

DEEPAK CHOPRA

**GYVENK  
ir  
JAUNĖK**

KAIP PASUKTI SENĖJIMO PROCESĄ ATGAL



---

# Turinys

Įvadas .....	7
Kaip naudotis šia knyga .....	10
1. PABĖGIMAS IŠ ĮPROČIŲ KALĖJIMO .....	11
2. MAŽINAME BIOLOGINIŲ AMŽIŲ IŠMOKĘ KITAIP SUVOKTI SAVO KŪNĄ .....	25
3. MAŽINAME BIOLOGINIŲ AMŽIŲ IŠMOKĘ ILSĖTIS .....	41
4. MAŽINAME SAVO BIOLOGINIŲ AMŽIŲ SVEIKAI MAITINDAMIESI .....	59
5. MAŽINAME SAVO BIOLOGINIŲ AMŽIŲ RACIONALIAI VARTODAMI MAISTO PAPILDUS .....	79
6. MAŽINAME SAVO BIOLOGINIŲ AMŽIŲ SPECIALIAIS KŪNO IR DVASIOS UGDYMO PRATIMAIS .....	103
7. MAŽINAME SAVO BIOLOGINIŲ AMŽIŲ FIZINIAIS PRATIMAIS .....	123

<b>8.</b>	<b>MAŽINAME SAVO BIOLOGINIŲ AMŽIŲ DETOKSIKUODAMIESI ORGANIZMĄ .....</b>	<b>139</b>
<b>9.</b>	<b>MAŽINAME SAVO BIOLOGINIŲ AMŽIŲ LAVINDAMI PROTĄ .....</b>	<b>161</b>
<b>10.</b>	<b>MAŽINAME SAVO BIOLOGINIŲ AMŽIŲ PAŽADINĘ MEILĖS GALIĄ .....</b>	<b>179</b>
<b>11.</b>	<b>MAŽINAME SAVO BIOLOGINIŲ AMŽIŲ, IŠSAUGOJĘ JAUNATVIŠKĄ PROTĄ .....</b>	<b>197</b>
	Pabaiga .....	215
	Apie autorių .....	221

---

# Įvadas

1993 metais pasirodė knyga „Nesenstantis kūnas, laikui nepavaldu protas: kvantinė senėjimo alternatyva“ (Deepak Chopra, *Ageless Body, Timeless Mind: The Quantum Alternative to Growing Old*). Pagrindinė jos mintis buvo ta, kad žmogaus kūnas nėra biologinė mašina, kuri laikui bėgant ima gesti ir galų gale sustoja. Žmogus yra energijos, informacijos ir sąmonės darinys, sugebantis keistis drauge su savo aplinka. Tas darinys nuolat atsinaujina. Šios knygos idėjas praktiškai išbandė šimtai *Čopros sveikatingumo centro* (*Chopra Center for Wellbeing*) pacientų ir jų gyvenimo kokybė pastebimai pasikeitė. Daugelio skaitytojų nuomone, knyga „Nesenstantis kūnas, laikui nepavaldu protas“ puikiai atskleidžia, kaip galima spręsti senėjimo problemas pasitelkus sąmonę.

Knygoje, kurią jūs laikote rankose dabar, mes toliau nagrinėjame senėjimo problemą ir siūlome dešimt praktinių žingsnių, kurie padės jums pertvarkyti savo biologinę struktūrą taip, kad ji taptų keliolika metų jaunesnė, nei yra jos kalendorinis amžius. Knygos patarimais galite pradėti naudotis jau dabar. Pritisaike juos sau, jūs atversite vidinius energijos rezervus ir labai greitai pajusite, kaip teigiamai keičiasi jūsų fizinė ir emocinė būseną. Jūsų organizmas atjaunės ir ims funkcionuoti taip, kaip jis funkcionavo prieš keliolika metų.

Jeigu jau pasiekėte antrąją gyvenimo pusę, siūlome jums į senėjimo problemą pažiūrėti kitaip, nei dabar yra priimta mūsų

visuomenėje. Atmeskite mintį, kad su metais žmogaus kūnas tampa vis silpnesnis, o proto galimybes – vis menkesnės. Mes žiūri-  
me į senėjimą kaip į galimybę kaupti išmintį, pažinti meilę ir  
atskleisti savo kūrybinį potencialą. Tai yra laikas džiaugtis gyve-  
nimo vaisiais. Šiandieną vis daugiau žmonių, perkopusių aštuo-  
niasdešimties metų ar net dar aukštesnę ribą, gali pasigirti tvirtu  
kūnu ir šviesiu protu.

