Napísal Administrator
Piatok, 25 Október 2024 03:48 - Posledná úprava Streda, 27 November 2024 03:55

Zdravie - Logika a zákony - VII
Tri bytostné stavy (cnosti, črty, vlastnosti) prírody

Článok Heinza Grilla uverejnený dňa 26. júna 2024 na jeho stránke
po nemecky: https://heinz-grill.de/gesundheit-gunas-shankya/
po slovensky: https://heinz-grill.de/sk/zdravie-guny-sankhja/

Takzvaná *sánkhja* filozofia, pôvodom z Východu, veľmi praktickými pomenovaniami rozčleňuje najrozličnejšie javové formy ľudstva a prírody na tri rozdielne články. Sú to takzvané *guny*, kvality bytia a nazývajú sa *sattva, radžas a tamas*. Podľa tejto trojčlennosti je možné identifikovať všetky viditeľné fenomény a ďalej aj všetky ľudské činy. Výhoda tohto členeného priraďovania pre človeka, ktorý ho prakticky a na základe poznania uskutočňuje, spočíva v tom, že môže dať svojmu životu lepšie sebaurčujúce smerovanie. Zdravie si vyžaduje aktívne a vedomé zaoberanie sa nielen sebou samým, ale okrem toho aj fenoménmi prírody, potravinami, podmienkami bytia, pomermi vo vzťahoch a najrozličnejšími pocitmi, aby mohlo nastať sebaurčenie, také dôležité pre zdravú psychickú a fyzickú existenciu.

Nezrelé jablko pri zjedení produkuje radžas, zrelé jablko, najmä ak je kvalitné, produkuje sattva, zatiaľ čo jablko, ktoré je už nahnité, podporuje tamas.

Kresba: M. Winter

Sattva je čistá a svetlá *guna* a keď v konaní a vedomí prevláda, vedie ku krásnemu estetickému vyžarovaniu a vo vzťahových pomeroch zaručuje príjemné spojenia.
Radžas
znamená hyperaktívny, pohyblivý princíp ľudskej a prírodnej existencie. Vyznačuje sa nepokojom, chvatom a žiadostivosťou, a teda predstavuje základ pre všetky vôľové akcie.
Radžas
už nie je čistý, ale je plný pudovosti, a preto je viac a viac záťažou pre zdravie. Tretia
guna tamas
označuje temnotu alebo ťažkopádnosť tela so všetkou jeho ťažobou. Vo vedomí predstavuje nezáujem, nedostatočnú pozornosť a teda je obrazom fenoménu ignorácie.

Chlieb dobre štrukturovaný pomocou fermentov je sattva.

Ak tieto tri základné princípy bytia analyzujeme filozoficky a pozorovaním v živote, dospejeme k výsledku, že tieto princípy sú v neustálej vzájomnej výmene. Dobre pripravené jedlo s bio surovinami, harmonicky uvarené a dobre doladené korením, je jedlom *sattvickým*. Ak sa však jedlo jednostranne ochutí veľkým množstvom ostrého korenia, čistý stav skĺzne do nepokoja a stáva sa *radžasickým*. Tá istá potravina opakovane prihrievaná a dlhodobo skladovaná v chladničke získava bytostný stav
tamas
a v ľudskom trávení prebúdza temné sily, ktoré sa ťažko odbúravajú. Najmä pokiaľ ide o výber, prípravu a uchovávanie potravín, sa toto rozdelenie podľa filozofie
sánkhja

na
sattva, radžas a tamas
stáva veľmi dôležitým. Ľudské vedomie sa môže už pri pestovaní a kultivácii obilnín, ovocia a zeleniny otvoriť tendencii pre stravu orientovanú viac
sattvicky, radžasicky
alebo
tamasicky
.

Vidí plp skutočne objekt pozorovania alebo ostáva uviaznuté vo vlastných snoch? Pre zmyslový pohľad je potrebná určitá sloboda. Na obrázku to však nie je celkom viditeľné, len čiastočne.

Tri princípy bytia sa dajú aplikovať nielen na kultivovanie potravín, ich prípravu a kultúru stravovania, ale okrem toho sa nachádzajú aj vo všetkých formách viery, spôsoboch správania sa, činností a fenoménov ľudského prejavu. Vezmime si napríklad spôsob, akým ľudské vedomie rozvíja vnímanie. Akým spôsobom sú vedené zmysly a o ne sa opierajúce citové vnemy? Spôsob, akým niekto zameriava svoje vnímanie na seba a na vonkajší svet, ako následok spôsobuje svetlejšiu alebo zahaľujúcejšiu sféru, dokonca až k stmavnutiu telesných pomerov. Z tohto dôvodu vyvstávajú otázky: Kedy procesy vnímania určitého človeka

zodpovedajú *gune sattva*, kedy sa vplietajú do žiadostivej a vôľovej determinácie *radžasu*, teda do nepokojného princípu, a kedy alebo pri akých príležitostiach zmysly podľahnú ťažkopádnosti, prijímajúco-berúcemu a zaťažujúcemu princípu
tamas
? V zmysle aktívnej starostlivosti o zdravie človek môže dbať na to, akým spôsobom vedomie riadi vnímanie. Snaha dosiahnuť objektívnu pozornosť a osviežujúce vnímanie prostredníctvom zmyslov a napokon ako výsledok z toho vyplývajúce dobré predstavy, dáva ľuďom na jednej strane lepšie prirodzené vzpriamenie a ďalej podporuje zdravé vylučovacie procesy. Niekto by napríklad mohol lipnúť na názore, že najpohodlnejšie a najzdravšie je v podstate nevyvíjať žiadnu námahu, v akejsi ľahostajnosti nechať druhých na pokoji a aj sám sa ponoriť do pohodlného kresla. Cesta k objektívnemu vnímaniu najrozličnejších fenoménov si vyžaduje bdelé a vedomé aktivity, a keď človek celkom podľahne pohodlnosti, takže telo svojou ťažobou určuje zmyslový život, prepadá do
tamasu
.

Snenie v ne-videní.

Fotografie: Lutz Franken

Ak človek bude pozorovať tieto rozličné procesy vnímania a to, ako sa aktívne a dostatočne objektívne rozvíjajú, bude to mať vysokú hodnotu. Starostlivosť o zdravie si vyžaduje tento spôsob zaoberania sa zmyslovou činnosťou a vedome utváraným vnímaním. Už toto rozlišujúce pozorovanie daných pomerov prekonáva určitý nepokoj a ťažkopádnosť a vedie k lepšej sile pnutia v psychickej aj vo fyzickej kondícii. Predsa je to práve vedomie, čo napokon cielene dospieva k tomu, aby bolo nasadené a aby riadilo a určovalo telesné podmienky. Najlepšie je uvedomiť si seba trikrát denne v plne zrelom vedomí a vedome viesť svoje zmysly s ich schopnosťou vnímania na niektoré objekty bytia. Ďalej tiež pomáha pozorovať jednotlivé účinky, ako následne z tejto vedomej psychickej činnosti vznikajú a porovnávať ich s automatizovaným spôsobom jednania.

Ako sa správajú prúdy sattva, radžas a tamas v rámci osobnej fyzickej konštitúcie? Táto otázka a to, ako sa dá prakticky podporovať správna forma pokoja a konkrétna forma aktívneho zaoberania sa utvárajúceho vedomie, bude uverejnené v nasledujúcom článku.

Zdravie - Logika a zákony < späť

Sila vedomia prostredníctvom pozornosti - VI < späť ---

--- vpred > Ťažkopádnosť, aktivita, uvedomenie - VIII.