

**El aspecto espiritual de la alimentación vegetariana**

**Spiritualni aspekt vegetarijanske prehrane**



## El aspecto espiritual de la alimentación vegetariana

---

<http://www.unity-of-man.org> | [mail@unity-of-man.org](mailto:mail@unity-of-man.org)

### Contenido

[El aspecto espiritual de la alimentación vegetariana](#)

---

*La entera creación es el templo de Dios,  
No hay lugar donde Él no esté.  
En los minerales, la vida duerme,  
En los vegetales, la vida sueña,  
En los pájaros y los otros animales, la vida se despierta,  
Y en el hombre, la vida ya está despierta.*

*Por eso, somos los hermanos de todas las criaturas,  
De los plantas, de los pájaros y de los otros animales.  
Las flores y los árboles, los gorriones y las palomas  
Son como los miembros de la nuestra propia especie.*

*¡Cuán sencillos, puros, afectuosos y bellos son estos!  
Deberíamos aprender de ellos llevar una vida de pureza,  
De simplicidad sagrada y de amor divino.*

Kirpal Singh

---

## El aspecto espiritual de la alimentación vegetariana

Todos nosotros buscamos descanso y paz, sin embargo, nos encontramos tan alejados de ello como siempre. Todos nuestros esfuerzos en este sentido se malogran y son inútiles. ¿Por qué? - Porque trabajamos en líneas equivocadas. El hombre vive en dos mundos: el mundo externo y el mundo interno. Primero se tienen que arreglar las cosas externas, antes de que se pueda entrar en el plano interior para traer paz al plano externo. Hay tres factores que sirven mucho para este propósito: una ocupación correcta, una conducta correcta y una alimentación adecuada.

El propósito más grande de la vida humana es él de conocerse a sí mismo y conocer a Dios. Todo lo demás no es sino mera disipación.

“Mente sana en cuerpo sano”, es un proverbio muy bien conocido. Por lo tanto uno tiene que trabajar en primer lugar para esto. Tenemos que mantener la mente y el cuerpo en saludables condiciones antes de que estos puedan ser usados como instrumentos para nuestro desarrollo espiritual. Tenemos necesariamente que comer para mantener juntos el cuerpo y el alma.

## Spiritualni aspekt vegetarijanske prehrane

---

<http://www.unity-of-man.org> | [mail@unity-of-man.org](mailto:mail@unity-of-man.org)

### Sadržaj

[Spiritualni aspekt vegetarijanske kuhinje](#)

---

*Cijeli svijet je hram Božji.  
Ne postoji mjesto gdje Njega nema.  
U mineralima život spava,  
u biljkama život sanja,  
u pticama i životinjama život se budi,  
a u čovjeku je život već budan.*

*Tako smo mi braća svih stvorenja,  
biljaka, ptica i životinja.  
Cvijeće i drveće, vrapci i golubovi  
su poput članova našeg vlastitog poretka.*

*Kako su oni jednostavni, čisti, puni ljubavi i lijepi!  
Zato mi trebamo od njih učiti kako voditi život čistoće,  
svete jednostavnosti i Božje ljubavi!*

Kirpal Singh

---

## Spiritualni aspekt vegetarijanske kuhinje

Svatko traži mir i spokoj, ali oni nam uvijek ostaju nedostižni. Svi naši naponi u tom pravcu propadaju i pokazuju se neplodnima. Zašto? Zato jer postupamo na pogrešan način. Čovjek živi na dva plana - na vanjskom i unutarnjem. Najprije moramo urediti sve stvari izvana, stvoriti mir na vanjskom planu, kako bismo mogli otići unutra. Tri su točke s tim u vezi od posebnog značenja: pravilna djelatnost - pravilan način života - pravilna prehrana.

Najviši smisao ljudskog života jest spoznati sebe i Boga, sve ostalo nije ništa drugo nego rasipanje vremena.

"Zdrav duh u zdravom tijelu", jedna je općepoznata izreka. Zato moramo prije svega težiti zdravom duhu. Tijelo i duh moramo održavati zdravima, prije nego ih možemo koristiti kao instrument za spiritualni napredak. Mi zato nužno moramo unositi hranu u sebe, jer bez nje ne možemo zadržati tijelo i dušu zajedno.

Entonces, nuestro primer y más importante problema es la alimentación adecuada, tanto para el cuerpo como para el intelecto. Para esta finalidad sirve el tipo correcto de alimento correctamente ganado y correctamente tomado. Por lo tanto, uno debe de ganar el alimento diario con el sudor de su frente, como reza el dicho, y no deberíamos de depender de las ganancias de los demás. Para ganarnos la vida debemos tener una ocupación útil y honrada, sea física o intelectual, pero debe estar libre de engaño, hipocresía, mala voluntad y animosidad porque la ley kármica es inexorable. Toda acción conduce a una reacción y esto es un proceso interminable.

De aquí la necesidad de una vida honrada aunque sea en pobreza. No se pueden tener riquezas por medios honrados. La riqueza crece bajo los gemidos de los pobres y maltratados, de los leñadores y de los acarreadores de agua y cuestan la sangre de nuestro pójimo. Por lo tanto, no debemos de correr detrás de los alimentos ricos y los placeres delicados porque estos causan explotación, se hallan manchados de indecibles miserias de los pobres y nos hacen miserables a nosotros mismos. "Todos nosotros estamos siendo consumidos por los invisibles fuegos del infierno y no lo sabemos."

