Tara Cottrell

Dan Zigmond

DIETA BUDDY

Starożytna sztuka utraty wagi i zachowania zdrowego rozsądku

vivante

Dieta Buddy

Starożytna sztuka utraty wagi
i zachowania zdrowego rozsądku

TARA COTTRELL i DAN ZIGMOND

vivante

TYTUŁ ORYGINAŁU:
Buddha's Diet:
The Ancient Art Of Losing Weight Without Losing Your Mind

Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Przełożył: Piotr Woźniak
Redakcja: Juliusz Poznański
Korekta: Monika Pruska
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: tigrilla (istockphoto.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2016 by Tara Cottrell, Daniel John Zigmond

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Piotr Woźniak

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65442-66-6

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

WSTĘP

BUDDA BYŁ SZCZUPŁY ... 15

Znany nam z chińskich restauracji posąg tłustego faceta wcale nie przedstawia Buddy – prawdziwy Budda miał całkiem dobrą kondycję. Sam spróbował kiedyś przejść na dietę i wcale nie spodobało mu się to bardziej niż tobie. Ostatecznie odkrył za to niektóre podstawowe zasady dotyczące jedzenia, mające znaczenie także współcześnie.

Część 1. Spostrzeżenia

ROZDZIAŁ 1

O MYSZACH I MNICHACH ... 25

Jedne z najnowszych badań dotyczących otyłości potwierdzają to, czego Budda pierwotnie nauczał o odżywianiu: to, kiedy jemy, jest tak samo ważne jak to, co jemy. Nie jesteśmy stworzeni do tego, by jeść przez całą dobę. Teraz już wiemy dlaczego.

ROZDZIAŁ 2

DLACZEGO TYJEMY? ... 33

Budda mówił, że nie powinniśmy w nic ślepo wierzyć. Jakie zatem znamy udowodnione naukowo przyczyny otyłości? I dlaczego tak ciężko jest powrócić do szczupłej sylwetki? Istnieje na to odpowiedź oraz pewne zaskakujące rozwiązanie tego problemu – stanowią one klucz do skuteczności Diety Buddy.

ROZDZIAŁ 3

JEŚĆ JAK MYSZ … 41

Więcej o odżywianiu się według określonego harmonogramu, a także o zaskakujących i uświadamiających badaniach, jakie przeprowadzono na myszach. Powiemy tu o tym, jak prosta zmiana pory jedzenia może w znaczący sposób wpłynąć na utratę wagi, a także o tym, co tego typu badania ujawniają na temat naszych godzin odżywiania się, metabolizmu oraz otyłości.

CZĘŚĆ 2. PRAKTYKA

ROZDZIAŁ 4

DIETA BUDDY … 51

Dieta w praktyce: w jaki sposób we współczesnym nowoczesnym świecie odżywiać się jak buddyjscy mnisi. Znajdziesz tu instrukcje krok po kroku wraz z przykładowymi harmonogramami, tak aby zharmonizować swój tryb jedzenia ze swoim naturalnym rytmem dobowym.

ROZDZIAŁ 5

ILE WAŻYŁ BUDDA? … 67

Znaczenie codziennego sprawdzania swojej wagi i bycia analitykiem własnych danych. Powiemy o tym, jak ta prosta, systematyczna praktyka pomaga w chudnięciu, a także o tym, jak nie popaść w obsesję i uniknąć poczucia zniechęcenia.

ROZDZIAŁ 6

CZYM SIĘ ODŻYWIAĆ? … 73

Budda żył na długo przed pojawieniem się pączków i frytek – jedzenie, które spożywał, było całkowicie naturalne i w większości raczej zdrowe. Jakie istnieją rozsądne wytyczne odnośnie do tego, co jeść, a czego unikać?

ROZDZIAŁ 7

MIĘSO CZY ZIEMNIAKI? ... 83

Czy musisz przestać jeść mięso? Tylko wtedy, gdy tego chcesz. Budda nie był wegetarianinem i być może nie jest to także droga dla ciebie. Powinieneś jednak zastanowić się nad tym, w jaki sposób różne rodzaje jedzenia wpływają na twoje ciało i stan zdrowia. Tutaj omówimy wszystko, co wiemy na temat spożywania roślin i zwierząt.

ROZDZIAŁ 8

BUDDYJSKA WHISKY ... 91

Budda nie pił alkoholu. Nie oznacza to, że również tobie nie wolno, jednak picie alkoholu zalicza się do jedzenia – a w niektórych przypadkach są to naprawdę spore ilości jedzenia. Ponadto alkohol to nie jedyna pułapka, jeśli chodzi o napoje. Udzielimy ci tutaj kilku wskazówek odnośnie do tych płynnych kalorii.

