

Jesenska neravnovesja

Danes bomo govorili o jeseni kot najbolj nestabilnem letnem času. Če pogledamo štiri letne čase, sta jesen in pomlad tista najbolj nestabilna in večina težav se začne prav jeseni ali spomladi. Odvisno od človeka; pri nekaterih se začnejo težave spomladi, pri drugih jeseni.

Jesenska nestabilna zunanja narava se odraža tudi na naši notranji naravi. Zato ayurveda jeseni in spomladi predlaga razstrupljevalne procese ali razne načine čiščenja. Tako se lahko vsak od vas pripravi na jesensko nestabilno obdobje. Stabilizirate svojo notranjo naravo, stabilizirate svojo energijo, svoje zdravje in se pripravite na zimo. Spomladi pa morate to narediti še enkrat, da se pripravite na poletje ... takšno je valovanje narave, tako zunaj kot znotraj. Povsod. Zato tudi čiščenje delamo v tem ritmu.

Jesen je zelo zelo nestabilno obdobje. To je čas zraka ali vayu , ki je najbolj nestabilen element. Če zrak opazujete v naravi - kaj je zrak? To je tisto, kar nikoli ne miruje, ves čas se premika gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno ... Nikoli ni stabilen, nobene stalnosti, nobene konstante. Enako tudi zrak v našem notranjem telesu. V našem notranjem telesu zrak simbolizira stanje naše psihe, naše mentalno stanje. Ker je mentalno stanje pod nadzorom elementa zraka, ima enake lastnosti kot zrak: nestabilen značaj.

Že sami opazate, kakšen problem imate s koncentracijo uma. Nenehno se borite, uporabljate različne tehnike ... Nenehno si prizadevamo izboljšati osredotočenost uma. Videli smo, kako strašno težko je koncentrirati um, ki stalno beži gor, dol, in levo in desno. Um je vayu, to je zrak, in tako je lastnost uma gibanje, premikanje, nestalnost, nerednost in raznea nihanja ... gor, dol, gor, dol. Kot opazujete zrak zunaj, opazujte tudi zrak znotraj in videli boste, da se vaš notranji zrak obnaša glede na stanje zraka v zunanji naravi.

Ayurvedska jesen je jesen, ki je hladno, suho obdobje. Taka je jesen v Aziji, v Indiji.

Jesen v Evropi se kar precej razlikuje, to je sicer lahko lepa jesen, podobna indijski: sončna, prijetno hladna, čuti se zrak ... Swami Satyananda pravi, da se jeseni čuti vonj zraka. Priganjal nas je, naj v meditaciji začutimo vonj jesenskega zraka. Res ima poseben vonj.

Tu je pogosteje taka jesen kot je sedaj. Ne glede na to ali je to suha jesen, torej »suho – hladno«, ali pa je to »vlažno – hladno«, ne glede na to ali je nebo nad nami modro ali sivo, visoko ali nizko, jesen nam v vsakem primeru prinese določene težave. Stanje telesa postane zelo nestabilno in zdravje postane labilno. To se kaže tako na fizičnem kot na mentalnem telesu. Jesenske težave so prehladi, nahodi, lahko se aktivira bronhitis, astmatični procesi, ... torej vse, kar je v povezavi z dihalnimi organi. Tako je zato, ker je element zraka v fizičnem telesu v povezavi s pljuči.

Je pa tudi v povezavi z debelim črevesom. Tako so jeseni pogoste dihalne bolezni, pa tudi bolezni črevesja, najpogosteje zaprtje. V jesenskem času je zaprtje zelo pogost pojav. Zrak deluje na mentalnem nivoju, saj smo že na začetku rekli, da je zrak najbolj subtilen element, tako da se te spremembe najmočneje odražajo na psihičnem in mentalnem stanju. Ne glede na to, ali je to indijska ali evropska jesen, je umno stanje jeseni labilno, nestabilno. Zelo pogosto se pojavljajo mentalne težave, kot so depresije. Mentalno se ljudje v jesenskem času ne počutijo tako dobro. Tudi v Indiji se, ne glede na sončno jesen z modrim nebom, še vedno izrazijo mentalne težave, kot na primer depresija ali nemiren um. Jeseni je um najbolj nemiren. Ko je um nemiren, pa je stanje uma lahko tudi hiperaktivno.

Kakorkoli, jesen in zrak zelo zelo čutimo na mentalnem nivoju. Precej mentalnih bolezni je, ki se začno jeseni. Ljudje se večinoma ne počutijo dobro. Lahko se težave začno na fizičnem ali na mentalnem nivoju, a ponavadi se najprej na mentalnem, nato pa posledično še na fizičnem telesu.

Kot način za uravnovešanje tega stanja predlagamo različne tehnike čiščenja. Osebno predlagam sledeče: tisti, ki delate hatha yoga shatkarme – to je najbolje! Jeseni jih morate resnično delati enkrat na teden, vsaj prve tri tehnike. Videli boste, da bo bistveno manj mentalnih težav. Ne bo utrujenosti uma, živčnosti uma, napetosti uma ... imeli boste energijo, polni boste elana, čutili boste mentalno moč. Ampak res delajte to celo jesen, ker se stanje umiri šele s prihodom zime. Zima je stabilen čas. To je čas elementa zemlje, ki je najbolj stabilen. Do začetka zime je treba pogosto delati čistilne tehnike.

Drug način je s kapljicami iz korenin regrata, ki zelo dobro delujejo tako na mentalnem kot fizičnem nivoju. To je ekstrakt korenine, pri nas ga je včasih proizvajal Favn. Regratov eliksir je bil čisto v redu. Tinktura mora biti samo iz regartove korenine. V vsakem primeru lahko v Italiji dobite »Taraxacum - tinctura madre«. Jemljite 10 kapljic v mali količini vode zvečer pred spanjem. Najbolje je jemati 20 dni, nato za 10 dni prekinite. In spet 20 dni, nato 10 dni prekinite. To je zelo dobra zadeva. Resnično vas očisti in prečisti od znotraj. A morate jemati tinkturo madre, ne potencirano. Jemljete do zime.

Drugi način čiščenja je z grozdnim sokom. Pijete sok iz kakršnegakoli grozdja in nič ne jeste. Poleg tega lahko pijete še vodo, ki naj bo topla, mlačna, ne mrzla! Lahko se čistite 5 do 7 dni, kolikor zdržite. Pijete samo sok, ki ga ožamete v sokovniku. Sok ima v sebi veliko hranilnih snovi, tako da ne boste lačni. Odlično čisti.

Zelo čistilen sok je tudi zeljni sok. Pripravite sok iz zelja, lahko dodate še zeleno, korenje in peso. Zopet pijete najmanj tri dni in se postite. To so naravni detoksifikacijski načini, ko je treba zminimalizirati hrano in se čimbolj čistiti. A čiščenje ... to je vse dobro, a ne deluje tako dobro kot hatha yoga shatkarma. Tu je čiščenje bolj globoko in takoj čutite učinek na mentalnem in psihičnem ter čustvenem področju. Tako vse čistilne tehnike s postenjem in/ali tinkturami ne morejo zamenjati shatkarm. Seveda vse to lahko prakticirate, a le kot dodatno. Osnova naj bodo shatkarme. Lahko tudi tri dni zapovrstjo delate shatkarme. Ali pa enostavno enkrat na teden v tem nestabilnem obdobju, vendar naj bo to redno.

Veste, jesen je obdobje, ko morate biti zelo previdni. Če primerjamo jesen s pomladjo, menim, da je jeseni treba bolj paziti kot spomladi.

Če vam ayurveda ne priporoča uživanja sveže zelenjave in sadja, potem vam preostanejo shatkarme, tudi postiti se ne smete.

V primeru, da delate amaroli, na dan, ko delate shatkarme, ne prakticirate amarolija in tudi ne dan po tem. Pri shatkarmah namreč v telo vnašate precej soli, ki se izloča še naslednji dan. Če na dan shatkarm pijete veliko tekočine, nekje 2-3 litra, potem se sol izloči še isti dan, tako da naslednji dan že lahko prakticirate amaroli. A morda jutranji urin še ne bo dober. Ponoči se namreč sol še vedno izloča.

Jeseni je veliko sprememb v pritisku, pada, raste ... to je vse povezano z našim mentalnim stanjem.

Vprašanje: »Opazila sem, da se je pri ljudeh pojavil mentalni holesterol, psihični holesterol in to kljub temu, da jedo zdravo.«

To je zato, ker element zraka ni v redu. Element zraka predstavlja našo psiho. Če psihično in mentalno stanje ni v redu, potem stanje ognja ni dobro. Ogenj je naš sistem za metabolizem. Sami veste, da brez zraka ni dobrega ognja in brez dobrega ognja ni dobrega metabolizma. Tako ne presnavljate hranljivih snovi iz hrane in imate višek maščobe. Mentalni holesterol se pojavi, ker metabolizem ni dober. To je čisto psihična komponenta pri tistih ljudeh, ki na nek način mentalno in psihično trpijo, trpi njihova duša.

