

I Post – podstawy

1. Dlaczego post ma sens?

Kto przeżył to cudowne uczucie po zrobieniu wiosennych porządków lub potrafił zebrać się w sobie, by posprzątać swoje biuro lub chociażby biurko, ten mniej więcej zna uczucie towarzyszące człowiekowi po okresie postu. Gdy znowu panuje porządek, wzrasta odwaga życiowa, a energia uderza w różnych, nieznanych dotąd kierunkach. Wzniosłe uczucie może powstać już podczas procesu oczyszczania, czyli wewnętrznego robienia porządków. Terapeuci postu mówią wtedy nawet o postnej euforii.

*Post wzmacnia
poczucie
życia*

Post jest czymś więcej niż terapeutyczną drogą do zwalczania problemów zdrowotnych. Jest on cudowną metodą na zwiększenie chęci do życia. Często też skłania człowieka znajdującego się w niebezpiecznej sytuacji życiowej do wzięcia spraw w swoje ręce i skierowania losu na inne tory.

W ostatnich czasach propagowano niejedzenie kolacji – „dinner-cancelling” – w celu poprawy nastroju. Naukowcy odkryli, że głodujący organizm wydziela więcej hormonu wzrostu. Wzrost na różnych poziomach wydaje się rzeczywiście iść w parze z poprawą nastroju. Skoro jednak

można zaobserwować efekt, rezygnując z jednego posiłku, jakże duży efekt można osiągnąć, pomijając je wszystkie? W rzeczy samej, wiele osób podczas pierwszej głodówki jest zaskoczonych tym, jak bardzo poprawił im się nastrój – przede wszystkim po pierwszych trzech dniach, w ciągu których trzeba się przyzwyczać do poszczenia.

*Post pobudza
wzrost duszy
i ciała*

W tym miejscu wychodzi na jaw kolejna tajemnica postu. Zwiększenie ilości hormonu wzrostu we krwi to jedynie aspekt cielesny. Z czasem, z kolejnymi kuracjami, ważniejszy staje się wzrost duchowy, który ma miejsce podczas postu, zwłaszcza gdy jest wspierany poprzez odpowiednie ćwiczenia.

Tak naprawdę post jest czymś ponad to – czymś niezależnym od ciała – jest zdumiewającą maszyną rozwoju. Od ćwierćwiecza wciąż obserwuję cudowną pomoc, jakiej doznają pacjenci psychoterapii za pomocą niejedzenia. Gdy organizm pozbędzie się z jelita grubego – symbolizującego królestwo umarłych – starych resztek, dużo łatwiej jest wydalić z podświadomości coś starego i od dawna zbytecznego. Fakt ten czyni mądre poszczenie ćwiczeniem wyzwalającym. Staje się ono terapią, a nawet czymś więcej: drogą.

Dlaczego post tak dobrze funkcjonuje?

*Wiosenne
porządki
w organizmie*

W ciągu milionów lat ewolucji nasz organizm nauczył się nastawiać na trudne czasy. Jeszcze zanim religie odkryły post, ludzie żyjący w strefach klimatycznych z czterema porami roku

prawdopodobnie cierpieli na głód wiosną, gdy kończyły się zapasy żywności. Organizm zrobił z tej niedogodności zaletę i wykorzystał ten okres na wewnętrzne porządki i procesy regeneracji. Tak jak wcześniej ludzie w takich okresach na pewno zbierali swoje ostatnie zapasy i próbowali spożytkować wszystko, co mieli pod ręką, ich organizm starał się uzdrowić problematyczne miejsca i budować tkanki. Dopiero później brał się za odłożone w lepszych czasach zapasy w postaci tkanki tłuszczowej. Od początku więc w organizmie miały miejsce swego rodzaju wiosenne porządki.

Logikę, którą ciało się kieruje, zna każdy z nas z własnego doświadczenia. Najpierw organizm zużywa zapasy węglowodanów w postaci glikogenu z mięśni i wątroby – odpowiadają one środkiem dostępnym na koncie z możliwością debetu. Rezerwy te są zużywane w ciągu połowy dnia, a my odczuwamy głód. Także na takim koncie można przecież odłożyć jedynie niewielką kwotę pieniędzy.