ROZDZIAŁ 9

ŁAMANIE ZASAD BUDDY ... 99

Przedstawimy tu naukowe dowody na temat „oszukiwania" na dietach i wyjaśnimy, dlaczego może to być dla ciebie dobre. Jak celowo łamać zasady, jak pomoże ci to przy Diecie Buddy oraz jak upewnić się, że nie oszukujesz przez cały czas.

ROZDZIAŁ 10

CZY BUDDA CHODZIŁ NA SIŁOWNIĘ? ... 105

Nie, ale za to dużo ćwiczył, często intensywnie – i ty również powinieneś to robić. W tym rozdziale przyjrzymy się naukowym informacjom dotyczącym ćwiczeń. Zastanowimy się też nad interesującym aspektem tego, w jaki sposób przyczyniają się one – lub nie – do utraty wagi. Tu chodzi o coś więcej niż tylko twoje zdrowie fizyczne.

ROZDZIAŁ 11

ODPOCZYNEK BUDDY ... 113

O tym, jak nasz sen, masa ciała oraz naturalny rytm dobowy łączą się w jedną całość. Opowiemy o badaniach, które pokazują, jak nowoczesny tryb życia zmienił się, zaburzając jednocześnie ten proces, a także o tym, jak możesz przywrócić go do równowagi.

CZĘŚĆ 3. PRZESZKODY

ROZDZIAŁ 12

JEDZENIE NA POCIESZENIE I JEDZENIE JAKO NAGRODA ... 125

Jedzenie powinno być przyjemne, powinno nas odżywiać i przynosić nam szczęście. Jeśli jednak uciekamy się do niego, aby rozwiązać inne problemy, zaczynamy wpadać w kłopoty. W tym rozdziale wyjaśnimy, czego Głodne Duchy Buddyzmu uczą nas na temat tego daremnego dążenia do wypełnienia emocjonalnej pustki jedzeniem.

ROZDZIAŁ 13

JEDZENIE I MYŚLI, MYŚLI I JEDZENIE ... 135

Budda wyznaczył pewne zasady uważnego jedzenia, które współcześnie można podeprzeć wieloma naukowymi dowodami. Opiszemy tu trzy rodzaje bezmyślnego, automatycznego podjadania, które zapewne są obecne teraz w twoim życiu, oraz fakty związane z tym, jak i dlaczego musisz tego zaprzestać.

ROZDZIAŁ 14

UWODZENIE BUDDY ... 143

Budda nigdy nie musiał stawiać czoła wymaganiom, jakie łączą się z rodziną lub związkami, jednak wielu z nas jest w innej sytuacji. Jak z powodzeniem stosować Dietę Buddy w domu? A co, jeśli jesteś singlem i chcesz zjeść obiad na wieczornej randce? Powiemy o zmianach, jakie musisz wprowadzić, oraz o nastawieniu, jakiego potrzebujesz dla znalezienia równowagi.

ROZDZIAŁ 15

BUDDA W PRACY ... 151

Budda nie miał typowej pracy od dziewiątej do siedemnastej ani nigdy nie musiał zmieniać pieluch, ale mimo to był dość zapracowany. W tym rozdziale nauczymy cię, jak, jedząc w domu lub w pracy, unikać robienia zbyt wielu rzeczy jednocześnie. Poznasz tu też praktyki, które będą miały pozytywny wpływ na efektywność twoich działań oraz na twój stan zdrowia.

ROZDZIAŁ 16

MARNOTRAWSTWO A ODCHUDZANIE ... 161

Stara porada, aby zawsze zjadać wszystko do końca, stała się już po prostu bezużyteczna. Zdecydowanie lepiej jest używać kosza na odpadki niż samemu być koszem na odpadki. W tym rozdziale wyjaśnimy, jak traktować jedzenie z rozwagą i w efekcie marnować mniej – nawet, kiedy masz go więcej niż potrzebujesz.

ROZDZIAŁ 17

GŁÓD CZY PRZYZWYCZAJENIE? ... 171

Pod uczuciem głodu często kryje się przyzwyczajenie. Dowiesz się, co badania mówią nam na temat pętli nawyków oraz jak tworzy się pętla uzależnienia od jedzenia. Tutaj też odkryjesz, jak przestawić swój mózg na nowy sposób myślenia i jak stworzyć zwyczaje, które są dla ciebie korzystne, a nie szkodliwe.

ROZDZIAŁ 18

UTRZYMYWANIE RÓWNOWAGI ... 181

Czy da się za bardzo schudnąć? Tak, to się zdarza. W tym rozdziale przeczytasz o tym, jak odnaleźć równowagę na tej diecie – tak, by ten nowy sposób odżywiania się stał się twoim nawykiem na całe życie, jak było w przypadku Buddy.

