



# Půst – aneb život v radosti

**DO** nového roku si přejeme mnohé. Nejčastěji zdraví, spokojenost, lásku, dobrou práci a finanční prosperitu.

Mnozí z nás se cítí přesyceni, a to nejen množstvím jídla, ale i společenskými aktivitami a radovánkami.

Ráda bych se s Vámi podělila o metodu, která je obvyklá ve všech duchovních přístupech, ale i v celostních zdravotních systémech, indickou ājurvědu nevyjímaje.

Velmi starou, oblíbenou a srozumitelnou metodou je „půstování“, v angličtině „fasting“ či v sanskrtu „anahara nebo ekadáša“.

## Půst má čtyři podoby:

- Fyzickou
- Emocionální
- Mentální
- Spirituální

### Fyzická:

Na úrovni těla, je půst technikou sloužící k očištění a fyzickému odlehčení.

Nejvhodnější je začít půldenními odlehčovacími dny. Není smyslem se trápit, ale užít si tyto odlehčovací dny. Zvykne-li si, je vhodné je protáhnout až na 3-denní kúru. V zaživacím traktu je

více než 2 milióny nervových buněk. Z pohledu fyziologie, dochází-li k relaxaci zažívacího taktu, dochází také k uvolnění nervové soustavy. Proto, když jíme více než je zdravo, cítíme se ospale, unaveně a apaticky. Nezapomeňte: v období půstu pijte pouze vodu, jiné tekutiny jsou nevhodné např. čaj černý i zelený, káva, ovocné i zeleninové džusy, tak módní freshe a smoothie.

## Emocionální:

Důležitou součástí naší bytosti jsou emoce. Co to znamená emoční půst? Znamená to, omezení nebo vyloučení některých emocí na přechodnou dobu ze svého života. Není to snaha o potlačení, ale vědomé nahrazení jinými emocemi. Například, reagujeme-li na nějakou situaci obvykle hněvem, vědomě tuto emoci nahradíme dotazováním nebo sebeotevřením. Emoční půst předpokládá, že o situaci budeme přemýšlet a omezíme tak automatické zažité reakce.

## Mentální:

Mentální půst znamená, že vynecháme ze své mysli myšlenky, které nám neslouží nebo škodí. Variantou může být, že omezíme přemýšlení a zvolíme sledování svých myšlenek, které dále nerozvíjíme. Smyslem přístupu je třídění, jejich výběr a omezení jejich množství.

**Příklad:** když neustále myslíme na své blízké, kteří uvázli v koloně aut, raději jim připravíme večeři. Zkrátka energii využijeme na čin a netratíme ji na obavy.

## Spirituální:

Spirituálním očištěním je myšleno to, že se uchýlíme do ticha a prázdnoty. V sanskrtu je akáša (prostor) prvním a důležitým elementem z kterého vše vzniká a do kterého vše vrací. Bez akáši není lásky ani svobody, je předpokladem pro zvuk. Technik je mnoho, ale spolehlivou technikou je omezení podnětů, zklidnění a ztišení. Tradičně se používá technika omezení mluvy, prostě mlčíme a reagujeme jen neverbálně.

**Pozor:** Není to reakce na problémovou komunikaci. Nejběžnější délka praktiky je jeden den!

Použijte jednu formu ale radši všechny najednou.

Odložte to, co Vám neslouží - vše bude lehčí!

S přáním lehkého začátku roku

Přeje Lenka Čadová



„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.“ — Arthur Schopenhauer německý filozof  
1788 - 1860