El alimento, como sabéis, es hecho para el hombre y no el hombre para el alimento. Tenemos que hacer el mejor uso posible del alimento como de todas las otras cosas de la vida. Un esclavo del paladar no puede hacer nada útil. Por medio de un perfecto control del paladar podemos controlar todos nuestros sistemas físicos y mentales. Una dieta sencilla es más sustanciosa y saludable y más conducente para el progreso espiritual que todas las llamadas golosinas que prevee el arte culinario moderno. Una dieta sencilla puede darnos un confortable sentido de serenidad y puede ayudarnos a vivir dentro de nuestros propios medios, por limitados que estos sean, sin tener que pedirle nada a nadie.

Cuando yo estuve a punto de retirarme después de un largo y meritorio servicio al gobierno, fuí preguntado por mi jefe, si gustaría un aumento, pero yo cortesmente decliné la oferta diciendo: "Yo no necesito un aumento, pues sé arreglar mis asuntos dentro de la cantidad limitada de mi pensión."

Naš prvi i najvažniji problem jest upravo hrana, jer o njoj ovisi zdravlje tijela i duše. U tome nam mnogo pomaže ispravna hrana, zarađena na ispravan način i na pravilan način unošena u organizam. Zato svoj kruh moramo zaraditi u znoju svoga lica, kako se to kaže, a ne živjeti na tuđi račun. Za naše životno uzdržavanje moramo vršiti jednu časnu i korisnu djelatnost, bilo tjelesno ili duhovno, u kojoj ne smije biti prijevara, licemjerja, zlonamjernosti i neprijateljstva, jer zakon karme djeluje neumoljivo. Svako djelo vodi k jednoj reakciji i tako se to nastavlja, u beskonačnom kruženju.

Zato je potrebno voditi pošten život, ma kako oskudan on bio. Poštenim zanimanjem ne možete zgrnuti nikakva bogatstva. Bogatstvo raste na uzdisajima siromašnih i ugnjetavanih, drvosječa i vodonoša, i razvija se od životne krvi naših bližnjih. Zato ne trebamo čeznuti za bogatom hranom i biranim delikatesama, jer one za sobom nose iskorištavanje. Uprljane su neizrecivim jadima siromašnih, i na kraju čine i nas isto tako bijednima. "Svi mi izgaramo u nevidljivoj vatri pakla, a ipak, ne znamo za to."

Hrana je, kao što znate, stvorena za čovjeka, a ne čovjek za hranu. Mi je moramo upotrebljavati najbolje što možemo, kao također i sve ostale stvari u životu. Kad je netko rob nepca, ne može učiniti ništa korisnog. Ako se stvarno trudimo obuzdavati nepce, možemo naš cijeli fizički i mentalni sistem dovesti pod kontrolu. Jednostavna hrana je hranjivija, zdravija i korisnija za spiritualni razvoj od svih takozvanih delikatesa, koje nudi moderna kulinarska umjetnost. Jednostavna hrana će vam uvijek dati osjećaj zdravog i vedrog raspoloženja duha i pomoći vam da živite u okvirima vaših mogućnosti, koliko god one bile skromne, bez potrebe da pružate ruke prema drugima.

Kada sam, nakon duge službe u vladi, htio stupiti u mirovinu, moji pretpostavljeni su me upitali, želim li dulje ostati. Tu sam ponudu uljudno odbio, i rekao: "Ne želim nikakvo produženje, jer mogu svoje životne potrebe prilagoditi ograničenom iznosu moje penzije."

Así, pues, los alimentos son de tres clases:

1. SATVIC - Alimentos puros como: leche, mantequilla, queso, arroz, lentejas, legumbres, cereales, vegetales, nueces.
2. RAJSIC - Alimentos estimulantes como: pimienta, chiles, especias, condimento, alimentos ácidos y amargos.
3. TAMSIC - Alimentos que debilitan como: alimentos rancios, huevos, carne, pescado, aves, vino, etc.

De estos uno debería preferir Satvic o los alimentos puros, pues estos hacen bien; y aún de esto, uno no debe comer hasta estar completamente harto. En caso de que obtengamos deliciosos alimentos estamos tentados a comer más de lo que es verdaderamente necesario, y lo que se toma extra, en vez de contribuir a dar salud y energía, se vuelve maligno. El alimento que no es digerido y asimilado apropiadamente por el organismo, causa cólicos y en algunos casos el cólera y en ocasiones se paga hasta con la vida misma. No sobrecarguéis el motor del estómago para que no sufráis de náuseas. De la misma manera una cantidad excesiva de lo que es bueno se convierte a veces en algo nocivo para la salud. Una alimentación moderada ayuda al crecimiento de los poderes vitales del hombre.

En las Puranas (escrituras antiguas de la India), hay una parábola del dios-alimento que se quejó ante Vishnú de que la gente le abusaba en gran cantidad. Vishnú contestó humorísticamente: "Tendrás que comerte a las personas que comen demasiado de tí. Este es el único remedio."

