

Recept na mliečny nápoj, ktorý normalizuje dōšu kapha

Toto je dobrý prostriedok na „premytie“ pečene a žľčníka. Účinne napomáha pri stagnácii lymfy u zástupcov typu kapha.

Prísady:

0,5 ČL mletého čierneho korenia

1 pohár mlieka

¼ pohára vody

Všetko zmiešame, privedieme do varu a varíme, kým nezostane asi 1 pohár tekutiny.

Rady pre všetkých a každého

A ešte niekoľko rád týkajúcich sa správneho stravovania ľudí všetkých typov. Vyzbrojte sa nimi, pričom prihliadajte na odporúčania určené vášmu konštitučnému typu.

- **Jedzte len čerstvé jedlá, práve tie sú z energetického hľadiska živými.** Hovoríme o čerstvom ovocí, zelenine, semiačkach, orechoch a nerafinovaných krúpach. Obsahujú nenahraditeľné tráviace enzýmy a tiež výživné látky, ktoré sú potrebné pre správnu bunkovú stavbu. Mrazená a konzervovaná zelenina a ovocie sú menej prospešné ako čerstvé a najlepšie je používať ich len vtedy, keď sú čerstvé nedostupné, napríklad v zime a na jar. Podľa možností treba jesť čo najviac surovej zeleniny (platí to pre všetky typy, okrem čistého váta), pretože tepelnou úpravou stráca nielen vitamíny a iné užitočné látky, ale aj energiu, ktorá je pre váš organizmus nevyhnutná.
- **Jedzte sezónne potraviny, ktoré rastú vo vašom klimatickom pásme, je to dôležité kvôli tráveniu.** Nemali by sa jesť často exotické ovocie alebo ovocie, ktoré sa uchováva použitím chemických látok. Takto sa, napríklad, uskladňujú jablká a hrušky, a preto si ich pred jedením oblieťe. Najmä je nezmyselné jesť skleníkové rajčiny, pretože v nich vlastne chýba energia prí-

rody. Ani chlieb a mliečne produkty by sa nemali vo veľkej miere jesť v horúcom počasí, keď sa znižuje tráviaci oheň.

- **Vyhňte sa konzumácii viac jedál rôznych typov na jedno posedenie.** Sú rôzne druhy žalúdočných štiav – jedna na zeleninu, iná na ovocie, tretia na chlieb. A preto čím viac rozličných potravín zjete, tým viac nestrávenej masy sa dostane do črevného traktu a vylúči sa tam o to viac toxínov.
- **Zrána, na raňajky, sa snažte jesť potravu sladkej chuti, a na večeru dajte prednosť čo najneutrálnejšej chuti.** Táto chuť je charakteristická najmä pre zeleninu. V každodennom príjme potravy by malo byť zastúpených všetkých šesť chutí, takto naplníte potrebnou energiou telo aj um.
- **Aby bola v potrave prítomná horká, štiplavá a trpká chuť, čo zlepšuje jej trávenie,** je potrebné pridávať do nej koreniny. Avšak používať sa smú len v menších dávkach a len tie, ktoré vyhovujú práve vám. O tom si povieme v jednej z nasledujúcich kapitol tejto knihy.
- **Nešetrite na jedle,** kupujte len zrelé, šťavnaté, podľa možností ekologicky čo najčistejšie ovocie a zeleninu a vyberajte si mliečne produkty s dobou spotreby nie dlhšou ako sedem dní. Zapamätajte si, že jedlo je dlhodobá investícia a je vaším zdravím.

