



Kulturu nekog naroda možeš prepoznati između ostalog po njegovim običajima. Prepoznaješ je i po njegovim prehrambenim navikama. Prehrambene navike mnogih naroda pretežno su zastrašujuće. Kod mnogih jedva da ima jela bez mesa ili ribe. Vegetarijanska kuhinja za mnoge je još uvijek nešto egzotično.

Misli uvijek na to: ti postaješ onim što jedeš. Putem jela ulaze tolike tvari u tvoje tijelo da me čudi kako se bezbrojni ljudi malo brinu za to što jedu.

Tko jede meso, razvija životinjske osobine i patnje.

Uz to, on pri svom duhovnom razvoju ne može napredovati dalje od određenog stupnja.

Ako netko tvrdi nešto drugo, on samo pokazuje kako ne poznaje velike međuovisnosti.

Ako promatramo s tog aspekta, kultura nekog naroda posebno se odražava u njegovoj kuhinji.

Narod koji vegetarijansku kuhinju smatra samu po sebi razumljivom, ja držim visoko razvijenim.

Vegetarijansko će se jelo sve više i više širiti. Svijest će se povećati, stajališta će se temeljito promijeniti.

U današnje se vrijeme mnogi narodi nalaze na stranputici.

Iz toga će ih spasiti temeljita promjena načina razmišljanja na svim razinama, uključujući i prehrambene navike.

Do toga mora doći brzo, jer preostalo je još samo vrlo malo vremena.

Iz knjige : "Sai Baba govori Zapadu"

Prehrana

Prehrana je danas "u svačijim ustima": biološko uzgajanje, dijetalna prehrana, makrobiotika, da spomenem samo neke. Osim toga postoje još i bezbrojne dijetete koje bi trebale biti dobre za sve moguće namjene. No, većina od njih je, iskreno rečeno, najbolja za onog tko ih je pronašao jer on barem na njima zarađuje.

Većina pravila što se odnose na prehranu vrlo su nepotpuna, a osim toga dijelom pokazuju i netočnosti.

Mnogi zastupaju svoja učenja na način kao da jedna dijeta vrijedi za sve ljude. To je dakako krivo. Nijedna dijeta odnosno učenje o prehrani ne smije se razumjeti kao da njihova pravila

vrijede za sve. Ljudi se odveć razlikuju da bi to tako moglo biti. Ono što u nekoga čini prava čuda, za drugog može biti čisti otrov. Zato je dobar savjetodavac u pogledu prehrane onaj tko svoje pacijente potiče da sami pronađu što njima dobro čini.

Slijedeći nesporazum je u tome što mnogi vjeruju kako je prehrana sve. Takvo razmišljanje može ići tako daleko da tvrde kako njima nije potrebno ponavljanje Imena Božjeg, ni meditacija, a ni molitva. Ispravna prehrana je posve dovoljna ! Ispravno je ako se prehrani pridaje veliko značenje. No, smatrati je zamjenom za duhovne vježbe, a ne njihovom dopunom jest krivo. Osim toga, mnogi se uopće ne brinu o tome kako prehrana djeluje, odnosno na koji je način povezana s karmom.

Nauka o prehrani, koja svemu tome posvećuje tek malo pozornosti ili uopće ne, čini više štete nego koristi.

Ja međutim ne mogu dovoljno naglasiti koliko je prehrana stvarno važna. Zato bi se svatko prema njoj trebao odnositi krajnje pažljivo. Ono što jedeš, u tvom se tijelu prerađuje. Grubomaterijalno se izdvaja i odbacuje. Finomaterijalno hrani mišiće i kosti, stvara krv i hrani živce i osjetilne organe. Ono što je najfinije u hrani posredovanjem mozga oblikuje tvoj karakter. Naravno da to nije jedina tvar koja izgrađuje tvoj karakter, ali ipak jedna od presudnih. To znači, hrana te može učiniti blagim i agresivnim, depresivnim ali i uravnoteženim. Dobro pazi što jedeš jer prehrana je jako, jako povezana s karmom.

Zbog karme nije dovoljno paziti samo na materijalni sastav hrane. Kozmički utjecaju također se moraju uzeti u obzir. Za tebe to ima slijedeće značenje: ne jedi odveć slano ni začinjeno, prehladno ni prevruće. Jedi uravnoteženo kako bi i ti bio i ostao takvim. Uz to jedi mnogo voća, povrća i žitarica. Žitarice bi trebale imati posebno mjesto u tvojoj prehrani jer one izravnavaju razne energije u tvome organizmu. Ali i ovdje moraš ti osjetiti što je tebi potrebno. Može, naime, biti da se moraš hraniti pretežno svježim voćem i orasima da bi se dobro osjećao.

Meso

Misli uvijek na karmu. Imaj uvijek na umu činjenicu da čovjek sebi negativnu karmu stvara ponajprije preko jezika i seksualnosti. Zato ne jedi meso. Radije sebi predoči na kakav se strašan način životinje uzgajaju, transportiraju i odvoze u klaonice da bi na kraju bile ubijene. Nemoj misliti kako ti s tim nemaš ništa jer svoje meso kupuješ lijepo upakirano u robnoj kući. Ti sasvim naivno smatraš kako su krivi uzgajatelji, transporter i mesari. Posve krivo razmišljaš, dragi moj ! Tebe kao potrošača pogađa najmanje toliko negativne karme kao i njih jer ti svojom potrošnjom uvjetuješ da se životinje masovno uzgajaju i ubijaju. Kada ti ne bi trošio toliko mesa, uzgajanje, a pogotovo tovljenje životinja, ne bi se isplatilo.

Zato budi svjestan da si dvostruko odgovoran za patnje životinja: prvo zato što jedeš meso, a drugo zato što ga jedeš usprkos tome što su ti patnje životinja poznate.

No i onda ako su životinje "humano" uzgojene, držane i ubijene (što to uopće znači ubiti na "humani" način ?), ne bi trebao jesti meso. Određenje životinja nije da ih ljudi pojedu. Životinja ima dušu koja također ima svoju zadaću, a ona se ne sastoji u tome da svoje tijelo žrtvuje ljudskim užicima. Osim toga, ljudi koji se posebno dobro odnose prema tim zatočenim životinjama, ne izražavaju doduše okrutnost prema tim bićima, no ona žive u laži i zabludi. Oni se prema životinjama odnose kao da su njihovi prijatelji i pomagači. Zapravo, nisu ništa drugo nego njihovi izrabljivači i krvnici. To je izdaja prema životinji, jer životinja vjeruje kako može imati povjerenja u čovjeka koji ju je othranio umjesto majke. Tim je veći njen užas kada zapazi kako ju je njezin njegovatelj predao u ruke mesaru.

Na koji ćeš način unijeti iskrenost u sebe, u svoj život, u svoje odnose, ako tu nevjerojatnu izdaju prema životinjama trpiš, pomažeš, sudjeluješ u njoj i ako si njezinim uzrokom ?

Misli o tome i otvori svoje srce za svoje duševne srodnike, životinje. One su tvoje srce stvarno zaslužile. Te jadne životinje.

Osim svega toga, misli i na to da meso ne samo što budi agresivne sklonosti u tebi - sve grabežljive zvijeri su agresivne - već i slabi tvoj organizam. Meso je teško probavljivo, zato stvara veliku količinu plinova koji s vremenom oslabljuju tvoj mozak. K tome, konzumirajući meso dobivaš i životinjske bolesti. Velika raširenost bolesti raka između ostalog je uzrokovana i velikom potrošnjom mesa.

