



Ayurveda ja pohjois- mainen elämäntapa

Ayurvedan opit kehitettiin muinaisessa Intiassa. Miten niitä voidaan soveltaa tämän päivän Suomessa, joka poikkeaa ilmastoltaan ja kulttuuriltaan voimakkaasti ayurvedan syntysijoista?

TEKSTI JUSTINE CEDERBERG

Ayurveda, Intian muinainen ”elämän tiede”, perustuu luonnon hienovaraiselle ymmärtämiselle. Sopii kysyä, kuinka tämä perinteinen lääkintämuoto sopii moderniin länsimaiseen elämäntapaan täällä pohjoisessa, missä ilmasto, vuodenaajat sekä kasvi- ja eläinkunta poikkeavat niin valtavasti sen alkuperäisestä ympäristöstä.

Jo karttaa katsoessa on selvää, että Suomi ja Intia sijaitsevat eri ilmastovyöhykkeillä. 60. leveysasteella sijaitsevasta Helsingistä on pitkä matka jopa Intian pohjoisimpaan

kaupunkiin, Srinagariin, jonka sijainti on 34 astetta pohjoista leveyttä.

Vuodenaajat kuitenkin vaihtuvat niin Intiassa kuin Pohjolassakin. Niiden välillä saattaa olla eroja, mutta kylmän, kuuman, kuivan ja kostean vaihtelut vaikuttavat terveytemme yhtä lailla. Nämä muutokset vaikuttavat myös ruuan, ilman ja veden makuun, sekä siihen, miten olemme vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa.

Kullakin ilmastovyöhykkeellä on omat ominaisuutensa: Suomi on yleisesti ottaen kylmä

ja kuiva, Amazonin sademetsä kuuma ja kostea, Saharan autiomaan puolestaan kuuma ja kuiva. Ympäristömme muuttuu jatkuvasti, ja elämäntyyliimme on mukauduttava näihin muutoksiin, jotta pysyisimme terveinä.

VUODENAIKOJEN OMINAISUUDET

Ayurvedassa vuodenaikojen ominaisuudet ymmärretään seuraavasti:

– Syksy (*vatan* jakso) on tavallisesti viileä, liikkuva, kuiva, karkea, kevyt, hienovarainen ja kirkas.

– Kesä ja loppukevät (*pittan* jakso) ovat tavallisesti kuumia, kuivia, kevyitä, läpituukuvia, liikkuvia, kirkkaita ja hienovaraisia.

– Talvi ja varhainen kevät (*kaphan* jakso) ovat tavallisesti raskaita, kylmiä, kosteita, sakeita, hitaita, pilvisiä ja staattisia.

Voimme tutkia vuodenaikoihin liittyviä ominaisuuksia käytännössä tarkastelemalla lähiympäristöämme. Onko ulkona kylmä vai kuuma, kuivaa vai kostea? Nämä havainnot helpottavat ayurvedan periaatteiden soveltamista omassa elämässämme.

Suomessa vuodenaikojen kiertoon tulee kiinnittää erityistä huomiota. Pitkät vata- ja kapha-jaksot (syksy ja talvi) altistavat monet masennukselle. Masennus saa alkunsa vatan hallitsemassa levottomassa mielessä, ja jos se jätetään hoitamatta, se asettuu asumaan kaphan hallitsemaan passiiviseen kehoon.

Suomen pitta-jakson (kesä) pitkä valoisa aika laskee melatoniinitasoa ja luo illuusion energisyydestä. Kesäpäivinä virtaa tuntuu riittävän loputtomiin, mutta syksyn saapessa loppuunpalamisen riski on suuri. Muun muassa stressin säätelyyn osallistuvat lisämunuaiset ovat tällöin heikentyneet, eikä ole ihme, että yksi jos toinenkin sairastuu flunssaan.

Nämä esimerkit havainnollistavat *rtu-sandhin*, terveyden kausittaisten vaihteluiden merkitystä. *Rtusandhilla* tarkoitetaan aikaa, jolloin sairastuminen on erityisen yleistä. Vuodenaikojen vaihteluun onkin parasta suhtautua seuraavasti: rutiinejaan tulee muuttaa vähitellen, viikon siirtymäajalla vuodenaikojen vaihtuessa. Äkilliset muutokset lisäävät sairastumisen riskiä.

UUODENAJAT VEDOJEN MUKAAN

Vedalaisen käsityksen mukaan vuosi voidaan jakaa kahteen puoliskoon, jotka vastaavat auringon *adana*- ja *visarga*-vaiheita. Kuuma *adana*-vaihe kestää talvipäivänseisauksesta kesäpäivänseisaukseen. Tällöin aurin-

”Ayurveda kukoisti kulttuurissa, joka oli valtavan erilainen kuin nykyaika – maailmassa, jossa ihmiselämä oli kiinteästi sidoksissa luontoon. Luonnon voimat ja rytmit, kuten päivän ja yön vaihtelu, sekä vuodenaikojen kiertokulku, vaikuttavat meihin. Niin myös ihmiselämän vääjäämättömät vaiheet ja syklit: syntymä, kasvu, ikääntyminen ja kuolema. Muiden olentojen tavoin syömmme kasveja, juomme vettä ja hengitämme ilmaa. Olemme erottamattomasti yhtä luonnon kanssa.”

– **Vasant Lad**, *The Complete book of Ayurvedic Remedies*

gon voima kasvaa jatkuvasti. Kylmä visarga-vaihe puolestaan jatkuu kesäpäivänseisauksesta talvipäivänseisaukseen. Sen aikana auringon voima vähenee.

Kesäpäivänseisausta pidetään uuvuttavana, koska lämmittävä periaate kasvaa, mikä johtaa kuumuuden ja kuivuuden lisääntymiseen. Kesäpäivänseisaukselta kohti kuljettaessa ruokahalu vähenee ja kehoa rasitetaan helposti liikaa. Sekä aurinko että kuu voimistuvat ja neutraloivat maan viilentävät ominaisuudet. Aurinkoon liittyvät kitkerät, kirpeät ja pistävät maut voimistuvat.

Talvipäivänseisauksella ajoittuu Intiassa sadekaudelle. Tällöin aurinko liikkuu kohti etelää. Sen vaikutus ihmisiin vähenee ja kuun puolestaan voimistuu. Pilvet, sade ja kylmät tuulet viilentävät maata. Tämän ajanjakson sairaudet liittyvät etenkin ylensyönttiin.

Kaikkien elollisten olentojen voimat kasvavat. Kasvanut ruokahalu ja toimiva ruuansulatus voimistavat vastustuskykyä. Kuuhun liittyvät happamat, suolaiset ja makeat maut vallitsevat ja voimistavat *dhatuja*.

UUODENAIKOHIN MUKAUTUMINEN

Kuumuutta vähentävä pitta-ruokavalio tulisi aloittaa jo loppukeväästä, ennen kuin kevään lämpö aiheuttaa kevätyväsymystä ja heinänuhaa. Loppukevällä on puolestaan kuivuutta vähentävän vata-ruokavalion vuoro. Sen noudattaminen estää ihon kuivumista, rohtumia, yskää ja unettomuutta. Loppusyksystä tulee vilustumisen ja flunssan ehkäisemiseksi siirtyä kosteutta vähentävään kapha-ruokavalioon.

Talven vaihtuessa kesäksi koetaan myös melatoniinitason muutos ääripäästä toiseen. Auringonvalon määrä kasvaa hitaasti ja huomaamatta, mutta vaikutus on silti dramaattinen. Kesäkuukausina päivänvalo hilitsee kehon melatoniinintuotantoa, mikä tekee nukahtamisesta vaikeaa. Aivot erehtyvät luulemaan, että kehon tulisi olla hereillä ja olo tuntuu poikkeuksellisen energiseltä.

Viime vuosina melatoniiniin on todettu myös säätelävän myös immuunijärjestelmää. Melatoniini lievittää tulehduksia silloin, kun immuunijärjestelmä toimii ylikierroksilla. Ihanteellisen melatoniinitason saavuttamiseksi tulisi käydä varhain levolle ja herätä aikaisin. Ayurvedassa suositellaan nukkumaanmeno kymmeneen mennessä ja nousemista ylös viimeistään kuudelta. Tämä auttaa terveyden ja vastustuskyvyn ylläpitämisessä.

PÄIVÄN KULKU AYURVEDAN MUKAAN

Vuorokaudenajat vastaavat ayurvedan doshia seuraavasti:

”Se, mitä kutsumme ’ajaksi’, voidaan todella havaita vain taivaankappaleiden – Auringon, Kuun, Maapallon ja tähtien – liikkeistä. Tavat, jolla aikaa hahmotetaan, kertovat meille jotain kansan sisäisestä todellisuudesta. Nykyisin jaksotamme aikamme päiviin ja viikkoihin, joita työelämän rakenteet rytmittävät: yhdeksästä viiteen, viiteenä päivänä viikossa, kahden päivän viikonloput, viikosta toiseen. Esisillemme vuodet ja kuukaudet olivat kuitenkin paljon viikonpäiviä tärkeämpiä. Heidän aikaansa hallitsivat pyhät periaatteet, jotka symboloivat sitä, mitä heidän sieluissaan ja luonnossa tapahtui.”

– **Edred Thorsson**, *A Book of Troth*

Kapha (maa ja vesi) klo 6–10

Pitta (tuli ja vesi) klo 10–14

Vata (ilma ja tila) klo 14–18

Kapha (maa ja vesi) klo 18–22

Pitta (tuli ja vesi) klo 22–2

Vata (ilma ja tila) klo 2–6

Täällä pohjolan perukoilla auringon nousun ja laskun ajat vaihtelevat huomattavasti. Kun oppii kuuntelemaan kehoaan ja havainnoimaan vuodenaikojen vaihtelua, on mahdollista sovittaa elämänsä näihin muutoksiin. Kesäaikaan siirtyminen tulee myös huomioida. Tällöin kello on tunnin kehon luonnollista rytmiä edellä.

Vuonna 2015 aurinko nousee ja laskee Helsingissä päivänseisauksina seuraavasti:

Talvipäivänseisauksella: auringonnousu 9.24, auringonlasku 15.13.

Kesäpäivänseisauksella: auringonnousu 3.54, auringonlasku 22.50.

Ayurvedassa suositellaan heräämään ennen auringonnousua ja käymään levolle ennen iltakymmentä. Tämä voi tuntua hämmäntävältä, kun otetaan huomioon auringon nousun ja laskun vaihtelut. Ratkaisevaa onkin säännöllisyys. On hyvä löytää päivittäinen rytmi ja noudattaa sitä läpi vuoden.

Talvella unen määrää on kuitenkin suotavaa lisätä. Pohjoiset esivanhempamme nukkuivat talvisin jopa kaksitoista tuntia yössä. He kuitenkin heräsivät pariksi kolmeksi tunniksi vata-aikaan (klo 2–6 välillä). Tällöin he saattoivat lukea, rakastella, kohentaa tulta ja palata sitten nukkumaan.

Tutustuessamme ayurvedan muinaisiin opetuksiin, meidän on kuunneltava myös luonnon, sekä etenkin esivanhempamme opetuksia. He olivat varmasti meitä nykyihmisiä voimakkaammin yhteydessä luonnollisiin rytmeihin. *