Kniha pojednává o způsobech obnovení energetocké rovnováhy organismu pomocí přirozených prostředků. Autor vychází ze staré čínské školy.
Vysvětluje, jak funguje mechanismus bioenergetické soustavy lidského organismu. Základním pojmem je čchi - kosmická síla či energie nacházející se v celém vesmíru. Energetická rovnováha každého člověka je nejvíce závislá na vlivu energetických polí sluneční soustavy a zemského povrchu. Člověk může tyto energie ovládat tak, že se řídí biorytmy a vědomě si vybírá místo svého bydliště či pracoviště. Najdete zde mnoho praktických pokynů a rad: recepty na očistu organismu, cvičení a meditace, a též ilustrační příklady ze života.

- **Vzájemné působení tří energií a krve**
- **Dvanáct hlavních energetických kanálu**
- **Psychická aktivita a zdravotní stav**
- **Taoistický systém cviků**
- **61 ovocných a zeleninových štáv**
- **Zásady při užívání štáv**

ENERGETICKÁ ROVNOVÁHA ORGANIZMU

Геннадий Малахов: Восстановление энергетического баланса организма

Gennadij Malachov
Energetická rovnováha organizmu
Z ruského originálu
2003

Ariana Trávníčková

První vydání
2007

Obsah

Předmluva...
Úvod.....

Kapitola první.....
Bioenergetika lidského organizmu podle tradičního čínského učení. Vzájemné působení tří energií a krve v organizmu z hlediska léčebných a ozdravných procesů. Lidské tělo a jeho tři energetická pole nazývaná tan tchien Dvanáct hlavních energetických kanálů.

Kapitola druhá.....
Moderní vysvětlení podstaty bioenergetiky. Energetický kanál jako *zařízeni na* urychlování elektronů. Umístění center energetických polí v těle člověka.

Kapitola třetí.....
Prostředky k obnoveni' energetické rovnováhy organizmu. Užívání biopřípravků Tian shi.

Kapitola čtvrtá.....
Praktické rady pro obnovení a upevnění energetického systému organizmu. Představitelé moderní bioenergetiky a jejich rady a doporučení pro zdraví člověka. Ásana jóga. Taoistický systém cviků. Gymnastika zabývající se dvěma ozdravnými systémy zaměřenými na regeneraci svalů i šlach a na očistu a promývání kostní dřeně

Ásana jóga a cvičení Pozdrav Slunci....
Cviky pro zdraví- taoistický systém.....
Cvičení Návrat do mladých let.....
Cvičení Růst životní síly.....
Cvičení Monáda.....
Cvičení Ptačí rozlet.....
Cvičení Želva pod krunýřem.....
Cvičení Dračí koupel.....

Cvičení Žabka ve vodě.....
Cvičení Zemské prstence.....
Cvičeni Pták Fénix s otevřenými křídly...
Cvičení Návrat do dětství.....
První řada cvičení.....
Druhá řada cvičení.....
Třetí řada cvičení.....
Očista kostní dřeně a mozku.....

Kapitola pátá**.....**
Správné trávení- důležitý předpoklad pevného zdraví.

Kapitola šestá**.....**
61 ovocných a zeleninových šťáv. Směsi šťáv na pročištění organizmu a doplnění nezbytných prvků. Zásady při užívání šťáv.

Kapitola sedmá**.....,**
Z čeho se skládá psychická aktivita a jak působí na zdravotní stav. Charakter člověka a jeho vliv na zdraví. Metodika práce s vědomím. Duchovní a psychické zdraví. Obnovení a upevnění struktur životního pole a funkcí orgánů v těle.
Duchovní zdraví.....
Obnovení životního pole.....
Metoda ozdravení silou myšlenky.....

Kapitola osmá**.....**
jak správně užívat biopřípravky Tian shi.
Kurzy na posílení organizmu.....
Kurz na posílení organizmu.....
Kurz na posílení a regeneraci organizmu s biopřípravky Tian shi.....

Závěr- léčebný mechanizmus pohlavního spojení..

Předmluva

V této knize se budeme zabývat způsoby obnovení energetické rovnováhy organizmu za přispění přirozených prostředků a biologicky aktivních přísad, které vyrábí čínská korporace Tian shi.

Než přistoupíme k samotné práci s energetikou vlastního organizmu, měli bychom si nejprve ujasnit, jak vlastně funguje, z čeho se skládá a čím je řízena. To je sice velice složitá otázka, ale stále ještě řešitelná. Nehledě na skutečnost, že člověk má jen jeden energetický systém, který je vždy stejný, různá západní a východní učení jej vysvětlují i popisují rozličnými způsoby a také k tomu používají odlišné terminologie. My budeme vycházet ze staré čínské školy a budeme stavět na jejích základech - to z toho důvody, že při procesu obnovování energetické rovnováhy svého organizmu budeme používat aktivní biologické přísady vyrobené podle původních receptur.

Dále je nutné, abychom podrobně prozkoumali, co to vlastně bioenergetický systém člověka je i jak vypadá a funguje. Řekneme si, jak si jej představovali staročínští mudrci a jaké vědomosti nám o něm zanechali.

Až pochopíme mechanizmus bioenergetické soustavy lidského organizmu a jeho zařízení, můžeme jej vědomě ovlivňovat a dosahovat vytyčených cilů.

Úvod

jediný způsob efektivního léčení nemocí spočívá ve zvyšování energetického potenciálu a obnovení energetické rovnováhy organizmu nemocného.