- **Keď varíte, varte s láskou. V každom z nás je tvorca, preto varte ako tvorca a pre tvorca.** Ak je jedlo pripravené s dobrou náladou a v dobrom duševnom stave, tak sa strávi ako treba a odovzdá všetko najlepšie, čo v ňom je. Rozpoloženie a myšlienky, s ktorými sa jedlo pripravovalo, ho obdarujú svojimi kvalitami, preto jedlo pripravené v hneve alebo so skleslosťou len škodí vášmu organizmu a vašim „jemným“ telám. Ak viete, že jedlo bolo pripravené nahnevaným, smutným alebo nervóznym človekom (napríklad niektorým príbuzným žijúcim s vami), radšej sa ho vzdajte a potom si pre seba uvarte sami. Obzvlášť intenzívne nasáva do seba emócie pečivo, preto ho nejedzte, ak ste nútení jesť na návšteve u nie príliš šťastných ľudí.
- **Existuje však spôsob,** ako stiahnuť negatívne emocionálne účinky z jedla a je dávno známy (aj my sme už o ňom v tejto knihe hovorili). Je to **požehnanie jedla a ďakovná modlitba.**
- **Jedlo by malo byť nielen chutné, ale malo by pôsobiť na všetkých päť zmyslových orgánov:** má byť potešením pre oči navonok, potešením pre uši príjemným chrumkavým zvukom, šíriť príjemnú vôňu a ak sa predpokladá, že sa jedlo bude jesť rukami, malo by byť príjemné aj na dotyk.
- **Vyvarujte sa jedla,** ktoré nepríjemne páchne, pretože nepríjemný pach vypovedá o nízkej kvalite alebo o nie práve najlepšej čerstvosti potravín,

z ktorých je pripravené. **Najlepšie je jesť čerstvo uvarené jedlo. Viac úžitku sa vám dostane, ak zjete jednoduché, avšak čerstvé jedlo, ako delikatesu, ktorá stála v chladničke celú noc.** Čerstvé jedlo, na rozdiel od odležaného, vyživuje najlepším spôsobom všetky telá, ako fyzické, tak aj „jemnohmotné“. Jedlo, ktoré stálo v chladničke a ešte horšie na sporáku viac ako tri- štyri hodiny, sa už začalo rozkladať, hoci je to takmer neviditeľné. Rozklad sa prejavuje predovšetkým v energii jedla. Zohrievaním sa proces rozkladu jedla urýchľuje a tuky, ktoré obsahuje, sa menia na toxíny.

- **Jedzte len vtedy, keď ste skutočne hladní, inak sa jedlo úplne nestrávi.** A nestrávené jedlo je jedom pre organizmus, keďže v procese jeho hnitia sa v črevnom trakte tvorí veľké množstvo toxínov. Mnohí z nás mávame nepríjemné telesné pocity alebo bolesti hlavy, keď vynecháme jedlo. Je to preto, že črevo sa snaží opätovne stráviť hnilobné ložiská nestráveného jedla. Porozmýšľajte nad tým, najmä, ak mávate nepravidelnú stolicu.
- **Nemali by ste jesť, keď ste nazlostení, podráždení alebo vás niečo veľmi znepokojuje.** Podobné emócie, pričom všetky sú produktmi strachu, sa odzrkadľujú v zlom trávení potravy, ktorá, ako sme už povedali, sa mení na jed. Náš organizmus je geniálny výtvar prírody, ktorý je predurčený k šťastnému životu. Preto vždy zameriava energiu tam, kde je najviac potrebná. Ak ste v stra-

chu, organizmus na to automaticky reaguje zvyšovaním obsahu adrenalínu a iných látok v krvi. Je to nevyhnutné na prežitie; všimnite si len, ako inštinktívne reagujete na momentálny strach, napríklad, keď sa v podchode zrazíme so zlodejom. Buď sa pustíme do behu alebo do bitky a niektorí padnú do mdlôb. Tak reagovali naši predkovia, keď sa v lese stretli s levom alebo medveďom, bili sa, utekali alebo predstierali mŕtvych. Organizmus je zamestnaný otázkou prežitia, nedáva si za úlohu stráviť jedlo. Naopak, snaží sa mu vyhnúť, aby sa mu ľahšie utekalo – to je zmyslom „medvedej“ choroby. Dokonca, aj keď vám váš nepokoj nespôsobí hnačku, aj tak sa jedlo nemôže normálne stráviť, preto sa zdržte príjmu jedla, pokiaľ sa nevrátite do normálneho stavu. Z tohto dôvodu „nezajedajte“ stres.

