

VOEDING, YOGA
en
GEZOND VERSTAND

door

Ātma Muni

**ĀTMA VIDYĀ BHĀVANA
YOGA NIKETAN BELGIUM
VZW**

Lucien Mertens (Atma Muni) Otterstraat 7 2800 Mechelen – Belgium
Tel.: 015 339 379 - Gsm: 0486 539 559

E-mail: atma.muni@telenet.be
URL : <http://www.yoganiketan.be>

VOEDING

YOGA

EN GEZOND VERSTAND

door

Ātma Muni

VOEDING, YOGA EN GEZOND VERSTAND

Oceaan van verwarring	1
Wees voorzichtig met uw voeding	1
Een klein beetje basiskennis is noodzakelijk	2
A: Eiwitten of proteïnen (opgebouwd uit noodzakelijke aminozuren)	2
B: Vetstoffen (dierlijke en plantaardige)	2
C: Koolhydraten of suikers (enkelvoudige, tweevoudige en meervoudige)	3
D: Minerale zouten	3
E: Vitamines	3
F: Vezelstoffen of Cellulose	3
De voedselvoorschriften in de klassieke yogawerken	4
De semi-klassieke teksten	
A: De Śiva Saṃhitā (17^{de} eeuw)	4
B: De Gheraṇḍa Saṃhitā (17^{de} eeuw)	5
C: De Haṭha Pradīpikā (14^{de} tot 17^{de} eeuw)	6
De Klassieke teksten	
A: De Yoga Sūtra's van Patañjali (± 300 v.Chr.)	8
B: De Bhagavad Gītā (tussen 700 en 300 v. Chr.)	8
Samenvattende Beschouwing	9
WAT MOETEN (MOGEN) we eten?	10
HOE MOET men eten?	11
HOEVEEL MOETEN (MOGEN) we eten?	14
WANNEER MOETEN (MOGEN) we eten? HOE DIKWILS MOETEN (MOGEN) we eten?	14
ALGEMENE CONCLUSIE	16

Voeding, Yoga en Gezond Verstand

Ātma Muni



OCEAAN VAN VERWARRING

Deze tekst is bedoeld als een reddingsboei voor de talloze drenkelingen in de oceaan van verwarring die geschapen is op gebied van ‘voeding’. Hij is gebouwd op het vasteland van Yoga, dat een beproefde, duizenden jaren oude traditie heeft die zich ononderbroken, helder en wetenschappelijk bewezen heeft. Maar, hij is niet toepasbaar zonder gebruik te maken van gezond verstand...

Wat hierna volgt kan bij veel lezers overkomen als nog maar eens een toevoeging aan de oneindige reeks gevarieerde en dikwijls zichzelf tegensprekende voedingsstelsels en diëten. Maar zelfs dan is het een goede richtlijn tussen de vele andere.

Het zal iedereen wel bekend zijn dat het aantal publicaties op gebied van voeding eindeloos groot is. Dat is op zich geen probleem. Maar wel, zoals hierboven vermeld, de hopeloos vele tegenspraken. Komt daarbij, dat regelmatig opvattingen over voeding achterhaald blijken, en vervangen (moeten) worden door een voeding die aangepast is aan de nieuwste inzichten.

Verder zijn er, naast de zogenaamde wetenschappelijk verantwoorde voedselvoorschriften, wat men zou kunnen noemen de ‘sektarische’ voedingssystemen, zoals bijvoorbeeld de *Macrobiotiek*.

Al deze systemen schermen met wetenschappelijke verantwoording en praktische, proefondervindelijke bewijzen.

Men zou van minder het noorden verliezen...

WEES VOORZICHTIG MET UW VOEDING

Algemene waarschuwing

Speel niet op eigen verantwoordelijkheid met uw voeding! En zeker niet wanneer je voor je gezondheid in behandeling bent. In dat geval volg je zo goed mogelijk de voorschriften van je arts, de specialisten en/of de diëtist. Natuurlijk is ook dat geen garantie, omdat, zoals we al gezien hebben, wetenschap niet perfect is en onderhevig is aan evolutie in kennis en inzicht.

ten. De artsen kunnen zich daarnaast ook vergissen. Maar toch, als je voldoende vertrouwen hebt in de geneeskunde, kan je maar best luisteren naar, en doen van wat ze je zeggen. In zo'n geval kan handelen (eten) naar eigen inzichten immers schade berokkenen en een vorm van (trage) zelfmoord zijn...

Een klein beetje basiskennis is noodzakelijk

Om in leven te blijven moeten we ademen, drinken en eten.

Hoe kwalitatief ons leven is, hangt grotendeels af van de kwaliteit van de opgenomen stoffen, zowel voor wat betreft de lucht die we inademen als voor wat we drinken en eten. Het is dus van het grootste belang erover te waken dat de bouwstoffen die we toevoeren kwalitatief vol-
doen.

We hebben voedsel nodig:

- *om ons lichaam energie en warmte (is ook energie) te verschaffen*
- *om de groei van het lichaam te verzekeren*
- *om versleten cellen te vervangen en beschadigde cellen te repareren*
- *om ons lichaam te beschermen tegen ziekte*

De kwaliteit van het huis dat we bouwen hangt af van de kwaliteit van de gebruikte bouwmaterialen. Dat begrijpt iedereen. Maar op dezelfde manier is ook de kwaliteit van ons lichaam afhankelijk van de kwaliteit van de voedingsstoffen die we als bouwstenen aanwenden...

Om ons te voeden hebben we enkele essentiële voedingsbestanddelen nodig. Heel ruim gezien kunnen we daar **zuurstof** bij rekenen, al behoort dit tot het ademhalingsstelsel. Daarnaast is **water** van uitzonderlijk belang. Het maakt ongeveer 90% van het lichaamsgewicht uit. We kunnen het regelmatig aanvullen via dranken, maar het is ook aanwezig in ons voedsel (vooral in groenten en fruit). Het is dus zeker van groot belang om genoeg te drinken (*1½ tot 2 liter per dag*), en liefst in de vorm van **zuiver** water. Alle andere dranken bevatten scheikundige stoffen die al dan niet goed zijn voor onze gezondheid...

De andere essentiële voedingsbestanddelen, buiten zuurstof en water zijn:

A. Eiwitten of proteïnen (opgebouwd uit noodzakelijke aminozuren)

Deze worden geleverd door:

- a) Voedsel van *dierlijke* oorsprong (vlees, vis, kaas, melk, eieren). Hierbij moet wel gewaarschuwd worden voor het dikwijls hoge gehalte aan dierlijke vetten.
- b) Voedsel van *plantaardige* oorsprong: peulvruchten (erwten, bonen, linzen), ongepelde graansoorten en noten. In dit geval is het nodig voldoende variatie in de voeding op te nemen om alle essentiële aminozuren te bekommen.

Eiwitten zijn van belang voor de groei en het herstel van de weefsels.

B. Vetstoffen (dierlijke en plantaardige)

Men maakt onderscheid tussen verzadigde en onverzadigde vetten.