Staročínská moudrost

Největší význam v bioenergetice zaujímá pojem *čchi-* mocná energie či kosmická síla, jíž je naplněn celý Vesmír. Je to obrovité energetické pole, jež řídí veškeré procesy ve Vesmíru. jako příklad si uveďme malinkou část tohoto pole, která ovšem životy lidí ovlivňuje nejvíce a nejmarkantněji - Sluneční soustavu.

jak a čím vlastně energetické pole Sluneční soustavy působí na Zemi, a to tak silně, že to lidé pociťují? Sluneční záření, gravitační síly nebeských těles (planety Sluneční soustavy) a specifické vlastnosti prostoru mají klíčový vliv na pozemské klima: tyto faktory jsou určující při předpovědi počasí, ale to není zdaleka všechno. Rovněž působí na biologický cyklus rozmnožování, a dokonce rozhodují i o náladě a způsobu myšlení lidí; (Více se o tom dočtete v knize Alexandra Leonidoviče Čiževského *Zemnoje echo solněčnych bur* (Dozvuk slunečních bouří na Zemi). Energetické pole Sluneční soustavy staří Číňané nazývali *nebeské čchi*.

Když už hovoříme o procesech týkajících se energetického pole Sluneční soustavy, především musíme zdůraznit jejich cykličnost. Staří Číňané podstatu těchto cyklů chápali, i tuíž dobře věděli, jak působí na počasí i na člověka a že ovlivňují i to, jak se lidé cítí, a mnoho dalšího. Tak byl pozdě-

JI objeven *šedesátiletý cyklus.* Každý rok, den i hodina tohoto cyklu má jiné „energetické zbarvení" a také určitým způsobem rozhoduje o zdraví, zmiňovaných klimatických procesech a jiných aspektech.

Avšak energetické pole Sluneční soustavy není jediným polem, jehož moc pociťujeme na Zemi dnes a denně; lidský organizmus také ovládají energetické zvláštnosti zemského povrchu v místě bydliště. Číňané tento jev (toto energetické pole) pojmenovali *zemské čchi.* Zvláštnosti určitého místa bydliště vytvářejí především energetické meridiány a sítě, jež dokážou seskupit a sestavit jedinečné energetické vzorce. Dalšími důležitými faktory jsou magnetické pole Země, podzemní teplo, existence podzemních vod, rud a podobně. Pokud se vliv všech těchto energií různého druhu sečte dohromady, vznikne určité energetické prostředí daného bydliště, které na člověka působí příznivě, neutrálně nebo Škodlivě.

A dále je nutné uvědomit si, že každý živý tvor, ať člověk, zvíře, rostlina či mikrob, má své vlastní energetické pole, v němž probíhají vlastní energetické procesy, které jsou vždy jedinečné a neopakovatelné a jež zabezpečují běžné fungování organizmu. Všechny živé organizmy včetně člověka se vyvíjejí na základě přirozených cyklů nebeské a zemské čchi.

Vlastní energetické pole živého tvora reaguje na změny energetiky v ostatních polích, přizpůsobuje se jim a samo se proměňuje tak, aby se případné zakolísání energetiky opět vyladilo a systém byl znovu uveden do rovnováhy. Když se energetické pole živého organizmu (samozřejmě také člověka), dostane do nerovnováhy, objevují se různé nemoci. Z toho vyplývá, že při následném obnovení energetické rovnováhy organizmu dojde k úplnému uzdravení. Pokud je však rovnováha obnovena jen dočasně, nemoc se stává chronickou, vleklou. Navíc při prohlubování energetické nerovnováhy nemoc sílí, proměňuje se v akutní, a může dojit dokonce i k úmrtí.

Z toho lze vyvodit několik závěrů Jedním z nich je, že energetická rovnovaha každeho člověka je závislá na vlivu energetických polí Sluneční soustavy a zemského povrchu. V prvním případě se člověk může naladit na vesmírné energetické projevy, a sice tak, že se bude řídit radami zabyvajícími se upravou biorytmů (Jejich základy popisuji ve svých knihách, koncipovanych jako kalendáře - *Lunární kalendář, Sám sobě doktorem* či *Lunární kalendář pro ženy.)* Ve druhém případě (moc zemského povrchu) člověk ovlivní svou energetiku tím, že si vědomě vybere působiště svého bydliště, pracoviště či místo pro volný čas, a to s ohledem na energetické zvláštnosti zemského povrchu a jeho struktury i složení. Bez toho, abychom uvedli výše uvedené parametry do normálu, není možné dosáhnout energetické rovnováhy organizmu. Organizmus člověka není schopen postavit se výše uvedeným silám, a to ani na krátký čas.

Kapitola první

Bioenergetika lidského organizmu podle tradičního čínského učení. Vzájemné působení tří energií a krve v organizmu z hlediska léčebných a ozdravných procesů. Lidské tělo a jeho tři energetická pole nazývaná tan tchien. Dvanáct hlavních energetických kanálů.

Tři typy energie

Bioenergetika lidského organizmu (stejně jako jakéhokoliv jiného živého organizmu) je nesmírně složitá. Čínská škola bioenergetiky uznává tři hlavní typy energie, jimž se říká tři poklady a které člověk dostal do vínku: *čchi, ting* a *sen.*

Termín *fing* se překládá jako podstata, esence nebo semeno a znamená *prvotní, živočišnou energii,* již člověk dědí po rodičích. Kdybychom ji chtěli stručně popsat, řekli bychom, že je to jistý potenciál životních sil, kterv zabezpečuje, že jsme statní, zdraví a schopní sami obnovovat životní síly svého organizmu. Životní potenciál každého jedince je velmi individuální.

Pojem *čchi* znamená energii obecně V našem pojetí je to *funkční, životadárná či vitální energie* která cirkuluje v organizmu a uskutečňuje všechny jeho životně důležite procesy.

