

Christiane  
Northrup



*New York Times*  
bestselleris



# DEIVĖS NESENSTA

Švytinčios, sveikos ir gyvybingos  
moters paslaptys



Christiane  
**Northrup**

# DEIVĖS NESENSTA

Švytinčios, sveikos ir gyvybingos  
moters paslaptys

Iš anglų kalbos vertė  
Neringa Jagelavičiūtė-Teišerskienė



Versta iš  
*Goddesses Never Age. The Secret Prescription  
for Radiance, Vitality, and Well-Being,*  
Dr. Christiane Northrup,  
2015 by Hay House Inc., USA

Christiane Northrup

**DEIVĖS NESENSTA.**

**Švytinčios, sveikos ir gyvybingos moters paslaptys**

Iš anglų kalbos vertė Neringa Jagelavičiūtė-Teišerskienė

Kalbos redaktorė Aurika Bagdonavičienė

KNYGOS LEIDIMĄ LIETUVOJE PARĖMĖ SVEIKATINGUMO IR HOLISTINIO GYVENIMO  
VADOVĖ AUŠRELĖ SAVUKYNĖ

[www.emocinelaisve.lt](http://www.emocinelaisve.lt)

Šioje knygoje pateikiama informacija neatstoja profesionalaus mediko konsultacijos; visuomet kreipkitės į praktikuojantį gydytoją. Autorius ir leidėjas neprisiima atsakomybės už žalą ir nuostolius, patirtus dėl turinio naudojimo ar netinkamo naudojimo arba šio leidinio medžiagos, paskelbtos trečiųjų asmenų interneto svetainėse, naudojimo.

Visos teisės saugomos. Jokia šios knygos dalis negali būti atgaminama, laikoma paieškos sistemose bet kokia forma ir priemonėmis, perleidžiama ar kitaip platinama viešam ar asmeniniam naudojimui be išankstinio raštiško leidėjo sutikimo, išskyrus trumpas citatas straipsniuose ir apžvalgose.

Eilės paimtos iš:

„Mes atėjome ne kariauti“ (*We Have Not Come to Take Prisoners*) iš „Penguin“ leidinio „Dovana: Hafizo eilėraščiai“, autorius Danielis Ladinskis (Daniel Ladinsky, *The Gift: Poems by Hafiz*). © 1999 Daniel Ladinsky, panaudota gavus autoriaus leidimą.

„Bučinyš“ iš „Aš būsiu tavo: eilės Dieviškajam Mylimajam“ (*Make Me Your Own: Poems to the Divine Beloved*). © 2013 Tosha Silver, panaudota, gavus „Urban Kali Productions“ leidimą.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama

Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos

Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-609-427-256-1

GODDESSES NEVER AGE  
Copyright © 2015 by Christiane Northrup  
English language publication 2015 by Hay House Inc. USA  
© Neringa Jagelavičiūtė-Teišerskienė (vertimas), 2017  
kitos knygos, 2017

Beamžei deivei,  
slypinčiai kiekvienoje moteryje,  
ir Gajai Sofijai –  
pačiai Motinai Žemei.



# TURINYS



- Ižanga > 9
- 1. Deivės yra beamžės > 17
- 2. Deivės pažįsta malonumo galią > 39
- 3. Deivės naudojasi gydančiąja vidine galia > 64
- 4. Deivės supranta, kas sudaro sveikatos pagrindą > 91
- 5. Deivės sielvartauja, pyksta ir juda toliau > 135
- 6. Deivės yra seksualios ir jausmingos > 169
- 7. Deivės myli neprarasdamos savęs > 211
- 8. Deivės mėgaujasi maistu > 250
- 9. Deivės mėgaujasi judesiu > 286
- 10. Deivės yra žavingos > 309
- 11. Deivės įkūnija dieviškumą > 325
- 12. Keturiolikos dienų Beamžės deivės programa > 353
- Šaltiniai > 383
- Nuorodos > 391
- Rodyklė > 403
- Padėkos > 416
- Apie autorę > 420





# IŽANGA

*Vienas mano susirašinėjimo draugų, kuriam maždaug dvidešimt, yra rašęs: „Mergyt, tu tikra mįslė. Negali pavadinti tavęs jauna, negali pavadinti tavęs sena. Po perkūnais, nežinau, kas tu per viena. Tu tiesiog Kitokia. Tiesiog būk kitokia. Tai veikia!“*

**Toša Silver**, knygos „Ižūlus atvirumas“ autorė  
(Tosha Silver, *Outrageous Openness*)

Neseniai lankiausi sporto prekėse – reikėjo pataisyti mano slidžių batų sagtis. Akivaizdžiai jaunesnis už mane pardavėjas pasiteiravo mano amžiaus. Žinoma, jie įsivaizduoja, kad vyresnių žmonių slidžių batai turi lengvai atsisėgti, nes būdami tokio amžiaus sunkiau išlaiko pusiausvyrą ir dažniau krenta. Esu fiziškai aktyvi, netgi aktyvesnė nei jaunystėje, be to, šoku argentinietišką tango, taigi mano pusiausvyra nepriekaištinga. Pardavėjui, bandančiam susivokti, kokie pagal formulę turėtų būti mano slidžių batų sagčių nustatymai, ištariau:

– Tiesiog įrašykite keturiasdešimt.

Taip pat elgiuosi mankštindamasi treniruokliu. Nenoriu, kad mechanizmas, programai padidinus krūvį, saugotų mane lyg trapią, susižeisti galinčią senučiukę. Jei man kas nors netiks, liausiuosi ir pakoreguosiu nustatymus. Jei būsiu priversta tenkintis mažesniu fiziniu krūviu, tikrai neskubėsiu sutrikti ar gėdytis. Ir neleisiu, kad kitų įsivaizdavimai apie tai, ką reiškia „40“, „50“, „60“ ar dar koks nors skaičius, lemtų mano požiūrį į save pačią.

Kai kas nors paklausia, kiek jums metų, ar atsimenate? Ar amžius jums visai nesvarbus ir savo metų skaičių prisimenate tik artinantis jubiliejui? Amžius – tai tik skaičiai, o beamžiškumas reiškia, jog netikite, kad viską – pradedant jūsų sveikatos būkle, žavesiu ir baigiant savivoka – lemia skaičiai. Požiūrio ir gyvenimo

būdo keitimas gali atjauninti: sulaukusi šešiasdešimties, galite būti jaunesnė nei buvote trisdešimties. Būti beamžė – tai laužyti nusistovėjusias taisykles, kokia privalai būti vienokio ar kitokio amžiaus. Tai paprasčiausiai reiškia, kad niekada *nesenstate* – niekada nesijaučiate taip, tarsi geriausios dienos jau praeityje ir artinasi gyvenimo saulėlydis. Noriu atkreipti dėmesį: *seni* pradedame vos atsidūrę šiame pasaulyje. Tačiau maždaug iki penkiasdešimties „senėjimo“ apibrėžimas mūsų kultūroje netaikomas, o „senatvė“ daugumai mūsų siejasi su „nykimu“. Kalbant apie amžių, tai iš tikro net kai kurių dvidešimtmečių ar dar jaunesnių žmonių kūne jau galima įžvelgti „senatvės“ ženklų: mažėjanti raumenų masė, kintantis cukraus kiekis kraujyje, pusiausvyros sutrikimai. Ir atvirksčiai, esama tiesiog idealios sveikatos septyniasdešimtmečių. Anot fil. dr. Džoaanos Vernikos (Joan Vernikos), mokslininkės tyrėjos, vadovavusios NASOS Gyvenimo mokslų padaliniiui (*NASA Life Science Division*), parengusiam septyniasdešimt septynerių metų Džoną Gleną (John Glenn) antrajam skrydžiui į kosmosą, senatvė yra ne kas kita, kaip lėtinė nesvarumo būsenos forma: būtent tai ir nutinka jūsų kūnui, jei nepakylate nuo fotelio, nekrutate, nesate aktyvi ir nepatiriate gravitacijos jėgos. Tai, kad senstate, visai *neriškia*, jog turite sirgti ar tapti niekam neįdomi žmogysta. Knyga „Deivės nesensta“ yra apie beamžiškumą arba gyvenimą be amžiaus, įmanomą tada, kai liaujatės bijojusi susimauti, arba to, kad kūnas jus išduos. Pats laikas keisti nusistovėjusį požiūrį į senatvę. Šimtamečiai yra sparčiausiai didėjanti JAV gyventojų grupė (paauganti 75 tūkst. žmonių per metus).<sup>1</sup> Šiuo metu JAV gyvena maždaug 53 tūkst. šimtamečių, o iki 2050 metų jų bus 600 tūkstančių. Taip, perskaitėte teisingai: po dviejų kartų šimtamečių amerikiečių bus *dešimt kartų* daugiau nei šiandien. Gyvenimo trukmė ilgėja visame pasaulyje. Jei svajojate apie ilgą gyvenimą, esu tikra, kad paskutiniaisiais gyvenimo metais nenorite būti sukriošusi senė, tegalvojanti apie tai, kokia „sena“ esanti. Savo ateitį galite keisti šiandien, nusistovėjusį požiūrį keisdama nauju beamžiškumo žvilgsniu ir taip atskleisdama savo fizinę, emocinę, psichinę ir dvasinę prigimtį.

Su amžiumi jūsų savivertės ir kompetencijos galimybės didėja, nes hipokampe\* ir visose smegenyse daugėja nervinių jungčių, kuriose kaupiama jūsų kūno ir smegenų per gyvenimą įgyta išmintis, todėl lengviau išsilaisvinti iš baimės būti netobulumam ar nuvilti kitus. Beamžis gyvenimas reikalauja drąsos. Gyvendama be amžiaus, nesiblaškite dėl menkų gyvenimo smulkmenų, nes esate užtektinai patyrusi ir žinote, dėl ko neverta nerimauti ir kas jums iš tikrųjų svarbu. Pradedate kitaip vertinti laiką – daugiau jo nebebijote ir nemėginate pralengti.