Vprašanje: »Skoraj vsi filozofi imajo to težavo. Preveč razmišljajo in potem pogasijo ta ogenj.«

Ja, seveda. Ker ni dobrega zraka. Brez dobrega zdravega elementa zraka ni dobrega ognja. Ne samo presnova, tudi prebava, prebavni ogenj se ugasne. Sami dobro veste - če ste izpostavljeni psihičnemu stresu, imate takoj drisko; če ste depresivni, potrti, imate zaprtje. Depresivni ljudje imajo vsi zaprtje. Ne morete si misliti, kako sta prebava in presnova odvisni od našega mentalnega stanja. Prebava je najmočnejše odvisna od dobrega zraka, saj smo rekli, da zrak kontrolira debelo črevo, odvisna je tudi od ognja. Ogenj v manipuri ne more goreti brez zraka iz srca. Srce so naša čustva, naše mentalno stanje, naše psihično stanje. Tako je za dobro manipuro potrebno dobro stanje anahate, uravnovešeno stanje anahate. Previsok zrak ni dober, ker lahko ogenj podivja. Če pa je zrak nizek, ni ognja. Da bi bil ogenj uravnovešen, mora biti uravnovešen zrak. To pomeni, da je za uravnovešeno stanje energije pomemben prebavni ogenj, ker je prebavni ogenj ta življenjski ogenj, ta življenjska energija, ki jo je nujno potrebno uravnovesiti, da bi bila psiha in naša čustva uravnovešena.

Vprašanje: »Ali se ta mentalni holesterol vidi v krvi?«

Seveda. Za človeka, ki nikoli ni jedel veliko maščob in mesa, a ima visok holesterol, takoj veste, da ima psihični holesterol oz. holesterol, ki je nastal kot posledica stresa. Tega je danes zelo veliko. Vse več in več je psihičnega holestrola, ki je nastal kot posledica stresnega stanja ali šoka. Zaradi neravnovesja mentalnega stanja. To ni vezano le na jesenski čas, nenehno ga imajo.

Zaradi vsega tega se je treba čistiti, jogijsko ali s preparati ... strupe je treba izločiti. Ko pride zima, jeste bolj mastno in kalorično hrano. Tako so pozimi jetra obremenjena in jih je treba prečistiti. Pozimi so tu še prazniki, ko spet uživajte prebogato hrano. Zato se je potrebno pripraviti, da telo lahko zdrži in da lahko zdravi preživite zimo. Kar se nakopiči pozimi, prečistite spomladi. Tako imamo spomladansko čiščenje, da očistimo ostanke zime in jesensko, da se pripravimo na zimo.

Vprašanje: »Na kaj še moramo paziti jeseni?«

Predvsem živite disciplinirano. Kot smo rekli, zrak nima konstante, zrak niha, spremenljiv je, gibajoč. Tako jeseni tež(j)e disciplinate um. Um bolj stavka kot običajno. Ker je zrak aktiven, ga je težko kontrolirati. Zrak je v suficitu, saj je jesen čas zraka. Ker umu vlada element zraka, imate tako z njim več problemov. Malo bolj se je potrebno potruditi, da vzpostavite disciplino uma, da dosežete rednost. Veste, um ne mara rednosti, ne mara discipline. Tako kot zrak ne mara discipline in rednosti. Zraka ne morete ukrotiti, da bi pihal v željeno smer. Zrak piha, kakor želi. Tako tudi naš um. Treba ga je bolj kontrolirati, disciplinirati. Za kontrolo uma pa veste: rednost. Rednost jogijskih vaj in vse kar ste se učili, vse tehnike sproščanja uma ... Rednost je najbolj pomembna. Rednost v vsakem smislu, ne le rednost jogijskih vaj. Tudi rednost v hrani, rednost z vsakega vidika. Rednost je tisto, kar umu zdaj ne prija.

Zaradi slabe volje ali slabega počutja jeseni hitro opustite prakse ... zjutraj ne vstanete pravočasno, pozabite jesti ... Različni vidiki nerednosti so. V vsakem smislu je potrebna disciplina. Ne gre le za redno vadbo jogijskih vaj. Tudi prehranjevanje naj bo redno in vse ostale zadeve. Disciplina je ta, ki je jeseni zelo zelo razrahljana in jo je treba skrbno vzdrževati.

Zračni tip ima take težave celo leto, jeseni pa je to le še bolj poudarjeno.

Kirtan: maha mantra

Hare ram ... to je naša maha mantra. To pomeni, da je med največjimi mantrami. In to morate redno vaditi, da se je dobro naučite. V ashramu našega Paramguruja traja mahamantra 24 ur brez prekinitve ... v Rishikeshu. Ram pomeni svetlobo in resnico. To pomeni: naj živi svetloba, naj živi resnica. A Krishna je ljubezen. Naj živi ljubezen. To je najboljše, kar obstaja: svetloba, resnica, ljubezen. Kaj je lahko večje od tega?

HARI OM TAT SAT

© Tara Yoga Center, Štihova 19, Ljubljana - (01) 230 2351 - www.satyanandayoga.tara.si