Jestliže jí má organizmus dostatečné množství, všechny životní procesy probíhají hladce. Pokud je jí málo anebo je rozptýlená, takový člověk mívá chatrné zdraví.

Termín *šen* se používá pro označení nejvyšší, duchovní energie. Je to energie vědomí, skrze kterou se člověk projevuje emočně.

Podle čínské tradiční bioenergetiky tyto tři pojmy představují pilíře života člověka a zároveň i kořeny bioenergetiky. Čínská škola člověka nabádá, aby posiloval prvotní energii ťing a přetvářel ji na funkční životadárnou energii čchi. Člověk se také učí, jak energii cíleně směřovat k určitým místům, například na hlavě, kde se transformuje na duchovní energii, s níž může každý zdokonalovat svou osobnost.

Čínská škola bioenergetiky počítá s tím, že tyto procesy přetváření energie člověku pomohou dosáhnout dobrého zdravotního stavu a dlouhověkosti. Jestliže se člověk rozhodne obnovit energetickou rovnováhu svého organizmu, měl by právě těmto třem typům energie věnovat zvýšenou pozornost. Podaří-li se mu uchovat tyto energie silné a zdravé, prožije dlouhý a zdravý život. Pokud je však bude zanedbávat nebo zneužívat, čekají ho časté nemoci a brzy se dostaví stáří. Každá z těchto energií neboli pokladů je v organizmu zakořeněna. A aby se člověk naučil, jak posilovat a ochraňovat své energie, roél by se nejprve *naučit* vše o jejích kořenech.

Prvotní energie ťing

Prvotní energii ťing dědíme po rodičích. Když se prvotní energie matky (vajíčko) spojí s prvotní energií otce, počíná se nový Život, Z energie ťing se vytváří organizmus, v němž koluje vitální životadárná energie, a rodí se z ní duchovní energie. Prvotní energie je tudíž od okamžiku zrození nového člověka pramenem i kořenem jeho života, neboť jen díky ní může růst a sílit, vyvíjet se a dospívat.

Nové narozené dítě začíná pohlcovat energii z **potravy • ze** vzduchu a proměňuje ji v pracovní životadárnou **energii,** jejímž posláním je uspokojování potřeb organizmu.

Prvotní energie je nejdůležitější částí organizmu, protože ona dává vzniknout dalším dvěma důležitým energiím, pracovní a duchovní. Množství a kvalita prvotní energie se u lidí velmi liší, závisí to na tom, zda byli rodiče zdrávi a jaké měli zvyky v okamžiku početí.

Pramen prvotní energie se před narozením dítěte nachází uvnitř jeho rodičů, po narození však zakoření v novém místě - v ledvinách dítěte (a později, až povyroste, také v pohlavních orgánech), které nyní představují nový pramen.

Když se prvotní energie nahromadí v ledvinách, postupně se promění v pracovní životadárnou energii, jež se rozptyluje po organizmu a je využívána pro zabezpečení jeho správného fungování. Čínští bioenergetikové jsou přesvědčeni, že není ani tak důležité, jaké množství prvotní energie člověk zdědí po rodičích, nýbrž kolik si jí dokáže uchovat. Existují speciální cvičení zaměřená na zlepšování kvality prvotní energie.

Pro zdraví člověka má největší význam schopnost uchovávat a posilovat prvotní energii ťing. Znamená to, že člověk touto energií nesmí zbytečně plýtvat, například přehnaná sexuální aktivita vede ke ztrátám prvotní energie, což následně vyvolává předčasné a rychlé stárnutí. Posilování prvotní energie vyžaduje, aby se o ni člověk staral, vyvaroval se zbytečného plýtvání a dbal o její kvalitu. A jelikož působištěm této energie jsou ledviny, péče o tento životní orgán má při práci s energií ťing klíčový význam.

Netřeba zdůrazňovat, že člověk se skutečným zájmem o uchování své prvotní energie se musí naučit ovládat svou pohlavní aktivitu. Čínští bioenergetikové říkají pohlavním žlázám vnější ledviny (tento termín se více hodí pro varlata u mužů, vaječníky žen se nacházejí uvnitř těla). Předpokládá se, že sperma je produktem prvotní energie a tvoří se z energie potravy a vzduchu. V souladu s tímto názorem platí, že čím více spermatu muž vyvrhne, tím dříve čerpá svou prvotní energii, a tím také bude jeho život kratší. Některé léčebné

a ozdravné metody se zakládají na úspoře mužského semene a využívání ženské sexuální energie. Tyto techniky vycházejí z intimního vztahu mezi mužem a ženou a dospívají k závěru, že při šetrném a starostlivém zacházení s prvotní energií bude člověk vždy disponovat velkým životním potenciálem a jeho organizmus bude překypovat životní energií.

Vitální energie čchi

Vitální, životadárné, energii bychom mohli klidně říkat „pracovní" nebo „funkční", neboť právě ona zabezpečuje, aby všechny funkcionální procesy v organizmu probíhaly správně (sem patří fungování orgánů a soustav organizmu), a to včetně buněčné a fermentativní úrovně. Když organizmem koluje dostatečné množství vitální energie, umožní to správnou cirkulaci a pohyb krve, lymfy a dalších životně důležitých tekutin, a to jak mimo buňku, tak přímo v buňce.

Čínští bioenergetikové tvrdí, že krev se pohybuje tím směrem, kterým proudí vitální, životadárná, energie. Obecně se má také za to, že právě ona dodává buňkám krve energii a podporuje jejich životaschopnost. To však platí i obráceně: krev má schopnost hromadit životadárnou energii a dále předává vzduch do všech buněk organizmu.