Uza sve to dolazi još i činjenica da prijateljstvo između dvoje ljudi koji jedu meso nije trajno. Ovdje ćeš spremno napomenuti, kako poznaješ neke koji su sve do smrti bili dobri prijatelji. Tvoja se napomena temelji na činjenici da imaš pregled nad samo jednim jedinim životom i iz toga izvlačiš svoje zaključke. Na to ćeš odgovoriti da druge živote ne poznaješ, pa zato ne možeš ni suditi o njima. Ako imaš pregled samo nad ovim jednim jedinim životom, tada to ima i odgovorajuće veliko značenje za tebe. Ako to tako vidiš, kako onda možeš tako lakomisleno postupati sa životima tolikih bića ? Zato stalno imaj na umu Kozmički zakon: što se pažljivije odnosiš prema drugima, tim će se pažljivije postupati s tobom. To se ne odnosi samo na razinu nasilja kroz ljude i udarce sudbine, već se prostire sve do razine bakterija i virusa. Uvijek nanovo njihov se napad odbija. Ako jedeš meso, taj zaštitni zid s vremenom sve više slabi, sve dok se jednog dana ne slomiš i ne oboliš.

No vratimo se izjavi da nema trajna prijateljstva između dvoje ljudi koji konzumiraju meso.

Misli uvijek na to da prijateljstva nisu nikada ograničena na samo jedan život. Ono dobro što ste jedno drugom učinili prati vas tijekom više života. Zato i nikada nikoga ne srećeš "posve slučajno" dobro se slažući s njime, a da ne govorimo o tome da se netko može "sasvim slučajno" pojaviti u pravom trenutku i pomoći ti. Sve ima svoje značenje. Sve ima svoj smisao. Sve podliježe Zakonu uzroka i posljedice. Upravo ovdje dolazi do izražaja karma i uzimanje mesa kao hrane.

Kao prvo, većina su prijateljstava između onih što jedu meso interesna prijateljstva. Više je riječ o zajedničkim interesima, nego o viđenju i shvaćanju drugih – ponašanje, koje je u najvećem broju zemalja Zapada jako rašireno, a da to ljudi na koje se odnosi uopće ne zapažaju. Mnogima je teško vjerovati u to. To dolazi otuda što uopće ne poznaješ drugačije odnose. Odrastao si jedući meso i uopće ne poznaješ drugu energiju. Mnogo miroljubivija energija čista vegetarijanca tebi je strana. Vjeruj mi, ima jako, jako malo dobrih prijateljstava između onih što jedu meso, a ima ih samo zato što su nošena pozitivnom karmom jednog od prijašnjih života.

Drugo: jesti meso izaziva agresiju. Upravo te ovdje sustiže tvoja karma jer zbog agresije u tebi, koja može dugo ostati nezapažena, događa se nešto što je tipično za mesoždere: jednoga dana - a to može biti i u nekom drugom životu - zapadnu zbog bilo čega u takvu svađu, da si međusobno kažu stvari koje toliko vrijeđaju da se njihovo prijateljstvo odjednom završava. Nakon toga su oboje iznenađeni i ne mogu sebi objasniti ni uzrok ni žestinu kojom je svađa vođena. Usprkos tome ostaje činjenica: prijateljstvo je završeno, ostavljajući gorak okus.

No može se dogoditi i nešto gore od toga. Ako je netko s pomoću svoje prehrane na sebe natovario mnogo negativne karme - do čega na primjer dolazi ako mu je savršeno svejedno što se životinjama događa, glavno da njemu godi - ako je primjerice agresiju koju je razvio uzimanjem mesa iskalio na drugom, još k tome slabijem, može se dogoditi da se njegov prijašnji prijatelj pretvori u neprijatelja te mu pokuša štetiti u svemu, u čemu mu je prije pomagao. Pri tome će upotrebljavati upravo one informacije koje je stekao pod plaštem prijateljske šutnje da bi ih uporabio protiv njega.

Na što nas sve ovo podsjeća ? Na dvije stvari: kao prvo, na uzgajanje životinja. Kao što sam već gore rekao, čovjek sebe predstavlja kao "prijatelja" i "uzgajatelja" životinja, da bi ih na kraju izdao mesaru. Kao drugo, na završetak mnogih brakova. Sve o čemu se u povjerenju razgovaralo i savjetovalo, svaka veća ili manja tajna sada se upotrebljava protiv bračnog partnera, odnosno bivšeg bračnog partnera. Tu više nema nikakvih granica, nema poštene, postoji samo bijes, mržnja, osveta, i to bez izgleda na rješenje. Sasvim suprotno: često se s vremenom ništa ne popravlja, nego postaje još gorim.

Zato ne zatvaraj oči, nego radije pogledaj činjenice. Usporedi znatne količine mesa kojim se hranite s očajnim stanjem vaših brakova. Nemoj vjerovati u bilo kakve slučajnosti, nemoj se gubiti u izgovorima već se otvori za istinu koju ne možeš ukloniti raspravom: jedenje mesa na odnos djeluje prije ili poslije jednako tako razorno kao i bračna nevjera. Zato se čuvaj uzimanja mesa kao hrane i umjesto toga stekni razumijevanje za patnje životinja. Misli i na slijedeće: zašto bi ti imao sretan brak, dok bezbrojne životinje zbog tebe moraju svakodnevno beskrajno trpjeti i patiti, kako bi ti imao pečenku na koju si navikao ? Misliš li da životinje nemaju osjećaje ? Misliš li da one ne vole, ne sklapaju odnose, ne osnivaju obitelji, nemaju svoje nade ? Gdje je tvoje srce, da sve to ne vidiš i ne osjećaš ? Pomisli kako bi ti doživio takav postupak, dok si još proživljavao svoje inkarnacije kao životinja.

I još nešto: nakon svega što sam rekao, nije potrebno da još jednom naglasim kako je jedenje mesa veliki grijeh. Kao prvo, time uvjetuješ glad u mnogim dijelovima svijeta; drugo razaraš okolinu, a kao treće, odgovoran si za patnje životinja. Ti si suodgovoran za glad u svijetu jer se žitarice, umjesto da se podijele u zemljama kojima su potrebne, upotrebljavaju za tov životinja. Osim toga meso se mora preraditi ili zamrznuti. Pri tome se rasipaju goleme količine energije ! A sve to zato da bi se kod vas novcem od poreza subvencioniralo gomilanje brda mesa koje se na kraju šalje u druge zemlje.

Ili, veliki koncerni jeftino kupuju dijelove prašume koju ruše, odnosno spaljuju. Kada izraste trava, puste da goveda pasu sve dok se tlo potpuno ne izjalovi i tada uništavaju novi dio prašume. Cinični kakvi jesu, oni to nazivaju "jeftinom produkcijom mesa " !

Kada biste svu svoju energiju i novac uložili u održavanje, a ne razaranje ovoga svijeta, Zemlja bi procvjetala !

Golemu rasipanju energije pridružuje se još i razaranje okoline kroz otpadne vode. One onečišćuju tlo i pitku vodu, i suodgovorne su i za odumiranje drveća.

Dakle: ne gomilaj sebi negativnu karmu, ne jedi meso i budi sretan.

Brini se za svoju prehranu, a time i za dobrobit životinja. To je presudni doprinos tvom odnosu.

Riba

U životinje spadaju i ribe ! Neki "vegetarijanci" prave začuđujuću razliku ne jedući svinjetinu, govedinu ni janjetinu, ali se bez daljnje hrane ribom i piletinom. Zar to nisu životinje ?

Jesti ribu velika je pogreška. To aktivira životinjske sklonosti u tebi. To znači, povećava tvoj seksualni nagon. Ako želiš u svoj organizam dovesti mir i duboko meditirati, tada je riba kao i meso apsolutno pogrešna prehrana. K tome dolazi činjenica da se jedno savršeno biće ubija samo zbog tvog užitka – pritom život najčešće završava gušenjem. Ne misliš li da je smrt za ribu isto toliko bolna kao i za tebe ? Ne vjeruješ li da ona smrtni strah doživljava isto kao i ti ?

K tome ribe imaju zadaću da vode održavaju čistima. Nije slučajnost nego je nužna uzročnost što ima manje riba, a istodobno rijeke i mora postaju onečišćenima – postaju tako onečišćene da nijedna riba u njima ne može živjeti.