- a) Vetten van *dierlijke* oorsprong bevatten overwegend *verzadigde* vetzuren en *cholesterol*. Ze zijn vast bij kamertemperatuur.

Men vindt dierlijke vetten niet enkel in vlees, maar ook in eigeel, boter, kaas en vette vissoorten.

- b) Vetten van plantaardige oorsprong bevatten ook *onverzadigde* vetzuren, vooral in zonnebloemolie, sojaolie en maïsolie.

Opgelet: verharde oliën, zoals frituurvet en margarines (uitgezonderd sommige dieetmargarines) bevatten veel verzadigde vetzuren.

Vetstoffen zijn overwegend verbrandingsstoffen voor het lichaam. Ze geven energie en warmte voor de werking van de organen. Ze zijn rijk aan calorieën. Overtollige vetten worden opgeslagen in de weefsels en in de lever gedeeltelijk omgezet in cholesterol.

C. Koolhydraten of suikers (enkelvoudige, tweevoudige en meervoudige)

- a) **Enkelvoudige koolhydraten** treft men aan in fruit, honing (*fructose*) en druivensuiker (*glucose*).
- b) **Tweevoudige koolhydraten** zijn bijvoorbeeld *sacharose* (in siroop en in allerlei producten in de handel, meestal geraffineerde suikers) en *lactose* (melk).
- c) **Meervoudige koolhydraten** zoals *zetmeel* (aardappelen, granen, meelproducten, groenten en fruit), en zoals *glycogeen* dat in de lever aanwezig is.

Ook koolhydraten zijn verbrandingsstoffen die energie leveren. Ze worden zeer snel opgenomen en zijn daardoor een goede bron waar een **directe** energiebehoefte aanwezig is (bij sportprestaties bijvoorbeeld, bij grote fysieke activiteit).

D. Minerale zouten

De voornaamste zijn *ijzer*, *calcium*, *fosfor*, *natrium* en in mindere mate ook *magnesium*, *kalium* en *zwavel*.

Elk van deze minerale zouten levert zijn specifieke bijdrage voor de goede werking van het lichaam.

E. Vitamines

De verschillende vitamines (A, B, C, D) zijn *onontbeerlijke* stoffen die we echter slechts in kleine hoeveelheid nodig hebben voor de biochemische reacties in de cel. We vinden ze in sommige dierlijke en plantaardige voedselbronnen.

Bij een gevarieerde en evenwichtige voeding hebben we geen vitaminetekorten, zodat een toevoer onder vorm van tabletten zelden nodig is en soms zelfs niet zonder gevaar...

F. Vezelstoffen of Cellulose

Deze stoffen worden *niet verteerd* of *opgenomen*, maar ze spelen een belangrijke rol in de goede werking van de spijsverteringsorganen en ze voorkomen onder andere *verstopping* of *constipatie*.

Cellulosebronnen zijn bijvoorbeeld groenten (tomaten, asperges, kolen, ajuin) en vooral ongepelde granen (tarwebrood).

Onze dagelijkse behoefte aan al deze voedingsbestanddelen is afhankelijk van verschillende factoren, zoals leeftijd, klimaat, geslacht, lichaamsbouw en activiteit. Men drukt de gemiddelde behoefte uit in calorieën (warmte-eenheden) of in joule (energie-eenheden).

Tot daar wat minimale informatie of basiskennis.

Zoals je ziet, we hebben het hier niet gehad over de hoeveelheid aan calorieën of kilojoules die we dagelijks nodig hebben en die we anderzijds best niet overschrijden. We hebben dit zeer bewust vermeden. Het is misschien wel nuttig deze cijfers te kennen, maar in een natuurlijk leven is er geen plaats voor tabellen. Het is remmend en oervervelend met zulke tabelletjes van calorieën en kilojoules naast je bord te zitten als je aan tafel gaat. Het maakt je (fanatiek) gefixeerd en dat is voor niets nodig. Dat verstoort de kalme en vredige instelling (de yogische instelling), waarmee we zouden moeten tafelen.

DE VOEDINGSVOORSCHRIFTEN IN DE KLASSIEKE YOGATEKSTEN

Zoals in 't begin van dit artikel gezegd berusten de voedingsvoorschriften van Yoga op een duizenden jaren oude traditie die zich wetenschappelijk bewezen heeft. Toch zullen we zien dat het niet getuigt van intelligentie als we deze richtlijnen blindelings zouden volgen.

Laten we eerst eens kijken wat de klassieke en (semi-)klassieke¹ teksten ons over voeding vertellen.

DE SEMI-KLASSIEKE TEKSTEN

A. De Śiva Saṃhitā (17^{de} eeuw)

Dit fascinerende werkje was tientallen jaren niet meer verkrijgbaar, tot de Engelstalige heruitgave in 1975 plaatsvond. Persoonlijk was ik er reeds jaren naar op zoek.

Het boek bespreekt voeding in samenhang met prāṇāyāma. Laten we even citeren uit het *derde hoofdstuk*:

*31. De volgende eigenschappen kan men zeker altijd in het lichaam van elke Yogin vinden: **sterke eetlust, goede spijsvertering, opgewektheid, knap lichaam, grote moed, vurig enthousiasme en totale kracht.***

Let vooral op de tekst in vet. Dus geen negatieve instelling van degene die een aversie heeft ten opzichte van voedsel.

32. Nu deel ik u de grote belemmeringen tot Yoga mee, die men het hoofd moet bieden, aangezien door het verwijderen ervan, de Yogins, moeiteloos de oceaan van werelds leed zullen oversteken.

¹ Ik noem de werken zoals de 'Śiva Saṃhitā', de 'Gheranda Saṃhitā' en de 'Haṭha Pradīpikā', semi-klassiekers, omdat ze van veel recentere datum zijn (14^{de} en 17^{de} eeuw **na** Chr.) in vergelijking met de échte klassiekers zoals de 'Bhagavad Gītā' en de 'Yoga Sūtra' (ong. 3^{de} en 2^{de} eeuw **voor** Chr.).

33. De Yogin moet volgende dingen verzaken: 1. zuur, 2. scherp, 3. prikkelende stoffen, 4. zout, 5. mosterd, 6. bittere dingen, 7. veel stappen, 8. vroeg baden (voor zonsopgang), 9. in olie gebraden dingen, 10. diefstal, 11. doden (van dieren), 12. vijandschap jegens wie dan ook, 13. trots, 14. dubbelhartigheid, onbetrouwbaarheid, 15. achterbaksheid, 16. vasten, 17. onwaarheid, 18. alle van **mokṣa**² verschillende gedachten, 19. wreedheid tegenover dieren, 20. gezelschap van vrouwen, 21. aanbidding van (of handeling met of nabijheid van) vuur, 22. veel praten, zonder rekening te houden met het aangename of onaangename dat men zegt, en tenslotte, 23. veel eten.
34. Nu zal ik je vertellen over de middelen waardoor in Yoga snel succes wordt bereikt. Ze moeten geheim gehouden worden door de beoefenaar zodat succes met zekerheid kan bereikt worden.
35. De grote Yogin moet altijd de volgende voorschriften naleven: hij moet 1. geklaarde boter gebruiken, 2. melk, 3. zacht voedsel en 4. betel zonder limoen (citroenachtig vruchtensap), 5. kamfer, 6. vriendelijke woorden, 7. een aangenaam klooster of een afgezonderde cel die een kleine deur heeft; 8. beluisteren van lezingen over waarheid, en 9. steeds zijn huishoudelijke plichten vervullen met **vairāgya** (zonder gehechtheid), 10. de naam van **Viṣṇu**³ zingen, 11. en luisteren naar zachte muziek, 12. geduld beoefenen, 13. vastberadenheid, 14. vergevingsgezindheid, 15. verstervingen, 16. purificaties, 17. bescheidenheid, 18. devotie, en 19. dienst aan de **guru**.

