

SADRŽAJ  
POGLAVLJE I  
JOGA LEČENJE VODOM  
POGLAVLJE II  
VELIKI LEK PRIRODE  
POGLAVLJE III  
PIJENJE VODE  
POGLAVLJE IV  
ŽELUDAC I CREVA  
POGLAVLJE V  
ZAČEPLJEN ODVOD  
POGLAVLJE VI  
UNUTARNJA KUPKA  
POGLAVLJE VII  
KOŽA  
POGLAVLJE VIII  
KUPKE  
POGLAVLJE IX  
TRETMANI OBLOZIMA  
POGLAVLJE X  
DRUGI VREDNI METODEI  
  
ZAKLJUČAK

Svami Ramačaraka

VODA I ZDRAVLJE

Indijske vežbe za pročišćenje

POGLAVLJE I

JOGA LEČENJE VODOM

Sistem fizičke dobrobiti poznat kao Hata joga indijski jogini sledili su, praktikovali i poučavali u njegovim mnogostrukim fazama i oblicima. Brojni stanovnici Indije ne poznaju niti jedan drugi oblik fizičke kulture ili metod higijene kojom bi održavali zdravlje i fizičku vitalnost. Praktikuju, naime, uglavnom samo ovaj metod. U povezanosti sa mentalnim lečenjem, sistem formira hinduističku prirodnu školu lečenja. U našoj knjizi Hata joga protumačili smo ovaj sistem uopšteno, kao i u mnogim detaljima.

Postoji jedan oblik ili faza Hata joge koja čini deo ovoga velikog sistema prirodnog lečenja. Njega treba da razumeju i sprovode oni koji žele da održe zdravo stanje fizičkog organizma. Smatramo da je vredno da se on detaljno razradi i protumači u posebnoj knjizi - Voda i zdravlje: indijske vežbe za pročišćenje vodom. Odgovarajući na mnogobrojne zahteve čitalaca koje je zainteresovalo naše predstavljanje opštih smernica Hata joge, u ovu knjigu ugradili smo pojedinosti pomenutog sistema.

Metod lečenja vodom nije nepoznat zapadnom svetu. Brojni zapadnjački učitelji koristili su ga na najdelotvorniji način. Ovaj metod primenjivale su hiljade ljudi i to sa odličnim rezultatima. Moramo da priznamo da istočni i zapadni sistemi lečenja vodom imaju mnogo zajedničkog ukoliko se primenjuje aktualan metod, mada Hindusi brojne rezultate nastale ovim metodom objašnjavaju teorijom „prane“. Razumevanje praničnog principa i njegove uloge terapijskog posrednika u povezanosti sa lečenjem vodom baciće novu svetlost na čitav sistem primenjivanja vode na lečenje fizičkih poremećaja.

Kao što naši učenici znaju, prana je veliki univerzalni energetski princip koje prožima sve stvari i koji se u jednom od svojih oblika manifestuje u onom što je poznato kao „vitalna sila“ u svim živim bićima. Prana se nalazi u hrani, vodi i vazduhu. U ova tri oblika mogu da je koriste sva živa bića, i da je pretvaraju u vitalnu energiju ili pranu u njenom obliku žive sile. U našem delu *Hata joga* pokazali smo kako prana može da se dobije iz hrane, a time i da se prenese i preobrati u vitalnu energiju i živu silu. U našoj knjizi *Disanje i zdravlje* pokazali smo kako prana iz vazduha može biti prenesena i pretvorena u vitalnu energiju i živu silu. U ovoj maloj knjizi pokazaćemo vam kako prana, koja se nalazi u vodi, može biti preobražena u druge oblike energije koji nastoje da osnaže i ojačaju ljudsko telo, da otklone fizičke poremećaje i da promovišu zdravlje i snagu.

Naravno, da bi ostvarila dobrobit iz lečenja vodom, osoba nužno ne mora da veruje u postojanje prane. Svojstva vode otvorena su za sve, dostupna su svima onima koji u njih veruju ili ne veruju. ali ta činjenica postaje poznata kada um spozna prisustvo prane u vazduhu, hrani i vodi. Zato se čini da dolazi do manifestacije posebne prijemčivosti na njen uticaj, što nedostaje onima kojima je ona nepoznata. Postoji dobar razlog za to, ali ga nećemo ovde objašnjavati jer bi nas taj pokušaj odveo u carstvo mentalnih uzroka i posledica, što je strano svrsi i cilju ovoga sažetoga rada. Zato ćemo se zadovoljiti prizivanjem vaše pažnje na prisustvo prane i posledice koje ona usled ispravne primene stvara, a zatim ćemo temu prepustiti učenikovom stvarnom i praktičnom ispitivanju.

Iako u različitim stepenima, prana prožima svaku kap vode. Sveža voda koja teče sadrži mnogo veću količinu prane od stajaće vode. Nalik tome, voda koja se drži u cisternama, tankovima i posudama izgubila je veliku količinu svoje izvorne prane. Proključala voda takođe je izgubila mnogo od svoje prane. Izgubljena prana može da se obnovi prolaskom vode kroz vazduh, izlivanjem iz jedne posude u drugu kako bi se prozračila, to jest zasitila vazduhom. Destilovana voda obično gubi mnogo od svoje prane, koja, međutim, može da se obnovi presipanjem iz jedne posude u drugu, kroz vazduh. Razumevanje ove činjenice objasniće nam zbog čega obična destilovana voda gubi određenu količinu svog „života“, što zapažaju oni koji je piju radi očuvanja zdravlja. Proključala voda uvek se čini bljutavom ukoliko se ne presuje kroz vazduh, čime ponovo apsorbuje pranu. Zapadnjačka nauka ne tumači ove dobro poznate činjenice, ali Hindusi shvataju da je uzrok tome gubitak ili oticanje prane.

Prilikom korišćenja vode za piće uvek je dobro da je prespemo iz jedne čaše ili posude u drugu, pa opet natrag, i tako nekoliko puta. Oni koji budu praktikovali ovaj metod otkriće novo zadovoljstvo pijenja vode i primetiti

veliko poboljšanje svog opšteg stanja. Tako „pranizovana“ voda ima lagano okrepljujuće i stimulišuće dejstvo koje nije prisutno u običnoj vodi. Osobe koje žele da se reše želje za alkoholnim pićima pomoću stimulansa, otkriće da je to mnogo lakše učiniti ukoliko pranizuju svoju vodu za piće. Voda u slavinama gradskog vodovoda nema dovoljno prane. To može da se reši njenim presipanjem na već opisan način. Malo eksperimentisanja ubediće i najveće skeptike u delotvornost ovog postupka.

Takođe, kada želite da pripremite vruću kupku ili da pijete vruću vodu, da stavljate tople obloge i slično, vrlo je uputno da na ovaj način pranizujete vodu pre korišćenja. U slučaju vruće kupke, pustite vodu iz slavine, a zatim je grabite posudom i izlivajte nazad u kadu određen broj puta sve dok je niste napunili svežom pranom.

U ovoj knjizi pokušaćemo da upotrebimo uobičajene zapadnjačke izraze i tumačenja sve dok se podudaraju sa osnovnim idejama hinduističkog lečenja vodom. Ne želimo da ovaj vredan, praktičan i jednostavan sistem oskrnavimo nepoznatim rečima i neobičnim izrazima. Koliko god je to moguće, kao podršku našim tvrdnjama navodićemo zapadnjačke atribute. Hindusi imaju mnoštvo ideja i teorija koje umu Zapadnjaka izgledaju čudno i bajkovito. Namerno ćemo izbegavati bilo kakvo upućivanje na njih. Želimo da zadržimo pažnju učenika na praktičnom metodu sistema, u povezanosti sa fundamentalnom idejom. Nećemo riskirati i voditi ga kroz usputne teorije i razmišljanja. To je delimično poželjno u delu ove vrste koje će doći u ruke mnogih neupućenih u hinduističke teorije, koji nemaju osećaj za čudne i nepoznate ideje, ali koji žele i trebaju praktične, aktualne metode i uputstva o njima. One koji žele da shvate hinduističke ideje i učenja upućujemo na druga naša dela.