Jaja

Također bi trebao biti vrlo oprezan u odnosu na jaja. Jaja su energetska bomba koja tvoj organizam može izbaciti iz ravnoteže. Osim toga, jaja mogu postati uzročnikom procesa truljenja u tvom tijelu. Liječnici osim toga smatraju da jaja povećavaju razinu kolesterola u tijelu. Misli i na to da razaraš budući život, jedeš li oplođena jaja. No prije svega u većini slučajeva potpomažeš držanje kokoši u tijesnim kavezima ako kupuješ jaja takvih proizvođača, ili ako kupuješ namirnice u kojima su upotrebljena jaja sa takvih farmi. Razmisli da si u tom slučaju suodgovoran za loše uvjete u kojima kokoši nesilice žive, ili bolje rečeno, u kojima su prisiljene vegetirati.

Energije

Ako govorimo o tome kako na nas djeluje hrana koju uzimamo, ne smijemo ni ispustiti iz vida ni djelovanje energija. Hrana je idealan nosilac energija (usp. V. Stepski-Doliwa, Teorija i tehnika analitičke terapije tijela, str. 280). To znači: ti preko hrane primaš također i energije onoga tko je hranu pripremio. To može zvučati nevjerojatno, ali zato nije ništa manje istinito. Ako je onaj tko ti je hranu pripremio ljut, preplašen, tužan, tada se preko hrane i u tebe ulijevaju ti osjećaji. To može postati velikim problemom kada se ljudi hrane u kantinama. Ali i kada se kod kuće svađaš, a zatim pripremaš jelo. Energije koje preko hrane dopijevaju do tebe i tvog partnera, mogu pojačati svađu i imati nepredvidive posljedice. Zato nemoj nikada kuhati hranu ako si ljut, tužan, preplašen ili napet. Umjesto toga sjedni pred oltar ili u neki miran kut te pjevaj Gayatri mantru (vidi dodatak, str. 420), odnosno ponavljaj Ime Gospodinovo tako dugo dok ne dobiješ osjećaj da se mir vratio u tvoj organizam.

Gayatri mantra idealna je pomoć i onda ako si nakon kuhanja ustanovio da si uzbuđeniji, nego što si mislio. Tada otpjevaj Gayatri mantru tri, a u slučaju velike uzbuđenosti devet puta. Isto tako postupi ako se hraniš izvan kuće. Gayatri je najbolja metoda zaštite od negativnih osjećaja koji preko hrane stižu u tebe i koji mogu na tebe negativno utjecati.

Pjevanje Gayatri ili ponavljanje Imena Božjeg i onda je čudesna pomoć ako nemaš negativnih emocija. Pozitivne energije koje nastaju zbog mantrе, odnosno namasmarane, izljevaju se u hranu i donose joj blagoslov, zbog čega ona postaje posebno čistom za onoga tko je uzima.

Prehrana i odnos

"Što sve to skupa ima zajedničkog s odnosima?" upitat ćeš. Odgovor je sve. Cijelo je Stvaranje cjelina. Ono što jednome šteti, vraća se na drugoga. Zato bi tvoj cilj trebao biti da shvatiš cjelinu Stvaranja, da je doživiš i osjetiš. Tvoj odnos sa voljenom osobom put je prema tome: preko zajedništva s partnerom ti dolaziš do zajedništva s djecom, do zajedništva sa svojim teškoćama, do zajedništva s unucima, do sve više zajedništva – ali treba naglasiti: do zajedništva, a ne vezanosti. Odnosi su čudesni učitelji. Ali oni su i vrlo osjetljive, vrlo povredljive tvorevine. Čini dobro, misli dobro kako bi ti se vraćalo samo dobro, a ne agresije koje bi mogle povrijediti tebe, odnosno cjelinu koju čini tvoja obitelj.

Nemoj to odbaciti kao besmisleno pričanje. Radije pomisli na to koliko malo stvari prozireš, koliko uzročnosti ne prepoznaješ. Nemoj ovdje uključiti svoju dugo uvježbavanu skeptičnost, već je isključi. Tebe se ovdje ne uvodi u zabludu, već sasvim suprotno, vodi iz nje.

Zato ću sve ovo osvijetliti s još jedne strane. Tvoj odnos prema partneru i djeci živi od ljubavi, živi od tvog otvorenog srca. A ljubav je nedjeljiva. Ti ne možeš tvrditi da svog partnera možeš stvarno voljeti, a istodobno pokazivati da ti je posve svejedno ako, npr. tvojim susjedima ide loše i ako im uskraćuješ pomoć koja im je potrebna.

Ljubav koju osjećaš pod takvim okolnostima osjećaš prema svom partneru čisto je egoističke naravi i uskoro će proći ako tvoj partner ne bude onakav kakva su tvoja očekivanja s obzirom na njega.

To isto odnosi se i na životinje. Nitko, tko hraneći se mesom ne samo da dopušta već i podupire strahote koje se nanose životinjama, nema otvoreno srce. Zatvoreno srce koje to omogućava jednoga će se dana okrenuti i protiv partnera i vlastite djece. U najneočekivanijem trenutku iznenada će postati vidljiva hladnoća i brutalnost, koju do tada nitko nije očekivao. To je trenutak u kojem takav čovjek susreće svoju negativnu karmu. Drugi put ide preko neke bolesti

koju nitko nije očekivao, odnosno naslućivao. Kako sebi objašnjavaš patnje ljudi od najtežih bolesti, npr. raka, zbog kojih se uvijek iznova moraju operirati i strahovati ?

Pokušaj se na trenutak uživjeti u život životinje koja je uzgojena jedino s ciljem da bude zaklana ili žtvovana besmislenim pokusima, pa ćeš razumjeti koliko sličnosti ima između ta dva stanja. A ja opet ponavljam: sve to ne govorim da bih te plašio. Strah je vrlo loš savjetnik, zato strah ovdje nema što tražiti. Osim toga, ja ti uopće ne mogu zadati toliko straha koliko ga gutaš jedući meso prestrašenih životinja. Strah životinja preko njihova mesa dospijeva u tebe. A upravo je to energija koja u današnje vrijeme vlada na Zemlji: mješavina straha i agresivnosti, koja na krajnje opasan način postaje sve većom. To je plodno tlo za brutalnost i kriminal što se sve više šire svijetom, kao i dublji razlog mnogih ratnih sukoba.

Slično traži sebi slično. Izađi zato iz vala tih razornih energija, obraćajući pozornost na svoju prehranu i poštujući životinjski svijet.

Na kraju još nešto: neki na ovom mjestu s pljevom bacaju i žito te misle kako i biljke imaju osjećaje, pa se zato ne bi smjelo ni njih jesti ako se ima otvoreno srce za sva živa bića. Umjesto da zbog toga počnu jesti još samo voće i orahe kao neki jogiji, oni to uzimaju kao opravdanje da i dalje jedu meso. Kakva apsurdna odluka ! Osim toga usporedba između životinja i biljaka nije točna. Biljke imaju – mjerljive ! – reakcije na vanjske utjecaje, ali ne posjeduju živčani sustav kakav imaju životinje i čovjek. One zato ne plaču, ne tuže se i ne glasaju kao što to čine životinje kada ih ubijaju.

Zato nemoj izvlačiti nikakve apsurdne zaključke iz ovoga što ti kažem, već meditiraj o dubljim uzrocima koje ti prenosim. Otvori srce, proširi svijest, oslobodi se za pozitivnu karmu i na taj način živi sretan brak u sretnoj obitelji, u sretnoj okolini.

str. 203.

Prehrana tijekom trudnoće

Sve ovo što je do sada rečeno ima smisla ako se majka drži duhovne prehrane. Ona naravno ni u kojem slučaju ne bi smjela pušiti, da ne govorimo o uzimanju droga, što bi bio veliki grijeh prema duši u njoj. I alkohol bi trebala izbjegavati - kao i svaki čovjek koji se nalazi na duhovnom putu. Misli uvijek na to: prvo imaš bocu, zatim boca ima tebe, a na kraju i sam postaješ bocom.

Također obavezno izbjegavaj jesti meso. Jestu meso veliki je grijeh, osim toga uzimanje mesa kao hrane prouzrokuje odnosno pojačava agresivne sklonosti u tebi i tvom djetetu.