Tot daar de Śiva Saṃhitā.

Er vallen ons ongetwijfeld een aantal merkwaardige dingen op.

Het is duidelijk dat deze voorschriften niet als zodanig in ons dagdagelijks leven toepasbaar zijn en dat ze speciaal verwijzen naar een ascetische levenswijze, die niets te maken heeft met onze gestreste heksenketel.

Het is opvallend dat de *verboden* en *geboden* op gebied van voedsel gemixt worden met psychische en morele voorschriften, alsof ze één geheel vormen.

Het is een uitdrukking van de holistische benadering van de mens en van het besef dat onze gehele gezondheid (geschiktheid) eveneens afhangt van het *geestelijk voedsel* dat wij opnemen en dat onze geestelijke ingesteldheid mee bepaalt. Het gaat over voedsel voor lichaam en geest.

De Śiva Saṃhitā gaat nog verder met belangrijke raadgevingen en voorschriften, maar we moeten het daar hier spijtig genoeg bij laten.

B. De Gheraṇḍa Saṃhitā (17^{de} eeuw)

Het betreft het Yoga-onderricht, gegeven in de vorm van een dialoog tussen de wijze **Gheraṇḍa** en de vragensteller (leerling) **Caṇḍa Kāpāli**.

² Bevrijding (van de banden van karma en wedergeboorte)

³ Tweede persoon van de drieëenheid *Brahma*, *Viṣṇu* en *Śiva*. *Viṣṇu* wordt telkens mens als het kwaad overheerst.

In *les vijf*, na het bepalen van het beste seizoen om met Yoga te beginnen (lente of herfst), vangen de raadgevingen en vermaningen in verband met voeding aan.

16. Hij die Yoga beoefent zonder een gematigd dieet, haalt zich verschillende ziekten op de hals en bereikt geen succes.
17. Een Yogin moet gerst(ebrood) eten, of tarwebrood. Hij mag **mudgabonen**⁴ (*Phaseolus Mungo*), **māṣabonen** (*Phaseolus Radiatus*), **grāma** (een bolvormige plant), enz. eten. Deze bonen moeten zuiver zijn, wit en vrij van kaf.
18. -19. Een Yogin mag **Patola** eten (een soort van komkommer), broodvruchten, **mān-akacu** (*Arum Colocasia*), **kakkola** (een soort bes), de **jujube** (een soort noot – *Bonducella guilandina*), komkommer, **pisang** (banaan) – de onrijpe banaan, de kleine banaan, de bananenstam en –wortels, **brinjal** (aubergine of eierplant) en geneeskrachtige wortels en vruchten (bijvoorbeeld **riddhi**, enz.).
20. Hij mag groene, verse groenten eten (**bālaśāka**), donkere groenten (**kālaṃśāka**), de bladeren van **patola**, de **vāstūkuśāka**, en **hima-locikā-śāka**. Dit zijn de vijf **śāka**'s (bladgroenten) die aanbevolen worden als geschikt voedsel voor de Yogin.
21. Met zuiver, zacht en verkoelend voedsel moet de maag half gevuld worden; zo met genoeg zoete sappen eten en de andere helft van de maag leeg houden, wordt matigheid in eten genoemd.
22. De helft van de maag moet gevuld worden met voedsel, een vierde met water; en een vierde moet men leeg laten om **prāṇāyāma** te beoefenen.

Tot zover de **aanbevelingen**.

Weer moeten we vaststellen dat deze voorschriften speciaal bedoeld zijn voor mensen die *voltijds* met Yoga bezig zijn en een zware praktijk hebben. En ook: deze voeding hoort bij omstandigheden van klimaat en omgeving, die vreemd zijn aan de onze.

Kijken we nu even naar de **verboden**.

23. Bij aanvang van de Yogapraktijk moet men bitter, zuur, zout, scherp en gebraden voedsel vermijden, evenals kwark (ongerijpte kaas), wei, zwaar verteerbare groenten, wijn, palmnoten en overrijpe vruchten van de broodboom.
24. Evenzo **kulattha** en **masurbonen**, **panduvruchten**, pompoenen en plantenstengels, kalebassen, bessen, **katha-bel** (*Feronia elephantum*), **kāṅṭa-bilva** en **palāśa** (*Butea frondosa*).
25. En ook nog **kadamba** (*Nauclea cadamba*), **jambira** (citroen), **bimba**, **lukuca** (een soort broodvruchtenboom), uien, lotussen, **kāmaranga**, **piyāla** (*Buchanania latifolia*), **hinga** (asafoetida), **śālmali**, **kemuka**.
26. -27. Een beginnening moet veel reizen, het gezelschap van vrouwen en het zich warmen bij het vuur vermijden. Hij moet ook het gebruik van verse boter, **ghī** (ghee), dikke melk, suiker, en dadelsuiker, enz., alsook rijpe bananen, kokosnoten, granaatappels, dadels, **lavanīvruchten**, **āmlaki** en alles wat zure sappen bevat, vermijden.

⁴ De in het Saṃskṛta (Sanskriet) vetgedrukte woorden zijn plantennamen die bij ons meestal niet voorkomen.

28. Maar kardemom, **jaiphal**, kruidnagel, afrodisiatica of stimulerende middelen, appelen, **haritaki**, en palmdadels mag een Yogin eten als hij een Yogapraktijk heeft.
29. Gemakkelijk verteerbare, aangename en verkoelende spijsen, die de lichaamsvochten voeden, mag een Yogin eten naar zijn behoefte.
30. Maar een Yogin moet zwaar (niet licht te verteren), zondig of rottend, of zeer heet of zeer oudbakken en eveneens te sterk afkoelend of te prikkelend voedsel vermijden.

Tot daar de Gheraṇḍa Saṃhitā.

Het is dus zeer moeilijk hierop zijn eetgewoonten te baseren. Maar zoals reeds meermaals gezegd: het zijn dan ook geen te volgen voorschriften voor ons, mensen uit de moderne tijd, met een jachtig gestresst leven.

Laat ons even zien of de laatste van de semi-klassiekers meer licht werpt op dit onderwerp.

C. De Haṭha Pradīpikā (14^{de} tot 17^{de} eeuw)

Dit werk is mogelijk een paar eeuwen ouder dan de vorige en wordt toegekend aan **Cintāmaṇi**, een leerling van **Gorakha Nātha**.

We citeren uit het *eerste hoofdstuk*:

58. *Het eten van zacht en olieachtig voedsel, dat eerst geofferd werd aan de Almachtige (dat niet gegeten wordt voor eigen voldoening) en waarbij een vierde van de maag vrij blijft, wordt **Mītahāra** genoemd.*
59. *Het (overdadig) eten van voedsel dat bitter, zuur, prikkelend, zout of pikant is, groene groenten, zure haverpap, olie, mosterd en sesamzaad (of –kruid) en ook het gebruik van alcohol, vis, vlees, kwark, botermelk, **kulattha**, bessen, oliekoeken, **asafoetida**., look (zelfs in kleine porties), enz., worden als ongezond beschouwd.*
60. *Voedsel dat opnieuw opgewarmd is, dat droog is, of overdadig zout of zuur, slecht voedsel en voedsel met teveel groenten, is ongezond en moet vermeden worden.*
61. *Zich koesteren bij het vuur, het gezelschap van vrouwen en lange reizen moeten in de aanvang (van de Yogapraktijk) vermeden worden.*
62. *De goede granen: tarwe, rijst, gerst en **ṣaṣṭika** (een speciale variëteit van rijst), melk, **ghī** (geklaarde boter), suiker, boter, kandijnsuiker, honing, droge gember, **paṭolaka** fruit (een soort komkommer), de vijf bladgroenten, **greengram** (?) en regenwater verzameld als de zon in **maghā** is, enz., worden beschouwd als gezond voedsel voor gevorderde Yogins.*
63. *Yogins moeten voedsel eten dat voedzaam is, zacht (zoet) en olieachtig, producten van koemelk en voedzaam voedsel naar eigen keuze, geschikt voor de Yogapraktijk.*

Alhoewel het oudste van deze drie schriften, is het volgens mij duidelijk het meest heldere in zijn benadering. Het is duidelijk dat we hieruit een deel voedingswijsheid en –inzicht kunnen puren.

Toch nogmaals benadrukken dat de voorgeschreven voeding hier aangepast is aan een intense praktijk van āsana, maar vooral van prāṇāyāma.

Een ander opvallend punt is, dat alles benaderd wordt vanuit het standpunt van de man. Het zijn duidelijk producten van een eenzijdige mannenmaatschappij. Vanwaar anders de raad het ‘gezelschap van vrouwen’ te vermijden? Of moeten we dat voor vrouwen stilzwijgend omkeren? Bedoeld is duidelijk de afleiding van het pad dat mogelijk veroorzaakt wordt door het ‘andere geslacht’, wat dat dan ook mag wezen. Bedenk hierbij ook dat deze teksten dateren uit een tijd dat celibaat – **brahmacarya** (?) – en het monnikenwezen hoog in het vaandel stonden. Wat een verschil met de tijd van de **Ṛṣi**’s (Rishi’s), die toch allemaal gehuwd waren en een gezin met kinderen hadden...

Laat ons vooral onthouden dat elke schrift een vanzelfsprekende vermenging aanbiedt van pro’s en contra’s voor wat voedsel betreft en ook morele en godsdienstige principes (geen gezelschap met vrouwen – zonde, zullen velen denken), geen comfort dat het lichaam verzwakt (vertoeven in de nabijheid van vuur) en het voedsel offeren aan de Almachtige (alvorens het te nuttigen). Dit laatste heeft een direct verband met de nuttigen van de ‘heilige hostie’ in de kerk en berust op een wezenlijk en universeel inzicht.

God is immers zowel het Zijn of het Wezen van alles, maar tevens de verschijningsvorm als heelal (het lichaam van God). Het hele heelal, de hele schepping, is het offer (God), dat God aan ZichZelf (God) brengt. Zo moeten we voedsel leren zien. In wat wij eten (God) offert God ZichZelf (God) aan ZichZelf in de vorm van ons (God).

DE KLASSIEKE TEKSTEN

A. De Yoga-Sūtra’s van Patañjali (± 300 voor Chr.)

Dit werk wordt terecht beschouwd als het basisboek van Yoga. In vier hoofdstukken en 196 verzen geeft het een ongelooflijk klare kijk op Yoga, psychologisch, analytisch en praktisch.

Verwonderlijk is echter, dat deze uitzonderlijk waardevolle gids van Yoga met geen woord rept over voeding. Behalve, als we zelf de moeite willen doen om het er bij ontleding van de teksten op sommige plaatsen te vermoeden, zoals in het **tweede hoofdstuk**, getiteld **Sādhana Pāda**, bij de *niyama* ‘**saucha**’ (zuiverheid, zowel innerlijk als uiterlijk).

We krijgen echter geen concrete aanwijzingen en dat laat vermoeden dat voeding door de studenten ofwel helemaal niet als belangrijk beschouwd werd, of dat ze als niet van essentieel belang, maar wel als ‘praktisch gekend’ beschouwd werd.

B. De Bhagavad Gītā (tussen 700 en 300 voor Chr.)

Naast de Yoga-Sūtra’s is dit het tweede basisboek van Yoga, maar hier is de benadering meer inzichtelijk, filosofisch en spiritueel-religieus.

In tegenstelling tot de meer directe en praktisch-concrete voorschriften van de semi-klassiekers, benadert de Gītā het onderwerp *voeding* dan ook vanuit een algemener en universeler standpunt.

Eerst en vooral wordt ons een gouden leidraad meegegeven. In **hoofdstuk zes** krijgen wij de les van de **gouden middenweg** aangeboden:

16. Waarlijk, Yoga is niet voor hem die te veel eet, ook niet voor hem die overmatig vast, en evenmin voor hem die te veel slaapt of die te veel waakt, o Arjuna.

17. *Yoga verdrijft alle pijn voor hem die matig is in eten en ontspanning, matig in zijn gedragingen, matig in slapen en waken.*

Hier krijgen we dus een eerste écht waardevolle richtlijn voor onze voeding in 't algemeen, die voor iedereen geldt, in welke omstandigheid dan ook, in welk klimaat dan ook.

Maar in **hoofdstuk zeventien** komen toch een paar meer specifieke richtlijnen aan bod, gebaseerd op de drie **guṇa's** (sattva, rajas en tamas)⁵.

7. *Zelfs het voedsel, dat allen aangenaam is, is van drieërlei aard, zo ook de offers, de ascese en het geven van aalmoezen. Hoor nu het onderscheid.*

8. *Het voedsel, dat vitaliteit, energie, kracht, gezondheid, blijmoedigheid en opgewektheid ten goede komt, dat heerlijk en aangenaam smaakt, voedzaam en lekker is, dat hebben de **sattvische** mensen graag.*

9. *De **rajasische** mensen verlangen voedsel, dat bitter, zuur, zout, zeer heet, pikant, droog en brandend scherp is en dat pijn, leed en ziekte veroorzaakt.*

10. *Wat oudbakken, verschaald, rottend en bedorven is, overgeschoten restjes en onrein voedsel, is wat **tamasische** mensen graag eten.*

Zonder in detail te gaan krijgen we hier weer de fundamenteën van gezonde voeding aange-reikt, zowel voor het lichaam als voor de geest.

