

Jóga pro samouky

(21)



Vliv stravy na zdraví a psychické rozpoložení
(JS-18)

zveřejněno na www.ceskaakademiejogy.cz
a www.rudolfskarnitzl.cz

Kdo jiný než ty dokáže pokrýt květ
perlami rosy?

Šrí Paramahansa Jógánanda

Tvé maličké poupě, na prsu matky
Země, opatrované větrem
a deštěm, otevírá své drobné rty
a radostně saje mléko slunečních
paprsků, zatímco jej jemný vánek
kolébá ve svém náručí.

Pak otevře své rubínové rty, pokryté
medem světla a rosy a jemně
zavzlyká a pláče pro tebe. Pak
zazpíváš svou ukolébavku, za
doprovodu tichého šelestu listí. Kdo
jiný než ty dokáže pokrýt květ
barvou rubínů a perlami rosy?

Pak Tvá dáma, chůva, příroda nechá
z malého poupátka vyrůst

rozkvetlou dospělou květinu
v šatech z barevných okvětních
plátků. Pak se naučí tančit
v nádherném altánu a v radosti
rozhazuje ze svých hedvábných
střapců hojnost vůně na všechny,
i na Tebe.

Taková krása a srdce plné vůně. Kdo
jiný než Ty má počátek v květině se
rty pokryté perlami rosy?

Modlitba

Karavana mých modliteb putuje
k Tobě. V laskavých očích všech lidí
spatřuji jiskry tvé milosti. Stromy
temných životů poblikávají
myriádami světlušek Tvého zářícího
života. Karavana mých modliteb si
pomalu probíjí cestu zuřící písečnou

bouří sklíčenosti a malomyslnosti. A přece konečně záblesk oázy Tvého tichého ujištění vyburcoval mé klesající úsilí. Konečně svlažím své vyprahlé rty víry a napiji se zhluboka z Tvé studny blaženosti.

Vliv stravy na zdraví a psychické rozpoložení

Druh potravy, kterou jíme, má velký vliv na vznik dobrého nebo špatného rozpoložení. Není snadné si udržet dobrou náladu, jste-li nemocní, a nemocní jste převážně v důsledku konzumování špatné potravy. Prostudujte si proto pečlivě téma stravy s ohledem na vaše konkrétní potřeby.

Tělo potřebuje pro své vyživení určité prvky, ale mnoho lidí některé z těchto prvků

v běžné stravě zcela opomíjí. Proto se všude kolem nás vyskytuje tolik nemocí. Bůh nestvořil nemoc. Stvořil ji člověk svou nepřetržitě špatnou životosprávou. Štuková omítka pokrývající dům ztrácí některé své součásti v důsledku povětrnostních vlivů. Stejně tak je to s tělem. Tělní buňky se neustále narušují a chátrají, a proto naše tělo - náš dům - potřebuje opravit pomocí správného materiálu, tedy správných potravin. Potravin, které zajistí růst nových buněk a jejich údržbu.

Každý den bychom ve své stravě měli do tkání dodávat látky potřebné pro údržbu těla. Představte si, že omítáte dům. Namícháte-li do písku málo vápna, nebo omítku smícháte jen z písku a vody a natřete touto směsí zdi, zanedlouho začne omítka odpadávat, přestože na první pohled se vše zdálo v pořádku. Podobně i naše tělo

chátrá, „neomítneme-li“ ho správným druhem krve obsahujícím potřebnou kombinaci a množství důležitých prvků. Tělo začne ztrácet vitalitu, tkáně začnou být ochablé, na kůži se tvoří vrásky a buňky ztrácejí svou stavební schopnost. Měli byste proto dbát na to, abyste kombinovali potraviny, které budete jíst na snídani, oběd a večeři tak, že dodáte svému tělu všechny potřebné látky. A jestliže je důležité dodávat do těla potřebné látky, ještě důležitější je rozvíjet a udržovat bohem danou sílu zažívání (trávení), okysličování, tvorby chemických látek, vylučování, metabolismu a asimilace.

V souvislosti se stravou je tudíž potřeba dbát na dvě věci:

a) výběr správných potravin,

b) probuzení vitálních sil pomocí správného cvičení.