Pohlédneme-li na lidský organizmus jako na celek, uvidíme, že sestává ze dvou základních částí: fyzického těla a zásoby energie, jež je pro správné fungování těla nezbytná. Celkově je to složitý systém, skrze nějž se může projevovat sám život. Nejprve jsou do organizmu dodávány „suroviny", v tomto případě vdechovaný vzduch (několik kilogramů denně!), strava a voda. Životadárná energie je dále přetvářf, proměňuje je na lidské tkáně a energii, zatímco vše nepotřebné je vylučováno ven. jen díky tomuto procesu může organizmus žít. Kvalita života jedince je ve velké míře ovlivňována přítomností vitální energie a jejím rozložením v organizmu.

Jelikož se životadárná energie vytváří ze vzduchu, potravy a vody, je jasné, že tyto komponenty podstatné ovlivňují

zdraví člověka. Důležitý je také životní styl člověka, zejména to zda se stará o své tělo, jak se stravuje, co dýchá a mnoho dalšího.

Vitální energie sídlí v oblasti kolem žaludku, jater a plic, v těchto místech probíhá proces proměny stravy a vzduchu na energii. je jisté, že kvalita výsledné energie závisí i na tom, v jakém stavu se nachází trávicí trakt a plíce.

Jelikož životadárná energie v organizmu plní více funkcí, může být dále rozdělena do dvou kategorií. Té první se říká řídící životní energie, protože má na starost všechny funkce těla a sama je i kontroluje. Sem patří například mozková činnost, fungování vnitřních orgánů a také pohybové schopností těla. Řídící životní energie se dále dělí na dva základní typy: energie prvního typu se pohybuje po kanálech a odpovídá za správné fungování vnitřních orgánů, zatímco druhý typ je spojen s myšlením a rozumovými schopnostmi. Když se člověk v duchu rozhodne pro nějaký čin, tento typ řídící životní energie okamžitě začne automaticky proudit ke svalům, které mohou tento čin uskutečnit. Člověk může tento typ řídící životni' energie související s lidskou psychikou (myšlenkami, pocity, přáními, emocemi, náladami) ovlivňovat a směrovat jej tam, kam potřebuje.

Druhá základní kategorie vitální energie čchi spočívá v ochraně organizmu před vnějšími vlivy; proto se jí říká také ochranná energie. Z povrchu ěla vychází zvláštní vyzařování a tvoří na kůži specifickou energetickou vrstvu. Ta kůži nejen ochraňuje, ale kromě toho dodáva síly chlupům, aby mohly růst, odstraňuje všechna vnější poškození a pomáhá plnit mnoho dalších funkcí.

Ochranná energie působí automaticky a reaguje na všechny změny okolního prostředí včetně těch nejnepatrnějších. Na druhou stranu na ni mají velký vliv emoce, například když člověk prožívá vzrušení (radost a hněv energetiku organizmu zvyšují), také vrstva ochranné energie se zvětšuje. Pokud je člověk emočně potlačen, pak bude tenká i vrstva ochranné energie.

Abychom si uchovali zdraví a náš organizmus správně fungoval, je třeba dosáhnout rovnoměrného rozptýlení všech typů životních energií uvnitř organizmu při současném zachování silné ochranné energie, schopné organizmus uchránit před negativními vlivy (chladem, vlhkostí, větrem a podobnými).

Čínští bioenergetikové dělí také vnitřní životní energii člověka na dva druhy - energii ohně a energii vody. Energie prvního druhu, která je jinak spojována s emocemi, se tvoří z potravy a vzduchu, jež organizmus přijal a vstřebal, a také organizmus ohřívá - právě proto je přirovnána k živlu ohně. Energie vody se tvoří bezprostředně z prvotní energie a její centrum je umístěno v ledvinách. Jejím úkolem je naopak organizmus v případě potřeby ochlazovat. Tento druh energie je spojován s rozumem, rozvahou, chladnokrevností, sebeovládáním, výdrží a moudrostí.

Z toho vyplývá, že člověk by měl především usilovat o rovnováhu energie vody a ohně v organizmu, protože jedině tehdy budou jeho fyzické tělo i rozum vyváženy.

Vitální energie je pro organizmus potřebná stejně, jako člověk potřebuje k životu elektřinu: jestliže skutečný elektrický proud slouží mnoha rozmanitým účelům, například ohřívá i ochlazuje, pere, svítí, žehlí, pohybuje se, tiskne, tká, uskutečňuje procesy informačních technologií v počítačích a umí spoustu dalšího, obdobně i životadárná energie v těle vykonává různorodou biologickou práci. Právě ji označuji za vitální energii neboli funkční životadárnou energii a nedělím ji na částí, na energii vody a ohně, ani na ochrannou a vnitřní energii. Tak je mnohem jednodušší pochopit podstatu této univerzální energie.

Duchovní energie len

Také rozum (vědomí) Člověka je podle tradiční čínské bioenergetiky rozdělen do dvou samostatných kategorií: *emoční inteligence* a *moudrá inteligence*. Emoční inteligence na vše kolem reaguje bouřlivě, prudce a impulzivně jako dvou až

Čtyřleté dítě, aniž by to nějak hodnotila. Moudrá inteligence vše důkladně zvažuje, analyzuje situaci a v závislosti na ní také reaguje, přičemž se vždy snaží o dosažení určitých cílů.

Obyčejný člověk může využívat svou emoční inteligenci k tomu, aby navýšil energetiku ducha i těla a pozvednul ji na vyšší úroveň. Zároveň by však jeho emoční inteligence měla být pod kontrolou moudré inteligence. Pokud je moudrá inteligence člověka schopna řídit emoční inteligenci, vědomí celkově zůstane soustředěno potřebným způsobem a bude se zaměřovat na dosažení vytyčeného cíle.