Kai neseniai vykdytoje apklausoje šimto metų amžiaus slenkstį peržengusių žmonių buvo paklausta, kaip jie jaučiasi, pasiekę triženklį amžiaus skaičių, pagrindiniai trys atsakymai buvo tokie: „palaiminti“, „laimingi“ ir „nustebę“ – nustebę, nes, kai gyveni neskaičiuodamas metų, amžius tampa nebesvarbus, kad ir koks jis būtų.<sup>2</sup>

Sielai amžius neegzistuoja. Ji yra dieviškos moteriškosios kūrybinės visatos galios apraiška. Šventas moteriškumas tradiciškai siejamas su tamsa, kūnu, paslaptimi, vaisingumu, imlumu ir pirmapradžiais vandenimis – iščiomis, kuriose užgimsta ir auga gyvybė. Kiekviena moteris yra metų neturinti deivė, šventos moteriškosios fizinės formos apraiška. Deja, dažnai šią tiesą pamirštame dėl mūsų kultūroje esančio jaunystės kulto. Turėtume susimąstyti apie neigiamą šio kulto poveikį ir mums brukamas programas sąmoningai atmesti.

Mokslininkas, Biokognityviojo mokslo instituto (*Biocognitive Science Institute*) įkūrėjas, klinikinės neuropsichologijos specialistas psich. dr. Marijus E. Martinesas (Mario E. Martinez) rašo apie kultūrinius lūkesčius arba, kaip jis tai įvardija, „kultūrines ribas“, su kuriomis esame linkę tapatintis – pavyzdžiui, ką reiškia sulaukti trisdešimties, penkiasdešimties ar šešiasdešimt penkerių metų. Dr. Martinesas teigia, kad visada turėtumėte atsisakyti senjorui siūlomų

\* Hipokampus — seniausia, anksčiausiai susiformavusi ir giliausiai į galvos smegenų vidų nuginzdusi smegenų žievės dalis. Dalyvauja formuojant emocijų mechanizmą ir atmintį. (Čia ir toliau — vertėjos pastabos).

nuolaidų, nes jos tik sustiprina klaidingą įsitikinimą, jog senstate ir silpstate, kad negalite dirbti ir kad kiti turi jums rūpintis.<sup>3</sup> Mano brolis neseniai tuo įsitikino, nutaręs pasinaudoti dvidešimt penkių dolerių nuolaida skrydžiui. Oro uoste jis turėjo stovėti dar vienoje eilėje, kad įrodytų išties esantis senjoras. Jis pasakojo, kad galiausiai pasijautė antrarūšiu piliečiu, ir sutaupytieji dvidešimt penki doleriai tikrai nebuvo to verti.

Mano mama, kuriai beveik devyniasdešimt, patyrė nemalonumų atsisakiusi dalyvauti Valstybinio medicininio aptarnavimo receptinių vaistų skyrimo plane. Ji nematė priešasčių, kodėl turėtų dalyvauti, nes nevartoja jokių vaistų ir ateityje neketina jų vartoti. Ar savo šešiasdešimt penktąjį gimtadienį norite sutikti galvodama apie tai, kokiomis ligomis galite susirgti, kad pasirinktumėte tinkamą receptinių vaistų planą? Iš kur atsirado ši kultūrinė riba, kurią neva turėtumėte peržengti? Gali būti, kad viskas prasidėjo devynioliktame amžiuje, kai šešiasdešimt penkerių metų amžiaus asmeniui įsigalėjo teisė į valstybinę pensiją – nes tokia tuo metu buvo vidutinė gyvenimo trukmė. Nuo tada mirtingumo lentelėse ir statistikos duomenyse nusistovėjo pensinio amžiaus riba – šešiasdešimt penkeri metai (plius minus penkeri metai), tačiau gyvenimo trukmė dabar pailgėjusi dvidešimt ketveriais metais! Kokia prasmė ir toliau tikėtis, kad šešiasdešimt penkerių eisime į pensiją? Ar septyniasdešimt penkerių, ar aštuoniasdešimt penkerių? Ar išvis reikalinga amžiaus riba?

Jei šiuo metu visai nesukate galvos dėl amžiaus, susimąstyti, kaip pakeisti savo gyvenimo scenarijų ir laikui bėgant neprarasti sveikatos gali priversti jubiliejus, bendraamžio giminaičio ar draugo liga, išsivysčiusi dėl gyvenimo būdo, arba jus pačią užklupę gyvenimo vargai. Į mano radijo programą patarimo kreipiasi daugybė moterų, nes joms staiga pasireiškia autoimuniniai susirgimai, priešvėžinė arba vėžinė būsena ar alergijos. Jei ne sveikatos bėdos, atsiranda kitų nemalonumų: galbūt prarandamas darbas, griūva santykiai ar iliuzijos. Kartais moterys pasakoja esą neseniai sužinojusios, kad vyrai jas apgaudinėja, arba kad mokyklinio amžiaus sūnų ar dukrą kamuoja psichiniai sutrikimai, arba kad jie yra nuo ko nors priklaus-

somi. Mūsų siela sukuria daugybę būdų, kaip mus pažadinti ir atkreipti į save dėmesį.

Ir, žinoma, „pokytis“ – taip anksčiau vadinta menopauzė – yra natūralus virsmo taškas moters gyvenime. Pasibaigusios menstruacijos žymi naują gyvenimo tarpą. Mūsų kūnas tai žino, net jei protu to nesuvokiame. Kai dirbau gydytoja, pasidaryti nėštumo testo užsukdavo nuostabių, išsilavinusių moterų. Kai kurios jų, pranešus, kad rezultatai teigiami, pareiškėdavo:

– Negali būti. Kaip tai nutiko?

Patikėkite manimi, jos puikiai išmanė kontracepciją ir kūno vaisingumo ciklus. Jos tiesiog neigė sąmoninę ryškių permainų poreikį. Būtent šis poreikis paakindavo jas nesisaugoti nėštumo. Viskas vyksta daug paprasčiau, kai įsisąmoniname savo troškimą pagimdyti kažką naujo ir suvokiame, jog yra daugybė būdų tai padaryti, ne tik tapti motina.

Perimenopauzės laikotarpiu (pereinamuoju menopauzės laikotarpiu), kuris paprastai trunka nuo šešerių iki dvylikos metų, daug moterų supranta, kad nebenori atidėlioti savo svajonių ir šokti pagal kitų žmonių dūdelę. Galbūt jaučiate stiprų norą pakeisti veiklą, gyvenamąją vietą, nutraukti santykius ar iš naujo atrasti savąjį seksualumą. Įsiklausykite į šį troškimą. Veržiasi jūsų kūrybiniai syvai! Per jus teka gyvybinė jėga. Naujame gyvenime, kurį pagimdysite, atgimti turite ir pati.

Permainų poreikio galite ir nepastebėti. Natūralus dėmesio poslinkis dažnai įvyksta netikėtai – visai kaip pati perimenopauzė. Viena moteris man pasakojo, kad pirmoji karščio banga užklupo ją taip netikėtai ir buvo tokia stipri, kad ji aprėkė savo vyrą, esą jis paruošęs stiprios kavos su kofeinu vietoj bekofoinės: ji pamaniusi, kad kava sukėlė šį pojūtį. Kai jis pasakė: „O gal tau karščio banga? Argi ne tai nutinka maždaug tokiame amžiuje?“, – jai atėmė žadą. Moterys dažnai nė negalvoja apie perimenopauzę, kol vieną dieną ji ateina arba tai nutinka panašaus amžiaus draugei ar seseriai. „Ar man tikrai jau laikas?“, – stebisi jos. „Tikrai?“ O tada: „Tai kas dabar bus? Ką aš veiksiu kitu savo gyvenimo tarpą? Kuo aš tapsiu?“

Tapsite galinga, gyvybinga, vaisinga deive, neapibrėžta amžiumi, deive, kuria jums ir lemta būti – dieviškumo apraiška, moteriškąją gyvybinę jėgą, nevaržoma kultūrinių ribų, vertusių jus jautis menkaverte, būti pernelyg atsargia ir baimintis ką nors apvilti. Atrasite jumyse glūdinčios beamžės deivės savastį, galinčią daugybe būdų išreikšti savo kūrybiškumą ir mėgautis gyvenimu – pradėdant nuo pasitikėjimo savo kūnu, nauju požiūriu į savo seksualumą, baigiant naujais santykiais, sumanymu ar gyvenimo būdu.

Knyga „Deivės nesensta“ skirta bet kurio amžiaus moteriai, besimėgaujanti gyvenimu šiandien ir nekantraujančiai sužinoti, kaip dar galima ją tobulinti. Nenorėjau rašyti knygos vien apie moters sveikatą, knygos, verčiančios bijoti senatvės, ir iš kurios būtų galima sužinoti, kaip pasirengti kiekvienam galimam siaubingam krūty, širdies ar gimdos funkcijų sutrikimui. Nenorėjau skaidyti moters kūno į atskiras dalis ir pateikti dešimt patarimų, tinkančių kiekvienai jų, kad galėčiau užtikrinti gerą kiekvienos dalies ar viso organizmo funkcionavimą. Tokio požiūrio į sveikatą man jau *gana*. Jei norite konkrečių patarimų, kaip rūpintis savo krūtimis, kad jos būtų sveikos, kaip suteikti kūnui gero vertingo maisto ir metams bėgant išlikti gražiai, – visa tai rasite šioje knygoje. Joje rasite ir minčių, priversiančių peržvelgti įsigalėjusias nuostatas apie moteris ir moterų tarpusavio ryšį, kūną ir Žemę – nuostatas, su kuriomis moterys susitapatino ir kurios jas sendina.

