Thajská buddhistická dieta



Atet Pražský

Thajská buddhistická dieta

napsal Alef Pražský



OBSAH

Thajská buddhistická dieta 2
Úvod 4
Deset věcí, kterých nejvíce litujeme v okamžiku smrti 5
Thajská buddhistická dieta 8
Dobrá investice 18
Meditace pro začátečníky 23
Buddhismus a potápění 28
Praktické pokyny pro cvičení jógy 31
Deset dobrých zpráv 40
Největší lež 42
O božské podstatě člověka 51
Vybrané myšlenky z knihy „Čtyři dohody“ od Dona Miguela Ruize 54
Několik myšlenek z knihy "Rukověť bojovníka světla" od P. Coelha 66
Několik myšlenek z knihy "Osho - Kreativita" 79
Principy moderního buddhismu 84
Několik myšlenek z knihy „Základní učení tibetského buddhismu III. - Radost ze života a umírání v pokoji“ od 14. tibetského dalajlámy (Tändzin Gjamccho) 93
Dar víry 98
Křižovatka osudu 100
Závěr a poděkování 101
Copyright 102

Úvod

Tato kniha je kompilací textů, které jsem napsal v průběhu posledních sedmi let a publikoval je na různých webových stránkách českého internetu. Vzhledem k tomu, že reakce čtenářů na jednotlivé texty byly pozitivní, rozhodl jsem se je sestavit do jednoho celku a tak vznikla tato kniha.

Nemám rád dlouhé kusy textu a naopak mám v oblibě odrážky a číslované seznamy, které text graficky rozdělí a je potom "stravitelnější". Tento přístup je používaný především v praktických příručkách a návodech. Tato kniha by tedy měla sloužit jako praktická příručka k lepšímu životu a duchovnímu růstu.

Deset věcí, kterých nejvíce litujeme v okamžiku smrti

Jak jistě tušíš, počet dnů každého člověka na této Zemi je konečný. Těch dnů, které jsou nám vyměřeny, je velmi málo a na smrtelné posteli budeme litovat každého ztraceného dne. Jak ale poznáme, který den je ztracený?

1. Ztracený den je takový, který prožiješ bez lásky. Je to takový den, kdy nikoho nepolíbíš a nikdo nepolíbí tebe. Je to den, kdy se nikomu hluboce nepodíváš do očí a neřekneš "miluji tě". Proto si zařiď svůj život tak, aby všechny tvoje dny byly plné lásky.

2. Ztracený den je takový, který prožiješ bez pocitu skutečného štěstí. Udělej si radost především nějakou aktivitou, kterou máš skutečně rád. Pokud nevíš, co ti přináší skutečné štěstí, zeptej se svého srdce a udělej to, co ti říká.

3. Ztracený den je takový, kdy nepomůžeš někomu jinému. Promarnil jsi velkou příležitost udělat něco pro druhé, naštěstí to ale můžeš napravit zítra.

4. Ztracený den je takový, kdy ses alespoň jednou skutečně a od srdce nezasmál. Den bez smíchu je tak ztracený, jako bys ho poslal rovnou do hrobu. Směj se hodně, směj se všemu, měj radost

z malých věcí, měj pozitivní přístup k životu. Protože máš jenom jeden život a je tvoje volba s jakým přístupem ho prožiješ.

5. Ztracený den je takový, kdy se většinou cítíš špatně, nemáš se rád, nemáš radost ze svého těla a duše, ze svých možností, ze své budoucnosti, z toho ohromného daru existence, který ti byl dán. Naštěstí je tu ale zítřek, kdy můžeš od základu změnit svůj přístup k životu.

6. Ztracený den je takový, kdy se alespoň jedno pořádně nezapotil. Je jedno při jaké aktivitě se zapotíš, ať už je to při cvičení, tanci, milování nebo jakékoliv jiné činnosti. Pot odplavuje tvoje ego a proto je velmi důležitý. Pot je znamení toho, že to, co děláš, děláš naplno.

