



dr Ruediger
Dahlke

LECZNICZE GŁODÓWKI DLA KAŻDEGO

Jak poprzez post pozbyć się chorób

vital
GWARANCJA ZDROWIA

dr Ruediger Dahlke

LECZNICZE GŁODÓWKI DLA KAŻDEGO

Jak poprzez post pozbyć się chorób



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Anna Chomik
KOREKTA: Daria Wolska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-75-6

Tytuł oryginału: Das große Buch vom Fasten by Ruedieger Dahlke
Copyright © 2008 by Arkana Verlag
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zawarte w książce porady i informacje na temat opieki zdrowotnej powinny dopełniać rady lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty, a nie je zastępować. W przypadku podejrzenia problemu zdrowotnego zalecany jest kontakt z lekarzem. Dołożono starań, by w momencie publikacji książki informacje w niej zawarte były zgodne z obecną wiedzą medyczną. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne problemy zdrowotne będące efektem stosowania opisanych tu metod leczenia.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

O książce

Post jest naturalną metodą zaliczaną do medycyny prewencyjnej. Może być pomocny w łagodzeniu oznak reumatyzmu, artretyzmu, cukrzycy, chorób skóry i jelita, ale także w całkowitym ich leczeniu. Kiedy pościmy, przekazujemy prowadzenie naszemu wewnętrznemu lekarzowi. W ten sposób poznajemy często znacznie lepsze i przynoszące długotrwały efekt sposoby leczenia niż te, które dla chorób układu pokarmowego ma do zaoferowania medycyna akademicka: tabletki na zgagę czy krótkoterminowe diety. Osoba, która pości, wchodzi na drogę obejmującą całość doświadczenia, prowadzącą przez zwątpienie i rezygnację do oczyszczenia ciała i duszy, a w niektórych wypadkach nawet do wstąpienia na nowy poziom życia. W tej książce znajdziesz opis potwierdzonych medycznie procesów zachodzących w ciele podczas poszczenia, a także jedyne tak szczegółowe i fachowe wyjaśnienie postu jako duchowego i procesu.

O Autorze

Ruediger Dahlke pracuje od 37 lat jako lekarz, jest autorem wielu książek, prowadzi szkolenia. Jego książki „Choroba Twoim przyjacielem”^{*} oraz „Krankheit als Symbol” ugruntowują jego całościowe podejście do psychosomatyki, która sięga także do wymiarów mitycznych i duchowych. Trylogia „Die Schicksalsgesetze”, „Das Schattenprinzip” oraz „Die Lebensprinzipien” stanowi filozoficzną i praktyczną

^{*} Publikacja dostępna w języku polskim w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

podstawę jego pracy. Ruediger Dahlke w swoich szkoleniach i wykładach stawia sobie za cel ożywienie świata duchowych obrazów i zachęca do wzięcia całkowitej odpowiedzialności za swoje życie.

Pragnie zarażać ideą zdrowego stylu życia, co znajduje swoje odzwierciedlenie w książkach „Peace Food” oraz „Das Buch der Widerstände”, ale także realizuje ją w centrum szkoleniowym TamanGa w Südsteiermark. Tam mieszka od 2012 roku.

*Kto chce być silny, zdrowy i młody,
niech się miarkuje, ćwiczy ciało, oddycha czystym powietrzem,
a swój ból leczy poprzez post
a nie leki.*

Hipokrates

Spis treści

Wprowadzenie 13

■ CZĘŚĆ I

Co należy wiedzieć o poście? 25

Post – pomiędzy terapią objawów chorobowych
a rytuałem religijnym 27

 Jedzenie i post 27

 Post i religia 39

 Chrystus i post 47

Kto powinien pościć? 55

 Post a choroby 58

 Post jako kobieca droga 76

Przeciwwskazania do postu 87

 Post i zachorowania na raka 88

 Choroby psychiczne 93

 Cięża i czas karmienia 95

Post, obawy i metabolizm tłuszczów 99

■ CZĘŚĆ II

Czas postu 105

Miejsca i zewnętrzne uwarunkowania postu 107

Kiedy jest najlepszy czas na post? 117

Przygotowanie	121
Przemyślenia poprzedzające post	121
Środki pomocnicze w czasie postu	125
Pożegnanie z ulubionymi używkami	131
Leki na czas postu i ich stosowanie	134
Dzień odciążenia	138
Jeszcze słowo o utracie wagi	140
Pierwszy dzień postu	143
Oczyszczanie jelita	143
O picciu	152
Bóle głowy w pierwszych dniach	159
Spokój, wizualizacja i sen	164
Kryzysy głodu	173
Drugi dzień postu	175
Pobudzenie krążenia	175
Rytuály oczyszczania (jelita)	180
Okłady na wątrobę, świadome oddychanie i inne „rytuály” postne	187
Trzeci dzień postu i kolejne dni	201
Radzenie sobie z kryzysami w czasie postu	208
Fizjologia postu	219
Pomocne zabiegi medycyny naturalnej	230
Jak długo powinno się i wolno pościć?	237
Post jako droga do samopoznania	245

■ CZĘŚĆ III

Czas po zakończeniu postu 253

Zakończenie postu i nowy początek	255
„Jak?”, „Kiedy?” i „Co?” jeść	255

Konkretny powrót do jedzenia	268
Medytacja nad jedzeniem	274
Picie i jedzenie w okresie odbudowy i potem	278
Jedzenie a specjalne potrzeby	284
Post częściowy i wędrówki piesze	289
Diety postne częściowe	289
Wędrówki postne	292
Odżywianie światłem	295
Myśl końcowa z Ewangelii Esseńskiej	303
Podziękowania	305
Załączniki	307
Literatura	327
Przydatne adresy	329

*Czy to ja oddycham –
czy to napętnia mnie tchnienie
i pozwala mi żyć?*

*Czy to ja idę –
czy niesie mnie wiatr
wprost do swojego celu?*

*Wewnętrzne obrazy – zewnętrzne znaki –
jak mogę odnaleźć drogę –
kiedy to nie ja idę.
I czy idę nadaremnie,
kiedy nie pozwalam
być niesiona.*

Kerstin Dahlke

Wprowadzenie

Bądź zmianą, której życzysz sobie na świecie.