Tiesą sakant, knyga „Deivės nesensta“ sudaryta taip, kad padėtų atsikratyti senų modelių ir sukurti naujų. Jos tikslas yra pateikti visą medžiagą apie tai, kaip *gerai* gali funkcionuoti jūsų kūnas ir kaip atrasti darną bei įgyti sveikatos nepaisant dabartinės jūsų būklės ar savijautos – net jeigu šiuo metu sergate. Kad ir kokia diagnozė jums būtų nustatyta, šioje knygoje pateiktas požiūris gali padėti jums sveikti. Pirmame skyriuje griaunami mitai apie žmogaus senėjimo procesus, o tai padeda suvokti, ką reiškia būti beamžė deive. Iš tikro mūsų kūnas nėra atskirtas nuo mūsų minčių ir emocijų. Jis nėra atskirtas nuo Žemės – nuostabiosios mūsų motinos, nuo dangaus ir žvaigždžių. Supratusios tai, lengviau suvoksite, kodėl taip svar-

bu paleisti nuodijančias nuostatas ir jausmus, trukdančius jaustis sveikai ir patirti pilnatvę. Pirmas dalykas, kurį galite padaryti, kad būtumėte sveika, yra džiaugtis gyvenimu, pasinėrus į nesiliaujančią malonumą, todėl antras skyrius skirtas būtent šiai temai. Trečiame ir ketvirtame skyriuose pateikiu visiškai kitokį požiūrį į įprastus moterų rūpesčius dėl kūno ir fizinės sveikatos, kylančius menopauzės laikotarpiu ir po menopauzės. Penktame skyriuje sužinosite, kaip paleisti senas emocijas, galinčias sukelti ligą, – liūdesį, pyktį ir gėdą. Šeštas skyrius padės susigrąžinti seksualumą – savąją Afroditės prigimtį, kad liautumėtės galvojusi, jog praradote patrauklumą vien todėl, jog nesate liekna dvidešimtmetė. Septintame skyriuje toliau mokysitės išsilaisvinti iš nuodijančių emocijų, paleidžiant gėdos jausmą ir atsisakant perfekcionizmo, turinčių įtakos jūsų santykiui su savimi ir artimaisiais. Aštuntas skyrius skirtas naujam požiūriui į maistą ir kūną, kuris įmanomas susitaikius su savo pilvu, o devintame skyriuje kalbamės apie tai, kaip džiaugsmingai judėti, užuot vertus save mankštintis. Jei norite atrodyti kitaip, dešimtame skyriuje sužinosite, kaip išvelgti savo grožį ir puoselėti jį pasitikint savimi. Vienuoliktame skyriuje sužinosite, kaip įsiklausyti į savo kaip deivės išmintį ir išlavinto nesąmonių jutiklio žinutes. Taip pat išmoksite užmegzti naują ryšį su Žeme ir jos gyventojais, kas įmanoma visiškai pasinėrus į jumyse glūdinčią beamžės deivės savastį. Galiausiai, dvyliktajame skyriuje rasite pavyzdį, kaip pritaikyti šias idėjas pasitelkiant Beamžės deivės keturiolikos dienų programą ir sąrašą šaltinių, padėsiančių puoselėti jūsų vidinę deivę.

Taigi esate ties gyvenimo kryžkele ir turite nuspręsti, kaip gyvensite toliau. Faktas, kad skaitote šią knygą, yra kuo puikiausias įrodymas, jog jūsų vidinė deivė norėtų tapti vedle. Esu tuo visiškai įsitikinusi, nes iš patirties žinau, jog paprastai atsitiktinumų nebūna. Jei nebūtumėte rimtai svarsčiusi galimybės keisti požiūrį į savo gyvenimą, dabar neskaitytumėte šios knygos. Taigi, ar pasitikdama senatvę ketinate mėgautis, ar nykti ir vysti? Ar ir toliau pagal senąjį modelį kovosite su savuoju kūnu, kad galėtumėte atitikti nustatytus standartus? Ar ir toliau kitų žmonių poreikiai bus visų svarbiausi,

užuot pirmiau pasirūpinusi savimi, paskatų ieškosite valgydami rafinuotą maistą, cukrų, gerdami kofeino turinčių gėrimų, mėgausitės irzlumu ir neugdysite valios? O gal visgi išdrįsite mesti kelią, žadantį vien ligas, prastą savijautą ir menką gyvenimo kokybę, ir pradėsite gyventi kitaip? Senatvės nėra ko bijoti. Ši knyga nėra veikalas apie kovą su senatve, duodantis jums reikiamos amunicijos senatvei įveikti, ir, beje, karo metafora čia visiškai netinka. Kai kam nors priešinatės, suteikiate tam jėgos. Užuot bijojusi ir vengusi senatvės, pasitelkite magiškąjį dėsni: „Žinoti vardą, reiškia turėti galią – ne galią įveikti, o galią *eiti išvien*“, – kaip teigia autorė Starhok (Starhawk). Tada galite tapti neutralizuojančia jėga. Jūsų senatvė gali būti kitokia. Galite būti nei sena, nei jauna. Jūs galite būti kitokia – be amžė deivė.



# PIRMAS SKYRIUS

## DEIVĖS YRA BEAMŽĖS

Mes nesame ilgaamžio gyvenimo šalininkai. Mes esame už džiaugsmingą gyvenimą, o kai randate laiko džiaugsmui, dažniausiai pelnote ir ilgaamžiškumą. Ar gyvenimas nusisekęs, ar ne, mes sprendžiame ne iš jo trukmės, o pagal tai, kiek jame yra džiaugsmo.

### **Abrahamas** (Abraham)



Mano mama greitai įkops į devintą dešimtį, bet vis dar mėgsta vairuoti. Namie ji bent kartą per savaitę sėdimąja žoliapjove pjauna savo trijų ketvirčių akro (~10 a) veją. Kad susitiktų su manimi pietų, ji Bostono gatvėmis atvairavo savo *Pleasure-Way* klasės namelių ant ratų. Šiuo nameliu ant ratų prieš porą vasarų mama apkeliavo visą JAV kartu su šiek tiek vyresne drauge Ana (kuri neseniai mirė, sulaukusi devyniasdešimt vienerių). Jos norėjo pamatyti sengires\*. Nė viena nebijojo užsukti į kempingo aikštelę ir likti joje nakčiai.

Vejos pjovimą ir brovimąsi per miesto kamščius esu linkusi palikti kitiems, tačiau tikrai žinau, jog, sulaukusi mamos amžiaus, būsiu tokia pat aktyvi, kaip ir ji. Nors esame ganėtinai skirtingos, mama man yra puikus visaverčio, džiaugsmingo ir nuotykių kupino gyvenimo pavyzdys. Jos dėka suprantu, kaip svarbu yra sportuoti ir rūpintis savuoju kūnu, kad vėliau galėčiau daugybę metų veikti, ką panorėjusi, užuot ieškojusi išeičių dėl nesibaigiančių sveikatos bėdų. Kaip sako Estera Hiks (Esther Hicks) ir Abrahamas (Abraham)\*\* , vadovaujosi tokia gyvenimo formule: „Laiminga, sveika,

\* Sengirės arba Redvudo nacionalinis parkas – senieji atogrąžų miškai JAV, augantys šiaurinėje Kalifornijos pakrantėje.

\*\* Estera Hiks yra lektorė (JAV), bendraujanti su dvasinių mokytojų grupe, pasivadinusia Abrahamu.

mirusi.<sup>41</sup> Paskutiniųjų savo gyvenimo mėnesių neprivalote praleisti po deguonies kauke. Scenarijų galite keisti!

Būdama gydytoja ir sveikatos mokytoja, žinau, kad, pasirinkusi sveiką gyvenimo būdą, galite sumažinti senatvės ligų riziką ir priešlaikinį senėjimą. Sveikata neprivalo būti tik laikino palengvėjimo būseną. Tai jūsų *prigimtinė teisė*. Galite ištrūkti iš hipervigilumo\* būsenos ir amžino rūpesčio dėl to, kad jūsų kūnas gali jus apvilti bet kurią minutę. Atvirkščiai, jūs galite atkurti natūralų darnų ryšį su savuoju kūnu ir kasdien patirti malonumą, džiaugsmą bei trykšti sveikata. Tada gyvensite, nepaisydama amžiaus, – gyvybinga, lyg deivė, ir tai atsispindės jūsų kūne ir dvasioje.

## LAŠTELINIS SENĖJIMAS, LAŠTELINIS ATSINAUJINIMAS

Nors dauguma žmonių to nepastebi, kūnas nuolat atsinaujina. Ląstelės keičia viena kitą. Senosios ląstelės miršta, naujos gimsta. Iš visų organų greičiausiai regeneruoja oda, tačiau atsinaujina kiekvienas organas. Šiandien jūsų fizinis kūnas nėra toks pats, koks buvo prieš keletą metų. Pasikeitė visos ląstelės.

Tam tikra prasme mūsų gyvenimo trukmė turi galiojimo terminą. Mūsų chromosomų galuose yra struktūrų, vadinamų telomerais\*\*, primenančių dinamito lazdelių dagčius, kurie ląstelėms dalijantis, trumpėja. Kai dagtis visai sutrumpėja, ląstelės nebe gauna nurodymo replikuoti\*\*\* ir miršta. Tačiau telomerams nebūtinai trumpėti taip greitai, kaip tai dažniausiai vyksta. Tyrimai rodo, kad telomerus atkuria ir šiek tiek prailgina fermentas telomerezė. Tai leidžia tikėtis, jog mumyse glūdi galia pasukti senėjimo procesą atgal – tereikia atkurti ir prailginti telomerus.<sup>2</sup> Senėjimą lėtina są-

\* Hipervigilumas – padidėjęs atidumas iškilus pavojams.

\*\* Telomerai yra trumpos DNR atkarpos, kurias sudaro baltymai.

\*\*\* Replikacija – DNR sintezė, vykstanti prieš ląstelės dalijimąsi. Dėl DNR sintezės padvigubėja ląstelės genomas ir sudaromos sąlygos susidaryti dviem genetiškai identiškomis dukterinėms ląstelėms.

moninga meditacija, mankšta ir kitoks mąstymas.<sup>3</sup> Ričardo Deividsono (Richard Davidson) iš Viskonsino universiteto tyrimai rodo, kad sąmoningumo praktikos perkrauna smegenis, dėl ko sustiprėja imunitetas<sup>4</sup> ir gebėjimas susidoroti su įtampa bei emocijomis.<sup>5</sup> O neseniai atliktas ilgalaikis tyrimas, trukęs aštuonerius metus, kuriame dalyvavo žmonės per penkiasdešimties metų amžiaus, parodė, kad net viena valanda paprastos mankštos per savaitę gali septynis kartus sumažinti riziką susirgti lėtine liga. Į „paprastos“ mankštos apibrėžimą įeina šokis, mašinos plovimas ir vaikščiojimas. Netgi tie, iki tyrimo visai arba beveik nesimankštinantys, pasiekė panašių rezultatų į tų, kurie gyveno aktyviai.<sup>6</sup> Taigi jei norite, kad jūsų ląstelės būtų gyvybingos, rinkitės dalykus, stiprinančius teigiamą požiūrį į sveikatą ir savivertę.

Fiziniai pokyčiai, kuriuos siejame su senėjimu – raukšlės, skausmai ir negalavimai – atsiranda nusilpus ląstelėms. Labiausiai kūną silpnina toksinai, lemiantys ląstelių pakitimus dėl kurių nukenčia audiniai ir organai. Padėtį dar pablogina fascijos\* sukietėjimas: jungiamojo audinio randai, atsirandantys dėl fizinio, emocinio ir psichinio streso (daugiau apie tai vėliau).