Ši knyga yra atjaunėjimo vadovėlis. Ji aprašo dešimt žingsnių.  
Siūlome jums kas savaitę žengti po žingsnį ir atskleisti vis naują  
savo vidinį rezervą. Po dešimties savaičių, jei laikysitės visų reko-  
mendacijų, permainos jūsų gyvenime jau bus akivaizdžios.

Skaitytojai, kurie yra susipažinę su kitomis mūsų knygomis,  
kartais klausia, ar tikrai taip svarbu sustabdyti senėjimo procesą  
ar net pasukti jį atgal. Juk mes esame nemirtingos sielos, ke-  
liaujančios kosminiu keliu, neturinčiu nei pradžios, nei pabai-  
gos, o mūsų transcendentinė tikrovė nepavaldi materialaus pa-  
saulio dėsniams. Tad ar yra tikslas ilgiau išsaugoti gerą fizinę  
formą? Ar tai nėra beprasmybė? Ar tokios pastangos neatitrauks  
mūsų dėmesio nuo svarbiausių būties dalykų?

Jeigu panašių klausimų kyla ir jums, pasakysime, kad aukš-  
čiausiame tikrovės lygmenyje viskas yra žaidimas. Taip pat ir gy-  
venimas. Tai kosminė slėpynių žaismė, kurią žaisdami mes savęs  
netenkame, idant save rastume. Iš esmės esame tos pačios egzis-  
tencijos dalys ir visai nesvarbu, ar mes seni, ar jauni, šventieji ar  
nusidėjėliai, didvyriai ar eiliniai žmonės. Vienas iš šios knygos  
tikslų yra priminti jums, kad tas aukštesnis tikrovės lygmuo – tai  
grynųjų galimybių sritis ir viena tų galimybių yra pasukti senėji-  
mo procesą atgal bei susigrąžinti jaunatviškumą. Ar sugebėsite  
ta galimybė pasinaudoti – priklausys tik nuo jūsų pačių.

Mes esame įsitikinę, kad vienas iš pagrindinių mūsų uždavi-  
nių čia, Žemėje, yra dvasinės paieškos, o instrumentai, kurie tas

paieškas padeda vykdyti, yra mūsų kūnas, nervų sistema ir protas. Todėl jei pasistengsime, kad tie instrumentai funkcionuotų optimaliai, drauge geriau atskleisime ir savo dvasinę prigimtį.

Žmonės turi nuostabią dovaną. Tai gebėjimas per savo nervų sistemą suvokti aplinkinį pasaulį. Esame laimingiausios būtybės iš visų biologinių rūšių, nes galime sąmoningai interpretuoti savo tikrovę ir ją keisti. O mūsų kūnas yra tikrovės dalis. Vadinasi, galime keisti ir kūną tiesiogine šių žodžių prasme. Ajurvedos filosofija sako, kad norėdami pamatyti, ką kūnas yra patyręs praeityje, turime ištirti, koks jis yra šiandieną. O jei mums rūpi pažiūrėti, koks jis bus ateityje, turėtume gerai išanalizuoti, koks jis yra dabar.

Kiekvienas mūsų minties impulsas, kiekvienas pojūtis organizme sukelia biocheminių reakcijų grandinę. Tuo remiasi vadinamoji kūno ir proto medicina. Kūnas ir protas – du neatsiejamai susiję dalykai. Todėl vieno jų pokyčiai tuojau pat inicijuoja kito pokyčius. Patirtis, kurią mes sukaupėme *Čopros centre*, leidžia mums tvirtinti, kad tokiu būdu, be kita ko, galima sustabdyti senėjimo procesą ir atjauninti savo kūną. Apie tai ir kalba ši knyga. Kviečiame jus į nuostabią kelionę ir tikimės išgirsti apie jūsų pasiekimus.

---

## Kaip naudotis šia knyga

Taigi jau sakėme, kad senėjimo procesas gali būti sustabdytas ir netgi pasuktas atgal. Perskaitykite šią knygą mažiausiai du kartus, kad tikrai suprastumėte čia aprašytus principus. Kai jau neabejosite, kad pagavote dalyko esmę, pasiskirkite sau datą, kada pradėsite vykdyti dešimties žingsnių, arba etapų, programą. Programą turėsite įvykdyti per dešimt savaitių. Rezultatai jus maloniai nustebins.

Dešimt savaitių yra maždaug tas laiko tarpas, per kurį išsiugdome naują įprotį. Nauji įpročiai padarys jus sveikus ir padės jums tapti jaunesniems. Tegu tie įpročiai lydi jus visą likusį gyvenimą. Norime pasveikinti jus, kad ryžotės pradėti šią kelionę!

1

---

# PABĖGIMAS IŠ ĮPROČIŲ KALĖJIMO





*Pakeitę mąstymo ir elgsenos įpročius,  
jūs galite pakeisti ir savo jauseną.  
Kūną galite pajauti kitaip.  
Nebejauskite, kad senstate –  
ir senėjimo procesas sustos.*



Gyvenate kalėjime, kuris neturi apčiuopiamų sienų. Tačiau jos yra. Tai jūsų įpročiai ir proto sąlygotumai. Jeigu tvirtai pasiryžote tapti jaunesni, turite iš įpročių ir sąlygotumų kalėjimo pabėgti. Negalima jūsų kaltinti, kad kol kas esate įkalinti. Indijoje yra paplitęs vienas dramblių dresavimo būdas. Mažą drambliuką pririša prie kuolo ir taip apriboja jo laisvę. Drambliukas dar silpnas ir išsilaisvinti negali. Tačiau jis neišsilaisvina ir suaugęs, kai jau yra toks stiprus, kad lengvai galėtų sutraukti pančius. Jis vis dar prisimena, kad kitados tų pančių nusimesti negalėjo, ir jam atrodo, kad taip turi būti visada. Žmonės drambliui iškiepija įprotį susitaikyti su jam primestais apribojimais.

Panašiai apriboti ir žmonės. Dar vaikystėje jie išspraudžiami į labai siaurus rėmus ir vėliau, kai suauga, net nesuabejoja, kad jų pasaulėžiūra yra iškreipta. Jei norite būti sveikesni, turtingesni ir kūrybingesni, turite suprasti, kad didžioji dalis to, ką jūs laikote tiesa, kyla iš jūsų mąstymo įpročių. Vos atsirandate šiame pasaulyje, gaunate visą rinkinį nuostatų, kurios jums diktuoja, kaip tą pasaulį reikia matyti. Taip pat – ir savo kūną.

Iki pat pastarojo laiko mažai kas abejojo, kad kūno senėjimas yra neišvengiama gyvenimo dalis ir kad su metais mūsų protinės bei fizinės galios silpnėja. Tačiau dabar atėjo metas tokių mąstymo šablonų atsisakyti. Į savo kūną galime pažvelgti kitu žvilgsniu.

## **Kvantinės galimybės**

Remdamiesi Rytų dvasiniais mokymais, naujausiais kvantinės fizikos atradimais ir savo profesine patirtimi, mes kviečiame jus

pakeisti požiūrį į pasaulį ir į savo kūną. Galbūt mūsų idėjos jums pasirodys pernelyg neįprastos, vis dėlto siūlome išbandyti jas ir pažiūrėti, kaip pasikeis jūsų kūno ir proto sfera.

Žvelgiant iš kvantinės fizikos pozicijų, mūsų pasaulis yra stebuklinga ir paslaptinga vieta. Fizinėje plotmėje, kur viešpatauja Niutono mechanikos dėsniai, senėjimas yra normalus ir neišvengiamas reiškinys, tačiau kvantinę tikrovę valdo kitokie dėsniai. Kvantinė erdvė yra neribotų kūrybinių galimybių šaltinis, neregimas pasaulis, kuriame užgimsta viskas, kas yra regima. Kvantinės tikrovės esmę apibrėžia penki principai:

- Kvantinėje tikrovėje statišku objektu nėra. Yra tik potenciala, galimybės.
- Visi kvantinės tikrovės elementai yra persipynę tarpusavyje ir sudaro nedalomą visumą.
- Vienas iš kvantinės tikrovės bruožų yra kvantiniai šuoliai. Kvantinis šuolis leidžia objektams iš vieno laiko ir erdvės taško akimirksniu patekti į kitą laiko ir erdvės tašką.
- Kvantinėje tikrovėje galioja *neapibrėžtumo principas*. Tai reiškia, kad visi jos elementai egzistuoja ir kaip bangos, ir kaip dalelės. Ką matysime – bangą ar dalelę – priklausys nuo mūsų ketinimo.
- Kvantinę tikrovę kuria stebėtojas (mes). Kol nepradedame stebėti subatominės dalelės, tol ji turi tik virtualią egzistenciją. Vadinasi, visi įvykiai yra virtualūs, kol nepradedame jų stebėti.

Mūsų kūno ir proto sistema irgi yra kvantinio lauko išraiška. Todėl santyki su ta sistema (protu ir kūnu) galite grįsti tais pačiais penkiais principais. Tuos principus šiuo atveju galima būtų suformuluoti taip:

- Esame ne tik fizinis kūnas, su kuriuo iš įpročio tapatinasi dauguma žmonių. Mūsų esmė – begalinių galimybių laukas.
- Mūsų kūnas ir visa visata yra viena. Tą mes jaučiame, kai esame sveiki. Tačiau užklupti ligos pasijuntame apriboti ir atskirti nuo Vienovės.
- Mes galime atlikti kvantinį šuolį. Visai įmanoma pakeisti kūno struktūrą ir persokti iš vieno biologinio amžiaus į kitą be jokių tarpinių etapų.
- Mūsų kūnas tuo pat metu yra ir materialus (kaip dalelė), ir nematerialus (kaip banga). Mes patys renkamės, ar jausime savo kūną kaip fizinį objektą, ar kaip energinį darinį.
- Taip pat galime pasirinkti ir savo biologinį amžių.

Jei pasirenkate save matyti kaip fizinę esybę, atskirą nuo likusio pasaulio, jūs netenkate galimybės sustabdyti senėjimo proceso. Kita vertus, jei matysite save kaip energiją, kaip beribės potencijos lauką, kuris susijęs su visa visata, jums atsivers daugybė galimybių, tarp jų – ir galimybė turėti jauną kūną.

Tegu šios mintys paskatins jus pakeisti požiūrį į save, į savo kūno ir proto sistemą ir į visą pasaulį.

*Kai į savo kūną imame žvelgti iš kvantinės fizikos pozicijų, senėjimo problema įgauna visai kitokį pobūdį.*

*Praktinis šio naujo požiūrio aspektas yra tas, kad galime sustabdyti senėjimo procesą ar net pasukti jį atgal.*

## **Prasmingas tikslas**

Kvantinės fizikos požiūris į gyvybę ir žmogaus kūną daug kuo primena nesenstančių Rytų dvasinių tradicijų išmintį. Kai šiuo-

laikinio mokslo laimėjimus sugretiname su senovės mokytojų mokymais, pamatome, kokie jie yra panašūs. Pavyzdžiui, ajurvedos gydymo sistemoje senėjimas yra laikomas iliuzija, nes mes nesame nei fizinis kūnas, nei protas. Tiksliau būtų pasakyti, kad mes – tai visatinės sąmonės dalis, sąmonės, kuri pakilusi viršum fizinės ir mentalinės sferos. Iš šios sąmonės kyla mintys, ten atsiranda materijos molekulės, kurios sudaro fizinį kūną. Pajutę ryšį su visatine sąmone, kuriai laiko ir erdvės kategorijos neturi prasmės ir kuri yra grynosios potencijos laukas, mes gauname galimybę atsinaujinti dvasiškai, emociškai ir fiziškai.

Pažinę savo tikrąją esybę kaip visatinės sąmonės dalį, atskleidžiame savo kūrybines galimybes ir kitaip imame suprasti gyvenimo prasmę bei tikslą. Esmingiausius fizinius pokyčius patiria tie, kurie pasirenka eiti dvasios ugdymo keliu, tačiau ne visi iš karto sugeba tą padaryti. Kitų žmonių tikslai paprastesni. Vieni siekia atsikratyti antsvorio, kiti nori mesti rūkyti, dar kiti trokšta užmegzti pasitenkinimą teikiančius santykius. Kiekvienas iš šių tikslų svarbus ir kiekvieno jų žmonės siekia atskirai, o dvasinis kelias leistų pasiekti juos visus iš karto.

Kai fizinėje plotmėje imamės kokios nors veiklos, mes tikimės, kad ji suteiks mums pasitenkinimą ar padarys mus laimingus. Tačiau kai einame dvasiniu keliu ir susiliečiame su visatine sąmone, gauname galimybę būti laimingi nepriklausomai nuo konkrečių gyvenimo aplinkybių ir mus supančių žmonių. Tie, kurie užmezga su visatine sąmone tvirtą ryšį ir įsitvirtina dvasinėje sferoje, vadinami nušvitusiais.

Jei norite pasukti dvasiniu keliu, visų pirma pasistenkite atsakyti į tokius klausimus: *kas aš esu? kodėl aš čia? ko aš iš tikrųjų siekiu? kaip geriausiai galėčiau praleisti laiką, kuris man skirtas čia būti?*

Nors iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad šie klausimai neturi nie-

ko bendra su senėjimu ar sveikata, atsakyti į juos jums būtina, jei galvojate apie fizinį ir dvasinį atsinaujinimą. Atsakymai padės jums suprasti, kad galbūt reikia trauktis iš egocentrinės pozicijos, kur svarbiausios vertybės yra visuomeninė padėtis bei materialus turtas, ir priartėti prie dvasinės sferos, prie sąmoningos energijos lauko, suausto iš visatinės sąmonės gijų.

Kai nusprendžiate sulaukti šimto ir daugiau metų skatinami prasmingo tikslo (pavyzdžiui, kad kitų žmonių labai atskleistumėte visas savo kūrybines galimybes), jūsų organizme prasideda tam tikri biocheminiai pokyčiai, taip pat ima keistis jūsų psichologija. Prisiėmę išpareigojimą tokiu būdu tarnauti žmonėms, jūs taip pat teigiamai paveiksite savo imuninę sistemą. O kai imate reguliariai mankštintis ir sveikai maitintis ir dėl to pajuntate pasitenkinimą, tampa sveikesnė jūsų kraujo apytakos sistema ir normalizuojasi kraujospūdis. Prasmingas tikslas bei naujos vertybės pakeičia ir fizinę, ir dvasinę gyvenimo sferą.

## Ar tikrai įmanoma išsaugoti jaunatviškumą

Vienas iš metodų, kurie padeda mokslininkams daryti naujus atradimus, yra išimčių tyrimas. Mokslininkai analizuoja situacijas, aplinkybes ir įvykius, kurie sutinkami labai retai ir kurių, regis, išvis neturėtų būti. Dar jie yra vadinami *anomalijomis*. Tiesa, didesnė dalis mokslininkų anomalijas ignoruoja, tačiau kaip tik anomalijų tyrimas yra labai svarbių atsakymų šaltinis, nes anomalija, arba išimtis iš taisyklių, parodo, kad atsirado nauja galimybė. Vadinasi, egzistuoja tam tikras mechanizmas, kuris leido tai galimybei atsirasti. Net jei vienas žmogus iš dešimties milijonų sugebėjo išsigydyti vėžį ar AIDS, mokslininkai turėtų atkreipti į jį ypatingą dėmesį. Deja, tokie įvykiai dažnai lieka nepastebėti

ir mokslininkų požiūrio niekaip nepaveikia. Jie tiesiog nemato prasmės tirti tokio reto reiškinių.

Pakartosime, kad jei įvykis vis dėlto užfiksuotas, net jei jis vienas iš šimto milijonų, tai reiškia, kad suveikė tam tikras mechanizmas. Pažinę ir ištyrę tą mechanizmą, mokslininkai galėtų įvykį pakartoti ir iš anomalijų srities perkelti jį į mūsų kasdienybę.

Didieji žmonijos mokslininkai, tokie kaip Galilėjus, Kopernikas, Niutonas, Einšteinas ir kiti, savo laiku suabejojo kai kuriais tiesomis ir pasistengė išplėsti akiratį, tad ėmėsi tirti ignorojamus reiškinius ir nukrypimus nuo normos. Jų tikslas buvo pažinti mechanizmą, atsakingą už tokius įvykius. Jei kokie nors faktai netelpa į mūsų supratimo rėmus, į visuotinai priimtą visatos modelį, jei prieštarauja teorijai, reikėtų tą modelį gerai patikrinti – gal jis turi trūkumų. Tokiu būdu gimsta naujas supratimas, nauji modeliai ir teorijos.

Vienas mūsų draugas prieš kelias dešimtis metų susirgo AIDS. Jo savijauta sparčiai blogėjo, jam jau grėsė mirtis, tačiau jis nusprendė nepasiduoti – pradėjo medituoti, ėmė maitintis sveiku maistu, atliko organizmo detoksikaciją. Po kelerių metų jis pasijuto visai sveikas, tą patvirtino ir medicininiai tyrimai – jo kraujyje infekcijos nerado. Tada tas įvykis buvo palaikytas anomalija, išimtimi. Tačiau dabar taip pasveikusių žmonių jau yra visai nemažai. Jei tokių žmonių skaičius pasieks tam tikrą kritinę ribą, visuomenės sąmonėje įsitvirtins nauja tiesa – kad AIDS yra pagydoma liga.

Tas pat pasakytina ir apie senėjimą. Čia galioja tie patys principai. Jei pažvelgsime į istoriją, pamatysime, kad vidutinė žmogaus gyvenimo trukmė visą laiko augo. Štai Romos imperijos laikais žmonės vidutiniškai gyveno tik 28 metus. XX amžiaus pradžioje vidutinė gyvenimo trukmė Vakarų pasaulyje buvo 49