Następnie organizm próbuje – zanim jeszcze sięgnie po zapasy w postaci tkanki tłuszczowej (porównywalnej z wkładem bankowym) – uzyskać energię z pozostałych projektów i miejsc budowy. W naszej analogii byłaby to pewnie sytuacja, w której stawiamy sobie nieprzyjemne zadanie ściągnięcia pożyczonych przez nas pieniędzy. Nie jest to takie łatwe, gdyż dłużnicy wymigują się od spłacania zaległości.

Gdy także te możliwości się wyczerpią i nie będzie już można czerpać z nich energii, następne w kolejce są różnej wielkości rezerwy tkanki

tłuszczowej – czyli wkład bankowy. Można z tego całkiem nieźle żyć i właściwie jest to miły sposób na życie, gdyż tłuszcz, względnie wkład bankowy, znajduje się przed nami, w idealnej, łatwo dostępnej formie – oczywiście gdy już przełamiemy wszelkie opory, by wykorzystać takie środki. Oszczędzamy sobie wtedy wysiłku ich przygotowania, co niekiedy wprawia nas w euforię. Poza tym na ten wkład nie trzeba już pracować (przebież już to zrobiliśmy) a mimo to można się nim cieszyć. Jedyna różnica: większość ludzi cieszy się z faktu, że podściółka tłuszczowa zniknęła, podczas gdy przeważnie żałujemy, że nasze finanse wyparowały. Jednak i jedno, i drugie może mieć pozytywne skutki. Tłuszcz ma w sobie zresztą jeszcze ślady sytuacji życiowej, w której był odkładany, w żadnym wypadku nie jest więc zawsze tej samej jakości.

Dopiero kiedy te zapasy są zużyte, co w przypadku osób o normalnej wadze trwa kilka tygodni, organizm zaczyna wykorzystywać te struktury, które powinny zostać zachowane – taką sytuację można porównać więc do koniecznych wyprzedzaży swojego majątku.

Post jest nowoczesny

*Post jako
nowoczesny
składnik
naszego
społeczeństwa*

W takich czasach jak dzisiejsze, w których rządzi przepych, a najważniejszą wartością jest luksus, w wielu ludziach jako reakcja na ten fakt rodzi się pewien rodzaj obrzydzenia obfitością. Post oferuje nowe, a zarazem prastare wyjście z sytuacji. Poprawianie nastroju poprzez dobro-

wolną rezygnację z jedzenia oraz branie odpowiedzialności za polepszenie stanu swojego zdrowia staje się coraz bardziej popularne. Post już dawno pozostawił za sobą aurę religijnej ascezy oraz starodawny obraz zdrowotnego apostołstwa i podbija nowoczesne ośrodki wellness i fitness. Staje się czymś modnym, w przeciwieństwie do trendu luksusu umożliwia odnalezienie wewnętrznego spełnienia poprzez zewnętrzną rezygnację.

Prawidłowy post poszerza świadomość

To, co na pierwszy rzut oka może się wydawać sprawą wymagającą wysiłku, po bliższym poznaniu i – przede wszystkim – po pierwszych własnych doświadczeniach staje się nagle czymś zdumiewająco prostym, wyjątkowo tanim i do tego wskazującym drogę do nowych, pozytywnych skutków odczuwanych przez ciało i duszę. Najpóźniej podczas drugiej kuracji postnej, podczas której nie zwraca się już tak bardzo uwagi na ciało, przeżywa się fakt, jak bardzo także dusza wyciąga profity z okresu rezygnacji. Tutaj znajduje się prawdziwy urok i sens czasu głodówki. Dopóki jest się skoncentrowanym jedynie na pozytywnych skutkach postu osiąganym przez organizm i nie zauważa się zmian w świadomości, nie można sobie w pełni zdać sprawy z faktu, jak wielką szansę oferuje niejedzenie.

*Zmiana
świadomości
jako
pozytywny
skutek postu*

Ciało jako dom duszy

Jeśli nadal będziemy używać analogii, możemy porównać organizm do domu dla duszy. Wiek

zdradza czas, który dusza spędziła już w swoim domu. Z biegiem lat i dziesięcioleci w każdym mieszkaniu zwiększa się ilość nieużywanych już, gromadzonych w piwnicach i spiżarniach przedmiotów. Na początku nie jest to żaden problem, gdyż spiżarnie – w organizmie tkanki łączne i tłuszczowe – są puste i gotowe na przyjęcie niepotrzebnych rzeczy. Jednak z czasem owe spiżarnie są coraz pełniejsze i w pewnym momencie – w zależności od indywidualnej pojemności – stają się przepełnione po brzegi. Kilka faktów przemawia za tym, że ten stan jest odpowiedzialny za stawianą przez lekarzy diagnozę mówiącą o reumatyzmie. Tłumienie nieprzyjemnych symptomów następuje wtedy za pomocą środków przeciwbólowych oraz przeciwzapalnych. Ma to mniej więcej taką skuteczność, jak gdybyśmy pełny kosz na śmieci znajdujący się w domu duszy trzy razy dziennie spryskiwali perfumami, by pozbyć się nieprzyjemnego zapachu...

W jaki sposób następuje likwidacja

*Zużywanie
starych
złogów za
pomocą
postu*

Post wywołuje w naszym ciele przebieg odwrotny poprzez „prace” porządkowe: organizm zaczyna cofać procesy odkładania złogów. To, co wcześniej zalegało w piwnicy i tkance łącznej, zostaje zlikwidowane jako pierwsze. Z każdym dniem głodówki coraz bardziej zagłębia się w nieprzydatne złoża. Organizm utylizuje odpady warstwa po warstwie, likwidując tkanki, w których przez lata odkładały się niepotrzebne substancje, i doprowadzając do procesu ich metabolizmu. W ten sposób spalone lub rozłożone

zostają najpierw niestrawione resztki pokarmów, a następnie przede wszystkim tłuszcz. Z tego powodu podczas postu paliwa mamy zawsze pod dostatkiem.

Czy niestrawione resztki pokarmowe w ogóle istnieją?

Praktycznie wszyscy lekarze zajmujący się postem wychodzą z założenia, iż takie resztki istnieją, podczas gdy niektórzy lekarze akademicy zaprzeczają istnieniu niestrawionych do końca pokarmów. Dlatego mądrze jest rozpatrywać tę tematykę niezależnie od wszelkich ideologii i możliwie bezstronnie. Nawet naukowcy akademicy nie kwestionują faktu, że w krajach wysoko rozwiniętych przemysłowo i przy odpowiednim ciśnieniu społecznym zwapnienie tętnic następuje już po okresie dojrzewania. Wapno tego rodzaju nie należy do naczyń i zdecydowanie może być zaliczane do złogów lub niestrawionych resztek pokarmowych. Podobnie sytuacja ma się ze złogami, które mogą być uznawane za część stawów dotkniętych reumatyzmem, porównywalne z piaskiem sypanym między zębatki. Za niestrawione resztki można w ten sposób uznać także struktury z kamienia w pęcherzykach, nerkach, pęcherzyku żółciowym, w jelitach (kamień jelitowy) i pomiędzy zębami (kamień nazębny). To samo dotyczy złogów tłuszczu w wątrobie i dookoła serca oraz zasadniczo każdego nadmiernego tłuszczu w organizmie. Jakkolwiek nazywając te wszystkie złogi utrudniające życie, będą

Niestrawione resztki istnieją pod różnymi postaciami

one niestety nadal istnieć – ale na szczęście poprzez post możemy zredukować ich ilość.

Podczas postu organizm jest zaopatrzony w wystarczającą ilość kalorii

Kto na koniec postu policzy, ile stracił tłuszczu i przeliczy to na kalorie, ten stwierdzi, że dzień po dniu był dobrze zaopatrzony. Przeciętna dzienna strata kalorii to ok. 400 g, co podczas dziesięciu dni postu daje 4000 g, czyli 4 kg. Od tego należy odjąć 1000 g (1 kg), który zabiera odwodnienie w wyniku rezygnacji z przyjmowania soli; pozostają więc 3 kg. Ponieważ jeden gram tłuszczu odpowiada wartości kalorycznej ponad dziewięciu kilokalorii, organizm nasz miał do dyspozycji podczas dziesięciu dni postu 3000 razy 9, czyli dobrze ponad 27 000 kilokalorii, co odpowiada dziennej dawce wynoszącej 2700 kilokalorii. Pod tym względem nie ma więc żadnego powodu do zmartwień. Wręcz przeciwnie!