Część 4. Doskonałość

ROZDZIAŁ 19

SENS MODLITWY DZIĘKCZYNNEJ ... 191

Niezliczone kultury i religie praktykują odmawianie modlitwy wdzięczności przed posiłkiem. Mnisi zen nie są tu wyjątkiem. Chwila zastanowienia nad tym, w jaki sposób jedzenie pojawiło się na naszym talerzu, sprawia, że zaczynamy inaczej je traktować.

ROZDZIAŁ 20

MEDYTACJA DLA CIAŁA ... 197

Okazuje się, że Budda znów miał rację – coraz więcej dowodów pokazuje, że medytacja jest dobra zarówno dla naszego ciała, jak i dla ducha. Tutaj poznasz proste kroki, które pozwolą ci włączyć tę wartościową praktykę w swoje życie. Medytacja pomoże ci pozostać w stanie wyciszenia i skupienia oraz utrzyma cię na właściwej ścieżce.

ROZDZIAŁ 21

HAŃBIENIE ŚWIĄTYNI ... 207

Współcześnie mamy dość skomplikowaną relację z naszymi ciałami oraz naszym wyglądem zewnętrznym. Choć wiemy, że powinniśmy kochać swoje ciało, to czasami traktujemy je niegodnie. Powiemy tu o tym, jak zmiana w sposobie postrzegania samego siebie doprowadzi cię do lepszego zdrowia oraz czego buddyzm uczy nas na ten temat.

ROZDZIAŁ 22

ŻYCIE PO BUDDYJSKU ... 215

Czego jeszcze Budda nauczał o egzystencji, doświadczaniu życia oraz naszym miejscu w świecie? W tym rozdziale znajdziesz krótki przegląd różnych buddyjskich zasad i dowiesz się, jak mogą one wspierać twoje życie na Diecie Buddy.

ROZDZIAŁ 23

ŻYCIE NIE PO BUDDYJSKU ... 223

Budda popełniał błędy. Tak naprawdę byłbyś zaskoczony, jak bardzo Budda mylił się pod pewnymi względami. Wcale nie był idealny – i ty również taki nie będziesz. Ten rozdział mówi o tym, jak akceptować nasze niedoskonałości oraz w jaki sposób się dzięki nim rozwijać.

ROZDZIAŁ 24

DALSZA DROGA ... 227

Poznałeś już podstawy Diety Buddy. Jeśli będziesz zainteresowany pogłębianiem swojej wiedzy na tematy, które omówiliśmy w tej książce, tutaj odnajdziesz kilka propozycji.

PODZIĘKOWANIA ... 231

PRZYPISY ... 233

WSTĘP

WSTĘP

Budda był szczupły

JESZCZE WIELU RZECZY NIE WIESZ O BUDDZIE. Zacznijmy od tego, że Budda był szczupły. Ten gruby, niski człowiek uśmiechający się do ciebie z posągów w chińskich restauracjach czy studiach jogi to tak naprawdę nie Budda – albo przynajmniej nie *ten* Budda. Prawdziwy Budda żył w starożytnych Indiach, dużo medytował i wreszcie zaczął nauczać tego, co teraz nazywamy buddyzmem. Natomiast ten pulchny facet to sławny mnich, który wędrował po chińskich wsiach co najmniej tysiąc lat później, dokonując niewielkich cudów i przewidując przyszłość. Po jakimś czasie stał się ludowym bohaterem oraz symbolem szczęścia i dobrego losu. Obecnie jest szczególnie popularny w Japonii, gdzie ludzie nazywają go Hotei i wyobrażają go sobie jako wesołego starszego mężczyznę – przypomina więc on nieco naszego Świętego Mikołaja, z tym że zamiast zabawek przynosi szczęście.

Hotei trochę pomieszał sytuację, komponując na swoim łożu śmierci wiersz, który sugerował, że on sam mógł być reinkarnacją jakiegoś *innego* Buddy. Zdecydowanie jednak nie był pierwotnym Buddą. Rzeźby i obrazy z *prawdziwym* Buddą zazwyczaj przedstawiają go jako szczupłego mężczyznę w dobrej formie – nawet w latach jego młodości, kiedy to był rozpieszczonym księciem (więcej o tym za chwilę). Ogólnie mówiąc, Budda wyglądał całkiem dobrze. W swoim życiu przeszedł wiele, nigdy jednak nie był gruby.

Tak naprawdę czasami możesz natknąć się na obrazy Buddy, na których wygląda on wręcz chorobliwie chudo. Dotyczą one lat, w których Budda był na diecie. To prawda – on również próbował diet. I do pewnego stopnia one działały: mówi się, że Budda stracił na wadze tak dużo, że jego żebra „wystawały mizernie niczym szalone krokwie starej stodoły bez dachu”[1], a jeśli dotknęło się jego brzucha, czuło się jego kręgosłup[2]. Innymi słowy, stał się wtedy *naprawdę* chudy.