Za hinduističkog jogina voda je velik lek Prirode, njena snažna obnavljajuća sila. On veruje u njenu slobodnu primenu iznutra i spolja. Prepoznaje je kao mleko iz grudi Majke Prirode, namenjeno njenom potomstvu. Niže životinje prepoznaju to svojstvo kroz instinktivne sposobnosti, ali zbog svoje arogancije „civilizovani“ čovek je spreman da napusti jednostavne puteve prirode i da vrednosti i prednosti izvornih tečnosti Prirode traži u složenijim stvarima. Pozivamo vas da na sledećim stranicama poslušate najjednostavnija učenja hinduističkih jogina o toj temi. Ne dopustite da vas jednostavnost sistema spreči u vrednovanju njegovih prednosti. Prava vrednost nalazi se u jednostavnosti, dok opasnost leži u komplikovanosti. Najbolje stvari Prirode uvek su jednostavne i „opšte“. Da bi ponovo otkrio ovu činjenicu, čovek je morao da pređe mnoge tegobne kilometre misli i eksperimenata. Nepoznati mislilac uvek pronalazi svoj put koji vodi natrag ka Prirodi.

## POGLAVLJE II

### VELIKI LEK PRIRODE

Nimalo ne čudi što čovek, u svom prirodnom stanju, u vodi instinktivno prepoznaje prirodnog prijatelja i pomagača. Instinkt vezan za vodu je mnogo stariji od čoveka. Stariji je i od nižih životinja, nižih oblika, biljnoga sveta, elementarnih oblika života kao što su amebe i drugi sićušni oblici iz mulja okeanskog dna - stariji je i od samih početaka organskog života. Nauka nam govori da organski život počinje u vodi i da uvek pokazuje znakove mesta svog rođenja. Voda čini oko osamdeset odsto našega fizičkog tela. Čelije koje izgrađuju telo predstavljaju vidljive i stvarne morske organizme – u stvari malene vodene „životinje“ – koji su sposobni da postoje samo onda kada su okruženi slanim rastvorom vode. Zato, treba li da nas čudi što instinkt prema vodi leži u samoj osnovi našega podsvesnog života i što se ogleda u našim svesnim željama.

Važna uloga vode u našem fiziološkom mehanizmu nije ništa manje značajna. Fiziologija nas uči da se isparavanjem iz tela svakih dvadeset i četiri časa izlučuje od pet do oko sedam i po decilitara vode, i da se u istom vremenskom roku oko litar i po tečnosti iz organizma izlučuje urinom. Važni telesni sokovi sastoje se od tečnosti čiji osnov čini voda. Ne radi se samo o krvi, osnovu fizičkog života, već i o žuči i pljuvački. U osnovu svih njih nalazi se voda. Čovek bez hrane može da preživi mnogo duže nego bez vode. Voda je jedno od najneophodnijih sredstava Prirode. Pored vazduha, ona predstavlja element na kome se zasniva kontinuitet života.

Ipak, koliko ljudi, tj. koliko malo ljudi, ovom subjektu poklanja ispravnu pažnju i razmišljanje! Koliko ljudi pametno koristi vodu u svakodnevnom životu? Mnogo smo proučavali navodnjavanje i natapanje tla. Toj temi posvetili smo vreme i misli jer smo shvatili da od toga zavisi uspešnost naše žetve, dakle i naše dobrobiti. Ali natapanju tela posvećujemo malo ili nimalo pažnje. Skloni smo da to označimo kao nešto nevažno. Zanimljivo je da sa najvećom pažnjom nadgledamo da li su domaće životinje opskrbljene dovoljnom količinom vode, imaju li vodu za pranje; prepoznajemo prirodne potrebe tih životinja, ali ne mislimo da pridamo jedan deo tih misli željama i potrebama naših tela koja bi trebalo da imaju barem jednaku važnost kao i naše domaće životinje.