El aire fresco que respiramos constituye la parte esencial de nuestro alimento. Uno debe respirar profundamente, retener la respiración y exhalar plenamente, de modo tal, que se arrojen del cuerpo todas las impurezas. Además, uno debe beber cierta cantidad de agua pura y tomar jugos de frutas para irrigar el organismo y limpiarlo. Pero se debe evitar toda clase de bebidas estimulantes y sedantes así como también las bebidas alcohólicas y drogas porque vuelven morbosas a la mente y al intelecto. Los granos y las frutas deberían formar nuestros alimentos principales y normales.

El hombre, como se ha dicho antes, debe ganar su subsistencia de modo legítimo y honesto. Es el deber

Postoje tri načina prehrane:

1. SATVIK - Čiste prehrabene namirnice: mlijeko, maslac, sir, riža, mahunarke, žitarice, povrće, voće i koštunjavo voće
2. RAJSIK - stimulirajuće prehrabene namirnice: papar, začini, ljute, kisele i gorke namirnice
3. TAMSIK - nestimulirajuće prehrabene namirnice: razdražujuća hrana, jaja, meso, riba, perad, vino, itd...

Od tih prehrablenih namirnica trebamo uvijek dati prednost "Satvik", čistoj hrani. Ali također trebamo jesti nešto manje od onoga koliko nam je potrebno za potpuno zadovoljenje apetita. Kad nam je poslužena vrlo ukusna hrana, dolazimo u iskušenje da jedemo više nego što je to stvarno potrebno. Umjesto da nam dodatno daje zdravlje i snagu, prekomjernost u hrani pokazuje se štetnom. Hrana koja nije pravilno probavljena ili unesena u organizam, uzrokuje bolne grčeve u crijevima, u čestim slučajevima čak i koleru, a to čovjek ponekad mora platiti čak i životom. "Ne opterećuj motor želuca, jer ćeš lako postati žrtvom mučnine." Pretjerivanje, čak i u onome što je dobro, vremenom se pokazuje štetnim. Umjerenost u jelu pomaže rastu životne snage u čovjeku.

U Puranama, starim spisima hindusa, postoji slikovita priča o bogu hrane, koji se tužio Lordu Vishnu, održavatelju svemira, da ga ljudi vrlo mnogo zloupotrebljavaju. Lord Vishnu odgovorio je na to šalom: "Tko od tebe previše jede, toga moraš ti pojesti, to je jedini lijek!"

Svježi zrak je najvažniji dio naše prehrane. Moramo ga duboko udahnuti i udisaj kratko vrijeme zadržati u sebi i tada ga potpuno izdahnuti, te tako izbaciti sve nečistoće iz tijela. Osim toga, moramo piti puno čiste vode i voćnih sokova, te time ispirati cijeli organizam kako bi se mogao očistiti. Ali izbjegavajte sve oblike stimulirajućih i omamljujućih pića, alkoholna pića i opojna sredstva, jer ona čine um i razum bolesnima. Žitarice i voće bi trebali biti naše temeljne prehrabene namirnice.

Kao što smo već rekli, čovjek mora za svoje životno uzdržavanje zarađivati na čestit i pošten

moral de la ama de casa preparar la comida (satvic) con el corazón absorto en el dulce recuerdo del Señor. Una comida preparada de tal manera, con los pensamientos anclados en el Amado, y las manos ocupadas en el trabajo, se vuelve en el maná que viene de los cielos y sienta bien a aquellos que la consumen.

El gran Maestro, Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj, frecuentemente acostumbraba darnos el ejemplo de un campesino de la India, que con sus manos puestas en el arado, cantaba canciones encantadoras a su amada. En verdad, tal debería ser nuestra actitud en cuanto a estas cosas.

En 1921, me encontraba trabajando como oficial contador del Sikh Unido 36. Recibí un cocinero para el campo donde estábamos y le dije que no me importaba su pasado si él repetía constantemente los nombres sagrados mientras preparase la comida, y que no permitiese a entrar a nadie en la cocina y desviar su mente en pláticas vanas. El cocinero prometió hacerlo y todo resultó bien durante dos o tres días, pero al cuarto día, mientras meditaba, sentí que mi mente no estaba tranquila. A medianoche llamé al cocinero y le pregunté si alguien había estado con él mientras había preparado mi comida. Al principio lo negó, pero finalmente confesó que una persona había venido y le había distraído con una conversación y así le quitó la atención del dulce recuerdo de Dios. Se le advirtió no volverlo hacer y desde entonces él seguía conscientemente mis instrucciones. Este es el mejor criterio para medir el propio desarrollo espiritual y la pureza de la alimentación en cuanto a la procedencia y la preparación de los alimentos.

Sheikh Saadi, un gran poeta místico de Shiraz en Persia, predicaba siempre que hay que dividir el estómago en cuatro partes: Dos para llenarlas con una cantidad limitada de una dieta sencilla, una parte para el agua pura, y que se debería reservar la cuarta parte para la Luz de Dios.

