

1 PROUČITE AYUR-VEDU

Bez zdrave okoline (nezagađeno tlo, čista voda i svjež, čist zrak), bez umjerene i odgovarajuće prehrane, bez vježbanja, bez odgovarajućeg mentalnog stanja (kontemplativne aktivnost itd.) i bez strogo reguliranih spolnih odnosa ili kompletne apstinencije od seksa¹ – savršeno zdravlje nije moguće.

Čovjek se sastoji od pet oplata, korica ili ljusaka.

Prva je fizičko tijelo na koje djelujemo dijetom, ljekovitim pripravcima, asanama itd.

Druga je vitalna oplata (karika koja povezuje fizičko i astralno tijelo) i na nju djelujemo pranayamom, mudrama, biljem (rasayana-*ma*, pomlađivačima), talismanima, magijski obrađenim dragim kamenjem ili/plemenitim metalima, molitvama itd.

Treća je mentalna oplata i na nju djelujemo plemenitim mislima, mantrama (ljekovitim zvučnim formulama) koje rearanžiraju umnu građu (restrukturiraju čitta-*u*)...

Oplata inteligencije (korica intelekta, razuma) povezuje astralno i kauzalno tijelo i na nju djelujemo kontemplativnim meditativnim tehnikama kao što je Atma-vičara ili Sebe-istraživanje.

Ovo zapravo znači da savršeno zdravlje uključuje sve stepenice Yoge: Fizičku, Emotivnu, Mentalnu i Supramentalnu Yogu.

Ayurveda (sanskrt. = znanje o životu; znanost o življenju) ili vedska tradicionalna medicina promatra zdravlje kao ravnotežu tri doše (3 tjelesna "soka").

Kod zdravog čovjeka svih pet Elemenata odnosno sve tri doše (psihofizički faktori) su u savršenom skladu ili ravnoteži.

Te tri doše se nazivaju VATA (fini "vjetar", nervni faktor), PITTA ("žuč", krvni faktor) i KAPHA ("sluz", hranjivi faktor).

Bolest je poremećaj, nesklad, disharmonija ili neravnoteža navedena tri čimbenika.

* Vata je kombinacija/sazvučje Akaše i Zraka.

Vata je suha, lagana, hladna, gruba, pokretna, jasna, raspršujuća, hrapava i bistra.

Vata je najlakša i najkraće valne duljine od sve tri doše. To je doša koja predvodi ostale doše. Ukoliko je poremećena bilo koja doša, to ne bi bilo moguće da se prvo nije poremetila Vata. Vata se osjeća kao kretanje/strujanje i (eventualno) kao bol, nevidljiva je i bezbojna, suha i hladna, suptilna i gruba, pokretna, brza i promjenjiva. Nalazi se u prostoru/vakuumu. Prožima cijelo tijelo ali osobito pankreas i duodenum, karlični pojas (područje zdjelice), zglobove, uši, kosti i kožu.

Njene osnovne funkcije su pet glavnih funkcija životnih dahova, koje se nazivaju Prana, Udana, Vyana, Samana i Apana.

Neke od funkcija Vata doše su sljedeće: mentalne funkcije (manas, buddhi); senzoričke i motoričke funkcije (pet organa percepcije i pet organa akcije); rad srca; disanje; gutanje; podrigivanje; treptanje; zijevanje; apetit; funkcije eliminacije (vidi funkcije apane u poglavlju ZVUK BOGA), izlučivanje slina, pljuvačke i sluzi...

* Pitta je mješavina Vatre i Vode.

Pitta je uljnata, prodiruća, vruća, svijetla, pokretna, tekuća i kiselog mirisa.

¹ Za spiritualni razvoj, u smislu proboja u više stanje svjesnosti seks se mora reducirati na maksimum jednom mjesečno. Međutim, ovo je preopćenit savjet, koji možda u ovom trenu nije primjeren za vas. Pod seksualnom apstinencijom podrazumijevamo sublimaciju seksualne energije. Uzdržavanje od fizičkih, emotivnih i mentalnih seksualnih aktivnosti je neophodno i svatko bi trebao vježbati samokontrolu. Puko gušenje/potiskivanje seksualnosti je štetno. Masturbacija je čak štetnija od običnog seksualnog odnosa kod kojeg postoji razmjena "pozitivnih" osjećaja. Premda kod masturbacije suptilno tijelo osobe koja se tako zadovoljava uživa sa suptilnim tijelom osobe na koju se misli, ipak nedostaju neke vitalne komponente. Homoseksualni odnosi, budući da u njima učestvuju osobe istog spola, dovode do još većeg oštećenja zdravlja.

Pitta je svijetla, daje sjaj, može se vidjeti, topla je ili vruća, oštra, vlažna, vrela i viskozno (gusto tekućeg) karaktera, neugodnog je okusa i kiselog mirisa i neznatno je masna.

U tijelu se osjeća kao toplina, osobito je smještena u području pupka i u želucu, te u žuči, žlijezdama znojnicama, krvi, limfi, očima i koži.

Stvara toplinu i sjaj i rasplamsava probavnu vatru. Omogućava dubinu vidnog polja. Sadhaka Pitta u oblasti srca pomaže inteligenciji pojačavajući moć razlučivanja, pojačava odlučnost i snagu volje te daje snagu egu (lažno "ja") ili čistoj inteligenciji, ovisno o sklonostima pojedinca. Ovo su bile neke od funkcija pet glavnih vrsta Pitte u tijelu.

* **Kapha** je sastavljena od Vode i Zemlje.

Kapha je teška, spora, hladna, uljasta, sluzava, zgusnuta (kruta), meka i nepokretna. Ona je poput blata, ljepljiva i tjestasta mješavina zemlje i vode.

Kapha je najteža i najsporija od sve tri doše, stalna je, glatka, tupa, ljepljiva, gusta, mutna, uljevita, mekana i hladna. Postojana je i nosi u sebi prethodne dvije doše. Masna je i može se opaziti kao svijetla bijela viskozna supstanca. Najkoncentriranija je u grudima, grlu, glavi, debelom crijevu, sinovijalnim membranama velikih zglobova, nosu, jeziku (sposobnost osjećanja jezikom je funkcija Udane tj. Vate) i salu.

Neke od funkcija glavnih vrsta Kapha doše su davanje oblika, podmazivanje zglobova i podmazivanje mašinerije Indriya (deset senzoričkih i motoričkih organa). Kapha predstavlja strukturalne aspekte fiziologije i odgovorna je za biološku snagu i prirodnu otpornost tkiva i pravilno tjelesno ustrojstvo. Boddha Kapha daje moć razlučivanja ukusne i dobre hrane od one koju ne treba jesti.

* **Akaša** je najsuptilniji Element, zatim slijede **Zrak, Vatra, Voda i Zemlja**.

Kiselo, slano i ljuto griju; a

slatko, trpko i gorko hlade.

* U prehrani,

slatki okus povećava Zemlju i Vodu pa time i Kaphu,

trpki okus povećava Zemlju i Zrak i na taj način (Kaphu i) Vatu,

kiseli okus povećava Zemlju i Vatru pa stoga Kaphu i Pittu,

slani okus povećava Vodu i Vatru pa time i Kaphu i Pittu,

gorki okus pojačava Zrak i Akašu i time naglašava Vatu,

ljuti okus podiže Zrak i Vatru i time rasplamsava Pittu i Vatu.

VATA TIP

* Ako vam je izrazito visoka Vata doša, kod vas je naglašeno ovo:

Mršavi ste, leptosomni tip. To znači da imate vitko tijelo, dugog vrata i dugih ekstremiteta. Grudi su vam ravne, nerazvijene. Kroz tanku kožu prosijavaju vam vene i tetive. Imate istaknute završetke kostiju. Mišićni potencijal vam je mali. Zubi su vam istaknuti, veliki, svinuti; a zubne desni preosjetljive/slabe. Imate relativno tamnu, suhu (i možda grubu) kožu koja lako (is)puca. Dlakaviji ste od ostalih tipova ljudi. Kosa vam je suha, čvrsta i sklona raštrkanosti i kovrčanju; kosa i trepavice su bez sjaja, trepavice su rijetke i tanke. Oči su obično male (nisu istaknute), suhe i tamne/smeđe. Nokti su naprsli i hrapavi. Tjelesna temperatura ima tendenciju da bude ispod normale. Jezik je suh i grub sa tendencijom ka hrapavosti; okus u ustima je slatkast. Appetit je slab i promjenjiv, žeđ je također promjenjiva. I glad i probava su vam neredoviti. Mokraća je pepeljaste boje ili boje cigle, količina mokraće je smanjena. Stolica je tvrda, suha, gruba i sivkasto-pepeljaste boje; postoji sklonost zatvoru/opstipaciji. Znojenje je oskudno. San je obično poremećen/nezdrav. Vitalni kapacitet je slab, minimalan. Brzog ste shvaćanja ali kratkotrajnog pamćenja. (Današnji sustav obrazovanja je najprimjereniji Vata-tipovima jer oni brzo pamte i brzo zaboravljaju i preferiraju verbalni prijenos podataka.) Težina vam je ispod prosječne, snaga ograničena, a postojanost i moć volje slabe. Bilo/puls vam je relativno (u odnosu na Pitta i Kapha tipove) brz, neregularan, slab (bez snage) i kreće se cik-cak, poput zmije. Loše podnosite hladno, suho i vjetrovito vrijeme. Trpeljivost/tolerancija, povjerenje, samopouzdanje i oštrina razlučivanja su vam slabe. Lako trošite novac na sitnice.



Vata tip lako započinje nove stvari no često nije dovoljno istrajan da ih dovrši. Lako se može odviknuti od svojih (psihičkih i fizičkih, kao što je ovisnost o nekim drogama) ovisnosti, s tim da je lako moguće da im se ponovo vrati jer je nestabilan. Neuredan način života uznemiruje Vata došu, dok rutina/redovitost uravnotežava Vata došu.

Skloni ste vjetrovima, bolovima u zglobovima, slabosti ušiju i zubiju, proljevu, glavoboljama, mentalnoj depresiji, nesanicu, mentalnoj nestabilnosti i neurasteniji (*karakteriziranoj umorom i osjećajem neadekvatnosti te gubitkom energije i slabim pamćenjem*).

Spavanje je oskudno, plitko i s prekidima. U snovima ima puno nemira, straha i kretanja (skakanja, trčanja, letenja...). Vata tip ima nemiran um i nepredvidljivog je temperamenta. Anksiozan je, lukav/bistar, pričljiv, radoznao, nepouzdan, nezahvalan, kolebljiv/neodlučan, plašljiv (sklon strahu), razdražljiv i veseo. Maštovit je, lako mijenja raspoloženje, psihofizička energija mu dolazi u valovima, sklon je prenaprezanju i lako se umara, nestrpljiv je...

Neka vas ne zbunjuju prividne kontradikcije u opisu ovog i drugih tipova:

Uravnotežena Vata daje čvrst san, snažan imunitet, osjećaj ushićenja, vedrinu ...

Neuravnotežena Vata stvara nesanicu, plitak i isprekidan san, noćne more, zabrinutost, anksioznost; boranje kože, ispadanje kose, bolesti zglobova itd.

Vata je povišena u suhim, hladnim i vjetrovitim uvjetima kakvi su česti tokom kasne jeseni i u prvom dijelu zimskog perioda. Vata-tipovi teško podnose ovakve uvjete pa će krajem jeseni i početkom zime, rano ujutro i predvečer, doći do pogoršanja zdravlja ukoliko se ne poduzmu protumjere.

Vata tip lako ispada iz ravnoteže, ali i lakše i brže ozdravljuje od drugih tipova.

Ukoliko otkrijete da vam je prenaplašena Vata doša, trebate smanjiti unos **lagane, suhe i hladne** hrane, te gorkog i nekih drugih okusa prema priloženoj tablici.

Vata je u pravilu naglašenija u staračkoj dobi, za razliku od "bucmaste" Kaphe ranog djetinjstva.

Što se tiče duševnog zdravlja, neuravnotežen Vata-tip može biti shizoidan i sklon shizofreniji. Hipersenzibilan (preosjetljiv) je nepovjerljiv, nestabilan i nezadovoljan osjeća se tjeskobno i isprazno.

Tip čovjeka kod kojega je povišena Vata doša, u klasifikaciji neurolingvističkog programiranja (NLP-a) je manje-više auditivni/tonalni tip.

To, pored ostalog, znači da takve osobe lakše uče verbalno: Naglasak je na slušanju (manje usvaja podatke putem vida te taktilnim i gustatorno-olfaktornim putem), više ga smeta buka, više ga zanima glazba... U govoru često generalizira izostavljajući izvršitelja radnje, ne specificira subjekt(e) niti precizira objekt(e); preferira uopćene imenice i neodređene zamjenice. Npr.: »Ljudi su zbunjujući.«; ili: »Mene ne vole (ne poštuju).« Ili: »Trebam pomoć.« Pitajte ga što mu to specifično treba, što i tko ga zbunjuje itd.

* Tip čovjeka kod kojeg je jako povećana Pitta doša ima vidljiva sljedeća obilježja:

Srednje je građe (atletski tip), umjerene veličine i proporcionalnih grudí. Srednjeg je mišićnog potencijala, umjereno istaknutih završetaka kostiju i umjereno istaknutih vena i tetiva. Ima dosta madeža po koži. Zubi su mu žučkasti i srednje veličine, a zubno meso mekše nego kod Vata tipa. Ten mu je umjereno pigmentiran (ni taman ni blijed). Koža mu je topla, često pjegava, i ima tendenciju boranja. Kosa je delikatna, svilenkasta, crvenkastosmeđa i rano posijedi. Trepavice su smečkaste, a oči umjereno istaknute i prodornog pogleda, obično sive ili zelene. Mišićna membrana koja povezuje unutrašnju površinu očnih kapaka je vlažna, blijedocrvenkasta ili žučkastozelenkasta za razliku od vlažne i bijeloplavičaste kod Kapha tipa ili suhe i boje crvene dimljene cigle kod Vata tipa. Nokti su blijedocrveni i meki. Temperatura ima tendenciju da bude iznad normale. Jezik je vruć na dodir, blijedocrven ili taman sa gorućom senzacijom; okus u ustima je gorak ili neugodan. Appetit je vrlo dobar pa i pretjeran (teško mu je preskočiti poneki obrok, ili je čak proždrljiv), a žeđ mu je također prekomjerna. Količina mokraće koja se izlučuje je maksimalna; boja te mokraće je žučkasta ili crvenkasta. Stolica je žučkastocrvenkasta i mekana (rahla, kašasta, može biti tekuća, pomalo masna), pražnjenje crijeva je normalno. Znojenje je izrazito, znoj može imati neugodan miris.

Pitta tip spava umjereno. Snovi su mu natprosječno obojeni strašću i žestinom. Često sadrže bijes, nasilje, rat... Memoriranje je srednjoročno, moć volje osrednja, vitalni kapacitet umjeren. Puls mu je žilav, ograničen, umjeren i kreće se u skokovima poput žabe ili vrane. Loše podnosi sparno vrijeme; ne odgovara mu vruća i vlažna klima, vruća pića, hrana koja zagrijava itd. Tolerancija, povjerenje, samopouzdanje i moć razlučivanja su mu umjereni. Ličnost mu je privlačna. Fanatičan je u vjervanjima. Nema sažaljenja. Ima tendenciju ka ćelavosti odnosno da mu prijevremeno posijedi kosa. Sklon je vrućim sijevanjima, žgaravici, gastritisu, čirevima, hepatitisu, bubuljicama (akne i sl.), pretjeranom znojenju, brzim infekcijama/upalama, problemima s



vidom, groznici, krvarenjima, agresiji (sklon je tiraniziranju drugih) i mentalnoj depresiji. Glava i koža mu ne podnose toplinu. Govori usmjereno i odrješito, argumentirano i uvjerljivo, oštrim i visokim glasom. Aktivan je, inteligentan, hrabar, jakih osjećaja, lako se naljuti, vatre je, moćan, neumoran i bezbrižan.

Pitta tip je poduzetan, energičan, prenatrpan, ambiciozan i sklon da prekida druge u govoru. Lako ga je razdražiti i zadovoljiti. Ekonomija (prihodi i rashodi) mu je uravnotežena.

Pittu rasplamsava vruće i sparno godišnje doba te vruće i vlažne klime, poput tropske. Ako je Pitta tip bolestan, stanje će imati tendenciju da se tokom ljeta i rane jeseni pogorša, i to osobito oko podneva i oko ponoći. U slučaju neuravnotežene Pitta-doše, treba izbjegavati izravno i dugotrajno izlaganje suncu odn. vrućini, treba se kloniti vrućih parnih kupelji (i sl.) i vruće hrane te smanjiti hranu intenzivno ljutog i drugih zagrijavajućih okusa, kao što možete vidjeti u tablici.

Pitta tipovi bi trebali uzimati lagano suhu (znači, bez previše ulja odnosno masnoća) i malo težu hranu, s više sirove hrane i s vrlo malo začina.

U pravilu su to kolerični (žučljivi) ili sangvinični karakteri. U psihopatološkom smislu, mogu biti paranoidni i, eventualno, paranoični. Vatra srdžbe, mržnja, zavist i sl., mogu im pretvoriti život u pepeo ukoliko ne rashlade svoje nezrele strasti.

Kod Pitta tipova nosni je ciklus (izmjena dominacije strujanja daha kroz lijevu i desnu nosnicu) više skrenut u smjeru desne (solarne) nosnice, tako da je ona otvorenija od lijeve (hladne, mjesечеve) nosnice veći dio vremena nego što je lijeva otvorenija od desne. Drugim riječima, ako vam je desna nosnica nesrazmjerno dominantna - to će pojačati Pitta došu.

Namjerno udisanje kroz desnu nosnicu također stimulira Pitta došu, kao kod Surya Bhedane.

U NLP tipologiji, možemo ga izjednačiti s vizuelnim tipom. Vizualni tip je više fokusiran na gledanje. Bolje uči gledajući nego slušajući. On gleda (i) da bi čuo. Njegovo prekidanje drugih u govoru djelomično dolazi otuda što misli da zna što oni misle. Hiperkričan je i sklon optuživanju drugih više od drugih tipova. Radije će reći: »Ti me ne razumiješ«, nego »Ja ne razumijem tebe.« (Navedite ga da prepozna svoje projekcije.) u govoru preferira riječi koje se odnose na boje i obliče (šaren, vidjeti, fokus...) i često koristi glagole koji izražavaju prisilu (ili zabranu): "moram", "ne smiješ", "trebalo bi", "ne možeš", "trebaš", "moraš"...

* Čisti **Kapha tip** posjeduje ova(kva) svojstva:

Velike težine, obično punašan ili debeo, velikih grudi, vrlo dobrog mišićnog potencijala i minimalno istaknutih završetaka kostiju. Kapha tip je debele kože (slabo izraženih vena i tetiva); koža mu je hladna, blijeda (bijeloplavičasta), glatka, vlažna i ima tendenciju da bude masna. Zubi su mu snažni i bijeli. Trepavice su mu guste i crne. Kosa mu je tamna ili crna, sa tendencijom da bude valovita i kovrčava; glatka je, masna i gusta. Oči su privlačne ("magnetične"), krupne i svijetle. Nokti su mu svijetli. Tijelo mu ima tendenciju da bude hladno i vlažno. Jezik mu je vlažan, muljav i obložen bjeličastim naslagama; okus u ustima je slatkasto-kiselkast. Apetit mu je umjeren i redovit, stabilan. Žeđ mu je također umjerena (oskudna) kao i apetit. Mokraća je pjenušava, izlučuje se u umjerenj količini. Dobrog je apetita i sporog pražnjenja crijeva s tim da je stolica meka, bijela, nekada je pomiješana sa sluzi i obično je krupna, masna i teška. Duh mu je miran i spor, vjera i povjerenje su mu čvrsti, postojan je, ima jaku moć volje, vitalni kapacitet mu je maksimalan, znoji se umjereno i snažan je, vrlo jak.

Seksualni prohtjevi Kapha tipa u pravilu nisu velikog intenziteta, ali su relativno postojani. Ovakav tip čovjeka može biti izdržljiv u akciji i (još) istrajn(ij)u u mirovanju.

Kapha-tipovi spavaju čvrsto i dugo (produženo, pa i pretjerano) i obično se slabo sjećaju svojih snova. Svjetovi njihovih običnih snova su vrlo često prožeti s vodom (rijeke, more, jezera, plivanje...) te s puno sentimentalno-romantičnih sadržaja. Ovaj tip sporo shvaća i memorira s tim da mu je memorija vrlo jaka u smislu dugotrajnosti. Istrajan je, privlačne je osobnosti, spor je u akciji i miran je. Puls mu je kotrljajući, spor i širok, i kreće se poput labuda. Sklon je gomilanju. Štedljiv je, pohlepan, privržen (čak i ljepljiv, posesivan), miroljubiv i odan/lojalan. Tolerancija, samopouzdanje i moć razlučivanja su mu maksimalni. Blag je i srdačan. Sklon je problemima povezanim s prekomjernom težinom i bolestima nastalim zbog viška sluzi. Kapha bolesti su npr. hunjavica (kihanje), začepljenje sinusa, nosne alergije, kašalj, astma i respiratorni problemi općenito, problemi s arterijama, impotencija, govorne mane (govor mu je inače spor i monoton), bolesti nenormalnog rasta (ciste, tumori...) i sl. Kapha tip je neznatno pod utjecajem topline i hladnoće. On može biti melankoličan ali je u osnovi radostan. Zadovoljan je i lako se sažali. Tih je, ozbiljan i religiozan. Zahvalan je i lako oprašta. Pouzdan je i prijateljski raspoložen. Može voljeti svađu (kao "psihostimulans", da živne) ali je u osnovi pomirljiv. Obično je šutljiv.



Neuravnoteženi Kapha-tip je bezvoljan, letargičan, potišten, tromo pasivan, bez motivacije, previše misli (o tome) što drugi misle o njemu, suviše je ovisan o drugima, želi da se drugi brinu o njemu kao o djetetu.

Kapha je izraženije tokom hladnog i vlažnog vremena. Često se krajem zime i tokom ranog proljeća njen suvišak počinje pojačano oslobađati u obliku sluzi. Kapha tipovi vole vjetar i sunce. Ukoliko vam je osjetno pojačana Kapha-doša, treba smanjiti unos **teške, uljevite i hladne** hrane i reducirati količinu slatkog i još nekih okusa kao što je preporučeno u tablicama koje ovdje navodimo. Kinestetički NLP-tip uglavnom se podudara s Kapha-tipom. Kino-tip, pored ostalog, preferira motorički način učenja nauštrb vizualnog i verbalnog. Primjerice, lako usvaja pokrete borilačkih vještina kad ih jednom osjeti, ima osjećaj za sviranje glazbenih instrumenata, s lakoćom modelira figure od gline itd. Skloniji je plesanju nego slikanju i komponiranju glazbe. On, doduše, nije graciozni baletan niti sprinter poput Vata-tipa, ali je izdržljiv maratonac, snažan dizač utega i sl. Često obrće uzrok i posljedicu smatrajući da su drugi odgovorni za njegove osjećaje: »Ti, "pritiskom na moje dugme", činiš da se ja osjećam tako-i-tako.« Sklon je dodiru. Često koristi neodređene glagole (»Ona me je povrijedila.«) i ponaša se kao da je bez kontrole, "na milost i nemilost" situaciji: »Ja to ne bih mogao. Ne mogu više...«



1.1 PREHRANA ODREĐENA OKUSIMA

Za ljude uravnoteženih doša preporučljiv je sljedeći međuomjer okusa svakotjednoj prehrani:

90% slatkog²: tu spadaju npr. žitarice, bundeva žutog/narančastog mesa, jestivi kesten, neke vrste povrća (npr. krumpir, karfiol...), većina voća itd.

Općenito, slatkom okusu pripada škrobna hrana, s tim da rafinirane ugljikohidrate (kao što je saharoza ili tzv. "kristal-šećer") treba izbjegavati.

5% trpkog: (stežući, opori okus): npr. grahorice kao što je recimo mung-grah, krumpir, divlja šljiva (trnina), crvene maline, nar (*ayurveda osobito preporučuje ovo voće zvano i morski šipak, mogranj ili sladun*)...

3,5% kiselog: sir, jogurt i druga fermentirana hrana; rajčica; limun i ostali citrusi...

1% gorkog: npr. kurkuma; (gorki) krastavci; zeleno lisnato povrće, poput lista celera, peršina, špinata, nekih vrsta zelene salate...

0,25% slanog: kamena i morska sol, kalcij, magnezij, cink, kelp, morska trava...

0,25 ljutog: (crni) papar, (ljuta) paprika, rotkva, kim, klinčići, komorač, đumbir...

Navedene proporcije okusa predstavljaju normalnu (uravnoteženu, ali samo za uravnotežene) dijetu, za one ljude kod kojih nijedna doša nije osobito povišena ili snižena. Ako to s vama nije slučaj, slijedite posebne dijetu (određene okusima i drugima obilježjima hrane) za postizanje ravnoteže.

* Za osobu izbačenu iz ravnoteže (s disbalansom doša) potrebno je privremeno donekle promijeniti međuomjer šest okusa u prehrani:

⌘ Ako ste **naglašene Vata** psihofizičke konstitucije, sve dok ne postignete ravnotežu, neznatno smanjite postotak gorkog (na 0,25%), ljutog (na 0,25%) i trpkog (na oko 1% oporog) tj. privremeno donekle povećajte slatki (na 93%), kiseli (na 5%) i slani (na 0,5%) okus.

⌘ Ako u vama predomina **Pitta** (biokemijski, to je "tekuća vatra"), da biste rashladili svoju užarenu konstituciju privremeno (i to samo u nekoj mjeri a ne sasvim) izbjegavajte kiselo (svedite ga na 0,5%), slano (0,25%) i ljuto (0,25%) i malo se više fokusirajte na slatko (90%), trpkog (7%) i gorko (2%).

⌘ Ako ste pretežno **Kapha** građe, sve dok se ne vratite u ravnotežu, donekle smanjite unos slatkog (na oko 81%), kiselog (0,75%) i slanog (0,25%) okusa i na taj način stavite težište na trpkog (oko 15%), gorko (2,5%) i ljuto (0,5%).

Ovo su bile dijetu određene okusima u slučajevima kad je jedna doša primjetno viša od druge dvije.

S obzirom na doše, imamo sedam psihosomatskih tipova: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta (Pitta-Vata), Vata-Kapha (Kapha-Vata), Pitta-Kapha (Kapha-Pitta) i Sama (sve tri doše podjednako izražene) tip.

U slučaju da ste zapazili da su vam dvije doše podjednako visoke, a jedna je izrazito smanjena, prilagodite si postotke okusa slijedivši smjernice iz sljedeće tablice:

Okus:	<i>Slatko</i>	<i>Oporo (trpkog)</i>	<i>Kiselo</i>	<i>Gorko</i>	<i>Slano</i>	<i>Ljuto</i>
<i>Niska Vata doša</i>	81%	15%	0,75%	2,5%	0,25%	0,5%
<i>Niska Pitta doša</i>	90%	4%	5%	0,25%	0,25%	0,5%
<i>Niska Kapha doša</i>	93%	1%	5%	0,25%	0,5%	0,25%

² Od zaslađivača koji se smiju koristiti za kuhanje i pečenje preporučuju se sok od šećerne trske i gur ili žuta/mrka melasa (ali ne ona dobivena kao nusproizvod industrije šećerne repe, koja je puna otrova). Žuta šećerna trska je bolja od crvene. Dehidriranjem (isparavanjem vode iz) njenog soka dobiva se melasa. Crna melasa remeti sve doše. Pročišćavanjem melase na suncu i odvajanjem crnih djelića dobiva se jaggery (gur) ili žuta/mrka melasa.

U slučaju povećane kaphe treba smanjiti ili izbjegavati čak i sok od šećerne trske i žutu melasu. Ako se čvrsti dio šećerne trske nakon žvakanja izbaci iz usta – doše u suvišku bivaju izbačene zajedno s tim. To isto važi za pulpu (voćno meso) voća kao što su prirodno uzgojene jabuke itd.



Dakle, dijete si prilagođavate (u smislu odstupanja od normalne) ako ste utvrdili da je neka doša izrazito visoka ili izrazito niska. Nakon što ste povratili ravnotežu tri doše, nastavite s normalnom djetom.

Ako imate uravnoteženu svaku od tri doše ili ste uravnoteženi (**Tridoša**) trodošni tip, nastavite s normalnom djetom od oko 90% slatkog (s tim da od slatke hrane treba izbjegavati šećer, bijelo brašno i sl.), 5% oporog/trpkog, 3,5% kiselog, 1% gorkog, 0,25% slanog i 0,25% ljutog okusa.³

I ovakva (normalna) dijete, treba biti uzeta samo kao referentni okvir a ne kao apsolutno mjerilo za sve zdrave ljude. Osim toga, okusi su samo jedno obilježje hrane. Treba uzeti u obzir i njena druga svojstva. I ostale faktore: Npr. kad puno meditiram, ne osjećam potrebu za puno hrane pa pojedem samo malo voća ili sezonskog lokalnog povrća...

* Pored ravnoteže šest okusa, bitna je ravnoteža drugih kvaliteta hrane;

da li hrana **zagrijava** (npr. med, topla hrana...) ili **hladi** (npr. slatko mlijeko, šećer, hladna pića...);

da li je **teška** (sir, pšenični proizvodi, kuhana hrana koja je stajala duže⁴ od nekoliko sati...) ili je lagana (ječam, kukuruz, jabuke...);

je li **masna** (mliječni proizvodi, ulja...) ili je **suha** (ječam, kukuruz, krumpir, mahunarke, med, leća, kelj...) itd.

Neke od temeljnih kvaliteta hrane

i njihov utjecaj na tijelo i psihu

<p><u>Uznemiruje Vatu:</u></p> <p>goroko lagano ljuto suho trpkog hladno grubo; koje se kreće i izaziva kretanje; bistro (prozirno, providno)</p>	<p><u>Uravnotežuje Vatu:</u></p> <p>slatko teško kiselo masno/uljevito slano vruće/toplo nježno; statično; mutno</p>
<p><u>Uznemiruje Pittu:</u></p> <p>ljuto vruće kiselo lagano slano masno/uljevito fermentirano; sjajno (toplih boja)</p>	<p><u>Uravnotežuje Pittu:</u></p> <p>slatko hladno trpkog teško goroko suho sirovo; hladnih boja</p>
<p><u>Uznemiruje Kaphu:</u></p> <p>slatko teško kiselo masno slano hladno nježno (npr. fino mljeveno), glatko</p>	<p><u>Uravnotežuje Kaphu:</u></p> <p>ljuto lagano goroko suho trpkog vruće/toplo grubo/oštro, bez sluzi</p>

³ Kod određivanja dominantnog okusa hrane treba uzeti u obzir i njegov intenzitet. Recimo, alge nisu toliko slane kao miso ili tamari; limun je kiseliji od grejpa, kiselog mlijeka, acidofila, kefira itd. Također, pored dominantnog okusa, hrana sadrži ili može sadržati i razne druge okuse. Primjerice, crvena leća i većina drugih mahunarki su kombinacija slatkog i trpkog okusa. Svježe/neukiseljeno kravlje mlijeko ima slatki okus s tim da su u tragovima prisutni i svi drugi okusi.

⁴ Kuhanu hranu koja je stajala više od tri sata uopće nemojte jesti. Ako kuhate jaja ili krumpir ili mlijeko i sl. i to stoji na ljetnim temperaturama više sati – imat ćete trovanje hranom. Svježe skuhanu namirnicu je u pravilu lakša za probavu (zato se i kuha), ali može otežati u tom smislu što će joj voda dati veću specifičnu težinu. (U nekim se pak slučajevima ne radi o kuhanju u dodanoj vodi nego se namirnica kuha u vlastitoj vodi odnosno pirja se u vlastitom soku.) Kravlje mlijeko je najbolje jesti nekuhanu, ukoliko je svježe (tek pomuzeno) i od zdrave krave. U mlijeko se može dodati 2-3 niti šafrana i žlica mljevenih oraha. Ako bi razvili savršenu probavu, mogli bi sve jesti sirovo pa da ipak izvučemo maksimum prane iz sirove hrane. Ponekad se hrana mora prokuhati (npr. mahune, špinat...) da bi se razgradili neki štetni sastojci.

Ova obilježja su relativna. Primjerice, mlijeko je mutnije (manje bistro) od kiselog mlijeka, jabuka je bistrija od kiselog mlijeka, a sok od jabuke je još bistriji. Još veći stupanj razbistravanja (separacije Vatre od Vode) imamo u vinu od jabučnog mošta. Ako idemo dalje od fermentiranja voćnog soka u vino, dobivamo octenu kiselinu koja se već približava ekstremu. Ocat je (dakako) štetan, osobito ako se koristi dulje vrijeme. Ocat je i ekstremno kiseli začini i opasan je čak i u malim količinama. On bi mogao nakratko poslužiti kao hitna pomoć u nekim slučajevima, no inače nije primjeren za svakodnevnu upotrebu.

Kuhinjski (vinski, jabučni ...) ocat, razrijeđen s vodom (1:1) ili biljnim čajem može poslužiti za pravljenje obloga od ilovače. Ovakvi oblozi, od ilovače koja nije površinska (tj. nije zagađena), mogu se stavljati čak i na gnojne rane i izvrsno su sredstvo za iscjeljivanje. Jednostavno umijesite tijesto/kašu od tzv. žute zemlje i privežite to na bolno mjesto.

U ovu knjigu smo uključili i poglavlje o "zvijezdama u vašem loncu", pri kraju koje možete naći podatke u kojim je vrstama hrane koji okus pre(o)vladavajući.

Još detaljnije podatke možete naći u literaturi o ayurvedi.

* Prije obroka hranu ponudite Svevišnjem. Izbor hrane je bitan jer ona utječe na stanje vašeg uma kao što i stanje vašeg uma utječe na to što ćete izabrati za jelo i kako, kada i koliko ćete jesti. Uzmite u obzir da ova knjiga nije nikakav udžbenik ayurvede i zdrave prehrane. To možete proučiti iz drugih izvora.

- **Pri ishrani obratite pažnju na:**

I. ŠTO jedete:

Koju i kakvu hranu, od koga i kako pripremljenu te u kakvoj kombinaciji tj. samu za sebe ili uz nešto drugo.

Za većinu ljudi najbolje je da im osnova prehrane budu integralne žitarice, a njih možete kombinirati sa lakoprobavljivim mahunarkama (crvena leća, svježi zeleni grašak...) ili/i svježim povrćem po mogućnosti iz vlastita vrta. Naravno, u obrok možete staviti malo nerafiniranog ulja iz prvog prešanja na hladno, nešto soli (ukoliko niste izloženi ekstremnim uvjetima koji izazivaju vrlo jako znojenje, nemojte dnevno unijeti više od pola kavene žlice soli i neka to bude nerafinirana sol), razno ljekovito bilje (kadulja, ružmarin, majčina dušica, yucca...) i začine kao što je kurkuma (odličan antioksidans), crni papar itd...

* Najbolje je slušati mudrost svog pročišćenog tijela ili (za)tražiti savjet nekog s ogromnim znanjem i iskustvom. Najsigurnije je da, čak i ako ste izvrsni nutricionista, ne propisujete drugima dijete po nekakvim unaprijed stvorenim kvaziznanstvenim mjerilima. Primjerice, u jednom razdoblju, piletina (odn. meso peradi koja se kretala po dvorištu i prirodno je hranjena) i svježa kokošja jaja mogu biti blagotvorna hrana, dok bi za nekog drugog takva ista hrana bila štetna. Zato je opasno biti isključiv i dogmatičan i projicirati svoja iskustva na druge: »Meni su pomogle kuhane morske alge u toj i toj količini pa je to očito zdrava hrana za sve ljude u svim prilikama...« Ovakva poopćavanja mogu biti pogubna za zdravo razmišljanje.

OPĆI OBRAZAC SVAKOTJEDNE PREHRANE:

- **Četiri djela škrobne hrane:** integralne žitarice pripremljene na higijenski način
- **Jedan dio mahunarki:** slatki grašak, mung, azuki i druge mahunarke u obliku juhe ili kaše.
- **Jedan dio mliječnih proizvoda:** svježe kravlje mlijeko, svježi kravlji sir itd.

U kravljem mlijeku i ghi-u (maslu, dehidriranom i pročišćenom maslacu) dominira slatki okus i ono se ne smije kombinirati sa fermentiranim mliječnim proizvodima poput kiselog mlijeka, kiselog vrhnja, kefira, acidofila i jogurta, koji sadrže kiselu komponentu.

Nije nužno da mlijeko i mliječni proizvodi budu zastupljeni u prehrani odraslog čovjeka. (Ovdje navedene smjernice za zdravu prehranu NE odnose se na djecu.) Za neke ljude je bolje da izbace mlijeko iz svog jelovnika.

Ako jedete (slatko) mlijeko, nemojte u istom obroku jesti i drugu hranu bogatu bjelančevinama (mahunarke, jaja, meso, riba) ni kiselu hranu (fermentiranu hranu, citrus) niti škrobnu/brašnastu hranu niti biljne namirnice.

Jedite kravlje mlijeko samo za sebe ili s malo meda, žličicom masla (pročišćeni i dehidrirani maslac, sanskr. ghi⁵) i vrlo malo cimeta, kardamoma i klinčića/karanfilčića. U to mlijeko možete izmiksati par oguljenih badema tj. prethodno im odstranite kožicu uz pomoć vruće vode ili suhe topline.

- **Jedan dio sezonskog voća i svježeg (zelenog) povrća.**

Uzmite u obzir da zeleno lisnato povrće sadrži gorku komponentu.

Također imajte na umu da povrće i voće nisu dobra kombinacija tj. ne jedite ih u istom obroku.

Što se tiče sezonskog voća, preferirajte lokalno (domaće) voće. Voće ne smije biti nezrelo ni prezrelo niti ga se smije uzimati sa proizvodima koji sadrže kvasac (npr. dizani kruh i tijesto), niti sa pivom, sirom, mesom, jajima i sličnom hranom. Najbolje je voće jesti kao zaseban obrok.

Ayurveda inače preporučuje teško voće kojem treba duži period da bi sazrijelo, poput mango-a.

- **Jedan dio tekućine:** voda (u pravilu ima blago trpki okus tj. oporu komponentu), prirodni sokovi i nekofeinski čajevi od ljekovitog bilja kao što je ružmarin, žalfija, matičnjak, majčina dušica, korijen angelike, plućnjak, medvjетка/planika, stolisnik, gospina trava (kantaron), bosiljak, neven, itd. U većinu čajeva može ići žlica meda, žličica ghi-a i malo limunova soka. (Med i ghi su odlični nosači ljekovitih tvari.) Med se ne smije peći ili kuhati, ali se smije promiješati sa toplim čajem tj. ne trebate čekati da se čaj potpuno ohladi. Neki "čajevi" kao što su onaj od korijena sljeza i lista bijele imele se ne smiju kuhati nego se ostavljaju u vodi, da voda izvuče njihove ljekovite supstance; ili se koriste u obliku praha.

Vodu, naravno, pijete uz krutu hranu. Nema potrebe da pijete vodu uz hranu koja u sebi ionako sadrži puno vode, kao što su mnoge vrste svježeg (nesušenog) voća.

(Osim u obliku čaja i samljeveno u prah, ljekovito bilje možete sam često trošiti i svježe. Npr., samoniklo jestivo bilje poput maslačka (radić), gotu kole, dobričice, dragušca, tratinčice, zelenog sjemena slatkog kopra itd. se može koristiti sirovo u obliku salate ili kao svježe začinsko bilje.)

Crna kava, teinski čajevi i drugi stimulansi su štetni.

Najbolji stimulans je **topla voda** odnosno topli biljni čaj kojeg možete zasladiti medom ili nerafiniranim/integralnim šećerom od šećerne trske.

- **Sjemenke** (sezam, bundevine koštice, sjeme suncokreta, laneno sjeme itd.) i **orašasto voće** (orasi, bademi i drugi jezgrasti plodovi) su odlična hrana ukoliko imate dobru probavu i ne jedete ih u velikim količinama.

Orasi i bademi odlična su hrana za mozak

- Prirodni koncentri poput cvjetnog praha/peluda, pivskog kvasca, matične mliječi itd. mogu se uzimati povremeno u vrlo umjerenim količinama s tim da u istom obroku ne uzmete više njih zajedno. (Osim kad se radi o prirodnoj kombinaciji kao što je cvjetni prah i matična mliječ u medu.)

Kvasac izaziva fermentaciju i ne preporučuje se spiritualnim aspirantima. U ishrani današnjih ljudi beskvasni kruh je poprilično zanemaren. Drevni Egipćani pekli su kruh na suncu.

II. KAKO jedete:

Znanstvenici tvrde da 60% nervnih influksa prosječnog čovjeka današnjice otpada na probavu. Zato dobro žvačite hranu da biste je bolje probavili i iskoristili te imali bolje zdravlje, bolju mentalnu koncentraciju itd. Škrobnu hranu (žitarice) trebalo bi osobito temeljito prožvakati. Kažu, minimum 32 puta koliko imamo zubiju. Međutim, možete i puno dulje. Jedan od razloga je taj što je slina bitna za probavu škroba.

Dok jedete, **saberite se na okus(e)**.

III. KADA jedete, u kojim vremenskim intervalima.

Jedite samo kad ste zaista gladni. Nemojte uzeti novi obrok sve dok prethodni nije probavljen.

Glavni obrok neka bude oko podneva (između 10 i 14 sati), kad je Sunce u zenitu.

Ako vam se ne jede više od jednog laganog i skromnog obroka svakog trećeg dana – onda jedi svaki treći dan. Budite bezbrižni jer zdravo tijelo čovjeka u celibatu (apstinent od seksa) ne treba mnogo hrane premda mu je probava/metabolizam fantastičan.

IV. KOLIKO jedete, koja je količina hrane u pojedinim obrocima.

⁵ Med, ghi, ulje i vodu nikad nemojte uzimati u jednakim količinama. To se ne odnosi samo na sve njih zajedno, nego na bilo koji pojedinačni par. Tako, ako u istom obroku koristite med i ghi, nemojte ih mješati u omjeru 1:1.



Čak i najzdraviju hranu treba jesti u umjerenim količinama.

Pola želuca ispunite hranom, jednu četvrtinu vodom, a preostalu četvrtinu ostavite praznom.

V. Mentalni stav i magijska obrada hrane i pića:

Hrana koja se priprema treba se pripremati s ljubavlju i (uzvišenim) Mantra-mislama.

Mentalno i emotivno, impregnirajte jelo željenim kvalitetama te svjesno pristupite "svetoj pričesti".

Nikad ne jedite u žurbi i na brzinu.

Hranu treba jesti u smirenom stanju uma.

Jedna od Mantri za posvećivanje hrane je:

BRAHMARPANAM BRAHMA HAVIR(E)

BRAHMAGNAU BRAHMANA HUTAM

BRAHMA'IVA TENA GANTAVYAM

BRAHMA KARMA SAMADHINA

GURURBRAHMA GURURVIŠNUR

GURURDEVO MAHEŠWARAH

GURUHSAKŠAT PARA(M)BRAHMA(N)

TASMAI ŚRI GURAVE NAMAHA(A)

Ovaj obred je Brahman (Apsolut). Hrana je Brahman. Onaj koji prinosi/žrtvuje hranu je Brahman. Probavna/metabolička vatra (glad) je također Brahman. Svaka karma/djelatnost je Brahman. *Brahmana doseže onaj koji Ga prepoznaje u svim njegovim djelima.*

Prinosim ovu hranu Guruu koji je Stvoritelj, Održavatelj, (Upravitelj) i Rastvoritelj svih preobrazbi (promjena) i Guruu (koji je također sva energija i) i koji je (Sunce) s onu stranu (iznad i dalje od) svih stvari. (Takvog Gura ja pozdravljam. Takvom Guru ja se klanjam.) Dodirujem lotusova stopala Gurua.

Suptilni dio hrane postaje/određuje vaš um. Bitno je sve što u tijelo i psihu unosite.

Još je bitnije što odašiljete van; kakve želje, misli i emocije emanirate.

Afirmativne misli u svezi prehrane i zdravlja

❖ Drugi ljudi i moja okolina maksimalno doprinose unaprjeđenju/ekspanziji mog zdravlja i blagostanja.

❖ Moje tijelo ima kičmu zdravu, elastičnu i pravu. Moje tijelo ima kičmu.

Moje tijelo ima kičmu zdravu, elastičnu i pravu.

Ja volim svoje tijelo i stoga ono postaje sve savršenije i savršenije (sve bolje i bolje) kako bih bio još zadovoljniji s njim.

❖ U svakom trenu sposoban sam da budem onoliko težak ili lagan koliko želim.

❖ Reguliranje/upravljanje težinom (gravitacijom) i bestežinskim stanjem za mene je lako poput dječje igre.

❖ Naređujem svom metabolizmu (izmjeni tvari i energija) da bude savršen bez obzira da li ubuduće razmišljam o tome ili ne.

❖ Tijelo je misao, a ja sam savršeni gospodar svih misli. Stoga ja bilo kada mogu zauzeti bilo koji oblik (uključujući boju, agregatno stanje, strukturu/građu, masu i dimenzije/veličinu) koji poželim. Izabirem savršeno harmonične proporcije.



- ❖ Ja sam otjelotvorenje savršene ljepote.
 - ❖ Posjedujem gipkost, elastičnost i savitljivost kakvu god hoću.
 - ❖ Sve tjelesne funkcije i kvalitete odmah mogu uskladiti i poboljšati po vlastitoj volji.
 - ❖ *Yogiji su sposobni popiti ogromne količine koncentriranih kiselina ili lužina bez štetnih posljedica. Bez štetnih posljedica njihov organizam može probaviti višestruke letalne doze smrtonosnih otrova uzetih odjednom ili višekratno. (Ipak, unatoč ovoj činjenici, činjenica je i da **Yogi preferira najbolju hranu od one koja mu je dostupna.**)*
 - ❖ Moje tijelo ostaje zauvijek čisto, zdravo i snažno bez obzira što jedem i kako živim. Doduše, samo je idealan život u skladu s mojom voljom i tako ja spontano živim idealno, prepuštajući se Savršenstvu. Božja volja je moja volja, stoga ja nemam vlastitu volju.
 - ❖ Hrana utiče na mene onako kako ja vjerujem. Tako, recimo, od jedne te iste hrane mogu smršaviti ili se udebljati ili ostati iste tjelesne težine ili izgleda. A što će se desiti, ovisi samo o mojoj odluci i mojim idejama; a moje ideje su one koje odaberem i prihvatim kao vlastite.
 - ❖ Hrana utiče na mene onako kako ja zamišljam i očekujem. Stoga, bez obzira koju i kakvu hranu jedem (ipak) mogu zadobiti (iz te hrane) bilo koju željenu kvalitetu. Odlučujem se da u ovom obroku u organizam zajedno sa hranom unesem i zdravlje (ljepotu, snagu, spokojstvo...)
 - ❖ Ja vrlo lako probavljam sve vrste hrane i ideja.
 - ❖ Neka moje tijelo bude zdravo ili neka ga nema. Neka ovo tijelo bude zdravo ili neka ne bude (ne postoji) uopće. [Oprez, ne trebate baš odlučiti umrijeti čak i zbog obične prehlade! Međutim, ako vegetirate uz pomoć medicinske tehnologije i odlučite da je smrt bolja od života kakvim ga živite, brzo ćete odbaciti stari iznošeni kaput. No, ako je moguće, prethodno dovršite nedovršeno, tako da vas više ništa ne veže za ovozemaljski plan. Da biste pozavršavali neobavljene poslove i kompletirali nedorečene komunikacije – možda ćete trebati odlučiti da prizdravite. Ako odlučite da je to nemoguće, oslobodite se vezanosti (osjećaja moranja) u odnosu na ovozemaljsko.]
 - ❖ Moje jelo od Boga dolazi i k Bogu odlazi.
 - ❖ Sve što pojedem pretvara se u Savršenstvo.
 - ❖ Mogu manifestirati sve što hoću, bilo koju sposobnost. U mene uviru sva zadovoljstva. Iz mene izvire beskrajna moć, božanska sposobnost.
 - ❖ Ja nemam potrebe za jelom.
 - ❖ Nikakva hrana ni u kojoj količini ne može naškoditi mojem (ovom) tijelu, niti to može gladovanje. Ipak, ono voli samo zdravu hranu u umjerenim količinama. U svakoj situaciji (u svim okolnostima) ono uzima najidealniju hranu. Njegova probava je savršena. Sve što tijelo pojede moj duh pretvori u zdravlje, snagu i ljepotu.
 - ❖ Bez obzira da li jedem ili uopće ne jedem, zauvijek ostajem u savršenom zdravlju, s božanskom snagom i čarobnom ljepotom. Bez obzira što, kada i koliko jedem ili uopće nikad ne jedem, (ja) zauvijek ostajem u savršenom zdravlju, zračeći sveprostirućom božanskom snagom i čarobnom ljepotom.
- (Ovo ne bi smjela biti isprika/izgovor za nedisciplinu/nevođenje računa o pravilnoj prehrani.)
- ❖ *Pjevušite uz muziku:*
 - Sudbina je moja prava
 - Da mi koža (kosa) bude zdrava
 - Da mi koža (kosa) bude čista
 - Da božanskim sjajem blista

Optimalna tjelesna težina je ona koju ste imali kada ste bili u devetnaestoj godini života, ukoliko ste tada bili zdravi.



Ukoliko ste premršavog tijela (znatno ispod optimalne tjelesne težine, možda vam je poremećena asimilacija hrane (apsorpcija hranjivih tvari) tj. moguće je da unosite dovoljno odgovarajuće hrane a da ona zbog loše probave bude slabo iskorištena.

Ukoliko ste predebelog tijela, moguće je da ne jedete previše a da “gorivo” koje ste unijeli u organizam, zbog slabe metaboličke vatre, ne bude spaljeno nego se skladišti (debljate se) i povećava vašu tjelesnu masu i volumen.

Ako jedete svakog dana, normalno je i da imate veliku nuždu (stolicu) svakog dana. Ako imate konstipaciju (opstipaciju, začepljenje stolice), imate samo(o)trovanje. Ako imate dijareju (proljevanje) organizam neće stići upiti hranjive tvari iz sadržaja crijeva nego ćete izgubiti vodu, elektrolite i sl. Naravno, ako je hrana (bila) pokvarena, proljev je obrambeni mehanizam: tijelo se oslobađa nečistoća, nepoželjnih mikroba i otrovnih tvari.

* Da bi pojedinac postigao viša stanja svijesti – njegova probava mora biti savršena. Problem konstipacije postoji samo na nivou najniže od glavnih središnjih/medijalnih čakri (tj. na nivou Muladhara čakre).

* Korištenje kemikalija (antibiotici, antipiretici, analgetici, antireumatici...) tokom bolesti ne dovodi do ozdravljenja nego do potiskivanja simptoma bez otklanjanja uzroka bolesti. *Antibiotici primjerice, ne otklanjaju uzrok bolesti nego samo simptome. Uzrok bolesti nisu mikrobi; priroda šalje mikrobe da bi pojeli otrove/toksine koji su se nagomilali u organizmu nepravilnog načina življenja.* U nekim slučajevima, kad je život u pitanju, možete koristiti antibiotike i/ili druge sintetske lijekove kao privremenu mjeru. Inače, morate biti voljni proći kroz pročišćavajuću krizu (privremeno pogoršanje) da bi postigli trajno poboljšanje zdravlja. U redu je, primjerice, odstraniti suvišak tjelesne topline u slučaju dugotrajne vrlo visoke temperature. Da bi izbjegli moguća oštećenja mozga zbog pregrijavanja, možete se okupati u kadi s vodom čija je temperatura malo ispod tjelesne, ili se istuširati mlakom vodom ili sniziti temperaturu oblozima (koji ne smiju biti od alkohola jer tijelo upije dio alkohola prije nego što on ishlapi). Međutim, ako prilikom svake lagane upale posegnete za antibiotikom ili antipiretikom (sredstvo za spuštavanje temperature), vi zapravo **dodajete nove otrove na one već postojeće**, koje organizam nastoji sagorjeti. Sljedeći put bit će još više smeća za spaljivanje i nastat će još veća akutna upala i, ako nastavite **potiskivati simptome kemijskim lijekovima**, bolest će prijeći u kronični oblik i naposljetku može poprimiti degenerativnu formu. Tada ćete već vjerojatno biti ovisni o farmaceutskim lijekovima, nesposobni da ih odjednom prestanete koristiti a da ne nastupe snažne reakcije odnosno, toliko jaka pročišćavajuća kriza da u svom pokušaju da obrnute proces (degenerativna bolest → kronična bolest → akutna bolest) i posve se oslobodite štetnog djelovanja lijekova, budete oslobođeni/pročišćeni i od svog fizičkog tijela.

1.2 AYURVEDA I SAN

* Tijelo i um se iscrpljuju kroz različite svakodnevne psihofizičke aktivnosti pa energiju treba obnoviti. Nešto kvalitetnog spavanja ili relaksacije, potrebno je da bi se fizičko tijelo odmorilo odnosno obnovilo.

Stres uslijed prenapregnutosti na poslu, prekomjerna psihofizička naprezanja, sjedeći način života, mentalno nespokoјstvo i nezadovolјstvo, nedostatak vrline i podložnost strahu, gnjevu, tjeskobi, tuzi, brigama itd. – ovo su neke od stvari koje mogu biti uzrok nesanicі, plitkom snu i drugim poremećajima kvantitete i kvalitete sna.

Promjenom fizičkih, emotivnih i misaonih navika možete sanirati ove i ovakve probleme.

Primjerice, od pomoći mogu biti ugodna glazba i mirisi (cvijeće, eterična ulja, mirisni štapići, tamjan, prirodni kamfor...), stavljanje obloga na očne kapke (od sandalove paste ili nečeg drugog, ovisno o tome što želite postići) itd.

Neke vježbe disanja te slušanje nekih Mantri su odlična terapija.

Mantra za dubok san glasi: OM AGASTI... ŠAYINAH

(Tri točkice označavaju pauzu ili tišinu. Prvo "A" u Šajinah je dugo.)

* Povećanje tamasa (tupost u umu) i Kaphe (tromost, gojaznost...), fizičke povrede (npr. koma zbog oštećenja mozga) i raznorazne bolesti očitovat će se i kroz poremećaje sna kao što je prekomjerno spavanje.



* Pored noćnog sna, dodatno spavanje preko dana u pravilu je potrebno starijima, djeci, bolesnicima i onima kojima je nužan oporavak nakon bolesti, povrede, operacije ili nečeg drugog što ih je iscrpilo. Spavanje preko dana je preporučljivo osobama koje pate od neuralgije, astme, štućavice, proljeva i loše probave. (*To opet ne bi smjelo biti prekomjerno dugo.*) Dakle, ako ste izmoreni, ovo dopunsko spavanje pomoći će vam da obnovite fizičku snagu i produljite život. Spavanje preko dana je najkorisnije za rekonvalescente i osobe Vata konstitucije, koji i onako ne mogu spavati dugo u jednom "komadu". Malo spavanja noću, tada može biti nadopunjeno sa npr. devedeset minuta spavanja prije ručka.

* U slučajevima tromosti, fizičke neaktivnosti (nedovoljnog kretanja ili vježbanja) i debljine, kod glavobolje i ako ste uzeli/pojeli nešto otrovno, pri groznici, odnosno visokoj temperaturi, kod bolesti vrata, kod vodene bolesti, kod svraba i kod slabosti srca – spavanje preko dana je štetno. Općenito, spavanje preko dana je najštetnije za osobe Kapha konstitucije jer će dodatno povećati Kapha komponente kao što je voda i masnoća u tijelu.

* Što se tiče noćnog spavanja, otidite na spavanje najkasnije u deset sati.

To je bitno za dobar i zdrav san jer je (astro)konstelacija prije ponoći za tu svrhu puno bolja nego nakon ponoći.

(*Naravno da je ovdje riječ o lokalnom "zimskom" vremenu, tj. ponoć je astronomska činjenica. Ne radi se o tzv. ljetnom ili ukaznom vremenu kojega je još prije EU uveo, iz ekonomskih razloga, Adolf Hitler.*)

Radite li u periodu koji je najpovoljniji za spavanje nešto drugo (umjesto da spavate) pa onda spavate u neko drugo vrijeme – nećete se toliko djelotvorno odmoriti. Možete ležati u krevetu i cijeli dan pa nakon toga ipak ustati neodmoreni.

* Prekomjerno spavanje i spavanje preko dana povećati će Kaphu ako to činite redovito.

Noćno bdijenje uznemirit će Pittu i uzrokovati suhoću u tijelu.

Učestalo nepravilno spavanje poremetiti će doše, izazvati malaksalost i ugroziti tjelesno i mentalno zdravlje.

* Spavanje poslije jela povećati će Kapha došu i tamas (mentalnu tupost, tromost itd.).

Nakon jela je preporučljivo otići u šetnju. Osobito je blagotvorno šetanje kroz prirodu.

* Ne jedi bar tri sata prije spavanja. Večera neka bude količinski skromna i dobro prožvakana. Tekuću hranu treba jesti, a krutu hranu treba žvakati dok se ne pretvori u tekućinu koju možete popiti. Jedite manje, žvačite više. Jedite u smirenom stanju duha.

Vi niste "noćni tip", niste "sova". Ne postoje tzv. noćni tipovi ljudi odnosno ljudi za koje je dobro da zamijene dan i noć. Nemojte zamijeniti dan za noć u smislu da radite noću a spavate danju. To je na duže staze jako štetno. Osobito je loše ako vam nenormalna rutina (neprirodan dnevni ritam) postane prirodan. Kad se nagomilaju godine života u neskladu s prirodnim ciklusima i loše posljedice dođu do izražaja, pitat ćete se što se (to) dogodilo. Idite na spavanje negdje između 19 i 21 sati. Meni trenutačno najviše odgovara da spavam od 21 do blizu ponoći, a zatim ustanem i protegnem se, pa sjednem i meditiram. Loša navika gledanja televizije u večernjim satima (kad je uobičajen termin "zanimljivih" serija i filmova) svojevremeno mi je bila najveći neprijatelj te rutine.

Moj učitelj je unutar svakih 24 sata spavao nepunih 2 sata s tim da to nije bilo spavanje u smislu nesvjesnog sanjanja i snivanja bez snova. Spavao je od 20 do 22 sata.

Dnevni ritam:

Vrijeme Kaphe od 06 do 10 sati ujutro je najbolje vrijeme za tjelesnu aktivnost za sve tipove (koja god doša prevladavala u vašem slučaju) i najlošije vrijeme za spavanje: Ne spavajte nakon izlaska Sunca. Ako ustanete nakon izlaska Sunca, preko dana bit ćete bezvoljni i tromiji nego inače.

Što se tiče vježbanja, ono treba biti ugodno/optimalno. Nikad se ne naprežite do maksimuma. Slušajte svoje tijelo i vježbajte s punom svjesnošću, s osjećajem i bez forsiranja.

Vrijeme Pitte od 10 do 14 sati je pravo vrijeme za glavni obrok. Potom operite suđe pa 5 do 10 minuta ležite na lijevi bok, pa idite u laganu šetnju. Možda ste umorni, no ipak šecite sve dok se ne zamorite od šetanja, pa se vratite natrag.

Probava je najbolja kad je Sunce na jugu, u zenitu. Ovo pišem jedno ljeta u Zagrebu kad je na snazi lažno vrijeme pa je podne oko 13 sati.



Zajednički obiteljski obrok u ovo vrijeme, pojačava koheziju članova porodice i jedan je od ključeva mira i sreće u obitelji. *(Naravno, ne želimo reći da je glavni krivac za učestale razvode brakova u suvremenom društvu, činjenica da brojni partneri ne ručaju često zajedno.)*

Vrijeme Vate od 14 do 18 sati je odlično vrijeme za mentalne aktivnosti.

Ako ste student, nakon šetnje, iskoristite ovaj period za učenje.

Vrijeme Kaphe od 18 do 22 sata je dobro vrijeme za vježbanje prije (do) zalaska Sunca i za odlazak na spavanje nakon zalaska Sunca. Kad kokoši krenu na spavanje idite i vi. Ako ne odete na spavanje do 22 sata, kasnije ćete puno teže zaspati. Kapha ne podržava probavu pa ovo nije dobro vrijeme za jelo.

Kapha usporava i smiruje. Sunce aktivnosti uranja u ocean (mira), ispod horizonta.

Vrijeme Pitte od 22 do 02 am je vrijeme za unutarnje (mentalno i emotivno) čišćenje ili psihički metabolizam. Ovo je odlično vrijeme za duboku meditaciju i lucidno sanjanje.

Ako ste otišli na spavanje punog želuca, probavna vatra noćne Pitte bavit će se pojedenom hranom umjesto izgaranjem suptilnih nečistoća. Ljudi koji su skloni kasnim i obilnim večerama bude se kasno, umorni i tupi. Spavanje s punim želucom ne omogućava ni djelotvornu probavu niti duboko i okrepljujuće spavanje odn. odmor. Nemojte ništa jesti nakon zalaska Sunca. Rano legnite na spavanje.

Vrijeme Vate od 02 do 06 am je najbolje vrijeme za ustajanje. Poslušajte kukurikanje unutrašnjeg pijetla. Svakako ustanite prije izlaska Sunca. (Dnevne) ptice će možda (već) cvrkutati. Bit ćete osvježeni i odmorni, laki i zadovoljni. Po (vedrom) jutru se i dan poznaje. Tko rano rani dvije sreće grabi.

Naviknite se na rano ustajanje i bit ćete zdraviji, bogatiji i mudriji.

Ako ste student, umjesto da učite do "sitnih" noćnih sati, radije spavajte u skladu s prirodnim ciklusima pa se rano ustanite i iskoristite dio jutarnje Vata-faze za učenje novog gradiva.

Nakon izlaska Sunca, mentalne sposobnosti su tromije; Kapha otežava prisjećanje na snove. Ako ustanete prije izlaska Sunca, lakše ćete se prisjetiti snova i bit ćete vredniji preko dana.

Pražnjenje stolice i procesi eliminacije općenito, pod kontrolom su Apana Vate i bit će odlični/uredni ako ne prespavate period jutarnje Vate.

Osim ovakve dnevne rutine, trebamo se uskladiti i sa smjenom godišnjih doba te s drugim prirodnim ciklusima i ritmovima.

U slučajevima nesanice zbog suviška Vata doše (uneravnoteženi Vata tip) dobro je neposredno pred spavanje izmasirati stražnji dio glave, vrat i stopala pa staviti dvije do tri kapi sezamovog ulja u svako uho, okupati se toplom vodom i popiti jednu šalicu vrućeg mlijeka sa pola žličice ghi-ja.

Ujutro nakon ustajanja iz kreveta, treba se dobro protegnuti da bi se doše raširile po tijelu i tijelo aktiviralo.

Jutro je najbolje vrijeme da obavite veliku nuždu i tu svrhu je najbolji čučajući položaj (a ne sjedenje na WC školjci). Nakon velike nužde operite anus hladnom vodom.

Jutarnje tuširanje/pranje treba obaviti toplom vodom. Hladna voda neka dođe u završnici. Sapuni/šamponi neka budu biljni i nemojte ih koristiti svaki dan. Uši možete očistiti štapićima s vatom, s tim da to bude nježno i ne češće od jednom tjedno, da ne oštetite bubne opne.

Nakon pranja zubi, grančicom ili žlicom ne oštih rubova odstranite naslage (sluzi, otrove) s površine jezika s tim da ne smijete strugati od korijena jezika (nego od mjesta na kojem isplaženi jezik napušta usnu šupljinu).

Za grgljanje i za ispiranje nosa koristi se slana voda tj morska voda ili fiziološka (0,9% NaCl) otopina koju dobivate ako jednu čajnu žličicu soli otopite u pola litre vode. Nakon ispiranja nosa, treba izbaciti zaostalu vodu snažno dišući dok je tijelo nagnuto u struku s glavom sukcesivno položenom u četiri naizmjenična položaja: tjemennom prema dolje, pogledom usmjerenim prema naprijed, glavom okrenutom lijevo i glavom okrenutom nadesno. Redoslijed ovdje nije od presudne važnosti, sami ćete osjetiti što je u dotičnom trenutku najdjelotvornije.



1.3 FIZIČKI TRENING

- ❖ Naporno vježbanje nakon obroka oslabit će probavu jer će energija biti usmjerena na vježbanje, tj. kanalizirana u napor potreban za plivanje, trčanje itd.

Slično tome, naporno vježbanje tokom menstrualnog krvarenja preusmjerit će energiju (koja bi inače bila zaposlena pročišćavanjem tijela kroz menstruaciju) tamo kamo ju upućujete voljnim vježbanjem. Menstruacija je prirodno pročišćenje i ne treba ga remetiti. Najbolje je da se tijekom ta tri dana odmarate tj. nemojte koristiti voljni napor da biste nešto činili niti da biste se uzdržali od prirodnih i laganih, spontanih i slobodnih aktivnosti. Odmor, dakle, ne podrazumijeva disciplinu čak ni u smislu (namjernog) izležavanja u krevetu i sl. Odmor jednostavno znači da se ne opirete ni ne forsirate, da se ne tjerate na psihička i fizička (pre)naprezanja. Za vrijeme odmaranja, kao i izvan tog vremena – dišite kroz nos (a NE kroz usta). Izuzetak su zijevanje i neke posebne/specijalne tehnike pranayame u kojima se namjerno diše kroz usta, uz posebne položaje jezika (npr. tzv. Khečari Mudra) koji sprječavaju isušivanje grla itd.

- ❖ Kad vježbate, nemojte se siliti da postignete maksimalne rezultate nego jednostavno uživajte u ležernom vježbanju. Ono ne smije biti bolno; treba biti ugodno.

Posvetite vježbanju punu pažnju tj. ne vježbajte mehanički nego svjesno. Kad vježbate, budite sabrani samo na vježbanje. Nemojte, primjerice, vježbati i gledati televizor. Neka vam vježbanje bude zabavno, poput igre. To i jest igra, a ne neki ozbiljan posao. (Ako se sportom bavite profesionalno, možda ćete imati otpor odnosno poteškoća da prihvatite ovakav stav.) Za vrijeme vježbanja, kao i u svako drugo vrijeme – dišite kroz nos. S vremenom će nosnice postati čišće i prohodnije i bit ćete puno djelotvorniji od onih koji imaju lošu naviku disanja kroz usta.

Kako ćete znati da li se prenaprežete, da li prelazite 50% ?

Najjednostavnije je da pazite da disanje ostane relativno sporo, duboko i lako tj. da se ne naprežete preko one točke koja bi povećala broj vaših respiracija iznad petnaestak u minuti. Dakle, nastavljate s vašim normalnim ritmom disanja, ono će biti produbljeno (duboko) i možda nešto ubrzano, ali ne toliko da se uspušete hvatajući zrak kao riba na suhom.

Prenagli izdasi karakterizirani su dugim dometom mlaza izdahnutog zraka i neracionalnim/nesvrshodnim gubitkom energije (tokom izdisaja). Da bi energetska bilanca bila pozitivna, izdasi ne smiju trajati kraće od udaha.

Održavate li relativno spor ritam disanja, i frekvencija rada srca (broj otkucaja u minuti) ostat će unutar normale, uz visok stupanj koordinacije duha i tijela, veliku ležernost (lakoću i glatkoću) pokreta i ljepotu/gracioznost stila.

Ruku pod ruku s ovim pokazateljima, ide i odgovarajuće stanje svjesnosti.

- ❖ Vježbanje će vam biti ugodno ako vježbate s 50% svog aktualnog kapaciteta. To ćete znati osjećajući udobnost svog nazalnog (nosnog) disanja i relativno sporu frekvenciju rada srca.

Sve vrijeme vježbanja možete raditi Ujjayi pranayamu (vidi poglavlje o pranayami).

S vremenom ćete, ne prelazeći prag od 50% svog aktualnog kapaciteta, tim "polunaporom" postizati sve bolje rezultate i veću udobnost. Tako će se vaših aktualnih 50% kapaciteta povećavati brže nego da ste se naprezali do maksimuma. S manje napora postići ćete više, a i više ćete uživati u vježbanju. Za vrijeme vježbanja, opustite sve nepotrebne napetosti (kao npr. ukrućenost mišića ramena za vrijeme trčanja).

Ne brinite o konačnim rezultatima. Nemojte se podrediti takmičarskom/natjecateljskom mentalitetu. Važno je posvetiti pažnju načinu (putovanju do cilja) – jednako toliko koliko i cilju. Za vrijeme vježbanja, budite i ostanite sabrani na to što činite. U udžbenicima Hatha yoge, možete naći upute za vedsku vježbu Surya-namaskar (Pozdrav suncu). Ta je tehnika odličan primjer koordinacije disanja i pokreta tijela i uma. Asane, kao vježbe za unutarnje organe i istežanje kičme (čime se poboljšava cirkulacija krvi i nervnih struja između kralježaka itd.) imaju prednost nad vježbama (poput onih gimnastičarskih) u kojima se prvenstveno jačaju mišići.

Tijelu je potrebno povremeno vježbanje i povremeni odmor. Umu je također potrebno i aktivnost i mir (spokojstvo, tišina, praznina...).

- ❖ Nemojte jesti umorni jer to pojačava osjećaj umora. Prvo se nakratko relaksirajte (oko 20 minuta dubokog opuštanja) pa onda ručajte.



Nemojte jesti neposredno nakon vježbanja jer će se energija preusmjeriti na probavu pa nećete imati punu korist od vježbanja. Pričekajte oko trideset minuta pa ćete imati punu korist od vježbanja (sporta, asana, mudri, pranayama, meditacije...).

- ❖ Nakon pranayame s duljom antara kumbhakom tj. nakon tehnika disanja sa (dugim) zadržavanjem daha nakon udaha, nemojte dugo ostati gladni. Budući da ste pranayamom rasplamsali metaboličku vatru, trebate ju (i) zaposliti hranom, da zbog nedostatka ogrijeva/hrane, ne bi počela izgarati (katabolički procesi = samoizjedanje odnosno razgrađivanje vlastitog tijela) vaš organizam.
- ❖ Nazalno (kroz nos) disanje stimulira mozak, a disanje kroz usta je povezano sa stresnim reakcijama. Ako ste za vrijeme sportskog treninga navikli disati kroz usta i sada ste odlučili da se preorijentirate na disanje kroz nos – u početku ćete imati slabije sportske rezultate. Međutim, kasnije ćete s manje napora postizati više od onih koji dišu kroz usta i od onih koji se zapušu (dahću, teško dišu) forsirajući svoje tijelo da bi od njega izvukli maksimum učinkovitosti. Žrtvuajte prividnu korist (trenutačne rezultate) zbog neprolaznih vrijednosti nazalnog standardnog yoga disanja i Ujjayi pranayame, što smo opisali u poglavlju o pranayami.
- ❖ Ronjenje na dah je odličan sport ukoliko ne pretjerujete zadržavajući dah na neudobne periode. Od drugih sportova, barem za početak, preferirajte sportove koji vam omogućavaju pravilno ritmičko disanje. To su primjerice plivanje, trčanje, hodanje, planinarenje, biciklizam, skijanje i sl.
Ako možete bez većih poteškoća disati kroz nos tokom vježbanja, znači da ne pretjerujete. Uvijek nastojite disati standardnim yogijskim disanjem, i po mogućnosti ga udružite sa UJJAYI PRANAYAMOM.
- ❖ Ukoliko, po pitanju stjecanja fizičke kondicije, želite maksimalno brz napredak, možete se opteretiti i nešto malo iznad 50% svojih mogućnosti. To učinite nakon prethodnog zagrijavanja (10 do 20 minuta), a ne odjednom. Također, nemojte nakon intenzivnog vježbanja prenapeto prekinuti fizičku aktivnost. Trebate je prekinuti postepeno; kao što ste postepeno u nju i ušli. Da biste pomogli svojem tijelu da se brže i lakše očisti od otrova (mliječna kiselina itd.), nastavite s dubokim ritmičkim disanjem još neko vrijeme (i) nakon fizičkih tjelesnih vježbi.

Intenzivno fizičko vježbanje (sport) će biti blagotvorno ukoliko održavate svoj srčani ritam unutar određenog praga. Prag kojeg ne biste smjeli znatnije prekoračiti izračunajte tako da od maksimalne frekvencije rada srca (to je 220 otkucaja u minuti) oduzmete broj godina starosti i dodate broj otkucaja vašeg srca (u jednoj minuti) dok se odmarate. Dobiveni rezultat podijelite sa dva i dobili ste srčani ritam kojeg ne biste smjeli prekoračivati ako želite optimalni napredak u stjecanju tjelesne kondicije.

Npr., star sam 38 godina i puls mi je 56 otkucaja u minuti:

$$\frac{(220 - 38 + 56)}{2} = 117$$

Ako je srčani ritam tokom odmaranja ispod 60 otkucaja u minuti, rezultat formule povećajte za 5 ako ste Vata tip, za 10 ako ste Pitta tip, a za 15 ako ste Kapha tip. U ovom slučaju, budući da sam ja Sama⁶ tip (s blago vodećom Vata došom, koja je prirodna predvodnica), mogao bih dodati 10 svom rezultatu i to (117+10=127) bi bio korigirani ili konačni rezultat formule, broj otkucaja srca iznad kojeg ne bih smio ići ako želim optimalne rezultate treninga.

Ono što će nekoga ojačati, u prevelikoj dozi bi ga oslabilo.

1.4 ASTROKUHINJA

Sljedeći tekst nema izravnu vezu s ayurvedom i nedorađen je pokušaj zapadnjačkog astrološkog pristupa zdravoj prehrani. Podatke koji slijede, a u svezi su s klasifikacijom hrane prema sedam "planeta", treba uzeti s rezervom a ne zdravo za gotovo. Imajte na umu da se sustav korespondencija (planetarni atributi kao što su boje, brojevi, fonemi, tonovi muzičke ljestvice itd.) u orijentalnoj astrologiji ne podudara s onima koje koriste astrolozi Zapada. Po mom iskustvu, vedska astrologija (Jyotiṣ) je najpreciznija i šteta što je "Zvjezdana kuhinja" bazirana na zapadnjačkom a ne na vedskom sustavu korespondencija/slaganja, koji je po mom mišljenju ispravniji.

⁶ Sama znači da su sve tri doše ujednačene, ravnomjerne.



Neupućeni ljudi često pitaju u čemu su razlike i sličnosti između ovih astroloških sustava. Ovdje nećemo razmatrati ovo područje. Spomenimo samo da je astrologija Zapada tropička, dok se Jyotiš služi sideralnim zoodijakom. Osim ove, postoje i brojne druge razlike između ovih astroloških sustava. Postoje, naravno, i sličnosti.

ZVJEZDANA KUHINJA

Astroprehrana je sustav ishrane koji vodi računa o harmoniji sedam planeta mikrokozmosa i makrokozmosa. Govoreći o astrokuhinji, ne koristimo pojam "planet" u istom smislu kao i astronomi jer istu riječ koristimo i za zvijezdu Sunce te za Zemljin satelit Mjesec. I zapravo, ne govorimo o sedam nebeskih tijela nego o sedmerostrukoj klasifikaciji prema odgovarajućim principima. (Iz istog razloga prividno odstupamo od gramatičkih konvencija koristeći veliko slovo za pridjeve "Sunčev", "Venerin" i sl.)

*Jedna stvar može biti plava, ali to ne znači da ne sadrži i primjese drugih boja. Astrološki, hrana općenito spada pod Mjesec, koji hrani živa bića da bi mu ona (kasnije) poslužila kao jelo tj. da mu budu hrana. Međutim, unutar svake podjele moguće je napraviti potpodjelu. Tako, žitarice, povrće, voće i druge kategorije namirnica možemo razvrstati u sedam "pretinaca"; kao uostalom i sve stvari i pojave u fizičkom i nefizičkom Univerzumu. Ponekad, isti primatelj ima više adresa na koje prima poštu, a često na jednu te istu adresu stiže pošta raznoraznih pošiljatelja. Zato u sustavu korespondencija postoji sustav preklapanja.

* Evo nekoliko orijentacionih korespondencija (*metafizičkih podudarnosti*) za 7 nebeskih tijela vidljivih golim okom, bez teleskopa ili sličnih pomagala:

* Niti jedna vrsta hrane, kao uostalom niti jedno svjesno biće, nije primopredajnik vibracija samo jednog jedinog planeta nego svih; nekih u manjoj, a drugih u većoj mjeri. Recimo, grašak, mahune i grah ne pripadaju isključivo niti Veneri niti Mjesecu već su podjednako nosioci atributa i Venere i Mjeseca, a donekle i svih ostalih nebeskih tijela. Ipak u većini slučajeva moguće je odrediti planet čiji valovi dominantno zrače kroz određenu namirnicu.

* Jedenje suviše mnogo jednog "planeta" nauštrb drugih, izbacit će pojedinca iz ravnoteže, ako ju uopće ima. Isto će se dogoditi i ako u organizam unosite hranu kroz koju neki planet djeluje naročito snažno; naročito ako se radi o većim količinama i dugotrajnijoj navici koja se uvijek iznova ponavlja. Naime, neke tvari (supstance kao što su kemijski lijekovi, droge itd.) sadrže određeni planet u vrlo koncentriranom obliku, što može izazvati disharmoniju skoro trenutno.

* Astrokularstvo uključuje ravnotežu yina i yanga na jelovniku, slično kao i makrobiotički sustav prehrane.

Također, zvjezdani jelovnik podrazumijeva ravnotežu tri ayurvedska faktora; hranjivog, krvnog i nervnog faktora tj. Kapha, Pitta i Vata doše. Ovi faktori su kombinacija pet alkemijskih Elemenata: Zemlje, Vode, Vatre, Zraka i Etera (Akaša). Ovi Elementi (i doše koje bivaju izgrađene na osnovu njih) zapravo su različiti međuodnosi prividnih suprotnosti: yanga i yina, Sunca i Mjeseca, orla i zmije, plusa i minusa...

* Svjetlost žarulje je yang u odnosu na svjetlo svijeće, ali je yin u odnosu na svjetlo Sunca. Svjetlost svijeće je yin u odnosu na svjetlo jake električne žarulje, ali je yang u usporedbi sa svjetlom krijesnice ili svica. Ovi primjeri ukazuju na relativnost ovih pojmova.

*Skladan/uravnotežen jelovnik je u skladu sa načinom življenja. Jedan Yogi koji živi u vrućoj (yang) klimi i radi tehnike koje raspiruju Unutrašnju vatru, preferira hranu koja ima rashlađujući (yin) učinak; primjerice: svježe voće, mlijeko i med. Ovim ukazujem na činjenicu da je konflikt između (primjerice) ayurvedskog i makrobiotičkog načina prehrane, samo površinski/prividan.

(9) MJESEK je simbol promjenjivosti, samoobnavljanja, obitelji, cikličkih fluktuacija poput plime i oseke, organizacije i reorganizacije, fetalnog razvoja, povijesti, nesvjesnog, nedorečenosti, neodređenosti, gomilanja, fluidnosti, transformacije, reparacije itd. Tip čovjeka kod kojeg dominiraju Mjesečevi atributi može biti hipersenzibilni medij. Ako je čist, on je kao neiskrivljeno ogledalo/zrcalo.

* Devet je Mjesečev broj i ljudi čiji su umovi ugođeni na tu frekvenciju, mogu dobiti sliku cijele situacije na osnovi samo nekoliko komponenata. Dajte im samo neke elemente problema i oni će lako upotpuniti mozaik. Devetka ima božansku sposobnost autoreprodukcije. Množenje sa devet uvijek daje broj čiji zbroj znamenaka ostaje devet. Zbrajanje sa devet uvijek reflektira/zrcali broj koji je dodan devetki.

Sva pasivno-magnetična hrana, koja lako poprima ukuse i upija mirise hrane sa kojom se kombinira, ima idealna Mjesečeva svojstva. To su riža, mlijeko i voda. Voda je upravo školski primjer Mjesečevih atributa: bez vlastite boje i oblika poprima oblik posude u koju je stavljena. Mjesečevo bilje obično zahtijeva dosta vlage za rast i često je krupno. Biljke koje izrazito korespondiraju sa Mjesecom su i one koje reguliraju menstrualni ciklus, selentropne biljke, brzorastuće biljke koje imaju veliku sposobnost samo-obnavljanja (vrba i sl.) i



povijuše/penjačice kao što su hmelj i vinova loza. Raslinje koje je izraziti prijemnik cikličnih impulsa Mjeseca, je i ono koje odnosi čovjeka u Mjesečeve svjetove. To su sedativi/hipnotici kao što su valerijana i hmelj i halucinogeni poput bijelog maka i šarenog slaka. Evo još nekoliko primjera Mjesečeve flore: aloja, draguša, oman, buča, tikvanja, tikvice, bundeva, krastavac, bostan (skupni naziv za dinje i lubenice) i slično vodenasto voće i povrće nabubrelog izgleda.

Prema Jyotišu:

Mjesec se podudara sa hladnim, slatkim ili slanim biljem. To su obično yin tonici. Uglavnom se radi o biljkama koje osvježavaju, štite i hrane sluznicu, njeguju i štite kožu te jačaju pluća. Primjeri: šparoge, korijen gaveza, bijeli sljez, mišjakinja, Ulmus fulva, Chondrus crispus, cvijeće koje raste po noći ili/i u vodi, riža, biljke hladnih smirujućih mirisa (kao što su jasmín, gardenija i lotus), palme, mlijeko i mliječni proizvodi, slatka i kuhana hrana; kokos, lubenice i većina voća (osobito nježno i sočno voće); tikve, krastavci i većina povrća, pivo (što ne znači da vam ga preporučujemo), voda...

(8) MERKUR je vrlo razumno i komunikativno biće, posrednik, androgin. Merkur kao suh i lak planet (u svojoj Zračnoj varijanti) odnosi se na saznavanje i širenje informacija, a u svom Zemaljskom aspektu na njihovu vještu praktičnu primjenu. Razum je Merkurijanska funkcija uma. Izrazita sposobnost rasuđivanja i uspostavljanja svakojakih odnosa je Merkurov dar. Relacije u smislu poštanskih i trgovačkih veza, saobraćaja/putovanja, javnih medija kao što su novine, knjige itd. – kao i sve ostale vrste uspostavljanja međuodnosa, spadaju u sferu Merkura.

* Merkurovom tipu čovjeka dovoljno je dati samo praktične instrukcije jer je vrlo sposoban da objasni jednu te istu stvar ili pojavu (ne samo na jedan način nego) mnoštvom raznolikih teorija, te da ih elokventno izrazi. On ima duh genijalnog izumitelja, smisao za inovacije. Međutim, uznemiren um i hipertrofirani intelekt, prenatravan na račun drugih aspekata pojedinca, može voditi u zastranjenja. Negativni tip Merkurijanaca je pretjerano brbljav, sklon laganju, obmanjivanju, lopovluku i sl. On je nestašno majmunče koje ne ulazi u dubinu stvari. Posredujući između Neba i Zemlje on iskrikljuje Božju Riječ.

* Na Merkurovoj "listi" nalazi se dosta sluzavog bilja, ali neke vrste (npr. gljive) valja izbjegavati. Merkurova flora uključuje bilje protiv bolesti onih respiratornih, probavnih i ostalih tkiva koja se podudaraju sa zvježdima Blizanaca i Djevice. Tradicija u taj popis uvrštava plućnjak, sljez, peršin, mažuran, mirtu, komorač (slatki kopar), kim itd. U prelijevanju narančastih nijansi u plave i obratno, Merkur se nadovezuje na Jupiter baš kao što Jupiter komplementarno nadopunjuje Merkur.

Prema Jyotišu:

Merkur uglavnom rezonira sa blagim biljem koje harmonizira sve tri doše i djeluje uglavnom na živce i psihu: Gotu kola, komorač (slatki kopar), okra (bamija), Scutellaria spp., Stachys betonica, Eclipta alba, Nardostachys jatamansi...Korijenje poput mrkve neki također svrstavaju pod upravu Merkura. Također smirujuće mirise mente (paprena metvica, nana), bosiljka, eukaliptusa, muškata, bora, kao još nekih crnogoričnih biljaka koje mirisom podsjećaju na tamjan. Zatim su tu mnoge male biljke širokog cvijeća pa nektarine i niz voća i povrća nastalog kao rezultat hibridizacije.

(7) VENERA je zelena carica prirode. Ona je umjetnica s izrazitim talentom za muziku. Osjeća snažnu žudnju za povezivanjem i sjedinjavanjem. Venera predstavlja/označava sentimentalne relacije, komunikaciju od srca k srcu i sve osobe, pojmove, mjesta, predmete (boje, oblike, tonove, slasti...) i djela koja su s tim povezana. Zaljubljiva i zaljubljena, ona koristi sve svoje draži i sredstva za uljepšavanje, da privuče i pripitomi voljenog. Majstorski usklađuje ritam svog srca sa srcem voljenog i kreira osjećajnu rezonanciju na pozornici života. Ljupko predavši svoje srce, osvaja srca drugih. Ona pobjeđuje intelekt šarmom i diplomatskom taktičnošću i pridobija vas za intimnog prijatelja, ljubavnog partnera ili/i bračnog druga.

* Previše fine (fino mljevene, usitnjene, prosijane, rafinirane...), glatke, slatke, sluzave i uljevite hrane koja naglašava nježne osjećaje (slatke romantične emocije) prenatravana Veneru. S obzirom da suptilni dio hrane izgrađuje mentalno-emotivnu strukturu, ovakva osoba postaje hiperemotivna cmizdrava golubica. Njena požuda/pohota može privući Marsovskog nasilnika (kao što korice mača zahtijevaju mač, a mač traži korice) ako sama sebe ne uravnoteži Marsovskom dijetom u smislu povećavanja snage i odlučnosti. Na sreću, ona umije vješto balansirati između ekstrema.

* Venerine biljke su afrodizijaci neiritirajućeg (ne žare i ne pale poput Marsa) tipa i biljke protiv bolesti kože, genitourinarnih bolesti i drugih poremećaja u općoj kategoriji Venere. Recimo, medvjетка (planika, uvin čaj) liječi bolesti bubrega, uretera, mokraćnog mjehura, prostate i uretre ako se koristi više mjeseci u obliku praha, čaja i sl. Drugi predstavnici Venere su verbena (u kombinaciji sa slatkim koprokom koristi se kao afrodizijak, svježa može izazvati pobačaj), ružmarin, ruža i divlja ruža (šipak), ljubičica, ivanjsko cvijeće, stolisnik, rusomača, bedrenika, čubar (Satureia hortensis), okoločep (Centaurea calcitrapa), smilje (Helichrysum arenarium), neven, miloduh

(Liguisticum levisticum), karanfil, bosiljak... Od povrća, tu ubrajamo šparogu (Asparagus), zelenu salatu, tratinčicu i velik broj lisnatog povrća.

Prema Jyotišu:

Venera korespondira s miomirisima i slatkim umirujućim biljem. Pripadaju joj biljke koje liječe bubrege i reproduktivni sustav, osobito ženski (jajnici). Pripisuju joj se i biljke koje djeluju na srce premda srce ima veći uzajamni afinitet i sa Suncem. Primjeri: ruža, hibiskus, lotos, gardenija, crvena malina, aloja, šafran (šafran više spada pod upravu Sunca), Carthamus tinctoris...Pod Veneru spadaju i marelice, breskve; mnoge vrste egzotičnog slatkog voća, povrća i začina; vrtno cvijeće i cvijeće i drveće lijepog mirisa (slatki mirisi vanilije, orhideje, jagode, marelice, jasmina, ljubičice, ruže...), pamuk, svila, nježna hrana kao što je fino-mljeveno brašno...

(6) SUNCE je patrijarh, zvijezda oko koje se okreću svi planeti, izvor radosti življenja. S obzirom da je Sunce u centru, Sunčev tip čovjeka je vrlo predan svojem Idealu, dostojanstven, otmjen, velikodušan, odiše harmonijom/ljepotom i zrači ljubavlju za sve planete premda nisu svi jednako otvoreni da prime njegovo svjetlo/ljubav. (*Neki ga osjećaju prejakim.*) Nižim tipovima je važnija vanjska forma (ambalaža) jer zaboravljaju na suštinski sadržaj koji se skriva ispod površine. Iz takvih se širi zadah egocentričnosti, ponosa, sujete, taštine, naduvenosti, uobraženosti i osjećaj samovažnosti. Oni teže ka prizemnim svjetovnim zadovoljstvima. Oni žele moć, carsku krunu i veličanstveno prijestolje na istaknutom pompoznom mjestu, tako da bi privukli (što maksimalniju i ekskluzivniju) pažnju drugih; da im se drugi dive, da ih slave i obožavaju. Moguće je da im u svakodnevnoj prehrani manjka Mjesečeve hrane. Kreativna očinska sjemena sila može doći do izražaja samo kroz razotkrivanje pasivne majčinske plodonosne zemlje našeg bića.

* Fototropne/heliotropne biljne vrste akumuliraju natprosječni intenzitet energija Sunca. Med iz heksagonalnog pčelinjeg saća, posebno ako je sakupljen sa Sunčevog bilja i osobito onaj koji su pčele sakupljale dok je Sunce prolazilo kroz mjesto egzaltacije u zviježđu Ovna ili kroz svoj domicil u Lavu – nabijen je silinama Sunca. Prirodni lijekovi za srčane i ostale "Lavlje" bolesti također sadrže izrazito puno Sunčeve snage. Primjeri Sunčeve flore su šafran, matičnjak, naranče, angelika, glog, lovor, suncokret, podbjel, cimet i neke vrste bijelog povrća, kao što je karfiol.

Korespondencije prema Jyotišu (vedskoj astrologiji):

Sunce se u sustavu podudarnosti graha ("planeta") i bilja povezuje sa vrućim i ljutim začinskim biljem. Suncu se obično pripisuju yang, zagrijavajuće biljke, s tim da ipak nisu toliko vatrene i iritirajuće poput Marsovih. Uglavnom su stimulant i pojačavaju probavu, potiču cirkulaciju i poboljšavaju recepciju i funkcionalne aktivnosti. Primjeri: papar, cimet, klinčići, idiro, đumbir, kardamom, orasi, bademi, ruža, šafran, suncokret i drugi veliki cvjetovi žute boje (npr. oman), lovor, lavanda, žalfija/kadulja i mnoge druge ljekovite i začinske biljke vrućih mirisa, planinsko drveće kao što je bor, cedar, naranča...Također Capiscum frutescens, Alpinia off., Myrrica spp. itd.

(5) MARS: Marsovski tip čovjeka je onaj kroz čiju manifestiranu prirodu najizrazitije prosijava upravo Mars. To se očituje kroz izuzetnu snagu, brzinu, silovitost, energičnost, hrabrost, odlučnost i sposobnost za korjenite promjene presijecanjem gordijevog čvora (problema) trenutnim zamahom mača umjesto raspetljavanjem. On ima pionirski duh, duh ovna predvodnika. U negativnom smislu, on ima kompleks agresivnosti (vrlo je žučljiv, svadljiv, sklon ljutnji i sukobima) pa se češće dogodi da povrijedi druge ljude. Eksplozivne srdžbe uništavaju mu eritrocite i kvare (intoksiciraju, truju) krv. Prenagljen i prežestok, često pokušava glavom kroza zid. On je borbeni ovan koji pravocrtno juri (u)pravo kroz prepreku. Često je sprinter nesposoban za maraton ili projekte koji zahtijevaju trčanje na duge staze; budući da (kao impulzivni slavohlepni vatrenjak čije oduševljenje je brzogoreća vatra od slame) brzo ostaje bez daha. Pojedinač čiji su Element Vatre, planet Mars i rajas guna (atribut strasti) prenaplašeni ima devizu "ja odmah". Stavljajući sebe na prvo mjesto on juri za slavom, želeći da mu drugi potvrde da je prvi, da je naj naj...

* Mars je najvatreniji planet pa vruća hrana spada u tu kategoriju, a isto tako i najveći dio izrazito oštre, suhe, tvrde i pokretne hrane (npr. crveno meso divljači, riba i ptica). Previše ljute, slane i kisele hrane suviše povećava Element Vatre i tako (s obzirom da Mars ima veće afinitete prema Vatri nego prema ostalim Elementima) pridonosi prenaplašenom Marsijanskom ponašanju. U ovom slučaju, dijeta sa naglašenijim komponentama Venere ili Jupitera može pripomoći uspostavljanju ravnoteže. Odgovarajuće vrste smirujuće muzike također mogu biti korisne.

* Marsovi vojnici su stimulansi i sve što potiče tijelo na akciju. Marsu pripadaju "ratoborne" biljke; crvene, bodljikave, koje žare, imaju žestoki okus, rastu na suhom mjestu, imaju trnje i/ili izduženi korijen i sadrže puno željeza. Primjeri su kopriva, hren, kupina, rotkvice, paprika, repa, artičoka i papar. Previše jakih ljutih začina i suviše intenzivno nadražujuću hranu, kao što su crveni i bijeli luk (čak i u malim količinama) i ljuta paprika (feferon) – treba izbjegavati.



Prema Jyotišu:

Marsu pripadaju topli i ljuti stimulansi koje valja izbjegavati ili ih se sasvim odreći. Npr. gorušica (senf), paprika, češnjak (bijeli luk), crveni luk, duhan, kava, marihuana, "mate"- čaj, "ruski" čaj...Marsove biljke su obično afrodisijaci (osobito za muški spol) i to nadražujućeg tipa. Krajnji rezultat njihovog korištenja je iscrpljenost. Neki od Marsovih biljaka u malim količinama mogu biti korisne za neke ljude, ali i oni ih naposljetku moraju napustiti. Crni čaj i drugi teinski čajevi (iz Šri Lanke, Gruzije, Paragvaja...), kakao prah (teobromin) i crna kava (kofein) djeluju stimulativno sa naknadnim depresivnim učinkom. (U čokoladi, sličnom učinku doprinosi i rafinirani šećer iz šećerne repe, a ne samo prah kakaovca. Kad u ovoj knjizi govorimo o slatkom okusu, pamтите da "slatko" ne znači "zašećereno".) Marsu pripadaju biljke i drveće s trnjem, neke vrste otrovnog bilja (iritansi), podražavajući mirisi poput mošusa i meso tj. hrana koja sadrži animalni dinamizam ili životinjske strasti. Neki svrstavaju i alkohol pod upravu Marsa. Pod Mars spadaju i neke korisne biljke poput korijandera, koprive itd.

(4) JUPITER: Simbol Jupitera je polumjesec iznad križića. Polumjesec je tek dio cjelovitosti, samo fragment ili odlomak nerazlomljivog Savršenstva. Polumjesec je um, a krakovi križića su masa/materija, energija, prostor i vrijeme. Čovjek koji kontrolira um kontrolira i fizički univerzum. Neka polumjesec dominira nad križićem sa četiri jednaka kraka.

* Juvantus pater (otac pomagač) donosi čovjeku dobre prilike, koristi, blagostanje i sveopći napredak. On je optimista koji dovršava, entuzijasta koji ispunjava, oslobađa, čini sretnim i smiruje. On je gospodar mudrosti i duhovni vođa, Guru.

* Jupiter rascvjetava urođenu ljudsku dobronamjernost i plemenitost, najuzvišeniju etiku i najdublju religioznost, zov nepoznatih prostranstava, Ljubav od Boga i ka Bogu. Na taj način bivaju osigurani duhovni i materijalni prosperitet.

* Naravno, postoje i negativni tipovi Jupitera kao što su podmitljivi suci, pseudosvećenici, nesavjesni liječnici, parazitski nastrojani debeli bankari itd. Ozakonjenje onog što nam odgovara, motivirano željom da se priguši glas vlastite savjesti – nije od stvarne pomoći. Takvo legaliziranje proizvoljnih propisa može poslužiti kao debelo salo za privremenu zaštitu/sigurnost da bi na kraju ipak postali žrtve vlastitih pravila. Naime, kako sudimo tako i bivamo osuđeni.

* Određeni planeti korespondiraju sa određenim organima. Primjerice Saturn sa slezenom, Mars sa žučnim mjehurcom, mišićnim tkivom, eritrocitima itd. Jupiter "vlada/upravlja" jetrom koja, pored ogromnog broja drugih funkcija, stvara žuč koja se sakuplja u žučnom mjehuru. Prema tome, jetrenka (Hepatica triloba), kantarion (Hypericum perforatum) i druge biljke koje liječe jetru i ostale Jupiterove organe, tkiva i funkcije – imaju snažnu Jupiterovu komponentu. Jupiterova obilježja ima sve slatkasto-aromatsko povrće i začini. Primjeri: čičak, mrkva (Mrkva ima i dosta Marsovskih atributa), pastrnjak, šećerna repa, artičoka, maslačak, cikorija, šafran vanilija, zdravac (Geranium macrorrhizum, simbol zdravlja i napretka)...

Prema jyotišu:

Jupiter vlada energetskim tonicima, slatkim supstancama i masnoćama (uljima). Primjeri: slatki korijen (sladić), Withania somnifera, Sida cordifolia, sezamovo ulje, maslinovo ulje, maslo, ghi, maslac, slatko vrhnje, med, prirodno slatka hrana...Tamjan, sandalovinu, lotus, mentu i neke druge snažne mirise, mnogi svrstavaju pod Jupiter. Sudeći po našem narodnom nazivu za peruniku (Perun=Jupiter), peruniku također možemo svrstati pod princip Jupitera. Što se tiče sandalovine, nju možemo smjestiti i pod vladavinu drugih planeta; npr. pod Veneru. Crveni sandal spada (više) pod Sunce, a bijeli sandal (više) pod Mjesec.

U Zapadnoj okultnoj tradiciji, talismani Jupitera posvećivali su se na dimu od tamjana, sivog ćilibara, balzama, kardamoma i šafrana i to na vatri gorućeg drveta hrasta, jablana i nekih biljnih smola. Određena vrsta talismana (u Zapadnoj tradiciji obično Merkurov) stavljala se pod glavu za vrijeme spavanja, radi izazivanja proročkih snova. Merkurov talisman posvećivao se iznad vatre od sušenih stabiljki ljljana, narcisa i mažurana (origano).

(3) SATURN : Saturnovi tipovi su samodisciplinirani, uporni i marljivi poput termite, ali im često nedostaje Jupiterski polet, oduševljenje i vedrina. Navija li kolerik za tim koji gubi utakmicu, boce bi mogle letjeti na igralište, navijač-sangvinik bi u istoj situaciji odmahnuo rukom, flegmatik bi samo slegnuo ramenima, a čovjek sa Saturna je često melankolični pesimist koji neće ni doći na utakmicu jer misli da će njegov tim ionako izgubiti. Njegova emotivna pražnjenja su slabog intenziteta (ljudi "od Saturna" se obično ne prazne eksplozivno), ali zato njihovi osjećaji duže traju.

* Što su viši vrhovi istaknutiji su i ponori između njih. Saturnov tip voli planinariti. Njegov "hobi" je penjanje po ljestvici društvene hijerarhije. Voli i postiže visine, ali ponire i kroz dubine. Teško odolijeva ogorčenjima, tmurnim i mračnim raspoloženjima. Lako podliježe depresijama, uz dugu i tihu tugu. Ali u svom pozitivno-konstruktivnom izdanju, Saturnovi ljudi su prava sol Zemlje.



* Saturn zgušnjava i sažima, ohlađuje i kristalizira. On ograničava tj. daje formu. On materijalizira suptilno u grubo i stabilizira (čini dugotrajnim) strukture koje je konkretizirao. On je upravo komplementaran Jupiteru (principu ekspanzije, širenja i otvaranja) jer predstavlja princip koncentriranja ka jednoj točki. (To je međuigra centripetalnog yanga i centrifugalnog yina.). On izolira, stvara kompleks podjele i odvajanja. On je oprezni stari asketa čije misli postaju pojavni fizički univerzum. Saturn je arhitekt Svemira.

* Saturnova flora osobito koristi slezeni, koštanom sustavu, zubima i sl. Često je koncentrirana/kondenzirana, hladna i tamna hrana zasićena Saturnom više nego ostalim planetima. Plavi kupus je primjer povrća koje odražava kobaltnoplavu/tamnoplavičastu boju Saturna u duginom spektru. Saturnu pripada gorčina kadulje i mnogo drugog bilja sa snažnim ljekovitim učinkom već pri maloj dozi. (A možda i letalnim u nešto većoj dozi.) Astromedicinar će Saturnovim lijekovima liječiti prvenstveno bolesti koje korespondiraju sa zvijezdima Jarca i Vodenjaka (neke bolesti koljena, potkoljenica...) i bolesti koje se tiču 10. i 11. kuće (polja) horoskopa te neke bolesti Vage, u kojoj Saturn ima mjesto egzaltacije. Primjeri Saturnovog povrća, začinskog i ljekovitog bilja: celer, blitva, loboda, cikla, cikorija, žalfija, vrba... Saturnu pripada dugovječno planinsko (CaCO₃, kalcij-karbonat) drveće sa grubo naboranom korom.

Prema Jyotišu:

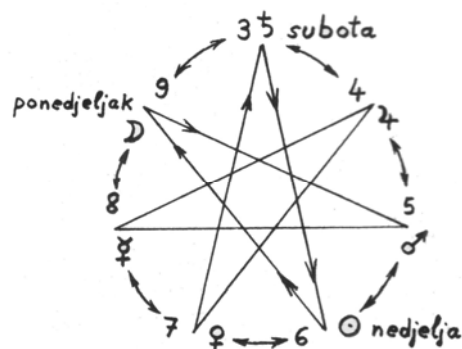
Saturnu pripadaju biljke koje stežu (astringensi), hladne i gorke biljke te prirodni antibiotici protukancerogenog i protugrozničnog djelovanja. Primjeri: gorčica, žutika, ljubičica, maslačak, planika (=medvjede grožđe), Hydrastis canadensis, Coptis spp., Isatis spp., Prunella vulgaris...

* Navedenih 7 planeta nisu samo 7 latica za razvrstavanje stvari i pojava nego i sedmostepena silazno-uzlazna oktava transformacije svih konstruktivnih elemenata (7 dhatua) fizičkog i nadfizičkih tijela. Iz hrane biva izdvojen hranjivi Mjesečev sok iz kojeg se izdvajaju sastojci za sve finije i finije gradivne elemente organizma, od kojih su najsuptilniji seksualni fluidi. Ako ih ne izgubite, postoji mogućnost da ih uz pomoć yogijskih tehnika sublimirate u veliku mentalnu moć, osjetivši vlastitu božanstvenost. Drugim riječima, 7 tonova postoji u okviru različitih oktava i nakon što ste vaš glasovni opseg postepeno proširili popevši se do najviše stepenice jednog kata, došao je tren da zakoračite na sljedeći viši kat.

* Idući odozdo prema naviše nailazimo na sljedećih 7 "katova" grubog tijela: hranjiva limfa (suština jela i pića koju organizam upije iz probavnog trakta), krv, mišićno tkivo, salo (masno tkivo), kosti, koštana srž i živčano tkivo (periferni i centralni nervni sustav) i reproduktivne supstance (sperma i jajašce). Svaki od tih katova za svoj rast ovisi o prethodnom jer iz njega crpi hranjive tvari.

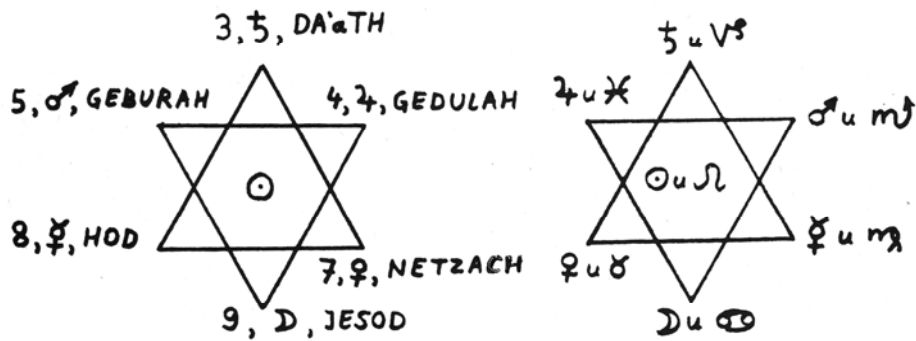
* 7 nebeskih tijela podudaraju se sa ovih 7 katova s tim što Mjesec predstavlja najniži kat, a Saturn najviši. Također, stvar funkcionira i u obrnutom pravcu tako što Mjesec predstavlja najviši princip, a Saturn najniži.

* Za one koji znaju nešto o astrologiji i nešto o međuodnosima 5 Elemenata u kineskoj tradiciji (pravilo pentagrama), dajem crtež ciklusa geneze (proizlaženja jednog entiteta iz drugog) i inhibicije/supresije prema pravilu heptagrama:



Također, 7 ayurvedskih tipova ljudi (3 jednodošna, 3 dvodošna i trodošni tip) mogu se uklopiti u ovu podjelu.

* Poznavatelji Kabale mogu proučiti međuodnose planeta prema heksagramu koji spaja odgovarajuće sefirote na dijagramu Drveta Života:



* Znanstvenici mogu potvrditi da u molekulama DNK dominiraju atomi onih metala koje tradicija pripisuje zvijezdu kroz koje tranzitira Mjesec, a zvijezda kroz koje se kreću (gledano sa Zemlje) ostala nebeska tijela također imaju svoje izaslanike u DNK. (Pod pojmom "zvijezda" se ne podrazumijevaju fiktivni zoodijakalni znakovi zapadne astrologije nego znakovi indijske lunarno-stelarne astrologije tj. Jyotiṣa.) Osim 7 metala navedenih u tablici korespondencija, i svi ostali kemijski elementi su nosioci planetarnih atributa. Primjerice planeti udaljeni od Zemlje (Mars, Jupiter, Saturn, a djelomično i preostali, još udaljeniji vanjski planeti) doprinose kvaliteti (aromi, okusu, boji, trajnosti...) biljnog svijeta kroz silicij (kvarc, šljunak), a Mjesec, Merkur i Venera putem kalcijevih spojeva. Kvarcni kristal je živo biće koje koristimo u elektronici (TV-prijemnici, radio-aparati itd.) zbog njegove sposobnosti opažanja elektromagnetskih valova koje ljudska fizička osjetila ne zapažaju.

* Vrijedno je uskladiti ishranu sa kretanjem Sunca, Mjeseca i planeta kroz zoodijak; hraniti se u harmoniji sa tekućim godišnjim dobom, u skladu sa klimatskim i drugim lokalnim uvjetima. Mjesečeve faze su zapravo međudnosi Sunca i Mjeseca i odražavaju stanja našeg uma. Period punog mjeseca je (ako to ne pobijaju drugi vanjski faktori kao što su pomračenja Sunca i Mjeseca te unutrašnji činioci simbolično predstavljeni osobnim lunarnim horoskopom ili nekim drugim prikazom) period najjače mentalne moći. Tijekom tog razdoblja energija ima težište u podzemnim dijelovima raslinja: gomoljima (krtolama), rizomima, lukovicama itd. Stoga je period uštapa (opozicije Sunca i Mjeseca) najbolje vrijeme za sadnju i sakupljanje korjenastog povrća i sl.; osobito ako je Mjesec u Zemaljskim znakovima (Biku, Djevici i Jarcu).

* Poželjno je uzeti u obzir što veći broj činjenica. Recimo, sakupljate li korijenje okočepa, ljubičice, omana i drugih Venerijanskih biljaka, pametno je provjeriti da li je Venera u harmoničkom aspektu s Mjesecom i da li je smještena u domicilu (svojem sjedištu, mjestu gdje se najbolje osjeća) ili na mjestu egzaltacije (na kojem najjače djeluje) itd. Znači, idealno bi bilo izraditi horoskop trenutka sakupljanja bilja. Aktualna karta neba (konstelacija astro-tijela) može nam dati podatak o najprikladnijem vremenu za branje, sađenje itd. Ovo je samo primjer paralelizma (sinkroniciteta, istovremenosti, podudarnosti) zbivanja na mikronivou sa zbivanjima na makronivou. U praksi, možete barem voditi računa da jedete prave stvari u pravo vrijeme, a ne jagode (iz zamrzivača) zimi, a mušmule ljeti.

* Mlado svježe povrće i samoniklo jestivo bilje koje probija iz zemlje u proljeće ne izrasta slučajno baš u toj sezoni. Priroda vam pravodobno servira ljekovite preparate za buđenje iz "zimskog sna", protiv proljetnog umora i sl. Slično tome, jesenji plodovi, korijenje itd. pripremaju organizam za zimu, a tijekom zime za jelo nam preostaje kaloričnija hrana. Sjemenje (žitarice, orasi, sezam, bundevine i druge koštice...) i druga hrana koja bez kompliciranog konzerviranja može preživjeti tijekom cijele godine, u pravilu je prikladna za upotrebu bez obzira o kojoj se sezoni radi. Međutim, ako vam je tijelo dovoljno pročišćeno, ono će vam samo reći da li i u kojoj količini treba nešto pojesti. Tako ćete, recimo, u sezoni velikih (ljetnih) vrućina imati manju potrebu za teže probavljivom hranom (žita, mahunarke...), a veću za lakše probavljivom, kao što je sezonsko lokalno voće.

* Listovi su pluća biljaka, a klorofil biljni hemoglobin. Stoga listovi koriste ljudskom disanju i krvotoku. Mineralne soli i drugi sastojci korijenja prvenstveno koriste čovječjoj glavi, mozgu i živčanom sistemu. Sjemenje biljaka na jelovniku čovjeka jača njegovu reproduktivnu snagu. Što se ova energija/snaga manje troši kroz seks – to će je više preostati za regeneraciju organizma i rast i razvoj duševnih i duhovnih sposobnosti.

* Da bi alkemijski Elementi ljudskog bića bili usklađeni, u prehrani treba (na ovaj ili onaj način) koristiti i plodove i sjemenje i cvijeće i stabljike i lišće i korijenje i ...To ne znači da svaku pojedinu biljku moramo obavezno koristiti čitavu, nego da koristimo i zrnje žitarica i cvijeće ljekovitog bilja (odnosno one dijelove koji su najoptimalniji za upotrebu) i lišće zelenog lisnatog povrća itd. A to, opet, ne znači da treba miješati sve i svašta u istom obroku. Zapravo se na taj način povećava vjerojatnost kombiniranja inkompatibilnih namirnica. Time se

otežava iskorištavanje vrijednosti (apsorpcija hranjivih tvari i energija) pojedinih komponenti obroka i/ili dolazi do štetnih reakcija, stvaranja otrova itd. Ovo najčešće nema neposredan pogubni učinak, ali tokom godina loše posljedice postaju očigledne.

* Umjerena ishrana je tijelo spiritualnog prosperiteta. S aspekta prehrane, glavni uzročnik bolesti je prejedanje. Prejedanje dovodi do raznoraznih duševno-duhovnih zala koja se izražavaju nakupljanjem toksina u fizičkom tijelu; i obrnuto.

* Tijelo opterećeno prejedanjem ne stigne razgrađivati i odstranjivati otrove (disanjem, mokrenjem, defekacijom, hlapljenjem/znojenjem...) onoliko brzo koliko bi to bilo potrebno za pojedinca koji svoj želudac pretrpava hranom. Otrovi unijeti u organizam i/ili stvoreni u tijelu zbog loše i preobilne ishrane i nedostatka odmora, tijekom godina se toliko nakupe da pokušavaju napustiti tijelo čak i na nepredviđene načine. Najprije kroz akutne bolesti pa, ako to nije dovoljno, kroz kronične. Ako ni to nije dovoljno, onda dolazi do pojave degenerativnih bolesti kao što su tumori (karcinomi, sarkomi itd.), dijabetes, reumatske bolesti (primjerice artritis), mnoge bolesti srca i krvnih žila, itd.

* Ne jedite prije nego želudac probavi hranu unijetu tijekom prethodnog obroka. Jedite kad vam organizam kaže da je gladan i prekinite čim vam signalizira prve znakove sitosti. Posvetite hranu prije objeda. Ispunite pola želuca krutom hranom, jednu četvrtinu vodom (osim ako hrana već ionako obiluje vodom; kao što je slučaj sa većinom svježeg voća), a preostalu četvrtinu ostavite ispunjenu zrakom.

* Svako jezero, rijeka, potok, bunar izvor itd. imaju specifične vibracije i sebi svojstvene kvalitete baš kao što svaki čovjek ima jedinstven otisak papilarnih linija za svaki pojedini prst. Svaka pahuljica snijega je unikatna. "Kristalna" energija kozmičkih prostranstava nalazi se u vodi nastaloj otapanjem čistog snijega. Svaka kišnica prožeta je općim atributima (npr. mekana je već samim tim što spada u tu klasu), ali ima posebne nijanse (recimo, za vrijeme punog mjeseca osobito je bogata životnom snagom). Najbolja je svježja izvorska voda. Halogenizirana vodovodna voda nije preporučljiva za piće ako vam je dostupna zdrava bunarska ili izvorska voda. Gazirana pića treba izbjegavati.

* U širem smislu riječi, možemo promatrati Sunce i Mjesec izvan okvira sedmerostruke podjele; kao parove komplementarnosti (yang i yin) koji čine Univerzum tj. skup svih univerzuma: aktivno prelazi u pasivno, a pasivno u aktivno; Mars u Veneru, a Venera u Mars; plus u minus, a minus u ...

* Sunce zagrijava, suši, utječe na sazrijevanje, dok Mjesec rashlađuje, vlaži, i izaziva bubrenje. Natrij isijava žutu boju i pleše u interakciji sa kalijem koji daje ljubičasti plamen. Primjerice, fermentacija (vrenje, kiseljenje) je međugra tekuće vatre i vatrene vode, enzima i supstrata.

* Kuhanje obično počinje potapanjem zrnja u vodu da bi nabubrilo. To je Mjesečev proces nakon kojeg slijedi nastavljanje procesa sazrijevanja kuhanjem na niskoj temperaturi, što je Sunčev proces. Ovo se može primijeniti na žita, mahunarke (osobito suhe), neke vrste povrća i algi i sl.

* Očišćeno i oprano povrće, neoguljeno i isječeno na veće komade može se djelomično (1/3) propirjati na ulju (iz prvog prešanja na hladno) ili ghiju (maslo tj. dehidrirani i pročišćeni maslac), a preostale 2/3 prokuhati sa dodatkom nešto vode (tek toliko da ne zagori) tj. više u vlastitoj pari. Govorimo ovo jer smo vidjeli mnoge domaćice da kuhaju povrće u mnogo vode, a onda višak vode odlijevaju i bacaju, a sa tom vodom i mnogo vrijednih hranjivih tvari. Nakon što ste spremili biljni čaj vi ne bacate tekući dio da bi prožvakali biljno tkivo.

* Termička obrada hrane u našoj zvjezdanoj kuhinji je nastavljanje Sunčevih procesa započetih u prirodi. Budući da drveće, ugalj itd. imaju akumuliranu sunčevu energiju –proces zagrijavanja, pečenja, sušenja i sl. nazivamo Sunčevim. Njihova je svrha olakšati probavu nekih vrsta hrane onim ljudima koji nisu sposobni da iscrpe životnu energiju i izvuku hranjive tvari iz takvih vrsta hrane u sirovom obliku. Hranu koja je lako probavljiva u svježem stanju, ne treba termički obrađivati jer se nepotrebno smanjuje biološka vrijednost (uništavaju se termolabilne hranjive tvari) i količina životne energije (vitalne sile ili prane).

* Različiti izvori topline prožimaju hranu različitim vibracijama tijekom termičke obrade. Toplina nastala izgaranjem plina daje ljepšu energetska sliku od topline koju stvara električni štednjak, a toplina oslobođena sagorijevanjem drveta daje još harmoničnije energetske uzorke. Nijanse ovise o kojoj se određenoj vrsti drveta radi. Tako, uzmimo za primjer, trešnja, jablan, vrba i topola daju prijatnu i hladnu Mjesečevu toplinu; breza, lipa, maslinovo i jabukovo drvo daju ljekovitu Venerinu toplinu; čempres, jasen, bukva, jela i vrste drveća sa vrlo hrapavom korom zrače pretežno Saturnovom toplinom; jasen, lovor i akacija Merkurovom; itd.

* Astro-dijeta se ne sastoji u naglašavanju određenog bilja u određene dane premda i to ima svoju ulogu. Nakon što smo odredili dominantni planetarni tip čovjeka, njemu se propisuje određena dijeta (npr. dijeta Venera-Mars, ili Mars-Merkur) koja mu pomaže u uspostavljanju ravnoteže, a nakon toga se prelazi na standardnu dijetu za održavanje harmonije 7 planeta.



* Ovo uključuje i optimalan međumjer 6 okusa; baš kao i u Ayurvedi. Opća (standardna) ishrana se sastoji od 90% slatkog, 5% oporog (trpkog, stežućeg okusa), 3.5% kiselog, 1% gorkog, 0.25% ljutog i 0.25% slanog okusa. (Ako dnevno pojedete jedan kilogram hrane onda je 0.25% približno pola čajne žličice soli ili 2,5 grama soli. Inače, američki dijetetičari preporučaju do 5 grama soli tj. jednu čajnu žličicu dnevno.)

* Prednost ima nerafinirana morska sol jer osim natrij-klorida (NaCl) sadrži i druge minerale potrebne tijelu. Potreba za solju može se povećati zbog znojenja jer se zajedno sa isparavanjem tjelesne tekućine, kroz kožu gubi i sol. Voće i povrće uglavnom sadrži mnogo kalija koji je, u neku ruku, antagonist natriju. Velika nadmorska visina se lakše podnosi ako se smanji unos soli u organizam. Kuhinjska sol se može sasvim izostaviti iz prehrane jer se, umjesto u koncentriranom obliku (kao NaCl) može u dovoljnoj mjeri unijeti u tijelo konzumiranjem korjenastog povrća i druge hrane bogate natrijevim i drugim biokemijskim solima.

* Vidjeli smo da u ishrani treba biti najzastupljenija slatka hrana (oko 90%), a **slatki okus** izrazito prevladava u mnogim žitaricama (riža, pšenica, zob...), svježem kravljem mlijeku i nekim mliječnim proizvodima (slatko vrhnje, maslac, maslo), pojedinom povrću (bamija, artičoka, bambusovi izdanci, strelasti korijen, kupus, krastavac...) i određenim vrstama mesa (riba, jaja, teletina, piletina, govedina, fazan...) i većini voća (kokos, badem, kesten, mango, grožđe, trešnja, papaja...), u većini jestivih ulja (maslinovo, suncokretovo...), u slatkom krumpiru, itd. Međutim, slatki okus (ni bilo koji drugi okus) u pravilu ne dolazi zasebno. Primjerice, svježe kravljje mlijeko je primarno slatko, ali sadrži svih 6 okusa u tragovima.

* **Slatki** okus udružen **sa trpkim** primarno su zastupljeni u mahunarkama (grah, grašak, leća, slanutak, soja...), nekim žitaricama (ječam, kukuruz, heljda, proso...), pojedinom povrću (kupus, krastavac, okra, prokulica...) i voću (banane, datulje, smokve, maline, breskve...), u kozjem mlijeku, sezamovom ulju, krumpiru, orasima, kikirikiju, sjemenju suncokreta, krokusu (kultivirani jesenji šafran), jelenjem mesu, medu i vodi. **Sladak** okus udružen **sa kiselim** dominira u jogurtu, rajčici i nekim vrstama voća (ananas, šljive, breskve, naranče, višnje...). **Sladak i gorak** okus istovremeno osjećamo jedući šparoge, patlidžan, zelenu salatu; pijući čaj od mente...

Sladak i ljut okus podjednako su prisutni u repi, kardamomu i cimetu (koji je pomalo i gorak). **Slatko, trpko i gorko** prisutno je npr. u mrkvi, sjemenkama bundeve i sezama. U limunu i limeti prevladava **kiseli** okus, a **kiseli i opor** u naru (mogranju). Divlja šljiva (trnina) je izrazito trpka, uz nešto slatkog, kiselog i drugih okusa. **Gorak** okus osjećamo u krastavcima (trebalo bi odstraniti intenzivno tamnozeleno dijelove kore), piskavici, kurkumi (ona je i oštra i trpka), rabarbari i većini zelenog lisnatog povrća. **Ljuti** okus prisutan je u sjemenju dragušca (potočarki), papru, karanfilčiću...; **ljuto i trpko** je npr. sjeme koriandera. **Gorak** okus zajedno **s ljutim** nalazimo u peršinu, kardamomu (on je i pomalo sladak), kimu (koji je pomalo i trpkog okusa) itd.

* Jabuka je **slatka**, ali i **gorka i kisela** pa pomalo i trpka. Osim toga, sve vrste jabuka nemaju isti okus, a to važi i za druge vrste voća. Nadalje, to važi i za sve druge prehrambene artikle jer svaka podvrsta jedne te iste vrste hrane ima jedinstvenu/ unikatnu kombinaciju okusa. Svi ovi okusi imaju psihofiziološke učinke na naše organizme.

* Psihofiziološke učinke imaju i ostala svojstva hrane: da li je hrana više **hladna** ili pretežno **topla**, da li je **pokretna** (potiče kretanje, nemir) ili **nepomična** (razvija stabilnost i povjerenje), da li je **meka** (stvara nježnost, brižnost, tankočutnost) ili **tvrd** (povećava krutost, beščutnost i sl.), da li je **usitnjena** ili **krupna**, da li je **mutna** ili **bistra** (bistrina stvara izolaciju, izaziva odvajanje tj. kompleks separacije, bilo u pozitivnom, bilo u negativnom smislu), da li je **teška** (doprinosi tuposti i letargiji) ili **laka** (lagana hrana podstiče osjećaj svježine i nestabilnost); da li je **uljevita** ili **suha**; koliko je **sluzava**, koliko **gruba**, koliko **gusta**, a koliko **tekuća**. Itd.

* **Opći kalup svakodnevnih obroka neka bude ovakav:**

4 dijela škrobne hrane (naglasak na integralnim žitaricama)

1 dio mahunarki (soja, grašak, mahune...)

1 dio mliječnih proizvoda (mlijeko, jogurt, vrhnje, ghi...)

1 dio povrća i/ili sezonskog voća i

1 dio tekućine u obliku vode, biljnog čaja ili prirodnog soka.

Naravno, ovo se odnosi na zastupljenost ovih komponenti tijekom jednog dana ili tjedna, a ne unutar jednog jedinog obroka.

* Primjerice, bilo bi loše uzeti voće i povrće u istom obroku, ili mlijeko i povrće. Također je pogrešno uzimati u istom obroku kombinaciju proteina (bjelančevina) iz slijedećih kategorija: mlijeko⁷ i mliječni proizvodi, meso⁸ i mesne prerađevine, jaja (bjelanjak) i soja/proizvodi od soje.

Med i/ili melasa i/ili sezam i/ili crna leća i/ili rotkve i/ili mlijeko ne podnose se u istom obroku s mesom.

* Oni koji u svoj jelovnik žele uključiti meso, ribu i jaja mogu koristiti slijedeći opći kalup zastupljenosti namirnica:

3 dijela škrobne hrane,

1 dio mesa, jaja i drugih proteinskih namirnica (*ali ne u istom obroku!*),

1 dio zelenog povrća i sezonskog voća i

jedan dio tekućine.

Tekućine po potrebi (tj. ako žedate) uzmite i više, osobito u vrućem podneblju i sezoni, ako vrijeme i mjesto to zahtijevaju.

Gljive nisu prikladne kao hrana za ljude; one remete ravnotežu triju doša.

* Za vrijeme jela temeljito prožvačite svaki zalogaj i usredsredite pažnju na okus hrane. Bivajući svjesni svakog pokreta jezika i ostalih osjetila i organa akcije koji sudjeluju u procesu jedenja hrane – zanemarite sve ostalo. Tijekom objeda punu pažnju posvetite objedovanju. Kontemplirajte o božanskim kvalitetama svakog zalogaja. Jedenje hrane je sveta pričest, božanski čin, sakrament. Hrana je od Boga i za Boga, a jede ju Bog. Blagujte u miru ... Prijatno... Dobar tek...

1.5 PLANETARNI PRINCIPI (GRAHA-E) U JYOTIŠ-U (VEDSKOJ ASTROLOGIJI)

- Sunce, Mars i Ketu predstavljaju Pitta došu i stoga će hrana koja sadrži njihove atribute pojačati Pitta došu.
- Mjesečeva, Venerina i Jupiterova hrana je hrana koja pojačava Kapha došu.
- Saturnova, Merkurova i Rahu-ova hrana podiže Vata došu.

Ketu je Južni Mjesečev Čvor, Glava Zmaja (Caput Draconis).

Rahu je Sjeverni Mjesečev Čvor, Rep Zmaja (Cauda Draconis).

Graha	Sanskrt. ime	Okus	Dragulj	Dan	Samoglasnik
Sunce	Surya	Ljuto	Rubin	Nedjelja	

⁷ *Kako možete prirediti mlijeko za svoju obitelj?* Recept A): 1,2 litre ugrijanog/toplog kravljeg mlijeka promješajte sa 10 tučaka/niti šafrana (=1/4 žličice šafrana u prahu), 4 samljevena klinčića, 1/2 žličice mljevenog cimeta i jednom jušnom žlicom mljevenih pistacija te zasladite mlijeko s 3 žlice meda ili 4 žlice šećera. Ako kuhate mlijeko, možete koristiti klinčice u komadu i odstraniti ih nakon kuhanja. Med dodajte poslije kuhanja. Recept B): 1,5 litre kravljeg mlijeka zagrijte pomiješanog sa mlijekom svježeg kokosa (uključujući i mlijeko iz kokosovog mesa, kojeg najprije trebate u pećnici ili iznad plamena odvojiti od kore/ljuske pa izrezati u kockice i usitniti u stroju za usitnjavanje da biste mogli istisnuti/iscijediti kokosov mliječni sok), 1/2 žličice samljevenog/zdrobljenog kardamona, 4 samljevena zrna crnog papra i jednom žlicom naribanoga svježeg đumbira. Vruće mlijeko maknite sa plamena i zasladite sa 5 žlica šećera ili 4 žlice meda. Nemojte koristiti med sakupljen sa otrovnog bilja. Naprednim spiritualnim aspirantima, koji žele razviti svoj puni potencijal preporučujemo da (pored ostalih namirnica životinjskog porijekla) izbjegavaju čak i mlijeko i proizvode od mlijeka. Oni najnapredniji mogu jesti što god žele.

⁸ Od (proteinske) hrane životinjskog porijekla, najgora je riba (osobito plava riba), a zatim meso (među najgorim su crveno meso divljači i svinjetina, a među boljim je pileтина i janjetina) i jaja (najbolja su jaja prirodno uzgajanih kokoši, a izrazito su toksična npr. pačja jaja). U pravilu, mlijeko je (osobito za djecu) kudikamo bolja hrana od ribe, mesa i jaja.



Mjesec	Ćandra	Slano	Biser	Ponedjeljak	
Mars	Mangal	Kiselo	Crveni koralj	Utorak	“I”
Merkur	Budh	Trpko	Smaragd	Srijeda	“U”
Jupiter	Guru	Slatko	Žuti safir	Četvrtak	“A”
Venera	Šukra	Slatko	Dijamant	Petak	“O”
Saturn	Šani	Gorko	Plavi safir	Subota	“E”

* Rahu korespondira sa Subotom a od dragog kamenja pripisuje mu se Gomed (hesonit granat). Rahu pokriva ultraljubičasti (ultravioletni) spektar.

Ketu se povezuje sa utorkom ili četvrtkom a od dragog kamenja pripada mu mačje oko. Ketu se povezuje sa infracrvenim spektrom.

* Što se tiče korespondencije planeta sa okusima, neki drugi autoriteti vedске astrologije povezuju Sunce sa ljutim (i oštrim, jetkim, reskim...) okusom, Mjesec sa slanim, Mars sa gorkim, Merkur sa miješanim/mješovitim, Jupiter sa slatkim,

Veneru s kiselim i Saturn s astringentnim (stežućim, oporim, trpkim).

Jyotiš i boje:

Sunce: Crvena, zlatna, bakrena i boja meda pojačavaju Sunčev princip, a njihovo odsustvo i prisustvo *bijele i plave* ga smiruju.

Mjesec: Snježno-bijela(mliječno bijela) povećava Mjesečev princip, a izbjegavanje te boje te primjena *žute i plave* ga smiruje.

Mars: Tamnocrvena raspiruje Marsov princip, a izbjegavanje crvenila te korištenje *bijele, plave i zelene* boje ga smiruje.

Merkur: Zelena i tirkizna boja naglašavaju Merkuov princip, a neizlaganje tim bojama (i izbjegavanje njihovog unosa) i primjena *bijele, plave i crvene* ga smiruju.

Jupiter: Žuta i narančasta potiču ekspanziju Jupiterovog principa dok ga *plava* potiskuje.

Venera: Ledenobijela s plavičastom nijansom i šarenilo povećavaju princip Venere dok ga *blage pastelne* boje smanjuju.

Saturn: Plava i crna boja naglašavaju Saturn, dok ga sve sjajne boje stišavaju.

U principu preporučujemo korištenje čistih (jasnih, a ne mutnih) nijansi boja i to u svjetl(ij)im tonovima. Boje ne smiju biti umjetne ni agresivno svijetle ili blještave.

Boje se koriste gledanjem, učestalijim nošenjem odjeće određene boje, jedenje odgovarajuće hrane itd. Možete stvoriti ambijent bez neželjenih boja i izlagati se željenim bojama u kući, prirodi itd.

Premda bojama treba dulje vremena da bi se očitovao njihov utjecaj, pazite da ne pretjerate fokusirajući se topli ili na hladni dio spektra. Dugotrajno izbjegavanje neke boje uz istovremeno forsiranje nasuprotne/komplementarne – može vas izbaci iz ravnoteže u suprotnom smjeru.

Opasnost da iz jedne krajnosti prijedete u drugu ne postoji pri korištenju “planetarnih” mantri. Upotreba Mantri tradicionalno podrazumijeva Inicijaciju od strane Guru-a ili barem konzultaciju sa stručnjakom za vedsku astrologiju.

Neki od ovih Mantri mogu biti (i) Mokša Mantre tj. voditi vas k Oslobođenju, s tim da se u tu svrhu odabire samo jedna i neophodan je ozbiljan i predan rad.



Ako se samo želite malo zabavljati igrajući se sa planetarnim mantrama, mogli biste nedjeljom 27 puta glasno intonirati SUMMM..., u ponedjeljak SOMMM..., u utorak KUMMM..., u srijedu BUMMM..., u četvrtak GUMMM..., u petak ŠUMMM... i u subotu ŠAMMM... (odnosno RAMMM... za Rahu-a).

Možete glasno ili tiho ponavljati/vibrirati ove zvuke i 108 puta pa i više; i to svakog dana određenu Mantru. Ne trebate se bojati da će to izazvati neravnotežu.

Ukoliko se Mantra koristi kao sredstvo za korekciju horoskopa i to tako da se u određenom razdoblju ponovi propisan broj puta, najbolje je s tim završiti kad mjesec raste (kad se povećava prema Uštapu) tj. zaključno sa danom punog mjeseca, ili koji dan prije (uoči) punog mjeseca. Dobro je i započeti s Japom (mentalnim ponavljanjem Mantre) dok mjesec raste. Ovo, naravno ne znači da s Mantrom smijete raditi samo 14 dana pa 14 dana morate pauzirati, pa idućih 14 dana opet možete nastaviti s Japom. Radite kontinuirano, s tim da, kad planirate završetak svog intenzivnog programa ponavljanja Mantre, završite to tijekom porasta mjeseca.

Sunce:

- * OM NAMO NARAYANAYA
- * AUM HRIM HRIM SURIYAYE NAMAH AUM
- * OM SURYAYA NAMAHA
- * OM NARAYANAYA NAMAHA
- * OM **SUM** (NAMAHA)
- * AUM HRIM HANSA SURIYAYE NAMAH AUM

Mjesec:

- * AUM NAMAH ŚIVAYA
- * AUM SOM SOMAYA NAMAH AUM
- * AUM ŚRIM KRIM ČAM ČANDRAYE NAMAH
- * OM **SOM** (NAMAHA)

Mars:

- * OM SUBRAMUNYAYA NAMAHA
- * OM ŚRI ANGARAKAYA NAMAHA
- * OM ŚARAVANA BHAVAYA NAMAHA
- * OM **AM** (NAMAHA)
- * OM **KUM** (NAMAHA)

Merkur:

- * OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA
- * OM ŚRI BUDHAYA NAMAHA
- * OM **BUM** (NAMAHA)

Jupiter:

- * OM ŚRI GURAVE NAMAHA
- * AUM BRIM BRAHASPATAYE NAMAH... AUM
- * AUM BRIM BRIHASPATAYE NAMAH... AUM
- * OM **GUM** (NAMAHA)

Venera:

- * OM ŚRI MAHALAKŚMIYAI NAMAHA
- * OM ŚRI ŠUKRAYA NAMAHA
- * OM **ŠUM** (NAMAHA)

Saturn:



- * OM ŚRI HANUMATE NAMAHA
- * OM ŠANAIŠČARAYA NAMAHA
- * OM ŚRI ŠANAIŠWARAYA SWAHA
- * OM ŠAM (NAMAHA)

Rahu:

- * OM ŚRI RAHUBE NAMAHA
- * AUM RAM RAHUBE NAMAH AUM
- * AUM... RANG RAHUBE NAMAH AUM
- * OM RAM (NAMAHA)

Ketu:

- * OM KAIM KETAVE NAMAH AUM
- * OM GAM GANAPATAYAI NAMAHA
- * AUM...NRING NRING NRING NARSINGHAYE (NRISIMHAYE) NAMAH... AUM
- * NARASIMHA TA VA DA SO HUM
- * OM KEM (NAMAHA)
- * JAYA GANEŠA

1.6 JYOTIŠ, AYURVEDA I BILJKE

* Mjesečeva hrana kao što je integralna riža smeđeg riža je (za većinu ljudi, i to pod uvjetom da je ne jedete u prevelikim količinama) dobra hrana za svaki dan tj. ne trebate ju ograničiti samo na (npr.) ponedjeljak.

To što smo ustanovili da pšenica više odgovara Suncu, ječam Jupiteru a proso Veneri, ne znači da te žitarice trebate jesti isključivo te dane. Nećete postići ravnotežu ako svakog pojedinog dana u tjednu forsirate jednu od sedam planeta, niti ćete postati uravnoteženi ako neku planetu forsirate svo vrijeme.

* Najbolji način da se pročistite je da umjereno jedete i pijete.

Povremena gladovanja (npr. svakog četvrtka, ili nedjeljom) također su dobar način da se pročistite. Treba jesti umjereno i gladovati, najbolje na dane Ekadašija⁹ i to, ako možete, čak i bez vode. Za vrijeme gladovanja ne smiju se koristiti nikakvi lijekovi ni multivitaminski preparati niti...*(Ako ste bolesni i neophodni su vam lijekovi za vas nije pravo gladovanje nego dijeta tj. prehrana primjerena vašoj bolesti.)* Nemojte koristiti čak niti pastu za zube niti žvakati žvakače gume itd. Jedino što smijete uzimati je čista prokuhana voda i to samo onoliko koliko ste uistinu žedni.

Gladovanje izaziva pročišćavajuću krizu tj. čovjek se osjeća loše jer otrovi iz tkiva prelaze u krv, tek kasnije izlaze iz tijela van.

Posljednji obrok prije gladovanja, i prvi obrok nakon gladovanja neka bude voće, ili povrže sa žitaricama ili nešto drugo što sadrži tvari koje čiste crijeva. Međutim, to ne smije biti ništa što bi izazvalo proljev tj. ne smiju se uzimati purgativi (čaj od sene i sl.). Za vrijeme gladovanja klistiranje je štetno tj. nemojte to činiti.

Važno je da se ne prejedete nakon gladovanja.

Tko posti – dušu gosti.

Što se tiče gladovanja zbog uravnoteživanja neke planete, tradicionalno se savjetuje da to bude na dan dotične planete. Primjerice, petkom za Veneru.

Gladovanje je dobar način da utvrdite tko je gazda, Vi ili vaši instinkti/nagoni.

⁹ Ekadaši je 11. dan nakon punog mjeseca brojeći dan punog mjeseca kao prvi. * Ekadaši je također 11. dan nakon mlađaka brojeći dan mlađaka kao prvi. Gladovanje na te dane čak i bez vode je intenzivno čišćenje vatrom, metaboličkim ognjem.



U kontekstu rada na snovima gladovanje je vrlo dobar način da pojačate svoj osjećaj odvojenosti/neovisnosti od tijela te tako lakše ovladate svjesnom i namjernom astralnom projekcijom.

* Za svakodnevnu upotrebu najpovoljnije su one namirnice koje stvaraju optimalni balans (međuomjer) sve tri doše, a to su npr. neke vrste integralne riže, mung-grah, šparoga (asparagus), okra/bamija, nar (slatka sorta) i ghi (maslo) u količini od jedne do dvije žlice dnevno.

Isto vrijedi za nerafinirano suncokretno ulje iz prvog prešanja na hladno te za umjerene količine (*oko pola šalice ili 1,2 dcl nakon glavnog obroka*) svježeg maslac mlijeka (dakle, ne kupovnog), izuzev za djecu mlađu od pet godina. *Ovo mlijeko mlijeko se priprema bućkanjem jednakih količina svježeg jogurta i voda do pojave tankog sloja masti na površini; mast treba odvojiti a ono što preostaje je "buttermilk".*

Karanfilčić/klinčić, kurkuma/turmerik, kardamom i morska sol su također vrlo dobri uravnoteživači tri doše ako se uzimaju (vrlo) malim količinama.

* U tradiciji ayurvedske medicine nailazimo na podatak da se **gotu kola**¹⁰ (sansk. Brahmi) kombinirala sa biljkom **Šankhapushpi** (lat. Convolvulus pluricalis, Clitorea ternatea, Evolvulus alsinoides, Crotalaria verrucosa) i slatkim korijenom (lat. **Glycyrrhiza glabra**/uralensis, engl. Liquorice/Licorice), biljkom koja jača či/ki i blagotvorno djeluje na sve akupunkturne meridijane i organske sustave, osobito na timus (grudnu žlijezdu), slezenu i jetru. Ako se kombinacija ove tri biljke uzima 2-3 puta tjedno, tradicija tvrdi da vam se u roku od šest mjeseci pamćenje poboljša toliko da sve što jednom percipirate (čujete, vidite) zapamtite odmah, iz prve. Ukoliko se ta kombinacija uzima tijekom godinu dana, dugovječnost se navodno povećava na tisuću godina. Ovakve tvrdnje vjerojatno se ne mogu primijeniti na ljude sa suvremenim stilom življenja i u aktualnim okolnostima.

Korijen planinske biljke **Aśwagandha** (Withania somnifera) ayurvedski liječnici hvale kao "tisuću puta jačim od **ginsenga** (žen-šen), a tradicionalni tekstovi ga spominju kao univerzalno sredstvo za dug i zdrav život; koje se koriste kao sredstvo protiv opće slabosti; za jačanje mozga i živaca; protiv multiple skleroze; protiv anemije; protiv bolesti kože; za poboljšanje pamćenja, poboljšanje disanja, poboljšanje vida te za poboljšanje kvalitete sna itd.

* Budite svakog dana fizički aktivni; barem se pola sata žustro prošećite kroz prirodu/zelenilo.

Neznalica (čovjek tame) se prejeda (umjesto da jede umjereno jer "tko posti dušu gosti", reče moj djed) i jede zatrovanu hranu (ako coca colu i druge toksine uopće smijemo ubrojiti u jela i pića), hranu bez životne snage (kao što su npr. čipsevi, flipsevi, smokiji), nadražujuću hranu koja potiče niske strasti (npr. crveni luk i češnjak), prerađenu (industrijski visoko-rafiniranu) i biološki obezvrijeđenu hranu (recimo, bijeli kruh koji je maltene posve lišen minerala i vitamina sadržanih u cjelovitom zrnju žita), neuravnoteženu hranu (gljive, npr., remete sve tri doše), pretjerano složenu hranu (kompliciranog sastava, sa kontradiktornim/inkompatibilnim sastojcima), hranu koja pomračuje svjesnost (riba je odličan primjer), genetski modificiranu hranu itd.

I onda otrovi zaposle vaš organizam prisiljavajući ga da troši toliko energije na detoksikaciju da vam ne preostaje puno za druge stvari, a kamoli za spiritualni razvoj. Loša hrana je loša; prejedanje (čak i kada se radi o najkvalitetnijoj hrani) je još lošije.

* Naglasak je (većine današnjih) proizvođača na težini i volumenu biljaka koje uzgajaju. Umjesto da proizvode kvalitetnije žito, oni žele veću masu. Umjesto da uzgoje bolje voće i povrće, oni žele što krupnije primjerke. Stoga ga tretiraju kemikalijama.

Umjesto harmoničnijeg i životom bogatijeg mlijeka, oni iz krave žele izmisti što više litara mlijeka, što veću količinu pa makar to bilo na račun (nauštrb) kvalitete. Zbog glupih ljudi mnoge krave žive neprirodno, a neke su i poludjele jer su ih takvi ljudi hranili.

Kao da je zarada (novac) sama sebi cilj. Pogledajte kakva je sudbina gramzljivih/pohlepnih ljudi. Bogatstvo nije i ne može biti sebi samom svrha. Nemamo ništa protiv bogatstva, samo napominjemo da nije svejedno na koji način stječete svoj imetak.

* Postoje biljke, kao što je primjerice **bamija** ili **okra** (Hibiscus/Abelmoschus Esculentus), koje uravnotežuju sve tri doše i hrane svih sedam dhatua. **Aloe Vera**/barbadensis¹¹ je panacea u smislu da usklađuje sve tri doše. Divlje šparoge (**Asparagus tenuifolius**) također djeluju na isti način, ukoliko ih ne konzumirate u pretjeranim količinama.

¹⁰ Više o gotu-koli vidi na webu Yoga Centra

¹¹ S obzirom da se najkvalitetnija aloja ne može nabaviti u normalnoj trgovačkoj mreži, u svezi svježeg aloja i preparata od nje i drugih biljaka kontaktirajte nas na tel. 01/2915701 ili mob. 098/419791.



Ipak, nijedna biljka/namirnica nema moć da sredi vaš cjelokupni život.

* Korak po korak, mijenjajte vaše ponašanje nabolje, vaš način razmišljanja...

Ja pamtim brzo, lako, točno i trajno. Memorija moja je superodlična. Mogu zapamtiti sve što hoću i prisjetiti se svega što namjeravam.

Ipak, ne tvrdim da je to rezultat isključivo toga što sam koristio gotu kolu, stajao na glavi, vježbao koncentraciju i prisjećanje, vježbao disanje i relaksaciju...

Ima tu još nešto, nešto što ja zovem predanost Apsolutnoj Istini ili posvećenost Svevišnjem.

Yogi će rado koristiti gotu kolu, s tim da on zna da ga ona nije učinila, niti ga čini, Yogijem.

Brahmi (Centella Asiatica, Hydrocotyle Asiatica, Bacopa Monnieri) je učinkovit u liječenju bolesti kože, krvi i živčanog sustava (nervnog sistema); dobar je za povećanje inteligencije (povećava moć shvaćanja i razumijevanja), pomaže u transformaciji seksualnih fluida u veliku mentalnu moć (ojas šakti), pomaže pravilnom (harmoničnom, uravnoteženom) toku energije između desne i lijeve polutke mozga te povećava sjaj tijela i aure. Brahmi uravnotežuje nadi-je i aktivira Sahasraru (krunski centar, statički centar Kundalini Šakti).

Anuloma Viloma Pranayama (Naizmjenično nosno disanje) vam još više nego biljka Brahmi ¹²(na sanskritu to znači kozmička svijest) može olakšati skok u višu kastu tj. na višu razinu sposobnosti.

* Praksa Alternativnog nosnog disanja i povremena potrošnja biljke Brahmi doprinose povezivanju desne i lijeve polutke mozga. Istaknimo i činjenicu da se ljudi na različitim nivoima svjesnosti razlikuju po stupnju integriranosti/povezanosti moždanih hemisfera.

* Ljudi najnižeg nivoa žive u trajnom snu (kroničnoj "hipnozi"), oni iznad njih su budni jedino kad je fizičko tijelo budno, oni višeg nivoa su svjesni i na javi i za vrijeme sanjanja, a oni još višeg nivoa su kontinuirano svjesni (tj. čak i u dubokom snivanju bez sanjanja) i nazivamo ih bogoosobama. Oni malobrojni koji su nadišli čak i nivo bogoosobe, nazvani su Yogijima.

Piramida Evolucije Svjesnosti:

7°, 6° i 5° = Yogi :	<i>Transcendentalna stanja</i> : Sahaja Nirvikalpa Samadhi = Najviši Nivo, koji objedinjuje sve Niveo Nirvikalpa Samadhi Savikalpa Samadhi
4° = Bogoosoba: (kasta zvana Brahmane)	Vrlo, vrlo svjestan u budnom stanju plus svjesnost u sanjanju i u spavanju bez snova. Sputan u daljnjem spiritualnom napretku svojom velikom erudicijom. (Tzv. obrazovanje je samo učena neukost.)
3° = Plemić, vođa (Kšatriya):	Vrlo svjestan u budnom stanju plus svjesnost tokom sanjanja. Ograničen osjećajem vlastite važnosti (uobraženošću, taštinom, ponosom) zbog svog društvenog statusa i sl.
2° = Biznismen, privrednik (Vaiśya):	Svjestan samo tijekom stanja fizičke budnosti. Trči za osjetilnim zadovoljstvima. Sebičan i pod kontrolom hrane. Religiju ograničava uglavnom na kuhinju (zdravu prehranu) i crkvu. Pohlepa/gramzljivost zaustavlja njegov daljnji duhovni razvoj.
1° = Radnik, službenik (Śudra):	Sanja/spava i dok je budan. Boji se života i Boga. Strah ga sprječava da nadiđe sebe. Seksualna energija je uglavnom prigušena, potisnuta.
0° = Animalni čovjek: (predDharmična faza)	Nema osjećaj za Etičnost (Yamu i Niyamu) pa ne cijeni vrijednost čistog, svetog i jednostavnog života. Ne može funkcionirati čak ni kao pošten radnik; nije dobar čak ni za običnog slugu.

¹² Ako vam treba pomoć u nabavci Gotu kole, javite nam se na tel. 01/4836820 ili na mob. 091/2305882.



* Kaste su determinirane rođenjem no skok u višu kastu unutar aktualnog utjelovljenja je ipak moguć ako osoba, uz pomoć Gurua, uspije promijeniti genetsku strukturu i strukturu mozga, što uključuje/podrazumijeva bolju povezanost moždanih hemisfera.

* Ciklusi reinkarniranja i razne druge promjene (= tijek vremena) sami po sebi su puke mehaničke modifikacije a ne svjesna Spiritualna Evolucija. Ipak, pojedinac istinski zainteresiran za ekspanziju vlastite svjesnosti može iskoristiti ove cikluse kao priliku/mogućnost da se probudi iz iluzije u kojoj živi i umire, iz cikličnosti linearnog vremena.

* Kasta tj. Nivo pojedinačne svjesnosti, funkcija je njegove otvorenosti odn. predanosti Svevišnjem Bogu. Posvećenost Svevišnjem podrazumijeva neopiranje, neforsiranje i totalnu Brahmačarya-u.

** Bit će fantastično kad poslušate Glas Intuicije, kad vidite ove misli/riječi i osjetite da ima "nešto" u njima. Kad čujete zov Svevišnjeg te vizija Uzvišenog zasja ispred vas dok u nutrini osjećate kako se u vama rasplamsava goruća čežnja za samonadilaženjem...*

Ako vam naše riječi zvuče istinito, ako vidite svjetlo u njima, ako ih osjećate bliskim, stupili ste u kontakt s nama jer ovo rezonira u vama.

Kad vas prijatelji bez težnje, puni sumnje počnu preispitivati: "Zašto si se povezala/o sa tim kvaziyogijima?", vi ćete sa sigurnošću znati da labudovi napuštaju niže jezero (stanište) zbog Višeg Nebeskog Doma. Čak i ako vaši prijatelji zasad nisu dozreli, jednom će nam se pridružiti.

** Slijedimo trag miomirisa vrline.*

Sazrijevamo od slabosti ka snazi...i od snage ka još većoj Snazi...

Postoji samo Jedan Put i to je Njegov Put, Put Svevišnjeg...

Ja sam tobože jedna kapljica sveoceanu svijesti, a ti si prividno zasebna kapljica u tom sveoceanu.

Ono po čemu se mi razlikujemo su nečistoće našeg tijela i uma.

Različiti smo po našoj lažnoj prirodi; tijelu i ličnosti, maski, fasadi.

Tko smo mi je različito. Što smo mi je Isto.

Svi smo mi zajedno u Njemu Jedno.

Jaya Bhagawan! (= Pobjeda Svevišnjem Bogu!)

1.7 GLADOVANJE ZA POČETNIKE

Ako ste bolesni, pitajte kompetentnu osobu smijete li gladovati/postiti. U pravilu, smijete postiti/gladovati samo ako ste zdravi. Ako niste zdravi, za vas je lagana bolesnička hrana (tj. specifična dijeta) a ne post. Točno je i da se mnoge bolesti mogu izliječiti gladovanjem, no o tome ovdje ne govorimo.

Najbolji način da se čovjek pročisti je umjerena prehrana. To je također i najbolji način za održavanje fizičke i psihičke čistoće nakon gladovanja. Pretrpani želudac je izvor svih zala.

Svrha gladovanja nije gubitak tjelesne mase. Svrha je detoksikacija odnosno PROČIŠĆENJE TIJELA, UMA I OSJEĆAJA.

Tokom gladovanja otrovi iz tkiva prelaziti će u krvotok i osjećati ćete se loše. To je pročišćavajuća kriza: osjećati ćete se zatrovano. Imat ćete vrtoglavicu, biti slabi i sumnjati u ispravnost pošćenja. Sve ovo izazvano je toksinima u vašem krvotoku.

Kao početnik, nemojte postiti preko tri dana.

Kroz tri dana organizam istroši zalihe ugljikohidrata (naravno, ukoliko stvarno gladujete a ne ako ste na tzv. gladovanju uz sokove koje je zapravo jedna od raznih vrsti dijetalne prehrane) i nakon toga ušli biste u drugi stadij gladovanja karakteriziran razgradnjom masti (i tzv. acidoznom krizom). Nakon trećeg dana prestali biste osjećati glad (jedući, mi zapravo održavamo želju za hranom) ali ne i slabost. Već unutar sedam dana zalihe masti mogu biti potrošene (ako niste predebeli) i nakon toga ušli biste u treći stadij gladovanja. Kod tih dužih gladovanja jako je opasno pojesti čak i zalogaj hrane jer bi to pokrenulo peristaltiku i metaboličke procese putem kojih bi organizam počeo izjedati sam sebe umjesto da troši/sagorijeva ono što ga nepotrebno opterećuje. Drugim riječima, kad se organizam adaptira/prilagodi procesu gladovanja a vi mu "pomognete" pokojim zalogajom hrane, vi mu zapravo odmažete, štetite, stvarate poremećaj... Isto tako, kod dužih gladovanja je osobito bitno da postepeno (a ne odjednom) prijedete na normalnu umjerenu ishranu. To se obično postiže tako što se gladovanje prekida pijuckanjem manjih količina vodom razrijeđenih sokova od povrća ili od voća.



Dok postite nemojte uzimati sokove (ma koliko oni bili razrijeđeni) ni bilo koju drugu vrstu hrane, ni vitamine, minerale, droge, lijekove, alkohol, duhan, crnu kavu itd. Ne stavljajte u usta ni žvakaću gumu ni pastu za zube.

Operite zube čistom vodom i žlicom neoštrih rubova odstranite naslage na jeziku s tim da ne potežete od samog korijena jezika nego poštrujete samo onaj dio jezika kojeg možete isplaziti van usta. Učinite to pažljivo, pazeći da ne oštetite okusne pupoljke.

Već unutar prvih pet sati od propuštanja vašeg prvog obroka, možete posumnjati u svoju sposobnost da nastavite. Ignorirajte brige, sabotirajuće osjećaje i slične neopravdane zahtjeve vašeg tijela, tjelesnih nagona i uma. Zdrav čovjek lako može živjeti trideset dana samo na vodi.

Dok gladujete pijte mlaku/toplu prokuhanu vodu. Izbjegavajte vodovodnu i halogeniziranu vodu. Preferirajte (negaziranu) izvorsku vodu.

Prije posta nemojte se prejedati da bi stvorili zalihe, a nakon posta nemojte pokušavati nadoknaditi ne jedenje/gladovanje prejedanjem jer u tom slučaju poništavate dobrobit poščjenja. Za vrijeme gladovanja nemojte se klistirati. To ne samo da nije potrebno, nego bi bilo štetno.

Nikad (ni za vrijeme posta ni u bilo koje drugo vrijeme) se nemojte uzdržavati kad osjetite nagon za mokrenjem ili/i velikom nuždom nego ga poslušajte i odmah idite u WC. Bit će štetno po vaše zdravlje ako potiskujete ove prirodne nagone za eliminacijom.

Posljednji obrok prije gladovanja i prvi obrok nakon gladovanja neka sadrži balastne tvari (koje pokreću peristaltiku). Primjerice, današnji ručak od žitarica s povrćem mogao bi prethoditi gladovanju kojeg planirate za sutrašnji dan. Danas navečer biste mogli popiti nekoфеinski biljni čaj s medom i limunom. Sutra postite. Prekosutra ujutro nakon izlaska Sunca mogli biste prekinuti jednodnevno gladovanje skromnim doručkom od voća (npr. jedna banana, ili jedna jabuka ili par preko noći namočenih suhих šljiva ili smokvi). Ni kao uvod u gladovanje niti za vrijeme gladovanja nemojte koristiti purgative (sredstva za čišćenje crijeva) kao što su npr. čaj od sene, gorka sol (MgSO₄) itd. To bi izazvalo proljev/dijareju i na taj način gubitak vode i elektrolita iz vašeg tijela.

Izbjegavajte gladovati u hladnoj okolini. Tijekom gladovanja bit će vam hladnije nego inače pa je poželjno da petotjedni program koji slijedi prođete u toplije godišnje doba. To je prednost i zbog toga što je ljeti više prane u atmosferi.

Menstruacija je prirodno pročišćenje i ne treba ju remetiti teškim vježbama, strogom askezom itd. Dakle, radije nemojte gladovati tijekom menstruacije.

Dok gladujete, nemojte raditi zahtjevne (teške) vježbe pranayame. Osobito nemojte prakticirati pranayame sa dugotrajnim zadržavanjem daha (osim ako vam se disanje zaustavi spontano) ni Surya Bhedana-*u* (pranayama u kojoj se svaki put udiše na desnu, a izdiše na lijevu nosnicu) jer bi to raspirilo metaboličku vatru, i bez odgovarajuće hrane (da zaposli metaboličku vatru) organizam bi počeo izjedati sam sebe. Ako već želite raditi vježbe namjernog disanja mogli biste prakticirati Ujjayi pranayamu u kombinaciji sa Khećari¹³ mudrom (vrh jezika upire o svod usne šupljine dodirujući onaj dio nepca koji je istovremeno tvrd i gladak). Ovakav način disanja spriječit će nepotrebnu dehidraciju (gubitak tjelesne tekućine), što je osobito bitno ako postite uzdržavajući se ne samo od hrane nego i od vode¹⁴.

Dok postite, slobodno možete raditi čak i teške poslove.

Ne morate postiti na neke posebne dane (npr. nedjeljom, ili na Ekadaši) premda neki dani imaju ili mogu imati prednost.

Gladovanje možete posvetiti nečemu. Npr., ako postite petkom (dan Venere) i smatrate to kao žrtvu za bolji odnos (sklad) s voljenom osobom – to će (ne samo posredno nego i izravno) doprinijeti harmoničnosti vaše veze.

¹³ Ukoliko u ustima osjetite gorak okus, bolje je da prekinete sa izvođenjem Khećari mudre. Gorki okus adrenalina na vašem jeziku mogao bi se javiti prilikom intenzivnih fizičkih naprezanja.

¹⁴ Gladovanje bez hrane i bez vode obično se prakticira na Ekadaši. To je jedanaesti dan brojeći dan mlađaka kao prvi i to je također jedanaesti dan brojeći dan punog mjeseca (uštapa) kao prvi dan. Drugim riječima, na datum mlađaka odnosno uštapa dodajte deset i dobit ćete datume Ekadašija. U slučaju da vam ti dani iz nekog razloga ne odgovaraju za potpuno gladovanje, barem izbjegavajte težu hranu i budite (primjerice) na voću ili voćnim sokovima.

Tijekom gladovanja¹⁵, izbjegavajte svjetovne ljude i previše pričanja. Radije se osamite (ili budite u društvu svetaca, koji podržavaju vaša uzvišena stremljenja). Usmjerite um ka Najvišem. Mentalno izražavajte svoje osjećaje zahvalnosti Svevišnjem, zahvaljujući Mu za sve što ste dobili u životu. Stav/osjećaj zahvalnosti osposobit će vas da primite još više. Također je preporučljivo da se posvetite bezglasnoj molitvi. Nemojte biti ograničeni poput bunarske žabe za koju ne postoji veći ocean od lokve vode u bunaru u kojem stanuje, i koja sva izvješća stanovnika pravog oceana smatra izmišljotinama. U sebi (mentalno) molite Svevišnjeg da vas vodi. Nisu toliko bitne riječi (mislji) koje Mu upućujete koliko je bitan osjećaj jake čežnje za Njim, da vam se otkrije i progovori vam.

Ako je potrebno da Vas netko nadzire tokom gladovanja – dogovorite to.

Za vrijeme gladovanja doživjet ćete određeno iskustvo odvojenosti od vašeg tijela. Jednostavno primijetite da je tijelo tijelo, a Vi – Vi.

Kroz pošćenje, kriza u kojoj tijelo zahtijeva da jede a vi ignorirate njegov zahtjev, biva savladana. “Tko je gospodar, Vi ili vaša automatska potreba za hranom?” Odgovor: Vi ste gazda.

Da biste uspjeli u Yogi, morate imati visok stupanj ovladavanja nad vlastitim tijelom. Disciplina povremenog gladovanja (jednom tjedno, npr četvrtkom; ili na Ekadaši) je korak u procesu ovladavanja tijelom i prema tome korak prema duhovnoj nadmoći.

Ako ne zbog sebe samih, učinite to meni (nekome) za ljubav.

Za domaći uradak:

Najprije proučite literaturu i od iskusnih stručnjaka zatražite odgovore na vaša pitanja u svezi pošćenja. Odredite kad ćete postiti i obavijestite vašeg instruktora/supervizora o svojoj odluci. Prvog tjedna postite jedan dan (24 sata) pijući samo čistu vodu i to samo kada ste žedni. Vodite dnevnik o svojim osjećajima, mislima i iskustvima u svezi pošćenja. Odredite koje ćete dane postiti sljedećeg tjedna i recite to supervizoru koji vas podržava. Idući tjedan postite dva dana (48h) vodeći o tome dnevnik. Obavijestite vašeg instruktora koja tri dana (uzastopce) ćete odvojiti za post sljedećeg tjedna. Tog (trećeg) tjedna postite kontinuirano 72 sata i vodite dnevnik. Isto učinite i četvrtog i petog tjedna tj. postite po tri dana. (Nakon toga nemojte nastaviti s gladovanjem na ovakav način. Ako želite nastaviti, mogli biste gladovati svaki sedmi dan; recimo svake nedjelje u tjednu.) Na kraju svog programa gladovanja, predajte svoj dnevnik vašem Učitelju Yoge.

Ako želite eliminirati osjećaj gladi ili žeđi – jednostavno saberite pažnju na šupljinu grla. Ja sam to radio tako da sam se koncentrirao na osjećaj da udišem i izdišem kroz prednji dio vrata. (Počeo bih s namjernim disanjem, a potom pustio da disanje teče spontano uz namjerno izazvan osjećaj da dišem kroz grlo.)

Ili bih zamislio blistavu srebrnastu kuglu u predjelu grla i mentalno ponavljao OMMM HAMMM..., OMMM HAMMM..., OMMM HAMMM itd., osjećajući vibracije u području vrata odnosno unutar srebrnosive kugle.

Eliminiranje toksina (odnosno pročišćavanje) funkcija je grlene čakre.

Postoje i neki položaji prstiju (hasta-e mudra-e) koji pospješuju detoksikaciju odnosno odstranjenje otrova iz organizma. Primjerice, prislonite/priljubite jagodicu palca uz osnovu/bazu prstenjaka ostavljajući prste opuštenu ispruženima. Učinak će biti jači ako isto napravite s obje ruke.

¹⁵ Neki mediji uopće ne pokazuju vidovnjačke sposobnosti ako im želudac nije prazan. Tijekom gladovanja postat ćete receptivniji, prijemčiviji. Nedavno je M. Dupe (*ako ne znate značenje ove riječi na engleskom, potražite u rječniku*) tijekom trodnevnog gladovanja srela nekog pseudomajstora ninjutsu-a i povjerovala njegovim bajkama o atlantskim učiteljima itd. (U tami neznanja, lako podložna seksualnoj hipnozi i opijena alkoholom seksa, mjesecima je “vježbala” s lažnim majstorom, izdavši/iznevjerivši svoje najviše ideale, obmanjujući i druge i samu sebe.) Međutim, veća otvorenost tokom gladovanja može biti i veća otvorenost za uzvišene mudrosti.

