

DVACÁTÉ ŠESTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Jestliže si pohodlně sednete a soustředíte se na svůj dech, půjde ve skutečnosti o formu meditace. I když možná nespálíte tolik kalorií jako při běhání nebo plavání, hluboké dýchání vám umožní odfiltrovat toxické chemikálie, jež přímo souvisejí s tloušťnutím v oblasti pasu.

Příprava

Připravovat se na meditaci je jako připravovat se na dobré jídlo, protože to nastoluje určitou atmosféru.

Najděte si tiché místo, kde vás nebude rušit zvonek u dveří ani telefon. Možná si budete chtít pustit nějakou hudbu – pokud ano, pak je nejlepší tlumená, instrumentální a meditativní. Pokud tento typ hudby nevlastníte, je dobré použít klasickou hudbu (Mozarta, Bacha nebo Beethovena). Já osobně upřednostňuji absolutní ticho. Také můžete zapálit svíčku jako symbol světla své duše; mnoho lidí rovněž využívá vonné tyčinky.

Všechno toto se může lidem, již nemeditují, zdát bláznivé nebo podivné, ale existuje dobrý důvod, proč se má taková atmosféra vytvořit.

Jestliže současně stimulujete všech pět smyslů (sluch, zrak, hmat, chuť a čich), automaticky vás to zcela bez námahy uvede do stavu, kdy plně prožíváte přítomnost. Meditační hudba, vonné tyčinky a měkké světlo pomáhají aktivovat pravou mozkovou hemisféru. Možná víte, že se mozek dělí na dvě části – levou a pravou hemisféru. Levá část je zodpovědná za všechny logické myšlenkové procesy, jako je například počítání a schopnost analyticko-syntetického myšlení. Pravá část je zodpovědná například za kreativní schopnosti, emoce, hudbu a umění. Čím lépe umíme propojovat obě hemisféry, tím harmoničtěji a efektivněji nám mozek pracuje a tím naplněnější máme život.

(Neměli byste meditovat po jídle; konzumace jídla může způsobit, že budete unavení a nebudete schopni prožívat meditaci naplno.)

Jakmile si sednete, udělejte si pohodlí. Není určena žádná specifická meditační pozice, najděte si takovou, která vám pomůže, abyste se uvolnili a ponořili se do svého nitra. (Neměla by to však být pozice, ve které můžete usnout.) Zjistila jsem, že je nejlepší sedět vzpřímeně se zády rovnými, jak je to jen možné. Například můžete sedět na podlaze v lotosové pozici: pokud se tak rozhodnete, dejte si pod kostrč polštář, abyste získali oporu.

„Nezáleží na tom, co vás čeká, dnes můžete jíst, radovat se ze slunce, prožívat radost s přáteli, užívat si a velebit za to Boha.“

Henry Beecher Ward

Počítání nádechů

Soustřeďte se na své dýchání, hluboce se nadechněte a zároveň počítejte do deseti; potom usilovně vydechněte a počítejte znovu do deseti. Poté dýchejte přirozeně a jen počítejte nádechy. Potichu seďte a naplňujte vzduchem nejprve břicho, potom plíce a vydechujete

nejprve vzduch z oblasti břicha a potom z plic. Jakmile se zaměříte na tyto fyzické pochody, dýchání přirozeně soustředí vám pozornost na přítomnost a také se dostanete mimo obvyklý vzor myšlení. Uvolníte se a začnete *plně vnímat život*. S praxí zjistíte, že jste schopni opustit každodenní záležitosti, které se vám kupí v mysli, a spojit se se všemi stvořeními. Meditace a hluboké břišní dýchání poskytují nezaujatý pohled, jenž vám umožní uvědomit si, že svou mysl většinu času neovládáme. Možná zjistíte, že místo abyste se soustředili na přítomnost, běžně věnujete velkou pozornost jiným osobám, místům a jiným časovým obdobím – jde o situace, které jsou zcela mimo vaši kontrolu. Zapomeňte na ně a jen dýchejte, což vám umožní vidět, že existuje další a snadnější způsob, jak můžete žít. Pokuste se takto každý den počítat nádechy po dobu alespoň patnácti minut. Toto cvičení vás naučí, že prožívat přítomnost se vyplatí. Domnívám se, že prosté sledování dechu a opuštění jakýchkoli znepokojujících myšlenek, jež se vám objeví v hlavě, je nejúčinnější přímá cesta k přeměně.

Odříkávání mantry

Opakování mantry vám může pomoci soustředit se na meditaci a zároveň zůstat otevřený jakýmkoli zážitkům, jež přijdou. Některé tradice zahrnují opakování mantry nebo modlitby při souběžném dotýkání se šnůry s navlečenými korálky – například muslimský či křesťanský růženec nebo hinduistická a buddhistická mala.

Nejctěnější hinduistickou mantrou je *óm* (považuje se za zvuk stvoření). Ghándího mantra byla *Ráma, Ráma* – hinduistické boží jméno spojené se sanskrtským výrazem *radovat se*. *Óm mani padme hum* je buddhistická mantra, jež znamená *Klenot v srdci lotosu* a odkazuje na božství každého člověka – *na jeho duši*. V islámu se objevuje modlitba *Al-hamd Alláh, Ja Alláh* (Díky Alláhovi) a oblíbená hebrejská mantra zní *Baruch atoh Adonai* (Požehnaný jsi ty, ó, Pane). Můžete použít jakoukoli uvedenou mantru nebo si můžete vytvořit vlastní, která se bude týkat něčeho, na co se toužíte soustředit – například *Jsem světlo své duše* nebo jen jednoduše *Láska*.

Naučte se začínat každé jídlo pěti hlubokými nádechy a modlitbou nebo přemýšlejte o tom, co vám má konzumace jídla vnést do života – potravu, propojení, wellness, a možná dokonce i zhubnutí.

„Jednoho rána jsem během meditace přemýšlela o tom, jak moc jsou si podobné víra a kvásek: to, co je ve mně nejlepší, potichu sílí a probouzí špetku věčnosti v mém nitru. Nyní na to vždy myslím, když jím sušenky, a přeju si, abych více věřila v onu špetku věčnosti, kvásku ve svém nitru.“

Macrina Wiederkehr v *Seasons of Your Heart*

PŘEJDĚTE K NOVÉMU TYPU JÍDLA

Existuje mnoho přístupů k výživě; možná tíhnete k některému systematickému přístupu nebo k některému ze starých způsobů. Uvedu šest z nich – syrovou stravu, košer stravu, systém ájurvédy, kombinování jídla, vyváženou zásaditou/kyselou stravu, jídlo z pohledu jinu a jangu a také přidám některé zdroje, které vše vysvětlí podrobněji. Sledujte,

jestli vás neosloví některý způsob nebo jestli nechcete zkombinovat jednotlivé aspekty a vytvořit si vlastní unikátní styl stravování. Nebuďte překvapení, pokud si všimnete, že si někdy informace v jednotlivých přístupech odporují (zjistila jsem, že to je ve světě jídla běžné). Musela jsem jít do hloubky, abych našla vlastní vyrovnaný a zdravý způsob konzumace jídla, který je naprosto jedinečný, a totéž udělejte i vy. Až budete provádět změny ve své stravě, sledujte reakce svého těla a uvědomte si, co je pro vás nejlepší.

Nejprve se podíváme na přístup, jež jsem se už krátce dotkla ve 13. kapitole – jde o syrovou stravu.

Dvacátá sedmá kapitola

Syrová strava

„Najděte ve svém nitru plamen, onen život,
nádhernou jedinečnost, která může hořet i pod vodou.
Žádný jiný druh světla neuvaří jídlo, jež potřebujete.“
Háfiz, súfijský básník

Existuje něco, co mají společného herec Woody Harrelson, modelky Carol Alt a Alicia Silverstone, návrhářka Donna Karan a v Chicagu žijící šéfkuchař hvězd Charlie Trotter – všichni jedí syrovou stravu. Tento způsob stravování si díky uvedeným celebritám razí cestu i do mainstreamu; ve skutečnosti však nejde o módní směr, protože se objevil už na počátku života lidí na Zemi. Syrová strava živila lidstvo přes více než 3 950 000 let a je nejpřirozenějším, základním způsobem stravování, protože následuje jednoduchou přirozenou cestu: semena nebo ořechy – voda, půda a slunce – sklizeň – jídlo na stole.