Leemos de un suceso ocurrido en la vida de Hazrat Mahoma, el profeta del Islam. Un día se le acercó un médico y le ofreció sus servicios para los discípulos enfermos y dolientes del profeta en el "Umat" (los seguidores del profeta). Permaneció ahí durante seis meses sin tener trabajo pues ninguno de los discípulos se sentía enfermo. Luego se acercó al profeta y le pidió permiso de marcharse, pues nadie necesitaba sus servicios. Hazrat Mahoma, con una gentil sonrisa en los labios, dió la despedida al médico diciéndole: "Mientras la gente siga las instrucciones, es imposible que alguien caiga enfermo porque todos viven según el

način. Isto je tako moralna obaveza domaćice, da tu *SATVIK* prehranu priprema u sjećanju punom ljubavi na Boga. Jelo pripremljeno sa mislima koje su stalno boravile kod Voljenog, postat će nebeski kruh, koji dolazi od neba i postaje blagoslov svima koji ga jedu.

Veliki Učitelj Hazur Baba Sawan Singh, često nam je davao primjer o indijskom seljaku, koji svojim rukama vuče plug i pri tome pjeva ocharavajuće pjesme za djevojku koju voli. Takav bi trebao biti i naš stav.

Godine 1921. radio sam kao računovođa u 36. jedinici Sikha. Na terenu mi je dodijeljen kuhar. Rekao sam mu da me ne brine njegova prošlost tako dugo dok kuhajući jelo ponavlja Sveta Imena Božja i nikomu ne dozvoli da uđe u kuhinju, da bi se klonio nepotrebnih razgovora. Kuhar mi to obeća. Dva ili tri dana sve je išlo dobro, no četvrtog dana osjetih u meditaciji da moj um nije miran. Usred noći pozvah kuhara i pitah ga da li je netko bio s njim u kuhinji dok je pripremao jelo. Na početku je poricao, ali na kraju je priznao da je netko došao i upleo ga u razgovor, i to ga je odvratilo od sjećanja punog ljubavi na Boga. Opomenuo sam ga zbog toga, i od tada je slijedio moje upute potpuno savjesno. To je dakle najbolji kriterij kojim se vidi spiritualni napredak i čistoća hrane koju uzimamo (čista hrana u smislu kako je zarađena i kako je pripremljena).

Šeik Saadi, veliki mistični pjesnik iz Shiraza u Perziji, uvijek je poučavao da bismo trebali dijeliti želudac na četiri dijela: dva dijela za ograničenu količinu jednostavne hrane, jedan za čistu i bistru vodu, dok jedan dio treba biti sačuvan za Svjetlo Božje.

Ima jedan događaj iz života Hazrata Mohammeda, proroka Islama. Jednog dana dođe k njemu liječnik, i ponudi mu svoju službu za bolesne i slabe u "Umatu", prorokovu sljedbeništvu. Bio je tamo oko šest mjeseci bez posla jer ni jedan učenik nije obolio. Stoga ode do proroka i zamoli ga za dopuštenje da ode, budući da nikome nisu bile potrebne njegove usluge. Hazrat Mohammed se oprostí od njega sa prijateljskim smiješkom i reče mu: " Tako dugo dok ljudi slijede moje upute, nemoguće je da i jedan od njih oboli, jer svi žive po jednom

principio siguiente: "Comer siempre un poco menos de lo que uno quiera para saciar completamente su hambre y llevar una vida casta con ganancias honradas."

Baba Jaimal Singh Ji, un Gran Maestro de su tiempo, solía comprar unos panes o chapatis (el pan que se come en la India), los envolvía en un pedazo de tela y los colgaba en la rama de un árbol. Meditaba todo el día y cuando se levantaba de su meditación (Samadhi), tomaba un pedazo de pan, lo remojaba en agua y lo comía antes de volver nuevamente a la meditación.

El pan de trigo entero es un alimento completo en sí mismo, y nosotros le privamos de sus elementos vital quitando la cascarita a los granos al molerlos para producir harina blanca. Destruimos así el fósforo y el aceite de los granos haciendo de estos un alimento degenerado.

Frecuentemente podía ver con mis propios ojos que la comida de Hazur Baba Sawan Singh Ji, siempre era sencilla y consistía solamente de pocos alimentos fácilmente digeribles. Todos los Santos viven de una comida muy frugal. Así lo hizo Shamas Tabrez, un devoto musulmán y Swami Shiv Dayal Singh Ji, quienes vivieron según este principio: "Comed menos y permaneced felices."

Al llevar una vida basada en alimentación sencilla y pensamiento elevado, acompañado de una elevada moral y de conducta casta, no se necesitan los tónicos que inundan hoy día el mercado. La comida opulenta no sólo trastorna el estómago, sino que conduce a terribles consecuencias, las cuales a veces se vuelven muy peligrosas. Frecuentemente hay personas que se quejan de que no progresen en el Sendero pero no comprenden que esto se deben a lo incorrecto de la dieta vegetariana y al vivir erróneo. Leemos que el profeta Mahoma vivió sólo de pan de cebada.

El alimento satvic protege la cabeza y el corazón de toda clase de impurezas. Cada día leemos que el crimen y la corrupción están en crecimiento, y que se han formado varias clases de patrullas de policía especial para detener esta constante amenaza. "Comer, beber y estar alegres", es el orden del día. Cada uno desea divertirse más allá de sus reducidos remedios viajando, visitando lugares alegres, viendo películas etc. ¿Pero cómo podemos obtener más dinero? Nada, sino la lámpara de Aladino puede ayudarnos para lograr este fin. Un hombre honesto puede mantener su cuerpo y su alma juntos sólo si se esfuerza mucho.

zdravom temeljnom pravilu: uvijek jedi nešto manje od onoga čime bi htio utišati glad. Vodite čist život sa poštenim prihodima!"

Baba Jaimal Singh Ji, veliki Učitelj svog vremena, obično je kupovao nekoliko komada kruha ili chapati (indijska lepinja), zamotao ih u maramu i vješao na granu drveta. Meditirao bi cijeli dan, i kad bi se vratio iz Samadhija, uzimao bi komad kruha, umočio ga u vodu i pojeo prije ponovnog odlaska u meditaciju.

Integralni kruh je sam po sebi gotovo savršena prehrambena namirnica. Ali mi mu oduzimamo njegove vitalne tvari kada odstranjujemo ljuske od zrna i meljemo ih u bijelo brašno. Time uništavamo fosfor i ulje u zrnju i tako proizvodimo osiromašenu hranu.

Mogao sam vlastitim očima vidjeti da je hrana Hazur Baba Sawan Singha uvijek bila vrlo jednostavna, sastavljena od nekoliko zdravih, hranjivih sastojaka u vrlo malim količinama. Svi sveti žive od vrlo jednostavne hrane. Tako su činili i Shamaz Tabrez, muslimanski svetac, i Soami Shiv Dayal Singh Ji. Obojica su živjeli po temeljnom principu: "Jedi manje i ostani sretan."

Uz jednostavnu prehranu i uzvišene misli, sa visokim moralom i čistim načinom života, ne trebaju nam sredstva za jačanje koja u današnje vrijeme preplavljaju tržište. Preobilna, raskošna jela ne samo da uzrokuju poremećaje u funkcijama želuca, već vode do ozbiljnih posljedica koje su ponekad vrlo opasne. Ljudi se vrlo često žale da očigledno ne napreduju na (spiritualnom) putu, ali to rijetko pripisuju nepravilnoj prehrani i neispravnom načinu života. I prorok Mohammed živio je uglavnom na ječmenom kruhu.

Satvik prehrana održava glavu i srce slobodnima od svih vrsta nečistoća. Svaki dan čitamo kako rastu zločin i korupcija, a policija stvara specijalne jedinice, kako bi se mogla suočiti s tom rastućom prijetnjom. "Jedi, pij i veseli se", parola je današnjice. Svatko se želi zabaviti putovanjima, posjećivanjem mjesta za zabavu, gledanjem filmova, itd - a sve to prelazi granice njegovih financijskih mogućnosti. Ali kako doći do više novaca? Osim Aladinove čarobne svjetiljke, u tome vam ništa drugo ne može pomoći. Pošten čovjek može jedva držati tijelo i

Pero muy pocos pueden escaparse a las tentaciones y a los seductores lazos del mundo. Muchos de nosotros vivimos una existencia de lujuria; algunos sufren de la lujuria de los ojos, otros de la de los oídos y otros también de varias clases de lujuria de la carne. No tenemos respeto a las mujeres, las hijas y hermanas de los demás y las seguimos ciegamente. El mundo se encuentra en un proceso de retrogresión que está aumentando continuamente.

“Un hombre se conoce por la clase de compañía que tiene.” Si vosotros queréis saber cómo están creciendo vuestros hijos, mirad a sus compañeros y de ellos podéis juzgar fácilmente.

Todos hemos sido creados por Dios; todos nosotros somos almas encarnadas. El alma es de la misma esencia como Dios y Dios está en todos nosotros. Por eso deberíamos amarnos los unos a los otros. Esto es lo que San Pablo enseñaba durante toda su vida y también se halla escrito en el Corán: “Oh, seres humanos, haced el bien, sed buenos con vuestros padres, con los parientes, con los huérfanos, los necesitados y los pobres y con vuestro prójimo. Tal vida le place a Allah. Allah está dentro de cada uno de nosotros pero Dios no se preocupa por las personas orgullosas y egoístas.”

Un Santo-Maestro siempre enseña lo siguiente:

1. Tener amor y respeto para toda la creación desde la forma más alta hasta la forma más baja.
2. Observar la no-violencia hasta en lo más profundo del corazón.
3. Practicar la veracidad.
4. No herir los sentimientos de nadie con el pensamiento, con palabras, símbolos y actos.
5. Dar un trato bondadoso a todos.
6. Mantener un temperamento sereno.
7. Tener fe en el bien innato del hombre.
8. No ofender a los demás.
9. No involucrase en conversaciones calumniosas y sensuales ni en ocupaciones ociosas.
10. Evitar las acusaciones, pues ellas provocan repercusiones intensas y regresan con mayor intensidad al acusador.

dušu zajedno. Samo rijetki mogu izbjeći primamljivostima i iskušenjima ovog blještavog svijeta. Mnogi od nas žive život pun požude: neki pate od požude preko očiju, drugi od požude preko ušiju, a neki opet od različitih požuda tijela. Nemamo poštovanja prema ženama, kćerima i sestrama drugih, i slijepo trčimo za njima. Svijet se nalazi u jednom ubrzanom nazadovanju.

"S kim si, takav si." Želite li znati kako odrastaju vaša djeca, tada pazite tko su njihovi prijatelji; po njima možete lako nešto saznati o vašoj djeci.

Svi smo mi stvoreni od Boga, svi smo mi utjelovljene duše. Duša je od iste biti kao i Bog, a Bog je u svima nama. Zbog toga trebamo voljeti jedni druge. To je ono što je Sv. Pavao učio cijelog svog života. U Kuranu to glasi: "O ljudi, činite dobro, budite dobri prema vašim roditeljima i rođacima, prema siročadi, jadnima i siromašnima, prema vašim bližnjima i prema svim živim bićima. Takav se život sviđa Alahu. Alah je u svakom od nas. Bog se ne brine o oholima i sebičnima."

Jedan Učitelj - Svetac uvijek nam preporučuje:

1. Ljubav i poštovanje za sva stvorenja od najvišeg do najnižeg stupnja;
2. Paziti na nenasilje, čak i u najvećim dubinama srca;
3. Istinoljublje;
4. Ne povrijediti osjećaje drugih u mislima, riječima, nagovještajima i djelima;
5. Ljubazno ophođenje sa svima;
6. Vedra narav;
7. Vjera da je ljudima prirođena dobrotu;
8. Ne vrijeđati druge;
9. Ne upuštati se u klevetničke, čulne i bespotrebne razgovore kako bi se zabavljali;
10. Izbjegavati optuživanja, jer se ona vraćaju s još većom žestinom.

Si uno anhela la realización de Dios, entonces no debe herir los sentimientos de nadie porque el corazón es la casa de Dios.

¿Habéis comprendido ya que la semilla de un mango, cuando está sembrada, extrae toda la dulzura del suelo, mientras que una semilla de pimienta extrae solamente todo lo amargo? “Lo que el hombre piensa eso llega a ser.” Nada es bueno o malo en el mundo, son nuestros pensamientos los que hacen la diferencia. Como una u otra semilla, nosotros también atraemos impulsos de la atmósfera que corresponden a nuestra propia condición mental.

Leemos en el Mahabharata, el gran poema épico de la antigua India, que los signos exteriores de la castidad y de una vida pura son buenos hechos. Así como el árbol es conocido por su fruto, así el hombre se conoce por lo que hace. Esta es una enseñanza de gran valor, la cual ayuda al hombre a florecer y a ganarse un buen nombre aquí y en el más allá. Él será un buen amigo de todas las criaturas, pues ha decidido no herir o matar a ninguna, ni a la humilde abeja ni a la pequeña hormiga. Tal persona seguramente llegará a conocer la verdad algún día.

El príncipe Dhritarashtra, hijo de Kurú, el rey poderoso de Bharat, habló mal del arco famoso (Ghandiva) de Arjuna, el príncipe de los Pandava. Arjuna se puso colérico y trató rápidamente de lanzar su flecha. Lord Krishna que se hallaba cerca preguntó a Arjuna, que qué era lo que estaba haciendo y Arjuna contestó: “Yo, como príncipe Khasatriya, he hecho un voto de que si alguien dijera una palabra contra mi arco, tendría que pagar con su vida.” Lord Krishna dijo: “Oh, Arjuna, ¿podrías decirme si el fruto de la rectitud (Dharma) consiste en dolor o placer?” Arjuna replicó: “La rectitud o Dharma consiste en amor y armonía que resultan de ella.” Así pues, uno debe pensar en las consecuencias antes de hacer algo o meditar simplemente sobre una acción. Esto prolongará seguramente la vida.

Una persona de vida virtuosa nunca pensará mal de otra persona y nunca perderá la calma o se excitará. Una persona de esta clase obtiene una vida larga. El proceso de la vida está calculado a base de respiraciones. Normalmente, la respiración marcha rítmicamente entre 10 y 12 veces por minuto. Pero cuando una persona está furiosa o excitada, respira de 20 a 23 veces por minuto. Así, pues, hay una verdad profunda en el dicho de que las acciones buenas o las virtudes prolongan la vida, mientras que los malos hechos o los vicios la acortan.

Ako težimo za ostvarenjem Boga, ne smijemo povrijediti ničije osjećaje, jer srce je sjedište Boga.

Da li vam je ikad postalo jasno da sjeme manga posijano u zemlju izvlači iz nje svu slatkoću, dok sjeme papra izvlači svu ljutinu? "Kako čovjek misli, takav postaje." U svijetu ništa samo po sebi nije dobro ili loše, takvim ga čine naše misli. Poput jednog ili drugog sjemena, mi hvatamo impulse iz atmosfere koji odgovaraju našem mentalnom stanju.

U Mahabharati, velikom epu stare Indije, čitamo da su vanjska obilježja jednog neporočnog i čistog života dobra djela. "Kako prepoznamo drvo po njegovom plodu, tako i ljude prepoznamo po njihovim djelima." To je jedno značajno učenje visoke vrijednosti. Ono pomaže čovjeku da se razvije i da bude ugledan, kako ovdje, tako i u onostranom. On će biti prijatelj svih stvorenja, jer je odlučio da ne povrijedi, i ne ubije čak ni jednu skromnu pčelu ili malog mrava. Takav će čovjek sigurno jednog dana spoznati Istinu.

Princ Dhritarashtra, sin Kurua, moćnog kralja Bharata, jednom reče nešto loše o glasovitom luku (Gandivi) Arjuna, princa Pandava. Arjuna se razbjesni i u gnjevu stavi strijelu u svoj luk. Lord Krishna, koji je bio u blizini, upita Arjuna što radi. Arjuna mu odgovori da je on princ ratničke kaste i da je dao slijedeći zavjet: "Neću poštediti nikoga tko kaže samo jednu jedinu riječ protiv mog moćnog luka." Lord Krishna mu reče: "O, Arjuna, možeš li mi reći što je plod Dharma ili čestitosti? Je li to bol ili radost?" Arjuna odgovori da Dharma ili čestitost proizlazi samo od ljubavi i harmonije. Tako čovjek prvo mora misliti na rezultat prije nego što nešto učini, ili samo razmišlja o tome. Tako će sa sigurnošću produžiti svoj životni vijek.

Čovjek koji vodi život pun vrlina nikada neće imati loše misli o nekome, izgubiti smirenost uma ili uzrujati se. Takav čovjek će dugo živjeti. Životni vijek određen je udisajima. Uobičajeno disanje je vrlo ritmično - oko 10 - 12 udisaja u minuti. No kada je čovjek u srdžbi ili u uzbuđenju, treba mu 20 - 30 udisaja u minuti. Tako je jedna duboka istina skrivena u uzrečici da dobra djela ili vrline produžuju život, dok ga loša djela ili poroci skraćuju.

Recordad que podéis hasta hacer acciones meritorias, pero si no vivéis una vida buena, no habréis ganado nada. Tratad de vivir según el precepto del Maestro y sólo entonces vuestras palabras podrán tener importancia para vuestros amigos. No podéis predicar castidad con lujuria en los corazones y mirada lasciva en vuestros ojos. No podéis engañar a la gente por mucho tiempo. Tarde o temprano, la verdad saldrá a la luz. La gente no podrá confiar ciegamente en vosotros por largo tiempo y no tomará en serio vuestras palabras.

Perdonádmeme si pregunto ¿porqué ciertas sociedades y ciertos predicadores adquieren mal nombre? Es sencillamente porque no viven de acuerdo con las enseñanzas que predicán.

Un hombre divino está dotado de una mente honesta y un corazón honesto. Tanto en su interior como en su exterior es una perfecta fuente de paz. Sus acciones son rectas, francas e irreprochables. La verdad viene del fondo de su corazón. El auditorio se va fascinando y tiene un sentimiento de consuelo al escucharlo, pues sus palabras están saturadas del calmante efecto del amor y de castos pensamientos que brotan de su interior y cada uno se siente satisfecho. Como uno entre muchos, es como una torre de fortaleza por la pureza de su corazón.

El señor Tennyson, un gran poeta, hizo hablar a Galahad, uno de los caballeros de la Mesa Redonda: "Mi fuerza es igual como la de diez personas porque mi corazón es puro."

Se dice que el hombre habla de la abundancia de su corazón. Por otra parte si una persona es egoísta y malvada, ella corta con su propia hacha el árbol de su vida en el que está sentada completamente satisfecha de sí misma. Todos la temerán y vivirán en terror de ella. Así mismo, la gente teme ver su cara y le considera un ser nefasto. Si tal persona va a alguna parte, la gente huye de ella o la mira desde distancia mientras que una persona honesta fija la atención en sus propias debilidades eliminándolas una por una mediante la introspección. Swami Shiv Dayal Singh Ji (un santo) aconseja que uno debería descubrir y eliminar sus faltas una por una.

Todos los santos lo han dicho de la misma manera:

1. Ama a tu prójimo como a ti mismo.
2. Haz a los demás lo que tu deseas que ellos te hagan.

Imajte na umu, čak i ako činite dobra djela ali ne vodite dobar, etičan život, niste ništa postigli. Pokušajte živjeti po zapovijedima Učitelja, tada će i same vaše riječi kod vaših prijatelja imati težinu. Ne možete propovijedati o čednosti i nevinosti sa požudom u srcu i pohotom u pogledu. Ne možete dugo obmanjivati ljude, jer prije ili kasnije istina dolazi na vidjelo. Oni koji vas slušaju, neće vam dugo slijepo vjerovati i vaše riječi neće prihvatiti kao istinu.

Oprostite ako pitam zašto zajednice i propovjednici vrlo često dospijevaju na loš glas. Do toga dolazi jer sami ne žive po onome o čemu drugima propovijedaju.

Božji čovjek ima čestitu narav i čestito srce. On je iznutra i izvana savršeni izvor mira. Njegova su djela poštena, otvorena i besprijekorna. Istina dolazi iz dubine njegova srca. Ljudi ga slušaju pažljivo i osjećaju se utješeni, jer je ono što on kaže prožeto čistim mislima punim ljubavi, koje djeluju umirujuće, tako da ih svatko može osjetiti. On stoji sam među mnogima, poput snažne kule, jer njegovo je srce čisto.

Sir Galahad, vitez Okruglog Stola, u djelu Lorda Tennysona (velikog pjesnika) izgovara slijedeće riječi: "Moja snaga ravna je snazi desetorice, jer moje je srce čisto."

To znači da čovjek govori ono što se nalazi u njegovom srcu. Nasuprot tome, ako je čovjek sebičan i zloban, vlastitom sjekirom sječe drvo svoga života na kojem sjedi u potpunom samoljublju. Svatko će ga se bojati i živjeti u strahu od njega. Ljudi se plaše njegovog pogleda i smatraju ga nesretnikom. Nasuprot njemu, jedan čestit čovjek pazi na svoje slabosti i samoispitivanjem ih uklanja jednu za drugom. Soami Shiv Dayal Singh Ji savjetuje nam da pronalazimo i uklanjamo svoje greške jednu za drugom.

Svi drugi sveci su s jednakim naglaskom govorili isto:

1. Ljubi svog bližnjeg kao samoga sebe
2. Postupaj s drugima onako kako bi želio da oni postupaju s tobom

Toda la filosofía religiosa está basada en estos dos principios cardinales. Si uno pone en práctica estas dos reglas de oro se transformará seguramente. La persona que no tiene ningún elemento de simpatía o compasión en su corazón ni un toque humano, no es digna de ser llamado hombre y no conocerá a Dios. El que trata afectuosamente a sus enemigos, los desarmará en un abrir y cerrar de ojos.

Siempre que sea posible tratad de no dañar a nadie. Sed buenos con todos y viviréis en paz con vosotros mismos y seréis un centro radiante de gracia y amor. Las oraciones de aquellas personas a quienes habéis hecho el bien, os ayudarán y los buenos pensamientos de los demás os rodearán como una bendición. Sólo pensando en hacer el bien os influirá primero a vosotros y traerá después todas las buenas vibraciones de la atmósfera.

Hemos presentado aquí un panch shila o sea cinco verdades fundamentales, con las cuales podemos construir el maravilloso edificio de la espiritualidad. Estas son:

1. No violencia en pensamiento, palabras o acción
2. Veracidad
3. Castidad
4. Amor para todos y odio para nadie, sin distinción de posición social, riqueza o formación.
5. Servicio altruista - físico y financiero- y participación voluntaria en las penas y alegrías de los demás.

El Maestro viviente corta el nudo gordiano del iniciado. El discípulo del Maestro deja de cometer pecados.

Los que seguirán estas instrucciones enriquecerán su vida aquí y en el más allá. Controlarán su mente y sus sentidos al entrar en contacto con el Verbo Viviente de Dios a través de un Santo Maestro.

(Carta circular por Sant Kirpal Singh "*The spiritual aspect of the vegetarian diet*", publicada en julio de 1958.)

Cijela filozofija religije bazira se na ta dva temeljna principa. Ako se držimo tih dvaju zlatnih pravila, naš će se život sigurno promijeniti. Čovjek koji u sebi nema ni iskru suosjećanja, ni traga čovječnosti, nije vrijedan zvati se čovjekom i ne može spoznati Boga. No tko prema svojim neprijateljima postupa sa puno ljubavi, u trenu će ih razoružati.

Koliko god možete, pokušajte da nikoga ne povrijedite. Budite dobri prema svima i bit ćete u miru sami sa sobom - zračit ćete ljubavlju i toplinom. Molitve onih kojima ste pomogli, pomoći će vam. Dobre misli drugih okružiti će vas poput blagoslova. Već i sama pomisao da učinite dobro djelo utjecat će prvo na vas, a zatim će privući sve dobre vibracije iz atmosfere.

Sada ukratko izlažemo „Panch Shila“, pet temeljnih istina na kojima možemo sagraditi prekrasnu građevinu spiritualiteta. One glase:

1. Ne povrijediti u mislima, riječima i djelima
2. Istinoljublje
3. Čistoća
4. Ljubav za sve - bez mržnje prema ijednom biću, neovisno o položaju, bogatstvu i obrazovanju
5. Nesebična služba - fizička i novčana, te spremno sudjelovanje u radostima i brigama drugih

Živi Učitelj razrješava gordijski čvor iniciranog čovjeka. Učiteljevi učenici prestaju griješiti.

Oni koji slijede gore navedeno obogatit će svoj život ovdje i u Onostranom. Kontrolirati će svoj um i prema van usmjerena osjetila dolazeti u kontakt sa živom Riječi Božjom preko živog Učitelja - Sveca.

(Kružno pismo Sant Kirpal Singha "*Spiritualni aspekt vegetarijanske prehrane*", izdano u srpnju 1958 )

Se pueden solicitar informaciones y programas acerca de nuestras actividades bajo las direcciones siguientes:

---

**UNITY OF MAN - Sant Kirpal Singh**

Centre for the West

SteinklűftstraÙe 34, A-5340 St. Gilgen, AUSTRIA

Tel.: +43-(0)6227-7577 | Fax: +43-(0)6227-7577-18

<http://www.Unity-of-Man.org> | [mail@Unity-of-Man.org](mailto:mail@Unity-of-Man.org)

---

Informacije i programe naših aktivnosti možete dobiti na slijedećim adresama:

---

**UNITY OF MAN - Sant Kirpal Singh**

Centar za Zapad

SteinklűftstraÙe 34, A-5340 St. Gilgen, AUSTRIA

Tel.: +43-(0)6227-7577 | Fax: +43-(0)6227-7577-18

<http://www.Unity-of-Man.org> | [mail@Unity-of-Man.org](mailto:mail@Unity-of-Man.org)

---