Jedi naprotiv mnogo voća, salate, sirova ili pirjana povrća, te samljevene i preko noći omekšane ili kuhane žitarice.

Drži se savjeta Edgara Caycea i pojedi dnevno tri badema. Djeca do desete godine trebala bi jesti samo jedan badem dnevno. Od desete do petnaeste godine života preporučuju se dva badema dnevno. Nakon toga je povoljno uzimati svakodnevno tri badema. Bademi pomažu rad sustava žljezda i sprečavaju nastanak izraslina i tumora.

Postoje i slučajevi u kojima je buduća majka svjesna posljedica jedenja mesa, ali usprkos tome ima veliku želju za mesom. Ako ta želja nije izraz stare navike, ona je tada znak da budućoj majci nešto nedostaje. Vjerojatno joj nedostaju - kao uostalom i mnogim vegetarijancima - osnovne aminokiseline koje su obilno prisutne, npr., u algama kao što je spirulina. Ako trudnica usprkos svemu ima veliku želju za mesom, tada ga mora jesti ! Pri čemu su rakovi ili jastozi bolji od peradi. Izbjegavaj jesti govedinu ili svinjetinu, da ne govorim o janjetini i ovčetini. Čini to tijekom trudnoće samo u slučaju ako ti se čini da se toga baš nikako ne možeš odreći.

Hrana je za mnoge trudnice uopće važna, ponekad velika, odveć velika tema ! Poneke trudnice tijekom trudnoće ne jedu za dvoje, nego za troje ili četvero. To je problem i stoga što je trudnoća sama po sebi veliko opterećenje za tijelo i što svaki dodatni kilogram znači teret za kosti, zglobove, mišiće, vezivno tkivo i kožu. Ako je koža prenategnuta, ona se kida i tako nastaju roditeljski ožiljci koji, kao što je poznato, jako ograničavaju sjaj kože.

Osim što treba paziti na odmjerenu i razumnu prehranu, trudnica bi svoj trbuh trebala svaki dan masirati maslinovim, hladno prešanim uljem u koje je stavila neprskanu limunovu koru. Eterična ulja limuna zajedno sa maslinovim uljem blagotvorno djeluju na kožu. Pritom žena može prilikom masiranja sebi zamisliti kako ta mješavina kožu čini mekanom i da trudnoća neće

naštetiti njezinu izgledu.

I na kraju još jedno malo pitanje ? Što bi buduća majka trebala što češće ponavljati ? Da sasvim točno, pogodili ste ! Ona bi uvijek nanovo trebala ponavljati Ime Božje. To je najveći blagoslov. Posebno pri porodu.

Iz knjige 'Sai Baba govori o psihoterapiji', strana 320 - 327

AGRESIJA I HRANA

Ishrana ima odlučujuće značenje, ona zahtijeva ozbiljan trud.

Tko ne pazi na ishranu, ne može ništa postići; ni kod sebe ni kod drugih. Tako niti kao terapeut kod pacijenata - jer djelovanje hrane dopire jako daleko.

Agresije su danas toliko rasprostranjene jer se brojni ljudi hrane ne samo na pogrešan, nego i na zao način. Oni uopće ne brinu otkuda njihova hrana dolazi, kako se dobiva i tko koliko pati zbog njezinog pripremanja. Misle da ih se to ne tiče!

Kako su kratkovidni ovi tamo zvani gurmani! Kao prvo, meso narušava zdravlje. Izvanredno moćna mesna industrija može to pobijati koliko god hoće, istina jest: jesti meso nije zdravo. Naprotiv, to vremenom uzrokuje životinjske bolesti: rak, ovapnjenje krvnih žila, infarkt, slabost imuniteta, bubrežni i žučni kamenac, alergije svih vrsta i, da ne zaboravimo kravlje ludilo!

Malobrojni su oni koji razmisle koliko se zlorabe životinje i uništavaju biljke i Zemlja, bilo brutalnim uzgojem, pesticidima, antibioticima, transportima i klanjem; i da će im se sve to vratiti! Uzgajivaci, mesari i konzumenti ovime sebi stvaraju negativnu karmu.

Znači: jesti meso nije samo grijeh spram životinja, nego i prema sebi. Meso ti nevjerojatno šteti.

Čovjekovi probavni organi nisu prilagođeni probavljanju mesa. Meso predugo ostaje u probavnom traktu, raspada se i proizvodi otrovne plinove. Oni oštećuju stanice, a time i živce i mozak.

Zbog mesne ishrane ljudi postaju agresivni. Ubijanje zivotinja akt je ekstremne agresije. Agresije koju svaki mesojedac prebacuje na mesara, ali za koju je prema zakonu karme on odgovoran. Posebno je ubijanje krava i teladi veliki grijeh, jer su krave svojim mlijekom a telad svojim odricanjem spasili zivot bezbrojnim ljudima.

Jedenje mesa zato s jedne strane znaci usvajanje agresije svih koji su odgovorni za smrt zivotinje, a s druge strane usvajanje strahova i patnji koje je zivotinja morala pretrpjeti pri uzgoju, transportu i klanju.

Tome se, kako je receno, pridruzuju i neopisive kolicine otrova kao sto su antibiotici, hormoni i slicne strahote koje su davane jadnim zivotinjama kako bi brze rastle i kako; tako prezivjele strahovitu skucenost prostora pri masovnom uzgoju.

Te strasne mjesavine svih mogucih otrova kao i isto tako otrovna hrana u koju se između ostalog mijesaju i lesine iz zooloskih vrtova i zivotinjskih klinika, imaju jos jedno daljnje fatalno djelovanje: one slabe imunski sustav, cine bakterije rezistentnima protiv antibiotika, uzrokuju alergije i rak. Osim toga, kada se u mesu nalaze u velikim kolicinama, ti sastojci mogu uzrokovati i smrt. Meso je zato izvanredno otrovan koktel najrazlicitijih negativnih energija kojim se hrane samo krajnje neznalice; ili vrlo bolesne osobe, slicne ovisnicima koji stalno moraju uzimati drogu, iako im steti.

Tko jede meso, ne samo da podupire krajnje los postupak prema zivotinjama, odjeljivanje od njihovih voljenih - i klanje. On podupire i izdajnicki odnos koji postoji između uzgajatelja i zivotinja. Tele je od svog rođenja bilo puno povjerenja. A kako je vrateno to povjerenje?

Izdajom! Ljubav, otvorenost i povjerenje zivotinje zlorabljeni su i izdani. Jer seljak, uzgajatelj, nije vidio dusu zivotinje, nego samo njezino tijelo, pomocu kojeg zeli zaraditi novac. Ovo je za svaku osudu, jer zivotinje imaju dusu, imaju osjecaje i vole isto kao i ljudi.

Tko jede meso ovakve jadne, izdane zivotinje, ugrađuje u sebe sve ove niske ljudske zablude.

Hrana djeluje poput psihofarmaceutskih sredstava. Poput psihofarmaka, i hrana se sastoji od određenih kemijskih spojeva koji mijenjaju misljenje, osjecaje i karakter.

Zato onaj koji jede meso, ne ugrađuje u sebe samo strahove i patnje zivotinja, nego i pokvarenost uzgajatelja, transportera i mesara. Sve ce to u svoje tijelo ugraditi onaj tko jede ova jadona tijela.

Vjeruj mi, agresija koja je danas prisutna u svijetu, velikim dijelom nastaje zbog nevjerovatno velikog broja udjela mesa u ishrani. Čovjek postaje onim sto jede. Stvar je, naime u tome sto grubi sastojci hrane sluze kao sredstva za podmazivanje i ciscenje, te se opet izbacuju iz organizma. Finiji sastojci hrane tvoje misice. Još finiji tvoje mozdanе stanice. A sasvim fini oblikuju tvoj karakter.

Ovo ti mozda zvuci iznenađujuće a mozda i nevjerovatno, ali je cista istina koju mozes prepoznati po ponasanju vecine danasnjeg covjecanstva koje se hrani mesom: ljudi se

ponasaju poput grabezljivih životinja, oni prozdiru i razaraju sve. Vjeruj mi, da ja nisam dosao, oni bi pokušali pozderati cijeli svijet; a ono što ne bi mogli prozdrijeti, iz silnog neobuzdanog bijesa razorili bi i unistili!

Mozes li zamisliti kako bi na primjer terapija mogla pomoci nekom čovjeku s narcističkom povredom koji svakodnevno jede svoju porciju mesa i možda traži pomoć u nekog terapeuta koji radi isto to? Kakvo rasipanje novca i vremena!

Kakva bijeda! Kako da takav poduhvat uspije? Kako netko tko se sam utaplja i nema čvrst oslonac može nekog drugog spasiti od utapljanja? On bi najprije trebao spasiti sebe, a zatim pomoći drugome, da se ne bi zajedno utopili. Mogu ti samo savjetovati: čuvaj se ljudi koji jedu meso. Oni su neuracunljivi, opasni i brutalni.

"Ali Hitler je bio vegetarijanac!", primijetiti će. To je istina. No s druge strane je bio i ljudozder, jer je svojim mislima sebe toliko zatrovao da to više ne bi mogao podnijeti. Treće, ne pokušavaj ponasanjem čovjeka, koji se k tome nalazi u tako nesretnoj inkarnaciji, opravdati svoje pogresne stavove! Uspoređuješ li se s njime, prijeti ti opasnost da postaneš poput njega. A sve to da bi opravdao svoje konzumiranje mesa!

Iz knjige : "Sai Baba govori o odgoju":

Izdaja i strah u životinja i biljaka

Imaj uvijek na umu: priroda, svijet i svemir, jedno su. Sve je Jedan Bog. On se zbog Maje, varke, prikazuje u množini. Sve je jedno. Sve je Jedna velika duša. Svjetska duša. Božja duša.

Ako danas kao žena i majka svom suprugu i djeci daješ meso kao hranu, aktivno podržavaš izdaju i strah.

Životinje izdaju "uzgajivači". Oni u životinjama vide meso, a ne bića koja imaju pravo na život. Zato život tih životinja postaje užas.

Postalo je moderno raspravljati o klanju prema vjerskim propisima. Nije li to zavaravanje? To

što se životinje omame prije klanja, samo prikriva činjenicu koliko su okrutni uzgoj, transport, čekanje u klaonici i omamljivanje. Životinje se u običnim klaonicama kolju čak i bez omamljivanja. Zašto govoriti o načinu ubijanja, a ne o njihovom življenju ? Koji političar govori o tome ? Nijedan. Kakva sramota ! Kakva izdaja, kakav užas za životinje !

No rasprava o klanju ipak je korisna, jer razotkriva koliko su ljudi ogrubjeli. Koliko se može smatrati da je klanje životinja volja Božja ? Kakvu predodžbu o Bogu imaju ti ljudi ?

A o prodavanju jasnih životinja, znajući na kakav će način biti ubijene, što da o tome kažemo?

Žene koje kupuju meso da bi ga pripravile sebi i svojoj porodici trebaju biti svjesne, kakvoj opasnosti izlažu sebe i druge. Ništa u životu nije bez posljedica.

Poneki roditelji sa svojom djecom svakodnevno jedu meso, čudeći se što se moraju boriti s brojnim bolestima. Ronald Zürer i Armin Risi pišu u svojoj knjizi Živjeti vegetarijanski (str. 4): "Tijekom 20. stoljeća, udio životinjskih produkata u hrani sve više raste, a usporedo s time rastu smrtna oboljenja srca i krvotoka, kao i slučajevi oboljenja od raka, godišnje za 3-5%, te sada čine više od dvije trećine svih uzroka smrtnosti u zemljama Zapada. Samo u posljednjih deset godina između 1975. i 1985., srčana oboljenja u Njemačkoj porasla su za 41%, broj tumora kod djece i odraslih za 80%, broj upućenih u bolnicu za 114%, a bolesti u trudnoći i porodu za 227% (informacija Nacionalnog saveza njemačkih socijalnih osiguranja)."

R. Zürer i A. Risi dalje pišu (str.5): "Vegetarijanci su najmanje osjetljivi na bolesti, imaju najnormalniju tjelesnu težinu, najbolje laboratorijske parametre kao i najpovoljnije krvne vrijednosti. Osjetljivost na infekcije ne iznosi ni 20% od prosjeka, isto je tako niska i potreba za liječničkom pomoći. I usprkos široko rasprostranjenim predrasudama, vegetarijanci ne poznaju pomanjkanje tvari bitnih za organizam niti smanjenje vitalnosti. Usprkos značajno dužem životnom vijeku, oni znatno rjeđe oboljevaju od raka."

Imaj na umu da nije zla okolina uzrok tvojih nevolja, nego pogrešno odabrana hrana.

Od jadikovki nema koristi, ako se iz toga iskustva ne izvuku pouke i ispravni zaključci. Danas

jadikuješ, a jučer te nisu pogađale tužaljke tvojih bližnjih, niti bolni krik životinja.

Zapamti i ovo: stari su Rimljani imali pametnu izreku: memento mori, misli na smrt. Kako se odnosiš prema drugima, tako će se jednoga dana odnositi prema tebi. Ne brineš se o izdaji životinja i užasu koji one proživljavaju? Ne pitaš se, hoćeš li i ti možda jednoga dana na vlastitom tijelu u nekoj bolnici doživjeti isto. Da li će ti možda uz pomoć skalpela i medikamenata biti stvoren pakao. Pokušavaš li shvatiti neke uzročnosti ?

Ne odbacuj lakomisleno moje riječi. Mnogi se tuže na svoju sudbinu. No jesu li ikada brinuli o sudbini drugih ?

Poslušaj što kaže Thich Nhat Hanh u knjizi Četrnaest vratiju pozornosti (str.62.): "Količine žitarica, koje se u zemljama Zapada troše na hranjenje životinja i proizvodnju alkoholnih pića, ogromne su. Profesor Francios Peroux, direktor Instituta za primjenjenu matematiku i ekonomiju u Parizu utvrdio je, da bi se glad i neishranjenost u zemljama Trećeg svijeta mogle potpuno ukloniti, kada bi zemlje Zapada potrošnju mesa i alkohola smanjile za polovicu. Preostala količina žitarica bila bi na raspolaganju siromašnima, a na Zapadu bi manje ljudi stradalo u prometnim nesrećama i umiralo od srčanih bolesti kad bi se pilo manje alkohola i jelo manje mesa."

Ovo je knjiga o odgoju. Svjesno sam odabrao općenit naslov, jer sve je odgoj, i druge možeš odgajati tek ako si sam odgojen. Pod odgojem shvaćam samo ono što te dovodi u doticaj s božanskim, s dobrim i lijepim, dakle što te vodi k sreći i čini da doživiš Zlatno doba. Sve drugo je za mene gubljenje vremena, ako ne i vođenje u zabludu. Jer samo onaj može odgajati, tj. pozitivno upravljati i voditi, tko je sam primjeren. A primjeren je samo onaj, tko je sebe izgradio. Izgrađivanje je školovanje. Kroz ispravno školovanje postaješ primjerenom.

Od odlučnog su značenja riječi: sve je bitno. Ne možeš, poput nekih demona u Drugom svjetskom ratu, kod kuće biti ljubazan otac porodice, a drugdje monstrum. Ne možeš ni biti sasvim ljubazan kod kuće i prema svojim sugrađanima, a mrziti strance. Sve je bitno, jer sve je jedno.

Isto tako, ne možeš biti ljubazan prema strancima, a životinje i biljke trovati pesticidima ili antibioticima prezirući time i njih i ljude. Ne možeš biti ni dobar prema životinjama i biljkama, a

ljude prezirati. Jer sve je jedno. Sve je Bog. I taj Bog si ti. Samo ti to još ne znaš. U tome je čitav problem !

str. 204

Djeci se nikako ne smiju davati zašećerena pića jer ona razraju i zube i imunološki sustav.

