

„Experiment se syrovou stravou“

1. Strava pro Brahmačariju

Moc a kontrola nad vlastní chutí je prvním úkolem při plnění slibu brahmačariji. Zjistil jsem, že naprostá kontrola chuti umožňuje snadné splnění slibu, a proto jsem začal své stravovací experimenty přizpůsobovat nejen vegetariánství, ale též brahmačariji. Výsledek mých experimentů vyznívá následovně: brahmačarjova strava by měla být omezená, prostá, nekořeněná a – pokud možno – syrová.

Šest let experimentu mi ukázalo, že ideálním jídlem brahmačariji je čerstvé ovoce a ořechy. Absenci vášni, kterou jsem takto získal, jsem do doby než jsem s dietou začal nepoznal. Když žiji pouze z ovoce a ořechů, nevyžaduje brahmačarija z mé strany žádné úsilí. Ovšem od okamžiku, kdy jsem začal pít mléko, se můj slib brahmačarji stal daleko obtížnějším. Nemám vůbec žádné pochyby, že mléčná dieta činí slib brahmačarji daleko namáhavějším. Nevyvozuje z toho však, že žádný brahmačarja nesmí pít mléko. To je potřeba ověřit dalšími experimenty. Jsem však přesvědčen, že správný poměr ovoce a ořechů umožní beze zbytku a s velikými výhodami nahradit mléčnou dietu. Stejně důležitá je pak syrová strava, se kterou jsem také začal experimentovat.

...

Nezvyklý a nečekáný zájem vyprovokoval můj experiment se syrovou stravou. Vyvolal velmi zajímavou a poučnou korespondenci. Vidím, že existuje řada lidí, kteří se stravují syrovou stravou a ještě více těch, kteří se o to již pokusili. Lidé, kteří mi napsali, jistě prominou fakt, že nebudu jejich korespondenci probírat jednotlivě, nicméně všechny mohu ujistit, že všechny návrhy byly pro mě nové a užitečné. Několik z Vás mne požádalo o další zprávy z vývoje mého experimentu.

Tedy experiment stále pokračuje. Byly okamžiky, kdy jsem lehce pochyboval o moudrosti pokračování v experimentu – zejména ve chvílích, kdy mne přepadla mimořádná slabost, ale má víra ve správnost teorie syrové stravy a má zaujatost pro tuto myšlenku mi vždy v ukončení experimentu zabránily. Tento experiment nemá pouze význam zdravotní, ale také ekonomický, morální a duchovní. Je velmi důležitý pro indické pracující, kteří musí v různých částech naší země namáhavě pracovat. Syrová strava překonává všechny těžkosti, protože zlepšuje kvalitu jakéhokoliv jídla v jakékoliv provincii. Ale o tom víc až s experimentem pokročím. Zatím však mohu konstatovat, že syrová strava mi nezpůsobuje žádné těžkosti.

Doktor Ansari, který mé tělo zná velmi dobře, mne v poslední době prohlédl 5 krát a konstatoval, že jsem nikdy nebyl tak zdravý.

....

A nyní mohu čtenáři říci, jakou syrovou stravu používám:

<i>Naklíčená pšenice</i>	<i>tolas</i>	<i>8</i>
<i>Drcené mandle</i>		<i>4</i>
<i>Nedrcené mandle</i>		<i>1</i>
<i>Zelenina (dýně, okurka atd.)</i>		<i>16</i>
<i>Čerstvé ovoce</i>		<i>20</i>
<i>Citróny</i>		<i>2</i>
<i>Med</i>		<i>4</i>

Určené množství není definitivní, ale blíží se dokonalým hodnotám. Čtenář může vynechat med a nahradit ho gurem

Lidé, kteří spolupracují na mém experimentu, užívají:

<i>Naklíčená pšenice</i>	<i>tolas</i>	<i>20</i>
<i>Drcené mandle</i>		<i>8</i>
<i>Zelenina (dýně, okurka atd.)</i>		<i>16</i>
<i>Ořechy</i>		<i>8</i>
<i>Citróny</i>		<i>4</i>
<i>Mléko</i>		<i>1</i>

Přičemž množství mléka je minimální. Ti, kteří potřebují více mléka, si je mohou přidat.

...

Namísto slibného vývoje vás musím seznámit s tragédií, která se udála tento týden. Přes veškerou pečlivost v experimentu se syrovou stravou jsem musel svůj pokus přerušit. Mírná, ale stálá úplavice mě uvrhla do lože a přinutila mne nejen jíst vařenou stravu, ale též pít kozí mléko. Doktor Harilal Desai se na můj pokyn pokusil sestavit stravu tak, abych nemusel pít mléko, ale úbytek váhy a podkožní krvácení ukončily i tento pokus ... moji spolupracovníci také ukončili pokus se syrovou stravou až na čtyři, z nichž jeden požívá syrovou stravu více než rok se skvělými výsledky.

Je jasné, že za mým neúspěchem stojí má chyba s poměrem nemléčné, nevařené stravy. Dobrým složením takové stravy dosáhneme daleko lepších výsledků než se stravou mléčnou či vařenou. Ti, kteří v experimentu pokračují nesmí přestat jen proto, že mě – díky mým chybám – postihl neúspěch. Bůh chce, abych ve svých experimentech pokračoval (zabývám se jimi již od svých 18 let a neutpěl jsem nikdy žádné vážné ohrožení svého zdraví. Dokud mne bude Bůh chtít na tomto světě, ochrání mne před nebezpečím smrti a nenechá mne v mých experimentech zajít za optimální mez).

...

*Základem naší národní stravy by měla být syrová strava a veganství.*¹

¹ Doslovná citace je z knihy Diet and Diet Reform a je časově řazenou sekvencí článků z Young India. Viz Gándhí, M. K. Diet and Diet Reform. Ahmedabad, Navajivan Publishing House 1995, s. 14 – 33. Pokusil jsem se o reprezentativní výběr, celá pasáž je dostupná na konci knihy v českém překladu a ve svém původním anglickém vydání.