

26. Zdrowie to nasz największy majątek

*Dopóki nie pokonacie rzeki, łódź jest niezbędna.
Podobnie, dopóki nie osiągniecie boskiego celu,
potrzebujecie ludzkiego ciała jako środka transportu.
Bądźcie zdrowi, nie jedzcie nieczystych pokarmów,
psując sobie zdrowie.*

Uczniowie!

To wielka szkoda, gdy mimo otrzymania tych świętych ludzkich narodzin, nie kierujecie swojego życia na właściwą ścieżkę. Gopiki miały czyste i święte umysły i oddawały cześć Bogu o imieniu i konkretnej formie. Prahlada też miał czysty i święty umysł, ale oddawał cześć Bogu bez formy. On i gopiki stanowią idealne przykłady tych dwóch ścieżek. Ludzie, którzy chcą rozwijać się na ścieżce atmy, muszą mieć dobre zdrowie, a do tego niezbędna jest kontrola odżywiania. Jedząc czyste pożywienie, możemy zapewnić sobie czysty umysł, a dzięki niemu możemy wyraźnie widzieć cel. Czyste pojmowanie atmy pozwoli nam pozbyć się iluzji maji. Takie postępowanie doprowadzi do rozwiązania węzła w sercu, co jest warunkiem dostąpienia boskiej wizji. Nie powinniśmy myśleć, że niepotrzebnie przypisuje się taką wagę odżywianiu. Właściwe pożywienie jest podstawą wszystkich rodzajów jogi – pranajamy, nijamy, pratjahary, samadhi itd. Możecie jednak mieć pewne wątpliwości, dlaczego tak dużą wagę przypisujemy małej sprawie przyjmowania pokarmu, jeśli istnieje wiele innych ważnych rzeczy. Bez czystego umysłu nie osiągniemy niczego wielkiego. Przez spożywanie nieczystej żywności niepotrzebnie narażamy ciało na choroby.

W stworzeniu istnieją 84 lakhy (8400000) różnych dźiw (istot żywych). Wśród nich tylko człowiek spożywa gotowane jedzenie. Wszystkie inne istoty przyjmują pokarm w naturalnej, niegotowanej postaci. Dzięki spożywaniu naturalnego pokarmu żyją dłużej. Gdy człowiek gotuje produkty spożywcze, przed jedzeniem częściowo niszczy zawartą w nich siłę życiową. Oto przykład. Gdy nasiona umieścimy w ziemi z nawozem, otrzymamy dorodne drzewa. Ale jeśli te same nasiona ugotujemy, a potem zasiejemy, w ogóle nie otrzymamy roślin. Oznacza to, że smażenie lub gotowanie niszczy sattwiczne siły życiowe obecne w nasionach. Jedząc takie gotowane pożywienie, człowiek staje się podatny na wiele chorób. Z tego samego powodu oddala się od sadhany (praktyki duchowej). Właśnie dlatego w starożytności riszi (mędracy) i wielbiciel Boga jedli tylko niegotowane pożywienie w jego naturalnej postaci.

Bhagawadgita w rozdziale 17 i 18 określa sattwiczne pożywienie jako to, które zostało ofiarowane Bogu. Pojęciu sattwicznego pożywienia nadaje się różne znaczenia w różnych częściach świata. Na ogół uważamy, że owoce, mleko, warzywa itd. bez

nadmiernego dodatku soli lub pieprzu stanowią pożywienie sattwiczne. Jest to całkiem naturalne, ale stosując się do tej reguły, nie powinniśmy jeść zbyt dużo. Powinniśmy jeść ograniczoną ilość nawet pożywienia sattwicznego. Napoje alkoholowe i mięso rozwijają radżogunę (cechy egoistyczne). Bhagawadgita uczy, że powinniśmy jeść sattwiczne pożywienie, zachowując umiar w ilości. Wokół siebie mamy mnóstwo powietrza, ale czy tylko dlatego, że jest dostępne, przyjmujemy jego nadmierną ilość? Wdychamy je w takiej ilości, jaka jest nam niezbędna. Nie pijemy zbyt dużo wody Gangesu tylko dlatego, że jest jej pod dostatkiem. Pijemy ją w ograniczonych ilościach, gdy jej potrzebujemy. Zatem ludzkie istoty spożywają to, co jest im potrzebne. Dlaczego więc w przypadku żywności jemy za dużo, w nadmiernych ilościach? Jeśli zjemy więcej niż potrzebujemy, będziemy mieli kłopoty z trawieniem. Aby strawić ten nadmiar pożywienia, będziemy musieli zmarnować dwie lub trzy godziny. Ponadto, będzie to oznaczać, że pozbawiamy pożywienia kogoś innego, kto może potrzebować go bardziej niż my. W ten sposób robimy dwie złe rzeczy, nie mówiąc już o tym, że takie jedzenie szkodzi zdrowiu. Ograniczone przyjmowanie pożywienia sprzyja czystości umysłu.

Przejdźmy do pożywienia, które wcześniej zostało ofiarowane Bogu. Człowiek nie stworzył ani materii, ani pożywienia. Całe stworzenie jest własnością Pana. Jedzenie takiego pożywienia bez ofiarowania go Panu sprowadza się do niewdzięczności. W 15 rozdziale Gity wyrażono to stwierdzeniem, że przed jedzeniem pożywienie musi być ofiarowane Panu. Mówi się, że Bóg w postaci Wajśwanary jest w człowieku i spożywa zjedzony pokarm. Gdy pożywienie, które jecie, jest najpierw ofiarowane Bogu, staje się prasadamem (poświęconym pokarmem) wolnym od wszelkich nieczystości. Podkreślmy zatem: umiarkowana ilość sattwicznego pożywienia, które wcześniej ofiarowano Bogu, pozwoli nam zachować czysty umysł. To wyłącznie umysł odpowiada za nasze wyzwolenie. Jeśli będziemy dbać o umysł, nie będziemy mieli problemów. Każde najmniejsze zadanie, jakie podejmujemy, zależy od umysłu. Jeśli mamy osiągnąć cel, musimy to zrobić z pomocą umysłu.

Pożywienie przyjmujemy za pomocą języka. Ale mamy pięć różnych narządów zmysłów. Mimo to myślimy, że pożywienie przyjmujemy w postaci jedzenia. Wielu ludzi zastanawia się, dlaczego nachodzą ich złe myśli, chociaż jedzą tylko czyste, sattwiczne pożywienie. Musicie się nad tym głęboko zastanowić. Śabda, sparśa, rupa, rasa i gandha (słuch, dotyk, wzrok, smak i węch) to nasze pięć zmysłów. Wszystko, co przyjmuje nasze ciało, wchodzi do niego przez jeden z narządów zmysłów, mianowicie przez ucho, skórę, oko, język lub nos. Myślimy, że pożywienie przyjmujemy tylko ustami i nie przykładamy wagi do pożywienia przyjmowanego przez inne narządy. Gdy mówimy, że powinniśmy spożywać tylko sattwiczny pokarm, odnosi się to do wszystkich narządów.

Nasze oczy powinny przyjmować tylko święte i sattwiczne widoki. Oczu powinniśmy używać tylko do oglądania świętego stworzenia Pana. Nie powinniśmy ich używać do patrzenia na wszystko bez żadnych ograniczeń tylko dlatego, że je mamy. Gdy patrzymy na pewne rzeczy, nasze narządy mogą zostać pobudzone nie do opanowania. Właśnie dlatego sadhakowie (aspiranci duchowi) mają regułę, że mężczyźni i kobiety nie powinni zbyt dużo patrzeć na siebie, gdyż rozwija to

radzogunę (pożądanie). Oczu powinniśmy używać tylko do patrzenia na to, co święte. Z tego też powodu gopiki nie chciały zbyt dużo dyskutować z Uddhawą. Mówiły do niego za pośrednictwem pszczoły. Skorzystały z tego pośrednictwa, gdyż obawiały się, że gdyby patrzyły i rozmawiały z Uddhawą, ich umysły uległyby zaburzeniu.

Następnie mamy słuchanie, czyli przyjmowanie pożywienia przez uszy. Nie powinniśmy obwiniać i krytykować innych, ani słuchać o niepotrzebnych rzeczach. Wszystko to stanowi nieczyste pożywienie. Nie powinniśmy też słuchać wyśmiewania innych. Powinniśmy słuchać tylko wypowiedzi świętych myśli o Panu. Nie powinniśmy słuchać, jak innych obrzuca się oskarżeniami.

Teraz o zapachu, pożywieniu przyjmowanym przez nos. Powinniście przyjmować tylko święte zapachy, które są związane z aspektami boskimi. Dobre zapachy to nie perfumy, lecz zapachy związane z boskością.