I kod gotove hrane treba biti oprezan jer često se životno važne tvari žrtvuju u korist trajnosti i sterilnosti.

Što ne bi trebao jesti

U hranu koju ne bi trebao jesti, zato što ti vremenom šteti, spadaju: već spomenuti šećer jer te on jako slabi, isto kao i bijelo brašno jer te samo zasićuje a ne daje životno važne vitalne tvari (usp. i vrlo korisnu knjigu koju je napisao Max Otto Brukner – Naša hrana-naša sudbina, koju bi svatko trebao pročitati).

Dr. Brukner piše o šećeru (str. 249.): "Tvornički šećer je pored ostalih industrijski obrađenih prehrambenih proizvoda, ne samo u velikoj mjeri suodgovoran za oštećenja uzrokovana prehranom, nego je i krivac za neizlječivost nastalih bolesti, time što onemogućava način ishrane, koji bi bio neophodno potreban u svrhu liječenja. Tako industrijski šećer vodi do razvoja neizlječivog začaranog kruga, iz kojeg onaj tko je jednom obolio, više ne nalazi izlaz."

Bijelo brašno, sa svoje strane, ne samo da ne posjeduje nikakvu prehrambenu vrijednost, nego nam oduzima i mogućnost da se pomoću integralnog brašna u dovoljnoj mjeri snabdijemo vitalnim tvarima i vitaminom B. Time je bijelo brašno veliki izazivač bolesti.

Dr. Bruker pogađa bit stvari, kada na strani 173. piše: "Štakori, koji su hranjeni samo bijelim brašnom, ugibaju nakon nekoliko tjedana, dok drugi, koji su hranjeni integralnim brašnom, ostaju zdravi. Ne postoji bolji test i dokaz dokaz biološke bezvrijednosti rafiniranog brašna."

Rafiniranu sol, odnosno: natrijum klorid, trebao bi obavezno izbjegavati. Ako se prirodna sol "kemijski pročisti", i time postane obična, kupovna kuhinjska sol, ona se time reducira na "kemijski spoj natrium klorid". Time iz "bijelog zlata", iz prirodne soli, nastaje "bijeli otrov" (Dr. Med. Barbara Hendel & Peter Ferreira, Voda & sol, str. 93.).

Osim toga, čim dijete počne uzimati čvrstu hranu, postavlja se pitanje mesa i ribe.

Meso bi trebao jesti samo u nuždi, samo u svrhu liječenja. Ukoliko ti liječnik npr. kaže, da zbog liječenja moraš jesti meso, a ti to ne radiš zato što si vegetarijanac, i zato umreš, opteretio si sebe krivnjom. No, ako ne jedeš meso i nađeš drugi neki način da ozdraviš, tim bolje.

Riba je također životinja, i zato se ne bi smjela jesti. Osim toga, većina je voda zbog bezobzirnosti i brutalnosti ljudi Kali yuge, u opasnoj mjeri zagađena. Riba, koje bi vodotoke trebale održavati čistima – sjetimo se, da su stari Rimljani uvijek držali pastrve u svojim spremištima vode, da bi ih održali čistima – u velikoj su mjeri zaražene kemikalijama koje otpadna voda sadrži.

Upravo je takav slučaj s navodno toliko zdravim pastrvama iz uzgoja. Pogledajte kako ih uzgajaju ! Tisuće njih vegetira na krajnje skućenom prostoru, a hrani ih se "jakom hranom", što bi za tebe trebalo biti upozorenje jer ta hrana sadrži brojne kemijske sastojke, koji štete tebi, a posebno tvojoj djeci. Da bi se dobio jedan kilogram pastrva, potrebno je preraditi pet do šest kilograma drugih, jeftinijih ribljih vrsta. Možeš li zamisliti koliko tragova teških metala, pesticida i krajnje opasnih materija na taj način unosiš u sebe ?

Isto kao i druge ribe, pastrva nije bezopasna jer je djelomično puna parazita; zbog loših uvjeta u kojima živi njezina životna snaga je jako slaba.

Je li ispravno i dobro za ljude, za životinje i biljke, to što se mora i oceani danas pomoću ogromnih mreža doslovno prazne ?

A meso ? Smatraš li prevednim, da se npr. kravu, koja je svojim mlijekom održavala život tvog djeteta, kao nagradu za to jednostavno zakolje ? Ili pušta da iskrvari, a u skladu s nekim religijskim pravilima o uporabi mesa kao hrane ? Što ti protiv toga poduzimaš ? Ne uzbuđuje li te povećanje poreza više od onog što se radi govedima, svinjama, ovcama, kozama, guskama, patkama, puranima, patkama i pilićima ? Znaš li da ljudi samo u Njemačkoj svakodnevno zakolju 100 000 životinja ?

I što misliš o tome, da se već ionako teško zagađena iznutrica pastrva, na kraju prerađuje u hranu za životinje koje opet služe kao hrana ljudima ?

Kako možeš biti toliko naivan vjerovati da će se ljudi, koji su sposobni biti tako brutalni prema životinjama, prema tebi bolje odnositi ? Zar ti nije dovoljnim znakom za uzbunu to što se stalno otkrivaju prijevare i zločini u vezi s "proizvodnjom mesa" (kakav eufemičan, uljepšavajući opis za ubijanje živih bića !) ? Tebe to ne dira jer, ne zanimaju te ni životinje, isto kao ni tvoje polumrtno unutarnje dijete. Kakva šteta jer, otvoreno srce, suosjećanje i zahvalnost ipak spadaju u najplemenitije ljudske osjećaje.

Ako već nemaš osjećaj za životinje, imaj barem osjećaj za svoje tijelo – kroz koje imaš toliko toga zajedničkog sa životinjama. Jer onaj tko jede meso, k tome još tako zagađeno, taj će prije ili poslije dobiti životinjske bolesti. Posebno u starosti.

Uvijek iznova ponavljam: giht, rak, udar kapi, infarkt srca, Parkinsonova bolest i Kreutzfeld-Jakobov sindrom imaju svoj korijen u jedenju mesa (usp. i knjigu Živjeti vegetarijanski, Ronalda Zürrera i Armina Risija, str. 6).

Nepobitno je dokazano da ljudi koji ne jedu meso žive zdravije i duže od onih koji se hrane mesom (gore spomenuta knjiga, str. 5). Međutim, o tome se ne govori, jer uz to su vezani brojni ekonomski interesi.

Ne izlaži svoje dijete svim tim strašnim energijama. Ako još uvijek imaš pitanja, idi u klaonicu i pogledaj, kakve energije dobivaš na tanjur kada jedeš meso. Tada donesi odluku. Za sebe i svoje dijete !

Što bi trebao jesti i piti

Prirodnu sol jer ona je "neophodna za život, za održavanje vitalnih funkcija" (Dr. Med. Barbara Hendel & Peter Ferreira, Voda & sol, str. 99.).

Vitaliziranu vodu. Kako ćeš dobiti vitaliziranu vodu ? Barbara Hendel i Peter Ferreira o tome pišu: "Primjena kvarcnih kristala je vrlo prirodna, vrlo efektivna i osim toga jeftina metoda za vitalizaciju vode. Uzmite šaku prirodnih ili obrađenih kristala, npr. gorski kristal, rozenkvarc ili ametist i položite kristale u staklenu posudu. Napunite posudu uvečer s toliko vode, koliko slijedeći dan želite popiti." (Voda & sol, str. 78.)

Žitarice su najvažnije što možeš pružiti sebi i svojoj djeci. U žitaricama, a posebno u klicama koje sadrže ulje, naći ćeš velike količine vitamina B, koji ti je neophodan da bi bio zdrav. Zato, da bi ostao zdrav, neophodno je potrebno da se hraniš integralnim kruhom i neprerađenim žitaricama. Da bi ostao zdravim cijeli život, moraš se svakodnevno hraniti žitaricama kao što su ječam, zob, žito, itd. Često se praoblaci žitarica mnogo bolje podnose.