Tačno je da čovek ranije nije bio toliko glup. Sledio je prirodne instinkte, pio mnogo sveže vode i kupao se u bistrim potocima, jezerima i rekama. Nije to radio zbog zaključka stvorenog na osnovu razmišljanja, već zato što je

„osećao da treba to da radi“, što predstavlja manifestaciju njegovog instinktivnog znanja. Napretkom civilizacije čovek je počeo da živi odvojeno od prirode. Počeo je da zanemaruje svoje instinktivne sklonosti. Bilo mu je mnogo teže da obrati pažnju na njih i mnogo lakše da ih zanemari. Međutim, na selu, gde je voda uvek pri ruci, nema toliko mnogo razloga za prigovore. Ako se na imanju nalazi dobra voda, ako se na poljima nalaze dobri izvori, bez velikih problema može se obezbediti dovoljna količina vode i piti onoliko vode koliko je to potrebno. U velikim gradovima, gde kroz cevi dolaze hladna i topla voda, koja zbog toga nije toliko prihvatljiva i „ukusna“, čovek postupno gubi naviku pijenja normalne količine vode. Gubi svoj prirodni instinkt i stiče izvrnutu „drugu prirodu“ koja mu omogućuje da živi bez vode a da ne oseća uznemirenost koju bi prirodni „vodopija“ osetio u istim okolnostima. Ali Priroda ne zaboravlja. Ona pamti i zamera to što joj ne pružamo dovoljnu količinu tečnosti potrebnu za obavljanje njenog fascinantnog rada. Uzima je iz tela, zbog čega se ono nabire i „skuplja“, i dolazi u neko od nenormalnih, nezdravih stanja, kojih je zaista mnogo.

Čovek zaista može da se iznenadi kad pogleda uokolo i vidi koliko ljudi dnevno pije količinu vode znatno ispod nivoa svojih prirodnih potreba. Neki piju samo gutljaj ili dva tokom čitavoga dana. Tečnost koju konzumiraju se gotovo u potpunosti sastoji od kafe ili čaja, možda čaše mineralne vode, soka, piva, vina itd. za vreme obroka. Oni okreću leđa prirodnom izvoru života. Zar onda treba da nas čudi to što toliko mnogo ljudi pati od konstipacije i „tromih“ creva? Treba li da čudi to što su njihova creva začepljena otpadnom materijom njihovog sistema kada oni ne natapaju kanale dovoljnom količinom vode koja bi odnela otpadne materije? Takva su creva poput odvodnih kanala slepljenih nečistom materijom koja je odložena kao otpadni produkt sistema. Glavni „prestupnici“ su uglavnom žene, iako je teško reći koji je razlog tome.

Ti vode žedni ljudi ne pate samo od konstipacije. Ni njihova jetra ni bubrezi ne funkcionišu ispravno. Snabdevanje krvlju je ispod normale. Izgledaju beskrvno, anemično. Skloniji su malaksalosti u ranom životnom dobu. Drugi, iz istog razloga, imaju suhu kožu (retko pokazuju znakove znojenja); boja im je lica nezdravo žuta, a iz usta se oseća zadah. Neki od njih su nalik osušenim jabukama. Čovek instinktivno poželi da ih stavi u tečnost za natapanje kako bi nabubrili i izgledali prirodno. Naravno, svi drugi delovi tela, posebno nervi, odgovaraju na ove nenormalne uslove i oglašavaju se signalima upozorenja. Proverite li simptome koji nastaju iz nedostatka vode u organizmu, dobićete listu glavnih uobičajenih bolesti. Lista problema koji nastaju samo zbog konstipacije je duga, a ipak konstipacija većinom nastaje,

ako čak ne u potpunosti, zbog nedostatka tečnosti, u bilo kom obliku, kao što ćemo videti kasnije.

Ljudsko telo je veliki „vodeni“ sistem sa velikim i malim cevima. Postavljene su u svim pravcima i osmišljene tako da telesne tečnosti mogu da prelaze iz jednog dela tela u drugi. Ali, zapamtite da je osnov tih tečnosti voda. Postoji samo jedan način kojim voda prirodno ulazi u telo – sistemom probave. Iz njega se voda apsorbuje i odvodi u sve delove sistema gde izvodi svoju čudesnu funkciju. Svaki organ u našem telu kupa se i živi u tečnosti. Bez zadovoljavajućeg snabdevanja vodom, organi ne mogu ispravno da rade. Tečnosti rastvaraju hranu i pretvaraju je u različite elemente da bi druga tečnost mogla da ih prenosi u delove tela gde hrani i izgrađuje čitav sistem i svaku ćeliju koja traži i prima svoj deo. Druge tečnosti odnose istrošeno tkivo i otpadne sastojke sistema. One se izbacuju se iz tela pomoću trećih tečnosti. Vidite, dakle, da je sve to delo tečnosti. Bez obzira koju hemijsku materiju tečnosti mogu da nose, tečni medijum je potreban. Prirodna funkcija ne može da se odvija bez njega.

Dobro je poznato lekovito dejstvo vode. Kada se uzima iznutra i spolja, ona deluje kao tonik. Dobro je poznat efekat vode na visokim temperaturama, kada se koristi kao deo terapije bez obzira na istoriju bolesti. Hladna voda, naučno označena za piće, umiriće pojačan rad srca, dok će topla voda pojačati njegovu aktivnost. Voda pojačava izlučivanje putem bubrega. Pomaže tom organu prilikom izlučivanja i odlaganja svakodnevnih ćelijski otpadnih materija. Slično deluje i na druge organe za izlučivanje.

Kada se pravilno koristi i kada je njena temperatura odgovarajuća, voda je odlično sredstvo za otvaranje apetita. Vruća voda deluje kao moćan stimulans, ali takođe i kao antiseptik. Ima osobinu smirivanja želuca i deluje sedativno. U slučajevima kada je pacijent izgubio veliku količinu krvi, lekari obično u krvotok ubrizgavaju sterilizovanu vodu sa malo soli (fiziološki rastvor). Srce tako dobija priliku za pravilan rad. Otklanja se slabost umirućih krvnih ćelija koje prijanjaju uz zidove arterija i vena; daje se tečnost u kojoj žive, kreću se i rade. Voda i na druge načine deluje kao zamena za krv, sve dok fizički sistem ne postane sposoban da je proizvodi u većim količinama.

Što se spoljašnje primene tiče, voda se na različite načina koristi kao sredstvo za lečenje. U ovoj knjižici reći ćemo nešto o toj strani problema, iznoseći razlog za svaki oblik tretmana i najbolje metode za njegovu primenu. Takođe ćemo vam govoriti o „ispiranju odvodnih kanala“ sistema, što je vredno pažljivog razmatranja i pažnje svakog živog bića. Takođe ćemo reći nešto više o korišćenju vode kao sredstva za piće kojim se stvaraju korisni rezultati. Mnogo ćemo govoriti o upotrebi vode u pripremi kupki.

Sve ove teme su zanimljive i važne. Nadam se da će im svaki čitalac ove knjige pridati potrebnu pažnju koju oni sigurno zaslužuju. Ne dozvolite da prividna jednostavnost bude razlog vašeg zanemarivanja tih metoda i davanja prednosti nekom skupljem, komplikovanijem i manje shvaćenom metodi ili obliku tretmana. Upamtite sledeće! Onaj ko je uz Majku Prirodu, primiće dobrobit metoda koji je formulisan univerzalnim zakonima koji čine osnov celokupnog zadivljujućeg funkcionisanja kosmosa, organskog i anorganskog. Priroda je Univerzalna Majka – Univerzalni lekar – Univerzalna dadilja. Ukoliko počnete da proučavate njene metode, uradićete dobru stvar.