

## Pomladansko čiščenje

*Satsang s Swami Vishwashakti Saraswati*

*Pred dobrim mesecem me je začelo boleti grlo. Odločil sem se, da bom presekal bolezenski proces in napravil čiščenje s hatha yoga shatkarmami. Naredil sem jih in vseeno zbolel. Sprašujem se, če sem bil že preslab, da bi naredil čiščenje. Sedaj bi moral čiščenje zopet narediti, a ker še vedno malce kašljam, še kar oklevam.*

Torej ste naredili shatkarme in zboleli?

*Da.*

Ste se prehladili ali kašljali ... kakšni so bili simptomi?

*Da, namesto da bi presekal bolezen, sem dobil močan prehlad.*

Ste bili takrat energetsko šibki?

*Da. Malo me je bolelo grlo in napravil sem čiščenje.*

S čiščenjem ste toksine in sluzi spravili na površje, niste jih pa izločili. Še nekaj dni bi morali nadaljevati s čiščenjem.

*Nisem mogel, zjutraj sem naredil čiščenje, zvečer pa sem že ležal. Ne bi zmožel.*

Shatkarm ni priporočljivo izvajati, če ste v manjku energije, ker nimate moči izločiti toksinov. Dobro pa bi bilo, če bi nadaljevali vsaj s čistilnim čajem za čiščenje črevesja, vsak večer. Ali pa bi zvečer vzeli triphalo. Kajti vedno, kadar obstajajo toksini in sluzi, moramo čistiti tudi črevesje. Zato je dobro jemati zvečer čaj za čiščenje ali pa triphalo. Menim, da ste bili v precejšnjem energetskem deficitu.

*Če nekdo redno preko leta dela shatkarme, so potem ta dodatna sezonska čiščenja še potrebna?*

To je odvisno. Preventivno vedno predlagam prečiščenje telesa, saj se pozimi toksini ali ame ne izločajo. Če vadite shatkarme, je strupov bistveno manj, vendar sezonska čiščenja ali ritucharja delujejo kakor prha, ki dodatno prečisti telo. Zelo dobro je redno vaditi shatkarme in spomladi dodati še pomladansko čiščenje, saj prečistite še ostanke toksinov.

*Lani smo večinoma prezgodaj pričeli s čiščenjem. Kdaj je pravi čas za to?*

S pomladanskim čiščenjem pričnemo spomladi in ne pozimi. Torej takrat, ko se sneg začne topiti in se umika. Ob prvih znakih prebujanja narave. Kajti pomlad je obdobje, ko se prebuja mati Zemlja. V našem telesu element zemlja predstavlja kapho, torej vodo in zemljo. Kapha dosha, neravnovesje vode in zemlje, se spomladi poveča. Tako kot se v naravi topi sneg, tako se znotraj telesa topi kapha. Nastopijo različne težave, predvsem različne bolezni dihal in vsega dihalnega sistema, vključno z različnimi alergijami dihalnega sistema. To je torej čas, ko moramo pomagati energiji zemlje, kaphi, da se prečisti in da iz telesa odstrani vse odpadke in strupe ... podobno kot v vrtu spomladi pomagate zemlji in prečistite svoj vrt, ga pognojite ... da vse lepo raste. Podobno je v telesu.

Opazam pa, da pri vas ljudje večinoma zelo zgodaj pričnejo s spomladanskim čiščenjem. Je kdo med vami že napravil čiščenje? Nekateri so že končali z dolgotrajnim postom, zunaj pa je še sneg! A s tem niso storili prav ničesar, saj se toksini ne morejo izločiti iz telesa, če je zunaj še vedno hladno. Prav tako ne morete pričeti z delom na vrtu, ko je zemlja še trda in zmrznjena. V našem telesu pa je zmrznjena in blokirana energija zemlje, kapha ... nič ji ne morete, pred pomladjo je trda in nepremična. Nikakor je ne morete premakniti. Tako je čiščenje, ko je zunaj še hladno, prej škodljivo kot koristno. Nikakor ne pričnite s čiščenjem pred pomladjo oziroma preden je zunaj toplo.

*V krščanski tradiciji je čas posta od pusta pa do velike noči. Zato je verjetno tako.*

Tudi v naši indijski tradiciji smo že pričeli s shivaratrijem, s shiva poojo, ki traja od 2. februarja do 8. marca. Takrat se postimo. Vendar moramo upoštevati geografsko razliko. Takrat je v Indiji zima že mimo. 10. marca se prične poletje, 20. marca pa je v Indiji že 40°C. Direktni prenos shivaratrija in postenja v to evropsko okolje torej ni možen.