Abychom lépe pochopili, jak vlastně činští bioenergetikové mysleli, uvedu příklad. Nějakému člověku lékaři oznámí, že je vážně nemocen. Jak na to bude reagovat? Dvěma způsoby: bud začne panikařit a utápět se ve vlastním utrpení a negativních emocích, nebo střízlivě situaci zváží a sestaví plán vlastního léčení společně se soupisem ozdravných prostředků, přičemž bude přesvědčen o úspěchu léčby a každý den o trochu výše pozvedne svého ducha. V prvním případě se o takovém člověku říká, že má slabého ducha, ve druhém ducha silného.

Pramenem duchovní energie je část hlavy, konkrétně se jedná o místo na čele nad kořenem nosu, kterému se někdy říká třetí oko. Soustředíme-li se na toto místo, můžeme posilovat ducha - tím mám na mysli uchovávání a ochranu duchovní energie.

Jestliže se intelekt tříští, zabývá se spoustou malicherných věcí a je rozrušený, duchovní energie se rozptyluje. Člověk musí neustále aktivně používat moudrou inteligenci, protože ta je schopna emoční inteligenci zkrotit, kontrolovat a dbát na to, aby „nepřekračovala své pravomoci". Je tedy nutné, aby člověk před sebou uviděl životní cíl, na který se upne a bude soustředit, a přitom se nebude rozptylovat nepodstatnými maličkostmi. Pokud cíle dosáhne, měl by si vytyčit další, vyšší a ušlechtilejší.

Činští bioenergetikové jsou přesvědčeni o tom, že duchovní energie může dosáhnout vyšší urovně a celkově posílit,

a v důsledku toho se člověku zostří smysly, vnímání i rozumové uvažování".

Duchovní energie je síla, která každému dodává chuť do života. Je to svérázné centrum, z něhož je řízen pohyb životní energie. Kdo je silný na duchu, má silnou i životní energii, a navíc JI takový člověk umí také lépe ovládat. Pokud je naopak duchovní energie člověka slabá, nemůžeme čekat, že by dotyčný oplýval silnou životní energií. V případě slabé energie organizmus rychle degraduje a spěje k zániku. Na druhou stranu platí, že životní energie podporuje duchovní činnost, naplňuje ji aktivitou a dále udržuje jasné myšlení i bystrý rozum. Analogicky člověk se slabou životní energií bude mít slabého ducha.

Léčebné procesy

Existuje jedna zákonitost, která je nesmírně důležitá a má velký význam na úspěšnou léčbu: duchovní energie řídí životní energii, životní energie ovládá proudění krve v organizmu a krev zásobená živinami má léčivý a regenerační účinek na poškozené tkáně a buňky.

jednoduše *řečeno,* na co se člověk zaměřuje a na co koncentruje svoji pozornost (duchovní energii), tam proudí funkční životadárná energie a následuje ji krev, jež přináší kyslík a další výživné prvky. V místě, kde se soustředuje vědomí, se vytvoří příznivé podmínky pro léčbu, obnovení tkání poškozených v sledku onemocnění a nápravu buněk těchto tkání. Dostatek životní energie, kyslíku a živin spolu se zesílenou cirkulací krve pomáhá očistit nemocné místo od škodlivých usazenin. Teplo aktivuje okysličení a regenerační procesy a také uvádí v činnost lymfocyty, strážné anděly organizmu.

Rozdělení energie v lidském těle

Tak jsme si něco pověděli o energiích, které cirkulují organizmem, a otom, jak se dělí a jaké účely plní. Nyní se budeme věnovat tomu, jak sou energie v organizmu rozloženy.

Čínská bioenergetická škola pojmenovává místa, v nichž se energie tvoří, a popisuje systém rozdělování energie v organizmu, který má dvanáct hlavních energetických kanálů *{tan tchien).* Rozeznává systém regulace energetických proudů v těchto kanálech s pomocí osmi kouzelných energetických cest a systém cirkulace energií v návaznosti na *jin* a *jang* – orgány a pěti živly.

Abychom lépe pochopili, jak se vlastně energie v organizmu rozděluje a jak ji organizmus spotřebovává, musíme ji prozkoumat jako celkový systém, a teprve poté můžeme studovat detaily.

Už víme, že existují tři hlavní druhy energií v organizmu - prvotní (ťing), vitální (čchi) a duchovní (šen). Také víme, kde všechny tři v organizmu pramení, tedy kde se tvoří- prvotní v ledvinách a pohlavních žlázách, vitální v trávicím traktu a plicích a duchovní v mozku. Ovšem energie, které se v těchto místech tvoří, se také musí někde shromažďovat: zpravidla zůstávají v místech, kde se vytvořily, případně se sdružují v okolních oblastech. Tak vznikají energetická pole, v čínské terminologii tan tchien. Existují tři hlavní energetická pole: spodní, střední a horní.

Každý z mnohačetných orgánů lidského těla plní svou výjimečnou funkci, a ty se také dělí do dvou velkých skupin: jangové a jinové. Žádný orgán ovšem nefunguje jen tak sám o sobě, nýbrž každý potřebuje energii, kterou by využíval pro svou činnost jako palivo. Energie se nachází v energetických polích, odkud se dostává k funkčním orgánům. Od míst, kde se energie vyrábí a shromažďuje, putuje tam, kde se následně spotřebovává - skrze dvanáct hlavních energetických kanálů. Energetický tok musí mít náležitou sílu, a proto je nutné jej regulovat. Tím se zabvvá osm magických energetických cest. Můžeme je přirovnat k nádržím nebo nádobám, v nichž se uchovává energie. Pokud se nějakému energetickému kanálu z jakéhokoli důvodu nedostává energie, dá se odčerpat právě z této kouzelné zásobárny. A tímto způsobem je udržována

stabilní' působnost dvanácti energetických kanálů, potažm všech tělesných orgánů a jejich funkcí.

