paprašiau Dievo paaiškinti šią mintį išsamiau. Štai ką Jis atsakė:

Pirmiausia žodį *kalbėti* pakeiskime žodžiu *bendrauti*. Jis tinkamesnis, išsamesnis, tikslesnis. Kai bandome kalbėtis – Aš su jumis, jūs su Manimi, – mus tą pačią akimirką surakina neįtikėtinas žodžių ribotumas. Dėl to Aš nebendrauju vien žodžiais. Tiksliau sakant, tai darau gana retai. Dažniausiai bendrauju pasitelkęs jausmus. *Jausmai yra sielos kalba*.

Jei norite sužinoti, ką jums iš tikrųjų reiškia žmogus ar reiškinys, pasitikrinkite, ką jaučiate.

Jausmus kartais sunku išreikšti, o dažnai dar sunkiau suvokti. Tačiau būtent patys giliausi jausmai slepia tikrąją tiesą. Tad svarbiausia atskleisti savuosius jausmus.

Su kuo Dievas bendrauja? Ar tik su ypatingais žmonėmis? Ar tik ypatingomis valandomis?

Kiekvienas yra ypatingas, o visos valandos – auksinės. Nėra asmens ir nėra valandos, kuri būtų pranašesnė už kitą. Daugelis žmonių mano, kad Dievas bendrauja tik ypatingais būdais ir tik su išrinktaisiais. Šitaip minios žmonių kratosi pareigos įsiklausyti į Manuosius apreiškimus, todėl jų daug mažiau išgirsta ir ima laikyti svarbiausiais kitus šaltinius. Žmonėms atrodo, kad Manęs klausytis nereikia, kad jie kiekvieną dalyką gali sužinoti iš kitų žmonių, kuriems Aš viską išaiškinu. Klausantis to, ką *kiti* sako iš Manęs sužinoję, *jums iš viso nereikia galvoti* patiems.

Štai dėl ko dauguma žmonių asmeniniame gyvenime nusi-grėžia nuo Mano apreiškimų. Pripažinę, kad Mano apreiškimai jus aplankė *tiesiogiai*, būsite priversti į juos įsigilinti. Juk daug paprasčiau ir saugiau pasikliauti kitų žmonių aiškinimais (bet jei tie žmonės gyveno prieš 2000 metų) nei nagrinėti apreiškimus, kurie jums dovanojami galbūt kaip tik šią akimirką.

Kodėl kai kurie žmonės, pavyzdžiui, Kristus, re-gis, sugebėjo išgirsti iš Tavęs daugiau negu kiti?

Tokie žmonės iš tikrųjų pasiryžta klausytis. Jie yra pasirengę išgirsti, jie visuomet tiki tokio bendravimo galimybe, nors toji galimybė gali bauginti, gali atrodyti beprotiška ar neabejotinai klaidinga.

Bet jei Tu padarytum ką nors, kas įrodytų, jog tai tikrai esi Tu – be jokių abejonių, be klausinėjimų...

... ir vis tiek atsiras tokių, kurie sakys, kad tai velnio darbas arba tiesiog kažkieno svaičiojimai. Kas nori, bet ne Aš. Jei apsireikščiau kaip Galingasis Dievas, Dangaus ir Žemės Karalius ir tai įrodinėdamas pajudinčiau kalnus, kas nors pasakytų: „Tai tikriausiai Šėtonas rodo savo galią.“

Ir yra taip, kaip turi būti. Dievas neatskleidžia Dieviškumo, kuris būtų skirtas stebėti; Dieviškumą reikia išgyventi. Kai Dieviškumas išgyvenamas žmogaus viduje, nereikia jokių išorinių įrodymų. O jei kam nors tokie įrodymai būtini, vadinis Dievo išgyvenimas tampa neįmanomas.

Taigi, jei žmogus prašo Dievą apsireikšti, toks jo prašymas yra teigimas, kad apsireiškimo nėra, kitaip tariant, žmogus neišgyvena jokio dieviškumo. Kadangi mintis yra *kurianti*, o žodis – *vaisingas*, minties ir žodžio sąjunga tampa galinga jėga, gimdančia tikrovę. Vadinasi, jūs išgyvenate, kad Dievas šią akimirką jums neapsireiškia, antraip Jo neprašytu-mėte apsireikšti.

Ar tai reiškia, kad negaliu paklausti, ko noriu paklausti? Nori pasakyti, kad prašymas iš tiesų nutolina norų išsipildymą?

Tai yra amžinasis klausimas ir jį nuolat atsakoma. Visgi jūs negirdite atsakymo arba juo netikite. Šiuolaikiniais terminais, šiuolaikine kalba į šį klausimą vėl atsakoma taip:

Jūs neturėsite to, ko prašote, ir negalite turėti to, ko norite. Kadangi pats prašymas jau yra trūkumo įrodymas; pareiškimas, kad ko nors norite, tik skatina jūsų gyvenime tam tikrą įtampą, kuri vadinasi norėjimu. *Todėl teisinga malda negali būti prašymas, ji yra vien dėkingumo išraiška*.

Kai iš anksto dėkojate Dievui už tai, ką norėtumėte savajame gyvenime patirti, jūs iš tikrųjų patvirtinate, kad tai jau

yra... *iš tikrųjų*. Dėkingumas yra geriausias pareiškimas Dievui; patvirtinimas, kad Aš išpildau jums dar nespėjus paprašyti. Taigi niekad nesimelskite. *Dėkokite*.

O jei aš iš anksto už ką nors dėkosiu Dievui, bet tai niekada neišsipildys? Juk tai nusivylimo ir graužaties priežastis.

Dėkingumas negali tapti Dievo valdymo priemone, *įrankiu*, kuriuo mulkinamas pasaulis. Negalite meluoti patys sau. Protas žino, kas slepiasi jūsų mintyse. Jei sakote „ačiū, Dieve, už tą ir aną“, bet puikiausiai žinote, kad to šią akimirką jūsų tikrovėje nėra, neturėtumėte tikėtis, kad *Dievas bus mažiau įžvalgus* ir tai jums sukurs. Dievas žino, ką žinote, o tai, ką žinote, tampa jūsų tikrove.

Bet kaip man jaustis nuoširdžiai dėkingam už tai, ko žinau, kad nėra?

Reikia tikėti. Jei jūsų tikėjimas būtų nors suling garstyčios sėkla, galėtumėte pajudinti kalnus. Jūs suprasite, kad tai yra, nes Aš pasakiau, kad tai yra. Nes Aš taip *pasakiau* dar prieš jums paprašant; jūs dar nespėsite paprašyti, o Aš jau būsiu išpildęs. Nes Aš pasakiau, pasakiau visais įmanomais būdais, per kiekvieną jums žinomą, per kiekvieną jūsų pasirinktą mokytoją; pasirinktą Mano Vardu. O tai reiškia – tebūnie.

Visgi labai daug žmonių skundžiasi, kad jų maldos liko be atsako.

Nė viena malda – o malda yra tik karštas patvirtinimas to, kas yra – neliko neišgirsta. Kiekviena malda – kiekviena mintis, kiekvienas teiginys, kiekvienas jausmas – gali kurti. Kuo karštesnis tikėjimas, tuo ryškesnis išgyvenimas. Sakoma, kad į maldą nebuvo atsakyta, o iš tikrųjų karščiausios mintys, žodžiai, jausmai tiesiog tampa *veiksmingi*. Tačiau jūs privalote žinoti – ir tai yra svarbiausia, – kad mintis visados slepia kitą mintį, Mintį Užsakovę, valdančią mintį.

Taigi, kai vien maldaujate ir prašote, mažėja tikimybė, kad iš tikrųjų trokštate, išgyvenate tai, kas jums atrodo brangiausia, nes Mintis Užsakovė, slypinti prašyme, jums kužda: *dabar tu neturi* to, ko trokšti. *Mintis Užsakovė tampa jūsų tikrove*. Tokią nuostatą gali įveikti tik tikėjimas, kad Dievas išpildo visus prašymus – visus, be išimties. Kai kurie žmonės taip sugeba tikėti, bet jų labai nedaug.

Meldimosi eiga būtų daug lengvesnė, jei, užuot tikėjęsi, kad Dievas į visus prašymus atsakys „taip“, žmonės intuityviai suprastų, jog *pats prašymas nėra būtinas. Taigi besimeldžiantis yra dėkotojas. Malda iš viso nėra prašymas, tik padėkos pareiškimas už tai, kad yra taip, kaip yra.*

Ar teigdamas, kad malda yra patvirtinimas to, kas yra, nori pabrėžti, kad Dievas nedaro



nieko? Kad viskas, kas atsitinka po maldos, yra besimeldžiančiojo veiksmų rezultatas?

Jei manote, kad Dievas yra kažkokia visagalė būtybė, kuri klausosi žmonių prašymų, vieniems sako „taip“, kitiems „ne“ arba „galbūt, bet ne dabar“, vadinasi, jūs klystate. Kokia taisykle jis turėtų vadovautis?

Jei manote, kad Dievas yra jūsų gyvenimo kūrėjas ir *nulemia visus jūsų poelgius*, esate neteisūs.

Dievas yra *stebėtojas*, o ne kūrėjas. Jis yra šalia, pasirengęs padėti gyventi; pasirengęs padėti, bet ne taip, kaip jūs galite įsivaizduoti. Dievo paskirtis nėra kurti arba keisti jūsų gyvenimo aplinkynes ir sąlygas. Dievas sukūrė jus pagal savo atvaizdą ir panašumą. Jūs turite sukurti visa kita, pasinaudodami ta jėga, kurią jums davė Dievas. Dievas sukūrė gyvybę ir patį gyvenimą, kokį jūs jį pažįstate. Visgi Dievas suteikė jums teisę elgtis su savaisiais gyvenimais laisva valia. Iš esmės jūsų valia yra Dievo valia.

O koks yra tikrasis kelias, vedantis pas Dievą?

Atsakymas slypi tavyje. Sakau tai visiems, kurie girdi Mano žodžius ir trokšta Mano Tiesos. Kiekvienai sielai, kuri geidžia sužinoti, koks yra Kelias pas Dievą, tai yra parodyta. Kiekvienam žmogui duota širdimi jaučiama Tiesa. Eikite pas Mane Širdies, o ne proto keliu. Jūs niekad nerasite manęs savo prote.

Tam, kad iš tikrųjų pažadintumėte Dievą savyje, turite išsivaduoti iš proto gniaužtų.“ ■

Pabudimas per meną su Osho ir jo mokine Meera Hashimoto



Japonų menininkė, meno terapeutė Meera Hashimoto (1947–2017) visą savo gyvenimą paskyrė tapybai ir daugiau nei 40 metų vedė meditatyvosios tapybos mokymus Osho meditacijos centre (*Osho Meditation Resort*) Indijoje ir meno terapijos seminarus Japonijoje bei Europoje. M. Hashimoto kalbėjo apie meno ir kūrybinės raiškos impulsus, taip pat apie vidinį džiaugsmo bei žaismingumo šaltinį, kurie veriasi kiekviename žmoguje kartu su jo sąmonės augimu.

Parengė – Kristina Kmitienė pagal www.meera-art-foundation.com ir Osho knygą „Kūrybiškumas“

SUSITIKIMAS SU OSHO

Gimusi Rytuose ir persismelkusi rytietiško požiūrio į gyvenimą, Meera labai daug laiko praleido Vakaruose. Tai leido jai sujungti dviejų kraštų tradicijas, tačiau kūryboje ji vis dėlto pasirinko susiliesti su savo vidiniu kūrybiniu impulsu, o ne domėtis meno kūrinio atlikimo technika ir forma, ką itin vertina vakariečiai. Jai susiformavo nuostata, kad menas turi atspindėti stipriausias žmogaus emocijas, kurias paprastai sudėtinga išreikšti žodžiais. Tai skausmas, kančia, beprotybė, liūdesys ir agonija, taip pat vi-

sas spektras šviesiausių jausmų. 1974 m. kelionės į Indiją metu Meera sutiko indų mistiką Osho, kuris paliko jai stiprų įspūdį ir tapo jos dvasiniu mokytoju. Osho paskatino moterį žengti meditacijos keliu ir palaiminęs davė jai naują vardą – Meera (tėvai jai buvo pavadinę Kasue).

Susitikimas su Osho iš esmės pakeitė Meeros asmeninį gyvenimą ir meninės kūrybos būdą. Mokydamasi iš didžiojo mistiko moteris atrado žaismingumo kokybę, kurios itin trūko jos požiūriui į meną, o svarbiausia – ji išmoko neskirstyti veiklos į meninę ir kasdienę, nes, anot Osho, visa žmogaus veikla yra vienodai reikšminga. Tai buvo smūgis Meeros, kaip menininkės, ego ir kartu tapo galimybe išsilaisvinti. Šis suvokimas yra itin svarbus kiekvienam žmogui, nes kuriantieji meną dažnai yra linkę save išaukštinti, o neužiimantieji menine kūryba – save nuneigti sakydami: „Aš nemoku piešti, aš nemoku kurti.“ Tačiau Meeros požiūriu – tai netiesa, nes kūrybinis impulsas yra kiekviename žmoguje, jis tiesiog tyliai laukia, kada galės būti priimtas ir turės laisvę išsireikšti, nevertinamas pagal vakarietiško grožio ir meninės kūrybos standartus.

Kartu su mokytoju Meera atrado ne tik meditaciją, meną žengti į save, bet ir suvokė, kaip žaismingas, *nerimtas* požiūris gali padėti išorinei meninei išraiškai.

GYVENTI IR KURTI ZEN

Zen arba rytietiški paveikslai yra labai spontaniški, panašūs į kaligrafiją. Žmogus seka viskuo, kas tuo metu kyla jame. Tokiame darbe telpa visas būties tobulumas. O Vakarų menas yra tradiciškai orientuotas į tikslą, kai bandoma ko nors pasiekti, pavyzdžiui, sukurti trimatį vaizdą ant dvimačio popieriaus. Kaip sako Meera, ji pasirinko kurti zen paveikslus, kylančius ne iš galvos ar intelekto, o atsirandančius per spontanišką veiksmą, žaismingumą ir dabarties akimirkos išjautimą. Būtent to ji visą laiką mokė savo mokinius.

1979 m. lapkritį Osho paprašė Meeros įkurti meno grupes, ką ji ir padarė padedama kolegos menininko Geetesho Gibsono. Jie eksperimentavo, kaip mokyti meno ir kūrybiškumo, įtraukiant dinaminę Osho meditaciją, ekstatiškus šokius, emocijų paleidimo technikas. Tai būdavo atliekama prieš tapymo procesą. Nuo to laiko Meera pradėjo dėstyti meną seminaruose ir mokymuose visame pasaulyje. 1987–1989 m. moteris daug laiko praleido Indijoje ir sukūrė apie 1 500 paveikslų Osho knygoms. 500 iš jų jis pasirinko iliustruoti 42 savo knygas.

Po Osho mirties 1990 m. Meera visiškai atsisakė bet kokios idėjos tapyti kitiems (kas akivaizdžiai įrodo Meerą atsisakius menininko ego). Tapybą ji skyrė tik išreikšti savo vidinę džiaugsmo, grožio ir tylos patirtį. Nors ji turėjo studiją Indijoje ir nuolat piešė įvairiose pasaulio vietose, mokydama kitus atrasti savo vidinį

kūrybiškumo srautą, asmeninė tapyba jai tapo vis svarbesnė ir užėmė didžiąją laiko dalį.

Kai Meera išgarsėjo kaip unikali meno ir kūrybos mokytoja, ji buvo pakviesta vesti seminarus daugiau nei 30-yje pasaulio šalių. Jos tikslas buvo ne mokyti konkrečios tapybos technikos, o padėti žmonėms atrasti savo jautrumą, spontaniškumą, pasitikėjimą savimi, sekti vidiniu kūrybiniu impulsu ir energijos srautu. Taip jos mokiniai išmoko tapyti iš autentiško savo pajautimo, o ne iš proto, kuris diktuoja, kas yra *gražu* ar *kaip turėtų būti*. Meera sukūrė mokymus, pavadintus „Pirminis tapymas“ (angl. *Primal painting*), kurių metu žmonės atnaujino ryšį su savo vidiniu vaiku, su savo nekaltąja ir spontaniškąja dalimi, mokydami piešti formas nenaudodami proto. Vesdama šias pamokas ji kartodavo: „Kai esi atsipalaidavęs, kai esi spontaniškas, viskas, kas yra sukuriama, visada yra gražu, visada tobula. Kodėl? Nes dabartinė akimirka yra tobula.“

MENAS, KURIS DUODA GYVENIMĄ

Pristatydama vieną iš savo knygų apie meną, M. Hashimoto kalbėjo: „Mano piešiniai vis labiau ir labiau išreiškia mano būseną čia ir dabar. Tam nereikia ilgai ruošti ir planuoti, ir tai visada nudžiugina, nustebina. Savo knygoje „Meno pabudimas“ aš noriu pristatyti meną kaip tiltą į meilę sau ir gyvenimui. Seniau, kai eidavau į parodas, kai lankydavausi muziejuose, juose esantys darbai manęs nepaliesdavo, todėl kurį laiką nebe norėjau būti menininke. Nebe norėjau priklausyti meno pasauliui, kuriame nėra tikros dvasios, tikros gyvos esmės. Dėl to palikau savo avangardinio meno grupę ir pradėjau treniruotis tapyti iš *čia ir dabar* būsenos.

Menas egzistuoja jau tūkstantmečius, bet meno, kuris duoda gyvenimą tau pačiam ir visiems kitiems, nėra daug. Noriu pasakyti, kad jūs esate potencialūs kūrėjai. Jei žinote, kaip tapyti, būdami gamtoje ar stebėdami kitus žmones, sukursite visai kitokį ryšį su aplinka: jūs pradėsite pastebėti, kaip keičiantis metų laikams žalia spalva tampa vis tamsesnė, ir kitos žalios aplink ją visiškai pakinta. Jūs tampate jautresni, pastabesni motinai gamtai, sau ir kitiems. Matydami tai suvoksite, kad mes visi esame susiję. Mūsų širdis yra tiltas į tai, o menas ir gyvena širdyje.

Tapyti visiškai laisvai, rankomis ir kojomis, ant didelių popieriaus lapų su daug dažų gali kiekvienas. Tačiau mums iškart kyla min-



Osho meditacijos centre Indijoje.

tis, kad tai yra per brangu. Tačiau jei sau to neleidžiate, jumyse neteka energija. Be dažų *švaistymo* niekas iš jūsų neišeis. Negalite užspausti savęs per taupumą. Kitu atveju, gerai, aš turiu saugų taupų pieštuką, taip pat saugų gyvenimą, bet manyje nėra ugnies – yra ugniavietė, bet nėra ugnies. O didelio poveikio ant žemės tapymas priverčia žmogų judėti, prisiminti tai, ką jis yra pamiršęs savyje, ir tai, ką jis nori išreikšti. Anksčiau ar vėliau šiame procese pajuntame, jei totaliai esame tapymo akimirkoje, su mumis yra visa egzistencija.“ ▶



KŪRYBIŠKUMAS PAGAL OSHO

Kūrybiškumas yra didžiausias egzistencijos maištininkas. Norėdami kurti, turite atsikratyti visko, ką jums yra įkalusi į galvas visuomenė, antraip jūsų kūrybiškumas bus tik mėgdžiojimas, tik per kalkę padaryta kopija. Turite būti individualūs, nes jei priklausysite nuo minios psichologijos, kurti negalėsite. Minios psichologija nekūrybiška, minia tempia žmones paskui save, tokiame gyvenime nėra jokio šokio, jokios dainos, jokio džiaugsmo, toks gyvenimas yra mechaniškas. Kūrėjas negali eiti pramintu taku. Jis turi rasti savo kelią, turi ištyrinėti gyvenimo džungles. Kūrėjas keliauja vienas, nepriklausydamas nuo minios proto, laisvas nuo kolektyvinės psichologijos. Kolektyvinis protas yra žemiausias iš visų protų pasaulyje – net ir vadinamieji idiotai yra pakilę aukščiau kolektyvinio idiotizmo. Tačiau kolektyvizmas siūlo žmonėms kyšį: jis gerbia ir tik vertina tuos, kurie primygtinai teigia, esą kolektyvinio proto pasiūlytas kelias yra vienintelis geras. Praeityje kūrėjai – dailininkai, šokėjai, kompozitoriai, poetai, skulptoriai – buvo tiesiog priversti išsižadėti respektabilaus gyvenimo. Jie gyveno bohemiškai, buvo bastūnai, nes kitaip negalėjo išreikšti savo kūrybiškumo. Ateitis gali būti kitokia. Jeigu mane suprantate, jeigu jaučiate, kad mano žodžiuose yra tiesos, sutiksime, kad ateityje kiekvienas turėtų gyventi individualiai ir bohemos reikiamybės nebebus. Bohemiška būtis yra šalutinis sustabarėjusio, ortodoksiško, visuotinai įsigalėjusio respektabilaus gyvenimo produktas. Stengiuosi sunaikinti kolektyvinį protą ir išlaisvinti kiekvieną žmogų, kad jis ar ji taptų autentiški. Tada nebus problemos, tada galėsite gyventi taip, kaip norėsite. Tiesą sakant, žmonija apskritai gims tik tą dieną, kai gerbiamas taps maištaujantis individas. Žmonija dar nėra gimusi, ji vis dar įsčiose. Tai, ką jūs laikote žmonija, yra viso labo akių dūmimas.



VĒL TAPKITE VAIKAIS IR BŪKITE KŪRYBINGI

Kiekvienas vaikas yra kūrybingas. Kūrybingam žmogui reikia laisvės – laisvės nuo proto, laisvės nuo sukauptų žinių, laisvės nuo išankstinių nusistatymų. Kūrybingas yra tas žmogus, kuris gali išmėginti tai, kas nauja. Kūrybingas žmogus nėra robotas. Robotai niekada nebūna kūrybingi, daro vis tą patį. Taigi vėl tapkite vaikais. Taip, tai stebina: kiekvienas vaikas yra kūrybingas, kiekvienas vaikas, kad ir kur jis gimė, yra kūrybingas. Tačiau mes neleidžiame reikšties jų kūrybingumui, mes gniuždome ir žudome jį, mes puolame vaikus. Pradedame mokyti juos, kaip viską daryti „tinkamai“. Atminkite štai ką: kūrybingas žmogus visada išbando klaidingus kelius. Jei ką nors darydami stengiatės nesuklysti, kūrybingi nebūsime, nes „teisingas“ kelias – tai kelias, kurį jau yra atradę kiti.

Taigi geras kelias reiškia, kad jūs sugebėsite kai ką pagaminti, jūs tapsite gamintojais, būsite specialistai, tačiau nebūsime kūrėjai.

Koks skirtumas tarp gamintojo ir kūrėjo? Gamintojas žino gerą kelią, žino, kaip ką nors pagaminti, žino patį ekonomiškiausią būdą, todėl dėdamas mažiau pastangų jis gali sukurti daugiau rezultato. Jis yra gamintojas. O kūrėjas kvailioja. Kūrėjas nežino gero kelio, nežino būdo, kaip ką reikia daryti, tad jis stengiasi ir ieško eidamas skirtingomis kryptimis. Dažnai jis pasuka ne ta linkme, tačiau, kad ir kur eitų, vis ką nors išmoksta. Jis darosi turtingesnis. Jis daro tai, ko dar niekas niekada nedarė. Jei jis būtų vadovavęsis gerais darymo būdais, jis to nebūtų padaręs. Kūrėjas turi sugebėti atrodyti kvailai. Kūrėjas turi rizikuoti savo vadinamuoju garbingumu. Štai kodėl matome, kad poetai, dailininkai, šokėjai, muzikantai yra nelabai gerbiami žmonės. O kai jie tampa gerbiami, kai jiems suteikiama Nobelio premija, jie tampa nebekūrybingi. Tą akimirką jų kūrybingumas dingsta.

Kas nutinka? Ar matėte tokį Nobelio premijos laureatą, kuris, gavęs premiją, vėliau dar būtų parašęs ką nors bent kiek vertinga? Ar kada nors matėte kokį nors garbingą žmogų, kuris sugebėtų kurti? Tokį žmogų yra užvaldžiusi baimė. Jei jis ką nors padarys ne taip, jei jam kas nors nepasiseks, kas bus su jo prestižu? Jis negali sau to leisti. Taigi, kai menininkas tampa garbingas, jis tampa negyvas.

Kūrybingi būna tik tie, kurie pasirenkę nuolat rizikuoti savo prestižu, išdidumu, respektabilumu, nebijo imtis tos veiklos, kuri kitiems atrodo neverta dėmesio. Kūrėjai visada laikomi pamišėliais. Pasaulis juos pripažįsta, tačiau labai pavėluotai. Pasauliui atrodo, kad kažin kas čia negerai. ■



M. Hashimoto meno muziejus Italijoje.

SUTARTINIŲ RATUOSE SUPINTI PROMOČIŲ IR ŠIUOLAIKINIŲ MOTERŲ LIKIMAI

Liaudies muzika ir UNESCO paveldo sąrašuose sūpuotos sutartinės vėl atgimta, primindamos apie protėvių ryšį su gamta, ritualus ir muzikalumą. Folkloro maniake save vadinanti LAURITA PELENIŪTĖ ne tik priartino sutartines arčiau šiuolaikinio žmogaus, bet ir išmokė įsiklausyti į gilesnę jų prasmę, atrasti gydančią dainavimo galią ir prisipildyti dvasios stiprybės iš istorijos kloduose tebegyvuojančių istorijų. ►

Tekstas – Linos Matiuikaitės

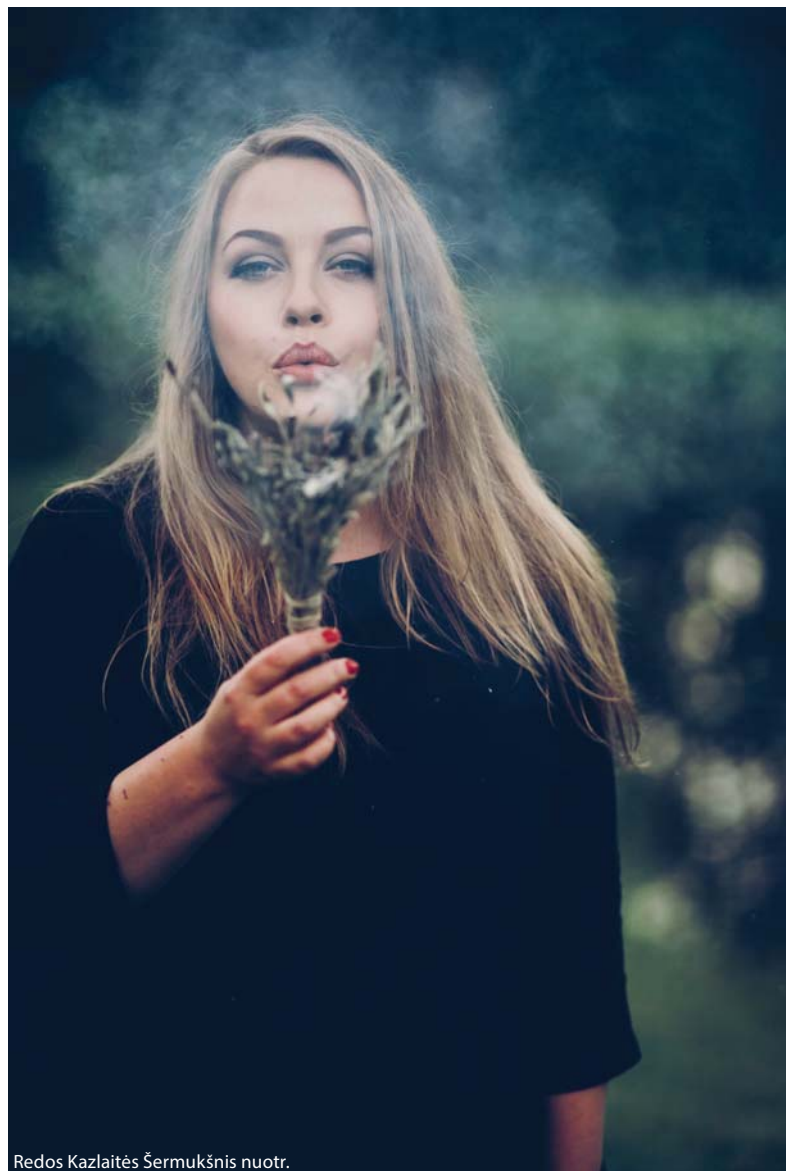
Laurita, paklausta, kaip įvardyti, kuo užsiimate, atsakėte: „Šoku ir dainuoju.“ Kas slypi po šiuo pasakymu? Šie žodžiai iš tikrųjų geriausiai apibūdina tai, ką darau (*juokiasi*). Vis dėlto už to slypi daug daugiau: spektakliai, sutartinių raitai, seminarai moterims, liaudies dainų koncertai. Daugiausia savo laiko skiriu projektui „Promočių giesmės“. Tai tarsi socialinis judėjimas, į kurį buriasi žmonės, bijantys, galvojęntys, kad nemoka, bet labai nori dainuoti, pajusti promočių galią ir sutartinių magiją. Šalia to yra „Maros rijos“ grupė, kurioje muzikuojame kartu su Tadu Dešuku. Jį dažnai galima išvysti ir mano tiesioginėse transliacijose. Atliepdama vidinį kvietimą dalytis, kiekvienos saulėgrįžos dienomis ir lygiadieniais kviečiu kartu dainuoti. Tai būna gyva transliacija arba gyvas susitikimas Kalnų parke, savo balsais palydint nakčiai užmiegančią saulę. Susirenka apie 300 moterų. Ypatinga atmosfera. Šie nemokami renginiai – tai mano Rėdos ratas. Tikiuosi, kad kada nors, kai nebeateisiu ant to kalno, ten vis tiek susirinks būrys moterų saulės palydėti.

Daugiausia savo laiko skiriu projektui „Promočių giesmės“. Tai tarsi socialinis judėjimas, į kurį buriasi žmonės, bijantys, galvojęntys, kad nemoka, bet labai nori dainuoti, pajusti promočių galią ir sutartinių magiją.

Kartais atrodo, kad Jūsų muzikinėse interpretacijose suvirpa įvairiausias, ne tik lietuviškos dermės. Esu lietuviško folkloro fanatikė, bet man be galo įdomus ir visas pasaulis. Kuo daugiau domiesi ir ieškai, tuo stipriau supranti, kaip viskas susiję. Pavyzdžiui, mūsų Užgavėnės ir Brazilijos bei Venecijos karnavalai. Mes esame dalis vienos, bendros, žemdirbių kultūros. Skirtumas tik tas, kad mes šiek tiek labiau užsikonservavę ir išlaikę daugiau ritualų, papročių. Mūsų žmonės vis dar jaučia ritualinę pulsaciją. Lietuviuose yra užsifiksavęs ritualinis ritmiškumas, kurio kiti europiečiai nebelabai turi.

Ką turite omenyje „ritualinis ritmiškumas“? Tai tam tikros tradicijos, kurios išlieka, nepaisant nieko, nepaisant pasikeitusių laikų. Kad žmonės daro tai, ką darė jų seneliai, o šie darė tai, ką darė jų seneliai, ir t. t. Tikėjimas, kad taip darant bus geriau, kad taip bus išvengta žalos. Tai nėra apie kokį nors priverstinį tradicijų išsaugojimą. Ne. Tai apie vidinį šauksmą, nebylų kvietimą „palikti taip, kaip radai“. Toks ritualinis ritmiškumas duoda žmonėms įsizižeminimą, buvimą savimi, savo identiteto stabilumą. Ir nesakau, kad čia nevyksta pokyčių. Net ir ant Kūčių stalo atsiranda sušių ir tai yra normalu, tačiau pagrindinis pamatas išlieka: susėdimas prie stalo, stalo garbinimas, protėvių garbinimas, važiavimas į kapines, mirusiųjų aplankymas.

Grįžkime prie muzikos. Jūs neišskiriate ir lygiavertėmis laikote tiek sutartines, tiek lietuvių liaudies dainas, tad kodėl tarsi labiau linkstate prie sutartinių? Nemanau, kad sutartinė yra unikaliau už lietuvių liaudies dainą. Liaudies dainose yra aiškesnio teksto, kuris lengviau skaitomas šiuolaikiniam žmogui, tačiau sutartinės turi kažkokį įtraukiantį magišką poveikį. Renginiuose dalyviai vis prašydavo jų daugiau ir daž-



Redos Kazlaitės Šermukšnis nuotr.

Esu lietuviško folkloro fanatikė, bet man be galo įdomus ir visas pasaulis. Kuo daugiau domiesi ir ieškai, tuo stipriau supranti, kaip viskas susiję. Pavyzdžiui, mūsų Užgavėnės ir Brazilijos bei Venecijos karnavalai.

niau, todėl po žingsnelį ėmiau mokytis, kaip mokyti žmones jų atlikimo, o jie savo smalsumu mokė mane. Taip džiaugiuosi, kad man pavyko sukurti sistemą, kaip visai nedainuojančiam žmogui vos per 2 valandas padėti ne tik patirti dainavimo malonumą, bet ir pralaužti visus barjerus, baimes. Prie to dar ir paaiškinti, kas tai yra sutartinė, išmokyti gerbti vienas kitą, nes be to jų nesudainuosi, bei padėti suprasti tą stabilų, geometrinį, daugiabalsį chaosą. Taip patys žmonės man padėjo sukurti sistemą, su kuria sutartines pradeda dainuoti net nemokantieji lietuvių kalbos. Galima sakyti, kad šiuolaikiniai žmonės patys mane išmokė, kaip juos mokyti senųjų sutartinių.

Kokia yra to prasmė, ypač šiuolaikiniam žmogui? Stebėdama žmones matau, kad jie labai nori būti kažko dalimi. Nors lietuvių liaudies dainos ir sutartinės man lygiavertės, ►



patys žmonės pastarąsias intuityviai išskyrė. Matyt, sutartinėje yra tam tikra sistema, kuri pati veržiasi atgimti tarp šiuolaikinių žmonių. Tai keista žinant, kad sutartinės – tai ritualinės giesmės. Turi linų – dainuoja apie linus, sėji linus – dainuoja jiems. Tai tarsi maldos, tarsi užkalbėjimai, tradicinis ritmiškumas. Tačiau sutartinė kaip žemdirbystės elementas šiandien – visiškai sunykusi tradicija. Nebėra žmonių, kurie dainuoja prieš ūkio darbus. Ir štai tokiomis sąlygomis senoji sutartinė atgimsta mieste ant asfalto. Tarp žmonių, kurie gal net nėra ravėję daržų ar rinkę vaistažolių. Kodėl? Aplink daugiaaukščiai namai, sunykusios bendruomenės, bet, matyt, žmonės vis tiek intuityviai jaučia savo rato, lizdo, bendruomenės poreikį. Šiais laikais sutartinė jiems suteikia tarsi tokią laikiną bendruomenę, kurioje žmogus jaučiasi saugus. Galėčiau sakyti, kad tik dainuojame sutartines, bet tai nėra tiesa. Sutartinės turi sistemą, kurioje žmogus tiesiog išnyksta kaip statusas, kaip socialinis duomuo. Išnyksta muzikinė jo patirtis. Lieka tik bendrystė. Tai suteikia

Sutartinės turi sistemą, kurioje žmogus tiesiog išnyksta kaip statusas, kaip socialinis duomuo. Išnyksta muzikinė jo patirtis. Lieka tik bendrystė. Tai suteikia jausmą tarsi levituotum, kai esi nepriklausoma, bet labai svarbi grupės dalis. Ši ritualinė sistema leidžia žmogui pailsėti pačiu netikėčiausiu būdu.

Tomo Kaunecko nuotr.



jausmą tarsi levituotum, kai esi nepriklausoma, bet labai svarbi grupės dalis. Ši ritualinė sistema leidžia žmogui pailsėti pačiu netikėčiausiu būdu. Sutartinių melodija priverčia sutelkti dėmesį ir taip užsimiršti apie savo kasdienes problemas, rūpesčius. Sutartinės – tai tarsi garso meditacija, kai šimtu procentų kontroliuoji savo dėmesį ir esi susitelkęs į tai, ką darai.

Kokį poveikį sutartinių gamtiškumas ir jose apdainuojamas stiprus žmogaus ryšys su gamta turi šiandienos žmogui? Tiesa, beveik visos sutartinės yra apie gamtą. Žodis ir garsas gimdo tam tikrą viziją, vaizdus. Tai reiškia, kad dainuodamas sutartines žmogus gauna progą pabūti tartum gamtos vibracijose tarp senųjų savo protėvių. Tai tarsi galimybė įkvėpti, išsilaisvinti. Tu nusilenki ir nusilenkia tau. Šios lekiančios civilizacijos poreikis – leidimas sau sustoti ir tai patirti, atsiremiant į protėvius ir į savo dabartinę būseną, suvokimą, kad už manęs yra stipri dvasinė kultūra, kad aš būsiu saugus, nepaisant to, kaip stipriai sukasi šiuolaikinė visuomenė. Tai tarsi žinojimas, kad visuomet turi savo vidinį dvasinį stabdį, kuris tau duos galios išlikti.

Lygiai taip, kaip veikia mūsų sąmonę, sutartinių dainavimas veikia ir kūną. Pati esu jautusi, kaip dainuojant keičiasi fizinė savijauta, tarsi kūnu pradedi jausti garsus. Kaip tai paaiškinti? Sunku atrasti mokslinius paaiškinimus to, kas vyksta aukštesniu lygmeniu. Mane, dainuojančią sutartines, dažnai apima jausmas, kad kūne tarsi išjuda vanduo, kuris ima vibruoti. Lyg po oda būtų nuėjęs šiurpuliukas. Kartais po ypač stipraus rato net negaliu vairuoti. Mane tiesiog išneša į euforijos lygmenį. Žinoma, prie to prisideda ir ritmingas kvėpavimas. Sutartinės – tarsi užslėpta garsinė, ritmingo kvėpavimo sesija. Padidėjęs deguonies kiekis kūne ir naujai patirtos garsinės dermės sukelia kūnišką euforiją, džiaugsmo bangą ir minčių tylą galvoje.

Kaip sutartinės sujungia žmones? Aš pati manau, kad sutartinėje svarbiausia pamilti ir padėti kitam žmogui. Tai mano mokymo esmė – susikoncentruoti į kitą žmogų. Į save susikoncentruoti turime pakankamai laiko, o jautriai būti su kitu pamirštame. Esu įsitikinusi, kad priimdami kitą žmogų daug lengviau priimame save. Savo seminaruose, kurie trunka mėnesį ir kuriuose dalyvauja iki 20 moterų, kiekvienai skiriu pagrindinę užduotį – skirti visas pastangas padėti kitai moteriai, būti už ją, sirgti už ją ir palaikyti ją. Suburto rato palaikymas yra galinga jėga, praeities žaizdas gydantis procesas. Aš vis dažniau pastebiu, kad dabar moterys nebedainuoja. Dabar moterys gydos. Ir sunkias, galias žaizdas. Aš didžiuojuosi būdama to gijimo dalimi.

Vis dėlto dažnai būna, kad kol dalyvaujame tam tikroje praktikoje ar grupėje, tol surasta motyvacija veikia, bet grįžus į realų gyvenimą viskas vėl grįžta į senas vagas. Po seminarų visuomet surenku dalyvių refleksijas, kurios padeda suvokti, kokią reikšmę mėnesio sutartinių ratai turėjo susirinkusioms moterims. Nemaža jų dalis po seminaro pakeičia veiklos kryptį, nutraukia nesivystančius santykius, atranda savo balsą, nes dainuodamos išsilaisvina nuo baimės kalbėti viešai. Pokyčiai vyksta. Žinoma, ne visoms, bet tos, kurios to nori, įgauna drąsos ir tarsi nematomą rato užnugarį. Moterys dažnai pasakoja apie savęs pajautimo pokyčius, jos pradeda kitaip matyti kitas moteris, savo kolegas, nes dainuodamos su-



Dovaldė Būtėnaitė Photography nuotr.

tartines išmoksta palaikyti aplinkinius. Vėliau nešiojiesi žinojimą, kad „ten, kur esu, už manęs visada stovi mano ratas“. Tai suteikia drąsos, pasitikėjimo savimi. Net kai namuose dainuosi viena, jau niekada nesijausi viena, nes smegenys turės garsinę atmintį apie šalia stovėjusius kitų balsus. Viduje išliks stiprybė, tarsi vidinė šamano lazda, į kurią galėsi remtis.

Ar galima sakyti, kad sutartinė tampa tarsi psichologiniu įrankiu savigalbai? Manau, kad taip, ir tai atėjo labai intuityviai, lėtai ir iš jausmo, vidinio vedimo. Tai tapo priemone, kuri moko prašyti pagalbos ir ją priimti, sudėti savo bėdas į vieną ašotį ir kartu jas ten išsteliūškuoti. Man tai viena švenčiausių dainavimo ir moterų ratų dovanų. Tikiu, kad kiekviena tauta turi savo būdų, kaip tą vidinę mistiką ir nežinomą paversti ne baisia, o daugiau šventa. Tuomet viską, kas neigiama, pradėdame vertinti kaip vieno dalį, nenutrūkstamą ciklą, kaip ir pats sutartinių ratas. Šis vedimas, kuris mane kviečia mokytis sutartinių, – daug stipresnis už mane. Tai kaip didelė, šniokščianti upė, o aš tarsi upės žolė, prisitaikanti prie galingos kūrybinės vandens srovės. Visa tai ne tik apie sutartines, bet ir apie tai, kad mūsų gyvenimai keičiasi ir mes vis pasirenkame ėjimą su tam tikrais žmonėmis ir tam tikru metu tam, kad išmoktume to, ko mums labiausiai reikia dabar.

Jei esi nedainuojanti ir galbūt net nežinai, kur yra tavasis balsas, kaip savyje pabudinti promočių giesmes? Sutartinės duoda pamoką apie procesą. Šiuolaikinis žmogus visko nori labai greitai. Vieną kartą padaryti ir iškart pajusti pokytį. To nebūna. Muzika ir jos sukurta atmosfera yra išties unikali terpė savistabai ir keitimuisi, todėl iš pradžių patarčiau tiesiog pradėti klausyti muzikos. Rinktis ją atsakingai, nes tai, kokia



Šis vedimas, kuris mane kviečia mokytis sutartinių, – daug stipresnis už mane. Tai kaip didelė, šniokščianti upė, o aš tarsi upės žolė, prisitaikanti prie galingos kūrybinės vandens srovės.



muzika mus supa, skamba ir mūsų viduje. Ypač jei iš tikrųjų jos klausomės ir įsiklausome, pabūname su ja.

Kaip mokytis sutartinių, jei vis dėlto neturi galimybių gyvai dalyvauti moterų rate? Norėdama dar labiau priartėti prie tų, kurios gyvena toliau, užsienyje, išleidau USB kortelę, skirtą moteriai būti su savimi ir savarankiškai mokytis sutartinių. Joje yra 12 sutartinių su atskirų balsų įrašais ir pdf gidu. Iš pradžių sutartinės tekstą papasakoju kaip pasaką tam, kad klausančiajai būtų lengviau jį įsiminti. Tuomet sudainuoju kaip dainą, kad išgirstų ir suprastų melodiją. Ir trečioji dalis – įdainuoju pačią sutartinę taip, kaip ji turėtų skambėti keliais balsais. Tai leidžia supažindinti su kūrinio derme. Klausantis bus mokomasi jos melodijos vingrybių. Tada daug lengviau prisijungti prie jau dainuojančių ratų gyvų susitikimų metu, o gyvenančiosioms užsienyje trims ar keturioms suburti savo ratą. Mūsų su T. Dešuku tikslas buvo sukurti galimybę kiekvienai moteriai, kad ir be jokio muzikinio pasirengimo, savarankiškai pasinerti į gydančią sutartinių melodijų tėkmę ir ne paprastai, bet taip, tarsi iš tiesų turėtų šalia savęs rato užnugarį, o vieną dieną galbūt jau pati taptų palaikančiu ir supratingu užnugariu kitai moteriai. ■

NIEKADA NEVĖLU IEŠKOTI SAVO TIKROJO PAŠAUKIMO

Jei reikėtų vienu žodžiu apibūdinti AGNĖS ČIŽAUSKAITĖS kūrybą, tai būtų – Moteris. Kupina simbolių moteris. Erdvėje veikianti moteris. Moteris, būnanti moterimi. O šalia ir moteris, ieškanti savęs, nerimaujanti, bijanti ir pasiryžtanti. Tokia moteris, kokios esame kiekviena iš mūsų. Šią moterį ir pačią kūrybą Agnė atrado po ilgo užstrigimo nemėgstamoje veikloje ir tik tuomet, kai į šipulius sudaužė visus iki tol jai skiepytus stereotipus, kokie nelaimingi būna menininkai, ir baimes, kad jų veikloje jau savaime užkoduota nesėkmė.

Tekstas – Linos Matiukaitės

Darbai ir nuotraukos – Agnės Čižauskaitės
asmeninis archyvas

Agne, papasakokite, kaip atsidūrėte kūryboje, juk iš pradžių apie tai nė nemažstėte? Pati kūryba mane susirado ir įtraukė. Tai buvo sunkus atradimų laikas, tikra kelionė. Esu vadinamoji „late bloomer“. Maždaug iki 27-erių metų nelabai supratau, nei kas esu, nei kur noriu būti, nei ką noriu veikti gyvenime. Buvau pasimetusi, save *ištaškusi*, neprisiėmusi atsakomybės už gyvenimą ir savo pasirinkimus.

Kaip viskas prasidėjo? Esu kilusi iš mažo kaimelio, o į sostinę atvykau studijuoti taikomosios istorijos. Studijos nebuvo įdomios, tiesiog norėjau pabėgti gyventi į Vilnių. Geras pažymiais pabaigiau universitetą, pradėjau dirbti padavėja ir aptarnavimo srityje *užstrigau* ilgiems metams. Sukausi, kaip mokėjau. Dažnai lankiausi vakarėliuose ir gyvenau neramų gyvenimą, kuris tikrai nepadėjo susivokti, kur mano pašaukimas. Bėgant metams pastebėjau, kad tai, jog savęs nerealizuoju, dirbu nemėgstamus darbus, eikvoju savo energiją vakarėliuose, mane atvedė į labai sunkias emocijas bei nepasitenkinimą savimi ir gyvenimu. Įkritau į aukos vaidmenį ir jame murkdžiausi tol, kol būti pasidarė taip sunku ir, regis, net fiziškai skausminga, kad nebebuvo kitos išeities kaip tik pradėti viską keisti. ▶







Piešimas buvo mano pabėgimas nuo realybės, *flow* būseną. Taip grįžo kūrybos ilgesys, kuris visada buvo kažkur giliai širdyje nustumtas kaip veikla, kuri gali būti tik hobis, tik laisvalaikis, tik žaidimas, nieko rimto.

Tokie pokyčiai labai sudėtingi, kaip pavyko pasiryžti?

Vien žodis „pokyčiai“ skambėjo labai baisiai, bet mintis, kad pasilikčiau tuomečiame gyvenime ir nepabandyčiau surasti mėgstamos veiklos, atrodė dar grėsmingiau. Tad pradėjau klausti savęs, ką mėgau veikti vaikystėje. Tada man laikas tiesiog išnykdavo piešiant. Piešimas buvo mano pabėgimas nuo realybės, *flow* būseną. Taip grįžo kūrybos ilgesys, kuris visada buvo kažkur giliai širdyje nustumtas kaip veikla, kuri gali būti tik hobis, tik laisvalaikis, tik žaidimas, nieko rimto. Gajus buvo įsivaizdavimas ir pačiai įdiegtas įsitikinimas, kad iš kūrybos neišgyvensi, kad menininkai gyvena skurdžiai ir nuolat vargsta. Labai baisu buvo susitaikyti ir priimti mintis, kad vis dėlto noriu pabandyti sieti gyvenimą su kūryba. Tad tada mano paveikslas buvo maždaug toks: man 27-eri metai, neturiu jokio meninio išsilavinimo, jokių žinių ir suvokimo, nuo ko pradėti, bet žinau, kad privalau daryti pokytį, antraip save pasmerksiu visiškai nevilčiai. Tad žingsnelis po žingsnelio pradėjau mokytis dirbti *Photoshop*, *Illustrator*, *InDesign* programomis. Įstojau į profesinę mokyklą, pradėjau lankyti grafikos dizaino kursus, daug mokiausi savarankiškai. Viduje žinojau, kad turiu natūralų pajautimą spalvoms, formoms, man tai buvo įdomu ir daug kas pavykdavo be didelių pastangų. Po kurio laiko pradėjau savo kūrybą dalytis internete (*Instagram* @agne_cizauskaite ir *Facebook* Agnė Čižauskaitė Illustration), atsirado užsakymų, išėjau iš padavėjos darbo ir stačia galva neriau į naują sferą.

Koks tai buvo jausmas? Pamenu, tada tiesiog negalėjau sustoti kurti ir mokyti. Net miegoti ir valgyti sunkiai sekėsi iš jaudulio ir noro vėl grįžti prie pradėto kūrinio. Skamba kaip įsimylėjimas. Ir tikrai, jaučiausi įsimylėjusi naują veiklą iki pirštų galiukų. Galiausiai, pasauliui užsidarius pirmajame karantine, mano veikla įgavo pagreitį ir taip staigiai įsisuko, kad net sunku patikėti. Nuo to laiko ėmiau piešti, gaminti spaudinius, juos rėminti ir pardavinėti. Susikūriau elektroninę parduotuvę, pradėjau gilintis į rinkodarą ir kurti savo svajonių realybę.

Ką simbolizuoja Jūsų kūryba? Kokias žinutes ja siunčiate?

Mano darbuose svarbiausia – moteris. Moteris man – gyvybė, kitimas, gausa, mistika, kosmosas, energija, švelnumas, trauka. Nuo pat pradžių žinojau, kad tai bus mano kūrybos ašis, aplink kurią suksis visa kita ir tai bus objektas savęs atradimo, pažinimo ir įprasminimo procesams. Mano kūriniai simbolizuoja darną. Darbuose gausu augalų motyvų, paukščių ir gyvūnų, kurie draugauja su žmogumi. Neretai vaizduojami saulės, mėnulio, neatrastų planetų motyvai, kosmoso platybė, iš kurio atėjome ir į kurį sugrįšime. Kviečiu šiek tiek surrealistiškai pažvelgti į kasdienybę, paprastuose dalykuose įžvelgti šiek tiek daugiau magijos ir stebuklų, kurie kasdien vyksta aplink mus. Renkuosi kontrastingas, minimalistines spalvų kompozicijas arba, atvirkščiai – visą spalvų paletę. Juose yra šiek tiek neišbaigtumo, kartais netobulumo – visai kaip kiekvieno iš mūsų ypatinguose gyvenimuose.

Kas yra Jūsų įkvėpimo šaltinis?

Mano pačios vidinė būseną, buvimas savimi, leidimas būti taip, kaip norisi. Manoji kūryba yra savo pačios refleksija. Tai, kaip jaučiuosi, kaip gyvenu, kaip kuriuosi rutiną ir kaip elgiuosi. Kai jaučiu vidinę darną ir ramybę, kūryba sekasi lengvai ir be didelių pastangų. Tai panašu į van-





dens šaltinį. Kol jis pilnas – dalijuosi, jei jis tuščias, vadinas, kažkur save pamečiau, pamyniau, perspaudžiau arba nesirūpinau. Tuomet dalytis nepavyksta. Ne veltui sakoma: kaip viduje, taip ir išorėje. Kad sukurtum ką nors apčiuopiamo, reikalingas vidinis resursas. Manajam resursui atkurti padeda (kartu tai ir įkvėpimo šaltiniai): atsitraukimas, savęs nespaudimas, knygos, buvimas gamtoje, bendravimas su žmonėmis, buvimas prie vandens, pasivaikščiojimai, kelionės, muzika, rūpinimasis savimi, sportas, nauji hobiai ir pan.

Kaip supratote, koks stilius yra Jūsų pašaukimas? Nemanau, kad tai supratau. Tai nuolatinis kismas ir galutinio supratimo tame nebus. Tai ir yra smagiausia, įdomiausia. Aš pati nuolat keičiuosi, o su manimi keičiasi ir mano darbai. Neprisirišu prie idėjos, kad visada bus taip ir ne kitaip. Šiuo metu man norisi kurti vienaip, bet po metų ar dvejų sugalvosiu kažkaip kitaip ir viskas su tuo gerai. Manau, reikia leisti sau žaisti, atsipalaiduoti ir nebijoti eksperimentuoti. Leisti kūrybiniams procesams vesti. Tada ir braižas lengviau susiformuoja, o unikalų jį turime kiekvienas.



Pasirinkusi kurti tapau laisvesnė. Atsirado daugiau erdvės mintims, pačiam gyvenimui. Atsirado daug daugiau laimės ir pasitenkinimo gyvenimu, savimi, pasitikėjimo viskuo, kas vyksta.

Kokios kasdienės praktikos padeda išlaikyti kūrybiškumą?

Deja, bet kūrybiškumo, kaip nuolatinės būsenos, man išlaikyti nepavyksta. Gyvenimas verda, rutina įtraukia, nutinka visokių dalykų, kurie pareikalauja dėmesio. Turi kartais tiesiog pasirūpinti buitimi, namais, sąskaitomis, sveikata, kate ar pasimatyti su draugais, pakeisti aplinką. Nėra viskas vien romantiška. Būna mėnesių, kai kurti sekasi labai lengvai, bet būna ir taip, kai nesinori nieko kurti, kai stipriai abejoji savimi ir norisi viską mesti. Tuo metu leidžiu sau nekurti ir primenu, kad tai laikina. Vis dėlto dabar galiu nuskambėti kaip sau prieštaraujanti, bet pati geriausia praktika kūrybiškumui išlaikyti – tęstinumas. Tai reiškia – kurti kasdien, kad ir po 5 minutes, bet nuolat. Tai yra sunku, bet veiksminga. Kūrybiškumui palaikyti taip pat padeda pasitikėjimas savimi, žinojimas, kodėl tai darai, kokia viso to prasmė tau pačiam.

Kaip ir kuo kūryba papildo Jūsų gyvenimą?

Labai daug kuo. Visų pirma, pasirinkusi kurti tapau laisvesnė. Atsirado daugiau erdvės mintims, pačiam gyvenimui. Atsirado gerokai daugiau laimės ir pasitenkinimo gyvenimu, savimi, pasitikėjimo viskuo, kas vyksta. Kūryba įnešė ir daug daugiau tikėjimo. Viskas tapo magiškiau, prasiplėtė fantazijos laukas. Bent kokia kūrybinė veikla yra puikus įrankis sau pažinti, giliau pamatyti, kas slypi viduje, savirefleksijai. Manau, bet kuri veikla, kuri teikia prasmę ir laimę, yra gero gyvenimo dedamoji, o gerai ir laimingai gyventi norime kiekvienas.

Kaip galvojate, kas yra pagrindiniai kūrybos elementai?

Man tai vidinė būsena, vidinė ramybė, aplinka, kurioje esu, ne-forsavimas eigos, kiek įmanoma sveikesnis gyvenimo būdas ir poilsio režimas.

Šiais laikais dažnai diskutuojame, kas yra tikras menas, o kas ne. Kaip galvojate, ką galima vadinti tikru menu? Tikras menas yra tas, kuris lieka atmetus netikrą. ■

OPTINIO MENO ILIUZIJOS – stereogramų poveikis akių sveikatai

Optinio meno – stereogramų kūrėja, dizainerė Loreta Roževičiūtė-Elksnė jau beveik 27 metus kuria trimačius paveikslus, o praeitais metais pradėjo bendradarbiauti su klinikos „Mūsų akys“ gydytojais. Užmegzti šią bendrystę akių gydytojus paskatino teigiamas stereogramų poveikis regėjimui.



Optinės iliuzijos meno kūrėja, dizainerė Loreta Roževičiūtė-Elksnė. www.vejoroze.lt Vėjo rožė

APIE „VĖJO ROŽĖS“ KURIAMĄ MENĄ

L. Roževičiūtė-Elksnė įkūrė kūrybinę grupę „Vėjo rožė“ ir kartu su savo kolegomis aktyviai organizuoja stereogramų renginius: paskaitas ir edukacijas vaikams, dalyvauja Kauno miesto savivaldybės projektuose. Kuria pramogines parodas ir jas nuomoja. Tai gana retas reiškinys Lietuvoje, bet užsienyje tai įprasta praktika. „Vėjo rožės“ optinius meno darbus įsigyja ne tik lietuviai, bet ir optinio meno muziejai užsienyje.

Šiuo metu komanda aktyviai dirba prie 3D paveikslo, kuriamo pagal M. K. Čiurlionio paveikslų raštus. Idėją sukurti stereogramą pagal Čiurlionio kūrybą pasiūlė Jolanta Šmidtienė – Kauno kalėdinių eglių menininkė. Šį kartą stereograma kuriama net 2,5 m aukščio! „Mane užbūrė ši tema, nes esame Čiurlionio gerbėjai. Tikiuosi, kad pavasarį paveikslą jau bus galima pamatyti Kauno



3D Stereograma. Eglių puošimo projektui 2022



3D Stereograma yra viena iš didžiausių pasaulyje formato 1,6 m. x 2,5 m. Molberto bendras aukštis 3,5 m.

3D paveikslo tekstūra nutapyta pagal M. K. Čiurlionio paveiklį „Žiema“ motyvus. Trimačių paslėptą vaizdą su kėdikiu ir paukščiu sudaro paveikslo „Pasaka“ interpretacija.

Tamšiu paros metu paveikslas apšviestas „Led“ lemputėmis.

M. K. Čiurlionio muziejuje ir nustebinti lankytojus stereogramos dydžiu pasauliniu mastu, – sako L. Roževičiūtė-Elksnė. – Esame sukūrę savo technologinę seką, kurią daugiausia apima rankų darbas, ir ypač kruopštus. Pasineri į paveikslo gylį ir nesinori iš jo išeiti (*juokiasi*).“

Pasak darbų autorės, stereogramos turi be galo didelį emocinį poveikį tiek jai pačiai, tiek jos komandai ir parodų lankytojams. Kai iš lygaus rašto kažkas pradeda kilti ir galiausiai pamatome ryškų bei aiškiai suvokiamą paslėptą trimatį objektą – dauguma nusistebi, kaip tai gali būti? Iš kur atsiranda objektas, kurio pradžioje nesimato? Kaip tokie paveikslai sukuriami?

KAIP KURIAMOS STEREOGRAMOS

„Mes lengvai pamatome iškilusį piešinį, kai tiesiog žiūrime į toli pro paveikslą ir nieko daugiau. Tikrai tai labai paprasta ir daug lengviau, nei galima įsivaizduoti. Nereikia nei žvairuoti, nei kraipyti akių. Tiesiog žiūrėti, kaip žiūrime pro langą. Tada akys pačios „pagauna“ paslėptą objektą, – paaiškina Loreta. – Pirma yra piešiamas raštas, paskui raštą „tvarkau“ kompiuteriu. Tai ir aš, kai noriu iškelti piešinį, daugiausia žiūriu tolio žvilgsniu ir dėliuju piešinio daleles pagal labai tikslią seką. Priklausomai nuo piešinio rašto skirtingo atstumo, vidinis piešinys įdumba arba išsikelia. O jei padarau klaidą ir greitai jos nepastebiu, būna „surask siūlo galą“ (*juokiasi*).“

Loreta pasakoja, kad „Vėjo rožės“ atsiradimą paskatino vienas netikėtas įvykis – jos močiutės akyse buvusios dėmės, kurios trukdė matyti, išnykimas dėl pasyvios akių mankštos su stereogramomis. Menininkė kažkada buvo močiutei padovanojusi savo sukurtus trimačius paveikslus, o ji nejučiomis į juos žiūrėdavo, nes jie buvo pakabinti netoli TV ekrano. „Iki to laiko stereogramų kūrimas buvo mano hobis, po šio įvykio tai tapo pagrindine veikla, – sako L. Roževičiūtė-Elksnė. – Džiaugiuosi, kad mūsų partnerių medikų dėka šią dieną galime kalbėti apie stereogramas ne tik kaip apie retą, sakyčiau, nišinę meno sritį, bet ir apie jų naudą akims.“

Klinikos „Mūsų akys“ **akių gydytoja oftalmologė Kristina Kruopaitė-Brazienė** turi ilgametės patirties taikant stereogramas profilaktinei akių mankštai. Doktorė savanoriauja projekte labdaros ir paramos fonde „Angelo akys“, konsultuoja projekto vykdytojus dėl vaikų akių mankštos profilaktikos. Fondo misija – mokyti ir skatinti vaikus saugoti savo regėjimą, jiems suteikiant tikslias žinias, formuojant reikiamus įgūdžius.

Kada pirmą kartą susidūrėte su stereogramomis? Mano klasės draugės mama buvo aktorė, mes eidavome į Panevėžyje įsikūrusį Juozo Miltinio dramos teatrą, ten buvo stebuklinga knyga-atlasas, kuriame buvo galima įžiūrėti nuostabius vaizdus. Tai buvo mano pirma pažintis su stereogramomis. Tada dar nežinojau, kokia tai stebuklinga knyga.

Kodėl minėtoji knyga – stebuklinga? Tik po daugelio metų supratau, kaip toji knyga pagelbėjo man pačiai, o vėliau iš savo pacientų gavau patvirtinimą. Dar studijų metais, vieno renginio metu, sužinojau, kad esu hipermetropė (*hipermetropija – refrakcijos yda, kai šviesos spinduliai akyje susikerta už tinklainės. Taip dažniausiai būna dėl trumpos akies. Koreguojama pliusiniais lęšiais*). Ir ne šiaip toliaregė (hipermetropija), o didesnio laipsnio, nes gydytojas, nustatęs man hipermetropiją, labai nustebo, kodėl aš be akinių, ir jam kilo klausimas, kaip aš matau. Tuo metu galvojau, kad tiesiog aparatas nustatė klaidingai, nes visada mačiau gerai. Reguliariai pasitikrindavau savo refrakciją ir ji vis patvirtindavo, kad esu hipermetropė.

Gal atsimenate kokias nors pacientų istorijas, susijusias su stereogramomis? Kartą tą pačią dieną kreipėsi du 10 metų skirtumo vyrai dėl pablogėjusio matymo iš arti. Abu vyrai akinių iki to laiko nenešiojo. Vyrams buvo išrašyti lygiai tokie patys skaitymo akiniai (SPH +1,0D). Visiems rekomenduoju profilaktiškai mankštinti akis, vienas iš mankštos būdų naudoti stereogramas. Paaiškėjo, kad vyresnysis vyras būtent ir turėjo namuose atlasą su stereogramomis, kurias dažnai žiūrėdavo. Tai jam pagelbėjo, kad skaitymui akiniai buvo skirti vėliau ir mažesnių dioptrijų.



Akių gydytoja oftalmologė Kristina Kruopaitė-Brazienė

Kitas įsimintinas atvejis – mama su dukra. Dukrai (10 m. amžiaus) buvo skirti akiniai žiūrėti į tolą, o mama pasisakė, kad akinius tolumui pradėjo nešioti tik po gimdymo ir visai silpnus. Užsiminus apie stereogramas, mama prisiminė, kad visą vaikystę žaidė su stereogramų atlasu.

Ar visi žmonės gali matyti stereogramas? Labai gaila, bet ne visi. Yra ligų, dėl kurių žmogus netenka galimybės matyti stereovaizdą, nors iki to tokią galimybę turėjo. Tai didesnio laipsnio glaukoma, vienos akies netekimas, geltonosios dėmės (makulos) pažeidimai, neurologinės ligos ir kt.

Stereoporos / stereogramos veikia todėl, kad smegenys gali aptikti nedidelius skirtumus tarp kiekvienos akies matomą vaizdą.


Anatomiškai stereovaizdams matyti reikalingi trys binokulinio matymo

lygiai: 1. viena laikis suvokimas; 2. susiliejimas (binokulinis „vienas“ regėjimas); 3. stereopsis.

Šios funkcijos vystosi ankstyvoje vaikystėje. Kai kurių žmonių, turinčių strabizmą (žvairumą), stereopsės vystymasis sutrinka, tačiau norint pagerinti binokulinį regėjimą galima taikyti ortoptinį gydymą. Žmogaus stereoskopiškumas lemia mažiausią vaizdo skirtumą, kurį jis gali suvokti kaip gylį. Manoma, kad maždaug 12 proc. pacientų dėl įvairių sveikatos sutrikimų negali tinkamai matyti 3D vaizdų. Dalis pacientų turi labai silpną stereoskopinį regėjimą, neleidžiantį jiems suvokti gylį pagal stereodiskreciją. Tai panaikina arba labai sumažina stereovaizdų gilumo efektą.

Kaip stereogramų naudojimas gali padėti žmogui pagerinti regėjimą? Pirmia, reikėtų pakalbėti, kaip veikia stereogramos. Stereoskopija sukuria trimačio gylį iliuziją iš poros dvimačių vaizdų. Žmogaus regėjimas, įskaitant gylį suvokimą, yra sudėtingas procesas, kuris prasideda tik nuo regimosios informacijos, gaunamos per akis, gavimo; smegenys atlieka daugybę apdorojimo procesų, nes stengiasi suvokti neapdorotą informaciją. Viena iš funkcijų, kurias atlieka smegenys, interpretuojamos tai, ką mato akys, yra įvertinti santykinį objektų atstumą nuo žiūrovo ir tų objektų gylį.

Paprastai kalbant, kad pamatytume stereovaizdą, į pagalbą pasitelkiame akių raumenis, akis ima aktyviau akomoduoti. Akomodacija – tai akies gebėjimas taip kaitalioti savo laužiamąją gebą, kad aiškiai matytų įvairiai nutolusius daiktus. Akomodacijos laipsnis priklauso nuo daikto tolimo. Akomoduojant akies krumplyno raumuo susitraukia, lęšiuoką laikantys saitai atsipalaiduoja, jis išsigaubia ir jo laužiamoji geba padidėja. ■

Klinika „Mūsų akys“
Nepriklausomybės a. 31A, Rokiškis.
Nemuno g. 79-6, Panevėžys
www.musuakys.lt  Mūsų akys

KONSULTUOJA AJURVEDOS DAKTARAS



Ajurvedos gyd. SYAMAS PRASADAS jau nuo 2019 m. konsultuoja Lietuvoje sveikatos ir mitybos klausimais, taikydamas pulso diagnostikos (nadiparikša) metodą. Daugiau informacijos ir registracija tel. + 370 601 25 615.

„Kaip įveikti nemigą? Kokius preparatus rekomenduotumėte naudoti, kokius rekomenduoja ajurveda? Arba ką reikėtų išsitiirti?“ Jolanta, Radviliškis

Ajurvedoje miegas laikomas pagrindiniu gyvenimo instinktu, būtinu kiekvienai gyvai būtybei. Senoviniuose ajurvedos raštuose yra aprašytas miegas ir jo sutrikimai. Kaip žinote, vienas iš unikalių ajurvedos bruožų yra trys vyraujančios energijos – došos: vata, pita ir kapha. Jei šios trys došos yra subalansuotos, žmogus yra sveikas, o jų disbalansas sukelia ligas. Kiekvieno individo doša nustatoma pagal individualias psichosomatines žmogaus savybes. Došos reguliuoja įvairias pagrindines funkcijas, įskaitant ir miego. Miegą lemia padidėjusi kapha, o nemigą – padidėjusi vata arba pita, tai gali atsirasti po fizinio ar

psichinio krūvio arba ligos. Taigi jūsų atveju, manau, geriau pasikonsultuoti su ajurvedos gydytoju, išsiaiškinti pagrindinę priežastį, dėl kurios doša yra išbalansuota, ir surasti sprendimą. Yra tam tikrų ajurvedinių žolelių ir gydymo procedūrų, skirtų gydyti nemigą. Jogos praktikavimas, kvėpavimo technikos ir meditacija taip pat padeda išgydyti nemigą. Tačiau tai pagrįsta individualiu lygiu.

„Kaip klimatas / oro sąlygos veikia žmogaus psichinę sveikatą? Įvairūs guru moko, kaip kasdien būti laimingam. Jei iš tikrųjų turi vidinio džiaugsmo, neturėtų paveikti niūrus dangus, pusę metų trunkantis šaltasis sezonas, sniegas, dargana... Bet... Žymiausi pasauliniai dvasiniai guru beveik visi kilę iš Indijos / Azijos šalių, gyvena ten, kur karšta, nėra nė vieno žinomo, kuris gyventų tokiose šalyse kaip Islandija, Suomija ar Norvegija... Pavyzdžiui, Europos, Lietuvos dvasingumo mokytojai žiemos laikotarpiu stengiasi praleisti ir dažnai keliauja į šiltus kraštus ir skleidžia savo energiją, mokymą, kaip gyventi čia ir dabar... Atrodo, lengva kasdien būti džiaugsmingam, kai virš galvos šviečia saulė... Kaip paprastiems žmonėms, gyvenantiems šaltuose kraštuose, išlikti visą laiką pozityviems, sveikiems? Jūs pats gyvenate Lietuvoje – ar Jums / Jūsų sveikatai, ar emociinei būsenai daro kokį nors poveikį žiemos sezonas? Kaip Jūs „šildotės“ ir puoselėjate savo sveikatą žiemą?“ Goda, Vilnius

Labai geras klausimas. Taip, pagal ajurvedą klimato / orų kaita turi įtakos asmens fizinei, psichinei ir emociinei būsenai. Taigi ajurvedoje yra išsamus *Ritu charya* išaiškinimas, kuris reiškia sezoninę rutiną: pradedant nuo mitybos, veiklos, ką gerti, ką dėvėti, kas nėra gerai ir pan., kiekvienu sezonu, siekiant išlaikyti sveikatą ir laimę. Žiemą, kai oras apniukęs, tamsu ir šalta, išsibalansuoja kaphos ir vatos došos. Taigi šiuo metu patariama laikytis kaphos ir vatos došas raminančios dietos ir gyvenimo būdo. Kaip žinome, saulė yra energijos šaltinis, o kai jos nėra, ypač jūsų įvardytose šiaurinėse šalyse ir Lietuvoje, labai svarbu palaikyti saulės rezhinio aktyvumą. Tam geriausia atlikti: jogą – kelis saulės pasveikinimus (*surya namaskar*); *kapalbhati* pranajamą; *suryabhedi* pranajamą; ryte, esant tuščiam skrandžiui, suvalgyti mažą gabalėlį šviežio imbiero su medumi; *abhyanga*, prieš dušą atlikti savimasažą su šiltu sezamų aliejumi; *paadabhyanga* (pėdų masažas): prieš miegą pamasažuoti pėdas šiltu sezamų aliejumi; meditacija. Tai tik keletas metodų, kuriuos galite taikyti, kad išliktumėte aktyvūs, energingi ir laimingi visą šaltąjį sezoną.

Nežinau, kaip dėl kitų dvasinių mokytojų, bet mano guru (ne-minėsiu jo vardo) dažniausiai žiemą lankydavosi šaltose šalyse, pavyzdžiui, JAV, Kanadoje ir Europoje. Tik koronaviruso laikotarpiu dėl kelionių apribojimų pastaruosius dvejus metus jis buvo Indijoje. Šiaip visą laiką, kai šalta, jis keliauja po šaltas šalis. Ir man pačiam klimatas nesvarbu, lengvai prisitaikau prie bet kokio oro. Jei yra vasara, man tai patinka. Jei šalta, man patinka

šaltis. Apskritai, mėgstu šaltį ir sniegą (*šypsosi*). Reguliari fizinė veikla, kvėpavimo technikų praktikavimas ir meditacija, subalansuota mityba – tai yra mano paslaptis!

„Persirgau bronchitu. Kamuoja chroniškas kosulys, ką rekomenduotumėte vartoti?“ Angelė, Kauno r.

Ajurveda gali padėti sergant bronchitu. Yra atskiros žolelės ir jų mišiniai. Tačiau, kad gautumėte geresnius rezultatus, rekomenduoju apsilankyti pas ajurvedos gydytoją. Ajurveda gydo pagrindinę ligos priežastį ir tai pagrįsta individualiu lygmeniu. Taigi, kreipkitės į gydytoją, jis gali rasti tikslią priežastį, su kokia doša susijęs susirgimas ir pan., tada ligą bus lengviau gydyti. Apskritai kalbant, tinka vartoti: imbierą, česnakus, ciberžolę, medų, tulsį, vasa ir kt. žoles, naudinga gerti žolelių arbatas. Reikėtų vengti šalto maisto, pieno ir jo produktų, bananų, vynuogių, ledų, balto cukraus, baltų miltų, kepto ir perdirbto maisto, raudonos mėsos, raudonos spalvos žuvies ir t. t., tai padės sumažinti kosulį.

„Su kuo gali būti susijęs nuolatinis pykinimas? Atrodo, kad jis yra psichologinis, ne nuo maisto, o tiesiog tokia būseną, kad ištiesai jaučiu gumulą gerklėje?“ Inga, Vilnius

Manau, kad pagrindinė jūsų pykinimo priežastis yra nuolatinis stresas ir nerimas. Bet geriau kreiptis į gydytoją, o ne savarankiškai diagnozuoti. Po tinkamos diagnozės, jei tai dėl streso ir nerimo, turėsite dirbti su tuo. Žinoma, ajurvedos gydytojas gali jums padėti, atvykite į konsultaciją.

„Kasdamas sniegą pasitempiau petį, skauda taip, kad beveik negaliu pakelti rankos... Gal turite kokį nors patarimą?“ Petras, Klaipėdos r.

Suprantu jūsų situaciją. Sniegas atrodo gražiai, tačiau yra kita pusė, praktiniai sunkumai. Sniego kasimo pasekmė – pasitempėte petį ir jį skauda. Siūlyčiau kreiptis į gydytoją ortopedą ir atlikti reikalingus tyrimus, kad įsitikintumėte, ar nėra lūžių, smulkių kaulų įtrūkimų, raumenų ar sausgyslių plyšimų.

Jei skausmas atsirado tik dėl patempimo, jums padės ajurvedinis gydymas aliejus. Geriausia šiuo atveju tinka „Murivenna“ arba „Pinda taila“. Bet geriau juos naudoti pasitarus su ajurvedos gydytoju.

„Kokios yra geležies trūkumo organizme priežastys? Kaip rekomenduojama atstatyti, ką vartoti ir panašiai?“ Dalia, Panevėžys

Geležies trūkumas – geležies stokos anemija (IDA) yra pasaulinė visuomenės sveikatos krizė. Tai rimta sveikatos problema, sukelianti bendrą silpnumą, mieguistumą, nuovargį, neoptimalius darbo rezultatus ir tam tikrose situacijose protinį atsilikimą, prastą intelektą ir nenormalų imuninį atsaką.

Geležies trūkumo priežasčių gali būti daug. Pagal ajurvedą dažniausiai tai yra pitos došos drauge su kitomis došomis, atsakingomis už geležies įsisavinimą, pažeidimo rezultatas. Pitos doša yra atsakinga už *agni* (virškinamąją ugnį), jei ji yra pažeista, geležis nebus tinkamai įsisavinama. Tada dėl sumažėjusio kraujo kiekio arba kraujo netekimo atsiranda odos spalvos pakitimas ir blyškumas.

Gydymo tikslas būtų subalansuoti pitos došą ir pagerinti *agni*, kad būtų išlaikyta absorbcija.

Keletas ajurvedinių mišinių pavyzdžių, skirtų geležies kiekiui padidinti: *Dhatrilauha*, *Saptamruta lauha*, *Lauhasava*, *Draakshaarishta*. Tačiau juos vartoti reikia vadovaujant kvalifikuotam ajurvedos gydytojui.

Rekomenduojami produktai, kuriuos reikėtų įtraukti į mitybos racioną: žalios lapinės daržovės, raudonos spalvos daržovės (burokėliai, morkos ir kt.), vaisiai (granatai, vynuogės ir kt.), moliūgų sėklos, migdolai, razinos, datulės, raudonieji ryžiai. ■



Glotnučio receptas geležiai organizme padidinti!

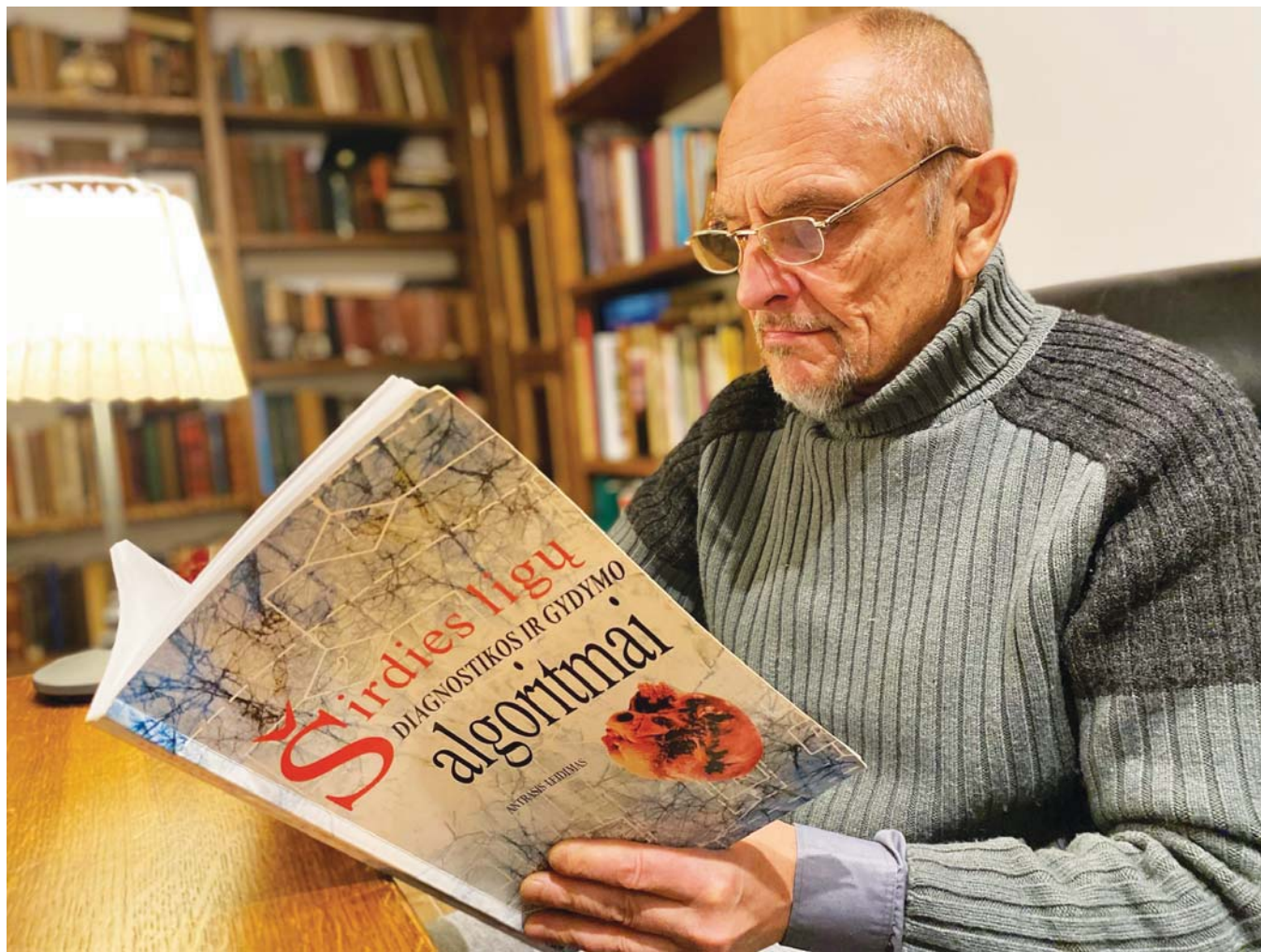
OBUOLIŲ IR ŠPINATŲ KOKTEILIS

Jums reikės: 1 obuolio • 1 pilnos saujos špinatų • stiklinės vandens • natūralaus saldiklio – keleto datulių arba razinų.

Paruošimas: viską suberkite į trintuvą ir sutrinkite. Gardus ir sveikas kokteilis paruoštas!

Gerkite šį glotnutį 5–7 dienas, tada darykite pertrauką, nes nedera vartoti špinatų ilgiau nei 7 dienas.

Nepamirškite, kad aprašytos rekomendacijos yra bendrojo pobūdžio, visada patartina konsultuotis su gydytoju specialistu individualiai.



ŽILA PATIRTIS VERŽLIAI JAUNYSTEI

Kiekvienos tautos ir valstybės dabartis ir ateitis tiesiogiai priklauso nuo ją sudarančios visuomenės gyvybingumo, kūrybingumo ir darbinės praktinės veiklos, jos intensyvumo ir efektyvumo. Tad vienas svarbiausių šiuolaikinių tautos išsirinktos jai vadovauti vyriausybės ir mokslo tikslų – pailginti kokybišką darbingą žmogaus amžių. Nepakanka, kad valstybės piliečiai gyventų ilgai, būtina sudaryti sąlygas, reikalingas užtikrinti jų veikliam ir darbingam amžiui pailginti. Tam, kad žmogus galėtų kūrybingai dirbti, jis turi būti sveikas, tam, kad jis galėtų dirbti ilgiau, jis turi būti ilgiau sveikas ir suinteresuotas savo darbo vaisiais. Tai reiškia, kad greta pailgintos bendros statistinės šalies piliečių formalizuotos gyvenimo trukmės labai svarbu įvertinti bei pailginti ir veiklaus (kokybiško-kūrybingo-darbingo) gyvenimo trukmę. Pažiūrėkime, kokia situacija šiuo požūriu mūsų šalyje yra šiandien.

Teksto autorius – Lietuvos veiklios ilgaamžystės akademijos (LVIA) prezidentas, habil. med. m. dr., KU prof. Algimantas Kirkutis

DEMOGRAFIJOS PROBLEMA IR IŠŠŪKIAI

Niekam ne paslaptis, kad susiduriame su didele demografinė problema. Lietuvoje, kaip ir daugelyje kitų ES šalių, katastrofiškai nyksta darbingų gyventojų skaičius. Vyriausybės daromos desperatiškos pastangos mažinti darbingo

ir kūrybingo amžiaus žmonių (pagrindinio biudžeto pajamų šaltinio) emigraciją neduoda norimo efekto. O sparčiai senstant visuomenei, socialinių ir medicininių išmokų poreikis aptarnauti augančiam vyresnio amžiaus žmonių skaičiui didėja.

Akivaizdu, kad spartaus visuomenės senėjimo lemtas sergamumo augimas skatina jos darbinio efektyvumo mažėjimą ir sukelia sveikatos apsaugos bei socialinių išmokų poreikio augimą. Šios šiuolaikinės visuomenės vystymosi dinamikos „žirkklės“ yra vienas pačių didžiausių mūsų laikotarpio socialinių iššūkių, nes ilgalaikėje perspektyvoje tai daro ženklų neigiamą poveikį šalies ekonomikos plėtrai ir tolesniam vystymuisi.

Svarbu pastebėti, kad Lietuva yra viena sparčiausiai senstančių ES valstybių narių. Pasak Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Šeimos ir bendruomenių departamento vyr. patarėjo Stepono Kulbauskio, vyresnio amžiaus žmonių mūsų valstybėje nuolat daugėja. „2002-aisiais 55 metų ir vyresnių žmonių turėjome apie 25 proc., o 2015-aisiais jau apie 31,7 proc.“. Ši tendencija negali toliau likti be reikiamo šalies vyriausybės dėmesio. Vyresnio amžiaus asmenys, norėdami ilgiau išlikti darbingi ir kūrybingi, labiau negu kiti turi atsakingai pasirūpinti savo sveikatos tausoju ir sustiprinimu. Tai reikalauja iš sveikatos apsaugos sistemos palankesnių sąlygų šiai asmenų grupei kuo ilgiau išsaugoti savo sveikatą sudarymo.

Be to, senjorai nėra skatinami prisitaikyti prie sparčiai kintančių darbo jėgos rinkos poreikių, todėl neturėdami visuotini priemonių galimybių kelti kvalifikaciją ir susirasti darbo jie papildo socialiai remtinų bedarbių gretas. Prie vyresnio amžiaus asmenų nedarbo prisideda ir neigiamas visuomenės bei darbdavių požiūris į juos. Žiūrėdami į ilgalaikę perspektyvą, darbdaviai mieliau renkasi jaunas darbuotojus be patirties, o vyresniuosius, nepaisant jų praktinės patirties, palikdami už įmonės vartų. Tai tikriausiai padeda keliant konkrečios įmonės pelningumo lygį, tačiau reikšmingai didina valstybės socialinių išmokų našatą. Nėgana senjorų atžvilgiu vedamos vyriausybės netoliaregiškos ekonominės politikos, vyresnio amžiaus asmenys patiria ir ženklų kultūrinę bei socialinę izoliaciją. Nepagrįstai nuvertinus senjorų sukauptą patirtį, dažnai iškyla pavojus susidurti su problemomis, kurios jau buvo išspręstos praeityje. Greta prarasto laiko tai turi ir materialinę-ekonominę vertę. Visos aukščiau paminėtos priežastys prisideda prie iki neapibrėžtumo didėjančio valstybės biudžeto praskolinimo bankams ir transnacionalinėms korporacijoms bei kelia nepasitikėjimą vyriausybe. Turime rinktis, ar ir toliau stebėsime, kaip grimztame į liūną, ar mėginsime iš jo kapstytis.

MISIJA – SKATINTI SENJORUS ĮSITRAUKTI Į VISUOMENINĘ VEIKLĄ

Šalia senjorų skatinimo savo problemas spręsti jiems patiems svarbu valstybinių lygmeniu priimti sprendimus, kurie nukreiptų visuomenę į jos veiklios ilgaamžystės periodo trukmės pailginimą. Tokie sprendimai turi būti priimami remiantis šiuolaikinių socialinių ir biomedicininų mokslinių atradimų pagrindu. Einant šiuo keliu būtina ne tik sukaupti reikiamą kiekį naujausių biomedicininų ir socialinių žinių, bet informuoti ir kuo plačiau įtraukti visą, nepriklausomai nuo amžiaus ir socialinio statuso, šalies visuomenę į šį procesą. Siekiant efektyviau taisyti susidariusią situaciją šioje srityje, šalia vyriausybinių sprendimų nuoseklus įgyvendinimo praktikoje reikalingas ir pačių senjorų aktyvesnis susibūrimas į bendruomenes ir jų įsitraukimas į visuomeninę bei politinę veiklą. Todėl šūkis „Žila patirtis veržliai jaunystei!“ šiuo metu šalies visuomenės darosi vis suprantamesnis ir aktualesnis.

LIETUVOS VEIKLIOS ILGAAMŽYSTĖS AKADEMIJA (LVIA)

Lietuvos akademinės bendruomenės emeritai ir senjorai, turintys dar daug kūrybinio potencialo ir energijos, mano, kad

gali būti naudingi savo šalies visuomenei sprendžiant aptariamą problemą. Jie yra pasiruošę pasidalyti su kitais senjorais savo žiniomis, patirtimi ir išmintimi, kuriuos jiems pavyko sukaupti savo karjeros metu dirbant universitetuose, mokslo tiriamuosiuose institutuose ir kitose pedagoginės mokslinės ir praktinės veiklos įstaigose. Siekiant suburti šiuos žmones bendram naudingam visuomenei darbui prieš 26 metus įkurta viešoji įstaiga Lietuvos veiklios ilgaamžystės akademija (LVIA). Pagrindinis šios organizacijos veiklos tikslas – padėti sparčiai senstančios Lietuvos visuomenės piliečiams kuo ilgiau išlaikyti darbingumą ir socialinį aktyvumą. Ją kūrė ir jos veiklai vadovavo daugybė iškilų VU MF profesorių ir kitų žinomų Lietuvos piliečių: K. Krikštopaitis, K. Ambrozaitis, A. Bartusevičienė, A. Jackaitis, K. Vaištarienė, F. Taunytė ir kt. Keletą metų šios organizacijos veikla buvo kiek prigresusi. Praeity metų balandžio mėnesį susirinkęs LVIA aktyvas priėmė sprendimą atgaivinti organizacijos veiklą. Buvo išrinkti nauji LVIA tarybos nariai, kurie man, KU prof. Algimantui Kirkučiui, patikėjo LVIA Prezidento pareigas. Per ne visus aštuonis mėnesius Lietuvos medicinos bibliotekoje ir KU Botanikos sode dėl LVIA aktyvių prezidiumo narių neatlyginamų pastangų surengti net septyni pažintiniai-educaciniai renginiai, kurių metu LVIA nariai ir svečiai turėjo galimybę bendrauti su LRS nariais (J. Oleka, A. Vinkumi, D. Kepeniu, V. Andriukaičiu), nereikalaudami užmokescio skaitė paskaitas profesoriai (A. Razbadauskas; A. Olšauskas; A. Klimienė, J. Pabrėža ir A. Kirkutis), gydytojai (L. Sorevičienė, O. Jurkauskienė, V. Kramarauskiene), slaugos mokslų magistrė G. Godytė, sveikatos priežiūros specialistė S. Kriaučiūnienė, Šv. Pranciškaus ordino Klaipėdos vienuolyno Onkologijos centro darbuotoja N. Raugelytė ir kt.

LVIA veiklą parėmė Lietuvos medicinos biblioteka (direktorė R. Vaišvilienė ir techninė darbuotoja I. Tomaševskienė), žurnalo „Raktas“ redakcija (vyr. redaktorė G. Šleinytė-Mlinkauskienė), kompanija „Nuga Best“ (direktorė T. Kovaliova) ir kt. LVIA veiklos atnaujinti nebūtų galima be veiklių akademijos narių: gydytojos-fitoterapeutės Z. Z. Tikuišienės; K. Balčiūno; A. Pečeliūnaitės; A. Mikalauskiene ir kitų LVIA narių dalyvavimo.

KVIEČIAME JUNGTI PRIE LVIA VEIKLOS

Ištiesti ranką ir padėti artimam žmogui oriai ir visavertiškai gyventi yra kiekvieno iš mūsų didis ir kilnus tikslas. Pasirūpinti mūsų senjorais suteikiant galimybę jiems būti sveikesniems ir socialiai reikalingesniems visuomenei, yra vienas iš tokių svarbių darbų. Iš ateinančių metų LVIA nariai tikisi dar aktyvesnio, abipusiai naudingo bendradarbiavimo su valstybinėmis ir nevyriausybinėmis bei verslo organizacijomis, kad kuo daugiau įtrauktume namuose prie TV ekranų bergždžiai leidžiančius laiką senjorus į įdomią ir visuomenei naudingą veiklą. Kviečiame visus neabejingus savo ir tautos ateičiai žmones įsijungti arba kitaip palaikyti LVIA išsikeltą tikslą – suformuoti prielaidas ir sukurti būtinas sąlygas bei realizuoti veiklą, įgalinančią kuo ilgiau išlaikyti šalies visuomenės vyresniojo amžiaus žmonių grupės darbingumą ir socialinį aktyvumą – realizavimą. ■

*Daugiau informacijos apie LVIA veiklą ir renginius suteiks akademijos prezidiumo narė **gyd. fitoterapeutė***

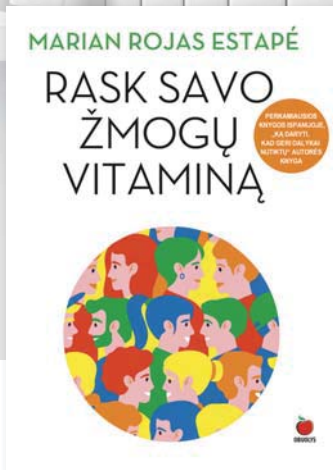
Zofija Tikuišienė, tel. + 370 612 96 079

arba LVIA prezidentas prof. Algimantas Kirkutis

el. p. algimantas.kirkutis@gmail.com

f Uždara grupė Lietuvos veikliosios ilgaamžystės akademija

KNYGŲ NAUJIENOS



Marian Rojas Estapé, RASK SAVO ŽMOGŲ VITAMINĄ

Leidykla „Obuolys“

Mokslu pagrįstas, ypatingas imuninės sistemos stiprinimas! Raskite savo žmones-vitaminus – tuos, kurie išryškina geriausias jūsų savybes, įkvepia, palaiko ir taip stiprina Jūsų imuninę sistemą! Daktarė Marian Rojas Estapé padės Jums atrasti laimės formulę (arba, kalbant tiksliau, žmogų-vitaminą!).

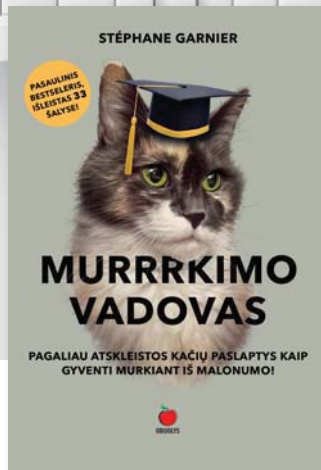
Kodėl kiekvieno iš mūsų aplinkoje yra žmonių, šalia kurių jaučiamės nepatogiai ir net kenčiame, ir kitokių – suteikiančių pasitikėjimo ir jau vien savo buvimu guodžiančių?

Kodėl yra žmonių, kurie linkę nuolat užmegzti sudėtingus ir skausmingus santykius?

Ar mes mylime taip, kaip esame mylimi?

Ar už pasitikėjimo, prisirišimo ir meilės slypi kokia nors chemija? Kaip tinkamai pasirinkti partnerį?

„Kad ir kokia būtų jūsų istorija ir biografija, nuoširdžiai tikiuosi, kad knyga padės priartėti prie savo pozityvumo užtaiso, paragins keblius santykius keisti į teigiamus ir įkvepiančius ryšius“, – Dr. Marian Rojas Estapé.



Stéphane Garnier, MURRRKIMO VADOVAS

Leidykla „Obuolys“

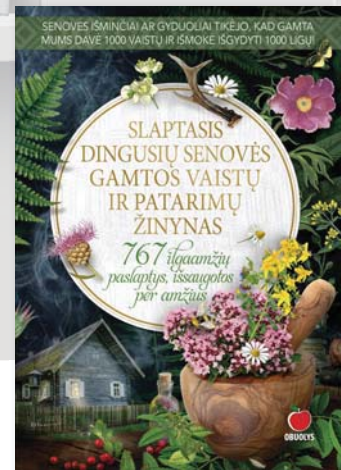
Kačių gyvenimo paslaptys, kurios gali pakeisti žmonių gyvenimus, – pasaulinis bestselleris, išleistas net 33 šalyse!

Akivaizdu tik viena – perskaityę šią knygą, tikrai imsite kitaip žiūrėti į savo, draugų ir visus kitus jūsų kelyje pasitaikančius katinus. Juos matysite ne kaip mielus keturkojus pūkuotus padarėlius, o kaip nuostabius *katinizmo* (pasaulinė kačių religija, atsiradusi kartu su pirmuoju katinu!) mokytojus, kurie meniškai, be kompromisų ir labai nuoširdžiai jus išmoks, kaip iš niūrios kasdienybės išspausti kiek įmanoma daugiau malonumo ir smagumo!

Šioje knygoje bus atskleistos žmonių gyvenime labai praverčiančios kačių paslaptys:

- kaip išlikti ramiam, tačiau neprarasti atkaklumo,
- kaip prisitaikyti prie netikėtai pasikeitusių aplinkybių, bet nepatirti streso,
- kaip žaismingai pajvairinti rutiną,
- kaip nepasiduoti kritikai ir visada spindėti pasitikėjimu,
- ir dar daug daugiau naudingų katinizmo pamokų.

Taigi pasiražykite, atsipalaiduokite ir nerkite į stebuklingas kačių pasaulio paslaptis! „Net mažiausias kačiukas yra šedevras“, – yra pasakęs Leonardo da Vinci. Mes galime pridurti – kiekvienas iš jūsų esate šedevras!



SLAPTASIS DINGUSIŲ SENOVĖS GAMTOS VAISTŲ IR PATARIMŲ ŽINYNAS

Leidykla „Obuolys“

767 ilgaamžių paslaptys, išsaugotos per amžius, – visiems, ką domina natūrali medicina.

Mūsų senoliai mokėjo gydyti daugelį ligų natūraliomis priemonėmis. Šioje knygoje – iš kartos į kartą žolininkų ir žiniuonių perduodami metodai, išsaugoti per amžius, – net 767 ilgaamžių paslaptys, natūralūs vaistai ir receptai kiekvieno iš mūsų poreikiams. Ši knyga skirta žmonėms, norintiems papildyti savo žinias apie augalų gydomąsias galias ir ieškantiems alternatyvių būdų, kaip padėti sau ar savo šeimai.

Natūraliosios medicinos žinios kildinamos dar iš medicinos tėvo Hipokrato laikų, nes jau tada buvo žinoma, kad augaliniai preparatai mobilizuoja žmogaus imuninę, endokrininę, nervų sistemas bei padeda lengviau valdyti lėtines ligas, nekenkdami sveikatai.

Naudodami šį vaistinių augalų žinyną, turite galimybę pagerinti savo būklę ir tiksliai sužinoti, kokios žolelės ir preparatai gali padėti daugeliu atvejų.

Dėl vaistažolių naudojimo gydomaisiais tikslais rekomenduojama pasitarti su gydytoju arba vaistininku.

Šias knygas galite įsigyti el. parduotuvėje www.obuolys.lt

Knyga, pakeitusi mano gyvenimą

Šiandienos pasaulyje visko norime greitai: maisto, prekių pristatymo, paslaugų ir net santykių. Sertifikuota minimalistinio gyvenimo būdo ekspertė ir prekės ženklo „Mūza namuose“ įkūrėja AUŠRA ŠAKALYTĖ sako, kad šiais laikais moterys nebebūna damomis, o vyrai – džentelmenais. Susitelkusios į paviršutiniškus dalykus, moterys pamiršta būti moteriškos ir jų gyvenime, tarsi užburtame rate, ima kartotis tos pačios problemos. Šįkart Aušros paklausėme, kokia knyga jai padėjo išsilaisvinti iš tokios pat situacijos.

Parengė – Lina Matiukaitė



Lino Tolkaus nuotr.

Papasakokite, kokio žanro knygas dažniausiai renkatės? Pastaruosius 10 metų mano gyvenime vyrauja saviugdos knygos. Ankstyvajame gyvenimo etape turėjau įvairių traumų, vėliau buvau nesėkmingai ištekėjusi, turėjau skaudžių patirčių santykiuose. Nežinojau, kaip išeiti iš to užburto rato ir visa tai pakeisti. Ilgą laiką gyvenau aukos pozicijoje, bijojau gyventi, būti savimi, nemokėjau pasakyti „ne“. Tinkamos knygos padėjo įsivardyti problemas ir dėl jų ėmiau augti kaip asmenybė, kaip žmogus, kaip moteris.

Paklausta, kuri knyga Jums padarė ryškų poveikį, įvardijate Enitano O. Bereolos II knygą „Damos etiketas džentelmeno akimis“. Kam skirta ši knyga? Tai knyga moteriai, kuriai stinga žinių apie tai, kaip turėtų elgtis dama, kaip kurti santykius, kaip būti savimi, kaip bendrauti su vyrais, kitais žmonėmis, kaip deramai rengtis, kaip rūpintis savo namais ir dar daug kitų temų. Šiuolaikinio amžiaus kontekste daugumai tai gali pasirodyti kiek senamadiška, tačiau pritaikius visa tai savo gyvenime atsi-
veria tikri lobynai.

Kokiu metu ši knyga pateko į Jūsų rankas? Knygą įsigijau iširus santuokai. Buvo skaudus ir sunkus momentas. Ieškojau priežasčių ir, žinoma, norėjau sužinoti paslaptis, kaip iš tiesų kuriami darnūs ir pagarba paremti santykiai.

Koks realus pokytis įvyko perskaičius šią knygą? Knyga davė suvokimą, kad esu verta būti. Kad man nereikia užsitar-
nauti dėmesio, nereikia prašyti meilės ir visiems patikti. Pirmiausia turiu gerbti ir mylėti save. Tai iš esmės pakeitė



Tai iš esmės pakeitė
mano mąstymą
bendraujant su vyrais
ir kuriant naujus
santykius.

mano mąstymą bendraujant su vyrais ir kuriant naujus santykius. Gimiau mergaite, branda pavertė mane moterimi, o dama pasirinkau tapti pati. Dėl šios knygos stengiuosi būti tokia moterimi, kokia norėčiau, kad būtų mano dukra, ir tokia dama, kokios norėčiau savo sūnui. Tai 2016 m. mane įkvėpė sukurti puslapį „Dama tampama“, kuris ilgai brendo ir po šešerių metų tapo „Mūza namuose“ – laimingų namų paslaptys. Čia dalijuosi, kaip gyventi gražiau išorėje ir lengviau viduje, apimant tarpasmeninių santykių temas.

Kokios knygos citatos labiausiai įsiminė? Kurdamos santykius moterys inicijuoja, pačios „kovoja“ dėl vyrų, užsimezgas draugystei įsijaučia į žmonos vaidmenį, pamiršta, kas yra gražus vyro asistavimas, viską gali ir nori padaryti pačios, nuleidžia savo kartelę iki grindjuostės lygio, kad tik su jomis kas nors būtų. Knygos autorius sako, kad dama turėtų elgtis kitaip:

„Jei norite gauti tą patį, ką siūlote, netikėkite sakymais, kad jūsų reikalavimai per dideli.“

„Suteikti vaikinui santuokoje gaunamas privilegijas tas pats, kas praktikantui mokėti vadovo atlyginimą. Seksas gali būti gydantis, tačiau receptas – santuoka. Neapsimeskite esanti vienišo vyro žmona.“

„Parodyti savo vertę – vadinasi, elgtis garbingai, būti klasiškomis ir gerų manierų.“

„Žodžiai pasako mažai. Pastangos pasako daug. Veiksmai pasako viską.“

„Neapsimeskite sunkiai pasiekiamomis – būkite tokiomis, o kai mes Jūsų nusipelnysime, gerbkite mus ir mes gerbsime jus amžinai.“

„Vienatvė ne liga, paprastai ji yra vaistas!“ ■

Kviečiame prisijungti prie mūsų komandos! „RAKTAS“ STIPRINA KOMANDĄ IR IEŠKO MARKETINGO SPECIALISTO (-ĖS)

Pagrindinės atsakomybės:

- „Rakto“ prekės ženklo įvaizdžio stiprinimas ir marketingo strategijos įgyvendinimas;
- potencialių „Rakto“ partnerių paieška, bendrų projektų derinimas ir koordinavimas;
- dalyvavimas renginiuose atstovaujant „Raktui“.

Jei TU:

- esi iniciatyvi, organizuota, mėgstanti bendrauti, kūrybinga, drąši, ekstravertiška asmenybė;
- turi patirties marketingo (reklamos), vadybos, komunikacijos (soc. tinklų) ar renginių organizavimo srityje;
- gebi dirbti atsakingai, savarankiškai, su malonumu įgyvendinti užsibrėžtus tikslus;
- puikiai komunikuoji ir rašai lietuvių k., pasižymi puikiais darbo kompiuteriu įgūdžiais;
- domiesi saviugda, psichologija, dvasingumu, sveika gyvensena (tuo, apie ką rašo „Raktas“);
- ieškai papildomos veiklos, naujų galimybių ir tobulėti skatinančios patirties.

Mes siūlome:

- darbą laisvu grafiku: 3–4 val. per dieną / 4 dienas per savaitę;
- darbą nuotoliu (ne biure), tačiau dėl gyvų susitikimų patogiau, jei gyventum Vilniuje;
- galimybės dalyvauti įvairiuose saviugdos renginiuose, seminaruose, praktikose;
- atlygį pirmus 3 mėn. nuo 300 Eur / mėn. su realia perspektyva augti finansiškai;
- nuo liepos mėn. administruoti naujai kuriamą „Rakto“ interneto projektą.

**Laukiame Tavo trumpo pristatymo
ir CV el. paštu redakcija@raktas.eu
iki vasario 20 d.**

Iš anksto dėkojame susidomėjusiesiems.
Atsakysime į kiekvieno laišką.
Konfidencialumą garantuojame.

AR SKAITYSITE „RAKTĄ“ 2023 METAIS?

PRENUMERUOTI PATOGIAU!
Internetu www.prenumerata.lt
arba Lietuvos pašto skyriuose.




Dėl prenumeratos
į užsienį teiraukitės
el. paštu
redakcija@raktas.eu

Jei norite skaityti elektroninę žurnalo versiją,
sekite žingsnius mūsų svetainėje
www.raktas.eu

Elektroninę versiją galite skaityti internete arba
atsisiųsti PDF formatu į savo įrenginį.

Sekite mūsų naujienas soc. tinkluose:

 [zurnalasraktas](https://www.facebook.com/zurnalasraktas)  [raktas_zurnalas](https://www.instagram.com/raktas_zurnalas)

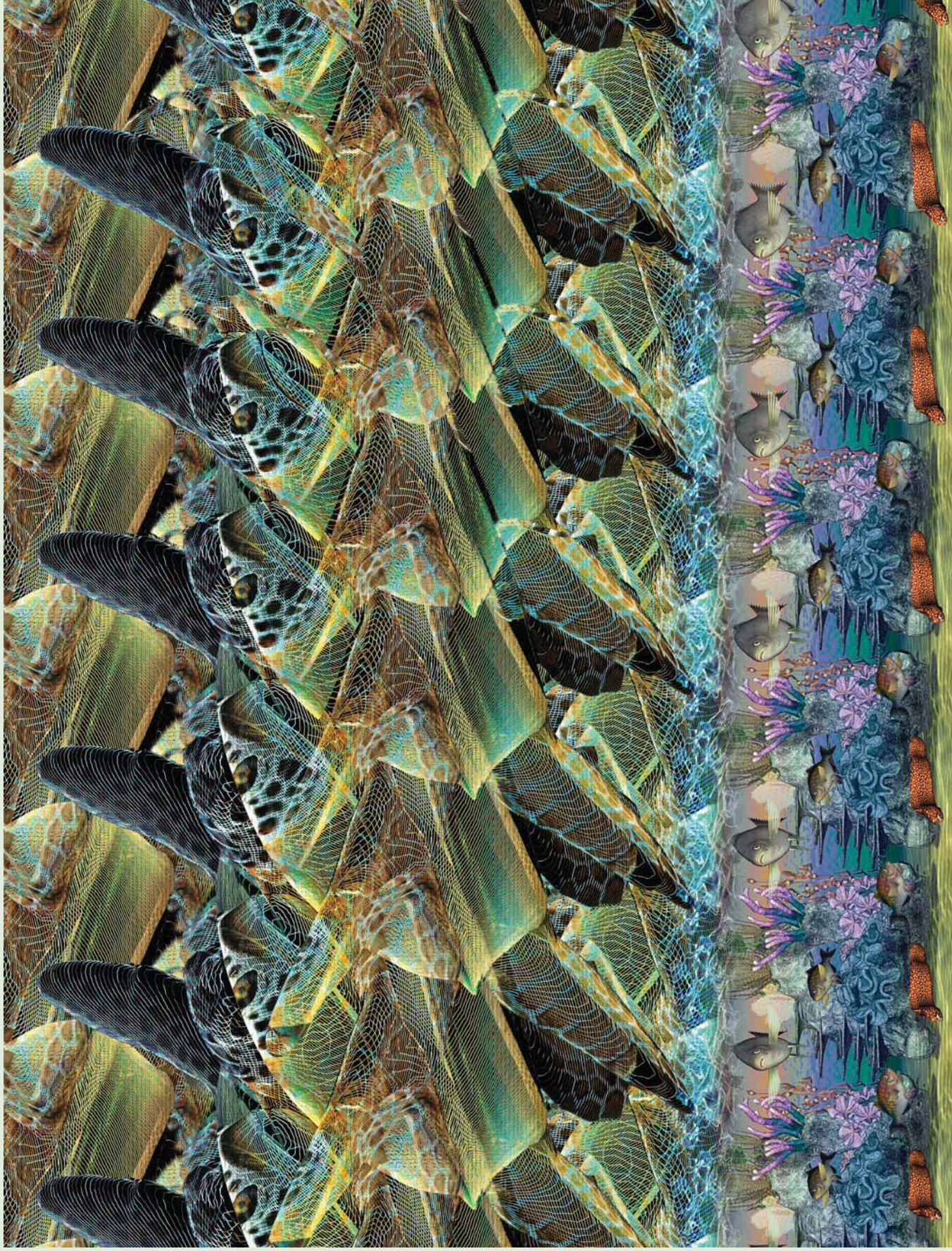


AKIŲ IR PROTO MANKŠTA

Stereopaveikslėliai iš pirmo žvilgsnio dažnai yra tik neįskaitomas tinklelis, bet jei tinkamai pažvelgsite į jį, galėsite pamatyti, kas iš tiesų yra rodoma. Įžvelgti tikrąjį stereopaveikslėlį per miglotus ornamentus – tai kaip dirstelėti į užkulsius arba sužinoti mažytę paslaptį. Kai jūs matote paslėptą paveikslėlį, akių raumenys dirba kitaip nei paprastai, todėl akys palisi nuo žiūrėjimo į televizoriaus ekraną arba kompiuterio monitorių.

KAIP PAMATYTI STEREOPAVEIKSLĖLĮ?

Į paveikslėlį žiūrėkite tokiu atstumu, kad negalėtumėte į jį susikoncentruoti. Geriausia prisirišinti prie pat akių. Sulaukite akimirks, kai vaizdas išsilyja ir jo aiškiai nematote (šios akimirks ilgai laukti nereikės). Dabar lėtai atitraukite iliustraciją nuo savęs, kad akys išlaikytų nesufokusuotą vaizdą. Atsitraukiant kai kurie paveiksluko elementai artinsis, o kiti tols nuo jūsų. Ir galiausiai pradėsite matyti neryškias dėmes. Dabar įdėmiai pažvelkite į šiuos pokyčius ir pagaliau pamatysite trimatį vaizdą. Neturint stereopaveikslėlių stebėjimo įgūdžių, geriau nebėgioti žvilgsniu po visą stereovaizdą ir nemirkčioti, priešingu atveju vaizdas gali dingti, o žvilgsnis susifokusuos į patį paveikslėlį.



BEJE, šis magiškas optinis efektas taip pat gali pasitarnauti ir kaip mūsų žurnalo koncepcijos iliustracija. Šiame puslapyje regite „praplėstą realybę“ – kitą matmenį. Matote trimatį vaizdą visiškai plokščio puslapio paviršiuje. Panašiai ir su protu. Skaitydami „Raktą“, vidinį žvilgsnį sutelkiame iki pat išminties gelmių. Tada neįskaitomų buitinių aplinkybių raštuose atsiskleidžia prasmės. Ir jūs imate įžvelgti paslėptą gyvenimo įvykių ir reiškinų esmę ir reikšmę. O svarbiausia, taip jūs galite pažinti save, tikrąją savo prigimtį, suprasti tikruosius savo norus, pašaukimą ir gyvenimo tikslą. Tai ir yra raktas, atrakinantis jūsų likimo duris, už kurių slypi viskas, ko geidžia širdis. Sėkmės.

Rūšinės kakavos masė „Gyva kakava“



*išraiškingas
skonis ir
nauda kūnui*

Prisipildyk atsipalaidavimo, stiprybės ir naujos energijos