



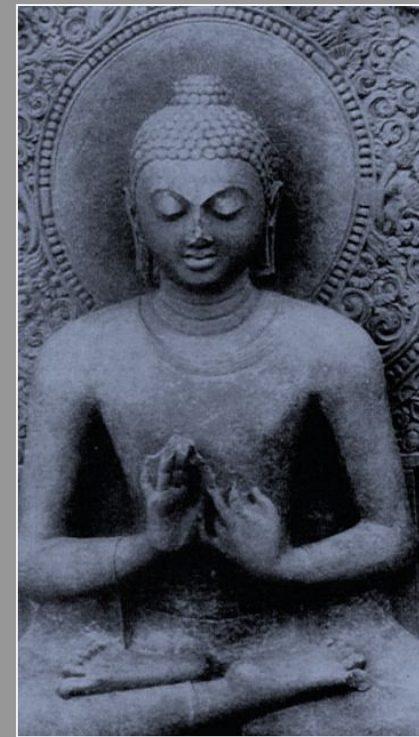
БУДДИЗМ

Виконала студентка
групи 5с
Шевченко Вікторія



ХАРЧОВІ УПОДОБАННЯ ТА ЗАБОРОНИ В КРАЇНАХ З ДОМІНУВАННЯМ БУДДИЗМУ

- Заборони і дозволи які стосуються їжі в буддизмі сягають корінням в першу заповідь Будди, яка говорить "не убий" або "не чини шкоди нічому живому". Маючи релігійне походження, це правило справила величезний вплив на своїх прихильників в сфері вибору їжі. Справа в тому, що ця заповідь, згідно з буддійським вченням, ґрунтується на принципі взаємної праведності, властивої всьому живому. Всі живі організми намагаються підтримувати цю єдність суцього.

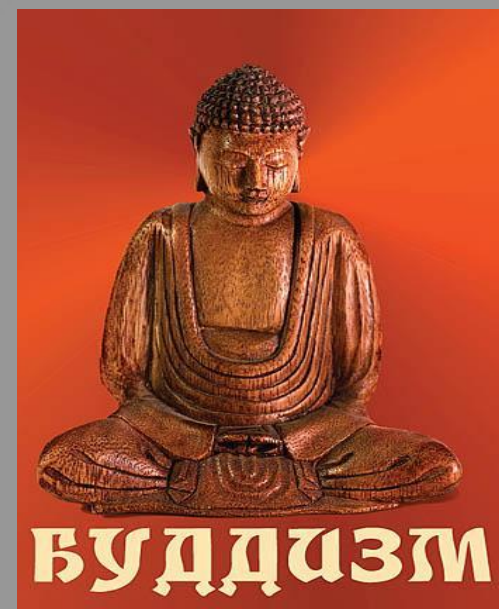




Таким чином, можна зрозуміти, чому буддисти дотримуються вегетаріанства. Більш того, можна сказати, що основний акцент робиться саме на заборону м'ясного. Заборони на рослинне немає.



Хоча загальний принцип буддизму забороняє вживати не тільки м'ясо, але і всі продукти тваринного походження, на практиці багато буддистів їдять і те, і інше. Справа в тому, що існує думка, ніби Будда помер, отруївшись м'ясом.





З одного боку, це робить м'ясо і всі продукти тваринного походження ще більш неїстівними, а з іншого - показує, що навіть сам Будда використовував в своєму раціоні м'ясо. Іншою причиною того, що буддисти їдять м'ясне, є те що, вони переконані в дозволеності м'ясо в тому випадку, коли тварина закололи не через них і не заради них.

Адже основною причиною недозволенности все ж залишається вбивство живого. Так і хочеться сказати про Будду, який отруївся імовірно несвіжої котлетою: "Господь покарав". Але уявити, що Будда покарав себе сам, важкувато. З іншого боку, історія з отруєнням може являти собою складний психологічний хід.



Хутчіш міняти одні постулати на зворотні здатні тільки дурні керівники. Будда не перевернув все з ніг на голову, а з східної тонкістю дав зрозуміти, що можна і так. Можна і котлети. Тільки обережно.





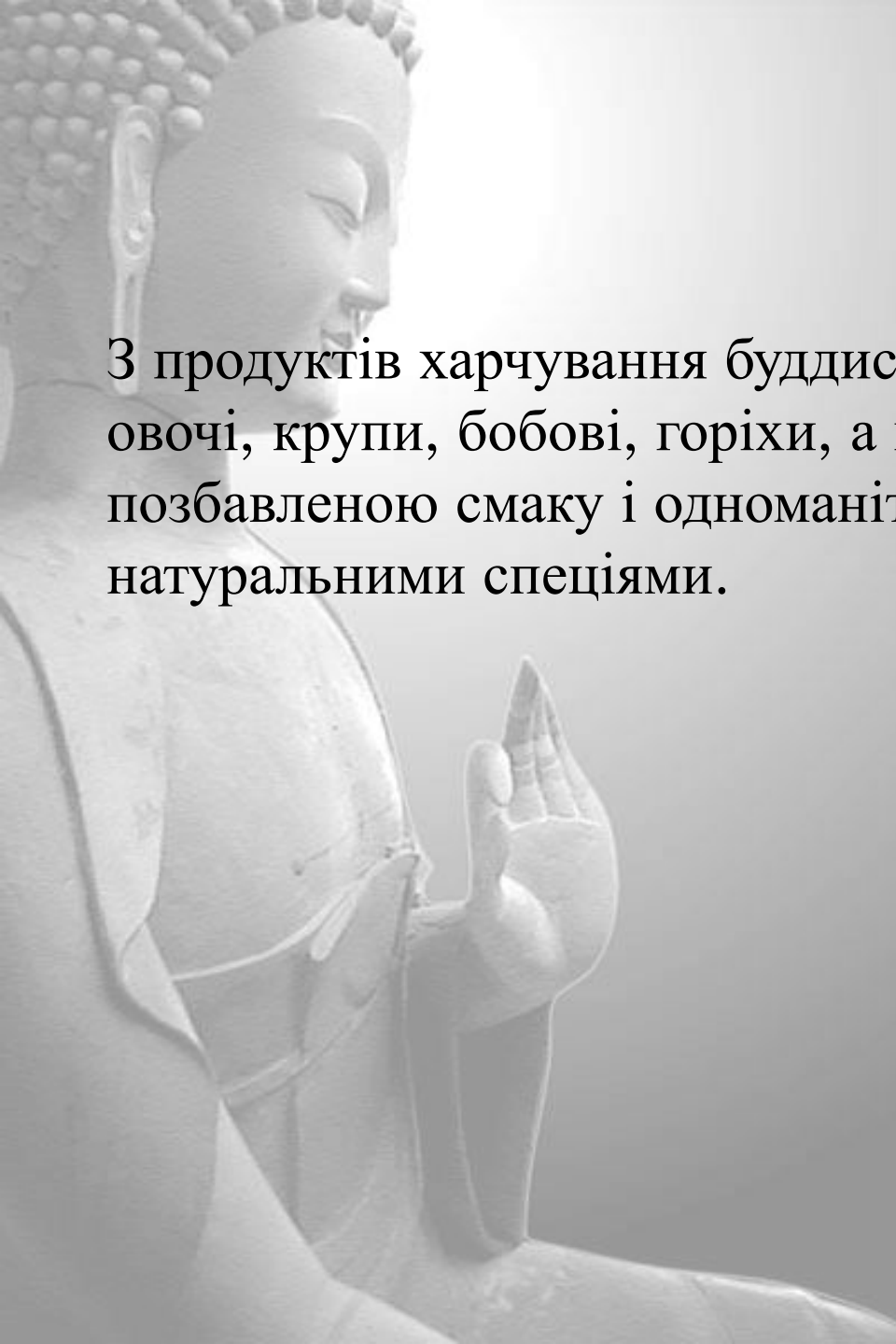
Буддійські традиції рекомендують не заціклюватися на їжі: їжа потрібна для підтримки тіла. Не потрібно слідувати якимось особливим дієт, оскільки думки про їжу відволікають від більш важливих думок. Не варто думати про їжу як про забороненої або дозволеної, праведної чи несправедливої.



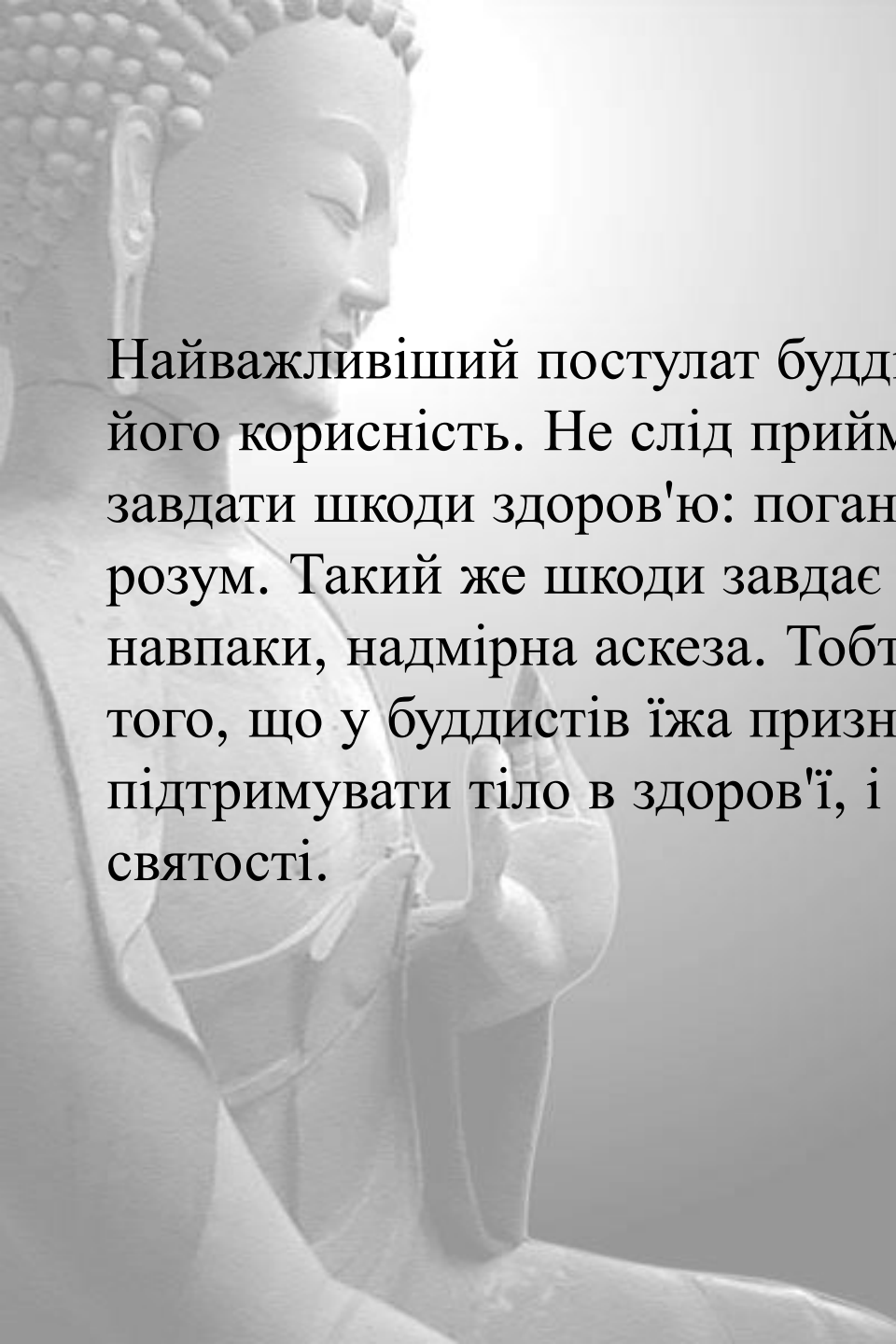
Кожен продукт харчування приносить користь якоїсь системі органів. Тому їжа часто виконує функцію ліки: наприклад, відчуваючи проблеми з серцем або легенями, буддист їсть «сердечні» або «легеневі» продукти.



Їжу в буддизмі прийнято їсти невеликими порціями, оскільки корінь багатьох проблем зі здоров'ям буддисти бачать в переїданні. Так, протягом дня краще з'їсти 5 маленьких порцій їжі, ніж 3 надмірно великих. При цьому їжу готують низькокалорійної і не досоложують.



З продуктів харчування буддисти вважають за краще овочі, крупи, бобові, горіхи, а щоб їжа не здавалася позбавленою смаку і одноманітною, її приправляють натуральними спеціями.



Найважливіший постулат буддійського харчування - його корисність. Не слід приймати в їжу те, що може завдати шкоди здоров'ю: погана їжа отруєє тіло і розум. Такий же шкоди завдає і непомірність в їжі або, навпаки, надмірна аскеза. Тобто, ми повертаємося до того, що у буддистів їжа призначена для того, щоб підтримувати тіло в здоров'ї, і не є засобом досягнення святості.





Про їжу не треба багато думати, головне - розум і його безперервний розвиток. Думи про їжу - безглузда витрата часу, важлива їжа для розуму, їжа не може додати або відняти святості. Головна думка про їжу: їжею я користуюся тільки для підтримки тіла, а тіло - опора для чистої життя.





Цілковито розумне ставлення до їжі, що закликає на ній не зациклюватися. Незважаючи на те, що вживати можна будь-яку їжу, вітається помірність, в ідеалі - лакто-вегетаріанство з вживанням риби.





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