Budda nie przeszedł na dietę, aby dobrze wyglądać w kostiumie kąpielowym. Teoretycznie rzecz biorąc, wtedy nie był jeszcze nawet Buddą, lecz zwyczajnym facetem, trochę zagubionym w swoim życiu. W tamtych czasach w Indiach istniała już stara tradycja, która mówiła, że aby wyzwolić umysł, należy najpierw zapanować nad ciałem. Nowoczesna joga ma swoje korzenie właśnie w tych ascetycznych praktykach, które obejmowały nie tylko rozciąganie ciała w zakazanych pozycjach i postawach, lecz także spanie na łóżku z gwoździ, bicie gałęziami, wstrzymywanie oddechu przez wiele minut oraz poszczenie dniami, tygodniami, a nawet miesiącami. Tego właśnie próbował Budda.

Aby zrozumieć, jak dotarł do tego etapu, powinieneś wiedzieć więcej o historii jego życia. Budda urodził się w królewskiej rodzinie w Indiach około dwa i pół tysiąca lat temu. Nadano mu obiecujące imię Siddhartha, oznaczające mniej więcej „ten, który osiąga swoje cele”[3]. Z jego narodzinami wiązały się różne cuda, a miejscowy wróżbita przepowiedział, że Siddhartha dorośnie, aby stać się albo potężnym władcą, albo wielkim mędrcem. Dla jego ojca i matki był to oczywisty wybór – ponieważ sami należeli do rodziny królewskiej, chcieli, aby ich syn poszedł ścieżką władzy. Stali się typowymi nadopiekuńczymi rodzicami i robili wszystko, co w ich mocy, aby uchronić Siddharthę przed najmniejszym bólem czy niepokojem, stanowczo próbując nakierować go na świeckość. Zabronili każdej rzeczy, która mogłaby sprowadzić go na drogę duchowości; postawili nawet straże przy bramach, aby trzymać go z daleka od wszystkich nieszczęśliwych ludzi. Wypełniali życie swojego syna każdym luksusem, jaki można sobie było wyobrazić.

Jak to zwykle bywa, kiedy próbujemy ochronić przed czymś nasze dzieci, działało to tylko przez jakiś czas – a później już nie. Siddhartha nie mógł pozbyć się dręczącego poczucia, że życie to coś więcej niż tylko śmiech i zabawy. Pewnego dnia przekonał służącego, aby pomógł mu wymknąć się poza teren pałacu. Jadąc na koniu przez pobliską wioskę, po raz pierwszy zetknął się z ludzkim cierpieniem. Zobaczył choroby, starość i śmierć. Nagle zdał sobie sprawę, że nie może dalej żyć w utopijnej Shangri-La swoich rodziców i przysiągł sobie, że coś zmieni. Zobaczył jednego z wędrownych ascetów przemierzających Indie i zdecydował się spróbować takiego życia.

W taki właśnie sposób Siddhartha skończył na szalonej diecie, wyglądając jak kościotrup. Prawdopodobnie nie polubił diet, tak samo jak ty. Co gorsza, tak *naprawdę* to wcale nie działało. Oczywiście, stracił na wadze – każdy może tymczasowo schudnąć, jeśli zupełnie przestanie jeść – ale ani trochę nie przybliżył się w ten sposób do oświecenia. Na pewno nie pomogło mu to też zakończyć cierpienia, bo tak naprawdę cierpiał jeszcze bardziej.

Siddhartha niemal zagłodził się na śmierć, zanim zrozumiał, że czas przestać. Odmawianie swojemu ciału nawet najbardziej podstawowego pożywienia wcale nie było lepsze niż pławienie się w każdej możliwej przyjemności, zgodnie z podejściem jego rodziców. Dostrzegł, że jeśli będzie to kontynuował, jego życie po prostu się skończy. Umrze, nie będąc ani szczęśliwszy, ani mądrzejszy niż był zaraz po opuszczeniu domu.

Na szczęście dokładnie w tym momencie przechodziła obok młoda dziewczyna. Widząc Siddharthę siedzącego żałośnie niemal na ostatnim wydechu, zlitowała się nad nim i zaoferowała mu trochę mleka. On z wdzięcznością je przyjął, a to mleko uratowało jego życie i dało mu dość siły, aby kontynuować medytację. Wtedy też zdał sobie sprawę, że pożywienie nie było wrogiem, z którym trzeba walczyć. Jedzenie było konieczne dla odżywienia ciała, a ciało z kolei niezbędne do sensownego, znaczącego życia. Musiał istnieć jakiś złoty środek pomiędzy torturowaniem samego siebie wzorem ascetów a dogadzaniem sobie każdą zachcianką, jak jego rodzice.

Uświadamiając to sobie, Siddhartha doznał oświecenia. Stał się Buddą – co dosłownie oznacza „przebudzony". Zupełnie jakby spał przez całe swoje dotychczasowe życie, przenosząc się

na zmianę między słodkimi snami a okropnymi koszmarami, aż wreszcie się obudził.