Najbolje je da žitarice samelješ svježe i da ih pomiješaš s ukusnim dodacima, kako to dr. Brukner opisuje u svojoj knjizi Naša hrana - naša sudbina (str. 196-197.): "U svrhu sprečavanja civilizacijskih bolesti uzrokovanih prehranom, kao osnova, neophodno je svakodnevno konzumiranje žitarica u obliku kaše. Nije dovoljno hraniti se samo integralnim kruhom od žitarica. Kaša od svježih žitarica glavni je dio svake biološki punovrijedne ishrane. "

On dalje piše: "Ovo je Bircher-Brenner intuitivno spoznao u vrijeme, kada znanstveno istraživanje ishrane o postojanju neophodnih vitalnih tvari još ništa nije znalo. On je već prije 70

godina preporučio müsli, koji je danas svjetski poznat pod nazivom Bircher- müsli. On se već u početku sastojao od zobi koja je namakana 12 sati, zatim 200g naribanih jabuka, jedne žlice limunovog soka, jedne žlice kondenziranog mlijeka, te jedne žlice naribanih badema ili lješnjaka. Kako se kod zobi radi o integralnom produktu koji, međutim, više nije živ, preporučujemo da se danas upotrebljava zrnje, koje ćemo mljeti neposredno prije pripremanja (istaknuo pisac). Na taj način će se osigurati, da se ne izgube nikakvi osjetljivi vitalni sastojci, koji su danas još nepoznati. Iz istog se razloga preporučuje, da se kondenzirano mlijeko koje sadrži originalni müsli, nadomjesti slatkim vrhnjem – tekućim ili tučenim.

Da bi pripremanje svježih žitarica bilo što raznolikije, preporuča se i način pripremanja, pri kome se zrna obrađuju tako da proključaju", prema dr. Eversu (str. 329.): "Tri jušne žlice ječma ili žita (ne mješavine) namočiti preko noći (cca 12 sati) u nekuhanoj, hladnoj vodi. Ujutro se zrnje opere u cjedilu, pod svježom vodom. Preko dana, zrnje ostaje na suhom. Slijedeće se noći zrnje ponovo namoči, a ujutro opere. To se tako dugo ponavlja (u prosjeku tri dana), dok zrnje ne proklija i klice dosegnu dužinu od otprilike 1/3 cm. U vrijeme klijanja, zrnje bi po mogućnosti trebalo biti na sobnoj temperaturi (to jest ne na suviše toplom ni na suviše hladnom mjestu). Ovako proključalo zrnje može se pomiješati s dodacima kako je navedeno kod kaše od svježeg zrnja. Klice treba temeljito sažvakati."

Na kraju ovog poglavlja, citirat ću jedan izvještaj iz tako važne knjige dr. Brukera (str. 210-214, kurzivi i isticanja su moja):

"Primjer Danske u 1. Svjetskom ratu:

Poznat primjer u vrijeme blokade Njemačke u 1. Svjetskom ratu, pokazuje, kakve porazne posljedice može imati pogrešna predodžba o manjevrijednosti biljnih bjelančevina po život nekog naroda. Nasuprot Njemačkoj, danski liječnik Hindhede je sačuvao svoj narod od gladi, iako je, u postocima, raspolagao s manje životnih namirnica od njemačkog naroda. On je spoznao 5 stvari: 1. da je teorija o manjevrijednosti biljnih bjelančevina pogrešna, 2. da su vrijedne tvari izgubljene za ljude, ako se životinje hrane žitaricama, 3. da čovjek može bolje živjeti, ako troši samo trećinu uobičajene količine bjelančevina, 4. da zaobilazna ishrana ljudi preko životinja ima za posljedicu značajan gubitak hranjivih tvari i 5. da mekinje nisu neprobavljive, kao što se do tada smatralo, nego da njihove vrijedne sastojke ljudi mogu probaviti jednako dobro kao i svinje. Hindhede je zato odredio da se zakolje četiri petine svinja,

a njihova hrana koja se sastojala od mekinja, ljuski od krumpira i ostataka žitarica, upotrijebi za ishranu ljudi. I broj krava je smanjen za trećinu. Tako je za ishranu ljudi odjednom bilo na raspolaganju 800 tisuća tona žitarica, koja su prvobitno najvećim dijelom bile namijenjene ishrani životinja.

Kako je poznato, Hindhedesove su mjere urodile punim uspjehom: uspelo je danski narod sačuvati od katastrofalne gladi, dok su ljudi u susjednoj Njemačkoj, koja je tijekom cijelog rata u prosjeku raspolagala s više hrane po osobi, trpjeli od gladi. Hindhege je doslovno rekao: 'Mi smo u Danskoj 1917. godine vidjeli Njemačku kako gladuje, iako je u usporedbi s našim narodom po glavi stanovnika na raspolaganju imala 70% više raži i 130% više krumpira: to je činjenica, koja nam još jasnije oslikava naš težak položaj zbog blokade. Nas je u Danskoj spasilo to, što smo uočili kobnu zabludu u koju je upala Njemačka, kada je pokušala održati broj životinja namjenjenih prehrani, a pri tom nije uzela u obzir okolnost, da se prilikom hranjenja životinja gubi oko 80% onih prehrambenih proizvoda, koji bi se mogli upotrijebiti za prehranu naroda.'

Dr. Bruket nastavlja (str. 212.): "Profesor Wiegner s visoke tehničke škole u Zürichu je godine 1915. na osnovi vlastitih pokusa došao do istovjetnih zaključaka kao i Hindhede: 'Kako je čovjek sposoban jednako dobro probavljati mekinje kao i svinje i preživači, hranjenje životinja njima, za čovjeka znači gubitak od skoro devet desetina prehrambenog potencijala žitarica.'

Usprkos ovog sada već skoro 80 godina starog iskustva, u ishrani ljudi se praktički ništa nije promijenilo. Kao i prije, mekinje se rabe isključivo za prehranu životinja, a povrh toga, narodu se uskraćuju nenadomjestivi vitalni sastojci, čime se razara ljudsko zdravlje."

Dr. Bruker dalje kaže: "Sve što je rečeno o zaobilaznoj prehrani preko svinja, na sličan način vrijedi i za druge životinjske proizvode. U posebnom priopćenju Danske vlade u jesen 1917. godine, rečeno je da gubitak prehrambenih tvari zbog uzgoja svinja iznosi 81,3%, zbog mliječne produkcije 81,6%, a zbog proizvodnje mesa i životinja za klanje 94,7%. Ovo znači da i proizvodnja mlijeka vraća samo 18.4%, a proizvodnja mesa samo 5,1% utrošenih prehrambenih vrijednosti. Hindhede je iz toga donio zaključak, da, uzevši u obzir ove činjenice, Danska može povećati broj svog stanovništva 5,8 puta, ili od 3 milijuna na 17 milijuna."

Dr. Bruker na kraju kaže: "S obzirom na prehranu stanovništva Zemlje, iz ovih saznanja trebalo bi donijeti zaključak, da bi se ljudi ove Zemlje trebali vratiti vegetarijanskoj ishrani."

Promjena svijeta počinje s tobom, što znači, promjenom tvoje prehrane.

Ne razmišljaj dugo o tome nego to napravi još danas - za svoje dobro i dobro svih ljudi.

Iz govora povodom Festivala Sai djeteta održanog 22.10.2005. godine u Prasanthi Nilayamu:

"Kakva hrana, takva glava (misli). Kakva glava, takav Bog!" I tako su hrana, glava i Bog na istoj valnoj dužini Zato uvijek trebate njegovati dobre i plemenite misli. Ako jedete blagu hranu i njegujete blagu prirodu u sebi još od djetinjstva, cijeli vaš život odvijat će se bez problema. Stoga treba biti oprezan s hranom i glavom (mislina).

Želite li posvetiti Bogu svoj ljudski život, ne smijete živjeti poput ptica, divljih zvijeri ili životinja. Kad ste se već rodili kao ljudsko biće, morate obavljati karmu koja je dostojna ljudskog bića. Trebate se ponašati kao čovjek.

