

JOGA UŽIVANJA HRANE



CHARLES EISENSTEIN



JOGA UŽIVANJA HRANE

*Opustite diete in dogme
ter negujte svoj naravni jaz*



ZALOŽBA
CHIARA

Charles Eisenstein
JOGA UŽIVANJA HRANE

*Opustite diete in dogme
ter negujte svoj naravni jaz*

© Založba Chiara, 2024

Naslov izvirnika:
THE YOGA OF EATING
Transcending Diets and Dogma
to Nourish the Natural Self
© 2001 Charles Eisenstein
2003 in ponatisi
NewTrends Publishing, Inc.

Izdala in založila Založba Chiara
Za založbo Simona Hana Boc
www.zalozba-chiara.si

Prevod Nataša Šilec
Uredila Tadeja L. Zupan
Spremna besedila Sanja Lončar, Mitja Bitenc,
Tadeja L. Zupan
Jezikovni pregled Zupan & Zupan
Oblikovna zasnova zbirke Žiga Valetič
Oblikovanje Maša O. Popovič, www.mixer.si
Kreativno vodenje in ikone 6. element
Fotografija na naslovnici Ciril Jazbec
(na fotografiji kmetica, inženirka in inovatorka
Mateja Reš, Vrt okusov)
Podpornik projekta Matija Mazi
Prelom PhotoZ
Tisk PARTNER GRAF, zelena tiskarna, d. o. o.
Naklada 500 izvodov
1. natis
Ljubljana 2024

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2

EISENSTEIN, Charles, 1967-

Joga uživanja hrane : opustite diete in dogme ter negujte svoj
naravni jaz / Charles Eisenstein ; [prevod Nataša Šilec ; spremna
besedila Sanja Lončar, Mitja Bitenc, Tadeja L. Zupan]. - 1. natis. -
Ljubljana : Chiara, 2024

Prevod dela: The yoga of eating
ISBN 978-961-7205-21-3
COBISS.SI-ID 192430083

Nekatere pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja Založbe Chiara je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, skladno z določili Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

Natisnjeno na 100 % recikliranem papirju Fenix, pri tisku uporabljene živilske barve, plošče so brez kemijsko razvite (suhi CTP), tiskovina ni lakirana. Skupaj s tiskarno smo trajnostno zavezani k čistejšemu okolju.

Joga uživanja hrane je namenjena samo za informativne in izobraževalne namene in ne kot osebni zdravniški nasvet. V zvezi z vsemi vprašanji o svojem zdravju se posvetujte z zdravnikom.

Dela Charlesa Eisensteina so tudi javno dostopna v izvirniku in prevedenih jezikih:
www.charleseisenstein.org/books ter na slovenskem spletnem mestu www.charleseisenstein.si

Slovenski prevod, natis in izdajo knjige je podprl Matija Mazi, za kar se mu založba in sodelavci zahvaljujemo.

*Najbrž sem bil neverjetno slaboumen, pijan ali nor, da sem se vtihotapil
v lastno hišo in ukradel denar, preplezal ograjo in izmaknil svojo
zelenjavo. Toda nič več. Znebil sem se tiste nevedne pesti, ki je zbadala in
zvijala moj skrivni jaz. Skozme presevata vseмирje in zvezdna svetloba.*

JELALUDDIN RUMI

Yüeh: 'zadovoljiti, ugoditi' ali 'uživati v'. Tri poteze na levi sestavljajo simbol
za srce, simbol na desni pa pomeni 'unovčiti (bon)' ali 'izpolniti (obljubo)'.
Skupaj ta simbola pomenita izpolniti to, kar je v srcu, torej ustrezno uskladiti
zunanost z notranjostjo, in tako uživati v svetu.

悦

VSEBINA



UVOD	9
1. Zmotno prepričanje o moči volje	11
2. Duša in telo	15
3. Rojstvo ter čustvena in telesna nega	19
4. Hrana in osebnost	23
5. Karma hrane	33
6. Naravni dih	37
7. Osnove joge uživanja hrane	47
8. Joga uživanja hrane v praksi	55
9. Odkrivanje prave prehrane	61
10. Razlikovanje teka od sle po hrani	67
11. Ljubezen do telesa, ljubezen do hrane	75
12. Post	81
13. Sledenje dieti in sprejemanje samega sebe	87
14. Maščobe in koristi	93
15. Meso in življenje iz mesa in krvi	99
16. Sladkoba sladkorja	107

17. Joga pitja	113
18. Prehranski dodatki	115
19. Predelava hrane	127
20. Joga kuhanja	137
21. Hrana je samo hrana	141
22. Zdravje in stremljenje k celostnosti	145
23. Sproščeno prepuščanje spremembi	149
 DODATEK 1: Bolezen išče zdravilo	153
DODATEK 2: Etika uživanja mesa: radikalno stališče	163
O KNJIGI	171
SPREMNA BESEDILA	
Končno o glavnem elementu zdrave hrane, <i>Sanja Lončar</i>	173
Z ljubeznijo, <i>Mitja Bitenc</i>	174
Vzneseno, radostno, ljubeče: dober tek in na zdravje, <i>Tadeja L. Zupan</i>	175
O AVTORJU	180
DRUGA DELA CHARLESA EISENSTEINA	181

Uvod



Če ste podobni večini ljudi, se boste na neki točki svojega življenja odločili izboljšati svojo prehrano. Morda vas bodo k odločitvi za bolj zdravo in etično prehrano navdahnile zdravstvene težave, duhovno prebujenje ali novo razmerje.

Prej ali slej boste žal odkrili, da svoje prehrane ni tako preprosto 'izboljšati', kot ste si zamišljali. Če kupite katerokoli knjigo o dieti ali prehrani, boste našli kopico prepričljivih nasvetov o tem, kaj bi morali jesti in česa ne bi smeli. Če vzamete v roke kakšno drugo knjigo, boste našli enako pretehtane nasvete, ki so popolnoma drugačni od prvih. Kaj storiti?

Ena knjiga opeva čudežnost soje; druga nas bo svarila o njenih nevarnostih. Ena knjiga morda zagovarja dieto, ki temelji predvsem na surovi hrani, bogati z vitalnimi encimi; druga priporoča omejevanje vnosa surovih živil, da ne bi pogasili prebavnega ognja. Ena knjiga vneto zagovarja med kot super živilo; druga pravi, da je enako škodljiv kot katerikoli drug sladkor. Večina najbolj uveljavljenih knjig o prehrani svetuje, naj omejimo vnos maščob, zlasti nasičenih; vedno pomembnejša manjšina pa trdi, da so klasične živalske maščobe dejansko dobre za nas. Nekateri ugledni strokovnjaki pravijo, da so prehranski dodatki vsekakor bistveni za dobro zdravje; drugi trdijo, da se zgolj stekajo v 'drag urin'. Ena filozofija morda utemeljuje dieto, ki temelji na krvni skupini; druga dieto, osnovano na

telesnem tipu po ajurvedi; tretja dieta, ki izhaja iz elementa po kitajski medicini. Nekateri etični sistemi slonijo na vegetarijanstvu, drugi na lokalno pridelani hrani, tretji na posebnih družbenih ali okoljskih vprašanjih.

Primerom ni ne konca ne kraja. Nesrečni raziskovalec zdrave prehrane se srečuje z nepredirno goščavo nasprotujočih si nasvetov, vsi pa prihajajo iz verodostojnih virov. Ali med temi obstaja ena dieta, ki predstavlja edino *sveto resnico* o zdravju – izberite prav in odrešeni boste, izberite napačno in vaše zdravje bo šlo k vragu? Če takšna dieta obstaja, kako jo ločimo od več sto drugih diet, ki se ponujajo? Morda pa so na nek način vse prave, navkljub v nebo vpijočim protislovjem. Morebiti pa nobena od njih ni prava.

Ko sem bil po desetletju raziskovanja prehrane in preizkusov na sebi sam v tej dilemi, sem se odločil poskusiti nekaj drugačnega. Namesto da bi zaupal katerikoli zunanji avtoriteti, sem začel zaupati svojemu telesu – ne glede na to, kam bi me vodilo. Ta odločitev je odprla vrata v cele svetove spoznanj in odkritij: o neizkoriščenih potencialih telesa in njegovih čutov, o odnosu med našim načinom prehranjevanja in načinom bivanja ter o duhovnih vidikih naših telesnih jazov. Kar pa je najpomembnejše, moja praksa, ki ji pravim *joga uživanja hrane*, mi je omogočila, da sem prvič, kar sem pomnil, brez zadržkov užival v hrani in se ob tem počutil vedno bolje, moje telo pa je postalo vitalnejše.

Besedo 'joga' uporabljam v zelo splošnem smislu, kot prakso, ki nam pomaga, da postanemo bolj celostni ali zlit z enostjo. *Joga uživanja hrane*, ki jo opisujem, se precej razlikuje od 'jogijskih diet', ki jih utemeljujejo v priljubljenih knjigah o hatha jogi. Ne bom vam govoril, kaj lahko jeste in česa ne smete.

Ta knjiga torej ne govori ne o dieti ne o prehrani. Takšne knjige imajo seveda svojo vrednost, vendar nobenemu strokovnjaku ne smemo slepo zaupati – pa tudi če za njim stoji večina znanstvenih mnenj. Namen te knjige je bralce seznaniti s pomembnejšim virom modrosti: z njihovim lastnim telesom. Toda zakaj naj bi zaupali svojemu telesu, ko se tako pogosto zdi, da nas spelje na krivo pot? Kako lahko prepoznamo, kaj nam govori naše telo? Za zdaj malce odložimo ta vprašanja ter raziščimo filozofijo in prakso *joge uživanja hrane*.

Zmotno prepričanje o moči volje

*Tisti, ki omejujejo željo, to storijo zato, ker je dovolj šibka,
da jo lahko omejijo; njeno mesto pa zavzame krotitelj
ali Razum in vlada ukročenim proti njihovi volji.*

– WILLIAM BLAKE

*Ugotovite, koliko ovojnic lahko polizete v eni uri,
naslednjo uro pa poskusite ta rekord porušiti!*

– RAVNATELJ SKINNER, SIMPSONOVI



Mnogo ljudi obupuje nad obeti izboljšanja svojih prehranjevalnih navad, saj menijo, da enostavno nimajo dovolj močne volje.

Nimajo dovolj močne volje. Kako bi lahko drugače pojasnili pogubne prehranjevalne navade, čeprav se v celoti zavedamo njihovih posledic? Kako bi lahko drugače pojasnili celodnevno nažiranje po tednu discipliniranega prehranjevanja? Kako bi lahko drugače pojasnili mljaskanje krofov po tem, ko smo se goreče in motivirano zaobljubili, da se jim bomo odpovedali? Zdi se, da nas je izneverila naša moč volje, zato smo se pustili pretentati trenutni potrebi.

Sklicevanje naše družbe na moč volje seveda seže veliko dlje od diet. Pogosto očitno mislimo, da bi brez močne volje ves dan le lenarili in nič ne počeli, izpolnili bi zgolj svoje najnujnejše potrebe in zadovoljili najljubše užitke. »Kaj bi počeli jutri,« vprašam ljudi, »če bi nenadoma izgubili vso moč svoje volje?« Večina ljudi si zamišlja, kako bi dlje spali, preskočili službo,

pojedli obilen zajtrk, zatem pa sledi meglen, brezkončen krog uživanja, brezdelja in otopelosti.

Zanašanje na močno voljo razkriva globoko nezaupanje v nas same. Dozdevno mislimo, da je to, kar si res želimo, najbrž slabo, uživaško; zatoorej moramo uveljavljati moč volje, da se prisilimo v boljše ravnanje. Življenje postane neprestano sledenje predpisanemu programu tega, kaj bi morali in česa ne bi smeli. Vendar je to nezaupanje morda neosnovano. Zakaj ne bi o tem skrbneje razmislili: Kaj če bi jutri res izgubili moč svoje volje? Da, morebiti bi res dlje spali – ampak – ali bi šlo za lenobo ali pristno potrebo po počitku? Mogoče ne bi šli v službo – toda – ali bi to lahko pomenilo, da to ni delo, ki ga želi opravljati vaša duša, in da se vam ni bilo treba vanj prisiliti? Morebiti bi ležali v postelji do desetih, celo do dvanajstih, a sčasoma bi vam v postelji postalo neudobno. Morda bi nekaj časa posedali naokoli in nič ne počeli, jedli čokoladne bonbone in gledali televizijo, vendar bi prej ali slej postali nemirni. Kadar nimamo dela in opravil, beg pred resničnostjo izgubi svoj čar. Mogoče bi si dali dovoljenje, da nadoknadite zamujeno na zanemarjenih področjih svojega življenja. Morebiti bi preživeli ves dan s svojim otrokom, prijateljem ali v naravi. Morda bi se lotili ustvarjalnega projekta, za katerega niste nikoli imeli dovolj časa in energije. Mogoče bi se ta ustvarjalni projekt spremenil v novo kariero, službo, ob misli na katero vas med prebujanjem spreleti vznemirjenje. Morda, res morda, bi bilo življenje brez moči volje bolj ustvarjalno, bogato, plodno in razgibano kot pa življenje, natrpano s tem, kar bi morali in česar ne bi smeli.

Prava vloga moči volje in samodiscipline je vnesti modrost in uvid v trenutke nepopolne jasnosti; obuditi sporočila svojega notranjega glasu in jih prenesti v prakso. Če opravljate delo, ki vas veseli, se boste na primer morda morali opomniti, kaj res želite početi, ko vas nekaj odvrne od njega. Ali pa se boste mogoče morali opomniti na radosti mirnega preživljanja časa z družino, ko vas bo mamil draž potrošniške kulture. Če ste poročeni in se lahko spomnite lahkotnosti, ki je prisotna, kadar ni laži in skrivnosti, spolna nezvestoba izgubi svoj čar. Pri hrani pa, kot bomo videli, se disciplina zgodi povsem naravno, ko v svoje trenutno zavedanje povabimo popolno

izkušnjo hrane. Prava disciplina je v bistvu le to, da se spomnimo, kdo smo; nič se nam ni treba siliti ali boriti.

Kadar moč volje uporabljamo tako – da se spomnimo, kdo smo, da se znova povežemo s sabo –, je naravna in nas poživi, kadar pa se borimo sami s sabo, postane težka preizkušnja. 'Samodisciplino' pogosto uporabljamo za utišanje svojega notranjega glasu, saj raje zaupamo racionalnemu umu in prevzetim prepričanjem. To je tragično: kaj če nam naše notranje želje in potrebe sporočajo nekaj pomembnega? Tukaj pomislim na študenta strojništva, ki v resnici želi igrati svojo kitaro, vendar se sili v učenje enačb, ker 've', da glasba ni praktična. Če premore dovolj moči volje, bo njegova nadarjenost za glasbo ostala večno zakopana in nikoli ne bo zelo dober inženir, pa tudi srečen ne.

Koliko svobodnejši, srečnejši in mogočnejši bi bili, če bi se enostavno prenehali upirati svojim naravnim darovom in nagnjenjem; če bi prenehali poskušati biti nekdo, kdor nismo; in če bi namesto tega uporabili moč volje, da bi zvesto sledili vznemirljivemu in radostnemu življenjskemu namenu!?

Moč volje poskušamo pogosto uporabiti za izboljšanje sebe: svoje prehrane, svojih slabih navad, svoje sebičnosti, svoje vzkipljivosti. Dejstvo je, da je kakršnemukoli prizadevanju za izboljšanje ali spreminjanje samega sebe – vključno s spremembo prehrane –, ki se opira predvsem na moč volje, usojeno spodleteti. Če sklenete: »Pripravila se bom do tega,« se borite proti sami sebi. To pomeni, da ste razdvojeni, da tega na neki ravni ne želite storiti. Prej ali slej, morebiti v trenutku šibkosti ali v trenutku samopozabe, se bodo vaše resnične želje izrazile kot dejanja. Pozornost strojnika bo odtavala, odlašal bo, sabotiral bo samega sebe na nešteto majhnih načinov. Oseba na dieti bo segla po prigrizkih, goljufala, iskala izgovore in začela znova jutri. V razdvojenem jazu je moč volje šibka.

Jogijski pristop do prehrane in diete je, da nas popelje v celostnost, da osvetli in odpravi notranjo razdvojenost, da ustavi bitke s samim seboj. Joga navsezadnje pomeni 'združitev'.

In četudi bi imeli železno voljo – kakšna škoda je, da prehranjevanje postane režim samoodrekanja! Toliko diet opredeljuje to, česa ne bi smeli jesti. Komu se ne zdijo besede 'joga uživanja hrane' strašljive? Zdi se, da

namigujejo na neko vrsto discipline, čistosti ali asketskosti. Pomenljivo je, da je v naši kulturi sama beseda 'dieta' začela pomeniti omejevanje – običajno za izgubo teže. Zato bi morda pomislili, da je *joga uživanja hrane* zgolj še eno opravilo, vdor samoodrekanja v še enega od velikih življenjskih užitkov.

A ne drži! Ker je prisilna moč volje tako nesmiselna, *joga uživanja hrane* ponuja drugo možnost: radostno, negujoče prehranjevanje uskladi s pristnimi potrebami telesa in duše. Vaše potrebe uskladi ali poveže z vašo slo po hrani, želje vašega telesa pa s tem, kar dejansko pojedete. Vašo dieto poveže z vašimi drugimi življenjskimi potmi in vlogo v svetu.

Pri zdravem prehranjevanju ne gre za izvajanje represije nad neukrotljivim tekom. Ne gre za nadvlado racionalnega uma in njegovega prefinjenega znanja o prehrani nad neumnim telesom in nad njegovo neustavljivo potrebo po škodljivi hrani. Ravno zaradi nezaupanja v svoje telo in neupoštevanja njegovih sporočil smo sploh pristali v tej godlji in iz nje se ne bomo izkopali tako, da bomo telesu vsilili še eno vrsto prehranskih načel, ne glede na to, koliko bolj nova in boljša so.

Medtem ko moč volje namiguje na zoperstavljanje uma telesu, *joga uživanja hrane* pomeni razvijanje boljšega posluha za telo, večje rahločutnosti in zaupanja. Na telo in njegov tek prenehamo gledati kot na sovražnika, ampak raje prisluhnemo sporočilom, ki so zakodirana v lakoto, tek in okus. Ko se učimo zaupati tem sporočilom, odkrivamo tankočutnejše ravni zaznavanja ter globlje doživljamo enost uma in telesa. *Joga uživanja hrane* užitkov ne žrtvuje; ravno nasprotno, odstira njihove neslutene razsežnosti.

Za *jogo uživanja hrane* moramo biti pogumni. Opustiti moramo navade nezaupanja, omejevanja in zanikanja; izstopiti moramo iz sence moči volje in zaupati, da je telo naš prijatelj, ki govori resnico; in tej resnici moramo slediti, čeprav je v navzkrižju s prevzetimi prepričanji o tem, kaj je za nas dobro in kaj je slabo – to ni majhen korak, temveč čisti skok v neznano.



Duša in telo

Telo ni nekaj, kar ni duša, ampak je del nje; oboje pa je del Celote.

– FARIDUDDIN ATTAR

*Človek nima nobenega telesa, ki naj bi bilo ločeno od Duše;
kajti to, kar imenujemo Telo, je delček Duše, ki ga zaznavamo
s petimi čuti, glavnimi pritoki do Duše v tej dobi.*

– WILLIAM BLAKE

*Zamisel, da živimo v nečem, čemur pravimo 'okolje', je povsem
nezaslišana ... Svet, ki nas obdaja, ki nas obkroža, je tudi v nas.
Iz njega smo ustvarjeni; jemo, pijemo in dihamo ga; je srž naših kosti
ter meso našega človeštva.*

– WENDELL BERRY



Starodavni jogiji so prehranjevanje obravnavali kot sveto dejanje, v katerem en živi del narave vsrka drugi del te iste narave, nakar se združita.

V naši dobi hitre hrane se zdi prehranjevanje vse prej kot sveto: je osnovno telesno dejanje, hrana za telo, zagotovo pa ne za dušo. O hrani za telo in telesnem užitku razmišljamo kot o živalskih delih sebe, medtem ko naj bi bil naš duh nekaj veliko bolj omikanega.

Tako razmišljamo zato, ker naši prevladujoči kozmologiji, znanstvena in religiozna, obe pravita, da je snov ločena od duha in da je telo ločeno od duše. Naša znanost slednjo kategorično zanika, naša vera pa smatra telo za orodje ali domovanje duše, ki ga začasno oživlja, nato pa odide v drugo

sfero. Znanstveni vidik je v najbolj izčiščeni obliki izrazil Richard Dawkins: »Vesolje, ki ga opazujemo, ima natančno te lastnosti, ki bi jih pričakovali, če v samih temeljih ne bi bilo nobenega načrta, nobenega namena, nobenega zla ali dobrega, nič, le slepa in neusmiljena ravnodušnost.«¹ Po tem pogledu, tudi če duh obstaja, nima nič opraviti s svetom. In kar zadeva prevladujoče versko stališče, duh pripada ločenemu in višjemu svetu, posvetne stvari pa nas od duhovnosti zgolj odvrčajo. Povedano drugače, svet nima skoraj nič opraviti z duhom. Naša znanost in religija sta si edini.

Razlikovanje med telesom in dušo zrcali še eno razlikovanje – med človekom in naravo. Tako kot duša naseljuje telo, tako naj bi mi naseljevali svoje okolje: v bistvu smo nekako ločeni od njega, čeprav smo lahko odvisni od njega zaradi nekaterih praktičnih potreb. Mnogi ljudje dejansko sanjajo, da bomo nekega dne zapustili Zemljo in naselili nove planete, tako kot duša zapusti telo ob smrti. Ker verjamemo, da smo nad naravo in onkraj nje, pa si hkrati drznemo domnevati, da jo lahko upravljamo in izboljšujemo, ta miselnost pa globoko vpliva na današnjo medicinsko prakso.

Ni bilo vedno tako. Razlikovanje med človekom in naravo se je bržkone začelo s pojavom kmetijstva, ko smo začeli naravo mamiti v zagotavljanje hrane, namesto da bi nabirali to, kar je že bilo na voljo. V legendi o raju so morda sledi spomina na ta prehod: sprva se nam je vse samo ponujalo in nismo se odločali, katere rastline in živali naj bi rasle in katere ne. S pojavom kmetijstva smo zaužili sadeže *z drevesa spoznanja dobrega in hudega*: pridelki in rejne živali so bili dobri, plevel in plenilci slabi. Domnevali smo, da nadkrilimo naravo v znanju, kaj naj bi raslo na nekem kraju in kaj ne bi smelo.² In, seveda, če zemlji odvzamemo njeno naravno stanje mirovanja, moramo delati – z vrta smo izgnani v svet garanja.

Razlikovanje med snovjo in duhom ima podobne korenine, svoj logični zaključek pa je dobilo šele *z znanstveno revolucijo*. Pred tem med Bogom in Naravo ni bilo velike razlike. Planeti so se premikali po nebu, ker jih je premikal Bog. Živali so živele, ker jih je oživiljal Bog. Bog je usmerjal vreme. Toda z Galilejem, Newtonom in Descartesom so skrivnosti narave

1 Citat Michaela Shermerja v reviji *Scientific American*, februar 2002, str. 35.

2 Večji del te razlage temelji na knjigi *Izmael* Daniela Quinna (Založba Primus, 2006).

podlegle racionalni razlagi, oziroma vsaj tako se je zdelo, in Boga nismo več potrebovali, spremenili smo ga v abstrakcijo in izgnali v nebeško sfero. Bog ni več sodeloval v naravi; namesto njega smo imeli 'naravoslovje'.

Pred *znanstveno revolucijo* se je religija ukvarjala z več kot le z notranjim življenjem duha; nekdanj je vključevala kozmologijo, razlage o ustroju sveta. Te naloge si je prilastila Znanost, njen program o pojasnjevanju delovanja sveta na podlagi preizkusov in razuma pa je izpodrinil vero. Svet duha je torej dobil pridih posvetnega.

S tem prepričanjem, da sta narava in telo le snov, ni presenetljivo, da je naša kultura v zelo veliki meri ločila vero od snovnega življenja, od življenja v svetu.³ Celo sama beseda 'duhovnost' namiguje na to, da obstajajo neduhovni deli življenja, in s tem zanika, da je življenje samo duhovni podvig. Ločevanje naših dejavnosti v duhovne in posvetne krepí ravno to razdrobljenost, ki si jo zatekanje k duhovnosti prizadeva pozdraviti. Kljub temu pa bom v tej knjigi še naprej govoril o duhovnosti, saj nimamo boljše besede, pa tudi zavoljo prikladnosti.

Ločevanje telesa in duha ter človeka in narave je začelo zastrupljati svet. Zaradi pregnanstva duha v neotipljiv, hipotetičen kot življenja, je preostalo življenje, življenje v svetu, postalo za duhovnost nepomembno. Ker za nas snov v bistvu nima duše, gledamo na telo kot na nekaj profanega, 'posvetno' pa pomeni ravno nasprotno kot 'sveto'. Po svojem planetu in telesih zato pustošimo brez slabe vesti. Ker jih nimamo za svete, našo zlorabo omejujejo le praktične skrbi – ta praktičnost pa je zelo ozka in kratkovidna.

Prikrajanje telesa in telesnosti za svetost ni samo zastrupilo sveta, je tudi globoko neresnično. Namreč telo ni domovanje duše, temveč je duh, ki je zavzel obliko telesa. In tudi svet ni stvarstvo božanskosti, ampak dejansko je božanskost, kot jo zaznavajo naši čuti. To je vsaj osnovna predpostavka te knjige. Celo v 'nizkotno telesnem' svetu hrane vprašanja čustvene in telesne nege, samozaupanja in čuječnosti odzvanjajo z duhovno

3 In zato je svoboda vere začela pomeniti tako malo. Če sta snov in duh, telo in duša ločena, koga brigajo vaša 'duhovna' prepričanja? Za preostali svet so trivialna. Uporabite jih v življenju in kmalu boste ugotovili, kako omejena je v resnici svoboda vere. Poskusite na primer navesti svobodo vere, ko se greste nagi sprehajati med ljudi, ko spremenite svojo zavest s psihotropnimi rastlinami, ko pustite svoji zelenici zavzeti naravno stanje ali ko hodite po tej Božji zemlji tako, da kršite 'lastninske pravice'. Dokler se vera nanaša le na breztelesno 'dušo', ne ogroža nikogar.

pomenljivostjo. Življenje v svetu je namreč sveto popotovanje in 'mesene' zadeve so potencialna orodja za duhovno preobrazbo.

V skladu s to predpostavko je kriza zdravja, ki preplavlja sodobni svet, duhovna kriza in hkrati dragocena priložnost. Bolečina in bolezen v telesu lahko osvetlita to, kaj je pomembno v življenju, in nam pomagata zaznati dragocenost samega življenja. Bolečina in bolezen nas vračata k samim sebi. Šibko zdravje je lahko tudi sporočilo na mnogih ravneh, da nekaj ni v redu. Z vidika mehanistične znanosti je telo pokvarljiv stroj, ki za popravilo potrebuje strokovnjaka, ta naravnost pa je podobna tehnološkemu reševanju okoljevarstvenih težav, ki ga kritizirajo ekologi. Toda če telo in duša nista ločena, potemtako je duša tista, ki na najgloblji ravni pozdravi telo, ter če prisluhnemo telesu in se učimo od njega, se zblížujemo z lastnim Jazom.⁴

Konvencionalno razlikovanje med telesom in duhom je začasno nujno zlo, ki izhaja iz navidezne ločenosti. Med raziskovanjem razmerja med telesom in duhom postaja njuna temeljna enost vse bolj očitna. Če telo dejansko je duša, ki je meso postala, ne pa samo njeno orodje, potem je uživanje hrane resnično duhovna zadeva. Prehranjevanje je izraz prvobitnega razmerja med jazom in svetom, je sprejemanje hrane in nege. Je otipljiv izraz prvinskih razmerij dajanja in prejemanja. Na podlagi teh razmerij lahko odgovorimo na vprašanje: »Kako si izbiram obstajati v svetu?« in »Kako si izbiram obstajati?«



⁴ To ne pomeni, da so hudo bolni ljudje manj 'duhovno zdravi' kot preostali ljudje. Oseba, ki se zdi zdrava, morda enostavno ni pripravljena, da se bolezen izrazi. Po nekaterih tradicijah obstaja 'energijsko telo', neke vrste model za fizično telo, katerega neravnovesja se v njem sčasoma izrazijo kot fizični simptomi, morda čez več let ali celo v enem od prihodnjih življenj. Torej, kdo ve – bolna oseba je morda bližje celostnosti kot na videz zdrava oseba, ne pa bolj oddaljena od nje.

Rojstvo ter čustvena in telesna nega

*Bog je ustvaril otroka, se pravi tvojo željo,
da bi lahko zajokal, da bi lahko priteklo mleko.*

– JELALUDDIN RUMI

Če kot dojenčki in otroci nismo izkusili popolne, predane, neobsojajoče, brezpogojne ljubezni, potem bodo naše duše hrepenele po njej. To je zelo globoka potreba, zelo globoka 'lakota'. Večina nas je izkusila take trenutke v otroštvu, posebne trenutke s starši, s posebnim sorodnikom ... trenutke, ko smo se počutili povsem varne, ko smo čutili: *Vse je v redu.*

Žal smo v drugih trenutkih imeli druge izkušnje. Pozornost so nam izkazovali, ko smo bili 'pridni', kaznovali so nas, ko smo bili 'poredni'. Vsaj občasno smo se zaradi obsojanja staršev počutili, kot da bi morali biti nekdo drug, ne pa mi sami. Potem smo se začeli zavedati sporočil svojih vrstnikov, medijev, šole, cerkve, ki so nam govorila: »Nisi v redu.« Naši vrstniki so nas naučili prilagajanja, tako da smo skrili ali spremenili svoj resnični jaz; mediji so ustvarjali umetne potrebe in obljubljali srečo, da bi le lahko izpolnili te potrebe; šole so dale prednost delu pred igro in z ocenami vcepile pogojno samozavest, pogojeno s tem ali onim; cerkev nam je povedala, da so naše naravne misli in želje grešne. Na tisočere načine so nam rekli: »Ni v redu, da si, kdor si: tvoje telo bi moralo biti *takšno*, po tvojem umu ne bi smele rojiti *takšne* misli.«

In tako je vsakdo med nami v manjši ali večji meri prevzel navado izboljševanja samega sebe. Osebnostna rast je privlačna, a pogubna zamisel, bridka zavrnitev naše prirojene dobrote. Pomeni, da smo sprejeli

in ponotranjili vsa ta sporočila o pomanjkljivostih, lenobi in grehu. Včasih se ljudje lotijo stroge diete v upanju, da bi tako postali dobri, vredni spoštovanja ali čisti, s tem pa utrjujejo naravnost, da si odrekajo to, kar si resnično želijo ali kar potrebujejo. Dieta osebnostne rasti pa neizogibno postane dieta samoodrekanja tudi brez te naravnosti – naša utečena prehranska priporočila so namreč zmedena zmešnjava tega, kaj lahko in česa ne bi smeli, ter imajo dozdevno malo opraviti z našimi željami, kot jih izraža telo.

Vendar zaradi samoodrekanja samo še bolj hrepenimo po čustveni in telesni negi. Kadar ne ponotranjimo izkušnje brezpogojne ljubezni in dobrega počutja, jo duša išče zunaj – na primer v hrani. Hrana, izraz brezpogojne ljubezni in velikodušnosti *matere Narave*, nam vliva občutek, da nas nekdo neguje in za nas skrbi. Hrana je najbolj primitiven opomnik, da je svet dober, da bo svet poskrbel za nas.

Vsi smo življenje na tem svetu začeli z izkušnjo ločenosti: izvrženi smo bili iz maternice. Pred tem smo doživljali devetmesečno večnost v rajskem vrtu, kjer so bile vse naše potrebe zlahka izpolnjene. Nato je ta paradiž postal utesnjujoč; med rastjo smo udarjali ob meje materinskega okolja. Končno se je ta nekdanji raj, ki ni bil več rajski, dejavno obrnil proti nam ter nas z neznansko silo in dokončnostjo iztisnil v povsem neznan svet. To popotovanje je eden od velikih arhetipov človeške psihe – junakovo popotovanje, transcendenca in ponovno rojstvo. Kako se ta zgodba konča? S prihodom domov, z vrnitvijo v Enost, vendar na višji ravni zavesti. Za dojenčka to zavzame obliko dojke. Mame. Da, prvinska ponovna povezava z Enostjo izhaja iz izkušnje hranjenja. Vesolje se je obrnilo od znotraj navzven, vendar nas še vedno neguje. *Vse bo v redu.*¹

Izkušnja hranjenja je torej v samih temeljih povezana z našim občutkom varnosti in udobja. V idealnih okoliščinah se dojenček nauči, da je vesolje v osnovi negujoče, da so rast, sprememba in transcendenca varne, da se mu ni treba oklepati domačnosti maternice, ko postane omejujoča in napoči trenutek za premik naprej. Dojenček varno ve, da svet priskrbi potrebno. Predstavljamo si lahko, kaj se zgodi, ko novorojenček po svojem potovanju

¹ Za temeljitejši vpogled v psihodinamiko rojstva močno priporočam dela Stanislava Grofa, zlasti knjigo *Realms of the Human Unconscious* (Svetovi človeškega nezavednega).

v rojstvo namesto mehkih in toplih prsi najprej izkusi hladen in krut svet, klofute, zbodljaje z iglami, samoto bolnišničnega otroškega oddelka, boleče pohabljenje brez anestezije* (če je fantek) in hranjenje po neosebni steklenički, ne takrat, ko je lačen, ampak po vnaprej določenem urniku. Mnogim od nas si pravzaprav ni treba 'predstavljati', kaj bi se zgodilo, ker se to dejansko *je* zgodilo. Posledica je nenasitna sla po varnosti, eksistenčno nelagodje v odnosih s svetom, smrten strah pred rastjo in spremembo ter globoko moten, nenaraven odnos do hrane.

Upoštevajte, da je potreba po čustveni in telesni negi izvorna človeška potreba. Spopadanje z neizpolnjeno potrebo z močjo volje je enako nespametno kot nesmiselno. Šele ko ozdravimo rano ločenosti ter sprejemamo in ljubimo samega sebe brez obsojanja, potreba po zunanji negi postopno splahni. To se bo med drugim izrazilo v prehrani. Brez moči volje, odrekanja, samoprisile in potrebe po ugotavljanju, kaj lahko in česa ne smemo, se bo naš odnos do hrane spremenil.

Nikar ne podcenjujte potrebe po čustveni in telesni negi v današnjem svetu. Tudi če prihajate iz nedrja močne, ljubeče družine; tudi če vam je bila prihranjena travma bolnišničnih rutin ob rojstvu; tudi če ste odraščali v tesno povezanem podeželskem kraju, stran od odtujujočega malomeščanskega življenja; tudi če vaših ušes ni nikoli doseglo sporočilo: »Nisi v redu, kakršen si;« celo takrat je morda potreba po čustveni in telesni negi še vedno zapisana v vas biokemično. Vse, kar se rodi, izkusi ločenost, in ima zato že od samega začetka vsaj neko potrebo po zunanji negi, po zagotovitvi povezanosti. Nekateri od nas se rodimo veliko bolj lačni čustvene pozornosti kot drugi. Karma, s katero smo se utelesili in kot se izrazi na podlagi naših genov in okolja, običajno v zelo veliki meri omeji to, katere biofizikalne lastnosti lahko spremenimo v enem življenju.

Korenine silovite potrebe po zunanji negi sežejo globoko pod površje zavestne osebnosti in ta potreba popusti šele takrat, ko začnemo zdraviti temeljno razdrobljenost in ločenost od samih sebe – ravno to je namreč njen vir.

* Mišljeno je obrezovanje, ki je v ZDA še vedno kar pogosto. (*op. prev.*)

Hrana in osebnost

*Nikar ne pridigaj drugim, kaj naj bi jedli,
temveč jej, kakor ti ugaja, in molči.*

– EPIKTET

*Ljudje običajno domnevajo, da stremljenje po razsvetljenju pomeni,
da opustimo posvetne ambicije in odidemo v samotno življenje v gorah,
da zbistrimo svoj um ob šumenju slapov in vetra v borovcih.*

*Toda temu ne moremo reči pravo stremljenje po razsvetljenju.
Sveti spisi pravijo: »Tisti, ki živijo odmaknjeni v gorah in gozdovih
in mislijo, da so zato boljši od drugih, ne morejo niti uloviti sreče,
kaj šele doseči popolno razsvetljenje.«*

– MUSO KOKUSHI

*Telo je kot korenina lotosa, um je kot lotosov cvet ...
Današnji ljudje, ki želijo za vselej ubežati smrti in zapustiti običajni svet,
so idioti, ki ne razumejo načela daa.*

– WANG ZHE



Vso zgodovino so človeška bitja prepoznavala povezavo med hrano in duhovnostjo. Večina religij opisuje nek nabor prehranskih pravil: judaizem in islam prepovedujeta svinjino; hindujci ne jedo govedine; nekatere budistične in krščanske sekte se držijo strogega vegetarijanstva. Za plemenske kulture je značilno, da so ob določenih časih v letu ali za določene ljudi nekatera živila tabu, druga živila pa naj bi bila sveta. V naši sekularni

dobi so se verski prehranski kodeksi umaknili racionalnim sistemom prehranske etike. Predvsem se nekateri ljudje odločijo za vegetarijansko ali ekološko hrano zaradi etičnih razlogov: da ne bi ubijali živali, uničevali ekosistemov ali porabljali več, kot znaša njihov delež naravnih virov Zemlje.

Zamisel, da je kakšna hrana višje ali bolj čista kot druga, je lahko del številnih paradigem. Hrano bi lahko na primer razvrstili glede na stopnjo zavesti, ki jo pripisujemo bitju, ki je umrlo, da je postalo hrana. V skladu s tem je sadje najvišje na lestvici in najčistejša hrana, saj ni bilo treba nikogar ubiti,¹ rastlinska hrana pa je višje kot živalska hrana, saj (naj) bi imele živali višjo stopnjo zavedanja kot rastline. Hrano bi lahko razvrstili tudi glede na njeno mesto v prehranski verigi: hrana, nižje v prehranski verigi – torej rastlinska hrana – naj bi imela višjo vibracijo kot živalska hrana, ki je višje v prehranski verigi. Še en način razvrščanja hrane je glede na ekološke in družbene učinke njene proizvodnje: mesna industrija naj bi povzročala največ škode, nabiranje divjih rastlin pa naj bi najmanj posegalo v ekosistem. Veliko duhovnih tradicij pravi, da je meso gostejše, bolj kongestivno ali da ima nižjo vibracijsko frekvenco kot rastline; da se zelene rastline uvrščajo višje kot gomoljna zelenjava; sadje pa je sploh najvišje. Ta hierarhija se dobro ujema z učinkovitostjo, s katero različna hrana pretvarja sončno svetlobo v svojo energijsko vrednost. Za proizvodnjo ene kalorije mesa je potrebne veliko več sončne svetlobe kot pa za proizvodnjo ene kalorije pšenice. Skladno s to paradigmo so alge in kalčki najvišja, najčistejša hrana. Kot kaže, je razvrščanje različnih vrst hrane bolj ali manj podobno v vseh teh paradigmah.

Zavoljo preprostosti in prikladnosti prispodobe bom za povzemanje biokemičnih, etičnih in duhovnih značilnosti neke vrste hrane uporabil besedo 'vibracija', ki je deležna splošnega posmeha.

To, da je vsaka hrana povezana z določeno vibracijo ali gostoto, je običajen koncept v jogi in literaturi o zdravju, zlasti v skupinah, ki zagovarjajo strogo vegetarijanstvo ali presnojedstvo. Na splošno se kot najgostejša hrana z najnižjo vibracijo obravnava meso, zlasti rdeče meso. Ribe imajo višjo vibracijo; jajca in mleko še višjo. Nato sledi rastlinska hrana. Med zelenjavo imajo gomoljnice

1 V smislu, da ne ubijemo drevesa. Žive celice samega sadja seveda še vedno umrejo.

nižjo vibracijo, listnata zelenjava pa višjo. Kuhanje hrane naj bi znižalo njeno vibracijo. Sadje ima skoraj najvišjo vibracijo, prekosijo ga morda samo alge ali kalčki. Nad njimi je morda čista mineralna voda, nato zrak in sončna svetloba.

Znotraj te razvrstitve preži domneva, da bolj 'razviti' ljudje začnejo jesti hrano z vse višjo vibracijo. Po tem vidiku prehrana, ki jo izberemo, kaže našo raven moralnega in duhovnega razvoja. In obratno, če želite dvigniti svojo raven, če želite postati bolj čisti, višji, neoporečni in *boljši*, morate svojo hrano prilagoditi tej višji ravni. Mesojedci so moralno in duhovno nižje kot pesketarijanci, ti so nižje kot laktoovovegetarijanci, ti so nižje kot strogi vegani, ti pa so nižje kot sadjejedci. Dvignite vibracijsko raven svoje hrane in samodejno boste dvignili svojo vibracijsko raven. Vsaj tako naj bi po tem razmišljanju veljalo.

Hierarhija vibracij – nevarno zavračajoča			
Gostota hrane		Mesto v prehranski verigi	
visoka ↓ nizka	maščobe, živalski organi meso mleko žitarice in stročnice gomolji zelenjava sadje	vrh ↓ dno	meso rastlinska hrana
Stopnja zavesti ubitih bitij ²		Učinkovitost pretvorbe sončne svetlobe v energijsko vrednost hrane	
visoka ↓ nizka	Meso, perutnina, ribe gomolji listi žitarice sadje alge mleko ³	nizka ↓ visoka	govedina svinjina, piščanec ribe mleko rastlinska hrana kalčki alge

2 To je konvencionalno razvrščanje. Osebnostno menim, da je prst, v katero posegamo ali jo celo ubijamo z uveljavljenim, kemičnim vrtnarstvom, visoko zavestno bitje.

3 Če želimo rediti čredo krav molznic, moramo nekaj storiti z vsemi biki. Proizvodnja govedine je zato skoraj vedno stranski proizvod proizvodnje mleka.

Ta domneva pridobi veljavo, če opazujemo menihe, jogije in druge duhovne ljudi, ki sledijo zelo ekstremnim dietam. Mnogo budističnih menihov v Aziji pojé samo en majhen obrok iz zelenjave in riža na dan. Legende o daoističnih nesmrtnikih, izpopolnjenih ljudeh, govorijo o tem, da so živeli samo od jutranje gorske rose, in podobne zgodbe iz Indije in Zahoda pričajo o puščavnikih in asketih, ki ne jedo sploh ničesar – o jogijih, ki v jamah brez prestanka meditirajo več mesecev ali let; obstaja pa tudi v literaturi dobro dokumentiran primer bavarske nune Therese Neumann, opisan v *Avtobiografiji jogija* Paramahanse Joganande (SRF, Založba Chiara, 2024). V Ameriki sekta pranojedcev trdi, da živijo celo brez vode. Tisti, ki vadijo čigong, včasih poročajo o tem, da zdrsnejo v stanje *bigu* (kar dobesedno pomeni 'izogibanje žitaricam'), v katerem neprekinjeno več tednov, mesecev ali let nimajo nobene potrebe po hrani, vendar imajo normalne ravni energije in stalno telesno težo.⁴ »Želim si biti podoben njim,« razmišljajo ljudje. »Želim si biti čist. Želim si biti super zdrav in super vitalen.«

V logiki duhovnega povzdigovanja sebe z izboljšanjem prehrane tiči usodna napaka. To napako razkrije naslednji rek: »Ne moreš spremeniti ene stvari, ne da bi spremenil vse.« Če naj bo naše prehranjevanje trajnostno in da krepi zdravje, mora biti usklajeno z našim načinom bivanja v svetu.

Še enkrat si oglejmo zamisel, da je hrana sestavljena iz vibracij. Na hitro bom uporabil prisposodbo vibracije za pojasnjevanje dinamike odnosa med prehrano in osebnostjo; če vas odvrnejo newageevske konotacije te besede, prosim razumite, da ne zatrjujem »Vsi smo sestavljeni iz vibracij« v smislu absolutne paradigme ali ontologije; tega mi tudi ni treba trditi, da bi prisposodba bila uporabna.

Hierarhija vibracij, od mesa do rastlin, od sadja do sončne svetlobe, je nevarno, pretirano poenostavljena. Pretirano poenostavljena je, kajti vsaka hrana ne predstavlja le ene vibracije, ampak skupek mnogih vibracij z različnimi frekvencami. Nevarna je, ker smo v skušnjavi, da bi enako

4 Te zgodbe se bodo skeptičnemu bralcu zdele neverjetne. Kdorkoli, ki domneva, da »Ni res, ker ne more biti res«, najverjetneje ne bo resno proučil dokazov, ki jih ne moremo zlahka ovreči, če jih nekritično sprejmemo. Kakorkoli že, resničnost ali neverodostojnost teh zgodb ni pomembna v zvezi s tezo te knjige.

hierarhijo uporabili za človeška bitja in sklenili, da smo nekateri višji, bolj čisti in preprosto *boljši* kot drugi.

Da bi ugotovili, da vsaka hrana predstavlja ne le eno vibracijo, ampak zmes mnogih vibracij, si oglejmo dve glavi brokolija. Poleg naravnih hranilnih lastnosti same rastlinske vrste predstavljajo njune vibracije celoto njunih zgodovin in pridelave. Zamislite si, da je bila prva glava brokolija pridelana na gromozanski industrijski kmetiji, ki se zanaša na intenzivno uporabo podtalnice, fosilnih goriv, pesticidov in kemičnih gnojil. Ta kmetija uporablja prakse, ki zastrupljajo vodo in prst; njene pridelke pobirajo izkoriščani priseljski delavci, tovarnjaki pa jih dostavijo v več tisoč kilometrov oddaljene supermarkete. Brokoli s tako zgodovino bo imel zelo drugačne vibracije od brokolija, ki je zrasel na ekološkem vrtu. Ena glava brokolija je morda del uničevanja planeta, druga del njegove revitalizacije. Dve glavi brokolija imata nekatere vibracije skupne, druge različne.

Morda so vse te vibracije biokemično zakodirane v brokoli, morda niso. Trenutne znanstvene raziskave nedvomno potrjujejo, da kmetijske kemikalije in izčrpana prst vplivajo na sestavo rastline. Vendar ali lahko s kemično analizo ugotovimo, če dobro ravnamo z delavcem, ki je pobral brokoli? To se zdi trapasto. Toda predpostavka te knjige je, da je celotna zgodovina hrane s to hrano nekako prepletena, naj bo to na podlagi biokemije ali kakšnega drugega mehanizma.

Zdaj pa uporabimo prispodobo vibracije za človeška bitja. Zamišljati si, da lahko nedoumljivo zapletenost človeškega bitja skrčimo na eno samo frekvenco vibracije, je posmeha vredna domišljavost. Vsakdo med nami je sestavljen iz množice vibracij, nekatere so visoke, druge nizke. Pomislite, kako drugače ravnate, če izhajate iz jeze ali iz ljubezni. Različne situacije iz vas izvabijo zelo drugačne vas. Ali se nismo že vsi v različnih trenutkih znašli v nasprotujočih si vlogah zvestega prijatelja in prevaranta; tistega, ki izmenjuje stvari z drugimi ali ki goljufa; modrijana in bedaka; zdravitelja in tistega, ki zadaja bolečino? Različne okoliščine na edinstven način odzvanjajo v našem bitju in prebujajo različne vidike nas samih, zaigrajo na različne strune našega vibracijskega spektra. Te različne

vibracije našega bitja prav tako niso naključne note; zlivajo se v neverjetno zapleteno simfonijo, v kateri vsaka nota ubrano odzvanja z drugimi, skupaj pa ustvarjajo veličastne melodije naših življenj.

Ste simfonija vibracij, ki vsebuje vsako misel, ki jo pomislite, vse, kar storite, vse, kar pojedete, vse, kdor ste. Če spremenite katerokoli posamezno stvar, katerikoli miselni vzorec, katerokoli prehransko navado – če spremenite katerokoli noto, ločeno od drugih –, boste morda uvedli neubranost. Narava ne prenese neubranosti. Neubranost lahko ohranjamo zgolj trudoma, kajti Narava streми k harmoniji in celostnosti. Običajno se tista ena stvar, ki ste jo spremenili, povrne v svojo prvotno vibracijo. Zgodi pa se lahko še nekaj: obstaja možnost, da se spremenijo vse vaše druge vibracije, da bi se uskladile s to, ki ste jo spremenili.

Domnevajmo, na primer, da imate 'slabo držo' in da se odločite, da ne boste več sključeni. Ugotovite, da v resnici ne veste, kako stati. Enostavno lahko poskusite spremeniti položaj svojih ramen, toda če ste pozorni, ugotovite, da morate prilagoditi tudi položaj svojega prsnega koša, medenice, vratu, skratka – celotno držo. Svojim ramenom lahko pustite zavzeti star položaj in znova zapojete staro melodijo telesa, ali pa bo celo vaše telo usvojilo nov vzorec, ki bo v harmoniji z opustitvijo zgrbljenosti. In ne samo, da se mora spremeniti celo vaše telo, spremeniti se mora tudi vaš um – ugotovite namreč, da se določena negativna mentalna in čustvena stanja preprosto ne ujemajo s 'pokončno držo'. Ali s svojo držo znova zdrsnete v vzorec, ki se, denimo, ujema z vdanostjo v usodo, ali pa s svojim načinom razmišljanja začnete slediti vzorcu, usklajenemu z neposredno in odprto držo.

Tako morda odkrijete, da slaba drža sploh ne obstaja; da je vsaka drža del celostnega načina bivanja ter da izraža in podpira to, kdor ste – z njo se prilagodite svojim psihičnim okoliščinam in telesnim izkušnjam, ki izhajajo iz teh okoliščin. Toda nekateri od teh vzorcev uma in telesa zadajajo veliko več bolečine in nesreče kot drugi. Enaka načela veljajo za prehranjevanje.

