

Zoznam
29 princípov
(detailov)
TEES DIN SUTAK –
Dodržujte 30 dní
SUTAK
(stav rituálnej nečistoty)
po narodení
a udržiajte matku a dieťa
mimo domácich aktivít.

Aj keď SUTAK
(stav rituálnej nečistoty)
je dodržiavaný v mnohých
iných spoločenstvách
a náboženstvách v rôznych
formách ale 30 dňový
SUTAK (stav rituálnej
nečistoty) je dodržiavaný
v Bishnoizme. To znamená
udržiavať matku a
novorodenca oddelene
od domácich aktivít
po 30 dní.
Má to mnoho výhod
spojených so zdravím
a hygienou pre matku,
dieťa a rodinu.
Narodenie je
najdôležitejšie obdobie
(základ) v našom živote
a to môže byť dôvodom,
prečo Guru Ji dával
toto pravidlo do popredia.
Kvôli výtoku krvi
a iných telesných tekutín
počas pôrodu,
telo matky a dieťa
nie je čisté
a podmienky
nie sú hygienické.
Žena potrebuje veľa
odpočinku, opatery a
výživnej stravy na zotavenie.
Novonarodené dieťa
potrebuje materské mlieko,
lásku, starostlivosť
a ochranu pred infekciami.
30 dňový SUTAK
(stav rituálnej nečistoty)

pomáha vo všetkých týchto
požiadavkách,
preto je veľmi dôležité
ho dodržiavať.
V modernej dobe
má hospitalizácia ženy
v nemocnici po určitú dobu
počas pôrodu
ten istý účel.
V súčasnosti každý doktor
a zdravotnícky expert
obhaja materské mlieko
informuje o jeho prospechu
ale Guru Maharaj
na to už dávno poukazoval
v našom spoločenstve
vo forme
tohto zlatého pravidla.
V bishnojskej komunite
je bežné poslať ženu
je bežné poslať ženu rodiť
do rodičovského domu
obzvlášť pri prvom pôrode.
Toto je dobrá zvyklosť,
pretože žena sa cíti
pohodlnejšie so svojou
matkou a súrodencami
a dostáva maximálnu
opateru a odpočinok bez
pocitu plachosti a
bez formalít a zvykov,
ktoré musí dodržiavať
v dome ženícha.
Dostáva výživné jedlo
pripravené špeciálne
na toto obdobie, napr.
tekutú halvu (sladkosť),
pindiu, atď.
Toto výživné jedlo
a odpočinok jej pomáhajú
zotaviť sa zo slabosti a tiež
vytvárať viac
materského mlieka pre dieťa.
Toto bol hlavný dôvod
zdravia bishnojských detí.
Ale v súčasnosti
niektoré ženy nemajú radi
toto výživné jedlo
a uprednostňujú korenisté
jedlo. To nie je dobré pre

zdravie ich dieťaťa,
pretože takýto druh jedla
nevytvára dost
materského mlieka
potrebného pre dieťa
a nepomáha žene
zotaviť sa zo slabosti.
Mnoho žien zomrie
počas tehotenstva
alebo majú komplikácie
a niektoré z nich vyžadujú
operáciu kvôli slabosti.
Niektoré moderné ženy
dokonca nedojčia
svoje deti zo strachu
pred zohyzdením
svojho krásneho tela
ale to je nesprávne.
Kŕmenie dieťaťa
materským mliekom
je to najdôležitejšie
pre zdravie matky a dieťaťa
a vytvára to puto lásky
medzi matkou a dieťaťom.
U detí zbavených
materského mlieka
a lásky sa často vyvíjajú
negatívne emócie
a zlé zvyky
a nemajú dobré zdravie.
Po uplynutí 30 dní
je dom vyčistený
a HAVAN (posvätný
očistný rituál)
a PAHAL (svätá voda)
sú zorganizované.
Ceremoniou
dávania PAHALu
(svätej vody)
novonarodené dieťa
vstupuje do bishnojskej
viery/komunity.
Všimnite si prosím,
že v bishnojskej komunite
sú len 3 dňové SUTAKy
(stav rituálnej nečistoty)
dodržiavané po smrti
člena rodiny.
Dôvod pre tento
krátky SUTAK

