

Chvála Životu, jeho Zdroji, a pokoj nám všem

Pavel Badač: Bud'me sami za sebe. Na nic netlačme...

„Je tomu už deset let, co jsem učinil rozhodnutí nepapat zvířátka. Mimo jiné mě k tomuto vedla zvědavost, jaké zdravotní dopady bude na mě mít takové stravování,“ říká vozičkář a spoluzakladatel občanského sdružení FREE WILL Pavel Badač, jenž od dětství trpí svalovou dystrofií.

„Zajímalo mě především to, jaký vliv bude mít na mé svaly vyřazení příjmu bílkoviny získávané z masa. Jak je známo, častým argumentem proti vegetariánství je to, že právě ‚masitá‘ bílkovina je nezbytná pro naše pevné zdraví a celkově dobrý vývoj organismu. Svalová dystrofie je navíc přímo zapříčiněna deficitem skupiny svalových bílkovin, které tělo postiženého buď neumí vyrobit vůbec, nebo to dokáže jen v nekvalitní míře. Podle lékařů se tyto potřebné bílkoviny dají stravou ovlivnit jen málo, přesto mi vegetariánství nebylo doporučováno.

Takže na začátku změny mého stravovacího režimu jsem určité obavy měl, ale nestalo se nic dramatického. Asi před dvěma roky jsem si zaexperimentoval i s vitariánstvím (syrová strava), ovšem po rychlém úbytku mé již tak dosti chabé váhy jsem toho zanechal.“

• Jak tedy hodnotíte celkový výsledek?

Zdravotní stav se mi zhoršuje dále, ale jistě ne rychleji, než mým přátelům s podobným typem onemocnění, kteří stále konzumují maso. Můj ‚výzkum‘ však беру s rezervou. Je potřeba si uvědomit, že na průběhu nemoci se podílí mnoho faktorů, od konkrétních typů a podtypů nemocí až po celkový denní režim nemocného. Každopádně si troufnu říct, že vegetariánství neznamena riziko ani pro lidi, kteří mají svalovou dystrofii. V souladu s tím, co jsem zatím vypořádal u mě, nic nenásvědčuje tomu, že bych se mylil. A rozhodně jsem přesvědčen, že vegetariánství není zdravotně škodlivé lidem, kteří jsou jinak celkově zdraví.

• Proč jste se stal vegetariánem?

Důvody uváděné ve prospěch vegetariánství jsou trojí: etické, zdravotní a ekologické. Jde především o to, jakou chceme mít celkovou podobu světa, ve kterém žijeme. Věřím, že vegetariánství dokáže odstranit z životů nás všech velké utrpení a spoustu rozličných problémů. Pokud se nám líbí současný stav na naší planetě, nic neměňme. Jestliže nám ale nevyhovuje,

přizpůsobme si svět k naší spokojenosti a změňme jej. A právě úprava stravy je jednou z významných oblastí, kterou můžeme způsobit rychlý posun v mnohém. Bud'me my sami tou změnou, kterou chceme vidět ve společnosti, a snažme se být ve všem příkladem.

Zároveň však rozumím těm, kterým bezmasá strava nevyhovuje. Neignorujme zcela potřeby těla. Naslouchejme mu. Rozhodně nedoporučuji dělat něco jen podle toho, jak to dělají, případně po nás přímo vyžadují, druzí. Ať už jde o stravování nebo třeba i náboženství, společenskou konvenci, přání rodiny, partnera... Bud'me sami za sebe. Na nic netlačme... Respektujme duchovní úroveň a z toho plynoucí touhy a rozhodnutí druhých. Každý je pro Život stejně důležitý, ať už je na jakémkoliv stupni Poznání.

• Na facebookovém profilu uvádíte, že se rád věnujete duchovní literatuře, například Bhagavadgítě. Jak jste se k ní dostal?

Bhagavadgítu mám jako dárek od kamaráda ze střední školy, z doby, kdy jsem byl tzv. intenzivně duchovně hledající. Zajímal jsem se o to, jak jiní lidé nahlíží na věci mezi nebem a zemí, jaký mají názor na Boha a smysl života. V této knize jsem objevil mně jakoby povědomou, blízkou moudrost, se kterou velmi souzním. Například Krišna v Gítě říká: „Upří svou mysl na mě, nejvyšší osobnost božství, a nech u mě spočinout veškerou svou inteligenci. Tak budeš bezpochyby stále žít u mne.“ Ztělesněný Bůh zde připomíná, jak je důležité napojení lidí na svůj Zdroj, z kterého všichni a vše pochází. Vneslo by to na Zem více pokoje, kdybychom se častěji niterně zaměřili na tuto všeprostupující tvůrčí sílu a snažili se Ji blíže poznat, ať už např. pomocí modlitby, mantry, tiché koncentrace či jiné formy meditace – včetně chvalozpěvu nebo třeba život oslavného tance. Po dostatečném opětovném „naladění“ by lidé více prozírali, otevřeli svá srdce a rozšířili mysl. Počali by na Zemi projevovat božské vlastnosti, které jak věřím, jsou našim potenciálem čekajícím na rozvinutí.

Bhagavadgíta je ovšem jen jednou z inspirujících duchovních knih, které mě zaujaly a ovlivnily. K mým nejoblíbenějším pak dále patří např. Evangelia přinášející všem jasné a důležité poselství Ježíšovo, jehož naplnění může jako jediné „spasit“ svět. Doporučení tohoto Mistra zní ve zkratce: MILUJ...!



• Žijeme převážně v tzv. konzumní společnosti, ale občas se už lze setkat i s plakáty „Kéž jsou všechny bytosti šťastné“ nebo „Člověk je bohatý pouze tím, co rozdává“. Co si o tom myslíte?

Momentálně jsem právě v takové životní etapě, kdy opravdu vnitřně bohatnu jedinečně tehdy, když dávám a sdílím své duchovní a materiální bohatství s ostatními. Není pro mě nic hodnotnějšího, než když můžu někomu udělat radost, pomoci mu udělat jeho život ještě krásnější, a přinést tak kousek štěstí na Zem, vykouzlit úsměv na líci živé bytosti! Je potěšující, že přibývá lidí, kteří to vidí podobně jako já. Je mnoho případů, kdy jsou někteří schopni dát bližnímu svému opravdu hodně. Nasazují pro ně život nebo se dokážou altruisticky rozdělit i o část sebe a věnují například ledvinu. To jsou pro mě hrdinové. Ovšem počítá se samozřejmě každé dobro, nejen to „velkočinné“! Rozdělme se třeba s ostatními o desátek svého majetku nebo dávejme druhým „pouhý“ častý úsměv, když si více už opravdu dovolit nemůžeme. Každý dle svých možností.

• Umí Vás projevy konzumní společnosti naštvat?

Spíše než naštvání se občas neubráním jakémusi smutku, když vidím sílicí moc ortodoxních náboženství a násilí celkově. Pak si ale řeknu, že se to jistě brzy obrátí k lepšímu, i nevědomí lidé jednou více prozřou. Nemůžeme se přece zlobit na žáka druhé třídy základní školy, že neovládá látku třídy deváté. Zkrátka ještě do této vývojové etapy nedorostl. Ale to utrpení, provázející proces růstu, to opravdu bolí na duši. Můžeme však mít jen soucit, být příkladem a ukazovat, že existuje jiná cesta řešení našich odlišností a sporů, než je cesta násilí. Nelze přece odstranit problémy stejnou energií, kterou vznikly. Pak jen msta stíhá mstu a je zde věčný útrpný koloběh. Soustředme se tedy především na to hezké v životě a těšme se z každého dne. Buďme vděční za každou minutu prožitou spolu s našimi milovanými blízkými zde na krásné planetě. Snášejme své dennodenní křížky na bedrech hrdinně s vědomím, že z nás udělají lepšího soucitnějšího člověka a že i přes naše bolístky stojí za to tady být.

• **Zkusil jste něco takového vysvětlit „nevěřícím Tomášům“?**

Na to musí každý přijít sám – a není to těžké, stačí, aby se člověk dobře díval kolem sebe a uměl dát věci do souvislostí. Nedávno jsem četl příběh Jeanne Calmentové, která se přes všechny své neduhy v podobě kouření, pití portského a jedení čokolády dožila úctyhodného věku 122 let. Její recept na zdraví a dlouhověkost však není nijak zázračný: stačí pozitivně myslet, radovat se z každé maličkosti, nestresovat se a s ničím si nedělat těžkou hlavu. Ostatně – stále více vědců přiznává, že většina chorob má psychosomatické příčiny, tedy že nejde jen o geny a vlivy z prostředí, ale že důležitým článkem problému je právě psychika.

Těžce se žije člověku, který uznává jen svou osobnost a styl „urvi, co můžeš“, a jak lehce se žije tomu, kdo užívá vše krásné ne na úkor druhých, nýbrž spolu s nimi, a s vědomím, že je vše, jak má být. Vždyť každý si zaslouží prožívat důstojný, kvalitní a plný život. A je to dosažitelné. Dokonce pro to nemusíme dělat ani nic velkého. Stačí jen vzájemně o sebe dostatečně pečovat a trochu se o vše rozdělit. Nebojme se, na světě je dostatek všeho pro všechny.

• **Máte nějaké krédo?**

Ano, mám: Všichni spočíváme v bezpečné a Láskyplné náručí moudrého Stvořitele, ať už Ho nazýváme jakkoliv. V Jeho očích jsou všichni stejně hodnotní a dojdou u Něj milosrdenství jakožto bezpodmínečně milované děti. To je mé poznání, o které se rád dělím.

Chvála Životu, jeho Zdroji, a pokoj nám všem...

Jiří Muladi