

TARA COTTRELL
& DAN ZIGMOND

Jíst jako Buddha



Dávné umění toho,
jak se zbavit přebytečných kilogramů,
ale neztratit přitom vlastní hlavu

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako Buddha's Diet v nakladatelství Running Press

© Tara Cottrell a Dan Zigmond, 2016

Ilustrace © Áine, 2016

Překlad © Martina Benešová, 2018

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-143-7



OBSAH

ÚVOD

BUDDHA BYL ŠTÍHLÝ ... 15

Ten zavalitý chlapík, kterého vidáte v čínských restauracích, to není Buddha – Buddha byl totiž opravdu ve formě. Jen jedinkrát zkusil držet dietu a nelíbilo se mu to o nic víc než vám. Ovšem on se nakonec dobral k několika základním principům toho, jak správně jíst, a tahle pravidla dávají smysl i dnes.

ČÁST PRVNÍ – TEORIE

KAPITOLA 1

O MYŠÍCH A MNIŠÍCH ... 25

Výsledky některých nedávných studií na téma obezity potvrzují platnost Buddhových poznatků o jídle: Totiž že to, kdy jíme, je stejně důležité jako to, co jíme. Nebyli jsme stvořeni k tomu, abychom projedli každou hodinu každého dne. A my už teď i víme proč.

KAPITOLA 2

PROČ TLOUSTNEME? ... 33

Buddha učil, že bychom ničemu neměli slepě důvěřovat. Takže jaké jsou pravé důvody toho, že tloustneme? A proč je tak těžké zase zpátky zhubnout? Odpověď na tyto otázky, stejně jako překvapivé řešení tohoto problému, jsou součástí toho, proč dieta podle Buddhy opravdu funguje.

KAPITOLA 3

JÍST JAKO MYŠKA ... 39

Jedna průkopnická studie mluví o tom, jak může drobná změna v načasování doby jídla zásadně ovlivnit celý proces hubnutí. A podobné výzkumy odhalují vše o našich vnitřních jídelních hodinách, metabolismu a obezitě.

ČÁST DRUHÁ – PRAXE

KAPITOLA 4

DIETA PODLE BUDDHY ... 49

V téhle kapitole vám vysvětlíme, jak dietu podle Buddyho praktikovat v každodenním životě, neboli jak v dnešním moderním světě jíst jako Buddhovi mniši. Poskytneme vám detailní instrukce, které vám pomohou sladit stravování s vašimi přirozenými cirkadiánními rytmy.

KAPITOLA 5

KOLIK BUDDHA VÁŽIL? ... 65

Když se budete pravidelně vážit, můžete sami průběžně vyhodnocovat údaje o svojí hmotnosti. Tenhle jednoduchý každodenní návyk přispívá k úbytku váhy ... na druhou stranu ale není nutné se na něj příliš upínat.

KAPITOLA 6

CO JÍST ... 71

Buddha žil v době před vynálezem koblih a hranolků – všechno jídlo kolem něj bylo přirozené a většina byla pravděpodobně i zdravá. Takže co říká zdravý rozum o tom, co jíst a čemu se raději vyhnout?

KAPITOLA 7

MASO, NEBO BRAMBORY? ... 81

Je potřeba být vegetariánem? Jenom tehdy, když budete sami chtít. Buddha vegetariánem nebyl a tenhle způsob stravování nemusí vyhovovat ani vám. Ale rozhodně byste měli vědět, jaký vliv mohou mít různé potraviny na vaše tělo a jeho zdraví. V téhle kapitole vás tedy seznámíme s tím, co víme o rostlinách a zvířatech jako zdrojích potravy.

KAPITOLA 8

BUDDHOVA WHISKY ... 89

Buddha nekonzumoval žádný alkohol. To samozřejmě neznamená, že vy si ho nemůžete dopřávat, ovšem alkohol je potřeba považovat za jídlo, a někdy ho může být pořádně velká porce. Alkohol navíc není tím jediným nápojem, na který si musíme dávat pozor. Tyhle tekuté kalorie si spolu probereme právě zde.

KAPITOLA 9

JAK SPRÁVNĚ HŘEŠIT ... 97

Podíváme se na to, jak je to s „fixlováním“ při dietě a proč vám to může prospívat. Vysvětlíme vám, jak fixlovat úmyslně, jak vám tyto drobné hříchy mohou s Buddhovou dietou pomoci a také jak zařadit, abyste nešvindlovali příliš často.

KAPITOLA 10

CVIČIL BUDDHA CROSSFIT? ... 103

Buddha cvičil, často velmi intenzivně. I vy byste měli. Prozkoumáme, jak to s tím cvičením vlastně je, a odhalíme překvapivé způsoby, kterými cvičení může, ale i nemusí přispívat k hubnutí. Protože tady jde o mnohem víc než jen o vaše fyzické zdraví.

KAPITOLA 11

BUDDHA ODOPOČÍVAJÍCÍ ... 109

Naše váha, spánek a cirkadiánní rytmy spolu velmi úzce souvisí. Výzkumy ukazují, jak se tyto cykly vymkly kontrole; my vám ukážeme, jak v nich znovu nastolit soulad.

ČÁST TŘETÍ – PŘEKÁŽKY

KAPITOLA 12

JÍDLO JAKO ÚTĚCHA, JÍDLO JAKO ODMĚNA ... 121

Jídlo bychom si měli užívat; mělo by pro nás být současně výživou i radostí. Ale pokud začneme jídlem řešit problémy, zaděláváme si tím ještě na další. Buddhističtí hladoví duchové nám chtějí říct něco o tom, jak pošetilé je pokoušet se vyplnit emoční prázdnotu jídlem.

KAPITOLA 13

PLNÁ HLAVA JÍDLA ... 129

Buddha dodržoval pár pravidel týkajících se všímavého stravování a tento jeho přístup podporují i výsledky četných výzkumů. Ukážeme vám tři typy bezmyšlenkovitého jedení, v nichž se pravděpodobně poznáte, argumenty dokazující, proč byste s ním měli přestat, i způsoby, jak toho dosáhnout.

KAPITOLA 14

BUDDHA MEZI LIDMI ... 137

Buddha nikdy nemusel řešit otázky týkající se rodiny nebo vztahů. Mnozí z nás ale musí. Jak to udělat, aby Buddhova dieta fungovala i u vás doma? A co když jste single a plánujete rande s pozdní večeří? V téhle kapitole se dozvíte, jak v takovýchto situacích postupovat, abyste se i s těmito nástrahami dokázali zdravě vyrovnat.

KAPITOLA 15

BUDDHA V PRÁCI ... 145

Buddha nepracoval v kanceláři a v životě nemusel vyměnit jedinou plínku, ale na práci toho stejně měl až až. Teď se dozvíte, jak skoncovat s bezmyšlenkovitým jedením, ať už doma nebo v práci, a přidáme i pár praktických tipů, které vám pomohou zlepšit pracovní návyky i dosáhnout lepšího zdraví.

KAPITOLA 16

VYHODIT, NEBO PŘIBRAT? ... 153

Babička vám říkala, že od stolu se vstává, až když máte prázdný talíř, jenomže dneska už je všechno jinak. Odpadkový koš je lepší používat, než se jím sám stát. Jak to provést, abychom s jídlem zacházeli všímavě a v konečném důsledku produkovali méně odpadu, a to i když máme k dispozici více, než potřebujeme?

KAPITOLA 17

Z HLADU, NEBO ZE ZVYKU? ... 163

Hlad je často jen zamaskovaný zvyk. Co nám říkají studie o zvykových smyčkách a jak vzniká smyčka hladu jako zvyku? Podíváme se na způsoby umožňující přeprogramovat váš mozek tak, aby si osvojil takové nové zvyky, které budou fungovat ve váš prospěch, a nikoliv proti vám.

KAPITOLA 18

ZDRAVÁ ROVNOVÁHA ... 171

Je možné zhubnout přes míru? Ano, i to se stává. My vám ale ukážeme, jak v rámci diety podle Buddha najít svoji osobní rovnováhu, tak aby se tento nový způsob stravování stal něčím, co vás bude provázet celým vašim životem. Stejně jako provázel i Buddhu.

ČÁST ČTVRTÁ – CESTA K DOKONALOSTI

KAPITOLA 19

KOUZLO PODĚKOVÁNÍ ... 181

V mnoha kulturách a náboženstvích se před jídlem lidé krátce pomodlí a poděkují. Zenoví mniši v tomhle nejsou výjimkou. Když se zamyslíme nad tím, co předcházelo tomu, že máme na talíři konkrétní jídlo, změní se náš přístup i chování k němu.

KAPITOLA 20

JAK TĚLU PROSPÍVÁ MEDITACE ... 187

Ani tady se Buddha nemýlil – stále přibývají nové důkazy toho, že meditace prospívá jak tělu, tak duši. V této kapitole nastíníme, jak tenhle cenný nástroj jednoduchým způsobem začlenit do vašeho života tak, aby vám pomohl s koncentrací a zklidněním a aby vás udržel na cestě tím správným směrem.

KAPITOLA 21

ZNESVĚCENÍ CHRÁMU ... 197

S vlastním tělem a tím, jak vypadá, můžeme často mít velmi komplikovaný vztah. A i když víme, že bychom ho měli mít rádi, tak se k němu někdy chováme dost nepěkně. Změnou přístupu ke svému tělu prospějete svému zdraví. A buddhismus ví jak na to.

KAPITOLA 22

ŽÍT JAKO BUDDHA ... 203

Co dalšího Buddha učil o lidské existenci, životě a našem místě na tomto světě? Stručně vás seznámíme s dalšími základními principy buddhismu i s tím, jak vám mohou pomáhat v každodenním životě, stejně jako při dodržování Buddhových stravovacích zásad.

KAPITOLA 23

NEŽÍT JAKO BUDDHA ... 209

Buddha dělal chyby. Možná byste byli až překvapeni, jak moc se Buddha v určitých věcech mýlil. Rozhodně nebyl žádným vzorem dokonalosti. Ani vy nebudete. V téhle kapitole se dozvíte, jak přijmout vlastní chyby a vzít si z nich ponaučení pro příště.

KAPITOLA 24

A CO DÁL ... 213

Teď už o principech diety podle Buddha víte vše podstatné. Pokud vás některá témata z téhle knížky zaujala, nabízíme vám pár možností, kde a jak se můžete dozvědět víc.

PODĚKOVÁNÍ ... 217

POZNÁMKY ... 218

REJSTŘÍK ... 244

PÁR SLOV O AUTORECH ... 247



ČÁST PRVNÍ

TEORIE





KAPITOLA 1

O MYŠÍCH A MNIŠÍCH

PO TISÍCE LET SI LIDÉ PŘEDÁVAJÍ INFORMACE o tom, co by měli jíst. Většina hlavních světových náboženství s sebou nese nějaká stravovací omezení. Islám zakazuje konzumaci vepřového masa. Ortodoxní židé nesmějí současně připravovat ani konzumovat maso a mléko. Katolíci se během předvelikonočního půstu vyhýbají určitým druhům potravin. Ti nejzbožnější Hindové nejenže nejedí maso, ale odmítají konzumovat i veškerou kořenovou zeleninu, protože její sklízení pro ni znamená smrt.

Když Buddha pokládal základy svého učení, otázku jídla nijak zvlášť neřešil. My tady na Západě tak nějak automaticky předpokládáme, že všichni buddhisté jsou vegetariáni, a někteří z nich samozřejmě jsou, ale rozhodně ne všichni. Původní Buddhovo učení konzumaci masa nezavrhuje a v mnohých příbězích o Buddhovi a jeho učednících se setkáváme s tím, že jedli všechny druhy potravin.¹ Někteří lidé jsou velmi překvapeni, když se dozvědí, že i Jeho Svatost dalajláma jí maso a že v dětství nejedl skoro nic jiného, protože v nehostinných výškách Tibetu toho zrovna moc neroste.

Mnichové, já večer už nic nejím. A protože se večernímu jídlu vyhýbám, cítím se zdravý, lehký, plný energie a je to tak pro mě pohodlné. A vy byste se večerního jídlení měli též vystríhat; zajistíte si tak dobré zdraví.⁵

Teď se však přenesme do roku 2014, kdy Dr. Satchidananda Panda a jeho výzkumný tým z prestižního kalifornského Salk Institute for Biological Sciences publikovali ohromující studii o obezitě u myši.⁶ Vzali jednu skupinu myši a začali je namísto jejich do té doby obvyklého žrádla krmit krmivem s vysokým obsahem energie, kterého mohly sežrat, kolik chtěly. Výsledek nikoho nepřekvapil: myši ztloustly.