Tudi hrana podpira naše načine in mehanizme bivanja v svetu ter se z njimi usklajuje. Budistične samostanske tradicije na primer odklanjajo česen, saj slovi po tem, da 'razvnema strasti': surov česen naj bi netil jezo,

kuhan česen pa naj bi vzbujal spolno slo. Vendar lahko to obrnemo tudi naokrog in rečemo, da surov česen neguje in podpira ježno osebnost; da kuhan česen neguje in podpira spolno aktivno telo. Vzročnost deluje v obe smeri. V primeru kuhanega česna torej uživanje česna in spolna aktivnost predstavljata celosten način bivanja, ki krepi samega sebe, vzdržnost od česna in spolnosti pa je izraz drugačnega, enako celostnega stanja bivanja. Če se odpovemo enemu in ne tudi drugemu, bi lahko povzročili neskladje.

Podobno oseba, ki ni povsem ponotranjila izkušnje sveta kot negujočega okolja, oseba, ki ne neguje dovolj same sebe, potrebuje hrano za uteho ali crkljanje, da podpre to stanje bivanja. Če takšna oseba začne dieto s surovo vegansko hrano, morebiti zato, da bi si dokazala, da je čista in dobra, se bo morda oropala hranilnih snovi, ki jih nujno potrebuje za obstajanje v takšnem čustvenem stanju. Njena dieta ne bo uglašena s potrebami telesa in duše. Posledica je disharmonija: kronična bolezen in malodušje, ki ju spremlja hrepenenje po hrani, to pa pronica globlje in globlje, dlje ko se tej hrani odrekamo. Sčasoma bo ta oseba umrla ali pa bo znova prešla na prehrano, ki bo ubrana z njenim preostalim bitjem.

Zdaj je jasno, zakaj s posnemanjem prehranjevanja svetnikov ne bo nihče postal svetnik. Diete menihov in svetnikov običajno niso praksa, temveč le posledica drugačnih apetitov. Therese Neumann ni izvajala neke jeklene samodiscipline, da bi se borila z napadi lakote; ravno nasprotno, enostavno ni bila lačna. Če je sploh uporabljala kakšno moč volje, jo je preprosto zato, da se je opomnila, naj ne jé zgolj iz navade ali zaradi družbenih norm, kadar ni bila lačna. Enako velja za praktike čigonga v stanju *bigu* – zanje je abstinenca od hrane nepomemben *stranski učinek* njihove prakse. Če želite zares slediti zgledu teh ljudi ... jejte, karkoli želite, kadarkoli želite.

Spomnite se na psihološki izvor te zamisli o osebni rasti: na medijska sporočila, da je vaše telo grdo, na zdravstveno paradigmo, po kateri je telo nezanesljivo, na verske doktrine, ki pravijo, da so vaše misli grešne, na potrditve družbe in pohvale staršev za ravnanje, ki ne izraža resničnih vas, in na sramotenje za ravnanje, ki je odsev resničnih vas. Pójem, da moramo očistiti in duhovno povzdigniti samega sebe, predpostavlja, da smo v trenutnem stanju nečisti in nizkotni. Še ena posredna domneva je,

da so nečisti in nizkotni drugi ljudje, ki niso spremenili svoje prehrane; da so brezčutni, kruti, nevedni ali zaostali. Ne samo v zvezi s hrano, ampak z vsemi področji življenja; posledica obsojanja sebe je vedno obsojanje drugih.

To stanje bivanja – obsojanje, negotovost, potreba po čustveni in telesni negi – ni skladno z visoko ali čisto dieto.

Večina ljudi, ki žari od zdravja ob izjemno čistih dietah, je nekako ločenih od tega sveta, trga, prašnih ulic. Da bi povsem živeli v fizičnem svetu, moramo morda uživati hrano, ki je bolj otipljivo fizična. Vibracijske energije, ki jih morebiti potrebuje samotar, ki ves dan prepeva imena Boga, so morda zelo drugačne od teh, ki jih potrebujemo mi tukaj, sredi človeškega sveta. Jedilnik samostana ali duhovne delavnice ponuja hrano za zelo drugačno stanje bivanja kot pa jedilnik obcestnega bistroja. Če si omislite samostansko dieto, ne pa tudi samostanskega življenjskega sloga, boste lačni izdatnejših obrokov. Velja tudi obratno, če se boste med enomesečno delavnico zen budizma basali s hamburgerji, vam bo vaše prehranjevanje v breme in kmalu sem vam bo začelo upirati. Če želite biti globoko in povsem vključeni v ta svet telesnosti (in menim, da imamo tu postoriti veliko koristnega in zabavnega), potemtakem morda potrebujete tudi hrano fizičnega sveta.

Podobno velja, če ste tik pred odhodom s tega sveta, da se boste nanj morda želeli pripraviti z manj fizično, manj mesnato hrano. Tibetantski učitelj Sogyal Rinpoche je povedal zgodbo o svoji prateti, ki je en mesec pred svojo smrtjo iznenada prenehala skrbeti za gospodinjstvo, se ukvarjati s svetom in nehala jesti meso; zdelo se je, da je bila med prepevanjem svetih pesmi neprestano v stanju meditacije. Dotlej je bila sproščena, praktična ženska, ki je uživala v mesu.

Nekateri ljudje ne čakajo na konec življenja, da bi se začeli ločevati od čutnega sveta. Morebiti obstaja obdobje v potovanju duše, ko naj bi bila ločena od telesnosti, od mesenosti. Duhovniki in ljudje na duhovnih vajah se zavedajo tega, ko se zaobljubijo krepčnosti in revščini, da bi živeli brez zapletov, povezanih z materialnostjo. Umik iz tuzemskega, človeškega sveta ne zaobjame le prehranjevanja. Kot je odkril nekdanji sadjejedec Tom Billings, ga je strogo uživanje sadja prisililo v neke vrste družbeno osamo;

telesne tegobe, ki so ga pestile, ali korake proti smrti pa bi si lahko razlagali kot dejanski umik iz telesnega sveta.⁵

Samo predstavljajte si, v kolikšni meri bi se šele umaknili, če bi odkrili, da vam hrane sploh ni treba več jesti. Toliko naših ravnanj in ambicij poganja naš nagon po varnosti, ta pa je na globoki, biološki ravni povezan s hrano. Povrh tega bi vaša izkušnja neposredno nasprotovala prevladujočemu znanstvenemu razumevanju resničnosti in ljudje s skrajno drugačnimi prepričanji od večine pogosto ugotovijo, da so odtujeni. Neustavljivo bi vas odnašalo stran od utečenega dela in družbenega življenja. Zelo težko je z eno nogo svojega življenja dolgo časa ostati v splošno sprejeti resničnosti, z drugo pa zunaj nje. Prej ali slej se bo nekaj vdalo. To nekaj je pogosto prehrana. Zanimivo in zelo pomenljivo je, da začnejo ljudje, ki naj bi povsem abstinirali od hrane – ali celo tisti, ki jedo manj ekstremno, na primer samo surovo hrano –, v zvezi s svojo dieto pogosto goljufati, ko jo razkrijejo javnosti. Leta 1983 je večina ljudi za krmilom pranojedcev v Kaliforniji zapustila skupino, ko so njihovega vodjo Wileyja Brooksa, ki naj ne bi jedel 19 let, zasačili, da se je prikradel v hotel in naročil piščančjo pito.⁶ Očitna razlaga bi bila, da je bil vseskozi prevarant. Enako verodostojna pa je še ena razlaga – da je začel potrebovati hrano šele takrat, ko je začel sodelovati v svetu.

Sam sem pri svojem eksperimentiranju z vegetarijansko dieto s poudarkom na surovi hrani iz prve roke izkusil delen, čeprav nepopoln umik iz mesenega sveta. Po eni strani sem izgubil veliko spolne sle in težje se mi je bilo vključevati v normalno družbeno življenje. Imel sem manj energije, moje zdravje je bilo manj krepko, kot da bi moje obstajanje v svetu postalo bolj negotovo. Hkrati mi je bilo lažje zdrsniti v spremenjena stanja zavesti in jih ohranjati, kot da bi bil manj tesno povezan z navadnim fizičnim svetom. Toda tej dieti nisem zlahka sledil in mi tudi ni bila naravna. Ves čas sem se boril s samim seboj in zamujal vidike življenja, ki sem jih še vedno želel izkušati. Niti slučajno nisem bil pripravljen na umik iz čutnega sveta.

⁵ <http://www.beyondveg.com>

⁶ Omenjeno na spletni strani za skeptike »The Apologetics Index«: <http://www.gospelcom.net>. Za razvedrilo poskusite prebrati skeptični vir o pranojedstvu, takoj zatem pa vir zagovornika pranojedstva, na primer *Living on Light* (Živeti od svetlobe) avtorice Jasmuheen.

Če se umik iz fizičnega sveta zgodi prezgodaj, bomo trpeli in se mu upirali. Vaša duša ve, kdaj napoči pravi trenutek. Če ste zelo dejavni v svetu, na primer vzgajate otroke, se posvečate svoji karieri, se začenjate v celoti utelešati kot človek, potem vas bo podprla bolj gosta, mesna ali tuzemska hrana. Posplošujem: natančna kombinacija energijskih vrednosti hrane, ki vas lahko podpre, je tako edinstvena, kot ste edinstveni vi.

Spomnimo se: če gledamo zviška na telesnost in povzdigujemo nesnovno 'življenje duše', spet sklepamo, da sta telo – in snov – nizkotna, manjvredna in profana, skratka ločena od duha. Naše srečevanje s telesnostjo je zelo povezano z naključji in usodo. Nekaterim od nas je namenjeno, da smo glava družine, da vzgajamo otroke, upravljamo materialno bogastvo, se ukvarjamo s politiko ali opravljamo kakšno drugo posvetno vlogo, hkrati pa vse te vloge vsebujejo etične dileme, proces duhovne rasti in možnost opravljati *Dobro delo*. Na nek način je veliko težje biti dober bogataš kot pa dober revež. Toda če želimo, da svet preživi in da človeštvo uresniči svoj potencial, potrebujemo v osrčju materialnosti ljudi, ki stvari tega sveta uporabljajo modro in dobro. Tu se mudimo samo začasno. Naj se vam ne mudi odbrzeti čez tukajšnje bivanje. Toliko pomembnega dela moramo opraviti.

Razhajanje med tem, kaj jemo, in tem, kdo smo v svetu, ustvarja neke vrste napetost, ki se razreši, ko se prehranjevanje znova uskladi z utelešeno vlogo osebe ali ko se spremeni celotno življenje te osebe tako, da je ubrano z novo dieto. S silo, torej z močjo volje, lahko sledimo dieti in ohranjamo ločenost, vendar ne za vedno. Napetost se bo stopnjevala, zavzela bo obliko hude, neustavljive sle po hrani, odpora in sčasoma telesne bolezni. Telo vedno glasneje sporoča svoje sporočilo in poskuša dobiti to, kar potrebuje, celo medtem ko deluje po svojih najboljših močeh, ne da bi bile te njegove potrebe izpolnjene.



Karma hrane

Si, kar ješ.

(LJUDSKO REKLO)



Wendell Berry je ugotovil, da je uživanje hrane politično dejanje, saj njegove posledice daleč presegajo posameznika. Načini proizvodnje, predelave, prevoza in priprave hrane močno vplivajo na prst, rastline, živali in pravzaprav na zdravje samega planeta, pa tudi na kmetovalce, kmetijsko gospodarstvo in na vso družbo.

Ideja o karmi to ugotovitev še nadgradi. Teorija karme v osnovi pravi, da bodo vsi ti učinki nekako zaokrožili nazaj do nas. Teorija karme pravi, da boste vi sami izkusili posledice vseh vaših misli, besed in dejanj, med drugim uživanja hrane. Skladno s tem vere z izrecnimi nauki o karmi pogosto odsvetujejo uživanje mesa. To utemeljujejo z zamislijo, da z uživanjem mesa 'zauživamo' trpljenje umorjene živali in da bomo prej ali slej tudi sami izkusili enako stopnjo trpljenja.

V resnici je teorija karme bolj pretanjena. Vzroki in učinki se ne ujemajo natančno, kajti vzroki se združujejo na zapletene načine, da ustvarijo izkušnjo.¹ Podrobna razprava o karmi presega okvir te knjige, bržkone pa lahko teorijo karme najbolj smiselno razumemo in uporabimo, če si zastavimo vprašanje: »Čemu pritrjujem s tem dejanjem?«

¹ Da bi pravilno razumeli karmo, nam ni treba verjeti v reinkarnacijo. Razviti pa moramo pojmovanje jaza, ki je večje od linearne, biografske osebe, za katero večina od nas verjame, da smo. Karma v bistvu pomeni, da so vsa vaša dejanja *pomembna*. To je neverjetno osvobajajoče prepričanje, kajti kot pravijo sufiji, »ko spoznaš, da Bog vidi vse, si svoboden«.

Poglejmo si nekaj primerov. Po pretirano poenostavljenem pogledu na karmo nas za našo velikodušnost nagradi nekdo v prihodnosti, tako da je v zameno velikodušen do nas. Ampak dajanje s pričakovanjem prihodnje koristi seveda ni pristna darežljivost. Kaj zares krepite s preračunljivim dajanjem? Svet, v katerem vas mora skrbeti za lastne interese, v katerem morate zagotoviti, da dobite dovolj, in v katerem prejemanje pomeni obveznost. In nasprotno, pomislite na to, kaj krepite, ko druge zasipavate z velikodušnostjo, ne da bi razmišljali, ali si to lahko privoščite ali ne. Utrujete svet, v katerem je dovolj vsega za vse, vesolje, ki je v samih temeljih polno obilja. Resnično darežljiva oseba ve, da je vsega v izobilju, in tako tudi ravna, zato res živi v svetu izobilja.

Podobno z namestitvijo naprednega varnostnega sistema v svoj dom morda krepite resničnost, da svet ni varen. Če ste vedno na preži, utrjujete resničnost, da ljudje niso vredni zaupanja. Z neusmiljenim izrinjanjem konkurence dajete veljavo resničnosti, da živite v svetu, kjer je človek človeku volk. Mehanizmi, v skladu s katerimi se manifestirajo učinki karme, niso nujno misteriozni. Včasih jih znanost še ne razume, pogosto pa jih. Na primer to, da običajno zaupamo ljudem, ki so sami zaupljivi, ni tako skrivnostno.

Karmo napačno razumemo, če si jo razlagamo tako, da bomo v prihodnjih tisoč življenjih izkusili nasilno smrt, če smo v tem življenju pojedli tisoč piščancev. Toda če jeste meso, utrjujete neko različico resničnosti, neko idejo o vesolju. Enako seveda velja za katerokoli hrano, zato sedaj razširimo perspektivo onstran mesa in golega dejstva ubijanja ter si pogledimo vse posledice izbire prehrane.

Ko nekaj pojedete, pojedete vse, kar se je zgodilo, da je ta hrana začela obstajati. Krepite določeno različico sveta.

Denimo, da pojedete banano z južnoameriške plantaže, ki se nahaja na uničenem deževnem gozdu, nasilno odvzetem staroselskim plemenom, ki zdaj na plantaži garajo za plače, ob katerih stradajo. Banana je zrasla z uporabo pesticidov, ki onesnažujejo ekosistem, podjetje, ki s skorumpiranimi praksami prispeva k poslovnemu propadu manjših, neodvisnih pridelovalcev, pa jo je poslalo v več tisoč kilometrov oddaljen

kraj z ladjo, ki z nafto onesnažuje okolje. Ko pojedete to banana, za odtenek okrepite to stanje ter ga vnesete v svojo resničnost in izkušnjo. Takšnemu svetu rečete 'da'.

Ali pa recimo pojedete piščanca kokoške, vzgojene v baterijski reji. Celo življenje je žival trpela v tesni, natrpani, umazani kletki, nešteto krat so ji bili vbrizgani hormoni in antibiotiki ter boleče ji je bil odstranjen kljun, da v svojem izjemnem stresu ne bi ranila svojih sozapravic ... v bistvu je odrasla v Peklu. Vsakič, ko pojedete takega piščanca, podprete peklenko trpljenje, ki ga je prineslo na vaš krožnik. Zlagoma, po malem vabite to izkušnjo v svojo resničnost.

Razmislite o zelo drugačnem scenariju: severnoameriški Indijanec z lokom in puščico ubije jelena ter poje meso. Jelen je živel svobodno življenje, ki mu je bilo namenjeno, v sožitju z naravo, ki pa se je končalo nasilno. Tudi lov je bil trajnosten in skladen z naravo. Lovec torej krepi resničnost celostnosti in harmonije, s kančkom občasnega, kapricioznega nasilja. Je pa zanimivo, da je to precej dober opis življenja severnoameriških Indijancev pred prihodom belega človeka.

Zdaj razmislite o jedilni buči, ki ste jo kupili na lokalni ekološki kmetiji. Ker kupujete lokalno, krepite skupnostne vezi in rahlo rahljate primež neosebni prehrabnih korporacij. Utrjujete svet, ki spoštljivo ravna s prstjo, zrakom in vodo, morebiti svet, ki spoštuje vsa živa bitja. Toda celo ekološka kmetija kosu zemlje običajno odvzame naravno stanje mirovanja; na primer preprečuje, da bi se znova spremenil v gozd ali močvirje. Še vedno je to svet, ki ga *obdelujemo*, da bi premamili naravo v zagotavljanje plodov. Ko pojedete to bučo, malce oblikujete svojo resničnost in izkušnjo tako, da ustreza sklopu pravil, po katerih je prišla do vas.

Zdaj se vprašajte: Kakšen svet podpiramo s svojim sodobnim prehrabnim sistemom? Če naš sistem proizvodnje hrane ruši ravnovesje narave, ali je potem nenavadno, da se ruši tudi ravnovesje naših življenj? Če naš prehrabni sistem temelji na dolgotrajnem trpljenju ljudi, živali, rastlin in prsti, ali je presenetljivo, da nas tako veliko v svojih življenjih doživlja strahovito fizično trpljenje zaradi kroničnih bolezni, ki nas delajo obnemogle? Če anonimni tujci gojijo, predelujejo, prevažajo in pripravljajo

našo hrano, ali je nenavadno, da se nas pogosto polasti osamljenost, odtujenost od sveta? Če rastlinam in živalim vsiljujemo nenaravni red s pridelovanjem monokultur, z genetskim inženiringom in tako dalje, ali je potem nenavadno, da se tudi mi počutimo, kot da smo usmerjani in omejeni, kot da je naravni razcvet naših duš popačen in stisnjen v nenaravni kalup, ki nam ga vsiljuje družba in nas sili v to, da vedno znova izdamo sami sebe?

Vsak košček hrane je karmično odlagališče, 'simfonija vibracij' z visokimi in nizkimi notami, z blagozvočnimi in neubranimi odlomki. Ali je ta simfonija vibracij v sozvočju z vašo simfonijo? Ali je ubrana s tem, kdo ste zdaj, in s tem, kdo bi radi postali? Ali vas nahrani? Ali ste zadovoljni z resničnostjo, ki jo krepite? Ta vprašanja nas pripeljejo do temeljnih praks, ki opredeljujejo *jogo uživanja hrane*.



Naravni dih

*Proces dihanja nam, če ga začnemo razumevati
v povezavi z vsem življenjem, pokaže pot
do spuščanja starega in do odpiranja za novo.*
– DENNIS LEWIS, DAO NARAVNEGA DIHANJA

*Resnični ljudje iz starodavnih časov so spali brez sanj
in se zbuvali brez skrbi. Njihova hrana ni bila sladka,
njihovo dihanje je bilo zelo globoko.*
– ZHUANG ZHOU



Joga uživanja hrane, tako kot številne vrste joge, uporablja dih kot orodje in prispodobo. Kot orodje zato, ker je dih močna povezava med umom in telesom; je most, ki povezuje različne ravni bivanja posameznika. Kot prispodobo zato, ker so nenaravne prehranjevalne navade, ki jih vsiljujemo svojemu telesu, po naravi in izvoru podobne nenaravnim vzorcem, ki jih vsiljujemo svojemu dihu.¹ Tako kot se nam mudi pri jedi, se nam mudi pri dihanju. Tako kot smo postali otopeli za pristne potrebe telesa po hrani, tako smo tudi izgubili stik z naravnimi ritmi svojega dihanja. Če znova začnemo naravno dihati, vadimo in uporabljamo to orodje zato, da znova začnemo na naraven način uživati tudi hrano. Na obeh področjih

¹ Na dihanje bi lahko pravzaprav pogledali kot na drugo vrsto prehranjevanja, pri kateri zajamemo snov, ki jo potrebujemo za življenje, izdihnemo pa odpadne proizvode, ki jih reciklira okolje. (V slovenščini izhajajo iz istih korenin besede 'dih' ali 'dihati' (starocerkvena slovanščina dyxati, lat. 'spirare') ter 'duša' (stcslovan. духъ), 'sapa' in 'duševnost', lat. 'spiritus', 'animus', 'odor'; dih in duh sta torej v korenu enaka). (op. prev.)

poskušamo postati dovzetni za sporočila telesa in se učimo tem sporočilom zaupati.

Med prebiranjem opisa naravnega diha v nadaljevanju poskusite potegniti vzporednice z odnosom do hrane in z navadami glede izbiranja, zaznavanja in uživanja hrane.

Mnogi, ki so se učili jogo, meditacijo ali borilne veščine, v neki meri poznajo koristi globokega, počasnega dihanja. Na povsem fiziološki ravni globoko dihanje masira notranje organe, spodbuja pretok limfe in vračanje krvi po venah ter pomaga varčevati z energijo. Globoko dihanje je ključnega pomena tudi v daoizmu in jogi za razvoj skritih človeških sposobnosti s čigongom in pranajamo.² Ko ljudje slišijo za te koristi in opazijo svoje vzorce plitkega, neenakomernega dihanja, so razumljivo navdahnjeni k 'izboljšanju' svojega dihanja (tako kot želimo 'izboljšati' svojo prehrano), tako da se učijo dihati globlje. Žal je povsem nesmiselno, če ne celo nevarno, da bi telesu enostavno poskušati vsiliti globoko dihanje. Globoko dihanje ni nekaj, kar bi morali 'storiti'; je nekaj, kar naj bi se zgodilo, nekaj, kar naj bi dozorelo.

Ali ne bi bilo grozno, če bi povrhu vsega, za kar nam naša kultura pravi, da bi morali početi ali biti, samo dihanje postalo še ena naloga, še ena stvar, ki naj bi jo počeli pravilno? Že tako ali tako se dovolj obsojamo. Globoko dihanje ne pomeni, da naj bi svojemu dihu nekaj vsilili, ga usmerjali ali kakorkoli nadzirali, ampak ravno nasprotno – svoje dihanje osvobodimo, ga razrešimo spon, v katere je že ujeto. Zato je osnova globokega dihanja to, čemur pravim naravno dihanje.

Pravzaprav je naše dihanje omejeno ravno zaradi tega neprestanega bombardiranja s tem, kaj bi morali in česa ne bi smeli. Tlačimo in stiskamo se v kalup idealne podobe, ki nam jo nastavlja družba, zato sploh ne moremo biti sproščeni v tem, kdo smo. Še sproščeno stati ali sedeti si redko dovolimo – vselej zavzemamo neko telesno, obrazno ali mentalno

2 'Čigong' dobesedno pomeni 'delo s čijem', pranajama pa pomeni 'nadzor prane'. Izredno pomenljivo je, da se obe besedi, 'či' in 'prana', ne nanašata le na dihanje, ampak tudi na neke vrste duhovno energijo, ki naj bi prevečala vsa živa bitja in pravzaprav vse vesolje. Tudi drugi jeziki namigujejo na to istovetnost med dihom in duhom ali energijo; na primer v angleščini beseda 'respiration' dobesedno pomeni 'ponovno napolniti z duhom'.

držo. Preverite prav zdaj: ali je vaša čeljust sproščena? Ali so vaše ustnice mehke? Najverjetneje vas trenutno nihče ne gleda, a bržkone iz navade kljub temu še vedno nastopate. Vse vaše drže, opazne in neopazne, vsi vaši položaji se kažejo v vašem dihanju. Zato se globokega dihanja ne moremo naučiti, temveč ga usvojimo z opuščanjem navad. Podobna logika velja za prehranjevanje.

Globoko dihanje moramo začeti vaditi tako, da začnemo vaditi naravno dihanje. Celo to je zavajajoče. Naj namesto tega rečem: Ne 'vadite' globokega dihanja. Naj bo raje stranski učinek naravnega dihanja, nekaj, kar dozori sčasoma, z uspešno vadbo naravnega dihanja; naj bo pokazatelj, da je vaša vadba obrodila sadove.

Kako zatiralsko garanje bi bilo, če bi vsak dih moral ustrezati nekemu odobrenemu standardu globine in biti skladen z nekim pravilom. In kakšna radost je svoj dih osvoboditi! Enaka vedrina odrešitve velja tudi za prehrano in pri njej moramo prav tako opustiti telesne in umske navade, na primer sisteme prepričanj.

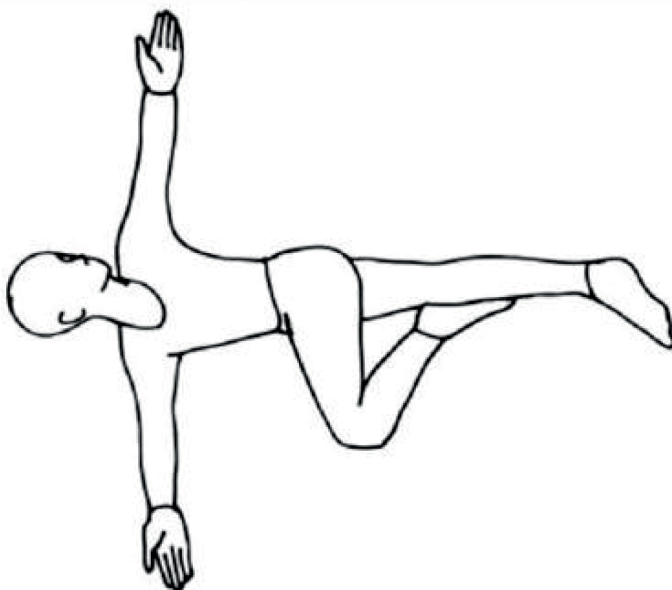
Dober učitelj joge, borilnih veščin in, kar se mene tiče, petja, kaligrafije, slikarstva, plesa ali kuhanja vam lahko pomaga ponovno odkriti vaš naraven dih. Ker ima vsaka oseba edinstveno držo, je tudi opuščanje te drže izjemno osebno. Kljub temu pa veljajo nekatere splošne smernice.

Za začetek pozabite na vse svoje predhodne ideje o tem, kako naj bi pravilno dihali, in oblikujte namen, da boste pri ponovnem odkrivanju svojega diha začeli iz nič. (K tem zamislim se bomo vrnili s prehrano.) Ne poskušajte dihati globoko ali počasi, 'dihati s trebušno prepono' ali karkoli drugega. Ne da bi poskušali spremeniti svoj dih, ga opazujte, kam v vašem telesu potuje, kako se ob vsakem dihu vaše telo razširi in skrči. Ko se seznanite z občutkom svojega diha, začnite opazovati vse načine, na katere ga morebiti zadržujete, omejujete ali usmerjate. Kakršnakoli napetost v trebuhu, rebrih ali prsnem košu bo verjetno omejila vaš dih, in morda boste opazili, da napetost v navidezno nepovezanih delih telesa, na primer v vašem obrazu, medenici ali ramenih tudi močno vpliva na vaše dihanje.

Ko se boste v vseh vidikih svojega dihanja povsem sprostili, boste čutili, kot da dih diha z vašim telesom, ne pa kot da vaše telo diha z dihom. Naravno dihanje lahko vadite v kateremkoli položaju. Preprosto poskusite sprostiti vse, česar ne potrebujete za ohranjanje tega položaja.

1. VAJA: Ležeči zasuk hrbtenice s kolenom

Za osvobajanje diha so zlasti uporabni položaji hatha joge. Eden mojih najljubših je ležeči zasuk hrbtenice s kolenom, ki je posebej koristen za odkrivanje tega, kako je dih prisoten v celem telesu. Ulezite se na hrbet in odročite roke v položaj T. Pokrčite desno nogo, desno stopalo naj počiva na levem kolenu. Nato zasukajte trup in spustite desno koleno proti tloraj na svoji levi strani, glavo in pogled pa obrnite v desno stran. Ta položaj je lažji, če levi bok pomaknete nekoliko pod telo. Običajno je priporočljivo, da sta obe lopatici ves čas pritisnjeni ob tla, tudi če koleno ostane več centimetrov nad tlemi.



Sedaj sprostite vse v zvezi s svojim dihom, naj se poglobi. Takšni zasuki lahko odprejo dele vaših pljuč, ki jih običajno ne uporabljate, zato dajte svojemu dihanju čas in prostor, ki ga potrebuje, da zaključi z vdihom ali izdihom.

Opazujte, kako se z vsakim dihom premika in razširja celo vaše telo. Veliko ljudi ugotovi, da se njihova leva roka ali desno koleno dviguje ob vdihu in spušča ob izdihu. Če boste pozorni in boste še globlje zdrsnili v sprostitev, boste morda odkrili komaj zaznavne učinke na skoraj vsak del telesa. Naj dih diha z vami. Po nekaj minutah in preden začutite neudobje, nežno dvignite koleno, ležite na hrbtu in po nekajminutnem počitku ponovite položaj z levim kolenom.

2. VAJA: Dihanje *maha mudra*

Namen te vaje je uporaba diha za komuniciranje s telesom.



1. Sedite na tla, desno nogo stegnite predse, levo nogo pa pokrčite in prislonite levo stopalo ob notranjost desnega stegna.
2. Pomaknite desno sedalno kost rahlo nazaj, da se boste sklanjali naravnost naprej nad svojo desno nogo.
3. Med sklanjanjem naprej podaljšajte trup in se za pomoč oprimate stopala. Če stopala ne morete doseči, okoli njega ovijte trak in se namesto za stopalo primite za trak.

Preden sploh poskušate povečati razteg, z dolgim vdihom napolnite pljuča. Ne silite diha, naj bo globok, temveč mu *dovolite*, naj bo globok. Dajte mu čas in prostor, da v celoti napolni vaša pljuča. Nato ob izdihu zdrsnete globlje v položaj na enega od naslednjih načinov:

- Sklonite se naprej, podaljšajte svoj trup, kot da bi se želeli svojega stopala dotakniti s prsnim košem.
- Pritegnite stopalo, da podaljšate zadnjo stran noge.
- Desno koleno pritisnite bolj ob tla.
- Trtico in desno ritnico pritisnite ob steno za seboj.

V tem položaju znova globoko vdihnite. Opazujte, kako se z dihom razširi celo telo. Če na zadnji strani noge občutite razteg, se bo ta občutek ob vdihu najverjetneje okrepil. Če ga čutite tako močno, da ne morete polno vdihniti in izdihniti, ste šli predaleč, zato ob izdihu nekoliko sprostite razteg. Če se še vedno dobro počutite, pojdite ob naslednjem izdihu globlje v razteg. Dih tako uporabljate za zastavljanje vprašanja svojemu telesu: »Ali ti je to všeč? Ali ti to vzbuja dober občutek? Ali želiš več ali manj raztega?« Pozneje bomo telesu zastavili enaka vprašanja glede hrane.

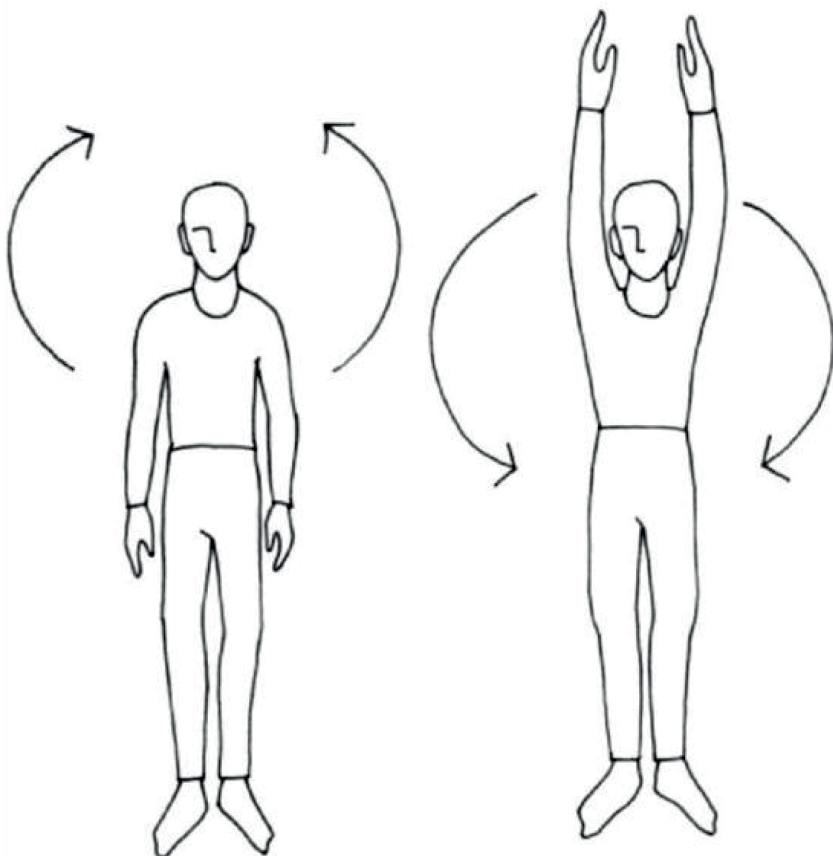
Resnično bodite pozorni na občutke in pozorno sledite svojemu dihu. Če ne boste pozorni, ne boste slišali odgovorov. Ko boste z nekaj dihi raziskali ta položaj, ponovite položaj z levo nogo.

3. vaja: Dih sonca

Ker nezavedne navade oblikujemo že samo s tem, kako držimo svoje telo in kakšne položaje zavzemamo, se moramo zelo poglobiti vase, če želimo začeti dihati naravno, globoko. Najmogočnejša prepreka je kronično hitenje. Opazujte se kdaj pri jedi: ali hitite z naslednjim grizljajem, preden dejansko prežvečite tega, ki ga že imate v ustih? Kaj pa dihanje: ali hitite z naslednjim dihom, preden res povsem izdihnete trenutni dih?

Hitenje z dihanjem najbolj opazimo med izvajanjem zaporedja položajev, na primer med dihom sonca. Stojte z nogami približno od 10 do 20 centimetrov narazen. Ob vdihu najprej odročite roki v črko T in ju nato dvignite nad glavo. Ob izdihu spustite svoji roki nazaj ob svoje telo.

Nadaljujte s tem gibanjem in opazujte, ali ga vodite z gibi ali z dihanjem. Kadar vodite dihanje z gibanjem, začnete izdihovati takrat, ko začnete spuščati roki. Ko roki spustite ob telo, začnete vdihovati in dvigovati roki, ne glede na to, ali ste izdih res končali. Ker vas priganja gibanje, prenehate izdihovati, preden res povsem končate izdih; hitite z dihanjem, da lovite korak z gibanjem. Ali pa morda umetno podaljšujete ali zadržujete dah, da bi bil usklajen z vašimi rokami.



Namesto tega raje dovolite, naj dihanje vodi gibanje. Ko imate roki nad glavo, ju ne začnite spuščati, dokler povsem ne vdihnete in dokler ne začnete izdihovati sami od sebe. To je lažje reči, kot pa storiti. Navajeni smo, vsaj večina nas v sodobni družbi, da dihamo plitko in neenakomerno ali pa hitimo z naslednjim dihom, preden končamo prvega. Opazujte, kaj se zgodi ob prehodu med vdihom in izdihom. Ali je dih končan ali enostavno mislite, da je čas za naslednji korak? Razmišljanje »Ta del je končan, čas je, da grem naprej« kaže tudi na nekaj, čemur pravim 'naravnost na uspeh' ali 'naravnost na dosežke'. Če dobro pomislite, uspeh in dosežki namigujejo na to, da je nekaj končano. Zato namesto tega poskusite začutiti, ali morda v vaša pljuča še potuje zrak. Ne da bi jih v karkoli silili, jim dajte prostor, da se povsem napolnijo. Potem, ko naravno začutite, da morate izdihniti, naj roke sledijo dihu in se spustijo ob vaše telo.

4. vaja: Drevo

Hitro, plitko dihanje je tudi posledica stresa, stalnega stanja pripravljenosti na naslednjo stvar, s katero se moramo spoprijeti. Če delate v klasični pisarni, veste, o čem govorim. Izhaja iz naravnega nagona telesa, ki se pripravlja na eksplozivno akcijo, na boj ali beg. Potegnite nazaj svoje pesti, kot da nameravate nekaj udariti, in opazite, kaj se zgodi z vašim dihom. Če ste podobni večini ljudi, boste dih zadržali. To je povsem ustrezen odziv, zlasti če živite v gozdu in slišite, kako je za vami poknila vejica. Bliskovita akcija lahko reši vaše življenje. Kadar pa je ta dražljaj kroničen, začnete tudi kronično zadrževati dih. Obhaja vas občutek nujnosti, medtem ko poskušate dovoljkrat vdihniti, dokler še lahko. Sčasoma se to stalno zadrževanje in hitenje naseli v mišice trupa in navada se zasidra.

Te krče lahko sprostite tako, da se namenoma izpostavljate stresu in vadite naravno dihanje. Za to so zelo primerne vaje za ravnovesje, na primer drevo. Stojte na eni nogi, drugo nogo dvignite pred sprednjo stran svojega boka ali jo položite ob notranjost stegen ali ob meča (karkoli vam je najudobnejše, vendar poskusite usmeriti dvignjeno koleno vstran, tako

da bo v isti ravnini kot telo). Dlani staknite v molitveni položaj in ju dvignite nad glavo. Če zlahka ohranjate ta ravnovesni položaj, ga otežite tako, da zaprete oči. Namen vaje je, da je težka, morda celo da vzbudi nekakšne občutke nelagodja ali nejevolje. Predvsem pa ohranjajte naraven, enakomeren in sproščen dihanje. Dih ne zadržujte. Naj vaš dihanje teče in vzemite si čas. Počasi zavzemite položaj, naj to traja nekaj vdihov.

Če izgubite ravnotežje, enostavno ob novem dihanju znova zavzemite položaj. Držite položaj drevesa, dokler vam ne postane neudobno, nato se ob izdihu elegantno vrnite v prvotni položaj in ponovite vajo z drugo nogo.

Opisane vaje ponazarjajo zmes telesnih in umskih navad, ki omejujejo dihanje. Čakanje in hitenje, tesnoba in napetost, pritisk gonje za uspehom in strah pred neuspehom, vse to prispeva k neenakomernemu in plitkemu dihanju, ki vzbuja nelagodje. Ne morete se prisiliti v naravno dihanje, ne da bi sprostili svoje umske in čustvene krče, ne da bi mirno zaupali v svoj pristop do življenja in ga sprejemali. Ne morete pospraviti samih sebe v predal in gledati na dihanje, kot da je ločeno od vseh drugih vidikov vašega bitja. Znova govorim o 'simfoniji vibracij'. Vse v zvezi z vami je povezano z vsem ostalim in ne morete spremeniti ene stvari, ne da bi spremenili vse.

Medtem ko najgloblji temelji našega jaza sežejo celo globlje od dihanja, je dihanje kljub temu veliko bolj intimno povezano z našim stanjem bivanja kot pa večina tega, kar običajno obravnavamo kot 'um'. Povedano drugače, dihanje je veliko bolj resnično, veliko bolj temeljno kot pa na primer misli in čustva. Zato je dihanje odlično orodje za odpiranje vrat v globlje ravni jaza. Dihanje, tako kot uživanje hrane, je lahko vaše orodje za soočenje z vidiki



samih sebe, s katerimi se drugače morda ne bi mogli spoprijeti. Res je, da lahko z umirjanjem uma umirate dihanje, vendar lahko tudi z umirjanjem diha umirate um. Dihanje je orodje, ki vas lahko popelje zelo, zelo globoko.

Vaš naravni dih je dušni zaklad. Ta zaklad je daleč bolj zanesljiv kot skoraj karkoli drugega na tem svetu, kajti dokler ste živi, vam ga ne more odvzeti nobena sila, nobena katastrofa. Kaj se je torej zgodilo z dihom? Kam je šel? Dihali ste ga kot otrok, nato pa, ko vam je postalo nelagodno ob tem, kdo ste bili, ko ste sprejeli, da bi morali biti nekdo drug, ne pa svoj naravni jaz, je tudi vaš dih postal zastrt. Toda vedite, da pod vsemi bremenami, držami in omejitvami vaš dih še vedno obstaja, je povezava do tiste otroške nedolžnosti, ki je zdaj tako gosto prekrita z vsem, kar ste poskušali biti. Če boste želeli osvoboditi svoj naravni dih, boste konec koncev morali osvoboditi tudi svoj naravni jaz. In velja tudi obratno: naravno dihanje je pot do osvoboditve samega sebe.



Osnove joge uživanja hrane

Pij svojo hrano in žveči svoje napitke.

– M. K. GANDHI



Osnovna praksa *joge uživanja hrane* ne bi mogla biti enostavnejša: v celoti izkusiti vsak grižljaj hrane in v njem uživati. Iz te prakse izhajajo vse postranske prakse čuječega uživanja hrane.

Pa začnimo pri srži, pri fizičnih dejavnostih grizenja, žvečenja in požiranja. Če želite vaditi *jogo uživanja hrane*, morate vso svojo pozornost posvetiti občutkom med jedjo – kako bi drugače lahko v teh občutkih v celoti uživali? Opazite aromo hrane, preden roma v vaša usta in po tem. Opazite njeno strukturo in temperaturo. Okusite zlitje njenih okusov na jeziku. Morda boste ugotovili, da na različnih delih jezika in ust zaznate različne občutke. Med uživanjem v slastnosti hrane ali opažanju kakršnihkoli neprijetnih okusov ali vonjev začnite s temi občutki. Najverjetneje boste ugotovili, da se med žvečenjem okusi ne prestopajo. Na primer okus škroba začenja postajati slajši proti koncu žvečenja. Okus hrane ni zamrznjen posnetek, temveč večrazsežen film, izkušnja, ki se razteza skozi čas. Sčasoma, ko se naravno pojavi potreba po požiranju, bodite pozorni na občutek hrane, ki se premika po vašem požiralniku, in na odziv vsega vašega telesa.

Nepopolno izkušanje

Morda je težko v polnosti uživati v grizljaju hrane, saj se v naši družbi stalno premikamo na naslednjo stvar, preden končamo s prvo. Vedno nam nekaj visi nad glavo, toliko obveznosti, zahtev in prekinitev, da imamo redko privilegij posvetiti vso pozornost samo eni stvari.¹ Celo medtem ko počnemo eno stvar, naše misli že skačejo na naslednjo.

Kot smo že videli, se ta splošna navada nedvomno kaže v našem dihanju. Morebiti se še bolj izrazito kaže v našem prehranjevanju. Naslednjič med obrokom opazujte, kako vsi mečejo vase naslednji zalogaj hrane, preden v celoti prežvečijo in pogoltnejo prvega. Izkušnjo vsakega grizljaja prekinemo, da bi začeli z naslednjim. Metanje še več hrane v že tako polna usta je podobno vdihovanju novega diha, preden povsem izdihnemo prejšnjega. Požiranje hrane, preden jo popolnoma okusimo in prežvečimo, je podobno izdihovanju, preden v celoti napolnimo pljuča z vdihom. Ta vzporednica z dihanjem ni zgolj naključna: hitenje in odvrčanje pozornosti na *kateremkoli* področju življenja sčasoma okužita *vs*a področja življenja. V pogovoru lahko opazite enak vzorec – običajno ga prekinete s svojim govorjenjem, preden ga konča nekdo drug; morda na govorjenje druge osebe sploh niste pozorni. Ta vzorec lahko v obliki odvrčanja pozornosti opazite pri svojem delu, kadar vaš um vseskozi skače na naslednjo stvar. Pojavi se lahko kot splošen občutek nelagodja, nenehen, nadležen občutek nujnosti, ki vam pravi, da si ne morete privoščiti v celoti posvetiti temu trenutku, da to ni varno.²

Čeprav je navada nepopolnega žvečenja posledica našega nepopolnega izkušanja v vseh vidikih življenja, ima tudi točno določen izvor: hranjenje

1 Neprestano hitenje in, lahko bi mu rekli, eksistencialni nemir, ki ju opisujem, nista postranski pojav, ki spremlja natrpano sodobno življenje, ampak njegova glavna, opredeljujoča lastnost. Tudi če v urniku nastopi zatišje, um drvi naprej, samega sebe neprestano prekinja z eno tesnobno zahtevo za drugo, poskuša poskrbeti za zadnje podrobnosti in zagotoviti, da je vse v redu.

2 Joseph Chilton Pearce to povezuje s tem, kako običajno poskušamo naučiti reda malčke, ki so ravno shodili. Ko se deklica uči mehanične naloge, vanjo usmeri sto odstotkov svojega zavedanja. Žal se lahko to, kar se uči, zdi staršu zoprno ali nerodno, ali pa celo prav nevarno. Zelo pogosto malčico prekine z oštevanjem: »Takoj umakni prste stran od te vtičnice!« Sčasoma začne povezovati koncentracijo z oštevanjem ali, kar je še huje, nauči se, da se ni najbolje tako zelo osredotočati. Funkcija vsrkavanja znanja se zmanjša. Obiščite včasih igrišče, kjer so starši z majhnimi otroki, in prisluhnite neprestanemu vpitju v en glas: »Ne!«

dojenčkov. Starši, ki to berete, veste, na kaj mislim. Hrano mečemo v usta dojenčkov hitreje, kot jo lahko prežvečijo in pogoltnejo. Celo jaz to počnem, čeprav se zavedam škodljivih učinkov. Dojenčki jedó zelo počasi, mi pa moramo svoj čas posvetiti tudi drugim stvarem. Dojenčica pogosto pojé le nekaj grizljajev, preden njeno pozornost odvrne najbližja priložnost za strašanski nered. Ko se nam torej nasmehe sreča in dojenčica pridno jé en zalogaj za drugim, radi pohitimo z metanjem hrane v njena usta, preden si premisli.

Površno žvečenje in prenagljeno požiranje oropata dušo in telo koristi hrane. Nepopolno žvečenje otežuje prebavo. Prebava se začne v ustih (pravzaprav še prej, ko misel o hrani, pogled nanjo in njen vonj spodbudijo izločanje prebavnih sokov). Slina začne proces kemične preobrazbe hrane v energijo, ki jo lahko vsrkamo; na primer z razgradnjo škrobnih snovi v sladkorje. Zobje medtem zmeljejo hrano v kašo in čim bolj povečajo površino, na katero lahko delujejo prebavni sokovi. Kadar hitite s požiranjem, goltate večje kose hrane in želodčni sokovi ne morejo v tolikšni meri prodreti v njihovo notranjost. Škrobne snovi dosežejo želodec, ne da bi jih vnaprej prebavili, in celične stene rastlinske hrane so še vedno nedotaknjene, zato so hranila ujeta znotraj njih.

Njegovim koristim navkljub pa daljše žvečenje (tako kot globoko dihanje) ne bi smelo biti cilj sam po sebi. Če ga spremenimo v cilj, postane prehranjevanje opravilo, disciplina, ki jo izvršujemo z močjo volje. Morda ste že slišali, da je treba vsak grizljaj prežvečiti dvajsetkrat, štiridesetkrat ali nevemkolikokrat. Takšne smernice bolj malo pomenijo, saj je temeljito žvečenje pravzaprav naravna posledica *joge uživanja hrane*, ne pa njena osnovna praksa. Znova bomo potegnili vzporednico z dihanjem: jogijske vaje bodo spodbudile globoko dihanje, ki pa ni prisiljeno; je le stranski produkt potrpežljivosti in zavestnega dihanja, lahkotnega osvobajanja vašega naravnega diha. Podobno boste začeli sami od sebe temeljito žvečiti, ko boste preprosto čim bolj uživali v jedi.

Skrbno žvečenje ne bi smelo biti mehanično, temveč posledica popolnega, pozornega uživanja v hrani. To je odlična novica. *Joga uživanja hrane* poziva k več užitkom ob jedi, ne pa k manj užitkom. Če se boste držali formule žvečenja vsakega zalogaja x-krat, boste nekatere jedi žvečili veliko

predolgo (na primer lubenico), nekatere pa morda ne dovolj dolgo. In brez pozornosti ne morete vsrkati žlahtnih hranilnih snovi okusa, ne glede na to, kako dolgo žvečite hrano (več o tem kmalu v nadaljevanju).

Seznajte se s tem, kar jeste

Navedel sem že, kako je dihanje kot druga vrsta prehranjevanja. Velja tudi obratno. Vsak grizljaj je podoben vdihu zraka in požiranje je podobno izdihu. Oblikuje se ritem in, tako kot pri dihanju, počasen, naraven ritem, kadar se v mislih ali s telesom ne premikamo na naslednji grizljaj, ko je prvi še vedno v naših ustih, vliva energijo ter prinaša umirjenost in osredinjenost.

Nadaljujte v tem ritmu, grizljaj za grizljajem, ves obrok, zavestno izbirajte vsak zalogaj in v njem uživajte. Opazite, kako se občutki lakote sčasoma umikajo občutkom sitosti. Po obroku začutite toplino v svojem telesu, peristaltiko svojih prebavnih organov in učinke tega, kar ste pojedli.

Pozorno uživanje hrane razkrije nepredvidene radosti okusa in neslutene pretanjenosti čuta za okus. Nemara boste ugotovili, da hrana, ki naj bi vam bila všeč, navsezadnje nima tako dobrega okusa in da hrana, ki se vam je zdela medla, v sebi skriva slastne, izbrane okuse, ki jih niste zaznali nikoli prej.

Le če v polnosti izkusite vsak zalogaj hrane, vaše telo resnično ve, kaj jé. Telo se rahločutno prilagodi simfoniji vibracij, milijonom biokemičnih snovi v vsakem grizljaju hrane ter aktivira raznovrstne prebavne in presnovne vire, da vsrka koristne snovi in odstrani nekoristne stvari, da ustvarja harmonijo s hrano. Ampak telo lahko to počne le, če ve, kaj smo vanj vnesli, kar zaznava predvsem s čuti. Med drugim se bo telo na te podatke odzvalo s sporočili, ki vam lahko povedo, ali mu bo hrana koristila ali škodovala. Na hrano morate biti pozorni, da jo lahko v telo res vsrkate takšno, kakršna je.