... Stoga morate uzimati blagu hranu, imajući u vidu oslobođenje uma. Katkad možete sumnjati da možda nećete moći nabaviti takvu blagu hranu. Nikako se ne slažem s takvim stajalištem. Zar ne postoji obilje povrća i jestivih zelenih listova? Upravo u trenutku kad se rodite iz majčine

utrobe, vi preživljavate i rastete, hraneći se majčinim i kravljim mlijekom. Zar to nije blaga hrana? Zar ne možete živjeti na vegetarijanskoj dijeti koja se sastoji od povrća, zelenih listova i kravljega mlijeka? Zašto morate udovoljavati potrebama svoga nepca, dodajući hrani ljute papričice, sol, tamarind i druge začine? Samo kad potpuno smanjite te sastojke koji se dodaju hrani zbog okusa, moći ćete njegovati osobinu blagosti.

Roditelji imaju veliku odgovornost da pouče djecu u djelotvornost blage hrane i priviknu ih na nju još od ranog djetinjstva. S druge strane, ako roditelji i sâmi pripremaju i poslužuju kod kuće hranu koja razvija osobine nemira ili lijenosti, kako mogu od djece očekivati da se u njima razvije blagost? Mislím da bi se djeca trebala uzdržavati od takve hrane i tražiti od svojih roditelja samo blagu hranu. Jedino tada moći će njegovati osobinu blagosti.

Utjelovljenja ljubavi, sva naša osjetila uvjetovana su trima osobinama promjenljive prirode, a ona su zauzvrat uvjetovana hranom koju konzumiramo. Zato, ako počnete jesti blagu hranu, raditi blage stvari i družiti se s blagim prijateljima, siguran sam da se možete transformirati u blage ljude.

Dragi studenti, svi morate kročiti ispravnim putem! Čak i onda ako vam vaši roditelji zbog bilo kojeg razloga ponude hranu koja izaziva nemir ili lijenost, morate im objasniti i uvjeriti ih u loše djelovanje takve hrane, riječima: "Majko, ako mi daješ takvu hranu, u meni će se samo javiti loše misli. Neću se moći dobro ponašati." Morate ih također uvjeriti u potrebu da pripremaju blagu hranu svim članovima obitelji.

Ne samo što morate jesti blagu hranu, već morate čitati dobre knjige. Sav vaš život ovisi o dobroj hrani, dobrim knjigama i dobrom društvu. "

Iz govora koji je Bhagavān Sri Sathya Sai Baba održao 16. ožujka 2005. godine u Kulwant Hallu Prasanthi Nilayama:

"...Kamo god pođete, naići ćete na naše studente koji žive uzorno, šireći ideal naših odgojno-obrazovnih ustanova.

Jednom ih je netko upitao, kakvu vrstu hrane žele, vegetarijansku ili ne-vegetarijansku. Oni su jednostavno odgovorili: "Ne-vegetarijanska hrana potiče loše misli i osjećaje, zato je mi nikad nećemo ni taknuti." Oni su stopostotni vegetarijanci. Čak i oni među njima koji su prije jeli ne-vegetarijansku hranu, postali su vegetarijanci kad su došli u našu ustanovu. Jednom je netko pokušao nagovoriti jednoga od naših studenata da jede ne-vegetarijansku hranu, govoreći da sadrži mnogo hranjivih tvari. Ali on nije odustao od svoga mišljenja, već je rekao: "Ne želim takve vitamine i proteine. I vegetarijanska hrana ima sve sastojke koji su mi potrebni. Ja želim koračati putem istine, a hrana koja nije vegetarijanska, nikako ne pridonosi duhovnom napretku. Uz svjetovno obrazovanje, želim postići i duhovno, i širiti ga svijetom." Mnogo je takvih studenata koji su čvrsti u svojoj odluci širenja Sai ideala. Zbog takvih studenata, naša je ustanova postigla svjetsku slavu.

Studenti trebaju njegovati dobre navike od najranijega djetinjstva, kako bi uživali u dobrom zdravlju i sreći.

Studenti se moraju vježbati u ograničavanju svojih prehrambenih navika. Čak i ptice, divlje zvijeri i životinje drže se u tom pogledu određenih pravila. Kad ste već rođeni kao ljudska bića i kad ste već stekli potrebno znanje, zar se od vas ne očekuje da slijedite doličnu disciplinu i u odnosu na hranu? Studenti koji jedu ne-vegetarijansku hranu od ranog djetinjstva, napuštaju tu naviku kad dođu u našu ustanovu. Čak su i njihovi roditelji iznenađeni njihovom transformacijom. Kad je jedan od naših studenata otišao kući za vrijeme raspusta, njegova mu je majka pokušala poslužiti ne-vegetarijansko jelo. No on ga je odlučno odbio čak i dodirnuti te je zahtijevao od majke da ubuduće ne priprema takvu hranu. Objasnio je svojim roditeljima loše posljedice uzimanja takve hrane.

Ne-vegetarijanska hrana je uzrok nekim bolestima, kao što je karcinom. Vjerojatno ste čitali u časopisima i novinama da većina ljudi u Singapuru jede ribu. Zato su zaraženi s nekoliko neobično štetnih mikroorganizama. O sličnim primjerima izvještavaju s raznih dijelova Indije. Ljudi trpe od mnogih bolesti zbog nezdrave hrane. Mnogi posve pogrešno misle da im

ne-vegetarijanska hrana daje snagu, ali ona ih zapravo čini slabima. Kad jednom narušite zdravlje uzimanjem hrane koja nije vegetarijanska, nikad više nećete biti zdravi, čak i onda ako ostatak života provedete u šumi, jedući voće i gomolje.

Takve su odgovore davali naši studenti kad su im postavljali pitanja o njihovim prehranbenim navikama. Objašnjenja naših studenata tako su djelovala na slušatelje, da su mnogi od njih i sâmi postali vegetarijanci. Kakva hrana - takav um, kakav um - takav čovjek. Zato treba svakako uzimati čistu i blagu hranu, kako biste živjeli zdravo i sretno. U zadnje vrijeme među Indijcima raste svijest o utjecaju hrane na um. Stoga ljudi mijenjaju svoje prehranbene navike na bolje. Naše tijelo se sastoji od mesa. Zašto bismo ga onda hranili mesom? Takva hrana koja nije čista, sveta, pobuđuje i misli koje nisu čiste i svete.

Studenti, nije dovoljno ako se držite samo pravila koja se odnose na hranu. Treba njegovati i druge dobre navike. Redovito sudjelujte u sportskim aktivnostima i igrama. Bavite se takvim aktivnostima koje će vam pomoći da procvjetaju vaše fizičke i mentalne sposobnosti. Zdrava hrana i dobre navike dovest će vas do istaknutog položaja u životu.

Dragi moji zlatni studenti, vi ste doista pravo zlato! Nije moguće opisati vaše svete osjećaje! Vi govorite iz dubine srca. Jezik kojim govorite nije običan. To je jezik Duha – ātmabhāṁā. Vi živite s plemenitim svetim osjećajima. No, držite se podalje od lošega društva! Kaže se: "Reci mi s kim se družiš, pa ću ti reći tko si." - ili "Postat ćeš onakav kakvo ti je i društvo s kojim se družiš." Zato uvijek budite u dobrom društvu. Budite u društvu onih koji govore ljubazne riječi. Nikad nemojte govoriti grubo i osorno. Ako koristite neljubazne riječi, ljudi će vas smatrati neprijateljem. Ako govorite nježno i slatko, ljudi će uživati u vašem društvu i dugo razgovarati s vama. Kad ste u društvu drugih, pobrinite se da vaše tijelo bude čisto, a iz vaših usta neka izlazi ugodan dah. Morate se ispravno brinuti o svome zdravlju na sve moguće načine. Kad je vaše tijelo čisto i zdravo, kad su vam misli, riječi i djela čisti, svi će vas voljeti. "

Iz knjige : "Sai Baba govori o odnosima"