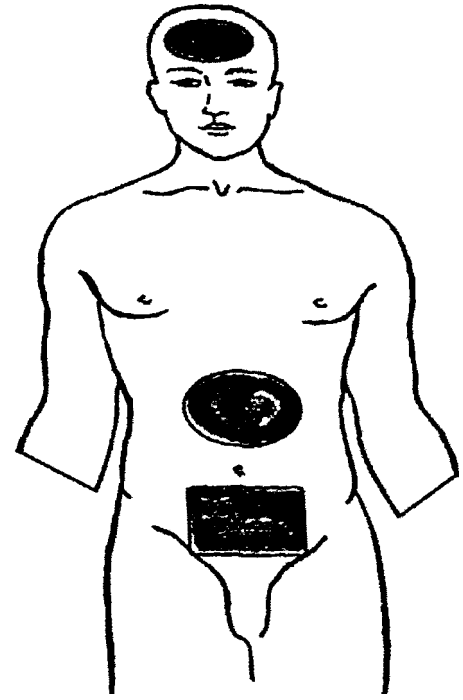
Funkce lidského organizmu však neprobíhají zároveň, nýbrž postupně, jedna spouští- nebo naopak pozastavuje --druhou. Proto energie koluje v organizmu a energetických kanálech zvláštním způsobem. Každý z dvanácti kanálů se jednou za den naplní energií a zůstane plný přibližně dvě hodiny V tomto časovém úseku také nejvýkonněji pracuje orgán k němuž je tento kanál připojen, a je uskutečňována funkce tohoto orgánu. V průběhu dne se každý z dvanácti energetických kanálů také zcela vyprázdní, a to rovněž na dvě hodiny. Pokud kanálem nepřitéká energie, tělesný orgán nemůže fungovat a jeho funkce nemůže být plněna.

Nyní, když už jsme si vytvořili celkovou představu o fungování systému rozdělování a spotřeby energie, se můžeme na tuto problematiku zaměřit podrobněji a prozkoumat zvláštnosti tohoto systému i jeho specifické působení.

Tan tchien

Toto specifické čínské slovo se překládá jako „pole elixíru". V lidském organizmu jsou rozmístěna tři energetická pole (tan tchien) a každé z nich má své centrum v podobě bodu.

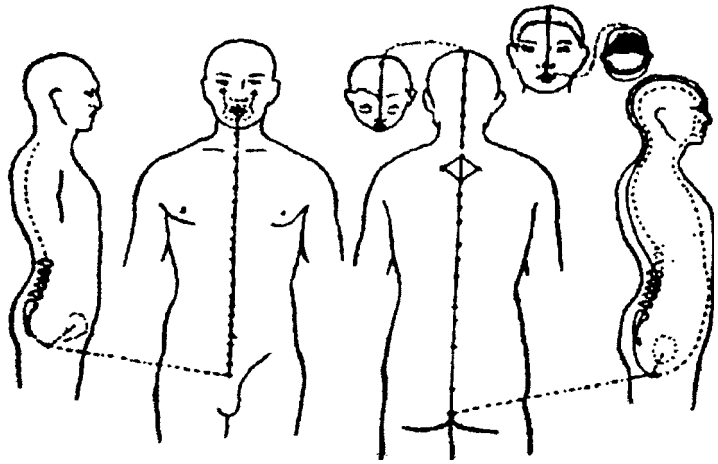
Spodní tan tchien se nachází pod pupíkem (respektive správně bychom měli říct, že zde leží těžiště lidského těla). jeho centrum se rozkládá přibližně ve vzdalenosti 2,5 až 3,7 cm pod pupíkem a 2,5 až 5 centimetrů od povrchu kůže (podle tělesné konstituce člověka). V čínské tradiční medicíně se tomuto bodu říká *oceán energie.* Spodní energetické pote se považuje *za* pramen lidské energie, protože se v něm nachází životadárná energie, přeměněná z prvotní energie.



Rozložení horního, středního a spodního energetického pole v organizmu člověka.

Spodní energetické pole

Spodní energetické pole předává svou energii dvěma kouzelným rezervoárům energie - kanálu početí <jin) a řídicímu kanálu (jang). Tyto kanály neboli kouzelné cesty leží na středové linii předního a zadního povrchu trupu a hlavy, navzájem se spojují a tvoří uzavřenou konturu kolem celého těla (viz obrázek). Oba kanály musí být rovnoměrně naplněny cirkulující energií, protože v závislosti na nich je možné regulovat energie i v ostatních dvanácti kanálech.



Kanál početí (zleva) a řídicí kanál (zprava).

Střední energetické pole

Střední energetické pole se nachází ve sluneční pleteni a předpokládá se, že v tomto místě se vytváří a hromadí vitální energie, již získáváme z potravy a ze vzduchu. Množství a kvalita této energie je závislá mimo jiné na skladbě a kvalitě konzumovaného jídla a samozřejmě také ji ovlivňuje to, jaký vzduch člověk dýchá. Ovšem tvorbu této energie ovlivňují i další faktory, například zda je člověk dobře odpočatý, jaké emoce právě prožívá a jakou má náladu.

Podle tradiční čínské medicíny se energie vzduchu přetváří v životní energii v srdci a plicích. Žaludek a trávicí **trakt** tvoří dohromady centrum, kde je pohlcována energie získaná z potravy a následné je přeměněna v životní energii lidského organizmu. Dále životní energie získaná z potravy **a vzduchu** postupuje do středního energetického pole a odtud do **řídicího** kanálu a kanálu početí. Z nich energie odtéká do energetických kanálů a poté se rozptyluje do celého organizmu.