Následující informace vycházejí z poznatků odborníků na stravování a učení hinduistických jogínů.

Všechny vhodné potraviny lze zařadit do některé z těchto kategorií: bílkoviny (proteiny), tuky, sacharidy (uhlohydráty), voda, minerální soli a vitamíny. Vaše strava by měla během dne obsahovat adekvátní poměr těchto prvků. Uvedme si příklady potravin z jednotlivých kategorií a potravin se specifickými výživovými vlastnostmi.

BÍLKOVINY se skládají ze složitých kombinací aminokyselin obsahujících zejména uhlík, vodík, dusík, kyslík a síru. Bílkoviny mohou být živočišného nebo rostlinného původu a jsou nezbytné pro stavbu veškerých živých buněk. Zdrojem

živočišných bílkovin je maso, ryby, mléko, sýr a vejce. Rostlinné bílkoviny se nacházejí v obilninách, luštěninách a ořechách.

Jste-li zvyklí mít jako hlavní zdroj bílkovin maso, ryby a drůbež, snažte se příjem těchto potravin omezit, nebo ze stravy zcela vyloučit. Domníváte-li se, že váš organismus maso potřebuje, dejte si příležitostně jehněčí nebo kuřecí maso, případně ryby. Maso sice má vysoký obsah bílkovin, jenže na druhé straně organismus zatěžuje a má řadu nepříznivých vlivů. Proto je pro tělo výhodnější tento životně důležitý prvek čerpat z jiných zdrojů, například sýrů, vajec, mléka a podobně.

TUKY představují zdroj energie a skládají se z mastných kyselin, nacházejících se v rostlinných a živočišných potravinách. Tuky slouží jako mazivo buněk a jsou také

nesmírně důležité pro správnou funkci kloubů a končetin, neboť zabraňují jejich opotřebení a nepříjemnému tření. Rostlinné tuky se nacházejí například v olivovém oleji, kukuřičném oleji, ořeších (olej z ořechů), luštěninách (olej z burských ořechů a sójových bobů) nebo v avokádu. Živočišné tuky se nacházejí například v másle, smetaně, sádle nebo tučném mase.

SACHARIDY (uhlohydráty) tělo používá jako běžné palivo a zahrnují sloučeniny uhlíku, vodíku a kyslíku, které vytvářejí například cukry, škroby a celulózu. Nacházejí se především v obilninách, bramborách, luštěninách (hrách a fazole), kukuřici, dýni, tapioce, medu, cukru a sladkém ovoci.

VODA je nosič, který dopravuje prvky obsažené v potravě do buněk a odnáší z nich odpadní látky.

MINERÁLNÍ SOLI mají silný vliv na tvorbu tkání. Nacházejí se v ovoci a zelenině, zejména v listové zelenině.

VITAMÍNY regulují různé metabolické procesy a jsou nezbytné pro výživu všech obratlovců. Jsou v hojné míře obsaženy ve veškerém čerstvém ovoci a zelenině. V této formě (nevařené) se do krve dostanou všechny jejich cenné prvky. U některé zeleniny lze doporučit jemné povaření v páře, ale pamatujte, že Příroda je nejlepším kuchařem. Připravuje všechno ovoce a zeleninu pomocí ultrafialového záření a destilované vody.

CENNÉ POTRAVINY PRO TĚLO

Rajčata, grapefruity, banány, tepelně nezpracovaný špenát, nesířené fíky, mrkev, jablka, citrony, pomeranče, máslo, celozrnný chléb, olivový olej, ořechy nebo ořechové máslo, hlávkový salát, datle, mléko a smetana.

POTRAVINY DŮLEŽITÉ PRO KRVETVORBU A ČIŠTĚNÍ ORGANISMU

Rajčatová šťáva, šťáva z citrónu nebo limetky. Také šťáva z pomeranče nebo grapefruitu. Citróny jsou pro organismus vynikajícím „desinfekčním prostředkem“, zabíjejí v trávicím traktu mnoho škodlivých bakterií.

POTRAVINY DŮLEŽITÉ PRO ZDRAVÉ KOSTI

Mléko, tvaroh, cizrna, kokos, cuketa, dýně, ananas a ořechy.