Mahatma Gandhi

Około trzydzieści lat temu powstała moja pierwsza książka „Świadomy post”^{*} – niewielki, cieniutki egzemplarz, który zupełnie nie zapowiadał nadchodzącego boomu na medycynę naturalną i filozofię duchową. W połowie lat siedemdziesiątych wzmianki o odżywianiu światłem wywoływały ogólne powątpiewanie, chociaż w niektórych kręgach już wtedy było wiadomo, że takie zjawiska istnieją. Dziś bez najmniejszych problemów można o tym pisać, ponieważ bardzo zmieniła się nie tylko sama świadomość, ale w szczególności świadomość zdrowia ludzi.

*Zmiana
czasów*

Doświadczenia te pogłębiły się w ciągu ostatnich trzydziestu lat, jednak przede wszystkim uwrażliwiły nas na duchowy aspekt poszczenia i jego znaczenie na naszej duchowej drodze rozwoju. W ten sposób post może stopniowo zająć ponownie właściwe sobie miejsce, które było mu przypisane już dawno temu przez religie oraz duchowe tradycje. Właśnie dlatego osobny rozdział tej książki zawiera opis tradycji poszczenia w naszej kulturze, tak jak zostało to przedstawione w Biblii. Możliwości rozwoju tej wszak prastarej, jednak w dalszym ciągu bardzo aktualnej formy terapii tłumaczą

*Duchowy
post*

^{*} Wszystkie niemieckie tytuły zostały wiernie przełożone na język polski (przyj. wyd. pol.).

z duchowego punktu widzenia, że post jest dużo bardziej rodzajem drogi niż terapią, albo terapią, która jeśli tylko całkowicie się jej zaufa, prowadzi na właściwą drogę.

*Sztuka
alchemii*

Każdy pości zgodnie ze swoim poziomem rozwoju, a z każdym kolejnym postem może zostać on pogłębiony i otworzyć tym samym nowe przestrzenie doświadczenia. Istotę i głębię poszczenia opisuje w sposób najbardziej trafny alchemia, której założeniem jest przyspieszenie naturalnego postępu rozwoju. Chodzi o to, aby w sposób symboliczny wprowadzić określoną „materię” do najwyższej doskonałości, której odpowiednikiem w królestwie minerałów jest tak zwany kamień mądrości. Przy czym proces ten jest jednakowy dla każdego z „królestw”. Najpierw dana materia rozkłada się na trzy części składowe: ciało, umysł i duszę; następnie części te zostają oczyszczone aż do stanu najwyższej doskonałości, aby dopiero wtedy ponownie zostać połączone we właściwy sposób – z kamieniem danego królestwa.

*Ponadczasowy
schemat terapii*

Proces ten zawiera archetypowy schemat każdej rzeczystwej terapii; także naprawy w życiu codziennym podlegają temu schematowi: zepsuty samochód musi najpierw zostać rozłożony na części, aby dostać się do uszkodzonego miejsca i ostatecznie je naprawić lub ewentualnie wymienić na nowe. Na sam koniec wszystko zostaje ponownie złożone. Medycznie respektowane terapie fizyczne – „operacje”, nawet te najprostsze, przebiegają zgodnie z tym schematem. Można tu wskazać na przykład to, jak łatwo jest „rozłożyć” ciało poprzez masaż, inaczej ujmując: wytrącić je z równowagi. O wiele trudniej jest oczyścić tkanki, to znaczy uruchomić odpowiednie procesy oczyszczające. Dużo czasu wymaga ponowne złożenie wszystkiego w harmonijną całość. Stopień trudności poszczególnych etapów prze-

nosi się całkowicie na pozostałe obszary. Także w alchemii ostatni krok połączenia jest najtrudniejszy i ma największe znaczenie.

Post przebiega właśnie według takiej ważności. Czas rozkładu odpowiada na początku od jednego do maksymalnie trzech dni głodu, albo inaczej mówiąc: dni przestawienia się, które można bez problemu przewyciężyć odpowiednim wewnętrznym nastawieniem i nieznaczną pomocą z zewnątrz. Nawet następująca dalej faza oczyszczania o różnej długości jest jeszcze całkiem prosta. Tutaj sterowanie całym procesem obejmuje wewnętrzna inteligencja ciała. Faza ta jest oczywiście tym łatwiejsza im bardziej świadomie rozwijamy tę inteligencję – naszego wewnętrznego lekarza lub wewnętrznego głos – oraz im bardziej nauczyliśmy się jej ufać. Odbudowa, która odbywa się na koniec kuracji poszczenia, jest najprawdopodobniej momentem najtrudniejszym i decydującym o wszystkim, co dalej nastąpi.

Przestawienie się z „zewnątrznego odżywiania” na „odżywianie wewnętrzne” odbywa się podobnie jak przełączanie kanałów telewizyjnych. Oba programy istnieją w nas dzięki ewolucji i jesteśmy do nich dobrze przygotowani. Nawet ten, kto nigdy wcześniej nie pościł, ma do nich łatwy dostęp. Im bardziej zakorzeniony w świadomości poszczącego jest ten proces „przełączania”, tym łatwiej będzie on przebiegał. Każdy kolejny okres postu będzie jeszcze bardziej upraszczał przyszłą zmianę programu i skracał czas całkowitego przełączenia się.

