

Föreläsning av  
Shyam Sundar Goswami  
(II.34)

## **Varför fasta?**

*Redigerad av Basile P Catoméris*

Människans kropp upprätthåller en känslig balans mellan dess ämnesomsättning och eliminering av restprodukter. Blodet spelar en viktig roll, eftersom det transporterar de ämnen som behövs för att bygga cellerna och ge kroppen förnyad energi. Mat och syre samt endokrina sekret är viktiga beståndsdelar av näringstillskottet. Blodet försörjer kroppen med näringsämnen och samlar samtidigt upp metabolismens avfallsprodukter. Kolhydrater och fetter är den huvudsakliga källan till energi, medan proteiner producerar avfall. Aminosyror bränns upp och kvävet omvandlas till urea i njurarna.

Det är viktigt att tillförsel av näringsämnen och bortförande av avfall är i balans. Denna process kan lätt störas om cellerna inte orkar absorbera näringsöverskottet. Omåttligt ätande är ingen klok vana. Om mat vanemässigt överkonsumeras, kan blodet bli mättat med näringsämnen. Vid full tillväxt och med effektiv cellfunktion, ska överskottet bli avfall och omvandlas till något nedbrytbart. Men om tillförseln överstiger blodets förmåga att uppta överskottet, hämmas funktionen att ta emot och eliminera avfall, vilket även hämmar organens normala funktioner.

En fungerande matsmältning och assimilering samt en ökad kapacitet hos cellerna att absorbera det som behövs för en optimal funktion, är därför nödvändigt. En ansamling av restprodukter, som kan ge upphov till en negativ reaktion i det centrala nervsystemet, upptäcks inte alltid genom analys. Detta märks först som en försämrad funktion av sinnesorganen och en oförmåga att tänka effektivt och klart, som alltså kan bero på störd blodbalans.

Uttrycket "rening" betyder här att både en del av cellerna och blodplasman skall normaliseras genom eliminering av avfall, om och när dessa har nått en viss nivå. Cellerna har inte alltid kapacitet att absorbera intaget näringsöverskott och förmår inte heller alltid eliminera dem. Därför förefaller det radikala vara att sluta äta, så att blodet inte tillförs färsk näring, men cellaktiviteten fortgår och något vi kallar intern rensning uppstår. Om överskott har samlats i cellvävnaderna och i själva blodet, kommer det att försvinna under en fasta\*, både ur cellerna och ur blodet.

Slutar man äta, fortsätter alltså cellernas produktion, men i begränsad omfattning. När kroppen inte får färsk näring, går matsmältningssystemet långsammare, och elimineringsorganen kommer ikapp med sina uppgifter. Detta är funktionen som vi kallar intern rening. Dysfunktioner i nervsystemet beror främst på en sådan bristande balans. Det märks oftast genom bristande koncentrationsförmåga och oskärpa. För att uppnå ett optimalt tillstånd är därför fasta, följt av att man äter på lämpligt sätt efter fasteperioden, verkligen välgörande.

Mental trötthet uppstår inte bara på grund av intellektuell överansträngning. Tungt mentalt arbete och trötthetskänsla efter arbetet kan bero på blodföroreningar, något som ofta förbises. Erfarenheten visar att, efter en kortare eller längre fasta, blir förmågan att tänka klart förbättrad. Måttlig fasta med den yogiska reningsmetoden, hjälper att återställa ett välfungerande tankearbete och det centrala nervsystemet.

### **Vägledning för yogisk livsstil**

För att kunna hantera sin arbetsdag, bör man helst förlägga intellektuell verksamhet till morgontimmarna. Efter en natts sömn är matsmältningen klar, och man vaknar med en känsla av att vara utvilad och en mun fri från dålig smak. Om tillståndet istället är en obehagskänsla med tjock, dålig smak i munnen och beläggning på tungan, är det sannolikt effekten av en dålig vana att äta för mycket. Överkonsumtion kan orsaka

uppstötningar av rester från grovtarmen till de övre tarmarna, till tunntarmen och magsäcken, och vidare upp i svalget. Dessa uppstötningar utgör en smygande förgiftningsprocess.

Att ta för vana att rena tjocktarmen och upprätthålla rätt bakterieflora med lämplig diet resulterar i sund, ostörd sömn och en positiv känsla vid uppvaknandet. Detta bör följas av en naturlig stolgång, rengöring av mun och näsborrar. Därefter dricker man ett glas ljummet pressat citronvatten och, i den mån tiden tillåter, tränar kroppens nervsystem och muskler på lämpligt sätt. Efter detta rekommenderas en uppfriskande dusch alternativt ett avkopplande bad före frukost. Ur yogisk synvinkel är kött, kaffe och andra svårsmälta födoämnen inte lämpliga på morgonen. Vad som rekommenderas är en lätt måltid bestående av frukt, nötter av olika slag, söt eller surmjölk, gärna med honung. Fram till lunch är bästa tiden för studier och tankearbete. För en yoga-elev är morgontimmarna dagens bästa tid för studier och om man ska fortsätta efter lunch, är det lämpligt att även denna måltid är lättsmält, bestående av t ex mjölk, grönsaker, frukt och cerealier (bröd, ris etc). Att fortsätta arbeta efter kvällens måltid, är inte tillrådligt eftersom kroppen väl behöver sin vila.

### ***Goda råd för yogisk livsstil***

#### *Vem bör fasta?*

Fasta rekommenderas främst för vuxna. Fastans syfte är främst förebyggande, snarare än terapeutisk, även om fastan är verkningsfull för att bota lättare krämpor. Fastan kräver ett aktivt ställningstagande och bör läras ut av en erfaren lärare. För att uppnå optimal balans mellan dagligt kostintag och vila av matsmältningskanalen, är det lämpligt att månadsvis fasta 24 timmar samt tre gånger per år fasta under tre dagar. För en skonsam start, bör den ordinarie kosten modifieras före fastan och likaså vid återgång till normala matvanor.

### *Vilka är elimineringsorganen?*

Resterna av livsmedel elimineras genom tjocktarmen. Den smälta maten samt förbrukat syre elimineras via lungorna, njurarna, huden och matsmältningskanalen.

### *Är fasta outhärlig för att uppnå en perfekt hälsa?*

Fasta är mycket nyttigt, låt vara att idrottsträning anses ge bättre resultat. Men idrottsträning är inte något för alla människor. Fastan rekommenderas till dem som inte är tillräckligt starka för idrottsträning, och som har för vana att äta måttligt och ändå tycker att hela organismen känns trög.

### *Är fastan nödvändigt för att utveckla koncentration?*

Hög mental koncentration förutsätter att kroppen har en hög effektivitetsnivå. Detsamma gäller sinnet där hjärnan är central i det mentala systemet. Genom kroppsträning och rätt kost och fasta, kan man förvänta sig goda fysiska resultat. Dessa faktorer bidrar till att vidmakthålla funktionerna i både hjärna och själ upp i hög ålder.

### *Hjälper fasta att undertrycka den sexuella lusten?*

När en frisk person fastar stärks den sexuella lusten, som är beroende av könskörtlarnas aktiviteter. Av den vitaliserande fastan påverkas könskörtlarna så, att utsöndringen ökar. För att kontrollera sexuell lust hjälper varken fasta eller s.k. "sattvisk" diet. Mat hindrar inte sexuella känslor utan förstärker snarare organismen inklusive den sexuella kraften. Att behärska sexuell lust förutsätter i princip att man bemästrar sinnet. Fysisk impotens minskar inte heller den sexuella lusten och kontrollen blir inte lättare ens vid hög ålder, när organismens förmåga försämras, sinnet fortsätter ändå att tänka på samma sätt.

### *Hur länge kan man fasta?*

Yogis fastar vanligtvis inte för fastans egen skull utan för speciella ändamål. Längden på varje fasteperiod fastställs på olika grunder. Genom att anamma en helt annan livsstil, som kan betecknas som latent, är det möjligt att genom vissa processer, förlänga fastan avsevärt. Det fanns en Yogi som kunde fasta i tre månader och hålla sig vid liv i latent form. För de flesta människor är detta varken möjligt eller lämpligt. Modern vetenskap saknar kunskap om sådana tillstånd och intresset för dessa är idag marginellt.

*\*I denna kontext består fastan av preliminär rengöring av matsmältningskanalen, följt av avstående av någon form av näringsrik mat, fast eller flytande men att dricka vatten efter behag.*

För ytterligare information hänvisas till Dr. Ulf Janssons sammanställning om *Diet och fasta* samt Henrik Lewkovetz engelska variant *On Fasting*.