De *sattvische* mens verlangt dus naar 'zachte' of 'zoete', aangenaam smakende spijzen. We zullen dit later een duidelijke invulling proberen te geven. De *rajasische* mens heeft duidelijk behoefte aan 'prikkelende' en 'sterk smakende' spijzen. Daarvan zegt de moderne voedings-leer dat het spijzen zijn die onze natuurlijke smaak afbreken. En de *tamasische* mens verlangt naar alles wat 'niet vers' is en wat 'onrein' is. Ook hierover meer verderop in het artikel.

Toch kan ik niet nalaten hier een citaat aan te halen dat zonder twijfel van het grootste belang is voor alle voedingsfanatici om diep over na te denken.

Mattheus, 15: 10-11

10. *Toen Hij de schare tot Zich geroepen had, zeide Hij tot hen:*

11. *"Hoort en verstaat! **Niet wat den mond binnengaat, maakt den mens onrein, maar wat den mond uitkomt, dat maakt den mens onrein.**"⁶*

SAMENVATTENDE BESCHOUWING

Ondanks het feit dat deze schriften (vooral de semi-klassiekers) een specifieke voeding aanbevelen bij een intense praktijk van āsana en prāṇāyāma, kunnen we toch vaststellen dat enkele algemene aanbevelingen en afwijzingen in alle teksten dezelfde zijn.

⁵ Zie het artikel '**Triguṇa**' van Ātma Muni in 'AUM-Magazine' volume 11 - juni 2002.

⁶ 'Bijbel in de nieuwe vertaling', in opdracht van het Nederlands Bijbelgenootschap (1955)

Als we daar rekening mee houden en tevens ook met de moderne inzichten op gebied van voeding, dan wordt het stilaan mogelijk om een ongecompliceerde, intelligente en op gezond verstand gebaseerde eetgewoonte te distilleren.

WAT MOETEN (MOGEN) WE ETEN?

Het voedsel dat we tot ons (zouden moeten) nemen is afhankelijk van de bouw van ons spijsverteringsstelsel, de lengte van ons darmstelsel en de samenstelling van onze spijsverterings-sappen. Afhankelijk daarvan vinden we in de meeste handboeken een onderverdeling in drie soorten, namelijk a) de *carnivoren*, b) de *herbivoren* en c) de *omnivoren*.

Carnivoren zijn vleeseters met de noodzakelijke en aangepaste spijsverterings-sappen en een **kort** darmstelsel.

Herbivoren hebben een soms erg gecompliceerd spijsverteringsstelsel (denk maar aan de vier magen bij de koe), en de nodige spijsverterings-sappen die toelaten de harde celwand van sommige planten te verteren.

Omnivoren zijn zogezegde alleseters. Dit is echter vooral gebaseerd op de eetgewoonten en minder op de bouw van het spijsverteringsstelsel. De mens wordt beschouwd een omnivoor te zijn. De mens heeft echter in de loop van zijn ontwikkeling een zeer groot aanpassingsvermogen ontwikkeld. Daardoor heeft hij leren overleven door te eten wat voorhanden was, ongeacht of het voor hem echt geschikt was. Onderzoek van de overblijfselen van de vroegste mensachtigen en mensen verwijst echter duidelijk in de richting van een planteneter.

Toch ontbreekt er in onze handboeken een soort, namelijk de *fructivoren* of de *vruchteneters*.

Het spijsverteringsstelsel van de mens, zijn darm lengte, zijn darmflora en zijn spijsverterings-sappen duiden er op dat hij, samen met apen, vooral een *vruchteneter* is.

Onder vruchten verstaan we vooral: fruit (liefst uit eigen streek), granen en noten.

De klassieke schriften vertelden dat we vers voedsel moeten eten. Dus vers fruit, enz. en sommige bladgroenten en kolen.

Langs de andere kant, weten we dat we zoveel mogelijk suiker (geraffineerde vooral), zout en dierlijke vetten moeten laten of beperken. Ik heb ze ooit, veel jaren geleden, in een artikel de huismoordenaars genoemd.

We vatten samen:

Te mijden

dierlijke vetten (vette kazen, volle melk, vet vlees, enz.)

zout geraffineerde producten (bijv. suiker)

conserven

Aanbevolen

*overwegend alle soorten fruit (vooral uit eigen klimaat en omgeving –
appelen mét de schil bijvoorbeeld, om de darmwand schoon te schrapen)
granen (tarwe, gerst, maïs, enz. – brood, muesli...)
groenten (kolen, peulvruchten – zoals erwten, bonen en linzen,
bladgroenten...)
magere of halfvolle melk, magere kazen
sojaproducten*

Wie zich daar in grote mate aan houdt en voldoende variatie aanbrengt, hoeft verder geen tabelletjes met calorieën, kilojoules of andere voorschriften naast zijn bord te leggen.

Vanuit het Yogastandpunt komt hier ook het eten van vlees ter sprake.

Zeer strikt raadt Yoga af alle soorten vlees te eten (vlees, vis en gevogelte) en eieren.

De redenen hiervoor zijn drievoudig:

- a. vlees bevat veel purines, en dat is op termijn nadelig voor het zenuwstelsel.
- b. vlees eten verontreinigt de *nāḍi*'s ("energiekanalen").
- c. om morele redenen: het diep geworteld respect voor alles wat leeft...

Maar...

- ...in de oudheid at men ook in India vlees.
- ...nu nog zijn er brahmanen die vlees eten of vis.
- ...swāmi's van de 'Ramakrishna Mission' eten soms vlees.

Het klassieke wetboek van India, de **Manusmṛti** (1000 voor Chr. tot onze tijdrekening), zegt dat *vlees eten geen zonde is. Geen vlees eten is een verdienste (moreel). Het is dus beter geen vlees te eten, maar het is geen zonde om het wel te eten. Voor diegenen die willen stoppen met vlees eten is er een natuurlijk hulpmiddel: sommige planten kan men bereiden als vlees en ze smaken als vlees.*

Ik was verbaasd toen ik dit las in dit oude boek. Het las als een zeer actueel onderwerp, op een heel eigentijdse manier benaderd. Planten die men kan bereiden als vlees en die smaken als vlees. De naam **soja** werd niet vernoemd, maar het lijkt er een duidelijke verwijzing naar.

Ieder moet oordelen met zijn geweten, of hij al dan niet vlees (vis en/of eieren) wil eten. Wat je ook doet, wees er niet fanatiek in. Maak je keuze, maar val er anderen niet mee lastig en dring je keuze niet op. Oordeel noch veroordeel.

Ik deel de mening van de Manusmṛti dat geen vlees eten een verdienste is en dus lovenswaardig. Ikzelf eet vlees, matig weliswaar.