- **Fyziologicky je vhodné jesť len vtedy, ak nemáte upchatú pravú nozdru.** Keď je pravá nozdra uzatvorená a dýcha len ľavá, zhoršuje sa trávenie. Nech je vám pred jedením pravidlom, presvedčiť sa, či máte pravú nozdru voľnú. Zistíte to tak, že ňou budete dýchať tak, že si zapcháte ľavú nozdru. Ak máte pravú nozdru upchatú, poľežte si pár minút na ľavom boku.
- **V prípade tráviacich problémov, akými sú znížená acidita /kyslosť/ alebo zápchy, použijte pred jedlom trochu zázvoru s kúskami citróna a štipkou soli.** Toto „rozkýva“ váš žalúdok a podžalúdkovú žľazu, ktoré potom vylúčia po-

trebné tráviace šťavy. Ale môžete to vykonávať len na obed, pretože ráno a večer to má opačný účinok a môže to narušiť trávenie.

- **Jedlo treba dôkladne prežívať** a v rýchlosti sa to dá sotva dosiahnuť. Ak sa ponáhľate, radšej jedlo vynechajte alebo preložte jedenie na neskôr, podľa toho, ako je to prijateľné pre vašu konštitúciu.
- **Okrem zvyčajného umytia rúk** si pred jedlom **umyte aj tvár a vypláchnite ústa**. To isté by sa malo robiť po jedle.
- **Nejedzte medzi hlavnými jedlami ďalšie jedlá**. Ak ste vyhladli a do obeda je ešte ďaleko, vypite šťavu alebo čaj s mliekom, to vám zníži apetít.
- **Nejedzte kyslé ovocie a nekonzumujte kyslomliečne produkty na noc**.
- **Účelné je jesť od východu slnka do jeho západu, vtedy sa stravujete v súlade s prírodnými rytmami**. V zime, keď je deň veľmi krátky, je to ťažké dodržiavať, preto sa snažte robiť si včasné raňajky a neskoré večere podľa možností čo najľahšie.
- **Mimochodom, k zime. Aby ste menej mrzli počas mrazov, jedzte na obed kvasenú kapustu a nakladané uhorky**. Ich kyslá chuť zvýši vaše vnútorné teplo.
- **Vodu pite** v súlade s odporúčaniami pre váš typ. Avšak v akomkoľvek prípade **pred, po a počas jedla sa veľa piť neodporúča nikomu**. Voda sa v žalúdku vsakuje rýchlejšie ako jedlo a odnáša so sebou časť žalúdočnej šťavy. Kvôli tomu sa

jedlo sčasti nestrávi. Pite medzi jedlami, hodinu pred alebo hodinu po jedle.

- **Ihneď po jedle by sa nemalo spať**. Ajurvéda vôbec neodporúča spať cez deň, keďže denný spánok oslabuje všetky procesy, ktoré prebiehajú v organizme, vrátane procesu trávenia. Krátky denný spánok si môžu dovoliť len ľudia typu váta. Ak ste unavení, poležte si zopár minút pred jedlom. Ležte na ľavom boku, aby sa vám otvorila pravá nozdra.
- **Ak chcete zlepšiť energickú kvalitu jedla, pridávajte počas jeho prípravy trošku cukru**, dokonca i keď je jedlo slané. Zvlášť je to dôležité pri rajčinách a rajčinových jedlách, keďže cukor zlepšuje ich chuť a celkovo zlepšuje ich trávenie. Okrem toho, do jedál, ktoré neobsahujú mliečne produkty, môžete pridávať trochu mlieka.

SILY HMOTNÉHO SVETA

V predchádzajúcej kapitole sme hovorili o troch typoch kombinácií základných živlov v organizme a o poruchách v konštitúcii človeka, ktoré predstavujú tri dóše a taktiež o chutiach potravín. Toto sú veľmi dôležité informácie o stravovaní a diéta upravená na ich základe pomôže posilniť vaše zdravie, zlepšiť náladu a duševný stav.

