

THAJSKÁ BUDDHISTICKÁ DÍŤA



Ati Ražský

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
Křížovatka 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 používán 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 zařid' 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 znamením 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 zaříd' 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 potrawy 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.

Ted' tedy víš, který z tvých dnů je ztracený. Neutrácej už ani jeden den, zařid' si svůj život tak, aby tvoje dny byly plné a šťastné. Zařid' 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 nahrad' 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 řid' 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, posad' se a v klidu si vychutnej svoje jídlo. Kupuj jen to, co

máš skutečně rád, ale kupuj a jez toho méně než doted'. Při jídle zpomal a soustřed' 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 tvoji 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