Ir, kaip minėjau įžangoje, senėjimą skatina užsisėdėjimas ir gulinėjimas. Štai kodėl turite būti aktyvi ir patirti gravitacijos jėgą vaikščiodama, stumdama, traukdama ir judėdama. Judėjimas gyvybiškai reikalingas tam, kad skysčiai galėtų lengvai nunešti toksinus į juos perdirbančius organus. Tiesą sakant, pernelyg ilgas sėdėjimas skatina šlapimo nelaikymą (kaip ir erekcijos sutrikimus – todėl vyrams taip pat būtina judėti). Jei toksinai neperdirbami, ląstelės negali atsinaujinti.

Toksinų yra maiste ir aplinkoje – jų turėtume kiek įmanoma vengti, tačiau daugelį toksinų, skatinančių senėjimą, gamina mūsų kūnas. Streso hormonai kortizolis ir adrenalinas turėtų išsiskirti tik

\* Fascija – jungiamojo audinio plėvė, sudaryta iš kolageninių skaidulų ir fibrocitų. Fascija apgaubia ir prilaiko visus kūno raumenis ir organus, o taip pat atskiria skirtingus raumenis, tuo pat metu leisdamą jiems netrukdomai slysti vieniems šalia kitų. Tarp fascijų yra išsidėstę nervai, kraujagyslės, limfagyslės.

tada, kai kūnui gresia netikėtas pavojus. Jie suteikia energijos sprukti šalin kiek kojos neša arba kautis dėl savo gyvybės. Kai šių hormonų lygis dėl nesiliaujančios emocinės ir psichologinės įtampos nuolat pakilęs, tai sukelia ląstelių uždegimą, o uždegimas yra pirmoji visų lėtinių ligų, taip pat ir vėžio, priežastis.

Kartą mano draugui pririekė skubios medicininės pagalbos ir aš nuvežiau jį į ligoninę, kur kartu laukėme, kol gydytojai ir seselės jį apžiūrės ir nustatys, kas nutiko. Jo kraujo tyrimai pasirodė geri ir po keleto įtemptų valandų, praleistų skubios pagalbos priėmimo kambaryje, jį išsiuntė namo, paskyrę nuskausminamųjų. Kitą rytą buvau priaugusi tris svarus (apie 1,4 kg). Organizme prasidėjo uždegiminiai procesai ir kūnas ėmė kaupti skysčius, taip mėgindamas mano organizme sumažinti kortizolio ir adrenalino kiekį, susidariusį dėl įtemptos dienos, praleistos ligoninėje. Ilgainiui dėl emocijų ir psichologinių streso veiksnių, tokių kaip prastas miegas, sulėtėja medžiagų apykaita ir galime priaugti ar numesti svorio. Tam tikra prasme daugybė moterų kaupia aplinkinių rūpesčius savo kūne, empatiškai priimdamos artimųjų emocinį stresą, – taip teigia Koletė Baron-Reid knygoje „Kaip numesti svorio pernelyg jautriems žmonėms“ (Colette Baron-Reid, *Weight Loss for People Who Feel Too Much*).

Dar vienas veiksnys, laikui bėgant žalojantis mūsų kūną, yra oksidacinis stresas. Laisvieji radikalai – medžiagų apykaitos likučiai pačiose ląstelėse – yra elektronų stokojančios molekulės, keliaujančios po organizmą ir ieškančios, iš kokių ląstelių jų galėtų pasiimti. Jie pažeidžia kitas ląsteles, o šios pažeistos ląstelės savo ruožtu toliau ieško elektronų, reikalingų pusiausvyrai palaikyti. Jei jūsų kūnui pristigs antioksidantų, gebančių kovoti su laisvųjų radikalų daroma žala, galiausiai jis nebeturės jėgų atsinaujinti. Uždegimą ir oksidacinį stresą dar sustiprina saldus maistas, kuriuo siekiate trumpam atsipalaiduoti nuo nerimo, pykčio, liūdesio, skausmo ir nepasitenkinimo. Nekalbu apie šviežius vaisius, kuriuose gausu skaidulų, maistingųjų medžiagų ir antioksidantų. Ko gero, niekada nemėginote numalšinti liūdesį dubeniu šviežių mėlynių. Cukrus, kurį vartojame, kai patiriame įtampą, yra smarkiai perdirbtas. Jame nėra balty-

mų ar skaidulinių medžiagų, galinčių sulėtinti biocheminį cukraus poveikį kūnui. Greita iš cukraus gaunama energija kuriam laikui gali pataisyti nuotaiką, tačiau šokolado batonėlis, keksiukas ar vyno taurė gali pakelti insulino lygį, dėl ko pažeidžiamas LMTL (labai mažo tankio lipoproteinų, „blogasis“) cholesterolis. Lipnūs, pažeisti LMTL keliauja kraujagyslėmis ir pagilina uždegimą, kol galiausiai prilimpa prie jų sienelių, sudarydami cholesterolio plokšteles, trikdančias natūralią kraujo tėkmę, ir padidėja Alzheimerio ligos, diabeto, artrito, širdies priepuolio ir insulto rizika. Negera to, net labai nedideli cukraus kiekio pakitimai kraujyje sukelia gliukozės tolerancijos sutrikimus, dėl ko imuninės ląstelės išskiria chemines uždegimines medžiagas, tokias kaip citokinas, pažeidžiančias kraujagyslių sienelės.

Perteklinis vidaus organų riebalų sluoksniš (pilvo riebalai) taip pat sukelia uždegimą, pasireiškiantį įvairiais skausmais, dėl kurių norisi išsisukti nuo vakarinio pasivaikščiojimo ir įsitaisyti ant sofutės su didele ledų porcija. Į kūną patekęs rafinuotas cukrus sukelia beta endorfinų<sup>\*</sup> reakciją ir skausmas trumpam nurimsta, tačiau saldus nejudrus gyvenimo būdas lemia nesibaigiantį, pavojingą uždegimo ir antioksidacijos ciklą. Apvalus pilvukas atsiranda ne dėl amžiaus, o dėl suvartoto cukraus ir nuo to kylančio uždegimo. Apvalus pilvas rodo, kad turite atgimti iš naujo kaip beamžė deivė, kuriai taip malonu gyventi, jog ji nepasiduoda menkesnių laikinų malonumų, gaunamų iš cukraus ir alkoholio, pagundai.

Kai senėjimo požymiai, atsirandantys dėl įpročio išlenkti taurelę, tampa pastebimi, dar didesnę žalą kūnas patiria iš vidaus. Sutrinka smegenų kelių, kuriais keliauja dopaminas – hormonas, atsakingas už natūralų nuskausminimą ir malonumą, – veikla. Laikui bėgant būdama blaivi imate prasčiau jaustis nei iki tol, kai pradėjote išgėrinėti. „Tik taurelė“ vyno ar alaus trumpam pagerina nuotaiką ir savijautą, bet paskui viskas prasideda iš naujo. Na, jei retkarčiais pasimėgausite saldėsiais ar alkoholiu, nuo to tikrai nemirsite. Tiesą

\* Beta endorfinai – laimės hormonai.

sakant, sveiki malonūs ritualai (pavyzdžiui, plytelė gero šokolado ar taurė gero vyno) yra smagaus gyvenimo dalis. Tačiau visai kas kita, jei esate pernelyg į tai įnikusi ir taip siekiate palengvinti skausmą, kurio nenorite pripažinti. Ko jūs iš tikro norite – cukraus ar saldesnio gyvenimo? Ko ieškote degtinės butelyje – spirito ar dvasios? Ar taip bandote gydytis nuo „nepatogių“, sunkių jausmų? Daug naudingiau nuo jų apsivalyti, kad galėtumėte džiaugtis kaip dvejų metų vaiką!

Organizmo valymas – nuostabus dalykas. Tai geros sveikatos pagrindas, primenantis, kaip gera atsikratyti viso šlamšto ir mėgautis natūralia gera savijauta. Tačiau dauguma žmonių valymąsi atlieka kaip bausmę už tai, kad „blogai“ elgėsi, o tai nedera su beamžės deivės požiūriu. Tokiu atveju galvojama maždaug taip: „Pasielgiau „netinkamai“, nes padauginau saldumynų, todėl skiriu sau sunkią valomąją bausmę.“ Neprivalote imtis keturių dienų valomosios programos, sukeliančios migreną ir panašius į peršalimą simptomus. Galite paprasčiausiai grįžti prie sveikos mitybos ir smagaus gyvenimo ir žinoti, kad keletą dienų, kol kūnas valysis, jausitės nekaip. Ši mažą nemalonumą ištersite dar lengviau, jei sau priminsite, kad tinimas, skausmai ir nuovargis praeis ir netrukus vėl jausitės puikiai. Liaukitės maniusi, kad organizmo valymas yra bausmė ir susitelkite į malonumą, kurį jaučiate rūpindamasi savimi, tikraisiais savo poreikiais ir valgydama šviežią sveiką maistą. Pastebėkite, kaip būna smagu susitvarkius stalčių ar spintą, ir kaip gera matyti tuščią „baltą“ erdvę. Tas pats vyksta ir jūsų kūne, kai leidžiate jam išsivalyti.

Šlamštas, kurį valgote, ir kūną griaunančios mintys bei jausmai kaupiasi ir kainuos labai brangiai, jei nepripažinsite, kad metas iš tiesų rūpintis savimi ir pamilti save, kad atsisakytumėte adrenalinu kurstomų įpročių. Tada suprasite, kiek daug įtakos savo sveikatai iš tikrųjų turite. Gerontologas dr. Maiklas F. Roizenas (Michael F. Roizen) atliko tyrimą, kuris parodė, jog pozityvus požiūris ir tarpdančių valymas siūlu gali pagerinti gyvenimą ir pailginti jo trukmę!<sup>7</sup>

\* Žodžių žaismas: angl. *spirit* – spiritas ir dvasia.

Kol nauji įpročiai tik formuojasi ir bandote išsprauti naujus užsiėmimus į perkrautą dieną, gali pasirodyti, kad sunku vykdyti kai kuriuos pokyčius, tačiau rezultatai gali būti stulbinantys.

## DAUGIAU JOKIŲ SENĖJIMO NUOTAIKŲ

Kiekviena moteris norėtų būti sveika iki pat gyvenimo galo. Daugybė moterų bijo prarasti ne tik sveikatą, išvermę ar išvaizdą. Jos baiminasi demencijos – silpnaprotystės. Kone kasdien esame gąsdinamos pranešimais apie pažintinius sutrikimus ar Alzheimerio ligą, užklumpančius fiziškai sveikus vyresniojo amžiaus žmones. Tačiau tai, kad sveiką protą galime išsaugoti pakeitusios gyvenimo būdą, yra nutylima. Demencijos priežastys aktyviai tiriamos, tačiau kam laukti, kokį pasiūlys mums gydymą, užuot iš anksto pamėginus to išvengti?