Później Budda stał się wielkim nauczycielem, zgodnie z przepowiednią wróżbity; podróżował po terenach współczesnych Indii oraz Nepalu, objaśniając ludziom swoją „drogę środka". Po jego śmierci nauki te rozprzestrzeniały się dalej, ostatecznie obejmując niemal całą Azję. W dwudziestym wieku dotarły również do Europy, Afryki oraz obu Ameryk.

Budda nauczał naprawdę *dużo*. Najstarsze zbiory jego przemów mają około dwudziestu tysięcy stron. Poważnie. Ich chińskie wersje (obejmujące dodatkowo niektóre nauki, które podobno odkryto później) to ogromna liczba osiemdziesięciu tysięcy stron. Dla porównania, Biblia ma około tysiąca stron i jest dziełem wielu nauczycieli – Mojżesza, proroków, apostołów, świętego Pawła itd. Zatem nauki Buddy mogłyby wypełnić (w zależności od tego, kogo zapytasz) od dwudziestu do osiemdziesięciu całych Biblii – a wszystko to zostało stworzone przez jednego człowieka.

Budda mówił na prawie każdy temat, jaki możesz sobie wyobrazić, jednak kiedy już zdecydował, że w porządku jest zjeść coś od czasu do czasu, nie wydawał się myśleć zbyt często o odżywianiu. Wśród tych wszystkich tysięcy stron wspomina ten temat jedynie kilka razy.

Szczerze mówiąc, ty również nie powinieneś zbyt wiele myśleć o jedzeniu. Ale prawdopodobnie to robisz.

Ta książka przygląda się buddyjskiej drodze środka w perspektywie tego, jak odnosi się ona do odżywiania. Nadaliśmy temu nazwę Dieta Buddy. Nie jest ona skomplikowana ani kosztowna. Nie musisz dołączać do żadnego klubu ani kupować spe-

cjalnych posiłków czy napojów. Nie ma żadnych tajemniczych składników, które codziennie powinieneś jeść; nie musisz też od razu całkowicie opróżniać swojej kuchni. Wystarczy, że zastosujesz się do kilku zasad, które odkrył Budda. Pomogą ci one stracić na wadze i lepiej się czuć, a w ostateczności sprawią również, że przestaniesz poświęcać jedzeniu tyle uwagi.

Ale dlaczego w ogóle powinieneś przejmować się tym, co jakiś facet z Indii powiedział o odchudzaniu ponad dwa tysiące lat temu? Czy od tamtego czasu nie dowiedzieliśmy się mnóstwa nowych rzeczy na temat jedzenia i odżywiania?

Tak naprawdę byłbyś zaskoczony. Ogromna część tego, co uważaliśmy za pewne, okazała się fałszywa. Cholesterol był zły, a później dobry. Tłuszcz zamieniliśmy na cukier, a potem dowiedzieliśmy się, że powinno być na odwrót. Ludzie nadal nie potrafią dojść do porozumienia, czy mięso jest zdrowe, czy nie, albo czy soja jest od niego lepsza, czy gorsza. Niezliczone modne diety pojawiały się i znikały. I mimo tego wszystkiego my nadal stajemy się coraz bardziej otyli, a nasze zdrowie coraz słabsze.

Na szczęście zaczynamy wreszcie dostrzegać porządne naukowe fakty związane z jedzeniem i nadwagą. Wierz w to lub nie, ale wiele ostatnich wyników najlepszych badań potwierdza pierwotne nauki Buddy. Najwyraźniej były książę wpadł na dobry trop.

Kluczowym elementem nauk Buddy był umiar. Wielu z nas tkwi w tych samych skrajnościach, które odrzucił Budda – przez jeden miesiąc pochłaniamy wszystko, co mamy w zasięgu ręki, a przez drugi głodzimy się na jakiejś szalonej diecie. Jest to nieskuteczne, bo zazwyczaj kończymy z nadwagą, jeszcze bardziej

nieszczęśliwi niż wcześniej. Marnujemy czas na walczenie z jedzeniem, a tymczasem powinniśmy korzystać z życia.

Dieta Buddy może pomóc ci to zmienić. Stracisz na wadze, nie tracąc przy tym jasnego umysłu.

CZĘŚĆ I

SPOSTRZEŻENIA

ROZDZIAŁ 1

O myszach i mnichach

OD TYSIĘCY LAT LUDZIE MÓWILI SOBIE NAWZAJEM, CO NALEŻY JEŚĆ. Znaczna część największych religii świata wiąże się z jakimś rodzajem żywieniowych nakazów. Islam zabrania jedzenia wieprzowiny. Ortodoksyjni Żydzi unikają łączenia mleka i mięsa. Katolicy powstrzymują się przed spożywaniem pewnych pokarmów podczas Wielkiego Postu. Natomiast część pobożnych hinduistów, poza faktem, że nigdy nie zjada zwierząt, rezygnuje również z niektórych warzyw korzeniowych, ponieważ ich zebranie oznacza zabicie rośliny.