Ten, kto od samego początku postu ma w świadomości trzy etapy alchemii, może bardzo wiele sobie ułatwić, bowiem analogia pomiędzy postem a procesem alchemicznym z jego podziałem na ciało, duszę i umysł sięga nawet głębiej. W czasie postu dochodzi do swoistego rozluźnienia

Trzy fazy

Zmiana programu

Alchemia postu

wieżów między ciałem a psychiką, co przez mądrość ludową odwrotnie jest określane: „Jedzenie i picie trzymają razem ciało i duszę”.

*Wewnętrzny
lekarz*

Zarówno ciało, jak i dusza poddawane są razem głębszej kontroli i oczyszczeniu, ponieważ post stanowi zarówno psychoterapię, jak i zabieg dla ciała, a obydwie są kierowane przez wewnętrznego lekarza, niezależnie czy o tym wiemy, czy też nie. Oczywiście ten, kto jest świadomy tego faktu, zna działanie tej wewnętrznej instancji i otwiera się na nią dobrowolnie, otrzymuje niejako dodatkowe, cudowne możliwości. Ogromną zaletą wewnętrznego lekarza w porównaniu z lekarzem „zewnątrznym” jest to, że nie popełnia on żadnych błędów, a złogi i węzły w ciele i duszy rozwiązuje we właściwym czasie oraz we właściwej kolejności. W żaden sposób nie nadwyręża to nas, ani nie osłabia. Zna on nas oraz wszystkie wymiary naszej istoty lepiej niż cokolwiek innego na ziemi. Im bardziej powiedzie się jego uczestnictwo, a także zadziała w czasie głodówki jego głęboka wiedza, tym łatwiej przebiegnie ten proces i tym głębiej dotrze.

*Solve et
coagula*

Post jest idealną realizacją alchemicznej zasady „Solve et coagula” („Rozdzielaj i łącz”). Wewnętrzny proces alchemiczny, który pozwala nam dojrzewać i stawać się mądrzejszymi – zachodzący równoległe z rozwojem królestwa minerałów kamienia mądrości – jest w dosłownym znaczeniu tego słowa cudowny. „Rozdzielanie i łączenie” są tylko pozornie sprzeczne ze sobą i stanowią jeden z wielu paradoksów, które napotkamy często na tej drodze. Prowadzi ona przez biegunowy świat przeciwieństw i wzajemnych zaprzeczeń. Mimo to możemy nią kroczyć spokojnie, ponieważ nie ma innej drogi w tym biegunowym świecie. Poza tym znajdujemy się w doborowym towarzystwie, gdyż

im dalej sięga współczesna nauka, tym bardziej paradoksalne wnioski nam przynosi (przykładowo dwojaka natura światła postrzeganego jako fala lub cząstki; na logikę jedno i drugie wyklucza się wzajemnie, a mimo to i jedno, i drugie występują razem w świetle).

Post słusznie zajmuje swoje miejsce jako alchemiczna droga do ciała i duszy w duchowych metodach rozwoju, jak również w największych religiach, gdzie wprowadzany jest w swojej dynamicznej fazie początkowej. Uzasadnione jest jednak także uznanie głodówki w medycynie naturalnej. Uwzględniając rozdzwięk między medycyną akademicką a medycyną naturalną, post nie jest zaliczany do korzeni jednej dziedziny medycyny, ale do dziś znajduje się po środku. Przypisuje się mu coraz większe znaczenie a przez to, że pobudza moc samoleczenia, wzmacnia skłonność do wzięcia odpowiedzialności za siebie, pozwalając jednocześnie na spore oszczędności. Tylko przez ostatnie trzydzieści lat można dojść poprzez wiele różnych faktów do takich wniosków.

Linia graniczna między medycyną akademicką a naturalną nie jest całkiem wyraźna. Na pewno nie opiera się ona na kryterium „naturalności”. W końcu najbardziej znany antybiotyk – penicylina jest naturalnie występującym w przyrodzie grzybem pleśniowym, a kortyzon – jeden z chętniej stosowanych przez medycynę akademicką środków, a nieakceptowany przez wielu uzdrowicieli medycyny naturalnej – jest hormonem naturalnie występującym w ludzkim organizmie, zwanym kortyzolem. Z kolei zaliczana wciąż do medycyny naturalnej homeopatia wcale nie jest naturalna, bowiem nigdzie w przyrodzie nie występują wysokie potencje bardzo rozcieńczonych form substancji wyjściowych tych środków leczniczych. Oczywiście nie czyni to homeopatii czymś gorszym, całkiem przeciwnie,

*Przyszłość
postu*

*Przyroda
i kultura*

jest ona sztuczna i jest sztuką, która każdą głodówkę może sensownie i dogłębnie wspierać.

*Post
i świadomość*

Post jest *naturalny* i tym samym w dosłownym tego słowa znaczeniu można zaliczyć go do medycyny naturalnej, jest on bowiem sprawdzoną metodą wszystkich zwierząt w czasie choroby, wszystkich ludzi żyjących w zgodzie z przyrodą, ale także niemowląt i małych dzieci. Jak już wcześniej wspominałem, to co powszechnie rozumiemy pod pojęciem medycyny naturalnej, nie można w całości przypisać postowi. W naturalnych okresach postu chodzi raczej o czas głodówki lub instynktowną rezygnację z pożywienia. W rozumieniu tej książki chodzi o post związany koniecznie ze *świadomością*. Tym samym post wyraźnie stoi ponad medycyną naturalną, która w przeciwieństwie do medycyny akademickiej swojego zadania nie utożsamia z *walką* przeciwko symptomom choroby. Post zakłada włączenie świadomości i świadomych decyzji. W końcu sukces każdej kuracji związany jest z nastawieniem, umiejętnością podejmowania decyzji oraz gotowością do wzięcia odpowiedzialności.

*Post jako
współczesna
terapia*

„Odpowiedzialność” jest centralnym pojęciem poszczenia. To wyjaśnia, dlaczego ten dogłębny rodzaj terapii, który w jednym procesie z łatwością i całościowo obejmuje tak ciało jak i duszę, potrzebuje tak dużo czasu, aby zająć należne sobie miejsce we współczesnej medycynie. Nawet gdy dążymy do tego, aby zahamować ogromne wydatki na służbę zdrowia, post będący jedną z najskuteczniejszych i najtańszych terapii wciąż nie znajduje wystarczająco dużo oficjalnego poparcia.

*Post i odpo-
wiedzialność
za siebie*

Poszczenie wymaga wzięcia całkowitej odpowiedzialności za siebie. W dzisiejszych czasach nie jest konieczne, ani popularne branie odpowiedzialności za własne ciało,

własną duszę oraz rozwój osobisty. Jednak nie ma żadnej innej możliwości, niż odpuszczenie pozostawiania odpowiedzialności za własne zdrowie kasom chorym, lekarzom, psychologom, politykom czy innym specjalistom. Można obarczać nią anonimowe twory, jak na przykład „społeczeństwo”, jednak nie zwalnia to nas z niczego. Terapie, które ładują pacjentów wzięciem za nich odpowiedzialności, prowadzą do nikąd. Post nie podąża za aktualnymi trendami i dlatego znaczna większość ludzi uważa go za niegodną zaufania kurację.

Także dla przedstawicieli tak zwanego społeczeństwa rozrywkowego jakakolwiek rezygnacja z czegoś stanowi oczywiście ogromny problem. Tym samym post pozostaje drogą dla poszukujących i staje się dla nich obowiązującą formą terapii. Mimo to w ostatnich latach przekonuje się do poszczenia coraz więcej ludzi (co roku w Niemczech pości już około pięciu, sześciu milionów ludzi), ma to najwyraźniej związek z coraz większym zainteresowaniem i poszukiwaniem osobistych celów i zadań, które mają nadać życiu sens.

Post prowadzi do zatrzymania się na chwilę. Kto chce dotrzeć do istoty życia, ten musi na moment zatrzymać bieg. Jedynie poprzez treść można dostać się do wewnętrznego oparcia i własnej wewnętrznej postawy. To z treści można uzyskać sens i dlatego post służy coraz częściej jako źródło do odnajdywania sensu. Jednak sens rodzi cele i nierzadko jest to cel uzyskania jedności ze wszystkim – niezależnie od tego, jaki był początkowy powód rozpoczęcia postu. Staje się on drogą, która poprzez silne zwrócenie się do własnego wnętrza, odsuwa wszelkie możliwe zewnętrzne alibi.

Jeśli na tej osobistej drodze rozwoju stanie się dla nas jasne, że ostatecznie nie jest możliwe zignorowanie odpo-

*Zabawa
i rezygnacja*

*Post i treść
życia*

*Rozwój
świadomości*

wiedzialności za samego siebie, ponieważ ani nawet najlepsi profesorowie medycyny, ani nawet ogół społeczeństwa nie potrafi przewidzieć bólu danej jednostki czy też spojrzeć śmierci w oczy. Właśnie dlatego post stanowi idealną drogę świadomego, odpowiedzialnego rozwoju. Waga ciała nie odgrywa przy tym istotnej roli. To rozwój świadomości wychodzi na pierwszy plan. Zamiast metod funkcjonalnych, które celują w bezpośrednio osiągalne, materialne rezultaty, pojawiają się rytuały, które same w sobie zawierają sens, będąc częścią drogi rozwoju.

Samopomoc

Zarazem najpiękniejszym, jak i najbardziej obszernym zadaniem postu jest wspieranie nas na drodze samourzeczywistnienia. Celem tej książki jest wytworzenie zaufania. Zaufanie wyrasta z pewności, uczucia uniesienia i ze szczerości. Kiedy sami przed sobą wyznamy, że chcemy przejąć całkowitą odpowiedzialność za siebie i za nasze życie, jak również za nasz post, możemy wytworzyć wewnętrzne zaufanie. Przez to powstaje także wiara we własne możliwości. Na tej drodze każdy jest zdany sam na siebie i znajdzie być może już na samym początku potężną i niewyobrażalną pomoc w sobie samym.

*Udzielenie
pomocy*

Udzielenie pomocy możliwe jest z zewnątrz, może pochodzić od terapeuty najlepiej od takiego, który jest na tyle poważny, że nie zamierza odebrać swojemu pacjentowi zaufania. Także ta książka ma za zadanie wesprzeć cię i przygotować podłoże do zaufania we własne siły, do rozwinięcia własnego wewnętrznego lekarza. Najpierw zostaną przedstawione ramy, które są wystarczająco niezawodne, aby towarzyszyć ci w pierwszych krokach, nie ograniczając cię, ani nie wiążąc na stałe z konkretnym systemem. Każda rada i każda prawda ma swój czas, a to, co na początku ma sens, na końcu może być zupełnie zbyteczne.

Właśnie dlatego najpierw zalecam uważne postępowanie według wskazówek, tak jak radzi Samuel Hahnemann swoim uczniom homeopatii: „Naśladujcie, ale naśladujcie dokładnie!”. Uwagę należy zwrócić w szczególności tam, gdzie powstaje opór przeciwko radzie, ponieważ to właśnie w tym miejscu znajduje się właściwy problem – to miejsce skąd pochodzi opór. Podczas postu problemy nie rozwiążą się poprzez ignorowanie ich, lecz poprzez otwartość na nie. Post, jak żaden inny środek medyczny, nadaje się do rozwiązywania problemów. Dzieje się to nie poprzez tłumienie symptomów, lecz całkiem przeciwnie – przez homeopatyczną otwartość na nie. To także z homeopatii pochodzi znana pierwsza reakcja, podczas której najpierw symptomy pogarszają się. Utrudnienie przez pierwsze trzy dni przestawienia się, ale także pojawia się wyjaśnienie. Post dotyka symptomów, pozwala im jeszcze raz dojść do głosu, identyfikując je, aby zaraz potem na dobre się z nimi rozprawić. Ta podstawowa zasada wywodząca się z homeopatii dotyczy postu w całości i to ona jest odpowiedzialna za jego powodzenie. Wyleczenie chronicznej choroby może w tym sensie mieć miejsce tylko wtedy, kiedy jest ona w swojej ostrej fazie. Podczas pierwszego pogorszenia lub pierwszej reakcji uwidaczniają się i dają się odczuć tłumione i chroniczne symptomy. Tym samym cały system obronny oraz wszystkie siły życiowe uaktywniają się, aby móc stawić czoło przeciwnościom i je wyleczyć w sensie filozofii greckiego myśliciela Paramenidesa, który już przed 2500 laty powiedział: „Dajcie mi moc wytwarzania gorączki, a wyleczę wam wszystkie choroby”. Gorączka jest stanem ostrym i przynosi energię zbliżającym się dolegliwościom.

Homeopatia nie walczy przeciwko symptomom choroby, ale zajmuje się „zewnętrznymi” oznakami i to one są

pretekstem do znalezienia faktycznych rozwiązań dla leżących u ich podstaw zaburzeń. Jest to także powód, dlaczego jest ona wybierana przez medycynę do wsparcia postu i przywoływana w kilku miejscach w tej książce. W podobny sposób osoby poszczące, mimo że w tym szczególnym momencie wywołuje to w nich sprzeciw, powinny uznać to za ważny znak i zwrócić na to uwagę. Symptomy dają się nam we znaki w czasie postu, jednak poprzez metodę homeopatyczną ustępują, mimo że najpierw wywołują opór. Wyjątki od zasad postu (których często poszukujemy w jego trakcie) mogą odpowiadać indywidualnej drodze i mieć znaczenie, ale mogą także prowadzić do omyłek i błędów.

Opór na drodze

Jeśli jakiś sposób rzeczywiście uważasz za zbędny (ponieważ masz już dany problem przepracowany), ukazuje się on najczęściej jako nie budzący sprzeciwu i możliwy do zastosowania. Dotyczy to wszystkiego, z czego – jak nam się wydaje – już wyrosliśmy. Opór przeciwko czemuś jest z kolei prawie zawsze oznaką tego, że nie wystarczająco zostało to zwalczone – jeszcze mamy to przed sobą.

Odrzucenie wytycznych

Taka sytuacja dotyczy oczywiście samych początków. Później, kiedy pierwsze doświadczenia z kuracją postną mamy już na trwałe przerobione, zacznie krystalizować się własne, indywidualne podejście. Post wręcz ułatwia ten proces, ponieważ podwyższa wrażliwość i odczuwanie wskazówek pochodzących z własnego wnętrza. Wszystkie potrzebne na wstępie wytyczne i zasady postępowania później stają się zbędne. Dopóki samemu nie potrafimy iść „o własnych nogach”, dopóty należy się nimi posługiwać i na nich oprzeć. Jeśli nauczymy się samodzielnie chodzić, będzie to znak, że pomoc należy odłożyć na bok. Kto podczas swojej dwudziestej kuracji postnej wciąż niewolniczo

przywiązany jest do konkretnych metod, przypomina dorosłego pływaka, który wciąż z przyzwyczajenia nie potrafi pozbyć się pływania z kołem ratunkowym.

Przyzwyczajenia stanowią przeszkodę na drodze rozwoju i dlatego powinniśmy się im bliżej przyjrzeć, a następnie pozbyć się ich. Tam, gdzie jest to konieczne, jak na przykład podczas codziennej higieny, ma to swój cel, aby włączyć w jej wykonywanie świadomość i sprawić, że będą one żyły własnym życiem. Różnica między uciążliwymi przyzwyczajeniami a rytuałem polega „jedynie” na włączeniu świadomości. Ten tylko pozornie niewielki czynnik jest w rzeczywistości ogromny. To tak jakby porównać ćwiczenie zen, podczas którego stale powtarza się daną czynność i otepiającą pracę przy taśmie fabrycznej. Pewnego razu mistrz zen został spytany przez swego ucznia o to, na czym polega jego tajemnica, a ten odpowiedział: „To całkiem proste, kiedy leżę – leżę, kiedy siedzę – siedzę, a kiedy idę – idę”. Uczeń zareagował na to: „Przecież to niemożliwe, w końcu tak wszyscy robimy”. Na to mistrz: „Absolutnie nie. Kiedy leżycie, to już prawie siedzicie, kiedy siedzicie, to jesteście gotowi, aby wstać, a kiedy stoicie, to już pograżacie się w myślach”.