Enako je z velikonočnimi prazniki. Velikonočni prazniki in obred postenja izvirajo geografsko gledano zelo daleč, v drugačnih pogojih, kjer je sedaj že toplo in ne tako hladno, kot tu v Evropi. Tako direktni prenos postenja, brez pravega razumevanja ni pravilen in ni koristen. Postenje ... ni še čas za to! Pred koncem marca tukaj še ne bo toplo. Vse bo zmrznjeno. Še prav posebej letošnje leto, ko imamo vsaj enomesečni zamik. Torej sedaj še ni pravi čas! Delajte le redne shatkarme. Na pomlad pa kar počakajte. Res je še prezgodaj.

*Tudi vreme je še tako nestabilno. Zdi se da je pomlad že tu, po treh dneh pa se zopet shladi.*

To so že neravnovesja, katerih vzrok je ekološke narave. Zima bi morala biti zelo stabilen letni čas. Pozimi ni oscilacij. Vlada ji element zemlja, katerega lastnosti sta trdnost in stabilnost.

Glede na to, da imate še dovolj časa, lahko v miru načrtujete sezonsko ayurvedsko čiščenje ali ritucharjo. Pričeli bomo pri najenostavnejših. A zapomnite si, začnete lahko šele, ko se otopli.

### **Čistilna kura s tinkturo iz regratovih korenin**

Napravite lahko čistilno kuro s pitjem kapljic iz korenin regrata (10 kapljic taraxacum, tinktura madre). 10 kapljic tinkture madre, razredčenih v vodi, popijete zvečer pred spanjem. Jemljete jih enindvajset dni oz. 3 tedne. Jeste pa zelo enostavno in postno, najbolje vegetarijansko hrano. Kdor ima triphalo, lahko namesto regratove tinkture jemlje en mesec po eno ali dve tableti ayurvedske triphale zvečer ob lahki, vegetarijanski hrani.

Vaša hrana naj bo spomladi bolj začinjena, zato ker se kapha prebuja. Obvezno uporabljajte ingver ali čili, tudi koriander, kumino, kurkumo ... te začimbe čistijo sluz, vendar ne le sluz, tudi toksine, čistijo jetra, čistijo kri.

Hrana naj bo grenka. Orientirajte se bolj na oranžno lečo, ki ima rahlo trpek in grenak okus. To je mala oranžna, razpolovljena leča.

Dobra je tudi rumena leča. Tudi ta je razpolovljena, rumena. Vendar to ni mung-dal, mi ji pravimo chana dal. Je razpolovljena, tako kot suhi grah, vendar je rumene barve.

Dober je tudi suhi grah, tudi ta ima trpek in grenak okus. Spomladi moramo namreč uživati bolj trpko in grenko, posebej grenko. V Indiji spomladi jemo grenko zelenjavo. Pri vas so to šparglji,

divji šparglji, regrat in grenak radič. Ta radič je grob, tak, ki je malo kosmat. Tudi štrucar je dober. Pri vsakem obroku pojejte nekaj grenkega. Nimate namreč veliko zelenjave grenkega okusa. Cikorija je tudi grenka. Grenko je treba jesti, saj čisti kri, jetra, žolčnik. Grenko umirja um. Pri nas jemo takrat liste nimma, ne morete si predstavljati kako je to grenko!

*Artičoke ...*

Da, tudi artičoke, niso ravno grenke, so bolj trpko grenke, zelo dobre. Močno čistijo kri in jetra, žolčnik ...

Spomladi ne smete jesti sladkega, slanega in kislega. Tega ne priporočamo, saj vsi trije okusi povečujejo kapho (zemlja in voda). Kdor ima že itak višek kaphe, sploh ne bi smel uživati teh treh okusov.

*Kako naj potem jemo solato?*

Brez kisa in brez soli. Lahko dodate limono. Ta ima namreč čisto drugačno delovanje na telo. Limonina kislost ne deluje na povišanje kaphe.

Obstajajo tudi različni čaji za čiščenje črevesja, kar je zelo dobro za spomladanski čas. Vsak večer.

Torej morate paziti, da ne uživete sladkega, slanega in kislega. Čiveč grenkega, vse kar je grenko. V ayurvedi obstajajo tudi kapsule s prahom nimma. Tudi to je priporočljivo. Mesec do mesec in pol jih jemljite in tako ne potrebujete ničesar drugega.

*Imam triphalo in nimm.*

Potem jemljite en mesec triphalo in nato začnite jemati nimm. En mesec triphale je že kar dobra kura. Hrana naj bodo bolj zelenjavne juhe in leče.

*Se čiščenje razlikuje glede na konstitucijski tip?*

Vsi smo podvrženi, kaphe pa so najbolj podvržene neravnovesju spomladi, ker se takrat kapha aktivira, prebuja, sedaj je še v latentnem stanju.

