

SUHI POST

– randevu ili okršaj?

Kristina Panić izdržala je 72 sata bez hrane i vode, pod vodstvom Victora Truviana, najpoznatijeg svjetskog bretarijanca. Prenosimo njezino dojmljivo iskustvo suočavanja sa samom sobom!



Čitajući i obrazujući se te dolazeći u kontakt s različitim ljudima, postala sam svjesna da je u današnje vrijeme važno redovito primjenjivati post kao model osobne higijene koji nam omogućuje da čujemo, zaista čujemo ono što nam govori tijelo, kojem se danas pridaje toliko pažnje, ali često na nehuman i nasilan način, namećući mu hranu koju treba pojesti, ritam i brzinu kojom se treba kretati kroz život, oblik koji treba imati. Sve to, ne oslušujući povratnu informaciju, ne slušajući kako smo zapravo.

Pa ipak, kad sam čula za suhi post, bila sam duboko uvjerena da to nije za mene. Činilo mi se nezamislivim izdržati ga u cijelosti i čak 72 sata biti bez ikakve hrane i tekućine! Do tada su svi moji postovi i dijete uredno propadali jer bih u jednom trenutku ipak pokleknula i posegnula za hranom. Bilo je to pravo mučenje. Uzaludno je što sam bila svjesna da je hrana koju unosim u tijelo kompenzacija za ono što mi je u tom trenu nedostajalo: mir, radost, sigurnost, ljubav.

No, pomisao da će nas kroz post voditi i Victor Truviano, najpoznatiji svjetski bretarijanac, koji 8 godina živi od energije, zraka i sreće, kako sam kaže, u meni je rodila povjerenje. Za mene je to ujedno predstavljalo veličanstvenu priliku za susret sa sobom što je u konačnosti iznjedrilo odlučnost da se ipak upustim u to iskustvo.

Susret same sa sobom izgledao mi je podjednako zastrašujuće i neizvjesno, kao i privlačno i neodoljivo. Jer, nema pića, nema jela, nema priče. Nema nikakvog prikrivanja.

Nema ništa osim tebe i tebe. Hoće li

Zanimljivo!

BROJNE TRADICIJE PRIMJENJUJU POST KAO METODU PROČIŠĆAVANJA FIZIČKOG TIJELA, RADI PRODUBLJIVANJA DUHOVNIH ISKUSTAVA.

TKO JE VICTOR TRUVIANO?

Nekoć vrlo uspješan vilionist i ljubitelj adrenalinskih sportova, danas je najpoznatiji svjetski bretarijanac. Victor Truviano već 8 godina živi od prane: ne unosi nikakvu hranu niti tekućinu u organizam.

Svoj je život u potpunosti posvetio službi čovječanstva, dijeleći svoje iskustvo kroz procese od 11 dana posta, tijekom kojih se 3 dana suho posti, diljem svijeta. Prikupljenim novcem pomaže djeci koja žive na ulici, uglavnom u južnoj Americi, osiguravajući im jedan topli obrok dnevno.

Bretarijanci tvrde da kada tijelo bude ostavljeno da bude ono što jest i kad ga prestanemo mijenjati hranom koju unosimo, postajemo bića koja možemo biti. Praktikanti ove filozofije tvrde da žive samo od svjetlosti ili prane i da je takva "dijeta" dostupna svima jednom kada prođu početni proces.



to biti randevu ili okršaj?

I tako sam se s grupicom istomišljenika sredinom kolovoza našla na Cresu. Prvi dan smo mogli "normalno" jesti i piti. Potom smo dva dana pili samo po decilitar soka, dva puta dnevno kako bismo se pripremili za suhi post. Suhi post trajao je puna tri dana, nakon kojeg smo četiri dana opet pili po decilitar soka dva puta dnevno. U dane kad smo bili na soku, mogli smo piti i vodu.

Victor, koji svojom jedinstvenom pojavom zrači jednostavnošću i toplinom, nam je pokazao kako možemo stvoriti slinu, što je bilo od pomoći u dane suhog posta. Pokazao nam je i vježbe disanja, a za vrijeme kraćih večernjih sastanaka vodili smo razgovore o duhovnosti.

Svatko je od nas drukčije reagirao. Neki su se povukli u tišinu, neki nisu prestajali pričati. Neki su imali fizičke bolove, neki više emotivno čišćenje.

Ta tri dana suhog posta provela sam ležeći, poprilično vremena spavajući. Imala sam fizičke bolove, ne tako strašne, no emocije su mi se potpuno uzburkale i sve ono što sam mislila da je riješeno, ponovo je isplivalo na površinu, ostavljajući me začuđenu i bespomoćnu. Posljednji dan procesa mogli smo birati želimo li popiti sok od naranče ili je pojesti. No, čula se za vrijeme procesa toliko istančaju da mi je bilo nezamislivo više ikad išta zagristi, čak i voće. Stoga je moj izbor bio nastaviti piti sok. Tako i sljedeća tri dana, koliko smo ostali na otoku.

Što je zapravo cilj posta? Naše se tijelo čisti od svih otrova, stoga se pušačima preporuča prestati s pušenjem za to vrijeme. Osim toga, dolazi i do resetiranja kompletnog imunološkog sustava te otpuštanja sjećanja na staničnoj razini vezanog uz informacije koje smo primili unoseći hranu, i to svakim zalogajem, od prvog unosa majčinog mlijeka, zašto smo jeli baš određenu hranu u određenim situacijama te ponavljali taj obrazac?

Sve se to briše i nakon tri dana suhog posta dolazimo u "nulto" stanje. O

nama ovisi što ćemo i kako ćemo dalje. Hoćemo li nastaviti kao i do tada pa će ovo biti samo jedna od tehnika, još jedno iskustvo? Ili ćemo stvoriti prostor i dozvoliti da se u nama razvije nešto novo, nešto lijepo?

A što je bilo nakon posta? Trebalo mi je oko tjedan dana da se moje emotivno tijelo smiri. Senzibilnost prema hrani mi se nevjerojatno povećala. Moj unutarnji kompas sada točno zna, osjeća koja je hrana živa i što je dobro da unesem u sebe, a koja je hrana mrtva i u sebi ne nosi nikakvu energiju. To je dovelo do toga da se stanje u našem hladnjaku drastično promijenilo. U njemu je sada uglavnom povrće, koje kupujem na tržnici od dragih bakica. Nema više konzumerističkih kupovina u trgovinama, odnosno ima, ali jako jako rijetko, i to minimalan broj namirnica. Jer biće sada zna i osjeća. Zapravo, znalo je i osjećalo uvijek, no sada sam “oprala uši”? :) Dozvolila sam sebi da ga čujem i osjetim!

MEĐUNARODNIH 36 SATI SUHOG POSTA

Od 3. do 5. travnja Agencija za duhovna putovanja, seminare i događaje Tales of Croatia organizira 36 sati suhog posta kojem će se u isto vrijeme priključiti pojedinci i skupine iz različitih zemalja svijeta. Oni koji se prijave moći će razmjenjivati iskustva i biti si podrškom, a prije samog posta bit će organiziran i razgovor posredstvom interneta s Anom Jakubom iz Ukrajine. Zainteresirani i prijavljeni moći će joj postaviti pitanja.

ŠKOLA LJEKOVITOG POSTA

ANNA JAKUBA AUTORICA JE KNJIGE “ŠKOLA LJEKOVITOG POSTA I SIROVE PREHRANE”, KOJA JE PREVEDENA I NA HRVATSKI JEZIK, U KOJOJ DAJE DETALJNE UPUTE I SAVJETE O PRIMJENI 36-SATNOG SUHOG POSTA. EVO NEKOLIKO SAVJETA IZ NJE!

*
Unaprijed se opskrbite čistom, filtriranom vodom i kupite svježe voće i povrće, uključujući limun.

*
Dan prije gladovanja i nakon njega jedite samo sirovo voće i povrće (banane i grožđe nisu poželjni). Gladovanje počinje od trenutka kad ste posljednji put uzeli vodu. Na primjer, ako ste za dan gladovanja odabrali petak, tada posljednji put pijete vodu u četvrtak navečer, a zatim tek u subotu ujutro.

*
Gladovanje spojite s uobičajenim dnevnim aktivnostima. Dan nakon gladovanja ustani te kao i inače, očistite jezik od naslaga i popijte, ne žureći, čašu čiste vode s limunovim

sokom. Zatim se istuširajte toplom vodom kako biste se opustili i postigli osjećaj ugodne.

*
Za doručak je najbolje popiti čašu svježe ocijeđenog voćnog soka, a potom pojedite svježe voće (jabuku ili krušku).

Treba jesti i piti polako, pažljivo žvačući. Zatim nastavite dan. On će sigurno biti dobar!

*
Tijekom posta preporučuje se boraviti što više u prirodi, izbjegavati korištenje elektoničkih uređaja i voditi bilješke (dnevnik).

*
Uslijed čišćenja organizma i izbacivanja toksina tijekom posta mogući su umor, razdražljivost, pospanost, glavobolja.

ANA JAKUBA U HRVATSKOJ
Ukrajinka koja u svojoj domovini vodi školu suhog posta, a seminare održava u raznim zemljama, u travnju će opet posjetiti Hrvatsku. Održat će radionice sirove prehrane i predavanja 16. travnja u Čakovcu, a 17. i 18. travnja u Zagrebu. Nakon toga, od 19. do 30. travnja slijedi seminar suhog posta i sirove prehrane u Mošćeničkoj Dragi.

Zainteresirani se mogu javiti agenciji **TALES OF CROATIA** (www.talesofcroatia.com, 01-553-1367)



info

SUHI POST ZAPOČINJE NAVEČER, NAKON ŠTO SE POPIJE VODA, TRAJE CIJELI SLJEDEĆI DAN I NOĆ, DO JUTRA. ZA VRIJEME POSTA NE KONZUMIRAJU SE HRANA NITI PIĆE, PREPORUČA SE BITI U TIŠINI I SAM.