Umožní vám dokonca zbaviť sa niektorých psychologických problémov, ktoré vznikli vypadnutím z rovnováhy (napríklad zvýšenie dóše pitta spôsobuje hnevivosť, netrepezlivosť a podráždenosť, zvýšenie váta nepokoj a strachy a zvýšenie kapha neprekonateľnú lenivosť a nechť rozmýšľať).

Avšak, aby vám jedlo, ktoré raňajkujete, obedujete a večeriate, pomáhalo na ceste duchovného a osobného rozvoja, mali by ste si ešte čosi osvojiť.

Toto „čosi“ sa v ajurvéde nazýva *gunami*. Sú tri: *sattva*, *rádžas* a *tamas*.

Slovo „guna“ znamená v preklade zo sanskritu „nitka“. A skutočne, v materiálnom svete, vo svete, v ktorom vlastne aj žijeme, sú tri guny, prepletené podobne ako vlákna v povrázku. Neexistuje proces alebo bytosť, v ktorom by sa odrážala len jedna guna alebo dokonca dve, ale len všetky tri spolu. Pravdaže, vždy je tu pre-

vládajúca guna, ktorá má väčší vplyv a od nej závisí kvalita procesu alebo vlastnosti bytosti.

Podstatou každej guny je dodávať akýsi súbor kvalít a vlastností tomu, v čom sa prejavuje. Sattva je guna vytvárania a prejavuje sa najmä na začiatku procesu, rádžas, v priebehu jeho aktívnej časti a tamas na konci, kedy dochádza k narušeniu alebo zastaveniu.

Povedzme si o každej z gún podrobnejšie.

Guna sattva znamená v preklade zo sanskritu „čistotu“, „presnosť“, „existenciu“, „skutočnosť“ a v niektorých starých prameňoch je uvedená ako guna blaha alebo dobročinnosti. Táto guna **zodpovedá za všetky formy tvorby**. Pre vytváranie potrebuje človek predovšetkým kvality, akými sú čistota, uvedomelosť, vnútorná rovnováha a pokoj.

Rádžas sa prekladá ako „činnosť“, „vášeň“, „nepokoj“, „vzrušenie“ a **zodpovedá za činnosti umožňujúce dosiahnuť pozemské statky a potešenie**. Aby človek dosiahol majetky, po ktorých túži, mal by disponovať takými kvalitami, akými sú energickosť, pracovitosť a aktívnosť.

Tamas, čo v preklade znamená „zotrvačnosť“, „apatia“, „ľahostajnosť“, je gunou neznalosti, ktorá **v sebe nesie predovšetkým energiu rozpadu, zastavenia**. Pričom toto nie je energický a aktívny rozpad v dôsledku vybudovania alebo dosiahnutia niečoho nového (v ktorom sa budú prejavovať rádžas a sattva), ale skôr rozklad, skutočný rozpad, degradácia. K tomu, aby sa človek degradoval, stačí, že začne lenivieť, upa-

dať do stavu bezmyšlienkovitosti, prestáva rozumovo reagovať na to, čo sa deje. Začína sa viac podobať na automat ako na človeka.

Podme sa pozrieť na pôsobenie gún na príklade ľudského života.

Keď sa v matkinom lone začne prvé bunkové delenie, guna sattvy začína svoju prácu, prácu na vytváraní nového človeka. Plod prechádza všetkými štádiami vývoja a zrazu príde na svet dieťaťko. Potom nielenže rastie a fyzicky sa rozvíja, rozvíja sa i jeho vedomie a jeho duch. To, že sa dieťa učí, osvojuje si nové poznatky a návyky, je vplyv sattvy.

Kým sa človek vyvíja ako osobnosť, zdokonaľuje sa v láske, v duchovnej ceste, tak pôsobenie guny sattva bude v ňom dostatočne silno ukotvené.

Už v dojčenskom veku sa u človeka prejavujú prvé potreby, ktoré musí uspokojovať: najskôr je to hlad a túžba uniknúť pred nepohodlím mokrých plienok. Musí na mamu kričať, ak nebude konať, a krik sa už považuje za konanie, tak zostane hladný a mokrý. Potom sa túžby stávajú zložitejšími a uvedomelejšími: dostať novú hračku, zjesť chutný bonbón namiesto nenávidenej kaše alebo byť dlhšie hore a je potrebné čoraz viac aktivity a energie na dosiahnutie týchto cieľov.