Če govorimo o spomladanskem čiščenju, ki traja tri tedne ali en mesec, se glede na konstitucijo čiščenje ne razlikuje. To je namreč terapija, ki jo naredite zato, da na ta način uravnovesite aktivirano kapho, ne glede na to katera dosha (tip neravnovesja) ste.

Pijete lahko tudi korenčkov sok.

Taraxacum tinctura madre lahko pijete 21 dni. Po 10 kapljic tinkture, ki jo razredčite v vodi in jeste hrano, katere prevladujoč okus je grenko. Zraven lahko pijete še presni korenčkov sok in sicer 3 del dnevno, 5 dni, ne pa več.

*Lahko v tem času izvajamo shatkarme?*

Lahko, seveda. To je zelo zelo dobro.

Naredite tako: vsak večer 10 kapljic tinctura madre taraxacum, 21 dni. Poudarjam, gre za

matično tinkturo korena regrata. Hkrati imejte grenko dieto. Prvih 5 dni vsak dan popijte 3 dcl soka iz korenčka, po 1 dcl pred zajtrkom, pred kosilom, pred večerjo. Močno čisti. Najbolje, da sami naredite presni korenčkov sok.

Če imate triphalo, jo lahko kombinirate skupaj z regratovo tinkturo, vendar tako, da vzamete triphalo zjutraj, regratovo tinkturo pa zvečer. Ne smete pa kombinirati nimma in triphale.

*Pri nas je zelo učinkovito čiščenje s koprivo, kaj pa kopriva?*

Govorim namreč o ayurvedskih načinih čiščenja.

*Nisem najboljše razumela poteka ...*

Danes zvečer začnete z regratom, taraxacum in ga jemljete 21 dni. Prvih 5 dni jemljete tudi korenčkov sok, vendar le pet dni! Nato prenehajte s pitjem korenčkovega soka in nadaljujete le s pitjem regrata.

Tako, to je bila ena oblika čiščenja.

### **Pomladanski čaj**

Ko nastopi pomlad, je dobro piti čaj, ki si ga lahko pripravite sami. Zmešajte v enakih količinah kumino, koriander in janež, zmeljite in tako dobite mešanico.

Čaj skuhate tako: 2 dcl vode in eno zravnano čajno žličko mešanice zavrite, pustite stati 10 minut in precedite. Vsak dan popijte vsaj eno skodelico tega čaja. Vse dokler je pomlad. Tako brez kakih nihanj v delovanju presnove preživite pomlad. Čaj naj bo brez sladkorja. Če ne morete brez sladkorja, potem lahko dodate akacijev med.

*Kakšno kumino?*

Indijska kumina je sicer malo večja od vaše, vendar je okus isti in je slovenska kumina enako dobra. Črna kumina je pa spet nekaj čisto drugega.

Naslednja oblika čiščenja traja 10 dni in je precej bolj zapletena, potrebno bi si bilo vzeti kar dopust.

## **Panchakarma**

To je ayurvedsko čiščenje. Najbolje ga je izvajati spomladi ali jeseni. Torej, ko se spreminja letni čas. Ko je sandhya, prehod.

Lahko pa ga izvajate, ko čutite, da je v telesu ama (toksini). Zanj potrebujete 10 dni. Izvajajo ga lahko le jogiji, ker je zelo zapleteno. Če ga želite izvajati, morate biti zelo natančni, ker ne smete narediti nobene napake! Dokler preverjeno nimate pravih informacij, ga ne izvajajte! Tu ne smete eksperimentirati in improvizirati. Pancha karma je resna zadeva, z njo prečistimo vse telo, od vrha glave pa vse do stopal. Je globoko čiščenje za katerega pravimo, da z njim čistimo tudi celične vzorce. Vse dni panchakarme pijte velike količine tople vode, do tri litre.

### **1., 2. in 3. dan**

Prve tri dni jemljete na tešče zjutraj 1 jušno žlico raztopljenega gheeja v katerega dodajte:

za vato: ščepec kamene soli, ne morske! Le ščepec, ne več;  
za pitto: le čisti ghee;  
za kapho: ščepec trikatu-ja (ayurvedska mešanica).

Te tri dni jejte le svojo dosha hrano, hrano, ki vam je določena glede na vaše neravnovesje. Nič drugega.

Zvečer obvezno vzamete eno ali dve tableti ali kapsuli (odvisno od proizvajalca) triphale. Lahko triphalo v prahu, dve žlički stopite v vodi in popijte.

### **4., 5., 6., 7., 8. in 9. dan**

Masaža: Izvajajte samo-masažo oz. ayurvedsko abhyango telesa od vrha glave do prstov na stopalih. Pri tem uporabite:

za vato: sezamovo olje, zvečer;  
za pitto: sončnično olje, zvečer;  
za kapho: koruzno olje, zjutraj.

Olje segrejte s toplo vodo na telesno temperaturo ali pa ga pustite stati na radiatorju, ter z njim zmasirate vse telo, tako kot to že znate. Po masaži se oprhajte s precej vročo vodo ali pa si pripravite vročo kopel. Pomembno je, da se spotite. Masirajte zvečer, le tisti, ki so kapha, se lahko masirajo zjutraj.

*Kaj pa savna?*

Savna je super. Vendar po njej ne smete ven. Torej vroče prhanje ali vroča kopel. Zvečer nadaljujete s triphalo, eno do dve triphali vsak večer. Jejte samo kheechari in nič drugega. To poznate. Tokrat ga naredite tako: pol čajne skodelice basmati riža in pol čajne skodelice zlatega mung dala. V to dodamo 2 jušni žlici gheeja in dodamo kurkumo, koriander, kumino in janež. Ta kheechari jeste za kosilo in večerjo.

### **7., 8. in 9. dan**

To pomeni, da tu se še vedno masirate in jeste kheechari. 7., 8. in 9. dan pa se masirajte zjutraj,

5/7

potem naredite vročo kopel, po kopeli pa naredite laghoo shankaprakshalano, kunjaj kriyo in jala neti kriyo. Potem pojejte kheechari za kosilo in večerjo.

Po jala neti kriyi nosnici znotraj namažite s sezamovim oljem ali gheejem. Mezinec namočite v sezamovo olje ali v ghee in obložte nosnici.

Torej 7., 8. in 9. dan: masaža, vroča kopel, čiščenje (laghoo shankaprakshalana, kunjaj kriya, jala neti kriya) in namažete nos, jeste kheechari in zvečer triphalo.

## **10. dan**

Zadnji dan, 10. dan, lahko izvajate samo-masažo oz. abhyango in imejte vročo kopel zvečer (ni pa nujno). Jeste pa še vedno kheechari, vendar sedaj dodajte še zelenjavo.

Panchakarma je zelo močna zadeva. Čisti globlje, kot si lahko predstavljate, tako na fizičnem kot na mentalnem nivoju. To je najenostavnejša panchakarma, obstajajo tudi težje variante. Pri panchakarmi lahko pride do spremembe na mentalnem nivoju, tako da potlačena čustva, kot so strahovi, jeza, žalosti, pridejo na površje. Ta čustva se lahko pojavijo takoj po enem tednu, ali pa po nekaj mesecih. Panchakarma deluje tako globoko in dolgotrajno, da jo lahko naredite le dvakrat letno. Največ dvakrat na leto. In je res zdravilna. Najbolje deluje, ko so te spremembe, jesen-zima ali zima-pomlad ali pa ko imate problem s seboj.

*Kaj pijemo?*

Vodo ali čaj iz kumine, koriandra in janeža.

To je zelo asketska zadeva. Ne smete narediti napake.

*Torej to delamo namesto spomladanskega čiščenja?*

Seveda. Lahko delate spomladansko čiščenje, kdor pa želi globlje čiščenje, naj naredi panchakarmo.

*Ali je priporočljivo takrat biti doma in ne v službi?*

To je najbolje. Prve tri dni še gre. Če vidite, da v službi ni stresnih situacij, potem dobro. Vendar je najbolje, če ste s seboj, da je to čas, ki ga posvetite samim sebi, z meditacijo, pranayamo, japa mantrami. Najbolj je, da se takrat posvetite sebi.

*So kake omejitve glede asan?*

Ne. V glavnem itak delate samo asane iz shatkarm.

*Ali je ta masaža ayurvedska?*

Ja, to je ta ayurvedska abhyanga (samo-masaža) z ustreznimi dosha olji.

Če pride do mentalnega čiščenja, se morate posvetiti praksi ghayatri mantre ali svoji japa mantri, vadenju joga nidre, torej spiritualnim praksam. Mantra vadite z izdihom. Vdihnete in z izdihom ponavljate ghayatri mantra ali svojo osebno mantra.

V tem času se izogibajte stresnim situacijam in fizičnim naporom. Ukvarjajte se z lahkimi deli in s seboj. Če čutite energetska manjka, potem se ne lotite panchakarme. Biti morate namreč močni, da vse to vzdržite.

*Kaj pa otroci?*

Bolj pazite na njihovo hrano in jih navajajte na grenak okus, kuhajte grenko hrano.

Panchakarma je zelo koristno čiščenje in ga priporočam vsakomur, vendar pod pogojem, da ste vse pravilno razumeli in da ste to pripravljeni pravilno izvajati. Nepravilna panchakarma lahko naredi problem. Sicer pa ayurveda pravi, da redna panchakarma, torej dvakrat letno, predstavlja popoln nadzor nad svojim zdravstvenim stanjem. Je močna zdravilna tehnika.

Hari om tat sat.

*Satsang, marec 2005*