Stresas – psichologinis, fizinis, emocinis ar dvasinis – priverčia kūną ir smegenis išskirti uždegimines chemines medžiagas, slopinančias atmintį. Nesvarbu, kas sukelia įtampą – pernelyg didelis suvartojamo cukraus kiekis, nesiliaujantis nerimas ar miego trūkumas – tai bet kokių atvejų silpnina ląsteles. Laimei, šį procesą galite pasukti atgal. Galima domėtis streso „valdymu“, tačiau vien domėjimasis ir ketinimas kada nors tai padaryti nieko nesprenžia. Gerovei ir džiaugsmui užtikrinti būtinos kasdienės praktikos, stiprinančios imunitetą, mažinančios kortizolio kiekį ir uždegiminiuosius procesus, užtikrinančios psichologinę pusiausvyrą. Praktikos gali būti įvairios: reguliarus aktyvumas, kūno padėties keitimas dirbant, pietūs ar vakarienė su mylimais draugais, šokis, visavertis kvėpavimas, tempimo pratimai fascijai (jungiamajam audiniui) jogos ar kitokiomis mankštomis, meditacija emocijoms ir protui nuraminti, papildų vartojimas antioksidacijos procesams skatinti. Smegenų veiklą galite pagerinti įvairiausiais būdais (daugiau apie tai vėliau).

Jei kartais sugautumėte save stovinę vidury kambario ir mėginančią prisiminti, kur padėjote telefoną, prašau, nesakykite: „Ot,

senatvė.“ Pažintinių funkcijų susilpnėjimas nėra normalus senėjimo reiškinys. Tikriausiai jūsų smegenis išsekino nesibaigiantys reikalai ir ramaus miego stoka (daugiau apie tai vėliau). Žodžiai yra galingi. Neįsikalbėkite minties, kad jūsų smegenys nieko vertos vien todėl, jog jums per keturiasdešimt! Kad galėtume užprogramuoti ląsteles sveikatai ir beamžiškumui, pradėkite manyti, jog esate sveika ir beamžė.

## BEAMŽIS POŽIŪRIS

Mūsų mąstymo įpročiai turi didžiulės įtakos sveikatai ir ilgaamžiškumui. Garsusis Ohajo Ilgalaikis senėjimo ir išėjimo į pensiją tyrimas (Ohio Longitudinal Study of Aging and Retirement), kurį atliko gerontologė ir epidemiologė fil. dr. Beka Levy (Becca Levy), atskleidė, kad žmonės, teigiamai vertinantys senėjimą, gyvena vidutiniškai septynerius su puse metų ilgiau nei tie, kurie mąsto priešingai. Tiesą sakant, žmonių požiūris – teigiamas ar neigiamas – į senėjimą turėjo daugiau įtakos sveikatai ir ilgaamžiškumui nei žemas cholesterolio lygis ar kraujo spaudimas (šie veiksniai prailgina gyvenimą ketveriais metais) ir mažas kūno masės indeksas (KMI). Dar daugiau, požiūris turėjo didesnės įtakos nei nerūkytas (šis veiksnys prideda trejus gyvenimo metus).<sup>8</sup>

Kitaip tariant, teigiamas požiūris į senatvę smarkiai veikia biologinius procesus, taigi – ir jūsų išlikimą. Jei ši informacija būtų vaistas, būtų neetiška jo nepaskirti! Kitas tyrimas, kuriame dalyvavo nuo šešiasdešimties iki devyniasdešimties metų amžiaus žmonės, buvo atliktas siekiant nustatyti „žingsnio fazės laiką“, t. y. laiką, kai žmogui žengiant žingsnį pėda pakyla nuo žemės. Pagal tai matuojama žmogaus pusiausvyrą ir iš to įmanoma nustatyti, kad žmogus silpsta. Iš pradžių abi tiriamųjų grupės turėjo tiesiog vaikščioti, kad būtų galima nustatyti jų žingsnio fazės laiko pradinį tašką. Paskui dalyviai žaidė paprastą, bet nežinomą kompiuterinį žaidimą. Pirmosios grupės žaidime pasirodydavo pašamonių pozityvių ži-



nučių, tokių kaip „išmintingas“, „įžvalgas“ ir „kultūringas“. Antrosios grupės žaidime pasirodėdavo pašąmoninių negatyvių žinučių, tokių kaip „senas“, „priklausomas“ ir „ligotas“. Pabaigus žaidimą, antrosios grupės dalyvių eisenoje žingsnio fazės laiko neliko. Jų eisena išties buvo kaip „senų“, „priklausomų“ ir „ligotų“ žmonių. Tačiau pirmoji grupė pasirodė geriau nei prieš žaidimą. Panašu, kad šiuos pokyčius lėmė tik nesąmoningos mintys ir žaibiškas šių minčių poveikis kūno funkcijoms.<sup>9</sup>

Kiek galios turi mūsų požiūris į senėjimą? Harvardo profesorė fil. dr. Elena Langer klasika tapusioje knygoje „Sąmoningumas“ (Ellen Langer, *Mindfulness*) pasakoja apie žinomą tyrimą, kurį ji atliko su vyrais, įkopusiais į aštuntą ir devintą dešimtį. Viena tiriamųjų grupė gyveno aplinkoje, primenančioje dvidešimtojo amžiaus šeštą dešimtmetį – jų jaunystės laikus. Vyrai žiūrėjo to laikmečio laidas, skaitė ano meto žurnalus, ant sienų kabėjo jų jaunystės laikų nuotraukos ir t. t. Kontrolinė grupė gyveno be įprastos rutinos, tačiau ir be jokių užuominų į jaunystę. Prieš bandymą vyrams buvo atlikti klausos, kraujo spaudimo, regos ir plaučių veiklos tyrimai. Jie taip pat buvo nufotografuoti. Po dviejų savaitių testai buvo atlikti dar kartą. Vyrai, pagyvenę savo jaunystės metų sąlygomis, atrodė vidutiniškai dešimčia metų jaunesni. Taip pat ryškiai pagerėjo jų klausos, regos, plaučių ir kitų organų veikla ir parodymai. Jie daug geriau jautėsi. O kai atėjo metas išvykti, visi nešėsi savo lagaminą lyg būtų sveiki jauni vyrai. Kontrolinės grupės rezultatai nepakito.

O štai dar vienas tyrimas beamžio požiūrio naudai. Garsiajame Minesotos universiteto ilgalaikiame moterų vienuolių tyrime, prasidėjusiam 1986 metais ir tebesitęsiančiame iki šiol, tiriamos moterys, įstojusios į vienuolyną, kai joms buvo 20–30 metų, siekiant nustatyti, koks skirtumas tarp vienuolių, susirgusių Alzheimerio liga perkopus aštuntą dešimtį, ir tų, kurių smegenys veikė puikiai. Kiekviena vienuolė, stodama į vienuolyną, parašė autobiografinę esė. Alzheimerio liga pasireiškė tik 10 proc. tų moterų, kurių rašiniai pasižymėjo kalbos įmantrumu, gyvais apibūdinimais ir sudėtinga struktūra, ir net 80 proc. moterų, parašiusių paprastas

esė. Peršasi išvada, jog gyvybingumas, visiškas pasinėrimas į tai, kas vyksta, ir mėgavimasis savuoju kūrybiškumu puoselėja psichinę sveikatą.<sup>10</sup> Tiesiog nuostabu, kad galime šitaip veikti savo sveikatos būklę ir gerą savijautą! O dabar šiek tiek visiškai netikėtų naujienų iš to paties tyrimo: skrodimai parodė, kad vienuolių, kurios džiaugėsi gyvenimu ir iki pat mirties nerodė jokių demencijos požymių, smegenyse aterosklerozinių plokštelių buvo tiek pat, kiek ir smegenyse mažiau gyvybingų vienuolių, kurių demencijos požymiai prieš mirtį buvo akivaizdūs. Prašau perskaityti pastarąjį sakinį. Tai patvirtina, kad sveikas protas ir dvasia gali gyventi net ir ne visai tobulame kūne. Štai *kokia* yra beamžio požiūrio galia.

## ĮSITIKINIMAI IR BIOLOGIJA

Svarbiausias dalykas, kurį turite žinoti apie savo sveikatą, yra tas, kad kūno ir jo organų sveikata nėra atskirta nuo jūsų emocinės gerovės, minčių, kultūrinių programų ir dvasinio nusiteikimo. *Jūsų mintys ir įsitikinimai yra patys svarbiausi sveikatos veiksniai.* Tai nepaprastai džiugi žinia, nes mintis ir įsitikinimus galite pradėti sąmoningai valdyti, o prireikus – pavesti gydančiai Dvasios galiai (daug daugiau apie tai vėliau). Šioji sveikatos dalis Vakarų medicinoje visuomet lieka užribyje, bet, patikėkite manimi, būtent ji yra svarbiausia, ir čia nėra jokių išimčių. Jūsų mintys ir įsitikinimai įpinami į jūsų organizmą. Jie tampa jūsų ląstelėmis, audiniais ir organais. Nėra jokių papildų, dietų, vaistų ir pratimų sistemų, galinčių prilygti jūsų minčių ir įsitikinimų galiai. Kai kūnas sunegaluoja, pirmiausiai reikia atsigręžti į savas mintis ir įsitikinimus.

Leiskite paaiškinti. Kai susergate, veikiausiai sąmoningai nesuvokiate, dėl ko taip nutiko. Jeigu būtumėte sąmoningai pastebėjusi priežastį ar emociją, fizinis negalavimas nebūtų pasireiškęs, nes jau būtumėte jį išsprendusi. Prašau, iš visų jėgų pasistenkite nesipriešinti šiai tiesai. Drįskite nerti gilyn į save ir paklausti: „Kas vyksta mano gyvenime, mintyse ir įsitikinimuose, ko galėčiau iš to

pasimokyti? Ko mokosi mano siela? Kaip tai galėtų padėti man atsiskleisti?“

Ajurvedos ir Rytų medicinos gydytojai puikiai žino energinius įvairių kūno sistemų tarpusavio ryšius, o Vakarų medikai linę apsistoti išimtinai ties viena sistema. Iš tikro toks kūno ir proto skaidymas būdingas visai mūsų visuomenei. Joks podiatras nesiims tikrinti, kaip pasiskirsto jūsų svoris pėdose, ir nepaklaus, ar neslopinate jausmų ir ar šiuo metu jūsų gyvenime nėra situacijų, keliančių liūdesį, pyktį ar sielvartą. Tikriausiai toks klausimas sutrikdytų, priverstų jaustis kalta ir iškart pasiruoštumėte gynybai – tuo ir baigtusi visi bandymai išsiaiškinti. Tačiau, net jei jūsų rankos skausmą galima susieti su nepatogiomis darbo sąlygomis ar susižeidėte ją, įvykus nelaimingam atsitikimui, numalšinti skausmą ir paskatinti gijimą galite atsigręžusi į neišreikštas emocijas, glūdinčias jūsų rankos audiniuose.