Świadomość jest decydującym czynnikiem nie tylko podczas postu. To właśnie w świadomości zapadają decyzje i zostaje nadany im właściwy kierunek. Ten, kto jest świadomy, właściwie nie może popełnić błędu, a świadomym najczęściej jest ten, kto pozostaje w stanie pobudzenia. Pobudzony jest ten, kto (tak, jak wyżej wspomniany mistrz zen) w miejscu, w którym się znajduje – naprawdę tam jest; w każdej chwili życia – żyje daną chwilą i jest obecny. Odpowiedzialność za siebie i uczciwość są w tym wypadku oczywistością, poranny prysznic staje się leczniczym, jeśli

*Przyzwyczajenia
i rytuały*

*Tajemnica
świadomości*

nawet nie uświęconym oczyszczającym rytuałem, wypicie filiżanki herbaty staje się ceremonią jej picia, a kuracja postna – medytacją zakończoną rytualnym tańcem.

*Odżywianie
światłem*

Posiłek staje się z czasem także świadomym rytuałem, a ostatecznie można się od niego uwolnić, jeśli przywołamy coraz bardziej znane w ostatnim dziesięcioleciu odżywianie światłem. Wprawdzie kwestionuje ono nasz dotychczasowy obraz świata, ale jest już rozpowszechnione i dlatego istnienie tego zjawiska nie może być ignorowane przez inteligentnego człowieka.

*Osobiste
i biblijne
doświadczenie
postu*

Nawet jeśli przygotowania do postu zaczniemy rozsądnie z tygodniowym wyprzedzeniem, z czasem wyjdą na pierwszy plan nowe wyzwania i co jest oczywiste w kulturze chrześcijańskiej – także myśl o konkretnym czasie rozpoczęcia postu. Wszystkie największe biblijne rytuały postne trwały czterdzieści dni, a klasyczny chrześcijański okres postu rozciąga się między środą popielcową a niedzielą wielkanocną. Kiedy pierwszy raz pościłem tak długo, drastycznie schudłem w czasie pierwszych dwóch tygodni (podobnie jak zwykle się to dzieje w czasie kolejnych postów). Od trzeciego do czwartego tygodnia spadek wagi był coraz większy. Zdziwiło mnie to dlatego, że chociaż w piątym i szóstym tygodniu w dalszym ciągu zużywałem energię, waga nie spadała. Tym samym doświadczyłem już wtedy tego, co wiele lat później pojawiło się w moim życiu jako proces odżywiania światłem, mimo że wtedy jeszcze nie było to dla mnie do końca jasne. Wielu ludzi doświadczyło właśnie w czasie procesu odżywiania światłem tego faktu, jak względna jest fizyczna rzeczywistość.

CZĘŚĆ I

Co należy wiedzieć o poście?

Post – pomiędzy terapią objawów chorobowych a rytuałem religijnym

Jedzenie i post

Jedzenie i post idą razem w parze tak jak sen i pobudka, wdech i wydech; są dwiema stronami tego samego medalu. Nasz naturalny rytm życia obejmuje oba te bieguny. Żyjemy w stałej przemianie między okresami jedzenia i postu, zmienna jest tylko długość ich trwania, jednak one same pozostają niezmiennie. Wraz z postępującą cywilizacją prawda ta nieomal została zapomniana, okresy postu stawały się coraz krótsze, a oferta produktów żywnościowych – coraz bogatsza. Jedzenie jest w dzisiejszych czasach tak rozpowszechnione i dostępne w takim nadmiarze, że właściwie nieprzerwanie je spożywamy, co oczywiście nie czyni nas ani zdrowszymi, ani szczęśliwsiymi. W porównaniu do braku, z jakim mieliśmy do czynienia w minionych epokach, powodzi się nam zasadniczo dużo lepiej. Jednak *nadmiar* sprawia, że w dalszym ciągu chorujemy i tym samym jedzenie jest dla wielu ludzi naprawdę *zbędne*.

W czasach, kiedy człowiek w sposób pierwotny musiał obchodzić się z przyrodą, istniały spowodowane biedą dłuższe okresy postu czy nawet głodu. Jednak nie tylko rozwój cywilizacyjny ograniczył okresy postu i podkreślił zna-

Dwie strony medalu

Religia i post

czenie posiłków; to przede wszystkim upadek największych religii zakończył długą tradycję religijnego postu. Na korzyść światowej władzy religie traciły coraz bardziej swoją pozycję. U katolików pozostał jeszcze post w Wielki Piątek, u prawosławnych – post wielkanocny, a u Żydów post Jom Kippur*.

*Najwięksi
lekarze
o poście*

Jeśli przyjrzymy się bliżej stanowisku największych lekarzy historii w temacie postu, staje się jasne, jak ważny był on dla nich i że znali wszystkie jego wymiary, które my dzisiaj musimy odkrywać na nowo. Jeden z praocjów naszej dzisiejszej medycyny – Galenus powiedział: „Dusza dusi się poprzez nadmiar tłuszczu oraz krwi i nie jest wtedy w stanie dostrzec spraw boskich i niebiańskich, ani ich ocenić”. Jeden z najbardziej znanych lekarzy średniowiecza – Avicenna leczył swoich pacjentów kuracjami postnymi, podobnie jak Paracelsus. Hipokrates głosił, że: „Głód wnika w naturę człowieka z dużą siłą i może być środkiem, który prowadzi do leczenia”. Wszystkie te informacje i cytaty potwierdzają fakt, w kręgu jak sprawdzonych i godnych zaufania tradycji poruszają się osoby poszczące. Następcy tych wielkich uzdrowicieli podążają jednak tą samą drogą, co duchowieństwo i pozbywają się postu, a tym samym ogromnej konkurencji, bowiem poszczący pacjenci doskonale rozumieją dawną lekarską maksymę, że lekarz tylko dba, ale to natura leczy (*Medicus curat – natura sanat*).

*Post
w medycynie*

Post posiada w medycynie bardzo sprzeczną tradycję, zmieniającą się w zależności od aktualnych poglądów naukowców i oscylującą między euforią a odrzuceniem. Dziś znów jest dość aktualny, oczywiście z silnym naciskiem na aspekt cielesny, który może prowadzić do odrzucenia aspek-

* Hebr. Dzień Pojednania/ Odkupienia – jest jednym, w którym Pięcioksiąg nakazuje post (przyp. tłum.).

tu religijno-duchowego. Powód, dla którego post wrócił do łask, jest oczywisty: ludność tak zwanych krajów rozwiniętych skoncentrowała się tak bardzo na materialistycznym biegunie, że zaczęła się obawiać o swoje fizyczne samopoczucie, a powodem coraz większej liczby przedstawicieli tej grupy jest ich waga. *Nadwaga jest w końcu chorobą, w dzisiejszych czasach chorobą narodową, a otyłość – nałogiem.* A jak każda choroba daje wyzwanie i możliwość, aby ją zaleczyć, albo chociaż podleczyć, tym samym daje na to szansę. Otyłość jest poprzez usunięcie objawów tak samo mało możliwa do wyleczenia, jak każda inna choroba. W przypadku nałogów pokazują to dane statystyczne (wysoki poziom nawrotów choroby), a w innych przypadkach tak zwane odraczenie objawów, które stają się coraz mniej widoczne poprzez odsyłanie pacjenta od specjalisty do specjalisty.

W takiej sytuacji także post stanowi pewne niebezpieczeństwo, ponieważ jest on nadużywany w ramach coraz większej obsesji szczupłości w szczególności przez młode dziewczyny i kobiety jako absurdalne i niezdrowe „kuracje zerowe”, które tak naprawdę nie mają nic wspólnego z postem, są raczej „kuracjami głodowymi” i szkodzą dobrej opinii postu. Naturalnie osób chorych na anoreksję nie zalicza się do poszczących. W takich przypadkach konieczna jest odpowiednia dla nich psychoterapia.

Dzięki postępowi medycyny zajmującej się objawami chorobowymi ludzkość stała się być może nieco spokojniejsza, jednak wcale nie zdrowsza. Faktyczne leczenie może być dopiero wtedy wprowadzone, kiedy chorobę zrozumie się jako znak do opuszczenia dotychczasowej drogi rozwoju. W zapytaniu siebie i ostatecznym zrozumieniu co symbolizuje choroba, leży szansa wejścia na drogę prowadzącą do leczenia, a tym samym do zbawie-

*Post i obsesja
szczupłości*

*„Choroba
jako symbol”*

nia. Dojście do tego co znaczy choroba, zakłada, że najpierw przyjmie się ją jako znak, przejmie odpowiedzialność i zada sobie niewygodne pytanie: „Dlaczego przydarzyło się to właśnie mi, właśnie teraz?”, nie zrzucając winy na zły los, ale biorąc to na siebie. Pocieszające stwierdzenia typu: kto inny je dużo więcej i nie jest gruby, nie prowadzą do wyleczenia, za to w kierunku zgorzknienia, bądź walki z własnym zadaniem do nauki, którego nie należy porównywać z zadaniami innych osób. Chodzi o to, aby rozpoznać oraz zaakceptować to, że doświadczamy dokładnie tego, na co sobie zasłużyliśmy. Każdy musi dokładnie nauczyć się swojego problemu, co nie przypadkowo wydaje się najtrudniejsze, bowiem w przeciwnym razie najprawdopodobniej już zostałby on rozwiązany. Z pewnością prawdą jest, że na różnych płaszczyznach istnieją dla każdej z chorób odpowiednie wyjaśnienia. Nie tylko gruczoły mają tu znaczenie, ale także dziedziczenie, konstytucja, obciążenia psychiczne i tak dalej. Te nasuwające się najpierw na myśl wyjaśnienia są istotne i z pewnością stanowią informację dla terapii. Jednak stają się one niebezpieczne, kiedy służą jako wymówki, żeby samemu nie pogodzić się z własnym problemem lub stracić wgląd w jego głębsze przyczyny.

„Duchowe
wymówki”

Bardzo często nadużywane są tak zwane duchowe wymówki. Służą one temu, aby przejść obojętnie wobec własnego problemu. Człowiekowi o cechach znaku byka i strzelca z trudnością przyjdzie zharmonizowanie własnych przyzwyczajeń żywieniowych. Tym samym osoba taka jeszcze lepiej nauczy się je omijać. Człowiek o cechach znaku panny wierzy w pozytywny wpływ losu. Osoba ze słońcem w znaku byka będzie szukała wymówek nie w duchowości

a w genach. Jednak ani jedno, ani drugie nie będzie dotyczyło osób otyłych i związanych z tym problemów. W tym wypadku muszą one same przejąć za swój problem pełną odpowiedzialność.

Jeśli chodzi o problematykę nadwagi, można przytoczyć w tym temacie kilka podstawowych, związanych z nią problemów naszych czasów. W krajach uprzemysłowionych wobec nadmiaru towarów mamy do czynienia z pustką, jeśli chodzi o duchowe treści, podczas gdy w tak zwanych krajach nierozwiniętych jest nieomal na odwrót. Faktycznie istniejący u nas w mniejszym lub większym stopniu problem braku duchowych treści zaspokajany jest rzeczami materialnymi – w dużej mierze właśnie poprzez jedzenie. Potrzeba pracźlowieka, aby rosnąć i się powiększać, realizuje się na płaszczyźnie fizycznej, ponieważ duchowa jest zablokowana przez różne bariery. Chodzi tutaj oczywiście o tak zwane przesunięcie płaszczyzny – psychoanalitycy określiliby to zjawisko w ten sposób: substytut zadowolenia i przesunięcie na sferę oralną.

Nie chodzi o to, aby ten problem wyjaśnić za pomocą jakiegokolwiek teorii, nie o to, aby po prostu zahamować złe nawyki (klasyczna terapia abstynencji), ani uniemożliwić ewolucyjne poszukiwania, lecz dużo bardziej o to, aby uświadomić je sobie i otworzyć im drogę prowadzącą jak najdalej od tortów, słodczy, środków odurzających i tym podobnych. Właśnie w tym wypadku świadomy post jest idealną metodą. Powodzenie terapii abstynenckich, które po prostu każą odstawić środek uzależniający jest zawsze niewielkie. Z kolei duże powodzenie mają terapie, które nałóg zastępują inną płaszczyzną. Oczywiście w przypad-

*Jedzenie jako
substytut
zadowolenia*

*Post
i abstynencja*

ku uzależnienia fizycznego abstynencja jest wymagana i także w tym wypadku post jest ogromnym ułatwieniem, ponieważ łagodzi każdą abstynencję. Nawet najtrudniejsza abstynencja – jaką jest odstawienie heroiny – staje się prostsza w połączeniu z postem, a odstawienie alkoholu czy nikotyny przebiega mniej dramatycznie. W ciągu ostatnich trzydziestu lat niezliczonej ilości osób uzależnionych udało się pożegnać z nałogiem fizycznym i chociaż jest to pierwszy krok, ale krok bardzo ważny w kierunku wolności.

*Myślenie
pionowe*

Drugi decydujący etap polega na przekształceniu płaszczyny do przepracowania ze stanu nierozwiązalnego do wspierającego rozwój. Z perspektywy filozofii duchowej dzieje się tak wtedy, kiedy przesunięcie odbywa się wewnątrz pionowego łańcucha symbolicznego (na przykład w przypadku uzależnienia od narkotyków należy go szukać pośród aspektów Neptuna*). Archetypowo planetę tę reprezentują: *narkotyki*, trucizny, chemia, mgła, zasłonięcie, *medytacja*, infekcja, procesy rozpuszczania, majaczenie gorączkowe, kadmidełka, *religia*... Inaczej ujmując, każdy nałóg, który odpowiada tej symbolice Neptuna, jest substytutem duchowych poszukiwań, które są związane właśnie z tą planetą. Na przykład – jeśli udałoby się zastąpić uzależnienie od narkotyków poprzez medytację albo religię, byłoby to pozytywne zastępstwo, które następnie należałoby odpowiednio przepracować.

* Znaki zodiaku są prasymbolami, archetypowymi siłami, którym podporządkowuje się nie tylko człowiek, ale także cały świat. Dlatego poprzez tak zwane pionowe myślenie poprzez jego pionowe analogie („jak na górze, tak na dole”) umożliwia odczytanie języka przeznaczenia, a nieszczęścia losu zinterpretować świadomie jako zadania do nauczania. W czasach, kiedy myślenie racjonalne nie daje pełnego wyjaśnienia i jesteśmy skonfrontowani z jego jednostronnością, pionowy obraz świata, myślenie poprzez archetypowe prawzory pokazuje nam drogę wyjścia z kryzysu. Więcej o tym w książce: Ruediger Dahlke i Nicolas Klein: *Das Senkrechte Weltbild. Symbolisches Denken in astrologischen Urprinzipien*, Ullstein, Berlin 2005.

Kiedy osoba uzależniona od palenia pragnie uwolnić się od nałogu, należy zadać sobie pytanie, jaka prazasada* leży u źródła tego problemu. Czy w człowieku tym skumulowana jest agresja i poprzez papierosy znajduje ona swoje ujście? Być może powinien on poszukać odpowiedniego dla siebie sportu walki, aby dać jej upust. Jeśli problem jest natury oralnej, związany z używkami, może powinien więcej się całować. W praktyce jednak najprawdopodobniej – więcej jeść, ponieważ to także odpowiada zasadzie Wenus, a jest dużo prostsze.

*Archetypowe
problemy*

Post należy archetypowo do symboliki planety Saturn, która odpowiada za redukcję tego co zbędne, ograniczenia i przeszkody, szczupłość i trzeźwość, ciężką pracę i dyscyplinę**. Do tego także biedę, skromność, porządek i samotność oraz choroby. Właśnie dlatego post można określić mianem mimowolnej ofiary tego prawa, które często jest błędnie rozumiane jako nieszczęście czy zagrożenie. Tym samym można doskonale pogodzić się i pojednać z tym archetypem, ponieważ jego główne zadanie do przepracowania polega na redukcji wszelkiego nadmiaru do spraw istotnych, a więc pozbycia się nadliczbowych kilogramów, zbędnych myśli i wszelkiego nadmiaru, co prowadzi do tego, że osoba poszcząca zwróci się bardziej do swojego wnętrza, poszukując sensu i istoty. Właśnie to jest intencją tego prawa/zasady. Saturn uzyskuje to, co jest mu potrzebne podczas postu, milczenia, medytacji; jego zadanie polega na niejedzeniu, niemówieniu, a jedynie siedzeniu w surowej medytacji zen, w klasztornej atmosferze odosobnienia. Nie tylko wielu

*Saturn
i post*

* Prazasada czyli prasymbol, archetyp, przyczyna; pierwotna zasada kierująca światem; jej reprezentantami są np. w astrologii – znaki zodiaku, planety; w numerologii – liczby (przyp. tłum.).

** Aby poznać wpływ Saturna, jak również innych planet, na ludzkie życie, każda osoba może zamówić swój indywidualny horoskop dostępny w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).