



ANNAM BRAHMA – az étel maga a Legfelsőbb

Hindu táplálkozáseszmények a szentség jegyében

Előző két cikkünkben (Elixír 203. és 204. sz.: Történetek eszmékről és étkekről) az európai táplálkozást a múltban és napjainkban meghatározó eszméket mutattuk be. A téma iránt érdeklődőknek melegen ajánljuk Massimo Montanari *Éhség és bőség* című lenyűgözően izgalmas könyvét, (Atlantisz Könyvkiadó, 1996, 1999) melyen írásaink alapultak. Sorozatunkat kis kitekintéssel szeretnénk zárni. Átlépünk Európa határain, és Ázsia egyik legősibb és legnagyobb kultúrája, India felé fordulunk.

Az ind szubkontinensen az évezredek során számtalan népcsoport alakította ki a maga konyhaművészetét. A hinduizmus sajátos, a mindennapi élet összes apró mozzanatára kiterjedő vallásgyakorlata azonban mindenütt nagy hatást gyakorolt a táplálkozás kultúrájára. Különösen három eszmét emelhetünk ki, melyek közül az első és legfontosabb, hogy az étel és az evés egyaránt szent. Az ősi mondás – „annam brahma” – szerint „az étel maga a Legfelsőbb.” A táplálék (*annam*) az a mindent átható forma, ahogyan az isteni lényeg megnyilvánítja magát, mindenek forrásaként és szülőjeként: „Én vagyok az isteni lényeg elsőszülöttje. Mielőtt az istenek megszülettek volna, én már léteztem. Én vagyok a halha-

talanság köldöke – központja és forrása. Aki másnak ad belőlem, megtart magának. Én vagyok az Étél, táplálékom az étel és az, aki eszik” – írja a késő védikus kor egyik szentkönyve, a *Taittirja-bráhmana*.

A vallásgyakorlat szempontjából az ételt leggyakrabban Isten szent adományának tekintik. Elfogyasztása rituális, megszentelt cselekedet, amelynek teljes tisztaságban és a legnagyobb áhitat közepette kell történnie. A hívő ételét és az étel elfogyasztásának tétét választott istenének ajánlja, ő maga csak az isten által kegyesen megáldott és megtisztított „maradékot”, a *prasádámat* („kegy”) fogyasztja. „Az áldozat maradványát elfogyasztó igazak minden bűntől megszabadulnak, azok az alávalók viszont, akik csak ma-

guk végett főznek, bűnt esznek” – olvashatjuk a *Bhagavad-gítá*ban (3. 13.) Manu törvénykönyve pedig azt tanítja, hogy „amikor eszik az ember, mindig tisztelje meg az ételt, és soha ne szidja. Amikor meglátja, mindenkor örvendezzen, legyen hálás és derűs, mert az az étel, amelyet megtisztelnek, erőt és energiát ad, ám a tisztelet nélkül elfogyasztott étel tönkreteszi mindkettőt”. (*Mánava-dharma-sásztra* 2.54–55.)

A másik kiemelkedően fontos eszme az étkezés körüli rituális tisztaság, különösen a magasabb kasztba tartozók körében. Egy bráhmana vízzel megtisztálkodva, testéről minden szennyeződést eltávolítva, arccal kelet felé fordulva ül le enni, gondosan ügyelve arra, hogy tisztátalan tárgyak, emberek, események ne legyenek jelen, s ételét a tisztának tekintett jobb kezével fogyasztja el, majd az étkezés után az előírásoknak megfelelően újra alaposan megtisztálkodik. Mindehhez elválaszthatatlanul kapcsolódik az étel tisztasága: legyen friss és könnyen emészthető, tiszta körülmények között és tiszta személy által elkészített, ne nehezítse el a testet, és ne tompítsa el az elmét, s így erőt, egészséget és hosszú életet biztosítson! A tisztaság eszméje miatt alakult ki az a szokás is Indiában, hogy nem minden ember fogad el a másiktól mindenfajta ételt. Mivel a kasztok a tisztaságuk fokának hierarchiája szerint különülnek el, az alacsonyabb kasztokkal való kapcsolat szennyező hatású. A főtlen (át nem alakított, összekeveretlen, száraz, nyers, hámozatlan) ételt – mivel még nem vette magára készítője tulajdonságait – általában bárkitől el lehet fogadni. A *pakka* étel, mely giben, vagyis tisztított vajban sült, és emiatt viszonylag ellenálló a szennyeződéssel szemben, szintén elég sok embertől elfogadható. A sült vagy vízben főtt, *kakka* ételeket azonban csak ugyanolyan vagy magasabb kasztú embertől szabad elfogadni.

Végül pedig említenünk kell az erőszaknélküliség eszméjét, azt a tanítást, hogy az ember ne ártsen, ne okozzon fájdalmat a világ többi élőlényének. Noha India összlakosságának csak mintegy negyede-harmada vallja magát teljesen vegetáriánusnak, és a húsmentes étrend csak a bráhmana kasztúak számára kötelezően előírt, a hindu vallást követők, még a húsevők is, a vegetarizmust tartják a legtökéletesebb táplálkozási formának. Ugyanis a hústalan étrend közelíti meg leginkább azt az eszményt, hogy az ember erőszak nélkül szerezzék meg táplálékát.

– kispál –