



SITUACE ZE ŽIVOTA

Strava z duchovního úhlu pohledu

Vybráno ze Satsangů 24.8.1993, 26.7.1997 a 18.2.2004

Óm Šrī Paramátmane Namaha

Otázka: *Chtěl bych se dozvědět něco o stravování z duchovního úhlu pohledu.*

Stravování je velmi důležitý aspekt života. K osvícení dochází v tomto těle a základním stavebním kamenem našeho těla je naše strava. Kvalita jídla nás výrazně ovlivňuje. Za prvé je třeba si uvědomit, že různí lidé potřebují různou stravu. Například člověk tělesně pracující potřebuje jíst něco jiného než člověk převážně pracující duševně. Strava inženýra, profesora nebo doktora se musí odlišovat od jídelníčku zemědělce. Děti jedí jinak než dospělí. Strava těhotných je jiná než je tomu u ostatních žen. Jídlo má i vztah ke klimatickým podmínkám. V teplých krajích se jí odlišným způsobem než tam, kde je podnebí chladnější. Opomineme další rozdíly a budeme se zabývat stravou jen se zaměřením na duchovně hledající lidi.

Duchovní vývoj můžeme rozdělit do tří stupňů. Celá příroda, včetně lidského těla i myslí, obsahuje tři základní kvality vším prostupující. Nazýváme je “gunami”. V sanskrtu jsou tyto kvality pojmenovány jako “tamas”, “radžas“ a “sattva“.

⌘ Tamas znamená princip pasivity a stability. Zahrnuje tendenci k lenosti, pomalosti, letargii a těžkopádnosti.

⌘ Radžas je principem aktivity, ctižádostivosti a touhy.

⌘ Sattva je principem čistoty, světla, lehkosti, lásky, svěžesti, štěstí a radosti.

To jsou tři kvality, které existují ve všem bez výjimky. Principy pasivity, aktivity a světla se prolínají vším. U každého se však nacházejí v jiném vzájemném poměru. Pokud má někdo více tamasu než ostatních dvou kvalit, můžeme ho nazvat tamasickým člověkem. Takového člověka nejčastěji najdete, jak spí, odpočívá, popíjí nebo se jen tak bez jakéhokoli rozmyšlení najednou pustí do nějaké činnosti, často nesmyslné. Může i druhému ublížit. Když ho požádáte, aby pracoval, odpoví něco v tom smyslu, že je lepší se nejprve pobavit.

U člověka, kterého můžeme nazvat radžasickým, převládá kvalita činnosti a dominují touhy. Takový člověk stále něco plánuje. Vyzvete-li ho, aby se na chvíli zastavil, bude to považovat za mrhání časem.

Čím méně je tamasu a radžasu, tím více je přítomen sattvický princip lehkosti, světla, radosti, zdraví a lásky. Taková osobnost má větší rovnováhu ve všech věcech života. Spí, když má spát. Pracuje, když má pracovat. Sattvický člověk bývá veselý, radostný a láskyplný. Nikdy nikoho zbytečně nezraní. Dokonce, chce-li někomu pomoci, bude se o to snažit i za cenu omezení svých vlastních zájmů.

Každá strava obsahuje v nějakém poměru výše popsané kategorie. Například maso a alkohol jsou tamasické a vytvářejí tamasické sklony. Alkohol může působit někdy

tamasicky a jindy radžasicky. Kdo se chce stát tamasickým, může si svobodně vybrat tamasická jídla. Stejně tak pro kvalitu radžas se rozhodujete volbou potravin. Tamasická strava vytváří v těle lenost, strnulost a ochablost. Radžasická strava nás aktivuje, dodává nám energii, ale posiluje také naše touhy. Sattvická strava je lehká a přináší nám rovnováhu, štěstí, ale je zároveň dostatečně výživná pro naši práci. Duchovní hledající by měli jíst potraviny sattvické kategorie, jako jsou například mléko, máslo, zelenina, pšenice a ovoce.

Důležité je také jak jíst, kdy jíst a kolik toho sníst. Dále bychom si měli vypěstovat takový postoj k jídlu, abychom jedli pro život, a ne žili pro jídlo. Měli byste jíst, když máte hlad a potřebujete jíst, a ne jen tak si každou chvíli sníst nějakou sušenku. Není potřeba se také přecpávat čokoládou. Mnoho lidí má problém s přejídáním. Když je jídlo dobré, přejí se, jsou ospalí a zapomínají na meditaci. Druhý den ráno se rozhodnou, že už se přejídat nebudou a večer to udělají znovu.

Krok za krokem přistupujte na to, že kázeň znamená opravdu kázeň.

Na otázku stravy se můžeme podívat ještě z jiného úhlu pohledu. V přírodě je potrava určována třemi fyzickými charakteristikami: tvary drápů a nehtů, tvary zubů a dásní a zažívacím traktem.

Ve světě zvířat je potrava všech živočišných druhů jasně vymezena. Zvířata si nemohou svou potravu sama určovat, a proto je také omezena jejich schopnost se vyvíjet. Výběr potravy je umožněn až člověku. Lidé mají svobodnou volbu, mohou se vyvíjet k vyšším úrovním nebo mohou klesnout směrem k nižším.

Aplikací výše uvedených fyzických principů - tvarem drápů, zubů a uzpůsobení střev - shledáváme, že žádná lidská bytost nemůže bez pomoci nějakého nástroje zabít zvíře pro maso. Tvar zubů a dásní není vhodný pro pojídání masa, ale spíše pro konzumaci ovoce, mléka, obilí apod. Lidská střeva nejsou uzpůsobena pro trávení masité potravy v té podobě, jak ji nalézáme v přírodě, ale potrava musí být upravena vařením a okořeněná. Máme svobodnou volbu v tom si maso uvařit, abychom si na něm pochutnali, ale pak se začínáme stávat tamasickými. Je to naše svobodná volba.

Jídlo je úzce propojeno nejen s tělem, ale i s myslí.

Během posledních padesáti let bylo provedeno mnoho výzkumných studií, které prokazují, že bychom neměli jíst maso vzhledem ke svému zdraví. Lékaři tvrdí, že mnoho nemocí se týká jen těch, kteří konzumují maso. V současné době je vědecky prokázáno, že je masitá strava pro lidi nevhodná. Obdobně i vejce mohou například přispívat ke vzniku rakoviny.

Podíváme-li se na problém z pohledu potřeb lidstva jako celku, potom ti, kdo konzumují maso, přispívají k celosvětovým problémům. Na vyprodukování jednoho kilogramu masa je potřeba velká travnatá plocha, na které by jinak mohlo být vypěstováno obilí pro obživu mnoha lidí.

To jsou poslední výzkumy, o kterých již bylo napsáno mnoho knih. Chtěl bych především zdůraznit následující princip. Ti, kteří se chtějí duchovně vyvíjet, by měli jíst odlišnou potravu od ostatních lidí.

Existuje také mylný názor, že maso a jemu podobné potraviny nám dávají více energie. Slon je nejsilnějším zvířetem z celé živočišné říše a přesto je vegetariánem. Krávy a koně jsou také vegetariáni. Mnoho významných osobností bylo vegetariány, včetně velitelů v armádě. Ovšem, je i mnoho lidí, kteří vegetariány nejsou. Například kdyby se jednou sešli Churchill a Montgomery, oba velitelé armád, mohli by spolu vést následující rozhovor. Montgomery by řekl: „Pane, jsem vegetarián a abstinent a

po smrti své ženy jsem se neoženil, ale snad můžete připustit, že jsem úspěšný vojevůdce“. Churchill by odpověděl: „Podívej se Monty, nic proti tobě. Ale já se rád napiji, jím maso a miluji ženy a jsem snad horším velitelem?“

Významné osobnosti v různých rolích ve světě mohou mít různé stravovací zvyky. My ale máme na zřeteli duchovní čistotu a vnitřní vývoj.

Duchovně zaměřený člověk je přemýšlivější a soucitnější. Je v rozporu s duchovním životem, aby pro oběd člověka, který se chce stát soucitnějším a mít více lásky, byla řezána hrdla ovcí. To je neslučitelné.

Existují i sekty, které obhajují, že život existuje také v rostlinách. Přísně dodržují zásady nenásilí – například mají přes ústa připevněnou látku, aby zabránili vdechnutí a tím i zabití drobného hmyzu. Já spíše doporučuji rozumnou, střední cestu. Vyhybejte se extrémům. Racionálně se zamyslete nad tím, zda vám nestačí dostatek ovoce, obilí, luštěnin, mléka a ostatních podobných potravin – proč by mělo být nutné jíst maso?

Je prospěšné jíst sattvické jídlo. Také vejce nejsou sattvická. Neznamená to, že by člověk, který jí vejce, nemohl duchovně seberealizovat. Jde prostě o jeden z nápomocných faktorů. Našli bychom i lidi, kteří dosáhli duchovního prozření, přestože jedli maso, například ryby. Není to nezbytně nutné pravidlo, ale významně na duchovní cestě pomáhá. Někdy je třeba dodržovat ze zdravotních důvodů určitou dietu. Výhodnější však je nejíst ani maso ani vejce.

Nejlepší bude ukončit toto pojednání prohlášením, že jste svobodní státi se tím, čím chcete. Ale byl bych rád, kdybyste nesměřovali k tamasu a nesetrvávali na úrovni radžasu, ale stali se božskými (sattvickými).

.....