(stav rituálnej nečistoty)
je, že mŕtve telo
je odovzdané
Matke Zemi
nič z neho nezostane
a život pokračuje ďalej.
Nie je žiaden úžitok
z udržiavania mŕtveho tela
a sklúčeného prostredia
dlhší čas.
SAIRO KARO SINAN
– raňajšie kúpanie
Toto je základné
a veľmi praktické pravidlo
súvisiace so zdravím.
Všetci zdravotní experti
informujú o úžitku
kúpania a čistoty.
Mnohí hinduisti
a ľudia iných vier prikladajú
dôležitosť kúpania pred
akoukoľvek modlitbou alebo
náboženskou ceremóniou.
Guru Jambheshwar Ji
z toho urobil raňajšiu
povinnosť, čo je
najlepší čas,
aby sme mohli vykonať
raňajšiu modlitbu včas.
Všeobecne, spíme
po únave z vykonávania
celodennej práce
a kvôli poteniu
a iným telesným výtokom
sa naše telo stáva špinavým.
Keď sa ráno prebudíme,
naše telo a myseľ sú lenivé
kvôli nočnému spánku,
zlým snom, atď.
ale po kúpeli je naše
telo a myseľ svieža.
Ak sa kúpeme ráno,
stáva sa z toho
pravidelná rutina
v našich denných aktivitách
a následné činnosti
(modlitba, raňajky,
odchod do práce, atď.)
sú tiež na čas.
Niektorí ľudia si dajú

čaj a raňajky
pred kúpaním
ale to nie je dobrý zvyk.
Ak si máme urobiť kúpeľ
každý deň, potom
prečo nie načas?
Kúpanie ráno
po umytí zubov
je správny čas.
Keď sú naše telo a myseľ
svieže
po kúpaní a modlitbe,
potom myslíme pozitívne
a celý náš nasledujúci deň
je šťastný a plodný.
V Shabade 104
Guru Ji dal
veľkú prioritu
kúpaniu ráno.
Povedal:
To znamená:
„Dal som prioritu
čistote a kúpaniu
viac než inej
charite/darom, napr.
zlatu, šatom, oleju, trónu,
pol miliónu koní,
slonov, atď.“
Bishnoici dodržiavajú
toto pravidlo
veľmi striktné
a stalo sa našou identitou.
Preto ich
iné spoločenstvá
volali aj SINANI
(tí, ktorí sa kúpu)
a boli považovaní
za veľmi čistých.
navzdory nedostatku
vody na púšti
(dokonca aj na pitie)
bishnoici nevynechali
raňajšie kúpanie.
Hovorí sa,
že ak bisnoi nakreslí čiaru
(laxman rekha)
okolo nejakého človeka,
žiaden diabol (duch, atď.)
sa neodváža prekročiť tú čiaru
a ublížiť tomu človeku.

Bishnoici boli považovaní za
takých čistých a pravdivých,
že aj súdy akceptovali
ich svedectvá s dôverou.
Ak bude naše telo
čisté a svieže, naša myseľ
bude tiež bystrá a naši
kolegovia budú mať radi
našu čistú a očarujúcu tvár
a naša efektívnosť sa zvýši.
Niektorí ľudia,
ktorí sa nekúpu denne,
ich telo zanecháva
zlý zápach a ich koža
býva chorá kvôli špine,
baktériám a poteniu.
Po kúpaní by sme si mali
obliecť opraté čisté šaty
a pomodliť sa
pred raňajkami.
SHEEL, SANTOSH,
SHUCHI PIARO –
Udržujte dobrú povahu,
buďte spokojní
a udržiavajte čistotu.
Udržiavajte dobrú povahu,
buďte spokojní
a udržiavajte čistotu.
Toto pravidlo obsahuje
3 dôležité cnosti
ľudského života – SHEEL,
SANTOSH, SHUCHI.
SHEEL znamená dobrý
morálny charakter,
dobré a mierne správanie.
Všetky náboženstvá, viery
a sväté knihy podporujú
toto pravidlo.
Muži i ženy by mali mať
sexuálny vzťah
iba vo svätom manželstve
a nemali by byť zapletení do
mimomanželských vzťahov.
Sexuálne túžby
by mali byť kontrolované.
Ľudské vzťahy môžu byť
rešpektované/ctené
a hranice môžu byť pevné
dodržiavaním tohto pravidla.
Ináč všetky ostatné