POTRAVINY DŮLEŽITÉ PRO KLOUBY

Olivový olej, mandlové máslo, ořechové máslo, smetana a máslo. Pro výživu kloubů se doporučuje jedna lžice olivového oleje denně (ne více). Použijete-li do salátů příliš mnoho olivového oleje, budou příliš mastné a těžko stravitelné.

POTRAVINY DŮLEŽITÉ PRO MOZEK

Ořechy v jakékoliv formě, mléko a ryby

POTRAVINY PODPORUJÍCÍ NERVY

Mandlové mléko – lžice jemně mletých mandlí rozmíchaných ve sklenici vody; nebo jiné druhy rozemletých ořechů

a pomerančová šťáva; zředěné podmáslí (polovina vody a polovina podmáslí). Vychlazený nápoj z citronu nebo limetky, ne příliš sladký ani kyselý, dle následujícího receptu:

JOGÍNSKÝ NÁPOJ PRO DOBRÉ NERVY: Do sklenice studené vody přidejte šťávu z půlky citronu (nebo limetky) a cukr. *Chuť cukru a citronu musí být vyrovnaná.* Vždy přidejte ledovou tříšť. Je to oblíbený nápoj jogínů, který má specifickou spirituální vibraci.

LÉČIVÉ POTRAVINY A SEBEKÁZEŇ PRO ZDRAVOU POKOŽKU

Při poškození pokožky v důsledku neštovic, spalniček či jiných nemocí má příznivý vliv potírat tvář, ruce nebo paže čerstvou smetanou nebo kokosovým mlékem (čerstvým z ořechu).

Na zdravý vzhled pokožky má nepříznivý vliv nadměrné vydávání sexuální energie; čím větší sebekázeň, tím krásnější bude pokožka a příjemný vzhled tváře.

PŘIMĚŘENÝ STRAVOVACÍ REŽIM

Nepijte příliš mnoho vody či jiných tekutin (ne více než šest až osm sklenic denně). Současně s jídlem pijte jen velmi malé množství tekutin. Nepřejídejte se: najíte-li se na jedno jídlo příliš moc a nenásleduje-li pak nějaké namáhavé cvičení nebo aktivita, budete nezdravě tloustnout. Vyhněte se ve stravě přemíře škrobu, cukru a množství mastných nebo smažených potravin. Člověk se při jídle snadno nechá zlákat chutí, ale je pak těžké se zbavit nabraného tuku, který nám ubírá energii. Je známo, že srdce funguje lépe,

když je člověk štíhlý; čím méně váhy, tím méně zátěže pro srdce.

POTRAVINY DŮLEŽITÉ PRO ZDRAVÝ STAV ORGÁNŮ

Na posílení zraku je vhodné pít kozí mléko nebo mrkvovou šťávu a jíst čerstvý tvaroh nebo syrovou mrkev. Na posílení sluchu jezte střídavě potraviny obsahující škrob a co nejvíce syrových potravin. Na ledviny se doporučuje kozí mléko a kozí sýr. Pro žaludek je někdy dobrá syrová nebo lehce vařená zelenina, bez soli a koření. Pro játra, slezinu, střeva a ledviny se doporučuje sklenice teplé vody se šťávou z jednoho citronu (nebo limetky), bez cukru, vypít samotné. Šťáva z citrónu obecně dezinfikuje orgány – doporučuje se denně; kyselina

v citronu ničí škodlivé bakterie, které se do těla dostanou.

POTRAVINY ODVÁDĚJÍCÍ Z TĚLA JEDY

Po konzultaci s lékařem lze provádět očistné kúry, které odvedou z organismu nežádoucí toxické látky: jeden den v týdnu nebo dva až tři dny za sebou jedenkrát za měsíc pijte pouze neslazenou šťávu z ovoce. Během ovocného půstu používejte vhodné „přirozené“ projímadlo.

Vyhněte se potravinám z bílé mouky, neboť působí ve střevech jako lepidlo a zabraňují vylučování odpadních látek z těla. Nefunguje-li vám zažívání a chcete se zbavit zácpy, je vhodné jíst potraviny obsahující nerozpustnou vlákninu, například otruby. Pamatujte, že zácpa může být velmi nebezpečnou nemocí.