Potom ale vědci vzali jinou skupinu myši a nabídli jim totéž zdánlivě nezdravé jídlo. V tomhle případě ale myši mohly jíst jen po dobu devíti až dvanácti hodin denně. Po zbylou dobu dostávaly pouze čistou vodu. Neboli – tyhle myši měly k dispozici ten samý švédský stůl plný lahodných pochoutek, po kterých se tloustne, a to po většinu doby, kdy zrovna nespaly. Jediným omezením bylo, že se nabízenými pokrmy mohly cpát jenom *po určitou část* té doby, kdy byly vzhůru.

Tento přístup vědci nazvali „časově omezeným krmením“ a my si o téhle studii povíme víc v kapitole nazvané Jíst jako myška. V téhle chvíli jen postačí zmínit, jak překvapivě si myši ze druhé skupiny v experimentu vedly: *neztloustla z nich ani jedna*. Něco, co souviselo se sladěním rytmu jídla s přirozenými cirkadiálními rytmy, zřejmě zapříčinilo, že navzdory konzumaci stravy, po které se normálně tloustne, byly tyto myši proti přibírání na váze imunní. Fakt, že se ládovaly jídlem plným cukrů a tuků, nehrál žádnou roli. Zřejmě nezáleželo na tom, *co* tyto myši jedly, a důležité asi nebylo dokonce ani to, kolik toho bylo – zásadní bylo jen to, *kdy* jedly.

Takže Buddha i experti v oboru biologie v zásadě došli ke stejným závěrům.



KAPITOLA 2

PROČ TLOUSTNEME?

BUDDHA MILOVAL FAKTA. VĚTŠINA NÁBOŽENSTVÍ JE ZALOŽENA na víře, avšak Buddha kladl důraz na důkazy. Chtěl, abychom se spíš než na víru soustředili na pozorování.¹ Říkal: „Něčemu můžete prostě bez důkazů věřit, jenomže ono to může být prázdné, klamavé a falešné.“²

To, proč tloustneme, se vysvětluje velmi jednoduchým způsobem – příliš mnoho jíme, nebo se příliš málo hýbeme, případně obojí. Ať už je to tak či onak, konzumujeme víc kalorií, než jich spálíme, takže kila postupně přibývají. A tohle je nám obvykle předkládáno jako naprosto jasná přírodní zákonitost.³

Jenomže co říkají fakta? Lékařské výzkumy se touto otázkou zabývají už hezkých pár desítek let. V jejich rámci byli lidé žádáni, aby drasticky omezili energetickou hodnotu přijímaného jídla – na pouhých 800 kalorií denně, což je pravděpodobně *ještě méně než polovina* toho, co dneska sníte vy. Jenomže jen minimum těchto nešťastníků v tomhle režimu opravdu zhublo, a téměř nikdo z nich si sníženou váhu dlouhodobě neudržel.⁴ Studie za studií se dopra-

16 HODIN



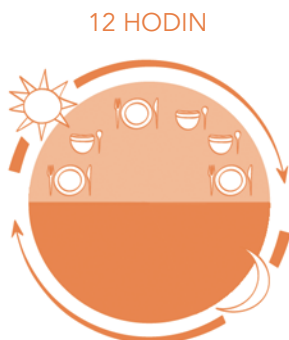
Při pohledu na obrázek vás možná napadne: Tohle je absurdní, já přeci nejím šestnáct hodin denně! Opravdu? Zkuste se nad tím trochu zamyslet. A pozor, počítá se úplně všechno. To, že zrovna nejíte regulérní jídlo, totiž vůbec nemusí znamenat, že nejíte vůbec. Dáte si něco menšího večer u televize? Dopijíte skleničku vína hodinu před tím, než zhasnete a jdete do postele? Tak tohle všechno se počítá. Takže teď, když jsme si ujasnili, že časování vašeho jídla je až přespříliš velkomyslné, nastává čas na to trošku utáhnout šrouby.