Kolejnym zmysłem jest dotyk. Nasi starożytni zalecali tylko kontakty z aspektami boskimi. Do dhjany (medytacji) siadamy na małej desce, tak aby nie było bezpośredniego kontaktu z ziemią. Nie można zrozumieć, co dzieje się na skutek naszego kontaktu z ziemią. Ci, którzy nie zdają sobie z tego sprawy, wyśmiewają takie zwyczaje. Oto przykład. Mam tu kwiat. Gdy go puszcę, spadnie. Co powoduje jego spадanie? Kwiat spada, gdyż ziemia ma zdolność przyciągania. Widzimy kwiat zostawiony w powietrzu, widzimy ziemię, ale nie możemy zobaczyć siły, która ściąga kwiat na dół. Głupotą byłoby utrzymywać, że ziemia nie ma zdolności przyciągania, tylko dlatego, że nie widzimy tej siły. Podobnie, aspekt boskości posiada wiele zdolności i mocy. Stworzenie, które widzimy wokół siebie, posiada moc dźwięku, moc ruchu, zdolność trwania i rozwoju, zdolność maji i wiele innych mocy. Dlatego też mówi się, że gdy siedzicie w dhjanie, wasze ciało nie powinno stykać się z nikim innym. Istnieją też inne uzasadnienia takiego postępowania. Gdzie jest brud i nieczysta atmosfera, tam występują złe bakterie, natomiast w czystym miejscu, gdzie atmosfera jest dobra i czysta, występują czyste bakterie. Gdy dotykamy nieczystego ciała, istnieje możliwość, że przejdą na nas zarazki, które wywołują choroby. Ponadto, nieczyste i grzeszne ciało może przekazać nam część swojej nieczystości. W tym przypadku dwa ciała są jak magnesy. Dlatego też osoby, które weszły na ścieżkę sadhany, powinny trzymać się z dala od nieczystych miejsc i obiektów. W związku z tym, nasi przodkowie radzili, abyśmy dotykali stóp świętych i starszych ludzi, dzięki czemu przejdzie na nas świętość zawarta w ich ciele. Podobnie, gdy dotykacie grzesznego ciała, jego nieczystości też mogą na was przejść.

Jeśli będziecie przyjmować tylko sattwiczne pożywienie, wówczas wasze zmysły będą odżywiać się tym, co święte. Jeśli przez usta spożywacie sattwiczne jedzenie w postaci owoców i mleka, a oczu używacie do oglądania wszelkiego zła, to takie częściowe ograniczenie nie ma sensu. Właśnie dlatego gopiki praktykowały satsangi, czyli spotkanie dobrych ludzi. Zwykli zbierać się i spędzać czas na rozmowach o Krisznie. W związku z tym mówi się, że dzięki satsangom nabiera się dobrych cech, a stąd przychodzi nieprzywiązanie, które prowadzi do stałości i niechwiejności umysłu. Tak więc, przyjmowanie sattwicznego pożywienia przez wszystkie narządy jest bardzo pomocne.

Chociaż Ćanda i Amarka bardzo utrudniali życie Prahladzie i używali surowego języka, on starał się trzymać z dala od ostrych słów. Cały czas recytował święte *Om namo Narajana* (pokłony Narajanie) tak głośno, że nie słyszał niczego innego. Gdy był sam, podziwiał niezwykle piękno boskiego stworzenia, ale kiedy przychodził jego ojciec lub guru, zwykł zamykać oczy, ponieważ obawiał się, że gdy będzie na nich patrzył, przyjdą mu do głowy złe myśli. Święte powiedzenie *Jad bhawam tad bhawati* (o czym myślisz, takim się stajesz) znaczy, że myśli określają działania, a *Brahmawid brahmajwa bhawati* (ten, kto poznał brahmana, staje się brahmanem) – że jeśli pielęgnujecie boskie idee, połączycie się z brahmanem. Zatem myśli są bardzo ważne.

Gdy po zabiciu Hiranjakaśipu Pan Narasinha zbierał się do odejścia, Prahlada zaczął drżeć. Pan Narasinha zapytał, czy trzęsie się przerażony strasznym i obcym wyglądem Boga. Prahlada odpowiedział, że oczywiście nie boi się patrzeć na piękną twarz Boga i słuchać Jego pięknego głosu. Stwierdził, że strach z powodu obecności Boga w ogóle nie wchodzi w rachubę. Wyjaśnił, że boi się, że Pan odejdzie po udzieleniu mu tej świętej wizji i znów zostanie sam na ziemi. Prahlada powiedział, że nie może ani chwili żyć na świecie bez Pana i że właśnie ta perspektywa przyprawiała go o wielki niepokój.

