Ruediger Dahlke

A TUDATOS BÖJTÖLÉS KÉZIKÖNYVE

BIOENERGETIC KIADÓ

RÜDIGER DAHLKE

A TUDATOS BÖJTÖLÉS
KÉZIKÖNYVE

Budapest, 2011

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék 6
Előszó 7
Előszó a harmadik kiadáshoz 10
Evés és böjtölés 16
Böjt a tüneti kezelés és a vallási rituálé között 19
A böjt a bibliai hagyományban 23
Ki böjtöljön? 34
Böjt és félelem 41
Hol lehet böjtölni? 44
Mi a legmegfelelőbb időpont? 48
Gondolatok a böjt előtt 49
A böjt startja 51
A böjt 1. napja 56
A böjt második napja 63
A böjt válságai – tisztulási válságok 73
Böjt trükkök 76
A böjt fiziológiája 78
Egyéb természetgyógyászati kezelési lehetőségek 82
Milyen hosszan böjtöljünk? 85
A böjt, mint az önismeret útja 89
A böjt megtörése és az újrakezdés 97
Étkezés – meditáció 101
A részleges böjt diétái 103
A „mit", „mikor" és „hogyan" az evésben 104
Záró gondolatok az Esszénus Evangéliumból 113
Függelék 114
Receptek 116
Irodalomjegyzék 125

Előszó

A nyolcvanas évek elején vagyunk, amikor ez a kis könyv utat talál a nyilvánossághoz - a nyolcvanas évek olyan évtized, amely a „nyolcas" jelét viseli magán. Ez kettős arcával egyik oldalról óv: „figyelj!", másik oldalról a végtelenségről sustorog, ha megtaláljuk fekve a lemniszkátában.

Sok borúlátó próféciát hallottunk már erről az évtizedről és most, amikor valóban benne élünk érezzük, hogy itt van a lemondás és az áldozat ideje.

Ahogy a horoszkóp nyolcadik háza az anyagi halál fokozatait szimbolizálja, úgy a nyolcadik évtizedben is sok „régi" dolog fog meghalni. Mégis tévedünk, ha ezt a folyamatot csak az egyik oldalról szemléljük meg, mivel minden befejezés valami új kezdetét is jelenti egyben, így nem szabad figyelmen kívül hagynunk azt az újjászületést, amely a halálból bontakozik ki. A halál valami régi elmozdítása, eltávolítása, az új lehetőségének megteremtése, átváltozás, metamorfózis. Csak azok félnek a haláltól, akik félnek az újtól és a régibe kapaszkodnak. A bölcsek azonban mindig ismerték a halálban való megszületés titkát és tudták, hogy a halál az élet legbuzgóbb szolgálója.

A keresztény világ ezt a mély összefüggést a karácsony misztériumában éli meg, amikor az év legsötétebb éjszakáján megszületik a fény. Ha megértjük ezt a titkot, elszáll minden félelmünk az „áldozat kényszeréitől, amelyet megkövetel tőlünk az idő. Különösen akkor, ha ez átváltozik önkéntes áldozattá és eltűnik a kényszer jellege.

Erről az „önkéntes áldozatról", a tudatos lemondásról van szó ebben a könyvben. így egy finom szimbolika csillan meg abban a tényben, högy pontosan abban az időben jelenik meg, amikor a böjt, a tudatos és önkéntes lemondás egyre jobban sürget bennünket.

„A böjt több, mint koplalás!"

Pontosan erről a „több"-ről van szó a könyvben. Nem fogyókúráról, nem koplalásról, hanem a böjtről, mint lelkigyakorlatról, amely ajtót

nyit a testiségen túlra a lelkiség felé, a tudat eddig még fel nem fedezett területei felé.

Minden vallás ismeri a böjtöt már ősidők óta, mint vallási gyakorlatot, és ugyanígy régóta tartozik a beavatás előkészítéséhez. A böjt tudatosan mond nem-et az anyagi test kívánságaira és követeléseire, így a tudat elsőbbségét hangsúlyozza a testtel szemben.

Itt kezd láthatóvá válni az „emberi" természet - az a képesség, amellyel túlnövünk a tisztán csak kreált, biológiai természetünkön. Herbert Fritsche joggal mutat rá, hogy a böjtöt soha nem lenne szabad „biológiai" terápiának nevezni, mivel a „biológiai" azt jelenti, hogy engedelmeskedünk a biológia törvényeinek, azt tápláljuk, éltetjük. A böjt azonban tudatosan mond nem-et a pusztán biológiai létre. Ezért egyetlen állat sem böjtöl - még akkor sem, ha beteg, elveszti étvágyát és visszautasítja a táplálékot.

A böjt az embernek van fenntartva. A böjtnek annyiban van köze van a halál folyamatához, hogy átmenetileg megtagadja a táplálékot a testtől. Enni annyit jelent, mint élni - nem enni egyenlő a halállal. A böjtöt - homeopátiásán mondva - potenciált halálnak is lehetne nevezni; és ahogy minden halál egy újjászületést készít elő, úgy születik meg a böjtölőben is az új élet - az új gyógyulás, az új üdvösség.

A test salakjainak és méreganyagainak halála az újonnan kibontakozó egészség trágyája lesz. Nemcsak testi egészségről van itt szó, hanem az egész ember gyógyulásáról, megtisztulásáról és pont ez az, ami több, mint a biológiai lét. A tudatos böjt ezért nemcsak több betegség központi gyógyító eljárása lehet, hanem mindenek előtt bepillantást ad az élet és halál, a kényszer és az önkéntesség, a lemondás és a bőség törvényeibe.

Örülök, hogy ez a könyv, amelyet egy ezoterikus orvos írt, bemutatja a böjt mindkét oldalát: a testit és a spirituálisát, eleget téve mindkettőnek. Kívánom, hogy sokak számára váljon útmutatóvá az új tapasztalatokban.

München, 1980. január 19. Thorwald Dethlefsen

Lélegzem -
vagy a lélegzet áramlik belém
és éltet?

Megyek -
vagy a szél visz
célom felé?

Belső képek - külső jelek -
hogyan tudom megtalálni az utat -
ha nem én vagyok az, aki megy.
És a romlásba megyek,
ha nem engedem
vinni magam.

Kerstin Dahlke

Előszó a harmadik kiadáshoz

Miután öt év elteltével kialakult ennek a könyvnek a köre, érdemesnek tűnt alaposan átdolgozni és kibővíteni a harmadik kiadást. Ezek az évek sok, új tapasztalattal gazdagítottak, mind a nagyobb böjtkúrákat, mind a páciensek számos reakcióját tekintve. Ezen kívül megérett az idő arra, hogy nagyobb teret szenteljek a böjt spirituális oldalának és jobban kiemeljem az életnek azokat az összefüggéseit, amelyek ősidők óta hozzátartoznak. Ezért külön fejezet szól a böjt bibliai hagyományairól és egy másik, e terápia kiszélesítésének lehetőségeiről, megvilágítva a lelki oldalt is. Ha ilyen mély dimenziókat nyitunk meg magunkban megtapasztalhatjuk, hogy a böjt sokkal inkább egy út, mint terápia, de egyben olyan út is, amely - ha rábízzuk magunkat - elvezet az „úf'-hoz. A könyv mindenek előtt erre a bizalomra akar ösztönözni és ehhez nyújt olyan segítséget, könnyítést, amely az utóbbi évek során szükségesnek bizonyultak a teljes böjtkúrákhoz.

Úgy közelíthetjük meg legjobban a böjt lényegét és mélységét, ha egy kis kitérőt teszünk az alkímia felé. Az alkimisták mindig a természetes fejlődési folyamat felgyorsítására és intenzifikálására törekedtek. Bármilyen anyagot is használtak fel, az volt a cél, hogy a legnagyobb tökéletességet érjék el, a bölcsek kövét. Elvonatkoztatva a folyamat minden területen ugyanaz. Az anyagot először felosztották három alkotórészére: test-lélek-szellemre; majd az egyes részeket a tökéletességig megtisztították, hogy aztán ismét összerakják a megfelelő arányokban. Az eredmény a bölcsek köve.

Ez a folyamat nem áll tőlünk olyan messze, mint azt az „alkímia" szó sejteti, hiszen ez minden valódi terápia ősi alapelve, még a hétköznapi javításoké is. Egy autót is e séma alapján szerelnek meg: Először szétszedik, majd a károsodott részeket megjavítják - ami ma megújulást jelent, de lehet szószerinti tisztítás is - és végül újra összerakják az egészet.

Az orvosi „operáció"-nak is így kellene lezajlania, de még a legegyszerűbb masszírozásnak is. A masszírozás példájánál maradva beláthatunk még egy fontos dolgot: Nagyon könnyű masszírozva szétszedni egy testet, azaz kihozni az egyensúlyából. Sokkal nehezebb azonban megtisztítani, azaz beindítani a salaktalanítási folyamatokat a szövetekben és nehéz a részeket ismét harmonikus egésszé összeállítani. Az egyes lépések itt tapasztalt nehézségi fokai átvihetők más területekre is. így az alkímiában is az utolsó lépés a legnehezebb és a döntő, ugyanúgy, mint az autó szerelésben és a pszichoterápiában. A böjtölésre is igaz ez a súlyozás, ahogy később majd látni fogjuk. Itt is a böjtkúra végén lévő felépítési idő a legnehezebb és minden továbbit eldöntő szakasz. A szétszedés időszaka megfelel az 1-3. „koplalási" napnak, amelyet egészen könnyen le tudunk győzni a megfelelő hozzáállással és egy kis segítséggel. Az ezt követő különböző hosszúságú tisztulási szakasz nagyon könnyű a böjtölésben, mivel itt a testünkben élő intelligencia végzi el a dolgok nehezét. Ez a szakasz annál könnyebb, minél jobban megtanulunk bízni ebben az intelligenciában, belső orvosunkban vagy más szóval belső hangunkban.

Sok mindent megkönnyít, ha már a kezdet kezdetén a tudatosodik bennünk az alkímiának ez a tipikus hármas felépítése. A böjt és az alkímiai eljárás közti analógia a test, lélek, szellemre való felbontással még továbbmegy, mivel a böjtölés során is bizonyos oldódás tapasztalható a test és lélek összekapcsolódásában és ezek külön-külön és együtt is mélyreható tisztulást idéznek elő. A böjtöt tehát joggal tarthatjuk inkább pszichoterápiának, mint testi kezelésnek. Ugyanúgy, mint a testi kezelést, a böjti pszichoterápiát is belső orvosunk vezeti, függetlenül attól, hogy hiszünk benne vagy sem. Minden esetre ha hiszünk benne és szándékosan megnyílunk neki, még több csodálatos út nyílik meg előttünk. A belső orvos hatalmas előnye bármilyen külsővel szemben, hogy nem hibázik, megfelelő időben és sorrendben tér rá a testben és a lélekben lévő lerakódásokra és csomókra, nem követel tőlünk sem túl keveset sem túl sokat, mivel úgy ismer bennünket, mint saját mély lényünk részét, jobban, mint ahogy mi tudatosan ismerjük magunkat.

Minél jobban sikerül beengednünk tudását kúránkba, annál könnyebben tudunk mindent elvégezni. És a böjtölés, amely tudatossá tesz minden lehetőséget, valóban hosszú - ha nem az egész - úton tud elvezetni.

A böjt a „Solve et coagula" (oldj és köss) alkimista alapelv ideális átültetése az emberi életbe és joggal tekinthetjük belső alkímiai folyamatnak is, talán olyan út részének is lehet nevezni, amely megteremti az emberben lévő bölcsek kövét. Ez az út a szó igazi értelmében véve csodá-s. „Oldj és köss" hangzik a varázsige és a látszólagos ellentmondásban máris megnyilvánul a paradoxonok egyike, amelyek végig fognak kísérni ezen az úton. Az ellentétek poláris világán át vezető út paradoxonokkal van kikövezve. Mégis nyugodtan járhatunk rajta. A poláris világban ugyanis nincs más út és ezen kívül még jó társaságban is találjuk magunkat. Ugyanis minél tovább kutat a modern tudomány, annál paradoxabbak eredményei (v.ö.: fényelmélet: a fény hullám is és részecske is egyszerre - a kettő logikailag kizárja egymást).

A böjtnek, mint a test és lélek alkímiai útjának nyilván megvan a maga helye az ezotéria ágazatai között. De a természetgyógyászatban is olyan hely illeti meg, amely szinte egyetlen más módszert sem. Az orvostudomány és a természetgyógyászat közti különbség ma nem tiszta és minden bizonnyal nem a „természetesség" kritériumain alapul. A legismertebb antibiotikum a „penicillin" végül is a természetben előforduló penészgomba és a kortizon, az orvostudomány egyik kedvelt szere és a természetgyógyászok mumusa, az emberi szervezetben természetes és állandóan megtalálható hormon, amivel szemben a homeopátia egyáltalán nem természetes, hiszen a természetben sehol nem lépnek fel ilyen magas potenciálok.

A böjt ezzel szemben valóban természetes és a szó igazi értelmében a természet-gyógy-ászathoz tartozik. Az állatoknál a legbeváltabb eszköz a betegségben, de minden természetközeli embernél, így a csecsemőknél is. Minden esetre a természet és a természetgyógyászat sem fedi teljes mértékben a böjtölés fogalmát. Ha ugyanis jobban megnézzük, akkor a természetes böjtölési helyzetekben inkább éhezési periódusokról vagy a táplálék ösztönös elutasításáról van szó. A böjtöléshez azon-

ban feltétlenül *tudatosság* kapcsolódik. Ezzel azonban a böjt egyértelműen túllépi a természetgyógyászat kompetenciáját, amely gondolkodásában nem sokban tér el az orvostudományétól, hiszen feladatát a tünetek legyőzésében látja. A böjtölés tudatosságot és tudatos döntést feltételez. Minden kúra sikere beállítottságunkon és az ebből adódó döntési- és felelősségvállalási készségünkön múlik.

A „*felelősség*" fogalma ismét a böjt központi fogalmára utal. Elérkeztünk annak a magyarázatához, hogy egy ilyen mélyreható terápiának, amely egyaránt kiterjed a testre és a lélekre, miért van oly kevés visszhangja az orvostudományban? Főként abban az időben sem nyer nyilvános elismerést a valószínűleg legolcsóbb terápia, amikor minden résztvevő csökkenteni szeretné az egészségügy emelkedő költségeit. Az ok valójában a „felelősség"-ben rejlik; hiszen a böjt megköveteli a páciens teljes és saját felelősségvállalását. Ma nem divat felelősséget vállalni saját testünkért és saját egészségünkért. Ez inkább a betegbiztosítókra, az orvosokra, a pszichológusokra és sok más felelősségspecialistára tartozik. Ha jobban megnézzük, egyiküknél sincs igazi felelősség; a társadalomban ez névtelen marad. A terápiák ma sokszor tévúton járnak, amikor látszólag leveszik a páciensről a felelősséget. A böjt nem követi ezt a trendet, ezért nem közkedvelt az emberek nagy tömegénél, inkább a keresők útja marad, mint terápiaforma. Az, hogy az utóbbi években mégis egyre többen élnek vele, arra mutat, hogy egyre többen ébrednek fel, többen keresik azt a célt, amely újra értelmet tud adni életüknek.

Ha valaki tisztába jön fejlődési útjával, már nem tudja áthárítani a felelősséget saját magáért, hiszen pl. a társadalom nem tanulhat, nem szenvedhet vagy nem halhat meg valakiért, így tehát a böjt a saját felelősségre vállalt tudatos előre-lépés ideális útja. Ilyenkor a testsúly természetesen semmilyen lényeges szerepet nem játszik, hanem a tudati fejlődés lép az előtérbe. A közvetlenül megfogható anyagi eredményekre irányuló funkcionális intézkedések helyébe ösztönösen lépnek a rituálék, melyek értelme önmagukban van, mint a fejlődési út részeinek.

Igazából a böjt legszebb módja az, hogy támogassuk magunkat ezen az úton. Ennek a könyvnek a célja, hogy megteremtse a bizalmat ehhez. A bizalom a biztonságból nő ki, az emelkedettség és a becsületesség érzéséből. így teljes bizalmat az adhat, ha bevalljuk magunknak, hogy végül is elvállaljuk a felelősséget magunkért és életünkért, tehát böjtölésünkért is. - Bízzunk magunkban és a lehetőségeinkben. Önmagunkra vagyunk utalva és erős - most még talán nem egészen elképzelhető - segítséget fogunk találni magunkban.

Ha lehetséges a külső segítség, akkor az a legjobb, ha olyan orvostól jön, aki felelősségteljesen tudja, hogy nem veheti el páciense felelősségét. Ez a könyv szeretne segítséget nyújtani és előkészíteni a talajt arra, hogy bízzunk saját erőnkben, belső orvosunkban. Ezért megpróbálunk olyan keretet adni, amely eléggé megbízható ahhoz, hogy segítse az első lépéseket, de nem olyan szoros, hogy hosszú ideig belé kelljen kapaszkodni. Minden tanácsnak és minden igazságnak megvan a maga ideje és ami kezdetben okos, az lehet, hogy a végén már felesleges. Ezért azt ajánlom, hogy nagyon pontosan kövessék az útmutatást, mint amikor Hahnemann azt tanácsolta homeopátia-tanítványainak: „Csináljátok utánam, de pontosan!" Különösen ott célszerű figyelni, ahol ellenállás ébred a tanáccsal szemben, hiszen ott kell lennie a problémának - honnan származna különben az ellenállás? A problémák a böjt során sem oldódnak meg úgy, hogy nem vesszük őket figyelembe. Pontosan arra kell különösen figyelnünk, ami ellenállást vált ki belőlünk. Minden olyan kifogás amelyet saját érdekünkben emelünk, tévútra vagy kitérőkre vezethet. Abból látjuk, hogy egy eljárás valóban felesleges számunkra, hogy ugyanolyan jó és mindenek előtt ellenállás nélkül meg tudjuk valósítani, később pedig el is hagyhatjuk. Ez csak az első böjtkúrára érvényes. Később, amikor tapasztalatai már biztosabb kereteket nyújtanak, ki fog kristályosodni a saját, egyéni útja. A böjt megkönnyíti ezt a folyamatot, mivel különösen érzékennyé és fogékonnyá tesz bensőnk útmutatásaira. A kezdetben fontos utasítások és receptek feleslegessé válnak. Amíg nem tudunk egyedül járni, addig mankókat kell használnunk, de ha már megtanultunk járni, itt az ideje,

hogy eldobjuk a mankókat. Aki a 25. böjtkúránál még mindig szolgaian követi a recepteket, ahhoz a 20 éves úszóhoz hasonlít, aki megszokásból még mindig nem akar lemondani az úszóövről.

A megszokások veszélyesek a fejlődés útján, így erre is érvényes, hogy át kell látnunk rajtuk és fel kell oldanunk. Ahol fontos a tartalmuk, mint pl. a napi tisztító gyakorlatoknál, az a legjobb, ha tudatosan végezzük, élő rituálévá emeljük. A nyomasztó megszokás és a rituálé közti különbség „csupán" a tudatosságban van. Ez a látszólag kis különbség valójában óriási. Ugyanilyen különbség van egy Zen tanítvány - aki mindig ugyanazt a gyakorlatot végzi - és egy futószalag mellett dolgozó között vagy egy nyárspolgár és egy megvilágosodott között.

Egy idegen egyszer megkérdezett egy igazi Zen mestert, hogy mi a titka megvilágosodásának. A mester így válaszolt: „Amikor fekszem, akkor fekszem, amikor ülök, akkor ülök, amikor állok, akkor állok és amikor megyek, akkor megyek." „Az nem lehet" - tiltakozott az idegen - „hiszen én is így csinálom". „Egyáltalán nem" válaszolt a mester: „Amikor fekszel, már majdnem ülsz, amikor ülsz, már állsz és amikor állsz, már mégy is gondolatban."

A tudatosság nemcsak a böjtölésben döntő pont. Ez hoz döntéseket. Ha tudatosak vagyunk, alig követhetünk el hibát és akkor vagyunk leginkább tudatosak, ha éberek vagyunk; éberek akkor vagyunk, ha mint a Zen mester ott vagyunk, ahol vagyunk, ha valóban éljük azt a pillanatot, amiben benne vagyunk. Ekkor a magunkért vállalt felelősség és a tisztesség magától értetődő lesz és a reggeli zuhany tisztító rituálévá válik, a tea tea-ceremóniává és a böjtkúra pedig tökéletes meditációvá, saját középpontunk körüljárt rituális tánccá.

Evés és böjtölés

Az evés és a böjtölés ugyanúgy összetartozik, mint az alvás és az ébrenlét, mint a kilégzés és a belégzés - az érem két oldalát képviselik. Természetes életritmusunk felöleli mindkét pólust - az étkezési- és böjtperiódusok állandó váltakozásában élünk - csak a ritmus változtatható, maga a tény nem. A civilizáció fejlődésével majdnem feledésbe merült ez az igazság. A böjtperiódusok egyre rövidebbek és az evés ma olyan magától értetődő és olyan bőséges nálunk, hogy gyakorlatilag tartósan tudnánk művelni - bár nem leszünk tőle sem egészségesebbek sem boldogabbak. Amikor az ember még természetesebben állt szemben a természettel, szükségképpen hosszabb böjt- vagy inkább éhezési periódusai voltak. De nemcsak a civilizációs fejlődés csökkentette a böjti időszakokat és hangsúlyozta ki az étkezést, hanem mindenek előtt nagy vallások hanyatlása vetett véget a vallási böjt hosszú hagyományának. A vallások egyre több tartalmi pozíciót adtak fel a világi hatalom javára. Szegényes maradványai mára a nagypénteki böjt, a görögortodox húsvéti böjt, a zsidó jomkippur böjt.

Az orvostudományban igen változatos története van a böjtnek, az éppen aktuális nagy gondolkodók véleménye szerint, hol lelkesen üdvözölték, hol elutasították. Ma ismét aktuális - mindenképpen a testi oldal erőteljesebb kihangsúlyozásával és a vallásos-spirituális oldal elhallgatásával, hiszen ezt el kell tussolni a mai ember elől, hogy a böjtöt „fogyaszthatóvá" tegyék számára. A böjt „felkapott"-ságának oka teljesen nyilvánvaló: A nyugati ember annyira előremerészkedett az egyik, az anyagi póluson, hogy jogosan félti testi jólétét.

A túlsúly betegség, ma már népbetegség és az elhízás függőségi betegség. Mind minden betegség, ez is egy felszólítás, egy lehetőség arra, hogy meggyógyuljunk, egész-ségesebbek legyünk, így végső soron egy esély. Az elhízást ugyanúgy nem lehet csupán a tünetek eltávolításával meggyógyítani, mint más betegségeket. Ez mutatja a függőségi betegek visszaesésének nagy száma vagy más esetben a tüneteltolások, amelyet

ma kevésbé vesznek észre és egyik specialistától a másikhoz küldik a pácienst. Lehet, hogy a tüneti kezelést folytató orvostudomány fejlődése megnyugtatja az emberiséget, de egyértelmű, hogy nem teszi egészségesebbé. Még szerencse, hiszen a betegség jelzés - azt jelzi, hogy elhagytuk fejlődésünk útját. A betegség szimbólumának vizsgálata és megértése esélyt ad arra, hogy visszatérjünk az egész-séghez, a gyógyuláshoz vezető útra. A betegség jeleivel való szembesülés feltételezi, hogy először is elfogadjuk, vállaljuk a felelősséget és kellemetlen kérdéseket teszünk fel magunknak : miért történt éppen velem, éppen ez, éppen most? És nem hadakozunk a sorssal, hanem elvállaljuk. E téma részletes kifejtése megtalálható a Dethlefsen-Dahlke: Út a teljesség felé c. könyvében.

Az olyan megállapítások, miszerint egyesek sokkal többet esznek és mégsem kövérek, eltávolítanak a gyógyulástól és az elkeseredettség irányába visznek. Ezt tetézheti még a tanulási feladatunk ellen vívott harcunk is, amelyet soha nem szabad összehasonlítanunk máséval. Arról van szó, hogy felismerjük és elfogadjuk, hogy pontosan azt éljük meg, amit megteremtettünk magunknak. Mindenkinek pontosan meg kell tanulnia saját problémáját, amely nem véletlenül tűnik a legnehezebbnek, különben már valószínűleg megoldotta volna. Nem is lenne az ő problémája. A legkülönbözőbb síkokon biztosan nagyon különböző, az adott síkra teljesen érvényes magyarázatok léteznek. A mirigyeknek megvan a maguk szerepe, az öröklésnek is, a felépítésnek is, a fizikai terhelésnek is stb. Ezeknek a viszonylag nyilvánvaló magyarázatoknak megvan minden értékük és lehetőséget is kínálnak terápiás kezelésre. Veszélyessé csak akkor válnak, ha kifogásként szolgálnak ahhoz, hogy ne oldjuk meg problémánkat, ill. ha nem engednek bepillantani a „mélyebb okok"-ba. A „nyilvánvaló" itt nem azt jelenti, hogy nem fontos, inkább csak máshová kellene helyezni a okok láncolatában, mégpedig az „utolsó ok"-hoz, amely legközelebb áll a jelenlegi tünethez. Sokan visszaélnek az „ezoterikus" magyarázatokkal is, hogy elmenjenek saját problémájuk mellett. Egy Bika vagy Nyilas jellegű embernek valószínűleg nehezebb harmonizálni étkezési szokásait - annál

többet fog tanulni az ezen princípiumok kezeléséről. Egy Szűz típusú embernek ez sorsánál fogva sokkal könnyebb. Egy Bika-Nap felelősségének eltolása ugyanúgy nem ezoterikus, mint a gének okolása. A zsírpárnának és a benne rejlő problémának egyik út sem veszélyes. Ehhez el kellene vállalnunk saját felelősségünket.

Böjt a tüneti kezelés és a vallási rituálé között

A túlsúly problematikájánál fel lehet sorolni a mai ember jó néhány, de talán *alapvető* problémáit. Az ipari országokban az anyagi dolgok túlkínálata szemben áll a szellemi tartalmak ürességével. Az ún. fejletlen országokban ez majdnem fordítva van.

Maradjunk a mi nyugati problémánknál. Tény, hogy a szinte soha nem látott szellemi éhséget, a szellemi táplálék hiányát anyagi dolgokkal csillapítják - nagyrészt evéssel is. Az ember ősi szükségletét a növekedésre, kitágulásra hirtelen testi szinten éli meg, mivel a szellemi sík különböző okok miatt blokkolva van. Nyilvánvalóan itt szinteltolódásról van szó - a pszichoanalízis azt mondaná, hogy pótkielégülés és eltolás az orális szférára. Nem arról van szó, hogy valamilyen elmélettel megmagyarázzuk a problémát. Ismerjük fel az egyes esetekben és sem megakadályozni nem kell hibás magatartással (klasszikus „elvonási" terápia), sem gátat vetni az evolúciós keresésnek, hanem sokkal inkább tudatossá kell tenni a keresést és kiutat kell találni a tortahegyekből, a kábítószerből stb. Az elvonásos terápiák sikere, amelyek egyszerűen csak elveszik a függőségi szert, mindig minimális volt szemben az olyan terápiákkal, amelyek más síkkal helyettesítik a függőség síkját. Ezoterikusán tekintve az eltolás megmarad a függőleges szimbólumláncolaton (drogosoknál pl. a Neptun láncolatán). Álljon itt c láncolat néhány példája azok számára, akik nem bíznak teljesen a függőleges szimbólumláncolat-gondolkodásban: A Neptunhoz tartoznak pl.: *a drogok,* a mérgek, a kémia, a köd, az elkendőzés, *a meditáció,* a fertőzések, a feloldási folyamatok, a füstölők, *a vallás...*

Nagy előrelépést jelentene, ha a páciens lehetőséget kapna arra, hogy saját maga találja meg azt a síkot, ahol evolúciós értelemben tudja megoldani problémáját. Ez lenne a hatékony terápia valódi célja.

Ha a böjtöt, mechanikusan esztétikai okból vagy a betegségektől való félelemből csináljuk végig, akkor gyakran kudarccal zárul. Bár rövidtávra csökkenteni tudjuk testsúlyunkat, de a változatlan tudat hama-

rosan visszavezet a régi helyzetbe. A tartós siker döntő feltétele a tudati előrelépés. Másrészről a böjti is előmozdítja tudatosodást, a testi-lelki érzékenység fejlődését. A testi tisztulás mellett lelki megújulást is hoz magával úgy, hogy még a materialista beállítottságúaknak is megadja az esélyt meggyőződésük megváltoztatására, a mély lelki síkokra való ráhangolódásra és kezdeti motivációjukat is újabb szintre emeli.

Ezért is volt a böjt mindig vallási rituálé, amely minden nagy vallásban szerepet játszott, még akkor is, ha mára - mint sok más tartalom - majdnem elvesztette jelentőségét, ill. az értelmetlenségig „megreformálták".

A gyakorlatban sok esetben bizonyul előnyösnek a böjt bevezetése lelki-testi tisztulás miatt a meditációs tanfolyamok és a tudatosságot bővítő pszichoterápiák kísérőjeként. A páciens ebben a terápiában megéli saját felelősségét jelenlegi állapotáért úgy, ahogy ez csak kizárólag őt érintheti. Lelki és testi szinten megtudja, hogy semmit nem ér el, ha harcol a problémája ellen, legfeljebb csak annyit, hogy a front áthelyeződik és állóháborúvá válik.

A túlsúly elleni harc gyakran valóban a kalóriatáblázatokkal, szigorú diétákkal vívott csatába torkollik. Itt a problémát kell felismerni és egy tudati lépéssel meg kell oldani. Amíg minden tortaszelet egy csábítás, egy fenyegetés, nemcsak nyelvileg vagyunk a háború terminológiájának foglyai, hanem az „elhízás" problémájának kellős közepén vívjuk harcunkat az ideális súlyért.

Hasonlóan van ez mint, amikor számolni tanulunk. Természetesen óvakodhatunk egy egész életen át a számolási feladatoktól. Amíg nem tudjuk megoldani, minden feladat egy fenyegetés. Ha azonban megértettük az alapelvet, találkozhatunk bár később hasonló feladatokkal, mégsem lesz probléma számunkra, mivel tudatilag már előreléptünk.

Arról van tehát szó, hogy közölnünk kell egy elhízott emberrel: Étvágya helyénvaló és keresése is, csupán átmenetileg rossz helyen kötött ki. Ahhoz, hogy éhségét csillapítsa, hajóját újra el kell indítania és tovább kell keresnie. Valójában az is gyakori tapasztalat, hogy minél kövérebb egy ember, annál nehezebb étvágyát csillapítani. Az érzékiség

éhségét nem lehet evéssel csillapítani, mert attól hosszú távon csak megerősödik.

A böjt nemcsak az elhízottaknak jó - de fontosnak tartom pont az ő számukra egyértelműen megállapítani, hogy mint tüneti intézkedésnek, nem sok értelme van ugyanúgy, mint más tüneti kezelésnek, amely pontosan a probléma mellett megy el. Minden esetre a böjt nagyon jó lehetőséget nyújt arra, hogy közelebb jussunk mélyebb síkjainkhoz, mivel a testi átállással együtt jár a lelki is és ez egészen természetes belső fordulatot eredményez.

Mivel a helyesen végzett böjt gyakorlatilag veszélytelen salaktalanítás, több szervi megbetegedésnél is terápiás sikert hoz. Veszélytelensége és mély hatása miatt a tüneti kezelési módszerek élén kellene járnia, ami elvenné legnagyobb lehetőségét, mivel az a szellemi dimenzióban van.

A vallások történetében sok példa található, amelyek kiemelik a böjt jelentőségét a szellemi és a testi fejlődésben. A régi Egyiptomban, Mexikóban, Görögországban és Perzsiában szokás volt böjttel készülni a vallási ünnepekre. Az iszlám zarándokoknak Mekka felé és vissza még ina is kell böjtölniük néhány napot. A szufíknál még mindig hagyomány a 40 napos böjt. Meglehetősen biztos, hogy a nagy vallásalapítóknak, Mózesnek, Jézusnak, Mohamednek, Buddhának, Chankaracharyanak intenzív böjtélményeik voltak, mivel ezekben a visszahúzódási periódusokban fontos ismeretekre tettek szert.

Mohamedtől származnak e szavak: „Az imádság félútig vezet Istenhez, a böjt elvisz az ég kapujába." Más helyen ezt mondja: „Ajánlatos böjtölnötök, hogy megtanuljátok védeni magatokat a gonosz ellen." Buddha értelemszerűen ezt mondta a böjtölésről: „Ha eltűnik minden húsom, a lélek világosabb lesz, a szellem ébersége pedig egyre erősebb." Buddha idejében a böjt a szerzetesi élethez tartozott ugyanúgy, mint a napi egyszeri evés.

Ha a múlt nagy orvosainak böjtre vonatkozó nézeteit vizsgáljuk, világossá válik, hogy milyen fontosnak tartották és még azokat a dimenzióit is ismerték, amelyeket nekünk ma „újra" fel kell fedeznünk:

Galenus: „A lélek megfullad a sok zsírtól, a sok vértől és zsírtól és nem lesz képes belátni és megítélni az isteni, égi dolgokat." Avicenna, az ismert középkori orvos böjtkúrákkal kezelt, mint Paracelsus. Hippokratész: „Az éhség nagy erővel hat az emberre és olyan eszköznek tekinthetjük, amely gyógyuláshoz vezet."

Ezek a beszámolók és idézetek meggyőznek arról, hogy a böjtölőben ősi és megbízható hagyomány él.

A böjt a bibliai hagyományban

Ebben a fejezetben mélyebben foglalkozunk ősi módszerünk gyökereivel kultúránkban. Ahogyan már láttuk, a böjtnek minden kultúrában van hagyománya és bizonyosan nem kizárólag „keresztényi". Nálunk is túlmutat a kereszténységen, pontosan az ótestamentumi időbe és még messzebb. Másrészről éppen kultúrkörünk vallásában gyökerezik mélyen, ezért akarunk alaposan utánajárni. Egyrészt feloldhatja a félelmet, ha megállapítjuk milyen régen működik sikerrel ez a módszer, másrészt így megérthetjük mélyebb lehetőségeit is. Lehet, hogy még érdeklődést is ébreszt egy szinte elfelejtett vallási gyakorlat iránt, egy olyan korban, ahol vallásunk szinte minden megtapasztalási lehetőségét elveszítette.

A másik oldalon viszont a vallásos megértés nem kötelező a sikeres böjtkúrához és el lehet hagyni ugyanúgy, mint ezt az egész fejezetet. Bár nem feltétlenül szükséges belemerülni a vallási múltba, azok számára viszont szükséges, akik előítéletek nélkül akarják csinálni.

Térjünk vissza a távoli múltba - és már a Biblia elején, Mózes 3. könyvében találunk egy helyet, ahol Isten a böjtöt örök érvényű törvénnyé emeli a *vezekléshez és a tisztuláshoz:*

„És a következő legyen örök érvényű nektek: A 7. hónap 10. napján böjtölnötök[1] kell és nem szabad semmilyen munkát végeznetek (...) Mert ezen a napon engesztelést kaptok és megtisztíttatok; minden bűnötöktől tisztának kell lennetek az Úr előtt. Legyen ez nagy ünnep nálatok és böjtöljetek; ez az örök érvényű szabály." (Mózes 3. könyve, 16,29 f

Később is sok olyan hely van, ahol Isten böjtöt követel vagy engesztelésül vagy tisztulásul, de az izraeliták maguktól végezték *vezek-*

Magyar fordításban a Károli Bibliában: „sanyargassátok magatokat" szerepel. - a ford.

Minden bibliai idézet a két nagy keresztény konfesszió által elfogadott zürichi Bibliából származik.

lésként: (Sámuel 1. könyve 7, 6):Miután az izraeliták idegen istenekhez fordultak Baalhoz és Astartehoz, Sámuel figyelmeztette őket, hogy térjenek vissza az Úrhoz:" Összegyülének azért Mispában, és vizet merítvén, kiönték az Úr előtt; és böjtölének azon a napon és így szólának ott: Vétkeztünk az Úr ellen."[3]

Amikor Dániel megbocsátást kér magának és népének, így szól:

„Orcámat ekkor Isten, az Úr felé fordítottam, hogy böjttel zsákruhában és hamuban imádkozzam és könyörögjek." (Dániel 9,3)

Joel próféta vezeklési felhívásában ez áll: „És még most is szól az Úr, térjetek meg hozzám teljes szívetekből böjtöléssel és sírással és panaszkodással." (Joel, 2,12)

„Sionban fújjátok meg a harsonákat, hirdessetek szent böjtöt, hívjátok össze a közösséget!" (Joel 2, 15)

A böjt fontos szerepet játszott az izraelitáknál a *gyász* időszakában is, és később látni fogjuk, hogy itt egy mély archetipikus megértés jut kifejezésre (a Szaturnusz szimbolikája).

Amikor a filiszteusok legyőzték Sault és fiait és holttestüket meggyalázták, Jábes férfiai elhozták a holttesteket, elégették és „Csontjaikat pedig felszedték és eltemették a tamaris fa alatt Jábesben; és böjtölének hét napig." (Sámuel 1. könyve 31,13)

„Akkor megragadá Dávid a maga ruháit és megszaggatá, úgyszintén a többi emberek is, a kik vele valának.

És nagy zokogással sírának és böjtölének mind estvéig Saulon...." (Sámuel 2. könyve, 1,11)

Eszter könyvében ez áll: „És minden egyes tartományban, azon helyen, a hová a király parancsa és törvénye eljutott, nagy gyásza volt a zsidóknak, böjt és siralom és jajgatás..." (Eszter könyve 4,3)

Végül az izraelitáknak a böjt bevált eszköz volt arra, hogy megmutassák *alázatukat* Istennek és *kegyelmet, segítséget kérjenek* tőle: „És Dávid megkereste az Urat a gyermek miatt és böjtölt." (Sámuel 2. könyve, 12,16) Ebben az esetben az Úr nem hallgatta meg Dávid kéré-

[3] Károli Biblia fordítása

sét és fia meghalt. Amikor azonban Akhab böjtölt, hogy kibékítse az Urat, így szólt Eliához: "Láttad hogyan alázkodott meg előttem Akhab? Mivel megalázkodott előttem életében nem történik meg a szerencsétlenség." (Királyok 1,29)

Az írástudó Ezsdrás leírja útját egy izraelita sereggel Bábelből Jeruzsálembe: „Akkor kihirdettem a böjtöt az Ahavá folyóvíz mellett, hogy megaláznók magunkat a mi Istenünk előtt, hogy kérnénk tőle szerencsés utat magunknak, családainknak és minden marháinknak." (Ezsdrás 8,21) „És böjtölénk a mi Istenünkhöz könyörgünk annakokáért és meghallgatott minket." (Ezsdrás 8,23)

Antiochus Eupator király elleni csatájuk előtt a zsidók Júdás tanácsára éjjel-nappal hívták az Urat: „Miután mindannyian megtették és böjttel, térden állva, sírva három napig szakadatlan könyörögtek az irgalmasszívű Úrhoz, Júdás megparancsolta nekik, hogy legyenek készenlétben." Az előkészület után megnyerték a látszólag kilátástalan csatát. (Makkabeus 2 13,12)

Nabukonodonozor asszír király serege már közel volt, amikor az izraeliták félelmükben segítségért fordultak az Úrhoz: „És az Úr meghallgatta kérésüket és látta szükségüket. A nép azonban több napig böjtölt egész Júdeában és Jeruzsálemben a mindenható Úr szentsége előtt." (Judit 4,13)

És később: „Izraelben minden férfi hívta Istent nagy buzgalommal és megalázkodtak szigorú böjttel"

A Biblia Istene nem mindig volt megelégedve az emberi felfogású böjttel és a hozzá kapcsolódó számítással így már az Otéstamentumban vannak olyan helyek, ahol kifejti saját elképzelését, mint pl. Ézsiás könyvében:

„Miért böjtölünk és Te nem nézed, gyötörjük lelkünket és Te nem ludod? íme böjtölésetek napján kedvteléseteket űzitek és minden robotosaitokat szorongatjátok.

Imé perrel és versengéssel böjtöltök, és sújtotok a gazságnak öklével; nem úgy böjtöltök mostan, hogy meghallgattassák szavatok a magasságban.

Hát ilyen a böjt, melyet én kedvelek, és olyan a nap a melyen az ember lelkét gyötri? Avagy ha mint káka lehajtja fejét és zsákot és hamvat terít maga alá: ezt nevezed-e böjtnek és az Úr előtt kedves napnak?

Hát nem ez-é a böjt, a mit én kedvelek: hogy megnyisd a gonoszságnak bilincseit, az igának köteleit megoldjad és szabadon bocsásd az elnyomottakat, és hogy miden igát széttépjetek?

Nem az-é, hogy az éhezőnek megszegd kenyeredet, és a szegény bujdosókat házadba bevigyed, ha meztelent látsz, felruházzad, és tested előtt ne rejtegesd magadat?

Akkor felhasad, mint a hajnal a te világosságod, és meggyógyulásod gyorsan kivirágzik és igazságod előtted jár; az Úr dicsősége követ." (Ézsaiás könyve 58. 3-9)

És Zakariásnál még egyértelműbben:

„És hogy megkérdezzék a papokat, a kik a Seregek Urának házában vannak, és megkérdezzék a prófétákat is: Sírjak-é az ötödik hónapban és böjtöljek-é, a mint cselekedtem azt néhány esztendőn óta?"

A válasz világos, nem ismer kompromisszumot:

„Mikor böjtöltetek és gyászoltatok az ötödik és hetedik hónapban, és pedig hetven esztendeig: avagy böjtölvén nékem böjtöltetek-é?

És amikor ettetek és mikor ittatok: avagy nem magatoknak ettetek és nem magatoknak ittatok-é?" (Zakariás 7. 3,5,6)

Ez szinte egy kijelentés arra nézve, amit ma funkcionális böjtnek nevezünk: Külsőleg követik a szabályokat, belül azonban nem történik semmi. Ezzel a böjttel Isten nem elégedett, és ez *nqa* is kevés összehasonlítva az olyan böjttel, amely benső lényünket is érinti. Krisztus később így fogalmaz: „Isten országa bennetek van" így minden olyan böjt régen és ma, amely figyelmen kívül hagyja ezt az igazságot, az nem veszi észre a böjt lény-egét. Isten már az Ószövetségben sem értékeli nagyra a külsődleges megalázkodást és jajgatást, belső változást akar látni. A böjtnek nem mogorvasághoz és önkínzáshoz kell vezetnie, hanem szabadsághoz, az igát kell feloldani, mind a sajátunkat, mind embertársainkét.

Zakariásnál (8, 19) ez található a boldog jövő ígéretében :

„Ezt mondja a Seregeknek Ura: A negyedik hónapnak böjtje, az ötödiknek böjtje, a hetediknek böjtje és a tizediknek böjtje vígalommá, örvendezéssé és kedves ünnepekké lesznek Júda házában. Csak az igazságot és a békét szeressétek!"

Jézus Sirach könyvében (34,30) kifejezetten utal a böjt alatti tudatosodásra és megállapítja, hogy ha ez kimarad, felesleges a böjt: „Ki az, aki megérint egy holtat, kezet most és ismét megérinti - mit ér neki a mosdás? így van ez azzal is, aki bűnei miatt böjtöl és aztán ugyanúgy hibázik? Ki fogja meghallgatni imáját és mit segít neki a vezeklés?"

Ha pontosabban megnézzük a „bűn" jelentését ebben az idézetben, akkor már az Ótestamentumban is modern parancsot találunk a tudat tágítására böjtöléssel. Az ősi, eredeti szövegből szó szerint fordítva a „bűnözni" szó azt jelenti „elkülönülni, kiválni" és „eltéveszteni a pontot". A pont azonban dimenzió nélküli eszmei képződmény és minden kultúrában az egység szimbólum, ahogy azt a mandala, a kör középpontja gyönyörűen kifejezi.

Az egység közepének elvétése azt jelenti, hogy elkülönülünk, kiválunk, vagyis: bűnözünk. Ha az izraelitáknak böjtölniük kellett bűneik, az egységtől (Istentől) való elkülönülés miatt, ez azt jelenti, hogy a böjtben van egy lehetőség, hogy visszatérjünk az egységhez és ezzel Istenhez.

Itt van még egy lehetőség, amelyet az Ótestamentum népe nem értett meg, később azonban Krisztus egészen az előtérbe helyezte. Ahogyan alapjaiban újítja meg a törvényt, a böjtöt is egy új síkra helyezi. A régi böjtöt, mint vezeklést és kiengesztelést kifejezetten elutasítja arra az időre, amíg ő a földön van:

„A János és a farizeusok tanítványai pedig böjtölnek vala. Odamenének azért és mondának néki: Mi az oka, hogy Jánosnak és a farizeusoknak tanítványai böjtölnek, a te tanítványaid pedig nem böjtölnek?

Jézus pedig mondá nekik: Avagy böjtölhet-é a vőlegény násznépe, a míg velők van a vőlegény? A meddig a vőlegény velők van, nem böjtölhetnek.

De jőnek majd napok, a mikor elvétetik tőlük a vőlegény, és akkor böjtölni fognak azokon a napokon." (Márk 2. 18-20)

Krisztus valóban a régi, merev, szabállyá és szokássá vált böjt ellen fordult, hogy újat adjon, egy élő rituálét, szorosan összekötve az imával. Ő már túl volt egy hosszú böjtön, amikor elkezdte feladatát - olyan böjti és ima időszak volt ez, amely abban segítette, hogy ellenálljon e világ minden kísértésének.

„Akkor Jézus viteték a Lélektől[4] a pusztába, hogy megkísértessék az ördögtől.

És mikor negyven nap és negyven éjjel böjtölt vala, végre megéhezé.

És hozzámenvén a kísértő, monda néki: Ha Isten fia vagy, mondd, hogy e kövek változzanak kenyerekké.

Ő pedig felelvén, monda: Meg van írva: Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, a mely Istennek szájából származik." (Máté 4. 1-4)

És ugyanígy, miután a hegyi beszédben átadta tanítványainak az ima új értelmezését és a „Miatyánk"-at, a böjtről beszél:

„Mikor pedig böjtöltök, ne legyen komor a nézéstek, mint a képmutatóké, a kik eltorzítják arczukat, hogy lássák az emberek, hogy ők böjtölnek. Bizony mondom néktek, elvették jutalmukat.

Te pedig mikor böjtölsz, kend meg a te fejedet és a te orczádat mosd meg;

Hogy ne az emberek lássák böjtölésedet, hanem a te Atyád, a ki titkon van; és a te Atyád a ki titkon néz, megfizet néked nyilván." (Máté 6. 16-18) Nemcsak a hegyi beszédben követi közvetlenül a böjtöt az ima, ettől kezdve mindig szoros kapcsolatban vannak. A böjt Isten szolgálatává, az ima ennek megerősítésévé és elmélyítésévé válik.

[4] Az eredeti szövegben : Szellemtől - a ford.

„Mikor azért azok szolgálának az Úrnak és böjtölének, monda a Szent Lélek[5]: Válaszszátok el nékem Barnabást és Saulust a munkára, a melyre én őket elhívtam.

Akkor, miután böjtöltek és imádkoztak, és kezeiket rájok vetették[6], elbocsájták őket." (Apostolok cselekedetei 13,2)

Mindkét megemlített apostol később maga ajánlja az Úrnak imával és böjttel a közösség választott vénjeit.

Az, hogy Jézus mekkora jelentőséget tulajdonít az ima és a böjt kapcsolatának, megmutatkozik az epilepsziás fiú gyógyításában is (Márk 9. 14-29). Amikor a tanítványok megkérdezték Krisztust a teljes gyógyulásról és arról, miért nem sikerült nekik kiűzni a gonosz szellemet, így válaszol (Márk 9. 29):"Ez a faj semmivel sem űzhető ki, csupán könyörgéssel és böjtöléssel." A különböző Biblia fordításokban itt sokszor elhagyják a „böjtöléssel"-t. Az ilyen modernizálással úgy csökkentik a bibliai kijelentés erejét, mint amikor az orvosok fordítva járnak el és az imát áldozzák fel a böjtöléssel szemben.

Minden kísérlet a modernizációra és az út minden látszólagos megkönnyítése nem megkönnyítik az utat, hanem ellenkezőleg, a lényegeset teszik lehetetlenné. Krisztus ezt erőteljesen és megalkuvást nem ismerően jelenti ki és nemcsak ő. Már Tóbiás könyvében (12, 7-8) az Ótestamentumban hallhatjuk Isten angyalát:

„Tegyetek jót, akkor semmi rossz nem ér benneteket! Jót tegyetek, de imával és böjttel, adjatok alamizsnát és legyetek becsületesek. Legyen inkább kevesebb jogosan, mint sok jogtalanul."

Az Esszénus Evangélium[7] különösen behatóan foglalkozik a böjttel és ezért itt és később is részletesen idézzük.

Egyébként mindenkinek ajánlatos a böjt ideje alatt elolvasni ennek az evangéliumnak az 1. kötetét, de még jobb, ha meg is éli.[8]

Az eredeti szövegben : Szent Szellem

" Az eredeti szövegben : rájuk tették (kézrátétel) - a ford.

' Az esszénusok békeevangéliuma 1. könyv. Olyan kézirat tekercsekről van szó, amelyek kétségtelenül a bibliai időkből származnak és csak századunk közepén „véletlenül" fedezték fel őket egy Qumran melletti barlangban.

Az esszénusok megkérték Krisztust, hogy beszéljen nekik azokról a törvényekről, amelyek meggyógyíthatják őket. Jézus így felelt:

„Már nem értitek az élet igéit, mert a halálban vagytok. Szemeitek elsötétültek, füleitek süketek, ezért azt mondom, nem használ az nektek, ha holt iratokon ücsörögtök, ha tetteitekkel tagadjátok azt, aki az írásokat adta nektek. Bizony mondom nektek, Isten és az ő törvényei nem tetteitekben van, nem a dőzsölésben és ivászatban, nem a hanyag életben vagy a paráznaságban, nem ellenségeitek gyűlöletében. Mert ezek a dolgok nagyon messze vannak az igazi Istentől és angyalaitól. Ezek a dolgok mind a sötétség birodalmából jönnek, minden rossz urától. És ezeket a dolgokat mind magatokban hordjátok és Isten szava és hatalma nem hatol belétek, mert minden lehetséges rossz és ocsmányság testetekben és szellemetekben lakik. Ha azt akarjátok, hogy belétek hatolhasson Isten eleven igéje és hatalma, akkor ne piszkítsátok be testeteket és szellemeteket; mert testetek a szellem temploma és a szellem Isten temploma. Ezért tisztítsátok meg a templomot, hogy a templom Ura benne lakhasson és elfoglalhassa méltó helyét. És a Sátán minden megkísérlésétől, amely testeteket és szellemeteket éri, húzódjatok Isten egének árnyékába. Újítsátok meg magatokat és böjtöljetek. Mert bizony mondom nektek, hogy a Sátánt és az ő gyötréseit csak böjttel és imával űzhetitek ki. Maradjatok egyedül és böjtöljetek és ne mutassátok böjtötöket az embereknek. Az élő Isten látni fogja és nagy lesz a jutalom. És böjtöljetek, amíg Belzebúb és minden zaklatása elhagy benneteket és Föld Anyátok minden angyala eljön hozzátok és nektek szolgál. Bizony mondom nektek, ha nem böjtöltök, soha nem szabadulhattok ki a Sátán hatalmából és azokból a betegségekből, amelyet ő okoz. Böjtöljetek és imádkozzatok állhatatosan és keressétek gyógyulásotokra az élő Isten hatalmát. Kerüljétek az emberi lelket, mialatt böjtöltök és keressétek a Föld Anyát, mert a kereső találni fog."

Krisztus idejében valószínűleg sokan követték ezeket az utasításokat és ezzel magyarázható az a ma már elképzelhetetlen erő, amely az ős-

[8] Megjelent (németül) a Bruno Martin kiadónál.

keresztényeket eltöltötte és amely átvezette őket az üldöztetések nehéz időszakán.

Nekünk is irányt és erőt adhatnak ma ezek a szavak, de ugyanúgy félre is tehetjük régi, költői és szokatlan nyelvezete miatt. Ha azonban vesszük a fáradságot és átültetjük ezeket a szavakat a jelenbe, akkor még mindig irányt adnak és nem veszítették el jelentőségüket. Az Esszénus Evangélium első idézete azt jelenti, hogy Krisztus óvja az esszénusokat az olyan élettől, amely tartósan a poláris világra irányul és nem a megváltás, az (isteni) egység a célja. A „sötétség" „holt iratok" és a „halál" a tudattalan fogalmai, ugyanúgy mint később a „Sátán" a tudattalanságé. Krisztus kihangsúlyozza az „eleven ige" és az „élet szavai"-nak fontosságát, amelyeknek az ember cselekedeteiben kell életre ébredniük és ezzel a pillanat, az „itt és most" jelentőségét is kiemeli.

A holt iratok nincsenek benne a pillanatban és a tettek (dőzsölés, ivászat stb.) tudattalanul történnek. Isten teremtményei egységének a tudata nincs bennük. Ezek a dolgok messze vannak az egységtől („az igazi Istentől") és a tudattalanul megélt polaritásokból származnak („sötétség", „minden rossz ura", „Sátán"). Mivel azonban az esszénusokat uralták a polaritások tudattalan erői, az egység („Isten igéje és hatalma") nem költözhetett beléjük.

Ha meg akarnak gyógyulni („hogy Isten élő igéje és hatalma beléjük hatoljon"), akkor elő kell készíteniük testüket és szellemüket úgy, hogy elhagyják a tudattalanságtól („ne piszkítsátok tovább testeteket és szellemeteket") és az egység felé fordulnak („a templom megtisztítása"). A polaritás minden kísértése elől (testi és szellemi) vissza kell húzódniuk az egység közelébe („Isten egének árnyékába"). És addig kell böjtölniük, amíg a polaritás és a bennük lévő tudattalan élet el nem veszíti hatalmát felettük („amíg Belzebúb és minden zaklatása elhagy") és ii nagy Istennő erői őket nem szolgálják (Jönnek a Föld Anya angya-Iai") Keressétek a pillanat, az egység (az élő Isten) hatalmát, hogy meggyógyuljatok és egész-ségesek legyetek. Kerüljétek a tudattalan

életet a polaritásban („az emberi lelkeket") a böjt alatt és keressétek a nagy Istennőt (a Föld Anyát).

Ha megpróbáljuk kideríteni a szöveg tartalmát és a mögöttes eszméket, sok igen meglepő ismeretbe ütközünk. A szövegek hirtelen időszerűek lesznek és ez azért van, mert valójában időtlenek. A polaritás megértését találjuk meg bennük annak ellenére, hogy első pillantásra morálisnak és értékelőnek tűnhetnek. A Föld Anyában - akit a keresztségben tartósan elnyomtak - a női pólust találjuk meg, azt a Holdistennőt, aki ebben a világban tudatosan test-esíti meg a polaritást és szemben áll a meg nem nyilvánult egységgel (a Nap-szellemmel). Ez a nagy Anyaistennő is a polaritás egyik szimbóluma, de ő a poláris világban való tudatos élet aspektusa is, míg a Sátán a sötét, tudattalan polaritás aspektusát képviseli.

Krisztus ezek után azt tanácsolja az esszénusoknak, hogy törekedjenek az egységre (Isten-Atya) úgy, hogy tudatosan megadják magukat a polaritásnak (az Anyaistennőnek), ill. tudatossá („tisztává") válnak, hogy tudatosan szolgálják a poláris világ erőit („a Föld Anya angyalai"). Talán azt is mondhatnánk, Krisztus arra akar rávezetni, hogy imádsággal és böjttel tudatosodjunk (tisztuljunk), hogy felismerhessük az egységet (Istent) a polaritásban (Föld Anya és a Sátán), hogy tudatos és világos legyen minden, ami korábban tudattalan és sötét volt. „Bizony mondom nektek, hogy ha nem böjtöltök, soha nem szabadulhattok ki a Sátán (a tudattalan) hatalmából és azokból a betegségekből, amit ő (a tudattalan) okoz."

A Bibliában sok utalást találunk olyan emberekre, akik ezt az utat járták és gyakran megemlítik böjtölésüket is. így Lukács is (2,37), ír a próféta Hannáról, akit nem avatott be a templom és éjjel-nappal szolgálta Istent böjtöléssel és imával. De már az Ótestamentum is ezt mondja Juditról, aki megmentette az izraelitákat az ellenséges seregektől:

„A hétköznapokon böjtölt, mióta özvegy volt, kivéve a sabbatot, az azt megelőző napot, az újhold előtti napot és az újhold napját és Izrael népének ünnepeit és örömnapjait. Szép volt és ragyogott; férje aranyat,

ezüstöt hagyott rá, amit ő meg is tartott. Senki sem mondhatott rá semmi rosszat, mert olyan istenfélő volt. „ (Judit könyve 8,6)

Ezzel az idézettel be is fejezzük a Biblia világába tett kirándulásunkat és nem véletlenül egy olyan böjtölő képével, aki szép volt, sugárzó és gazdag és aki Istent (az egységet) szolgálta.

Láttuk tehát, hogy előttünk már mások is mertek böjtölni - és jó eredménnyel - tehát nem mi vagyunk a legrosszabbak és nem is a legelsők, ahogy néhány „modern" kortársunk esetleg megpróbálja elhitetni velünk. Most pedig nézzük a gyakorlati kérdéseket!

Ki böjtöljön?

Ha komolyan vesszük a vallásalapítók és az egyházatyák kijelentéseit, akkor egyértelmű a válasz: Mindenki! Minél betegebb, annál inkább. A vallási szempontok alapján mindenki tud böjtölni. Csak ne felejtsük el, hogy itt mindig a hitben mélyen gyökerező böjtről van szól. Ahol hiányzik belőlünk a „hegyeket megmozgató" hit, ahogy Biblia mondja, ott kissé óvatosnak kell lennünk.

Ezoterikus szemszögből nézve mindenkijárhatja a böjt útját, hiszen csak az történhet meg velünk, ami bennünk már megvan. De az is igaz, hogy ezt meg kell ismernünk és el kell tudnunk viselni. Ha a „Mint fenn, úgy lenn, mint kinn, úgy benn" tanításából indulunk ki, minden külső megjelenési formában végül is magunkkal találkozunk. Hogyan lehetne tehát idegen vagy elkerülendő az az élmény, amely böjt alatt a testből és a lélekből emelkedik ki?

A böjtnek ezt a hatását, saját mélységeink sötét és világos oldalát (testi és lelki szempontból) valóban a tudatba kell emelnünk, amit a vallásalapítók minden időben meg is tettek. így könnyen megállapíthatjuk, hogy kár lenne a böjtöt csupán a tünetek kezelésére használni. Ez ma is vallási és ezoterikus gyakorlat a nagyobb tudatossághoz vezető úton.

Ennek ellenére a mai funkcionális, „célszerűen" gondolkodó világunkban ún. „kibic" terápia formának tartják. A természetgyógyászatban az idők folyamán javaslatok és ellenjavaslatok kristályosodtak ki. Azt is meg kell állapítanunk, hogy nincs olyan, amit már ne ajánlottak és ne átkoztak volna el. Ezt mutatja a böjt története az utóbbi 2000 évben. Itt is a szokásos esettel találkozunk azaz, mindig csak relatív igazságokra bukkanunk, amelyek egy bizonyos területre érvényesek. Ennek a ténynek a tudata talán a legjobb védelem a fejlődésellenes dogmatizmus ellen.

A legfontosabb javallatok közül szeretnék néhányat közelebbről bemutatni. Először természetesen azokról a páciensekről van szó, akiknek „súlyos" érveik vannak a böjttel kapcsolatban.

Zimmermann szerint mindenkinek kellene böjtölnie, aki saját, egyéni normál súlya felett van. Ezzel ismét a nagy vallásalapítók követelményeihez közelít, hiszen ez valószínű az ország lakosságának legalább a felét érintené (Németországban - a ford.) Nincs mit csodálni azon, hogy a túlsúlyosok profitálnak ebből a kúrából, de annál érdekesebb, hogy Buchinger, aki több, mint 3000 böjtkúrát vezetett, a rövid böjtökkel (1-6 nap) sikerrel járt a normálsúlyuk alatt lévő pácienseknél is. Az ö súlyuk egy viszonylag hosszabb idő múlva meghaladta a kúra előttit.

Fontos helyet foglalnak el azok a betegségek is, amelyek a kötőszövet salakosodására és blokkolódására vezethetők vissza. Ilyen pl. a reumatikus megbetegedések egész köre - a reumás csomók világosan mutatják a kötőszöveti lerakódásokat, még mikroszkopikus szinten is. Ide illik még egy idézet az Esszénus Evangéliumból, amiből kiviláglik, hogy már akkor is voltak olyan betegségek, amit ma köszvénynek és poly-arthritisznek nevezünk. Azt is láthatjuk, hogy ezeket sikeresen kezelték böjttel és egy valójában homeopátiás alapú kísérő terápiával: „És sok beteg volt köztük, akiket fájdalmak kínoztak, akik alig tudtak elmászni Jézus lábához, mivel alig bírtak a lábukra állni. Azt mondták: 'Mester, szörnyű fájdalmak kínoznak, mondd meg, mit kell tennünk?' lis megmutatták Jézusnak a lábukat, amelyben ki voltak csavarodva a csontok, meg voltak csomósodva és azt mondták: 'Sem a levegő, sem a víz, sem napfény angyalai nem tudták csillapítani fájdalmainkat, bár megmerítkeztünk, böjtöltünk és mindenben követtük szavaidat.' Bizony mondom nektek, meggyógyulnak csontjaitok! Ne csüggedjelek, hanem a föld angyalainál keressétek a csontok gyógyulását. Mert csontjaitok onnan származnak és oda fognak visszatérni.' És kezével tula mutatott, ahol a folyó víz és a nap melege agyagos iszappá puhílotta a földet a víz szélén. 'Merítsétek lábatokat az iszapba, hogy a föld angyalai átöleljék és kiszívjanak csontjaitokból minden tisztátalanságot én betegséget. És amikor a föld angyalai átölelnek, látni fogjátok a Sá-

tán és fájdalmaitok menekülését. És a csomók el fognak tűnni csontjaitokból, újra ki fognak egyenesedni és minden fájdalmatok el fog múlni.',,

Olyan anyagcsere megbetegedéseknél is sikerrel lehet böjtölni, mint a köszvény és a cukorbetegség, de mindenképpen szigorúbb felügyelettel. A leggyakoribb hétköznapi tünetek, az influenzás fertőzések és a gyomorindiszpozíció esetében a böjt a leggyorsabb és leghatékonyabb terápia. Itt annál is inkább egyszerű, mivel teljesen megfelel a test természetes szükségleteinek: nem kíván enni, csak inni, nyugalomra és békére vágyik.

Ráknál és a rák előstádiumában nagyon vitatott a böjt. Míg néhány orvos, mint pl. a holland Toussaint[9] nagyon is értelmét látja, az orvostudomány és a böjtorvosok zöme is egyértelműen elutasítja.

Buchinger, aki abból az elméletből indul ki, miszerint a rák a túlterhelt és mérgekkel telítődött (kötőszövet) talajon keletkezik, a rák előstádiumában is alkalmazza és úgy hiszi, nagy javulást ért el, megelőzve a rák kialakulását. Kifejlődött daganat esetén ő is elutasítja a böjtöt, mivel a daganat gyors szétesése és az azzal összefüggő mérgek túlzottan elárasztanák és mérgeznék a testet.

Biztos, hogy az esély itt az időben elvégzett méregtelenítésben és a kiválasztás serkentésében van. Ez már a krónikus székrekedés energikus terápiájával elkezdődik, amely böjttel is nagyon jól kezelhető. A bél zavarai természetesen nagyon jól kezelhetők böjttel - ehhez jön még a megbetegedett szervek alapos méregtelenítése és messzemenő tehermentesítése. Az emésztéssel szoros kapcsolatban lévő szervek : a máj (mindenek előtt a táplálkozás és alkohol miatt elzsírosodott) és a hasnyálmirigy megbetegedései reagálnak jól a böjtkúrára. Nagyon óvatosnak kell lennünk azonban a gyomor- és nyombélfekélynél!

A vese megbetegedéseire is jó a böjt és ezt időben kell kezelni, mivel a kiválasztó szervek csökkent teljesítménye nemcsak magát a szer vet veszélyezteti, hanem hulladékkal terheli meg az egész szervezetet Figyelnünk kell tehát a jó székletürítésre és a vesék átmosására.

[9] Toussaint: Krankheit, Hoffnung, Heilung.

A következő fontos kiválasztási szerv, a bőr megbetegedései is jól reagálnak, bár itt gyakran hosszabb és ismételt kúrákra van szükség. Néha sikerül teljes mértékben olyan betegségeket is kikúrálni, mint a pikkelysömör és az ekcéma. A szervezet itt az utolsó nyílást, úgy is mondhatjuk a vészkijáratot használja a felgyülemlett mérgek eltávolítására.

Az olyan szívbetegségek, mint az angina pectoris, már a kúra elején javulnak a vérkeringés tehermentesítésétől. Hasonló érvényes a magas vérnyomásra, amely legtöbbször elmúlik a kúra során, olyan mértékben, ahogy azt a helyzet engedi.

Az orvostudomány által pszichoszomatikusnak nevezett betegségek egész sora, mint pl. az asztma, a migrén és sok funkcionális panasz jelentősen javul vagy teljesen eltűnik a böjt hatására. A siker itt különösen egyértelműen attól függ, - mint más betegségek princípiumánál - hogy a böjt által elért átalakulás milyen mértékben terjed ki a testen kívül a lélekre is.

Az orvostudományban a szellemi betegségeknél - az ezoterikus nézet szerint minden testi megbetegedés mögött egy lelki áll - nagyon eltérnek a vélemények. Míg Zimmermann semmi eredményt nem lát itt, Buchinger gyógyulásokról számol be, ami talán abból ered, hogy a böjt pszichikai fordulata jobban elvezetett a célhoz. Az Esszénus Evangéliumban (30-32. oldal) le van írva, hogyan gyógyít ki Jézus böjttel és imával egy beteget mindenféle megszállottságból.

Minden, már megjelent tünet esetén gondolnunk kell arra, hogy a böjt nehezebb lezajlású lehet, mint az egészséges szervezetnél. Kezdetben fájdalmak és rosszabbodás is előfordulhatnak, ezért ilyen esetekben szükséges legalább egy orvos támogatása. Olyan támogatás szükséges, amilyen az esszénusoknak volt, és amilyen nekünk is lehetne ma -ha valóban akarnánk.

Az Esszénus Evangéliumból:

„És voltak még más betegek is, akik nagyon szenvedtek fájdalmaiktól, de ennek ellenére tovább böjtöltek. És erejük felhasználódott és nagy forróság öntötte el őket. És amikor felkeltek ágyukból, hogy Jé-

zushoz menjenek, fejük elkezdett szédülni, mintha viharos szél rázta volna meg őket. És ahányszor megpróbáltak lábra állni, mindig a földre zuhantak. Ekkor Jézus hozzájuk ment és azt mondta: 'Szenvedtek, mivel a Sátán és az ő betegségei kínozzák testeteket. De ne féljetek, mert hamar véget ér a hatalma felettetek.'...'Bizony mondom nektek, a Sátán ugyanúgy belépett testetekbe, amely Isten lakhelye. És mindent birtokába vett, amit el akart lopni: lélegzeteteket, véreteket, csontjaitokat, húsotokat, bensőtöket, szemeiteket és füleiteket. De böjtölésetekkel és imátokkal visszahívtátok testetek Urát és angyalait. A Sátán most látja, hogy testetek igazi ura visszatért és vége az ő hatalmának. Ezért haragjában még egyszer összegyűjti erőit, hogy szétzúzza testeteket, mielőtt jön az Úr. Azért kínoz a Sátán olyan erősen, mert érzi, hogy eljött számára a vég. De ne engedjétek, hogy szívetek reszkessen, mert Isten angyalai hamarosan megjelennek, hogy újra elfoglalják lakhelyüket és újra felavassák Isten templomát. És ők összepakolják és kidobják testetekből a Sátánt minden betegségével és tisztátalanságával együtt. És boldogok lesztek, mivel megkapjátok állhatatosságotok jutalmát és nem láttok többé semmilyen betegséget."

Minden kúra sikere teljesen a kúrát végzőtől függ, az ő hitétől, bizalmától és együttműködésétől. Ezért van az, hogy a gyógyító böjtre ugyanúgy nem lehet általános javaslatokat adni, mint általános ellenjavaslatokat. A természetgyógyászat mai nézetei alapján van azonban néhány olyan betegség, ahol - meggyőződésem szerint - nem lehet böjtölni. Ide tartozik minden sorvadásos betegség (TBC, Basedow, karcióma). Lehetséges azonban, hogy csak a hitünk kevés ehhez. Bizonyos, hogy az Esszénus Evangélium tudásában mélyebb igazság van, mint a mai orvosi tudásban és princípiumainkban.

Ennek ellenére mindenki csak addig menjen el, ameddig minden pillanatban felelősséget tud vállalni. Olyan bizalmat, hitet, amely az ilyen gyógyuláshoz szükséges még a mai orvostudomány sem tud adni. Itt kezdődik a vallásos hit területe, a „religio", az ember visszakapcsolódása legbenső lényéhez ebben alapvető jelentőségű.

Az egyértelmű és világos ellenjavaslat, amelynek nincs köze betegséghez: a terhesség. Ilyenkor egy új test felépítéséről van szó, a lehető legértékesebb anyagokból és energiákból. Böjtölés közben azonban salakanyagok és hulladék anyagok kerülnek az anya vérébe, az embrió fizikai létének egyetlen alapjába. Ezen kívül az anya teste egy kettős, megoldhatatlan helyzetbe kerülne: egyrészről fel kell építenie, másrészről le kell bontania. Ezt a hasadt állapotot minden anyának el kellene kerülnie, tekintettel saját testére és gyermekére. Ugyanez érvényes értelemszerűen a szoptatási időszakra is. Ezzel szemben a böjt testileglelkileg kiváló felkészülés a terhességre és beigazolódott, hogy megkönnyíti a testnek az átállást és a terhességi elváltozások leépítését.

Minden esetre a természetgyógyászat a böjtöt ma sok minden miatt javasolja. Saját felelősségére minden egészséges ember böjtölhet tisztulási, megelőzési és önismereti céllal, ha előtte megfelelően informálódik. Ha félelmei vagy kétségei vannak, ajánlatos tanácsot kérni egy olyan orvostól, aki elfogadja a böjtöt és a természetgyógyászatot.

Akinek súlyosabb betegsége van, minden esetben kérjen orvosi tanácsot és orvosával szorosan együttműködve böjtöljön vagy menjen egy böjt-szanatóriumba. Kisebb betegségeknél, mint pl. az influenzás fertőzések, hallgathatunk azonnal belső orvosunkra és kitalálhatjuk, hogy a láz szomjúságot okoz, de étvágyat nem - ami már közel áll a böjthöz. „Influenzánkat" gyorsabban és alaposabban kikúrálhatjuk, mint bármilyen vegyszeres orvossággal. Egy beteg szervezet nyugalmat és védettséget igényel. A böjt jelentősen megnöveli a nyugalmat, mivel a teljes energia-felhasználás kb. 30%-át megtakarítja, tehát azt az energiát, amely az emésztéshez szükséges. Láthatjuk, hogy a láz és a böjt két kiváló természetes folyamat, amely visszavezeti a testet az egészséghez. Mindkettő megnöveli az ellenállóerőt a behatoló baktériumokkal és vírusokkal szemben, növeli a méreganyagok és salakanyagok kiválasztását.

Annak ellenére, hogy sok esetben nincs szükség az orvos segítségéle - hiszen a böjt alatt egészségesebbek és védettebbek vagyunk, mint máskor - mégis megnyugtató lehet, ha orvosunkat a közelben tudjuk -

legalább az első kúránál. Sajnos azonban előfordulhat, hogy a könyv elolvasása után Ön többet fog tudni a böjtről, mint orvosa. Még ekkor is érdemes beavatni őt - érdemes és gyógyító hatású az Ön számára és más páciensekre nézve is.

Könnyebbséget jelent a csoportos böjtölés is a családdal, barátokkal. A hasonló gondolkodásúak rendszeres találkozása és a tapasztalatok kicserélése sokban járulhat hozzá a sikerhez és túlsegít a kisebb böjti válságokon. Ezen kívül mélyebb megértést segít elő a csoportban, a szolidaritás és az összetartozás érzését, amelynek családon vagy partnerkapcsolaton belül csak jó hatása van. Ha a párkapcsolatban csak az egyik böjtöl, a másiknak fontos szerep jut. Legjobb, ha tájékozódik ő is a böjtről, hogy jobban megértse a társa testében és lelkében lejátszódó folyamatokat és jobban el tudja ezeket fogadni.

Böjt és félelem

Nem kevesen félnek a böjtöléstől, amit gyakran tévesztenek össze az éhezéssel. A böjtölés és az éhezés két egészen különböző dolog. Ezt mindenki megtapasztalhatja, aki kipróbálja. Míg az éhezés közismerten nagyon kellemetlen, addig a böjt sok örömöt okoz. Egyszer kell csak kipróbálni, mégpedig a kezdettől helyesen. A két dolog között egy döntő tudati fokozat van: az éhezés kényszerű táplálékmegvonás, a böjt önkéntes és tudatos eljárás. Még akkor is, ha közben rövid ideig kellemetlen érzetek támadnak, csak azért, mert éppen a „hulladék ég el", ami közismerten időnként büdös. Egyébként a test nagyon gyorsan meg tudja tanulni a böjtölést. A normál helyzetről (a szükségletek fedezése külső forrásból) való átállás a böjt helyzetre (a szükségletek fedezése saját tartalékokból) kúráról kúrára egyre gyorsabban megy. Az átállás után a testnek teljesen mindegy, hogy disznózsírból él vagy a sajátjából - ez utóbbi még egészségesebb is, ha a mai „modern sertések" sajnálatos helyzetét nézzük.

A szervezetnek alapvetően ez a két lehetősége van az energia beszerzésére. Annak ellenére, hogy a második lehetőség (a szükségletek fedezése saját tartalékokból) ma kevésbé szokásos, gyorsan meg lehet tanulni. Több böjti gyakorlattal olyan középutat is találhatunk, hogy beszúrunk egy-egy böjt napot vagy kihagyunk egy étkezést - egyszerűen azért, mert a test már edzett és gyorsan át tud kapcsolni a másik energia beszerzési módra. Ezért tisztában kell lennünk azzal is, hogy miért nem jó - talán félelemből - mindjárt a középúttal kezdeni.

Rövidebb böjti periódusoknál kezdetben előfordulhat, hogy a test még alig állt át és nem tudta élvezni a hosszabb böjt pozitív tapasztalatait. Kezdetben tehát ajánlatos legalább 5 napot böjtölni. így könnyebb megérteni, miért vezet a sok klinikán alkalmazott ún. „nulldiéta" vagy 800 kalóriás diéta kiábrándító eredményhez. A böjt döntő tényezője a tudat és a kényszerű nulldiétában legtöbbször nincs tudati közreműködés, inkább ellene hat. A 800 kalóriás diéta nem engedi a testet

átkapcsolni böjtre. Folyamatosan éhezik és a páciensek úgy bosszulják meg ezt a kínzást, hogy kövérebbre híznak a diéta után, mint előtte voltak.

A böjttel kapcsolatos félelmek kezeléséhez nagyon hasznos, ha visszaemlékszünk lázas betegségeinkre, amikor böjtölési igényünk természetesen lépett fel. Hasznos az is, ha példákon keresztül látjuk, hogy a teljesítő képesség nincs közvetlen kapcsolatban a táplálékfelvétellel - melyik sportoló enne sokat a verseny előtt? Számos példa van arra, hogy hosszabb böjti időszak alatt születtek nagy teljesítmények - itt nem rövidtávfutásról van szó, inkább hosszú távú teljesítményekről. Bircher-Benner egy egész nép példáján mutatta meg, milyen előnyei vannak az egészségre és a morálra néz^e az éves böjt periódusoknak. A hunzák, a Himalájában élő hegyi nép, még nem is olyan régen rá voltak kényszerítve, hogy minden tavasszal böjtöljenek - egyszerűen azért, mert a rideg környezet nem tudott több táplálékot adni nekik. Amikor aztán egész évben kielégítő táplálékot kaptak, egyúttal megkapták a betegségeket és a bűnözést is.

További segítséget jelenthet, ha olyan emberekkel beszélünk, akiknek már van tapasztalatuk a böjtölésben vagy ha könyveket olvasunk a böjtről (mint pl. Buchinger, Zimmermann, Lützner). Van, akinek erőt ad az is, ha úgy érzi, hogy a böjtölési hagyományok sorába lépett be. Valóban, alapjában véve böjtkúránkkal csupán egy régi keresztény hagyományt élesztünk fel, visszatérünk vallásunk és minden vallás gyökereihez, létünk ősalapjához.

Ezek a szép szavak legfeljebb intellektusunkat táplálják. Végül csak az segít, ha beleugrunk a kalandba. Egy almát sem ismerhetünk meg teljesen, ha csak hallunk és olvasunk róla, bele is kell harapnunk.

Ez a kaland sok új tapasztalattal gazdagíthat - éppen azért, mert ezek bennünk vannak, de a legtöbben kívül keresik - ha egyáltalán keresik - a kalandot.

Ezen kívül ez a kaland nem veszélyezteti testünket és lelkünket - sőt, ellenkezőleg. Az egyetlen valódi veszély, ha nem iszunk elég folyadékot és a kúra után rosszul építjük fel táplálkozásunkat, ill. nagy,

fehérjedús evéssel megtörjük a böjtöt. Még egy ilyen nagy evést is túlélünk két hét böjt után, de nagyon kellemetlen lehet.

Ez a könyv idegenvezető a belső utazáshoz. Az idegenvezető lehet fontos, de soha nem helyettesítheti az utazást.

E könyv veszélye abban van, hogy esetleg a saját praxis „tovább"képzése lehet. Ez olyan veszély, amely mindenek előtt a terapeutákat fenyegeti. Ezen írás viszonya a saját böjti tapasztalatokhoz kb. megfelel az (úti)-könyvmoly és a világjáró viszonyának.

Hol lehet böjtölni?

Néhány orvos ragaszkodik ahhoz, hogy csak klinikák jöhetnek számításba - én ezt túlzásnak tartom. A legtöbb ember nagyon jól tud böjtölni a kórházon és a szanatóriumon kívül is, sokan orvos nélkül is. Eredetileg ebben az utolsó pontban is óvatosabb voltam, de sok egyedül böjtölő jó tapasztalatai az utóbbi években megmutatták, hogy nagyon túlbecsülték az orvos jelentőségét ebben a természetes folyamatban. A „pácienseknek" és az orvosoknak egyaránt változtatniuk kell ezen a helyzeten.

A böjtölő nyugodtan beismerheti magának, hogy olyan útra indult, ahol az orvos egyre kevésbé fontos. A böjtölő lépésről lépésre átveszi a felelősséget saját egészségéért, azt a felelősséget, amely mindig is az övé volt és az orvos csak - a valóban - kivételes esetre van mellette. A böjt során általában napról-napra egyre fölöslegesebb lesz olyan mértékben, ahogy a böjtölő fokról-fokra gyógyul. „Belső orvosa" örömmel fogja üdvözölni növekvő nagykorúságát és nyitottságát, még szabadabbá teszi igazi feladatával kapcsolatban. Ha az elvárások ellenére ez nem következik be, akkor valószínűleg még nem találta meg „belső orvosát" és lehet, hogy kívül keresi, de belül talál rá - a böjt ideális út ehhez.

A valóban beteg páciensek, mint pl. a cukorbetegek, jobb ha egy megfelelő természetgyógyász kórházban böjtölnek, mivel ideálisan a böjttel párhuzamosan el tudják látni őket természetgyógyászati módszerekkel is. Ez egyáltalán nem zavarja böjtölési folyamatot, hanem ellenkezőleg, még támogatja is. A viszonylag egészséges (senki sem egészséges teljesen) páciensek ezzel szemben számolhatnak a szanatórium előnyeivel és hátrányaival.

Az ilyen intézmények nagy előnye, hogy a páciens teljesen kivonulhat hétköznapjaiból és ideális nyugalmat élvezhet. Másrészről a sok túlsúlyos páciens együtt csak azon aggódik, hogyan fog megszabadulni kilóitól, szétzúzva ezzel a kúra legszebb lehetőségeit. Köztudott, hogy a panaszkodás ragályos és ha közösen nincs mit csinálni, csak az éhség-

ről és a túlsúlyról beszélni, az nagy csalódást és sok bosszúságot okozhat annak, akinek a böjt több ettől. Ezen kívül az ilyen helyzetek túlzott mértékben fokozzák a kezdeti éhségérzetet, mivel éppen a tudati átállást nem segítik. Bizonyos körülmények között tanácsosabb otthon vagy a hétköznapi teendők között böjtölnie annak, aki csak a zsírtól akar megszabadulni - ekkor legalább nem térítik el.

Ennek az ellentéte is létezik természetesen, ahol a csoport összetart és a középpontban pontosan a tudatosodás áll. Az ilyen helyzetek ideálisak mind kezdetben mind az ismételt böjtkúrákban. A súlypont ilyenkor sokkal inkább a struktúrára és a csendre helyeződik, támogathatja a Zen hagyomány vagy a csoportdinamikus momentumok és a böjt során közösen megélt örömök és meg- könnyebb-ülések.

A szabad természetben egyedül végzett böjt is csodálatos tapasztalatokat hozhat. Az elvonuláson és csenden kívül szükség van még tiszta vízre (forrásra), egy házikóra vagy sátorra és néhány böjtölési kellékre, mint pl. beöntő készülékre és egy mézes csuporra. Ez minden esetre csak egy pillantás előre a böjtre, mégis bizonyos lelki-testi biztonságot és jó böjtrutint feltételez.

Elvileg otthon ugyanolyan jól lehet böjtölni, csak teljesülniük kell bizonyos feltételeknek. Szükségünk van a visszavonulás lehetőségére, hogy egyedül és zavartalanul lehessünk és kielégíthessünk testünk pihenési szükségletét. Tegyük magunkat szabaddá a kötelességektől, a fárasztó megbeszélésektől és a kellemetlen munkáktól. Ezzel szemben a kellemes munka, mint pl. a kertészkedés hasznos lehet, a mozgás mindig jó. Lehet a megszokott munka mellett is böjtölni, mivel a teljesítőképesség megmarad - ahogy már sok kúra megmutatta - csak a böjt legfontosabb esélye, a lelki sík marad ki ebből, így egyre inkább a tüneti terápiára fog hasonlítani. Ha tovább folytatjuk hétköznapi munkánkat a böjt eredményei és tapasztalatai kevésbé intenzívek lesznek - tehát nem ajánlatos, de a félőseknek azt mondom, hogy így is lehet böjtölni.

Természetesen nehéz olyan környezetben böjtölni, ahol mindenki eszik és nagyon kevés megértést tanúsítanak. Gyakran megtörténik az is, hogy a böjtölök rendszeresen agressziót váltanak ki azokból az em-

bertársaikból, akiknek szükségük lenne böjtölésre, de nincs elég bátorságuk vagy erejük hozzá. Ezek a különös „barátok" mindent megpróbálnak, hogy eltérítsék elhatározásától és minden eszközzel megpróbálják félelmüket átvinni a böjtölőre. Mint minden, az átlagtó eltérő gondolkodás vagy viselkedés, a böjt is gerincességet, belső meggyőződést és időnként találékonyságot is követel.

Ha már idáig eljutott, akkor megtette a legfontosabbat, elkezdett másképpen gondolkodni.

Azoknak a háziasszonyoknak, akiknek továbbra is főzniük kell a családnak, természetesen nagyon nehéz egyedül böjtölniük. A csoportos böjt itt egyértelmű előnyökkel és könnyebbségekkel járna.

Az eddig elmondottakból kiviláglik, hogy jobb lenne böjtölésre használni a szabadságot vagy egy külön böjt-szabadságot kivenni, de legalább szabaddá tenni magunkat az első időkre.

Nagyon jól bevált a pszichoterápia és a böjt kombinációja, mivel a két terápia kölcsönösen támogatja és kiegészíti egymást. A gyakorlat tényleg megmutatta, hogy nagyon nehéz pszichoterápiásán kezelni egy eldugult pácienst, ezzel szemben, ha már megkezdődött a testi kiválasztás, akkor legtöbbször a lelki ballaszt kiválasztása is könnyebben megy. Mindkét esetben elengedésről, megnyílásról és bizalommal teli odaadásról van szó.

Leegyszerűsítve azt mondhatjuk, hogy minden testi salaknak és lerakódásnak van megfelelője a lelki síkon. Ezt a párhuzamot közvetlenül is megtapasztalhatjuk, amikor egy testi előrelépés egy lelki csomót okoz vagy amikor egy álom vagy egy felismerés kivezet bennünket egy testi bajból. Minél több alkalmat adunk az ilyen tapasztalatoknak, annál jobb. Ahogyan a böjt során nem veszünk magunkhoz anyagi táplálékot, úgy csínján kell bánnunk a lelkivel is. A léleknek időre és térre van szüksége, hogy elengedjen és feldolgozza a régit. Ebből világossá válik, miért van jó hatással a csend és a hallgatás a böjtre. Nem az új dolgok felvétele áll az előtérben, hanem a régiek feldolgozása. Minden csendes hely alkalmas erre a regenerációra.

Senki se lógassa az orrát azonban, ha nem sikerül ideálissá tenni a külső feltételeket. A böjt önmagától teremti meg a csendet és ez a csend belül van és legalább olyan értékes, mint a külső. A belső és a külső csend együtt ideális feltételeket teremt a böjtnek és maga a böjti időszak benső csendjével megteremti a külső nyugalmat. Ahogyan a külső rohanás át tudja járni bensőnket, úgy megtapasztalhatjuk a böjtben, hogy a benső nyugalom ragályos és kihat külső környezetünkre is. így végül is minden külső helyzet megfelelő, ha megvan a belső ráhangoltság.

Alapvetően tehát lehetőségünk van úgy böjtölni, hogy tovább folytatjuk mindennapi munkánkat és úgy, hogy visszavonulunk az egyedüllétbe és a csendbe. Mindenkinek magának kell választania azok közül a lehetőségek közül, amelyek a legjobbnak érez. A skála két végén kezdetben nagy nehézségek vannak és hatásuk is erős lehet. Van akinek az egészségügyi állapota azt követeli meg, hogy egy böjt klinikára menjen és ajánlatos tudatosan kiválasztani a megfelelő intézetet. Ha egyébként sem otthon böjtöl és mindegy, hogy kicsit messzebb kell-e utaznia - lehet, hogy még szebb környéket talál e célra.

Aki megteheti és akarja is, hogy a böjt súlypontja a spirituális részén legyen, és csoportra is szüksége van, böjtölhet egy kolostorban vagy részt vehet egy böjt- és Zen kurzuson[10].

Azoknak azonban, akik egészségügyi helyzete nem enged meg ilyet, azt mondom: Ha úgy kezdünk böjtölni, hogy még betegek vagyunk, ez semmi esetre sem gátolja a spirituális síkot, sőt ellenkezőleg, a betegség lehet az első lépés az egész-séghez vezető hosszú úton.

[111] A Zen és a böjt ideálisan egészítik ki egymást a tudatosodás útján, mind gyakorlati szempontból, mind igazi lényegüket tekintve. Aki keresztény alapon akarja összekapcsolni a böjtöt ezzel a keleti meditációs hagyománynyal, az felkeresheti Svájcban, Schönbrunn bei Zug-ban a jezsuita kolostort. Én is vezetek ilyen, bár kevésbé szigorú böjt tanfolyamokat. Információt az alábbi címen lehet kapni:

Heilkundenzentrum Johanniskirchen, Schombach 22, 8349 Johanniskirchen - Németország.

Mi a legmegfelelőbb időpont?

Feltűnő, hogy sok vallás tavaszra teszi a tipikus böjti időszakot. A természet átalakulása ebben az évszakban erőteljesen kihat az emberre és különösen alkalmas az áthangoló- és reakciós terápiákra. A legtöbb böjtölő páciensnek természetes igénye van melegségre vagy legalább a meleg évszakra.

Buchinger, a böjt régi nagymestere különböző okokat nevez meg, hogy miért ezt az évszakot választották, Zimmermann pedig egyik tanulmányában semmilyen lényeges különbséget nem talált a nyári és a téli böjt okai között. Ezt a kérdést természetesen nem lehet felületesen megválaszolni.

Mindenkinek magának kellene rájönnie, melyik évszakban van a legerősebb igénye erre - legjobb, ha lehunyja a szemét és minden lehetőséget elevenen elképzel és átél belül. Aki semmilyen eredményre nem jut, annak valószínűleg az a legjobb tanács, ha a vallásalapítók tapasztalatait követi.

Összefoglalva azt mondhatjuk: Mint legtöbbször, itt is az a legjobb, ha önmaga találja meg a „mikor" és „hol" kérdésekre a választ. - Figyeljen befelé és képzelje el azt a helyzetet, ahol jól, védve érzi magát, nyugalomban van és kiegyensúlyozott, ahol kedvére visszavonulhat vagy foglalkozhat kedvenc dolgaival, ahol mindent szabad és semmit sem muszáj, - egyszóval ahol jól érezheti magát. Minél több lelki energiát fektet ebbe az elképzelésbe, annál inkább sikerülni fog megvalósítania, annál érettebb lesz ideális böjtre.

Gondolatok a böjt előtt

Tisztáznia kell, hogy mikor kezdi el a böjtöt és minimum mennyi ideig folytatja - meghosszabbítani mindig lehet. Lehetőség szerint tartania kell magát ehhez a tervhez. Ha ismer valakit, akinek már vannak tapasztalatai, - ez lehet egy orvos is, de nem feltétlenül - beszélje meg vele tervét. Az is megnyugtató, ha el tudja érni őt a böjt alatt és tanácsot tud kérni tőle.

Itt mindenek előtt a gyógyító böjt lelki vonatkozását szeretném kihangsúlyozni. A testi oldalára már van egy sor kiváló tanácsunk (Lützner[11], Zimmermann[12]). Mindazt a tisztítást, amit testi szinten elvégzünk, lelki síkon is át kell élnünk belső képeinkkel, és át is tudjuk élni. A psziché ugyanolyan reális és fontos, mint a test és biztos, hogy hasonlóan piszkos és elkérgesedett. A kezdet megkönnyítésére, mindenek előtt, ha még nincsen tapasztalata az imaginációs meditációban, tanácsos meditációs kazettákat[13] használnia, legalább addig, amíg gyakorlata lesz benne.

Amilyen fontos minden funkcionális tevékenység pl. a lemosás és a beöntés, ugyanolyan fontos az a tudat is, amely ezt kíséri. Ha egész nap ¡i böjttel foglalkozik a száraz ledörzsöléstől a gyógynövény gyűjtésig és gondolatban máshol van, akkor nem sokat ér vele. Akkor valóban jobb, ha elhagyja ezeket az üres tevékenységeket és ehelyett egyszer tudatosan lezuhanyozik. A külső szennyel együtt engedje kitisztulni a belsőt is és ugyanilyen hozzáállással végezze a beöntést is.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni ezt a lelki együttműködést a böjt során , pontosan azért élünk ennyire funkcionális világban, mert ez a szemlélet gyorsan az idegeinkre megy. Nem kizárólag funkcionális lé-

[11] Lützner: „Wie neugeboren durch Fasten"

[1'] Zimmermann: „Übergewicht gleich gemacht"

[11] Ehhez a könyvhöz németül megjelent egy meditációs kazetta, amely analóg az esszénus tanítással: „Levegő, víz, tűz, föld" (Edition Neptun, München)

nyek vagyunk - ez a felismerés közelebb fog vinni a böjthöz. Kezdetben nehézkes és megerőltető lehet minden kézmosásból tudatos rituálét csinálni - a jutalom azonban mindenkit meggyőz, aki megpróbálja.

A böjt startja

Az „új idők"-be való belépés a régiből való kilépéssel kezdődik. „Régi életét" egy egészen átlagos nappal kell zárnia anélkül, hogy még utoljára jói teleenné magát - miért is tenné? Inkább olvassa el még egyszer a „Böjt és félelem" c. fejezetet. Most jött el az ideje, hogy végleg eldöntse, a böjt melyik fajtáját akarja végezni. Ihat csak teát vagy csak leveket, de mindkettőt is - talán kezdetben a tea és léböjt keveréke a legelőnyösebb. Ez elfoglalja és mindenek előtt megnyugtatja a környezetet, amely sajnos gyakran az éhhaláltól és a vitaminhiánytól való félelmeit akarja kivetíteni.

Ha szükséges, még egyszer tisztázza saját magának és környezetének, hogy miről is van szó és hogy olyan időkben élünk, ahol minden ősi igazság a visszájára fordult. Ma sokkal könnyebb halálra enni magunkat, mint éhen halni, még akkor is, ha évezredekig ez másképp volt. A vitaminok mindig kis mennyiségű, életet fenntartó anyagok voltak, ahogy a neve is mutatja, időközben azonban olyan mértékben láttuk el magunkat vele, hogy ma már igazi művészet vitaminhiányban szenvedni.

Még kirívóbb a sóhoz való viszonyunk. Évszázadokon keresztül fontos tényezője volt a túlélésnek, ma viszont olyan mennyiségben fogyasztják, hogy az inkább már káros. A böjt alatt ebből a szempontból is pihen túlsózott szervezetünk. Ugyanez vonatkozik a jelenlegi fehérjefogyasztásra is.

Igen, az idő úgy felgyorsult, hogy azok a dolgok, amelyek meg voltak fordulva, most részben visszafordulnak. Nagyot haladtunk előre a durva élelmiszerek finomításában (pl. a barna rizsből fehér lett), így egészségügyi okok miatt hamarosan vissza kell térnünk az eredeti formákhoz. Most azonban meg kell állapítanunk, hogy a nagy környezetszennyezés miatt éppen a magok és a gyümölcsök héja alatt van a legtöbb méreg. Nem olyan egyszerű a „helyeset" tenni. Éppen csak felfedeztük, hogy milyen egészséges akkor is mozogni, ha van autónk, meg

kell állapítanunk, hogy ez igen nehéz a rossz levegőjű városokban. Nem olyan könnyű már átlátni a dolgokat, ezért megéri kicsit elgondolkozni. Ha szükségesnek tartja, közölje nyugodtan embertársaival, hogy nekik is jó, ha most békén hagyják és talán később megértik miért.

Gondosan válassza ki azokat a dolgokat, amelyekre a böjt alatt szüksége lesz: a gyümölcs, a levek, a teák legyenek jó minőségűek, ugyanígy a víz is. Sajnos ez a legtöbb esetben azt jelenti, hogy a vizet is meg kell vennünk. Legjobb a szénsavmentes ásványvíz, de ebben is célszerű több fajtát is kipróbálni. Ezen kívül szüksége lesz egy üveg jó mézre, kb. 1000 gramm glaubersóra és egy beöntő készülékre (irrigátor).[14]

Ne spóroljon ezen a pár dolgon, hiszen a böjttel úgyis sok pénzt takarít meg. A böjtölés elengedést jelent és a pénzügyi dolgokban is elengedheti magát egy kicsit és megengedheti magának a jó minőséget.

Ezen az utolsó napon zárja le elintézni valóit, mondja le megbeszéléseit és ajándékozza el a megmaradt ételeket. Itt az ideje elbúcsúznia kedvenc mérgeitől is, hiszen méregteleníteni akar, nem mérgezni. A böjt alatt a test és lélek nagyon érzékeny és fogékony - ezért jó dolgokat kell adnunk nekik, semmi esetre sem alkoholt és más kábítószereket, de koffeint sem. Ha alacsony a vérnyomása, időnként ihat egy csésze fekete vagy ginseng teát.

Homeopátiás orvosságot vagy Bach virágesszenciát továbbra is szedhet, sőt ezek a növekvő érzékenység miatt még intenzívebben hatnak. Vegyszerből előállított **gyógyszereket** azonban nem szabad szedni. Ha kétsége támad efelől, akkor beszélje meg orvosával, hogyan lehet lassan szüneteltetni! Ha ez nehéz lenne, mivel éppen most írta fel, akkor egy természetgyógyász orvossal talán jobban meg tudja beszélni. A gyógyszer szüneteltetése nagy beleérzőképességet igényel az Ön részéről, mert sok orvos nem szívesen javasolja ezt. Mégis próbálja meg, elvégre Önről van szó, nem az orvosáról!

Az **élvezeti cikkek (mérgek)** még nyilvánvalóbban az Ön felelősségébe tartoznak, ami bizonyos esetekben nagy lehet. Természetesen

[14] Részletesebben lásd a Függeléket.

megvan az oka, ha az egyik vagy másik élvezeti cikkre „szüksége" van. Ameddig azonban ez az ok a sötétben marad, nehéz lesz leszokni róla. Ha mégis sikerül, megtörténhet, hogy a mögötte lévő energia más kijáratot keres, amely nem feltétlenül kellemesebb. Nyilván nem megoldás, ha valaki abbahagyja az ivást és helyette elkezdi verni a feleségét. E probléma ellenére a böjt jó alkalom, hogy megtörjük ezeket a „szokásokat" és hosszabb kúráknál gyakran sikerül a függőség nyomára bukkanni. Makacsabb esetekben szükséges lehet a böjt összekötése pszichoterápiával. Minden esetre a böjt a legszélsőségesebb függőségnél is az elvonási időszak ideális kísérője.

A **dohányzásnak** is szeretnék egy fejezetet szentelni. Valóban ez a legelterjedtebb függőség. Alapvetően a fent leírtak szerint kell ezzel is eljárni és egyszerűen el kell hagyni. Gyakran ez megnehezíti a böjt megkezdését, hiszen a dohányzás mögött is, mint az evés mögött is vénuszi princípium áll, az orális öröm. Ez sok dohányos tapasztalatából kiderül, akik a dohányzás mentes időszakaikban sokkal többet ettek, ami ahhoz a teljesen zavaros véleményhez vezetett, hogy a dohányzás karcsúsít. Egyszerre mindkettőt abbahagyni duplán nehéz és csak nagyon ritkán vezet az orális problémák hosszú távú megoldásához. Természetesen ajánlhatnánk **a** dohányosoknak, hogy a böjt alatt többet csókolózzanak és így elégítsék ki szükségletüket. A dohányosoknál azonban erős szájszag keletkezik a böjt alatt. így az a legjobb, ha továbbra is dohányoznak, egy kis különbséggel. A tudattalan „mellesleg" dohányzásból csináljanak tudatos dohányzási rituálét: szánjanak rá időt, gondosan készítsenek elő mindent és olyan sokáig dohányozzanak, ameddig tudatosan benne tudnak maradni. Ez azt jelenti, hogy gondolatival is követi kezét, majd kicsit később a füst útját tüdeje legkisebb elágazásaiba is és végül az apró nikotin molekulákat vérében, ahogy eljutnak teste minden részébe. Ha gondolatai elkalandoznának a dohányzástól, oltsa el **a** cigarettát és csinálja azt, amire úgyis gondolt. Az ilyen rituálé természetesen időt és nyugalmat igényel és nem fog többet szívni három szálnál. De ez a három cigaretta teljesen elég lesz. A tudatos élvezet ugyanis sokkal intenzívebb és három szál nem árt.

így a teherből szép rituálé válik. Gondoljon csak a békepipát szívó indiánok körére!

Ez a kis gyakorlat mást is megmutathat nekünk: a tudat hatalmát. Már párszor megtapasztaltam, hogy erős dohányosok rövid időn belül arról számoltak be, hogy ez a fajta dohányzás rosszul esett nekik ugyanúgy, mint sok évvel ezelőtt az első cigaretta. Amit tudatosan teszünk, az erősebben hat.[15]

Legjobb, ha már most elkezdi lélekben az „új életre" való átállást, olvashat pl. valami ideillőt az Esszénus Evangéliumból. Vegye figyelembe, hogy ha olvasmányaival más nyomra vagy útra téved, radikálisabb még mindig lehet. Legtöbbször jobb azonban lágyabb, azaz, az itt leírt tervvel kezdeni, mivel sokkal több örömben fog részesülni. Jobb nem túl sokat kitűzni magunk elé, amit el is tudunk érni, mintha hatalmas igényeinknek nem tudunk eleget tenni és csalódunk magunkban.

Kezdje egy tehermentesítő[16] vagy gyümölcsnappal.

Tetszőleges mennyiségben fogyaszthat almát, narancsot és más gyümölcsöt (télen fügét, aszalt szilvát), de nagyon alaposan rágja meg. Az ivással most nincs különösebb gondja, ha szomjas igyon gyógynövény teát. Ez a gyümölcsnap nagyon fontos, mivel az utolsó, ami a bélben marad, az gyümölcsmaradék (cellulóz), amely nem olyon könnyen erjed, mint a gabona (glukóz) vagy nem rothad, mint a hús (fehérje). Erjedő és rothadó maradványok könnyen vezethetnek puffadáshoz, hasmenéshez és fejfájáshoz.

Két ilyen gyümölcsnapot is csinálhat és látni fogja, hogy már a megnövekedett víz leadás is súlycsökkenéshez vezet. A fürdőszoba mérleg rituáléhoz el kell mondanom, hogy ha élvezi, nyugodtan megmérheti magát minden nap, de mindig ugyanabban a ruhában vagy ruha nélkül

[15] Valójában itt egy erős méregről van szó - ha három cigaretta nikotin tartalmát a véráramba fecskendezik, halálos lehet! Erről a témáról részletesebben lásd: Margit és Rüdiger Dahlke: „A dohányzás pszichológiája" - magyarul a Bioenergetic gondozásában jelent meg 1997-ben.

[16] Ha nincs kedve a gyümölcshöz, a tehermentesítést végezheti sómentes savanyú káposztával is (kb.l kg). Ossza el 5-6 adagra egész napra. Lénapot is tarthat kb. 2 1 gyümölcslével, ugyanúgy 6 adagra elosztva.

mérekezzen, mindig vizelés előtt vagy után. Ha asztrológiailag Szűz típusú, nyugodtan készíthet grafikont vagy statisztikát, csak a legfontosabban ne felejtse el. Jusson eszébe, hogy nem a fogyás a fontos, lehetnek olyan napok, amikor semmit nem fogy, különösen nőknél, akiknél ezt hormonális helyzetük is befolyásolja. Ez ne csüggessze - a böjt nem fogyókúra, annál sokkal több!

A böjt 1. napja

A legjobb kezdés rögtön reggel egy alapos **bélürítés.** Erre különböző lehetőségek vannak:

a) Teljesen természetesen üríti ki székletét, akkor ellazulhat és nem kell semmit sem tennie.

b) Magától nem megy, de egy nyolcad liter savanyú káposztalével elősegítheti.

c) A glaubersó radikálisabb (Ai). 30 grammot oldjon fel egy fél liter meleg vízben és 10 perc múlva igya meg. Ez általában a következő órákban kissé hasmenésszerü bélürítéshez vezet, ezért maradjon WC közelben. Ha még így sem megy, megismételheti az eljárást.

d) Ha érzékeny az emésztőrendszere, akkor kihagyhatja a glaubersót és azonnal kezdheti egy beöntéssel (A_2). Ez sokkal kíméletesebb és egyáltalán nem olyan kellemetlen, mint kezdetben gondolják. Neuralgikus és reumatikus fájdalmaknál a glaubersó előnye, hogy ezek a panaszok a radikális kezdeti átállás során egy csapásra eltűnnek. Ha az erőteljes bélmozgás nem hoz eredményt, - ami szerencsére nagyon ritkán fordul elő - akkor feküdjön meleg ágyba, tegyen melegvizes edényt a hasára és ha kell lábfejére is, igyon egy kis kamilla teát és várjon - várjon és igyon teát!

Ezzel a béltisztítással máris a böjtkúra közepén van. Teste már elkezdte az új programot - a kiválasztást a raktározás helyett. Időnként egészséges, ha adunk és nem befogadunk.

Most nagyon fontos az **ivás** - bőségesen kell innia az elkövetkezendőkben, legalább 1,5 litert naponként. Vagy teát és vizet vagy levet és vizet vagy mindhármat. A szervezetnek ebben az időszakban sok folyadékra van szüksége, hogy fel tudja oldani és ki tudja választani a salakot és a méreganyagokat. Ahogy az alapos takarításban, itt is sok vízre van szükség. Ivás közben gondoljon arra, hogy a víz nemcsak konkrétan a hulladék anyagok legjobb oldószere, hanem átvitt értelemben a befogadó, női princípiumot képviseli, ami a sugárzó, tüzes-férfias prin-

cípium ellentéte. Ha tehát teljesen megnyílunk a víz elemnek és befogadó erejének, akkor sokkal több történhet, mint egy felszínes takarítás.

A folyadékmennyiségre való tekintetben legyen nyugodtan nagyvonalú. Nem tud túl sokat inni, de túl keveset igen. Ez utóbbi gyorsan kellemetlenné, sőt veszélyessé válhat. Néhány csésze tea egyáltalán nem elegendő. Kezdetben egyszer töltsön ki valóban 1,5 liter vagy még jobb, ha 2 liter folyadékot, hogy világosan lássa, mennyi is az. A „mit" kevésbé fontos, annál inkább a „mennyit" és természetesen a „hogyan".

Ha ennél valamivel többet is akar tenni, akkor összeállíthat egy kis tea-programot. Ugyanilyen jót tesznek azonban azok a gyógyteák is, amelyek a legjobban szeret. Ha az orvosi tea- programot kedveli inkább, az alábbiakban talál erre egy javaslatot:

Az első napon egy vese-hólyag teára kerülhet a hangsúly, a második napon, úgy dél körül fogyaszthat néhány csésze máj-epehólyag teát és esetleg röviddel a májpakolás (A_6) előtt is. A harmadik napon választhat egy vértisztító teát. Aztán újra kezdheti elölről vagy speciális igényei szerint is eljárhat, pl. ihat szív-vérkeringés teát is (vigyázat: ne sokat, mert erős szívdobogást okozhat!) vagy dohányos tüdeje regenerációjához egy tüdőteát. Különösen este mindig hasznos lehet egy idegnyugtató tea.

Természetesen magunk is összeállíthatunk teakeverékeket, sőt gyógyfüveket is gyűjthetünk. A függelékben minden esetre talál egy gyógytea keverék receptet. Ezen kívül vannak kész keverékek is, amelyek nagyon jól megfelelnek. Ezeknek megvan az az előnyük, hogy helyesen vannak összekeverve, hiszen ahogy a görög mondás tartja minden gyógyszer egyben méreg is és ez csak az adagolástól függ. Ezek a teák is orvosságok és pontosan a böjt miatt érzékeny szervezetre gyakorolt hatásukat nem szabad lebecsülni. A többi folyadékmennyiséget kitölthetik a szokásos gyógyteák. Itt is felhasználhatjuk a fantáziánkat a változatossághoz. Ahelyett, hogy mindig borsmenta vagy kamilla teát innánk, választhatunk friss citromfű teát, aromás francia vasfüvet vagy görög hegyi teát.

Hasonlóan járhatunk el a gyümölcs- és zöldséglevekkel (A_4). Az első kúránál tanácsos a tea-program mellett kedvenc levünket is inni (a glaubersó után ajánlatos egy jó nagy korty!) Minden esetben friss gyümölcsből készítsünk levet (gyümölcscentrifugával, citromfacsaróval stb.) Meglepő a különbség a készen vásárolt gyümölcslevekkel összehasonlítva.

Míg a teáknál nincs felső határa a mennyiségnek, addig a leveket mértékkel kell innunk és kezdetben maximum 2 pohárral délelőtt és 2 pohárral délután. Ha jól viseli, később tarthat egy léböjt kúrát is. A levek ne legyenek túl sűrűek, nyugodtan hígíthatja vízzel. A magas cukortartalmú, sűrű levek nagy mennyiségben teljes értékű tápláléknak is megfelelhetnek; mi pedig böjtölünk, nem folyékony táplálékon élünk.

Nagyon fontos: Minden italt, legyen az lé, tea, zöldségleves vagy víz kortyról kortyra kell *élvezni*, szinte „megrágni" - megközelítőleg úgy, mint amikor a borszakértők ízlelik a bort. De mindenek előtt: lassan ! Ha érzékeny a gyomra és nem jó neki a lé, akkor ajánlatos egy teáskanál lenmaggal enyhíteni (a lenmag megköti a csersavat) vagy ihatunk egy korty krumplilevet. Ha gyomra már indiszponált, akkor egy korty lenmag- vagy zabkása megnyugtatja. Naponta kétszer, délelőtt és délután tegyünk egy-egy teáskanál mézet a teába. Ez fontos (megakadályozza a húgysav növekedést) és kellemes is (megédesíti a böjtöt). A méz ugyanúgy, mint a gyümölcslevek jó alkalom arra, hogy becsapjuk magunkat. Ez akkor fordul elő, ha a tanácsokat betű szerint követjük és nem szellemük szerint. A teáskanalat természetesen nyakig belemeríthetjük a mézescsuporba és negyed kiló mézet is kimerhetünk vele - ez gyerekes csíny és rendjén is van. A böjt során csak magunkat csaphatjuk be, senki mást, így aztán akár tudatosan is csinálhatjuk. A méz hátránya, hogy a hirtelen glükóz mennyiség nem erőt ad, ahogy gondolnánk, hanem elgyengít, mivel a vércukor ilyenkor hosszú távon csökken.

Az első böjt napon nem kell nagyon aktívnak lennünk. Engedjen meg magának sok **nyugalmat,** dőljön le olvasni vagy zenét hallgatni vagy egyszerűen ne csináljon semmit. Ha úgy érzi, dél körül feltehet

egy májpakolást (A_6), hogy a mája kedvébe járjon. Ennek a szervnek most sok munkája van, mivel ő végzi a legtöbb méregtelenítést és a meleg még jobban serkenti az anyagcsere folyamatokat. Előfordulhat, hogy ezután még fáradtabb lesz, nehéznek és kicsit depresszívnek érzi magát. Ennek az az oka, hogy a méregtelenítési fázisban (már önmagában a lefekvés is akár 40%- kai megnövelheti a máj vérellátottságát) több lebontott anyag jut a vérbe. A májnak a hangulatunkhoz is köze van, ahogy azt a „melankólia" (= fekete epe) szó is kifejezi. Próbálja meg ezt egyszerűen elfogadni. Később érezni fogja, hogy a pihenés és a meleg nagyon jót tesz. Ha meg tudja tenni és van kedve hozzá, végezze el minden nap ezt a kis rituálét.

Eközben bensőleg is kísérje figyelemmel a folyamatot, figyelje testét, ahogy az az elmúlt évtizedek salakjával foglalatoskodik és segítsen neki gondolatban.

Ha akarja, közben hallgathatja az Elemek kazettát [17].

Ha már unalmas lenne, akkor sem árt. Az unalom ugyanis serkenti fantáziáját és saját belső utazásra indul el teste és lelke képi világába. De beszerezhet más meditációs kazettákat is, amelyek segítenek felderíteni belső világát.

A válasz minden kérdésünkre és problémánkra bennünk van. Csak meg kell tanulnunk feltenni a helyes kérdést, nyugodtan várni és felismerni bensőnkben a választ. így idővel kifejlődik bennünk **belső orvosunk,** amely ezen a síkon - amely idővel és sok gyakorlással egyre tisztább, plasztikusabb és valóságosabb is lesz - megtanít magunkat diagnosztizálni és kezelni. Csak az a fontos, hogy „vele" együtt a kezdettől tanulja meg elfogadni a dolgokat, bánni velük és ne harcoljon ellenük. A harc mindig újabb harcot provokál. Azon kívül, miért kellene saját magunk ellen harcolnunk? A probléma sokáig velünk maradhat vagy mindig visszatérhet, amíg meg nem értjük mit akar mondani nekünk. Ha megértjük és elfogadjuk üzenetét, harc nélkül is megszabadulhatunk tőle vagy tovább fejleszthetjük. Aki pl. belében egy sötét, kellemetlen kérget diagnosztizál, az megkérdezheti belső orvosát, hogy

[17] Lásd a könyv végén lévő irodalom és kazetta jegyzéket.

honnan származik ez és mit akar mondani, mit üzen. Ha őszintén és kielégítően tisztázódott a dolog és kiderült mi ennek a kéregnek az oka tudatunkban (pl. az a szándék, hogy ne építsen fel több új dolgot vagy xy magatartása, z meggyőződés stb.), belső orvosunk rátérhet a kezelésre is. Ez történhet belső képekben pl. tisztítással, öblítéssel vagy ahogy fantáziája hozza. Ajánlatos ezeket a dolgokat lelki síkon is kezelni, gondolatban fénnyel beburkolni, szeretettel körülvenni, feltölteni ezzel a pozitív beállítottsággal - hiszen valóban fontos dolgot mutatott meg - vagy elengedni, ha már nincs rá szükségünk.

Tapasztalni fogja, hogy ezen a belső képi síkon keverednek a dolgok - testünk reális képei az inkább archetipikus szimbólumokkal és kezdetben érthetetlen jelekkel. Fokozatosan egyre jobban megismeri és megérti majd ezeket és bízni is fog saját képeiben.

Ha pl. egy nagy fekete gubancot diagnosztizál a szívében, esze azonnal segítséget nyújt megriadt lelkének és megnyugtatja, hogy ekkora thrombusz nem létezik. Eszének a maga síkján igaza van, csakhogy ezen kívül még sok-sok sík van. így bíznia kell belső orvosában és komolyan kell vennie és el kell fogadnia ezt a gubancot majd meg kell kérdeznie, mit jelent és végül kezelnie is kell ilyen vagy olyan érzelemmel vagy viselkedéssel, fénnyel, szeretettel.

A kezelési javaslat idővel egyre biztosabban jön belülről. Belső lényünkkel, belső hangunkkal való kapcsolatfelvételben döntő az első lépés, a bátorság, hogy egyáltalán elkezdjük. Mindenkinek vannak belső képei - egész gondolkodásunk átfut ezen - és mindenkinek van saját, belső hangja - akkor is van belső gondolati monológunk, ha nem beszélünk. A belső hanggal való találkozás egy mélyebb síkon és annak elfogadása szokatlan ugyan, de lehetséges. Akkor is komolyan kell vennünk ezt a belső hangot, ha kellemetlen kihatásai vannak, hiszen ha nem így tennénk, nem sok alapunk lenne elfogadni pozitív lehetőségeit. Ha elég sokáig figyelmen kívül hagyjuk előfordulhat, hogy ez a hang magától kellemetlenül hangos lesz.

Ha tudattalanunkban túl sokáig elnyomunk valamit, akkor egyszer csak igen hangosan hallhatjuk viszont. Ilyenkor kénytelenek vagyunk

meghallgatni, legtöbbször azonban már túl későn ahhoz, hogy az érintettel kapcsolatban más kiutat találjunk, mint a sötét, tudattalan rész teljes lezárását. A pszichiáterek egy skizofrén eltolásról beszélnek, - egy tudat-hasadásról - amely az egészet jellemzi, ezt azonban sem megmagyarázni, sem megváltoztatni nem tudják.

Egyáltalán nem kell megvárnunk, amíg tudattalanunk ránk ront, hanem mindig közeledhetünk hozzá és hasznossá tehetjük. Gyakorlatilag úgy kezdhetjük, hogy lefekszünk, felteszünk egy meditatív, strukturálatlan zenét[18] és egyszerűen befelé figyelünk és hallgatózunk. A belső hangjelzései kezdetben tétovák, később egyértelműbb képek, fantáziák és szimbólumok formájában jönnek. Ha valaki nem elég bátor ehhez, kazettákkal segíthet magán[19]

Általában az **alvás** nem jelent nagy problémát a böjt alatt, sőt azok, akik eddig az álmatlansággal *küzdöttek,* hirtelen kellemes meglepetésben részesülnek. Itt megint a tudat, a beállítottság a döntő. Bár bizonyosan hasznos lenne a böjt alatt viszonylag korán, kb. 10 órakor aludni térni, nincs erre merev szabály. Pontosan az alvás mutatja meg, mennyire nehezen lehet erőszakkal kikényszeríteni. A harc itt is harchoz vezet és a görcsös elalvás először is nagyon nehéz, másodszor pedig nem egészséges. Elalvás előtti gondolataink egy ideig még tudattalanul tovább futnak bennünk. Ezt sokszor álmaink minősége mutatja, ezért nagyon jó lenne, ha éppen ilyenkor harmonikus gondolatokkal aludnánk el.

Itt is van egy lehetőségünk, hogy észrevegyük hogyan érezzük magunkat ill. hogyan fogunk aludni. Ha nem akar álom jönni szemünkre, akkor fogadjuk el és tekintsünk magunkban, hogy mi jön e helyett: hallgatózzunk, figyeljünk befelé és érezzük meg mi a gond testünkben és szellemünkben. Ez a nyugodt fekvés az elfogadás érzésével és a befelé figyeléssel már önmagában is nagyon pihentető és végül is ez az

[18] „Tibetisches Totenbuch" TMT, München, 1979. (A szerző itt magyarul meg nem jelent kazettákat ajánl.)

[19] R. Dahlke:"Tiefentspannung" és „Heilung" - Edition Neptun, München 1985. és 1989.

alvás értelme. Ezen kívül pontosan emiatt az állapot miatt legtöbbször *magunktól* elalszunk. Éppen ez a vicc benne: az elalvásnak *magától* kell jönnie, nekünk pedig *hagynunk* kell. - Ha magától nem jön, akkor sehogy. Semmi esetre sem tudjuk előrángatni. Altatókkal sem - ezzel csak egy vegyileg létrehozott tudattalanságot érünk el, nem természetes alvást.

Ha mégsem tud/akar lemondani a segédeszközökről, akkor maradjon inkább a természetesnél:

a) Ha az éhség miatt nem tud elaludni, csillapítsa - ahogy máskor is ezen az első napon - egy itallal.

b) Kellemes, ellazító tevékenységgel zárja le a napot, ne krimi nézéssel.

c) A szellemi munka, de mindenek előtt az izgalmak a fejbe irányítják a vért, amelynek éjszaka tehermentesítve kell maradnia. Ilyen esetekben a vért pl. testmozgással (gimnasztika, séta, erdei futás) az izmokba lehet vezetni. A víztaposás (A_7) vagy a lábfürdő (A_8, $A_{,3}$) is ezt a célt szolgálja.

d) A jó alváshoz friss levegő kell - tehát nyissa ki az ablakot! Ha fázik, ami a böjt során könnyen előfordulhat, inkább jobban takarózzon be; vagy vegye elő az ágymelegítő palackot, de nyissa ki az ablakot.

e) A lába nem lehet hideg. Lefekvés előtt vegyen lábfürdőt (A_{13}).

f) Ha egyáltalán nem tud/akar lemondani az orvosságról, akkor igyon egy csésze citromfű teát vagy vegyen be macskagyökér cseppeket.

A böjt második napja

A böjt második napja természetesen a felkeléssel kezdődik. Ez történhet simán, de - különösen az alacsony vérnyomásúaknái - előfordulhat, hogy szédülnek vagy fekete karikák ugrálnak a szemük előtt, főként, ha túl gyorsan akarnak kiugrani az ágyból. Ilyenkor 5 dolog serkentheti **vérkeringését:**

1. Tisztázza magában, hogy ez teljesen természetes dolog és semmi oka nincs az aggodalomra, hiszen már máskor is megtörtént. Ha túl gyorsan kelünk fel, a vér nem tud elég gyorsan mozgásba jönni és inkább a test alsó területein marad, így szédülni kezdünk. A legroszszabb, ami történhet, ha nem ül le gyorsan, hogy teste segít magán és visszafekszik, akkor a vér megint az agyba jut és már segített is neki. Azt is mondhatjuk: „Elájultam". Ez az ájulás azonban egyáltalán nem olyan veszélyes, mint ahogy hangzik. A szellemi síkon egyszer majd utánajárhatunk ennek és elfogadhatjuk.

2. Most pedig a gyakorlat: Először is nyújtózkodjon egyet az ágyban, mielőtt felkel. Feszítse meg izmait úgy, hogy közben lábfejeit, térdeit és kezeit igyekszik egymáshoz közelíteni.

3. Tornázzon kicsit egy pergő zenére, amely lendületbe hozza vagy végezzen megfelelő jóga ászanákat (A_9), hogy jól kinyújtózkodjon. Ezek a gyakorlatok egyébként serkentik a megfelelő mirigyeket és szerveket.

4. Végezzen egy kis Kneipp kúrát (A_7): Mossa le hideg vízzel egész testét (a kezektől és a lábaktól a szív felé) és vizesen feküdjön vissza az ágyba, amíg jól felmelegszik. Vagy fusson mezítláb egy harmatos mezőn, télen friss havon, majd melegedjen fel az ágyban. Egyszerűen hideg zuhanyt is vehet - először mindig a lábát és a karját tegye alá, majd a törzsét és végül a szív tájékát.

Vérkeringése most már felpezsdült, ha mégsem, akkor igyon egy pohár mézes fekete teát. Jó, ha tudatával is kíséri az előbbi gyakorlatokat - amelyeket megcsinálhat, de nem kötelező - és beleérez a testébe,

megfigyeli a nyújtózkodást és a forgásokat, a hideget és a felmelegedést, az izmok mozgását - megtanulja érezni magát.

Reggel a következő lépés a beöntés (A_2), amelyet mostantól kezdve minden harmadik napon meg kell ismételnie, akkor is, ha már volt székletürítése. Ez valóban a **béltisztítás** legkíméletesebb és legalaposabb módja és messze nem olyan kellemetlen, ahogy azt sokan hiszik. Különösen azokat az anyákat szeretném megnyugtatni, akik borzadva gondolnak vissza a szülés előtti beöntésre. Ha az ember magának adja be, megfelelő, nyugalmas környezetben, a böjt ellazult helyzetében - a has most nincs tele, hanem üres - így egészen békés, lazító gyakorlat lehet.

A régi, sőt ősrégi bélsár maradékok heves elengedése kellemes, felszabadító' hatással lehet hangulatunkra. Valóban tisztábbnak érezzük magunkat e „mélyreható" rituálé után. Tehát ne hagyja ki a beöntést, hiszen jelentősen hozzájárulhat jó közérzetéhez. Levertség és fejfájás esetén is segíthet, sőt a kezdetben fellépő éhségnél is.

A második böjti nap kezdetéhez jól illik egy bekezdés az Esszénus Evangéliumból, ahol Jézus a víz angyaláról beszél:

„A levegő angyala után keressétek meg a víz angyalát. Vegyétek le cipőtöket és ruhátokat és engedjétek meg a víz angyalának, hogy átöleljen. Vessétek magatokat teljesen ölelő karjaiba és ahányszor a levegő légzésetekkel együtt megmozdul, mozgassátok meg testetekkel a vizet. Bizony mondom nektek, a víz angyala kimos minden tisztátalanságot testetekből, amely kívül és belül bepiszkolt és úgy fog kifolyni belőletek minden tisztátalan és bűzlő dolog, ahogy a víz kimossa ruhátokból a tisztátlanságot és feloldódik a folyó áramában. Bizony mondom nektek, szent a víz angyala, aki megtisztít minden tisztátalanságot és édes illatot ad minden bűzlő dolognak. Egyetlen ember sem léphet Isten arca elé, aki nem engedi magához a víz angyalát. Bizony, mindennek újjá kell születnie a víz és az igazság által, ezért fürdessétek meg testeteket a földi élet folyójában és fürdessétek meg szellemeteket az örök élet folyójában, mert véreteket a Föld Anyától kapjátok, az igazságot pedig Ég Atyátoktól. Ne gondoljátok, hogy elég, ha a víz an-

gyala csak kívülről ölel meg. Bizony mondom nektek, a benső tisztátlanság sokkal nagyobb, mint a külső. És az, aki külsőleg megtisztítja magát, de belül tisztátalan marad olyan, mint a kívülről mutatósan kifestett sír, amely belül tele van borzalmas tisztátalansággal és ocsmánysággal. így igazán mondom nektek, engedjétek, hogy a víz angyala belülről is megmerítkezzen bennetek, hogy megszabaduljatok az elmúlt bűnöktől és belülről is ugyanolyan tiszták legyetek, mint a gyöngyöző folyó a napsütésben. Ezért keressetek egy nagy futó tököt, amelynek a szára embermagasságú, vegyétek ki a belsejét és töltsétek meg a folyó vizével, amit a Nap már felmelegített. Akasszátok fel egy fa ágára és térdeljetek le a földre a víz angyala előtt és a szár végét vezessétek hátsó feletekbe, hogy a víz átfolyhasson belső részeiteken. Ezután térdelve pihenjetek a földön a víz angyala előtt és imádkozzatok az élő Istenhez, hogy bocsássa meg régi bűneiteket és imádkozzatok a víz angyalához, hogy szabadítsa meg testeteket minden tisztátalanságtól és betegségtől. Ezután engedjétek kifolyni a vizet testetekből, hogy kimossa bensőtökből a Sátán minden tisztátalanságát és bűzlő anyagát. És szemetekkel látni fogjátok, orrotokkal szagolni fogjátok mindazt az undokságot és tisztátalanságot, amely beszennyezte testetek templomát, sőt azokat a bűnöket is, amelyek testekben laknak és minden lehetséges szenvedéssel gyötörnek. Bizony mondom nektek a vízzel való megkeresztelkedés megszabadít mindettől. Újítsátok meg a vízzel való megkeresztelkedést minden böjti napon, addig a napig, amíg azt látjátok, hogy a belőletek kifolyó víz olyan tiszta, mint a gyöngyöző folyó. Aztán menjetek el a folyó vízhez és ott, a víz angyalának karjaiban mondjatok köszönetet az élő Istennek, hogy megszabadított bűneiektől. És ez a szent keresztség a víz angyalával: újjászületés egy új életre, hiszen szemetek látni, fületek hallani fog. Ezért ne bűnözzetek a keresztség után, hogy a víz és a levegő angyalai örökké bennetek lakjanak és mindig szolgáljanak benneteket."

Ha a tudati hozzáállás, a beöntés és a sok ivás ellenére még mindig éhes[20] vagy valamilyen fájdalma ép fel, akkor igyekezzen ne harcolni ellene, engedje az érzést, kövesse tudatával és érezze.

Kérdezze meg ismét (belső) orvosát, mit jelent ez? Ezen kívül tudja, hogy minden nagytakarításnál vannak kellemetlen fázisok - minél több szemét ég el, annál nagyobb a füst és ez időnként érződik is. Minden kellemetlen tapasztalat - pl. ha hirtelen észreveszi, hogy izzadtsága és vizelete kellemetlen szagú, hogy erős szájszaga lesz, ezek annak a jelei, hogy valami történik, a piszok oldódik. Ezeket a dolgokat megfelelő beállítódással kellene megélni és kísérni.

Mosdás és zuhanyozás közben tudatosan erősítheti ezt a képet és ezt a legegyszerűbb tisztítási gyakorlatot is a régi dolgok (testi és lelki) elengedési rituáléjává teheti. Fürdés közben egyszer képzelje el, hogy a víz először a felszínről lemos minden piszkot, majd mélyebbre hatol és teste minden rétegéből kiöblíti a piszkot. Tapasztalni fogja, hogy az ilyen gyakorlatok sokkal mélyebben hatnak, mint a testi síkú dolgok, így pl. a fürdő adalékok (An), amelyeknek természetesen megvan a maguk értéke. Ha fürdik (An) figyeljen a következőkre: A víz hőmérséklete lehetőleg ne haladja meg a 37°C-t, a több, mint 40°C-os hőmérséklet veszélyes! Ezen a napon hagyja ki a máj pakolást. A kettő együtt már túl sok lehet a vérkeringésnek. A fürdő után engedjen meg magának legalább egy fél órányi ágyban fekvést, pihenést.

Próbáljon meg ezen idő alatt mindent, - nemcsak a fürdést - teljesen tudatosan csinálni. Valóban többet nyer ezáltal. Az a szokásunk, hogy gondolatban már három dologgal előrébb vagyunk, nem fizetődik ki. Ha most valamit iszik, akkor igya tudatosan. Élje át, ahogy a folyadék végighalad testében. Ha sétálni megy, akkor menjen egyszer valóban - élje meg testében, hogyan megy! Próbáljon meg tudatosan mélyen lélegezni, méghozzá rekeszizmával (ilyenkor a has mozog, nem a mellkas). Talán sikerülni fog egy kicsit megérezni a belélegzett levegő frissességét és a kilélegzett, elengedett elhasznált levegőt is. Lehet, hogy sikerül minden érzékszervével érzékelnie környezetét - és magába vennie. És

[20] Az Annarcadium D4 homeopátiás szer is csillapíthatja a makacs éhséget.

ha még sikerülne a szabad természetben találnia egy darabka földet, ahol oxigéndús, friss levegő van és ahol a napfény még nem veszítette el erejét a piszkos levegőben, akkor igazán elégedett lehet. Az Esszénus Evangéliumban ezt mondja Jézus a levegő angyaláról:

„Keressétek az erdők és mezők friss levegőjét és annak közepén találjátok meg a levegő angyalát. Vegyétek le cipőtöket és ruhátokat és engedjétek, hogy a levegő angyala átölelje egész testeteket. Aztán lélegezzetek hosszan és mélyen, hogy a levegő angyala belétek kerülhessen. Bizony mondom nektek, a levegő angyala kiválaszt testetekből minden tisztátalanságot, amely kívülről vagy belülről beszennyezett. És így felszáll belőletek minden tisztátalan dolog, mint ahogy a tűz füstje felfelé száll és elvész a levegő tengerében. Bizony mondom nektek, szent a levegő angyala, amely megtisztít minden tisztátlant és édes illatát adja minden bűzösnek. Egyetlen ember sem fog Isten orcája elé lépni, aki nem engedte át magát a levegő angyalának. Bizony, mindennek újjá kell születnie a levegőben és az igazságban, mivel testetek a Föld Anya levegőjét lélegzi be, szellemetek pedig az Ég Atya igazságát."

A böjt alatt különösen egészséges a séta és egyáltalán a mozgás. Nyugodtan megtehet akár 10 km-t is, hajól esik. Természetesen nem kiugró teljesítményekről van itt szó; a becsvágynak semmi helye itt, sőt ellenkezőleg: a böjt csökkenti harciasságunkat és figyelmünket inkább befelé irányítja. Kövesse nyugodtan ezt a tendenciát, ezért csak kisebb távot tegyen meg. Azok a dolgok, amelyek most fontosak, egészen közel vannak; talán egy öreg fa, amelyhez oda akar dőlni vagy egy bokor, ami alá szívesen leheveredik. Sok böjtölő különösen intenzíven érzi a természettel való kapcsolatot, ezért nyitottabbak titkaira és szépségére is. Ha ezt most csak olvassa, meglehetősen együgyűnek tűnhet a javaslat, hogy csodáljon meg egy virágot vagy beszélgessen el egy fával. Az ilyen ötletek valóban naivak, de kipróbálta már? Szakított már életében valaha egy fél órát egy fára? Meg fog lepődni, ha megtanulja átélni ezt a csodát.

Teljesítőképességét mint mindig, most is saját maga mérheti fel legjobban. Ne legyen félénk - testének mindegy honnan jön a zsír, amit eléget. Ha a böjt végén a mérlegre áll, meg fogja állapítani, hogy *naponta* ugyanannyi kalória állt rendelkezésére, mint egyébként. Ha 10 nap alatt 5 kg-ot fogyott, akkor kb. 3 kg tiszta zsírt veszített, és ez kb. 2800 kcal-nak felel meg (3000 gramm x 9,3 kcal/gramm, mivel 1 gramm zsír 9,3 kcal-t tesz ki). Gondolja meg, hogy kb. 30%-kal kevesebb energiára van szüksége, mivel nincs emésztési munka, így naponta több, mint 3000 kcal állt rendelkezésére. Látja, hogy még néhány dolgot megengedhet magának. Csak mindent lassan kell elkezdenie, mivel teste természetesen takarékoskodik az energiával és időre van szüksége, amíg mozgósítja. De lehet és kell is egy kicsit erőltetni. Ezzel egyrészt többet fog fogyni, másrészt pontosan zsír megy le, mivel az edzésben lévő izmok nem fogynak le, sőt még meg is hízhatnak a böjt alatt. Tehát, ha hozzá van szokva a testedzéshez, akkor csinálj tovább. Ha eddig semmi ilyesmit nem csinált, lehet , hogy pont most jön meg a kedve egy kis mozgáshoz. *Megy*, ha *akarja.* És ez sokat segít. Ha nem bízik benne azonnal, akkor képzelje el előbb lelki szemei előtt. Egészen pontosan élje bele magát, élje át - ez is edzi testét[21].

Egy sor dolog van még, amely nemcsak böjtöléskor, de főleg akkor egészséges és örömet okoz, ha tudatosan csináljuk. Ide tartoznak a különféle masszírozások - a helyes, azaz, érzékenyen végzett reflex masszázs nagyon értékes segítség a böjt alatt különösen érzékeny szervezetnek. Egy kis érzékkel meglehetősen gyorsan meg lehet tanulni és ha csoportban böjtölünk, egymást masszírozhatjuk. Értékes lenne egy kötőszöveti masszázs is, mivel nem utolsó sorban a kötőszövetek salaktalanításáról és újra aktiválásáról van most szó. Itt azonban nem elég az érzék, tudni is kell hozzá!

Hasonló vonatkozik a légző gyakorlatokra. Ha nincs jó tanára ehhez, akkor inkább hagyja el. Egy további lehetőség, amely nem esik túl messzire a böjttől, a Schiele - vérkeringési készülék (Ai_3). Ez gyakori

[21] Egy tanulmány kimutatta, hogy az imaginációs testedzés hasonlóan jó hatású a vérellátásra, mint a valódi edzés.

latilag „csak" egy lábfűrdő, amely egyszerű, de számos lehetőséget rejt magában. A termosztát segítségével fokozatosan melegített víz valóban jelentős edzést biztosít a vérkeringésnek, hasonlóan az erdei futáshoz. Ha nagyvárosban lakik, a fürdőszobai edzés sokkal egészségesebb, mint az utcán, parkban való kocogás. Mindenek előtt azonban ez a fajta edzés sokkal kényelmesebb, így gyorsabban vezet kiegyensúlyozottsághoz, ami mérvadó. A vérkeringésen kívül legfontosabb hatása az egyidejű reflexzóna masszírozás. Ez naponta egyszer (vagy kétszer) a talp reflexzónáin keresztül átdolgozza az egész testet. Négy hét rendszeres használat után, amelynek tovább kell nyúlnia a felépítési időszakra is, a közérzetre gyakorolt hatása nagyon jól érezhető. Mellesleg kapott egy hatékony és veszélytelen kezelést a legkülönfélébb testi tüneteire, orvos nélkül. Előnyei közé tartozik még a megnyugtató hatása is. Az esténkénti 20 perces lábfurdő ideális alkalom az elmélkedésre, a nap áttekintésére, a meditációra vagy az esszénusok szellemében a víz angyalával való kommunikációra.

Hamarosan megnövekszik a szájápolás ($A_{,2}$) jelentősége is, mivel szájszaga, mint minden böjtölőé felerősödik. Lerakódások lesznek a nyelvén, de időnként a fogán is. A fogmosás mellett reggelenként óvatosan lekapargathatja nyelvéről a lerakódást (pl. kiskanállal). Ezen kívül ajánlatos naponta többször szájat öblíteni ($A_{)2}$). Szájszag ellen feloldhat néhány csepp japán gyógynövényolajat egy kis vízben és öblögethet vele vagy kiszívhat egy citromszeletet, ami nagyon kellemes és egyáltalán nem zavarja a böjtöt, sőt jót is tesz neki. Ha a citromot inkább a teába csepegteti, az is rendben van.

Bőrápolásra megfelel a száraz kefével (Ai_0) és a nedves törülközővel végzett ledörzsölés - kellemesen serkenti a vérellátást és tehermenlesíti a bőrt fontos kiválasztó feladatában. Bekrémezéshez lehetőleg csak természetes termékeket használjon.

Végül álljon itt még egy bekezdés a napfürdőről. A legtöbb böjtölőnek természetes igénye van a Napra és a fényre. A kúrát még egy újjászületéssel is össze lehet hasonlítani és melyik újszülött ne vágyna a világ fényére? Nemcsak testben újulunk meg, hanem érezni fogjuk,

hogy újjászülettünk. A Nap szimbolika fontos szerepet játszik minden érésben, növekedésben és beteljesedésben - és ez a böjtben is tükröződik. Természetesen nem kell órákig a napon sülni, hanem tudatosan nyíljunk meg a fénynek és engedjük be életünkbe a Napot. Megfelelő mértékben a Nap nagyon jót tesz a böjtölő bőrének. Életmódunk miatt gyakran vagyunk olyan helyzetben, hogy viszonylag rosszul viseljük a Napot - az „Evés" témánál még fogunk azokról a lehetőségekről beszélni, amelyekkel javíthatunk ezen.

A böjthöz tartozó kiegészítő eljárásoknál az a fontos, hogy örömöt szerezzenek, hiszen nem kell kínoznia magát. Érezze valóban jól magát mindezek közben. Ha ezt szem előtt tartja, akkor érzésből fog cselekedni és nem esik túlzásokba - a legnagyobb veszély a böjtben is, mint mindenben, a túlzás.

A második nap napsugaras lezárásához, amely mint tipikus böjti nap, mintául szolgál a többi naphoz - álljon itt még egy bekezdés az Esszénus Evangéliumból:

„Ha pedig még mindig maradt bennetek nyoma a régi tisztátalanságnak, hívjátok és keressétek a napfény angyalát. Vegyétek le cipőtöket és ruhátokat és engedjétek, hogy a napfény angyala átölelje egész testeteket. Közben lassan és mélyen lélegezzetek, hogy a levegőn keresztül is bensőtökbe hatolhasson a napfény angyala. Ő kiűzi testetekből a maradék tisztátalanságot, amely kívül-belül beszennyezte. Minden tisztátalan és bűzös dolog eltávozik belőletek, mint az éjszaka sötétsége a felkelő nap fényében. Mert bizony mondom nektek, szent a napfény angyala, minden szennyet megtisztít, és minden büdösét jó illatúvá változtat. Senki sem léphet Isten orcája elé, aki nem engedte magába a napfény angyalát. Bizony, mindenkinek újjá kell születnie a Naptól és az igazságtól, mert testetek felmelegszik a Föld Anya napsugarában, szellemetek felmelegszik az Ég Atya igazságának napsugarában. A levegő, a víz és a napsugár angyalai testvérek. Ők az embernek adattak, hogy szolgálják és az ember az egyiktől a másikhoz mehessen. Ugyanígy szent az ő ölelésük is. Ők a Föld Anya oszthatatlan gyermekei és ezért ne válasszátok el egymástól, amit az ég és a föld egyesített.

Engedjétek, hogy ez a három angyaltestvér átöleljen minden nap és legyenek veletek az egész böjt alatt. Mert bizony mondom nektek, az ördög minden hatalma, minden bűn és tisztátalanság sietve elhagyja azt a testet, amelyet ez a három angyal ölel át. Ahogy a tolvajok menekülnek az elhagyott házból, amikor a gazda hazajön, az egyik az ajtón keresztül, a másik az ablakon át, a harmadik a tetőn keresztül, mindegyik ahol éppen van és ahogy tud. Ugyanígy fog menekülni testetekből a rossznak minden ördöge, minden régi bűn és minden tisztátalanság és betegség, amely testetek templomát beszennyezte. Ha a Föld Anya angyalai belépnek testetekbe úgy, hogy az Úr templomaként ismét birtokba veszik, akkor minden maradék büdösség sietve eltávozik belőletek leheletekkel és bőrötökön át, a piszkos víz szájatokon és bőrötökön keresztül, hátsótokon és intim részeiteken keresztül. És ezeket a dolgokat láthatjátok szemetekkel, szagolhatjátok orrotokkal és érinthetitek kezetekkel. És amikor minden bűn és tisztátlanság elhagyta testeteket, véretek olyan tiszta lesz, mint Föld Anyátok vére és mint a folyó habja a napsütésben. És lélegzetetek olyan tiszta lesz, mint az illatos virágok lehelete, húsotok olyan tiszta lesz, mint a gyümölcs húsa, a mely a fa lombja alatt érik. Szemetek fénye olyan tiszta és világos lesz, mint a kék égen ragyogó Nap fénye. És most titeket fognak szolgálni a Föld Anya angyalai és lélegzetetek, véretek és húsotok eggyé válik a Föld Anya lélegzetével, vérével és húsával úgy, hogy szellemetek eggyé tud válni Ég Atyátok szellemével. Mert valóban, senki nem érheti el az Eg Atyát, csak a Föld Anyán keresztül."

Az eddig elmondottakból már világossá kellett váljon, hogy a böjt időszaka ideális a csendhez, a befelé forduláshoz - ez az ima és a meditáció ideje. Ha meditál észre fogja venni, hogy megtapasztalásai mélyebbé és intenzívebbé válnak, bár remélhetőleg felesleges ezzel csábítani a meditációra. Egy régi szólás szerint „Az evés és az ivás tartja össze a testet és a lelket." Lehet, hogy ez azt a tapasztalatot fejezi ki, mely szerint a nem-evés elősegíti a test és a lélek elválását - pozitív értelemben is, mint a meditációban. Attól azonban nagyon óvok mindenkit, hogy ebből a célból ne igyon! Ez viszonylag gyorsan vezet el a test

és a lélek tartós elválásához (a halálhoz). Nagyon sokáig lehet táplálék nélkül élni, de folyadék nélkül csak rövid ideig.

Amennyiben nem tud imádkozni és nincs tapasztalata a meditációban sem lehet, hogy örömet okoz egy ellazult, meditatív légkör, miközben ezoterikus gondolatokkal és témákkal foglalkozik. Meggyújthat pl. egy gyertyát vagy égethet füstölőt és elmélkedhet kedvenc írója vagy egy jó könyv egyszerű és tiszta gondolatain. Ez azt jelenti, hogy egyszerűen csak olvas, de nem azzal a céllal, hogy a lehető legtöbb információt nyerje. Próbálja meg gondolatait kioltani, kevésbé a fejével, inkább a szívével értse meg és érezze, amit olvas. Természetesen olyan gondolatok ajánlatosak ilyenkor, amelyek ehhez a hangulathoz illenek. Tehát költemények vagy mesék, minden, ami képekben gazdag és ezzel ösztönzi a mi belső képeinket. Olyan rövid történeteket is választhat, amelyek utólagos megélésre és álmodozásra ösztönzik és magukkal ragadják a képek és szimbólumok világába. Ha nehéz választania, ajánlanám Richard Bach: „A sirály" c. művét, amely egy sirály történetét és fejlődési útját írja le. Továbbá: Kahlil Gibran: „A próféta" c. művét, amely összeállítás egy önmagával és a természettel harmóniában lévő életről. Ideiilik még „Kis herceg" és „Habakuk és Hibbelig - mese a világról". Ha szereti a meséket, akkor érdemes elolvasnia Manfred Kyber írásait is.

Ha szeretne megtanulni helyesen meditálni, keressen olyan könyveket, amelyek az alapoktól kezdve tanítanak.

A böjt válságai - tisztulási válságok

Sajnos - vagy szerencsére ilyenek is vannak. A tipikus böjti válságok legtöbbször csak a hosszabb kúrák során lépnek fel mindenek előtt olyan betegeknél, akik szervezete pl. sok gyógyszerrel vagy más méreggel van megterhelve. A böjtölő hirtelen, mint derült égből a villámcsapás fáradtnak, összetörtnek érzi magát, mintha influenzás lenne, időnként le is van törve. A régi betegségek ilyenkor hirtelen rövid ideig fellobbanhatnak, az illető úgy érzi, hogy a régi gyenge pontjai újra jeleznek, ami azt mutatja, hogy még nem teljesen gyógyultak meg. Hasonlót tapasztalunk a homeopátiában, ahol a krónikus betegségek lassan visszafelé fejlődnek azon az úton, ahogy keletkeztek, hogy aztán végleg eltűnjenek a hosszú láncolat eredeti, legelső betegségével. Az ilyen legyengült és mérgezési válságokban, amely egyébként ritkán fordul elő, úgy érezheti, hogy intellektuális teljesítményei (megértés, koncentráció és észlelés) kissé gyengülnek. Ez azonban gyorsan elmúlik - ha a motor átmenetileg bepiszkolódott üzemanyagot kap, nem úgy működik, mint máskor.

Valószínűleg itt kiválasztási válságokról van szó, azaz a kötő- és zsírszövetekből nagyobb mennyiségű lerakódott méreg kerül a vérkeringésbe. A szervezetnek nagyobb erőfeszítésébe kerül leküzdeni ezt. Ha azonban ezek az anyagok kiürülnek, egy csapásra jól érzi magát, gyakran jobban, mint a válság előtt. Fontos, hogy ilyen helyzetekben tisztázzuk magunkban, hogy ez gyógyulási válság, amely hasonlít a homeopátiában előforduló régi tünetek jelentkezéséhez. Van néhány bevált eljárás az ilyen helyzetekre:

1. Nagyon sokat kell inni, hogy serkentsük a kiválasztást.
2. Végezzünk beöntést, amely már önmagában is javítja a közérzetet.
3. Biztosítsunk magunknak még több nyugalmat és melegséget, semmiféle aktivitásra ne kényszerítsük magunkat.

4. Kivételesen megengedhetünk magunknak egy pohár írót, amelyet nagyon lassan, kortyonként „rágjunk" meg.

Semmi esetre se szakítsa meg ilyenkor a böjtöt! A válság alatt legtöbbször nem változik a testsúly - utána pedig ugrásszerűen lecsökken, ami szintén azt mutatja, hogy akadályt kellett legyőzni. Ez a szabály különösen a reumás és köszvényes páciensekre vonatkozik. Nekik és minden krónikus vagy komoly betegségben szenvedőnek az a legjobb, ha egy orvossal együttműködve böjtölnek.

Kevésbé súlyos tünet a látás élességének átmeneti gyengülése (a szemben lévő belső nyomás a víz eltávolítása miatt kissé csökkent), amely legkésőbb a kúra befejezésével egy csapásra eltűnik. A biztonság kedvéért ne vezessen autót, nemcsak ilyenkor, de a böjt egész ideje alatt sem - mert a reakcióképesség is csökkenhet átmenetileg.

A következő probléma a hangulat ingadozás lehet, természetesen csak akkor, ha engedi. A test méregtelenítési fázisainak megfelelően - mondhatjuk lelki méregtelenítés is történik. Melankolikus és eufórikus hangulatok váltakozhatnak. Álmában olyan dolgokat láthat, amelyről nem is hitte, hogy Önben vannak. A böjt alatt ez teljesen természetes, nézze meg jól, engedje megtörténni - ha már előjöttek ezek az üzenetek, sokkal kevésbé félelmetesek, mintha a felszín alatt elrejtve munkálkodnának. Ezen időszak után észre fogja venni, hogy kiegyensúlyozottabb, kevésbé agresszív - érzékenyebb külső és belső világára. Még ha napokig agresszív álmok is kínozzák, utána érezni fogja, hogy álmai ellenére vagy éppen ezek miatt kiegyensúlyozottabb és több szeretetet tud adni.

A szexualitásban is előfordulhatnak ingadozások. A szexuális szükségletek időszakosan felerősödhetnek, de gyengülhetnek is - a kúra után ez a terület is harmonizálódik. Ezoterikusán nézve a szexuális viselkedés és az evés ugyanazon a függőleges láncolaton (Vénusz) vannak, így az egyik terület változása befolyásolja a másikat.

Jelentős változások léphetnek fel a menstruációs ciklusban is, a böjtnél megszokott módon, a polaritás mindkét irányában. Egyrészt előfordulhat, hogy a vérzés korábban kezdődik a vártnál és a megszo-

kottnál sokkal intenzívebb. Valószínű, hogy a tetőtől-talpig méregtelenítésre átállított szervezet azonnal kihasználja az alkalmat, hogy megszabaduljon a ballaszttól. Másrészről ugyanezzel a logikával az is lehetséges, hogy ha a menstruáció időpontja nem esik egybe a böjt idejével, akkor sokat késik. Lehet, hogy a szervezet nem siet annyira a következő méregtelenítési akcióval. Nagyon valószínűnek tartom, hogy a menstruáció méregtelenítő funkciója magyarázata annak, hogy a nők átlagéletkora magasabb, mint a férfiaké.

A rendszeres, évi böjtkúrák során a „nehéz" menstruáció is hosszútávon gyakran harmonizálódik és visszatér a Holdistennő szigorúan 28 napos ciklusos karakteréhez.

További változás e területen, hogy a böjtkúra után megnövekedhet a termékenység. Már sokszor tapasztaltam, hogy azoknak a pároknak, akik biztosak voltak abban, hogy nem lehet gyermekük, a kúra után örömteli meglepetésben volt részük. A böjttel kapcsolatban van egy másik megfigyelésem is, amit nem tudom, hogy dicsérjek vagy óvjak tőle. Nagyon hosszú böjtkúráknál (mindig több, mint 4 hét) ritkán, de előfordul, hogy a nőkbe felhelyezett spirál kilökődik. A test ugyanis igyekszik megszabadulni minden idegen és fölösleges dologtól és néha a spirál is ezek közé tartozik. A három érintett hölggyel való beszélgetés során kiderült, hogy ők tulajdonképpen nem akartak védekezni, csak a férjük. Úgy tűnik azonban, hogy a belső orvos nem értett egyet a férjjel és az ő érdekeivel.

Böjt trükkök

Mint mindennek ezen a világon, a trükköknek is két oldaluk, sőt két fajtájuk is van. Feloszthatjuk őket Jókra", a böjtöt segítőkre és „rosszakra", amelyek akadályozzák. Ez a felosztás azonban, mint minden ilyen, meglehetősen eltér a valóságtól, ezért inkább a tudatos és a tudattalan trükkök különbségére szeretném felhívni a figyelmet.

Az elsőhöz tartozik az elalvási nehézségek esetén használható lábfürdő - ezzel túlaktivált fejünket „csapjuk be" úgy, hogy vért vonunk el belőle. Hasonló történik, amikor az első napokban fellépő éhségérzetünkre iszunk. Ez tipikusan ,jó" trükk, még akkor is, ha nem túl sokáig hat. Ezzel azt mondjuk tiltakozó gyomrunknak, hogy minden rendben van és végül is teli van - igaz, hogy csak vízzel. Az nem okoz kárt, hogy a hatás gyorsan „eltűnik a hasban", mivel korlátlanul ihatunk, sőt kell is. A beöntés is ilyen tudatos trükk és a teáskanál méz is.

Ezzel már el is jutottunk a „tudattalan" ill. a félig tudatos trükkökhöz. Ahogy már említettem, ez éppen egy teáskanál méz és minden, ami ezen felül van olyan csel, amelyet magunk ellen vetünk be. Ténylegesen sem orvosát sem engem, aki böjtjében kísérem, nem csaphat be. Ezt észre fogja venni, amikor a tudattalan trükkök átváltanak tudatosba. Akkor ugyanis felismeri, hogy minden tudattalan és félig tudatos csel és apró bűn végül is saját maga ellen irányul. Ezért ezeket is tegye tudatossá! Ezt a mondatot természetesen kétféleképpen is értheti és mindkét változat rendjén van. A csínyek csak akkor okoznak örömöt, ha tudattalanul tesszük, legalábbis, ami a következményeket illeti. Ha most tovább olvassa a könyvet, kockáztatja a kis csalásokban lelt örömét, mivel megvilágítom ezek közül a legfontosabbakat, hogy tudatossá tegyem a következményeket. Mint a játék elrontója, a kíváncsiságára számítok, amely tovább hajtja, mivel ez ugyanabból az erős forrásból táplálkozik, mint a legnagyobb trükkök felsorakoztatója, az ego.

A túlzott mézfogyasztást, mint az újabb éhségérzet garanciáját már lelepleztük. A méz nagyon gyorsan kerül a vérbe, ami túlzott inzulin-

kiürítéshez vezet, hogy a nagy glükózmennyiséget gyorsan feldolgozza. Mivel a test nincs beállva a vércukor ilyen gyors növekedésére, túl hevesen reagál, túl sok inzulint ürít ki, ettől vércukrunk lecsökken és éhesek leszünk. Ez a magyarázata egyébként a minden reklámnak ellentmondó tapasztalatnak, hogy az édességek csak nagyon rövid ideig adnak energiát, hosszú távon pedig lagymataggá tesznek.

Egy másik „gonosz" trükk a rágógumizás éhség ellen. Ilyenkor nemcsak a szánkban fut össze a nyál, hanem beleinkben is. Ezen kívül testünk intelligenciája is ellenünk dolgozik, hiszen a rágás olyan információ, amely az idegpályákon keresztül eljut a gyomorhoz, ami kb. így hangzik: „Figyelem, figyelem, fent már rágnak - készülj fel a munkára!" Az egyébként ésszerű eredmény most teljesen ellenünk irányul és olyan éhséget okoz, amitől a rágógumival akartuk megvédeni magunkat.

Nagyon hasonló érvényes a kávé ivásra is. Eltekintve attól, hogy a koffein méreg a vérkeringés számára és nem tartozik a böjtkúrához, a pörkölő anyagok erős savkiválasztást és ezzel éhséget okoznak. Ez az effektus többé-kevésbé mindig fellép, amikor összefut a nyál a szánkban, mivel ez a jelenség nemcsak a szájra korlátozódik. Tehát nem ajánlatos megállni egy pékség előtt és élvezni a friss kenyér illatát. Ez ugyanis nem csillapítja az éhségérzetet, hanem ellenkezőleg, megnöveli. Már az is kiváltja ezt a hatást, ha intenzíven gondolunk az evésre. Itt mindenesetre megvan az esélye annak, hogy magunk ellen fordítjuk a fegyvert és tudatosan „csalunk". Ha már régebben meditál vagy megvan a saját transztechnikája, akkor ezen a mély tudati szinten teljesen tudatosan teli eheti magát, a telítettség hangsúlyozásával. Ez a kis tudatos „csalás" nagyon hatékonyan csillapít minden éhségérzetet. Minden esetre azonban sok, ettől okosabb dolgot élhet meg ezen a szinten. Ha ilyet tesz, legyen mindig tudatában annak, hogy ez csak egy trükk.

Ha nincs még megfelelő tapasztalata a meditációban, ne keseredjen el, sőt: Még Ön előtt áll saját belső világának felfedezése és a böjt kiválóan megfelel erre a célra.

A böjt nziologiaja

Most néhány orvosi dolgot szeretnék elmondani: a testi és szervi funkciókat a böjtölés alatt - olyan dolgokat, amelyeket nem kell feltétlenül tudnia. Elvileg tökéletesen elegendő, ha a nagytakarítás képéből indul ki és az esetleges szabálytalanságok esetén tisztázza, hogy most ég el a hulladék és ennek örülnie kell. Tehát nyugodtan kihagyhatja ezt a fejezetet. Csak az a fontos, hogy a mézet ténylegesen beletegye a teába - ha Ön olyan típus, aki szeret mindenre magyarázatot kapni, akkor olvasson tovább - és a méz valóban benne lesz.

Energiaellátás

A böjt kezdetén a szervezet még rendelkezik néhány szénhidrát tartalékkal, pl. máj-glükogének formájában. Ha ezt elhasználta, ami legkésőbb a harmadik napon bekövetkezik, akkor át kell állnia önellátásra, azaz most csak zsírt és fehérjét kap a szervezet. Legkésőbb itt válik minden vegetáriánus húsevővé, kannibállá (önmagát eszi természetesen). Néhány dolog a mellett szól, hogy az energianyerés a szervezet hihetetlen, belső intelligenciájával történik. Nem egyszerűen valahol izomfehérjét épít le, hanem nyilvánvalóan először a sok beteg lerakódást és kiválasztott anyagokat. Ez azt jelenti, hogy először a kevésbé lényeges kerül sorra, - ezek a beteg anyagok -, azután jön minden, ami felesleges (zsír), aztán a kevésbé fontosak és csak nagyon hosszú idő elmúltával kezdi leépíteni a szervezet a fontosabb struktúrákat. Ez a folyamat megfelel annak a tapasztalatnak, hogy a régi betegségek a böjt hatására kiújulnak és a régi panaszok megint fellobbannak. Nyilvánvaló, hogy ilyenkor mobilizálódnak azok a betegség anyagok, amelyek lerakódtak a kötőszövetbe. A gyógyszertanból tudjuk, hogy a zsírszövetekbe nagyon sok méreganyag, gyógyszer és ezek leépülési termékei raktározódhatnak el, ha nem tudnak azonnal kiürülni. Az érzékeny

böjtölök időnként azonosítani is tudják ezeket az anyagokat, amikor azok a zsírleépítés során a vérkeringésbe kerülnek.

A szervezet tehát először a közelmúltban elhelyezett szénhidrát tartalékaihoz nyúl, aztán a beteg fehérje-lerakódáshoz fordul, majd mindenek előtt a zsírszövethez, amiből gyakorlatilag a böjt él - és nagyon jól tud élni belőle. Csak az agy van glukózra, tehát szénhidrátra ráutalva, amelyet fehérjéből nyerhet, nem pedig zsírból[22], úgy hogy a hosszabb böjt alatt is kell lennie csekély mértékű fehérje anyagcserének. Ezt könnyíti meg a méz és a kis mennyiségű szénhidrát a lében.

A böjt alapvető gyógyító hatása valószínűleg az anyagcsere helyzet által kikényszerített kötőszöveti salaktalanítás. Ez a szövet gyakorlatilag eljut a test minden területére és a szervezet első és legfontosabb szabályozója (v.ö. Pischinger munkái az alaprendszerről). Más terápiák is, amelyek a célja a kötőszövet tisztítása, mint a masszírozás, a meleg fürdő és a saját vér injekció is rövid ideig hasonló reakcióhoz vezetnek, mint a böjt alatt tapasztalható: kissé reaktívabb fáradtsághoz és levertséghez.

A különböző **szervrendszerek** is bizonyos változáson mennek keresztül. így a vastagbél teljesen átáll a felszívásról a kiválasztásra. Buchinger a bélfalon keresztüli erős kiválasztásról beszél. Ameddig böjtöl, a bél méregtelenít. Még a 4. böjti hét után is kiválnak régi bélsár maradványok, sőt néha bélsárkövek, héj nélküli bélfal- és epehólyag sejtek, valamint mérgek. A mozgási tevékenység még tovább megy, a váladékok mindenesetre jelentősen csökkennek.

A hasnyálmirigy munkája korlátozódik, de továbbra is termel emésztőnedveket. Ezzel szemben a szigetsejtek, amelyek a szénhidrátanyagcseréhez fontos inzulint termelik, teljesen leállnak. Buchinger megfigyelte, hogy az egész mirigy nagysága lecsökkent. A májnak a kezdeti glükogén felhasználás után elsősorban a zsírleépítéssel van dolga és neki is fontos méregtelenítési feladat jut. A májpakolással ezt segítjük elő és serkentjük funkcióját. Annak ellenére tehát, hogy a máj

[22] Lehet, hogy ez mégis előfordulhat, ahogy ezt egy újabb kutatás sejteti. E szerint az ellátás kizárólag az elraktározott zsírból történik.

a böjt alatt erősebben dolgozik, mégis regeneráló hatása van rá a folyamatnak - a böjt pl. a legjobb terápia az alkohol miatt károsodott zsírmájnak. A jelentős továbbműködés ellenére a máj is valamivel kisebb lesz a böjt alatt. Valószínűleg ugyanolyan keretek között, ahogy minden szövet feszessé válik és megszilárdul, ami különösen a bőrre hat előnyösen. Míg kezdetben erősen kiválasztó szervként működik (gondoljunk csak a bél- és vesekiválasztásra, hogy a kellemetlen bőrön keresztüli kiválasztást határok között tartsa), a böjt során később tisztább és feszesebb lesz.

A böjtkúra a leghatékonyabb kozmetikai eljárások közé tartozik, ami egyáltalán nem meglepő: a belülről, a gyökerektől induló tisztulás természetesen hatékonyabb, mint egy felületi kezelés. A vesék is erősen dolgoznak és dolgozniuk is kell, hiszen nagyon fontos méregtelenítő funkciójuk van, amit időnként egyértelműen érzünk is az orrunkkal. Ha észreveszi, hogy vizelete kellemetlen szagú, sűrű vagy tejszerű, akkor különösen sokat igyon, ha lehet még többet is, mint azt szomja megkívánja (a legalsó határ 1,5 liter). Nagy és súlyos következményekkel járó tévedés, hogy akkor tehermentesítjük a vesét, ha keveset iszunk. Ennek pont az ellenkezője igaz: minél kevesebbet iszunk, a vesének annál jobban kell koncentrálnia a vizeletet, tehát annál kevesebb folyadék áll rendelkezésére a hulladék anyagok kiválasztásához. Egy bizonyos alsó határ alatt már nem tud mindent kiválasztani és a hulladékot elraktározza saját szöveteiben és a test kötőszöveteiben.

A vérben is fontos változások történnek. Az erős víztelenítés következtében az első napokban bizonyos fokig besűrűsödhet és csökkenhet a mennyisége (amely a magas vérnyomást gyorsan normalizálhatja). A víztelenítés nagyon jó és ezt megkönnyíti a konyhasó elvonása, amely a szöveteket is előnyösen érinti. A vér valamivel savasabb lesz az első héten. A megnövekedett savasság csökkenésével általában egyértelmű javulás következik be a szubjektív közérzetben. Az erős sejtmegújodás, azaz a régi és károsodott sejtek aktívabb leépülése miatt megnövekszik a húgysav és a karbamid is (ezek a fehérje anyagcsere hulladékai). Mi-

vei a húgysav kiválasztást segíti a glukóz, a napi mézes teának nagy jelentősége van.

A magas vérnyomással kapcsolatban azt kell mondani, hogy erre a böjt a legjobb terápia és ha a böjt után is kevés konyhasót használ, igazi áttörésre számíthat. A normo- vagy a hypotonikusoknak (az ő vérnyomásuk felső értéke 100 alatt van) teher lehet a böjt, bár Buchinger sok esetben megfigyelte az alacsony vérnyomás normalizálását is. Ilyen esetekben nagyon fontos a mozgás, bár ez - legalább is kezdetben- kellemetlen, ezért kezdje egészen lassan. Segíthetnek még a „vérkeringés serkentése" és a „reggeli trükkök"-nél már tárgyalt eljárások valamint a Kneipp módszerek, a bőr kefélése, a mézes ginseng és fekete tea stb. (lásd a 2. böjt nap c. fejezetet).

Érdekes még a fehér vértestek számszerű csökkenése, miközben a szervezet védekezőképessége fokozódik mind a baktériumokkal, mind a vírusokkal szemben. A fehér vértestek a stresszel együtt nőnek. A böjt alatti csökkenésük talán a stressz elleni testi és lelki védettség kifejeződése. Hozzá szeretném tenni, hogy rendszeres lazító gyakorlatokkal is, mint pl. a meditáció csökkenteni lehet számukat.

Egyéb természetgyógyászati kezelési Lehetőségek

A böjt önmagában is kezelés, méghozzá nagyon hatékony. Ezért általában nem szükséges kiegészítő kezelés. Mégis van néhány lehetőség a természetgyógyászat tárházában, amellyel támogathatjuk a böjtöt ill. intenzívebbé tehetjük az eredményt és a tapasztalatokat. Minden erre alkalmas terápiaforma az inger-terápiák csoportjába tartozik, ahová a böjt is. Ebben a szóban megmutatkozik már a veszély is, az, hogy túlingerelhetjük az egészet. Ezért bizonyos óvatosság ajánlott itt: a kevesebb sokszor több. A böjt az elsődleges.

A böjtölök orvosi kezelésében meggyőződésem szerint a homeopátiának kellene az élen állnia, tehát a Hahnemann által felismert terápia elvnek, miszerint a hasonló hasonlót gyógyít. így a helyes homeopátiás szer a simile a kúra során döntő befolyással lehet, ha sikerül megtalálni a megfelelő összetételű szert. Pl. a kifejezett limphatikus konstitúciónál, tehát olyan embereknél, akik már kora gyermekkoruk óta nehezen birkóztak meg a fertőzésekkel, akik kötőszövete tésztás és puffadt, a homeopátiás kezelés döntő jelentőségű, mivel az áthangolódás és a fogyás csak nagy nehézségek árán megy náluk. Másrészről a simile hatasa megkönnyíti és támogatja a böjtöt - a böjtölő szervezet különösen érzékeny és fogékony az ingerekre, így a simile jobban ki tudja fejteni hatását.

Buchinger, a böjt régi nagymestere, aki természetesen homeopatías orvos is volt, hangsúlyozza, hogy a terápiának ellenálló, krónikus betegségekben szenvedők a beiktatott böjtkúra hatására gyakran befogadók lesznek a terápiával szemben.

A korábban említett böjti válságok kezelésében is legajánlatosabb a homeopátiás szer, mivel ha már terápiás kezelést igénylő szervi megnyilvánulások vannak, akkor lehetőség van a méreg nélküli terápiára - ez ugyanazon az elven működik, mint a böjt.

Egyáltalán nem lehetetlen, hogy a különböző krónikus betegségeknél a°böjt gyógyító hatása jórészt a homeo-terápián vagy legalább is az

izo-terápián alapul. Elképzelhető, hogy a kiválasztott salak- és méreganyagok, amelyek újra a vérbe kerültek, ingeranyagként hatnak és bizonyosan pont ezektől az anyagoktól betegedett meg a szervezet. Ebből következik, hogy a „belső homeopatánk" itt munkához látna. Mivel ezek az anyagok erősen koncentráltan, tehát biztosan nem potenciáltan hatnak, azt is mondhatnánk, hogy ősi tinktúraként lépnek fel, ezért a néha nagyon egyértelműen jelentkező régi tünetek - a böjti reakciók - könnyen megmagyarázhatók.[23]

Ebből a szempontból már világosabb, miért gyógyíthat meg a böjt sok, egészen különböző betegséget, de legalább is előnyösen befolyásolhatja. Bárcsak a „belső orvos" abban a helyzetben lenne, hogy kiválasztja a „patikájából", kötőszövetéből minden tünetre a megfelelő similet, de nem csak a már külsőleg is megjelent betegségekre, hanem az elváltozás első, legkisebb jelzésére. Akkor érthetőbb lenne a böjt orvosok által megfigyelt betegségmegelőző hatása is. Ezt az elméletet támasztja alá az íriszdiagnosztika is. A szem diagnoszták összefüggésbe hoznak bizonyos pigmenteket és lerakódásokat az írisz kötőszövetében bizonyos betegségekkel vagy öröklődött méreganyagokkal és betegségekkel. Olyan íriszdiagnoszták, mint Schimmel és Herget olyan szerek rendszerét (homeopátiás komplexek) állították össze, melyek segítségével sikerült visszafordítaniuk egy bizonyos sorrendben a mérgezési fázisokat (a toxinok jelentésének megfelelően) és a szemben található pigmentek egy része el is tűnt.

Számunkra az az érdekes, hogy az átlagos böjt során, mindenféle gyógyszeres támogatás nélkül is az írisz tisztább lesz, a pigmentlerakódások csökkennek vagy egészen el is tűnnek. Valószínűleg valami hasonló történik itt is, csak el kellene fogadnunk, hogy „belső orvosunk" sokkal jobban megtalálja a méregtelenítés sorrendjét és még alaposabban dolgozik. Itt is megmutatkozik, hogy mennyire érdemes együttdolgozni vele mind testi, mind lelki szinten. A képi szintű terápia és hatása is csak homeopátiás gondolkodással magyarázható meg kielégítően.

[23] Ebben az összefüggésben ésszerű ezeket a salakanyagokat is potenciált formában, pl. potenciált saját vér alakjában beadni.

Egyáltalán nem próbáljuk meg legyőzni vagy kikerülni a problémát, hanem szembenézünk vele. „Simila similibus curentur" - hasonló hasonlót gyógyít.

Más gyógymódok számomra elméletileg és gyakorlatilag kevésbé lényegesnek tűnnek, még akkor is, ha egyes esetekben nagyon sok segítséget nyújthatnak.

A következőkben az orr-reflexzóna terápiát szeretném röviden megemlíteni.

Mivel az orrkagylókon is megvannak a különböző szervek és mirigyek reflexzónái, ezért egy általánosan serkenthetjük a szerveket úgy, hogy egy vattában végződő pálcikával nagyon óvatosan masszírozzuk az orrjáratokat. Lehet, hogy ez a titkos magyarázata a világon mindenhol megfigyelhető orrpiszkálásnak. A differenciált eljárást azonban hagyjuk meg a tapasztalt terapeutának.

Ennek a módszernek megvan a maga értéke, bár kellemetlen lehet. Ha azonban jól viseli, akkor hasznos kiegészítő eljárás lehet. Az orrkagylók masszírozásához hasonló hatásuk van más reflexzóna masszírozásoknak is, mint a talpmasszírozás[24], a hátmasszírozás a gerinc mentén és az akupresszúra.

A fülakupunktúra is hasonló módon hat. Segítségével megkönnyíthetjük a böjt kezdeti szakaszát, amikor az első három napon szokatlan még a táplálék hiánya. Egy-egy ilyen eljárás során tisztáznunk kell magunkban, hogy egy tudati előrelépés ugyanolyan vagy még hatékonyabb és minden esetben okosabb.

A testsúlycsökkenésből származó statikai változások miatt fellépő mozgásszervi panaszok kezelésére nagyon alkalmas a chiro- vagy neurálterápia. Az olyan zavaró tényezők neurálterápiás kikapcsolása, mint a sebhelyek, egyes esetekben ésszerű lehet, ugyanígy a fájdalomhullámoké a reumás alapbetegségeknél.

[24] Ez a módszer eredeti formájában és helyesen végezve ugyanolyan hatékony, mint amilyen fájdalmas. A vérkeringést serkentő készülékkel (A_{13}) ezt kellemessé tehetjük.

Milyen hosszan böjtöljünk?

Ezt a fontos kérdést eddig kihagytuk és nem is lehet egyértelműen megmagyarázni. Legalább egy héttel kellene kezdeni. Ettől rövidebb periódusok nem alkalmasak kezdésnek. Egészségeseknek egy hetet ajánlanék kezdetnek és ha van kedvük hozzá, még egy hetet. A túlsúlyosak természetesen ideális súlyuk eléréséig böjtölhetnek, de ha jelentős súly csökkentéséről van szó, akkor ennek szakaszokban kell történnie, különben problémákhoz vezethet. így az izületeknek is fokozatosan hozzá kell szokniuk a bár egészségesebb, de szokatlan statikához. A bőrnek is időre van szüksége, hogy alkalmazkodjon az új, kevesebb tartalomhoz. Nagy jelentőséget kap itt a gimnasztika és a mozgás.

Természetesen vannak beszámolók a lényegesen hosszabb böjtkúrákról is, ezekben sokszor megemlítenek bizonyos jeleket, amelyek azt mutatják, hogy minden piszkot kiböjtöltek, a nyelv és a lehelet újra tiszta, a beöntési víz tisztán folyik vissza. Az ilyen hosszú kúráknál soha ne mondjon le egy orvos közreműködéséről. A gyakorlatban azonban nagyon nehezen érhetők el ezek a „kiböjtölt" állapotok. Személyes tapasztalatom azt mutatja, hogy még a 40 napos böjttel sem teljesült mindhárom kritérium. Buchinger a közel 30 éves böjti praxisa alatt egyszer sem tapasztalt ilyen állapotot.

Ez természetesen nem azt jelenti, hogy lehetetlen - csak kritikusan kell szemlélnünk becsvágyunkat és ne próbáljunk meg kikényszeríteni olyat, amire nem vagyunk még érettek. Az Esszénus Evangéliumot nem azért idéztem, hogy arra buzdítsam: ugyanezt a célt más vagy kevesebb eszközzel érje el - az esszénusok nemcsak böjtöltek, hanem egy sor más dolgot is *tettek és hagyták*, hogy megtörténjen és nem utolsó sorban imádkoztak. Jézus ezt mondja az esszénusoknak:

„Bizony mondom nektek, nagyok és sokfélék bűneitek. Sok éven át engedtetek a Sátán csábításának. Falánkok, iszákosok és bujálkodók voltatok és sokféléek régi bűneitek. És most vissza kell fizetnetek, és a fizetség nehéz és kemény. Ezért ne türelmetlenkedjetek már a harmadik

napon, mint az elveszett fiú, hanem legyetek türelmesek a 7. napig, amelyet Isten megszentelt és akkor menjetek alázatos és engedelmes szívvel Mennyei Atyátok orcája elé, hogy megbocsássa minden régi bűnötöket. Bizony mondom nektek, Mennyei Atyátok végtelenül szeret benneteket, mert megengedi nektek, hogy 7 nap alatt 7 év bűneit visszafizessétek. Akik 7 év bűneivel és betegségeivel adósak, de becsületesen fizetnek és kitartanak a 7. napig, annak Mennyei Atyánk megbocsátja mind a 7 év bűneit."

A böjtkúra ideális hosszát csak egyénileg lehet meghatározni - hiszen nincs két egyforma eset. És természetesen minden az alapvető motivációtól függ elsősorban. Ha a böjt valódi oka egy testi probléma, tehát pl. egy krónikus homloküreg-gyulladás, akkor az a legjobb, ha addig böjtölünk, amíg a probléma érezhetően meg nem oldódik. Ez azonban nem mindig lehetséges és lehet, hogy később még egyszer vagy többször vissza fog térni a probléma.

Ha az ok inkább önismeret és a tudat kiterjesztése, akkor a kérdés hosszabb távon még egyértelműbb. Ha a böjtkúrával párhuzamosan egy megfelelő kiegészítő programot is végzünk, amelyet a következő fejezetben fogok felvázolni, akkor már kezdettől mély élményeink lehetnek önmagunkkal kapcsolatban. A tipikus böjti tapasztalatok egyébként, tehát a könnyebbség érzése a sikeres átállás után, legkésőbb a harmadik napon következik be.

Az első böjti válság, a kb. 7. nap után legtöbbször még egyszer érezhetően mélyebb stádium lép fel, amelynek nemcsak a meditációban érezhető a kellemes hatása. Ha túljutottunk a második böjti válságon a 14. nap és a harmadikon a 21. nap körül, akkor még mélyebbre juthatunk lelkünkben, felfedezhetünk mélyebb probléma szinteket és ezzel együtt mélyebben rejlő testi problémákat, gócokat is. Gyakran van olyan érzésük a böjtölőknek, hogy a szó legigazibb értelmében szétoszlik az a góc.

Az asztrológiában járatosak számára érdekes lehet, hogy a böjt válságai a Hold ritmusát követik: a Hold a 7. napon quadrátban áll kiindulási helyzetével, a 14. napon oppozícióban, a 21. napon ismét quad-

rátban és a 28. napon konjunkcióban. És a 28. napon valóban nincs semmi probléma. Ezeket a válság napokat egyébként minden gyanún felül álló, asztrológiában járatlan átlagos orvosok állapították meg.

Abból a tényből, hogy a böjt a női fő világosító (Hold) ritmusát követi, arra lehet következtetni, hogy egy inkább női archetipikus folyamatról van szó, és erre más utalások is vannak. így a böjt egész megnyilvánulási képe befelé forduló, inkább passzív, mint aktív. Inkább az odaadásról szól, mint a megragadásról. Fő érdeklődési iránya a világtól visszahúzódva önmaga felé mutat. Fontosabb a szépség és a harmónia, mint a hatalom és a becsvágy.

A folyamat jellege - mindenek előtt szexuális kifejezésében - gyengédebb és puhább, kevésbé agresszív. A külsőségek kevésbé jelentősek, az érzelmek lépnek előtérbe. A versengési kedv és az autoritási harcok időlegesen háttérbe szorulnak a házias békességgel és kedélyességgel szemben.

Mindez persze egészen más lehet az első „éhező" napokon. Ezek a megfigyelések kedvező körülmények között végzett, hosszabb böjtre vonatkoznak. Ha ez így van és a böjt egy női módszer, amely kiemeli a böjtölő női oldalát is, akkor ez egy okkal több, hogy megfelelő helyet teremtsünk neki korunk harcos időszakában, amelyet túlzottan a férfi Napistenek uralnak - és ezzel elősegítsük a Nap és a Hold egyensúlyát.

Ez azonban semmi esetre sem azt jelenti, hogy a böjt csak nőknek való módszer. A tudatosodás útját járó férfiaknál pontosan arról van szó, hogy legyen erejük és bátorságuk szembenézni gyengeségeikkel - a böjt jó lehetőséget ad erre.

A „meddig?" kérdéssel szorosan összefügg a „milyen gyakran?". A böjt ingerterápia és végül is nem lehet ezt sem túlingerelni. Semmi esetre se böjtöljünk olyan gyakran, ahányszor csak lehet! Ennek nincs köze a becsvágyhoz, ellenkezőleg, ahogy azt már a Hold szimbolikájánál láttuk. Én évente kétszer böjtölök tavasszal és ősszel és hasonló ritmust ajánlanék teljesen függetlenül a kúra hosszától. A böjt hatása kitart egy félévig.

E szabály alól kivételt képeznek a súlyos betegségben szenvedők böjtkúrái, melynek hosszát és gyakoriságát tisztázni kell az orvossal. Egy másik kivétel az a látszólag paradox helyzet, amikor valaki azért böjtöl, hogy hízzon. Itt sok, nagyon rövid böjtperiódust ajánlok, tudatos evési fázisokkal váltakozva. A súlygyarapodást azonban nem lehet kikényszeríteni. A böjt harmonizálja a testet-lelket, így előfordulhat, hogy az ideális testsúly több, mint a böjt elején, és ezt rövid böjtritmusokkal el is lehet érni. Más szóval segítünk testünknek megtalálni a számára ideális testsúlyt, aminek nem a biztosítási statisztika vagy a tetszetős formák a célja. És megfordítva: a túlsúly csökkenhet az egyéni ideális testsúly irányába. Ez elméletileg érthető, de a gyakorlatban nem mindig sikerül. Ez csak azért történhet meg velünk, mert nagyon anyagi elképzeléseink rabjai vagyunk. Mindkét esetben a tudatosság a döntő.

A böjt, mint az önismeret útja

Mielőtt rátérnék a felépítési időszakra, végezetül szeretnék leírni egy ideális böjtöt úgy, ahogy pácienseimtől megkívánom és ahogy én is igyekszem végezni.

A következőkben leírtak egy része abból a koncepcióból ered, amelyet pszichoterápiás pácienseimnek állítottam össze, hiszen a pszichoterápiában és a böjtben közös az önismeret útja. Ezen időszak legfontosabb feltétele maga az idő. Ideális esetben ezt az időt önmagára tudja fordítani és nincsen semmilyen külső kényszer. Két hét természetesenjobb, mint egy, de egy is nagyon sok lehet, ha ez csak az Öné. További előnyt jelent, ha egy nyugodt, szép természeti környezetben tudja tölteni ezt az időt, csak a legszükségesebb felszerelésekkel. Miután egy almával (vagy egy hasonló gyümölccsel) elbúcsúzott a régi (evős) időszaktól, nagyvonalakban tervezze meg böjtjét, hogy később semmi se hiányozzon. A befelé fordulás, visszahúzódás idején kerüljön minden olyan tervet, amely eltérítheti önmagától vagy egyoldalúan csak az intellektust ösztönzi. Ennek is megvan a joga és a maga helye, de nem itt és nem most. Az a cél, hogy szakítsunk a régi szokásokkal és teret és időt teremtsünk az újnak. A belülről jövő újnak kezdetben sok gondoskodásra van szüksége, mivel a régi megszokások kerékvágása mély és széles.

Bármit is tesz, az legyen mindig közvetlen kapcsolatban Önnel, Ön körül forogjon minden. Szívesen ajánlom a „Mandalák világa" c. könyvemet[25], amelyet pontosan ilyen céllal írtam, de sok meditációs kazetta közül is választhat.

A mandala könyvet azért ajánlom, mert nem olvasásra szánt mű, hanem az olvasónak kell saját kezűleg valamit tennie. A festés és meditálás közben állandóan a mandala középpontja körül köröz, s ezzel saját középpontja körül is. A festés sokkal többet indít be magában,

[25] Magyarul megjelent a Dunakönyv Kiadónál 1994-ben.

mint kezdetben azt gondolná, de mindenek előtt nagyon jól illik ehhez az időszakhoz; a könyv többi gyakorlata is csodálatosan belesimul a böjtbe és messzire vezetnek. Sajnos manapság alig csinálunk ilyen kis egyszerű kézi munkákat, és kár, mert nagy lehetőségek rejlenek benne. Nem véletlenül hangzik így a régi szerzetesi szabály: „Ora et labora!" (Imádkozz és dolgozz! - a ford.) Az ima és a munka a - amely a középkorban természetesen kézzel végzett munkát jelentett - mindig is a spirituális út ugródeszkái voltak. Pontosan az egyszerű kézi munka kényszerít arra, hogy teljesen ott legyünk, teljesen éberek legyünk, különben rosszul sikerül. Másrészről ez nem veszi különösebben igénybe intellektusunkat, így szellemünk nem bonyolódik bele komplikált gondolatokba. A Zen mesterek éppen ezeket a mértékeket célozzák meg a meditációs növendékeiknek adott kézzel végzendő feladatokban. Ilyen tekintetben a mandala könyv egyéni meditációs tanfolyam lehet, és a színes utazás végén készen áll egy könyv, lehet, hogy ez az Ön első könyve.

A meditációs kazetták szintén jó úton vezetnek, amely hasonló a fentiekhez, még akkor is, ha másféle fokozatokat használ. A meditációnak ez a fajtája alapjában véve csak egy a sok lehetőség közül és ha már van egy technikája, amelyben otthonosan mozog, akkor nyugodtan maradjon meg e mellett - teljesen mindegy, hogy Za-Zen-t végez vagy egy mantrán meditál. Ugyanahhoz a célhoz közelít, vagyis önmagához, csak különböző utakon. Ha azonban nincsen saját meditációs módszere, akkor az ajánlott kazetták elvezethetik önmaga középpontjába[26].

Ez a meditációnak egy különlegesen egyszerű és hatékony módszere, amellyel alig lehet hibázni, hiszen pontosan azt használja fel, amitől minden meditáció meg akar szabadulni : a gondolatokat. Gondolkodásunk képekben történik. Ha nem lenne belső képünk a tehénről, nem is tudnánk elképzelni. Ennek olyan hatása van, hogy ha valakitől a „tehén" szót halljuk, akkor automatikusan előjön a tehén bennünk élő

[26] A szerző által itt ajánlott saját kazettáinak jegyzéke a könyv végén található, magyarul azonban ezek nem jelentek meg eddig.

képe. Ez a vezetett képi meditációk egész titka. *Ez* nagyon egyszerű és pontosan ezért hatékony.

(Az alábbiakban a szerző saját, magyarul nem megjelent meditációs kazettáira hivatkozik, az ajánlást a tematika miatt közöljük, mert a meditációban már járatosak önmaguk összeállíthatják ezek alapján programjukat.)

Tehát könnyedén össze tud állítani néhány kazettát és kezdheti is. Azok számára azonban, akik csak most ismerkednek ezzel, meg szeretnék adni egy hozzávetőleges sorrendet, ami nem azt jelenti, hogy a kazetták egymásra épülnek vagy különösebben összefüggnek; csak a kezdés kedvéért osztottam fel így.

Kezdésnek nagyon megfelel az elem meditáció[27], de a „Mély ellazulás"[28] kazetta is.

A továbbiak attól függnek, hogy mi a böjt célja. Ha testi problémái vannak, akkor talán a „Gyógyítás" c. meditáció ajánlott, amelyben felveheti a kapcsolatot belső orvosával és visszatérhet belső középpontjába. Ha speciális testi problémái vannak, akkor fordítson külön figyelmet ezekre a területekre meditációval is. Ehhez a témához tartoznak ti Szív-vérkeringés, Emésztés, Súly és a Dohányzás meditációs kazetták és a zsebkönyvek[29] is.

Ezek segítségével könnyebben rábukkanhat a probléma alapmintájára.

Ha a böjt alatt a meditációt és az életmintáinkkal való foglalkozási akarjuk előtérbe helyezni, akkor ebben a „Mikrokosmos = Makrokosmos" kazetta program tud segítséget nyújtani[30].

[27] Luft-Wasser-Feuer-Erde - R. Dahlke, Edition Neptun, München 1983.

[28] Tiefentspannung - R. Dahlke, Edition Neptun, München 1989.

[29] Herz(ens)probleme - R. Dahlke, Knaur Taschenbuch, München, 1989

[30] A kazettasorozat témái:

1. Mikrokozmosz=Makrokozmosz: Utazás a világba - Utazás a testbe
2. Polaritás és kommunikáció: Polaritás - Szimmetria - Rezonancia, kies- és hormonrendszer

Hasznos segítséget nyújt még a légzés-meditáció[31] is.

A légzés titkait és lehetőségeit nagyon lágyan éljük itt meg. Az ilyen típusú meditációkra fordítsunk sokkal több időt, mint a kazetta 2x30 perce. Nem érdemes egyedül mélyen belebocsátkozni a légzés-kalandba, mivel a hangsúly a lágy és tudatos áramláson van. Ha mégis túl mélyre mennénk, akkor sajátos testi jegyek és érzetek léphetnek fel, amelyek könnyen félelmet kelthetnek. Valójában ezek - a meggörcsösödések - addig ártalmatlanok, amíg megőrizzük a nyugalmunkat és egyszerűen lágyan tovább lélegzünk. Ahová a légzés elvisz, azon át is visz - csak bízni kell benne. Semmi rosszal nem találkozhatunk, csak saját magunkkal. A kazetta másik oldalán egy szín- és csakra meditáció van, saját energiaforrásaink feltöltésére.

Ezekkel vagy hasonló[32] kazettákkal össze tudja állítani egyéni programját.

Idővel egyre könnyebben el fog tudni igazodni belső képi világában és amikor magnója kikapcsol, saját meditációba tud kezdeni, hogy felfedezze belső mesevilágát és aktívan részt vegyen benne. Ebben hamar örömét fogja lelni, ha legyőzi a kezdeti akadályokat, ami mindenben előfordul. És ami még talán ennél is fontosabb, a meditáció észrevétlenül segíti és gyógyítja, mivel korunkban talán az a legnagyobb probléma, hogy azt gondoljuk nélkülözhetjük a fantáziát, az álmokat, a mesé-

3. Kapcsolat és határok: Energia- és életfolyam - Légzés, Érinthetőség és kifejezés - bőr és a haj
4. Összeütközés és harmónia: Agresszió és védekezés - Immunrendszer, Harmónia és egyensúly - idegek.
5. Ritmus és középpont: Utazás a középpontban, Ritmus és életerő - szívás vérkeringés
6. Eredet és átváltozás: Adni és kapni - belek. Visszakapcsolódás az ősalaphoz - máj
7. Kozmikus játék: Az életjáték - fejlődés, Az életkör
8. A nagy álom: Beszélgetés önmagunkkal - Alom és valóság

31 Atemmandala - Farbmandala - R. Dahlke, Edition Neptun, München 1983

32 A „hasonló" semmiképpen sem vonatkozik azokra a kazettákra, amelyek a „pozitív gondolkodáson" alapulnak. Az ilyeneket nemcsak, de főleg a böjtölés idején alkalmatlannak tartom.

ket, a mítoszokat és a mondákat - sőt azt hisszük, hogy ezek nélkül jobban kiigazodunk tudattalanunk sötét és titokzatos területein.

Állandóan fizetünk ezért a tévedésért - legtöbbször úgy, hogy észre sem vesszük - szépen megtervezett társadalmunk gyenge pontjain. A kisebb-nagyobb őrültségek teljesen gyakorlatiatlan helyeken válnak észlelhetővé, itt történnek a megmagyarázhatatlan hibák és tévedések; de a betegségek is a lélek elnyomott mélységeiből törnek elő. És még mindig úgy csinálunk, mintha az lenne, amit mi látni, ízlelni és megfogni tudunk. Az orvosok azonban már régen nem tudják ezt megtenni - a pácienseknek már több mint a felét nem látják, nem mérik és nem érintik meg és ettől még senki sem egészségesebb.

Ezekkel az egyszerű meditációkkal viszonylag könnyen sikerülhet visszatérni a fantázia birodalmába, oda, ahol gyermekkorunkban nagyon otthonosan mozogtunk. Ezek a területek valóban az otthonunkat képezik, és ha újra birtokba vesszük, akkor egész-ségesebbek leszünk.

Most már van valami szellemi is a tarsolyában a mandalafestés kézi munkája mellett. A harmadik rész, a testi még hiányzik. Ha városban élve böjtöl, akkor azt ajánlanám, hogy a vérkeringési készüléket (A_{13}) használja, egyébként is szép lezárása a böjti napnak a 20 perces lábfurdő. Ha valahol a természetben böjtöl, akkor minden a rendelkezésére áll. Menjen sétálni, fusson az erdőben és lépjen kapcsolatba a természet elemeivel. Amikor csak lehet tartózkodjon a szabadban. Még sétáló magnóval is hallgathatja a kazettákat a természetben és a kertben is ugyanolyan jól lehet festeni. Erre az időre úgyis szabaddá tette magát külső tényezőktől, most ezt belülről is tegye meg és ezt juttassa kifejezésre abban, hogy átadja magát a természetnek.

Bármit is tervez mozgás- és testi programjába, szakítson az erő-izom ideállal. Itt most semmit nem kell edzeni, megtanulni, teljesíteni - helyette találjon örömet a mozgás minden pillanatában. Ha így csinálja, akkor mindegy, hogy jógázik, aerobikozik, kocog, teniszezik vagy úszik. A böjthöz nagyon jól illő mozgásforma a Thai-Chi, főként azért, mert ebben a mozgás a mozgás kedvéért történik és a cél, ha van egyáltalán, teljesen háttérbe szorul.

A saját középpontjából induló mozgást végző Thai-Chi mester szimbóluma lehetne a böjtnek. Ez a mester legyőzhetetlenül erős, de ez az erő odaadásából és lágyságából származik. A test témájának lezárásához még egy szép kép: Egy Thai-Chi mester áll egy erdei tisztáson olyan nyugodtan és békésen, hogy egy kis madár ereszkedik le vállára. Egy kis idő múlva a madár el akar repülni, de - milyen meglepő - nem tud. Ehhez ugyanis egy kicsit el kellene rugaszkodnia. Amikor azonban megpróbálja, a mester mindig enged ennek a kis mozdulatnak, nem áll ellen, így a madár tehetetlen. Minden erős markolásnál erősebben fogja őt a mester határtalan lágysága, engedékenysége.

Aki az őselvekben való gondolkodás ezoterikus útját elsajátította, az Kronoszt - Szaturnuszt is megteheti a böjt vezérfigurájává, hiszen kétségtelenül egyértelmű kapcsolata van a böjttel. Az asztrológia iránt érdeklődőknek azonban megéri kicsit mélyebben elgondolkodni ezen az őselven, mert a téma további dimenzióit ismerheti fel.

A Szaturnuszhoz tartoznak az olyan fogalmak, mint a rend, a lehatároltság, a forma, tisztaság, struktúra, idő, lemondás, elválás, ellenállás, gát, hiány, egyedüllét, szűkösség, betegség, aszkézis, komolyság, világosság, kitartás, keménység, lassúság és türelem. Mivel a Szaturnusz egyike a valóság 7 ősi alapelvének, kiindulhatunk abból, hogy minden embernek van vele dolga, függetlenül attól, hogy születési horoszkópjában hol áll a Szaturnusz. Valahol pedig állnia kell, mivel az ő elve fontos. Az asztrológiában járatlan olvasóknak is el kell ismerniük, hogy valóban vannak minden ember életében vannak olyan időszakok, amikor átéli az elválást, az akadályoztatást, az ellenállás, a szűkösséget, a betegséget és/vagy a lemondást, a magányt, a tisztaságot és a türelmet. Régen az isteneknek való áldozás azt jelentette, hogy önként ráálltak az illető ősprincípiumra, ha másért nem azért, hogy ne erőszakkal vegye el tőlük az istenség azt, ami megilleti őt. A Szaturnuszra vonatkozóan ez azt jelentheti, hogy ha valaki megtagadja az önkéntes találkozást vele, akkor ő érvényesíti jogát, tehát ez az ember pl. *súlyosan megbetegszik,* melynek során megtapasztalja a hozzátartozóitól való *elválást. Egyedül lesz a kórházban, elszigeteltnek* fogja érezni magát. *Le kell mondania*

minden tervbe vett szórakozásról, nemcsak *betegszobája* van spártai módon (*szűkösen*) berendezve, de étele is a *legszükségesebbekre* van Iecsökkentve. A betegség *lassú,* lefolyású és emberünknek *türelmet* kell tanulnia. *A nélkülözés és a hiány szenvedést szakaszában* azonban néhány dolog *világossá* válik előtte, felismeri saját *határait* és ismét *világos struktúrát* talál életének.

Vagy a példánkban szereplő személy *elveszít* egy hozzá közelálló embert, ezáltal megéli az *elválást, a magányt és a keménységet.* Nagy *fájdalmában* senki sem akar látni és *lassan elszigetelődik.*

Valószínűleg már rájött, mire megy ki az egész: természetesen kellemesebb önként keresni a Szaturnusszal való találkozást és így a böjt ideális önkéntes találkozás a Szaturnusz alapelvével. Minél jobban támogatjuk tudatunkkal ezt a tendenciát, annál hatékonyabb lesz a böjt és a Szaturnusz alapelv kielégítése. így, amint már említettem böjtölni visszavonulhatunk *kórházba és kolostorba* is. Egy *börtöncella* is eleget tenne ennek a princípiumnak, de nekünk már nem annyira. Minden esetre az *egyedüllét* nagyon jót tesz. A megszokott környezettől és szokásoktól való *elválás* is ésszerű. Az önkéntes *lemondás és aszkézis* is olyan fogalmak, amelyek nagyon közel állnak a böjthöz. Szükséges még azonban a *kitartás és a türelem* is, mivel sok minden csak *lassabban* megy. Erezzük saját *határainkat,* de megtaláljuk magunkban az új *struktúrát és rendet* is. A *lényegre való korlátozás* új *tisztaságot és világosságot* fejleszt ki bennünk. És végül a tudatos *böjtölés* elvezethet ahhoz a *határhoz,* ahol találkozunk a *küszöb őrzőjével,* aki természetesen a Szaturnuszhoz tartozik, mint minden más *dőlt betűvel* írott fogalom is.

Itt azt is megérthetjük, hogy a böjt miért előzi meg (németül vorbeugen - szó szerint meghajolni valami előtt) a betegséget: mert ezzel valóban meghajlunk, mielőtt a Szaturnusz meghajlíthat bennünket. Ennek az ősprincípiumnak mindegy, hogy böjt által vagy a betegségben ismerjük meg őt, csak az a fontos, hogy időnként figyelembe kell vennünk. Programválasztásunk, a „Böjtkúra az úton" lehet, hogy még érthetőbbé teszi ezt: *Időt* (a Szaturnusz az idő istene is, aki lenyeli gyer-

mekeit) akarunk szánni magunkra és *visszavonulni az egyedüllétbe*, befelé fordulni, hogy minden külső aktivitást *a lényegesre és a legszükségesebbre csökkentsünk. Dolgozni* akarunk és mandala *struktúrákat* alkotni. A mandalák festése állandó *munka a renddel, a formával és a lehatároltsággal.* Mindezt nyugodtan csinálhatjuk *lassan,* a fontos ebben csak a *kitartás és a koncentráció.* És a *külső struktúrákon* való munkálkodás, a mandalák esetében egyúttal a megfelelő *belső struktúrákon* való munkálkodás. A meditáció is erősíti a szaturnikus őselv kereteit, mivel ezt *egyedül* végezzük, miközben *elválunk* a külvilágtól, *középpontunkhoz* fordulunk és belső *rendünkre koncentrálunk.*

A böjt témáiban is mindig a *visszavezetésről,* a lényegesre való *korlátozásról* van szó úgy, hogy felhagyunk minden lényegtelennel és elengedjük. És végül világossá válhat, miért játszik olyan fontos szerepet a böjt az ezoterikus úton. Kevés más olyan rituálé van, amely enynyire ráhangol a Szaturnuszra, a küszöb őrzőjére.

A böjtöt kiegészítheti még egy naplóval is, egy ún. böjti naplóval. Ha a kúra végén elolvassa, felfedezheti benne saját Szaturnusz láncolatát. írja bele ebbe a naplóba azokat a felismeréseket, amelyek ez idő alatt „maguktól" jöttek. Saját bölcsességeinek könyve később fontos segítséget nyújthat mindenek előtt akkor, amikor vészesen közel kerül a régi kerékvágáshoz. Ha észreveszi, hogy minden jó szándéka szépen csendben „elaludt", akkor érdemes elővenni ezt a naplót és beleolvasgatni - lehet, hogy rögtön megtalálja a következő böjt indítékát. Ha azonban azt keresi, hogy elhatározásai hol „folytak el", akkor mindig a hiányzó tudatosságnál fog kikötni és észreveszi, hogy egyszerűen megint elaludt. Ilyenkor érdemes a „tudatosság" varázsszóval újra felébresztenie magát.

A böjt megtörése és az újrakezdés

A helyes böjtölésnél csak a böjt helyes megtörése nehezebb és fonlosabb valamint a felépítés és az átmenet az új időszakba. Itt már megmutatkozik, hogy bővebb lett- e a nadrágunk vagy a tudatunk (is), - hogy csak egy újabb technikát tanultunk meg vagy valami újat is megtudtunk magunkról. Ideális esetben - és itt nyugodtan tekinthetjük példának az esszénusokat - egy új korszaknak kell kezdődnie.

A megfelelő táplálkozásról később, az „Evés" c. fejezetben szeretnék beszélni. Mielőtt azonban újra elkezd enni, néhány dolgot tisztáznia kell: Az emésztőszerveket lassan kell újra átállítani, hogy megszokják a most még szokatlan terhelést. Minél hosszabban böjtölt, annál hosszabbnak kell lennie a felépítési időszaknak (a felépítési idő a böjt idejének a fele, tehát, ha 10 napig böjtölt, akkor 5 napig tart a felépítés!).

Kezdje délelőtt egy érett almával, amit valóban „át kell élnie", azaz tökéletesen meg kell rágnia úgy, hogy semmi szilárdat ne nyeljen le. Ha nem megy az egész alma - ami könnyen előfordulhat -, az sem baj. Váljon szokásává, hogy a jövőben is azonnal abbahagyja az evést, amikor úgy érzi, jóllakott.

Este egyen egy krumpli levest zsenge zöldséggel és zöld fűszerekkel, de só nélkül. A sót szigorúan kerülni kell a felépítési időszakban - ha itt hibát követ el, igen kellemetlen tapasztalatokat szerezhet. A sónak ugyanis az a tulajdonsága, hogy sok vizet köt magához. Elég, ha a levegő egy kicsit nedves és a só máris magába szívja a zárt sótartóban. Ugyanígy viselkedik a testben is - már kis mennyiségű só is sok vizet köt meg és a böjt alatt érzett kellemes üresség és könnyűség helyett nehéznek és puffadtnak érezhetjük magunkat. Abban a pillanatban, amikor elkezdünk sózni, 1- 1,5 kg tiszta vizet veszünk fel, ami felfújja a kötőszöveteket és minket is. Ilyenkor rosszul érezzük magunkat és bosszankodunk: „Hiába volt az egész!" - és a végzet beindul, a csalódás

miatt pedig oda a felépítés. Tehát legyen óvatos! Ne sózza el rögtön az egészet!

Egyen tudatosan, merüljön bele ebbe a tevékenységbe és élje át mindazt, ami eközben történik - minden érzékszervével élje át azt, amit eszik. Azt is mondhatjuk, hogy ne tudjon beszélni közben. Vagyis: összpontosítson az evésre - teste is ezt teszi. Testének eddig rendelkezésre állt az emésztés kimaradása miatt megtakarított energia és miután felhasználta a helyreállításhoz és regenerációhoz szükséges energiát, valószínűleg maradt még egy kis ereje a kúra végére is, hogy kényekedve szerint elpazarolja. Ennek most vége. A testnek szüksége van minden energiára, hogy újra mozgásba hozza az emésztést. Lehet, hogy kissé fáradtnak és kimerültnek érzi magát. Pihenjen ezért sokat, korlátozza aktivitását. Minden evés után feküdjön le legalább egy fél órára. Ha felmerül néhány panasza, amiről már úgy gondolta, elmúlt és feszültnek vagy levertnek érzi magát, még nincs oka aggódni. Ezek a Buchinger által „visszaütés"-nek nevezett állapotok valószínűleg úgy jönnek létre, hogy a vérben található leépítési termékek visszaáramlanak a vérbe, majd újra eltűnnek.

Egy másik probléma időnként a bélürítés, mivel az ellazult bél néha nem iparkodik újra munkába állni. Ezért ebben az időben fontos, hogy olyan ételeket együnk, amelyek gazdagok salakanyagban, tehát mindenek előtt cellulóztartalmú táplálékot. Egy kanál darált lenmag reggelenként és három esténként, megpuhított szilvával sokat segíthet. A szükséges ingert egy kisebb beöntés kb. negyed liter hideg víz is kiválthatja.

Az élelmiszereket ajánlatos kis mennyiségben, lassan fogyasztani: krumpli kása, zsenge zöldség, saláta, nyers koszt, Knackebrot (durva őrleményből készült szárított kenyér), író. A különösen érzékenyeknek: teljes értékű rizs cukor nélküli kompóttal, megpuhított sütő szilva, tojássárgája, író és túró, komolyabb esetekben mellőzni lehet a nyers zöldséget és salátát (pontosabb ajánlás a függelékben van) (A 14). Az a fontos, hogy a mindenevők a böjt után legalább 1 hétig csak könnyű, vegetáriánus koszton éljenek.

Kezdetben, az alkímiára való utalással hangsúlyoztam, hogy a felépítési időszak a kúra kritikus és minden továbbit eldöntő szakasza. Ez továbbra is érvényes és többet nem is lehet róla mondani. Ha eddig minden jól ment, most már odáig jutott a megtapasztalásban, hogy érzi mi jó Önnek, hogyan kell viselkednie, hogy harmóniában legyen önmagával és környezetével. Ha megtalálta a kapcsolatot belső hangjával, intuíciójával, de akkor is, ha „csak" intenzívebb érzése van testével kapcsolatban, ez elég ahhoz, hogy kitalálja mi jó most és a továbbiakban Önnek.

Lassan eljön az ideje, hogy a készen kapott recepteket intuíciója segítségével saját magához igazítsa. Egyszer majd félreteszi az összes receptet - a sajátjait is -, mert minden pillanatnak megvan a maga minősége - itt és most. A receptek mindig meghatározzák a jövőt és az ezoterikus úton csak mankók maradhatnak, lehet, hogy fontos mankók, de egyszer a mankók sorsára fognak jutni, letesszük őket. Ez vonatkozik erre a könyvre is, minden tanácsával együtt. Általános tapasztalatokat közlök benne, csupán ennyi a feladata, nem több. Ne engedje, hogy a könyv meggátolja fejlődését. Minden esetre, ameddig bizonytalannak érzi magát, addig kövesse a függelékben megadott recepteket, de úgy, hogy a szellemét próbálja felfogni és ne a betűkhöz ragaszkodjon. Most is bízzon megérzésében. Valamikor úgyis el kell kezdenie. Es miért lenne olyan rossz természetes szükséglete? Két-három hét böjt után aligha lesz kedve sült húshoz vagy egy steakhez. A tapasztalatok szerint szükségleteink egyre egyszerűbbek és szerényebbek lesznek. Végül kikötünk a kenyérnél. A húsevő ínyencek is inkább egy darab száraz kenyeret választanak a különleges szósszal tálalt konyhai költemények helyett. Úgy tűnik a kenyér nagyon mélyen gyökerező emberi szükségletet elégít ki - még 40 napi böjt után is kívánja az ember, talán ez a legerősebb kapocs, amely az anyagi élvezetek világához köt.

Különösen a felépítés időszakában van esélye minden étkezéskor tudatosan élni és kitartani új felismerései mellett. Most minden étkezés meditációvá válhat. Ahogy a meditációban újra és újra visszatérítjük elkalandozó gondolatainkat a légzéshez, a mantrához vagy egy belső

képhez, most az evési folyamathoz térítse vissza, a rágáshoz, az ízleléshez, a nyeléshez, az élvezethet. Ilyen egyszerűen lesz egy szokásból rituálé.

A rituáléknak mindig megvan a pontos idejük, amelyek nem feltétlenül az ember által megtervezett és megszabott szabályokhoz igazodnak. Egy napforduló rituálé és egy telihold rituálé is pontosan akkor történik meg, amikor az idő megérett rá. Hagyja, hogy evési rituáléi is akkor történjenek meg, amikor megérett rá az idő. Ez legkorábban akkor következik be, amikor kezd éhes lenni.

Társadalmi életünk természetesen megkövetel bizonyos szabályokat, de ezeknek legkevésbé az egyéni szükségletekhez kell igazodniuk. Aki reggel nem éhes, nyugodtan reggelizhet később is vagy el is hagyhatja. Ez ugyan ellentmond a közmondásnak: „Reggelizz úgy, mint egy király, ebédelj úgy, mint egy polgár és vacsorázz úgy, mint egy koldus", de az Esszénus Evangélium követelményeinek teljesen megfelel. Ilyen helyzetben ajánlatos az érzéseink szerinti saját ritmusunkat felvenni. Ha délben nincs ideje, nyugalma vagy kedve enni, az sem baj, akkor ez az Ön belső rendje.

Étkezés - meditáció

Valóban megéri egy kicsit elgondolkodni az evésen, amelyre manapság oly sok időt, pénzt és egészséget áldozunk. Az evés tényleg nagyon fontos, még akkor is, ha ebben a könyvben az ellenkezőjéről beszéltünk. Az evésről való lemondást nem kell alapnak vagy hosszú távúnak gondolnunk, hanem inkább egy újfajta evés alapjának. Az evés olyan fontos, hogy nélküle, ha hosszú idő múlva is, de meghalunk. Ettől csak a légzés és az ivás fontosabb, mivel ezek nélkül még hamarább halunk meg. A negyedik, ami szinte feledésbe merült, a szeretet, amely majdnem olyan fontos, mint az evés. Gondoskodó figyelem nélkül valóban meghalnak a kisgyerekek, felnőtteknél ez legtöbbször tovább tart, de szerencsére nincs ilyen teljes szeretet-nélküli állapot.

A négy emberi alapszükséglet között elfoglalt helyének megfelelően fontosnak kell tartanunk az evést. Tehát nem tömjük teli magunkat időnként aztán csak mellesleg lenyelünk valamit. Fontos, hogy rendszeresen, lehetőleg ugyanabban az időben együnk, elegendő időt szánva rá, ugyanúgy, mint az imára vagy a meditációra. Ott szerencsére nem támad olyan ötletünk, hogy gyorsabban végezzünk vele.

Az evésnek természetesen örömöt kell okoznia és az ünnepi ételek sem olyan rosszak, - csak nem feltétlenül a mennyiséget kell szem előtt tartanunk. Legyen ez sokkal inkább a minőség kérdése. így minden étkezés ünneppé válik. Ha egyszer mégis túl sokat ettünk, várjunk a következő étkezéssel addig, amíg valóban éhesek leszünk, még akkor is, ha ez két nap múlva lesz. Az egészséges test tudja a legjobban, mikor van szüksége táplálékra. Érdemes elgondolkodni az „élvezet" szón, és kérdezzük meg magunktól, hogy az étel élvezete valóban az evés utáni teltség érzésétől, az étel mohó nyeldeklésétől, netán az evés gyorsaságától függ-e. Az élvezet összefügg az ízlelőszervekkel, az illattal, az aromával, az étel elkészítésével és megpillantásával. Meditáljon tehát az evésen - talán belső képeiben meglátja, hogyan evett korábban és hogyan tudná ezt a jövőben elképzelni. Menjen bele ebbe az elképze-

lésbe és élje meg minden érzékszervével az étkezést. Néhányan azt fogják mondani, hogy ez ugyanolyan élvezetet jelent, mint az anyagi étel elfogyasztása - igen, valóban jól lehet lakni így is.

Nagyon szép dolog evés előtt elmélkedni vagy imádkozni. Ezek a kis rituálék megakadályozzák, hogy visszaessen régi szokásaiba. Kezdjen el tudatosan enni, akkor minden evés rituálévá válik.

A részleges böjt diétái

A részleges böjti és speciális diéták a böjt és az evés közti átmenetben helyezkednek el és nagyon jól hatnak bizonyos betegségekre. így pl. a krumplidiéta az első napokban vízhajtó hatása miatt nagyon ajánlatos szív- és vesebetegségek, valamint magas vérnyomás esetén.

Az osztrák orvos F. X. Mayr ún. „zsemle diétája" erőteljesen áthangolja az emésztőszerveket és az ehhez tartozó betegségekre van jó hatással. Ebben a kúrában csak 3 napos zsömlét eszünk egy kis tejjel, nagyon alaposan megrágva. Nagyon táplálónak tartom Johanna Budwig olaj-fehérje diétáját,[33] még ha ez nem is részleges böjti program. Ez a diéta nagyon sikeres minden, fiziológiailag a kötőszövet elsalakosodásán alapuló (pl. a reuma) betegségnél.

Az elv nagyon egyszerű és csak kevés megkötés van. Az egyetlen, amit el kell kerülni, az állati zsír és minden mesterségesen keményített zsiradék, tehát a margarinok is a Diasianon kívül. A diéta alapja túró lenolajjal, amit nagyon sokféleképpen lehet elkészíteni. Arra azonban figyelni kell, hogy a lenolaj friss legyen. A bioboltokban kaphatóak nem mindig frissek és van egy mellékízük, amit sokan nem szeretnek. Érdekes még ebben a diétában, hogy a Nap kiemelt jelentőséget kap benne. Ha ezt a diétát választjuk, az „elektronokban gazdag" zsírsavakkal erős gyógyító erőt is veszünk magunkba, (v.ö.: A Nap angyalai az esszénusoknál)

Még sok olyan diéta van, amelyet bizonyos betegségek esetén el lehet végezni orvos felügyeletével. Lehet, hogy első pillantásra ezek előnyösebbek a gyógyító böjttel szemben - itt ugyanis nincs éhségérzet az első napokban - csak éppen ezért teljesen mások, orvosi, tehát általában csak „testi" céljaik vannak.

[33] Johanna Budwig: Die Öl-EiweiBkost

A „mit", „mikor" és „hogyan" az evésben

A hosszabb böjtkúra utáni evésre vonatkozó „mit", „mikor" és „hogyan" kérdések közül - jelentősége miatt - először a „hogyan"-t szeretném kiemelni. Egészségünk szempontjából valószínűleg a „hogyan" sokkal fontosabb, mint a „mit". Alapjában véve csak akkor kellene ennünk, amikor lelkileg kiegyensúlyozottak vagyunk, mert csak akkor fog jól esni a táplálék. Inkább hagyjon ki egy étkezést, mintsem valamit gyorsan magába gyömöszöljön. A táplálékot először is meg kell „őrölni", ehhez pedig idő kell. Ezt gyakran nehéz megvalósítani rohanó világunkban, ezért időnként bátorság és határozottság is kell hozzá, főleg akkor, ha körülöttünk mindenki „zacskóból" ebédel. Elegendő időt kell szánnunk az étkezésre, éppen ez az egészséges élet egyik alapfeltétele, a másik pedig ebből következik: az alapos rágás.

Az emésztés a fogaknál kezdődik, ezzel alapozzuk meg a táplálék megfelelő további feldolgozását. A fogak és az emésztés közti szoros összefüggést leolvashatjuk egy, ma igen elterjedt betegségről, az ínysorvadásról. A paradontózis alapja a megzavart bélflóra, mivel béltisztítással vagy, ami még jobb, többszöri böjttel jól gyógyítható. Váljon szokásává, hogy nagyon alaposan megrágja az ételt, mielőtt lenyeli. Ahogy már említettem, az evés olyan fontos, hogy egészen rá kell koncentrálni. Sok meditációs rendszer és pszichoterápia alapelve, hogy az „itt és most"-ban legyünk, ezt rögtön elkezdheti az evéssel.

Ez ősi tudás, amit az Esszénus Evangéliumban is megtalálunk:

„Ne egyetek úgy, mint a pogányok, akik sietve teletömik magukat és mindenféle undoksággal piszkítják be testüket. Mert Isten angyalainak hatalma az élő étellel száll belétek, amelyet az Úr királyi asztaláról ad nektek. És amikor esztek a levegő angyala van felettetek, alattatok pedig a víz angyala. Minden étkezés alatt lélegezzetek mélyen és hosszan, hogy a levegő angyala megáldja étkezéseteket. Fogaitokkal pedig jól rágjátok meg a táplálékot, hogy vízzé váljon és a víz angyala át tudja változtatni testetekben vérré. Egyetek lassan, mintha ima lenne, amit az

Úrnak áldoztok. Mert bizony mondom nektek, hogy Isten hatalma belétek száll, ha így esztek asztaláról. De annak a testét, akinél étkezés közben nincs jelen a levegő és a víz angyala, a Sátán süppedő mocsárrá változtatja. És az Úr nem türi meg többé asztalánál. Mert az Úr asztala olyan, mint az oltár és aki Isten asztalánál van, az Isten templomában van. Mert bizony mondom nektek, az Emberfia teste templommá válik, belső részei pedig oltárrá, ha megtartja Isten parancsolatait. Ezért semmi ne tegyetek Isten oltárára, ha szellemetek bosszús, rosszat gondol másokról Isten templomában. És az Úr szentélyébe csak akkor lépjetek be, ha érzitek angyalai hívását, mert mindent, amit szomorúan, mérgesen vagy vágy nélkül esztek meg, méreggé válik testetekben. Mert a Sátán lehelete mindent bepiszkít. Adományaitokat örömmel tegyétek testetek oltárára és engedjétek el magatoktól a gonosz gondolatokat, amikor asztalánál testetekbe fogadjátok Isten hatalmát. És soha ne üljetek le Isten asztalához úgy, hogy előtte nem hívjátok az étvágy angyalát. Ezért mindig örvendezzetek Isten angyalaival az ő királyi asztalánál, mert ez megörvendezteti az Úr szívét és hosszú életűek lesztek a földön, mert Isten legértékesebb szolgálója, az öröm angyala minden nap benneteket szolgál majd."

A „mikor" már ebből következik: mindig csak akkor, ha valóban éhesek vagyunk. Ehhez csak akkor tudjuk tartani magunkat, ha testünk a böjtöléssel visszanyerte természetes ritmusát. Jézus napi kétszeri étkezést ajánl az esszénusoknak, amikor a Nap a legmagasabban áll és amikor lement.

A „mennyit"-ről ezt mondja: „Mert a Sátán és a hatalma csábít benneteket, hogy mindig többet és többet egyetek. Éljetek szellemből és álljatok ellen a test kívánságainak. És böjtötök mindig öröm lesz Isten angyalai szemében. így figyeljétek meg, mennyit ettetek, amikor jól laktatok és egyetek mindig egy harmaddal kevesebbet."

A minden bizonnyal legnehezebb rész, a „mit". Azt hiszem és gyakran meg is tapasztaltam, hogy amikor egy hosszabb böjt után az ember tartja magát a már megbeszélt „hogyan" és „mikor"-hoz, akkor a helyes „mit" magától adódik. Nincs oka, hogy bármi olyanra - pl. a vegetáriá-

ñus étekezésre - kényszerítsük magunkat, amire még nem érezzük érettnek magunkat. Mégis ajánlatos nem egyszerűen a szokások régen kitaposott ösvényén haladni, hanem befelé figyelni és megérezni a valódi belső szükségleteinket. Mindenki meg fogja tapasztalni, hogy a böjt után érzékei élesebbek és általában érzékenyebb lett. Kedvünk pedig, egészen magától inkább az egyszerűre, a kevesebbre, de a jobbra irányul.

Hosszabb böjt után sok embernek okoz újra örömet egy gyümölcs vagy egy zöldség elfogyasztása önmagában - és örömet is kell okoznia. Azt hiszem a lemondás nagyon jó lehet, ha önkéntesen és örömmel gyakoroljuk, de csak és *csakis* akkor.

Van még néhány útmutató, amelyet Jézus ebben az összefüggésben adott az esszénusoknak:

„Ne öljetek sem embert, sem állatot, sem táplálékot, amelyet szátokba vesztek. Mert ha élő táplálékot esztek, az élni fog bennetek, de ha megölitek táplálékotokat, a halott táplálék benneteket is megöl. Mert élet csak élettől származik, halál pedig csak haláltól. Ezért minden, ami megöli táplálékotokat, megöli testeteket is. És minden, ami megöli testeteket, megöli lelketeket is. És testetek azzá válik, amit megesztek, ahogy szellemetek is olyan, amilyenek gondolataitok. Ezért ne egyetek semmi olyat, amit a tűz, a fagy vagy a víz szétzúzott. Mert a főzött, fagyott vagy romlott táplálék ugyanúgy testeteket is elégeti, megfagyasztja és megromlasztja. Ne legyetek olyanok, mint az ostoba paraszt, aki földjén megfőzött, megfagyott és megromlott magokat vetett el. És eljött az ősz és földjén semmi sem termett. És nagy volt az ő szüksége. Legyetek inkább olyanok, mint az a paraszt, aki élő magokat vetett el földjén és élő gabonát termett a földje, amely százszorosan megfizetett az elvetett magokért. Mert bizony mondom nektek, csak az élet tüze által éljetek és ne készítsétek ételeteket a halál tüzével, amely megöli táplálékotokat, testeteket és lelketeket is."

Aki ezek alapján arra hajlik, hogy nagyon gyorsan feltétlenül előnyben részesítse a nyers ételeket, az gondolja meg, Jézus mindezt az esszénusoknak mondta, akik nagyon másképpen éltek, mint mi ma: Né-

hány „túlcivilizált, modern" bél egyszerűen megbetegszik a teljesen nyers ételektől.

De megemlítenék itt még egy fontos gondolatot, azt, hogy az ember az, amit eszik. Ezen érdemes meditálni. Egy másik, az irány megtalálását segítő mondatot H. Zargestől hallottam: Azt kellene ennünk, amit az elejétől a végéig el tudunk készíteni. Ez azt jelenti, hogy ha valaki pl. borjú húst eszik, akkor képzelje el, hogy fel kell nevelnie az állatot, majd meg kell ölnie (a „gyerek" állatot!), szét kell darabolnia és végül meg kell főznie vagy sütnie.

Jézus így tanítja a továbbiakban az esszénusokat:

„Ezért engedelmeskedjetek Isten szavainak: 'Látjátok, nektek adtam étkül a földön minden magot hozó növényt és minden magot hozó, gyümölcsöt érlelő fát. És minden állatnak a földön és minden madárnak a levegőben és minden földön mászó féregnek, amely az élet lélegzetével vált elevenné, a zöld füveket adtam táplálékul. És minden földön élőnek, mozgónak a teje legyen étketek, ahogy a zöld növényeket nektek adtam, úgy adom nektek tejüket is. De a húst és a vért, amelyet életet, ne egyétek meg. És bizony folyékony véreteket fogom megkövetelni, véreteket, amiben lelketek lakik. Minden leölt állatot és minden megölt ember lelkét követelni fogom.' „

A táplálék összetételével kapcsolatban Jézus ezt mondta:

„Legyetek ezért óvatosak és ne piszkítsátok be testeteket mindenféle undoksággal. Elégedjetek meg 2 vagy 3 féle táplálékkal, amelyet mindig megtaláltok Föld Anyánk asztalán. És ne kívánjatok mindent elfogyasztani, amit mindenhol megláttok. Mert bizony mondom nektek, ha mindenféle táplálékot összevegyítetek testetekben, akkor vége szakad testetek békéjének és végtelen háború fog dúlni bennetek." „És amikor esztek, ne egyétek tele magatokat."

Egy másik helyen Jézus kiemeli a hazai táplálékok jelentőségét az egzotikusokkal szemben és azt ajánlja, hogy táplálékunkat igazítsuk az évszakok ritmusához . „Mindig azt egyétek, amit Isten asztalán találtok. Mert bizony mondom nektek, Isten pontosan tudja, mire és mikor van szüksége testeteknek."

Végezetül még egy gondolat, amely már az esszénusoknál is felmerült, de nálunk is beigazolódott - szúrjunk be időnként egy-egy **napos böjtöt,** ill. böjtöljünk hetente egy napot - mondjuk vasárnap. Néhány hosszabb böjt után testünk ezt könnyen meg tudja tenni. Jézus így szólt az esszénusokhoz:

„És ne feledjétek, hogy minden 7. nap szent és Istennek van szentelve. Hat napon át tápláljátok testeteket a Föld Anya ajándékaival, de a 7. napon szenteljétek testeteket Ég Atyátoknak. És a 7. napon ne egyétek a föld ételeit, hanem éljetek csak Isten szavával. És legyetek egész nap az Úr angyalaival Ég Atyátok birodalmában. És engedjétek, hogy az ég királyságának angyalai építsék testeteket, ahogyan 6 napig a Föld Anya királyságában építették. És ne nehezítsétek meg semmilyen táplálékkal az angyalok munkáját testetekben a 7. napon. És Isten hosszú életet ad nektek a földön, hogy örök életetek legyen az ég birodalmában. Mert bizony mondom nektek, ha már nem láttok több betegséget a földön, akkor mindig az ég királyságában fogtok élni."

Ennyi az Esszénus Evangéliumból, ill. annak interpretálásából (Dr. Edmond Székely fordította arámiból németre). Ezek ideális gondolatok és mi mindannyian többé vagy kevésbé, de eltávolodtunk ettől. Lehetne azon vitatkozni, hogy időszerűek-e még ma is ezek a tanácsok, ha egyáltalán ma még megvalósíthatóak.

Miután sok értékes ösztönzést kaptunk az esszénus szövegekből, semmiképp sem akartam elrontani az „evés" téma záró megjegyzéseit. Ami az evés módját és mikéntjét illeti, tanácsom teljesen egybecseng ezekkel az utasításokkal, de ami a táplálék kiválasztását illeti, szerintem mindenkinek a pillanatnyi érzéseit kell követnie. Ez egyébként nem vonja kétségbe az esszénus tanítások helyességét. Ezt becsületesebbnek és ezzel gyógyítóbbnak tartom, mintha fogunkat összeszorítva tartanánk be a legnemesebb, erkölcsileg a legmagasabban álló tanításokat. Hosszú távon ugyanis nem kerülhetjük ki szükségleteinket, bármilyenek is legyenek. Ha mégis megpróbáljuk, általában árnyék képződéshez vezet, és az árnyékkal valamikor biztosan szembesülnünk kell.

Ha meg akarjuk változtatni magunkban az alapérzéseket, akkor az aligha fog sikerülni tiltások és parancsolatok útján, hanem legfeljebb akkor, ha leszállunk gyökereinkhez és ott átállítjuk a váltót. A böjt olyan út, amely elvezethet gyökereinkhez. Nyugodtan megbízhatunk benne, nem úgy, mint a jóindulatú és éppen ezért csak moralizáló tanácsokban. A „Ne tömd magadba az ételt!" ripakodás nem használ se kicsinek, se nagynak; a rendszeres böjt azonban elveheti kedvünket az étel rágás nélküli begyömöszöléstől és elősegítheti a valódi érzékszervi élvezetek kialakulását.

Már egy jó ideje beszélünk az evésről és még kevés konkrétumot mondtam a „mit"[34]-ről.

Itt vannak a szigorú parancsokat és tiltásokat tartalmazó bibliai kinyilatkoztatások. Ezeket a legtöbb modern ember radikálisnak, sőt fanatikusnak is tarthatja. Még egyszer szeretném kihangsúlyozni, hogy a szöveg szellemét kell megértenünk. A látszólagos fenyegetésekből és megítélésekből akkor lesznek valódi magyarázatok, ha a „Sátán" szót a „tudattalan"-nal, az „Ég Atyát" az „egységgel", a „pogányt" „tudatlan"-nal helyettesítjük be. Az így világossá vált szövegek mindig a legnagyobb ideálra, a megvilágosodásra utalnak. Fontos lépés, bevallani magunknak, hogy tudatunk még nem érte ezt el.

Az „Az vagy, amit eszel" mondat igaz lehet; néhány vonatkozásban nem nagyon különbözünk háziállatainktól. A hétköznapi nyelvben elég gyakran használjuk neveiket. A „te marha" „megszólítást" valójában sértésnek szánják, de ha jobban belegondolunk, sok találó tulajdonságot fedezhetünk fel benne, amelyek időnként nem is olyan rosszak. A szarvasmarha mindig az „itt és most"-ban van, olyat tud, ami nekünk csak ritkán sikerül. A döntő különbség azonban a tudatosságban van; a tehén benne van ugyan a pillanatban, de nem tud róla. Következésképp-

[34] Mivel nem is fogok túl sok konkrétumot mondani, íme egy javaslat azoknak, akik szívesebben hagyatkoznak az egészséges receptekre: Lützner: „Richtig essen nach dem Fasten" - Grafe und Unser Verlag, München, 1984. (Magyarul is kaphatóak olyan könyvek, amelyek a böjt utáni táplálkozással, a felépítéssel foglalkoznak - a ford.)

pen miden „állati" sértés, szidás lényegében a tudattalanságot veti a szemünkre és ebben sokszor igazuk is van. Ha elképzeljük, hogy egy tehén előtt állunk, aligha lesz bárkinek is kifogása e békés, nyugodt állat ellen, sőt ellenkezőleg. Valójában az állatneveket jogtalanul használjuk sértegetésre. így az „Az vagy, amit eszel" mondatból nem lehet levezetni egyetlen étkezési irányvonalat sem, mert semmivel sem roszszabb, ha a „te marha", „te disznó" helyett „te petrezselyem", „te gombóc" vagy „te káposzta"-nak neveznek.

Merész vállalkozás az étkezésből a fejlettségi szintre következtetni. Ez gyakran vezet a vérszegény, savanyú, magokon élő aszkéta ideáljához. Ez a külsőleges „szentség" nagyon közel áll az álszentséghez. A kulcs itt is a tudatosságban van, amely minden Krisztus idézet alapja. A tudatosság azonban őszinteséghez vezet és ez megóv az álszentségtől és attól is, hogy másokat táplálékuk alapján ítéljünk meg, mert az őszinteség az ítélkezéstől is visszatart. Ez a tulajdonság megengedi, hogy azt együk, amihez kedvünk van és minél több tudatosság van őszinteségünkben, annál inkább „természetesen" fogunk táplálkozni, úgy, ahogy természetünknek az a legjobban megfelel.

Ezt a fejlődést kis dolgokon fogjuk észrevenni, talán bevásárláskor, amikor hirtelen arra figyelünk, hogy ne csak elegendő mennyiséget, de minőséget is kapjunk pénzünkért. Egyszer csak világosan tudjuk, hogy vajat vagy margarint vegyünk. Bármit is sugallnak a reklámok vagy az általuk keltett vásárlói szokások, a belső orvosunknak mindig megvan a maga ízlése. Nem kell tanulmányokat folytatnia vagy meglátogatnia egy-két margarin gyárat és vágóhidat, hogy el tudja dönteni, melyiket válassza. Hirtelen fölösleges már moralizálni a tojásgyárakon. Teste eldönti, hogy szereti-e a tojást, és ha igen, milyet. Adjon időt testének, hogy megtalálja saját ízlését és stílusát. Teljesen rendjén lévő dolog, hogy egy ideig még kissé bizonytalan. Ilyenkor minden lehetőség nyitva áll Ön előtt és a tudatosan választott tapasztalatok tovább fogják segíteni testét. Ezen az úton magától lesz önállóbb és függetlenebb. Ha a mézesüveg feliratán azt látja „természetes, tiszta méz", de torkában ennek ellenére kellemetlen érzés támad és ugyanezt tapasztalja az

almalével is, az megzavarhatja először, de egyszer meg fogja sejteni, hogy az élelmiszer feliratok nem az emésztésnek kedveznek, hanem az iparnak. Na és amikor eddig eljutott, újból tud dönteni és nem kell felismerését olyanokra erőltetnie, akiknek még hiányzik ez a tapasztalat. Emlékezzen Krisztusnak, az esszénusokhoz intézett szavaira: „Maradjatok egyedül és böjtöljetek és böjtötöket ne mutassátok embernek." És az ezotéria egyik alaptétele, hogy ne legyünk misszionáriusok, azaz senkit ne akarjunk meggyőzni a magunk igazáról. Egyesek azonban olyan hévvel térítenek, szidalmaznak és harcolnak, mint a táplálkozási fanatikusok. Ez biztos jele annak, hogy még messze vannak a céltól és eddig még nem ismeretes olyan eset, ahol valaki a szentséget a hasán keresztül érte volna el.

Végezetül még egy gondolat az étkezési szükségletről. A gyakori és hosszabb böjtöket tartva valóban kevesebb táplálékra van szükségünk, mert testünk jobban értékesíti a táplálékot. Az evolúció szempontjából ez okos és értékes magatartás, de a test szempontjából is. Csupán a túlsúllyal megvert jólléti társadalmak polgárai számára jelent ezt keresztet, akik a böjtöt pusztán tüneti irányultságú súlyterápiára fokozzák le. Csak az tudja megtartani csökkent testsúlyát a hétköznapokban, aki a böjt alatt tett egy tudati előrelépést. Aki korábban állandóan meg akarta zabolázni étvágyát és ugyanezzel a beállítottsággal böjtöl, az nem sokat fog nyerni a kúrából. Egyébként ő nem is böjtöl, hanem null-diétán él. A túlsúlyosak bánatára el kell mondanom, hogy a hájat általában csak igen lassan tudják leadni. Egy férfi naponta kb. 450 grammot, egy nő kb. 380 grammot fogy. Ha azonban a kötőszövet túlzottan elsalakosodott, ami gyakran előfordul a kövéreknél, akkor a fogyás időnként még lassúbb. A súly megállapodásának ilyen szakaszaiban a tipikus böjti válságokhoz hasonlóan soha nem szabad abbahagyni a kúrát, hanem tovább kell böjtölni, amíg az ember kijut a gödörből és a testsúlya ismét csökkenni kezd. Ennek a kitartásnak jó közérzet és a gyorsan csökkenő súly a jutalma, mint a kiállt betegségek után.

A nagy túlsúly betegség és kezelést igényel. Amikor az érintettek böjtölnek, különösen szívleljék meg a „Böjt, mint az önismeret útja „

fejezetben felvázolt lehetőségeket. A böjt egyszerre lehet testi és lelki terápia. Csak annak kínál igazi esélyt, aki ezt önmagához vezető útnak használja. Ilyenkor ez a legjobb módja annak, hogy az esetleges védőpáncélból (zsírpárnák, „úszóövek") eljuthassunk saját benső lényünkhöz. Aki ezt az utat járja, annak az evés végül ajándék lesz, amelyet természetes szükségleteit követve élvezni tud, és nem eltérítés, szenzáció de mindenek előtt pótkielégülés. A testsúly állandó figyelgetése egész-ségtelen állapotra utal és arra, hogy az illetőnek meg egy kis utat meg kell tennie. A kalóriatáblázatokkal vívott harc és a fogyókúrák mindig hosszú távú görcsökhöz vezetnek, és ez elveszi az evés örömét. A böjt éppen ezt az örömöt adhatja vissza és őrizheti meg.

Záró gondolatok az Esszénus Evangéliumból

Amikor Jézus elhagyta az esszénusokat, búcsúzóul így szólt:

„Ahogy testetek újjászületik a Föld Anya angyalai által úgy szülessen szellemetek is újjá Ég Atyátok angyalai által. Ezért igazi fiai legyetek atyátoknak és anyátoknak, és igazi testvérei az Emberfiainak. Eddig háborúskodtatok atyátokkal, anyátokkal és testvéreitekkel. És a Sátánt szolgáltátok. Mától éljetek békében Ég Atyátokkal, Föld Anyátokkal és testvéreitekkel, az Emberfiákkal. És csak a Sátán ellen harcoljatok, hogy ne rabolja el békéteket. Testeteknek Föld Anyátok békéjét adom és szellemeteknek Ég Atyátok békéjét. Mindkettőjük békéje legyen az Emberfiák között.

Gyertek hozzám mindnyájan, akik fáradtak vagytok és szenvedtek a viszálytól és szorongattatástól. Mert az én békém megerősít és megvigasztal benneteket. Mert az én békém örömmel teljes. Ezért mindig így köszöntelek benneteket: 'Béke legyen veletek'. Ezért ti is így köszöntsétek egymást, hogy testetekbe leszálljon a Föld Anya békéje, szellemetekbe pedig Ég Atyátok békéje. És akkor egymást közt is megtaláljátok a békét, mert Isten birodalma bennetek van. És most menjetek vissza testvéreitekhez, akikkel eddig háborúban éltetek és adjátok nekik békéteket. Mert boldogok azok, akik törekszenek a békére, meg fogják találni Isten békéjét. Menjetek és ne vétkezzetek többé és adjátok mindenkinek békéteket ugyanúgy, ahogy én adom nektek békémet. Mert az én békém Istentől való. Béke legyen veletek."

Függelék

A,

Glaubersó

Oldjon fel kb. 30 gramm glaubersót (natrium-sulfuricum) háromnegyed liter meleg vízben és igya meg 10 perc alatt. Ihat rá egy korty gyümölcslevet, hogy elvegye a rossz ízt. Különböző hosszúságú idő alatt, de heves bélürítéshez vezet. Maradjon tehát WC közelben, ill. megfelelő időpontra tegye a glaubersó ivást. Ha a bélmozgások hosszú ideig tartanak vagy kellemetlenek lesznek, pihenjen le, tegyen melegvizes palackot a hasára és az eredmény nem marad el.

A 2

A beöntés

Miután a gyógyszertárban beszerezte a beöntő készüléket, töltse meg testmeleg vízzel és tegyen bele egy kis glaubersót, hogy megakadályozza a bélfalon keresztüli felszívódást. Ha éppen nincs kéznél glaubersó, akkor el is hagyhatja, ez tulajdonképpen csak egy trükk. A glaubersó ugyanúgy megköti a vizet, mint a konyhasó, de nem tud áthatolni a bélfalon. Ezért használható a böjt alatt, amikor köztudottan szigorúan kerülni kell a sót. Amikor tehát galubersót tesz a beöntő vízbe, akkor ez vissza is fog jönni, a beöntés pedig eléri célját. Só nélkül is megcsinálhatja, és a beöntéssel megállapíthatja, hogy eleget ivott-e. Ha ugyanis nincs megfelelő ürítés, mert a test megtartja a szükséges folyadékot, akkor nem ivott eleget, ill. most itta meg beöntés formájában, igaz, hogy alulról. Ez is rendben van, és fontos tapasztalat - csak a beöntést kell megismételnie.

Más tekintetben példaszerű lehet ez a tapasztalat. A testi funkciók nagyon egyszerű, tulajdonképpen zseniális törvényeket követnek. Ha valami nem úgy történik, ahogy várja, vagy ahogy a könyvben le van írva, akkor egyszerű átgondolással vagy bele-érzéssel megoldódik a probléma.

Beöntő készüléke gumicsövét a használatkor vagy össze kell szorítania vagy vennie kell hozzá egy kis csapocskát. Azután térdeljen le a földre, támaszkodjon könyökére és a jól bezsírozott csövet vezesse 1-2 cm mélyen végbélnyílásába. Ezután nyissa meg a csapot és próbáljon továbbra is nyugodtan lélegezni és ellazulni. Ezt a tisztulást kísérje gondolataival és belső képeivel is. Néhány perc múlva heves székelési ingere támad, üljön rá a WC-re, ahol víz és béltartalom fog szakaszosan távozni. Nem szükséges túl sokáig benn tartani a vizet. Csak ritkán kell kiegészítő bélmasszázst alkalmazni. Ezt mindenképpen beszélje meg orvosával. A beöntés után ajánlatos negyed órát pihenni.

A beöntéssel kapcsolatos leggyakoribb problémák:

a) A gumicsőben van egy kis törés, ami megakadályozza a víz áramlását.

b) A víztartály túl alacsonyan van, így nem elegendő a hidrosztatikai nyomás.

c) A készülék nyílásai eldugultak.

d) A beöntőcsövet nem elég mélyen vezette be végbelébe és a záróizom összehúzódik.

Receptek

A_3

Teák a böjthöz: Mindenek előtt az a fontos, hogy naponta legalább 1,5 liter folyadékot igyon. Ha ezen túl még sikerül összeállítania egy tea- vagy egy lé-programot, akkor még jobb. Természetesen nem kell görcsösen ragaszkodnia a javaslatokhoz. Másrészt sok örömöt okozhat, ha ebben az időben beleéljük magunkat a gyógynövények világába.

Az első napon kezdjük egy *vese-hólyag* teával. Vagy kész keveréket vásároljon vagy saját maga állítsa össze. Ezt megcsinálhatja otthon is, de kint a természetben is. Ha megteheti, szedhet saját kezűleg is. A gyógynövények hatása annál nagyobb, minél frissebbek.[35]

A következő gyógyteák vannak jó hatással az uro-genitális rendszerre: borbolya, ánizs, gyermekláncfű, boróka, csalán, közönséges galaj, zsurló, korpafű és lándzsás útifű.

A második napon ihat *máj-epe* teát. A következő növények jöhetnek számításba: vérehulló fecskefű, rebarbara gyökér, gyermekláncfű, cickafark, libapimpó, máriatövis, korpafű. Természetesen ebben is vannak készen vásárolható keverékek.

A harmadik napon ihat *vértisztító* teákat: cickafark, boróka bogyó, kankalin virág, csalán, zsálya, medvehagyma, édeskömény, csipkebogyó, seprő virág virágzata, nyírfa levél, kömény és a koreander gyümölcse.

Ezt a három teakeveréket ismételheti, vagy szükség szerint összeállíthat még más teákat is.

íme néhány javaslat:

[35] A szedéshez nagyon jól kell ismernie a gyógynövényeket, mert néhányuk (pl. a vérehulló fecskefű) mérgező is lehet.

A *légzőszervekre:* édeskömény, tiidőfű, martilapu, fehér fűz, izlandi moha, lándzsás útifű, fagyöngy, ánizs, fekete nadálytő, medvehagyma.

Bőrtisztításra: bodzavirág, csipkebogyó, édeskömény, százszorszép, ánizs, nyírfa levél, hársfa virág, zsálya levél, cickafark virág, kökény virág, árvácska, boróka bogyó, csalán, veronika.

Szívre: fagyöngy, galagonya levél és virág, árnika, ezerjófű, citromfű, rozmaring, levendula, mályva.

És végül még egy *idegnyugtató* tea, amit napközben mindig ihat, de főleg este: macskagyökér, citromfű, komló, levendula, orbáncfű, galagonya levél és virág, rozmaring, édeskömény, körömvirág, zsálya, veronika.

A növények előfordulását, szedési idejét, a keverési tudnivalókat és az elkészítési módokat a gyógynövényes könyvekben találhatja meg.

A4

II. levek[6]-. Különösen fontos, hogy a leveket friss és lehetőleg nem romlott gyümölcsből készítse. Ha tud időt és fáradságot áldozni, akkor az a legjobb, ha saját maga préseli ki a gyümölcsöket, ha ez nem lehetséges, akkor szerezze be kedvenc leveit. Ennek ellenére álljon itt néhány különleges tipp: Szív- és vérkeringési panaszoknál az a levek előnye, hogy alacsony nátrium és kálium tartalmuk miatt vízhajtó hatásúak. Különösen a galagonya lé (Crataegus) segíti a szív működését.

Gyomorra: A megnövekedett gyomorsav termelés miatt keletkező gyomorégés bevált csillapítója a krumplilé, amit igen lassan, legjobb, ha kanalazva fogyasztunk. Kevés gyomorsavra szinte minden növényi keserű lé jól hat, különösen az üröm leve. A gyomor- és nyombélfekélyre a fehér káposztáié van jó hatással - naponta „kanalazva" igyunk meg belőle kb. 0,5 litert. A krónikus székrekedésre való hajlamnál reg-

[36] Gerhard: "Fasten ais Medizin" - gyümölcsök, zöldségek és gyógynövénylevek a böjtterápiában. Ide kapcsolódó magyar irodalom: Stephen Blauer: Lékönyv, Hunga-Print, 1992.

gelente üres gyomorra igyunk egy pohár savanyú káposzta levet, kevésbé súlyos esetekben teljesen rendbe hozza a székletet.

A_5

III. Böjti levesek: Krumpli-, paradicsom-, zeller- vagy gyógynövény levesek, abszolút *só* és szilárd alkotó részek *nélkül* elkészítve. Az ízesítéshez használhatunk só nélküli növényi fűszereket a reformboltokból, de minden lehetséges természetes fűszert is.

Egy kedvelt példa: Vegyünk negyed kilogramm krumplit héjastul, 2-3 répát, egy fél zeller gumót, egy kis friss petrezselymet és köményt. Vágjuk fel kis darabokba és kb. negyed óráig főzzük, még jobb, ha gyorsfőző edényben (kb. 5-6 percig). Ezután passzírozzuk át az egészet és ízesítsük fűszerekkel pl. kaporral, szerecsendióval, bazsalikommal, majoránnával.

Kásalevesek: (különösen az érzékeny gyomrúaknak ajánlott).

a) Lenmagié: Főzzünk pl. 15 gramm lenmagot fél liter vízben kb. 5 percig. (Vigyázzunk a lenmag gyorsan kifut - elég nagy edénybe tegyük!) Néhány perc múlva könnyen leönthetjük a levét, mert csak erre van szükségünk.

b) Zabpehelylé: 2-3 evőkanál jó minőségű zabpelyhet megfőzünk fél liter vízben, majd átpasszírozzuk.

c) Rizsié: 2-3 evőkanál rizst megfőzünk fél liter vízben és átpasszírozzuk. Ízesíthetjük kevés mézzel vagy (gyümölcs, zöldség) levekkel.

A_6

Májpakolás

Egy lenvászon törölközőt hajtson ketté hosszában és az egyharmadát itassa át forró vízzel. Ebben az esetben forró borogatást készítünk, de elvileg lehet ezt hidegen is végezni, hasonló hatásfokkal. Ezután hajtogassa össze a törölközőt úgy, hogy a száraz rész kerüljön a nedves

fölé és helyezze magára a máj magasságában, tehát a jobb bordaív fölé. Erre tegyen még egy gyapjú takarót vagy paplant. Rátehet még egy melegítő palackot is és ha szükséges, a lábára is. A forró májpakolás alatt gyakran elalszik az ember és ez rendben is van. Ezután óvatosan keljen fel és ha szükséges ihat egy korty élénkítő mézes teát.

A 7

Víztaposás

Ez a Kneipp által felismert, egészséges eljárás nagyon egyszerű: Keressen egy helyet, ahol hideg víz van, járjon benne körbe úgy, hogy lábfejeit mindig kiemeli. Csak az a fontos, hogy a víz tiszta és hideg legyen, hogy ez hol van, az másodlagos. Egy kis forrás a természetben kellemesebb lehet, de a fürdőkád is megteszi. Ezután ne törölje meg a lábát, hanem bújjon ágyba és ott szárítsa meg vagy húzzon meleg zoknit és addig járkáljon benne, amíg lába kellemesen felmelegszik. Hasonlóan egyszerű és hatásos a harmattaposás. Reggel egyszerűen csak menjen ki a harmatos rétre (mezítláb), majd nedves lábbal feküdjön vissza, amíg felmelegszik vagy öltözzön fel melegen. A hótaposásnak is hasonló, de még erősebb hatása van. Ehhez frissen hullott, tiszta havat kell keresnie. További ötleteket Kneipp atya könyveiben találhat.

Ag

Növekvő hőmérsékletű lábfürdő

Ha nem a kényelmesebb és hatékonyabb vérkeringési készüléket (Ai$_3$) választja, akkor a következőképpen kell eljárnia:

Kezdje *langyos* vízzel, amit egy lavórba vagy vödörbe önt - a víz érjen legalább bokáig. Tegye bele lábát és engedjen rá *forró* vizet úgy, hogy lába és ezzel teste többi része is mindig újabb meleg ingert kapjon. Kb. egy negyed óra múlva egész teste kellemesen felmelegszik. A lábfürdőt *hideg* lemosással vagy bespricceléssel fejezze be. Ezután vi-

zes lábbal feküdjön az ágyba és ott szárítsa meg vagy azonnal öltözzön fel melegen (meleg zokni).

A 9

Jóga - ászanák

A gyakorlatokat itt most nem lehet úgy bemutatni, hogy azt egyedül végezhesse otthon. Van elég könyv a hatha jógáról. Néhány alapvető dolgot szeretnék elmondani a jóga ászanákhoz. Ha az ászanákat torna gyakorlatoknak veszi, akkor félreértette az alapelvet, annak ellenére, hogy a gimnasztikának mozgásterápiás értéke van a böjt alatt. Az ászanáknál nem mozgásról van szó, hanem nyugalomról. Ezek testtartás gyakorlatok. Pontosan azért fontos a böjt idején, mert a nálunk nyugaton oly fontos aktivitás ellenpólusát, a nyugalmat hangsúlyozza. Ahogy már láttuk a böjt egyik fontos része, hogy megtanuljuk érzékelni a nyugalmat. Az ászanák végzése közben kerülnie kell mindent, ami fájdalmat okoz, ami megerőltető vagy izzasztó. A nyújtásokat és csavarásokat addig végezze, amíg ellenállást nem érez. Lehet, hogy izmai legközelebb egy kicsit már lazábbak lesznek. A becsvágytól azonban óvakodjon. Az ászanák különleges értéke, hogy az ember lassanként megismeri és érzékeli testét. Merüljön el teljesen a gyakorlatokban és érezze közben a testét, figyelje érzeteit. A gyakorlatok hatását a különböző szervekre és mirigyekre elolvashatja a hatha jóga könyvekből. Az a legjobb, ha egy tapasztalt személlyel együtt állítja össze jóga programját. Kezdetben egyszerű gyakorlatokat keressen magának vagy ha nehezebbeket választ, akkor csak addig csinálja, amíg könnyedén megy. Az ászanák értéke a szervekre gyakorolt hatásuk mellett mindenek előtt a meghatározott alaptartásban van, amit egyébként elő is segítenek.

A to

Száraz lekefélés

Egy közepes erősségű kefével lekeféljük bőrünket tetőtől talpig. A kézmozdulatok mindig középpontunk, a szív felé irányuljanak. Tehát a perifériáktól a test közepe felé, az ú jhegyektől a test felé. Közel 3 perc alatt elvégezhetjük, amivel nagyon egyszerűen és gyorsan, de hatásosan serkenthetjük a bőr funkciót, de a különböző reflexzónákon keresztül a mélyebb rétegeket is. Természetesen szánhatunk rá sokkal több időt is. 3 tudatos perc azonban jobb, mint 30 tudattalan.

A ,,

Fürdők és fürdő adalékok

A fürdőkkel először is óvatosnak kell lennünk: maximum háromszor egy héten és maximum 37 C°-os legyen, semmi esetre sem szabad 40 C° fölé menni. Ez most nagyon kellemetlen lehet. A fürdő után pihenjünk egy fél órát. Ezen a napon hagyjuk ki a májpakolást. A fürdővízbe tehető anyagokat panaszai alapján kell megválasztania, így pl. a szalmavirág fürdő jó hatással van a reumás betegségekre. Aki egészséges, annak nincs szüksége speciális kiegészítőkre.

Az általános ellazuláshoz és megnyugváshoz ajánlatos a fenyőtű fürdő. A gyógyszeripar gyárt egy egész sor speciális és nem speciális fürdőt - az orvosi fürdők használatát mindig beszélje meg orvosával. Egyébként válassza egyszerűen azt, amelyiknek legjobb az illata, ez pont a böjt idején lesz kellemes. Vagy kövesse az esszénusok példáját és maradjon meg a tiszta víznél.

A,2

Szájöblítés

A növekvő méregtelenítési reakcióval párhuzamosan ez legkésőbb a 3. böjti napon válik fontossá. Buchinger szerint a következő összeállítás ajánlatos: 3 csepp árnika tinktura és egy kis citromlé egy kevés vízben. Ezzel alaposan öblögessünk, a vizet préseljük át fogaink között is, de ne nyeljük le. Ha a kész termékeket kedveli jobban, akkor a Wala és Weleda készítmények ajánlatosak.

A,3

A Schiele-vérkeringési készülék

Miután a korábbi kiadásokban arra buzdítottam, hogy lábfiirdőt saját vödrünkben vegyünk, a vérkeringési készülékkel kapcsolatos több évi tapasztalatom alapján azt mondhatom, hogy semmivel sem lehet pótolni. Valamilyen hatás mindig elvész, a nyugalom mindenképpen. A reflexzóna hatás is csökken, ha a víz nem fokozatosan melegszik. Ezen kívül a vödörben egyre több víz lesz, ami hátrányosan hat a kötőszöveti problémákra és a görcsösödési hajlamra. Mindenek előtt azonban a kedvünk megy el, mert bonyolult és nem okoz örömöt. A komplett Schiele rendszer, a megfelelő lábpuhító olajjal, a vérkeringési készülékkel, a fürdővíz adalékokkal és az utókezeléssel (Kavitham) nagyon kellemes. Felbecsülhetetlen segítség azoknak, akik alacsony vérnyomással vagy krónikus betegséggel kezdenek böjtölni. Szerencsére a cégnél kölcsönözni is lehet a készüléket. Pontosabb információ: Fritz Schiele, Arzneibáder-Fabrik, Saseler Weg 14, 2 Hamburg 67.

Az információs brosúrából megtudjuk a fürdő adalékok helyes használatát is, amely a laikusok számára is egyszerű:

Selektron: Férfiaknak 45, nőknek 40 éves korig.

Selektron virágolajjal: Minden stresszes páciensnek (idegi panaszok esetén).

Placenta fürdő: Nőknek 50 év, férfiaknak 45 év fölött.

Női fürdő: A 40-50 év közötti nőknek (klimax előtt, alatt és után).

A14

Receptek a felépítő napokra

Itt is természetesen csak javaslatokról lehet szó. Ha azonban még kevés a tapasztalata, érdemes viszonylag szigorúan betartani a mögötte meghúzódó lényeget. Bármit elhagyhat belőle - de legyen óvatos, ha valamit hozzátesz - és az ezt követő kellemetlen érzetet ne a böjt számlájára írja, hanem saját okoskodásáéra.

A böjt megtörése - 1. nap

Reggeli (break-fast): Egy érett alma (a nagyon érzékenyek megpárolhatják).

Este: Krumpli leves friss zöldséggel és zöldfűszerekkel (só nélkül!). A levesben lehetnek szilárd darabok, de nagyon alaposan rágja meg!

2. nap

Reggel: Gyógytea (teaprogramját nyugodtan folytassa tovább a felépítő napokon is. ez tehermentesíti szervezetét). Minden esetre a felépítés alatt is sokat kell innia, legalább 1,5 litert, de legjobb, ha 2-t. Egy érett alma, egy Knáckebrot, kb. 50 gramm sovány túró lenolajjal, ha szereti (hozzáadhat zöld fűszereket vagy mézet is).

Délben: Nyers koszt (pl. reszelt répa és savanyú káposzta, hozzá krumpli kása vagy 1 evőkanál natúr rizs vagy túró lenolajjal).

Este: (18 óra előtt!) Gyógytea, 2 érett alma, kb. 50 gramm sovány túró lenolajjal megfelelően elkészítve, 1 Knáckebrot. Áztasson be 2 fügét vagy aszalt szilvát másnap reggelre!

3. felépítő nap

Reggel: Tea, beáztatott füge vagy szilva, 2 Knáckebrot Diasiannal vagy vajjal, kb. 50 gramm túró lenolajjal"[1]'.

Délben: Friss saláta, nyerskoszt vagy krumpli kása zöldséggel (paradicsom, spárga, spenót), majd túró.

Este: 1 szelet teljes őrlésű kenyér Diasiannal, paradicsom, retek, gyümölcs (jól megrágva!).

4. felépítő nap

Reggel: Túró müzli vagy Birchher müzli, 2 Knáckebrot, méz.

Délben: Héjában főtt krumpli zöld fűszeres túróval és saláta vagy nyers koszt, író vagy tej. (A tejnél mindig tudatosítania kell magában, hogy ez nem ital, hanem táplálék. Semmi esetre se hajtsa le, és ez vonatkozik minden italra).

Este: Knáckebrot Diasiannal, 1-2 evőkanál könnyű sajt, joghurt, gyümölcs.

5. felépítő nap

Reggel: Túró müzli, Knáckebrot, joghurt.

Délben: Nyerskoszt, zöldség túróval, gyümölcs.

Vacsora: Salátatál, teljes őrlésű kenyér, túró fűszerekkel.

A felépítés végéig igyon naponta 1,5 I folyadékot!

Még legalább 1 hétig folytassa a könnyű vegetáriánus étkezést!

[37] Mindig az olaj-fehérje kosztra vonatkozik. A túrót természetesen másképpen is elkészítheti vagy helyettesítheti pl. joghurttal.