Kiedy Budda wyznaczał zasady dla swoich zwolenników, postanowił nie stosować tego schematu. Na Zachodzie często zakładamy, że buddyści są wegetarianami. Faktycznie wygląda to tak w części przypadków, jednak ogólnie rzecz biorąc, nie jest to prawdą. W oryginalnych pismach buddyjskich nie ma żadnego zakazu jedzenia mięsa, istnieje też wiele starożytnych historii,

w których Budda wraz ze swoimi pierwszymi uczniami spożywa wszystkie rodzaje pokarmów[1]. Niektórzy ludzie są zaskoczeni, że nawet Jego Świątobliwość Dalajlama je mięso – tymczasem od młodości było to jego główne źródło pożywienia, gdyż w surowym klimacie wysoko położonego Tybetu nie ma dobrych warunków dla rozwoju roślin. Do dziś w większości krajów azjatyckich buddyści-wegetarianie to wyjątek, nie reguła.

W rzeczywistości, choć Budda udzielił swoim zwolennikom wielu niezwykle szczegółowych instrukcji (na przykład gdzie mogą spać i jakie ubrania powinni nosić), to powiedział bardzo mało na temat tego, co powinno się, a czego nie powinno się jeść. Wręcz przeciwnie – zgodnie z tradycją mnisi mieli jeść to, co zostało im zaoferowane. W południowo-wschodniej części Azji częściej wciąż można zobaczyć mnichów w ciemnopomarańczowych szatach, którzy codziennie rano chodzą, zbierając jałmużnę, a później spożywają to, co hojni sąsiedzi wrzucili do ich żebraczej miski.

Jedyna ścisła zasada gastronomiczna, którą wyznaczył Budda, nakazywała mnichom, aby unikali czegoś, co nazywał „jedzeniem nie w porę". Konkretnie chodziło o to, że powinni jeść wyłącznie pomiędzy wschodem słońca a południem[2]. Posiłki po południu i wieczorem były surowo zakazane. Budda bardziej interesował się więc tym, *kiedy* jedli jego uczniowie, niż tym, *co* jedli.

To może brzmieć jak dziwaczne i rygorystyczne ograniczenie, ale Budda najwyraźniej mówił poważnie. Gdy później zredukował swoje 227 zasad, które stworzył dla mnichów, do nieco krótszej listy najważniejszych informacji dla nowicjuszy, pierwsze kilka z nich można było przewidzieć – przykładowo, poja-

wił się tam zakaz zabijania czy kradzieży. Ale znalazło się również miejsce na tę dziwną restrykcję żywieniową[3]. Kiedy Budda tworzył osiem reguł, które świeccy powinni wziąć pod uwagę, jeśli chcieli naprawdę podążać jego ścieżką, również tam zaznaczył, że „nie należy jeść wieczorem lub w innym niewłaściwym czasie"[4].

Budda kilkakrotnie tłumaczył tę pozorną obsesję na punkcie porządku posiłków. Oto jedno z jego najjaśniejszych wyjaśnień:

> Mnisi, nie spożywam nic wieczorem. Unikam jedzenia posiłków wieczorem, dlatego cieszę się dobrym zdrowiem, światłem, mam dużo energii i żyję spokojnie. Mnisi, wy również nie jedzcie wieczorną porą, a będziecie zdrowi[5].

Przeskoczmy do roku 2014, kiedy to doktor Satchidananda Panda, wraz ze swoim zespołem badaczy z prestiżowego Wydziału Nauk Biologicznych Instytutu Salka w Kalifornii, opublikował fascynujące wnioski na temat otyłości, płynące z obserwacji przeprowadzonych na myszach[6]. Otóż w jednej grupie zamiast normalnej karmy zaczęto podawać myszom wysokotłuszczowe, wysokokaloryczne produkty, których mogły zjeść tyle, ile chciały. Wyniki wcale nie były zaskakujące: myszy stały się grube.

Następnie wzięto inną grupę myszy i zaoferowano im identyczną, pozornie niezdrową dietę, jednak tym razem pozwolono im jeść tylko przez dziewięć do dwunastu godzin na dobę. W nocy i przez resztę dnia mogły one jedynie pić wodę. Innymi słowy, przez większość dnia te myszy miały dostęp do takiego samego bufetu typu „zjedz tyle, ile zechcesz", pełnego ape-

tycznych, tuczących smakołyków. Jedyna zasada była taka, że mogły objadać się wyłącznie przez *część* dnia.