Horní energetické pole

Horní energetické pole se nachází v mozku - vždyť proces myšlení vyžaduje velké množství životní energie. Sem energie proudí jedním z kanálů, jemuž se říká *pronikající kanál.* Táhne se podél hřbetní míchy a přechází přímo do mozku. V horním energetickém poli se soustředuje duchovní energie a také energie vůle. Pokud životní energie z nějakého důvodu přestanou zásobovat mozek a jeho ducha, rozumové centrum člověka nemůže správně fungovat, a to má další následky, například se člověk začne chybně rozhodovat, stane se rozumově nevyrovnaný a ztrácí emoční tonus.

Zde musíme připomenout, že všechna tři energetická pole (tan tchien) se rozkládají podél kanálu početí. V tomto kanále, a také v řídicím kanále, se hromadí největší zásoby životní energie v organizmu člověka, a proto by měl být vždy dostatečně naplněn energií.

Energetické kanály

V organizmu člověka se nachází dvanáct hlavních energetických kanálů, jež čínští bioenergetikové přirovnávají k energetickým řekám. Přestože se o každém kanále hovoří v jednotném čísle, ve skutečnosti je každý z nich dvojicí zrcadlově otočených kanálů, které se symetricky táhnou na obě strany těla. Jeden konec každého z dvanácti kanálu je propojen s jedním z dvanácti nejdůležitějších orgánů lidského těla a druhý konec ústí do prstů na rukou nebo nohou (konkrétně šest kanálů je napojeno na prsty rukou a dalších Šest na prsty u nohou).

Kromě výše jmenovaných dvanácti hlavních kanálů se v lidském těle také nachází osm kouzelných rezervoárů energie. V čínské bioenergetice jsou pokládám za energetická jezera, protože se v nich uchovav ají životní energie organizmu. Úkolem těchto energetických zásobníků je včas obnovovat využitou Životní energii a dbát na to, aby organizmus fungoval správně. Magické nádrže jsou vlastně specifické energetické regulátory životni energie kanálů a orgánů.

Kromě uvedených velkých energetických kanálů v lidském těle existují miliony malých kanálků, které dále rozvádějí životní energie do všech míst lidského těla, ke každé buňce; říká se jim *lo* čili odvětvení. Těmito maličkými kanálky vycházejícími z hlubin organizmu na povrch pokožky jsou vyživovány vlasy, kůže, nehty nebo oči. Mnoho kanálků je směřováno dovnitř těla, například do kostní dřeně, kde slouží procesu produkování nových buněk krve. Maličké energetické kanálky propojují orgány těla mezi sebou tak, že tvoří jednotný celek. Tímto způsobem umožňují orgánům vzájemné ovlivňování, propojení a doplňování.

Vitální energie by se správně měla pohybovat energetickými kanály nepřetržitě a v průměrném tempu, tak je to nejlepší pro zachování zdraví organizmu. Pokud energie na své cestě narazí na překážky nebo jsou tyto průchody ucpané, proudění životní energie se zpomalí anebo úplně zastaví. Podobné projevy mohou vzniknout i následkem špatného stravování nebo v případě, pokud jsou tkáně zaneseny nečistotami, či tehdy, když se tělo nedostatečně očistí od negativního napětí po prožití silných emocích, traumat, prudkých změn počasí nebo pubertálního období.

Na energetickém kanále se tvoří dutiny, odborně nazývané *akupresurní body.* Na lidském těle se jich nachází více }ak sedm set. Lékař specializující se na akupresuru se skrze ně může dostat přímo k energetickému kanálu, přičemž může využít jakoukoli z existujících metod. Objev akupresurních bodů umožnil, abychom poznali a prostudovali energetické kanály.

Zde je na místě podotknout, že energie prochází skrze kanály v podobě vln: příliv energie nastává jednou za dvacet čtyři hodin a trvá dvě hodiny, a stejné tak se mění i aktivita tělesného orgánu, který je na tento kanál napojen. Obdobným způsobem probíhá i odliv energie a stagnace odpovídajícího tělesného orgánu a jeho funkcí - rovněž doba trvání je dvě hodiny. Tak například tlusté střevo prožívá nejvyšší aktivitu

od páté do sedmé hodiny ranní, pasivní stav kulminuje od 17 do 19 hodin večer a cykly se střídají po dvanácti hodinách.

Na předcházejících stránkách této knihy jsme si vysvětlili základní pojmy čínské bioenergetiky, známe již důležité druhy energií, místa, v nichž se tvoří a kde se shromažďují, jejich rozdělování v organizmu i jejich roli. Budeme-li dále studovat čínskou bioenergetiku, musíme si uvědomit a připravit se na to, že věci budou stále složitější, a proto svou pozornost musíme přesouvat od nejdůležitějších věcí k druhořadým maličkostem. A to postačí k tomu, aby se každý člověk naučil samostatně obnovovat energetiku vlastního organizmu. Než se však do této složité práce pustíme a seznámíme se s jejími principy, musíme si ještě říct něco málo o moderním pojetí čínské bioenergetiky. Především se budeme zajímat o samotný energetický kanál a místa, v nichž dochází ke shluku energií.

Kapitola druhá

Moderní vysvětlení podstaty bioenergetiky. Energetický kanál jako zařízení na urychlování elektronů. Umístění center energetických polí v těle člověka.

