

Ajurveda enesehoolitsuse käsiraamat

HOLISTILISED
TERVENDAMISRITUAALID
IGAKS PÄEVAKS JA AASTAAJAKS



SARAH KUCERA

Eessõna autor Dr Suhas Kshirsagar

Originaali tiitel:
Sarah Kucera, DC, CAP
The Ayurvedic Self-Care Handbook
2019

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Raamat sisaldab autori arvamusi ja ideid. Selle mõtte on pakkuda kasulikku ja informatiivset materjali raamatus käsitletud teemadel. Seda raamatut müüakse lähtuvalt arusaamast, et autor ega kirjastaja ei osuta siin meditsiinilisi, tervisealaseid ega muud laadi isiklikke ega professionaalseid teenuseid. Autor ega kirjastaja ei võta vastutust ühegi siin raamatus sisalduva info kasutusest tuleneva otsese ega kaudse kahju eest.

Tõlkinud Virge Õuemaa
Toimetanud Annika Kohv
Korrektuuri lugenud Elle Raiend
Kaane kujundanud Sarah Smith
Illustraator Beth Bugler

Copyright © 2019, 2020 by Sarah Kucera
Foreword copyright © 2019 by Dr. Suhas Kshirsagar
Originally published in the U.S. in 2019 by The Experiment, LLC.
This edition published by arrangement with The Experiment, LLC.
All rights reserved.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2020.

B10383020
ISBN 978-9949-82-622-3

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest
www.ersen.ee

*See raamat on pühendatud kõigile minu patsientidele ja õpilastele.
Olenemata sellest, kas te käisite aastate jooksul mu kursustel või vastuvõttu-
del üks või mitu korda, olete mind oma teejuhina usaldanud.
Nüi nagu mina olen olnud teie õpetaja, olete teie olnud minu õpetajad.
Olen teile väga tänulik.*

Sisukord

Eessõna dr Suhas Kshirsagarilt	ix
Sissejuhatus: Meditsiini olemus	1
1. OSA. Püsiv, tsükliline, tähendusrikas	9
1. PEATÜKK. Ajurveda. Looduse kehastus	11
2. PEATÜKK. Muutuse vajaduse tuvastamine. Teie praegune tervislik seisund ja optimaalse tervise alusjoon	22
3. PEATÜKK. See on aja küsimus. Ajurveda ja bioloogilise kella tundmaõppimine	31
2. OSA. Rituaalid kõigile	43
4. PEATÜKK. Teie päev määratleb teid. Millist rolli mängivad rituaalid teie heaolus	45
5. PEATÜKK. Päevarituaalid. Tegevused päeva kavatsuslikuks alustamiseks ja kõigiti mugavateks üleminekuteks	52
6. PEATÜKK. Öhturituaalid. Tegevused päeva lõpu hõlbustamiseks	77
7. PEATÜKK. Hooajalised rituaalid. Tegevused loodusega koos muutumiseks	86
3. OSA. Rituaalide õnnestumise alused	111
8. PEATÜKK. Praana ettearvestamine. Energia jaotamine kõige olulisemale	113
9. PEATÜKK. Kursil püsimine. Levinud takistused ja soovitused nende ületamiseks	118

4. OSA. Rituaalid enesetunde parandamiseks	135
10. PEATÜKK. Kuidas me haigestume. Ajurvedalik vaatenuk haigustele	137
11. PEATÜKK. Tervendamisrituaalid. Tasakaalustamispraktikad haiglase tunde korral	142
Lõppsõna: Lõputsükkel	226
Rituaalide päevikusse kandmine	228
Abiallikad	239
Ravimtaimede seletussõnastik	243
Ajurveda terminite seletussõnastik	257
Tänuavaldused	259
Autorist	260

EESSÕNA

dr Suhas Kshirsagarilt

„**A**jurveda enesehooldituse käsiraamat“ on täiuslik mall, mille abil oma tervis ja heaolu kontrolli alla võtta. Viimased uuringud näitavad, et taimetoit, uni, treening, meditatsioon ja stressiga toimetulek on igapäevase tervise võtmed. Nende tegevuste ühendamiseks pole paremat malli kui ajurveda meditsiin. Tõtt-öelda on ajurveda pikaajalise kunst ja teadus.

Me oleme meditsiinis teelahkmed, kus meil tuleb uuesti õppida mõistma ennetamise tõelist tähendust, st me peame oma tervise enda kätte võtma ja tegema vastutustundlikke valikuid. **Kõik** iid-
sed kultuurid mõistsid, milline tähtsus on enese eest hoolitsemise rituaalidel, mis olid Kuu faaside, vahelduvate aastaaegade, festivalide ja kogukonna eluga täiuslikus kooskõlas. Tervislik elu oli eluviis ja ühiskondlik heaolu põhines jätkusuutlikkusel.

Kronobioloogia uusim teadus toetab seda muistset tarkust, lastes selgelt näha, et aeg on meie geenides peidus. Nii söömise, magamise kui trennimise ajastamine on väga tähtis selles osas, kuidas me seedime ümbritsevat maailma (mitte ainult toitu), mis kandub üle meie füüsilisele, emotsionaalsele ja vaimsele tervisele. Niisugune esile kerkiv lääne uuring on põnev, ent kinnitab ka muistseid ajurveda põhimõtteid seoses eri elufaasides inimeste

päevaste, öiste ja hooajaliste rutiinidega, mida ma olen uurinud kogu oma töö ja kirjutiste vältel.

Käesolev raamat on olulisim teos enesearmastuse ja -vastutuse soodustamiseks nüüdisajal. Sarah Kucera on hea sõber ja kolleeg, kes on esirinnas nende kontseptsioonide jagamisel nii klientide kui õpilastega. Väljaõppinud kiropraktikuna ühendab ta selle kehateaduse oma sügavalt intuiitvsete joogalike ja ajurvedalike vaatenurkadega, et tuvastada ja korrigeerida haigusi põhjustav algtasakaalutus ning anda inimestele väge ise oma tervise eest vastutama hakata. Ajurveda ja jooga on sõsar-teadused, mis annavad meile jõudu elada haigustevaba vaimset elu. Nende retseptid aga pole päris sellised, millega enamik meist on harjunud; sellele iidsele süsteemile omane meditsiin hõlmab lihtsaid enesehoolditsemise liike – näiteks igapäevane õlimassaaž, hommikused jalutuskäigud, taimeteed, vürtsid ja tervendavad toiduained –, mis kõik üksnes ei enneta haigestumist põhjustavaid tasakaalutusi, vaid ka parandavad meie elu üldist kvaliteeti ja kvantiteeti.

Kuigi enese eest hoolitsemine muutub üha populaarsemaks, on see läänemaailmas olnud suuresti täiesti võõras kontseptsioon. Sedamööda, kuidas tööstus ja majandus edenevad, oleme õppinud igatsema rohkemat, võitlema ja pingutama enama nimel ning kogu aeg kõvasti tööd rabama. Paljud töötavad inimesed – eriti need, kes on kasvanud üles 1990. ja 2000. aastatel – kardavad kontorist eemal olla, unustades puhkusereisid ja tasustatud puhkuse. Suurem osa minu patsientidest maadleb oma muredega, heideldes tööd ja isiklikku elu mõjutava pettumuse, läbipõlemise ja depressiooniga. Mõistagi paneb see pered ja kõik nende suhted pinge alla, põlistades tervist kahjustavat töö ja elu tasakaalutust ja enesehoolditsemise unarusse jätmist. Me ei saa armastada teisi, kui me ei armasta kõigepealt iseennast.

Kõigil on loomupärane soov olla õnnelik – elueesmärk on lihtsalt õnne avardamine. Enamik aga otsib õnne välistest allikatest. Mingil hetkel saame teada, et õnn on pigem olemis seisund, mitte miski, mida omandatakse. Argielus ei saa te oma kogemust valida, olgu selleks siis liiklusummik või vikerkaar. Aga te saate valida juurutada suhtumist, kus te vaatate asjade helget külge ega võta endasse kogemuste mürgist poolt. Üksnes selline tegevus loob tingimused tõeliseks *sattva*’likuks – ehk tasakaalus ja rõõmsaks – seisundiks; seisundiks, mis tugineb enesearmastusel kui õnne allikal.

Enesearmastus on määratletav iseenda õnne ja heaolu väärtustamisena. Tegu on teatud laadi aktsepteerimise või tingimusteta toe ja hoolimisega. Ja see paneb aluse enesetervendamiseks vajalikule kaastundele. See nõuab pühendumist, aga ka valmisolekut leida ja rahuldada oma vajadused, võimaldada endal mõelda hinnanguid andmata ning näha iseennast olulisel määral väärilise, hea, väärtusliku isikuna, kes on tervise ja õnne ära teeninud. Kõik tuleneb sügavalt meie seest, mitte väljastpoolt.

Nagu Sarah selles siiras raamatus selgelt ja põhjalikult kirjeldab, on ajurveda filosoofia järgi kõige lihtsam viis seda teha, elades loodusega kooskõlas. Loomulikud biorütmid mõjutavad lakamatult meie keha ja meelt ning nõnda aitavad teadlikud püüded järgida nii igapäevaseid kui hooajalisi rutiine ära hoida meie tasakaalutusi. Kui te suudate sellest lähtuvalt oma päeva tasakaalus hoida, olete peagi suuteline tasakaalu viima oma mõtteid ja kuulama oma keha. Ja niiviisi saate oma elu muuta.

Enesehoolitsuse ja -armastuse tõeline põhjus aga pole nii isekas, nagu võib tunduda. Me püüame leida tasakaalu sisemise ja välise harmoonia suurendamiseks. Kui me oleme – füüsiliselt, vaimselt ja emotsionaalselt – terved, kandub meie heaoluseisund

kõigele meie elus. Sedamööda, kuidas me õpime end aktsepteerima, endale andestama ja kaasa tundma, muutume inimkonna suhtes empaatilisemaks ja sallivamaks. See, kuidas me end kohtleme, saadab ka võimsa sõnumi meie sõpradele, perele ja isegi kogu elanikkonnale selle kohta, millist kohtlemist me aktsepteerime. Kui me end pidevalt viimasele kohale seame, ei tohiks me üllatuda, kui teised teevad sama – ja siiski, kui teised hakkavad meid kõrvale heitma ja lugupidamatult kohtlema, saame kõvasti haiget, võttes seda isiklikult, tundes end ohvrina süsteemis, mida me oma alateadliku käitumisega põlistame.

Paljusid erinevaid enesearmastamise vorme kirjeldades teeb Sarah fenomenaalselt tööd, pakkudes meile heaolu kõige laialt ulatuslikuma teejuhi. Enda kogetut aluseks võttes on ta teinud oma missiooniks anda teada, kui vajalikud on enesearmastus ja -hoolitsus õnne ja muidugi optimaalse tervise nurgakivina. Olenemata sellest, kas te võtate siit lehekülgedelt kasutusele ainult ühe rituaali või planeerite ümber kogu oma elu, olete seda raamatut kätte võttes juba teel oma rohkem tasakaalus, kooskõlas ja teadlikuma versiooni poole – õppides armastama ja enda eest hoolitsema uues säravas valguses.

Dr Suhas Kshirsagar, BAMS, MD (ajurveda), on Indiast pärit maailmakuulus ajurveda arst ja koolitaja ning Põhja-California ajurveda tervendamise- ja integratiivse heaolu kliiniku direktor. Ta on raamatute „The Hot Belly Diet“ („Kuum kõhudiets“) ja „Change Your Schedule, Change Your Life“ („Muutes oma ajagraafikut, muudate oma elu“) autor.

SISSEJUHATUS

Meditsiini olemus

Mil iganes kimbutab mind tunne, et ma pole just oma parimas vormis, mõtlen ma tagasi sellele, kui ma olin kõige tervem ja õnnelikum – harjutus, mida ma soovitan aeg-ajalt teha kõigil. Kõhkluseta kanduvad mu mõtted tagasi lapsepõlve, täpselt aega, mil ma olin umbes üheksa-aastane. Ma kasvasin üles väikeses Iowa linnas, kus ma sõin kodus tehtud toite, mis pakatasid mu ema aiast või vanavanemate talust pärit maitsetest; mul oli vabadus julgelt õues mängida, suvel jalgrattaga sõita ja talvel kelgutada; minu ja mu vanema õe päevad kulgesid kindla kava järgi, mille kujundas kahtlemata mu ema soov kasvatada üles terved ja õnnelikud lapsed. Lõppude lõpuks oli teda ennast just nii kasvatatud. Ühena viiest väikeses talus kasvanud lapsest pidi ta osalema majapidamistöote tegemises, ent sai ka tunda ema suurt hoolitsust. Tema päevad olid etteaimatavad nagu ka minu omad. Ma mäletan mitte ainult seda, kuidas minu kui üheksa-aastase päevad algasid ja lõppesid, vaid ka rutiini pakutud turvatunnet.

On võimalik, et minu praeguse, rutiini ja rituaalide vastu suunatud kire – kirk, millele ma olen ajurveda praktikuna ja muul viisil oma karjääri rajanud – juured peituvad selles, et ma sain lapsena, kes polnud täiskasvanute kohustustega veel tuttav, tunda alateadlikult niisugust mugavust ja turvalisust. Vanemaks saanuna peretalust ära kolides ja nõnda pere söögilaua äärest lahkudes tunnetasin ma alati oma tõelist mina, kui loodus ja sellega kaasas käivad rituaalid mu elu juhtisid. Loodus annab meile meetoodiliselt kõik tähtsad tervise ja tasakaalu saavutamiseks vajalikud vihid: millal üles tõusta ja millal magama minna, millal süüa ja millal liikuda. Aastaaegade vaheldumisest tingitud igapäevased toimingud, toidukorrad ja kujundamised hoidsid minu perekonna tervena ja tõid meie koju soojuse. Need olid vastandiks jäigale ja üksluisele, nagu võivad tunduda mu praegused tegemist ootavad tööd.

Kuna me oleme aistimisvõimelised olendid, peaks loodusega kooskõlas elamine toimuma instinktipõhiselt, ent nüüdisaegne elu on meid sellest eemale kiskunud. Kahekümnendate eluaastate alguses oma soovide täitmise nimel pingutades avastasin end otsimas viise, kuidas elu mugavamaks muuta, otsimas välja uusimat tehnoloogiat ja seadmeid ning seadmas töö sageli enesehoolitsusest ettepoole. Ent ajurveda kohta rohkem teada saades taipasin, et olin kaotanud ühenduse sellega, kuidas väikeses kodulinnas veedetud noorus mind loodusega kooskõlas hoidis. Ma ei pööranud oma intuitsioonile enam tähelepanu.

Viie tuhande aasta jooksul on ajurveda õpetanud, et inimesed eksisteerivad katkematus koos kulgemises loodusega ja et meil tuleks austada seda ühendust toitude kaudu, mida me sööme, selle kaudu, kuidas me oma päeva mööda saadame, ja meeltega oma muutuvat keskkonda täielikult endasse haarates. Loodus on tsüklikiline ja sellega kooskõlas elades tunneme end tervena.