Če je med jedjo vaša pozornost kje drugje, na nek način sploh ne jeste *hrane*. Vietnamski budistični menih Thich Nhat Hanh je povedal zgodbo o prijatelju, ki je goltal mandarine, medtem pa burno razlagal o nečem, kar ga je razjezilo, in izpostavil je, da v tistem trenutku sploh ni zares jedel mandarin, ampak jezo. Torej ...

- Če med jedjo gledate televizijo, jeste televizijski program.
- Če med jedjo berete, jeste besede.
- Če jeste, kadar ste jezni, jeste jezo.
- Če jeste, medtem ko ste zatopljeni v pokrajino, jeste pokrajino.
- Če med jedjo veliko govorite, jeste svoje besede.

Potemtakem je uživanje hrane poseben čas, celo svet čas, ko je oseba v stanju, v katerem še posebej močno vsrkava vse okoli sebe. Med jedjo je telo naravnano na absorbiranje energije iz sveta. Jemo celotno izkušnjo obroka, ne samo fizične hrane. K tej izkušnji prispevata vzdušje in čustveno okolje, in to v tolikšni meri, da vplivata na naše stanje duha.

Če želimo povsem zavestno uživati v hrani, je najboljše okolje bržkone tišina. Kadar imamo družbo, je obrok v pozorni tišini lahko zelo intimno doživetje. Pravijo, da je dober pogovor najboljša začimba za dobro hrano, toda zelo pogosto besede odvrnejo našo pozornost od hrane, hrana pa odvrne našo pozornost od pogovora. Tako besede kot hrana niso več pot do prijetne domačnosti, temveč bližnjica nekam drugam. V tišini se zgodi globlja izmenjava, kajti uživanje hrane postane skupno posvečenje. Nekateri moji učenci so opisali globoka izkustva med skupnim obrokom v pozorni tišini, tako sladko intimo, da jih je skoraj ganila do solz. Kadar smo sami, se poraja globok in spoštljiv občutek spokojnosti, lahkotnosti in vitalnosti; počutimo se močno povezani z vesoljem, ki nas preskrbi z vsem, kar potrebujemo. Ta povezanost je tista, ki potrjuje, da je prehranjevanje jogijska pot.

Krepčanje čuta za lepoto

Poleg glavnih hranilnih snovi, kot so beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini in tako dalje, hrana poteši tudi našega duha in čut za lepoto. Sami okusi in vonji so neke vrste hrana, ki je enako pomembna kot beljakovine in vitamini. Kadar ne jeste pozorno, ste za ta žlahtna hranila prikrajšani. Ko tako podhranite svoj čut za lepoto, vas vaše telo, ki hrepeni po več okusih, priganja k uživanju vedno več hrane, in to hrane z vedno močnejšimi

okus. Povedano enostavneje, če okusite le desetino okusa vaše hrane, potem je morate pojesti desetkrat več količinsko ali pa morate pojesti hrano z desetkrat močnejšim okusom, da zaužijete enako okusne in dišeče hranilne snovi. Iz tega lahko izpeljemo sočno ironijo: Ne prenaledamo se zato, ker preveč uživamo v hrani, temveč zato, ker v njej ne uživamo dovolj!

Popolno okušanje hrane namreč ni naporno opravilo; ravno nasprotno, slast še bolj okrepi. Dandanes preštevilni vidiki zdravja in telesne pripravljenosti vključujejo samoodrekanje. Pozivam vas, da vadite ravno nasprotno. Popolno uživanje v vsakem zalogaju hrane bliskovito in silno vpliva na naše prehranske navade. Nemara boste ugotovili, da je v vaši običajni porciji neznansko veliko hrane. Brez moči volje boste morebiti ugotovili, da pojedete veliko manj kot prej. Brez moči volje se boste zalotili, da izbirate bolj zdravo hrano in jo imate raje.

Kaj se zgodi, ko starši hranijo otroke z bonboni, hrenovkami, ocvrtim krompirčkom, gaziranimi pijačami in drugimi živili, ki preplavijo čute? Prvi, neposreden učinek je, da škodujejo njihovim telesom in da jih prikrajšajo za hranilne snovi. Kar je še huje, močni okusi take hrane polenijo našo pozornost za okušanje, postanemo nedovzetni za bolj prefinjene, nežne okuse; lahko bi rekli, da razvadimo svoj čut za okus.³ Polení se tudi naše žvečenje, saj je večina okusa izrazita in takojšnja. Večina ameriških otrok zaradi svoje prehrane izgubi sposobnost uživati v preprosti naravni hrani.

Subtilne hranilne snovi, povezane z okusom in čutom za okus, tudi delujejo v sinergiji s splošnejšimi lastnostmi hrane. Okuse nepredelane, ekološke hrane telo poveže z natanko tistimi hranili, ki jih taka hrana vsebuje. Okusi so povezani s hranilnimi snovmi – ni naključje, da ima biološko pridelana zelenjava več vitaminov in okusa ter da ima številna krepka hrana izrazit in razpoznaven okus. Povezava med okusom in

³ Vprašali bi se lahko, ali se zmanjšana občutljivost za okus, desenzibilizacija, lahko pojavi tudi v tradicionalnih kuhinjah z močno začinjeno hrano. Domnevam, da je ta učinek manjši, kot si morda predstavljamo. Na primer večina sečuanske hrane je neverjetno pekoča: pogosto na hitro popraženi feferoni niso le dekoracija jedi, ampak so samostojna jed! Malčkom včasih dajo vodo, rdeče obarvano s poparkom iz feferonov. Vendar v okusu osebe, ki je navajena take hrane, ne prevlada pekoči občutek. Ta hrana zmanjša občutljivost receptorjev za bolečino na jeziku, ne vpliva pa na brbončice, niti ne na vohalne organe. Druge kuhinje z močno začinjeno hrano vplivajo predvsem na čut za voh, ne pa na čut za okus, medtem ko sodobna malovredna hrana stimulira predvsem receptorje na jeziku za sladkost, slano in *gan* ali *umami*, peti okus, ki je bil na Zahodu šele v zadnjem času prepoznan kot 'mesnat' okus, ki ga daje tudi natrijev glutamat.

prehrano je en razlog, zakaj je tako pomembno jesti polnovredna živila in zakaj nam sintetični prehranski dodatki običajno bolj malo koristijo. Dodatki in predelava zmedejo telo z ustvarjanjem okusov, ki niso povezani s hranilno energijo hrane.

Povezava med okusom in hranilnimi snovmi je del načrta Narave. Vonj je glavna sestavina okusa in rastline komunicirajo med seboj in s svojimi živalskimi simbionti predvsem na podlagi hlapljivih kemičnih snovi, vonjav. Na primer številne rastline oprashi ena sama vrsta žuželke, ki jo privabi njihov edinstven aromatični profil. Nekatere rastline lahko celo ustvarijo vonje, ki privlačijo naravne sovražnike žuželk, ki se z njimi hranijo.⁴ Okusi hrane in to, ali jih kdo mara ali ne, niso naključni stranski proizvodi arbitrarne palete snovi v hrani. So prenašalci informacij, biokemični jezik, ki se je razvil skozi milijone let koevolucije.

Kadar temeljito prežvečite hrano iz užitka, bolj intenzivno in polno okusite okuse tega obroka in izpolnite potrebo svojih čutov po hrani. Logično je, da boste zato potrebovali manj hrane in preprostejšo hrano. Ne zato, ker bi se čemu odrekli, temveč zato, ker vas preprosta hrana enostavno radosti.



⁴ Veliko fascinantnih primerov komunikacije med rastlinami poda Stephen Harrod Buhner v svoji čudoviti knjigi *The Lost Language of Plants* (Izgubljeni jezik rastlin).

Joga uživanja hrane v praksi

Pazi, da zaradi hlastanja po senci ne zgrešiš bistva.

– EZOP



Koristi *joge uživanja hrane* ne temeljijo na samoodrekanju, temveč na nebrzdanem, vznesenem uživanju v hrani. Kljub temu se morda zdi praksa, ki sem jo opisal, zahtevna in skrajna. obroki so navsezadnje naše glavno prizorišče medčloveških odnosov. Kdo pa želi preživeti vsak obrok v tišini? Zdi se, da *joga uživanja hrane* pokvari vso *zabavo* pri jedi.

Preden načnem to temo, si najprej zastavimo vprašanje: Zakaj uporabljamo obroke za družbene interakcije, na primer za zmenke? En razlog je ta, da brez odvrčanja pozornosti – na primer z obrokom, razgledom, dejavnostjo, vsaj skodelico čaja – interakcija z drugimi ljudmi postane neprijetno intenzivna. V tišini ali skupnem ustvarjanju se poraja prava intima – in prava intima je strašljiva in neudobna. Zato se na različne načine izogibamo bližini, vskočimo s kramljanjem, pogledujemo v stran, si na obraz nadenemo nepristen izraz, pripomnimo kaj neiskrenega, se malce pošalimo, spremenimo temo, srknemo čaj ... ali zaužijemo grižljaj. Uživanje hrane nam pomaga ohranjati drugo osebo na udobni razdalji. Kadarkoli nam postane nelagodno, lahko pobegnemo v hrano. Gibi in zaznave med samo jedjo tudi otopijo naše zavedanje o tem, kaj vse je še prisotno okoli nas.

Seveda lahko med jedjo svojo pozornost namenite več stvarim, pri čemer ste stalno vsaj deloma pozorni na hrano, vendar potemtakem ne bosta ne hrana ne pogovor deležna vaše polne pozornosti. Ali mi lahko nekdo, prosim, razloži, kaj je tako privlačnega na obroku, zvrhano polnem

besed in hrane, nič od tega pa nas ne zadovolji? Zame je takšen obrok zgolj razvedrilo. Pogosto se po njem ne spomnim ne tém pogovorov ne okusov jedi. Včasih se težko spomnim celo, katere jedi so postregli.

Za popolno prakso *joge uživanja hrane* torej velja, da kadar jeste, jejte; kadar govorite, govorite. Le ob polni pozornosti lahko vaše telo začuti in vsrka subtilne, hranilne energije hrane. Kar pa zadeva govorjenje, so najboljši razpravljavci tisti ljudje, ki redko odvrnejo pozornost od dialoga.

Zdaj se nemara že pripravljate vreči to knjigo v najbližji koš za smeti, kajti če niste menih, je strašno nepraktično in bržkone nemogoče jesti vse obroke v tišini. Resna vadba *joge uživanja hrane* res pomeni neke vrste meniško življenje. Ni naključje, da je v mnogih samostanih vseh tradicij med obroki tišina. Prav tako ni naključje, da izjemno čiste diete, te, ki vključujejo le vodo ali zrak ali čisto nič, običajno izvajajo le samotarji in jogiji v jamah. Popolna praksa *joge uživanja hrane* dejansko ni skladna z življenjem v splošni družbi, z življenjem na svetovnem trgu. Nemogoče je tako korenito spremeniti tako pomemben del življenja, ne da bi s tem spremenili vse ostalo. Le zamislite si: kako bi se spremenilo vaše življenje, če bi odslej kategorično zavračali sprejemanje kompromisov glede tega, kakšno hrano si izbira vaše telo, in če bi neomajno vztrajali pri uživanju vseh svojih obrokov v tišini?

Enako velja za katerokoli duhovno prakso. Praksa radikalne iskrenosti, praksa prepoznavanja Boga v vsakomur, ki ga srečate, praksa ponavljanja mantre ... če niste pripravljeni na to, da se vam življenje obrne na glavo, se jih je najbolje lotiti postopoma. Če je praksa preveč oddaljena od stanja, v katerem ste trenutno, se bo ustvarila napetost, ki se lahko sprostí le s prekinitvijo prakse ali z opustitvijo vsega, kdor ste.

Če vaši cilji niso tako skrajni, če želite zaenkrat le izboljšati svoje zdravje, bolj uživati v hrani in bolj zavestno jesti, vam ni treba uživati vsakega grizljaja vsakega obroka v pozorni tišini. Pravzaprav večini bralcev, tistim, ki ne živite v samostanu ali v osami, tega sploh ne priporočam.

Nikar ne pozabimo na glavno motivacijo. Cilj *joge uživanja hrane* je v vaše življenje vnesti več slasti in radosti. Hrana je nedvomno velik vir užitka, vendar obstajajo tudi drugi. Na primer dober pogovor je tako užitek kot

oblika umetnosti. Če vas med obrokom bolj zanima pogovor kot hrana, vsekakor posvetite svojo pozornost pogovoru. *Joga uživanja hrane* naj nikoli ne postane opravilo, disciplina. Njen namen je več blaženosti v vašem življenju, ne pa manj. In predpostavka je, da je veselje v osnovi polno obilja, da je razkošje vsenaokoli nas. Užitek kar čaka na nas, trikrat na dan, že samo ob hrani. Vselej je tukaj za nas. Le 'da' mu moramo reči. Enako velja za uživanje v naravnem dihu, v opazovanju rastline, drevesa ali človeškega obraza, v prijateljevem veselem nasmešku prepoznanja ... za preproste užitke v življenju. Kar sami se vam ponujajo! Naravno stanje življenja je radost in od njega se oddaljimo le začasno, razen če se mu sami na silo upiramo. Prenehajte se upirati obilju bivanja in sproščeno se boste predali veselju. *Joga uživanja hrane* je torej povsem praktična! Bolj res ne bi moglo biti očitno.¹

Če se odločite, da uživanje vseh obrokov v pozorni tišini ni za vas (zame ni!), potem prilagodite *jogo uživanja hrane* tako, da ne bo posegala v vaše druge radosti. Celo delna praksa ima močne učinke. V nadaljevanju so nekateri koraki, ki jih lahko storite, da vnesete koristi *joge uživanja hrane* v običajno družinsko življenje:

- Uživate hrano počasi. Čeprav ste zatopljeni v zabavo in dober pogovor, prihranite delček svojega zavedanja za to, da temeljito prežvečite vsak zalogaj in ga pogoltnete, preden daste v usta novega.
- Pred vsakim obrokom si vzemite trenutek tišine ali izrecite zahvalno molitev. To je resnično praksa s silnimi učinki in vzame vam manj kot minuto.
- Vsak dan zaužijte en obrok, na primer zajtrk, v tišini, ne da bi vašo pozornost odvrčal časnik ali televizija. Posvetite ta obrok samo uživanju hrane. Če vam je to pretežko, posvetite le hrani samo pet minut pri enem obroku.

¹ Tukaj zagovarjam 'pot predaje'. Kako pa je z elementom discipline, ki obstaja v vseh duhovnih tradicijah? Obe poti se prepletata in konec koncev ju lahko razumemo kot eno pot. Celovita razprava o tem bi se razlila na strani zelo dolgega eseja, če pa želite namig, samo pomislite, kako težko se je povsem sprostiti. Preprosto je, ni pa lahko. Pravzaprav lahko to poskusite prav zdaj. Sprostite svoje čeljustne mišice in jih ohranite sproščene. Zdaj sprostite svoja palca. In zdaj pomislite, kdaj nameravate jutri vstati in kaj je vaša prva obveznost v dnevu. Ali imate jasno predstavo tega v misli? V redu. Ali je vaša čeljust še vedno sproščena? Sem si kar mislil, da ni.

- Ob vsakem obroku bodite popolnoma pozorni na prvi grizljaj vsake jedi.
- Ko pogovor zamre ali ko nekdo drug dominira v pogovoru, ki vas ne zanima, izkoristite priložnost za potrpežljivo izkušanje slasti vsakega grizljaja.

Ker so obroki za večino nas v resnici glavna priložnost za skupno preživljanje časa, tišina res ni primerna. In dober pogovor in popolno občutenje hvaležnosti za dobro hrano pravzaprav nista nezdružljiva, če jemo v umirjenem ritmu. Na veliko koncih sveta lahko obrok traja več ur, in to ne samo ob posebnih priložnostih. Ker je med jedmi in po obroku veliko časa, ni treba pogovarjanja in prehranjevanja strniti v en nagel interval, v katerem lahko oboje izkusimo le površinsko.

Dobra novica je, da če vadite pozorno uživanje hrane, pa čeprav le enkrat na dan ali manjkrat, postopno sidrate navado temeljitega žvečenja in srkanja hranilnih energij. V jedi začnete tako uživati, da ste pozorni nanjo tudi med pogovori in nepozornostjo. Ni moč volje tista, ki vas zvabi nazaj k zaznavam med jedjo, temveč čisti užitek samih zaznav, ki počasi preglasi draž odvrnjene pozornosti. Tako kot meditacija vnese spokojnost in čuječnost v vsa področja življenja, tako se dnevni trening pozornega prehranjevanja vtihotapi v vse vaše obroke in v vse vaše naravnosti glede hrane.

Kadar predstavim *jogo uživanja hrane* in prejmem povratne informacije o izkušnji čuječega prehranjevanja, je ena od najobičajnejših pritožb, zlasti med univerzitetnimi študenti – »Enostavno nimam dovolj časa«. Za mnoge ljudi, ki so žrtve vsiljenega, mrzličnega utripa sodobnega življenjskega sloga, res drži, da življenje ne bi moglo potekati kot običajno, če bi dodatno uro ali dve na dan posvetili pozorni pripravi in uživanju obrokov. Če 'praktičnost' za vas pomeni, da ne uvedete bistvenih sprememb, ampak v vrzeli svojega življenja stisnete nekaj novega, potem *joga uživanja hrane* res nikakor ni praktična. Obstaja bližnjica. Kot je povedal Zhuang Zhou: »Slišal sem za letenje s krili; nikoli pa nisem slišal za letenje brez kril.« Celo tako majhna sprememba, kot je trenutek tišine pred obroki, bo odzvanjal v vseh vidikih vašega življenja in sprožil niz sprememb, ki jih ne morete predvideti.

Naučite se dvomiti v diete, ki obljublajo spremembe brez sprememb. Če boste zamenjali blagovno znamko, tablete ali prehranske dodatke, najverjetneje ne boste zares izboljšali svojega zdravja. To je popolnoma smiselno, če sprejemate moje predhodne ugotovitve o povezavi med prehrano in »tem, kako bivate v svetu«. Konkretne spremembe vaših prehranjevalnih navad nujno spremljajo spremembe v vašem načinu bivanja in mehanizem teh sprememb ni nujno skrivnosten. Če nič drugega, popolno uživanje v hrani zahteva čas in pozornost.

Pa dešifrirajmo, kaj pomeni stavek: »Prezaposlen sem, da bi skuhal dober obrok in v njem užival.« To zaradi takšnega ali drugačnega razloga pomeni, da ste izbrali drugače preživeti svoj čas. Večina nas meni, da smo v to izbiro prisiljeni, in hrepenimo po osvoboditvi od obveznosti, ki nas ženejo v drvenje od enega nujnega opravila do naslednjega in po možnosti v opravljanje več nalog hkrati. Ko znance vprašam »Kako si?«, je najobičajnejši odgovor, izrečen nekoliko zlovoljno: »Kar naprej samo delam.« Mnogi ljudje, nedvomno ne samo univerzitetni študentje, se zaradi enolične rutine sodobne družbe čutijo zatirani: zbujanje, hranjenje otrok z zajtrkom med pripravami za v službo, vožnja v vrtec, osemurni in verjetno še daljši delovnik, opravljanje na poti domov, vožnja otrok na obšolske dejavnosti, pripravljanje večerje, zaključevanje hišnih opravil ob večerih, sesutje od izčrpanosti pred televizijo ... Podrobnosti se razlikujejo, vzorec pa je enak, prav tako občutek zatiranosti. Pri občutku natrpanega urnika ali preobremenjenosti z delom gre v bistvu za občutek »Nimam dovolj časa«.

Ali obstaja druga možnost? Neobremenjenost z delom pomeni živeti skladno s prepričanjem »Imam čas, da počnem, kar želim početi«. Življenje je morda še vedno polno, naravnost pa je drugačna; ni občutka prisile. Kadar smo zasuti z delom, pogosto čutimo, kot da je vsako dejanje prisiljeno, da je vsako dejanje obvezno; da nimamo časa zase, da nimamo časa za ustvarjanje, da nimamo časa za uživanje. Miselnost preobremenjenosti že skriva v sebi seme prepričanja, da ni dovolj časa za uživanje v hrani.

Ko spoznamo daljnosežne posledice natrpanega urnika, postane smiselna duhovna praksa, ki ima po mojih izkušnjah silne učinke. Enostavno se odločite, da ne boste preobremenjeni. Zatrdite sami pri sebi: »Imam dovolj

časa.« Vaš pogum bo takoj na preizkušnji. Morda boste na primer zatopljeni v neko nalogo, ko vas bo nekdo obiskal v pisarni. Namesto razmišljanja »Ali imam čas za klepet s to osebo?«, raje pomislite »Ali si želim klepetati s to osebo?« Težko je, ker se zavedate rokov in pritiskov. To niso izmišljotine. Morda lahko zaradi sledenja tej praksi res izgubite službo. Morda boste res stalno zamujali ali pa se sploh ne boste prikazali. Življenje postane niz izbir – »Kaj si zdajle želim početi?« –, ne pa zaporedje obveznosti – »Kaj moram storiti zdaj?« Zaradi te prakse se začnemo zavedati svoje moči. Toda skok v neznano, ki ga zahteva od nas, je gromozanski. Ali bo še vedno vse v redu, če takoj zdaj enostavno odidem in grem na sprehod, če grem domov in spečem rojstnodnevno torto? Ali bo na koncu vse v redu? Ali bom še vedno izpolnila svoje roke? Ali bom izpolnil službene obveznosti? Skočiti morate v neznano, kajti dejansko morda vse *ne* bo v redu v smislu prioritet, ki so neločljiv del vašega trenutnega življenjskega sloga. Slepoto morate zaupati, da bo vse v redu z višje perspektive.

Kako vestno želite vaditi *jogo uživanja hrane*, se odločite sami. Odvisno je od tega, koliko sprememb ste pripravljeni sprejeti v svoje življenje. Če imate degenerativno bolezen, boste morda pripravljeni na res globoko spremembo. Če ste povsem zadovoljni s svojim telesnim in duhovnim zdravjem ali če se ne želite odpovedati nobenemu odvrčanju pozornosti ali razvedrilu, ki spremljata vaše obroke, potem najbrž sploh več ne berete tega. Ampak upoštevajte, da se celo najbolj korenite spremembe zgodijo z eno izbiro za drugo.

Opomnite se, da so užitki ob jedi veliko darilo, zagotovo pa niso največja radost v življenju. In najvišji cilj ni popolno zdravje. *Joga uživanja hrane* bo mogoče v neki meri posegla v vaše druge duhovne vrednote. Na primer jaz ne bi poskušal vsiliti tišine najinim majhnim otrokom med družinskimi obroki. Prav tako ne vztrajam pri uživanju samo tiste hrane, ki si jo moje telo resnično želi, ko jemo skupaj kot družina. Za družinsko harmonijo moramo včasih sprejeti kompromise, se nežno predati ljubezni. Telo je močno in svet je velikodušen. Oba lahko sprejmeta eno napako za drugo, medtem ko potrpežljivo čakata na čas ozdravljenja.



Odkrivanje prave prehrane

Takoj ko si začnete zaupati, boste vedeli, kako živeti.

– JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Previdno prebirajte knjige o zdravju.

V večna lovišča vas lahko pošlje tiskarski škrat.

– MARK TWAIN



Ko ljudje prevzamejo odgovornost za svoje zdravje in začnejo raziskovati različne prehranske filozofije, so pogosto na koncu zelo zmedeni. Na voljo je na stotine diet in vsaka imajo svojo neovrgljivo logiko. Obstajajo diete, ki temeljijo na veri, etiki, zdravstvenih sistemih, antropologiji, razstrupljanju, letnih časih, krvnih skupinah. Odločite se lahko za vegetarijanstvo, veganstvo, celo sadjejedstvo; sledite lahko makrobiotični dieti, dieti z živo hrano, paleolitski dieti; čim bolj lahko zmanjšate vnos maščob, ogljikovih hidratov ali beljakovin; svojo prehrano lahko osnujete na kitajski ali ajurvedski medicini. Vsi ti sistemi imajo prepričljive zagovornike, ki so jim ti sistemi koristili – nemalokrat se zalotim, da verjamem v pač kateregakoli, o katerem trenutno berem!

Težava je v tem, da si večina teh sistemov med seboj nasprotuje. Pravzaprav skoraj ni hrane, ki ne bi bila v prehranskem sistemu enega od strokovnjakov strogo prepovedana. Kateremu strokovnjaku naj verjamemo?

Na srečo lahko s preprostim orodjem popolnega uživanja v vsakem grižljaju hrane najdemo odgovore na vsa vprašanja glede izbire hrane in diete. Na koncu je edini zanesljiv vir modrosti vaše lastno telo.

Telo je modro, toda če želite črpati iz te modrosti, morate z njim komunicirati. Najprej tako, da med jedjo posvečate pozornost hrani, da svojemu telesu sporočite, kaj sprejema vase. (Kadar ste pozorni na druge stvari in jeste mehansko, vaše telo ne more zaznati hrane in se ji prilagoditi.) Drugi vidik komuniciranja s telesom je opazovanje njegovih odzivov na hrano, ki jo zaužijete.

Kot sem že opisal, ko zavzeto okušate in žvečite, odkrijete nove okuse, nekatere slastne, druge gnusne. Morda boste odkrili, da kakšna hrana, ki vam je všeč, v resnici sploh ni tako dobrega okusa. To je začetek razbiranja sporočil, ki vam jih vaše telo pošilja o hrani. Tem sporočilom morate le zaupati.

Zavestno, pozorno uživanje hrane je nezmotljivo orodje, vendar zahteva precejšnje zaupanje in pogum. Mediji in, na žalost, zdravstvene ustanove nas neprestano bombardirajo s sporočili, da ne smemo zaupati svojemu telesu, da smo skoraj nemočne žrtve naključnih okvar telesa; da potrebujemo strokovnjaka za pomoč pri odpravljanju teh okvar; da hrana v sebi skriva nevidne sovražnike brez vonja, pa tudi enako neizsledljive prijatelje, ki jim pravimo vitamini; da enostavno moramo storiti to, kar nam rečejo, vzeti 800 miligramov tega in 50 mikrogramov onega, se izogibati temu in jesti več onega ter izpolniti najmanjše dnevne potrebe, ki jih je nekdo vključil v seznam bistvenih hranilnih snovi. Grozljivo stanje javnega zdravja postavlja ortodoksne prehranske standarde na laž; te lahko namreč izpolnimo že skoraj s tem, da pojemo eno samo skledo vitaminiziranih žitaric. Hkrati pa številne druge diete niso nič boljše in se raje zanašajo na dogmo kot pa na ultimativno modrost lastnega telesa.

Kadar smo nadvse pozorni na svojo hrano, razgrinjamo eno plast zaznav za drugo, tako v ustih med jedjo kot v telesu več ur pozneje. Ko se v trening *joge uživanja hrane* podamo kot novinci, morebiti opazimo le najočitnejše zaznave, prevladujoče okuse hrane in najopaznejše učinke. Če pa s treningom nadaljujemo, se naše zaznave hitro izostrijo. Ugotovimo, kako se različna hrana dopolnjuje z našim čustvenim stanjem, s časom dneva, z vremenom in drugo hrano. Sčasoma nam lahko naši čuti in zaznave povedo tako rekoč vse, kar moramo vedeti o koščku hrane. Vanj

so zakodirane vse karmične povezave in naše telo jih lahko zazna s čuti. Morda se zdi neverjetno, ampak zgolj z okušanjem lahko ločimo piščanca iz proste reje od piščanca iz industrijske reje, ekološko banano od običajne banane, domače jabolko od jabolka iz Evrosada, paradižnik, ki ga je obrala nam ljuba oseba, od paradižnika, ki ga je obral tujec, kupljeno bučo od podarjene buče, skledo juhe, skuhan v mikrovalovni pečici, od sklede juhe, skuhan na električni plošči, ali juhe, skuhan na ognju. Pravim 'zgolj z okušanjem', toda na tej ravni zaznavanja postane čut za okus več kot le čut za okus; postane odskočna deska za intuicijo. Če se vse to zdi neverjetno, pomislite na francoske strokovnjake za vino, ki lahko zgolj iz požirka vina razberejo sorto, regijo in leto dozorelosti grozdja; celo to, ali je raslo na sončni ali senčni legi.

Nemalokrat informacije, ki jih prejmemo od svojih teles, nasprotujejo prevzetim prepričanjem o tem, kaj je zdravo in kaj ni, kaj je neoporečno ali kaj je prav. Nato je naše zaupanje na preizkušnji. Toda telo je modro in, če mu zaupamo, smo bogato nagrajeni.

Telo bodo najprej pritegnila živila, ki bodo izpolnila njegove najnujnejše potrebe. Sestradano telo bo hlepelo po čemerkoli, celo po gnijočem mesu, da bi potešilo prvinsko potrebo po kalorijah. Ko izpolni osnovne potrebe, v ospredje stopijo bolj prefinjeni apetiti in odpori. V mojih poznih dvajsetih, po daljšem obdobju skoraj popolnega veganstva, ki ga je spremljalo globoko pomanjkanje notranje pozornosti, je bilo moje telo neznosno lačno živalske hrane in to lakoto sem sprva z občutkom sramu zanikal. Ko sem si končno dovoli jesti meso, so me preplavili siloviti valovi užitka in dobrega počutja. Sčasoma, ko sem nadomestil zamujeno glede zatrtih potreb mojega telesa po živalskih beljakovinah in predvsem po živalskih maščobah, sem ugotovil, da je meso, zlasti običajno rejen piščanec, včasih imelo pridih nekega smradu; kadar sem bil pozoren, sploh ni imelo tako dobrega okusa.

Ko poslušate svoje telo, vas bo vodilo k prehrani, ki je prava za vas. Ta bo morda zelo skladna z eno od splošnih prehranskih filozofij ali pa ne bo. Ko opazite tak vzorec, so knjige o prehrani lahko koristen zemljevid za raziskovanje novih možnosti prehranjevanja. Ena od teh možnosti lahko tudi nekaj časa preizkušate in ugotovite, kako se počutite. Bodimo realni:

če sporočilom svojega telesa več desetletij niste zaupali ali ste jih zanemarjali, ne morete pričakovati hipnega zaznavanja njegovih potreb. Zaznavanje in zaupanje morate krepiti potrpežljivo. Na začetku vadbe *joge uživanja hrane* boste bržkone doživeli vznemirljiva odkritja o hrani ter čustveni in telesni negi, včasih pa boste tudi zbegani. Informacije o prehrani, ki temeljijo na takšni ali drugačni prehranski filozofiji, so lahko koristne, ko vam telo ne pošilja jasnih sporočil. Vendar bodite previdni. Menim, da nekatere najbolj temeljne doktrine običajne prehrane (zlasti v zvezi z maščobami) enostavno ne veljajo za večino ljudi: in prav vsaka dieta v tem vesolju bo kdaj za koga napačna.

Za karkoli že se odločite, nikar ne bodite dogmatični. Pogosto se ljudje na posebni dieti nekaj časa krasno počutijo, potem pa se njihove potrebe spremenijo. Zlasti bodite previdni z dietami, ki čistijo telo, na primer z veganstvom, surovo prehrano ali makrobiotiko, in ki velikokrat dajo odlične kratkoročne rezultate, vendar morda ne podpirajo faze telesne rasti. Naj bodo zagovorniki prehranske filozofije še tako prepričljivi, naj bo njihova logika še tako neovrgljiva, nikoli se ne odpovejte najvišji modrosti svojega telesa.

Telo potrebuje spremembe. Pogosto pod vzorcem ene bolezni prežijo drugi vzorci, ki zvito čakajo, da boste dovolj zdravi, da se lahko izrazijo. Na svoje telo lahko gledate kot na vozilo, ki vas prevaža iz enega življenjskega obdobja v drugo. Če se boste dogmatično držali katerekoli diete, tudi takšne, ki je bila popolna za vas v enem obdobju vašega življenja, boste svoje telo morda prikrajšali surovine, ki jih potrebuje za izvedbo preobrazbe.

Doslej sem dosledno podcenjeval moč volje kot orodje za spremembo prehrane. Vendar ima tudi moč volje svojo koristno vlogo. (Spomnimo se, da je njena prava vloga »začiniti trenutke nepopolne jasnosti z modrostjo in uvidom«.) Ne glede na to, kako močno se trudite, v praksi mnogokrat ne boste slišali sporočil telesa. Morda hitite, ste zatopljeni v kakšno dogajanje v družbi ali ste čustveno pretreseni. Takrat je dobro, da imate pripravljena prehranska pravila, ki jim lahko disciplinirano sledite. Ta pravila morate oblikovati takrat, ko jasno slišite sporočila telesa. Pravila postavite, ko jih ne potrebujete, in jih uporabite takrat, ko jih potrebujete. Ščasoma vam

bodo prešla v kri. Jaz se na primer strogo izogibam živilom, ki vsebujejo hidrogenirane maščobe, čeprav ne morem vedno in neposredno zaznati škodljivosti takih živil, zlasti kadar je vsebnost teh maščob nizka. V trenutku jasnosti je ta sestavina v hrani imela ogaben okus, zato sem zase napisal to pravilo.

Svojih pravil ne vklešite v kamen. Vaša 'simfonija vibracij' ni partitura, že določena in zaokrožena celota, ampak glasba, ki se razvija in spreminja skozi čas, njene melodije in teme pa se vijejo med enim in drugim gibom. Včasih boste šli skozi življenjsko obdobje, ki se bo ujemalo s povsem drugačno prehrano. Morda se boste na primer pred veliko življenjsko prelomnico za neko obdobje umaknili na duhovne vaje ali v osamo ter vas bosta pritegnila izjemno preprosta rastlinska hrana in postenje. Nato, ko se boste znova pripravljali zagnati v življenje, bo vaše telo želelo nekaj drugega. Naj vas ne bo strah opustiti diete, ko vam več ne služi.

Dobro je preizpraševati prehranska pravila, tudi ta, ki ste jih v trenutku jasnosti oblikovali sami. Potrebe in okusi se spreminjajo. Obstajajo razmere, v katerih so najbolj strupene stvari morda dobrodejne. V starodavni Japonski in Kitajski so na primer kot zdravilo v majhnih količinah uporabljali čisti beli sladkor. Vsake toliko pozorno pokusite nekaj, za kar ste se davno odločili, da vam škoduje. Ta praksa nam pomaga ohraniti iskrenost in prepreči zdrs v prehranski dogmatizem.



Razlikovanje teka od sle po hrani

Nikoli ne veš, koliko je dovolj, če ne veš, koliko je več kot dovolj.

– WILLIAM BLAKE



Kako lahko zaupamo svojemu telesu, da nas vodi v prehrani, če se tako pogosto zdi, da nas izda s hlepenjem po hrani, zaradi katere zbolimo ali se ne počutimo dobro?

To se dogaja, ker hrane ne uporabljamo samo zato, da uživamo v okušanju in skrbimo za telo, ampak tudi za druge namene. Med temi izstopa odvrčanje pozornosti. Ko na primer že več ur pazim na čemerne dojenčka, ki se me oklepa in neprestano želi nekaj od mene, začneta v meni tleti nejevolja in nemoč in včasih me zagrabi želja po prigrizku – ne ker bi bil lačen, ampak zato, da začasno pobegnem pred situacijo, da se zamotim. Enako počnejo ljudje, ki delajo v pisarni, ali študenti, ki se učijo za izpite. Globoko v sebi si ne želijo početi tega, kar trenutno počnejo, in vrečka čipsa na mizi je začasen, a priročen pobeg. Ampak ali so ti ljudje res lačni? Ali si njihovo telo želi hranilnih snovi? Seveda si jih ne. Zaradi takšnega nezbranega, mehanskega prehranjevanja tudi ne moremo resnično okušati hrane ali v njej uživati.

Hrano zlorablamo tudi tako, da z njo nadomeščamo druge vrste nege in užitka, ki nam manjkajo v življenju. Na primer ljudje z depresijo pogosto neprestano jedó, da bi se otresli občutkov potrtosti. Prehranjevanje je prvobitna oblika tolažbe, utehe, toda ne glede na to, koliko hrane pojedete, v vaše življenje ne bo prinesla več ljubezni, nege ali sprejemanja.

V otroštvu zlasti fante spodbujamo, naj veliko jedo, da bodo postali veliki in močni. Vzgajamo jih torej, naj se prehranjujejo zaradi ciljev, ki

niso povezani z lakoto: da bi bili pridni, da bi bili močni, da bi bili cenjeni.¹ V resnici pa smo lačni brezpogojnega sprejemanja in hrana ne more nikoli zadovoljiti te lakote.

Če želimo za vselej prenehati s kroničnim prenažedanjem in seganjem po prigrizkih, spet ni dovolj, da uporabimo moč volje ali samodisciplino. Prigrizki so služili svoji potrebi – da se zamotimo ali morda potolažimo – in če je ta potreba še vedno neizpolnjena, bomo znova posegli po prigrizkih ali pa jih bomo nadomestili z drugo, še bolj škodljivo odvisnostjo. Za delavca v pisarni ali študenta, ki se zateka k prigrizkom, težava ni zares v pogostem prigrizovanju, temveč v opravljanju dela, ki ni skladno s poslanstvom njegove duše. Kadar ste zatopljeni v vznemirljivo ustvarjalno nalogo, nimate nobene želje, da bi ji ubežali v prigrizke. Izvor prenažedanja med obroki je pogosto eskapizem, beg pred resničnostjo in življenjem. Po obroku se je z življenjem treba spet spoprijeti, in če tega ne želite storiti, boste verjetno želeli še naprej jesti. Vse to samoobsojanje in samozaničevanje, ki sta povezana s prekomernim uživanjem hrane, usmerjamo v povsem napačno smer. Niste leni, nezmerni ali razvajeni. Korenine te težave sežejo veliko globlje. Na nek način je to dobra novica, saj pomeni, da navsezadnje niste tako slaba oseba. Vendar pomeni tudi izziv, saj se ne boste nehali prenažedati enostavno tako, da se vzamete v roke ali se samodisciplinirate; v svoje življenje boste morali vnesti dejansko spremembo, morebiti v zvezi z vašim delom, odnosi, prepričanju ali vašim okoljem. Pretiravanje s hrano je znak, da je morda nekaj narobe z vašim življenjem, ne pa da je nekaj narobe z vami samimi.

Skoraj vse, kar sem doslej povedal o siloviti potrebi po hrani, bi lahko povedal tudi o drogah. Odvisniki vedo, da so pri opuščanju svoje navade samo z močjo volje brez moči. Neustavljivo slo po hrani si lahko torej razlagamo kot znak odvisnosti. (Pravzaprav lahko vse, kar nam odvrne pozornost ali nas zabava, postane odvisnost.) Odvisnost ne pomeni zgolj psihološke odvisnosti: poznamo fiziološke mehanizme odvisnosti za številne prehranske dodatke. Med hrano, ki povzroča odvisnost, spadajo

1 Moshe Feldenkrais, utemeljitelj metode Feldenkrais, trdi podobno v svoji razpravi o 'navzkrižni motivaciji'. Citiram: »Mnogo ljudi se do smrti nažira, ker poskušajo sprostiti napetost zaradi hrepenenja po odobritvi ali priznanju ali pa zaradi tesnobe, ki izvira iz negotovosti. Ne jedó zato, da bi sprostili napetost zaradi lakote.« *The Potent Self* (Mogočni jaz), str. 27.

sladkor, nekatere začimbe, kis, natrijev glutamat (MSG) in kofein. Če je zajeten obrok (in daljše fiziološko stanje sitosti) povezan s sprostitvijo in otopitvijo mentalne dejavnosti, lahko prekomerno uživanje hrane samo po sebi obravnavamo kot nekaj, kar povzroča fizično odvisnost.

Včasih silovita potreba po hrani kaže na pristno potrebo telesa po določenem hranilu, običajno pa sploh ne gre za potrebo po hrani (zlasti v primeru nezdrave, malovredne hrane). Hrana je le nadomestek: sladkor nadomešča sladkost življenja; MSG nadomešča vznemirjenje in veselje do življenja; pretirane količine hrane na splošno nadomeščajo čustveno ali telesno nego. Če res poslušate svoje telo, lahko razlikujete med njegovim pristnim tekom in fiziološko lakomnostjo, ki jo prenesemo na hrano.

V resnici ju ni težko prepoznati. Običajno sta tadva vzgiba precej očitna. V primeru pogostega prigrizovanja in prenajedanja se enostavno vprašajte: »Ali sem v tem trenutku lačen/-a?« In to je vsa umetnost, v vsej svoji iskri preprostosti. Če niste lačni, se z uživanjem hrane ne odzivate na pristen tek. Daoistični pregovor »Jej, ko si lačen, pij, ko si žejen, spi, ko si utrujen« je obarvan s čaščenjem narave in telesa ter pooseblja bistvo *joge uživanja hrane*.

Ali ne veste, če ste res lačni ali ne? Včasih ljudje tako dolgo zanemarjajo sporočila svojih teles, da celo tako osnovne zaznave, kot je lakota, postanejo popačene in medle. Ker stalno segajo po prigrizkih, morda sploh nikoli ne čutijo prave lakote. Če to velja za vas, priporočam, da v odgovor na to vprašanje raje ne jeste. Počakajte, dokler niste prepričani, da res čutite lakoto. Prav nič vam ne bo škodilo, če preskočite nekaj prigrizkov ali celo obrokov (razen če imate sladkorno bolezen ali hudo hipoglikemijo). Ko zagotovo veste, da ste lačni, si vzemite čas, da se seznanite s telesnimi in čustvenimi vidiki tega občutka, nato jejte počasi in pozorno.

Če hrepenite po določeni hrani, poskusite nekako vprašati telo, če si res želi prav te hrane. Včasih pomaga, če vprašanje ubesedite: »Telo, ali si res želiš tega?« (Vem, sliši se prismojeno, ampak pogosto res deluje. Poskusite!) V okviru vašega poizvedovanja si zamislite celoten potek uživanja hrane, pred obrokom, med njim in zlasti po njem. Kako občutite zadovoljitev v telesu? Čutili boste lahko, od kod prihaja želja.²

² Včasih boste ugotovili, da hlepenje na videz prihaja od nekod povsem izven vašega telesa, skoraj kot bi bilo zunanja sila, demon. To je čisto druga pesem od običajne domneve, da nas telo izda s slo po nezdravi hrani.

Dih je pri takem zastavljanju vprašanj telesu neprecenljivo orodje. Ko začutite silovito potrebo po hrani, jo najprej poskusite poiskati v telesu. Morda izvira iz trebuha, solarnega pleksusa, prsnega koša, grla, ustnega neba ali iz kjerkoli drugje. Nato vdihnite v ta občutek. Začutite ali si predstavljajte, da dih dejansko potuje na to mesto. Nato vprašajte svoje telo, kaj si želi – odgovor bo veliko jasnejši, če bo potoval z dihom.

Ta praksa je še zlasti uporabna, kadar poskušamo obvladati prenažanje ob obrokih, kadar se zalotimo, da hlepimo po večjih količinah hrane, kot jih telo potrebuje. Spomnite se, kako smo v prejšnjem poglavju med postopnim poglobljanjem položaja *maha mudra* uporabili dih za spremljanje dogajanja v svojem telesu, da bi zaznali svoje občutke, da bi začutili bližanje mejam svojih zmožnosti. Dih je most med umom in telesom. Zato kadar jeste in se sprašujete, ali ste že dovolj siti, enostavno za trenutek predahnite s praznimi usti ter izkusite globok, počasen, popoln dih. To vas samodejno tesneje poveže z vašim telesom, zato boste veliko jasneje čutili, ali si vaše telo resnično želi še več hrane. Basanje, nažiranje ... vedno spremlja plitko dihanje, zlasti nepopoln vdih.

Toda zapomnite si, da počasen in globok dih ni trik, ki naj bi vam preprečil uživanje še več hrane. Vprašanje mora biti iskreno. Zaupajte čemurkoli, kar vam sporoči vaše telo.

Morda se boste pač odločili pojesti tisto torto ali četrto porcijo nečesa; morda zato, ker jo vaše telo res potrebuje; morda zato, ker sla po hrani preglasi vašo komunikacijo s telesom. Kakorkoli že, ko se enkrat odločite jesti, naj bo to v redu! Zagotovite le, da zavestno zaznavate vsak grižljaj, se ga veselite in v njem uživajte. Ko dobro začutite tisti kos torte, ko se temeljito seznanite z njim, bo vaše telo bolje razumelo, za kakšno hrano gre. Naslednjič bo neustavljiva lakomnost šibkejša, saj boste dobro seznanjeni s torto in manj verjetnosti je, da jo bo telo sprejelo kot nadomestek za nekaj drugega (glej na primer poglavje o sladkorju). Če uporabimo Blakeov aforizem, je nujno res *vedeti*, kaj je več kot dovolj, in v tem primeru lahko takšno znanje pridobimo le s popolnim in prisotnim izkušanjem zaznav, misli in čustev prenažanja.

Navodilo »Naj bo to v redu« morda od nas zahteva vrtočlav skok v neznano, lahko pa nas tudi povsem osvobodi. Razmišljamo: Kako bi

sploh lahko bilo v redu, če se povsem prepustim? Kaj če se nažrem do onemoglega? Kaj če pohrustam celo škatlo čokoladnih bonbonov? Dve škatli! Kaj če izgubim nadzor nad sabo? O, to je točno to, kar predlagam. Izgubite oblast nad sabo. Nehajte nadzirati in začnite zaupati višji inteligenci. V redu je, res je v redu. Vaše telo je vaš prijatelj, in to moder prijatelj. Najverjetneje boste ugotovili, da če bi si res dali dovoljenje izbrati hrano, ki si jo želite, jo boste brez truda zmerno uživali.³ Ni se vam treba mučiti. Zdi se, da ljudje sklepajo, da »Pojedla bom toliko, kot si želim« pomeni enako kot »Pojedla bom toliko, kolikor lahko«, toda s tem vnaprej domnevajo, da je samouničevanje, zverinskost, izprijenost v naši naravi. V resnici je »toliko, kolikor lahko« več kot »toliko, kot si želim«. Basanje s hrano, nažiranje, neprestano seganje po prigrizkih, vse to so vidiki vojne proti samim sebi, ne pa znak tega, da smo se spustili z verige. Taki ljudje prelijejo vse obroke z omako krivde. Žal mi je, vendar se boste morali odpovedati tej omaki, če si res želite zaznavati neizkrivljena sporočila telesa in se nanja odzivati. Naj bo namesto tega vaša izbira v redu, ne glede na to, kako nezaslišano krši pravila vašega znanja o prehrani in dobri dieti, in raje s polno pozornostjo uživajte v tem, v čemer želite uživati.

Zagotovite, da boste začutili tudi posledice svojega prehranjevanja. Kadar se ljudje preveč najedo, temu neudobju pogosto ubežijo tako, da pojedjo še več hrane. Odvracanja pozornosti in razvedrila sodobnega življenja so tako vseprisotna, da se običajno sploh ne zavedamo škode, ki nam jo naša prehrana povzroča. Telo se morda pritožuje zaradi zadnje pločevinke gazirane pijače, vi pa ste že zatopljeni v televizijski program. Nikoli ne ponotranjite povezave »Zaradi gaziranih pijač se počutim slabo«. Če se zaradi nekega živila ne počutite v redu, je izjemno pomembno, da to neudobje potrpežljivo začutite in izkusite. Tako se izkušnja prehranjevanja zlije v celoto z vsemi njenimi posledicami, ne pa samo s prvotnim užitkom v ustih.

Najbolj zahrbtn način odvracanja pozornosti od posledic nespametnega prehranjevanja (in to velja za katerokoli odvisnost) je izrekanje obljud,

3 Vendar to ne sme biti zvijača. Dovoljenje mora biti pristno, ne pa pogojeno z zmernostjo. Nekoč sem prebral nauk, ki sledi, ampak se ne morem spomniti, kje: »Rabin, rekli ste mi, da bom postal slaven, če bom slavi obrnil hrbet. Storil sem to, ampak še vedno nisem slaven. Zakaj?« Rabin je odvrnil: »Pokazal si hrbet, ampak še vedno pogleduješ čez ramo!«

kot so: »To je bilo zadnjič«, »Jutri grem na dieto« ali »Jutri bom jedla zmerno«. V hipu razmišljamo o veličastnem jutri in ne izkušamo trenutne situacije. Razumljivo je, da stremimo po pobegu iz trenutne situacije, če je ta napihnjena, nabasana in zaspana. Toda če teh zaznav ne izkusimo, smo obsojeni na njihovo ponavljanje, vedno znova, dokler ne povežemo vzrokov in posledic ter jih razumemo kot neločljiv del celotne izkušnje pretiravanja s hrano. Če je iskreno ne želite ponavljati, jo morate narediti manj znosno (tako da v celoti izkusite nelagodje), ne pa bolj (z mikavnim fantaziranjem o jutrišnjem dnevu). Zato prepoznajte te potuhnjene obljube kot nič več in nič manj kot odvracanja pozornosti, ter se vrnite k trenutni izkušnji, naj bo še tako neudobna.⁴

Zelo dobro vemo, da kot kultura stremimo k begu pred bolečino, celo pred najmanjšim neudobjem, in k njenemu zanikanju. Droge, ki omamljajo, eskapistična tehnologija, farmacevtska sredstva proti bolečinam in vsenavzoče distrakcije drobijo in mrtvijo našo izkušnjo življenja. Ko nas boli glava, sežemo po aspirinu; ko nas peče zgaga, sežemo po nevtralizatorju kisline; ko smo oviti v skrbi ali žalost, hlastnemo po prijetni fantaziji ali spominu. Zato učinkov svojih dejanj nikoli v celoti ne povežemo s samimi dejanji. Za učinke dejanj, ki jih ne povežemo in ne prepoznamo, obstaja beseda: karma.

Manj pa je znano to, da se ne izogibamo samo popolni izkušnji bolečine, ampak tudi popolni izkušnji užitka. Celo majhni užitki so lahko zelo intenzivni, če jih povsem izkusimo. Proslavljanje je pogosto beg pred to intenzivnostjo, premik naprej. Ko naslednjič začutite tisti omamni ponos ob dosežku, ga poskusite preprosto v celoti izkusiti. Naš um ga želi zelo hitro pretvoriti v neko novo korist, nek nov užitek. Naša kultura celo v spolnem odnosu poudarja orgazem, ki je tako vrhunec kot konec užitka. In pri jedi komaj čakamo, da zaužijemo naslednji grižljaj, ne da bi v celoti užili trenutnega. Ker ne izkusimo popolnoma ne bolečine ne užitka, živimo razdrobljena, nepovezana življenja.

⁴ Obljuba – »To je bilo zadnjič« – ima dejansko hujše posledice kot pa odvracanje pozornosti. Ker odvisnik nikoli ne drži obljube, čuti, da ima brezupno šibko voljo, in njegov nezavedni um se vedno bolj oddaljuje od ega.

Zavestno dihanje ponovno sklone povezuje med različnimi drobci naših življenj in našega jaza. Popelje nas nazaj v tukaj in zdaj. Če se med obrokom za kratek čas ustavimo, da zadihamo, prekinemo navado uživanja enega grižljaja za drugim in aktiviramo zavest opazovanja. Zrahljamo zaslužnjoč primež navade. Ne samo da boste sbolj jasno slišali sporočilo svojega telesa, ampak ga boste tudi lažje upoštevati. Ni si treba obljubljati, da boste sporočilo upoštevati; to se zgodi brez napora ali pa se ne. Oddih za dihanje ne bi smel biti pogojen z načrtom tega, kakšno hrano in koliko hrane bi morali pojesti. Zaupajte sami moči dihanja in naj obrodi kakršnekoli že pač rezultate. Nič več se vam ni treba siliti. Če uporabljate moč volje, upoštevajte, da se silite v nekaj, česar na neki ravni ne želite storiti. Če se z dihom vračate k zavedanju, se vaše želje z različnih ravni uskladijo.

V prvem poglavju sem napisal, da moč volje ustrezno uporabljamo tako, da se spomnimo, kdo smo, da z lučjo zavedanja posvetimo na situacije, v katerih se počutimo nepovezani s sabo. Ko ste tik pred tem, da v svoja usta zbašete torto, ustrezna uporaba moči volje ni v tem, da se prisilite v vzdržnost, ampak da se točno spomnite, kako se počutite, kadar se nažirate, in da prisluhnete počutju svojega telesa v tem trenutku. Šele takrat zavestno sprejmete odločitev, ali jesti ali ne. Zavestna odločitev bo bolj verjetno tudi modra.

Če moč volje uporabljate na ta način, se boste namesto bojevanja z lastnim notranjim glasom bolj povezali s seboj in z enostjo vsega, to pa vas bo napolnilo z energijo, ne pa utrudilo. Včasih pa tudi zatiranje pristnega teka vzbudi nek začasen val energije – na primer pri bolnici z anoreksijo, ki jo zaradi odrekanja obroku preplavi občutek zmage. To je sposojena energija, vendar lahko začasna opijanjenost z uspehom to osebo zavede v domnevanje, da se upira škodljivi lakomnosti, da postaja močnejša, čistejša, bolj disciplinirana, *boljša*. Na srečo obstaja drugačen preizkus, ki nezmotljivo razlikuje med resničnim tekom in zlimi glasovi lažnega teka (glasovi, ki so lačni nadomestne hrane in ki ne izpolnjujejo dejanske potrebe). Če gre za resničen tek, ki temelji na potrebah telesa, postane močnejši vsakič, ko ga zanikate. Če gre za površinsko lakomnost, ki ne izpolnjuje dejanske potrebe telesa, postane šibkejša vsakokrat, ko se ji

uprete. Enako velja za vsa druga področja, ki niso povezana s hrano. Če vaša duša kliče po nečem in jo za to prikrajšate, bo ta klic postajal vse glasnejši, dokler življenje ne bo postalo nevzdržno. Če pa se upirate navadi, ki vam preprečuje izpolnjevanje radostnega, ustvarjalnega namena, bo potreba po njej izzzvenela. Prvič je vedno najtežje (a morda nikoli ne bo lahko).

Kadar komunicirate s telesom, si dovolite popolnoma zaupati rezultatom. Prisezite, da boste sprejeli odgovor vašega telesa. Te tehnike ne poskušajte uporabljati za obrzdanje sle po hrani ali bojevanje z njo. Opustite kakršnokoli pričakovanje, da boste jedli manj ali drugače. Pristali smo, kjer smo, ker nismo poslušali telesa in ker mu nismo zaupali. Kakršnakoli daljnosežna sprememba tega stanja od nas zahteva, da začnemo poslušati svoje telo, mu zaupati in ga ceniti. Od večine nas bo to zahtevalo, da zberemo veliko večji pogum, kot pa da enostavno uporabimo moč volje. Moč volje je res majhna stvar. Ne pomeni nobenega tveganja, saj izhaja iz tega, kdo smo že. Predaja, zaupanje, dopuščanje spremembe brez načrta: to je nekaj veliko bolj mogočnega.



Ljubezen do telesa, ljubezen do hrane

Drža 'junaštva' temelji na predpostavki, da smo slabi, nečisti, da nismo vredni, da nismo pripravljeni na razumevanje duhovnosti. Moramo se preobraziti, postati nekdo drug ... Postanemo vegetarijanci in postanemo to in ono. Postanemo lahko toliko različnih stvari. Mislimo, da je naša pot duhovna, ker gre dobesedno proti toku tega, kar smo bili nekoč, vendar je zgolj pot lažnega junaštva in edini, ki je v tem junak, je ego.

– CHOGYAM TRUNGPA

Če sovražimo in zlorablamo telo ter njegovo tuzemsko življenje in radost, kaj za božjo voljo pričakujemo? Da bomo v tem življenju, ki smo si ga drznili prezirati, in v tem svetu, ki smo si ga drznili uničevati, nekako iz ruševin rešili dušo, zmožno večne blaženosti? In kaj pričakujemo, ko poskušamo, enako in kljubujoče nehvaležno, preobraziti končno telo v brezkončni rezervoar malodušnih in nesmiselnih užitkov?

– WENDELL BERRY



V naši kulturi, osredotočeni na podobo, pogosto pravimo, da imamo preveč radi svoja telesa. In znova drži ravno obratno – niti približno jih nimamo dovolj radi. Od njih zahtevamo ali si želimo, da bi bila takšna ali drugačna, žrtvujemo jih za druge cilje, zavzemamo nenaravne drže ali jih celo operiramo, da bi jim vsilili podobo naše nečimrnosti, omamljamo se, da bi iz teles iztrgali užitek. Ne zmenimo se za resnične potrebe naših teles in zaslužnjimo jih z ugajanjem svojemu egu.

Če pa že svojemu telesu ponudimo ljubezen, je ta običajno z nečim pogojena. Ali bi bodibilder, ki se vrti pred ogledalom, še vedno občudoval svoje telo, če bi bilo obloženo s salom? Ali bi misica še vedno ljubila svoj obraz, če bi bil iznakažen? Ljubezen do začasne, lažne ali idealizirane podobe samega sebe se imenuje napuh, razkriva pa zavračanje resničnega jaza, ki se skriva pod njo. Tako imenovano čaščenje telesa naše družbe je v resnici le čaščenje podobe, splošno razširjena samovšečnost. Resnična ljubezen do samega sebe (ali druge osebe) od nas ne zahteva, da ustrezamo določenim standardom.

Tudi 'čaščenje zdravja' ne izkazuje pristne ljubezni do telesa. Obstajajo ljudje, med katerimi so najopaznejši skrajni privrženci raznovrstnih prehranskih filozofij ali sistemov telesne vadbe, ki častijo telesno zdravje in gledajo nanj kot na znak vrlosti, bolezen pa vidijo kot znak neke nečiste prehrane ali prakse ali kot kazen zanjo.¹ Po tej računici je tak zagrizen ljubitelj zdravja na tem svetu vreden več kot bolni ljudje. Boljši je od njih. Odkril je edino *sveto resnico* in pred spreobračanjem drugih ga nič ne zadrži. Zelo pogosto (tako kot pri vsakomer, ki se oklepa ponosa) se to konča tako, da je ponižan – in kaj je za gorečega privrženca zdravja lahko bolj sramotnega kot resna bolezen?² Ampak tudi če častilec zdravja nikoli ne zboli, kako mu sploh koristi njegovo zdravje? Telo je naše orodje za življenje in delovanje v svetu; njegov namen je, da ga uporabljamo. Zdravje in celostnost sta več kot le telesna neokrnjenost. V to telo ste se utelesili z namenom; da bi ga dosegli, je vaše telo neizmerno močno in odporno ter skriva neslutene sposobnosti.

Žal nemalokrat te sposobnosti namenimo pehanju za plehkimi cilji, sočasno pa se neprestano borimo sami s sabo. Na primer pri vadbi hatha joge poskušajo nekateri ljudje hiteti z naprednimi položaji, da bi dokazali, da so zaslužni in dobri. Ker jih determinirajo obsojajoč pristop k vzgoji otrok

1 Manijo po čistosti in 'super zdravju' lahko zasledimo zlasti v raznih kultih surove prehrane. Drugi avtorji so obširno opisali psihologijo in fiziologijo prehranjevanja s surovimi živili (glej na primer spletno stran www.beyondveg.com). Morda je najboljšo zdravilo za osebo, ki je nagnjena k 'razstrupljanju' in 'čistosti', da se sprašuje, zelo odkrito in zelo vztrajno: »Zakaj si želim biti tako čista?«, dokler se ne dokoplje do čim bolj globokega odgovora. Razlog se pogosto skriva v pomanjkanju brezpogojne ljubezni staršev, ki se zdaj zaradi ponotranjenja zrcali v pomanjkanju take ljubezni do sebe.

2 Kot na primer za zagovornika surove prehrane Herberta Sheltona (ki je umrl zaradi Parkinsonove bolezni) in T. S. Frya (ki je umrl zaradi bolezni srca).

v slogu 'bodi pridna punčka' in nagrade našega izobraževalnega sistema, ki so vedno z nečim pogojene, morajo nekaj doseči, da bi se lahko v svoji koži dobro počutili. Telo, ki ga silimo v hitrejši in naprednejši položaji, kot pa jih samo želi zavzeti, se trudi po najboljših močeh, da nam ugodí. Vaše telo vam tako zvesto služi, da bo utrpelo poškodbo, samo da bi se prilagodilo vaši vnemi. Če se v zelo usločnem mostu poškodujete, se nikar ne jezite na svoj hrbet. »Mislil sem, da želiš, da storim to,« reče vaš hrbet, »in zato sem moral nekaj zlomiti. Ali nisi vesela?«

Ne glede na to, kako se odločite uporabiti ali zlorabiti njegove moči in sposobnosti, telo iztisne iz sebe najboljše, kar lahko. Najprej se žrtvuje po malem in čim bolj ublaži škodljive posege v svoje nemoteno delovanje. Z veseljem bo žrtvovalo jetrne celice, da bi vas zaščitilo pred toksičnimi učinki alkohola. Trebušna slinavka se bo do konca izčrpala, da bi vas zaščitila pred posledicami pretiranih količin sladkorja. Telo si vedno izbere najmanjše zlo. Kadar vaš vnos strupov presega čistilne zmogljivosti telesa, jih telo odloži tam, kjer bodo storili najmanj takojšnje škode. Prej ali slej pa telo ne zmore več. Celo ko propada, celo ko celi organi in sistemi ne morejo več delovati, se telo še naprej bori. Neprestano vam pošilja sporočila: »Prosim, ne počni tega.« In najglasnejšemu od teh dobrohotnih sporočil pravimo bolečina.

Večini izmed nas je težko dojeti bolečino kot ljubeznivo sporočilo, telo pa kot karkoli drugega kot izdajalca, sovražnika ali, v najboljšem primeru, tujca – zlasti če se spopadate s kroničnimi bolečinami ali z resno boleznijo. Da bi zaupali svojemu telesu, moramo res skočiti v neznano, saj nas mediji od najbolj zgodnjega otroštva učijo, da ga sovražimo, ko širijo idealizirane podobe telesa in koncepte lepote, s katerimi se ne more meriti prav nihče. Prevladujoča kultura zdravstva k temu sovraštvu doda strah in nezaupanje, saj obravnava telo kot zmotljiv stroj, kot izdajalca, ki se pokvari in zboli, ker je z njim nekaj narobe.

Dejansko pa se telo vedno junaško trudi, da stori najboljše, kar lahko, v okoliščinah, ki mu jih vsilimo – naj bo to zaradi naše nevednosti ali okolja, v katerega se rodimo. Moshe Feldenkrais, ki je demonstriral svojo metodo Feldenkrais na ženski s hudo skoliozo, je svojim učencem pripomnil:

»Ni sama kriva! Potrudila se je po svojih najboljših močeh! Preživela je lahko samo zaradi te desne rame! Če ne bi dobila skolioze, bi bila že mrtva!« Od spočetja dalje smo bili izpostavljeni mnogoterim fizičnim in psihičnim strupom, ki so zdrav razvoj uma in telesa postavljali pod preizkušnjo. Skladno s tem so se naša telesa spremenila v raznovrstne telesne, kemične in čustvene spake, da bi se prilagodila tem poškodbam.

Predstavljajte si drevo, ki raste iz kamnitih tal, ob pečini in v senci večjega drevesa. Če želi preživeti ter poiskati svetlobo in vodo, se mora skrivenčiti.

Vendar mu zaradi te zverženosti ne bi rekli, da je slabo drevo; ravno nasprotno, krasno, neustrašno drevo je. Takšno je tudi vaše telo, uravnoveša in prilagaja se po svojih najboljših močeh na pusta, trnova tla in na slabotno sončno svetlobo naše sodobne družbe.

Ne pravim, da bi se morali naučiti živeti s svojo boleznijo ali z utrujenostjo. Pravim pa, da je vaše trenutno telesno stanje, ne glede na to, kakšno je, moder odziv vašega telesa na okoliščine, v katerih se je znašlo. Na nekatere od teh morda niste mogli neposredno vplivati – na primer na travmo pred porodom ali v zgodnjem otroštvu. Številne od njih pa so verjetno povezane preprosto s tem, da niste poslušali svojega telesa. Vaše telo vam je povedalo, kaj si je želelo, vendar ga niste upoštevali; dali ste mu škodljive stvari in vaše telo je iztisnilo iz sebe vse, da se jim je lahko prilagodilo.

Vaše telo vas ima absolutno in nagonsko rado, kot majhen otrok. Ostaja vam predano kot zvest pes, celo kadar ga obrcate in zlorabljate. Kako pravilno ravnamo z majhnim otrokom, ki nam zaupa? S potrpljenjem in z brezpogojno ljubeznijo. In tako tudi pravilno ravnamo s svojim telesom.

In kar velja za telo, velja za celega vas. V tem poglavju sem razlikoval med 'vi' in 'vaše telo', toda kot smo ugotovili, je to razlikovanje zgrešeno, dasiravno je včasih prikladno. Ne gre za to, da je vaše telo modro in 'dobro', preostali deli vas pa so nespametni in 'slabi'. Spet se spomnite na skrivenčeno drevo, ki si na vse mogoče načine prizadeva rasti. Vsi vidiki vas in vsa vaša dejanja so naravni odziv na razmere, v katerih živite.³ Celó ego, po katerem

³ Če se zdi, da zanikam osebno odgovornost in svobodno voljo, naj hitro dodam, da 'razmere, v katerih živite' niso same po sebi arbitrarne, ampak so posledica tega, kdo ste in kaj počnete. Za poglobljeno razpravo tega navideznega protislovja glejte dodatek *Bolezen išče zdravilo*.

praktiki vzhodnjaške duhovnosti na veliko udrihajo, je vidik Jaza, ki je v samih temeljih božanski in del enosti, svoje delo pa opravlja z nezmotljivo modrostjo glede na vsiljene okoliščine. Ego ima ravno to nalogo, da po svojih merilih opreza za tem, kaj je najboljše za vas. Težava je v tem, da so domneve ega o tem, kaj naj bi bilo za vas najkoristnejše, pogosto napačne ali celo protislovne, kar na koncu vodi v trpljenje brez konca in kraja.

Vidimo torej, da težava ni v tem, da se imamo preveč radi, ampak da se imamo premalo radi. Ljubezen do sebe ima v naši kulturi slab sloves. Druge ljudi naj bi imeli raje. Bili naj bi nesebični. Jaz priporočam ravno nasprotno: bodite bolj sebični. Trpljenje tega sveta ni posledica sebičnosti, temveč zaslepljenega pogleda na to, kaj v resnici pomeni koristoljubje, in na to, kaj v resnici pomeni jaz. Če želite biti v svoji sebičnosti učinkoviti, morate svoja stremljenja neprestano postavljati pod drobnogled. Ali vam res koristijo? Pravim vam, da vzemite svojo sebičnost resno. Z vsem svojim srcem bodite samoljubni. V enem od svojih esejev sem napisal »Racionalno koristoljubje je začelo voditi prioritete naše družbe za nos, zato ni ne racionalno, ne koristno.«⁴ Ko se resnično poglobimo v to, kar običajno obravnavamo kot sebičnost, razkrinkamo žalostno zablodo. Zamišljam si prostran sadovnjak, drevesa se šibijo od zrelih sadežev, jaz pa sedim sredi njega in oprezno varujem majhen kup gnilih jabolk. Prava sebičnost ne bi bila, da bi še bolj nezaupljivo varoval še večji kup, ampak da bi me ta kup nehal skrbeti in da bi se odprl obilju vsenaokoli sebe. Brez takšnega preizpraševanja smo za vselej obsojeni na Pekel, kajti mislimo, da nas naša hiša s površino petsto kvadratnih metrov ni osrečila zato, ker smo v resnici potrebovali dvakrat večjo hišo. Po drugi strani pa moramo neko stvar najprej pridobiti, da lahko sploh ugotovimo, da nam navsezadnje ne prinaša sreče. Zato nas lahko tudi zaslepljena sebičnost potencialno osvobodi, zato vas pozivam, da bodite karseda sebični. Če verjamete ali ne, avtentična sebičnost zahteva pogum. Ko v nekaj precej vložimo, si ne drznemo zastaviti vprašanja, ali nas je to osrečilo, ker nas je strah odgovora. Po tem, ko smo tolikokrat ostali doma, strmeli v knjige v osnovni in srednji šoli, zamudili vse tiste zabave, potem

⁴ Iz eseja o depresiji »The Truth That Won't Go Away« (Resnica, ki je ni mogoče prikriti) v moji knjigi *The Open Secret* (Razkrita skrivnost).

pa še vsa tista leta na medicinski fakulteti in vse tiste neprespane noči med pripravištvom ... Ali si po tolikšnem žrtvovanju res drznete priznati, da naravnost sovražite biti zdravnik? Biti sebičen sploh ni enostavno. Koliko izmed nas globoko v sebi resnično ravna lepo s seboj?

V svetu hrane lahko vadimo, kako biti ljubeznivi do sebe. Pomislite na požrešnega jedca, ki pojé več kot svoj delež in se baše s hrano. To je primer zaslepljenega koristoljubja, kako ne biti ljubezniv do sebe. Požeruh res pojé več hrane. Še, še in še! Vendar škodi sam sebi. Če bi bil bolj sebičen, če bi bila njegova največja prioriteta ljubeznivo ravnati s seboj, morda ne bi toliko pojedel. To je v enaki meri ironično, kot je čudežno. Ko se res odločite, da boste v zvezi s hrano s seboj ravnali lepo, je končni rezultat bolj zdrava prehrana, ne pa manj, čeprav bo prvi korak na poti do te prehrane morda še posebej velika porcija sladoleda!

Tako preprosto se je imeti rad v zvezi s hrano. Vaše telo vam pove, kaj si želi. Nikar se preveč ne zapletajte.

S svojim jazom – z vsemi njegovimi napakami, s prismojenostjo, sebičnostjo in z bolečino, prizadejano drugim –, pravilno ravnamo tako, da smo do njega prizanesljivi, sočutni in razumevajoči. Disciplina je ključen del duhovne poti, vendar izhaja iz sočutne želje preprečiti trpljenje v prihodnosti, ne pa iz sovražne križarske vojne kaznovanja, popravljanja in izboljševanja samega sebe. Gre za to, da se spomnimo, kdo smo; da se na to nežno opomnimo.

Enako disciplino bi lahko naložili ljubkemu otroku, ki nam zaupa. Vaše telo je kot otrok, vendar ne odtujen otrok, ampak tak, ki vam sporoča vsako svojo potrebo, pa čeprav z zelo tihim glasom. Bodite dobri s seboj.



12

Post

Odrešenja ne dosežemo ne s postenjem, ne z nošenjem določenih oblačil, ne z bičanjem. Vse to je praznoverje in licemerstvo. Bog je naredil vse čisto in sveto, človeku ni treba ničesar posvetiti.

– PARACELSDS



Včasih, kadar skrbno prisluhnete svojemu telesu, ne slišite poziva k hrani, temveč k postenju. To lahko opazite pri živalih, ki se odrečejo hrani, ko so bolne, in pri majhnih otrocih, ki včasih več dni skoraj nič ne jedo (na veliko grozo njihovih staršev!).

Telo gre naravno skozi cikle rasti in čiščenja. Prebava zahteva od telesa, da porabi veliko virov in energije; ko nehati jesti, telo usmeri to energijo v generalno čiščenje. Z vsakdanjim življenjskim slogom odlagamo v telo veliko več strupenih odpadkov, kot pa jih lahko telo učinkovito izloči, zato je konstantno v stanju neravnovesja. Postenje celicam omogoči izločanje odpadnih snovi, ki so se nabrale med presnovo, očisti jetra, ledvice in debelo črevo ter v telesu znova vzpostavi ravnovesje. Kadar je ravnovesje telesa hudo porušeno, nam telo priporoča post z zaviranjem apetita ali nam ga vsili s slabostjo.

Na voljo je mnogo knjig, od noro radikalnih do skoraj trendovskih, ki zagovarjajo post kot sestavni del ohranjanja zdravja. Številni ljudje, ki poskusijo postenje, ga začnejo vneto zagovarjati, saj so koristi res lahko izjemne. Za skoraj vsako hudo bolezen obstajajo zgodbe o čudežnem ozdravljenju s postom. Če malce raziščete to področje, boste brez sence dvoma ugotovili, da post pomaga *veliko ljudem*. Vendar ne koristi vsaki

osebi v vsaki situaciji, čeprav nas dogma želi prepričati v prav to. Ključnega pomena je, da je vaš vir modrosti vaše telo – ne pa knjiga ali nekdo drug. Poleg tega obstaja toliko metod in različic postenja, kot je njegovih privržencev. Post ni bližnjica do zdravja, ni čarobna rešitev, ampak samo še eno področje, ki zahteva iskrenost in pozornost.

V srednjih dvajsetih so me prepričale koristi posta in podal sem se na dva sedemdnevna posta, ko sem pil samo vodo. Zbral sem vso svojo moč volje in si obljubil, da bom vztrajal sedem dni, pa naj bo karkoli. Povsem sem prezrl sporočila, ki mi jih je pošiljalo telo. Nisem se zavedal, da je post zame veliko bolj telesno naporen kot za povprečno osebo, ker imam zelo malo telesnih maščob in hiter metabolizem. Prepričan sem, da sem trajno poškodoval svoje telo, če ne s prvim, pa zagotovo z drugim postom. Dejansko sem poskusil še tretjič, toda po četrtem dnevu sem bil ekstremno šibek in utrujen, kazal sem simptome stradanja. Na srečo sem bil dovolj razumen, da sem post prekinil, a še danes je v moje telo vtisnjen jasen spomin na občutek sestradanosti. Veliko ljudi, ki se postijo, ima diametralno nasprotno izkušnjo: poročajo o občutku lahkotnosti in obilici energije. Seveda post spremlja neugodje, zlasti v prvih treh do štirih dneh, ko se shranjene odpadne snovi iz presnove sprostijo iz tkiv v krvni obtok, da bi se izločile. Pričakujete lahko glavobole, obloge na jeziku, omotičnost, ampak na nek način vas ob vsem tem obhaja skoraj dober občutek. Občutki čiščenja se precej razlikujejo od občutkov sestradanosti – to vem, ker sem izkusil oboje. Zato je zelo pomembno, da ste pozorni na to, kaj natanko vam govori telo: da prekinete post, ko je telesu dovolj, in da ne preglasite glasu telesa z močjo volje. In podobno, ko telo reče »Kar tako naprej«, lahko uporabite svojo moč volje za upiranje želji, da bi ubežali nelagodju, tako fizičnemu kot psihološkemu.

Pravzaprav so največje preizkušnje in koristi postenja psihološke in duhovne. Razsežnosti postenja zajemajo veliko več kot to, kar običajno označimo za telesno, in post očisti več kot le telo. Ker se z uživanjem hrane tako priročno zamotimo, se med postom soočimo sami s seboj. Dan brez hrane se dozdevno vleče v nedogled, medtem ko se um vrti, zvija in ozira za izhodom. Post je meditacija telesa in velja tudi obratno:

Konfucij v klasičnem besedilu daoizma *Zhuangzi* poimenuje meditacijo 'postenje uma'.

Postenje je duhovni podvig deloma zato, ker odstrani eno naših največjih distrakcij. Če torej želite užiti vse koristi posta, je pomembno, da hrane ne nadomestite z nečim drugim, s čimer bi se lahko zamotili. Ne poskušajte zavrteti urinih kazalcev naprej z maratonskim gledanjem televizije. Sploh ne poskušajte odvrtni časa naprej. Ne poskušajte se zaposliti s čimerkoli. Namesto tega bodite sami s seboj. To je čas za obračanje navznoter – čas zase. Uporabite ga za jogo, meditacijo ali za pisanje dnevnika. Bodite prisotni ta trenutek, tukaj in zdaj. To je svet čas.

Ker s postenjem odstranite nekaj, kar vam velikokrat odvrača pozornost, se znova povežete s seboj enostavno tudi zato, ker so spremljajoče zaznave pogosto tako intenzivne. Opazujte vse razloge, ki jih navajate sami sebi, da bi končali post, in poskušajte razlikovati med resničnimi sporočili telesa ter izgovori in utemeljitvami uma. Ta opravičila za pobeg bodo podobna razlogom, ki jih navajate sami sebi, ko se želite umakniti iz kakršnekoli dlje trajajoče intenzivne situacije. Če te racionalizacije opazujete, lahko izveste več o stvareh, zaradi katerih odnehate. Nekatere najbolj običajne so:

»Kdo pravi, da ne smem? To bom preprosto pojedla in nihče me pri tem ne bo ustavil!«

»Zdaj je pa res že dovolj. Zaslužim si, da zdaj prekinem post.«

»Ne zmorem več.«

»Naslednjič pa se ga zares lotim.«

Vsako od teh sporočil je okno v omejitve, ki jih nalagamo sami sebi. Opazujte jih, kako prihajajo in odhajajo, seznanite se z njimi in sčasoma bodo izgubile svojo moč (ne samo med postom, ampak v vsaki neudobni situaciji), saj boste lahko prepoznali, za kaj v resnici gre. Medtem bodite pozorni na avtentična sporočila vašega telesa; v tem primeru na lakoto. Ko občutite pravo lakoto, ne pa želje po tem, da bi se zamotili ali da bi zbežali, je pravi trenutek, da znova začnete jesti. Zaupajte telesu, da vam sporoči, kdaj je posta konec.

Zaradi intenzivnosti je post zelo podoben duhovnemu odmiku. Ni naključje, da večina svetovnih verskih tradicij vključuje neko obliko posta:

krščanski postni čas, islamski ramadan, judovski *yom kipur* ali spravni dan, budistični dnevi vegetarijanstva in tako dalje. Številni veliki verski mistiki iz zgodovine, na primer Jezus, Rumi in Buda, so se med svojim duhovnim usposabljanjem tudi postili.

Med postom izkusimo značilno jasnost in lahkotnost bivanja. Vsi čuti se izostrijo; kamorkoli gremo, zaznavamo simfonijo vonjev. Včasih se počutimo, kot da hodimo po zraku, da naše telo vibrira hitreje, kot da bi obstajali na neki višji ravni resničnosti. Na nek način se počutimo ločene od sveta mesa in krvi, kamna in prsti.

Zaradi povezanosti posta s čiščenjem si ga lahko hitro nepravilno razlagamo. Negativna prepričanja, kot so »Umazan sem« ali »Nisem čista«, pa tudi želja, da bi bili bolj čisti ali bolj svetniški kot drugi, ki izvira iz občutkov manjvrednosti, so lahko motivacija za čiščenje površinskih ravni jaza – torej telesa, kakor ga razumemo – ne da bi se dotaknili globin. Ko je posta konec, je duhovna potreba po čustveni in telesni negi še vedno prisotna, spremlja pa jo občutek, da si jo končno zaslužimo. Razmišljamo – »Postil sem sem, uspelo mi je, torej sem končno Dober.« Nato pride nagrada: še bolj vneta vrnitev k starim prehranjevalnim navadam. Nasprotja med čistim telesom in nečistim duhom ni mogoče ohranjati v nedogled. Nekaj se mora vdati in običajno je to telo, ki se vrne v stanje, usklajeno z umom.

Razlikovanje med telesom in duhom je umetno, le pojmovna prikladnost; okvirno pa bi lahko rekli, da je telo zemljevid, zrcalo in izraz duha. Neizbežno je, da se bodo duhovni strupi izrazili v telesu. Čiščenje telesa nam nič ne koristi, če se ne poglobimo v duhovne vidike sebe. Po drugi strani pa, ker sta tako telo kot duh dve plati iste temeljne enosti, je telo lahko orodje za duhovno prakso. Telo je orodje za udejanjanje enosti.¹ Postenje je duhovna praksa, vendar le, če ne ubežimo izkušnji z neko drugo vrsto odvrčanja pozornosti.

Podobno je, ko očistimo duha – telo mu naravno sledi in stremlji k čistosti. Opisal sem že, da bomo morda težili k enostavnejši prehrani,

¹ Če se ločenost uma in telesa na tem mestu zdi nepremostljiva, pomislite na to, kaj zares mislim z 'duhovno prakso'. Besedo 'praksa' moramo razumeti dobesedno. Če upoštevamo domnevo, ki ne temelji na dualizmu, da je samo življenje duhovni podvig, potem duhovna praksa ni nič drugega kot praksa za življenje.

ko bomo spoznali notranjo radost in sprejeli same sebe. Del tega procesa je lahko spontan post. Kar naenkrat telo zavrača hrano, morda neposredno z bruhanjem, najverjetneje pa z nenadnim upadom apetita. Zaupajte telesu, ko se to zgodi, ne glede na to, kako dolgo traja to stanje. Zaupajte svojemu telesu, da vam bo sporočilo, ko bo spet potrebovalo hrano.

Ko bolezen zatre tek, zaupajte telesu, da ima dober razlog za neješčnost. Čeprav ga konvencionalna medicina na splošno ne priznava, post običajno pospeši zdravljenje mnogih, če ne večine bolezni, zato so se zdravniki zanašali na post kot na primarno terapijo že od Hipokrata dalje. To se nekoliko zaplete, ko resna bolezen zatre tek za dlje časa. Bolniki z aidsom in rakom so pripravljeni iti zelo daleč, da bi spodbudili svoj tek, saj se bojijo, da bi shirali. V nekaterih primerih je to lahko utemeljena skrb. Nekdo z aidsom lahko morda res podaljša svoje življenje tako, da se sili jesti.² Ne vem zagotovo. Sam pa telesu tako absolutno zaupam, da če bi se odločilo, da je čas za smrt, in bi zavrlo tek po hrani, bi nehal jesti. Modrosti svojega telesa povsem zaupam. Toda to je skok v neznano, v katerega ne morem pregovarjati nikogar drugega. Pravilnost tega zaupanja je zame samoumevna, vendar to velja zame. Tega ne *svetujem* nikomur, ampak le poudarjam, da podaljševanje življenja morda ni največje dobro. Včasih telo ve, da je čas za umreti, in se preprosto vda, ugasne. To včasih naredijo živali, kadar so ujete v brezizhodno situacijo. A običajno si telo želi živeti, in če sledite modrosti njegovih prigovarjanj, ali naj jeste ali ne, boste živeli dlje in bolje.

Navsezadnje, telo lahko med intenzivno duhovno prakso tudi zavrne hrano ali nekatere vrste hrane. Kot bi s svojim umikom iz sveta umaknili tudi potrebo po hrani tega sveta. Upoštevajte le, da bo vaše telo ob vrnitvi v posvetne zadeve bržkone spet potrebovalo posvetno hrano.

Razen neznačilnih situacij bolezni in duhovnega oddiha menim, da večina ljudi doživlja dni, ko enostavno niso lačni. Žal kljub temu običajno jemo – iz navade, iz družbenih razlogov, zaradi medicinske doktrine,

2 Med spodbujanjem teka in siljenjem s hrano je pomembna razlika. Prebujeni tek je lahko znak, da zdravilo deluje. Marihuana torej bolnikom z rakom ali aidsom morda ne koristi le zato, ker spodbuja tek; ta močna zdravilna rastlina lahko pripomore h globljemu zdravljenju, katerega pokazatelj je lahko spodbujen tek.

ki temelji na nezaupanju do telesa, ali preprosto zaradi bega. Pri vadbi *joge uživanja hrane* tem signalom telesa pripisujemo največjo pomembnost, sile navad in bega pred resničnostjo pa premagujemo tako, da združimo moč volje in tek v svoja zaveznika.



Sledenje dieti in sprejemanje samega sebe



Ko ljudje slišijo za *jogo uživanja hrane*, se v njih vse prepogosto na skrivaj utrne vprašanje: Ali mi bo z njo lažje izgubiti težo?

Naj se najprej lotim tega vprašanja s pripombo, da med vrsticami vsebuje nezaupanje v telo in na nasprotovanje telesu. Salo se ne nabira na telesu zaradi nesposobnosti ali napake. Pridobivanje telesne teže je pravzaprav optimalni odziv telesa na fizične in čustvene razmere, ki ga obdajajo. Če telo silimo v izgubljanje maščob, ne da bi upoštevali vzroke za njihovo nabiranje, v bistvu od telesa zahtevamo, naj bo nekaj drugega, kar je. Žrtvujemo dobro počutje, po katerem telo nagonsko stremi, da bi ugodili neki podobi ali pojmovanju tega, kako naj bi bilo videti.

Takšna naravnost ni naklonjena vodilnemu načelu *joge uživanja hrane*, ki pravi, naj telo spoštujemo in mu zaupamo. Pripravljeni moramo biti brezpogojno zaupati sporočilom telesa, celo kadar nasprotujejo predhodno oblikovanim idejam o zdravem prehranjevanju. Pripravljeni moramo biti zaupati pristni lakoti telesa, pa naj to pomeni, da bomo jedli preprosteje, ali da bomo morda jedli hranilno bolj bogato hrano.

Res pa je, da smo pri *jogi uživanja hrane* običajno zadovoljni z manjšimi količinami hrane, saj jo bolje izkusimo in temeljiteje vsrkamo v telo. Skladno s tem bi *jogo uživanja hrane* lahko hitro sprevrgli v tehniko za zmanjšanje vnosa kalorij. Morda razmišljate: »Hrano bom bolje prežvečil in jo dodobra okusil, zato bom manj jedel – super!« Težava je v tem, da žvečenje in okušanje tako zastavite za prihodnji cilj, *jogo uživanja hrane* pa spremenite v orodje, v nalogo. Kmalu jo boste neradi izvajali, saj vas bo strah, da boste morali manj jesti. Namesto da bi zaupali svojemu apetitu, se boste z njim borili.

Čeprav bi ljudje s prekomerno težo s praksami iz te knjige skoraj zagotovo izgubili kilograme, bi bilo najbolje, da izguba teže ni cilj, celo motivacija ne. Takšno motivacijo potrebujemo le, kadar uveljavljamo moč volje. *Joga uživanja hrane* se v osnovi ne zanaša na moč volje, temveč na radosti uživanja hrane. Vaša naloga je, da prisluhnete potrebam telesa in mu daste to, kar si želi; o drugih stvareh, naj bo to pridobivanje teže ali njena izguba, odloča telo na podlagi inteligence, ki je na višji ravni od naše budne zavesti.

Počakaj no malo! Kako je lahko debelost v kakršnemkoli smislu modra ali na kakršenkoli način skladna z dobrobitjo osebe? Nevarnosti za zdravje, že če smo rahlo pretežki, so v literaturi dobro utemeljene. »Nehaj nakladati!« si morda mislite, »Vem, da bi bila veliko srečnejša, če bi izgubila nekaj kilogramov. Imela bi več energije, lažje bi se gibala, bila bi bolj zdrava. Kaj je narobe s tem?« Da. Vaš optimalen vzorec bivanja bržkone ne vključuje prekomerne telesne teže. Oblika vašega telesa pa je neločljivo povezana z vašim *trenutnim* vzorcem bivanja. Je pravi in ustrezen odziv vašega telesa na to, kako živite in kdo ste.

Ko vas nagovarjam, da zaupate pristni lakoti svojega telesa, upoštevajte, da je ta lakota sama po sebi odziv ali prilagoditev na razmere, tako stvarne kot psihološke, v katerih živite. Včasih so razmere, odziv na katere je debelost, zapisane v fiziologijo osebe na genetski ravni. Celo za tradicionalne družbe, v katerih ni sodobnih živil in v katerih ne pretiravajo s hrano, je značilen majhen odstotek ljudi s prekomerno težo. Zato je oblika vašega telesa morda tako neločljiv del tega, kdo ste v tem svetu, da se v tem življenju ne bo spremenila.¹ Enostavno jo boste morali sprejeti. Običajno pa je debelost odziv na biografske okoliščine, ki jih je načeloma mogoče spremeniti, čeprav so zakopane globoko v podzavestni um. *Joga uživanja hrane* posveti z lučjo v to globoko zakopano ozadje. Ko spremenite svoj odnos do hrane, ki je del vašega bivanja v svetu, se vam nanj morda ne bo več treba prilagajati z debelostjo. Kakorkoli že, prvi korak je vedno to, da se sprejmete takšne, kakršni pač ste.

1 Protislovno pa se lahko 'to življenje' konča pred fizično smrtjo s 'ponovno reinkarnacijo v isto telo'. 'Smrt pred smrtjo' običajno pomeni hiter prehod v novo kariero, v zvezo z novim življenjskim partnerjem, v novo prijateljstvo ali na novo lokacijo, tako nenaden in nezadržen, da bi ga lahko primerjali z rojstvom. Kljub temu pa ta prehod ni orodje za udejanjenje reinkarnacije v isto telo, je le postranski pojav ali znak, da se je zgodila, in nič bolj zavestno je ne moremo načrtovati, kot lahko zarodek zavestno načrtuje svoje rojstvo.

Veliko nam lahko pove to, da mnogi ljudje s čezmerno težo ne užijejo več hrane kot mi. Nekateri celo zelo prepričljivo trdijo, da jedo izredno malo. Seveda lahko zaradi prevelikega vnosa kalorij pridobite težo, toda morda to ni glavni vzrok. Če sta se telo in duša odločila, da je debelost ustrezen odziv na dani skupek psiholoških, duhovnih in fizičnih razmer, bosta uporabila vse mogoče načine, ki so potrebni za doseganje tega stanja. Povečan tek je samo eden od takih mehanizmov, odpor do gibanja je drugi, zmanjša se lahko tudi stopnja bazalne presnove. Obstajajo prepričljive psihološke teorije o debelosti. Ena od teh je pojav 'zaščite z oklepom', ko se posameznik obda z maščobo (ali včasih z mišicami), da bi se zavaroval pred svetom. Debelost je lahko tudi izraz nezavedne odločitve, da želimo biti neprivlačni za nasprotni spol. Po kitajskem ljudskem prepričanju pa je zmerno pridobivanje teže (zlasti v srednjih letih) povezano z uspešnostjo in uveljavljenostjo v svetu, kot da bi se sreča držala naših kosti.

Kakršnekoli naj že bodo podrobnosti, ko se nezavedni um enkrat odloči za debelost, bo zagotovo našel pot do nje. In podobno, ko odstranimo okoliščine, ki so bile povod za debelost, se kilogrami čudežno raztopijo. Takšno izgubo teže lahko morda pripišemo nenadnemu upadu apetita ali pa tudi ne. Tudi ko oseba uspešno 'sledi dieti' in se obvaruje dodatnih kilogramov, je uspeh diete najverjetneje odvisen od drugih življenjskih odločitev. Drugi osebi lahko enaka dieta spodleti in za to krivi svojo šibko moč volje, v resnici pa se je le borila sama s seboj: diete ni uskladila z nobeno drugo življenjsko spremembo. Odločitev, kdaj je čas za dieto, je veliko bolje prepustiti telesu in mu zaupati, da ji bo nedvomno začelo slediti, ko ga bodo pri tem podprle življenjske okoliščine.

V 10. poglavju *Razlikovanje teka od sle po hrani* sem navedel, kako velik skok v neznano je, če se prepustimo temu, da je kakršnakoli že izbira hrane 'v redu'. Naj bo v redu, v celoti jo izkusite in sprememba se bo zgodila sama od sebe.² Enako načelo velja tudi za ostale stvari, za vse naše misli, besede, dejanja in načine bivanja v svetu. V naši družbi je še zlasti težko živeti v skladu s tem načelom, kadar gre za videz telesa. Med mojimi učenci, ki so

2 Razen če se ne. Sprejemanje te možnosti je del tega, da dovolimo, da je to v redu.

v študentskih letih, vsaj približno polovica moških in morebiti devetdeset odstotkov žensk meni, da je z njihovim telesom ali videzom njihovega telesa nekaj narobe. Pogosto so na svoja telesa jezni zaradi debelosti. Ali, kar je še huje, zanjo krivijo lastno šibkost in si domišljajo, da je vzrok zanjo neka značajska napaka – požrešnost, lenoba, itd. Razmišljajo »Nekaj je narobe z mojim telesom« ali »Nekaj je narobe z menoj«.³

Ker je ta način razmišljanja v naši družbi tako vseprisoten, vam bom ponudil drugačen načrt izgube teže v treh korakih – načrt, ki spoštuje in ceni način bivanja telesa. Kot boste razbrali iz prvega koraka, se s poimenovanjem 'načrt izgube teže' šalim, čeravno bo to najverjetnejši rezultat. Kakršenkoli naj bo že rezultat, opis *joge uživanja hrane* v nadaljevanju je namenjen zlasti ljudem, ki jih pešči debelost ali ki čutijo potrebo po izgubi teže.

1. korak: Najprej opustite vsakršno željo ali pričakovanje, da boste s tem načrtom izgubili težo. To je zdaleč najpomembnejši korak. (Če se tega ne morete iskreno otresti, lahko ta razdelek preskočite.) Odločite se, da boste spoštovali in cenili svoje telo, ne glede na to, koliko tehtate. Vedite, da je oblika vašega telesa moder odziv telesa na okoliščine, ki jih najverjetneje ne morete v celoti razumeti. Resnično si dovolite, da ste v redu takšni, kakršni ste. Nobenega vidika svojega videza ne skrivajte pred seboj. Postavite se goli pred ogledalo ter samo opazujte vse kritike in samoobsodbe. Ne poskušajte jih utišati. Enostavno jim pustite, da se vrstijo, in jih opazujte. Pod vsemi kritikami pa naj začne tleti toplo in začudeno občudovanje vašega telesa, ki se je trudilo po svojih najboljših močeh, ki se je v vsiljenih okoliščinah junaško odrezalo. Pomislite na to, kaj vse je moralo pretrpeti vaše telo ... a še vedno živi, diha, se prilagaja. Dovolite, da vas napolni občutek hvaležnega občudovanja. Če vam vaše telesno stanje povzroča fizično bolečino, bodite še toliko bolj hvaležni za njegova junaška prizadevanja. Ključno je, da začnete ta načrt z iskrenostjo do samih sebe in s spoštovanjem do svojega telesa.

³ V nekem smislu nekaj je narobe s telesom. Debelost in druge telesne šibkosti lahko izhajajo iz slabe prehrane, vključno s prehrano pred rojstvom, zaradi katere se telo ne more normalno razviti. Vendar upoštevajte, da ta nenormalni razvoj predstavlja najboljšo možno prilagoditev telesa na težke okoliščine.

2. korak: Uporabite načela izbiranja in uživanja hrane, opisana v tej knjigi, zlasti od 7. poglavja *Osnove joge uživanja hrane* do 11. poglavja *Ljubezen do telesa, ljubezen do hrane*. Osredotočite se na to, da iskreno prisluhnete lakoti telesa. Če boste poslušali telo, ko vam bo reklo »Jej!«, je tudi bolj verjetno, da ga boste poslušali, ko vam bo reklo »Ne jej!« Poslušanje sporočil telesa bo postalo navada. Ne pogojujte spoštovanja do svojega telesa.

3. korak: Zdaj pa se pogovorimo o vašem načrtu gibanja. Poimenujmo ga *joga gibanja*. Človeško telo v resnici uživa v telesnem gibanju, žal pa se je v naši kulturi sprevrglo v 'telovadbo' ali 'trening'.⁴ Cilj *joge gibanja* je ta užitek znova obuditi. Če je gibanje trening, smo v skušnjavi, da ga preskočimo; če je gibanje užitek, nas pred njim ne more ustaviti nič. Mnogi nekdanji športniki povsem zanemarijo gibanje, saj mislijo, da ne šteje, če ni trening (brez muje se še čevelj ne obuje). »Ni mi mar za gibanje,« pravijo nekateri ljudje, ampak kaj pa če bi bilo telesno gibanje zabavno? Izberite vrsto gibanja, v kateri uživate in ki jo zlahka izvajate – za večino ljudi je idealna hoja. Ne postavljajte si nobenih ciljev glede hitrosti ali trajanja. Naj bo cilj le, da to storite, morda celo samo za eno minuto. Hkrati pa si tudi ne postavljajte časovnih omejitev, da se boste lahko gibali več kot eno minuto, če boste to želeli. Zaupajte svojemu telesu. Ljudje se ne gibajo premalo zato, ker ne bi uživali v hoji, kolesarjenju, plesu ali jogi, ampak zato, ker menijo, da nimajo dovolj časa. To pravi vaš um in ne telo. In to sploh ni racionalna utemeljitev. Ne glede na to, kako prezaposleni ste, zagotovo imate vsaj minuto? Verjetno celo pet minut. In ne glede na to, kako bolni ste, nedvomno obstaja neka vrsta gibanja, ki bi vam bila v veselje. Morda zelo počasna hoja ali nežno raztezanje. Pet minut na dan, celo ena minuta na dan, je veliko bolje kot sploh nič; povrh tega, če boste uživali v gibanju, boste ta čas verjetno začeli podaljševati. Na užitek se lahko veliko bolj zanesemo kot pa moč volje.

⁴ Večina nas je pozabila, kako se zares igrati, tako sram nas je svojih naravnih jazov. Žal si mnogi izmed nas dovolimo biti igrivi brez zadržkov le takrat, kadar smo v družinskem krogu ali z ljubimcem. Kdaj ste se nazadnje valjali po tleh ali tekli na vso moč? Organizirani tekmovalni športi v resnici niso ista stvar in celo na tem področju športno udejstvovanje med odraslimi po študentskih letih strmo upada. Tako kot v drugih sferah sodobnega življenja je tudi igra postala nekaj, za kar plačamo profesionalcem, da to počnejo za nas.

4. korak: To je to! Če ste začeli tako, da ste imeli prekomerno težo in ste večinoma sedeli, boste s to preprosto prakso najverjetneje izgubili kilograme. *Joga uživanja hrane* (in *joga gibanja*) je daleč bolj zanesljiva kot pa običajni načrti za izgubo teže, saj temelji na uživanju, ne pa na samodisciplini. Če uživate v svoji prehrani in če uživate v svojem gibanju, zakaj bi ju obesili na klin? Le opomniti se morate na to, kaj vam je všeč. To je edina moč volje, ki jo potrebujete. Storite tako in spremembe bodo trajne.

Opisan načrt je nekoliko protisloven, saj najprej od vas zahteva, da se izgubi teže odpoveste. Ampak ravno v tem je bistvo. Če bomo uvedli navado zaupanja vase, je bolj verjetno, da bomo uslišali klice telesa po hrani (ali po vzdržnosti od hrane), po gibanju in po ustreznem počitku. Če ste bolni ali debeli, niste takšni postali zaradi telesne nesposobnosti in tega stanja se ne boste za vedno znebili tako, da boste s svojim telesom še naprej ravnali kot s sovražnikom.

Za vedno pravim zato, ker je s samoprisilo in s samozanikanjem res mogoče začasno izgubiti težo. Običajno lahko ohranjamo telesno težo na ravni, ki je manjša od naravne teže, z močjo volje (dokler moči volje ne spodleti – glej prvo poglavje). A tudi to ne deluje vedno – kljub močno omejenemu vnosu hrane se včasih telesna teža ne spremeni ali se celo poveča. Poleg tega bijemo neprestano bitko. Zakaj bi se vojskovali sami s sabo? Ni nam treba tako živeti.

Vaša telesna teža ni le naključna posledica kakršnekoli diete, ki ji slučajno sledite. Globoko je povezana z vašim načinom utelešenja v svetu. Če se ti globlji vzroki ne spremenijo, se najverjetneje tudi telo ne bo veliko spremenilo, razen začasno. To je nekaj, kar iz prve roke izkusi večina ljudi, ki gredo na dieto: takoj ko se sprostijo glede prehrane, njihova telesna teža takoj skoči nazaj tja, kjer je bila prej. Za nekatere ljudi je debelost pač usoda v njihovem življenju, zapisana je v njihove gene. Za druge ljudi je neizogibna faza, ki nerazložljivo nastopi v teku življenja in nato izgine. Večina ljudi pa lahko globlje vzroke, na katere se telo modro odziva z debelostjo, zavestno spremeni.

Maščobe in koristi

*Vzemite očeta svojega in rodbine svoje, ter vrnite se k meni;
in dati vam hočem, kar je najboljšega v deželi Egiptovski,
in uživali boste tolščobo zemlje.»**

– 1 Mz 45,18



Izmed vseh prehranskih sestavin so v današnji družbi bržkone maščobe tiste, ki vzbujajo največ strahu, samozanikanja in krivde. Nastrojenost ortodoksne prehranskega establišmenta – in vedno bolj tudi splošne javnosti – proti maščobam že skoraj meji na histerijo. Ena od priljubljenih kuharskih knjig jih je poimenovala 'demonске maščobe'. Pravijo nam, naj zmanjšamo vnos maščob na manj kot trideset odstotkov skupnih kalorij, če ne, tvegamo srčne bolezni, kap, debelost in še kopico drugih tegob.

Ker naša telesa hrepenijo po mastni hrani in ker je večini ljudi mastna hrana zelo okusna, nam ne preostane drugega, kot da sklenemo, da ima naše telo napako. Zdrava prehrana torej postane stalna borba med našim naravnim apetitom in prevzetim prepričanjem, da so maščobe slabe.

Raziskovanje jezika in prehrane skozi zgodovino nam lahko pove, da je naš sedANJI histerični odpor do maščob anomalija. Konotacije starejših prispodob, v katerih je uporabljena beseda 'maščobe', so običajno obilje, razkošje in lahkotnost. 'Godi se mu kot bubregru v loju'** namiguje,

* V angleškem prevodu Svetega pisma je frazem 'the fat of the land', kar dobesedno pomeni 'mast dežele' ali 'maščobe dežele' (op. prev.)

** V angleščini je uporabljen frazem 'living off the fat of the land', ki pomeni uživati v brezdelju ali uživati v najboljšem, kar je na voljo. Slovenska uveljavljena različica z 'bubregom', ki izvira še iz jugoslovanskih časov, pa ima enak izvor, saj je ledvica v svojem naravnem okolju obdana z maščobo, zavarovana, hkrati pa je ta besedna zveza metafora za obilje. (op. prev.)

da je maščoba svet obilja; 'debela leta' pomenijo čas blagostanja, obilja, napredka. V kitajščini pismenka za maščobo v kontekstu opisa zemlje pomeni 'ploden', pri opisu službe ali priložnosti pa 'velikodušen'. Opazite, kako se ti primeri uporabe naslanjajo na prispodobo mastnega kosa hrane. Maščoba je hranilna, plemeniti življenje in ga podpira – 'bogat' posladek je takšen, ki vsebuje veliko masla. Negativne metafore, povezane z maščobo, ne izhajajo iz mastne hrane, temveč se nanašajo na debelo telo. Zanimivo je, da se najbolj razširjena kitajska beseda *pang*, ki opisuje maščobo na osebi, nikoli ne uporablja za opisovanje maščobe *fei* v kosu mesa. Pravijo, da to velja tudi za druge jezike.

Ta dva vidika besede 'maščobe' danes mešamo do te točke, da verjamemo, da se bomo zaradi uživanja maščob zredili. Naj bežno omenim, da so znanstveni dokazi za to dvoumni, zlasti kadar skupni vnos kalorij ostane enak. Najverjetneje so ogljikovi hidrati, ne pa maščobe, tisti, zaradi katerih se zredimo. V zadnjih dveh desetletjih* je debelost v Ameriki strmo narasla kljub precej konstantnim ravnem uživanja maščob (glede na nekatere študije celo za tristo odstotkov). Iz raznovrstnih raziskav je razvidno, da je stopnja debelosti v Združenih državah petindvajsetodstotna, tri petine Američanov pa naj bi imele prekomerno telesno težo.

V predsodobni prehrani so bile maščobe izredno pomembne. V lovsko-nabiralskih družbah po vsem svetu so bili najbolj cenjeni najbolj mastni deli divjačine, skupaj z živalskimi organi, in pogosto so bili prihranjeni za otroke. Članom plemena !Kung iz južne Afrike se sploh ni zdelo vredno truda, da bi domov nosili mršav ulov, ampak so »pojedli jetra za moč« enostavno na licu mesta.¹ Na kitajskem podeželju postrežejo zelenjavo, ki plava v svinjski masti, če je ta na voljo, ali v arašidovem, sojinem ali sezamovem olju – kljub temu na Kitajskem redko vidimo debele ljudi.

Skoraj vsesplošno čislanje maščobe v 'primitivnih' družbah navadno pripisujemo njihovi neprestani borbi za zadosten vnos kalorij, da bi preživel. Le da ni bilo nobene tovrstne borbe. Razen med redkimi naravnimi

1 Primeri o članih plemena !Kung so vzeti iz knjige Richarda B. Leeja, *The Dobe !Kung*, Holt, Rhinehart and Winston, New York, 1984.

* Zdaj že v zadnjih štirih desetletjih, saj je stavek iz prve izdaje iz leta 2003. (op. prev.)

katastrofami ali katastrofami, ki jih je povzročil človek, je bilo v družbah, ki so obstajale pred razvojem kmetijstva, hrane v izobilju in zlahka so si jo prisrbeli. Celo pleme !Kung, ki je živel v enem od najbolj neusmiljenih okolij, je iskanju hrane posvetilo le dvajset ur na teden.

Od kod torej naša trenutna groza in strah pred maščobami? Seveda poskuša veliko ljudi omejiti maščobe, zlasti nasičene, zaradi zaskrbljenosti glede srčnih bolezni. Morda vas bo presenetilo dejstvo, da je znanost za povezanostjo med holesterolom, nasičenimi maščobami in aterosklerozo izjemno dvomljiva, in mnogo študij tej povezanosti neposredno nasprotuje.² Nisem znanstvenik, vendar sem prebral dovolj gradiva, ki temelji tako na tradicionalni modrosti kot na obrobni mnenjih, da sem prepričan, da je kakršnakoli povezava v najboljšem primeru neprepričljiva.

Z vidika *joge uživanja hrane* je to vprašanje, ki ostaja odprto, ker ima glede izbire hrane zadnjo besedo naše telo, ne pa prehranski strokovnjaki. To velja še zlasti za maščobe, in to iz dveh razlogov. Prvič – vplivni prehranski strokovnjaki imajo povsem različna mnenja o tem, v kolikšni meri so zdrave različne vrste in količine maščobe. Drugič – sporočila telesa v zvezi s to sestavino hrane so pogosto še posebej jasna. Spomnim se izkušnje s kokosovim oljem. Prebral sem, da je v nasprotju z uveljavljenimi stališči kokosovo olje zelo zdravo zaradi obilice srednjevizijskih maščobnih kislin v njem. Kupil sem visokokakovostno kokosovo olje, da bi ga poskusil, in moje telo se je seveda hvaležno odzvalo – sprva. Zelo hitro me je po vsakodnevnem uživanju zmernih količin že misel nanj navdala z gnusom. Moje telo mi je govorilo, da ga ima dovolj. Isti odpor sem izkusil, ko sem pojedel velike količine drugih maščob, zlasti oreščkov.

Če domnevamo, da uživanje maščob ne povzroča ne debelosti ne srčnih bolezni, zakaj je 'nizka vsebnost maščob' postala sinonim za 'zdravo'? Nekateri navajajo, da so na delu ekonomske sile v industrijah, povezanih s farmacijo, predelavo živil in z zdravstvenimi raziskavami. Bolj poglobljen odgovor pa začnimo s starodavnim enačenjem maščob z nego, hranilnostjo, razkošjem in obiljem.

² Glej na primer knjigo *The Cholesterol Myths* (Miti o holesterolu) avtorja dr. Uffeja Ravnskova, dr. med.

Če smo bili rojeni in vzgojeni s prepričanjem, da imajo naša naravna telesa napako, da so naše naravne misli grešne ter da sta naša naravna vzgiba lenoba in vdajanje užitkom, se posledično borimo sami s seboj in si prizadevamo sebe izboljšati. Kot otroci smo se morebiti na vso moč trudili, da bi bili 'priden fantek' in da bi bili 'odgovorni', zato smo zatrli svoje resnične želje, da bi ugodili zunanjemu standardu. V takem režimu, ki se začne, kot sem že pisal, ob rojstvu, užitki neizbežno postanejo grešni užitki. Če si nekaj želim, to že ne more biti dobro zame.

V izobraževanju se vznemirjenje zaradi radovednosti posledično spremeni v garaško učenje. Radost ustvarjalnosti se spremeni v jarem dela. Amaterja, po definiciji nekoga, ki počne nekaj iz ljubezni, podcenjujemo v primerjavi s strokovnjakom, ki počne nekaj za denar. Seks smo sprevrgli v brezmejen vir krivde in nevroze. Uživanje v telesni dejavnosti in igri postane režim treningov. V vseh teh stvareh discipliniramo sebe in svoje otroke, da si 'v lastno dobro' odrečemo užitek. Kako trdovratno nezaupanje v naš jaz to razgalja!

Enako počnemo v svoji prehrani. Maščobe, tradicionalno povezane s čustveno in telesno nego ter obiljem, so postale tarča naše globoko zakoreninjene potrebe po samozatajevanju, ta pa tudi temelji na tem, da se zavračamo in da se ne negujemo brezpogojno in ljubeče. V naši kulturi močno odmeva zamisel o tem, da se moramo vzdržati užitka in se mu odrehati v lastno dobro, njene korenine pa segajo vsaj v kalvinizem, puritanizem in še dlje v preteklost, do ideje izvirnega greha. Potemtakem ni presenetljivo, da smo demonizirali maščobe na podlagi zelo ambivalentnih dokazov. Naš naravni apetiti je greh, maščoba pa Hudič.

Kot sem že napisal, zatajevanje samega sebe še toliko bolj okrepi potrebo po zunanji čustveni in telesni negi. Ni važno, kako močna je vaša moč volje, telo najde poti do tega, kar si želi. Ljudje ugotovijo, da je skoraj nemogoče dolgo slediti dieti z zelo nizko vsebnostjo maščob. Popadejo jih neustavljive želje po goljufanju. Z banjico sladoleda lahko nadomestite veliko zamujenih maščob!

Žal so maščobe, ki so na voljo za potešitev teh silovitih potreb po hrani, vse prepegosto zelo procesirana olja, velikokrat delno hidrogenirana, žarka

ali pokvarjena zaradi večkratne uporabe v posodah za cvrenje. Nevarnosti hidrogeniranih olj za zdravje so dobro znane, nevarnosti pretiranih količin drugih, večkrat nenasičenih rastlinskih olj pa prihajajo na dan. Ta olja morda zadovoljijo površinske ravni hlepenja telesa po maščobi, na globlji ravni pa ga ne negujejo. Kako zelo je to podobno ponaredkom užitka, ki nam jih ponuja naša družba, paketnim avanturističnim aranžmajem, počitnicam v letoviščih, posrednemu doživljanju vznemirjenja ob gledanju televizije, športu za gledalce in materialnemu potrošništvu, ki lahko začasno otopi, nikoli pa ne more resnično zadovoljiti hrepenenja po tem, da bi živeli polno in z zanosom.

Zaradi današnjega paranoidnega ozračja je glede maščob zelo težko slediti modrosti telesa. Potreba po maščobi se pri posameznikih zelo razlikuje, zato pozorno prisluhnite sporočilom svojega telesa in jim zaupajte v tolikšni meri, kot si le drznete. Predvsem pa se nikar ne obotavljajte pri tem, da bi bili dobri do sebe.



Meso in življenje iz mesa in krvi



Če se prehranjujemo z mesom, vedno znova odigramo izjemno pomenljiv prenos energije in informacij, v katerem ena žival izgubi življenje, da podpre življenje druge živali. Vse prehranjevanje je sveto, saj pretvarja en del narave v drugega, in ker so živali (na splošno) bolj zavestne kot rastline,¹ ker so višje organizirane in ker so višje razvit izraz univerzalnega vzorca, ki se udejanja v resničnosti, ima prehranjevanje z živalmi pomembne duhovne implikacije.

Živalska hrana je največji izraz ljubeče nege *matere Narave*. Tako kot vsaka dobra mama bo tudi *mati Narava* svojim otrokom dala vse, kar lahko da; dala bo celo svoje lastno meso in kri. In če bomo zahtevali od nje, bo dala še veliko več, kot zmore dati. V življenju – in v razvoju duše – gremo skozi obdobje, ko potrebujemo čustveno in telesno nego, ko od mame prejemo. Toda normalen otrok bo sčasoma dozorel in začel bo zahtevati manj, začel bo vračati svoji mami. Kolektivno gledano smo podobni razvajanem, zlovoljnem in sebičnim otrokom, samo jemljemo in jemljemo, zahtevamo in zahtevamo, želimo si in grabimo, celo medtem ko naša mama hira na smrtni postelji zaradi vsega, kar smo ji vzeli. Mesna industrija je en majhen, a pomemben vidik te mrzlice uničevanja in ropanja.

¹ Nekatere kulture pravzaprav niso pripisovale najvišje, najbolj svete stopnje zavedanja ne živalim in celo ne ljudem, ampak nekaterim rastlinam. Zelo stare sekvoje, banjanovci in hrasti, pa tudi več stoletij stare mandragore in ginseng, naj bi utelešali božansko inteligenco in moč. V svetu, ki ga poganjajo možgani in ki ga živimo v notranjih prostorih, zlahka sprejmemo racionalne argumente, zakaj rastline ne morejo biti čuteča bitja. Če pa posvetite nekaj pozornosti rastlinam (ste samo z njimi in nič ne počnete) v tišini, se bo to racionalno 'znanje' umaknilo neposrednemu 'védenju' o zavesti rastlin in možnosti komuniciranja z njimi. V nedotaknjenem gozdu se ta občutek prelevi v otipljivo prisotnost, ki je skoraj ne more zanikati niti najbolj brezčuten materialist. Ali pa si samo domišljam stvari.

Sedanje razmere v mesni industriji so eden od najopaznejših primerov kolektivne človeške krutosti in izprijenosti. Toda želim poudariti, da ne mislim, da so živinorejci ali celo vodstveni delavci mesnih podjetij bolj zlobni, brezčutni ali nemoralni kot katerokoli drugo človeško bitje. Njihova dejanja so v veliki meri posledica ekonomskih sil in precej vsesplošnih človeških mehanizmov racionalizacije. Večina jih misli, da nimajo druge izbire, kot da tako kmetujejo, in večina jih trenutno že tako komaj preživi. Ljudje v zelo veliki meri živijo življenja, ki so jim dana. Kakršnokoli drugačno ravnanje je junaško in morda si lahko prizadevamo navdihovati in podpirati junaštvo v drugih, vendar ga od njih ne moremo zahtevati ali pa jih obsojati, če ga ne izkazujejo.

Kot sem že napisal, če jeste izdelke mesne industrije, soglašate s Peklom. Mnogi, ki berete te vrstice, ste seznanjeni s kritikami mesne industrije, a bom nekatere vseeno povzel, preden se podamo v globlja načela uživanja mesa.

Živali, ki jih redimo za meso, živijo v grozljivih razmerah, v katerih trpijo; pogosto so zaprte v tako majhne prostore, da se ne morejo niti obrniti, nagnetene so skupaj v nepredstavljeni svinjariji. Hranijo jih z rastnimi hormoni ali jim jih vbrizgajo, da bi jih lahko hitreje dali na trg, z antibiotiki pa jih ohranjajo pri življenju. Svoja kratka in bedna življenja začnejo, ko jih predčasno iztrgajo materam, končajo pa jih v tako peklenskih klavnicah, da je v njih celo med delavci največ nesreč v primerjavi s katerokoli drugo industrijo. Živali, ki jih gojimo za meso, moramo krmiti z ogromnimi količinami žita in drugih rastlinskih beljakovin, s katerimi bi lahko nahranili veliko več človeških bitij, kot pa jih lahko nahranimo z mesom. Kmetijsko-predelovalna mesna industrija porabi neznanske količine fosilnih goriv, ki onesnažujejo zrak, in, kar je še pomembnejše, porabi gromozanske količine dragocene pitne vode. Z izločki živali, ki vsebujejo sledove antibiotikov in pesticidov iz njihove prehrane, zastruplja tudi obstoječo vodo. S prekomerno pašo uničuje divje ekosisteme, ekonomski vidiki mesne industrije pa pustošijo po družinskih kmetijah in podeželskem gospodarstvu. Če jeste meso običajno rejenih živali, vse to odobravate in vnašate v svojo resničnost.

Toda večina tega trpljenja in uničenja je zelo odmaknjena od naših vsakodnevnih življenj, zato ju lahko zlahka odmislimo. Ljudje, ki ne zmorejo

zmečkati komarja, še vedno zadovoljno goltajo hamburgerje. Takšno stanje je naravna posledica nadvse nadutega dojemanja tako usodnega dejanja, kot je uživanje druge živali.

Živilska industrija – in celotna struktura naše ekonomije in družbe – nas ločuje od dejanja ubijanja. Neznanci, ki so tudi sami le naključno povezani z živalmi, koljejo živali za naše meso, ki ga nato razkosavajo, predelujejo, pakirajo in prevažajo spet drugi neznanci. In vse pogostejše brezimni neznanci namesto nas tudi kuhajo. Zato zlahka jemo meso, ne da bi pomislili na njegov izvor.

Brez vsakršne resnične povezave z živaljo je iz njenega mesa nemogoče vsrkati več kot le drobec energije. Preveč neusklajeni smo z njeno simfonijo vibracij. Ali obstaja druga možnost?

Kadar so ameriški Indijanci jedli meso, je to pripadalo živalim, ki so jih ubili sami. S smrtjo so bili seznanjeni, smrt so prebavili, tako da so v njej sodelovali. Poleg tega so živeli skupaj z živalmi v njihovem naravnem okolju; bili so del iste mreže energije in zato so bili v podobnih vibracijah kot živali. Ko so jedli meso, so se zavestno poklonili neizmerni veličastnosti daru, ki so ga sprejemali od *matere Narave*. Utrjevali so resničnost življenja v trajnostnem sožitju z naravo, čeravno je bila včasih v tem sožitju nasilna smrt življenjsko dejstvo.

Divjačina, ulovljena v harmoniji z ekosistemom, je hrana z neprimerno višjo vibracijo, kot jo ima drugo meso, zlasti če je sam lovec globoko uglašen z naravnim okoljem divjadi. Meso katerekoli živali, ki jo sami ubijete, se veliko bolj ujema z vašimi vibracijami kot pa meso živali, ki jo ubijejo neznanci. Druga najboljša možnost je meso živali, ki jo ubije nekdo, ki ga poznate in imate radi. Tretja najboljša možnost je meso živali, ki jo ubije nekdo, ki ga z vami ne povezuje le skrajno brezosebno in odtujujoče sredstvo denarja, ampak nekaj drugega. Šibkejšje ko so vezi, težje uživamo meso ob živem zavedanju življenja, ki ga predstavlja. Meso ni več sveti dar, ki je del telesa same *matere Narave*, ampak bolj ... no, le kos mesa.

Enako velja za meso rejnih živali. Živali lahko redimo s sočutjem na ekološki kmetiji; pravzaprav lahko te živali prispevajo k ekološki funkciji tal, zatiranju škodljivcev in kroženju virov. Poleg tega pašne živali, odvisno

od prsti in podnebja, običajno veliko manj posegajo v okolje kot pa obdelava zemlje, ki zahteva oranje. Če žival vzredite sami, se naravno uglaste z njenimi energijami. Pravzaprav jo vzljubite in žalost, ki jo čutite ob ubijanju, je dejansko del procesa vsrkavanja njenih energij.

Kaj krepite, kadar pojedete takšno žival? Bržkone nekaj dobrega in nekaj slabega, zagotovo pa nekaj zelo, zelo drugačnega od tega, kar krepite, če pojedete meso živali iz industrijske reje.

Vsa hrana, najbolj pa meso, je velikodušen izraz ljubeče nege *matere Zemlje*. Ali potrebujete čustveno in telesno nego? Protislovno je, da nemalokrat ravno tisti med nami, ki jim primanjkuje notranje nege, ki imajo nizko samozavest ter ki se neprestano kritizirajo in primerjajo, poskušajo dokazati svojo dobroto in zaslužnost tako, da se odrekaajo mesu. S tem ko smo zavzeli fizično obliko tukaj na Zemlji, vsi mi na raznolike načine utelešamo ločenost od Boga, od Vira, od Duha. Ta ločenost in spremljajoče hrepenenje po povratku ima veliko odtenkov – različic je toliko, kot je človeških bitij na tem planetu. Ena oseba je morda sramežljiva in zaprta vase, druga je oblastna in posedovalna, obe pa izkušata necelovitost, nepopolnost jaza in sveta. Hrana, ki jo najprej okusimo v obliki mleka iz materinih prsi, je fizični izraz povezave z virom, opomnik, da vesolje resnično je Dobro in da bo svet poskrbel za nas. Zato se mora vsakdo, ki ne zaupa brezpogojno v naravno, božansko premišljenost vesolja, začasno okoristiti z velikim, sočutnim darom hrane. Narava nas izmed vseh vrst hrane ravno z mesom najmočneje opominja na povezanost in meso je najbolj zgoščen izraz njene nege. Glede na edinstvene vzorce, téme in intenzivnost vaše ločenosti imate morda pristno potrebo po tem, da sprejmete ta največji posvetni dar. To je dar, ki bi ga morali sprejeti z največjim spoštovanjem in hvaležnostjo.

Pomanjkanje, o katerem govorim, morda ne izvira iz dogodkov v tem življenju, pač pa je izraženo v vaši fizični konstituciji in telesni kemiji, je rezultat karme preteklih življenj. Prosim, nikar ne mislite, da želja po uživanju mesa zrcali pomanjkanje moralnih načel in dobrih značajskih lastnosti. Kot sem pojasnil v poglavju *Hrana in osebnost*, ta želja morda enostavno kaže na to, da v celoti sodelujete v svetu mesa in krvi ter s tem tudi v spolnosti, rojevanju otrok in skrbi za družino. Če bi življenje preživljali

v osamljeni kontemplaciji božanskega, teh mesenih potreb ne bi imeli. Ne trdim kategorično, da morajo ljudje, ki živijo povsem človeško življenje, nujno jesti meso; nekateri ga res ne jedó. Na splošno pa velja, da večina ljudi potrebuje meso, če želi podpreti stanje bivanja, ki s svojo energijo sodeluje v svetu ter je čilo, zdravo in hudomušno.

Morda se boste odločili prezreti potrebe svojega telesa. To je v redu! Če imate fizično potrebo po mesu, vendar se iz plemenitih razlogov in sočutja odločite za vegansko prehrano, je to v redu – če le umirjeno in brez zamere sprejmete fizično pešanje, ki bo morda sledilo. Poznam kar nekaj veganov, ki so zboleli za kakšno kronično boleznijo ali ki imajo degenerativne fizične težave.² Te vključujejo sindrom kronične utrujenosti, nizke ravni energije, hipoglikemijo, šibek libido, slabokrvnost, multiplo sklerozo, kronične glivične okužbe, astmo in trdovratne simptome prehlada. Telesni propad je skoraj zagotovljen, če razlog za dieto ne temelji v celoti na sočutju, ampak je omadeževan z neke vrste napuhom – s hlinjeno samopodobo čistosti, z vzvišenostjo ali z odpustkom krivde zaradi grehov industrijske družbe. Pravičniškost in obsojanje namigujeta na to, da je ravno ta nečimrnost – zaljubljenost v podobo, v tem primeru v podobo sočutja – postala motiv za vegansko prehrano in (vsaj deloma) nadomestila pravo sočutje.

Seveda obstajajo ljudje, ki žarijo od zdravja ob veganski prehrani; najpogosteje so to ljudje, ki dobro negujejo svojega duha, ki so samozavestni, velikodušni, samostojni, ljubeči do drugih. S svojo dieto se ne ponašajo in na njej ne gradijo svoje samozavesti. Ne oglašujejo je in ne vsiljujejo je vsevprek drugim; redko jo sploh omenijo. Ti ljudje sijajo. Toda celo ti ljudje se običajno bolje počutijo, če zaužijejo vsaj nekaj jajc, masla, mleka in sira, razen če živijo zelo asketsko.

Naj hitro dodam, da medtem ko te pozitivne lastnosti označujejo vegane, ki pokajo od zdravja, niso nikakor značilne samo zanje. Trapasto je, če poskušamo vleči neposredne vzporednice med prehrano neke osebe ter

² Redko se to zgodi takoj. Običajno se novopečeni vegan sprva počuti odlično, po nekaj mesecih pa se nekateri vidiki njegovega zdravja poslabšajo. Te simptome zlahka prezre. Odvisno od izvirnega rezervoarja zdravja, telesnega tipa in namenov se resnejši simptomi običajno razvijejo šele čez več let. Ampak celo ko so simptomi resni, vegan nerad podvomi v svojo dieto, saj sta z njo zdaj tesno povezani tudi njegova identiteta in samozavest; poleg tega je v veganstvo poskušal spreobrniti druge in priznanje, da je bila to napaka, bi bilo ponižujoče.

stanjem njene duhovnosti ali moralnih načel. To razmerje ni premočrtno. Premamil bi nas lahko zaključek, da so ljudje, ki jedó meso, bolj ločeni od duha, ker je meso gostejša oblika hrane ter bolj oprijemljiv opomnik božje volje. S tem zaključkom bi prezrli dejstvo, da imamo na voljo skoraj brezmejno število načinov prehranjevanja. Hrana je le ena oblika energije, ki je je v vesolju na pretek. Spomnimo se spet 'simfonije vibracij': ljudje so splet raznolikih vibracij, nekaterih morda zelo visokih, drugih morebiti zelo nizkih. Skladno s tem njihova idealna hrana zajema edinstveno mešanico raznovrstnih energij. Nekateri morda jedó zelo čisto hrano, ampak so čustveni vampirji. Drugi se morda vedejo zelo otročje in požrešno za mizo, v odnosih pa so odprti in velikodušni. Kadarkoli se zalotim, da hitim s sklepanjem o duhovnem stanju osebe na podlagi površinskih ugotovitev o njenem življenjskem slogu, se rad spomnim dveh izmed najbolj razsvetljenih bitij, ki sem jih imel čast spoznati. Prvi je mehanik motornih koles. Drugi je mesar.

Bržkone bi moral omeniti tudi trditve nekaterih vegetarijanskih aktivistov, da človeška bitja zaradi prehranskih, anatomskih in antropoloških razlogov 'naj ne bi jedla mesa'. Razlaga teh argumentov presega okvir te knjige. Vendar če bi bili utemeljeni, bi pomenili, da je vsakršen apetit telesa po mesu zlagan, da je verjetno družbeno pogojen in da se slepite, če verjamete, da vaše telo res potrebuje meso. To je izredno arogantno stališče, saj na hitro odpravi pristne občutke drugih in na podlagi dogmatičnih načel razglašča, da vi veste bolje od druge osebe, kaj si ta oseba resnično želi in kaj čuti. Glavna teza *joge uživanja hrane* pravi ravno nasprotno: da vsaka oseba poseduje najvišjo modrost o zahtevah svojega telesa in da telo razkrije svoje potrebe, če mu posvetimo dovolj pozornosti in če mu zaupamo.

Zagovorniki vegetarijanstva včasih uporabljajo izraze, kot so 'premikanje po prehranski verigi navzdol' – od živali proti rastlinski hrani, kar se približno ujema s premikanjem proti vrhu hierarhije vibracij hrane, opisane v poglavju *Hrana in osebnost*. Ampak na prehransko verigo lahko gledamo tudi kot na večstopenjskega pretvornika sončne svetlobe v vedno gostejše oblike. Vaš najbolj optimalen položaj v prehranski verigi je odvisen od tega, kako gosto energijo potrebujete. Motor, zasnovan za šest voltov,

pri dvanajstih voltih ne bo deloval dvakrat bolje. Telo je seveda veliko bolj prilagodljivo kot električni motor – zamislite si stroj, ki lahko počasi spreminja samega sebe tako, da lahko deluje pri vedno višjih napetostih – kakorkoli že, nenadna sprememba v dovajanju energije bo povzročila okvaro.

Ljudje, ki poskušajo sami sebi vsiliti vegetarijansko in zlasti vegansko prehrano, preden je telo nanjo pripravljeno, poskušajo storiti to, kar se v jogi imenuje 'prezgodnja transcendenca', poskušajo se torej dvigniti nad človeški svet, ne da bi najprej v celoti postali ljudje. K temu težijo zlasti tisti, ki jim ni povsem udobno v svoji koži in v svoji človeškosti. Toda zapomnite si, da si interesi telesa in duše ne nasprotujejo. Na začetku te knjige sem navedel, da telo in njegovi apetiti niso sovražnik, ampak zaveznik v prizadevanju za zdravje; v enaki meri so tudi zaveznik v prizadevanju za razsvetljenje.³ Yeatsove besede, da je telo treba »raniti, da bi ugodili duši«, ne držijo. Sprejmimo naravne apetite telesa, naj bodo še tako povprečni in meseni, in zaupajmo, da nas bodo sčasoma vodili v bolj razsvetljeno stanje bivanja.⁴

Prej ali slej se bo vse več ljudi začelo zavedati svoje povezanosti z vsemi drugimi bitji. Odkrili bodo – *ne v smislu filozofskega načela, ampak bo to postalo instinktivno, vselej prisotno izkustvo* –, da niso Sami. Ko se bodo zavedali svoje povezanosti, jim te povezave ne bo treba več utrjevati fizično, z uživanjem živali, celo z uživanjem nobene druge oblike življenja ne. Vegetarijanstvo je naša usoda, zatem pa obstajanje na spontani, univerzalni energiji.

To je proces, ki ga lahko podpremo in spoštujemo, nikakor pa se ne moremo z njim pre nagliti ali si ga vsiliti. Nekateri veganski aktivisti z jezo in obsojanjem dejansko ustvarjajo ravno nasprotno od tega, kar želijo ustvariti, in ljudem vzbujajo občutek, da jih vesolje manj varuje, manj podpira, manj

3 Včasih me vprašajo: »Kako si drzneš govoriti o 'jogi' in ne obsojati uživanja mesa? Ali ne krši to načela *ahimse*, nenasilja?« Na to odvrnem, da predlagam nekaj veliko bolj radikalno skladnega z jogijskim duhom, kot pa je zgolj vsiljevanje dogmatičnega elementa. Po besedah mojstra Patanjđžalija je joga »odstranitev ovir uma«, ki umetno razdeljujejo enotni Jaz na več delov. Zavračanje potreb in apetitov telesa te ovire le okrepi.

4 Tukaj vlečem vzporednico s spolnostjo. Včasih poskušajo privrženci duhovnosti zavračati ali zanikati svojo seksualnost zaradi podobnih motivov kot ljudje, ki zavračajo meso. Res obstajajo jogijske in daoistične poti, ki vključujejo različne oblike spolne vzdržnosti, vendar jih vedno spremljajo tehnike za procesiranje in transformiranje spolne energije. Ob izvajanju teh tehnik bolj fizični izrazi seksualnosti sami od sebe izzvenijo. Zato je to, da zanikamo želje telesa in se odpovedujemo ejakulaciji ali spolnim odnosom, neumnost – še ena oblika prezgodnje transcendence. Telo ima omejene zmogljivosti za surovo spolno energijo; vsak presežek moramo transformirati ali sprostiti.

neguje in manj skrbi zanje. Slogani, kot je 'Priatelji prijateljem ne pustijo jesti mesa', utrjujejo ločenost, ne pa združitve. Že tako ali tako preveč ljudi sledi vegetarijanstvu zato, da bi dokazali, da so dobri, da bi si dovolili kanček samoljubezni, da bi občutili odobravanje. Vsi ti razlogi razgaljajo nezadostnost notranje čustvene in telesne nege.

Če torej želite širiti načela vegetarijanstva, vas prosim, da daste drugim ljudem vedeti, tako z besedami kot z dejanji, da so po naravi dobri, celi in lepi; da je v redu, da so, kdor so, da se imajo radi in da se spoštujejo brez pogojev, racionalizacij ali utemeljitev. Pripravite to podlago, to prst notranjega dobrega počutja, in sočutje do drugih bitij bo naravno vzkliko, tako v prehranjevanju kot v vseh drugih aktivnostih življenja. In ker je res, da nevednost zatre sočutje, ga okrepite tako, da se seznanite z grozodejstvi mesne industrije in vsem, kar jo podpira. Vendar to storite prijazno. To storite nežno, potrpežljivo in predvsem ponižno. Semena sočutja ne bodo obrodila sadov, če prsti ne pognojite ljubeče.



Sladkoba sladkorja



Prečiščeni sladkor v vseh oblikah (beli sladkor, fruktoza, saharoza, koruzni sirup, koncentrirani sadni sok itd.) je najverjetneje najbolj škodljivi dejavnik v standardni ameriški prehrani. Ena oseba zaužije skoraj četrtno kilograma sladkorja na dan (od 40 do 50 čajnih žličk, kot kažejo raziskave), količina zaužitega sladkorja pa je tesno korelira s porastom kroničnih bolezni v zadnjem stoletju v Ameriki in drugod po svetu. Ne samo da sladkor povzroča zobno gnilobo, ampak tudi poruši ravnovesje žlez z notranjim izločanjem, povzroči prekomerno delovanje trebušne slinavke in drugih žlez ter jih sčasoma izčrpa. Sladkor posrka iz telesa kalcij in druge minerale. Te minerale potrebujemo za presnovo čistega sladkorja, saj so bili minerali, ki jih je sprva vseboval sladkor, v procesu prečiščevanja odstranjeni. Sladkor povzroča tudi utrujenost in kronično nizke ravni energije, saj se zaradi nenadnega povišanja krvnega sladkorja sprostijo ogromne količine inzulina, nato pa sladkor v krvi strmo upade. Nazadnje, sladkor je eden od glavnih vzrokov debelosti: ko jetra dosežejo polno zmogljivost skladiščenja glikogena, začne telo shranjevati energijo, ki jo pridobi iz sladkorja, drugje v obliki maščobe. In te vrstice so poenostavljen in nepopoln opis škode, ki jo sladkor zadaja telesu.

Sladkor ponuja prazno sladkobo, ki jo zlahka zaznamo, kadar jemo skrbno in pozorno. Če žvečite počasi in okusite preveč sladkano hrano, sem vam bo najverjetneje zdela nepristna in lažna. Prečiščeni sladkor resnično prelisiči telo, saj obljublja zvrhano mero hranil, ki jih preprosto ni v njem.

Večini ljudem se vsaj malo sanja, da sladkor ni zdrav. Zakaj torej tako močno hlepimo po tem strupu?

Primarni vzrok odvisnosti od sladkorja je to, da smo zgubili stik s sladkostjo samega življenja. Naša družba, ki pod srepim pogledom puritanizma še vedno stiska rep med noge, nas ločuje od naše esencialne srži sladkosti in podpihuje neprestano kritiziranje samih sebe. Sporočilo vsakega oglasa, ki nam kaže podobe srečne popolnosti, je: »Takšni bi morali biti. Ali niste? Potem kupite naš novi avto. Pijte našo gazirano pijačo.« Kako pogosto slišim ljudi reči, da želijo postati boljša oseba! Čisto v redu ste takšni, kot ste, če bi si le dovolili biti, kdor ste.¹

Ker sladkost življenja izkušamo samo skozi zastekljeno okno izložbe, hkrati pa po njej hrepenimo z dna svoje duše, se zatekamo k njenim ponaredkom – k sladki hrani. Toda sladkor tega osnovnega koprnjenja niti malo ne poteši; če že, le začasno odvrne našo pozornost od silovite potrebe duše po sladkosti. Kje pa lahko najdemo sladkost za dušo?

Dojenčki so sladki. Intima je sladka. Ljubezen je sladka. Vaš najgloblji jaz je sladek. Pomislite na besede, ki jih uporabljamo za dojenčke in ljubimce, ljudi, ki jih najbolj intimno poznamo: moj cukrček, moja sladka punči, najini medeni tedni. Prava sladkost je znotraj nas. Izkušnja obračanja navznoter, vračanja domov, povezovanja z božanskim, je izkušnja nepopisne sladkosti. Vzklik 'Sweet Jesus!' v angleščini ('*sladki Jezus!*' *op. prev.*) ni naključje!

Duhovni ustreznik fizične sladkosti je *intimnost*. Zlahka smo intimni z dojenčki, ki so odprti in nas ne ogrožajo, z ljubimci (ki jim resnično zaupamo) in z najožjimi družinskimi člani. Sladkost si lahko izmenjujemo z vsemi temi ljudmi. Ampak sladkost naj bi si izmenjevali s širšim krogom. Zunaj ozkega družinskega kroga (s propadanjem razširjene družine se je skrčil tudi ta) se drug pred drugim zapiramo in komuniciramo na zelo površinski ravni. Kako blizu so vam ljudje, ki izdelujejo vaša oblačila, vašo hišo, vašo lastnino? Kako intimno poznate ljudi, od katerih kupujete stvari? Intima temelji na odprtosti in dolgotrajnih povezavah. Danes je oboje redkost. V preteklosti, ko smo živeli v plemenu in na vasi, smo drug drugega zelo dobro poznali, skupaj smo živeli in neznanci so bili redkost. Le redki ljudje si upajo biti odprti in zaupljivi do neznancev ali celo do

¹ Kadar na primer storimo nekaj nasilnega, se pogosto zdi, da »to sploh nisem bil jaz«, da »sem bila povsem iz sebe«, da »me je obsedel bes«. Te besede izražajo pomembno resnico.

bežnih znancev, in morebiti imajo za to dober razlog. Intima skorajda ne najde plodnih tal, da bi se lahko razvila.

Na družbeni ravni lahko sladko hrano obravnavamo kot uteho, ker smo prisiljeni živeti z neizprosno plehkostjo in neosebno grdoto nakupovalnih središč, avtocest, parkirišč in hipermarketov brez oken, ki opredeljujejo sodobno življenje. Na sladko hrano lahko gledamo kot na primitivno obliko skrbi zase pod okriljem vlad in korporacij, za katere se zdi, da jim za nas, posameznike, ni mar. Na sladko hrano lahko gledamo kot na zadnje pribežališče državljanov, ki so se spreobrnili v potrošnike, oropane svoje neodvisnosti in moči, da bi bili dobri do sebe in do drugih, a na bolj pomenljive načine. Zdi se, da smo majhni zobniki v gromozanskem stroju in da nimamo nobenega nadzora nad njegovim delovanjem. V pretresljivem svetu, v katerem sama infrastruktura zatira intimnost in ni časa za lepoto, se zatekamo k najbližjemu in najzanesljivejšemu nadomestku – in kdo bi nam lahko to zameril?

Pa vendar je ta nemoč utvara. Resnica je popolnoma drugačna: sploh si ne morete predstavljati, kakšno moč imate. Ali se ne počutite vsemočni? Ali se vaš razum upira že samo misli na kaj takšnega? Razlog se skriva v tem, da imate napačno predstavo o tem, 'kdo' ste. In ker *jaz*, ki krmili naše delovanje, omejuje samega sebe, je omejena tudi namerna sprememba (ki izhaja iz tega *jaza*). To je tako, kot če bi poskušali dvigovati uteži, medtem ko brodimo po vodi.

Uživanje sladkorja lahko uniči vaše zdravje, ampak ne morete se mu upreti le z močjo volje, če se res ne odločite znova odkriti sladkosti v svojem življenju. Ponovno odkrivanje sladkosti zahteva pogum – pogum, da se odpoveste stvarem, za katere mislite, da jih potrebujete –, pa tudi to, da ste čuječi in da se spomnite tega, kdo ste, da lahko pogum podprete z zavedanjem o tem, da konec koncev te stvari le niso tako dragocene. Ko očistimo navlako, pokuka na plano osnova življenja: vseprisotna sladkost, ganljiva povezanost, ki je substrat bridkosti in radosti življenja.

Govorim o odpiranju srca, o odpiranju za neverjetno razkošje, ki nam je že ves čas na voljo. Pogosto se tako odpiranje zgodi, ko smrt ali resen šok zbistri kalne vode tega, kar je res pomembno. Potem postanemo neizmerno

hvaležni in življenje postane sladko. To odpiranje, to sprejemanje razkošja življenja, je skrajno nasprotje od tiste vrste samozatajevanja, h kateri bi se drugače zatekli pri premagovanju navade uživanja sladkorja. Pravzaprav zaradi samoodrekanja samo še bolj hrepenimo po pozornosti. (To je en razlog, zakaj se ljudje, ki opustijo uživanje mesa, pogosto zatečejo k sladkorju kot hrani za tolažbo, čeprav je sladkor še zlasti škodljiv za vegetarijance.)

Sladkor je cenen ponaredek za resnično sladkost življenja. Ko smo bili otroci, smo za nagrado za takšno ali drugačno 'pridnost' za desert pogosto dobili 'posladke'. Beseda 'desert' pravzaprav pomeni nekaj, kar smo si zaslužili. Ko poskušajo ljudje omejiti vnos sladkorja le z močjo volje, jim to sprva običajno uspe. Ko so zadovoljni s samimi seboj, pa so pripravljeni na svojo nagrado, na svoj posladek.

Velja tudi obratno, posladki so lahko način, s katerim si povemo: »Da, sem dobra, res si to zaslužim!« Takšno sporočilo je še zlasti mamljivo za poteptane ljudi. To morda deloma, poleg nevednosti in revščine, pojasni, zakaj revni ljudje pojedjo tako veliko sladke, malovredne hrane in zakaj jih tolikokrat pesti debelost. Ljudje, ki s sladko hrano potrjujejo, da si zaslužijo dobre stvari v življenju, dejansko uporabljajo sladkor kot neke vrste zdravilo. Trudijo se, da bi življenje manj bolelo. Sladkarije vsaj za trenutek nekoliko preženejo osamljenost. Potolažijo nas. Nikar ne obsojajte drugih zaradi neumne prehrane, če želijo le, tako kot mi vsi, ubežati bolečini. Žal je sladkor le blažilno zdravilo, saj na noben način ne rešuje temeljnih vzrokov poteptanosti. Nobena količina sladkorja ne bo bistveno spremenila mizernih okoliščin ali zagrenjenosti.

Če je sladkor ponaredek za duhovno sladkost, potem so umetna sladila, na primer saharin in aspartam, ponaredek ponaredka. Lažjejo telesu in krepijo izkušnjo sveta, ki mu vlada videz brez vsebine.

Morda sem krivičen, ker pravim sladkorju ponaredek, kajti razumemo ga lahko tudi kot zgolj fizično razsežnost kozmičnega načela ali arhetipa: sladkost, udobje, užitek. Morda se sladka hrana ni spremenila v nagrade in posladke samo zaradi družbenega pogojevanja – če bi bila ta povezava povsem naključna, dvomim, da bi se sladka hrana res obnesla kot nadomestek za duhovno sladkost. Morda nam je sladka hrana na voljo

zato, da nas opominja, da je življenje res sladko, in da to utrjuje. Popolna abstinenca od sladkarij se preveč približa puritanski vzdržnosti od vseh življenjskih užitkov; lahko je del vzorca odrekovanja dobroti in užitkom življenja. Namesto tega raje na prvo mesto postavite to, da ste dobri do samih sebe, in ko boste poglobili svoje razumevanje tega, kaj točno pomeni biti dober do samega sebe, boste ugotovili, da je vaše hlepenje po sladkorju upadlo. Del tega razumevanja temelji na popolnem in pozornem okušanju sladke hrane, medtem ko jo jeste in po tem.

V današnjem svetu nas je za sladkosti življenja prikrajšalo tako veliko stvari. Divji utrip in neprestani hrup sodobnega življenja nam kradeta sladkost 'časa zase' – intime samih s seboj. Prav tako si ne drznemo zares ustaviti se in preprosto *biti* s prijatelji ali z najdražjimi. Režim samokritiziranja nas spet nečesa oropa, saj nismo sproščeni sami s sabo, zato tudi nismo sproščeni z drugimi. Kadar nam ni udobno samim s sabo, se ne moremo upreti lažni izpolnjenosti potrošništva in priročnemu pobegu v pasivno, asocialno razvedrilo. Ker nas je sram lastne dozdevne grdote, zgradimo okoli sebe zid, ki nas ogradi od drugih.² Ekonomske in družbene strukture sodobnega sveta gradijo tovrstne zidove vse više, tako da krčijo obseg naših interakcij na anonimne, površinske ali 'strokovne' izmenjave. Vse te stvari, fizične, družbene in psihološke, nas običajno odrežejo od narave, zato nam odvzamejo našo prvinsko povezavo z življenjem, nebom, vetrom, prstjo.

Če torej želite premagati razvado uživanja sladkorja, si morate vzeti nazaj sladkost življenja. Vzemite nazaj svoj čas v življenju, tako da postavite pod drobnogled prioritete, zaradi katerih ste preobremenjeni. Prenehajte se obsojati, meriti, kritizirati in primerjati, nehaite se oštevati in si želeči, da bi bili nekdo drug, nekdo boljši. Namesto tega se raje sprejmite takšne, kot ste. Enako velja za druge: sprejmite tudi njih, tako da poiščete dobroto znotraj njih. V vseh svojih odnosih se poskušajte prebiti do človeškega bitja, ki se skriva za zaveso strokovnjaka, anonimnega uradnika. In, kar

2 Da dobite predstavo o globini našega nelagodja in o obsegu, v katerem omejujemo svoje povezave z drugimi, naredite naslednji preizkus. Sedite ali stojte kakšen meter stran od druge osebe (o tem se vnaprej dogovorite) in glejte drug drugemu nepremično v oči. Vaš pogled naj ne postane srep in ne skrivajte se za določenim izrazom. Opazujte misli in občutke, ki se pojavijo. In opazujte občutek zbranosti in sladkosti, ko končate. Mnogi ljudje v naši družbi več let ne pogledajo drugemu človeškemu bitju naravnost v oči za več kot nekaj sekund.

je morda najpomembnejše, najдите načine, da se znova povežete z naravo. Naj bo samo za pol minute, zazrite se v oblake, kot da je to edina stvar, ki jo morate početi. Dotaknite se rastline in začutite, kako se trudi dihati zastrupljen zrak in umazanijo mesta. Celo kratki trenutki intimne lahko delujejo čudežno.

Sladkost intimne – s seboj, s kom drugim, z naravo ali z božanskim – je vedno na voljo. Sladkosti si vam ni treba zaslužiti, ampak je lahko vaša kar tako.



Joga pitja



Številne knjige o zdravju in prehrani poudarjajo pravila o pitju vode: na primer, da bi morali spiti vsaj osem kozarcev vode na dan ali da nikoli ne bi smeli piti vode od trideset minut pred obrokom do dve uri po njem. Ta pravila v osnovi zanikajo, da je žeja zanesljiv pokazatelj potrebe telesa po vodi. To naj bi podprle raznovrstne raziskave. Izraelska vojska je v puščavi izvedla preizkuse telesne vzdržljivosti, v katerih je ena skupina vojakov pila določeno količino vode v rednih razmakih, tudi preden so postali žejni, druga skupina vojakov pa je pila samo takrat, ko je bila žejna. Skupina, ki je pila vodo, preden je začutila žejo, je prekosila kontrolno skupino, kar naj bi dokazalo, da žejo občutimo šele takrat, ko potreba po vodi postane akutna.

Pravijo nam tudi, naj 'spijemo dovolj tekočine', kadar imamo prehlad ali gripo, čeprav je velik kozarec hladne pijače običajno zadnja stvar, ki si jo želimo, kadar nam teče iz nosu.¹

Ali je telesni mehanizem za žejo v okvari? Ali ne moremo zaupati telesu in mu prepustiti uravnavanja vnosa tega svetega eliksirja življenja, vode?

Kot velja za hrano, težava ni v tem, da nam telo pošilja napačna sporočila, temveč da ne zaznavamo njegovih pravih sporočil. To, čemur večina ljudi pravi žeja, je precej skrajna faza klica telesa po vodi. Prvi občutki žeje so res precej subtilni in pojavijo se veliko pred izsušitvijo grla in ust. Izraelski vojaki iz raziskave najbrž niso zaznavali bolj pretanjenih ravni žeje; to je morda en razlog, zakaj niso spili dovolj vode.²

1 Skodelica vroče vode z limono ali ingverjem je običajno bolj zaželen. Kadar so zboleli moji otroci, pogosto niso spili po več kot polovico skodelice, tudi vroče tekočine. Res je odvisno od narave bolezni.

2 Človeška bitja se običajno upirajo intenzivnemu gibanju v hudi vročini. V vročem vremenu postanemo lenobni in zaspani. Želimo delovati počasneje. Intenzivno gibanje v hudi vročini že samo po sebi nasprotuje

Pravilo o osmih kozarcih vode na dan je bržkone koristno za ljudi, ki so kronično dehidrirani, ker jedo industrijsko pripravljeno hrano in ker ne zaznavajo komaj zaznavne žeje. Povprečnemu Američanu ta nasvet verjetno bolj koristi kot škodi. Lahko pa vodi tudi v prekomerno pitje vode, ki ruši ravnovesje elektrolitov v telesu in škoduje drugim procesom. V kitajski medicini je prekomerno pitje vode, zlasti mrzle vode, prepoznano kot nesporen vzrok bolezni.

Sijajni mehanizem žeje je zelo natančno kalibriran za ohranjanje prefinjenega ravnovesja telesa. Norost je, če temu mehanizmu ne zaupamo in ga zavračamo. Tako kot nas lakota telesa lahko vodi pri izbiri zdrave hrane, bi se morali naučiti tudi skrbno prisluhniti in zaupati tudi žeji kot pomembnemu sporočilu telesa.

To ni enostavno, saj nas večina živi tako, da povsem preslišimo sporočila svojih teles. Dokler telo ne zahteva pozornosti na glas (z bolečino, lakoto, hudo žejo itd.), se ne zmenimo zanj, ga izkoriščamo za čim večji užitek, delo in korist, iz njega iztisnemo čim več. Ker njegova sporočila prezremo, skoraj ne vemo, kako z njim lepo ravnati, ko se končno odločimo za to. Po našem umu se neprestano podijo misli, zato redko postanemo in prisluhnemo telesu. A vendar sta edini način, da slišimo klic žeje, predah in poslušanje, ne pa neka odločitev, da bomo spili X kozarcev vode na dan.

Najprej se naučite opaziti subtilne ravni žeje. Prisluhnite svojemu telesu in ga vprašajte, ali želi piti vodo. Predstavljajte si občutek pitja vode. Zamislite si, kako po vašem grlu teče voda. Ali bi vam bilo v užitek piti? Če da, potem pijte. Če ne, potem počakajte. Ali je lahko preprosteje? Toda celo nekaj tako preprostega zahteva potrpežljivost in zaupanje.

Kakšno olajšanje in veselje je, če telesa nikoli ne silimo v pitje in če vsak požirek postane osvežujoč užitek!

Kot velja za hrano, vam lahko vaši čuti tudi med pitjem vode povedo veliko o tem, kako kakovostna in zdrava je. Voda ima običajno okus, ki telesu signalizira, kako naj jo ustrezno vsrka in se nanjo odzove.³ Če ste

naravnim sporočilom telesa; zato je logično, da se mehanizem žeje ne more dovolj hitro odzvati na nenadno, veliko in hitro izgubo tekočine. Zato opisana študija bolj malo pove o običajni žeji.

³ Medtem ko so spojine, na primer žveplo, natrijev klorid, kalijev klorid ali klor, morda odgovorne za del okusa, niso edine, ki obarvajo okus vode. Velik del njenega okusa je odvisen od interakcije vode z notranjim

le rahlo žejni, pijte vodo v skromnih požirkih. Vaše telo bo tako zaznalo, koliko vode prejema, zato vam lahko pove, kdaj je ima dovolj. Če ste zelo žejni, kar pijte hitro, saj nam to zelo dobro dene! Ko boste pogasili najhujšo žejo, pijte počasneje in pozorneje. Vedno prisluhnite željam telesa o tem, ali želi piti ali ima dovolj vode – to je *joga pitja*.

Načelo prepoznavanja žeje in zaupanja žeji velja tudi, kadar ste bolni. Ne verjemite na besedo nekemu drugemu strokovnjaku, da naj bi med prehladom vedno pili veliko vode. V tradicionalni kitajski medicini so nekateri prehladi povezani s tem, da telo izloča škodljive 'hladne' in 'vlažne' elemente; skladno s tem bo pitje velikih količin mrzle vode prehlad podaljšalo. Da to ugotovite, ne potrebujete izurjenega diagnostika kitajske medicine; enostavno prisluhnite sporočilom svojega telesa. Vaše telo vam bo povedalo, kaj si želi. Zaupajte mu. Telo ne preneha delovati optimalno zaradi svoje nesposobnosti, ampak zato, ker z njim grdo ravnamo.^{4,5} Ozdravljenje zato ni odpravljanje 'okvar' heretičnega telesa, temveč odstranjevanje ovir za samozdravljenje, osvobajanje naravnih sistemov telesa za celjenje in obnavljanje.

Naj bo v bolezni ali zdravju, telo vedno sporoča svojo potrebo po vodi. Ni si vam treba zapomniti nobenih pravil, ni vam treba vaditi nobene tehnike. Enostavno se naučite razumeti sporočila svojega telesa in zlahka boste z njim radostno sodelovali.

Kaj pa če ste žejni med obrokom? To, kar pravijo, na splošno drži: če med obrokom spijete preveč vode (zlasti ledene), lahko to res ovira prebavo. Toda telo je modro in dobro ve, da mora to upoštevati, kadar zahteva vodo. Če ste pred tem spili dovolj vode in če jeste enostavno, polnovredno hrano, najbrž sploh ne boste žejni. Le kadar uživate prevelike količine preveč soljenih, preveč sladkanih in preveč predelanih živil, se žeja pojavi tako hitro. Če boste to žejo prezrli in ohranili iste prehranjevalne navade, bodo posledice dehidracije resnejše od teh, ki jih povzroča redčenje prebavnih

okoljem v ustih. Okus vode je odvisen od tega, kaj ste nazadnje jedli, in verjetno od ravnovesja elektrolitov v telesnih tekočinah.

4 Vendar bolnik morda ni kriv za to slabo ravnanje s telesom. Ne želim reči, da je vaša krivda, če ste bolni. Slabo ravnanje lahko izhaja iz onesnaženega okolja, zlorabe, revščine in drugih družbenih razmer.

5 Obstajajo redke genske bolezni, ki so morda izjema k temu pravilu. Obstajali naj bi ljudje, ki nimajo mehanizma za sitost ali pa imajo z geni povezane težave v homeostatičnih mehanizmih, ki uravnavajo žejo.

sokov. (Dejansko dehidracija lahko ovira presnovne procese, ki spremljajo prebavo in asimilacijo.) Če boste prisluhnili naravnemu teku svojega telesa, med obroki ne boste imeli težav z žejo, če pa boste jedli jed, zaradi katere boste močno dehidrirali, ali če boste za mizo sedli žejni po vročem dnevu na soncu, potem pa le zaupajte klicu telesa po vodi. Poleg tega po mojih izkušnjah malce vode sobne temperature sploh ne škodi prebavi; ampak morda je vaše telo drugačno.

Predvsem bi se morali izogibati temu, da hrano poplaknete s pijačo, saj je slab nadomestek za temeljito mešanje sline s hrano.

Doslej sem govoril o vodi kot o glavnem viru potešitve žeje. Veliko nam lahko pove to, da so v nekaterih kulturah redko pili vodo. Na primer na Kitajskem še danes nikoli ne postrežejo vode ob obroku – postrežejo juho, čaj ali fermentiran napitek, na primer pivo. Topli napitki veliko nežneje vplivajo na prebavo kot hladni, nekatere juhe in fermentirane pijače pa prebavo dejansko olajšajo. Žalostno dejstvo pa je, da je večina teh dobrodejnih napitkov izginila z ameriškega kulinarčnega prizorišča. Za večino bralcev te knjige je najboljša pijača, ki je zlahka na voljo za potešitev žeje, verjetno res voda; kljub temu pa želim dodati nekaj besed o nekaterih drugih pijačah.

Pijače, ki niso voda, združujejo lastnosti hrane in pijače ter potešijo tako lakoto kot žejo. **Sadni sokovi** so zelo zgoščena hrana, ki jo je treba zaužiti zelo počasi, skoraj prežvečiti, da se telo lahko v celoti spoprime z njeno esenco. Z vidika telesa so sokovi tudi zelo procesirana hrana (ker je ni treba žvečiti). Če bi en liter pomarančnega soka pojedli kot sadje, bi za žvečenje morda potrebovali eno uro, torej tudi eno uro okušanja in vonjanja. Če ne pijete soka zelo počasi in skrbno, se ohrani le delček okušanja. To še bolj velja za zelenjavne sokove. Telo se stežka spopada z nenadnim, gromozanskim vnosom sadnega sladkorja, ki se lahko zelo hitro absorbira v kri. Priporočam, da sadne sokove zelo razredčite ali da jih pijete v počasnih požirkih, ki jih skrbno 'prežvečite'.

Mleko je bolj hrana kot pijača, pa še sveta je. Vsebuje zelo veliko hranilnih snovi in ne bi ga smeli piti le zato, da se odžejamo. Ker ima mleko izjemno večplasten okus, ki oživlja spomine, je še zlasti primerna hrana za vadbo

joge uživanja hrane in nas lahko veliko nauči. Upoštevajte, da klasično, pasterizirano, homogenizirano kravje mleko pomeni hudo tveganje za zdravje in da se ob njem zastavljajo etična vprašanja. Če imate kdaj priložnost, ga pozorno okusite in primerjajte s polnim, surovim mlekom pašnih krav. Nekateri strokovnjaki pravijo, da so mnoge običajne alergije na mlečne izdelke povezane z zelo procesiranim stanjem klasičnega mleka, še večje težave pa imamo zaradi načina njegovega uživanja. Otroci pogosto lokajo ledeno hladno mleko, in to v velikih količinah, saj mi, starši, vztrajamo, da je koristno. Ravno obratno bi moralo biti. Najprej – mleko naj bi pili toplo, v majhnih požirkih in z njim se nikoli ne bi smeli nalivati – kot dojenček pri dojenju! Za nekatere ljudi so velike količine mleka morda v redu, toda morale bi izhajati iz želje telesa, ne pa iz pravila 'štiri na dan'. Nazadnje menim, da za mnogo odraslih ljudi vibracija svežega, neskisanega mleka ni neprimerna. Na biokemični ravni se to lahko izrazi kot manjša tvorba encima laktaza (kislo mleko, jogurt, kefir, sirotka in sir imajo manj laktoze, zato laktaze ne potrebujemo), ampak tudi če sveže mleko uživajo odrasli ljudje, ki dobro prenašajo laktozo, na primer jaz, ima to nek čuden pridih. Včasih grem skozi obdobja, ko se mi sveže mleko zdi odvratno, presurovo za odraslo telo. Kakorkoli že, mleko je posebna hrana, ki bi jo odrasli ljudje morali uživati zavestno, ne pa iz navade.

Vse bolj postajajo priljubljeni **sojino mleko**, **riževo mleko** in podobni napitki, čeprav nutricioniste z obrobja resno skrbijo njihovi učinki na zdravje. Obe vrsti mleka vsebujeta blokatorje mineralov in zaviralce encimov, zaradi katerih ju je težko prebaviti, soja pa vsebuje tudi kemične snovi, ki posnemajo estrogen in ki lahko porušijo ravnovesje delovanja endokrinih žlez. Toda ta vprašanja presegajo okvir te knjige. Sojino in riževo mleko sta v vsakem primeru močno koncentrirana hrana, ki bi jo bilo treba, kot sadni sok, piti v majhnih požirkih in v majhnih količinah. In kot velja za sadni sok, se zdi, da so doma narejeni izdelki drugačne kakovosti kot tisti, ki jih kupimo v trgovini.

Joga uživanja hrane izključuje vsakršna ustaljena pravila glede prepovedovanja katerekoli hrane; vendar – če bi moral izdati vsesplošno priporočilo proti uživanju enega samega živila, bi to bile **gazirane brezalkoholne pijače**.

Tveganja teh pijač za zdravje spet presegajo okvir te knjige. Bom pa pristavil svoje mnenje, da so najverjetneje najbolj škodljivo živilo na ameriškem meniju. Razsvetli vas lahko naslednja vaja: spijte malo gazirane pijače tako, da ji posvetite vso pozornost in jo v celoti občutite. Jaz težko spijem več kot dva požirka, preden njen okus postane obupen. Ironično je, da proizvodnja sodobnih osvežilnih pijač z mehurčki posnema tradicionalne pijače – piva iz korenin in ingverjeve kole –, ki so jih fermentirali iz naravnih sladkorjev in zelišč. To so bile izredno zdrave pijače, ki niso bile nujno alkoholne, bile pa so bogate z encimi, vitamini, dobrodejnimi mikroorganizmi in elektroliti.

Pivo, zlasti doma varjeno, nefiltrirano pivo, je na splošno zdrava pijača, če jo pijemo v zmernih količinah. Kot druga fermentirana hrana in pijača lahko dejansko olajša prebavo. Toda v skoraj vseh sodobnih pivih uporabljajo precej močno zdravilno zelišče, hmelj, ki je pomirjevalo in ki zavira spolno slo, zato ne ustreza vsem telesnim in psihološkim konstitucijam. V pivu so po tradiciji uporabljali več deset zelišč in vsa so imela različne lastnosti poživiljanja, aromatiziranja ali zdravljenja, ali pa so bila celo psihotropna. Navdušenje nad različnimi pristopi fermentacije in njihovo raziskovanje je tako umetnost kot joga.

Vino je še ena pijača, ki je lahko zdrava, saj vsebuje vitamine in antioksidante ter spodbuja prebavo. Znova velja, da je doma pridelano vino verjetno najboljše, saj večina vin slabše kakovosti vsebuje sulfite in sledi pesticidov. Zaradi prefinjenih nians okusa v vinu in kulture čaščenja, ki je zrasla okoli njega, je tudi pitje vina pot do jogijskega zaznavanja in slavljenja hrane.

Zaznavanje subtilnih učinkov hrane na telo lahko vadimo tudi s pitjem **zeliščnih čajev**. Ti lahko na komaj zaznavne načine uravnavajo naše stanje telesa in uma. Razlika v učinku zeliščnih čajev v filter-vrečkah iz trgovine in v učinku čajev, ki jih naredite sami iz zelišč, ki ste jih nabrali sami, je lahko osupljiva – še en dokaz, da na simfonijo vibracij, vsebovanih v hrani, vpliva celotna zgodovina proizvodnje čaja, ne pa samo njegova taksonomska uvrstitev.

Ker so škodljivi učinki **kofeina** in **alkohola** na zdravje dobro znani, je razumljivo, da večina knjig o prehrani njuno uživanje odsvetuje. Če pa

želimo ti snovi ovrednotiti bolj celostno, moramo upoštevati njuni vlogi v družbi, veri in medicini v posameznih kulturah. Podrobneje jih opišem v Dodatku *Bolezen išče zdravilo*. Temeljita razprava o očitnih učinkih alkohola, kofeina in drugih psihoaktivnih kemičnih snovi na zavest z jogijskega vidika presega okvir te knjige.

Za zdaj bom samo omenil, da se kofein v **kavi** in teobromin v **čaju**, ki naj bi imela enak učinek na telo, precej razlikujeta, kar z malce jogijske pozornosti zlahka opazimo. Ne vem, če za to ugotovitev obstaja kakšna znanstvena podlaga. Med drugim lahko oba pripomoreta h koncentraciji. Kdaj potrebujemo pomoč pri koncentraciji? Na primer takrat, ko delamo nekaj, kar nas v resnici ne zanima. Kadar je dojenčica zatopljen v razburljivo opravilo, na primer slačenje nogavice, za ohranjanje popolne koncentracije ne potrebuje kave. Če pa prečesavate sezname števil v pisarniškem separeju, je povsem naravno, da želi vaš um pobegniti, in kava vam lahko pomaga ohraniti fokus. Lahko bi morda celo rekli, da sodobna pisarna brez kave sploh ne bi mogla delovati.⁶ Za nekatere ljudi to pomeni, da opuščanje pitja kave ne vpliva samo na zdravje in prehrano. Privzdignjenost od kofeina lahko spremlja dobro počutje, da je navsezadnje vse v redu, da nam ni treba ničesar storiti glede skrb vzbujajočih vprašanj, ki so se še pred nekaj minutami zdela nujna. Prej neznosen obstoj postane znosen, hkrati pa ne odstranimo nobenega od temeljnih vzrokov. Na srečo, ali na žalost, kofein ni dovolj močan, da bi ta učinek dolgo trajal.

Korenine uporabe pravega čaja segajo več tisoč let nazaj, v vzhodno Azijo, in razrasle so se v zbirko obredov in estetike, ki je po žlahtnosti svojega razvoja verjetno bogatejša od francoske kulture vina. Visoka vsebnost antioksidantov lahko – odvisno od psihološkega in telesnega ustroja posameznika – zdaleč odtehta negativne učinke teobromina v pravem čaju na telesni ravni, v estetskem smislu pa jih daleč prekašajo neskončno

⁶ Enako sklepanje velja za snovi, podobne amfetaminom, na primer ritalin, v okviru šole, in za zdravila proti depresiji, na primer prozac, v kontekstu sodobnega življenja. Kadar se otrok kronično ni sposoben skoncentrirati v šoli ali kaže znake upornosti, običajno krivimo otroka ali njegovo kemijo v možganih. Kaj pa če je raztresenost naraven in zdrav odziv na učni načrt, ki ni usklajen z otrokovim notranjim klicem? Kaj če je kljubovanje naraven in zdrav odziv na šolski sistem, ki zatira ustvarjalno neodvisnost? In kar zadeva odrasle: kaj če je depresija – silna potreba po umiku od življenja – naraven in zdrav odziv na življenje, ki nam ga ponuja družba in ki ga je komaj vredno živeti?

pretanjene nianse okusa in arome. Uživanje v dobrem čaju je samo po sebi dao in joga hkrati.

Kljub vsem navedenim informacijam upoštevajte, da je edini vir modrosti vaše lastno telo, ne glede na to, za katero pijačo gre. Uživajte v raziskovanju okusov in učinkov celotne palete pijač, ampak ker resnično zdravi napitki niso zlahka na voljo, ne bodite presenečeni, če boste na koncu večino časa pili vodo.

Žal se zgodba ne konča tukaj, saj je dandanes še posebej pomembno, da skrbno okusite in ocenite svojo vodo. V večini držav po svetu je kakovost vode iz pipe in celo ustekleničene vode hudo vprašljiva. Obstaja kopica dokazov, da so splošno razširjeni dodatki, na primer klor in fluoridi, strupeni, da ne omenjam sledi farmacevtskih snovi, gnojil, težkih kovin, strupenih odpadkov in drugih onesnaževal, ki jih pogosto najdemo v vodnih zajetjih. Po drugi strani pa je destilirana voda močno predelana snov, ki lahko dejansko spira minerale iz vašega telesa. (Lahko pa je začasno primerna za obdobje čiščenja.) Informacije, ki so na voljo o sistemih za filtriranje vode, povzročajo zmedo in si pogosto nasprotujejo, viri mineralne vode pa niso nujni deviški. Čuti za voh in okus, pa tudi globlji, intuitivni čuti pod njimi, so torej ključni zavezniki pri iskanju optimalnega vira te tekočine, ki nas ohranja pri življenju. Celo snovi, ki naj ne bi imele vonja, vplivajo na vibracijsko kakovost vode, zato poskusite ugotoviti, kaj vam pravi vaše telo o vodi, ki jo pijete.



Prehranski dodatki

*Tisti, ki odlomijo kos narave, zgrabijo nekaj mrtvega in trdijo,
da razumejo naravo, hkrati pa se ne zavedajo, da si ogledujejo nekaj,
kar ni več tisto, kar mislijo, da je.*

– MASANOBU FUKUOKA



Večina knjig o uživanju hrane in o prehrani nameni izdaten prostor vitaminom, mineralom in drugim hranilom. Razširjajo idejo, da so živila za nas koristna zaradi vitaminov ali drugih snovi, ki jih vsebujejo: špinača je za nas koristna, ker vsebuje beta karoten in železo, rjave alge zato, ker vsebujejo jod in cink, lanena semena zato, ker vsebujejo omega-3 maščobne kisline, kalčki zato, ker vsebujejo obilico encimov, in tako dalje.

Če so vitamini in drugi elementi hrane tako zdravi, zakaj jih ne bi jedli v čisti obliki? Na tej ideji temelji večina prehranskih dodatkov: iz hrane lahko izluščimo ali sintetiziramo njene bistvene hranilne snovi, da odpravimo pomanjkljivosti v naši prehrani ali si zagotovimo odlično zdravje. S tega vidika ni veliko razlogov za uživanje polnovredne, ekološke in nepredelane hrane, saj lahko svoje vitamine (ali kakršnekoli druge snovi, ki jih potrebujete) zaužijete s tableto ali z 'obogatenimi' živilskimi izdelki. V večino bele moke na primer dodajo minerale in vitamine B, da nadomestijo te, ki so se med predelavo izgubili skupaj s pšeničnimi kalčki. Kosmiči so obogateni s številnimi vitamini in minerali, v vrednosti do sto odstotkov priporočenega dnevnega vnosa. Enako razmišljanje prevladuje na obrobju glavnega toka trendov. V skladu z raznovrstnimi prehranskimi filozofijami bi zasijali od zdravja, če bi le imeli več encimov, klorofila,

antioksidantov, vodotopnih vlaknin ali katerihkoli od več sto drugih snovi, o katerih na ves glas razglašajo najnovejše knjige o prehrani.

Ampak čeprav ljudje uživajo večvitaminske dodatke, tablete, praške, zeliščne izvlečke ali karkoli pač že, se njihovo zdravje običajno ne izboljša občutno ali trajno. Četudi bi jemali tablete z vsemi možnimi vitamini in minerali, bi bile vaše možnosti za to, da bi živeli sto let ali da bi ubežali raku, le malce boljše, če sploh. Zagotovo se ne boste spremenili v superjunaka. Ko začnejo ljudje sprejemati odgovornost za svoje zdravje, pogosto začnejo s prehranskimi dodatki, vendar brez izjeme preidejo na kaj drugega. Z vitaminsko teorijo zdravja je nedvomno nekaj narobe.

Ideja, da fiziološki učinki hrane predvidljivo ustrezajo določenim osnovnejšim elementom v njej, se povsem sklada z redukcioniistično paradigmo, ki še danes vlada medicini. Po tej paradigmi je glavna razlaga ta, ki je redukcioniistična. Iz nedavnih raziskav je na primer razvidno, da zelenjava iz družine križnic, zlasti brokoli, učinkuje zdravilno proti raku. Na vprašanje »Zakaj?« poskušajo odgovoriti z analizo različnih molekul v brokoliju, da bi ugotovili, katere naj bi preprečevale rast rakavih celic. Zakaj brokoli preprečuje raka? Ker vsebuje sulforafan. Naslednji korak je izolirati ali sintetizirati sulforafan, kajti tako lahko v eno tableto stlačite protirakave učinkovine kar dvajsetih glav brokolija. Kdo sploh potrebuje brokoli, če obstajajo take tablete?

Znanstveniki po odkritju sulforafana seveda ne bodo prenehali z raziskavami, ampak bodo še naprej iskali druge protirakave sestavne dele brokolija, da bi njihove učinke temeljiteje pojasnili. Obstaja pa še ena možnost, ki ne sodi v prevladujočo paradigmo raziskav v medicini. Kaj če *cela rastlina* ščiti proti raku in kaj če ti učinki presegajo učinke katerekoli podskupine njenih sestavnih delov? Morebiti vsi kemični sestavni deli brokolija, vse, kar dela brokoli *to, kar je*, sodelujejo pri edinstveni zaščiti telesa. Sestavina A morda ovira mehanizem rasti rakavih celic, sestavina B morda preprečuje, da bi stranski učinki prve poškodovali zdrave celice, sestavina C morda priskrbi vire v obliki encimov, ki jih sestavina A potrebuje za učinkovanje, in tako dalje.

Seveda lahko včasih določen vitamin občutno izboljša zdravstveno stanje: vitamin C skorbut, vitamin B₁ beriberi, niacin pelagro, vitamin D rahitis,

vitamin B₁₂ perniciozno anemijo itd. Vitamine smo pravzaprav večinoma odkrili zaradi bolezni, ki nastopijo zaradi pomanjkanja določenih hranil. Zato so edinstveni v tem, da imajo neposredne, močne in opredeljive učinke na zdravje. Kaj pa druge snovi, pomanjkanje katerih ima splošnejše, subtilnejše učinke? Hrana vsebuje na tisoče, celo na milijone različnih organskih molekul, ki součinkujejo na izjemno zapletene načine. Če iz te gromozanske, soodvisne mreže odstranite nekatere od teh molekul, načnete njeno splošno delovanje.

Vitamini so ena vrsta izmed milijonov molekul v hrani. V polnovredni hrani nikoli ne obstajajo v osami, ampak delujejo v sinergiji z raznovrstnimi drugimi molekulami. Vitamin C vedno spremlja bioflavonoide, rutin in tirozinazo, pa tudi druge snovi. Zdaj 'uradno' opredeljujemo vitamin C kot askorbinsko kislino, toda ta kislina je dejansko le en del kompleksne skupine molekul, ki součinkujejo in sestavljajo pravi vitamin C. Zanimivo je, da čista askorbinska kislina pogosto ne ozdravi niti skorbuta!¹ Še en primer je opredelitev vitamina E kot skupine tokoferolov – slednji so zgolj zaščitni antioksidanti v skupini molekul, ki spremljajo atom selen.

Na to lahko pogledate tako: nekaj deset vitaminov, ki jih poznamo danes, predstavlja le drobec več tisoč vitaminov, ki jih potrebuje človeško telo. Če uživamo samo znane vitamine, ne pa tudi na tisoče drugih, ki jih vsebuje polnovredna hrana, v telesu ustvarjamo biokemična neravnovesja. Kar je še hujše, če dolgoročno uživamo prečiščene, frakcionirane sestavine vitaminov, kot je askorbinska kislina, lahko izčrpamo zaloge njihovih naravnih sinergijskih učinkovin v telesu, brez katerih te sestavine ne morejo v celoti delovati.

S stališča *joge uživanja hrane* ne potrebujemo nobenega znanja o kemiji, da bi zavrnilo uporabo izredno koncentriranih prehranskih dodatkov ali vitaminov, razen kot zdravil za začasno zdravljenje (če sploh). Razlog je preprost: ne moremo jih v celoti okusiti in izkusiti kot hrano. Telo ne ve, kaj vnašate vanj.

¹ To dejstvo je odkril dr. Albert Szent-Györgyi, ki je prejel Nobelovo nagrado za odkritje vitamina C, Royal Lee pa ga je potrdil v svojih raziskavah v 50. letih 19. stoletja. Zakaj enačimo vitamin C z askorbinsko kislino, ki jo je preprosto umetno pridobiti? Ali bi lahko to imelo kaj opraviti z dobički farmacevtskih družb?

Sok iz pšenične trave je priljubljena superhrana, ki jo lahko kupite v obliki tablet. Ne da bi sploh okusili pšenično travo, lahko pogoltnete tolikšno količino njene esence, kot bi je, če bi morebiti pol ure žvečili dejansko travo. Ravno žvečenje in okušanje omogoči telesu, da se prilagodi na hrano s silnim učinkom in jo vsrka. Izkušanje pšenične trave s čuti uskladi vibraciji telesa in hrane.

Prehranski dodatki v tabletah, praških in tekočinah so običajno narejeni tako, da v njih ni niti sledu močnega okusa. Kupite lahko na primer olje jeter polenovke ali olje pšeničnih kalčkov v želatinskih kapsulah, da vam ga ni treba okusiti. Izdelujejo celo odišavljene tabele s česnom. Ti izdelki oropajo vaše telo informacij, ki jih potrebuje za njihovo uporabo, in zatrejo vse občutke – gnusa ali užitka –, s katerimi bi vam vaše telo lahko sporočilo, ali je prehranski dodatek za vas koristen ali ne.

Kot družba smo navdušeni nad prehranskimi dodatki, ker želimo biti zdravi, ne da bi kakorkoli spremenili svojo prehrano ali življenjski slog. Vase lahko torej vržemo nekaj tablet in hkrati še naprej govtamo malovredno hrano brez vsakršnih posledic. Takšno razmišljanje ne upošteva naravne soodvisnosti med vsemi sistemi telesa ter med telesnim, mentalnim, čustvenim in duhovnim zdravjem.

Domnevat, da vemo bolje kot telo, kaj v resnici potrebuje, je višek arogance. Uživanje prehranskih dodatkov je enako temu, da dobesedno silimo velike količine snovi z močnim učinkom po svojem grlu, pri tem pa zaobidemo naravna varovala proti neravnovesju in uživanju pretiranih količin hrane. Če pojedete preveč neke snovi iz naravnega vira hrane, se vam bo ta hrana zagnusila. Imela bo odvraten okus. Povedano drugače, naveličali se je boste. Ampak ker imajo vse tablete enak okus – se pravi, ga nimajo –, vam nič ne preprečuje tega, da jih še naprej uživate. Tavate v temi.

Da bi pozdravili telo, moramo včasih zaužiti koncentrirano hrano z močnimi učinki. Ker je danes prst osiromašena in ker je okolje onesnaženo, je takšna hrana morda celo nujno potrebna za še tako zdrave jedce. Na splošno pa naj bi bilo uživanje hrane s silnimi učinki precej intenzivna izkušnja, kajti intenziven je tudi njen okus. Te snovi se vam ne bodo zdele užitne, razen če bo vaše telo res hlepelo po njih.

Nič nenavadnega torej ni, da veljajo kitajske zeli, ki jih srebajo na tradicionalen način kot poparke celih zelišč, za veliko močnejše kot povsem enaki odmerki teh zelišč, pogoltnjeni v obliki praška. Vsak izdelek brez okusa je sumljiv. Okus ni zgolj drugotnega pomena, ni le postranski učinek hrane ali zelišč, temveč je neločljiv del njihove esence.



Predelava hrane

To, kar pograbi trgovina, je vedno najbolj grob del sadja, dejansko le lubje ali lupina, kajti njena roka je zelo nerodna.¹

– HENRY DAVID THOREAU



Mnogo prehranskih filozofij ostro napada predelavo hrane, ki spreminja naravna, polnovredna živila v denaturirana, osiromašena, necelostna živila. Predelava hrane iztrga hrano iz njenega naravnega stanja, pa tudi uvede snovi, za katere ni bilo nikoli mišljeno, da naj bi postale del človeške prehrane. Z vidika *joge uživanja hrane* lahko predelava tudi spremeni ali zakrije prvotne okuse hrane in popači to, kako jo telo zaznava. Ker je kuhanje neka oblika predelave, grede nekateri strokovnjaki tako daleč, da zagovarjajo uživanje presne hrane. S takšno hrano so se prehranjevali naši predniki pred pojavom sodobnega človeka in z njo se še vedno prehranjujejo naši najbližji biološki sorodniki – velike človeku podobne opice.

Predelava hrane zajema še veliko več kot to, kar se dogaja v tovarnah živilske industrije. Neke vrste predelava je tudi na primer prevoz hrane. Genska manipulacija, celo tradicionalna selektivna reja ali vzgoja, je oblika predelave – rekli bi ji lahko tudi predhodna predelava. V to kategorijo lahko uvrstimo tudi kakršnokoli pripravo prsti, gnojenje, pletje ali oskrbo; vanjo lahko uvrstimo celo obrezovanje drevesa. In ko hrana prispe v našo kuhinjo, jo režemo, sočimo, kuhamo ali kako drugače predelujemo. Skladno s to ozko opredelitvijo je skoraj vsa hrana, ki jo jemo, do neke mere predelana;

¹ Thoreau, Henry David. *Wild Fruits*. W. W. Norton & Co., New York, 2000. str. 5.

izjema je le divja hrana, ki jo nabereмо v njenem naravnem okolju. Večina sadja in zelenjave je pravzaprav zelo predelana, celo kadar je sveže obrana, saj je rezultat skrbne vzgoje več generacij kmetov. Precej se razlikuje od svojih divjih sorodnikov. Ozko gledano, nas večina je resnično nepredelano hrano le takrat, ko na vrtu nabereмо divje robidnice ali regrat.²

Res je, da se z industrijsko predelavo izgubi večji del energije v hrani. Bela moka in beli riž sta manj hranilna kot njuni polnozrnati različici. Celo nežna predelava, ki jih pravimo kuhanje, odvzame hrani njene encime in vodotopne vitamine.³ Divja hrana, na primer regrat, ima veliko več vitaminov in mineralov kot pa gojena hrana, recimo špinača. Zaradi tega nekateri zagovarjajo prehrano, ki v celoti temelji na surovi, nepredelani hrani. Druge diete, na primer paleolitska dieta, poskušajo posnemati prehranjevalne navade naših prednikov, lovcev in nabiralcev, ki so svobodno in mirno sobivali v divji naravi ter spoštovali njene zakone. Utemeljitev je ta, da bi bili veliko bolj zdravi, če bi jedli hrano, ki 'naj' bi jo jedli; hrano, za katero nas je ustvarila več milijonov let trajajoča evolucija. Nobena druga žival ne je kuhane hrane – zakaj bi bila človeška fiziologija kaj drugačna?

Pod drobnogledom ta logika ne zdrži. Vrnimo se k pojmu 'simfonije vibracij'. Kakšno vrsto življenjskega sloga, kakšno stanje bivanja podpira surova prehrana ali paleolitska dieta? S kakšno simfonijo vibracij je usklajena?

Ogenj in ključne sestavine človeškega življenja

Prva oblika predelave hrane je bilo kuhanje in za kuhanje hrane potrebujemo ogenj. V znanosti se precej krešejo mnjenja okoli tega, kdaj so ga začeli uporabljati, ocene pa se gibljejo med 1,5 milijona let in 300.000 let nazaj. Ne glede na to, kdaj se je zanetila prva iskra, pa je bila uporaba

2 Če želite biti res dosledni, tudi regrat ne šteje, če živite v Ameriki. Izvira namreč iz 'Starega sveta'. Glede na to, da na Zemlji ne obstaja okolje, ki ga ne bi okužile neavtohtone vrste, je nemogoče najti kakršnokoli hrano, na katero ne bi na nek način vplivala človeška dejavnost.

3 Po drugi strani pa se lahko zaradi kuhanja vitamini in minerali lažje vsrkajo, zato je učinek kuhanja ta, da večja prehransko vrednost hrane za sodobnega človeka. Mnogo živil, na primer žita, gomoljnice in križnice, dejansko vsebuje škodljive snovi, ki jih s kuhanjem nevtraliziramo.

ognja za kuhanje skoraj zagotovo že razširjena pred 125.000 do 150.000 leti.⁴ Zanimivo je, da so se približno takrat pojavili tudi prvi, anatomsko sodobni ljudje.⁵ (Druga človeška vrsta, neandertalci, so se pojavili pred 200.000 leti, tudi precej po tem, ko je bila zabeležena prva uporaba ognja.) Potemtakem lahko domnevamo, da so človeška bitja *vedno* kuhala svojo hrano.

Kaj pa sploh pomeni biti človek? Nedavna odkritja potrjujejo, da nismo edina žival, ki uporablja orodje, smo pa zagotovo edina žival, ki uporablja ogenj. Ogenj je bil znanitelj skokovite rasti tehnologije od neolitika dalje; njegova uporaba je bistvena lastnost civiliziranosti. V najbolj prvobitnem okolju je sij tabornega ognja zarisoval območje varnosti, teritorij človeka, krog domačnosti; zunaj njega je bila divjina. Ko so človeška bitja obvladala ogenj, so prenehala biti divja. Nismo bili več živali. In ker se je ogenj sprva uporabljal za kuhanje, nas ne bi smela presenetiti ugotovitev, da kuhana hrana podpira podobno stanje bivanja, torej domače in civilizirano, drugačno od surove živalskosti.

Hrano že tako dolgo kuhamo, da sta imeli človeška anatomija in fiziologija za gensko prilagoditev na kuhano hrano časa na pretek. Morda je začetek uporabe ognja in druge tehnologije celo spodbudil nastanek nove vrste med evolucijskim razvojem – homo *erectus* se je spremenil v homo *sapiensa*. Mogoče je, da smo prilagojeni na prehranjevanje s kuhano hrano; morebiti je to zapisano v našo biologijo.

Prehranjevanje s popolnoma nepredelano hrano – torej divjo hrano v naravnem, surovem stanju – je skladno s prav takšnim stanjem bivanja, surovim in divjim. To je stanje bivanja naših prvobitnih prednikov, preden sta homo *sapiens* in tehnologija stopila na dolgo pot skupnega razvoja. Če se začnemo znova prehranjevati tako kot homo *erectus*, ne da bi prevzeli tudi

4 Davidson, Iain; Noble, William (1993) »When did language begin? (Kdaj se je začel jezik?)« V: Burenhult, Goran (ur.) *The First Humans: Human Origins and History to 10000 B.C.* (Prvi ljudje: izvor in zgodovina človeka do 10.000 let pr. n. št.). New York: Harper-Collins Publishers. (str. 46). Citat Warda Nicholsona v članku »Fire and Cooking in Human Evolution, Rates of Genetic Adaptation to Change, Hunter-Gatherers, and Diseases in the Wild« (Ogenj in kuhanje v človeški evoluciji, stopnje genske prilagoditve na spremembo, lovci in nabiralci ter bolezní v divjini) (<https://www.beyondveg.com/nicholson-w/hb/hb-interview2a.shtml>; uvod v 2. del.)

5 *Neanderthals and Modern Humans - A Regional Guide* (Neandertalci in sodobni ljudje – regionalni vodnik), Scott J. Brown, <https://www.karmak.org/archive/2003/01/westasia.htm>, 2002.

preostale prvine njegovega življenjskega sloga, bomo v svoje življenje vnesli neskladje. Sicer menim, da je vrnitev k prvobitnemu življenju čisto krasna stvar. Če želite opustiti pridobitve civilizacije, kot so oblačila, ogrevanje, knjige, čevlji, topla voda in tako dalje, bo povsem nepredelana hrana morda popolna izbira.⁶ Če pa želite obdržati vsaj nekatere tehnologije, ki temeljijo na uporabi ognja (v bistvu vse razen orodij iz kamna), se boste bržkone morali prehranjevati z obdelano, kuhano hrano.⁷

Ne morete pričakovati, da se lahko začnete prehranjevati s surovo, divjo hrano in hkrati živeti sodobno življenje. Pravzaprav je to nemogoče: če bi res želeli nabirati svojo hrano, bi se morali odpovedati običajni karieri in življenjski rutini. Danes niti slučajno ne živimo surovih, divjih življenj.

Predelana hrana, prikrojena življenja

Cilj *joge uživanja hrane* ni odstraniti vse predelane hrane iz naših življenj, temveč ugotoviti, kakšna stopnja predelave je skladna z našim trenutnim življenjem in življenjem, ki ga želimo živeti. Če želimo negovati sodoben življenjski slog, mora biti naša hrana do neke mere predelana. Za opravljanje različnih dejavnosti potrebujemo različne vrste hrane in njene predelave. Na primer kuhana žita do pred približno 12.000 leti sploh niso bila del človeške prehrane, vendar nekateri strokovnjaki trdijo, da čudovito podprejo dolgotrajno miselno delo, ki ga 'neciviliziranim' ljudem ni bilo treba opravljati.⁸ Pridelavo žit – eno od glavnih značilnosti civiliziranosti – torej

6 Nekateri ljudje bi morda ugovarjali, da je v resnici nemogoče spet začeti živeti surova, divja življenja, ker sta se naši anatomija in fiziologija razvili onkraj te stopnje. Na to želim odgovoriti, da so naša telesa veliko bolj prilagodljiva, kot jim na splošno priznavamo. Medtem ko skozi okno opazujem krave na ta zimski dan, me spomnijo na en primer: na ljudi, ki hodijo bosí pozimi. Naučite se lahko, da vam je to udobno. Poznam ljudi, ki so se.

7 Morda bomo nekega dne preseгли tehnologije ognja, kar pomeni, da bi se s surovo hrano lahko prehranjevali v prihodnjem, bolj 'razvitem' stanju bivanja, ki smo ga nekateri pripravljeni izkusiti že v tem trenutku. Medtem ko na področju diet s surovo prehrano kroži veliko napačnih informacij in prevar, sprejemam dejstvo, da nekateri ljudje res sijejo od zdravja ob surovi prehrani, ne da bi živeli kot homo *erectus*. Vendar te ljudi številčno prekašajo ljudje, ki jih takšna prehrana oslabi, zato jo je zelo nevarno vsiliti samemu sebi na podlagi dogme.

8 Tukaj se nanašam na klasično kitajsko razlikovanje med učenjakom, *wen*, in, bojevnikom, *wu*. Ta pojma izražata kozmični načeli, ki sta se, tako kot druge polarnosti jin in jang, različno razvili iz prazvirnega daa, ki ga tukaj lahko interpretiramo kot človeštvo pred razvojem kmetijstva. *Wen* se nanaša na civilizirani vidik družbe – literaturo, glasbo in umetnost – ter je povezan s pridelovanjem žit.

morda potrebujemo, da podpremo civilizirano stanje bivanja posameznikov. Vse to ima krasen smisel.

Kuhana gojena hrana je zelo nežno predelana. Žal večina nas uživa živila, ki so neizmerno bolj predelana. Ekstremna predelava današnjih, skrajno rafiniranih zapakiranih živil – intenzivno kemično predelana, izpostavljena zelo visoki vročini, pokvarjena s sintetičnimi dodatki, poslana prek celin in oceanov – podpira stanje bivanja, ki bi ga malokdo označil za 'zdravo'. Mnoge degenerativne bolezni, ki pestijo sodobnega človeka, izhajajo iz tega, da uživamo zelo predelano hrano, vpliv take prehrane pa seže še veliko dlje. Spomnite se načela karme: kaj utrjujemo, če jemo zelo predelano hrano?

Prehranjevanje s prekomerno predelano hrano gre z roko v roki s tem, da živimo prekomerno prikrojena življenja. V sodobni družbi vsi živimo do neke mere prilagojena življenja; se pravi življenja, v katerih družbene, ekonomske in politične sile usmerjajo našo prirojeno spontanost. To je v neki meri veljalo celo za starodavne plemenske družbe. Toda danes so življenja mnogih ljudi tako močno prikrojena, da so povsem izgubili stik s svojim življenjskim namenom. Le pomislite, kaj je glavni razlog, da se ljudje vse bolj zanašajo na vnaprej pripravljeno hrano – zamrznjeno hrano, hrano za s seboj in hitro prehrano. Priročnost. Uporabna opredelitev priročnosti se glasi: da drugi nekaj opravijo namesto vas. Trgovina: drugi ljudje za vas vnaprej izberejo omejen nabor izdelkov in jih pošljejo na bližnjo lokacijo. Vnaprej pripravljena hrana: drugi ljudje jo pripravijo za vas. Priročnost je v osnovi to, da vam drugi ljudje dostavijo stvari ali jih opravijo za vas. Zdaj plačujemo druge ljudi, da za nas naredijo stvari, ki smo jih nekoč delali sami. Plačujemo jim celo, da skrbijo za naše otroke. Zakaj? Ker je to učinkovitejše, ker si enostavno ne moremo privoščiti, da bi v to vložili svoj čas. Imamo prenatrpan urnik. Naš čas je vedno bolj usmerjen, namenjen ozkemu naboru dejavnosti: delu, poti na delo in tako dalje. Prevladujejo obvezne dejavnosti; obseg naših izbirnih dejavnosti, obseg naše svobode pa se vse bolj krči, postaja vedno bolj površinski. Svoboda se je izrodila v nesmiselne izbire med Mercatorjem ali Intersparom, blagovno znamko A ali blagovno znamko B, RTV-jem in POP TV-jem;

v 'svobodo' vožnje v službo s toyoto ali fordом. Hkrati se ne odločamo več suvereno o pomenljivih področjih svojega življenja, celo ne o svojih mislih in mnenjih – da, razmišljamo prikrojene misli in gojimo prikrojena prepričanja, za nas priročno poenostavljena. O tem govorim, ko rečem, da živimo prikrojena življenja.

Naj se nanaša na hrano ali življenje, predelava in prikrojevanje za množice naredi medlo in plehko nekaj, kar je bilo nekoč raznoliko, edinstveno in nepredvidljivo. Da bi popestrili svoja, za množice prikrojena življenja, jih začnimo z iluzornim vznemirjenjem športnega navijaštva, Božičkom, s pohajanjem po trgovinah, z modo, zvezdniškimi novicami, obiski Gardalanda, s televizijskimi dramami, z novimi avtomobili, novimi računalniki in novim pohištvo. Svoji, za množice pripravljeni hrani pa primešamo okuse in občutke, ki so enako izpraznjeni vsebine: koncentrirana sladila, natrijev glutamat (MSG) in neskončno število kemičnih dodatkov, ki jih proizvaja industrija okusov. Primerjava z našimi življenji, v katerih je preveč dražljajev, je neverjetna, saj tudi ti dodatki ponujajo površinsko draž in intenzivnost, ki nista podprta z vsebino. Hranila, srž, bistvo življenja, so splahnela. Tako kot televizijske reklame lažejo, ko povezujejo priljubljenost in srečo z, recimo, neko znamko oblačil, tako tudi vznemirljivi okusi (ali barve) dodatkov v predelani hrani lažejo našemu telesu in obljublajo široko zbirko hranil in sestavin, ki jih v njej ni. Okusi v naravni hrani so označevalci, ki jih ni mogoče ločiti od njene celotne kemične sestave in ki telesu povedo, kaj je ta hrana. Etil 2-metilbutirat, ki ga na primer najdemo v jabolku, ni naključna sestavina tega sadja, ampak ključni proizvod celotne biokemične sestave te sorte.⁹ Če ga užijemo ločeno, kot okus v zapakirani hrani, etil 2-metilbutirat telesu obljubi jabolko, tega jabolka pa ni od nikoder. Kadar telo vse življenje doživlja tovrstna razočaranja, se nauči dvomiti v okuse hrane ter izgubi sposobnost prepoznavanja zdrave hrane po okusu in vonju. Na srečo lahko to sposobnost znova pridobimo, tako da se izogibamo MSG-ju

⁹ Etil 2-metilbutirat je glavna sestavina značilne arome jabolka (te informacije so iz članka Erica Schlosserja »Why McDonald's Fries Taste So Good« (Zakaj ima krompirček iz McDonalda tako dober okus), *The Atlantic Monthly*, januar 2000.) Vendar ima okus tudi druge sestavne dele, zato lahko s pozornim okušanjem zlahka razločimo umetnega od pravega.

in umetnim okusom ter se ponovno usmerimo v polnejše, kompleksnejše okuse naravne hrane.¹⁰

Da zaokrožimo analogijo s preostalimi vidiki življenja: podobno razočarani se počutimo, kadar se podobe uspeha, razburljivosti in veselja ne skladajo z resničnostjo. Sčasoma se začnemo odzivati s cinizmom, občutkom, da ni nič resnično in da ni nič zares pomembno. Če povlečemo vzporednico z mojimi nasveti glede hrane, lahko znova obudimo občutek pristnosti le tako, da se izogibamo lažnim ojačevalcem okusa in se vrnemo k osnovam – k naravi, družini, samoti, prijateljem, igri in ustvarjalnemu delu.

Anonimna moč denarja

Predelana hrana in prikrojeno življenje sta povezana z vztrajno krepitvijo vloge denarja v družbi. Pred več stoletji na Zahodu in še nedavno v tretjem svetu so se glavne vloge v ekonomiki gospodinjstva opravljale zunaj sfere denarja. Velika večina ljudi je gojila glavnino svoje hrane, izdelovala večji del svojih oblačil, sama gradila svoje hiše, sama poskrbela za razvedrilo in zagotovo jih je večina kuhala svoje obroke, čistila svoje hiše in skrbela za svoje otroke. Za to, česar ljudje niso mogli storiti sami, sta poskrbela skupnost in sorodstvo. Druga za drugo so se te vloge obarvale z denarjem (se pravi so bile predane strokovnjakom), in sicer do te točke, ko celo najbolj intimne naloge kuhanja, čiščenja in varstva otrok pogosto opravljajo plačani tujci.¹¹ Področja naših življenj, o katerih suvereno odločamo, se še naprej krčijo.

Denar kot energija je anonimen. Zgodnejše oblike menjave – blagovna menjava in družbena vzajemnost – so bile odvisne od osebnih odnosov in skupnostnih vezi, denar pa je po definiciji univerzalno sredstvo menjave.

¹⁰ Bralec naj upošteva, da so lahko tako natrijev glutamat (MSG) kot umetni okusi morda prisotni v zakamuflirani obliki, prvi kot hidrolizirane sojine beljakovine in avtoliziran kvasni ekstrakt, slednji pa kot 'naravne arome', ki so dejansko izjemno prečiščeni, kemično rafinirani izvlečki, pa čeprav iz naravnih virov. Za skrite vire MSG-ja glej spletno stran *Battling the MSG Myth*, <http://www.msgmyth.com>.

¹¹ Pomenljivo je, da so bile tri gospodarske panoge z največjo rastjo v osemdesetih in devetdesetih varstvo otrok, pomoč pri hišnih opravilih in živila za takojšnje zaužitje. Profesionalni športi, v katerih se ljudem plačuje za 'igranje', so še ena velika rastoča panoga (glej opombo 33).

Še vedno smo za preživetje odvisni od drugih ljudi, ampak ker vlogo posrednika v naših odnosih z njimi v glavnem igra denar, so ti ljudje zamenljivi. Ni pomembno, kdo dela v trgovini, kdo dostavlja s tovarnjakom v trgovino, kdo upravlja stroje v tovarni konzerv ali kdo goji hrano. S temi ljudmi vam ni treba imeti osebnega odnosa, ker jim za njihovo delo *plačate*. Zato je povsem naravno, da popolno sodelovanje v današnji denarni ekonomiji vodi v občutke osamljenosti in izoliranosti. Bolj kot kdajkoli prej ste zamenljivi tudi vi. Nekoga drugega lahko plačajo, da počne to, kar počnete vi.

Če ne želite, da bi bili vaši cilji, vaše sanje, vaši odnosi in celo vaše življenje tako zelo prikrojeni, razmislite o tem, da bi industrijsko predelano hrano za množice nadomestili s hrano, predelano doma. Če tako kot jaz menite, da je močna mreža tesnih osebnih odnosov bistvenega pomena za človeško srečo, bi bilo modro, da utrjujete takšne odnose s svojo prehrano. Nadomestite standardizirane obroke iz restavracij za hitro prehrano z doma pripravljenimi obroki. Nadomestite industrijsko konzervirano hrano s fermentacijo, vlaganjem in konzerviranjem doma. Nadomestite pridelke, gojene v Italiji ali na Nizozemskem, z zelenjavo z vrta. Jejite hrano, ki ste jo vzgojili in predelali sami ali ki jo je vzgojila in predelala vaša družina, prijatelji ali ljudje v vaši skupnosti. Vaše telo je lahko pri tej spremembi vaš zaveznik, saj ko boste v mislih opustili standardizirano, anonimno, prikrojeno življenje, vnaprej pripravljena hrana tudi ne bo več imela dobrega okusa.

Ne morete spremeniti ene stvari, ne da bi spremenili vse. Takoj ko boste začeli vaditi *jogo uživanja hrane*, boste ugotovili, da si želite pripravljati svojo hrano. Vnaprej pripravljena hrana vam ne bo več okusna. Predelane hrane pa ne morete opustiti, ne da bi postopoma opustili tudi prikrojeno življenje. Spreminjanje vsega vašega življenja lahko temelji na spremembi prehrane. Če boste jedli polnovredno, naravno, ekološko, doma predelano hrano, vam bo postalo neprijetno v mnogih družbenih vlogah. Nagibali se boste k srečanjem ljudi s podobnimi željami glede hrane. Če boste več kuhali, boste morali preživeti več časa v kuhinji, več časa doma. Manj preobremenjeni boste morali postati. Uveljavljati boste morali svojo

samostojnost, da se boste lahko znova začeli odločati o res pomembnih izbirah v življenju.

To načelo vzroka in posledice deluje tudi v obratni smeri. Če nimate nobene želje po tem, da bi živeli manj prikrojeno življenje, vam bo v osnovi tudi nemogoče ohranjati dieto z doma pripravljeno hrano. Mehanizem te posledice ni tako zelo skrivnosten. Enostavno ne boste imeli časa. Kadar hitite od ene obveznosti do druge, je hitra, gredoč pojedena hrana naravna, morda nujna izbira.

Sodobni ljudje živimo razdrobljena življenja. Natančna delitev dela, v kateri so celo osnovne naloge priprave hrane, gospodinjenja in varstva otrok postale poblagovljena domena specialistov, nas ločuje od nas samih. Izgubljam možnost neodvisnega odločanja o vedno več osebnih vidikih svojih življenj. Tujci proizvajajo skoraj vse, kar jemo, in vse, kar uporabljamo. Nismo povezani z virom svoje hrane in svojih stvari. Ponovno povezovanje naših razdrobljenih življenj, naših razdrobljenih jazov, naših razdrobljenih skupnosti in naših razdrobljenih duš je res globoka in pomembna joga. Joga namreč pomeni 'združitev' in *joga uživanja hrane* ne spodbuja le celostnosti telesa, ampak zajame sleherni vidik našega individualnega in kolektivnega življenja.



Joga kuhanja

*Dobrim ljudem so grehi odpuščeni, ko jedo hrano, ponujeno kot daritev;
zli ljudje pa, ko kuhajo le sami zase, goltajo svoje lastno zlo.*

– BHAGAVAD-GITA

*Če bi ženska lahko videla iskrice svetlobe, ki med kuhanjem pršijo
iz konic njenih prstov, in svetlečo vsebino, ki pronica v hrano,
ki jo pripravlja, bi bila osupla nad tem, koliko sebe zlije
v obroke za svojo družino in prijatelje.*

– MAHA CHOHAN



Kuhanje je najbolj starodaven način predelave hrane. Živilsko-predelovalna industrija se je razvila predvsem zato, da bi doma pripravljeno hrano nadomestila z industrijskim kuhanjem za množice. Da pripravimo pire krompir od začetka, moramo očistiti, morda olupiti, narezati in skuhati krompir ter ga pretlačiti skupaj z drugimi sestavinami. Vsi ti koraki so že zapakirani v vrečko s pire krompirjem – kuhar mora le še dodati vročo vodo.

Na vibracijski ravni smo tesno povezani z družinskimi člani. V naših simfonijah vibracij je mnogo skupnih not. Vsak čas ali energija, vložena v hrano, prepoji to hrano z vibracijami ljudi in strojev, ki opravljajo to delo. Hrana, ki jo pripravijo ljubljene osebe, je torej bolj usklajena z našimi vibracijami kot hrana, ki jo pripravijo tujci. To je nekaj, kar lahko okusimo. Ne glede na to, kako dobro pripravijo hrano v restavraciji, ima preprosto drugačen okus. Ima okus po hrani iz restavracije. Domača kuhinja ima okus po domu. In mamina hrana ima svojo posebno noto. Kadar jemo domačo

hrano, uživamo ljubezen, predanost in skrbnost. Res da je kuharica lahko tisti dan jezna, pod pritiskom ali goji zamero, toda vibracije, s katerimi je prežeta hrana, ne zajamejo le površinskih čustev, ampak tudi družinsko intimo. Na nek način je obsceno jesti hrano, ki jo pripravijo popolni tujci.

Duša potrebuje hrano, sestavljeno iz ljubečih vibracij, ki jih ustvari domače kuhanje. Seveda je v redu, če včasih jemo skupaj s prijatelji – skupni obroki res predstavljajo morebiti najbolj starodavno prijateljsko vez in nas nahranijo na svoj način –, občasno pa celo v restavraciji. Če pa iz dneva v dan jemo hrano, ki jo pripravijo neznanci, to osiromaši našega duha in sčasoma tudi telo. Vzbuja občutke odtujenosti, izgubljenosti v množici, nesmiselnosti, hladnega in neosebnega sveta. Večja ko je brezosebnost, hujše je osiromašenje: majhna lokalna okrepčevalnica, v kateri vas vsi osebno poznajo in kuhar skrbno pripravi hrano za vas, je neprimerno boljša izbira kot pa velika franšizna restavracija. Znova razmislite: kaj utrjujete s svojo izbiro?

Upošteвайте, da denar vse razosebi. Zaradi denarja so odnosi brezosebni.

Enako kot je hrana največji izraz velikodušnosti Narave, tako sta kuhanje in strežba hrane za druge prvobitno dejanje človeške nege. Na globoki biološki ravni so skupni obroki enaki ljubezni.

Priprava hrane za druge je sveto dejanje, saj je izraz ljubezni. Naša kultura že več stoletij omalovažuje kuhanje, najprej ga je podcenjevala z 'ženska sodi v kuhinjo', pozneje pa ga je označila za banalno sitnost, ki se ji moramo s tehnologijo čim bolj izogniti. Dejansko pa kuhanje ni nečastna, temveč visoka, častivredna in sveta dejavnost.

Kadar kuhate za najdražje, kakšnemu vesolju pritrjujete? Takšnemu, v katerem je za ljudi poskrbljeno brez pričakovanja povračila – vesolju, ki je v samih temeljih velikodušno. Kadar kuhate za druge, in sicer ne za denar, ne da bi iz njih izvabili hvaležnost in ne zaradi kakršnekoli sebične koristi, ampak enostavno zato, da jih nahranite na fizični ravni, ustvarjate zelo močno pozitivno karmo.

Ampak ker naša družba tako podcenjuje kuhanje, se težko upremo temu, da ne bi h kuhanju pristopili vsaj malo nejevoljno, da ne bi vsaj malo čutili, da bi lahko svoj čas posvetili čemu bolj smiselnemu, da nam je pod častjo.

Če želite kuhanje spremeniti v jogo, najprej sprejmite, da je ta posvetna dejavnost zelo duhovna, da ni nekaj, česar se moramo znebiti, ampak nekaj, k čemur želimo pristopiti iskreno in predano. Izrazite svojo ljubezen in skrb tako, da uporabite najbolj hranilne sestavine v skladu s svojim trenutnim razumevanjem. Ne zahtevajte, da vam drugi za to izrazijo hvaležnost, ampak bodite zadovoljni že zaradi užitka drugih.

V jogijski tradiciji je to znano kot karma joga, kot joga nesebičnega služenja, najbolj mogočna izmed vseh jogijskih poti. Ker je kuhanje tako razvrednoteno in ker imamo kuharice za tako samoumevne, je ta joga še toliko bolj pomembna. Poleg tega jo lahko zlahka vadite vsak dan, v družinskem življenju, mojstrice tovrstne joge pa so povsod med nami – vse babice na tem svetu.



Hrana je samo hrana

*Jem neoluščen riž, pijem vodo, pod glavo dam pokrčeno roko:
in vse to me še vedno navdaja s srečo.*


– KONFUCIJ

*Obstajajo ljudje, ki se strogo odrekajo prav vsemu, kar se da pojesti,
popiti ali pokaditi, pa se je kakorkoli navzelo sumljivega slovesa.
To ceno plačujejo za zdravje. In zanjo dobijo le zdravje. Kako čudno je to.
Kot bi vse svoje premoženje prodali za kravo, ki ne daje več mleka.*

– MARK TWAIN

Jesti moraš, da živiš; ne pa živeti, da ješ.

– SOKRAT

 Na vseh straneh te knjige sem opisoval hrano kot karmično odlagališče, kot prvinski način iskanja utehe in povezanosti ter kot nekaj, kar hrani to, kdo smo in kdo želimo biti v svetu. Ali sem s tem spremenil prehranjevanje v veliko odgovornost, v nekaj hudo resnega?

Joga uživanja hrane ne želi povzdigniti hrane v nekaj najpomembnejšega v življenju. V Sokratovem reku, da bi morali 'jesti, da živimo, in ne živeti zato, da jemo', se skriva velika modrost. Hrana je le en od načinov, s katerimi se hranimo, opredeljujemo in povezujemo s svetom. V vseh teh vidikih našega življenja in bivanja bi morali vaditi enako čuječnost, enako zaupanje in enako radostno sprejemanje vesoljnega obilja, ki sem jih utemeljil v svetu hrane. Da, prehranjevanje je sveto dejanje, ampak nič bolj kot karkoli

drugega, če tako kot jaz menite, da je sam svet – stvarstvo – svet. In ko rečem 'svet', želim povedati le to, da ga moramo obravnavati kot nekaj pomembnega. Ali si lahko predstavljate, kako polno in bogato bi bilo življenje, če bi le verjeli, da je pomembno?

Zato nikar ne sprevrzite čaščenja hrane v obsedenost, ki odvzema svetost kateremukoli drugemu vidiku življenja.

Najbolj korenite rešitve svojih težav bržkone ne boste uzrli v svoji prehrani. Toda glede na to, da je vsak vidik življenja mikrokozmos celote, bo veliko vaših težav res najverjetneje povezanih tudi s prehrano. Spreminjanje prehranjevanja pogosto sovпада z velikimi življenjskimi spremembami na splošno. Veliko ljudi se preneha zatekati k prigrizkom in prenajedanju, ko odkrijejo svoj notranji (po)klic, najdejo življenjskega partnerja, dajo odpoved v slabi službi ali zapustijo slab odnos. Toda če je temeljna težava slab odnos, vam ga sprememba vaše prehrane bržkone ne bo pomagala rešiti. V takih okoliščinah je pretiravanje s sladkarijami (na primer) morda simptom težave v razmerju; morda kaže na to, česar ni. In to težavo boste odpravili šele takrat, ko boste odstranili temeljne razloge zanjo.

Stremljenje po zdravju in popolni prehrani se lahko hitro sprevrže v obsedenost. Če v našem življenju preži tako strašljiva težava, da si ne upamo soočiti se z njo, se bomo morda usmerili v področje, ki je manj zastrašujoče. Mnogim ljudem se prehrana zdi nekaj, kar je veliko lažje obvladati in s čimer se je precej manj zapleteno spopasti kot pa z bolečimi družinskimi težavami. V skrajnem primeru pri anoreksiji nadzor nad tekom telesa nadomesti zaznano pomanjkanje nadzora nad preostalimi vidiki življenja. To je podobno sufijevski zgodbi o hodži Nasredinu, ki je iskal svoj ključ pod ulično svetilko, ne pa v temi, kjer ga je izgubil. Redko zberemo pogum in se podamo v temo, čeprav to pomeni, da večno iščemo odgovore tam, kjer jih ni mogoče najti.

Z enakim pojavom se pogosto srečamo pri reševanju težav na družbeni ravni. V številnih medicinskih šolah se prehrani redko nameni en sam seminar, mnogi aktivisti na področju zdravja pa gredo v drugo skrajnost in krivijo presneto prehrano za skoraj vsako telesno, umsko in družbeno tegobo. Raznovrstnim prehranskim dejavnikom pripisujejo vse od depresije,

nasilja do motenj pozornosti. Aktivisti na drugih področjih pa prisojajo enake družbene tegobe prekomernemu gledanju televizije, sodobnim praksam rojevanja ali našemu šolskemu sistemu. Čas je, da uvidimo, da so vsi ti vzroki hkrati v enaki meri tudi učinki. Vsi so del vzorca, del geštala ali celote. Prehrana nima le postranskega pomena v preostalih vidikih življenja. Otrok, ki je bil na porodniškem oddelku ločen od mame, ki ga je vzgojila služba za varstvo otrok, ki ga je pazil televizijski sprejemnik in ki je bil izpostavljen avtoritarnemu šolskemu sistemu, skorajda ne more ubežati prehranjevanju z nezdravo, malovredno hrano. Vsi deli sestavljanke se brezhibno prilegajo. Prehranski aktivist bi morda rekel: »Kaj je smisel šolske reforme, če otroci zaradi prehrane niso sposobni ohranjati pozornosti?« Pobudnik izobraževalne reforme bi morda rekel: »Kaj je smisel boljše prehrane, če ni ničesar, čemur bi bilo vredno posvetiti pozornost?« Napredni pobudniki reform na vseh področjih prepoznavajo soodvisnost vseh naših družbenih tegob in gradijo zavezništva, in ne zavračajo dela drugih aktivistov kot manj pomembnega.

Rusko-armenski mistik G. I. Gurdžijev naj bi nekoč povedal: »Da bi spremenili eno stvar, morate spremeniti vse.« Bolj pozitivna logična posledica tega reka pa je: »Spremenite eno stvar in vse ostalo se *bo* spremenilo.« Spremenite katerikoli sestavni del vladajoče hunte – način rojstva, televizijo, prehrano ali šolanje – in tudi drugi deli bodo pritegnili spremembo. Izvrstna prehrana preprosto ni združljiva z boleznijo v kateremkoli drugem vidiku življenja.

Kaj to torej pomeni za nesrečno žensko, ki se vdaja uživanju pretiranih količin hrane in pijače ter prigrizkom, da se ji ne bi bilo treba soočiti s težkimi življenjskimi vprašanji? Ali lahko s spremembo svoje prehrane samodejno spremeni tudi vse ostalo? Ni čisto tako. Če ji njena navada prehranjevanja z nezdravo, malovredno hrano pomaga pri tem, da se njen nasilen odnos in neizpolnjujoča služba zdita znosnejša, bosta z opustitvijo te navade zanj postala še bolj boleča! Nov razkorak med njeno prehrano in načinom življenja bo ustvaril silno napetost. Vendar če ne bo spremenila nekaj v zvezi s svojim delom in razmerjem – kar je zdaj že več kot očitno –, ne bosta popustili ne napetost ne bolečina. Prej ali slej bo njena moč volje,

s katero vzdržuje svojo dieto, opešala in hvaležno se bo vdala protibolečinskemu učinku svojih nekdanjih prehranjevalnih navad.

Po drugi strani pa, če bo se bo soočila z resnično težavo v svojem življenju in jo rešila, bo sledil niz pozitivnih sprememb. Ko se bo ločila od nasilnega moža ali zbrala pogum, da sprejme novo poklicno priložnost, se bo spremenil celoten vzorec njenega življenja. V takih situacijah ni neobičajno, da se čudežno razrešijo težave z zdravjem, da se stopijo kilograme odvečne maščobe in da v odziv na nove okoliščine spontano spremenimo prehrano. Če ne spremenimo ničesar drugega, *joga uživanja hrane* preprosto izostri naš pogled na globlje težave v naših življenjih. *Joga uživanja hrane* torej na nek način sploh ni pomembna – ne reši osnovnih težav. Dajte no, saj oba veva, da uživanje hrane sploh ni tako zelo pomembno. Pravzaprav ne pomeni skoraj nič. Po drugi strani pa je *joga uživanja hrane* lahko ključ do vsega ostalega, saj prav vsi vidiki naših življenj vplivajo na našo prehrano.

Enako velja za fizično zdravje. Zdravje je pomembno predvsem, če lahko izpolnimo svoj življenjski namen, če lahko živimo življenje, ki nam je namenjeno. Čemu nam drugače koristi zdravje? Nekega dne bomo vsi tako ali tako umrli in vseživljenjsko dobro zdravje je slaba tolažba za izgubo vseh življenjskih priložnosti. Menim, da se utelesimo z razlogom. Kadar šibko zdravje posega v izpolnjevanje našega razloga za bivanje tukaj, mora ozdravljenje postati najpomembnejša naloga.

Nesmiselno si je prizadevati za fizično zdravje in popolno prehrano kot nadomestek za samoizpolnitev. Prehrana in zdravje sta v najboljšem primeru le del te poti in včasih je dejansko treba žrtvovati zdravje, varnost in celo preživetje telesa za pomembnejše stvari. Zdravje in ustrezna prehrana se morata včasih ukloniti bolj vseobsegajoči celostnosti.



Zdravje in stremljenje k celostnosti

V davnih časih so tisti, ki so želeli razsvetliti svet s krepostnostjo, naprej vnesli red med svoje ljudstvo. Ker so želeli brezhiben red v svojem ljudstvu, so najprej zaživali v harmoniji s svojo družino.

Ker so želeli živeti v harmoniji v svojo družino, so najprej kultivirali sebe in svoje sposobnosti. Ker so želeli kultivirati sebe in svoje sposobnosti, so najprej spravili v red svoj um. Tisti, ki so želeli spraviti v red svoj um, so najprej poskrbeli za iskrenost svojih namer.

– KONFUCIJ



V dobi, v kateri nas pretresajo hude okoljske in družbene težave, je razumljivo, da vestni ljudje postrani gledajo na 'obsedence z zdravjem', ki so zatopljeni v izpopolnjevanje svojih teles, celo medtem ko svet okoli njih razpada. Modrujejo, da je obsedenost s fizičnim zdravjem plehko in nespametno razkošje: plehko zaradi povzdigovanja površinskega vidika svojega jaza; nespametno zato, ker nas dobro zdravje navsezadnje ne more zaščititi pred okoljsko katastrofo, družbenimi nemiri ter, konec koncev, starostjo in smrtjo. Bolje bi bilo, če bi se posvetili reševanju najbolj perečih globalnih problemov in ne bi bili tako sebični.

Privrženci duhovnosti in zdravega življenja pa po drugi strani opazujejo družbene aktiviste in se sprašujejo: »Kako se lahko pretvarjajo, da rešujejo svet, če še sami sebe ne zmorejo pozdraviti?« Ali bi zaupali zdravniku, ki je bolan? Res je nekaj hinavskega na okoljski aktivistki, ki je recimo maščevalna, ozkogledna in dominantna v svojih osebnih odnosih, ali na borcu za družbene spremembe, ki zanemarja svojo ženo in otroke.

Na začetku *Joge uživanja hrane* sem zapisal: »... Toda če telo in duša nista ločena, potemtako je duša tista, ki na najgloblji ravni pozdravi telo, ter če prisluhnemo telesu in se učimo od njega, se zblížujemo z lastnim Jazom.« To namiguje, da misija obsedenca z zdravjem ni zgolj odkrivanje skrivnosti pravilne prehrane, prave skrivne tradicije čigonga, neke posebne superhrane ali kakršnegakoli drugega običajnega dodatka k življenju. Kmalu ugotovimo, da moramo bolje integrirati vse vidike življenja in jih povezati v celoto, če želimo povsem ozdraviti same sebe celo na najosnovnejši fizični ravni.

Etimološko gledano beseda 'zdravje'* ne pomeni nič drugega kot 'stanje celostnosti'. Vsakršen pojem zdravja, ki temelji na ločevanju telesnega, umskega, čustvenega, družinskega, družbenega in duhovnega bitja osebe, v resnici ne more biti zdravje v najglobljem pomenu besede. Na primer nikakor ne morete imeti zdravega telesa, če gojite globoke zamere. Nikakor ne morete biti povsem zdravi, če niso zdravi vaši odnosi. Nemogoče je imeti popolnoma zdrave odnose, če je družba, v katero so ugnezdjeni, bolna. Niti se ne more pozdraviti naša družba, če ne pozdravi svojega odnosa do zemlje. Celo najbolj fizično usmerjena praksa, če je iskrena, se torej nezadržno širi v vsak kotiček življenja: v odnose, način preživljanja, prehrano, družbene povezave in politično dejavnost.

Velja tudi obratno: družba ali planet se ne more resnično pozdraviti, če se sočasno ne zgodi preobrazba na osebni ravni. Tudi če se okolje planeta čudežno povrne v svoje prvotno stanje, mi pa se duhovno ne preobrazimo, ga bomo enostavno znova uničili. Naš zastrupljeni svet je odsev naših strupenih misli in čustev. Ne morete zgraditi trdne hiše na trhljih temeljih, in naše misli tvorijo temelje za naš skupni svet. Da, moramo se lotiti reševanja krize na Zemlji, a hkrati se moramo soočiti z izvorom krize v nas samih.

Enako velja za družbene spremembe: če bi na primer uvedli utopično socialistično državo, ne da bi izkoreninili pohlep in tekmovalnost v vsakem izmed nas, bi se hitro znova pojavile stare krivice. Pravzaprav bi lahko trdili, da je vsem tovrstnim poskusom spodletelo ravno zato, ker družbena revolucija ni mogla korenito spremeniti največjih globin človeškega srca;

* Angl. health izhaja iz besede za celost (whole + -th), podobno kot pri nas celjenje; v slovenščini pa zdravje pride iz z+drv, dober les (drva/drevo). (op. prev. in M. M.)

da je potrebo po moči, prevladi in dobičku mogoče izkoreniniti le od znotraj navzven.

S tem ne želim vzeti poguma osebi, ki je dejavna na samo enem področju, naj bo to meditacijska blazina, jedilna miza ali arena družbenega aktivizma. Ne zahtevam, da na vrat na nos razširite jogo – stremljenje k celostnosti – v vse sfere osebnega in kolektivnega življenja. Nič mi ni treba zahtevati, kajti joga se širi sama. Razkrije protislovja, ki jih morda že desetletja gojite v svojem življenju; in ta protislovja naredi neznosna. Ta osvetlitev je neizogiben rezultat katerekoli veje iskrene jogijske prakse.

Družbeni, okoljski ali politični aktivizem je na primer vrsta karma joge, joge nesebičnega služenja drugim. Njen najočitnejši namen je povezati razdrobljenost v enost na nadosebni ravni. Vendar njen namen ne more biti omejen na to, saj nevednost in predsodki, ki jih goji oseba, zavirajo prizadevanja za dobro ali pomoč drugim. Kako boste vedeli, ali dejansko služite drugim ali le zadovoljujete sebično željo? To lahko veste le, če ste iskreni sami s seboj, če poznate svoj um. Zato karma joga konec koncev zahteva neke vrste notranjo prakso.

Enako velja za *jogo uživanja hrane*. Hrana ima politično razsežnost, ki se pokaže, ko poskusite poiskati vire zdrave hrane. Ena od glavnih predpostavk te knjige je, da če je v hrani utelešena slaba karma, ima hrana tudi slab okus. Ker sem prisluhnil svojemu telesu, sem bil primoran spremeniti prizorišča svojih družbenih interakcij, postati dejaven na področju razvijanja in izmenjave virov naravne, polnovredne hrane ter si prizadevati za spreminjanje krivičnih zakonov, ki vladajo proizvodnji hrane. Preprosto ne morem jesti tako, kot si želim, ne da bi se vpletal v ta obširnejša vprašanja.

Ko se nekdo odloči, da se bo učil od telesa in mu zaupal, to lahko spremeni njegov celotni sistem prepričanj. Če vam telo na primer pove, da so nekatera živila strupena, in če hitro prebiranje o stvareh, kot so hidrogenirana olja, potrdi vaš občutek, se boste začeli spraševati, zakaj prehrambene korporacije oglašujejo te snovi, zakaj nas medicina ne svari pred njimi in zakaj jih vlada dovoljuje. Naše zaupanje v poštenost teh ustanov se zamaje, skupaj z njim pa morda tudi naše zaupanje v smiselnost našega poklica, izobrazbe, načinov družbenega udejstvovanja in vsega drugega, kar je del družbe. Seveda lahko

prezrete protislovja med, na primer, spremembo prehrane na bolj naravno hrano in svojo zaposlitvijo pri proizvajalcu gaziranih pijač, vendar če je vaša praksa *joge uživanja hrane*, pravzaprav katerekoli joge, iskrena, bo ta protislovja vedno težje zanikati.

Delo na sebi neizogibno vključuje delo na našem fizičnem in družbenem okolju, vključno s kariero in umetnostjo, z zakonskim partnerjem in prijatelji ter delo na odnosu s starši, družbo in Zemljo. Morda bi lahko celo rekli, da nam je bil svet dan kot orodje za notranje popotovanje. Spomnimo se, da snov ni ločena od duha in duša ni ločena od telesa. Naša življenja na tem svetu so pomembna, duhovno pomembna. Svet nam je bil podarjen kot okolje za čaščenje in vsako dejanje šteje. Naša dejanja so molitve, ki imajo veliko bolj odločilen in neizbežen učinek kot vse te, ki jih izrečemo na kolenih ob svojih postelji.



Sproščeno prepuščanje spremembi

Srp pestuje staro Luno v rezilu svoje roke. Bil sem mlad.

– BAŠŌ

V glavi začetnika je veliko možnosti, v glavi strokovnjaka pa malo.

– D. T. SUZUKI

*Skoraj nemogoče je spraviti pistacijo iz njene lupine, a če pustite,
da se posuši, bo zadostoval le lahen trk.*

– RAMAKRIŠNA



Indijski filozof Krišnamurti pravi, da sprememba, ki jo vsilimo sami sebi, ni prava sprememba, saj izhaja iz stanja, v katerem smo sedaj. Za pristno spremembo ne potrebujemo moči volje in prisile, temveč prepuščanje, sprejemanje, zaupanje in pogum. Potrebujemo pripravljenost in pogum za to, da spremembi dovolimo, da se zgodi. Stopiti moramo v neznano, zaupati nečemu, česar ne razumemo in ne vidimo. Nobenega zagotovila ni.

Pri jogi uživanja hrane zaupamo telesu, da nas usmerja pri spreminjanju prehrane. Stopamo v neznano, kajti ne vemo, kam nas bo ta korak popeljal ali katera prepričanja o tem, kaj je zdravo ali prav, bomo morali opustiti. Začnemo tudi zaupati nečemu, kar je večje od nas – svojemu telesu, ki je veliko bolj razsežno kot naš zavestni um. Nezaupljivo se sprašujemo: »Če prepustim vajeti telesu, ali me bo speljalo s prave poti?« V družbi, kjer nam mediji in medicinski sistem pravijo, da je naše telo grdo oziroma nezanesljivo, je še posebej težko zaupati svojemu naravnemu teku.

V tej knjigi utemeljujem, da naše telo po naravi stremi k temu, kar je najbolje zanj. Poleg tega vam bo vaše telo povedalo, kaj si želi (če mu boste le prisluhnili). Vaše telo je modro. Če ga pustite pri miru, ne da bi mu vsiljevali nek koncept tega, kakšno bi moralo biti in kakšno ne bi smelo biti, bo vaše telo težilo k svojemu naravnemu stanju lepote in celostnosti.

Ne samo telo, ampak vse naravne stvari, kadar jih pustimo pri miru, naravno težijo k lepoti in celostnosti. Če grdega parkirišča ne tlakujemo znova vsakih nekaj let, se bodo v njem pojavile razpoke, trava se bo prebila na plano in po približno sto letih bo verjetno tam rasel čudovit gozd. Vaše telo deluje podobno. Prenehajte ga 'prekrivati' z umetnimi načini bivanja, nehajte se truditi, da ste nekdo, kdor niste, in začelo bo težiti k svojemu naravnemu stanju zdravja in lepote. Zgodilo se bo prej, kot si mislite. Zakaj je vendar počitek tako zdravilen? Ali ste kdaj opazili, kako lepa je oseba, ko spi?

Sposobnost samozdravljenja telesa je resnično nekaj neverjetnega. Če imate na svojem avtomobilu prazno gumo ali mu pušča olje, ga ne morete nekaj dni preprosto pustiti v garaži in upati, da bo kaj bolje. Telo pa lahko pozdravi samo sebe – če mu to pustite, če lahko sprostite napetosti, ki povzročajo bolezni. Moje zaupanje v sposobnost samozdravljenja telesa nasprotuje mnogim predpostavkam družbe in medicine. Naša medicina obravnava telo kot vir težav, kot nekaj, kar je treba neprestano nadzirati, prilagajati in popravljati. Zato smo obnemoglost in propadanje v starosti sprejeli kot nekaj normalnega.

Takšna starost je normalna le zato, ker sodobno življenje redko pusti telo pri miru. Neprestano ga vznemirjamo, motimo in mu vsiljujemo stvari. Naokoli se sprehajamo s kroničnimi napetostmi in z držami, ki se sčasoma zgostijo v bolezni. Vsiljujemo mu uničujoče prehranjevalne navade in zanemarjamo svoje naravne apetite. Namesto da bi pustili, da skozenj sije naš resnični jaz, si stalno natikamo neke izraze na obrazu, drže in manire, da bi svetu kazali svojo zrežirano podobo. Ti prisilni izrazi na obrazu se utrdijo v starostne gube. Svojemu umu pa vsiljujemo naravnosti in sisteme prepričanj, ki vpregajo naše misli v eno in isto rutino ter ohromijo našo sposobnost učenja.

Z globoko sprostitvijo lahko te navade opustimo. To pomeni, da v telesu poiščemo napetosti, zategnenosti, naravnosti in držo, ter jih sprostimo, da se lahko telo čim bolj povrne v svoje naravno, nevznemirjeno stanje. Ko to storimo, osvobodimo moč samozdravljenja telesa, saj začnejo njegove naravne energije neovirano teči tja, kjer jih telo najbolj potrebuje. Med sprostitvijo začne telo ponovno vzpostavljati ravnovesje.

Ko govorimo o umu, sprostitev pomeni opuščanje običajnih vzorcev razmišljanja, skrbi in sistemov prepričanj, vključno z rutinskim izogibanjem neprijetnim mislim (»Sploh ne želim razmišljati o tem!«), pa tudi s kroničnim oklepanjem prepričanj, s katerimi si razlagamo svet in filtriramo dejstva glede na vnaprej oblikovane ideje o resnici. Če te privzete navade opustimo in sprostimo svoj um, torej če se ne identificiramo tako močno s svojimi prepričanji, naredimo prostor za nove misli, nove ideje in novo razumevanje, s tem pa preobrnemo drugače neizogibno in postopno okostenevanje uma.

Joga uživanja hrane je sama po sebi neke vrste sprostitev, ki zajema tako fizične kot mentalne vidike. Sporočil telesa ne prikrojuje, jih ne nadzira, vsiljuje ali zavrača, ampak zaupa telesu, da teži k svojemu naravnemu stanju počivanja: lepoti in celostnosti. Vse, kar morate vedeti o uživanju hrane, je že v vas.

Zato je temeljna metoda in praksa *joge uživanja hrane* to, da poslušate svojo dušo in telo, da zaupate svojim čutom okusa in vonja ter intuiciji, da si ne vsiljujete nobenih posebnih pričakovanj in ne pričakujete nobenih posebnih rezultatov. Rezultati se bodo zgodili sami od sebe. Medtem pa uživajte v poslasticah v obliki hrane, ki so na voljo v takšnem izobilju – so darilo, ki nam je vedno znova podarjeno.



DODATEK 1

Bolezen išče zdravilo

Ko boste pogledali svojega soseda in uvideli njegov pravi pomen ter to, da bo umrl, se bosta v vas predramila pomilovanje in sočutje do njega, na koncu pa vam bo prirasel k srcu.

– G. I. GURDŽIJEV

Kjer je nižavje, tja teče vodovje. Vsako zdravilo želi le ozdraviti bolečino.

– JELALUDDIN RUMI

Ali lahko v naših besedah in očeh obstajata resnična ponižnost in sočutje, če se ne zavedamo, da smo tudi mi zmožni vsakršnega dejanja?

– SV. FRANČIŠEK ASIŠKI



Zdi se, da nas kot posameznike in kot družbo privlačijo ravnanja, ki prispevajo k našemu lastnemu uničenju; ravnanja, zaradi katerih smo vklenjeni v nizkovibracijsko, nezdravo, malodušno stanje obstajanja. Ko opazimo opustošenje, ki ga povzročajo naša prehrana, navade in življenjski slog, se odločimo nekaj spremeniti. V to prizadevanje nas spodbudi neke vrste gnus do samih sebe: gnus do naših moralnih slabosti, naše šibke moči volje, našega sebičnega vdajanja užitkom.

Kak moški je morda ogorčen nad svojimi pogostimi izpadi besa, med katerimi kriči na najdražje in izusti strupene besede, ki trajno škodujejo njegovim odnosom. »Kaj je narobe z mano?« razmišlja. Kaka oseba morda čuti odpor do svoje odvisnosti od kajenja, ki jo navdaja z občutki, da je

odvratna in da ima šibko moč volje. Druga ženska občuti gnus do svoje nesposobnosti, da bi se v službenih in osebnih odnosih postavila zase. »Nekaj je narobe z menoj,« pravi, »zakaj pustim ljudem, da me izkoriščajo?«

Gnus do samega sebe seveda pomeni tudi gnus do drugih ljudi, kajti – kdo je popoln? Obsojanje samega sebe pomeni, da glede na svoje visoke standarde sodimo vse, ne samo sebe. Včasih je obsojanje prikrito, zavito v prebrisano in zlagano skromnost. Spet drugič je povsem odkrito. Brezglavega voznika, ki brzi skozi mirno stanovanjsko sosesko, obtožujemo, kot da je neke vrste pošast, njegovo ravnanje nam je nedoumljivo. S prezirljivim samozadovoljstvom opazujemo debelo žensko, ki v svoj nakupovalni voziček zлага čips. Z jezikom tleskamo ob promiskuitetnosti in nespoštovanju do same sebe, ki ju kaže 'lahka' sestra tega in tega, ter zmajujemo z glavo v znak strogega neodobravanja najnovejših statistik glede zakonske nezvestobe.

Pri obsojanju drugih je prisotno neke vrste potrjevanje samega sebe, samopodoba, zgrajena na misli: »Jaz nikoli ne bi naredil tega.« V to izjavo sta zakodirana globoko pomanjkanje brezpogojnega samosprejemanja in prikrita bojazen: »pač, dejansko bi tako ravnal«, ali celo sramotno vedenje: »To sem že storila«.

Teh besed nikar ne razumite kot prezir do obsojajočih ljudi. To bi bilo licemerno! A hkrati razlog, zakaj naj ne bi sodili, merili, prezirali druge ali jim zavidali, ni to, da ne bi bili licemerski; ni to, ker tega 'ne bi smeli'; ni to, ker to 'ni prav' – vsi ti razlogi so prav tako prežeti z obsojanjem samega sebe in drugih.

Naj ponovim: ne govorite si, da ne smete biti obsojajoči. Zapletli se boste, kajti ko se resnično poglobite v to, kaj pomeni 'ne smem', boste najverjetneje odkrili posredno obsojanje obsojajočih ljudi.

Navsezadnje je to, da si vsilimo neobsojajoče ravnanje, nesmiselno, pa tudi nepotrebno. Obsojanje namreč zamre samo od sebe, ko se poraja sočutje, sočutje pa se poraja naravno in lahkotno iz preudarnega, nesentimentalnega razumevanja izvora lastnega ravnanja.

Takšno razumevanje lahko strnemo v dva aforizma in prosim vas, da ju ne odpravite kot nepomembna; sta namreč subtilna in večplastna:

1. Če bi bili vi druga oseba, bi storili enako.
2. Bolezen išče zdravilo.

Večina ljudi takoj oporeka prvi izjavi. »Ne,« ugovarjajo, »če bi bila jaz Andrea Yates, bi poiskala strokovno pomoč, niti pomislila ne bi na to, da bi v kadi utopila svojih pet otrok.«¹ S to izjavo vnesemo svojo izkušnjo tega, kaj pomeni biti človek, v vlogo Andree Yates. Ta izjava v resnici pomeni: »Če bi bila jaz Andrea Yates, ne bi storila tega.« Ampak Andrea Yates je bila Andrea Yates in kako si lahko sploh predstavljate, kako je bilo biti ona? To je skoraj nepredstavljivo, ampak zelo močno sem se potrudil, da bi si to predstavljal. Poskušal sem si predstavljati tako grozno neprizanesljive globine obupa, tako vseprežemajoč kozmični brezup, tako brezmejno, popolno in neusmiljeno malodušje, da bi lahko utopil, enega za drugim, prav te otroke, ki sem jih dan za dnem, leto za letom, tolažil in ljubil, hranil in preoblačil, učil in ščitil ter opazoval razvoj njihove osebnosti; te znane obraze, odvisne od mene, njihovega nepopolnega skrbnika. In predstavljal sem si samo dejanje: kako odvrnem pogled od njihovega začudenja, ki preide v strah, nato grozo in potem dokončno smrt; kako zatisnem ušesa, da ne slišim joka drugih, medtem ko čakajo na vrsto, ne razumejo, le vedo, da je nekaj zelo, zelo narobe, hkrati pa se, morda, še vedno oklepajo pomilovanja vrednega zaupanja. In potem, po zločinu, agonijo kesanja, ki je preogromno, da bi se z njim soočil, in preveliko, da bi se mu izognil, brezupni pekel. Zelo močno sem si poskušal to predstavljati, ker to je moja joga. Kaj bi morala oseba občutiti, kakšna bi morala biti oseba, da bi storila tako dejanje? Kdo lahko pove, čez kakšno zgodovino je potovala njena duša, da se je znašla v takšnem stanju? Kako lahko sploh veste, da ne bi vi – ne vi kot vi, ampak kot Andrea Yates s celim kontekstom njenega obstoja – storili enako kot ona? Zase lahko rečem, da *ne* vem.

Za svoj primer sem izbral morda najbolj grozljiv zločin, kar si ga lahko zamislimo. Veliko lažje si predstavljam okoliščine, v katerih bi se prehitro

¹ Andrea Yates, ženska iz Teksasa, je bila marca 2002 obsojena na smrtno kazen zaradi umora. Junija 2001 je sistematično utopila vseh svojih pet otrok v kadi, nato pa poklicala policijo in svojega moža, ki je bil v službi.

peljal skozi mirno stanovanjsko sosesko. Predstavljam si občutek, da nikoli nimam dovolj časa, in morda vtis nedotakljivosti in samovšečnosti – kako vzamem stvari v svoje roke v svetu, v katerem sem oropan moči.

Enostavno si zamišljam, kako sem debel in zlagam v svoj nakupovalni voziček čips in sladkarije. Morda potrebujem hrano za uteho v svetu, ki mi nudi premalo utehe; privoščim si posladek v zameno za pomanjkanje sladkosti v življenju, za porušene upe in propadle odnose. Dober sem do sebe na edini način, ki ga poznam (morda so mi starši tako izkazovali ljubezen), v svetu, ki je redko dober do mene.

Zlahka si predstavljam, da sem promiskuiteten v svetu, prikrajšanem za intimo, da si želim združitve duš v družbi, ki cefra naše odnose; in, ko najdem le drobtinico takšne združitve v telesnem stiku med nezavezujočim seksom, si jo želim vedno znova; da poskušam omiliti osamljenost; da se želim počutiti ljubljenega, da si želim brezpogojno ljubiti drugo osebo tako kot v prvi omami zaljubljenosti. Predstavljam si lahko veliko okoliščin, ki naravno vzbujajo promiskuitetnost.

Ko se v celoti postavite v kožo nekoga drugega, ko si predstavljate, kako je biti ta oseba, in ko čutite, kar čuti ona, je ne morete več obsojati. Drugi bodo to začutili, zato vam bodo zaupali in presunilo jih bo, da o njih veste stvari, ki vam jih nikoli niso povedali. Tudi v tem se skriva ponižnost, iskrena ponižnost, ki izhaja iz preprostega razumevanja dejstva: »Zagotovo bi storila enako, če bi bila ti.«

V luči tega je ustrezno reči, da smo vsi ranjene duše. Bolečine tega sveta so v večji ali manjši meri prizadele vse nas. Odziv na to bolečino, ki ga morda sodimo kot hibo, greh ali zločin ... kot nekaj podlega, prezira vrednega ali gnusnega ... je, kot ponazarjajo opisani primeri, naravna, povsem razumljiva reakcija. Ne samo razumljiva, ampak celo modra in ganljiva. Prispeli smo torej do drugega aforizma: »Bolezen išče zdravilo.«

Pa začnimo z zlorabo drog. Naša družba običajno obravnava odvisnost od alkohola in drog kot moralno nedopustno šibkost ali kot 'bolezen', pojem, ki dandanes močno namiguje na položaj nemočne žrtve. Na uživanje drog pa lahko pogledamo tudi drugače, ne arogantno niti ne pokroviteljsko, in, kot bom utemeljil, nas ta način lahko na koncu veliko bolj opolnomoči:

zloraba drog je oblika predpisovanja zdravil samemu sebi, odvisnost od drog pa je v bistvu podobna odvisnosti od kateregakoli zdravila, ki osebi pomaga delovati 'normalno'.

Nenavadno in izredno pomenljivo je, da se enaka beseda, 'droga', uporablja tako za farmacevtska zdravila kot za zlorabo snovi, kot so alkohol, kokain, heroin itd. Celo v konvencionalni medicini so aktivne sestavine takih snovi, kot sta opij in kokain, ali njuna kemična ustreznika, pomembne pri uporabi v medicinske namene. Razmislite o možnosti, da so droge, na primer alkohol, res močna zdravila, ki jih je mogoče uporabiti veliko širše, kot običajno priznavamo.

V medicini se morfij, kemični brat heroína, in kodein, njegov bratranec, uporabljata kot zdravili proti bolečinam. Če pomislimo na bolečino v širšem smislu, ali je res nenavadno, da so te droge magnet za trpeče duše?

Mnogi alkoholiki in odvisniki, ki jih poznam, so izredni ljudje z izjemno inteligenco in senzibilnostjo, zelo pogosto pa so tudi neverjetno glasbeno ali umetniško nadarjeni. Kako jih lahko mi, neumnejša raja, krivimo za to, da želijo otopiti svojo občutljivost na zelo boleč svet?

Alkohol med drugim ublaži bolečino, vendar to ni edini njegov učinek. Alkohol nam lahko tudi pomaga, da se odpremo, zrahljamo svoje meje, spustimo svoj oklep. Poznam mnogo ljudi, ki intimne trenutke doživljajo le pod vplivom alkohola (razen med seksom). Veliko ljudi lahko izgovori določene resnice (naj bo to dobro ali slabo) samo, kadar so pijani. Alkohol nas lahko odpre tudi na druge načine, denimo za pesniški navdih. Starodavne in plemenske kulture po vsem svetu so alkohol obravnavale kot božanski dar, kot 'duha' (in to je dejansko izvor besede 'špirit', ki se uporablja tudi za žgane pijače).

Da ne bi bralci mislili, da zagovarjam uživanje drog, naj hitro dodam, da droge in alkohol v običajnih okoliščinah lajšajo le simptome. Če se bolečine lotimo z omamo, ne naredimo ničesar glede njenega vira. Tudi veliko farmacevtskih zdravil učinkuje le na simptome bolezni in celo tista, ki zdravijo neposredni vzrok, recimo penicilin vnetje ušesa, morda ne rešujejo globljega vzroka. (Zakaj se tej osebi pogosto vnema uho?) Večina zdravil, zlasti za kronična obolenja (in o teh govorim), zgolj lajša simptome;

bolezen naredijo znosnejšo. Ljudem omogočijo 'normalno' delovanje – za nekaj časa.

Ovisniki od drog imajo verjetno veliko boljši razlog za predpisovanje zdravil samim sebi, kot si večina nas lahko predstavlja. Nagonsko jih privlači snov, ki zdravi simptome njihovih ranjenih duš. Ko vidim odvisnika, pogosto vidim otroka, ki enostavno poskuša zatreti bolečino.

Zdaj lahko naredimo konceptualni korak stran od kemičnih snovi in kot zdravila obravnavamo druge vrste odvisnosti, odvrčanja pozornosti, vdajanja užitkom, dražljajev in življenjskega sloga.

Ko sem se enkrat ob polnoči vozil skozi New York po eni od večjih šestpasovnic, sem opazoval, kako so v gostem prometu mimo mene švigali en motorist za drugim pri približno 160 km/h in si utirali pot mimo avtomobilov, ki so se cijazili pri pičlih 100 km/h – oblika razvedrila, ki jo nedvomno odobravajo le redki. Jaz pa sem v teh drznih, vznemirjenja željnih mladih, ki so za zabavo nosili svojo kožo naprodaj, videl nekaj čudovitega in ganljivega. Presezite obsojajočo naravnost »Preprosto je nekaj narobe z njimi« in »Jaz nikoli ne bi storil tega«. Namesto tega pomislite: »Kakšno bi moralo biti moje življenje, da bi storil nekaj takega?« Pomislite: »Simptome katere duhovne tegobe bi s tem poskušala omiliti?« Predstavljajte si brezizhodno pusto in neobetavno življenje, dolgočasno in nesmiselno izobraževanje, neperspektivne obete za službo; duha, ki so ga institucije nadzora skoraj že zlomile, a je eksplodiral, da bi se znova obudil v življenje. Ko obsojamo mladostniško upornišstvo ali ga odpravimo z vsevednim, pokroviteljskim privzdigovanjem obrvi, zanikamo dejstvo, da je upornišstvo lahko smiselno in pravično. Morda ključovalnost mladih, naj bo še tako pogubna, kaže, da kljub vsemu v njih še vedno tli življenje; morda lahko v teh motoristih, ki uživajo v vratolomni vožnji, uzremo junaštvo in neuklonljivost človeškega duha, popačena do nerazpoznavnosti. Zakaj njih tako ravnanje privlači, mene pa ne? Ali sem enostavno bolj obdarjen z neko osnovno vrlino, ki ji pravimo odgovornost? Ali pa s takim ravnanjem rešujejo določeno pomanjkanje ali krivico v svojem izkustvu sveta? Morda zdravijo sami sebe najbolje, kakor znajo.

Kako hitro smo pripravljeni uperiti prst v človeško šibkost! Drugje sem pisal o zahrbtnih učinkih televizije, ki omamljajo in ubijajo duha. Vendar lahko tudi televizijo vidimo kot zdravilo: blaži bivanje v turobni in nerodovitni družbeni pokrajini, je imitacija ognjišča, ki lajša neznosno samotno življenje v sodobni družbi.

V *Jogi uživanja hrane* opišem čar pretiranega uživanja prehranskega strupa, rafiniranega sladkorja. Sladkor je le slab ponaredek sublimne sladkosti intime in duhovne povezanosti; toda kadar odnosi propadajo in je življenje duhovno prazno (kar se pogosto zgodi v materialistični kulturi), je hrepenenje po sladkosti, celo po njenem ponaredku, neobvladljivo.

Zdaj pomislite na neprestano ogledovanje samega sebe v ogledalu. Razmislite o tem, kakšno bolezen bi to ublažilo? Kakšni bi morali biti, da bi preverili svoj odsev v vsaki odbojni površini, mimo katere bi šli? Odsev ponuja tolažbo: Da, tukaj sem. Da, v redu sem. V redu sem videti. Lahko sem si všeč. To je res klavrna uteha spričo zevajočega brezna odtujenosti od samega sebe, v katerega smo do neke mere pahneni vsi, toda vsaj za trenutek ublaži tesnobo.

Reči, da ta zdravila blažijo simptome in da povzročajo še globljo odvisnost brez prave ozdravitve, je le delna resnica. Delna, a kljub temu poučna. Vožnja motornega kolesa skozi gost promet pri 160 km/h očitno ne reši nezadovoljstva in z dolgočasnosti, ki prežita v ozadju in ki sta sama po sebi posledica zapletenih, globoko zakoreninjenih družbenih, karmičnih in biografskih dejavnikov. Metanje bonbonov v usta nič ne pripomore k vnašanju duhovne sladkosti v življenje, hrustanje 'posladkov' pa prav nič ne ublaži temeljnega občutka manjvrednosti. Televizija, čeprav bo za trenutek malce pregnala osamljenost, ne bo obogatila vašega družbenega življenja – ravno nasprotno, še bolj vas bo ločila od drugih ljudi, če že ne zaradi drugega, zato ker televizijo običajno gledamo sami. Fantazijske igre vlog in eskapistični romani vas ne morejo za vedno iztrgati iz medle ali boleče resničnosti. Prav tako kot opiodi otopijo bolečino, ne da bi pozdravili njen vzrok, vse te dejavnosti lajšajo simptome bolezni (vsaj začasno), zato da lažje prenašamo samo bolezen.

Nobeno od teh zdravil ne deluje za vedno. Ščasoma neko zdravilo ali vrsta zdravil postane toksična ali neučinkovita, ker nanjo postanemo odporni, ali pa zaradi spremembe okoliščin postane neuporabna. Na primer sladkarije postanejo strupene, ko zbolimo za sladkorno boleznijo tipa II. Ko postanemo odporni na televizijo (ali druga odvrčanja pozornosti), se začnemo dolgočasiti. Zrcala postanejo neuporabna (za prej opisane namene), če oseba nenadoma opazi, da se je postarala, ali če je v nesreči postala grdo iznakažena (v svojih očeh). Kakorkoli že, zdravilo ne učinkuje več. Nato priplavajo na površje temeljni vzroki.

Prej ali slej udari kriza. Neizbežna je. Zato zdravila, ki jih opisujem, niso le blažilci simptomov, ampak koraki na poti do resnične ozdravitve. Vsak korak predstavlja nujno fazo v življenju posameznika. In kriza, do katere prej ali slej privedejo, je resnično zdravilo, ki povleče globoke rane na površino, da jih lahko pozdravimo. Zelo pogosto se ključ do globokih ran skriva v prvih zdravilih, ki so blažila simptome; to, da jim je spodletelo, osvetli ravno to, kar manjka, ravno to, zaradi česar oseba ni cela. Preden zdravilo odpove, so nam zastrti celo simptomi naših dušnih ran, kaj šele same rane. Ko se zdravilo izjalovi, narava bolečine končno priplava na površje. Ahh, pomislite, že ves čas sem enostavno osamljen. Že ves čas sem jezna. Že ves čas me je strah. Ravnanja, ki jih družba obravnava kot hibe, jaz pa jih vidim kot zdravila za lajšanje bolečin, nenadoma postanejo smiselna.

Ko začnete na zdravilo (zaradi krize ali skorajšnje krize) gledati skozi ta očala, takrat, in le takrat, napoči trenutek, da se mu odpoveste. Če poskusite opustiti zdravilo, preden ste pripravljeni na soočenje z rano, preden se lahko brez zdravil spopadete z bolečino, je neizogibna posledica ta, da vaše trpljenje postane še hujše, to pa vas spodbudi, da se spet zatečete k zdravilu ali k novemu, nadomestnemu zdravilu. Zato so prisilni posegi, ki naj bi alkoholika ohranili treznega, redko uspešni. Naslednjič ko začnete nekomu najedati, naj opusti svojo odvisnost ali drugo razvado, se vprašajte, ali želite bolni osebi odvzeti njeno zdravilo. (Nikoli nikomur ne odtegnite zdravila, razen če zelo jasno vidite, da mu ne služi več.)

Namesto da nekoga prikrajšate za zdravilo, raje odstranite okoliščine, zaradi katerih je to zdravilo potrebno. Kadar gre za prijatelje, zlasti pa

sorodnike in intimne partnerje, k tem okoliščinam morda prispevate vi sami. S skrivnostmi in lažmi na primer krepimo osamljenost ljudi v svojem življenju in njihovo hrepenenje po intimi. Drugemu lahko pomagamo tudi tako, da osvetlimo rano v ozadju ravnanja, naravo bolečine. Ko opazite, da predpisovanje zdravil samemu sebi pri kom ne deluje več, mu storite uslugo, če to izpostavite, saj bo nesmiselnost tega početja postala očitnejša.

Kar zadeva vaše osebne razvade, razen če (in dokler) jih ne spregledate in uzrete naravo bolečine v njihovem ozadju, se ne silite v njihovo opustitev le zato, ker bi to 'moral' storiti – saj so morda te razvade natanko to, kar bi vam predpisal zdravnik. Upoštevajte, da je duša modra in da je poiskala pravo zdravilo za svojo bolečino. Bodite prijazni do sebe in se nikoli ne prikrajšajte za nekaj samo zato, ker naj bi se morali.

Po drugi strani pa, ko zdravilo ne učinkuje več, si ne zatiskajte oči pred resnico, ki jo to razkrije. Ko zdravilo ne deluje več, ga prenehajte uporabljati. Ko napoči pravi trenutek, naj vas ne bo strah *čutiti bolečine*. Resnica vas ne more poškodovati, lahko pa boli! V redu je, če boli. Ah, trenutek bridke resnice! Ali vi, dragi bralec in bralka, pestujete kakšno grenko resnico, ki je tako strašna, da si je ta trenutek niti samemu ali sami sebi ne drznete priznati? Načini, s katerimi jo ohranjate daleč od oči in daleč od srca, so vaše zdravilo. Nekega dne ne bodo več delovali. Resnica prej ali slej pride na dan.

Polomija zaradi neuspešnega delovanja zdravila je pogosto spektakularna: resna bolezen, bližnje srečanje s smrtjo, ponižujoče razkritje skoka čez plot, živčni zlom, uničujoč napad nasilnega besa, finančni bankrot. Včasih se zdi, tako kot v primeru Andree Yates, namerna. Spet drugič ljudje katastrofo zrežirajo podzavestno: poslovnež, ki že celo večnost zanemarja svojo družino, si meče pesek v oči, da kupčija ni obsojena na propad, in privabi lasten bankrot. Celó ko se dogodek zdi povsem arbitraren – denimo letalska nesreča –, je morda tudi duša želela ustvariti to situacijo.²

Če zdravila v obliki iskanja vznemirjenja, alkohola, slaščic, televizije, zrcal in podobno – navad, pregreh in užitkov – primerjamo z dolgoročnim

2 Skoraj bi navedel newageevski kliše »Vse ima svoj namen«, koncept, ki ga je mogoče zlahka zlorabiti. Namen je morda onstran človeškega razumevanja; in morda tudi ni koristno poskušati razumeti, kaj bi ta namen lahko bil. Glej tudi opombo 4 iz 2. poglavja.

uživanjem zdravil za lajšanje bolečin, potem so spektakularni spodrsaljaji in življenjske katastrofe podobne zahtevnim operacijam. Zaradi njihovih posledic, na primer zaradi kesanja, fizične bolečine, bridke žalosti in zaporne kazni, je rano nemogoče odmisлити. Tovrstno trpljenje je pravo zdravilo, ne zato, ker zdravi, ampak zato, ker nam ne da druge možnosti, kot da se pozdravimo.

Na tej točki bi rek »Bolezen išče zdravilo« lahko nadomestili z drugim rekom: »Bolezen je zdravilo.« Ali, še ustrežnejše, *simptomi* so zdravilo. Ločenost od Boga boli. Boli nas, da nismo celi. Ta bolečina, ki se ji lahko izognemo ali jo otopimo le začasno, nas neizprosno žene k temu, da se vedno znova poskušamo pozdraviti. Trudimo se po najboljših močeh, se sproti učimo, opuščamo načine, ki se izkažejo za neuporabne, se prebijamo globlje in globlje do vira bolečine.

Sočutje do drugih in, še bolj, do samega sebe, ne pomeni, da moramo zamižati za napake ali prezreti svojo (ali tujo) senčno stran. Prirojena božanskost ni ločena od naših najbolj sramotnih grehov; skrita je znotraj njih. Za vsem, kdor ste, za vsem, kar storite, se skriva milo, nedolžno bitje, ki se trudi po svojih najboljših močeh spopadati s svetom, v katerega je zatavalo in ki v njem povzroča zmedo. Ste čist, iskren otrok, ki je bil vržen v vihar in ki je le z najbolj tankimi nitkami povezan z Materjo. Ne sodite se prestrogo, saj ste storili najboljše, kakor ste lahko, z znanjem, ki vam je bilo na voljo.

Ko lahko razumete vsako dejanje, svoje in od drugih, kot ganljivo naiven odziv nedolžnega otročička v odraslem telesu na svet, ki se je nedoumljivo spridil; otroka, ki želi, tako kot vsa bitja, zbežati pred bolečino v zelo bolečem svetu; ki ga sile okolja, ki zdaleč prekašajo moč vsakega posameznika, premetavajo kot čoln sredi oceana; ki skriva nepojmljivo brezno izgube in notranje žalosti; ki prevzema na svoja ramena težave in trpljenje prav na robu svojih zmogljivosti; in ki se kljub temu junaško trudi, se preživlja in presega okoliščine onkraj vsakršnih razumnih pričakovanj; potem boste videli veličastnost v vsaki osebi, božansko in sijočo lepoto; in spoznali boste, da tako kot vsi ljudje počnete to, kar bi storil tudi Bog, če bi bil Bog vi.

DODATEK 2

Etika uživanja mesa: radikalno stališče

*Kamen
se je ob pogledu name
pravkar ustrašil.
Pobegnil je tako,
da se je naredil mrtvega.*
– NORBERT MAYER



Večina vegetarijancev, ki jih poznam, ni to postala zaradi prehrane. Čeprav zagrizeno zagovarjajo koristi vegetarijanske prehrane za zdravje, mnogi vidijo dobro zdravje kot nagrado za čistost in krepkost take prehrane ali kot dodatno prednost. Po mojih izkušnjah so moralni ali etični argumenti za vegetarijanstvo zdaleč močnejša spodbuda zanj med ljudmi, vse od idealističnih študentov, družbenih in okoljskih aktivistov do pripadnikov vzhodnih duhovnih tradicij, kot sta budizem in joga. Ker so moralne razloge proti uživanju mesa zelo suvereno zagovarjale takšne svetle duhovne osebnosti, kot je Mahatma Gandhi, in borci za zaščito okolja, na primer Frances Moore Lappe, se ti razlogi na prvi pogled zdijo nesporni. Kot mesojedec, ki mu je globoko mar za življenje v sožitju z okoljem, in kot iskren človek, ki poskuša izkoreniniti hinavščino v svojem načinu življenja, sem čutil, da moram te argumente vzeti resno.

Značilna utemeljitev gre takole: Da bi potešili gromozansko željo sodobne družbe po mesu, živali nepredstavljivo trpijo in so strpane v ekstremno umazane, majhne prostore. V eno kletko stlačijo dvajset piščancev, prašiče redijo v tako ozkih betonskih boksih, da se ne morejo nikoli obrniti. Krutost

je strašna, učinki na okolje prav tako. Živali, ki jih redijo za meso, pojedjo od pet do petnajst kilogramov rastlinskih beljakovin za vsak kilogram pridelanega mesa – to je nezaslišana praksa v svetu, kjer veliko ljudi strada. Medtem ko lahko slabih 700 m² zemlje prehrani vegetarijanca za eno leto, povprečni mesojedec potrebuje prek 1,2 hektara (12.000 m²) zemlje, da pridelajo žito za vzrejo živali, ki mu bodo dale dovolj mesa za eno leto. Včasih so ti hektari na področjih, kjer je bil izsekan deževni gozd. Vpliv na vodne vire je enako shrhljiv: poraba vode v mesni industriji predstavlja polovico celotne porabe vode v ZDA – 20.000 litrov na kilogram govedine v primerjavi z 200 litri za kilogram pšenice. Proizvodnja mesa terja tudi veliko fosilnih goriv, ki onesnažujejo okolje. Stranski proizvod te industrije, 1,6 milijona ton iztrebkov rejnih živali, pa onesnažuje pitno vodo – in nikar ne pozabimo na sledi antibiotikov in sintetičnih hormonov, ki se vedno pogosteje pojavljajo v komunalni oskrbi z vodo. Tudi če ne upoštevamo dejstva ubijanja (več o tem v nadaljevanju), je že samo zaradi navedenih dejavnikov očitno, da tega sistema z uživanjem mesa ni moralno podpirati in v njem sodelovati.

Navedenim statistikam ne bom oporekal, povedal bom samo to, da opisujejo le današnje stanje mesne industrije. Predstavljajo tehten argument – ne proti uživanju mesa, temveč proti *mesni industriji*. Obstajajo namreč drugi načini vzreje živali za hrano, načini, zaradi katerih živina koristi okolju, ne pa ga bremeni, in ki živalim omogoča, da ne trpijo. Pomislite na primer na tradicionalno mešano kmetijo z raznovrstnimi pridelki, pašniki in sadovnjaki. Tukaj gnoj ni onesnaževalo ali odpadek; je dragocen vir, ki prispeva k rodovitnosti zemlje. Namesto da živali odvezemajo žita več milijonom sestradanih ljudi, dajejo meso s pašo na zemlji, ki ni primerna za obdelovanje. Kadar se živali uporabljajo za opravljanje dela – vleko pluga, uničevanje škodljivcev in obračanje komposta –, zmanjšujejo porabo fosilnih goriv in skušnjava po uporabi pesticidov. In za živali, ki živijo na prostem, ne potrebujemo gromozanskih količin vode, da bi zanje zagotovili ustrezne higienske razmere.

Na kmetiji, ki ni samo proizvodni obrat, ampak življenjsko okolje, živina igra pomembno vlogo. Cikli, povezave in odnosi med pridelki, drevesi,

insekti, gnojem, pticami, prstjo, vodo in ljudmi na kmetiji, na kateri živijo ljudje in živali, tvorijo kompleksno mrežo, ki je v prvotnem pomenu besede *ekološka* in ki je nekaj čudovitega – nekaj, česar ne moremo vreči v isti koš kot betonsko prašičerejo s pet tisoč živalmi. Vsako naravno okolje je dom za živali *in* rastline ter razumljivo se zdi, da bi moralo kmetijstvo, ki se želi čim bolj približati naravi, vključevati oboje. Na povsem poljedelski kmetiji so lahko divje živali res velika težava in vdiranje vanjo moramo preprečiti z umetnimi ukrepi. Lične vrste solate in korenčka so neustavljivo privlačen bife za zajce, svizce, srne in jelene, ki lahko čez noč zdesetkajo cela polja. Kmetje, ki pridelujejo zelenjavo, se morajo za zaščito svojih pridelkov zanašati na električne ograje, razpršila, pasti ter – pogostejše, kot misli večina ljudi – na strelno orožje in strupe. Tudi če se kmet vzdrži ubijanja, gojenje zelenjave za ustvarjanje dobička pomeni, da je zemljo treba ohranjati v močno umetnem stanju in ograjeno od narave.

Kdo bi morda trdil, da idilične kmetije iz davnih dni ne zadostijo neizmernim potrebam naše, od mesa odvisne družbe. Tudi če jeste le meso ekološko vzrejenih živali, ne ravnate etično, če vaša poraba ni skladna z vsemi šestimi milijardami* ljudi na Zemlji, ki se prehranjujejo enako kot vi.

Ta trditev temelji na neutemeljeni domnevi, da naša sodobna mesna industrija želi čim bolj povečati proizvodnjo. V resnici želi povečati dobiček, kar pomeni, da ne želi čim bolj povečati 'proizvodnje', temveč 'produktivnost' – enote na evro. V smislu denarja je učinkoviteje rediti tisoč krav na tesno nagnetenem pitališču, kjer jedo koruzo, vzgojeno kot monokulturo na kmetiji, ki je odvisna od kemičnih gnojil in meri dva tisoč hektarjev, kot pa je rediti po štirideset krav na ločenih petindvajsetih družinskih kmetijah s po osemdeset hektarji zemlje. Učinkoviteje je tako v smislu denarja kot v smislu delovne sile. Potrebni je manj kmetov in v družbi, ki omalovažuje kmetovanje, naj bi to bila dobra stvar. Toda v smislu govedine na hektar (ali na enoto vode, fosilnega goriva ali drugega naravnega kapitala) pa to ni bolj učinkovito.

* V času nastanka knjige je veljala še ta številka, zdaj nas je na svetu že dobri dve milijardi ljudi več. (*op. prev.*)

V idealnem svetu bi morda imeli enako bogato izbiro mesa, vendar bi bilo veliko dražje. Tako bi moralo biti. Tradicionalne družbe so razumele, da je meso posebna hrana; čistili so ga kot eno od največjih darov narave. Glede na to, da družba pretvarja visoko vrednost v visoko ceno, bi moralo biti meso drago. Cene mesa (in druge hrane) so na splošno izjemno nizke glede na skupno porabo potrošnikov, tako glede na pretekle standarde kot v primerjavi z drugimi državami. Zaradi smešno nizkih cen hrane kmetje obubožajo, sama hrana se razvrednoti in manj 'učinkoviti' načini proizvodnje postanejo neekonomični. Če bi bila hrana, zlasti meso, dražja, je morda ne bi toliko zavrgli – dejavnik, ki bi ga tudi morali upoštevati pri oceni tega, ali je trenutna poraba mesa trajnostna.

Doslej sem obravnaval vprašanja krutih razmer in okoljske trajnostnosti, ki so zagotovo moralni razlogi za vegetarijanstvo. Toda vegetarijanstvo je obstajalo že pred industrijskim kmetijstvom, navdih zanj pa je bilo preprosto, prvobitno prepričanje, da ne smemo ubijati. Enostavno ni prav, da brez potrebe vzamemo življenje drugemu živemu bitju, s tem prelijemo kri, ravnamo brutalno, barbarsko.

Seveda so žive tudi rastline in večina vegetarijanskih diet vključuje ubijanje rastlin. (Izjema so 'sadjejske' diete, v skladu s katerimi se uživa le sadeže.) Toda večina ljudi ne priznava, da je ubijanje živali enako kot ubijanje rastlin, in le redki bi trdili, da živali niso bolj organizirana oblika življenja, ki je bolj zavestna in bolj dovzetna za trpljenje. Lažje smo sočutni do živali, ki tulijo od strahu in bolečine, čeprav je meni osebno žal za plevel na vrtu, ko ga pulim s koreninami vred. Kljub temu pa argument 'tudi rastline so žive' najverjetneje ne bo omajal moralnega vzgiba za vegetarijanstvo.

Omeniti je tudi treba, da mehanizirano gojenje zelenjave vključuje množično pobijanje organizmov v prsti, insektov, glodavcev in ptic. Ampak to spet ne obravnava osrednjega razloga za vegetarijanstvo, saj je to ubijanje postransko in ga načeloma lahko omejimo. Kdo ve – morda je sama prst, sama Zemlja čuteče bitje in kmetijski sistem, ki ubija prst, reke in zemljo, pa čeprav temelji na rastlinah, je zagotovo v enaki meri moralno nesprejemljiv kot vsak sistem za proizvodnjo mesa; toda to znova ne reši bistvenega vprašanja namere: Ali ni narobe brez potrebe ubiti čuteče bitje?

Pod vprašaj bi lahko postavili tudi to, ali takšno ubijanje res ni potrebno. Čeprav prehranski establišment odobrava vegetarijanstvo, pomembna manjšina raziskovalcev goreče nasprotuje trditvam o njegovih koristih za zdravje. Presoja te razprave ne sodi v okvir tega pisanja, ampak po več letih predanih preizkusov na samem sebi sem prepričan, da sem v večini življenjskih obdobj zelo 'potreboval' meso, da sem bil lahko zdrav, močan in vitalen. Ali moje dobro zdravje odtehta pravico drugega bitja do življenja? To vprašanje nas pripelje nazaj do osrednjega vprašanja ubijanja. Napočil je trenutek, da opustimo vse neizgovorjene predpostavke in rečemo bobu bob.

Pa začnimo z zelo naivnim in provokativnim vprašanjem: »Kaj točno je narobe z ubijanjem?« In ko smo že pri tem – »Zakaj naj bi bilo umiranje nekaj slabega?«

Nemogoče je v celoti zaobjeti moralne posledice uživanja mesa, ne da bi razmislili o pomenu življenja in smrti. V nasprotnem primeru tvegamo svetohlinstvo, ki izhaja iz naše ločenosti od resničnosti smrti, prisotne v vsakem kosu mesa, ki ga pojémo. Fizična in družbena oddaljenost jedilne mize od klavnice nas odreže od strahu in bolečine, ki ju čutijo živali, ko jih odpeljejo v klavnico, ter spremeni mrtvo žival v samo kos mesa. Takšna oddaljenost je razkošje, ki si ga naši predniki niso mogli privoščiti: starodavne lovske in poljedelske družbe so bile tesno, intimno povezane z ubijanjem in nemogoče jim je bilo prezreti dejstvo, da je bil kos mesa še pred kratkim živa žival.

Naša odrezanost od dejstva smrti seže veliko dlje od prehrabene industrije. Ob kopičenju posvetnih dragocenosti – bogastva, statusa, lepote, strokovnega znanja, ugleda – si zatiskamo oči pred resnico, da so minljive in zato navsezadnje ničvredne. »Teh stvari ne moreš nesti s seboj,« pravi reklo, a hkrati ameriški sistem, obseden s kopičenjem posvetnih dobrin, sloni na pretvezi, da jih lahko in da so res nekaj vredne. Običajno ljudje šele ob bližnjem srečanju s smrtjo spoznajo, kaj je res pomembno. Resničnost smrti razkrije nezaslišano norost ciljev in vrednot običajnega sodobnega življenja, tako kolektivnega kot individualnega.

Nič nenavadnega torej ni, da je našo družbo, tako bogato kot še nikoli poprej, postalo tako strah smrti kot še nikoli. Tako na osebni kot na institucionalni ravni je podaljševanje in varovanje življenja postalo

pomembnejše kot to, kako to življenje živimo. To je seveda najbolj očitno v našem zdravstvenem sistemu, ki smrt obravnava kot najslabši 'negativni izid'; celo dolgotrajno, nezaslišano trpljenje je bolj zaželeno. Enako razmišljanje opažam pri študentih Univerze Pennsylvania State, ki si izberejo dolgotrajno mučenje izobraževanja v predmetih, ki jih sovražijo, da bi si zagotovili delovno mesto, ki si ga v resnici ne želijo, da bi poskrbeli za svojo finančno varnost. Strah jih je živeti smiselno, strah jih je uveljavljati svojo prirojeno pravico opravljati vznemirljivo delo, ki jim prinaša radost. Enak strah poganja blazno obsedenost naše družbe z varnostjo. Prevladujoča naravnost ameriške družbe je trenutno to, da se čim bolj izoliramo od smrti – da bi si zagotovili varnost. V resnici gre za to, da ego poskuša narediti trajno nekaj, kar nikoli ne more biti trajno.

Menim, da če pobrskamo globlje, korenine tega strahu sežejo v dualistično naravo naše kulture – ločenost telesa od duše, snovi od duha, človeka od narave. Znanstvena zapuščina Newtona in Descartesa pravi, da smo omejena, ločena bitja; da so življenje in dogodki v njem slučajni; da lahko ustroj življenja in vesolja v celoti pojasnimo z nepristranskimi zakoni, ki veljajo za nežive, elementarne dele; in da je zato smisel le iluzija, Bog pa projekcija naših pobožnih želja. Če je materialnost vse, kar obstaja, in če življenje nima pravega pomena, potem je smrt res najhujša katastrofa.

Nenavadno je, da verska zapuščina Newtona in Descartesa ni zelo drugačna. Ko je vera odstopila fiziki pojasnilo tega, 'kako svet deluje' – kozmologijo, se je umaknila v področje nezemskega. Duh je postal nasprotni pol snovi, nekaj privzdignjenega in ločenega. Ni bilo preveč pomembno, kaj smo počeli v materialnem svetu – pravzaprav je bilo nepomembno, če smo le rešili svojo (nematerialno) 'dušo'. V skladu z dualističnim pogledom na duhovnost je smiselno življenje nas, bitij iz mesa in krvi, v materialnem svetu postalo manj pomembno. Človeško življenje je postalo začasen izlet, trivialna odvrnitev pozornosti od večnega življenja duha.

Druge kulture, bolj starodavne in modre, so imele drugačen pogled na to. Verjele so v sveti svet, v snov, prepojeno z duhom. Temu pravimo animizem, prepričanje, da imajo vse stvari dušo. Celo ta opredelitev razkriva naše dualistične domneve. Morda bi bila boljša opredelitev, da vse stvari so

duša. Če so vse stvari duša, potem je življenje iz mesa in krvi, v materialnem svetu, sveto. Te kulture so verjele tudi v usodo, v nesmiselnost tega, da bi poskušali živeti dlje, kot nam je usojeno. Živeti smiselno v času, ki nam je dodeljen, je torej nekaj najbolj pomembnega in življenje postane sveto popotovanje.

Če je najhujša katastrofa sama smrt, ne pa življenje, ki ga živimo napačno, lahko hitro vidimo, zakaj se etična oseba odloči za vegetarijanstvo. Odvzeti življenje bitju je najhujši zločin, zlasti v kontekstu družbe, ki bolj kot zabavo in z njo povezano tveganje za ustvarjalnost ceni varnost. Če je smisel iluzija, potem je ego – notranja predstava jaza o sebi v odnosu do ne-jaza – vse, kar obstaja. Smrt ni nikoli smiselna, ni del večje harmonije, večjega namena, božanske zgodbe življenja, kajti božanska zgodba življenja ne obstaja. Vesolje je neosebno, mehanično, brezdušno.

Na srečo je Newtonova in Descartesova znanost zdaj zastarela. Njeni stebri redukcionalizma in objektivizma se rušijo pod težo odkritij v 20. stoletju na področju kvantne mehanike, termodinamike in nelinearnih sistemov, v katerih se red poraja iz kaosa, preprostost iz kompleksnosti in lepota od nikoder in od povsod; v katerih so vse stvari povezane; in v katerih je na celoti nekaj, česar ne moremo povsem razložiti s pojasnjevanjem njenih delov. Naj vas posvarim: večina znanstvenih strokovnjakov ne bi sprejela mojih stališč, vendar menim, da veliko stvari v sodobni znanosti kaže na svet, ki ga naseljuje duša, v resničnost tega sveta pa so vtakani zavest, red in kozmični namen.

V animističnem in holističnem svetovnem nazoru moralno vprašanje, ki bi si ga morali zastaviti o hrani, ni »Ali smo ubijali?«, ampak »Ali smo si to hrano vzeli pravilno in v harmoniji z naravo?« Res je, da je krava duša, ampak duša so tudi zemlja, ekosistem in planet. Ali je ta krava živela življenje, kakršno bi krava morala živeti? Ali je bila vzrejena na lep ali grd (vsaj glede na moje trenutno razumevanje) način? Če povežem intuicijo in dejstva, se vprašam, ali uživanje te hrane prispeva k tistemu drobcu božanske zgodbe življenja, ki jo lahko vidim.

Je čas za življenje in je čas za smrt. Tako deluje narava. Če pomislite, je dolgotrajno trpljenje v naravi redko. Naša mesna industrija ima koristi

od dolgotrajnega trpljenja živali, ljudi in Zemlje, vendar to ni edini način. Če krava živi življenje, ki bi ga krava morala živeti, ko sta njeno življenje in smrt usklajena s čudovitim svetom, menim, da ni etične dileme v ubijanju te krave za hrano. Seveda krava občuti strah in bolečino, ko jo odpeljejo v klavnico (in ko taščica izvleče črva, ko medved poruši jelena in ko roka izpuli plevel), in to me žalosti. V življenju je veliko žalostnih stvari, toda pod to žalostjo se iskri radost in polnost bivanja, ki ne temelji na izogibanju bolečini in povečevanju užitka, temveč na tem, da živimo smiselno in dobro.

Res bi bilo hinavsko od mene, če bi tako razmišljal o kravi, o sebi pa ne. Če želim kot ubijalec živali in rastlin živeti pošteno, moram tudi svoje življenje živeti smiselno in dobro, celo in zlasti takrat, ko take odločitve na videz ogrožajo moje udobje, varnost in racionalne lastne interese; tudi če bo nekoč to, da živim smiselno, pomenilo, da tvegam smrt. Ne samo za živali, ampak tudi zame velja, da je čas za življenje in je čas za smrt. Kar je dovolj dobro za katerokoli živo bitje, je dovolj dobro zame. Uživanje mesa ni nujno dejanje arogantnega specizma, temveč je lahko skladno s ponižno vdanostjo v krog življenja in smrti.

Če to zveni skrajno ali nedosegljivo, si predstavljajte, da se naveličate preračunljivosti glede tega, kaj je 'v mojem interesu', kaj mi bo koristilo in kaj si lahko 'privoščim'. Ko živimo smiselno, odločitev za odločitvijo, naše srce pôje, tudi ko racionalni um ugovarja in se ego upira. Poleg tega je človeška modrost omejena. Kljub svojim mahinacijam se bolečini, izgubi in smrti konec koncev ne moremo izogniti. Za živali, rastline in ljudi velja, da je življenje več kot le izmikanje smrti.



Opustite diete in dogme ter negujte svoj naravni jaz

IZ IZVIRNE IZDAJE



V teh časih smo vsi, ki želimo poskrbeti za svoje zdravje, zbegani – na izbiri imamo poplavo diet, polnih protislovij. Vse poskušajo pritegniti našo pozornost, podpirajo pa jih ugledni strokovnjaki in prepričljive zgodbe. Katera dieta je prava? Komu naj verjamemo? Katerim virom informacij lahko zaupamo?

Joga uživanja hrane predstavi povsem nov pristop, pot do zaupanja vase in raziskovanja sebe. Ne govori vam, kaj lahko jeste in česa ne smete. Ta knjiga ne opisuje ne prehrane ne 'jogijske diete'. Je praktičen priročnik, ki je poln navdihov in pojasnil, kako:

- razlikovati med površinsko slo po hrani in pristnim tekom, da lahko svoje telo nahranite s tem, kar potrebuje;
- uskladiti svojo prehrano s tem, kdo ste in kdo želite biti;
- med več sto dietami na trgu izbrati tisto, ki bo najbolje izpolnila vaše edinstvene potrebe;
- preobraziti veselje in užitek prehranjevanja v zaveznika pri prizadevanju za zdravje;
- okrepiti zaupanje v svoje naravno telo in naravni jaz.

Joga uživanja hrane je prava zakladnica izvirnih uvidov v telesne in duhovne vidike sladkorja, maščob, mesa in druge hrane. Razkriva tudi nove poglede na post, diete, predelavo hrane, moč volje ter na globlja načela o tem, kako lahko sami negujemo svoje telo in čustva. Ta knjiga pusti konvencionalne doktrine ob strani in raje potrka na vrata boljšega strokovnjaka – vašega lastnega telesa. Pokaže vam pot, kako se povezati z modrostjo, ki vam jo vedno šepeta vaše telo, in kako ji neomajno zaupati.



Končno o glavnem elementu zdrave hrane

SANJA LONČAR

*Skupaj za zdravje človeka in narave, Zazdravje.net
iskalka naravnih rešitev in povezovalka ljudi v novo so-oskrbno ekonomijo*



Na delovanje hrane vpliva najbolj to, kdo in kako jo je pripravil ter kdo in kako jo je zaužil, veliko bolj kot same sestavine. Zato so na egipčanskih hramih svečeniki zapisali: »Ne uživaj hrane, ki jo je pridelal suženj!«

Zahodnjaki smo preveč usmerjeni na forenzično seciranje vitaminov, maščob in kalorij, pozabljamo pa na najbolj hranilni element v hrani – Ljubezen. Samo hrana, oropana ljubezni pri pripravi in uživanju, nam škoduje, nas redi in krade energijo. In končno je nekdo zapisal bistvo tega, kar nas prehranjuje – to je naš odnos do hrane. Poslani smo na ta svet, da s svojo energijo oživljamo, polnimo in navdihujemo vse, česar se dotaknemo. Kuhinja pa je naš primarni peskovnik, kjer lahko treniramo to transformacijo, ki je lastna le človeku. **Hvala za prečudovito knjigo!**



Z ljubeznijo

MITJA BITENC

Radha Govinda in Mandala, vodja kuharskih tečajev

»To, kakšno hrano jemo, vpliva na naše misli, te na naše besede, besede na naša dejanja, naša dejanja pa na navade, in te ustvarjajo našo usodo.«

M. GANDHI



Hrano zaužijemo na treh energijskih nivojih: na fizičnem – zato je pomembno, da poskrbimo za kvalitetne surovine; na subtilnem – zato pripravljajmo hrano z ljubeznijo; ter na spiritualnem – zato hrano energetsko očistimo.

Zelo pomembno je torej, kakšno hrano jemo, saj tako zelo vpliva na naše počutje, ustvarjalnost in na naš razvoj.

Pri jogijski praksi pa je to še bolj pomembno, saj hrana vpliva tudi na naš meditativni proces.

In o vsem tem piše na svojski in tako jasen ter preprost, čeprav temeljit način ta knjiga. Hvalevredno je, da o odnosu do hrane razmišljajo in pišejo takšni misleci, kot je Charles Eisenstein, saj s tem pritegnejo k lepšemu odnosu do sebe, do hrane in do sveta tudi tiste, ki še niso razmišljali v tem duhu.


Ne pozabimo: za vse pa je primerna hrana, ki jo pripravimo z ljubeznijo.



Vzneseno, radostno, ljubeče: dober tek in na zdravje

TADEJA L. ZUPAN

6. element, urednica, neizmerljivo rada je in je

 Se vam zdi konglomerat besed »joga uživanja hrane« strašljiv? In po drugi strani preveč širok naslov? Oboje drži. Avtor Charles Eisenstein še podpre ta občutek: »Zdi se, da besede, povezane z 'jogo', namigujejo na »neko vrsto discipline, čistosti ali asketskosti. Pomenljivo je, da je v naši kulturi sama beseda 'dieta' začela pomeniti omejevanje – običajno za izgubo teže. Zato bi morda pomislili, da je *joga uživanja hrane* zgolj še eno opravilo, vdor samoodrekanja v še enega od velikih življenjskih užitkov.« Pa ni.

Avtor spomni, da se dela resnična škoda, če na prehranjevanje gledamo kot na režim samoodrekanja. »Toliko diet opredeljuje to, česa ne bi smeli jesti!« Je pa le tudi sam oče štirih otrok, ki jim med skupinskimi obroki ni zapovedoval tišine in odmerjal le 'zdrave' prigrizke. Povrhu vsega je, kot radikalno iskreno prizna, preстал obdobja, ko se je z veličastnim namenom, da se dvigne na lestvici duhovnega bitja, trafil z asketskimi dietami. Ko je postajal vedno bolj šibak, je segel po tistem, kar je podpiralo njegovo ljubezen do življenja, in se nehal obremenjevati s citati iz zgodb o mistikih. Če še nismo tam, pač ne moremo kar jutri začeti živeti od nebeške mane, prane. Ali pač? Vse je mogoče. A odločitev mora priti iz drobovja, srce je tam vmes, možgani lahko kaj ukažejo, vendar jim bo vedno spodletelo. Vedno ista zgodba, tukaj postrežena in razložena dobesedno na pladnju, za bogato obloženo mizo.

Adijo, disciplina in odrekanje?

Ah, ljubo vsako bitje, ki misliš, da te bo tisti krof, pomljasen po možnosti ob nespodobni uri, čakal na zatožni klopi v smrtni uri. Morda – a gotovo kot neizmerljivo čudovit občutek, ki se je razlil po celem telesu od brbončic že pri prvem ugrizu, da je prav zavriskalo tam nekje pod ušesi! In morda kot tisti občutek, ko hočeš še en ugriz, ali še en cel krof, da preveriš, ali je marmelada v njem vsaj približno podobna tisti neverjetno krasni, gosti in vroči, domači, iz otroštva.

Po drugi strani pa – kaj storiti, če pa skušnjavec kar naprej opleta z repom s polic v trgovinah in iz hladilnikov, na gostijah in družinskih srečanjih? Tako kot v vseh svojih raziskovanjih ponudi Charles Eisenstein rešitev tudi tu: »Pri hrani se, kot bomo videli, disciplina zgodi povsem naravno, **ko v svoje trenutno zavedanje povabimo popolno izkušnjo hrane. Prava disciplina je v bistvu le to, da se spomnimo, kdo smo; nič se nam ni treba siliti ali boriti.**«

Če vedno znova sklenete ... »Pripravila se bom do tega,« se borite proti sami sebi; poznamo ta občutek, kajne? K njemu se zaklinjamo tik pred vsakimi prazniki ali dobro zabavo in obiskom sorodnikov ... da bomo ljubeči s sabo dan zatem. »To pomeni, da ste razdvojeni, da tega na neki ravni ne želite storiti. Prej ali slej, morebiti v trenutku šibkosti ali v trenutku samopozabe, se bodo vaše resnične želje izrazile kot dejanja.«

Avtor ima za sabo skoraj desetletje življenja na Vzhodu, kjer je dodobra spoznal tamkajšnje prakse skozi jezik in obrede; zdaj pa je vpet v številne zelo praktične rešitve, ki jih potrebujeta tako Zahod kot ves svet. Pri vseh svojih pisanjih in govorih ter dejanjih je zavezan izkustvenim rešitvam, ki zrastejo iz proučevanja vseh plati medalje. Zato mu je vredno prisluhniti, ko sklene: **»Jogijski pristop do prehrane in diet je, da nas popelje v celostnost, da osvetli in odpravi notranjo razdvojenost, da ustavi bitke s samim seboj. Joga navsezadnje pomeni 'združitev'.**«

Seveda sistematično spomni, da njegovo pisanje ni zdravniški nasvet, in nas napoti k njemu, če je res hudo. Z veliko žlico zajame v sladkor kot zgodbo zase, pa meso iz neetične reje tudi secira; o obojem piše brez dlake na jeziku radikalno jasno, a ne demonizira – sprejema, da je oboje še kako naravni del našega okolja. In prizanesljivo spomni – da **vse okusno ali pregrešno dobro, kar nam vzbuja misel na odrekanje, krivdo ali sram, nadomestimo s spoštljivim, ljubečim užitkom. To bi pa že šlo!**

Naj gre vse ljubeče skozi želodec ...

V Sloveniji je ta knjiga že četrti prevod osupljivo vsestranskega avtorja, govorca, zdaj tudi svetovalca ameriškega predsedniškega kandidata Bobbyja Kennedyja mlajšega. Presenetljivo in pogumno dejanje, za oba. Charles Eisenstein je knjigo spisal pred dobrimi dvajsetimi leti (z naslovom *Yoga of eating*). Je prvenec avtorja, ki je v času, odkar ga je napisal, še izostril in obenem zmehčal čut za vsa bitja v prepletenem bivanju sveta. **A Joga ostaja fraktalni drobec čisto vsega, kar je kadarkoli ustvaril, hologram cele njegove predane zgodbe. Ko spoznaš to, si odprt za vse.**

In tako kot se zgodi s številnimi pretehtanimi učenji, tudi to nima roka trajanja – nasprotno, morda je zavest za tako ljubeč odnos do hrane, telesa in pravzaprav čisto vsega v življenju, kar je v knjigo zajel Charles, prav ZDAJ že bolj razvita. In tako se bo prevedeno pisanje še toliko bolje 'prijelo'.

Predvsem pa ... **to je (veliko več kot) knjiga o hrani.**¹

1 Če se sprašujete, kdo je dama z naslovnice in zakaj smo se odločili za nekaj tako nežnega in elementarnega, kot je gesta ponujenih skodelic čaja ali morda juhe: Mateja Reš, moja sokrajanka iz okolice Bleda, kjer imamo kar nekaj izrednih ponudnikov domačih dobrot. Mateja je inženirka lesarstva, mama treh otrok, žena, zdaj pa že skoraj desetletje ljubeče predana kmetica, zeliščarka, kreatorka čudovitega Vrta okusov/ Garden of tastes, butične ekokmetije, trajnostno in izobraževalno naravnane; nagrajena je s številnimi certifikati kakovosti in nagradami ter avtorica več knjig in še več člankov, tečajev, inovatorica, raziskovalka z labirintom in čebelnjakom na svoji posesti, priljubljena gostja televizijskih in radijskih oddaj ... Modra in modrooka Ženska z zgaranimi rokami in zlatim srcem. Resnična. Posnetek je iz filma, ki priporoča lepote Bleda in porok na njem po scenariju Noaha Charneyja in izza kamere Cirila Jazbeca. Zahvaljujem se vsem sinhronicitetam, da je ta posnetek pred kratkim nastal in se vtisnil v moj spomin ravno malo pred tem, ko je prišel čas za naslovko! Edina druga vredna izbira za to imenitno knjigo je bila zame paleta čudovitih aktov s hranljivimi tihožitji iz galerije Saatchi, a je golota na naslovnica knjig (še) problematična. Sicer pa spricho take resnične zgodbe, kot je naša, še čar golote zbledi! Hvala, Mateja <3

P. s. najljubša Charlesova hrana so robide in maline. No, lahko si mislite, Mateja goji najbolj slastne daleč naokoli. Torej je že od nekdaj vse tako, kot mora biti, da se lahko odvija ... joga uživanja hrane.

To je knjiga o naših strahovih, našem sramu, krivdi; hitenju in človekovi preprosti želji, da je ljubljen, potešen, zadovoljen. Knjiga o dovoljenju, da se izrazimo, z veliko ponujenimi strategijami, zvrhano polnimi žlicami koristnih in takoj uporabnih priboljškov, aperitivov, prilog in glavnih jedi, da se spomnimo, česa si v resnici želimo. Da si dovolimo prisluhiniti sebi, ne glede na to, kje na lestvici duhovnih praks se nahajamo – tudi če se jim še posmehujemo ali jih šele plašno raziskujemo. Samo prisluhnimo sebi, spomni avtor: najboljšemu učitelju telesu, ki vedno prigovarja, kako uporabiti njegovo znanje sebi v prid.

Z vsakim grižljajem bliže Sebi

»Nekateri od nas se rodimo veliko bolj lačni čustvene pozornosti kot drugi,« mirno zapiše Charles. Zato nekateri morda bolj pozorno kot drugi prebirajo take vrstice. Naj pomagajo vsem. In avtor še dvigne oprijemljivost povedanega, ko doda: »Hrana, izraz brezpogojne ljubezni in velikodušnosti *matere Narave*, nam vliwa občutek, kot da nas nekdo neguje in za nas skrbi. Hrana je najbolj primitiven opomnik, da je svet dober, da bo svet poskrbel za nas. In **Joga uživanja hrane užitkov ne žrtvuje; ravno nasprotno, odstira njihove neslutene razsežnosti.**«

Ljubezen gre skozi želodec, tako mimogrede rečemo, in se ne zavedamo, da nas zaljubljeni metuljčki res spreletavajo v višini želodca, po trebuhu, in ne za pljuči, pri srcu. Želodec ima večjo kuhinjo kot srce. Imate izkušnjo kuhanja za 3, 5, 20 ali 50 ljudi? No, je razlika, lahko povem. S številom se večja pozornost in potreba po pretehtanem načrtovanju, najmanj to. Pri enem, dveh lačnih pa smo lahko bolj impulzivni. Zato – samo ljubeče z njim, z želodčkom, malo pa tudi pretehtano, in bo vse lažje.

»Čeprav bi ljudje s prekomerno težo s praksami iz te knjige skoraj zagotovo izgubili kilograme,« piše avtor, »bi bilo najbolje, da izguba teže ni cilj, celo motivacija ne. Takšno motivacijo potrebujemo le, kadar uveljavljamo moč

volje. *Joga uživanja hrane* se v osnovi ne zanaša na moč volje, temveč na radosti uživanja hrane. Vaša naloga je, da prisluhnete potrebam telesa in mu daste to, kar si želi; o drugih stvareh, naj bo to pridobivanje teže ali njena izguba, odloča telo na podlagi inteligence, ki je na višji ravni od te v naši budni zavesti.«

Charles nadaljuje s številnimi koristnimi nasveti in ponudi celo metodo hujšanja v štirih korakih! Sicer takoj doda, da razumemo, da je tak prijem v duhovno obarvani knjigi lahko zgolj šala – a – zagotovo deluje! In spomni: »Če ste bolni ali debeli, niste takšni postali zaradi telesne nesposobnosti, in tega stanja se ne boste za vedno znebili tako, da boste s svojim telesom še naprej ravnali kot s sovražnikom.«

Rada te imam!

In tudi če si ne zapomnimo skoraj ničesar iz te res dragocene knjižice, ponovim in izpostavim tole sveto preproščino, da se še enkrat zasidra: **»Tako preprosto se je imeti rad v zvezi s hrano. Vaše telo vam pove, kaj si želi. Nikar se preveč ne zapletajte.«**

Se pravi, se lahko igramo, harmonično, celostno: **K zdravju nas pripelje ljubeč užitek, pospremljen s simfonijami okusa in z zborom odobravajočih angelov, ne pa odrekanje veselja vsem tem potrpežljivim žvercam. Ki samo čakajo, da rečemo življenju HVALA, JA! <3**

Za desert in aperitiv lahko vedno znova kot povzetek čisto vsega o tej knjigi serviramo še stavek mladega Charlesa: »Koristi *joge uživanja hrane* ne temeljijo na samoodrekanju, temveč na nebrzdanem, vznesenem uživanju v hrani.« To je pa res nekaj, kar lahko priporočimo vsakomur! Zato – veselo na delo. Zadnji hod pa opravim z nagajivim posladkom, kakršen mora biti, da ne zagreni kot slaba vest ali pokora: **»Ko se res odločite, da boste v zvezi s hrano s seboj ravnali lepo, je končni rezultat bolj zdrava prehrana, ne pa manj zdrava, čeprav bo prvi korak na poti do te prehrane morda še posebej velika porcija sladoleda!«**

No, to. Dober tek in na zdravje.

CHARLES EISENSTEIN je predavatelj in avtor, usmerja se v teme o civilizaciji, zavesti in denarju ter evoluciji človeške kulture v prepleteno bivanje. Bliskovito širjenje njegovih priljubljenih kratkih filmov in esejev ter blogov na spletu in sodelovanje v različnih spletnih plaformah ga je zasidrало na položaj uveljavljenega družbenega filozofa, ki se izmika uvrstitvi v vsakršen žanr, in kot nekomformističnega intelektualca.

Eisenstein je rojen leta 1967, 22 let zatem je diplomiral na Univerzi Yale iz matematike in filozofije. Naslednjih devet let je večinoma preživel na Tajvanu, kjer je bil eden od vodilnih prevajalcev iz angleščine v kitajščino ter urednik več publikacij. Tam se je seznanil tudi s tradicionalno azijsko umetnostjo ter z duhovnimi navadami in praksami. Julija 2017 ga je v oddaji *SuperSoul Sunday* 'odkrila' za širšo javnost Oprah Winfrey, potem ko je zbudil pozornost s svojim temeljnim delom *The Ascent of Humanity* (North Atlantic Books, 2013; v samozaložbi že 2007). Sledile so opažene knjige, štiri smo doslej že prevedli in jih izdali v slovenskem jeziku. *Joga uživanja hrane* (*Yoga of eating*) je njegov prvenec, izdan v samozaložbi že leta 2001, z založbo pa leta 2003. Takrat je Charles honorarno poučeval na dveh oddelkih na Univerzi Pennsylvania State ter občasno svetoval na področju organizacije in duhovnosti ter vodil delavnice o dihanju in hrani.

15. maja 2023 je Eisenstein objavil, da je postal svetovalec demokratskega predsedniškega kandidata Roberta Kennedyja mlajšega.

Življenje je posvetil soustvarjanju bolj *čudovitega sveta*, za katerega *v srcu vemo, da lahko obstaja*, kar je tudi naslov ene od njegovih knjig. Na tej poti se mu v predani hvaležnosti pridružujemo tudi soustvarjalci prevodov in izdaj njegovih uresničljivih vizij in strategij v Sloveniji.

www.charleseisenstein.si

Druge dela Charlesa Eisensteina

na voljo pri založbah Chiara in North Atlantic Books:

The Ascent of Humanity, 2013

The More Beautiful World Our Hearts Know Is Possible, 2013

The Coronation, 2022

Climate, 2018 / *Podnebje – Nova zgodba* (Založba Chiara, 2023)

Touched by the Sun, 2022 / *Tudi v tebi sije sonce* (Založba Chiara, 2023)

The Yoga of Eating, 2003 / *Joga uživanja hrane* (Založba Chiara, 2024)

Sacred Economics, 2011, 2021 / *Sveta ekonomija* (Založba Chiara, 2024)



JOGA UŽIVANJA HRANE

*Opustite diete in dogme
ter negujte svoj naravni jaz*

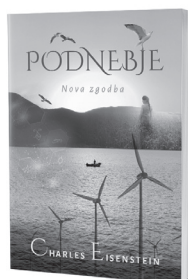
Celosten vodnik
za ljubeč odnos
do telesa in duha,
za radoživost
in zdravje



SVETA EKONOMIJA

*Denar, darovanje
in družba v času
prehoda*

Uresničljive vizije za
spoštljivo, sodelovalno
sožitje že v sodobnosti.
Ustava za novo Zemljo.



PODNEBJE *Nova zgodba*

Knjiga, v kateri je avtor
združil in prevrednotil
vse okoljske *pro et contra*
ter ponudil popolnoma
oprijemljive rešitve.



TUDI V TEBI SIJE SONCE

*Prva otroška zgodba
Charlesa Eisensteina*

Slikanica za vse starosti
in prebujeno spoštovanje
do sonca in vseh bitij

»Dajte no, saj vi in jaz veva, da uživanje hrane sploh ni tako zelo pomembno. Pravzaprav ne pomeni skoraj nič. Po druga strani pa je joga uživanja hrane lahko ključ do vsega ostalega, saj prav vsi vidiki naših življenj vplivajo na našo prehrano. Cilj Joge uživanja hrane je v vaše življenje vnesti več slasti in radosti.«

– CHARLES EISENSTEIN

Doslej izdani naslovi pri založbi Chiara

ZBIRKA OSEBNO

Jure Aleksič, Sanela Banović

Spodbude

Metoda Vidmar Vengust

Drevesa govorijo

Jure Aleksič, Brigita Langerholm

Do cilja in naprej

Jure Aleksič, pater Karel Gržan

Mir

Marko Pavliha

Svetilnik

Neli Vintar

Jasna pot

Adrian P. Kezele

Veličastni Saturn

Čarobnica

Angel pod masko

Preboj

Popolna ljubezen

Vrnitev Boginje

Duša Stare Evrope

Skrivnosti indijske astrologije

Kažipoti

Moje skrivne beležke

Viveka

Sončni labirint

Razdvajanje svetov

Ganeševe zgodbe, *1. in 2. del*

Gospodar smrti

Življenje – smrt – življenje

Izničenje faktorja karme

Intuicija, modrost prave izbire

Sinhroniciteta – prebujanje Celote

Sedem čaker, sedem stanj zavesti

Hej, človek, spravi se meditatiraj!

Ljubezen – več ni preveč

Umetnost darovanja

Šesto stanje zavesti

dr. Tara Brach

Radikalno sprejemanje

dr. Ramani Durvasula

Naj ostanem ali grem?

Ksenija Lea Ronai

Moja kuhinja/My kitchen

dr. Robert A. Glover

Nič več prijazen fant

Milan Nikolić Izano

Veriga ljubezni

Patrick Besson – Đoković

Zavračam

dr. Claire Jack

Odraščanje ob narcisu

Loti Palmer

V opoju narcisa

Tanja Bricelj

Grenkosladko

Deepak Chopra

Obilje

dr. Zdeslav Hrepić

Živa fizika

Charles Eisenstein

Podnebje

Sveta ekonomija

Tudi v tebi sije sonce

Joga uživanja hrane

José Silva ml., Katherine Sandusky, Ed Bernd ml.

Silva Ultramind Sistemi:

Prepričljive ZaMisli

Sistem EPS za poslovni uspeh

Mojstrski tečaj: Prebudimo genialni um

Mojca Fatur

Rešimo počitnice! (Poletna)

Kam gre mavrica, ko zbledi (Pomladna)

Lov na številke (Jesenska)

Lepljiva skrivnost (Zimska)

Pobegla radirka

Andy Abril, Barbara K. Bruce

Fibromialgija, *priročnik klinike Mayo*

Mike Annesley, Steev Nobel

Mirnost bivanja

David Deida

Pot odličnega moškega

Priročnik za razsvetljen seks

dr. William Glasser

Teorija izbire

Teorija nadzora

Osem lekcij za srečnejši zakon

dr. William Glasser, Carleen Glasser

Najti se in ostati skupaj

Paul Francis

Šamansko potovanje

Ponovno neukročeni

Alja Pak Storjak

Verjamem v drugačne sanje

Aleksandar Arsov

Maša in mucek Afir

Maša in Stanetov strah pred letenjem

Ema Mlakar Debenec

Velike dogodivščine male Lili

Lili – to sem jaz!

Aleksandra Jelušič Pika, Irena Režek

Kiki in gospa Štrudlmajer

Nina Kaiser

Mali in veliki čudeži

Krešimir Mišak

Smrt transhumanizmu, svoboda ljudem!

1. in 2. del

Patricija Vičič

Gola

Sonča Valič

Sončine skrivnosti

Za dobro počutje

Janja Vidmar

Pisma Božičku

Albert Bernstein

Čustveni vampirji

Čustveni vampirji v službi

Kdo je tu nor?

Nataša Pergar

Govorica najvišjih gora

Mojiceja Bonte

Prinašalka zgodb

Milan Krajnc

V čevljih staršev

Romana Ercegović, Simona Čudovan

Tolmuni nežnosti

Katja Premrl

Obrazi ljubezni

Obrazi življenja

Carl Honoré

Hvalnica počasnosti

Bolj star, bolj živ

Ivan Bavčević

Znanje je v tebi

Mike Lewis

Odločilni trenutek

Florence Littauer

Osebnostni plus

Natan Bernot

Delo in energija za gospodarski

in kulturni razvoj Slovenije

Anonimni avtor

Lutkar

ur. Pika Rajnar

Kako je EFT spremenil moje življenje ...

in lahko tudi vaše, 1. in 2. del

Adil Huselja

Stres v uniformi

Jana Pristovšek

Čarobni odnos

Anthony Robbins

Sporočila od prijatelja

Julie A. Fast, John D. Preston

Ljubiti nekoga z bipolarno motnjo

Albert Bernstein

Kdo je tu nor?

Marie Gendron

Skrivnost, imenovana Alzheimer

Nataša Banko

Larimar, za vedno ljubljena

Frédéric Beigbeder

Oona in Salinger

Phil Southerland, John Hanc

Še vedno živ

Aleksandra Hampamer

Očim in pankrt

Katherine Crowley, Kathi Elster

Delo s teboj me ubija

Paul T. Mason, MS, Randi Kreger

Ne stopajte več po prstih

Mateja Lisjak, dr. med., specialistka dermatovenerologije

Uporabna dermatologija

Žiga Vavpotič

Srčna knjiga mojega življenja

Moja srečna knjiga – več kot knjiga

Tom Stone

Kako?

T. Harv Eker

Skrivnost milijonarjevega uma

Forrest Carter

Pot otroštva malega drevesca



ZALOŽBA
CHIARA

Knjige založbe Chiara lahko naročite na naslovu:

Založba Chiara, Ježa 90, 1000 Ljubljana

T: 01/534 12 52 **E:** prodaja@zalozba-chiara.si

www.zalozba-chiara.si

Rastem s
Chiara