Podczas normalnego procesu trawienia od rozkładu pokarmu do jego przemiany w odpowiednie dla organizmu pierwiastki zużywana zostaje ponad jedna czwarta spożytych kalorii. Osoba poszcząca oszczędza tę energię. Jeśli dodamy więc tę jedną czwartą, czyli 700 kilokalorii, do 2700 kilokalorii uzyskanych ze spalania tłuszczów, otrzymamy sumę 3400 kilokalorii – a to już jest iście królewski budżet energetyczny.

Podczas postu oszczędza się energię

Własny tłuszcz jest formą dużo lepiej przyswajalną dla organizmu, który żyje z niego o wiele łatwiej – zużywanie własnego tłuszczu jest przede wszystkim dużą oszczędnością energii i kosztów

w porównaniu z korzystaniem np. z tłuszczu wieprzowego, obcego dla naszego ustroju. Ta zaleta oszczędzania energii może być powodem uczucia określanego często mianem euforii, którą odczuwają osoby w trakcie postu – mogłyby wtedy „przenosić góry”.

Jeśli euforia postna nie następuje

Jeśli ten stan nie następuje, nie odczuwa się euforii ani przyływu energii życiowej, to w rzeczywistości ma miejsce zjawisko jeszcze lepsze i ważniejsze. Gdyż może się przydarzyć także taka sytuacja, że inteligentny organizm wykorzysta szansę i podda rewizji stare miejsce budowy, na przykład uzdrowi chroniczne ognisko zapalne. Będzie więc wtedy potrzebował trochę więcej energii niż rzeczywistość ma do dyspozycji, co u osoby poszczącej może się objawiać osłabieniem i wycieńczeniem.

Wykorzystaj post jako podróż we własną przeszłość

Osoba poszcząca przedziera się w swoim „domu duszy”, a więc tkance łącznej, przez poszczególne warstwy, przywołując tym samym swoją historię, która znajduje cielesne odzwierciedlenie w kolejnych, odkładanych warstwach tłuszczu lub tkanki łącznej. Tak samo jak warstwy skał dokumentują historię ziemi, tak tkanki tłuszczowe i łączne odnoszą się do osobistej prze-

szości. Kto podczas postu podda te warstwy rewizji, bez większego wysiłku dotrze – jeśli jest na to przygotowany – do poszczególnych, duchowych części swojej osobowości. Każdej warstwie w organizmie odpowiada warstwa ducha. Każdemu cielesnemu wydarzeniu odpowiada duchowe. Odnalezienie duchowych złożeń i uświadomienie sobie ich istnienia może doprowadzić do przeprowadzenia małej psychoterapii we własnym organizmie. Bardzo dobrze jest wspierać ten proces duchowego oczyszczenia, które, podobnie jak oczyszczanie ciała, z każdym dniem postu wnika głębiej w duszę – można to uczynić poprzez medytacje prowadzące do światła duchowych obrazów.

*Likwidacja
duchowych
złożeń*

W zamierzonych czasach ludzie nie znali psychoterapii, ale praktycznie we wszystkich kulturach można było spotkać tradycje postne, umożliwiające duchowe oczyszczanie. Nic więc dziwnego, że prawie każda religia, w każdym razie wszystkie religie wyższe – od chrześcijaństwa, poprzez islam, do judaizmu – ale także hinduizm i buddyzm mają w swoich zapisach ścisłe wskazówki dotyczące postu(1). Są one zawsze skierowane ku ciału, ale ich celem jest dusza. Daleko idąca analogia pomiędzy ciałem, duchem i duszą sprawia, że ich współgranie staje się łatwe – w ten sposób ludzie wierzący już wieki temu zbierali odpowiednie, duchowe doświadczenia.