Tę metodę naukowcy nazwali „karmieniem w wyznaczonym zakresie czasowym"; omówimy je o wiele dokładniej w rozdziale „Jeść jak mysz". Na razie jednak wystarczy ci informacja, że w tym przypadku rezultaty *były* niespodzianką: *żadna z tych myszy nie utyła*. Coś w dopasowaniu trybu jedzenia do naturalnego rytmu dobowego wydawało się chronić je przed tuczącym jedzeniem. Nie liczyło się to, że zawiera ono pełno cukrów i tłuszczy. Wydawało się, że to bez znaczenia, *co* lub nawet *jak dużo* jedzą myszy – a jedynie *kiedy* to jedzą.

W jakiś sposób Budda oraz biolodzy doszli do podobnych wniosków.

Sporą część świata nadal dręczy problem głodu i niedożywienia, natomiast w Stanach Zjednoczonych oraz innych krajach rozwiniętych znacznie bardziej rozpowszechnionym zmartwieniem stała się otyłość. Pod wieloma względami można to uznać za osiągnięcie. Większość z nas nie musi się już obawiać, że umrze z głodu po długiej suszy lub kiepskich zbiorach – a są to lęki, które prześladowały ludzkość od wieków i w wielu miejscach nadal należą do codziennej rzeczywistości. My tymczasem żyjemy jak szczęśliwe, lecz pechowe myszy z pierwszego eksperymentu – otoczeni przez tanie, pyszne jedzenie, które pochłaniamy, kiedy tylko chcemy.

To błogosławieństwo szybko stało się przekleństwem. Wszyscy znają ryzyko zdrowotne wiążące się z otyłością, ale przypomnijmy kilka zagrożeń: choroby serca, wysokie ciśnienie oraz cukrzyca[7]. Miliony Amerykanów umiera co roku z powodu chorób związanych z nadwagą. Mimo postępu opieki medycznej

i tak szacuje się, że po zsumowaniu wszystkich zagrożeń zdrowotnych poważna otyłość pozbawia przeciętną kobietę *siedmiu lat życia*[8]. Można powiedzieć, że dosłownie zajadamy się na śmierć.

Jakby tego było mało, wiążą się z tym też poważne straty finansowe. Badacze z Uniwersytetu Georga Washingtona wyliczyli w 2010 roku[9], że roczny koszt wynikający z otyłości przeciętnej kobiety wynosi 8365 dolarów*. I jest to koszt *roczny*. Spora jego część bierze się z rachunków za usługi medyczne, związane z wszystkimi problemami zdrowotnymi płynącymi z nadwagi. Inna natomiast wynika z niezdolności do pracy, której przyczyną są te same choroby – które prowadzą ostatecznie do przedwczesnej śmierci.

Jeśli jednak czytasz tę książkę, prawdopodobnie nie musimy przekonywać cię o tym wszystkim. Według ankiet Instytutu Gallupa większość Amerykanów chce schudnąć – i sytuacja wygląda tak samo od kilkudziesięciu lat[10]. Zdążył rozwinąć się już ogromny przemysł, który miał na celu pomóc nam w utracie tych niezdrowych kilogramów. Zaproponowano nam praktycznie każdą dietę, jaką można sobie wyobrazić, i za każdym razem przekonywano nas, że to najlepsza droga leczenia. Większość z nich skupia się na wyeliminowaniu czegoś z codziennego jadłospisu – a zazwyczaj jest to coś, co lubimy. Na dietach bezglutenowych unika się pieczywa, makaronu i większości produktów zbożowych. Diety paleo są wzorowane na żywieniu naszych przodków – oznacza to, że spożywa się wyłącznie to, do czego dostęp mogli mieć ludzie bardzo dawno temu. Pozosta-

* Koszty dla mężczyzn okazały się niższe – co jest irytujące, choć być może nie zadziwiające. Jeśli spojrzymy na to jednak z drugiej strony, oznacza to również, że finansowe korzyści z utraty wagi są wyższe dla kobiet niż dla mężczyzn.

łe natomiast nakazują wystrzegać się tłuszczów, cukru, mięsa czy też pokarmów bogatych w węglowodany.

Wszystkie te diety mają swoich entuzjastów i niewątpliwie każda z nich przynosi efekty w jakiejś grupie ludzi. Większość z nas ma jednak problemy z przestrzeganiem zawiłych zasad, szczególnie na dłuższą metę. Na dodatek wymagania wiążące się z karierą i rodziną sprawiają, że te diety stają się podwójnie trudne. Często jesteśmy tak zestresowani, że nie mamy czasu na liczenie kalorii bądź badanie list składników napisanych drobnym druczkiem. Nasze życie jest wystarczająco pogmatwane. Nie potrzebujemy komplikować go jeszcze bardziej.

