

Theravada-Buddhism och mat



Vid Theravada-buddhistiska kloster så följer man en speciell mathållning som innebär att man endast äter mat mellan gryningen och middagstid. Under resten av dagen är det inte tillåtet att äta. Antalet mål mat man intar under denna tid kan variera från kloster till kloster men oftast är det antingen endast ett mål mat, eller så har man dels frukost och senare även en mer stabil måltid.

Denna regel angående återhållsamhet i matföringen hittar man som den sjätte träningsregeln och följs alltid av munkar men även av lekfolk vid speciella tillfällen eller vid längre besök på kloster. Den lyder något i stil med:

“Jag ätar mig träningsregeln att avstå från att äta efter middagstid och före gryningen.”

Thanissaro Bhikkhu förklarar att en meditatör måste vara mer noga med varför man äter än vad man äter. Om man försöker lägga på hullet utan något egentligt skäl så är det faktiskt skadligt för sinnet. Man bör förstå att när man äter, även om det är vegetarisk mat, så lägger man en börda på världen runt omkring en, så man bör lägga tankemöda på skälen till vad man använder styrkan som kommer från maten till. Ta inte mer från världen än du är villig att ge tillbaka. Ät inte bara för att det är roligt, eftersom de varelser som frambringade maten gjorde det inte för att det var roligt. Var säker på att energin används till något bra.



Han framhåller också att när man bara äter ett mål om dagen så använder man endast en timme till att äta och resten av dagen har man fritt till andra aktiviteter.

Näring efter middagstid

Det finns dock vissa undantag och vissa substanser som är tillåtna att inta efter middagstid och före gryning, alltså då det egentligen inte är tillåtet att inta föda.

Vatten kan drickas när som helst, te och kaffe kan också vara tillåtet och kan innehålla socker eller honung. Detta kan intas när som helst på dygnet. Dock så är mjölk inte tillåtet då det räknas som föda och får endast intas vid den tillåtna tiden.

Det är tillåtet att ta medicin vid vilken tid som helst, och till medicin räknas också tonics och vissa stärkande eller uppfriskande substanser. I reglerna för buddhist-munkar och nunnor (vinaya) så finns det en del substanser listade som är tillåtna men exakt vilka substanser eller tillsatser som tillåts under denna regel har kommit att bli lite av en tolkningsfråga och se olika ut vid olika kloster.

Vid Pa-Auk klostret som är av den Thailändska skogstraditionen så formulerar man det så att följande är tillåtet vid alla tider:

“Varmt och kallt vatten; färskpressad fruktjuice utspädd med kallt vatten; örtte. För att motverka sjukdom/svaghet/trötthet får man intaga smör, flytande smör, olja, honung, socker och tillåtna mediciner.”

Följande är inte tillåtet efter middagstid och före gryning:

“Fast föda; kokt eller på annat sätt behandlade juicer från frukt eller grönsaker; kaffe, te, milo, mjölk, läsk, choklad, kakao etc.”

Här skiljer dock de exakta reglerna för olika kloster. Vissa tillåter choklad om den är mörk och inte innehåller mjölk. För Bodhiyana-klostret i Australien gäller till exempel följande:

“Det som är tillåtet för eftermiddagen inkluderar: smörkarameller, kokade sötsaker, mörk choklad, ost, te eller kaffe (Ovaltine, sojamjölk och mjölk i kaffet är inte tillåtna på detta kloster).”

Så för att vara säker på exakt vad som är tillåtet att äta efter middagstid och före gryning bör man höra med det kloster dit man ämnar åka eller ordinera.

Källor

Strength Training for the Mind by Thanissaro Bhikkhu,
<http://chinagrill.vox.com/library/post/strength-training-for-the-mind-by-thanissaro-bhikkhu.html>

Uposatha sila, The Eight-Precept Observance,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanavara/uposatha.html>

Lay guide to the monk' rules,
<http://www.buddhanet.net/e-learning/buddhistworld/layguide.htm>

The Bhikkhus' rules, A Guide for Laypeople,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/ariyesako/layguide.html>

Skriven och sammanställd av:

Tobias Heed,
2009