HOE MOET MEN ETEN?

Mogelijk belangrijker dan de vraag: “Wat mag ik eten?”, is de vraag: “Hoe moet ik eten?”

Immers, hoe kwalitatief ook het voedsel is dat je eet, als je voedsel toevoert op een *verkeerde* manier, gaat veel van die kwaliteit verloren.

Toen ik in 1955 effectief met mijn Yogapraktijk begon, was dat vooral aan de hand van het allereerste Yogaboek dat ik had aangeschaft.

Misschien mag ik voor ik verder ga even een situatieschets geven van de geschiedenis die daaraan vooraf ging?

Ik was vanaf mijn vierde levensjaar ziek geworden en ik ben dat ononderbroken gebleven tot mijn negentiende. Ik had volgens de specialisten een ongeneeslijke leverziekte (die me trouwens heel mijn jeugd problemen en pijn bezorgde). Mijn moeder werd voortdurend voorgespiegeld dat ik *nooit volwassen zou worden*. Ik bracht een groot deel van mijn kinderjaren verplicht door in bed, met soms zelfs het verbod om *te lezen*, want dat was te *vermoeiend*. Ik werd letterlijk continu volgestopt met medicijnen en reeksen injecties, jaar in jaar uit.

Ik was een kasplantje. Eén knip en ik lag omver...

Als ik naar school kon gaan, was dat soms een calvarieweg. Ik moest me dan minstens één keer tegen een muur onderuit laten zakken, omdat mijn lever opzwol en verschrikkelijk pijn deed. Lopen spelen met andere kinderen zat er dus meestal niet in.

Later kwamen er nog enkele kwalen bij, zoals ernstige bloedarmoede. Voor mij lagen ook thuis en in school de inspuitingen klaar: als ik begon te bloeden uit mijn neus, stopte dat niet vanzelf, wat men ook probeerde.

Tussen mijn twaalfde en mijn veertiende jaar begonnen de dokters (die ik al die tijd minstens eenmaal per week bezocht) voorzichtig een andere toon aan te slaan. Ze vertelden mijn moeder dat ze zich misschien vergist hadden, en dat ik misschien wel *volwassen zou worden*. Maar... ze moest zich geen illusies maken: voorbij de dertig zou ik zeker niet geraken.

Daarbij deden ze de zorgen van mijn moeder nog toenemen, door te vertellen dat mijn ouders moesten zien wat ze met mij gingen aanvangen, want *‘dit manneke zal nooit kunnen werken’*.

Tenslotte moest ik in doktersopdracht veel vlees eten, vooral rood vlees. In ’t begin was dat een ramp, want zoals veel kinderen lustte ik dat helemaal niet. Ik walgde er van. Ik zag dan steeds dat dier dat ze geslacht hadden vóór me...

Conclusie uit het voorgaande: als de dokters (de zovele specialisten inbegrepen) gelijk hadden, dan *ben ik (gelukkig) nu nog niet volwassen*. *Dan ben ik nu nog steeds geen dertig jaar*. *En dan is het grootste wonder uit mijn leven het antwoord op de vraag hoe ik in ’s hemels naam aan mijn pensioen geraakt ben, zonder daarvoor te kunnen werken...*

Het leven zit vol mirakels, vind je ook niet?

Dat ik ook nog leerproblemen zou hebben en misschien verstandelijk achterop zou raken (ik ben amper de helft van mijn lagere schooltijd naar school geweest), hebben ze gelukkig buiten beschouwing gelaten.

Achteraf bekeken is dit alles voor mij waarschijnlijk het mooiste geschenk geweest dat ik in mijn leven kon krijgen. Het heeft mij, in de vele stille uren die ik in bed doorbracht, de vragen

leren stellen die ik later terugvond als de wezenlijke vragen waarop Yoga gebouwd is. Ik ontwikkelde daardoor juist een bespiegelende, filosofische en meditatieve natuur. Dáár, in mijn bed, begon mijn Yogaleven, en werd de basis gelegd voor het fantastische leven dat ik gekregen heb tot nu toe.

Nu dan, het eerste Yogaboek dus dat ik kocht, was *'Hatha Yoga, of de Yogi Philosophie van het Physieke Welzijn'* van Yogi Ramacharaka⁷, uitgave van de Theosophische Uitgeverszaak 'Gnosis' – Amsterdam (1932). Ik had het gekocht in afwachting van de acht werken van Paul Brunton die ik besteld had.

Het was het eerste van een rij van honderden Yogaboeken. Ik beschouw het nu, bijna vijftig jaar, later nog altijd als een juweel.

De titel is misleidend, want het werk zegt helemaal niets omtrent āsana's. Maar het boek gaf me de meest inzichtelijke en geïnspireerde kijk op het menselijk lichaam en zijn functies. Simpel, zonder technische termen, maar beziend, levend.

Het gaf me ook de eerste ademhalingstechnieken en het maakte me bewust van de werking en van de kracht van de 'geest'.

Terug nu naar de voeding!

Van Ramacharaka leerde ik *anders* eten, *op een andere manier*.

Noteer goed wat nu volgt en bovenal ***pas het dagelijks toe***:

Wanneer je eet, kauw dan je eten grondig. Neem rustig de tijd om bewust te eten. Wees met heel uw aandacht bij het proces van kauwen en eten, en bij niets anders.

De regel is: wanneer je vast voedsel in je mond steekt, kauw dan net zolang tot het in je mond vloeibaar geworden is. Als je een appel eet, kauw dan zolang tot je appelsap inslikt. Doe dit zo met alle voedsel.

Dit is een heel simpele raad, die echter wonderen doet als je hem toepast. Ik spreek uit eigen ervaring. Je zal merken dat je vanzelf veel minder gaat eten. Je hebt minder voedsel nodig.

Om dit te begrijpen stel je je onze spijsvertering even voor als een lopende band in een bedrijf. Als één werknemer of één onderdeel niet efficiënt werkt, dan worden de volgende werknemers overbelast of de goede werking van het programma loopt in het honderd. Zo ook met onze spijsvertering. Als één onderdeel (kauwen en met speeksel vermengen) zijn werk niet doet, wordt het volgend onderdeel (de maag) overbelast en het hele proces kan in het honderd lopen...

Ik kon toen niet eten wát ik wou omdat ik nog bij mijn ouders woonde. De keuken van mijn moeder was overdadig en ongezond, maar lekker. Ik kon het haar niet aandoen haar te zeggen dat ze anders moest koken. Maar ik kon wel ánders gaan eten...

⁷ Zie 'Speurtocht naar een Yogi', twee artikels van Ānanda in AUM-Magazines vol. 5 - juni 2000 en vol. 6 - oktober 2000.

Dit, samen met een bewuste ingreep in de gedachten die ik toeliet in mijn geest, met de volledige Yoga-ademhaling en met een half uur meditatie per dag, veranderde mij fysisch en psychisch volledig en liet op korte termijn alle sporen van ziekte (!) voor goed verdwijnen.

Ter verduidelijking van het belang van *rustig te eten*, geef ik hier kort een ervaring mee die ik had tijdens mijn India-reis van 1980.

Ik reisde toen een maand lang rond in India in opdracht van de Europese Yoga-unie. Ik moest Yoga-centra bezoeken en informatie uitwisselen. Het was tevens de enige reis waarbij mijn vrouw ook twee maand kon blijven. We bezochten onder andere samen het meer wetenschappelijk gerichte centrum 'Kaivalyadhāma' gesticht door Swami Kuvalayananda.

Een dokter-bestuurslid liet mij de platen zien die men genomen had van de maag van een man. De eerste plaat toonde de maag terwijl de man in rustige toestand was. De tweede plaat toonde de maag tijdens het rustige verteringsproces. Dan (dit was, buiten zijn medeweten, geënceneerd) kwam iemand de man een uitbrander geven van jewelste, zodat hij erg opgewonden geraakte. De derde plaat toonde de maag in die geagiteerde toestand. Dat was werkelijk om bang van te worden! Een maag vol felle uitstulpingen in alle richtingen. Ik zal het nooit vergeten...

HOEVEEL MOETEN (MOGEN) WE ETEN?

Ondanks een goede eetlust die gezond is, is het nooit de bedoeling aan overdaad te doen. We zagen reeds in de Gheraṇḍa Saṃhitā dat men de raad geeft de maag te vullen voor de helft met vast voedsel, voor een vierde met vloeistof (water) en een vierde leeg te laten.

De moderne wetenschappelijke onderzoeken hebben reeds lang geleden aangetoond dat mensen die veel eten meer kans maken om ziek te worden en dat mensen die sober zijn, zelfs zeer weinig eten, kans hebben om merkkelijk langer te leven.

Er is aangetoond dat volkeren die een hard en sober leven hebben met jaarlijks perioden van honger en tekort aan voedsel, gemiddeld een zeer hoge ouderdom bereiken. Zo bijvoorbeeld de Hunza's, een volk dat leeft tussen Afghanistan, Pakistan en Kashmir.

Het is dus duidelijk gezonder en beter minder te eten dan te veel...

Wij eten omdat we *denken* dat we honger hebben, omdat we *denken* dat het nodig is regelmatig onze maag te vullen. Maar honger is iets wat de huidige, welvarende mens niet kent, ook niet als de maag knaagt omdat we al zes of zeven uur niets meer gegeten hebben. Dit laatste is niet meer dan een gewoontereactie. Door continu te eten en in grotere mate dan we nodig hebben, belasten we ons spijsverteringsstelsel. Daardoor wordt er constant bloed toegevoerd naar onze maag, lever en ingewanden, om ons eten te helpen verteren en dat resulteert in een gevoel van loomheid en moeheid.

In een Oudegyptische, medische papyrus, werd het beeldig en voortreffelijk weergegeven:

<p><i>Van een vijfde van wat wij eten, leven wij. Van de andere vier vijfden leven de dokters.</i></p>
--

Het is dus blijkbaar toch niet helemaal een ontdekking van de moderne wetenschap! De vraag naar de hoeveelheid hangt echter nauw samen met de vraag wanneer we moeten eten.

WANNEER MOETEN (MOGEN) WE ETEN?

HOE DIKWILS MOETEN (MOGEN) WE ETEN?

Hier kunnen twee uiteenlopende benaderingen vaststellen:

1. Je moet eten op dezelfde vaste tijdstippen van een dag (op dezelfde uren).
2. Je moet alleen dan eten als je honger hebt.

1. Op dezelfde vaste uren

Het lichaam heeft behoefte aan regelmaat! Dat is de slagzin van deze opvatting.

We moeten zorgen dat we drie tot vier lichte maaltijden, gespreid over de dag nemen, op regelmatige tijdstip-afstanden van mekaar. Bijvoorbeeld 's morgens, 's middags en 's avonds. Dit is dan natuurlijk afhankelijk van het eigen levensritme en de verplichte, daaraan verbonden dagtaken. Afhankelijk dus van onze opgelegde dagindeling (arbeidsuren, school, enz.).

In één en hetzelfde huisgezin nu kan het dagritme van persoon tot persoon erg verschillen. Het aanvangsuur van het werk, het aanvangsuur van de school, van de huisvrouw...

In een gezin moet men dus afspraken maken of ieders andere dagindeling respecteren. Dat kan uitmonden in persoonlijk verschillende tijdstippen voor de maaltijden. Bijvoorbeeld: vader ontbijt om zes uur, de schoolgaande kinderen om acht uur, enz.

Het middagmaal nemen ze allemaal rond de middag, tijdens de middagpauze, en het avondmaal is dan soms het enige dat de familie samen neemt. Daarbij moeten we de vrije dagen en de zondagen apart beschouwen, want dan heeft men een ander levensritme.

Kortom: deze vaste tijdstippen zijn erg variabel.

Het is dus geen universeel gegeven, gekoppeld aan een universele klok, of aan ons bioritme.

Tenminste niet in de praktijk van het dagelijks leven.

Zelfs als het mogelijk zou zijn onze maaltijden te spreiden, gekoppeld aan onze eigen, ingebouwde biologische klok, dan zouden er geen gezamenlijke familiale maaltijden zijn, omdat ieders biologische klok verschilt.

Eten op vaste tijdstippen is dus zeker geen natuurlijk verschijnsel, maar wel een cultureel verschijnsel, bepaald door de maatschappij waarin we leven, en dus *opgedrongen aan en tegen* de natuurlijke ritmen van ons lichaam in.

2. Als we honger hebben

Dit lijkt me de meest logische en de meest natuurlijke oplossing.

Eten als het lichaam er echt behoefte aan heeft, en dus niet het opdringen van voedsel aan het lichaam om het zo continu een werkbelasting op te leggen om dat voedsel te verteren.

En honger, hebben we al gezegd, is niet wat wij kennen als het hongergevoel dat knaagt omdat *ons uur om te eten daar is*.

De meesten onder ons kennen honger niet, omdat wij het lichaam voeden vóór het honger kan krijgen.

Wanneer we eten als we honger hebben, dan kan het zijn dat we slechts één keer op een dag eten en de volgende dag drie keer, afhankelijk van de verbruikte energie.

Op deze manier zullen we ons lichaam minder gemakkelijk overvoeden (al kan dat natuurlijk nog steeds, door de hoeveelheid voedsel per maaltijd niet sober te houden).

Conclusie

Eten als we honger hebben is normaal het meest natuurlijk en gezond. Het betekent immers dat we het lichaam alleen dan voeden als er nood aan is.

Dit is vanzelfsprekend onmogelijk in onze geordende maatschappij, die ons door de door haar opgelegde dagindeling (werk- en schooluren), geen kans geeft om te eten wanneer we honger hebben. We moeten eten voor we naar ons werk gaan. Daar moeten we immers werken en hebben we geen tijd om te eten, of mogen we niet.

Er is dus maar één oplossing over: eten op vaste tijdstippen, zolang we sociaal niet anders kunnen.

Zelf heb ik dat altijd als een hinder ondervonden. Tegen de meeste raadgevingen in heb ik tientallen jaren lang *nooit* ontbeten (men zegt toch dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is!). Mijn eerste maaltijd was 's middags, tijdens de middagpauze. Dit was dus eigenlijk mijn (laat) ontbijt. Men heeft daar nu een commercieel mooie naam voor bedacht: *brunchen* (samenvoeging van de Engelse woorden *breakfast* en *lunch*).

Sedert ik op rust was had ik de vrijheid mijn dag in te delen zoals ik verkoos. Gedeeltelijk althans, want ik ben gehuwd! Ik at nu zoveel mogelijk volgens het patroon van de honger, met af en toe een toegeving naar een familiale, geplande maaltijd. Ik ontbeet soms pas om zes uur 's avonds!

Daar kwam na enkele jaren een eind aan toen ik diabetespatiënt werd...

Ik ben nu weer gebonden aan *regelmaat*. Minstens drie maaltijden per dag, samen met medicatie.

Dit mag nog eens duidelijk maken dat al het voorgaande enkel en alleen bedoeld was en is voor een normaal gezonde mens. Zoals in 't begin gezegd: wie ziek is houdt zich best aan de voorschriften van de artsen.

De jaren dat ik vrij kon eten wanneer ik honger had koester ik echter...

Toch hebben zowel *regelmaat* als *honger* mij getoond dat er voor elk wat te zeggen valt. Maar op één voorwaarde voor wat betreft *regelmaat*. Wanneer je eet op *vaste tijdstippen*, let er dan op dat je de maaltijden zo breed mogelijk spreid over de dag. Tussen ontbijt en middagmaal en tussen middagmaal en avondmaal zouden telkens minstens een vijf- tot zestal uren moeten liggen. Bijvoorbeeld: ontbijt om acht uur 's morgens, middagmaal om twee uur 's namiddags en avondmaal om acht uur 's avonds. Zo krijgt de maag de tijd om te rusten.

Tenslotte heb ik bewust niet gesproken over een derde mogelijkheid: naast *eten op vaste tijdstippen* en *eten als je honger hebt*, bestaat er ook nog zoiets als *eten als je voedsel hebt!*

Het was en is niet altijd evident dat mensen eten hadden en hebben.

Vroeger hing het van de natuur en van de jacht af. Later van de al dan niet gelukte oogsten. En vandaag is dat nog altijd het geval en daarbovenop komt armoede, vooral in de derdewe-

reldlanden. Als je in India mensen ziet zoeken in bergen afval naar iets eetbaars, dan begrijp je dat het bovenstaande pure luxe is.

Zij die geen of onvoldoende of onregelmatig aan voedsel geraken, kennen het probleem niet dat door onze laatste vraag gesteld wordt: wanneer eten en hoe dikwijls.

ALGEMENE CONCLUSIE

Maak niet teveel problemen in verband met voeding. Wees geen maniak. Hou het simpel.

Als **fructivoor** (fruiteter) die zich al sedert honderdduizenden jaren aangepast heeft tot **omni-voor**, eet je vooral veel fruit, noten, (blad)groenten, soja en granen. Vermijd geraffineerde producten (vooral suiker), zout en dierlijke vetten (vooral verzadigde vetzuren). Gebruik olijfolie, zonnebloemolie, enz. Vermijd zoveel mogelijk zuur, bitter, pikant voedsel maar eet zachte spijzen (sattvische voeding).

Eet sober. Eet om te leven, maar leef niet om te eten. Minder is gezonder.

Eet bewust, rustig en traag en kauw je voedsel tot het vloeibaar is alvorens het in te slikken.

Eet zoveel mogelijk volgens het principe ‘eten als men honger heeft’ en probeer anders je maaltijden te spreiden met minsten vijf uur tussenin.

En leer uit de klassieke Schriften dat eten *alles* is wat je tot jou neemt: spijzen, maar ook gedachten, ideeën, emoties die je toelaat in je geest. Benader de mens als een holistisch wezen en leer de samenhang zien tussen voedsel (vast en vloeistof), zuurstof, gedachten en gevoels. Leer sattvisch leven, denken, voelen en eten en drinken en...

Dit is Yogisch leven.

In AUM en PREMA

Vermelde en gebruikte werken:

- *The Śiva Saṃhitā* - in het Engels vertaald door Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu *
- *The Gheraṇḍa Saṃhitā* - in het Engels vertaald door Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu *
- *The Haṭha Pradīpikā* - in het Engels vertaald door Pancham Sinh *
Alledrie uitgegeven door ‘Oriental Books Reprint Corporation, New Delhi.
- *Śiva Saṃhitā* - in het Nederlands vertaald door Dra. C. Keus - ISBN 90 202 4559 7
- *Gheraṇḍa Saṃhitā* - in het Nederlands vertaald door Dra. C. Keus - ISBN 90 202 4560 0
Beide uitgegeven door ‘uitgeverij Ankh-Hermes bv – Deventer.
- *Haṭha Pradīpikā*, met commentaar van Ānanda, 1999
- *Haṭha Pradīpikā*, in twee delen - uitgave ‘*Yoga-Mīmāṃsā, a Quarterly Journal devoted to Scientific and Philosophico-Literary Research in Yoga*’ door Kaivalyādhama, Lonavla, India, March 1970 en April-July 1970 *
- *De Yoga-Sūtra’s van Patañjali* met commentaar van Dr. I. K. Taimni - in het Nederlands vertaald door Dra. C. Keus - uitgeverij Theosofische Vereniging in Nederland, Amsterdam - ISBN 90 6175 055 5

- *Bhagavad Gītā* - Vertaling door Dra. C. Keus - uitgeverij Ankh-Hermes bv - Deventer
- * *Vertalingen van geciteerde teksten uit het Engels, werden hier gemaakt door Ātma Muni*



ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु

मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Auṃ saha nāvavatu saha nau bhunaktu.

Saha vīryaṃ karavāvahai.

Tejasvi nāvadhītamastu.

Mā vidviṣāvahai.

Auṃ Śāntiḥ, Śāntiḥ, Śāntiḥ.

Moge de Heer ons samen beschermen.

Moge Hij ons te samen voeden.

Mogen wij samenwerken en onze krachten verenigen

voor het welzijn van de mensheid.

Moge onze wetenschap doelbewust en helder zijn.

Mogen wij nimmer iemand haten.

Moge er Vrede zijn, Vrede en volmaakte Vrede.

Taittirīyopaniṣad

“Voeding, Yoga en Gezond Verstand”

is een uitgave van

ĀTMA VIDYĀ BHĀVANA - YOGA NIKETAN BELGIUM - vzw

Verantwoordelijke uitgever: Mertens Lucien (Ātma Muni)

Otterstraat 7 2800 Mechelen - ☎ 015/33.93.79 – Gsm: 0486 539 559

E-mail: atma.muni@telenet.be

Website: <http://www.yoganiketan.be>