

Sadržaj

Uvod

Umeće lečenja

Zdravlje, individualnost i besmrtnost

Prvo poglavlje – Doše i ukusi

Pet velikih elemenata

Tri doše

Šest ukusa

Drugo poglavlje – Urođene karakteristike

Procenjivanje prakruti

Sažeti pregled tipova konstitucije

Treće poglavlje – Hrana

Ritual jedenja

Svojstva hrane

Namirnice za svaki pojedini tip konstitucije

Vata

Pita

Kapha

Dvojne prakruti

Specifične stavke u ishrani

Naviknutost i ukus

Četvrto poglavlje – Dijetetika

Sedam Datua

Rasa

Krv

Meso

Masnoća
Kostur
Moždina
Šukra i Odžas
Gojaznost
Gubljenje težine

Peto poglavlje – Ustaljeni red

Svakodnevna praksa

Ustajanje

Otpaci

Pranje

Meditacija

Masaža

Vežbanje

Kupanje

Način života

Oblačenje

Zaposlenje

Kućni ljubimci

Bračni partner

Ambijent

Spavanje

Šesto poglavlje – Ravnoteža

Prana, teđas i odžas

Loša probava

Ajurvedsko lečenje

Odstranjivanje Ame

Uravnoteženje Doša

Psihičko lečenje

Jukti

Sedmo poglavlje – Bolest

Alergija

Reumatska bolest

Lečenje artritisa

Pogoršanje

Poboljšanje

Rak

Proždiranje

Osmo poglavlje – Podmlađivanje

Uvećavanje polne sposobnosti

Rasajana

Metali i minerali

Makaradvađa

Ostale Rasajane

Doba

Deveto poglavlje – Povrh Ajurvede

Besmrtnost

Prinošenje žrtve

Kundalini

Tama i svetlost

Tarpana

Zaključak

Dodatak

Rečnik

Uvod

Priroda i njeni putevi zaista su nedokučivi smrtnicima. Možete da krenete na svoje životno putovanje sa namerom da odete na zapad, ali ukoliko Ona hoće da odete na istok put pred vama će menjati pravac sve dok ne budete okrenuti prema istoku. Kad sam na Martovske Ide napustio SAD 1973. godine, nije mi padalo na pamet da ću završiti živeći u Indiji. Bio sam upisan na medicinski fakultet Univerziteta u Oklahomi, i predvideo sam samo kratak boravak u Africi pre povratka na početak semestra u septembru.

Mesec dana kasnije, međutim, ležao sam u Abidžanu, na Obali Slonovače, žestoko mučen dizenterijom. Dva Francuza sažalila su se na mene i odnela me u svoj stan da u njemu provedem vikend pre no što budem u stanju da pronađem lekara. Što se njih tiče, zaputili su se na ono što su sami opisali kao 'skup vračeva', skupštinu iscelitelja, magova i ekstatičnih medija u divljini. Njihov vodič je i sam bio 'vrač'. Kada je došao i video me kako nepokretan ležim na krevetu, insistirao je da me izleči. Bio sam suviše iscrpljen da bih se usprotivio.

Bio je to dobro obučeni mladi Afrikanac u tridesetim godinama, snažno građen. Čovek bi ga lako mogao pobrkati sa bankarskim činovnikom, i da sam imao dovoljno energije za razmišljanje pomislio bih da je to jedan krajnje neobičan vrač. Ali bio sam isuviše slab da mislim, tako da nisam ništa mislio kada je iz bokala pored moje glave nasuo čašu vode i počeo usredsređeno da zuri u nju. Pasivno sam ga posmatrao dok je mrmljao nekakvu bajalicu iznad čaše i zatim mi je pružio da je ispijem. Bez opiranja sam popio tu vodu, verujući da mi obična voda ne može naškoditi, makar mi i ne pomogla. Lekar i Francuzi su mi poželeli zbogom, i potonuo sam u dubok san.

Kada sam se probudio očekivao sam nastavak simptoma bolesti, ali sam bio prijatno iznenađen kad sam ustanovio da mi se stomak umirio. Ostao je smiren čitav taj dan i sutradan, i takav bi i ostao da sam tada znao ono što sada znam o uticaju ishrane na bolest. Pa ipak, lekcija je bila potpuno usvojena: bio sam

privremeno izlečen od strane šamana, uz neznatno učešće mog poverenja. Tokom sledećih nekoliko dana oporavka u tom stanju pročitao sam i svoju prvu knjigu o jogi. Na taj način je započeo proces koji je kulminirao mojim preseljenjem u Indiju.

Sledeći korak dogodio se u Keniji, gde sam sa timom Kenijskog nacionalnog muzeja učestvovao na etnološkoj ekspediciji u oblast u kojoj živi pleme Pokot. Bio sam pozvan da ritualno pristupim plemenu, i učinio sam to. Upoznao sam plemenske vračeve i vračare, i razgovarao sa evropskim doktorima medicine koji su potvrdili korisnost nekih od tradicionalnih plemenskih lekova. Odlučio sam da detaljnije izučim Pokot medicinu i obećao sebi da ću se posle posete Nepal u vratiti u Keniju.

U Nepal me je, međutim, jedan lekar Mirovnih snaga upoznao sa rečju Ajurveda, a tibetanska Kalačakra inicijacija kojoj sam potom prisustvovao u Indiji uputila me je u praktične koristi od joga. Uprkos bojaznima koje sam imao na osnovu svojih prvih utisaka o Indiji, znao sam da treba da ostanem tamo i proučavam njena drevna umeća fizičkog, psihičkog i duhovnog isceljivanja.

Umeće lečenja

Jedna od prvih stvari koje sam naučio bilo je to da je medicina umetnost. Do tada sam se držao preovlađujućeg mehanističkog pogleda na život, po kojem je čovek u osnovi misleća mašina, a bolest i zdravlje su uglavnom pitanja tehnike održavanja. Ajurveda me je naučila da, kao i ostale umetnosti, terapija postaje isceljenje samo kada je sprovodi iscelitelj. Zanatlije mogu da naslikaju slike, da prave grnčariju ili komponuju muzička dela, ali njihovi proizvodi su beživotni ukoliko nisu u stanju da, kao umetnici, udahnu život u kreaciju. Sada znam da je valjana medicina plod braka umetnosti i nauke.

Kuvanje je nauka, ali nijedan naučnički pripremljen sufle ne može da se meri sa onim koji pripravi glavni kuvar. Glavni kuvar možda ne zna ništa o termodinamici pripreme hrane, ali zna kako da od svog jela učini pravo zadovoljstvo za čovekovo nepce. Glavni kuvar je umetnik kuvanja. Ajurvedski lekar mora da bude dobar kuvar isto koliko i doktor, pošto se valjan lek priprema baš kao i dobro jelo. Kuvanje je jedan aspekt ajurvedskog umeća, a ajurvedska terapija je uspešna samo ukoliko lekar ima isto toliko osećaja za terapiju koliko vešt kuvar ima osećaja za pitu s jabukama. Usklađenost sa Prirodom donosi taj osećaj, i omogućuje doktoru da se približi idealu lekara kao intuitivnog iscelitelja. Ajurveda nije nenaučna; ona je prodrla dalje od nauke.

U čitavoj istoriji čovečanstva ne postoji lekar koji je ikada izlečio pacijenta, niti će to ikome ikada uspeti, pošto je Priroda jedina koja može da izleči. Posao lekara nije da stvaraju čuda. Pravi lekar je učitelj koji pomaže svojim pacijentima da na svim nivoima vrše uticaj na svoje probleme. Lekari treba da koriste svoje poznavanje istorije pacijentovih bolesti i njegovog trenutnog stanja kako bi naslutili buduće mogućnosti za zdravlje i uspostavili strategiju lečenja za dotičnu osobu. Pravi lekari čuda prepuštaju Prirodi, nudeći sebe kao kanale kroz koje Priroda može da sprovodi svoju magiju. Svaki lekar ima bezuslovnu dužnost da u svakom trenutku ulaže maksimum energije u lečenju svih svojih pacijenata, čak i u toku uspostavljanja dijagnoze.

Ajurveda je više od medicinskog sistema; ona je način života, način saradnje sa Prirodom i življenja u usklađenosti sa Njom. U Ajurvedi zdravlje znači isto što i harmonija, a nema kraja usavršavanju harmonije koju možete da ostvarite ukoliko ozbiljno poradite na tome. U ovom metodu življenja prevencija je važnija od lečenja, pri čemu se ni lečenje ne zapostavlja. Neki prigovaraju da Ajurveda sporo deluje, ali i sama ta sporost je često zaslužna za uklanjanje uzroka bolesti, naročito u današnje vreme kada mnogi od nas pate od bolesti užurbanosti. Ajurveda uravnotežuje i

podmlađuje organizam, smanjujući njegovu podložnost oboljenjima i jačajući mu imunitet kako bi se sprečio razvoj nove bolesti.

Mi ljudi zapravo se nismo mnogo promenili u toku celokupne zabeležene istorije. Nema sumnje da nam je tehnologija uznapredovala, ali tela i umovi su nam gotovo istovetni kao kod naših predaka, koji su patili od istih bolesti i pokazivali iste osobine, od kojih su neke dostojne divljenja a neke prezira. Neprekinuti lanac ajurvedskog iskustva može mnogo toga da kaže o nama danas. Njene terapije, kao i metodi za utvrđivanje odgovarajuće terapije za svaku pojedinu situaciju, bili su ispitani od strane mnogo hiljada lekara na mnogo miliona pacijenata. Njene teorije izdržale su probu vremena.

U drevna vremena., kada je Ajurveda nastajala, ljudi su mnogo manje bili u stanju da kontrolišu svoje spoljno okruženje no što mi to danas možemo. Nisu imali drugog izbora do da se uzdaju u Prirodu. Pošto su im nedostajali vrhunski instrumenti, kultivisali su svoje intuitivne moći, a pošto su živeli u neposrednom prirodnom okruženju bilo im je lako da ustanove medicinsku delotvornost biljaka, životinja i minerala. Eksperimentisali su na sebi samima, a svoja zapažanja prenosili su na potomke. To prikupljeno medicinsko znanje odavno je bilo sistematizovano u obliku Ajurvede.

Naši drevni preci koristili su ljudski um za svoje kompjuterske sisteme. Usavršili su sposobnost učenja napamet, tako da je svaki lekar predstavljao pravo skladište medicinskih podataka, a za praktično usmeravanje terapija koristili su svoje izrazito razvijene i prefinjene intuitivne moći. Načinili su od Ajurvede umetnost lečenja, i ustanovili da istinski cilj medicinskog sistema ne treba da bude ništa manje od postizanja besmrtnosti.

Zdravlje, individualnost i besmrtnost

Svaki čovek je bar jednom u svom životu sanjao da postane besmrtnan. Uprkos tome što znamo da sve što je stvoreno u svoje vreme biva uništeno, svako od nas potajno gaji nadu da bi Smrt mogla upravo u našem slučaju da napravi izuzetak. Drevni indijski rišiji (vidovnjaci) bavili su se ovim pitanjem i izlagali ga u svojim himnama, sakupljenim u najstarijim književnim delima ljudskog roda, Vedama, koje predstavljaju temelj indijske kulture. Vede ističu da su duhovno, psihičko i fizičko savršenstvo podjednako neophodni za besmrtnost. U jednoj čuvenoj vedskoj molitvi se kaže:

Vodi me iz tame u svetlost.

Vodi me iz neistine u istinu.

Vodi me iz smrtnosti u besmrtnost.

Budući da se svaka utelovljena jedinka sastoji od tela, uma i duha, stari indijski rišiji koji su razvili Nauku o Životu organizovali su svoju mudrost u tri glavne oblasti znanja: Ajurvedu, koja se prvenstveno bavi fizičkim telom; Jogu, koja se pre svega bavi duhom; i Tantru, koja se ponajviše bavi umom. Sve tri imaju istu filozofiju; njihova ispoljavanja se razlikuju samo zato što stavljaju naglasak na različite aspekte. Ajurveda se najviše zanima za fizičku osnovu života, i usredsređuje se na njenu usklađenost koja podstiče usklađenost uma i duha. Joga postavlja sebi zadatak da nadzire telo i um kako bi ih osposobila da se usklade sa duhom, a Tantra teži da upotrebi um za uravnoteženje potreba tela i duha.

Joga i Tantra su putevi oslobađanja od zavisnosti od sveta. Istinska sloboda je sposobnost da se bude krajnje prilagodljiv. Joga se zasniva na postupnom smanjenju spoljnog unosa; Tantra se oslanja na preobražavanje svih spoljnih unosa tako da čovek više ne zavisi od njih, već može svojevotjno da ih uzme ili ostavi. Joga i Tantra pomažu čoveku da postane nezavisan.

Ajurvedu su rišiji osmislili posebno za one pojedince koje žele da na zdrav način uživaju u svetu. Njene svakodnevne i sezonske

ustaljene prakse, dijetetsko usmerenje, nauka o lekovima i protivlekovima za nuspojave navikavanja mogu da vas održe krepkim, otpornim i u punoj snazi do duboke starosti ukoliko možete u dovoljnoj meri da se ograničite da bi precizno sledili njena uputstva. Morate svesno da odlučite koliko želite da povlađujete sebi i odajete se čulnim zadovoljstvima, jer je to presudno za vaše zdravstveno stanje. Nijedno meze nije bez posledica.

Joga tradicionalno preporučuje ljudima da drže svet na pristojnom odstojanju i da žive asketski kako bi ograničili unošenje spoljnih uznemirenja u svoj unutrašnji ambijent. Takav pristup daje odlične rezultate, ali je isuviše strog za većinu naših savremenika. Za Tantru bi se na prvi pogled reklo da odobrava neograničeno odavanje užicima pod izgovorom duhovnosti, ali istinska Tantra je ustvari jedan krajnje rigorozan sistem kojem može uspešno da se pristupi tek nakon revnosnog ajurvedskog pročišćavanja i joginskih vežbi. Jogičke i tantricke postupke ne treba sprovoditi bez makar elementarne osnove ajurvedskog znanja.

Individualna uravnoteženost ili usklađenost ima vertikalnu dimenziju koja predstavlja dinamično uzajamno dejstvo tela, uma i duha jedinke; njena horizontalna dimenzija je balans između jedinke i njenog okruženja. Vaše fizičko telo mora da bude u ravnoteži sa Prirodom, um mora da vam bude usklađen sa skupnim umom društva ili grupe u kojoj živite, a duša mora da vam bude u zadovoljavajućem odnosu sa Univerzalnom Dušom ukoliko hoćete da budete istinski zdravi. Rišiji su celokupan život koristili kao svoj udžbenik; i lekari moraju to da čine, učeći kada i kako valja pristupiti pacijentovom telu, umu i duhu.

Složenu celinu telo-um-duh najlakše je uskladiti počinjući od tela, koje je relativno čvrsto i postojano. Ravnoteža uma i duha, koji su eterični i stoga po prirodi stvari zahtevniji za uravnoteženje, lakše se uspostavlja kada telo postane snažno i zdravo. To je naročito značajno danas kada je većina ljudi potpuno zaneta i

potčinjena materijalnom svetu. Lekar mora da postupa sa pacijentom na onom nivou svesti na kojem ovaj može da se odazove i reaguje, a budući da je velika većina zaglibljena u fizičku svest, fizička medicina mora prva da bude primenjena. Prilika za primenu mentalne i duhovne medicine neminovno sledi.

Svako ljudsko biće je jedinstvena osoba, sa jedinstvenim telesnim, misaonim i duševnim sklopom. Vaša najdragocenija imovina - život, vaša je i samo vaša, i razlikuje se od života bilo kojeg čoveka iz prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti. Svaki čovek je neponovljivo ispoljenje Majke Prirode, Kreativne Energije univerzuma. Svako u sebi poseduje delić Univerzalne Duše. Vede nam poručuju da svako od nas mora da pronađe svoj vlastiti put do potpuno proživljenog života, jer jedino izvlačenjem maksimuma iz sebe možemo da se odužimo Prirodi za to što nam je podarila život. Potrebni ste svetu da date svoj doprinos ogromnoj kolektivnoj tapiseriji koju zovemo ljudska civilizacija. Svoj najpotpuniji doprinos životu možete da pružite samo ukoliko ste zdravi, a zdravlje je i jedino što vas osposobljava da zauzvrat u potpunosti uživate u svom životu.

Reč *svastha* na sanskritu znači zdravlje. Ona potiče od:

sva 'biće' + stha 'zasnovano' =
svastha 'zasnovano u biću'.

'Biće' ovde označava ego; ne freudovski ego, već potenciju individualne ličnosti koja izdvaja svako biće od svakog drugog bića. Ego je ono što mi daje identitet, što mi omogućuje da znam da sam ja - ja, a ne ti, on, ona, mi ili oni. Aspekt ličnosti koji me neprekidno podseća da sam ja baš ja na sanskritu se zove *ahamkara*, doslovno 'tvorac, modelar ja'. Pošto je svako od nas telo, um i duh, svako poseduje telo-ja, um-ja i duh-ja. Biti 'zasnovan u biću' znači biti zasnovan u svakom od tih bića.

Današnji lekari skloni su da se ne osvrću na individualnost. Često posmatraju ljude kao 'jetre' ili 'pluća', i zanemaruju organizam koji je domaćin toj jetri ili plućima. Neki zastupaju

terapiju koju najbolje poznaju kao univerzalni lek za sva oboljenja, previđajući razlike koje postoje čak i među pacijentima sa istom bolešću. Takva rasparčana terapija ne može da potpomogne ravnotežu u organizmu. Budući da današnji lekari često ne uspevaju da isplaniraju i prenesu zdravlje na svoje pacijente, današnji pacijenti moraju da nauče da sami isplaniraju svoje zdravlje. Svako u današnjem svetu ko želi da bude zdrav ima ličnu odgovornost da nauči o zdravlju što je više moguće.

Svi mi postojimo kao pojedinci naspram pozadine našeg spoljnog okruženja, Majke Prirode. Niko od nas nikada ne može da bude samo pojedinac, pošto svi potičemo od Prirode, koja određuje našu individualnost. Većina nas se priklanja svetu, neograničeno mu se predajemo i uzdamo se da će svet nastaviti da nas snabdeva potrebnim stvarima i da će nam Priroda pružiti dovoljno probavnog kapaciteta da ih upotrebimo i potrošimo. Mnogi to samo-povlađivanje nazivaju slobodom.

Uživanje je svakako jedna od svrha života, ali ukoliko prekoračite svoje granice gubite sposobnost da uživate. Ograničenje je nerazlučno povezano sa životom. Ograničeni ste desetinama obaveza i prinuda, kao što su nužnost disanja, jela, spavanja, i korišćenja reči da bi opštili sa drugima. A vaše najvažnije ograničenje je sposobnost vašeg organizma da podnese vaša zadovoljenja i ugađanja.

Ili ćete se vi svojevolejno obuzdati i ograničiti, ili će vas ograničiti Priroda. Bolest je način na koji vas Priroda primorava da usporite i odmorite se. Zato se Ona i zove Majka Priroda: Ona vas toliko voli da ne može da vas gleda kako se upropašćujete. Stalno iznova vas upozorava na vaše greške, a energične mere preduzima tek kada tvrdoglavo odbijate da je poslušate. To je klasičan primer sukoba slobode i odgovornosti: ili vi svakodnevno pomalo ograničavate svoju slobodu, ili će vam je Priroda ograničiti danima, nedeljama ili mesecima bez prekida.

Zadovoljenje je zakoniti životni cilj, ali ono je samo jedan od četiri životna cilja. Nijedan život nije u celosti proživljen ukoliko se ne postigne svaki od tih ciljeva. A to su:

Darma, cilj ispunjavanja dužnosti koje su nam određene na osnovu našeg položaja u društvu;

Arta, cilj prikupljanja imovine za vreme izvršavanja svojih dužnosti;

Kama, cilj zadovoljavanja pravovaljanih želja uz pomoć svoje prikupljene imovine; i

Mokša, cilj spoznavanja da u životu ima još nešto značajno osim dužnosti, imetaka i želja.

Potrebno vam je stabilno mesto u društvu kako bi obezbedili neophodna sredstva za sređen život i priuštiti sebi slobodno vreme koje vam dopušta da ili ugađate sebi ili se posvetite duhovnom isposništvu. Kakav god da vam je životni cilj, potreban vam je zdrav um i zdravo telo da bi ga postigli. Morate da budete zdravi ukoliko želite da stalno i potpuno osećate zadovoljstvo.

Mnogi će zapadnjaci proučavati Ajurvedu u nadi da će otkriti čuda koja će im omogućiti da nastave sa svojim razmaženim navikama. Možda će naći privremenu potporu i olakšanje, ali trajna potpora dolazi samo sa trajnim promenama u načinu života. Ti ljudi se zavaravaju isto koliko i ljudi koji se sjate oko prodavaca čuda nadajući se duhovnom napredovanju bez napora. Ajurveda je za one koji su spremni da preuzmu odgovornost za sebe.

Kada bi Ajurveda bila religija, Priroda bi bila Boginja, a preterano povlađivanje sebi bio bi jedini greh koji bi Ona kažnjavala. Ajurveda je sredstvo koje vam omogućuje da uživate u životnim zadovoljstvima do one tačke posle koje takvo uživanje remeti vaše zdravlje. Neprekidno zadovoljavanje je zapravo ropstvo i zavisnost, jer što više konzumiramo to više postajemo sužnji svoje potrošnje. Prekomerno ugađanje čini nas neslobodnijim

pošto postajemo manje dovoljni sami sebi. Svaka od naših zavisnosti – od kofeina, šećera, soli, sportskih spektakala, TV emisija, alkohola, droga, palata za kockanje, i drugih slabosti – predstavlja još jedan ekser u mrtvačkom sanduku naše slobode, još jednu prepreku za individualnost i samosvest. Većina nas čak i ne zna kako da sebi priušti čestito zadovoljstvo, a oboljevamo i umiremo od nuspojava svojih zadovoljavanja. Istinski užitak moguć je samo tamo gde postoji istinsko zdravlje.

Putovao sam širom SAD, razgovarao sa ljudima o Ajurvedi i nastojao da uvidim šta Ajurveda može da učini za njih. Ova knjiga je jedan rezultat mojih putovanja. Ona nije izlaganje klasičnih principa Ajurvede; zapravo, neki tradicionalni ajurvedski lekar mogao bi da uđe u ozbiljnu raspravu sa mnom povodom nekih tvrdnji. Ova knjiga predstavlja moje osobeno tumačenje određenih ajurvedskih teorija. Zahvalan sam svome učitelju Vimalanandi za ove konstatacije i zapažanja, pošto me je on naučio da razmišljam na ovaj način.

Daršana, sanskritska reč za 'filozofiju', doslovno znači 'viđenje'. Filozofiju bi prema tome sačinjavale reči koje vam omogućuju da vidite stvari na određen način. Ajurveda je filozofija koja lekarima omogućuje da vide pacijente onako kako ih Priroda vidi. Mudraci koji su stvorili Ajurvedu bili su nazivani 'vidovnjacima' zbog njihove sposobnosti da jasno opažaju stvarnost. Oni su bili u stanju da uvide kako funkcioniše svet i njegovi delovi, i mogli su da opišu svoja zapažanja rečima koje su onima koji su došli posle njih omogućile da posmatraju i uviđaju na isti način. Svaki vidovnjak video je stvari sa drugačijeg stanovišta, tako da postoje mnogi sistemi Ajurvede, a ne samo jedan. Pridržavajući se te tradicije, svaki ajurvedski lekar ima svoj lični sistem, izveden iz iskustava Velikih Vidovnjaka i proširen na osnovu vlastitih iskustava. Ova knjiga je delimično izlaganje mog ličnog iskustva.

Ona počinje sa upućivanjem u osnove ajurvedskog pogleda na svet i pokazuje kako ti principi utvrđuju tipove konstitucije. Zatim

razmatra delovanje hrane na konstituciju, skrivena prirodna svojstva hrane, i dobre navike za uspostavljanje i očuvanje zdravlja.

Tematika zatim skreće na predmete koji istražuju sile koje povezuju telo, um i duh u celinu, koncentrišući se na ahamkaru i prirodu individualnog identiteta. Budući da ste zdravi (svastha) onda kada ste utvrđeni u svom biću, važno je da se ispita kako dolazi do te utvrđenosti u biću i kako se ona održava, kao i to kako na nju utiču loše navike. Sprovedeno je istraživanje uzroka bolesti, koristeći gojaznost i artritis kao dva primera ajurvedskog pristupa nadziranju bolesti. Na kraju su rasplodavanje i podmlađivanje prikazani u svetlu ahamkare kako bi se razmotrili ezoteričniji metodi uravnoteženja jedinke.

Mnoge sanskriteske knjige počinju rečju 'atha', što znači 'sada', ukazujući da znanje koje dotična knjiga sadrži čeka unutra, spremno da u svako doba bude izučeno od strane svakog ko je otvori. Ajurvedsko znanje je večito i sveobuhvatno, i jednako je valjano i nepobitno danas kao što je to bilo pre 5000 godina i kao što će biti kroz 5000 godina. Pojediniosti mogu da se menjaju, neki naročiti lekovi mogu da se pojavljuju i nestaju, ali suština znanja ostaje nepovređena. Izučavao sam stare ajurvedske autore, poput Čarake, Sušrute i Vagbata, i u prevodu i u originalu. Uzevši njihova učenja k srcu, pokušao sam da primenim suštinu njihove drevne mudrosti na osobenosti naših savremenih problema. Ajurveda je veoma složena; dao sam sebi slobodu da uzmem iz nje nekoliko učenja za koja smatram da mogu da posluže kao početna pomagala za one među nama koji žele da se usavršavaju.

Možda najveći problem našeg doba je neukorenjenost, bolest izazvana velikom pokretljivošću današnjih ljudi. Mi Amerikanci smo ponosni na prilagodljivost naše kulture, koja predstavlja kotao u kojem se današnji svet pretapa. U našem društvu svako može, barem teoretski, da iskoristi svoj talenat i ambiciju da stekne slavu i bogatstvo. Naše geslo je: svaki čovek je kralj, ako ni za kog drugog

a ono za sebe samog. Uživamo i terevenčimo u svojoj neukorenjenosti, i volimo da živimo nevezani, slobodni od svih spona i ograničenja iz prošlosti. Većina naših predaka došla je iz drugih zemalja da bi zaboravila na svoju prošlost. Zaboravljanje prošlosti je postalo takoreći obavezno za prihvatanje amerikanizma. Veličajući na taj način svoju individualnost, stigli smo dotle da izjednačujemo progres sa zaboravnošću, i sada je Progres, onakav kakav je Nauka ovaplotila, postao naš idol. Većina nas drži se toga, robujući Progresu.

Privrženost progresu čini nas sklonim da pobrkamo individualnost sa suverenitetom. Izražen osećaj individualnog identiteta značajan je za zdravlje svih ljudskih bića, ali u starijim društvima u kojima su svi pripadnici posedovali zajedničku kulturu, pojedinac nije bio jedini odgovoran za određivanje svog identiteta. Japanac, na primer, zna da je naslednik stare kulture Japana. Mnogo toga u njegovoj ličnosti razvija se na osnovu prihvatanja ili odbijanja načela te kulture, kao što su duboko poštovanje roditelja, starijih i cara.

Američki kulturni običaji i načela nisu u nama ni približno tako duboko ukorenjeni, i Amerikanci su uopšte uzevši mnogo manje od drugih naroda spremni da uvažavaju prošlost. Pošto imamo manje iskustva iz prošlosti koje bi nam poslužilo kao tlo u koje bi posadili seme naših ličnosti, moramo više da se oslanjamo na sopstveno pojedinačno iskustvo. Svako od nas uspostavlja ličnu etiku i moral. To je vrhunac samoljublja. Nažalost, većina nas mnogo ulaže u svoju posebnost, pošto ne posedujemo ništa drugo u čega bi mogli sa poverenjem da ulažemo. Naš kolektivni stav glasi *sauve qui peut* (svako za sebe) i stoga svakog izvan jedinke, pa čak i Prirodu, smatramo za neprijatelja.

Zaboravnost je razorno oboljenje. Mi savremeni ljudi zaboravili smo svoje korene, zaboravili smo svoje bogove, a sada se revnosno trudimo da zaboravimo i svoje etičke principe. Što više zaboravljamo osećamo se slobodnijima i manje ograničenima,

nesvesni da nas svaki dodatni gubitak pamćenja sve više udaljava od naše istinske izvornosti. Gradimo za sebe lažne ličnosti izvedene iz površinskog sloja zavisnosti od povlađivanja našim čulima, definišući slobodu kao neograničeno zadovoljavanje, zaboravljajući pri tom da je čitava ta naša samobitnost itekako uslovljena. Lišeni komunikacije sa našom unutarnjom majkom, odvojeni smo od svog izvora saosećanja i zaboravljamo na osećanje empatije sa drugim živim bićima.

To je razlog zbog kojeg se mnogi od nas ne ustručavaju da uklone bilo šta što niti je deo nas niti nam je od neke očigledne koristi. Zato je naše društvo nasilno. Naša književnost, naša umetnost, naša muzika, čak i naša poljoprivreda je nasilna, pa je i naša medicina podjednako nasilna. Ubijamo pomoću antibiotika i antiseptika, a ukoliko naše ubijanje nije dovoljno delotvorno pribegavamo hirurgiji da bismo organ koji nam pravi nepravilike uklonili iz naše blizine. Uništavamo telo da bismo ga spasili.

'Utvrđenost u biću', međutim, ne znači da se lišavate svoga izvora, Bića koje vas je stvorilo. Preterano ulaganje u ličnost podjednako je nezdravo kao i njegova suprotnost. Uništavanje treba da bude poslednje прибежиште; odgajanje, majčinsko osećanje negovanja i podrške sebi i svim bićima, treba da bude prvenstveno sredstvo. Priroda je uvek velikodušna, i biće milosrdna prema vama onoliko koliko ste vi milosrdni prema sebi i prema drugim bićima. Zdravlje ne možete da kupite, isprositate, pozajmite ili ukradete; ono je dar Prirode vama.

Ajurveda je proizvod civilizacije koja je duboko ukorenjena u Majci Prirodi. Vidovnjaci su znali da je sveukupna Priroda deo jedinice, pošto smo svi nastali iz nje, živimo u njoj i vraćamo joj se. Prema tome, individualnost je vrlo kratkotrajno stanje koje može da se rascveta samo uz pomoć, a ne neprijateljstvo, Prirode, i to predstavlja nepromenljiv uslov.

Karl Jung izrazio je ovo shvatanje nakon posete Indiji 1938. godine:

"Sasvim je moguće da je Indija autentični svet, i da beli čovek živi u ludnici punoj apstrakcija... Život se u Indiji još uvek nije povukao u čauru glave. On još uvek predstavlja celokupno telo koje živi. Nije nikakvo čudo što se Evropljanin tu oseća kao da sanja; čitav život Indije je nešto o čemu on može samo da sanja. Kada hodate bosonogi, ne postoji opasnost da zaboravite na zemlju!"

Ova knjiga ima nameru da ponovo upozna zapadnjake sa 'hodanjem bosih nogu' kroz život, da bi ponovo stupili u kontakt sa Prirodom. Iako je veoma star, koncept individualne konstitucije nije poznat zapadnjačkom umu, i za sve nas predstavlja novi način da razumemo svoju 'povezanost' sa Prirodom. Ajurveda je pre svega namenjena svim onim ljudima koji dovođenjem samih sebe u sklad teže da deluju kao usklađujuće snage u svetu.

Naša bahata, nadmena strast koju osećamo prema ugađanju sebi zatrovala je naš svet. Ukoliko nameravamo da nastavimo da živimo na ovoj planeti, vreme je da nadoknadimo štetu, kako u sebi tako i u svom okruženju, kako bismo mogli da stišamo gnev Prirode i da se vratimo zdravlju. Svrha Nauke o Životu, kao što je Vimalananda rekao, jeste da svaki dom učini srećnim domom, domom u pravom smislu te reči: utočištem. Svako treba da poseduje istinski dom, sklonište sa kojim uvek može da računa, i unutar sebe i izvan sebe. Svi mi imamo Majku u Prirodi, i jedino Ona može da nas vodi ka domu.

Prvo poglavlje

Doše i ukusi

Svako od nas zadržava odvojenost od drugih živih bića dokle god nam Priroda dopušta da ostanemo u životu. Priroda nam daje prostor omeđen kožom i probavnim traktom da ga nazivamo svojim sopstvenim. Sve što je izvan kože predstavlja deo okruženja. Ti si deo mog okruženja, a ja sam deo tvog okruženja. Priroda je ukupni zbir svih jedinki i njihovih okruženja.

Unutar vašeg probavnog trakta nalazi se materija koja je prvobitno bila deo vašeg okruženja. Jednom je posedovala vlastito zasebno postojanje, svoju pojedinačnost; sada se nalazi na metaboličkom ispitivanju, i nastoji da položi probavne ispite da bi postala deo vas. Ukoliko bi u vašem želučano-crevnom traktu postojao neki procep, nešto od te materije isteklo bi u vašu telesnu šupljinu. Pošto je vaše telo u stanju da je prepozna kao tuđu, došlo bi do žestoke reakcije, koja bi vas vrlo brzo usmrtila ukoliko bi joj se dozvolilo da uzme maha.

Ukoliko bi vaša spoljna koža podbacila u obavljanju svog zadatka, kao što može da se dogodi nakon teških opekotina, strani razbojnici prodrli bi u vaš organizam, što bi takođe moglo da ima za posledicu vašu smrt. Za svoje neprekidno svakodnevno postojanje možemo da zahvalimo zadivljujućoj postojanosti te dve granične površine našeg tela, spoljne kože tela i unutarnje kože utrobe.

Bolesti su bića sa parazitskim namerama. Neke imaju kolektivna tela, poput glisti, bakterija i virusa, i pokazuju znake kolektivne svesti baš kao i zadružni insekti poput mrava i termita. Druge bolesti nemaju vlastita tela i 'preuzimaju vlast' nad organizmom da bi izvršile nasilje nad individualnim egzistencijama. Neki drugi, pak, entiteti kao što je rak, nastaju unutar tela. O kojem god uljezu da se radi, do ozdravljenja dolazi kada je strano telo (tj. tuđi identitet) uklonjeno iz organizma i domaćinov urođeni identitet vraća se u normalu.

Tuđini nisu dobrodošli u zdravom telu. Neizbalansiran organizam podstiče nepravilnu probavu hrane, koja proizvodi fizičke i psihičke toksine, koji se na sanskritu zovu 'Ama'. Ama služi kao hrana za parazite i pomaže im da se razvijaju u organizmu. Loša probava nastaje usled loših prehranbenih i životnih navika, namernog, samovoljnog upuštanja u nezdrave postupke koji se zajednički nazivaju 'prađnaparada', odnosno 'zločini protiv mudrosti'. Loša probava sprečava hranljive sastojke da stignu do tkiva, i oslabljuje imunitet domaćina.

Aura predstavlja prvu liniju odbrane od parazitskih bića. Drugu liniju odbrane sačinjavaju koža i utroba. Treća linija odbrane je imuni sistem, koji služi da presretne i uništi sve parazite koji na neki način uspeju da se probiju kroz prve dve linije. Imuni sistem, koji je u vezi i sa kožom i sa utrobom, je vrlo osetljiv i svestan organ, 'šesto čulo' za detektovanje uljeza. To je složena mreža T-ćelija, B-ćelija, antitela i limfokina, sistem zapanjujuće kompleksnosti koji je čitav pod kontrolom jednog jedinog upravitelja: Ahamkare.

Ahamkara neprekidno poistovećuje sebe sa svakom od milijardi ćelija u telu. Vaša Ahamkara stalno podseća svaku od vaših ćelija na njen identitet kao pod-jedinice tog važnog i veličanstvenog bića poznatog kao Vi. Ahamkara osigurava da samo onim ćelijama koje ispoljavaju podaničku vernost svome vrhovnom gospodaru bude dozvoljeno da žive u telu. Svi tuđinci se love, hvataju i nemilosrdno uništavaju, a svi pobunjenici – mutanti ili kancerozne ćelije – bivaju bespoštedno pogubljeni kao upozorenje ostalim ćelijama koje bi mogle da se usude da se usprotive vašoj vladavini.

Možete da ostanete živi, bezbedni u svome dvorcu, samo dotle dok vaša Ahamkara služi kao vaš garnizonski upravitelj. Kada je ona ozleđena, strana bića imaju priliku da pronađu slabu tačku u vašim odbrambenim redovima i da vas savladaju. Kada ona, tamničar koji prisiljava vaše ćelije da rade za vas, napusti svoju dužnost, svi zatvorenici slobodni su da idu kud im je volja, i vi umirete. Ona je vaša supruga, vaša ljubavnica, vaš prijatelj, vaš obaveštajac i savetodavac, i vaša sluškinja. Ona je sve sa čime možete da računate. A pre svega, ona je vaša majka.

Ahamkara je ženskog roda zato što predstavlja delić Božanske Majke, Boginje Prirode. Ona je vaša supruga zato što je uvek sa vama, obavezana brakom tela sa umom i dušom koja ste vi. Ona je vaša ljubavnica zbog toga što jedino snaga njene ljubavi može da poveže sve vaše ćelije u jednu celinu i da ih navede da skladno funkcionišu kao objedinjeno biće. Ona je vaš prijatelj zato što je uvek tu da saoseća sa vama. Ona vas upućuje i savetuje s obzirom na vaš lični interes. Kao sluškinja, ona neumorno radi da bi vas održala u pogonu.

Najvažniji od svih tih aspekata je njen majčinski odnos prema vama. Princip 'ja sam' pripaja sebi sve gradivne blokove koji vas sačinjavaju: Pet Velikih Elemenata koji formiraju vaše telo, čulne organe i um. Rođeni ste upravo zahvaljujući tom 'tvorcu (modelaru) ja', te je stoga ona vaša majka. Drevni rišiji su to vrlo dobro znali, i

obožavali su svoje vlastite Ahamkare kao majke kako bi sa njima stupili u odnos ispunjen ljubavlju. Indijci ne nazivaju Indiju otadžbinom nego svojom 'majkom–zemljom' zbog toga što su rišiji u svojoj transcendentnoj mudrosti uvideli tvorački značaj Majke Prirode. Čak je i sam Adi Šankaračarja, začetnik deset sekti samoodričućih monaha koji su se klonili svih uobičajenih međuljudskih uticaja, nalagao kult Boginje u svim svojim manastirima.

Bolesti nastaju kada je Ahamkara potištena i u nevolji, usled čega opada imunitet. Sanskritska reč za imunitet glasi 'vjadikšamatva', što bi doslovno prevedeno značilo 'opraštanje bolestima'. Svoje zdravlje zadržavate samo dotle dok ste spremni da oprostite svom stresu, da slegnete ramenima kad vas snađu nedaće i da se prilagodite novim situacijama. Opiranje promeni uvek ometa funkcionisanje imuniteta. Stara sanskritska izreka kaže: "Kšama ča đanani" – suština majčinske ljubavi je praštanje. Povređivanje Ahamkare-majke oslabljuje naše prirodno praštanje i čini nas podložnim oboljenju.

Nega i lečenje Ahamkare je vrhunaska medicina. Indijskim mudracima odavno je bilo poznato da je dobro duhovno zdravlje preduslov za dobro fizičko i psihičko zdravlje. Duhovno zdravlje je dinamička ravnoteža između čvrsto integrisane individualne ličnosti i kosmičke ličnosti Prirode, ravnoteža koja je mogućna samo dotle dok biće pamti svoj dug Majci Prirodi.

Samo besmrtna bića mogu da budu potpuno zdrava, pošto su jedino ona toliko osposobila svoje Ahamkare da nikakvo strano biće nikada ne može da proдре u njih. Indijski drevni rišiji sprovodili su dugotrajne pokore da bi potpuno razbudili, osvestili i kontrolisali svoje Ahamkare, i stoga su uspeli da postanu besmrtni. Budući da su želeli da prenesu svoja iskustva drugima, uspostavili su sistem filozofskog 'viđenja' koji izučavaoci Ajurvede koriste u posmatranju utelovljenog života.

Kada su mudri rišiji razmotrili svoje sopstveno iskustvo i konsultovali svoju intuiciju, uvideli su da ljudska svest, volja i identitet moraju biti delići svesti, volje i identiteta Prirode. Istančanost njihovih moći opažanja i shvatanja omogućila im je da stupe u vezu sa Prirodom i da neposredno opšte sa njom. Jedna od prvih stvari koju su naučili ticala se strukture i porekla univerzuma.

Priroda im je saopštila da u početku postoji

Čisto Postojanje

koje oseća želju da se ispolji,

i razdvaja se na

Svest i Volju

koje zatim sklapaju brak. Njihov plod je

Intelekt

koji predstavlja moć rasuđivanja.

Intelekt zatim evoluira u

Ahamkaru

koja je 'tvorac ja'. Univerzum se ispunjava nebrojenim malim snopovima intelekta sa individualnom samosvešću, i svi oni traže način da se izraze. U skladu sa svojim urođenim sklonostima ti Ahamkara-snopovi ispoljavaju se kao:

talasi kinetičke energije, *Radžas*

materijalne čestice potencijalne energije, *Tamas*

i subjektivna svest, *Satva*

Radžas je aktivnost, Tamas je inercija, a Satva je ravnoteža između to dvoje; jedino svest može da uspostavi ravnotežu između kinetičke i potencijalne energije. Ahamkara Prirode je dovoljno ogromna da uravnoteži energije čitavog kosmosa. Ja-svest u ljudima je dovoljna da drži u ravnoteži njihove individualne energije.

Pojedinačni snop 'duha', željnog da se izrazi, koristi subjektivnu svest, Satvu, da ispolji čulne organe i um. Duh i um se

zatim projektuju u fizičko telo, stvoreno od Pet Velikih Elemenata koji nastaju iz Tamasa. Čulni organi koriste Radžas da se prenesu (tj. odraze) iz tela u spoljni svet kako bi doživeli svoje objekte. Telo je nosilac i sredstvo uma, njegov instrument za čulno zadovoljenje. Um se povlači u svoje telesno utočište svake noći tokom spavanja, kada se umori od tumaranja po spoljnom svetu. Duh sve vreme ostaje u tom skloništu, i telu obezbeđuje život a umu svest.

Pet Velikih Elemenata

Isto kao što su naša tela načinjena od biliona nezavisnih ćelija, tako smo i svi mi sićušne ćelije u univerzalnom organizmu. Poput naših ćelija, svako od nas ljudi poseduje zasebno postojanje, ali niko od nas nije dovoljno 'slobodan' da živi nezavisno od celine. U stvari, sve što postoji u spoljnom univerzumu ima svoj duplikat u ličnom unutrašnjem univerzumu živog bića. U njemu je u izmenjenom obliku zastupljena svaka kosmička sila. Unos hranljivih materija u telesne ćelije i isticanje otpadaka iz njih takođe odlikuje i neprekidni tok hranljivih materija i otpadaka u i van biljaka, životinja i ljudi.

Prema tome, ne postoji bitna razlika između, recimo, kuvanja vaše hrane u loncu u peći i kuvanja vaše hrane u loncu vašeg stomaka u peći vaše unutrašnje probavne 'vatre'. U oba slučaja koristi se toplota za pripravljanje hrane radi lakše asimilacije. U spoljašnjoj peći koriste se plamenovi a u unutrašnjoj kiselina i enzimi, ali princip pripreme hrane je u oba slučaja identičan.

Rišiji su koristili teoriju Pet Velikih Elemenata, pravilnije poznatih kao Pet Istaknutih Stanja Materijalnog Postojanja, da bi objasnili kako su unutrašnje i spoljne sile neprekidno povezane. Pet Velikih Elemenata su:

Zemlja – čvrsto stanje materije, čije izrazito svojstvo je stabilnost, postojanost ili tvrdoća. Zemlja je postojana supstanca.

Voda – tečno stanje materije, čije izrazito svojstvo je tečenje. Voda je supstanca bez postojanosti.

Vatra – sila koja je u stanju da čvrstu materiju pretvori u tečnu pa u gasovitu, i obratno, pojačavajući ili smanjujući relativni red u njoj. Izrazito svojstvo vatre je preobražaj, promena. Vatra je oblik bez supstance.

Vazduh – gasovito stanje materije, čije izrazito svojstvo je pokretljivost ili dinamičnost. Vazduh je postojanje bez oblika.

Eter – polje odnosno područje iz kojeg se sve ispoljava i u koje se sve vraća; prostor u kojem se događaji odvijaju. Eter nema fizičko postojanje; on postoji samo kao rastojanja koja razdvajaju materiju.

Tri doše

Ovih Pet Elemenata zgušnjavaju se u Tri Doše: Vatu, Pitu i Kaphu, koje su po svom dejstvu Vazduh, Vatra i Voda (tim redom). Vata je princip kinetičke energije u telu. Poglavitno ima udela u nervnom sistemu, i kontroliše sve telesne kretnje. Kapha je princip potencijalne energije, koji nadgleda izdržljivost i podmazanost tela. Telesna tkiva i otpaci koje Vata pomera naokolo su u nadležnosti Kaphe. Pita upravlja ravnotežom kinetičke i potencijalne energije tela. Sve aktivnosti Pite sadrže varenje ili 'kuvanje', čak i kada se radi o kuvanju misli u teorije u umu. Enzimski i endokrini sistem su glavno polje aktivnosti Pite.

Na ćelijskom nivou Vata podstiče hranljive sastojke da uđu u ćelije a otpatke da izađu iz njih, Pita vari hranljive sastojke kako bi obezbedila energiju za ćelijsko funkcionisanje, a strukturu ćelija reguliše Kapha. U probavnom traktu Vata žvaće i guta hranu, Pita je

vari, Vata asimiluje hranljive materije i izbacuje otpatke, a Kapha upravlja lučenjima koja podmazuju i štite probavne organe. U umu Vata obnavlja podatke uskladištene u pamćenju radi upoređivanja sa novim podacima. Pita obrađuje nove podatke i izvlači zaključke, koje Vata zatim skladišti kao najnovija sećanja. Kapha obezbeđuje stabilnost koja je umu potrebna da svaki put zahvati jednu misao u jednom trenutku.

To troje su sile, a ne supstance. Kapha nije sluz; ona je sila koja kada se projektuje u telu podstiče nastajanje sluzi i slina. Pita nije žuč; to je sila koja izaziva proizvodnju žuči. Vata nije gas, ali pojačana Vata prouzrokuje uvećani gas. Vata, Pita i Kapha zovu se Doše zbog toga što reč Doše znači 'stvari koje mogu da izgube svoj udeo'. Kada Vata, Pita i Kapha nisu u međusobnoj ravnoteži i organizam neminovno gubi svoju ravnotežu.

Kapha, Vodena Doša, zapravo je povezana i sa Elementom Vode i sa Elementom Zemlje, koji ne poseduju istinsku sklonost jedan prema drugom. Kada uspete pesak u vodu, na primer, on pada na dno posude i tu se zadržava. Koliko god da se trudite pesak će ostati da lebdi u vodi samo dok nastavljate da mešate. Mada se neke čvrste materije poput obične soli rastvaraju u vodi, sa velikom većinom to nije slučaj. Kapha je ta sila kojom nas je Priroda snabdela da bi telesna Zemlja (tj. tvrde telesne materije) lebдела u Vodi tela (njegovim tečnostima) u podesnoj razmeri.

Bilo gde da telo postane isuviše čvrsto, tu uvek nastaje problem. Na primer, kamen u žuči i u bubregu. To su stvrdnjavanja Zemlje koja je preterano lišena Vode, te je onemogućeno nastavljanje slobodnog protoka. Takođe, kada je previše Vode a nedovoljno Zemlje u organizmu, može da dođe do smetnji kao što je edem. Kapha prisiljava Vodu i Zemlju, koje bi inače odbile da uzajamno deluju, da se pravilno ujedine i da ostanu u ravnoteži.

Pita, Vatreni Element, povezana je i sa Vatom i sa Vodom. Dok bi Voda i Zemlja volele da mogu da ignorišu jedna drugu i uzajamno su neaktivne kada se pomešaju, Vatra i Voda su uvek suparničke

sile. Svaki put kada pomešate Vatru i Vodu, jedna od njih mora da ispadne nadmoćna. Ukoliko je više Vatre nego Vode, Vatra uzrokuje da Voda iskipi ili ispari; ukoliko je više Vode nego Vatre, Voda čak i dok vri potapa Vatru. Zadatak Pite je da takva dva suparnika natera na saradnju.

Sve 'vatre' u telu sadržane su u vodi. Želučana kiselina, na primer, je izuzetno snažna kiselina, sa ph-vrednošću 2. Ona sagoreva sve što dodirne, poput otvorenog plamena ili opekotina koje munjevito proždiru tkivo. Kiselina je Vatra sadržana u Vodi. Kada Vatra preovlađuje u toj mešavini, kiselina progoreva kroz prirodna sredstva za zadržavanje koja Voda predviđa. Ukoliko se to dogodi u stomaku, stvara se čir na želucu. Kada Voda preovlada ona gasi Vatru, uzrokujući lošu probavu. Jedino njihovo posredovanje koje obezbeđuje zdrava Pita može da održi ovaj nezgodni savez Vatre i Vode funkcionalnim.

Vazduh i Eter sačinjavaju Vatu. Vazduh, nalik vetru u spoljnom svetu, može neometano da se kreće kroz telo samo kada mu na putu ne stoje nikakve prepreke. U svom domu ste bezbedni od snažnog vetra, osim ukoliko se dogodi da je vetar toliko snažan da vam sruši zidove. Slično tome, nedovoljno praznog prostora (Etera) ometa prikladno kretanje Vazduha, osim ukoliko sila Vazduha ne naraste u dovoljnoj meri da sama sebi probije nesmetan prolaz.

Eter je potpuno nepokretan; Vazduh je potpuno pokretljiv. Vazduh uvek nastoji da se raširi van svih ograničenja. Ukoliko ta težnja postane prejako izražena, sve ograničavajuće strukture bivaju razorene. S druge strane, previše praznog prostora i nedovoljna energija kretanja mogu da dovedu do zastoja, sa štetnim posledicama po zdravlje. Emfizem je jedan primer takvog stanja; drugi je jedna vrsta zatvora koja nastaje posle preterane primene klistiranja. Jedino zdrava Vata može da održi Vazduh i Eter u uzajamnoj ravnoteži. Zadatak Vate je da osigura da Etera bude upravo onoliko koliko je potrebno za ulazak Vazduha.

Ove tri Doše imaju kvalitete, odnosno osobine koje obeležavaju njihova dejstva na organizam. One su:

<u>Vata</u>	<u>Pita</u>	<u>Kapha</u>
<i>suva</i>	masna	masna
hladna	<i>vruća</i>	hladna
laka	laka	<i>teška</i>
neravnomerna	žestoka	ustaljena
pokretljiva	tečna	gusta
razređena	nečista	zbijena
gruba	žitka	glatka

Vata poseduje sve osobine koje obično povezujemo sa vazduhom. Ona suši, baš kao što čak i blag, vlažan povetarac na kraju osuši veš raširen na užetu. Ona rashlađuje, baš kao što i topao vetar može da rashladi telo tako što mu odnosi znoj sa kože. Ona čini neravnim i hrapavim, kao što i pustinjski vetar izlaže eroziji visoravni i usamljene brežuljke. Stihijska je, neredovna; obično dolazi u naletima i naglim udarima, a ne kao ravnomerna struja. Vetar nije grub sam po sebi, i nije nužno da bude suv ili hladan da bi izazvao suvoću ili hladnoću. Njegova prirodna, nepromenljiva svojstva imaju prednost nad uslovljenim svojstvima koja prima iz svoje okoline.

I Pita isto tako proizvodi svoja dejstva usled sebi svojstvenih osobina. Masna je, uljasta, ne zato što je vatra masna već zato što ulja i masti blistavo gore u vatri. Poput vatre je vruća, žestoka, i lagana, a njena prilagodljivost, fluidnost i prozirnost potiču od činjenice da je Vatra sadržana u Vodi. Budući da je fluidna i može da okruži i guta hranu, sposobna je da vari i preobražava.

Sva svojstva Kaphe identična su svojstvima sline. Žitka je, i zbog toga se sporo kreće. Takođe je i hladna, teška, mutna, zbijena, glatka, lepljiva i troma, a to su sve svojstva koja dovodimo u vezu sa blatom, materijom sastavljenom od Zemlje zadržane u Vodi.

Jogurt je karakterističan primer Kapha-vrste hrane jer i on poseduje sve ove osobine.

Valja zapaziti da:

I Pita i Kapha su uljevite, a Vata je suva, tako da je *suvoća* svojstvo Vate. Suvoća se pojavljuje u telu ili umu samo kada postoji poremećaj u Vati.

Suvoća je nuspojava *kretanja*, koje predstavlja fiziološku funkciju Vate. *Neravnost, tj. hrapavost* preterane suvoće dovodi do poremećaja u telu i umu.

I Vata i Kapha su hladne, a Pita je vruća, tako da je *toplota* svojstvo Pite. Vrelina se pojavljuje u telu ili umu samo kada postoji poremećaj Pite.

Toplota je nuspojava *preoblikovanja, tj. preobražaja*, što predstavlja fiziološku funkciju Pite. *Žestina* preterane toplote uzrokuje *prenadraženost* tela i uma.

I Vata i Pita su lagane, a Kapha je teška, tako da je *težina* odlika Kaphe. Težina se u telu i umu pojavljuje samo kada postoji poremećaj Kaphe.

Težina je nuspojava *stabilnosti, tj. postojanosti*, koja predstavlja fiziološku funkciju Kaphe. *Žitkost* preterane težine izaziva *sporost* u telu i umu.

Pošto Vata, Pita i Kapha poseduju naročita prirodna svojstva, one imaju i karakteristične sklonosti prema određenim organima tela. Sve tri su prisutne u svakoj ćeliji, pošto su neophodne za život, ali teže ka tome da se sakupljaju u izvesnim oblastima:

Vata	Pita	Kapha
mozak	koža	mozak
srce	oči	zglobovi
debelo crevo	jetra	usta
kosti	mozak	limfa
pluća	krv	stomak

bešika	slezina	plućno
udubljenje		
koštana srž	žlezde sa unutrašnjim lučenjem	udubljenje
srčane kese		
nervni sistem	tanko crevo	

Vata i Kapha su međusobno gotovo potpuno suprotne po kvalitetu. Kapha, koja predstavlja sva potencijalna stanja energije u telu, dozvoljava da energija bude uskladištena. Vata, koja predstavlja sva kinetička stanja energije u telu, izaziva oslobađanje uskladištene energije. Vata potpomaže promenu, ali prekomerna promena može da dovede do prenadraženosti. Kapha izaziva zastoj, ali preterani zastoj dovodi do neaktivnosti. Pita je zadužena za uravnoteženje te dve dijametralno suprotne sile.

Vata i Kapha se iz praktičnih razloga skupljaju blizu jedna druge. Srce i pluća su stalno u pokretu i zato im je potrebno stalno podmazivanje. Vata obezbeđuje kretanje, a Kapha podmazivanje. Previše kretanja troši mazivo; previše maziva ometa aktivnost. U zglobovima, sinovijalna tečnost obezbeđuje podmazanost i zaštitu. Mozak i kičmeni stub, čije kretanje je uslovljeno nervnim impulsima, plivaju u cerebrospinalnoj tečnosti. Sluz štiti oblogu creva celom njihovom dužinom, omogućujući da hrana neometano prolazi kroz njih. Kretanje i postojanost, i sila koja ih drži u ravnoteži: Vata, Kapha i Pita.

Svaka od ove tri sile neophodna je za život, ali one mogu da izazovu i veliku štetu ukoliko im se dozvoli da naruše međusobnu usklađenost. Ta dvostrana osobenost postoji zato što su to Doše, okolnosti koje su često u pometnji. To zapravo nije njihova greška, budući da im je dodeljen veoma težak zadatak. Kapha mora da prevaziđe obostranu ravnodušnost Vode i Zemlje i da ih navede da složno funkcionišu, Pita mora da potisne prirodno neprijateljstvo koje Voda i Vatra osećaju jedna prema drugoj, a Vata je primorana

da koristi inertni Eter kako bi pokušala da obuzda ćudljivi Vazduh. U stvari je iznenađujuće to što one tako dobro funkcionišu.

Pošto su one izrazito suprotnog dejstva, telo ne može sebi da dozvoli da ih uskladišti na duži vremenski period, kao što ni jedno postrojenje nuklearne energije nije u mogućnosti da gomila radioaktivni otpad. Zbog toga se one redovno izbacuju iz tela za vreme obavljanja njihovih funkcija. Sila Kaphe se stalno izbacuje iz tela preko sluzi i sline, Pita se redovno izlučuje preko kiseline i žuči, a Vata se eliminiše i u vidu gasa i u vidu mišićne ili nervne energije.

Šest ukusa

Sistematsko odstranjivanje Doša važno je zbog toga što ih redovni metabolički procesi stalno proizvode. U kojoj meri vaše telo proizvodi svaku pojedinu Došu zavisi prvenstveno od toga koje Ukuse unosite u sebe. Ukusi utiču na ravnotežu Doša u telu. Kao i Doše, i oni potiču od Pet Velikih Elemenata. Pišemo ih ovde velikim slovima zato što oni vrše veliki uticaj na sve delove organizma, a ne samo na jezik:

Slatko – Uglavnom se sastoji od Zemlje i Vode; povećava Kapahu, a smanjuje Pitu i Vatu; rashlađujuće je, teško i masno. Hrani i stimuliše telo i um, i umiruje glad i žeđ. Uvećava sva tkiva.

Kiselo – Uglavnom se sastoji od Zemlje i Vatre; uvećava Kapahu i Pitu, a smanjuje Vatu; zagrevajuće je, teško i masno. Kiselo okrepljuje biće, podstiče eliminaciju otpadaka, ublažava grčeve i drhtavice, i poboljšava apetit i probavu.

Slano – Uglavnom se sastoji od Vode i Vatre; uvećava Kapahu i Pitu, a umanjuje Vatu; teško je, zagrevajuće i masno. Slano uklanja otpatke i čisti telo, i povećava probavni kapacitet i apetit. Smekšava i olabavljuje tkiva.

Ljuto – Uglavnom se sastoji od Vatre i Vazduha; Ljuto (koje je papreno i pikantno kao ljute papričice) uvećava Pitu i Vatu, a smanjuje Kaphu; zagrevajuće je, lagano i suvo. Ljuto isteruje sve vrste lučevine iz tela, i smanjuje sve Kapha-ste materije kao što su seme, mleko i masnoća. Pojačava apetit.

Gorko – Uglavnom se sastoji od Vazduha i Etera; povećava Vatu, a smanjuje Pitu i Kaphu; rashlađujuće je, lagano i suvo. Gorko pročišćava i suši sve sekrete, deluje kao anti-afrodizijak, i donosi organizmu usklađenost tako što sve Ukuse vraća u prirodnu ravnotežu. Pojačava apetit, i sprečava kožna oboljenja i groznice.

Oporo – Uglavnom se sastoji od Vazduha i Etera; Oporo (koje čini da vam se usta skupljaju) uvećava Vatu, a smanjuje Pitu i Kaphu; rashlađujuće je, lagano i suvo. Oporo leči, prečišćava, i zbija sve delove tela. Smanjuje sva lučenja, i deluje kao anti-afrodizijak.

Svi ti Ukusi su važni za pravilno funkcionisanje organizma, i stižu do nas prvenstveno putem hrane. Moj učitelj Vimalananda uvek je tvrdio da je presudno šta variš i apsorbuješ, a ne šta jedeš. Najzdravija hrana na svetu je najsmrtonosniji otrov ukoliko ne možete čestito da je probavite i asimilujete. Probava počinje u ustima u trenutku kada jezik okusi hranu. Ukusi hrane prenose se direktno u mozak, koji utvrđuje koja vrsta masti, proteina ili ugljenog hidrata je uneta u organizam i koju vrstu sokova treba izlučiti za optimalno varenje. Dok hrana ne stigne do stomaka probavni organi moraju da budu spremni za nju.

Restorani koji hvale ukusna jela upućuju svoju hvalu na pogrešnu adresu, pošto je Ukus ustvari prisutan u ustima, a ne u hrani. Na primer, jelo koje je opisano kao Slatko je jelo koje je većina zdravih osoba u normalnim okolnostima doživela kao Slatko. Narandža je obično i Slatka i Kisela, ali s obzirom na stanje

vašeg čula ukusa ponekad može da vam se čini više Slatka, a ponekad više Kisela.

Radi eksperimenta, presecite narandžu na dve polovine i pojedite jednu od njih. Zatim uzmite kašičicu nečeg Slatkog, poput meda ili javorovog sirupa, pa onda pojedite drugu polovinu narandže. Ma koliko da vam se prva polovina činila Slatkom, druga polovina narandže biće vam manje Slatka, a više Kisela. Nije se promenila narandža, već vaše čulo ukusa. Zasladaivač koji ste uzeli zadovoljio je i zasitio kapacitet vašeg tela za Slatko. Kada je druga polovina narandže ušla u vaša usta, jezik je odbacio ukus kojeg je imao u izobilju i selektivno osetio Kiselo, drugi ukus narandže.

Sledeći primer unutrašnje prirode ukusa koristi indijsko lišće maduvinašini, što u prevodu znači 'ubica Slatkog'. Žvakanjem tog lišća privremeno se poništava Sladak Ukus. Čak i posle male količine, šećer gubi svoju Slatkoću i jezik vam oseća samo njegovu strukturu, ali ne i ukus. Pošto je Slatko jedini ukus šećera, on postaje nalik topljivom pesku. Jabuke zadržavaju svoju Kiselost i kada se izgubi Slatkoća; slatki koren gubi Slatkoću i zadržava veći deo svoje Gorčine. Nešto Gorčine se gubi pošto taj list donekle smanjuje i Gorko. Slatko i Gorko su dve strane istog novčića.

Ukus ne nestaje iz hrane čak ni nakon što je svarena. Svaka od vaših ćelija poseduje elementarni osećaj ukusa, i na svaku utiče ukus hranljivih materija. Pošto svaka ćelija u vašem telu deluje na svaku drugu ćeliju, i pošto sve te ćelije deluju na vaša čula i um, ukusi u hrani koju jedete vrše presudan uticaj na vašu svest i vaše zdravlje. Ukus ima prevagu nad svim drugim fizičkim uticajima na jedinku, čak i nad Došama, pošto predstavlja prvi ulazni podatak koji organizam prima od unetog jela.

Sve što jedete ima tri mogućnosti da utiče na vaš organizam: Dejstvo koje hrana vrši na vas *pre početka varenja* jeste ukus koji vaš jezik preuzima iz nje dok se nalazi u ustima. To dejstvo naziva se *Rasa*, ili *Ukus*.

Drugo dejstvo, koje se oseća za vreme varenja, je *Virja*, ili *Energija* hrane. 'Vruća' hrana povećava sposobnost tela da vari, oslobađajući energiju za druge metaboličke zadatke. 'Hladna' hrana iziskuje dodatnu energiju za svoju probavu. Stomak dobija tu energiju iz ostatka tela, usled čega ono mora da smanji ostale svoje aktivnosti.

Vipaka, ili *Postprobavno dejstvo* je ono što se dešava posle varenja, kada su hranljivi sastojci asimilovani duboko u tkivima. Slatko i Slano obično proizvode Slatko, zadovoljavajuće, hranljivo dejstvo kada se svare, čistu dobit za vaš organizam. Kiselo po pravilu proizvodi Kiselo dejstvo, povećavajući želju za novim stvarima za varenje, ali vam pri tom niti šta dodaje niti oduzima. Gorko, Ljuto i Oporo u većini slučajeva proizvode Ljuto, usled čega se stvari, i fizičke i psihičke, upotrebljavaju i troše ili ističu iz vas. Gorko i Oporo umanjuju Pitu, jer mada je njihovo postprobavno dejstvo obično Ljuto (a ono uvećava Pitu), njihov hladan ukus i energija više nego nadoknađuju proizvedenu Ljutinu.

<u>Ukus</u> <u>dejstvo</u>	<u>Energija</u>	<u>Postprobavno</u>
Slatko	Hladno	Slatko
Kiselo	Toplo	Kiselo
Slano	Toplo	Slatko
Ljuto	Toplo	Ljuto
Gorko	Hladno	Ljuto
Oporo	Hladno	Ljuto

Kiselo, Slano i Ljuto uvek su 'topli', a Slatko, Gorko i Oporo uvek su 'hladni', međutim ponekad se događa da tvar ima zagrevajući ukus a hladnu energiju, što znači da kada se unese u telo pojačava moć varenja, ali u toku samog varenja ne pojačava Pitu. A ponekad može da bude i sasvim suprotno: tvar može da ima

rashlađujući ukus a toplu energiju, tako da smanjuje apetit kad se jede, ali povećava prilik probavnog soka za vreme same probave.

Na primer, kuvani luk ima Sladak ukus, toplu energiju, i Slatko postprobavno dejstvo. On umiruje glad svojim Slatkim ukusom i potpomaže anabolizam (apsorpciju energije) svojim Slatkim postprobavnim dejstvom, ali njegova hladna energija ne dozvoljava da Kapha bude poremećena njegovom Slatkoćom.

Limun ima Kiseo i Gorak ukus, hladnu energiju, i Slatko postprobavno dejstvo. Pošto je Gorak on okrepljuje telo i sprečava povećava Kaphe; a pošto je i Kiseo, pojačava varenje i apetit i oslobađa Vatu. Njegova hladna energija sprečava remećenje Pite, a svojim Slatkim postprobavnim dejstvom pomaže hranjenje tkiva. Tvari koje najdelotvornije uravnotežuju organizam obično su one koje su najređe po strukturi svojih svojstava.

POSLEDICE PREKOMERNE UPOTREBE

Ravnotežu između Šest Ukusa možete da održavate sve dok ne insistirate na prekomernoj upotrebi jednog ili više njih.

Posledice prekomerne upotrebe specifičnih ukusa obuhvataju:

Slatko – gojaznost, dijabetes, vodena bolest, paraziti, zakrčenje krvotoka, upala oka, loša probava, povraćanje, gasovi, tromost i tupost, respiratorna preopterećenost, i drugi Kapha-sti poremećaji.

Kiselo – osećaji peckanja, svrabovi, vrtoglavica, prerano starenje, mlitavost tela, gnojenje.

Slano – zapaljenje, edem, lako krvarenje, kožne bolesti uključujući herpes i osip, oboljenja zglobova, impotencija, prevremeno boranje kože, prevremeno ćelavljenje.

Ljuto – bol, vrtoglavica, gubljenje svesti, suvoća usta, drhtavice, iznurenost, mršavljenje, osećaji peckanja, groznica, pojačana žeđ, sušenje polnih lučevina.

Gorko – sva oboljenja Vate uključujući ukočenost, izmršavelost, probadanja, lomove i grčeve u stomaku, vrtoglavicu, glavobolju, krutost, drhtavice, umanjenje polnih lučevina.

Oporo – svi oblici poremećaja Vate uključujući drhtavice, hirovitost, zatvor, suvoću tela, nadutost, peckajuću utrnulost, izmršavelost, žeđ, umanjenje polnih lučevina.

Slano je najvažniji ukus za regulisanje Vate, zato što je teško, masno i zagrevajuće, i poboljšava probavu. Za njim sledi Kiselo, pa Slatko. Gorko je najbolji ukus za regulisanje Pite, zato što rashlađuje i suši. Za njim sledi Slatko, pa Oporo. Ljuto je najpogodniji ukus za regulisanje Kaphe, jer je zagrevajuće, lagano i suvo, i tera izlučenja napolje iz tela. Za njim sledi Gorko, pa Oporo. Jačina ukusa u hrani određuje njihovo dejstvo na Doše.

Prva dva fizička ispoljenja poremećaja u telesnim tkivima su brkanje jednog ukusa za drugi i potpuna nesposobnost da se oseti ukus. Oba ova poremećaja su najčešće rezultat preterane upotrebe jednog ili više ukusa. Ta otupelost čula ukusa onemogućuje mozak da na pravilan način pripremi telo za hranu koja ulazi u njega. To ometa pravilno varenje.

Šest Ukusa su još značajniji za um nego za telo, zbog toga što um žudi za čulnim podstrekom. Postoje dve grupe čula: pet čula opažanja, koje svi dobro poznajemo, i pet čula delanja, a to su glas, ruke, noge, genitalije i anus. Svako čulo opažanja predstavlja kanal u koji um ulazi da bi se izrazio projektujući svoju ličnost u spoljni svet, i kroz koji se ponovo vraća po završetku svog izražavanja.

Kao i svaki drugi kanal, čulni kanali mogu da pate od oboljenja: mogu da budu suviše prošireni ili suviše suženi. Neumerena upotreba čulnog organa preterano širi njegov kanal, što dovodi do slabljenja tog čula tako da um više ne može da postigne nikakvo zadovoljstvo od njegovog korišćenja. Nedovoljno korišćenje nekog čula sužava njegov kanal, a to smanjuje i sposobnost uma da uživa putem tog kanala. Preterano proširen

kanal daje Vazduhu suviše Etera i tako ga onemogućava da prikladno ulazi; preterano sužen kanal predstavlja prepreku za neometano kretanje Vazduha. Prekomerna upotreba, nedovoljna upotreba, pogrešna upotreba i zloupotreba čulnih organa se u Ajurvedi zajednički smatraju za jedan od tri glavna uzroka oboljenja kod ljudi.

PREOVLAĐUJUĆA OSEĆANJA

Među mnogim činiocima koji utiču na širenje i sužavanje čulnih kanala, verovatno su najznačajniji ukus i osećanje. Sanskritska reč Rasa znači, između ostalog, i 'ukus' i 'osećanje'. Prema pravilima sanskritske gramatike to znači da su ukus i osećanje istovetne sile na različitim ravnima postojanja. Zapravo, ukus je za telo ono što je osećanje za um. Osećanje u umu teži ka tome da u telu proizvede odgovarajući ukus, isto kao što unošenje određenog ukusa teži da u umu stvori odgovarajuće osećanje. Preovlađujući stavovi i osećanja povezana sa ukusima su:

Slatko – zadovoljstvo, odnosno zasićenost ('slatki ukus uspeha'). Preterano odavanje Slatkom dovodi do njegovih negativnih aspekata, samozadovoljstva i lakomosti.

Kiselo – spoljna potraga za prisvajanjem stvari. Kiselo prouzrokuje procenjivanje neke stvari kako bi se odredila njena poželjnost, čime se probirljivo povećavaju određene sklonosti i prohtevi. Preterano ugađanje pri procenjivanju dovodi do zavisti ili ljubomore, što može da se ispolji kao omalovažavanje željene stvari, kao u slučaju sindroma 'kiselog grožđa'.

Slano - oduševljenje životom, koje pojačava sve želje.

Prekomerno povlađivanje tom žaru i poletu vodi ka hedonizmu, žudnji za odavanjem svim čulnim užicima koji su telu fizički dostupni, kao što to čini stari morski vuk kada prispe u luku posle dugotrajne plovidbe.

Ljuto – ekstravertnost (otvorenost, društvenost), sklonost ka uzbuđenju i stimulisanju, a posebno žudnja za žestinom. Prekomerno uzbuđenje i preterano stimulisanje dovode do prenadražljivosti, nestrpljenja i ljutnje ('zajedljiv jezik' ili 'oštar odgovor').

Gorko – nezadovoljstvo, koje izaziva želju za promenom. Kada morate da progutate 'gorku pilulu', njena gorčina razvejava vaše samoobmanjivanje i prisiljava vas da se suočite sa stvarnošću. Previše razočaranja dovodi do frustriranosti, koja utvrđuje vaš organizam u ogorčenosti. Jad i nesreća su takođe Gorki.

Oporo – introverzija (začahurenost), težnja ka izbegavanju uzbuđenja i stimulisanja. Preterana introverzija dovodi do nesigurnosti, teskobe i straha. Oporost izaziva skupljanje, što vas navodi da se 'smežurate kao suva šljiva', i steže 'hladnu, koščatu ruku straha' oko vašeg grla.

Vaša ličnost sve vreme nastoji da se održi u najvećoj mogućoj udobnosti. Ona gleda da dobije zadovoljstvo Slatkog, i poslužiće se svakim drugim ukusom koji je potreban da ga stekne, birajući 'vruće' i 'hladne' ukuse u skladu sa svojim potrebama. Kiselo, Slano i Ljuto su 'vrući' ukusi, a Slako, Gorko i Oporo 'hladni'. Svako od njima odgovarajućih osećanja je otuda vruće ili hladno. Toplota širi, a hladnoća skuplja; to je opšti zakon fizike. Hladnoća sužava fizičke i psihičke kanale, a toplota ih proširuje.

Slatko, Gorko i Oporo su rashlađujući ukusi, a njima odgovarajući osećanja su hladna i skućena. Ona umanjuju želju tela da 'jede' nove stvari. Zadovoljenost ili samozadovoljstvo je sužavajuće osećanje, jer smanjuje sklonost uma da uživa putem čula. Strah skuplja sva čula; on je najsnažnije od svih skupljajućih osećanja. Strah zaista proizvodi stezanje u bronhiolama osoba koje mu podležu i može da pokrene astmatične napade.

Kiselo, Slano i Ljuto su topli ukusi, pa su i osećanja koja im odgovaraju topla i donose utisak širenja. Ona pojačavaju želju tela

da konzumira hranu ili druge čulne objekte. To je hedonizam, uzbuđenje i duševni nemir Slanog. Zavist i ljubomora aktivno pojačavaju želju uma da uživa, dok ljutnja posredno povećava fizičke i psihičke apetite tako što preplavljuje organizam vrućinom.

Slano se naziva 'sveukusna' Sarva Rasa na sanskritu, zbog toga što može da pojača sve ukuse u hrani, istovremeno povećavajući i apetit organizma za hranom. Podstiče ispravno varenje kada se koristi u malim količinama kao začim, ali oslabljuje telo ako se preterano upotrebljava. 'Hedonizam', osećanje povezano sa Slanim, na isti način utiče i na um: male količine povećavaju želju uma za snagom doživljaja, dok njegova preterana primena čini um besadržajnim i malaksalim.

Slano primorava telo da sačuva vodu, i uvećava proizvodnju probavnih sokova i polnih tečnosti, i iz tog razloga upotreba soli nije preporučljiva za one koji žele da žive bez seksa. U stvari, Slano dovodi do povećanja svih telesnih sokova. I sam život se zasniva na vodi – svi smo mi 75% voda – tako da više sokova doprinosi 'sočnijem' životu pošto vas vaša čula, snažno podstaknuta Slanim da ugađaju sebi, prisiljavaju da se zagnjurite u svetovne i materijalističke težnje. So i Slani ukus su doslovno opojna sredstva, i kao i sva opojna sredstva imaju potencijal da budu zloupotrebljeni.

POSLEDICE NA SVEST

Zapravo, svi ukusi mogu da se koriste kao opojna sredstva. Slatko je, na primer, omiljena droga u našem društvu. Ljudi ga uzimaju da bi se osećali zadovoljno. Neka društva se opijaju zavišću Kiselog ili razdražljivošću Ljutog, a neki pojedinci čak mogu da upotrebljavaju Gorko i Oporo za postizanje zadovoljenja. Svi mi koristimo hranu da izmenimo svoju svest, a sve promene svesti utiču na telo posredstvom Tri Doše:

Slatko – veoma prijatan utisak koji ono izaziva povećava prirodno tromu, popustljivu i samozadovoljnu Kaphu, hladi ljutnju Pite i umiruje strah Vate.

Kiselo – njegovo zavidljivo i surevnjivo dejstvo uvećava Kaphu ukoliko vas zavist prema tuđem uspehu podstiče da se dodatno borite za vlastiti uspeh. U suprotnom će se uvećati Pita pošto zavidljivost mutira u bes jer od života ne dobijate koliko zaslužujete. Zavist pomaže smanjenju Vate time što vam usredsređuje i zagreva svest.

Slano – njegov 'hedonizam' uvećava samozadovoljstvo sve dok ste u stanju da mu se odajete, što uvećava Kaphu. Ono uvećava naglost i vatrenost Pite kad god nailazite na bilo kakvu prepreku vašem zadovoljenju, i umanjuje Vatu tako što ublažava strah od nepodesnosti ili nesposobnosti da sebi pružite potpuno zadovoljstvo.

Ljuto – uvećava Pitu tako što energično pojačava prilikom priliva hormona i probavnih sokova, olakšavajući time i probavu i ispoljavanje ljutnje. Oslabljuje Kaphu smanjenjem samozadovoljstva, i privremeno rasterećuje Vatu dozvoljavajući izražavanje suzbijene ozlojeđenosti. Na duge staze, međutim, Ljuto uvećava Vatu time što iscrpljuje organe i žlezde, što vas 'isušuje' i ograničava vam sposobnost da izbacite iz sebe agresiju ili nezadovoljstvo.

Gorko – to je najbolji od svih Šest Ukusa. U malim količinama Gorko potpomaže ravnotežu svih ostalih ukusa u telu. Kao što vas umereno nezadovoljstvo sobom ili svojom situacijom nagoni na promenu, tako i Gorko širi kanale koji su suviše suženi, umanjujući time Kaphu i njeno samozadovoljstvo, a sužava one kanale koji su preširoki, umanjujući time Pitu i njen bes. Ipak, preterana upotreba Gorkog uvećava Vatu, pošto nezadovoljstvo i neprekidno menjanje izazivaju nesigurnost i strah.

Oporo – skuplja i steže, odvlačeći čoveka od samozadovoljstva Kaphe i od veličanja i snaženja Pite. To skupljanje pojačava strah od nedovoljne čulne 'ishrane' i dovodi do uvećane Vate.

Gorko, Ljuto i Oporo uvećavaju Vatu i umanjuju Kaphu. Njihova lakoća umanjuje vam želju da ostanete povezani sa svojim telom, i otežava vašoj ličnosti poistovećivanje sa telom čak i ukoliko ona želi da ga održi. Slatko, Kiselo i Slano uvećavaju Kaphu i umanjuju Vatu. Njihova težina pojačava vašu sposobnost da se poistovetite sa svojim telom, kao i vašu zainteresovanost da to učinite. Svi smo mi žrtve naših ukusa i osećanja.

Na primer, mi živimo u potrošačkoj civilizaciji. Da bi naša ekonomija nastavila da funkcioniše, od svih nas se očekuje da se debelo zadužimo. Da bi se podstakla potrošnja, Medison Avenija svojim reklamnim mađioničarstvom stvara u nama nove želje za stvarima koje nikada ranije nismo imali i koje nam po pravilu nisu ni potrebne. Prvo je podstaknuta želja za hedonističkim načinom života, koja u nama izaziva Slani ukus. Potom dolazi zavist, jer se poredimo sa Džonsovima koji žive do nas i uviđamo koliko su oni više i bolje u stanju da zadovolje svoja čula nego mi. To stvara Kiseli ukus. Najzad, naše nestrpljenje da postanemo kadri da sebi ugađamo ispoljava se kao ljutnja kad nam se neka prepreka nađe na putu; to u nama stvara Ljuti ukus.

Slano, Kiselo i Ljuto – vrući ukusi. Sada smo 'potpuno zagrejani', spremni da konzumiramo i varimo, fizički i psihički. I sve je u redu dok smo u stanju da nabavimo dovoljno 'hrane' (za bilo koje od naših čula) da bi utolili tu glad. Međutim, neke od tih stvorenih želja neminovno ostaju nezadovoljene. Čak i kad biste imali na raspolaganju neograničeno bogatstvo, broj sati u danu je ograničen. Koliko možete da potrošite? Koliko možete da ugodite sebi? Želje koje ostaju neispunjene izazivaju Gorčinu u vama usled vaše nezadovoljenosti.

Ajurveda nas oči da je Gorko u malim dozama tonik za apetit i probavu. Ono na isti način funkcioniše i u svetu; mala nezadovoljenost podstiče stalni porast vaših apetita. Međutim, preveliko nezadovoljstvo proizvodi višak Gorčine u organizmu. Kada nemate dovoljno energije – novca – da bazate naokolo, morate da birate između raznih zadovoljenja, što izaziva frustraciju jer vas mediji neprekidno zasipaju stalnom ponudom raznoraznih izvora uživanja. Preterana Gorčina prenadražuje Vatu i uznemirava vam um pošto kukate nad sobom i svojim položajem.

Kiselo, Slano i Ljuto preplavljaju vaše biće dok imate interesovanje i sposobnost da se odajete užicima, ali kada je vaše ugađanje sebi prekinuto Gorčina ispunjava ceo vaš organizam. Vaše telo zna da ga je zadesila neravnoteža ukusa, a zna i to da Slatko može da se upotrebi da ponovo uspostavi ravnotežu, i stoga zahteva Slatko. Slatko utoljava gladi proizvedene Kiselim, Slanim i Ljutim, i pošto predstavlja čistu suprotnost Gorkog, ono uklanja frustraciju i nezadovoljstvo. Kada se pojede Slatko telo i um se privremeno vraćaju u ravnotežu i zadovoljni su sami sobom.

Um ne mora da pojede hranu da bi pribavio Slatkoću. On može da izvuče Slatko iz bilo koje aktivnosti koja stvara uzbuđenje, čak i iz veselja kupovine. Kratkotrajni osećaj neograničene moći koja se nalazi u kreditnoj kartici pruža silno zadovoljstvo, koje nažalost nestaje takoreći čim se 'moćnik' vrati kući sa svojom nabavkom.

Dobro svarena hrana duže zadovoljava od bilo kakvih uzbuđenja zato što će, i kada prođe početna navala užitka, pravilno svareno i asimilovano jelo hraniti i radovati hiljade telesnih ćelija. Nezadovoljavajuća probava izaziva isto nezadovoljstvo kao i svako drugo jeftino uzbuđenje, koje vam se ulaguje samo da bi vas zavelo. Tkiva su začas prevarena obećanjem stvarne, bogate hrane, i osećaju se izneverenima kad se magla razide i uzbuđenje prođe.

Čak i kada je probava dobra, silina Slatkog utiska jenjava čim se hrana svari i asimiluje. Tada se javlja težnja da se ponovo jede,

da se ponovo doživi telesno zadovoljstvo koje hrana pruža. Ta težnja je još naglašenija ukoliko je probava loša, jer uprkos unošenju jela mala količina hrane zaista stiže do tkiva, koja tada šalju poruke umu da ga podsete da gladuju. Što više jedete u takvim okolnostima, vaša probava postaje sve lošija.

Osoba ubrzo počinje da žudi za Kiselim, Slanim i Ljutim isto koliko i za Slatkim, pošto 'vrući' ukusi pale probavne vatre da bi se omogućilo dalje zadovoljavanje hranom. Međutim, Kiselo, Slano i Ljuto pri tom pojačavaju apetit, tako da bez obzira koliko jedete stalno ćete osećati glad.

Brza hrana, za koju se procenjuje da u današnje vreme pokriva polovinu obroka posluženih u SAD, doživela je procvat zato što niko ne zna kada može da se pojavi žudnja za neodložnim zadovoljstvom. Pomislite samo na pomfrit: krompiri su sami po sebi Slatki, a služe se sa debelim slojem Soli, i prelivaju velikom količinom Slatko-Kiselo-Slanog kečapa. Jedac uzima svoju Slatku injekciju sa dovoljno Kiselog i Slanog da se podstaknu klice ukusa i probavni organi. Ili pak prekrasni hamburger: Slatko-Kiseli majonez plus Kiselo-Slano-Ljuti senf plus Slatko-Kiselo-Slana turšija, a sve to na Slatkoj pšeničnoj lepinji. A tu su i 'takosi', koji poseduju sve te ukuse plus veću količinu Ljutog za dodatno nadraženje ionako prenadraženog probavnog trakta.

'Džank hrana' (jela bez hranljivih sastojaka), koja je bezvredna zato što poseduje samo ukuse bez ikakve stvarne sadržine, obično se zalije nekim bezalkoholnim pićem ili kafom. Većina bezalkoholnih pića je izrazito Slatka, a mnoga imaju u sebi i dodatak kofeina. Kafa je Ljuta, a dodaje joj se Slatko u vidu šlaga i šećera, i uz to je puna kofeina. Kofein je metabolička kreditna kartica, supstanca koja prisiljava telo da luči dovoljno hormona koji nam omogućuju da produžimo svoju aktivnost, nagrađujući se pri tom Slatkoćom u različitim oblicima dok ne padnemo od umora. Slično finansijskom dugu koji smo podbadani da pravimo, većina

nas povećava teško breme fiziološkog duga upotrebom takvih 'kreditnih kartica'.

Na kraju dođe vreme za naplatu svih računa. Za razliku od zemalja trećeg sveta, vaš organizam ne može da ne ispuni svoje obaveze, izuzimajući mogućnost da umre. Možda dobijete dijabetes, bolest u kojoj telo više ne može da se bori sa ogromnim količinama Slatkog koje um zahteva, i počinje da ga izbacuje nesvarenog. Ili možda vaša štitna ili nadbubrežna žlezda pretrpi slom zbog bremena svog duga i vaš organizam odlazi na generalni štrajk.

Vaša lična konstitucija, koja predstavlja vašu individualnu metaboličku opremu, pomaže da se ustanovi koliki uticaj određeni ukusi i osećanja vrše na vas. Iz tog razloga svi koji jedu istu hranu ne moraju nužno da trpe potpuno iste psihičke ili fizičke posledice toga. Kada svi članovi porodice zajedno uživaju u obedu, ukusi i osećanja svake pojedine osobe pretrpeće uticaj shodno njenom specifičnom ukusu i emotivnoj uravnoteženosti.

Vaš urođeni metabolički obrazac naziva se 'prakruti'. Prakruti osim toga znači i Priroda, Ona koja je prvonastala tvorevina. Vaša prakruti je vaša prva 'tvorevina', vaša prva reakcija kada ste prisiljeni da se prilagodite nekoj promeni u vašem okruženju. Vaša konstitucija je taj skup metaboličkih sklonosti koji određuje u kojoj će meri vaše telo i um instinktivno reagovati kada se suoče sa podsticajem. Mnoge odlike koje visoko cenite u svom karakteru nastaju i zavise od tih metaboličkih sklonosti. Mnoge osobine koje vam se ne dopadaju u vama samima takođe potiču od tih sklonosti. Poznavanje vaše konstitucije omogućuje vam da bolje upoznate svoje telo i um. Tako saznajete zbog čega nema razloga da se osećate krivima zbog svojih dijetetskih prioriteta, ili zbog psihičkih obeležja kao što su ljutnja ili strah. Kada shvatite da su ta obeležja uslovljena vašom konstitucijom, promene u načinu života mogu da pomognu vašem organizmu da svede njihov uticaj na najmanju meru.

Vaša lična konstitucija bila je određena telesnim stanjima vaše majke i oca u vreme vašeg začeća. Određeni spermatozoid koji je mogao najuspešnije da izdrži prilike u kojima su se nalazila ta dva tela pobedio je u trci stizanja do jajašceta, i njegovi su se geni pomešali sa genima u jajašcetu da bi načinili novo dete. Na vašu konstituciju je odlučujući uticaj izvršila genetika vaših roditelja, ishrana vaše majke i njene navike tokom trudnoće, i bilo kakvi nepoželjni događaji u vreme vašeg rođenja. Jednom kada su vaša lična konstitucija i sklonosti koje idu uz nju bili utvrđeni, oni više ne mogu trajno da se izmene. Poput svojih gena, i svoju konstituciju imate do kraja života, sviđala vam se ona ili ne.

Međutim, ono što možete da učinite jeste da naučite da se prilagođavate svojoj konstituciji tako da njeni eventualni nedostaci manje utiču na vas. Možete da naučite kako da predupredite zdravstvene neuravnoteženosti, i kako da ih na najbolji mogući način lečite kad se pojave. Možete da se upoznate sa prognozom bilo koje bolesti koju možete da navučete, i možete da odlučite koji program reaktivacije će za vas biti najbolji. Izučavanjem i primenom ajurvedskih principa takođe možete i da razumete zbog čega vaš bračni partner, deca, rođaci, prijatelji, komšije i kolege rade stvari koje rade, i da ustanovite koji je najbolji način ophođenja sa njima da biste ostvarili maksimum međuljudske sloge. Možete da osmislite obroke za svoju porodicu kako bi oni bili najprikladniji za svaku pojedinu od njihovih prakruti.

Ajurveda je vrlo zdravorazumska vrsta medicinskog sistema. Koristi sasvim jednostavne i lake za razumevanje principe za utvrđivanje individualne prakruti. Ti principi baziraju se na teoriji o Tri Doše, i zbog toga je vaša prakruti izražena terminima Vate, Pite i Kaphe. Vata-sti ljudi su zaista Vazdušastiji (više sanjalački i lakomisleni) i Eteričniji od ostalih. Njihova tela sklona su da stvaraju više utrobnih i crevnih gasova, a umovi im teže ka tome da budu 'prostraniji'. Neki stručnjaci tvrde da je čak i krckanje njihovih zglobova posledica pomeranja mehurića azota u tim zglobovima.

Pita-sti ljudi doslovno imaju više Vatre u sebi od ostalih tipova. Poseduju bolji apetit i bolju probavu, bolje podnose hladnoću, i naprasitiji su. Kapha-sti ljudi skloni su tome da imaju teža, 'zemljastija' tela od ostalih tipova, a više od ostalih naginju i pohranjivanju Vodnjikavih supstanci kao što su tečnosti i salo. Ajurveda posmatra jedinice kroz sočiva Vate, Pite i Kaphe.

Vaša konstitucija utiče i na vaša osećanja. Na primer, ukoliko imate urođenu sklonost ka povećanju Vate bićete po naravi nespokojni i plašljivi. Prirodno ćete žudeti za Slatkim, Kiselim i Slanim, koji smanjuju Vatu i tako umiruju strah. Međutim, ukoliko se prejedete Slatkog, Kiselog i Slanog u nastojanju da se osećate sve bolje, uvećaćete Kaphu, koja može da osujeti neometano kretanje Vate i da izazove bolest. Da bi bile zdrave, Vata osobe treba da jedu ponajviše Slatka, Kisela i Slana jela u količinama koje su dovoljno male da bi mogle lako da se probave.

Osobe koje su po konstituciji uglavnom Kapha katkada jedu Slatko, Kiselo i Slano da bi se dodatno utvrdili u svom ustaljenom načinu života, a zapravo bi trebalo da koriste Gorke, Ljute i Opole ukuse da se razdrmajaju i živnu. Ne može se živeti samo od Gorkog, Ljutog i Oporog, ali ti ukusi bi trebalo da čine značajan deo njihove ishrane.

Osobe koje imaju Pita-stu konstituciju po prirodi su agresivne i nestrpljive. Slatko, Gorko i Oporo su najpogodniji ukusi za savladavanje te urođene sklonosti i za uspostavljanje psihičke ravnoteže. Nažalost, Pita-sti ljudi često se odlučuju za Kiselu, Slanu i Ljutu hranu, što ih čini još nestrpljivijim, agresivnijim i nepopustljivijim, i goni ih ka sve većim dostignućima, što je bitno obeležje Pita ličnosti. Međutim, takva hrana doprinosi pregrevanju njihovih tela i umova, i dovodi do neuravnoteženosti.

Vaša konstitucija utiče na vaša osećanja i na ukuse za kojima žudite, posredstvom vaših gena. Naučnici su već pronašli gen koji izaziva depresiju kada se aktivira, i ubeđeni su da će pronaći i ostale gene koji proizvode ostale emocije koje ljudi nasleđuju.

Moguće je da nije svako osećanje regulisano samo jednim genom ali, budući da sva psihička stanja imaju fizičku osnovu, mora da postoji gen ili geni koji proizvode belančevinu koja je u uzajamnom dejstvu sa hormonom koji stvara osećanje. I obrnuto – vaša osećanja mogu da izazovu aktiviranje određenih gena a da neke druge zadrže neaktivnima, utičući na taj način na vaše hormone i na metaboličku ravnotežu.

Ukoliko je vaše roditelje i njihove roditelje lako obuzimala ljutnja, velika je verovatnoća da će oni preneti na vas gen ili skup gena koji će vas učiniti sklonim da lako padate u vatru. Ukoliko su bili plašljivi, verovatno će vam proslediti gen ili skup gena straha, te ćete čitavog života biti proganjani strahom. Svako od nas živi u emotivnom okeanu nastalom od tih gena.

Te gene aktiviraju i deaktiviraju ukusi koje unosimo u organizam, ali se oni sami nikada ne menjaju; uvek u zasedi čekaju priliku da se ispolje. Sve dok postoje vaši geni zadržaćete sklonost prema izvesnim osećanjima. Dok ne budete u stanju da izmenite svoje gene moraćete da se oslonite na poznavanje svoje lične konstitucije ukoliko nameravate da dovedete sebe u ravnotežu. Razumevanje vaše prakruti pruža vam uvid u to zašto radite stvari koje radite, i može da vam pomogne da otkrijete način da se popravite.

(...)