Čím je človek aktívnejší pri uspokojovaní svojich potrieb alebo pri dosahovaní potešenia, tým silnejšie sa v ňom guna rádžas prejavuje.

Táto guna dáva dieťaťu silu pri dožadovaní sa toho, čo chce a pri čelení nepohodliu. Samozrejme, guna rádžas pôsobila v človeku ešte kým bol v matkinom lone,

ale prejavovala sa slabo. Pretože priestor pre činy vo vnútri maminho brucha je príliš malý, iba ak by sa chcel vrátiť kvôli pohodlnému ležaniu.

V dospelosti je človek viac nasmerovaný k uspokojovaniu, chutné jedlo, sex, cestovanie, prestíž... Kvôli tomu stráca mnoho vlastných síl a časom vyvíja obrovskú aktivitu. Pre väčšinu ľudí je vek od 20 do 50 rokov obdobím guny rádžas. Guna sattva vtedy stráca pre väčšinu ľudí svoj vedúci význam, keďže najhlavnejším v tomto veku nie je vývoj ako taký, ale činnosť, aktivita, dosahovanie túžob a uspokojovanie vášní.

Pravdaže, v priebehu celého života je u každého z nás do istej miery prítomná tvorba aj duchovný rast, avšak spravidla zostávajú až na druhom mieste. Sú výnimky, ktorými sú duchovne pokročilí ľudia, ktorí dokázali utíšiť telesné vášne a dokonca, hoci sú aktívni, venujú sa pochopeniu múdrosti a zdokonaľovaniu svojho ducha, ale takých je, bohužiaľ, menšina. Bežný človek zostáva do staroby pod vplyvom guny rádžas.

V starobe sa stáva vedúcou guna tamas. Telo sa opotrebuje a podlieha rozpadu: zhoršuje sa pokožka, vlasy vypadávajú a strácajú farbu, orgány už nedokážu plniť svoje funkcie tak ako predtým. Rozum tiež nie je taký ako v mladosti, vytráca sa schopnosť jasne myslieť, pamäť sa oslabuje, reakcie začínajú byť menej pohotové. Nastáva čas nevedomosti.

Sú však aj ľudia, ktorí do neskorej staroby zostávajú aktívni a schopní rozvíjať sa, avšak aj týchto je len menšina.

A bežný človek, čím je starší, tým viac podlieha pôsobeniu guny rozpadu. Smrťou sa tamas stáva absolútnou.

Ludský život nemôže byť nekonečný, ako aj existencia predmetov, ako aj akýkoľvek proces. Podľa zákona života má všetko začiatok, aktívnu fázu a koniec. A ak by sme aj chceli tento zákon zmeniť, nie je to v našich silách.

V našich silách je však zlepšenie kvality nášho života, môžeme v ňom oslabiť vplyvu guny tamas a posilniť vplyv guny sattva a rádžas. A to sa dá dosiahnuť len pomocou duchovných praktík, ale aj pomocou správneho stravovania. Vysvetlíme si ako a prečo.

V každej potravine, ktorú môžeme zjesť, ako aj v nás samotných, sa prejavujú všetky tri guny. Ale v niektorej potravine sa viac ako v ostatných prejavuje sattva a v iných rádžas alebo tamas.

Keď je v potravine výrazne prejavená sattva, má v sebe mnoho kvalít, ktoré vcelku môžeme nazvať harmonizujúcimi kvalitami. Patria medzi ne, ako sme už hovorili, čistota, uvedomelosť, múdrosť, vnútorná rovnováha a spokojnosť. **Nemožno povedať, že tieto vlastnosti má samotná potravina, ale nesie v sebe jemné energetické vibrácie, ktoré sa podobajú vibráciám dobrých ľudských vlastností.** Veď guna je v podstate tým, čo vytvára energetické vibrácie a tie vibrácie „nútia“ človeka získať také alebo onaké vlastnosti v súlade s jeho individualitou.

Napríklad človek, ktorý má povahovo sklony k samotárstvu, v gune sattva, teda v poli vysokých vibrácií,

získa vlastnosti, ktoré obnovia jeho vyrovnanosť, hĺbavosť a pokoj. Za rovnakých podmienok spoločensky orientovaný človek nadobudne súcit, pocit jednoty, lásky a tomu podobné vlastnosti.

Tak je to aj v gune rádžas. Jeden človek bude konať premyslene, iný sa do rovnakej situácie vrhne bezhlavo, pričom na oboch pôsobili tie isté vibrácie. A pri gune tamas je rovnaký scenár, jeden zlenivie, ľahne si na pohovku a bude „rozmyšľať“ o živote, iný bude hyperaktívny.

Tieto príklady sú veľmi dôležité, pretože mnohí ľudia sa začínajú stravovať s prihliadnutím na vplyvy gún a počítajú s tým, že sa u nich prejavujú určité harmonické vlastnosti. Niektorí sa chcú napríklad stať ľudomilom. Táto kvalita sa však vôbec nemusí prejaviť tak, ako to očakával: nevznikne v ňom túžba robiť pre ľudí niečo dobré, no prejaví sa uňho pokojný vzťah k ich nedostatkom. A jeho láska sa možno obráti k prírode, rastlinám alebo k zvieratám, je to jednoducho preto, že taká, a nie iná, je individualita tohto človeka. Preto **neočakávajte niečo konkrétne, jednoducho dovoľte dobru, aby sa vo vás odohrávalo, ako je to pre vás osobne potrebné.**

Vráťme sa preto k potravinám.

Ak je v potravine výrazne prejavená **sattva**, nesie v sebe vibrácie harmonických vlastností. Nazveme túto potravinu **harmonizujúcou**.

Ak je v potravine výrazne prejavená **rádžas**, má v sebe vibrácie, ktoré v človeku vyvolávajú vášne a pozemské túžby. Nazveme túto potravinu potravinou **vášne**.

Ak je v potravine výrazne prejavená **tamas**, má v sebe vibrácie, ktoré nútia ľudský um k lenivosti a úpadku. Nazveme ju potravinou **nevedomosti**.

Znamená to, že v závislosti od prevládajúcej guny v potravine môže naša potrava v nás vyvolávať harmóniu, vášň alebo nevedomosť. A odovzdáva nám tieto kvality.

Je zrejmé, že by sme sa mali snažiť vytvárať v sebe harmonické vlastnosti preto, aby sme sa cítili šťastnejšie, pokojnejšie a vyrovnanejšie. Predovšetkým je to duchovná práca, práca na sebe, veď to, čo jeme, nám môže na tejto ceste veľmi výrazne pomôcť. Preto by sme sa mali snažiť, aby sme v jedle prijímali, podľa možností, čo najviac harmonizujúcich potravín a čo najmenej potravín nevedomosti.

Keby spoločnosť, v ktorej dnes žijeme, bola „sattvickejšia“, nemuseli by sme písať túto knihu. Ale v celkovom prejave spoločnosti prevláda skutočne **tamas** a **rádžas**, pričom **rádžas** je na druhom mieste. Myšlienka štandardného obyvateľa planéty Zem znie takto: „Ako nič nerobiť a byť bohatým.“ Väčšina ľudí dokonca nechápe, čo a prečo v živote robia. Uvedomenie je minimálne. A to je prejav **tamasu**.

Rádžas sa prejavuje veľkým množstvom neúčelných túžob a vášní: byť príliš bohatým, mať veľa žien, byť v centre mesta a mať drahý džíp.

Keď pôsobí v gune **rádžas** vcelku **sattvic**ky, harmonický človek, chápe, že nepotrebuje tak veľa, veď bohatstvo so sebou nesie istú zodpovednosť: či už pri

spravovaní samotných peňazí alebo voči ľuďom, ktorí sú vtiahnutí do jeho finančného diania. **Sattvic**ky človek vkladá do zarábania peňazí potrebné a dostatočné množstvo síl, aby zabezpečil sebe a svojej rodine dôstojnú existenciu. Pozná svoje skutočné potreby a uspokojuje ich. Nielen to, energia harmónie má jednu podivuhodnú zvláštnosť: ak sa človek snaží dostať do harmónie a pritom plní svoje poslanie, vtedy prichádzajú peniaze doslova samy do jeho života a to v potrebnom množstve.

Rádžicky človek je ten, v ktorom prevláda guna vášne, celý svoj život zasväť naháňaniu sa za bohatstvom a radovánkami. V starobe sa môže cítiť osamelým a všetkými opusteným človekom, všetkých rozohnalo bohatstvo, ktoré hromadil, aby pre seba získal nepotrebné „veci“. Takže toto je typický vorkoholik, ktorý vstúpil do guny vášne a nedokáže z nej vyjsť.

Tamasicky človek je večne nespokojný. Vo všetkých udalostiach, ktoré prebiehajú, vidí prejavy nespravodlivosti. Cíti sa večnou obeťou okolností. Na sklonku života sa z neho stáva hundroš, penzista, čo tyranizuje vlastné deti, od ktorého si ľudia radšej držia odstup. Svoj čas trávi v zástupoch na poliklinike, v spoločnosti sebe podobných ľudí, kde môže nadávať na štát, susedov a lekárov.

Obzrite sa vôkol. Akých ľudí vidíte najčastejšie? V ktoromkoľvek prípade, čo i len jednoduchým skúmaním, je zjavné, že ľudstvo ani zďaleka nie je **sattvic**ke, prevláda v ňom nevedomosť a ešte raz nevedomosť. A aby ste odolali všeobecnému vplyvu nevedomosti,

musíte v sebe kultivovať predovšetkým sattvické, to znamená, harmonické kvality. A najjednoduchšie to dosiahnete, keď zmeníte svoju stravovaciu životosprávu a začnete konzumovať harmonizujúce potraviny.

Svoj zmysel má i jedenie potravín vášne, ale to závisí od situácie. Tieto potraviny vám pomôžu pri úbytku síl alebo keď je potrebujete byť aktívnym, avšak, keď vás už ovládli negatívne emócie, mali by ste sa ich vzdať.

Zostavte si vlastnú diétu na základe toho, aký cieľ chcete správnym stravovaním dosiahnuť. Ak ste aktívnym, činným človekom a toto je vašim normálnym stavom, neodmietajte úplne jedlo vášne, maximálne skončíte s konzumovaním potravín nevedomosti a snažte sa prijímať harmonizujúce jedlo.

Ak ste si seriózne vytýčili cieľ duchovného rozvoja, mali by ste azda vo svojom jedálnom lístku minimalizovať aj potravu vášne.

Načúvajte svojmu srdcu, to je najlepším radcom a nikdy nejdite proti svojim vnútorným pocitom, ktoré vám napovedajú, čo je pre vás správne a čo nie je. Vaša cesta má byť uvedomelá a umiernená, inak nebude úspešná.

V počiatočnej fáze určite nebude jednoduché pretransformovať vaše stravovanie, ťažko sa budete zriekať dlhoročných návykov a pocítite odpor. Stále však dokážete rozlíšiť, že jedno je zvyčajný odpor k nepríjemnému návyku a druhé nový odpor vášho Ja k tomu, čo vám škodí. Veď aj keď prestávate s fajčením, je to pre vás ťažké, ale v duši ste absolútne presvedčení, že konáte správne. Tak je to aj so zmenou stravovacích ná-

vykov. Sledujte odporúčania v knihe, ale porovnávajte ich aj so svojím „vnútorným“ kompasom.

Hoci by ste si ani žiadne ciele nevytýčili, váš „kompas“ nebude nikdy ukazovať na potravu nevedomosti, ktorá by sa v žiadnom prípade nemala jesť. Ale ani podiel jedla vášne by nemal byť veľký. Všetko by malo byť založené na harmonizujúcej strave, ktorá prináša zdravie, zlepšuje charakter a pomáha pri duchovnom vývoji.

Porozprávame o nej podrobnejšie, zaslúži si to.

