

Kaksi siunausta muinaisesta Intiasta - Ayurveda ja Yoga

JOHANNES GOVINDA KURKI

Freelance-kirjoittaja, yoga-opettaja ja matkaopas. Asunut yli 10 vuotta Intiassa sekä muualla Aasiassa.
Nettisivu: www.PureBhakti.com
Sähköpostiosoite: jaygovinda108@gmail.com
Puh. +852 609 608 44

Luonto-Äidin helmassa ihminen syntyy, elää ja kuolee, jolloin viimein katoavainen keho vaihtuu, ja atma eli sielu vaelttaa uuteen elämään. Lyyriseen sävyyn voisi todeta, että luonnon helmassa ihminen myös haavojaan nuolee - mitä tahansa osumia olemassaolon taistelutentillä tuleekin. Tai rohtii, kun vain tietää kyllin, mihin tarkoitukseen kaikki luonto-äidin lääkekaapin yrtit on tarkoitettu.

Pragmaattisuudesta huolimatta moderni länsimainen lääketiede ei realistisesti nähtynä pysty parantamaan sairauksien juuria, vaan lähinnä se vain tukahduttaa niiden oireet. Tämä aiheuttaa monia epätoivottuja komplikaatioita, mikäli kyseistä tieteen haaraa ei osata yhdistellä taitavasti luonnollisten vaihtoehtojen kanssa. Yksi Sri Krishnan avatarioista, Dhanvantari, on nykypäivinä maailman kuuluisi tullut Ayurvedan isä ja perustaja. Ayurvedassa todetaan: "Kaikilla kasveilla on parantavia ominaisuuksia". Ja Bhagavanina tunnettu Krishna sanoo yogin harjoittajien rakastamassa Bhagavadgitassa, "aham ausadham" - Minä olen parantava yrtti (lääkitsevä voima yrteissä).

Metsät ja niityt kasvavat kesäaikaan vehreinä, viljavina sekä rehevinä Suomessa. Perinteisesti suomalainen nainen kiertää pitkin luontomaisemia kori kainalossa keräten tuohiseen vasuunsa yrtin tai ravitsevan kasvin toisensa jälkeen. Muuallakin päin maailmaa on yrttikasvien tuntemusta ja jopa sangen pitkälle viedyssä muodossa.



Johannes Govinda Kurki yli 800 vuotta vanhaa intialaistemppeliä tutkimassa.

Muinaisintialainen lääketiede eli Ayurveda on mm. luokitellut tuhansia yrttikasveja vaikutuksineen, samaten sitä hieman nuorempi kiinalainen lääketiede. Myös Amerikan intiaaneilla on ollut suurta ymmärrystä luonnon parantavista voimista, sekä entisaikojen kreikkalaisilla ja egyptiläisillä.

Ayurveda – elämän tiede

Nyky-Intiassa luonnonlääketiede tunnetaan edelleen ikivanhalla sanskritin kielisellä nimellä Ayurveda, 'elämän tiede'. Sen nerokkaat edustajat ovat vuosituhsien aikana tutkineet luontoa ja sen tarjoamia parantavia kasveja sekä yrttejä harvinaisen systemaattisella tavalla. Ayurveda on viime vuosikymmeninä tullut jälleen valokeilaan niin kotimaansa maaperällä kuin kautta maailman. Lukuisien aiheesta inspiroituneiden ohella myös lääkäreitä ja sairaanhoitajia

tulvi Intiaan kaikkialta opiskelemaan Ayurvedaa samoin kuin Yogaa. Käytännössä ne ovat molemmat luonnonmukaisia parannusmenetelmiä; yoga parantaa asanoiden (fyysisiä kehonliikkeitä), pranayaman (hengitysharjoituksia) sekä muiden yogisten harjoitusten välityksellä, kun taas Ayurveda parantaa yrteillä. Läheisen yhteytensä johdosta niitä kutsutaan yleisesti "sisartieteiksi".

Todellisuudessa Ayurvedan suuret mestarit ja auktoriteetit ovat todenneet, että sopivia ravintokasveja ja lääkeyrttejä, joita ihminen tarvitsee terveytensä ylläpitämiseksi, löytyy Bhagavanin eli Jumalan armosta läheltä hänen omaa asuinpaikkaansa. Tätä periaatetta noudattamalla voimme saada osaksemme hyvän terveyden lähipiiriimme tutustumalla. Myös meille sopiva ruoka löytyy ympäristöstämme. Kuitenkin on hyvä tavoitella tässäkin kultaista keskietä.

Se mikä on meille hyväksi, kasvaa etenkin omalla kotiseudullamme. Eli terveellisimpiä tuotteita ei Ayurvedan mukaan välttämättä tarvitse lennättää ja rahdata toiselta puolelta maailmaa, kuten tänä päivänä on usein tapana. Suosi kotimaista, kuten sanonta kuuluu; eli kunnioita tämän kypsään ikään yltäneen maan antimia. Ja mikäli asut ulkomailla, niin on hyvä etsiä käsiisi paikallisen tarjonnan ohella myös tuotteita, jotka vastaavat lähimmän oman kotiseutusi tarjontaa.