Co gorsza, tradycyjne diety często sprawiają wrażenie, że przechodzimy na nie za karę. Zobacz: ktoś mówi nam, aby unikać jedzenia rzeczy, które sprawiają nam największą przyjemność. Tak naprawdę częściowo może być to powodem, dla którego te diety przez chwilę działają – podstępem zmuszamy się, by jeść mniej, zabijając całą płynącą z tego frajdę. Nasze ulubione pokarmy spadają do rangi grzesznych przyjemności. Mogą też stać się nagrodami za dobre zachowanie – co kończy się tym, że nieustannie osądzamy samych siebie i zastanawiamy się, czy zasługujemy na daną rzecz. Posiłki, zamiast nas odżywiać, zaczynają przypominać regularne dręczenie się i ograniczanie.

My mamy inne podejście. To, co Budda określał jako „unikanie jedzenia nie w porę", a naukowcy „karmieniem w wyznaczonym zakresie czasowym", my nazywamy *Dietą Buddy*. Nie próbujemy surowo ustalać, czym dokładnie masz się żywić, za to skupiamy się na *czasie* jedzenia. Nie musisz radykalnie pościć od samego południa wzorem buddyjskich mnichów,

ale sugerujemy, byś ograniczył swoje posiłki do dziewięciu godzin dziennie – podobnie, jak wspomniana druga grupa myszy.

Dalsza część tej książki pomoże ci zrozumieć i stosować Dietę Buddy w codziennym życiu. Część pierwsza, Spostrzeżenia, dostarczy podstawowych informacji, tak byś zrozumiał, o co w tym wszystkim chodzi. Wgląd (w sanskrycie *vipasyana*) w buddyzmie najczęściej oznacza zrozumienie rzeczywistości – a to pierwszy krok na drodze do wyzwolenia. Odnosi się to także do zdrowego odżywiania – pierwsze i najważniejsze to zrozumieć, dlaczego w ogóle tyjemy. W tej części powiemy nieco więcej o myszach z Kalifornii i rewolucyjnych badaniach potwierdzających nasze czasowe podejście do jedzenia. Wyjaśnimy, dlaczego ograniczenie posiłków do określonych godzin dnia pomoże ci schudnąć oraz w jaki sposób ten styl odżywiania faktycznie zmieni i uzdrowi twój metabolizm.

Część druga, Praktyka, wyjaśnia sam proces przejścia na dietę. Praktyki (*sadhana*) to w buddyzmie konkretne techniki, których nauczał Budda. Są to praktyczne aspekty buddyjskiej ścieżki, a w tym przypadku – praktyczne aspekty diety. Jej fundamentalne zasady są proste – podstawy już znasz – ale dla większości ludzi to i tak ogromna transformacja. Przedstawimy ci plan krok po kroku, byś mógł przejść przez tę zmianę bezboleśnie i spokojnie. Opiszemy również, co nauka naprawdę wie na temat sztuki zdrowego jedzenia – w większości mogą to być te same logiczne zasady, które słyszałeś przez całe życie, choć zapewne z kilkoma niespodziankami (jeśli chcesz przejść do rzeczy i dowiedzieć się, jak zacząć tę dietę *już teraz*, możesz się zatrzymać i od razu przeskoczyć do rozdziału czwartego, Dieta Buddy).

Część trzecia jest zatytułowana Przeszkody. Zgodnie z tradycją buddyjską przeszkody (*nivarana*) to umysłowe bariery, które stoją nam na drodze do oświecenia. W przypadku odżywiania mogą one przyjąć formę bardziej praktycznych trudności. A co, jeśli nagle zgłodnieję? Co powinienem jeść przy moich dzieciach? Jak mogę chodzić na randki, jeśli łączą się one z wieczornym jedzeniem i piciem? A co z samym piciem? Oczywiście istnieją też psychiczne przeszkody związane z dietami. Jak ograniczyć jedzenie pod wpływem stresu? Jak mogę przestać traktować jedzenie jako nagrodę? Prawdopodobnie masz mnóstwo pytań o szczegóły – i tutaj udzielimy ci odpowiedzi.

W części czwartej, Doskonałość, przeczytasz, jak ta dieta łączy się ze wszystkim innym, czego Budda nauczał – to jest jak żyć zdrowo, szczęśliwie i uważnie. Buddyjskie doskonałości (*paramita*) to wspaniałe cechy, które każdy z nas rozwija podczas podróży swoją ścieżką – my pokażemy ci, jak je pielęgnować, będąc na Diecie Buddy.

Jedzenie powinno być radością, a nie walką. Budda określał pożywienie jako jedną z czterech rzeczy niezbędnych w ludzkiej egzystencji[11]. Jedzenie rzeczywiście zajmuje ważne i potrzebne miejsce w naszym życiu. Dieta Buddy pomoże ci utrzymać taki stan.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

DIETA BUDDY

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl