



Izdaji na pot

Ta knjiga je prvič izšla pred petnajstimi leti v nemščini, sledile so italijanska, francoska, britanska in izdaja v hindijščini. Pisala sem jo obenem z drugo temeljno knjigo o ajurvedi (*Ajurveda: način življenja*) in je pravzaprav njen drugi del. V njej obravnavam tri teme, ki se jih nisem mogla lotiti v prejšnji, kajti bila bi preobsežna. Tri ključne teme, ki jih obravnavam v tej knjigi – prehrana, spolna energija in zdravljenje –, so podlaga za vzpostavitev notranje ubranosti.

Starodavna ajurvedska literatura izjemno poudarja pomen prehrane za ohranjanje zdravja. Čaraka (6. stol. pr. n. št.) je podrobno opisal lastnosti posameznih jedi ter njihov vpliv na zdravje in zdravljenje. Pomembna lastnost njegovih opisov ni le kakovost hrane, marveč njene posebnosti v skladu s prostorom in časom (*deša in kala*). Odlično opredeljena prehranska kultura stare Indije je utemeljena na razumnih znanstvenih načelih, ki so veljavna še danes, prav kot so bila pred 2.600 leti. Ajurvedska modrost ni vezana na prostor in čas, saj jo potrjujejo izkušnje, preizkusi in raziskave.

Med ključnimi značilnostmi življenja je spolna energija na tretjem mestu, takoj po dihanju in prehrani. Ajurvedski modreci so se podrobno ukvarjali z njo. Poudarjali so moč *kame* (čutnosti) in ji dodelili svetost. Ovirana spolna energija povzroča različne zdravstvene težave, zato je njeno poznavanje, obenem z načini in metodami usmerjanja ter nadzorovanja, ključni del ajurvedske modrosti.

Po Čaraki obstajajo tri vrste zdravljenja – racionalno, umsko in duhovno – in za dosego dobrih rezultatov jih je dobro izvajati skupaj. Ker se v knjigi *Ajurveda: način življenja* nisem ukvarjala s praktičnimi metodami duhovnega zdravljenja, je nujno, da jih opišem v tej knjigi. Poleg zdravljenja opisujem v tretjem delu knjige tudi metode za krepitev uma s *satvo*

(mir in spokojnost) in za doseganje uravnovešenega umskega stanja, nujnega za telesno in duševno zdravje. Ravnovesje *vate*, *pite* in *kaphe* ohranja telesno zdravje, vendar je za dobro zdravje in ubranost enako pomembno tudi ravnovesje treh značilnih lastnosti uma – *satve*, *radžasa* (delovanja) in *tamasa* (nedelovanja). *Radžas* je dejavno načelo, *tamas* je značilnost inertnosti, *satva* pa je umirjenost in tišina uma. Ta vzpostavlja ravnovesje med *radžasom* in *tamasom*, ki sta ključni lastnosti vsakodnevnega življenja.

Upam, da vam bo knjiga pomagala vključiti različne ajurvedske prakse in metodologije v vsakdanje življenje, učencem ajurvede pa predstavlja koristen priročnik. Poleg tega je učbenik na Čarakovi šoli ajurvede.

V minulih letih sem napisala kakšno desetino knjig in v nekaterih razširila teme iz te knjige – *The Kamasutra for Women* (Kamasutra za ženske), Companionship and Sexuality (Partnerski odnos in spolnost), *Ayurvedic Food Culture and Recipes* (Ajurvedska kultura hrane in recepti) ter *Patanjali and Ayurvedic Yoga* (Patandžali in ajurvedska joga). Bibliografija je navedena na koncu te knjige.

Vinod Verma

Januar 2005

drvinodverma@dataone.in

www.ayurvedavv.com

Kazalo

<i>Predgovor</i>	10
<i>Zahvale</i>	16
<i>Uvod</i>	17

1 Ajurvedska prehrana

1. Ajurvedske prehranske zasnove	31
Človeška zgradba in tri doše	33
Prehrana v povezavi s časom, letnim obdobjem, starostjo in krajem	39
Različne vrste hrane	41
2. Hrana in doše	45
Žita	46
Stročnice	47
Zelenjava, sadje in oreščki	50
Mlečni izdelki	56
Živila živalskega izvora	58
Zelišča in začimbe	59
Pijače, olja, sladila	66
Odnos do hrane	67
Vegetarianstvo	76
3. Pripravljanje hrane	79
Osnovna priprava	79

Recepti za zajtrk	82
Kruh	83
Riž	85
Dali	86
Pripravljanje zelenjave, jajc in nekaterih mesnih jedi ...	88
Nekaj prilog	91
Sladice	92
Ajurvedske pijače	93

2

Spolna energija in ajurvedsko izročilo

4. Navodila za stopnjevanje spolne energije99

Spolno ravnoesje v okviru ajurvede.....	102
Lepota	103
Stopnjevanje čutne moči	105
Stopnjevanje spolne zmogljivosti	112
Afrodizični ukrepi	118
Recepti za afrodiziake	120
Ozračje in obredi	124
Nekatere pogoste in razširjene spolne težave	127
Drugi vidiki spolnosti	131

3

Ajurvedske metode zdravljenja

5. Osnove zdravljenja.....141

Splošna navodila za zdravljenje.....	143
Praktični vidiki zdravljenja	147

Kronične motnje: simptomi in vzroki.....	151
Šavasana in dihalne vaje.....	155
Subtilna energija in večni jaz.....	159
Dihalne prakse in subtilno telo.....	160
Koncentrične energijske točke ali čakre.....	163
Zdravljenje drugih	167
Zdravljenje z osredotočenjem na telo	168
Zdravljenje z naravnimi silami.....	172
Druge zdravilne metode.....	180
Zdravljenje uma	183
Zdravljenje s spolno energijo.....	190
<i>O avtorici in učnih programih.....</i>	192



Predgovor

Številni zahodnjaki vedo za ajurvedo. V letih, ko sem praktično ajurvedsko modrost prenašala na Zahod in jo poučevala v Evropi, sem se seznanila s težavami, zmedo in napačnim dojemanjem, ki jih je zahodnjaškim učencem povzročilo hitro širjenje ajurvede. Nekateri zahodnjaki še vedno gledajo na ajurvedsko modrost z vidika sodobne medicine, to je necelostno in razdrobljeno. Del težave gre pripisati dejству, da so ajurvedo poučevali nestrokovnjaki in velikokrat so to počeli neustrezno. Navadni ljudje, ki si iskreno želijo stopati po poti ajurvede, da bi dolgo živeli in bili zdravi, so pogosto zavedeni. Ajurveda (znanost o življenju) se ne ukvarja s človeškim telesom zgolj na telesni ravni, saj obsega tudi umsko in duhovno raven. Ajurvedski življenjski slog ima prvenstveno vlogo ohranjati zdravje in zdraviti obolenja.

Starodavna ajurvedska literatura obsega obsežno preučevanje prehranskega ravnovesja, ki ni odvisno le od osnovne vrednosti hrani, saj je povezano tudi s časom, krajem in osnovno naravo (ali *prakriti*) posameznika. *Prakriti* označuje človekove fiziološke in tudi umske lastnosti. Cilj ajurvede je doseči visoko kakovost življenja, optimum energije in dolgoživost, poleg tega zdravi številna obolenja, s katerimi se spopadajo ljudje. Da bi globlje doumeli in tudi uporabljali različne vidike te starodavne modrosti, potrebujemo filozofsko ter tudi znanstveno in medicinsko znanje.

Ajurvede ni mogoče enačiti s poenostavljenim zeliščnim zdravljenjem, ki svetuje, katera rastlina zdravi katero bolezen. Medicina in prehrana sta se v ajurvedi spremajali s časom in prostorom, njene temeljne znanstvene teorije pa so zdržale preizkus več tisočletij. Če si napačno razlagamo to starodavno teorijo, nam lahko bolj škoduje kot koristi. Naj navedem



nekaj primerov v zvezi s prehrano. Več knjig o ajurvedi deli živila v tri zvrsti treh energij ali *doš* (*vate*, *pite* in *kaphe*) ter svetuje, kaj jesti in čemu se izogibati v skladu z njimi. Če imate največ *kaphe*, na primer, naj bi se izogibali vsej hrani, ki jo spodbuja. Neka münchenska učenka mi je zaupala zelo slabo izkušnjo zaradi napačnega razumevanja tega podatka. Ugotovila je, da ima največ *kaphe*, in začela se je izogibati vsej hrani, ki spodbuja to energijo. Nazadnje je postala izjemno neuravnovešena, živčna in njeno spanje je bilo ovirano.

Razumeti moramo, da telesne energije niso nekakšni kozarci, polni ali napol polni tekočine, in da lahko vzpostavljamo ravnovesje tako, da je nekaj izlijemo. So dinamične sile telesa, naša energija in življenjska moč, in nenehno jih potrebujemo. Ne moremo se matematično izogibati živilom, ki spodbujajo katero od energij, da bi vzpostavili ravnovesje. Ajurvedska prehrana sega globlje in učenci ajurvede bi se morali zavedati, da poenostavljen in lahkoveren pristop slabí zdravje. Ko izbiramo vire podatkov in učitelja, bodimo zelo kritični in selektivni.

Druga zgodba, ki sem jo slišala od nekaterih učencev, tako v Nemčiji kot v Švici, govori o »strokovnjaku«, ki je v teh deželah predaval o ajurvedi in poudarjal, da ajurveda svetuje, naj pitna voda vsaj eno uro vre, saj naj bi v tem času »spremenila molekularno sestavo in pridobila zdravilne lastnosti«. Izjava je smešna po vseh znanstvenih merilih, kajti kdo bi mogel spremeniti molekularno sestavo vode? Voda, ki tako dolgo vre, ima visoko vsebnost mineralov, in na območjih, kjer je trda, škoduje zdravju, poleg tega je obupnega okusa.

Ajurvedska kuhinja je ena od dveh priljubljenih ajurvedskih tem, druga je *pančakarma*. Razširjenih je veliko ajurvedskih kuharic, a žal se pogosto ukvarjajo zgolj z indijsko kuhinjo. Vedeti morate, da indijska kuhinja ni zgolj ajurvedska, in številni recepti v teh knjigah so po ajurvedi nezdravi.