7. Ztracený den je takový, kdy se ani jednou neskloníš před něčím, co je daleko větší než ty. Protože úcta a vděčnost přírodě, nebo čemukoliv vyššímu, čemu věříš, je zásadní část naší existence. Čím déle a vícekrát skloníš za den svoji hlavu, ať už skutečně nebo obrazně, tím více odplavíš svého ega a sobectví.

8. Ztracený den je takový, kdy neuděláš nic dobrého pro své tělo a pro svou duši. Protože jedině když bude tvoje tělo a duše v dobrém stavu, můžeš efektivně pomáhat ostatním. Takže si zařiď svůj život tak, abys každý den udělal pro sebe něco užitečného, dobrého, co tě posune dál. Potravou těla je pohyb a potravou duše je vzdělání, tak si dopřej téhle potravy co nejvíc.

9. Ztracený den je takový, kdy nedokončíš nějaký z úkolů, které sis naplánoval. Nebo když neděláš svojí činnost tak, jak nejlépe umíš. Nemá smysl dělat věci napůl.

10. Ztracený den je takový, kdy neuděláš něco pro prostředí kolem tebe, pro přírodu, pro lidi kolem tebe, pro komunitu. Zamysli se, jak můžeš pomoci a zítra to realizuj. Každý malý krok se počítá, žádný dobrý čin není příliš malý.

Teď tedy víš, který z tvých dnů je ztracený. Neutrácej už ani jeden den, zařiď si svůj život tak, aby tvoje dny byly plné a šťastné. Zařiď si ho tak, aby sis před smrtí řekl: "To byl ale krásný, užitečný a šťastný život!". Do rukou ti byl dán fantastický dar tvé existence, tak ho využij naplno a zároveň buď za něj vděčný. Můžeš si zvolit, jaký bude tvůj další den, jaké bude tvoje zítra. Jak si vybereš? :)

Thajská buddhistická dieta

Při mých pobytech v buddhistickém klášteře Wat Suan Mokkh v jižním Thajsku jsem měl příležitost diskutovat s tamními mnichy klady a zápory životního stylu nás lidí na Západě. Především mě zajímalo, jak můžeme zlepšit kvalitu našeho života, ne ze sobeckých pohnutek, ale protože jedině člověk se zdravým tělem a duchem může efektivně pomáhat ostatním a jak asi všichni tušíme, smyslem našeho života je být tu pro ostatní.

Společně s mnichy jsme sestavili seznam jednoduchých doporučení, které jsem v následujícím půlroce otestoval sám na sobě. Výsledek mě samotného překvapil, protože jsem zhubnul 12 kilo a především jsem změnil stavbu mého těla, nahradil jsem tuk svaly a začal se ve svém těle cítit dobře. Protože jsem tuto metodu otestoval úspěšně sám na sobě, můžu se s vámi podělit o těchto několik doporučení:

1. Přijmi pozitivní přístup k životu a k realitě kolem sebe, měj se rád, soustřeď se na pozitivní stránky života, na pocity radosti, štěstí a lásky.

2. Život nám dává příležitosti pomoci ostatním, tyhle příležitosti jsou ale velmi vzácné, takže nepromrhej ani jednu z nich.

3. Rozvíjej svou duchovní stránku, medituj. Pokud to ještě neumíš, nevadí, naučíš se to velmi snadno, najdi si nějaké meditační nebo buddhistické centrum v tvém okolí a zajdi tam. Pokud máš víc času, zkus 10 denní meditační pobyt (tzv. retreat) buď tady v Čechách, nebo třeba v Indii nebo Thajsku, to je velmi dobrý začátek.

4. Ve svém životě nahraď rychlost pomalostí. Užívej si tu fantastickou pomalou jízdu a nikam nespěchej. Cesta je cíl, takže se přestaň soustřeďovat na cíle a soustřeď se na své příjemné pocity a užij si radost z každé aktivity.

5. Při důležitých rozhodnutích se řiď svým srdcem. Nevíš jak to udělat? Pokud se musíš rozhodnout, přestaň na chvilku racionálně myslet a soustřeď se jen na svůj pocit, jehož prostřednictvím ti tvé srdce řekne, která možnost je pro tebe ta správná.

6. Pokud se přesuneme do oblasti našeho těla, nejdůležitějším bodem thajské diety je pití velkého množství vody. Naše tělo se skládá ze 70% z vody, voda je pro něj palivem a ono na ní funguje. Pokud jí má málo, je všechno špatně. Takže pij denně minimálně 2 litry vody, ale lepší je pít víc, třeba až pět litrů vody denně. Horní limit neexistuje, a proto se celý život prolévej, jak nejvíc to jde. Pij neperlivou obyčejnou vodu z kohoutku a nepij ji studenou, ideální je pokojová (vlažná) teplota, ta nezatěžuje hrtan a žaludek.

7. Jez cokoliv, na co máš chuť, ale na talíř si vždy dej jen malou porci, posaď se a v klidu si vychutnej svoje jídlo. Kupuj jen to, co

máš skutečně rád, ale kupuj a jez toho méně než doteď. Při jídle zpomal a soustřeď se na tu skvělou chuť a na příjemný pocit, který v tobě tvoje oblíbené jídlo zanechá. Pokud máš dost času, po každém soustu odlož na chvilku příbor a uvaž, jestli další sousto zvýší tvůj požitek, jestli je potřebné. Pokud ne, jednoduše přestaň jíst. Nech si něco na příště. Zpomal a přemýšlej o jídle, nejez automaticky!

8. Je skutečně nutné, abys zhubl? Spočítej si svoje BMI (Body Mass Index), to je objektivní ukazatel tvých tělesných proporcí. Pokud si ho nechceš počítat sám, tak si ho spočítej na stránce *http://www.zdrava-strava.com/bmi-index/* a pokud je výsledek mezi 19 a 25, tak můžeš být se svým tělem spokojený a nemusíš hubnout, stačí si jen udržovat tvojí současnou váhu pravidelným pohybem a kvalitní stravou. Pokud je tvůj BMI index nad 25, je nutné, abys začal hubnout. Existují i další, detailnější metody zjištění potřeby hubnutí, ale ty se už do tohohle krátkého úvodního seznamu nevejdou a ty si je můžeš najít na netu sám - především jde o poměr obvodu pasu a boků.

9. Hubnutí nebo tloustnutí je výsledek jednoduché matematiky, není v tom žádná magie ani čáry. Pokud tvůj denní příjem energie překročí tvůj výdej, tloustneš. Pokud je příjem menší než výdej, hubneš. To je zásadní. Zvyš tedy svůj denní výdej energie. Mnohé studie ukázaly, že my lidé potřebujeme pro naše zdraví minimálně 30 minut pohybu denně. Takže využij každou příležitost k pohybu, choď víc pěšky, důsledně se vyhýbej výtahům a choď po schodech, vyhledávej drobnou námahu a nenech si pomáhat stroji. Ráno se

třeba projdi 10 minut do práce, při nákupu používej košík, než abys před sebou pohodlně tlačil vozík a odbourávej stres tělesnou aktivitou. Nezáleží, jak se budeš hýbat, hlavní je, že se budeš hýbat víc než doteď.

10. Na straně příjmu energie změň mírně svůj jídelníček. Omezuj maso a ostatní velké zdroje energie a upřednostňuj luštěniny, které tě dobře zaplní a obsahují spoustu přínosných látek. Zařaď do svého jídelníčku čočku, cizrnu, hrách, fazole a další. Že nadýmají? Tak je propláchni vždy před servírováním studenou vodou, ta odstraní část nadýmavých látek.

11. Vař si radši doma, protože jen tak máš kontrolu nad tím, co je v tvém jídle. Když musíš jít do restaurace, napřed si dej vývar nebo salát. Na vidličku nebo lžíci si nabírej malá sousta a dlouho žvýkej, užívej si každé sousto. Po každém soustu odlož příbor a promluv si s přáteli. Před jídlem se napij čisté neperlivé vody a pij jí hodně i v průběhu jídla, možná po každém soustu. Buď nejpomalejší v jídle z celého stolu. U každého jídla nech na talíři malý zbytek. Můžeš také nechat polovinu každé porce, třeba přílohu, a aby to nebylo plýtvání, nech si jí zabalit s sebou. Co se týče nápojů, pij jenom vodu nebo zelený čaj, pokud alkohol podlamuje tvojí vůli, raději jej vynech. Hlavně žádné pivo! :)

12. Abys zajistil dostatek vitamínu D a také psychickou pohodu, buď na slunci nejméně 20 minut denně. Na druhé straně to s opalováním nepřeháněj a používej vždy kvalitní opalovací krémy.

Vyhledávej každou sebemenší příležitost být na slunci, třeba v polední pauze.

13. Posiluj své svaly! Hormon testosteron, který se tvoří při posilování, podporuje tvorbu svalové hmoty, růst kostí a zásadně snižuje tukové zásoby. Jakmile klesá hladina testosteronu, rostou tukové polštáře a ochabují svaly. Takže si vyber dobré fitness centrum někde v tvém okolí, zaplať si tam permanentku a začni tam chodit pravidelně třikrát týdně nebo častěji.

14. Najdi si ten pravý sport pro tebe. Může to být cokoliv, co tě baví. Seznam je dlouhý: chůze, běh, jízda na kole, bruslení nebo plavání. Pobyt v přírodě, turistika, lyžování, jachting. Kolektivní a míčové sporty, tanec, jóga, tai-či nebo čchi-kung. Bojové sporty jako karate, aikido, thaiboxing nebo krav-maga. Rozhodni se svým srdcem, co tě baví nejvíc, a zůstaň u toho.

15. Snídej každý den! Kdo nesnídá, tloustne! Snídaně je základ celého dne, pokud jí vynecháš, děláš velkou chybu. V průběhu dne by náš příjem energie měl připomínat pyramidu, nejvíc ráno, středně kolem poledne a nejméně večer.

16. Balastní látky jsou klíčem ke zdravému životu. To jsou takové látky, které naše zažívací šťávy nejsou schopny rozštěpit. V nezměněném stavu procházejí naším zažívacím ústrojím a plní spoustu úkolů, mimo jiné zásadně přispívají k hubnutí. Většinou se balastní látky nejí samotné, ale přidávají se do jídel. Největšími zdroji balastních látek jsou například pšeničné otruby, lněné

semínko, kakaový prášek, knaeckebrot bohatý na vlákninu (ideální snídaně!), pšeničné klíčky, bílé fazole, jablka a další. Zajdi do svého obchodu se zdravou výživou a poptej se tam!

17. Zařiď si zóny bez jídla. Jez jenom tam, kde se má jíst a nikde jinde. Odstraň všechno jídlo ze svého pracovního místa, z obýváku, z ložnice i z auta. Jídlo se má jíst jen v jídelně nebo v restauraci (nejlépe v nějaké zdravé). Jídlo se nejí ve fast-foodech a na ulici, to je nevychovanost.

18. Slazené limonády a hlavně cola jsou největší zdroj nezdravé energie, po každém loku se tloustne, tak je vynech ze svého života! Obsahují tolik kalorií jako hlavní jídlo a tyhle kalorie se přeměňují přímo na tuk. Dále obsahují spoustu nezdravých chemikálií, konzervanty, koloranty a podobné. Takže je vynech!

19. Pokud kouříš, přestaň s tím. Kouření je to, co ti nejvíc zdravotně škodí vůbec, a ty to dobře víš. Najdi si dobrý kurs odvykání kouření, třeba ten, co dělají na http://www.exkuraci.cz a skonči s kouřením. Vážně, tohle je zásadní!

20. Pokud máš sedavé zaměstnání, využij každé příležitosti k pohybu a sám si ty příležitosti vytvářej. Telefonuj ve stoje, kafe o přestávce s kolegy si taky vypij ve stoje. Po obědě si dej 15 minut procházku. Choď do schodů a ze schodů, nepoužívej výtah. Dělej si hodně pochůzek. Protahuj se v práci. Po práci zajdi rovnou do fitka nebo na jiný sport a teprve potom jdi domů.

21. Jak už jsem zdůrazňoval, je velice důležité posilovat svaly. V první řadě posiluj velké svalové skupiny, jako je svalstvo stehen, hýždí, trupu a ramen. Menší skupiny svalů, jako je biceps nebo nadloktí jsou pro spotřebu energie téměř bez významu. Každý cyklus cviků opakuj třikrát a nemusíš si počítat. Základní pravidlo je "až do úmoru", tedy v okamžiku kdy už nemůžeš dál, dej si ještě pět počítaných opakování cviku. Jen tak bude mít cvičení nějaký efekt.

22. Při všech pohybových aktivitách tě hodně posune dopředu trenér nebo guru. Ten ti pomůže udělat cvičební plán a bude tě motivovat k jeho dodržování a postupu dopředu. V jakémkoliv sportu si vybírej trenéra jako v autoškole, hlavně ti musí být sympatický a musí pro tebe být autorita, protože spolu budete trávit docela dost času, takže to neuspěchej a vybírej z více eventualit.

23. V průběhu celého dne pij hodně zeleného čaje. Udělej si ho do termosky nebo si ho uvař v práci. Zelený čaj pomáhá odbourávání tuků a je po obyčejné vodě tím nejvhodnějším nápojem. Omez nebo úplně vynech alkohol, především jeho vysokoenergetické formy. To je veškerý tvrdý alkohol, hlavně slazený, dále pivo a červené víno. Ve výjimečných případech je možné dát si střik bílého vína s vodou.

24. Spočítej si, kolik kalorií potřebuješ na den, a hlídej si svůj příjem kalorií. Přibližně potřebuješ 30 kalorií na kilo tvé váhy. Takže pokud vážíš například 60 kilo a to znásobíš 30, dostaneš 1800 kalorií na den. Pokud chceš zhubnout, musíš odečíst 200

kalorií, takže můžeš za den sníst maximálně 1600 kalorií. Tenhle jednoduchý výpočet je naprosto zásadní a výsledné číslo si napiš někam, kde ho budeš mít na očích, třeba do mobilu. Pokud jsi vrcholový sportovec nebo těžce fyzicky pracuješ, potřebuješ víc energie a to si také najdeš jednoduše na netu.

25. Jez více polévek, ty tě zasytí bez velkého příjmu energie. Nahraď všechno bílé pečivo celozrnným a čím víc je celozrnné, tím lépe. Vynech cukrovinky a chipsy, jsou naprosto zbytečné a nahraď je nepraženými mandlemi a oříšky, po kterých se dokonce hubne! Zmenši svoje porce na polovinu, dávej je na menší talíře. Nepoužívej velké talíře, protože menší porce na nich nevypadají dobře. Zdravé svačiny jsou důležité, jakmile máš nával hladu, měj připravenou zdravou muesli tyčinku, nejlépe takovou, kterou sis upekl doma, recepty najdeš na netu.

26. Jez víc "raw food", tedy jídla nevařeného a jinak neupravovaného, především zeleninu a ovoce. Najdi si na Google heslo "raw food advantages" a uvidíš jak je tahle strava fantastická! Čím přírodnější, tím lepší. Zažívací trakt našich prapředků musel při trávení potravy vynaložit mnohem víc práce, než ten náš. Kdysi dávno nebyl bílý cukr ani bílá mouka, ani těstoviny se smetanovou omáčkou. Jedly se kořínky, semena, různé plody, bobule, zelené listy a další přírodní strava. Myslíš, že naši předkové trpěli nadváhou? A myslíš, že tvoje tělo je od toho jejich nějak odlišné?

27. Pokud sis vybral nějaký sport nebo posilování, je nutné cvičit minimálně 3x týdně, ideálně každý druhý den. Tak má tělo dostatek