Harmonizujúca strava, podľa *Bhagavadgíty*, chutí tým, ktorí sa nachádzajú v gune harmónie, predlžuje život, očisťuje vedomie človeka, dodáva síl, zdravie, prináša šťastie a uspokojenie. Je to šťavnatá, mastná, zdraviu prospešná a chutná (srdcu príjemná) strava.

Pokúsime sa rozobrať každé z týchto tvrdení, pretože sú založené na hlbokom zmysle. Tak teda:

Prečo harmonizujúca strava predlžuje život?

Prečo harmonizujúca strava očisťuje vedomie?

Vďaka čomu dodáva harmonizujúca strava silu?

Prečo harmonizujúca strava zlepšuje zdravie?

Prečo harmonizujúca strava dodáva pocity šťastia?

Prečo harmonizujúca strava prináša uspokojenie?

TROCHU O HARMONIZUJÚCEJ STRAVE

Prečo harmonizujúca strava predlžuje život?

Podľa védických poznatkov vo všeobecnosti a predovšetkým podľa *Bhagavadgíty*, dĺžka života človeka závisí od činov, ktoré vykonal v predchádzajúcich životoch. Preto by sa dalo povedať, že množstvo rokov, ktoré človek tentoraz na svete prežije, je predurčené. V takom prípade ani nemá zmysel hovoriť o predlžovaní života.

Skrátiť si život dokážeme, pravdaže, veľmi jednoducho, ak sa budeme stravovať potravinami založenými na nevedomosti, budeme neustále pod vplyvom stresu, užívať alkohol alebo omamné látky. A dokonca, ak je nám karmicky „prepustených“ hoci aj deväťdesiat rokov, je neuskutočniteľné, aby sme sa pri takomto vzťahu k sebe dožili viac ako šesťdesiatky. Lebo tým, že organizmus musí vylučovať toxíny (vrátane tých, čo sa tvoria zo stresu) strácame viac, ako si dokážete predstaviť, veľmi veľa životných síl.

Okrem toho, strava nevedomosti a vo veľkých množstvách prijímaná strava vášne spôsobujú depresie a tak-

tiež nervové napätia. Toto prebieha v dôsledku odovzdávania negatívnych kvalít z jedla do nášho organizmu cez vibrácie, ktoré tvoria guny. U človeka, ktorý je uponáhľaný a vždy „nabudený“, prevláda guna vášne, je oveľa viac nervóznejší ako človek, u ktorého prevláda guna harmónie. A čo už povedať o gune nevedomosti?

Ak sa niekto príliš dlho nachádza v depresívnom, ničotnom alebo akomkoľvek inom negatívnom stave, tak sa uňho vytvárajú patričné návyky. A návyky časom formujú aj ľudský charakter a vzťah okolia k nemu. Určite nie je ťažké dovtípiť sa, že **ľudský charakter výrazne vplýva aj na to, ako sa utvárajú jeho životné podmienky**. Je veľmi pravdepodobné, že život takéhoto človeka sa zmení na celkom čierne mračno. Čo sa tohto týka, negatívne sa to odzrkadlí na jeho zdraví a následne aj na dĺžke života.

Práve v istom uzavretom kruhu sa ocitá väčšina západných ľudí, ktorí si od detstva zvykli na stravu nevedomosti a vášne a okrem toho sa nedokážu zbaviť napätia, iba ak výtržnosťami a alkoholom. Dokonca aj ideály západného človeka sú v podstate sústredené na materiálnu oblasť, a nie duchovnú, čo dodatočne vytvára strachy („A čo keď mi to nevyjde?“) a napätia („Musím sa snažiť zo všetkých síl!“).

Ak chcete prežiť hoci len toľko rokov, koľko vám je karmicky povolené, musíte mnoho vo svojom živote zmeniť, a predovšetkým by to malo byť stravovanie. Ak dlhšie trpíte depresiami alebo ste v stave apatie alebo vás neustále rozčuľujú maličkosti, prejdite na harmonizujúcu stravu, bude to pre vás najrýchlejšia pomoc.