POTRAVINY PODPORUJÍCÍ VITALITU A MYSL

Budete-li čerpat tělesnou energii stále více z potravin, jejichž vitální vlastnosti jsou svou povahou čisté, přispějete tím k rozvoji duchovních vlastností svého těla a mysli. Takovými potravinami jsou například banány, ořechy, máslo, mléko, smetana a čerstvé nebo sušené ovoce. Vitalitu lze podpořit konzumací rajčat, ořechů, pomerančové šťávy, mandlí, kozího mléka, tvarohu, cizrny, celozrnných produktů a čerstvého nebo sušeného ovoce.

Nakonec chceme připomenout dřívější lekce o dobíjení energie těla, které můžete využít i k oživení životní síly jednotlivých orgánů. Budete-li například praktikovat cvičení žaludku (uvedené v části IV energetizačních cvičení v lekci 43), budete stimulovat sekreci trávicích šťáv a tím si

zlepšíte zažívání. Správným probuzením vesmírné energie v jednotlivých orgánech, jak je popsáno v energetizačních cvičeních, poskytnete svému tělu úžasnou příležitost proměnit vhodnou potravu ve vhodnou energii, z níž bude mít chrám našeho těla největší užitek.

O uředníkovi, který nemohl najít dokonalý úkryt

Na úpatí Himálaje žil v odloučení světec jménem Ramaka. Často ho navštěvoval bohatý světácký muž, jenž navenek projevoval velkou oddanost. Avšak tento boháč – který kdysi býval velkým hříšníkem, ale zdánlivě se obrátil – se stýkal se světcem převážně proto, aby zakryl své staré nedobré vlastnosti a dával najevo, jak je zbožný.

Jak tak předstíral svou velkou oddanost, rozhodl se požádat světce, aby mu poskytl duchovní pokyny. V doprovodu své manželky a dvou sluhů přišel tedy žádat o svaté zasvěcení.

Světec boháče pozdravil a řekl: „Především chci, abyste ty i tví průvodci věděli, že mým učedníkem se může stát pouze ten, kdo projde mými duchovními zkouškami.“

Boháč a oba sluhové jedním hlasem odpověděli: „Samozřejmě! Velice rádi podstoupíme tvé zkoušky. Jsme si jisti, že jimi projdeme.“ Skromná manželka však řekla s pokorou: „Jen pokud Bůh požehná mému úsilí, snad se mi poštěstí projít tvými zkouškami.“

Světec odešel do zahrady a po chvíli se vrátil s osmi banány. Každému podal dva

banány: manželovi, manželce a dvěma sluhům. Pak řekl: „Teď prosím každý z vás sám běžte na to nejosamělejší místo, které najdete, a tam tajně snězte toto ovoce. Pak se vraťte. Ale pamatujte, že jestli chcete složit zkoušku, nesmí vás při jídle nikdo spatřit a musíte se do večera vrátit.“

Manžel se sebejistě ukryl v domě svého přítele, v komoře bez oken. Tam vytáhl ovoce, které schovával v kapse, a kvapně ho snědl. Pak se rychle vrátil ke světci a hlásil: „Vznešený pane, jest to vykonáno.“

Ramaka se jen pousmál a řekl: „Je zvláštní, že jsi dokázal za tak krátkou dobu najít skutečně osamělé místo, kde by se nikdo krom tebe nevyskytoval.“

Dva sluhové došli po dlouhém hledání hluboko do lesů. Každý si našel jinou jeskyni, tam snědli přidělené ovoce a vrátili

se k světci. Ramaka na ně pohlédl a řekl: „Překvapuje mě, že si myslíte, že jste našli nejlepší skryté místo a snědli banány, aniž by vás někdo tajně pozoroval. Jak víte, že se na vás nikdo nedíval?“

Sluhové odpověděli: „Pane, nikdo nemohl do jeskyní, kde jsme banány snědli, ani nakouknout. Vždyť ani my sami jsme ovoce neviděli, když jsme ho jedli.“

Světec se tajemně usmál a jemně poznamenal: „Ale stejně, nikdy nevíte, kdo se na vás dívá.“

Jako poslední se pozdě večer vrátila skromná boháčova žena. Byla unavená a sklíčená. Položila před světce dva banány a řekla: „Vznešený světče, promiň, musím přiznat, že jsem u tvé zkoušky neobstála. Celý den jsem se snažila najít tajné místo – v zamčených místnostech, v opuštěných

zpustlých zahradách, v hlubokých údolích, lesích, roklích, temných horských jeskyních i v tajném chrámu své mysli. Ale nenašla jsem místo, kde bych mohla banány sníst. Když jsem vešla do rozlehlých polí, spatřila jsem Tiché Bytí kynoucí mi na pozdrav ve stéblech trávy. Zkusila jsem zahradu lučních květin a spatřila Jeho, jak se na mne usmívá skrz otevřené rty okvětních plátků a posmívá se mému marnému pokusu najít osamělé místo. Zkoušela jsem údolí a rokle a Jeho vysoký kamenný skalní krk se zachvěl a já věděla, že mě pozoruje.

Pak jsem v zoufalství zkusila horské jeskyně. Ale když jsem začala banány jíst, pocítila jsem Neviditelnou Přítomnost. Zdálo se mi, že slyším smích a Někdo řekl: ‚Podívej, jsem světlem, které svítí i uprostřed naprosté temnoty a v šeru horské hrudi.‘ Chtěla jsem nedbat na ten

smějící se Hlas, jenže když jsem zkusila ovoce sníst, temnota se zachvěla a vrhla na ně paprsek světla.

Zavřela jsem oči, rozhodla se banány sníst a nevěnovat pozornost světlu, které na ně dopadalo. Náhle jsem uviděla, jak se všechny myšlenky v temném chrámu mé mysli probudily a pokáraly mě: ‚Nikdy nemůžeš ty banány sníst o samotě. My všechny tě pozorujeme a náš Nejvyšší Otec, díky němuž jsme se zrodily, je stále s námi a neviditelně, ale hmatatelně tě pozoruje, aby sis nemohla bláhově nalhávat, že můžeš najít místo, kde On nežije a které je skryté Jeho všeprostupujícím pohledu.‘ A tak to vzdávám, Svatý pane, a pokorně se skláním k tvým nohám.“

Světec s rozzářeným pohledem řekl: „Svatá ženo, jsi to právě ty, která jsi

pochočila účel mé zkoušky a díky své pokoře a klidu jsi ve zkoušce uspěla nejlépe.“ Pak se obrátil k pyšnému manželovi a jeho sluhům a přikázal jim: „Pohleďte! Zde je váš guru a učitel. Měli byste se od ní učit. A protože jste sem přišli, abych vám poskytl duchovní pokyny, toto byla moje první lekce.“

Inspirace

Staří indičtí mistři učili, že za tímto naším smrtelným tělem je nesmrtelná duše, která stále přetrvává. Nejsem dechem, nejsem vodou, nejsem ohněm, nejsem kostmi ani svaly. Nejsem mysl ani pocity, neboť jsem za pocity, myslí, dechem i hvězdami. Jsem životem všech a všeho, jsem smíchem na všech tvářích, úsměvem nad květinou a v každé duši. Jsem moudrostí všeho, jsem

silou, která je ve všem. Jsem ten, v němž má všechno ve vesmíru své bytí. Je to radostný prožitek, nádherné světlo a celý vesmír vypadá jako obrovská nádrž radosti a blaženosti. Jsem za vším a nyní chápu, že Duch sám sebe, s Jeho nekonečnou radostí, projevil To do obrovského těla přírody.

V zahradě každého srdce roste božská květina. Jděte do srdce každého a shromážděte semena nádherné květiny dobrých vlastností. A když shromáždíte vlastnosti duše ze zahrady srdcí, vysejte je v zahradě svého vlastního srdce. A až tyto vlastnosti rozkvetou, pak vás v úrodné zahradě vašeho srdce navštíví Bůh.

Afirmace

„Klaním se Ti, ó Bože, v chrámu nebeské klenby, v chrámu přírody a v chrámu mých lidských bratří.“