

Ukázka z knihy

Půst – cesta k dokonalosti

Martin Jelínek

Už první historické záznamy o půstu připisovaly tomuto aktu dva důležité významy.

Prvním byl naprosto „bezkonkurenční“ výsledek v podobě detoxikace neboli pročištění těla. Pokud se postíme opravdu poctivě, očekávejme, že svoje tělo vyčistíme od všech nežádoucích nánosů různého původu. Výsledkem pak bude stav, kdy naše tělo (bez rozdílu věku) bude fungovat skutečně tak, jak má.

Nebojím se opět použít výraz DOKONALE.

To mimo jiné znamená, že se touto cestou zbavíme prakticky jakýchkoli chorob.

Jak tomu rozumět?

Zkusme opět příklad s nevhodným příjmem stravy:

Každá potravina, kterou sníme, obsahuje různé složky.

Některé z nich se v průběhu procesu trávení složitě štěpí a výsledné sloučeniny pak vstupují do buněk, kde vzniká energie. Jiné zase slouží jako stavební materiál pro jednotlivé tkáně v našem těle, další pak fungují jako tzv. katalyzátory chemických reakcí.

Celému tomuto složitému procesu říkáme metabolismus, který sice má určitá pravidla, ale v zásadě u každého z nás funguje trošičku jinak.

Co to znamená?

Stručně přiblíženo asi to, že když dva lidé snědí stejnou potravinu o stejném množství, výsledkem bude vždy jiné množství energie, které vznikne, odlišná doba trávení, jiný objem stolice včetně rychlosti jejího průchodu trávicím traktem, jiný dopad na tvorbu nebo naopak úbytek svalové tkáně.

Takto bychom mohli ve výčtu příkladů pokračovat donekonečna.

Už jsme si říkali, že lidský organismus není stroj, který by pracoval dle předem daného programu tak, jak jsme zvyklí např. u počítačů. Prostě tělo funguje tak, že z jedné strany něco vložíme, z té druhé vypadne vždy jiný výsledek.

U celého procesu trávení a zpracování stravy dochází k zajímavé věci. Naše tělo nikdy nezpracuje všechny látky dokonale. V různých částech občas zůstávají některé sloučeniny, které se v průběhu metabolismu nepodařilo správně zpracovat. Děje se to jak na úrovni orgánů (žaludek, tenké a tlusté střevo, žlučník, ledviny, játra...) tak tkání (svaly) i v buňkách a mezibuněčných prostorech samotných. Čím více a častěji jíme, tím menší prostor svému tělu necháváme pro to, aby vše důkladně zpracovalo. Pak dochází k něčemu, co všichni známe z praktického života. S rostoucím věkem naše tělo funguje stále pomaleji a komplikovaněji. My to z důvodu neznalosti podstaty problému samozřejmě připisujeme procesu stárnutí.

A to je velký a smutný omyl, přátelé.

Znám lidi, kteří v devadesáti letech běhají maratóny. Nebo cvičí gymnastiku na takové úrovni, kdy by to i dnešní -náctileté mládeži zlomilo páteř. Nikdy nezapomenu na paní, která se ve svých 75 letech rozhodla začít naplno „žít“ a zamilovala se do horské turistiky. Byl jsem o padesát let mladší a v tehdejší době jako vrcholový sportovec jsem se po jednodenní túře s ní vzpamatovával tři dny.

Stárnutí je problém mysli, ne těla.

A pokud přece jenom zjistíme, že tělo má tendenci vypovídat službu, místo polykání pilulek se vždy vyplatí jej nejprve pročistit.

Čím méně budeme svoje tělo zanášet různým odpadem, tím lépe ono bude fungovat. Matematicky vyjádřeno hledíme v tomto vztahu přímou úměru. Pod pojmem odpad nemáme na mysli jenom různé toxické látky jako jsou těžké kovy, produkty ropného průmyslu nebo přebytek aditiv z potravin. Patří sem i zbytky toho, co zůstane po trávení potravy, byť sebekvalitnější s přísady BIO nebo GMO free. Pokud už si v organismu jakékoli tyto látkami nashromáždíme, nabízí se jako univerzální metoda čištění jménem půst. Půst byl proto v tomto směru odjakživa vnímán jako univerzální (samo)léčebná metoda. Mluvíme tady o prakticky všech kulturách, o kterých se historicky dochovaly záznamy v oblasti postění.

Výše uvedený názor je dnes považován za doslova rebelantský především v ortodoxních lékařských kruzích a je to vcelku pochopitelné. Na celém světě existuje bezpočet léčebných metod a jejich zastánci mají tendenci většinou tvrdit, že jsou nejlepší, nejúčinnější a nejrychlejší vůbec.

Faktem je, že téměř každá metoda funguje. Otázkou pouze zůstává, na kolik lidí je s úspěchem aplikovatelná. Je potřeba si ale uvědomit, že svým objevitelům a realizátorům také vydělává peníze a je tedy zdrojem obživy. Na tom samozřejmě není nic špatného.

Zamysleme se.

Pokud by se masově propagovaly půsty, které by vedly k řešení zdravotních potíží, kolik lidí by asi přišlo o práci? Jak moc velký „finanční průvan“ by asi zažil farmaceuticko-medicínský komplex?

Půst jako léčebný prostředek používali mnozí slavní lékaři naší historie jako Hippokrates, Galenus, Paracelsus nebo Avicenna. Zdaleka nebyli jediní, kteří věděli, jak moc konkurenční nástroj vůči ostatním léčebným metodám mají k dispozici.

Není se tedy co divit, že se o půstu v souvislosti s léčením nijak masově nehovoří.

Druhým důvodem, proč půsty přežívají v tradicích jednotlivých kultur celého světa, je jejich přímý vliv na duchovně-energetickou sféru našeho bytí.

I tady bude vhodné situaci trochu přiblížit.

Už víme, že půst je proces, při kterém se vzdáváme určitého množství jídla nebo nejíme vůbec. Současně s tímto navíc systematicky pracujeme s vlastní myslí. A toto spojení má naprosto klíčový význam pro celkový dopad půstu na lidský organismus.

Proto, aby nás půst posunul ve vývoji vpřed a neomezil se tak pouze na statický proces bytí uprostřed hladovění, je potřeba jej spojit s aktivní spoluprací s vlastním vědomím. Zakuklená housenka na sobě také pracuje. Přesně podle plánu stanoveného přírodou.

Půst bude mít plnohodnotný význam ve smyslu kompletní změny fungování celé naší bytosti pouze tehdy, když se budeme skutečně ochotni a schopni zaměřit i na práci s vlastním vědomím. Není problém to technicky ani časově realizovat, většina lidí bohužel selhává na neochotě jít tímto směrem.