Ir atsiminkite, kad tikriausiai neįsivaizduosite, kas tai per pamoka, *kol* jos neišmoksite. Gyvenime teko patirti keletą galingų sielos pamokų, atnešusių suvokimą ir galiausiai – džiaugsmą. Kartą krūtyje atsirado didžiulis pūlinys, išplitęs net į krūtinės ląstą, dėl ko apatinė dešinėsios krūties pusė prisipildė skysčio ir prireikė skubios operacijos. Ši pamoka padėjo man suprasti, kaip svarbu skirti laiko sau ir rūpintis savimi – tuo metu auginau kūdikį ir dirbau aštuoniasdešimt valandų per savaitę. Kitą kartą gimdoje išsivystė futbolo kamuolio dydžio gerybinis navikas, kurį teko išoperuoti. Tai privertė suvokti, kad eikvoju energiją beviltiškam darbui ir ateities neturintiems santykiams. O kartą kairėje akies ragenoje išsivystė reta infekcija, dėl kurios vos neapakau. Tradicinė kinų medicina teigia, kad akis yra kepenų meridianas (meridianas — tai energinis kanalas, kuriuo teka gyvybinė energija), ir kad jis susijęs su pykčiu. Viskas nutiko tada, kai bandžiau susidoroti su pykčiu, kurį vaikystėje jaučiau savo motinai. Šie atsiminimai iškilo pradėjus rengti medžiagą knygai „Išminties paveldas: Motina dukrai“ (*Mother-Daughter Wisdom*). Gydymas akių klinikoje nieko nepadėjo. Infekcija baigėsi tik tada, kai pradėjau didelėmis dozėmis gerti vitaminą C,

kurią dar vadinu matymo vitaminu.\* Iš šeštųjų mano gyvenimo metų iškilęs pyktis motinai buvo toks stiprus, kad tikrąja to žodžio prasme trukdė man aiškiai matyti.

Mūsų kūną sudaro tarpusavyje susijusios sistemos, palaikančios viena kitą pusiausvyrą, todėl nėra prasmės gilintis išskirtinai į vieną ar kitą negalavimą, tarsi jis egzistuotų vakuume, anapus mūsų emocijų, ar ieškoti stebuklingo vaisto ar procedūros. Mus mokė, kad ligos yra paveldimos, tačiau tai pasenęs požiūris į sveikatą, grindžiamas tokiu pat pasenusiu mokslu. Būtina suprasti, kad mūsų imunitetą ir atsparumą didina geros emocijos – atjauta, meilė, savigarba – dėl kurių esame pajėgesnės kovoti su bakterijomis ir virusais. Tačiau teisingas pyktis ir gebėjimas save apginti taip pat naudingas sveikatai! Kai suprasite, kokį stiprų poveikį sveikatai ir gerovei turi gebėjimas išgyventi emocijas ir kokį svarbų vaidmenį turi jūsų mintys, įsitikinimai ir galiausiai – veiksmai, nes keisdama juos, keičiate savo būseną, pamatysite, kad tokios emocijos kaip džiaugsmas, pakilumas, atjauta, malonumas ir teisingas pyktis gali jus gydyti ir stiprinti. Jos taip pat mažina ląstelių uždegimą, kuris, kaip jau minėjau, yra visų lėtinių ligų, tokių kaip vėžys, širdies ligos, artritas ir diabetas, priežastis. Gerovė ir gyvybingumas prasideda nuo jūsų ryšio su dvasia. Linkiu, kad ši knyga pasitarnautų jums kaip gyvybingumo pagrindas. Įžangoje pristačiau dr. Marijaus Martineso kultūrinių ribų modelį, kurią dar galima vadinti lūkesčių modeliu. Mes susitapatiname su lūkesčiais apie įvairius gyvenimo tarpsnius. Kultūrinės ribos gali veikti ir jūsų naudai. Viena mano pacientė pasakojo, kaip nuvykusi į Kiniją atsikratė klubo skausmų – jos įsivaizduojamų senatvės požymių. Jos manymu, taip nutiko dėl to, kad vyresnio amžiaus žmonės Kinijoje itin gerbiami. Jai viešint šioje šalyje tai taip paveikė jos požiūrį į pačią save, kad organizme įvyko atitinkami teigiami biocheminiai pokyčiai. O dr. Martinesas pateikia skirtingus menopauzės karščio bangų pavyzdžius Peru ir Japonijoje. Peru terminas „karščio banga“ reiškia „gėdą“, o Japonijoje

\* Žodžių žaismas: angl. „vitaminas C“ ir žodis „see“ (matyti) tariami vienodai.

je karščio bangos ir menopauzė laikomi antruoju moters pavasariu, ypatingos išminties laikotarpiu. Dėl neigiamų sąsajų su menopauze perujietės dėl karščio bangų jaudinasi daug labiau nei japonės. O štai afrikiečių Kung genties žodyne išvis nėra termino „karščio bangos“. Kai moteriai prasideda menopauzė, gentis pradeda ją dar labiau gerbti. Mums, vakarietėms, būtina permąstyti menopauzės sąvoką, kad galėtume išvelgti teigiamas prasmes, užuot laikiusios ją senatvės pradžia.<sup>11</sup>

## ALFA DEIVĖS

Gyvename Alfa deivių – nepriklausomų perimenopauzės ir po menopauzės amžiaus moterų – eroje. Reklamų kūrėjai pradeda suprasti, kad moterys, įkopusios į šeštą ir septintą dešimtmetį, nedvejodamos, nesiteisindamos ir nejausdamos jokių nepatogumų skiria pinigų savo ir mylimų žmonių poreikiams. Penkiasdešimtmetės ir vyresnės moterys pirmosios ėmė naudotis elektroninėmis skaityklėmis, taip keisdamos knygų leidybos pasaulio veidą. Jos taip pat išlieka didžiausia knygų pirkėjų grupė. Jos žino, ko nori, yra atviros naujovėms, o jų perkamoji galia yra pagrindinis ekonomikos veiksnys.<sup>12</sup> Robertas Lovas (Robert Love), vyriausiasis žurnalo „AARP: The Magazine“ redaktorius, viename vedamajame, pavadintame „Didžiausi pinigai yra penktąją dešimtį perkopusios minios rankose“, neseniai rašė: „Mes, žmonės, peržengę penktąją dešimtį, esame šimtamilijoninė jėga. Greitai mūsų rankose bus daugiau kaip 70 proc. disponuojamų šalies pajamų. Nuperkame du trečdalius naujų automobilių, pusę kompiuterių ir trečdalį kino teatro bilietai. Kasmet išleidžiame septynis milijardus dolerių apsipirkdami internetu. Kelionės? Daugiau kaip 80 proc. visų prabangių kelionių dolerių plaukia iš mūsų kreditinių kortelių. Sudėjus visa tai... penktąją dešimtį peržengę JAV gyventojai valdomo turto atžvilgiu atsilieka tik nuo JAV ir Kinijos bendrojo nacionalinio produkto ir būtų trečia pagal dydį ekonominė rinka pasaulyje.“<sup>13</sup>

Ne tokios pasiturinčios moterys nebūtinai švaisto pinigus planšetėms ar dizainerių kvėpalams, tačiau ir jos nevengia rūpintis savimi. Sulaukusios antrojo pavasario, moterys teikia pirmenybę saviugdai ir rūpinimuisi savimi. Į sveikatingumo parodas plūsta minios moterų, ieškančių būdų, kaip pagerinti savo savijautą. Jos išbando masažą ir akupunktūrą, o taip pat tampa masažo terapeutėmis ir akupunktūros specialistėmis. Sekmadienio rytą jos būriais užplūsta meditacijos centrus arba išlekia į savo butukus kurortuose savaitgaliui ir leidžia laiką bendraudamos, vaikščiodamos, gurkšnodamos vyną. Alfa moterys buriasi į gentis. Jos žino, kad, neradusios bendraminčių tarp tų moterų, su kuriomis kasdien susitinka prie baseino, gali paprasčiausiai šnektelėti su kuo nors drabužinėje ir įvairiausiais būdais rasti naujų draugų. Kaip sakoma vienoje vasaros stovyklos dainoje, Alfa deivės žino, kaip „susirasti naujų draugų, bet ir senus branginti“, tačiau jos puoselėja draugystę tik tada, jei ši yra įkvėpimo, o ne išsekimo šaltinis. Alfa deivės yra *beamžės* deivės. Ir Alfa deivės jaučia, kad „tai jų metas“. Jos supranta, kad rūpindamosi kitais neprivalo paminti savo poreikių arba baimintis, kad būdamos savimi gali ką nors įžeisti. Jos vadovaujasi savo aistromis ir troškimais. Jos žino savo vertę, nes gyvenime patyrė didelių netekčių ir jas ištvėrė. Baimė, kad negalės savimi pasirūpinti, išnyko kartu su išnykusiu pirmuoju vyru ar darboviete, iš kurios atleido. Jos žino savo silpnybes ir yra su jomis susitaikiusios, nes seniai išmoko apsieiti su savo aktyvumu ir dėmesio sutrikimais, nekantrumu, drovumu ir panieka pašnekesiams apie nieką, ir visais kitais dalykais, kurie nuo paauglystės laikų joms buvo apibūdinami kaip nemandagus elgesys, trukdantis pelnyti kitų palankumą ir rasti vyrą. Kaip kartą pasakė viena moteris: „Supratau, kad net didžiausios pikčiurnos randa su kuo pasidulkinti.“

Kai kurios Alfa deivės susiduria su rimtais finansiniais iššūkiais, tačiau jos žino galinčios savimi pasirūpinti, ir žino tai kur kas geriau nei kada nors anksčiau. Nors ir palygina save su kitomis labiau pasiturinčiomis moterimis ir žino, kad būtų daug smagiau turėti savą būstą, automobilį ir pensijos fondą, vis tiek jaučiasi

nepriklausomos, žavios ir galinčios daug nuveikti labiau nei kada nors anksčiau. Pasiiekti ir gauti tai, ko nori, joms nebeatrodo neįmanoma. Jos supranta savo vertę ir suvokia, kad norint gerai jaustis nebūtina vaikytis kitų žmonių sėkmės įvaizdžio. Neretai paaiškėja, kad neišnaudotos galimybės ir kadaise atrode didžiuliai praradimai žvelgiant šiandienos akimis nebeatrodo tokie svarbūs. Pas jaunesnę moterį pabėgęs meilužis su savimi išsinešė visus rūpesčius – priminti apie cukraus kiekio kraujyje tyrimus, taikstyti su irzlumu ir dėmesio poreikiais tenka būtent tai kitai moteriai. Sulaukusios antrojo pavasario, iš naujo įvertiname savąją praeitį, taip pat – dabartį ir ateitį.

Alfa deivės geba nesureikšminti įvykių, kad ir kas tai būtų – sudaužytas ar pavogtas automobilis ar dar vienas susidūrimas su kolega ar šeimos nariu, mėgstančiu kelti konfliktus ir taip atkreipti į save dėmesį. Įvykiai, dėl kurių anksčiau būtų čiupusios telefoną ir išlėkusios pas draugus ar išliejusios pyktį dienoraštyje, jų daugiau nebestebina. Dabar jos galvoja: „Toks jau gyvenimas“ arba „Ir tai praeis“, arba, kaip byloja mano mėgstamas senas lenkų posakis: „Ne mano cirkas, ne mano beždžionės.“ Prieš daugelį metų avarijoje žuvo mano sesuo. Nuo tada, kai telefonu išgirstu nemalonių naujienų, pagalvoju: „Nagi, juk niekas nemirė. Nėra taip jau blogai.“ Kai tau per penkiasdešimt, gyvenimiška patirtis leidžia akimirksniu atskirti, kas svarbu, o kas – ne.

Metams bėgant mummyse susiformuoja puikus nesąmonių detektorius. Matome, kad kai kurie žmonės patys prisikuria sau rūpesčių. Dabar žymiai lengviau atlaikome jų emocinį spaudimą, kai jie reikalauja pagalbos ar nori priversti pasijusti kalta dėl to, jog neatsisakome savo planų ir nepuolame jų guosti, kad eilinį kartą pataisytume jiems nuotaiką. Alfa deivės žino, kad „Ne“ yra ne, ir tuo viskas pasakyta. Kokia laisvė!

Tai ypač akivaizdu, kai kalbame apie moteris, kurių senstantys tėvai pernelyg daug iš jų reikalauja. Pagaliau suprantate, kad gera dukra neprivalo leistis išnaudojama. Tėvai dovanojo jums gyvybę ir jus užaugino, tačiau tupinėti vien apie juos nėra sveika ir nebūtina nei

jums pačiai, nei *jiems*. Iš tikro senyvi tėvai dažniausiai tenori jaustis nepriklausomi ir naudingi. Pasakiusi „ne“ ir paprašiusi pagalbos, kad ir kažko visai paprasto, atstatote pusiausvyrą. Kaip nuostabu yra suvokti, kad turite savo gyvenimą. Tarp jūsų ir jūsų tėvų yra bendrų dalykų, bet negalite priimti atsakomybės už jų gyvenimą. Ta pati taisyklė galioja ir jūsų suaugusiems vaikams.

Alfa deivės pripažįsta savo „gentinę“ vertę. Nors mūsų kultūroje pagyvenę žmonės nenuvertinami taip, kaip anksčiau, senasis įsitikinimas, esą moteris nustoja savo reikšmės sulig menopauze, nes tampa fiziškai nevaisinga, vis dar pernelyg gajus. Ši mintis buvo nuolat kalama mums į galvą, o jos šaknys glūdi įsitikinime, kad moteris tėra tuščias indas, kurio paskirtis – gimdyti ir auginti vaikus. Koks mūsų vaidmuo po to, kai įvykdome šią misiją? Nors tikrai nemanome, kad kiaušidėms nustojus veikti tampame nieko vertos, visgi esame susitapatinusios su mintimi, jog esame svarbios tiek, kiek gyvename dėl kitų. Todėl imame jaustis kaltos, kad skiriame per mažai laiko, energijos ir pinigų, kad padėtume suaugusiems vaikams susidoroti su finansiniais iššūkiais ar mokyklinio amžiaus vaikams, besiblaškantiems permainingų jausmų jūroje. Kitų žmonių bėdos vis atsiduria pirmojoje mūsų „privalomų atlikti pareigų“ sąrašo eilutėje, nes taip mėginame įrodyti savo vertę sau ir kitiems. Jei nepailsime ir nemokame priimti pagalbos, prarandame pusiausvyrą ir išsenkame. Pats tiesiausias kelias į išsekimą yra nesiliaujančios pastangos įrodyti, kad esate gera mama, kaimynė, dukra ir t. t. Kaip teigia Toša Silver knygoje „Ižūlus atvirumas: kaip atsiduoti Dievo valiai“ (Toša Silver, *Outrageous Openness: Letting the Divine Take the Lead*), „Priimkite save absoliučiai ir besąlygiškai. Tai vienas svarbiausių žingsnių, kuriam galite ryžtis šioje išprotėjusioje visuomenėje, klestinčioje tik dėl to, kad jūs savęs nekenčiate.“<sup>14</sup>

Kai prasideda beamžis gyvenimo tarpsnis, pagaliau galime išsilaisvinti iš poreikio įrodyti savo vertę. Pažvelgusios atgal, suprantame, kad viskas nebuvo taip jau blogai. Gal ir yra ko gailėtis, gal ką nors ir apvylėme, tačiau tai juk dalis gyvenimo. Dabar metas rūpintis savimi. Ir taip daug gyvenote kitų rūpesčiais. Pasak kinų ir seno-



sios ajurvedinės medicinos, moterys, sulaukusios šešiasdešimties, nustoja rūpintis buitimi ir atsideda savo sielai. Mūsų vaisingumas nukreiptas nebe į vaikus, o į tai, ką duodame sau, ir tai yra į naudą mums pačioms ir mūsų artimiesiems.

## KŪRYBIŠKOS DEIVĖS

Šios naujos kūrybinės formos reiškia nuolat atrasti naujų galimybių. Beamžės deivės nėra suvargusios. Jos tiki, kad visuomet gali ko nors mokytis, atrasti ar užmegzti naujų pažinčių. Jos trykšta gyvenimu, yra smalsios ir žaismingos. Viena mano draugė leidosi į kruizą laivu į tropikų salą su turkio žydrumo įlanka, kur, jos pačios žodžiais tariant, „tiesiog svaigo nuo džiaugsmo“. Ji entuziastingai išsiropštė į valtį, plukdančią žmones nardyti po koralinį rifą. Tuo tarpu dvi šališkai buvusios moterys, jaunesnės už ją maždaug dvidešimčia metų, plepėjo tik apie tai, kad valtys variklis galėtų būti tylesnis, o vėjas – silpnesnis, ir kad bangos tikriausiai bus per didelės, kad jos galėtų šokti į vandenį. Atsipeikėkite, juk esate nuostabioje žydroje įlankoje, kur plaukioja nuostabios žuvis! Jei nesugebate tuo mėgautis, pats metas atkurti ryšį su savąja dvasia ir rasti prasmę žemiškuose malonumuose. Tada vėl galėsite įsilieti į pačios žemės kūrybą. Beamžiškumo esmė yra gyvybingumas – kūrybinė jėga, dovanojanti naują gyvenimą – dieviškasis moteriškumas, kurio dėka tai ir vyksta. Žolės daigai prasikala net ant šaligatvio, net jei po juo didžiulis žvyro sluoksnis, nes šiame kūrybos procese gamtai lemta judėti plątyn, pirmyn, aukštyn, – jei tik to prireiks. Gyvybingumas yra natūrali mūsų būseną. Senatvės neįveiksite jokiais papildais ir vaistais, jos nesustabdys jokios procedūros. Kunkuliuojantį gyvybingumą ir jaunatviškumą gražina beamžis gyvenimas.

Aš esu už mankštą ir sveiką mitybą, bet prisivertusi keliauti į kažkokiam pusrūsyje įrengtą menkai apšviestą sporto salę ir lieti prakaitą ant judančio mechanizmo spoksant į betono sieną ar beviltišką naujienų kanalą ir atsisakiusi maisto, kurį dievinate, tikrai

netapsite beamže. Liaukitės kovojusi su senatve – jūs galite judėti išvien su gyvenimo tėkme ir judėjimas gali teikti jums džiaugsmo. Nieko negelbės ir ideali mankštos su svarmenimis, intervalinės mankštos ir mažos apkrovos treniruočių programa. Jei tai jus įkvepia – pirmyn, tik nemanykite, kad radote magiškąją formulę. Tikroji jaunystės versmė yra laimės, gerovės ir ryšio su Dieviškuoju Mylimuoju versmė (Dieviškuoju Mylimuoju Toša Silver vadina Dievą, o jūs galite tai vadinti, kaip norite: Dievas, Deivė, Šaltinis, Aukštesnioji Jėga, Visata, Visuma, – kaip tik jūsų širdžiai ir dvasiai atrodys priimtina). Norite gauti receptą nuo senatvės? Štai jis – mylėkite gyvenimą, leiskite sau ką nors naujo, branginkite savo patirtį. Džiaugsmas kyla iš apčiuopiamojo ryšio su gyvybine jėga. Nors jūsų oda gal ir nešvytės kaip jaunystėje, galite švytėti gyvybingumu, jei tik sugebėsite pamatyti, kad esate dieviškumo išraiška – būtybė, per kurią veikia Dieviškasis Mylimasis. Gal būti beamže jums reikš, kad pagaliau išdrįsite liautis dažiusi savo plaukus, norėdama paslėpti žilas sruogas, arba kaip tik pradėsite dažytis, nes taip jaučiatės geriau ir jums nesvarbu, ką pamanyt aplinkiniai. Kas padeda jaustis beamže ir kokias saviraiškos formas pasirinkti, spręsti *jums*. Jei jūsų dukra kartais mestų jums pastabą: „Oi, mama, šitas rūbas nebe tavo amžiui“, atsakykite: „Kaip tik mano!“ Išmokite apginti savo nuomonę ir nepaisyti kultūrinių džiaugsmo ir laisvės redaktorių, ypač jei tai – šeimos nariai. Ir savo dukras turime išmokyti beamžiškumo. Joms būtina atsikratyti įsitikinimo, kad nuo tam tikro amžiaus moteris praranda savo vertę. Jūs pradėdate pamokas.

Fizinės sveikatos ir gyvybingumo laikrodžio rodyklės pasukti atgal padės atvirumas naujovėms, tačiau nesipurtykite senų dalykų, jeigu jie jums patinka ir yra naudingi. Jei esate konservatyvi moteris, negalinti pakęsti technologinių naujovių, nusiraminkite: esate užtektinai patyrusi, kad žinotumėte, ko jums reikia. Jei norite išmėginti kažką naujo, taip ir padarykite – ne iš baimės atsilikti nuo mados, o tiesiog todėl, kad jūs to norite. Klausydama naujų grupių ir dainininkų, lengviau įsijaučiate į beamžę būseną, kita vertus, leisdamas laiką su dvidešimčia, trisdešimčia ar net keturiasdešimčia

metų jaunesniais žmonėmis geriau suvokiate, kas šiuo metu vyksta pasaulyje. Taip pat atrasite, kad menui ir muzikai negalioja amžiaus ribos. Pažįstu dvidešimtmečių, pamišusių dėl Džimio Henrikso (Jimi Hendrix) ir Briuso Springstino (Bruce Springsteen) ir viniolinių plokštelių. Mano tango bendruomenės narių amžius svyruoja nuo dvidešimt penkerių iki septyniasdešimt penkerių. Amžius neturi reikšmės. Būti beamže reiškia priimti sprendimus ne iš baimės apsijuokti, o iš žinojimo, kad jūsų kūnas nuostabus ir puikiai jame jaučiatės, ir nuoširdaus susidomėjimo aplinkiniu pasauliu.

## ŠVENTOJI MOTERIŠKOJI ENERGIJA

Gavimo ir priėmimo energija gražina pusiausvyrą ir neleidžia pernelyg įsijausti į veiksmą ir darymą. Gali būti, kad krizė ar stiprus permainų poreikis privers suvokti, jog negalima be saiko eikvoti savo gyvybinės energijos nepapildant jos išteklių – vien duodant ir beveik niekada neimant. Aš vadinu tai „kaulų čiulpų donoryste“. Energiškai būtent taip ir yra!

Tai tinka ne tik moterims perimenopauzės laikotarpiu. Žmonės visame pasaulyje pastebi, kad gyvenimas keičiasi. Žiūrint astrologiškai tai yra „amžių virsmas“ – Žemės planeta grįžta į vienuoliktąjį zodiako namą.\*

Šiame taške moteriškasis principas pradeda veikti išvien su vyriškuoju. Tai pasireiškia ir kaip dviejų pradų sąveika mūsų viduje (nepaisant to, kokios lyties esame), ir lyčių tarpusavio santykiuose. Net jeigu nesidomite astrologija, akivaizdu, kad žmonija yra ties didžiulių permainų slenksčiu ir atsisako senųjų sąvokų bei idėjų. Technologijos, ypač komunikacijų technologijos, labai pakeitė mūsų tarpusavio santykius ir padėjo išvysti save kaip visumos dalį. Tai širdį drebindama kitame pasaulio krašte vykstantys dalykai, tai iki ašarų jaudina kažkokio vaiko pasiekimai, kuriuos jo tėvas užfiksavo

\* Vienuoliktąjį namą astrologijoje valdo Vandenis, o Vandenį – Urano planeta.

išmaniuoju telefonu, – ir štai dabar matote įrašą savajame ekrane, laukdama lėktuvo oro uoste. Visi suprantame mintį, kurią mano draugas dr. Laris Dosis taip gražiai įamžino knygoje „Vienas protas: apie tai, kad mūsų asmeninis protas priklauso Aukštesniajai sąmonei ir kodėl tai svarbu“ (Larry Dossey, *One Mind: How Our Individual Mind Is Part of a Greater Consciousness and Why It Matters*). Mes iš tiesų esame su visais ir su viskuo susiję, ir jei laiku nesusizgribime efektyviau bendradarbiauti, „tolimos“ problemos pasirodys esančios ne tokios ir tolimos, o gal jau tai pastebėjote. Jei norime išspręsti šiandienos iššūkius, prireiks didelės išmonės ir brandžių moterų, turinčių deivės prigimtį, išminties.

Prasideda naujas amžius – grįžta šventoji moteriškoji energija, dar vadinama *in* arba moteriškuoju principu, kuris ištikus priešistorės amžius vaidino pagrindinį vaidmenį žmonijos gyvenime. Šventasis moteriškumas turėjo įtakos ritualams, ceremonijoms, religijoms, mitams, legendoms ir senųjų civilizacijų meno kūriniais visame pasaulyje ištikus tūkstantmečius – daug seniau, nei siekia naujoji rašytinės istorijos era, kuri tėra menka dėmelė didžiuliame ekrane. Ir, kaip teigia daugelis antropologų, šventasis moteriškumas buvo garbinamas Didžiosios Deivės arba Motinos Žemės pavidalu.<sup>15</sup> Ką gi, pats metas atgaivinti Mamą! Jei kalbos apie prarastąjį moteriškąjį principą jums skamba keistai, atkreipkite dėmesį į pastaruoju metu vartojamus posakius. Verslo lyderiai sako, kad trūksta kūrybiškų, komunikabilių darbuotojų (supraskite: kurie turi puikią pajautą ir yra linkę bendrauti ir bendradarbiauti). Politikai kalba, kad metas nutraukti partizanines rietenas ir veikti išvien. Ir vyrams, ir moterims kyla klausimų, ar verta vaikytis pinigų bet kokia kaina, ir ar nebūtų prasmingiau šį brangų laiką skirti bendruomenei kurti ar santykiams su kitais žmonėmis – taip pat ir mūsų vaikais – gerinti. Moteriškoji energija ragina įsiklausyti į emocijas žinutes, rūpintis savo fiziniu kūnu ir pačia žeme. Ji kviečia įsiklausyti į naujas idėjas ir jas įgyvendinti, taip pat paisyti kitų žmonių jausmų ir taip perprasti darnaus bendravimo dėsnius. Būtent tai instinktyviai daro visos geros mamos. Štai *taip* prarastoji šventoji moteriškoji energi-

ja gali pasitarnauti šiuolaikiniam pasauliui ir kiekvienas galime prie to prisidėti. Mes sužinojome, kas yra karas ir susvetimėjimas, savo kūno, emocijų, skausmo ir poreikių nepaisymas. Gal išmėginkime kažką naujo?

Nors dieviškasis moteriškumas dažnai siejamas su moterimis ir tuo, kad moterys mąsto ir elgiasi visiškai kitaip negu vyrai, tai neabejotinai yra ir vyrų gyvenimo dalis. Vyrai yra labai jautrūs ir dažniausiai pasiryžę ginti ir saugoti tuos, kuriuos myli. Jei pažvelgsite į *Dao* simbolį, reiškiantį vyriškojo ir moteriškojo prado pusiausvyrą, pastebėsite, kad vyriškojoje energijoje esama šiek tiek moteriškios, ir atvirkščiai. Ta pati pusiausvyra atsispindi mūsų kūno hormoninėje sistemoje: ir vyro, ir moters organizme yra ir vyriškojo hormono testosterono, ir moteriškųjų estrogeno bei progesterono. Šiuo metu tokios pusiausvyros reikia mūsų bendruomenėms. Moterys turi veikti kartu su vyrais, kad gimtų nauja. Kartu turime rasti naujų bendravimo ir bendradarbiavimo būdų.

Patriarchalines vertybes, kurias mokslininkė Riana Eisler, knygos „Taurė ir ašmenys“ (Riane Eisler, *The Chalice and the Blade*) autorė dar vadina „dominuotojų kultūra“, turi atsverti moteriškosios gyvenimą ir bendradarbiavimą puoselėjančios vertybės. Turime išmokti susisiekti su dieviškuoju moteriškumu ir kaip tas mėnulis gyventi pilnėjimo ir delčios ciklais. Mūsų kūnas susijęs su šiuo paslaptingu, gražiu, senovėje garbintu šviesuliu. Bet mes manome, kad mūsų gerumas, dosnumas ir darbštumas liks neįvertinti. Mes turime būti visuomet prieinami. Ištikus tūkstantmečius iš mūsų buvo tikimasi, kad pagaminsime vis daugiau ir daugiau, nepaisydami pasekmių, beatodairiškai eikvodami savo energiją. Užuoat bendradarbiavę ir kūrę, žmonės varžėsi tarpusavyje. Žemės gyventojų skaičius šiandien siekia septynis milijardus, taigi turėsime sugalvoti, kaip pasidalyti planetos išteklius, kad visi būtume sveiki ir laimingi.

Besaikis neapgalvotas pažangos vaikymasis ir grubi konkurencija šiandien tėra pasenusi atgyvena. Adrenalinas, cukrus ir kofeinas nėra tvarios motyvacijos priemonės. Nebeįkvepia ir tokios

mintys: „Reikia paskubėti, kol nepastvėrė kas nors kitas“ arba „Nepasiduosiu senatvei, nes jaunimas tik ir taikosi atimti mano darbo vietą ir nuvilioti visus romantinius ir lytinius partnerius.“ Pajauskime, kada derėtų pailsėti, atsigauti ir pamąstyti apie tai, ką dar galėtume drauge sukurti.

Kad ir kaip save alinate – nuolat mėgindama įtikti kitiems, rydama greitą maistą ar nepaisydama savo sielos – metas keisti kryptį, kuri niekur neveda ir žada tik išsekimą bei lėtines ligas. Atsinaujinti ir atjaunėti padės jūsų deivės galia – kasdien nuveikite ką nors malonaus ir pradžiuginkite save, nes tai yra psichinės, emocinės ir fizinės sveikatos pagrindas. Atsikratykite minties, kad sveikata – tai ligų nebuvimas, laikinas atokvėpis dėl nepatogumų, kuriuos sukelia nykstantis kūnas – ir supraskite, kad ji yra natūrali įgimtojo jūsų dieviškumo išraiška. Dieviškoji jėga kupina meilės ir džiaugsmo. Ji gali naikinti kūno negalias ir jį stiprinti. Tačiau šią galią patiriame tik tada, jei leidžiame sau tai, ko moterys jau tūkstančius metų nedaro: mėgautis malonumu be jokio kaltės jausmo, mylėti save ir džiaugtis.