Uznając wielką świętość widzenia Boga, Jego dotyku i mowy, powinniśmy podjąć postanowienie, że będziemy przyjmować tylko święte pożywienie przez wszystkie pięć narządów. Wielu ludzi ma wątpliwości, jakie pożywienie jest święte i sattwiczne. Wyjaśnię to. Niektórzy myślą, że dobrze jest jeść banany lub orzechy kokosowe. Ani orzechy, ani banany w żadnym wypadku nie są złe. Nasi przodkowie uważali orzechy za święte pożywienie. Gdy przyjrzymy się orzechowi kokosowemu, przypomina nam ludzką głowę. Ma dwoje oczu i usta. Ma też włosy. Niektórzy ludzie myślą, że jest to postać trójokiego Śiwy. W czasie pewnych świąt ozdabia się orzech kokosowy, a ludzie odprawiają przed nim rytuał pudży. Co sprawia, że przykładamy taką wagę do tego orzecha? Warto się temu przyjrzeć, nawet z doczesnego punktu widzenia. Lekarze badali ten owoc i doszli do wniosku, że ma bardzo wartościowe składniki. Uważa się, że orzech zawiera prawie 57 % tłuszczu, 15 % substancji w proszku i dalsze 15 % substancji wodnistej oraz 7 lub 8 % składników stałych; pozostałe 8 % to miąższ. Riszi wierzyli, że jest to święty owoc. Niedojrzały orzech też jest święty. Sattwicznym można nazwać wszystko, co jemy, o ile nie zawiera zbyt wiele soli, chili lub kwasu, i o ile jemy to we właściwych proporcjach. Idealną proporcję stanowią dwie części stałego pożywienia, jedna płynu i jedna powietrza. Takie pożywienie jest bardzo pomocne w sadhanie, a także ma dobroczynny wpływ na zdrowie. A mówi się, że zdrowie jest naszym prawdziwym skarbem. Zdrowe ciało posiada zdrowy umysł. Jednak dzisiaj człowiek nie przyjmuje żadnych z tych dobrych zasad, narażając się na liczne choroby i szkody.

Ktoś, kto chce osiągnąć samorealizację i zapewnić sobie widzenie Pana, najpierw powinien porzucić słuchanie i oglądanie tego, co złe oraz jedzenie niewłaściwego pożywienia. Gdy to uczyni, zbliży się do swojego celu. Musicie starać się usunąć swoje wady. Grzesznik może się zmienić, ale grzech nigdy się nie zmieni. Złe cechy bardzo wam szkodzą. Musicie dążyć do zmian w społeczeństwie. Młódzież taka jak

wy ma możliwości i energię, by osiągać wielkie rzeczy. Musicie prowadzić sadhanę, aby rozwijać swoje duchowe i mentalne bogactwo. Musicie też kontrolować swoje postępowanie, które wpływa na społeczeństwo. Musicie najpierw skorygować siebie, a potem próbować korygować społeczeństwo. Wiele z naszych pism świętych uczy, że dobre odżywianie odgrywa zasadniczą rolę. Nie powinniście jeść wszystkiego, co zobaczycie i chodzić, gdzie was nogi poniosą tylko po to, by napełnić kosz swojego brzucha. Nawet gdy stanowi to jakąś trudność, musicie szukać dobrej, czystej żywności. Niestety, dzisiaj młodzi ludzie nie mają dość cierpliwości. Nie musimy daleko szukać. Jeśli na kawę, do której nawykliście, trzeba dodatkowo poczekać nawet tylko kilka minut, bardzo się irytujecie. Powinniście starać się wyzbyć takich słabości. Jeśli nie potraficie zapanować nad swoimi czynami w tym młodym wieku, nie będziecie mogli tego zrobić na starość. Człowiek musi starać się zapanować nad swoimi narządami, gdy jest jeszcze młody i silny. Jest to właściwa ścieżka, którą musicie przyjąć. Wasze czyny muszą być podejmowane z myślą o Bogu. Mam nadzieję, że potraficie pójść tak świętą ścieżką i wieść dobre życie.



Tłum. Kazimierz Borkowski
Red. Dawid Koziół
(is)

Źródło: <http://www.ssbpt.info/english/sum1978.htm>