KROK 1 – DVANÁCTIHODINOVÉ OKNO

První opravdový krok k Buddhově dietě je omezení vašeho jídelního rozvrhu na 12 hodin denně. Vůbec se nezapývejte tím, co konkrétního a v jakém množství budete během těchto 12 hodin jíst – jen prostě nejezte déle. Pro většinu lidí bude nejpřirozenější nastavit si tohle jídelní okno na dobu mezi sedmou hodinou ranní a sedmou hodinou večerní, případně od osmi do osmi, ovšem volba konkrétní doby záleží výlučně na tom, jak to bude vyhovovat vám. Pokud začínáte pracovat brzy ráno, budete se možná potřebovat nasnídat už v šest. Jestli jste ale založením sova (nebo třeba studu-

jete vysokou školu), bude pro vás možná vhodnější snídaně v deset nebo dokonce v půl jedenácté – bylo by ale dobré, abyste start neposunuli až moc. Existují totiž důkazy o tom, že konzumace jídla pozdě v noci je ošemetná věc, a to hlavně tehdy, když se pokoušíte shodit pár kilo.³ Nevíme sice úplně přesně, proč tomu tak je, ale zřejmě to je tím, že když váš metabolismus nepracuje v souladu s vašimi cirkadiánními rytmy, je pro tělo mnohem náročnější vypořádat se se všemi těmi přicházejícími kaloriemi. (Tohle je obzvláště složité u lidí, kteří pracují ve směnném provozu. Výsledky nedávno provedených studií naznačují, že práce v noci a spánek ve dne jsou faktory, které dělají z hubnutí ještě větší výzvu,⁴ a to částečně proto, že pokud spíte během dne, spaluje organismus kalorie pravděpodobně jiným způsobem, než když spíte v noci.)

Nicméně ať už bude váš dvanáctihodinový interval nastaven jakkoliv, pohlíďte si, že večeri (a cokoliv jiného – dezert, něco malého na zub, *zkrátka všechno*) dojdete maximálně 12 hodin od okamžiku, kdy jste začali se snídání. Tak, jak vidíte na následujícím obrázku:



Uvědomte si ovšem, že ačkoliv na obrázku vidíte i symboly svačinek, tak vkládat cokoliv mezi hlavní jídla rozhodně *nemusíte*.



KAPITOLA 7

MASO, NEBO BRAMBORY?

JAK UŽ BYLO ŘEČENO V KAPITOLE O MYŠÍCH A MNIŠÍCH, Buddha nebyl vegetarián. Stejně jako jeho mniši, i on jedl vše, co mu vesničané k jídlu nabídli, a to bylo často i maso. A ani dnes se většina buddhistů masu nevyhýbá – i když někteří samozřejmě ano. Ovšem v zemích, v nichž má buddhismus nejdelší tradici, jako třeba v Thajsku nebo na Srí Lance, je vegetariánů nejméně. Zdá se, že vegetariánství původně součástí buddhismu vůbec nebylo; to se změnilo až poté, co se toto náboženství dostalo až do Číny, což ovšem bylo několik století po Buddhově smrti.¹

Tohle ovšem rozhodně neznamená, že by zvířata snad byla Buddhovi lhostejná. V souladu s jeho instrukcemi mniši nesměli porážet zvířata za účelem získání masa pro vlastní obživu, a o totéž ani nesměli požádat nikoho jiného. Mniši se navíc ani nesměli zabývat pěstováním rostlin, protože obdělávání půdy nevyhnutelně vede k tomu, že o život přijde bezpočet drobných živých bytostí.² Toto bylo jedno z Buddhových zásadních intuitivních poznání – veškerý život v sobě zároveň obsahuje smrt.



KAPITOLA 9

JAK SPRÁVNĚ HŘEŠIT

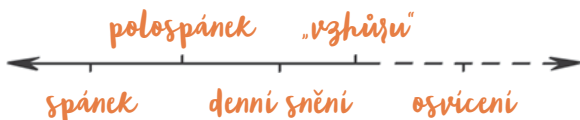
ASI VÁS PŘÍLIŠ NEPŘEKVAPÍ, ŽE BUDDHA NEBYL ZASTÁNCEM jakéhokoliv podvádění. K různým podobám nečestného jednání se vztahuje i několik jeho pokynů pro mnichy a mnišky. Zapovězeno bylo samozřejmě lhaní – jenže to byl jen začátek. Zakázány byly i pomluvy a klevety. A jak už bylo řečeno dříve, mniši nesměli ani aranžovat darované jídlo ve svých miskách tak, aby to vypadalo, že ho ještě nedostali dost, protože by to dárce mohlo zmást a v dobré víře by darovali víc, než by měli. A jedno z vůbec nejdůležitějších pravidel mnichům zapovídalo slibovat ženám, že si mohou vylepšit karmu tím, že se s nimi vyspí. Je to trochu smutné, nicméně pravdivé – i před tolika lety Buddha musel ustanovit pravidlo, jehož dodržování mnichy chránilo před (nemorálním) jednáním darebáka.

Ovšem za těmito pravidly stojí ještě něco, co člověk v záplavě příkazů a zákazů lehce přehlédne. Zákaz jednání určitým způsobem je totiž jen půlkou pravidla. Tou druhou je trest. A ten právě v mnoha případech nebyl vůbec stanoven.

budou praktikovat meditaci vzhledu poctivě po dobu 7 dnů, mohli by to stačit.³ Protože i Buddha věděl, kdy je potřeba trochu ubrat.

Co vlastně je osvícení? Všichni víme, co znamená být vzhůru, a všichni také víme, jaké to je, když člověk spí. A většina z nás už se někdy ocitla i mezi těmito dvěma stavy, kdy jsme napůl vzhůru a napůl spíme. Možná v těch pár minutách těsně před usnutím nebo během těch zdánlivě nekonečných hodin, kdy sníme s otevřenými očima při nějakém dlouhém letu nebo když ležíme na pláži.

Zkuste si tyhle různé stavy mysli vyskládat na pomyslné spektrum. Na jednom konci je spánek a nevědomí. Pak následují chvíle polospánku a denního snění. A potom celý ten čas, kdy jsme vzhůru a žijeme svůj běžný život. Teď si zkuste představit, že tohle spektrum ještě rozšíříme trochu dál, řekněme o půl kroku za naše známé „vzhůru“, do stavu, kdy jsme při plném vědomí, kdy naplno vnímáme všechno okolo nás. Tohle je osvícení:



Jak dojít osvícení prostřednictvím meditace? Jak spolu souvisí meditace a všímavost, které byla věnována kapitola Plná hlava jídla? A jak tohle všechno souvisí s dietami?

Buddha meditaci nevyučoval proto, aby komukoliv pomohl zhubnout. Věřil, že meditace nám všem pomůže žít šťastný a probuzený život – to, co nazýval „dosažením pravé cesty“ neboli konečné nirvány.⁴ A Buddha měl jasno i v tom, jak tohoto cíle dosáhnout – učil, že meditace nám pomáhá zmírnit to, co nazýval „žádostivostí“.

Při prvním kázání po svém osvícení Buddha učil, že příčina všeho utrpení pochází z *upadany*, což je slovo pocházející z jazyka

dhismus meditaci často nazývá „prostým sezením“, a přesně o něj v tomto učení jde – člověk by měl prostě v klidu usednout a sedět bez toho, aby měl jakýkoliv plán nebo cíl.

Pro meditaci nepotřebujete žádné vybavení a nemusíte ani absolvovat žádné obsáhlé školení. Jakmile si najdete nějaké klidné místočko, můžete začít postupovat podle těchto základních pokynů známého učence a bývalého mnicha, Stephena Batchelora, tak, jak je uvádí ve svém klasickém díle, knize *Buddhism without Beliefs* (česky došud nevyšlo): „Posaďte se tak, abyste měli vzpřímená záda a o nic se jimi neopírali, buďte ovšem uvolnění. Postupně si projděte všechny body na těle, v nichž byste mohli cítit napětí: ramena, krk, oblast kolem očí. Jakékoliv takové napětí se snažte uvolnit. Třikrát se dlouze, pomalu a zhluboka nadechněte. Potom dovoďte dechu pokračovat svým vlastním tempem, do něhož nijak nezasahujte.“¹³

Takhle jednoduché to tedy je. Pokuste se o následující:

- **POHODLNĚ SE POSAĎTE** – Tradiční pozicí pro meditaci je sed se zkříženýma nohama na polštářku položeném na zemi, ale můžete klidně klečet nebo sedět na židli. Důležité ovšem je, abyste seděli vzpřímeně a nehrbili záda. Pokud budete sedět na židli, neopírejte se. A pokud možno se snažte vyhnout gauči či pohovce.
- **NASTAVTE SI BUDÍK** – V meditační poloze se snažte vydržet po celou stanovenou dobu. Můžete si pořídit speciální časoměřič, který je určený přímo pro meditaci, a existuje i řada aplikací pro mobilní telefony, které konec zvoleného intervalu ohlašují třeba příjemnou zvonkohrou. Nicméně stačit bude i obyčejný budík.

chu složitější než meditace zenová, proto tato kniha obsahuje množství detailů a hodně věcí podrobně vysvětluje.

3. *How to Practice: The Way to a Meaningful Life (Cesta k plnohodnotnému životu*, Pragma, 2018), kniha, kterou napsal Jeho Svatosť dalajláma. Jde o úvod nejen do tibetské meditace; kniha se zabývá i ostatními prvky tibetského buddhismu.

OSTATNÍ POMŮCKY

Jednou z výhod diety podle Buddha je skutečnost, že k jejímu praktikování nepotřebujete žádné speciální vybavení nebo nějaké zvláštní vymoženosti. Ale pár věcí by vám přeci jen mohlo pomoci.

1. **OSOBNÍ VÁHA** – Investice do dobré váhy se rozhodně vyplatí – my osobně doporučujeme zvolit takovou, která umí předat naměřené hodnoty do mobilního telefonu nebo počítače.
2. **FITNESS APLIKACE** – Dnes je k dispozici spousta dobrých aplikací, jejichž prostřednictvím můžete archivovat a analyzovat výsledky svého každodenního vážení po dlouhou dobu, takže svoji hmotnost budete mít pod kontrolou a snadno odhalíte jakékoliv její krátko – i dlouhodobější výkyvy.
3. **DOMÁCÍ KOMPOSTÉR (VERMIKOMPOSTÉR)** – Elegantní kompostér, který se snadno čistí, je dalším příkladem dobře investovaných peněz. Existují už i modely, které mohou být umístěny v bytě, a některé z nich se vejdou třeba přímo pod kuchyňský dřez, čímž šetří místo. Je dobré si připomínat, že vy sami se nechcete stát žádným odpadkovým košem (ani sebepěknějším kompostérem) – jakmile se cítíte najedeni, je jídlo u konce. Pokud si tuto problematiku potřebujete trochu osvěžit, vraťte se ke kapitole Vyhodit, nebo přibrat?.



Schůdnou cestou k dietní nirváně

Existuje spousta věcí, které o Buddhovi nejspíš nevíte.

Třeba hned to, že byl ve skutečnosti štíhlý. Ještě před tím, než došel k osvícení, vyrůstal jako opečovávaný princ Siddhartha. V té době se taky jednou zkusil hodně omezit v jídle – ovšem nelíbilo se mu to o nic víc než vám. Nakonec dospěl k tomu, že i v téhle oblasti je nejlepší držet se „střední cesty“ mezi bezuzdným přejídáním na straně jedné a nerealistickým hladověním na straně druhé. Pokyny ohledně jídla, které Buddha dal svým mnichům před více než 2 500 lety, jsou překvapivě jednoduché.

Ve světle nejnovějších poznatků současné vědy se ovšem ukazuje, že to, co Buddha věděl už tehdy, stále platí a funguje. Totiž že důležité není ani tak to, co jíte, jako spíš to, kdy to jíte. Nemusíte dodržovat žádnou momentálně populární dietu, a nemusíte se ani vzdávat konzumace toho, co máte rádi. Jen je třeba se řídit několika prostými zásadami, které Buddha před dávnými lety zformuloval. Zásadami, jejichž osvojení vám, možná překvapivě, pomůže zbavit se nadbytečných kilogramů. Budete se cítit lépe a k jídlu získáte zdravý a vyvážený vztah. Že to Buddha měl jednodušší, protože žil ještě před vynálezem hranolků a koblíh? Možná ano, ale jeho moudrost a principy rozumného a přirozeného vztahu k jídlu jsou dnes platné stejně jako tehdy.

**„Návod na to, jak zhubnout.
Ovšem návod, který staví na vědeckých základech,
má spirituální podtext a je prověřený časem.
To je opravdu vzrušující!“**

Kim Barnouin,

spoluautorka knihy *Hubená mrcha (Skinny Bitch)*,
bestselleru podle *New York Times*



Doporučená cena 299 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY