



Vyčíslenie obdobia očistenia organizmu človeka - ПОСТов (PÔSTov) sa vykonáva iba podľa Daárijského Kruholetu Čísloboha.

Samotné slovo ПОСТЪ (PÔST) je skrátená skratka staro-slavianského obrazového výrazu, podľa prvých bukiev slov:

ПОСТЪ (PÔST) – Полное (**Plné**) Очищение (**Očistenie**) Собственных (**Svojich**) Телес (**Tiel, Telies**)

ПОСТЪ (PÔST) - to je staro-slavianská skratka:

П - полное (plné)

О - очищение (očistenie)

С - собственных (svojich)

Т - телес (tiel)

Ъ - сотворяша (stvorené / dokončené)

Slavianský PÔST - to nie je kresťanská drezúra po dobu 40 dní náboženského asketizmu. V slavianstve je všetko prepojené s Prírodou, a systém Pôstov závisí od klimatických sezón, teda hlavnou úlohou je prenastaviť organizmus z jedného druhu stravy na druhý, povedzme, jarou sa postupne zvyšuje príjem rastlinnej stravy, a jeseňou sa pripravuje na skoršie konzervované potraviny, a súčasne sa očisťuje organizmus od toxínov. Preto slavianský PÔST trvá 1. až 2. týždne

(týždeň má 9 dní), tento čas je však dostačujúci.

Slavianský systém PÔSTov

Slaviani počas Leta (roku) majú 5 Pôstov, a okrem nich každý 7 deň Týždňa (Недели) – Jednodňový Pôst (z neho sa v súčasnosti objavila iná forma – odzáťažujúce dni, aby sa organizmus nezatoxínoval, ale očistil sa).

1. Святыи ПОСТЪ (**Svätý PÔST**) – 9 дней (dní), с 22 по 31 Рамхатъ (14-23 октября) (od 22 do 31 Ramchať (**14-23 októbra/října**)).

Teda, zozbierali úrodu, vyrobili polotovary na zimné uskladnenie, teraz očisťujeme a pripravujeme organizmus na prechod na skôr konzervované potraviny. Nie je dovolené konzumovať mäsové, rybacie, masné bielkovinové (vajcia, maslo, mlieko) a ostré jedlá. Ráno a večer je potrebné konzumovať zeleninu, ovocie, ovocné bobule, obilniny a strukoviny, počas dňa vodu, šťavy a bylinné čaje (rýbezľový list, malinový list, tymián, mäta, harmanček atp.).

2. Дажьдбожий ПОСТЪ (**Daždboží PÔST**) – 18 дней (две славянские недели) (**18. dní** (dva slavianské týždne)), 1-18 Бейлетъ (13-30 декабря) (1-18 Bejleť (**13-30 december/prosinec**))).

Počas tohto obdobia dochádza k prechodu stravy od skoršie konzervovaných potravín k úplne konzervovaným potravinám (kvasené, solené, údené, atď.). Nie je dovolené konzumovať mäso, masnú rybu, vajcia, tučné mliečne výrobky (smotana, kyslá smotana), mútené maslo, biely chlieb.

Je možné jesť rastlinný olej, „šedý“ a ražný chlieb, zvlášť pečený z polnočného cesta. Ostatné produkty sa vychutnávajú tak, ako počas Svätého PÔSTU (Святыи ПОСТЪ) (Ráno a večer by ste mali jesť zeleninu, ovocie, bobulové ovocie, obilniny a strukoviny, počas dňa voda, šťavy a bylinné čaje (rýbezľový list, malinový list, tymián, mäta, harmanček atp.)). Na zlepšenie metabolizmu sa počas dňa odporúča užívať kyslú (kvasenú) kapustu alebo pohankovú (griskovú) kašu.

3. Чистый ПОСТЪ (**Čistý PÔST**) – 18 дней, 22-40 Гэйлетъ (13 февраля – 3 марта) (**18 dní, 22-40 Gejleť (13. februára - 3 marca/únor-březen)**)).

Nie je dovolené konzumovať stravu z mäsa, masnú, kyslú (kvasenú – fermentovanú), vajcia a akýkoľvek olej a maslo (rastlinné aj živočíšne).

Je možné konzumovať nemasnú rybu (okrem vyprážaných), krupicové a cereálne kaše na pare, cestoviny, „sivý“ a ražný chlieb, orechy, ovocné bobule, šťavy, bylinné čaje a v malom množstve strukoviny. Od druhého týždňa Čistého PÔSTu postupne pridávame čerstvé rastlinné potraviny (zelené cibulky, redkovky, atp.).

* Mnoho kaší pripravených na pare sa po príprave ochucovali medom, tj. významne zvýšili energetický systém.

4. Великий ПОСТЪ (**Velký PÔST**) – 13 дней, 22-35 Дайлетъ (25 марта – 7 апреля) (**13. dní, 22-35 Dajleť (25. marca - 7. apríla/březen-duben)**)).

Po zime je nutné organizmus prebudiť. Nie je dovolené konzumovať masné mäso (s výnimkou kuracieho a králičieho mäsa), masnú rybu, maslo (okrem rastlinného oleja), mliečne produkty (smotana, jogurty, tvaroh). Všetko ostatné nemasné je možné konzumovať.

Do dennej stravy sa odporúča zaradiť cédrové oriešky a grécke (vlašské) orechy, pretože oni nielen čistia pažerák a tráviaci trakt (črevá), ale tiež dodávajú silnú prírodnú moc. Taktiež počas Velkého PÔSTu veľmi často pripravovali tekvicové kaše.

* Velký – pretože v týchto dňoch si ctia všetkých Velkých Bohov a Predkov, a nie ako medzi

kresťanmi „Velký“ – pretože je najdlhší pôst.

5. Светлый ПОСТЪ (**Svetlý PÔST**) – 18 дней, от 33 Вейлетъ до 9 Хейлетъ (25 июня – 12 июля) (**18. dní, od 33 Vejlet do 9 Chejlet (25. júna - 12. júla/červen-červenec)**).

Je dovolené konzumovať iba ráno a večer iba jednu rastlinnú stravu.

Na **Svätý deň Boha Kupalu**, ktorý je súčasťou Svetlého PÔSTu je možné jesť mäso s akýmkoľvek tukom, musí sa však pripravovať na Živom Ohni (oheň, zapálený od už horiaceho Živého Ohňa).

Jednodňový PÔST – každý siedmy deň deväťdňového slavianskeho týždňa, podľa Zápovede Svaroga: „Uctievať si tri dni v týždni – tretí, siedmy a deviaty...“ Tj. tri dni voľna, s toho siedmy deň PÔST. V tento deň sa odporúča zdržať sa od konzumácie potravín vôbec, výnimkou sú **šťavy, vody, ovocné kompóty bez ovocia (iba šťava), bylinné čaje a kysel**. Ak jednodňový PÔST je súčasťou sviatku, potom sa v tento deň nepostí, ale dodržiava sa sviatok.

Nezúčastňujú sa Pôstu deti do 12 Liet, tehotné a dojčiace matky, starci a stareny po 60. Letách, vojaci (bojovníci), vykonávajúci strážnu službu, ako aj zranení a chorí, pretože musia jesť, aby získali väčšiu silu a zdravie.

~~~

Preložil Vedagor: [https://vk.com/wall510552269\\_2714](https://vk.com/wall510552269_2714)

Взято и переведено из источника [https://vk.com/vedantainfa?w=wall-188848486\\_1527](https://vk.com/vedantainfa?w=wall-188848486_1527)

Sdílet