sväté vzťahy
matky, otca, brata,
sestry, priateľa, atď.
budú v nebezpečnosti
a nebude žiaden rozdiel
medzi človekom a zvierat'om.
SANTOSH znamená
spokojnosť, uspokojenie,
šťastie.
Mali by sme zotrvať
spokojní a šťastní
po získaní výsledku
v súlade s našim úsilím
a spôsobilosti.
Opakom toho je chamtivosť,
ktorá nemá žiadnu hranicu
ani mieru
a je hlavnou príčinou
nešťastia.
Zotrvať spokojný
nám dáva uspokojenie
a šťastie. Ináč sa náš
život stane stresujúci,
čo je hlavnou príčinou
zvýšeného tlaku a infarktu.
Je pravda,
že peniaze sú nevyhnutné
pre každodenné potreby
a slušný život ale potom
to nemá medze.
Viac peňazí
nezaručí šťastie
a spokojnosť.
Byť spokojný neznamená,
že by sme mali sedieť doma
a nič nerobiť.
Mali by sme tvrdo pracovať,
najlepšie ako dokážeme,
aby sme naplnili
svoje zodpovednosti
a ak nanešťastie
nedosiahneme
želaný výsledok,
potom by sme nemali byť
smutní a sklesnutí.
Pamätajte, že náhoda/osud
začína tam, kde končí naše
úsilie. Mali by sme byť
šťastní, hrdí a vďační Bohu
za všetko, čo máme,

pretože mnohí iní
nemajú také šťastie ako my.
Ak sme spokojní, potom
naša myseľ bude pokojná
a my budeme mať
dobrý spánok.
Nespokojnosť
je hlavnou príčinou zločinu,
korupcie,
neetických praktík,
neznášanlivosti, atď.
Šťastie je stav mysle
a nemá kritériá ani stupnicu
ale spokojnosť
poskytuje šťastie.
Chudobný človek
môže byť šťastný
ale boháč nemusí
byť šťastný, pretože
sa môže obávať, aby udržal
svoje peniaze v bezpečí.
Niektorí rodičia sú smutní,
pretože nemajú deti
a iní sú smutní preto,
že ich deti nie sú také,
ako očakávali.
Takže to je nikdy nekončiaca
lakomosť, ktorá vedie
len k nešťastiu.
SHUCHI znamená čistotu,
svätosť, cnosť.
mali by sme si udržiavať
vonkajšiu aj vnútornú čistotu.
Vonkajšia čistota znamená,
že by sme mali udržiavať
svoje telo, dom, úrad, dedinu,
mesto a ostatné náležitosti
upravené, čisté a usporiadané.
Vnútorná čistota znamená
udržiavať svoju myseľ
a srdce čisté a úplne bez
hriechu, či zlého zámeru.
Vnútorná čistota pochádza
z pozitívneho myslenia,
lásky, poctivosti,
pokojnej mysle
a modlitby k Bohu.
Guru Ji tiež povedal
v shabade:
To znamená, že by sme mali

udržiavať telo a myseľ čisté,
ovládať svoje túžby
a nestratiť šťastie a úsmev.
Keď bude naša myseľ čistá,
čestná a pokojná,
bude menej zločinu
a viac lásky a harmónie.