* Globalisaatio kontra hyvinvointi *

Moderni ihminen kuvittelee että hän on aikaisempiin sukupolviin nähden etulyöntiasemassa, kun hän voi ostaa lähi-kaupan hyllyltä tuotteita, jotka kasvavat tropiikissa, aavikolla, tundralla tai kaikkein tiheimmissä viidakoissa ... Ne kaikki tuodaan hänen nenänsä eteen, ja taskurahalla hän ostaa tuotteita maailman toiselta laidalta. Kun tutkimme terveystilastoja, niin huomaamme, että joidenkin sairauksien määrä on vähentynyt ja nykyihminen elää keskimääräisesti pitempään. Silti on ilmaantunut myös aivan uusia ja ennennäkemättömiä sairauksia oireineen, teknologian kehittymisen, industrialisoinnin ja hyvin radikaalin elämäntavan muutoksen seurauksena.

Tänä päivänä ihmiset asuvat kaupungeissa, ja hengittävät ympäri vuorokauden pakokaasuja, sekä syövät säilytysaineilla ja kemikaaleilla kyllästettyä ruokaa, esim. "tölkkiruokaa". Jopa juomavesi on hyvin usein niin pilattua, että meidän täytyy ostaa kaikenlaisia suodattimia ja puhdistuslaitteita, että ei vain sattuisi nauttimaan juomakelpoisen sijasta haitallisia pitoisuuksia sisältävää vettä. Nämä ovat yksinkertaisesti teollistumisen ja modernin elämäntavan aikaansaamia Kalin aikakauden vitsauksia. Esim. Intiassa tai muualla



Ayurvedan alkuperäinen perustaja, avatara nimeltään Dhanvantari. Kuva eteläintialaisesta temppelistä, Karnatakata.

Aasiassa liikkuessani käytän itse nykyään juomavetenä yleensä pelkkää pulloitettua vettä. (Tosin keskeisenä syynä siihen, että emme usein kykene juomaan intialaista vettä on, että se on nk. kovaa vettä, eikä käsiteltyä eli pehmeää.)

Ajattelevainen ihminen vaalii hyvää luontoyhteyttä ja hakeutuu aika ajoin luonnon helmaan; eikä vain Juhannusjuhlien yhteydessä tai kesämökkikauden aikaan. Hän löytää sieltä niin raitista ilmaa

kuin puhtaita luonnontuotteita kuten yrttejä, marjoja jne. Ja kukaties kasvattaa pienellä maatilalla pihansa laidassa hieman kasviksia, käyttää mieluiten orgaanisesti viljeltyjä tuotteita tms. Niin ylläpidämme hyvää terveyttä ja ehkäisemme sairauksia ennalta; tämä on Ayurvedassa keskeinen peruseriaate. Pienillä säätelyillä me voimme aina löytää yhteyden Bhagavaniin sekä tasapainon ja sopusoinnun elämäämme. Sanskritiksi juuri sitä kutsutaan yogaksi.

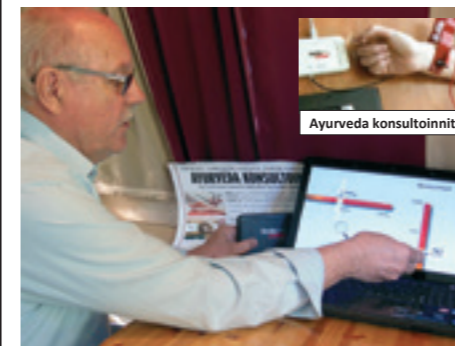
KRISTOSOFIA

YLEISÖESITELMÄT SUNNUNTAISIN KLO 13.00
NUOTIO RY:N HUONEISTOSSA ANINKAISTENK. 5 A 5, TURKU

- | | | | |
|-----------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 14.1. Anneli Vasala | Jumalallinen tieto | 4.3. Tapani Pentsinen | Totuudenetsijä |
| 28.1. Kyösti Niiranen | Osa-alueita ja askelaitia | 11.3. Jouko Sorvali | Graalin symboliikkaa |
| 4.2. Hilikka Lampinen | Ikuinen vaeltaja | 18.3. Jaakko Kesävuori | Uskonpuhdistuksen lähtökohtia |
| 18.2. Pekka Okko | Kohden ykseytyvä elämä | 8.4. Pirkko Wiggenhauser | "Egyptin pyramiidit jälleensyntyvät" |
| 25.2. Jarmo Niemi | "Suuri seikkailu" | | |

Kirjamyyntiä ja -lainausta esitelmien yhteydessä

www.kristosofia.fi TERVETULOA!



Turvallista matkaa ja hyviä hoitoja on Kalevi tarjonnut jo yli 30 vuotta. Healthy and Wealthy life. Pidetään yhteyttä vaikka Facebookin kautta.

AYURVEDA JA SUOMALAISET TURVEHOIDOT Loma jolla on tarkoitus ... Kanarian saarilla Kurseja ... hoidot ... VedaPulse-konsultointi

Intian Kalevi on nyt tavattavissa Kanarian saarilla! Aurinkoa ja hyvää mieltä. Casa Natura SPA Lanzarote www.bookcanarias.com Casa Rural Natura.

Voit tehdä mukavan retken Lanzaroten saarelle myös muilta saarilta kuten Teneriffa ja Gran Canaria. Armas lautta risteilee saarten välillä.

Voit myös tuoda oman ryhmän resorttiin.

Tiedustelut: +358 407574243 kalevileht@gmail.com
Lisätietoja: www.vedakeskus.fi