Moderní výklad bioenergetiky

Životní procesy probíhající v organizmu byly podrobně prostudovány a zjistilo se, že základem všech je takzvané *biologické okysličování.* Co si pod tímto souslovím představit? Každá molekula jakékoli hmoty se může nacházet bud v základním pasivním stavu, anebo ve stavu aktivním. V základním stavu se elektrony v atomu otáčí po stabilních oběžných dráhách. Na novou oběžní dráhu elektron nemůže přejít „jen tak", nezbytný je přítok energie zvenčí, který by jej „popostrčil" na jinou, vyšší dráhu. Molekula, jejíž elektron se v atomu dostane na vyšší oběžnou dráhu, je v aktivním stavu. Platí, že molekuly v aktivním stavu mají ve srovnání se základním stavem vyšší reakční schopnosti.

Každý organizmus může žít pouze v případě, když se molekuly prvků, z nichž se skládá, nacházejí v aktivním stavu. Jak a díky Čemu tento proces probíhá? Všechny živé buňky získávají biologicky užitečnou energii v důsledku fermentativních reakcí, při kterých elektrony přecházejí z jedné energetické úrovně na druhou. Názorně to můžeme přirovnat k párové

turbíně - proud páry zasahuje lopatku turbíny, poté odskakuje a znovu směřuje na jiné lopatky. Jeden proud páry se tak využije několikrát, dokud zcela nepředá svou energii turbíně, jež se díky tomu může otáčet. V biologii se fermentativnímu řetězci, který uskutečňuje přenos elektronů a spojuje jejich energie v jednotnou pro organizmus využitelnou energii, se říká biologické okysličování. Tudíž jsme si ozřejmili, že prvotním nositelem energie je elektron, jenž disponuje rezervami kinetické energie, a proto všechny životní procesy v organizmu mohou probíhat jen díky kinetické energii odebírané z elektronů.

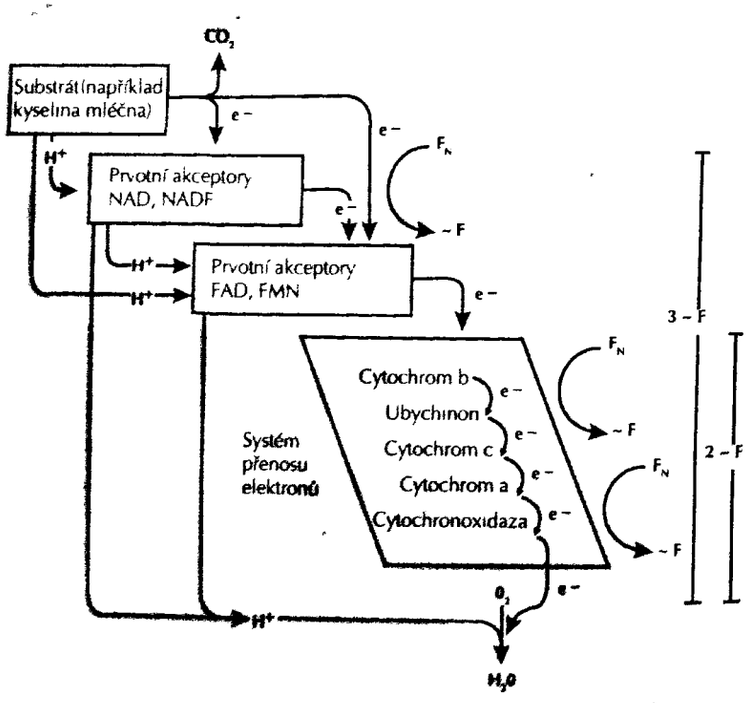


Schéma „elektronické kaskády" -- řetězec metabolických reakcí, při nichž elektrony přecházejí od substrátu do kyslíku a tímto dochází k akumulaci energie v biologicky příhodné formě. (Převzato z knihy *Biologija*, jejímiž autory jsou K. Villi a B. Detier a kterou vydalo nakladatelství Mír v roce 1975.)

Elektrony a energetické kanály

Každý živý tvor je unikátním a velmi složitým úkazem tvořivosti přírody. Jednou z nejpozoruhodnějších vlastností živé hmoty je schopnost samostatně rozptylovat (urychlovat) elektrony za účelem navýšení jejich kinetické energie, kterou potom organizmus může využívat pro své potřeby. Energetický kanál tedy představuje zařízení na urychlování elektronů!

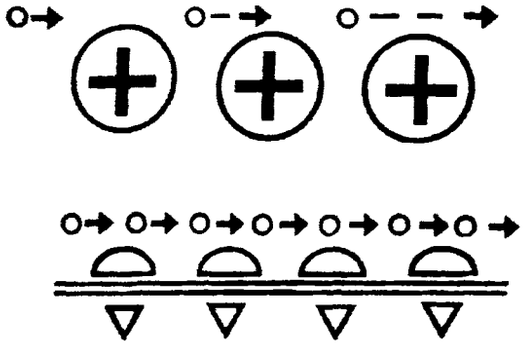
Jak a na základě čeho probíhá přenos, zrychlování a samotné vytváření energetických kanálů? Nobelovu cenu za fyziku v roce 1958 dostali vědci Pavel Čerenkov, Ilja Frank a Igor Tamm za objev a vysvětlení luminiscence tekutin pod vlivem gama záření. Ukázalo se, že zmíněný jev vzniká při pohybu elektronů nadsvětelnou rychlostí v daném prostředí – roztoku. Mimochodem akupunkturní kanály také svítí a někteří extra vnímaví lidé, senzibilové, mohou jejich světlo vidět.

Voda, vodní roztoky a složené systémy roztoků, k nimž se řadí krev, lymfa, mezibuněčná tekutina, moč a další, jsou vysoce podobné elektronům. Termín podobnost je v tomto kontextu nutné chápat jako výskyt nejpříhodnějších podmínek pro pohyb a jeho urychlování elektronů.

Po objevu elektronů na konci devatenáctého století se ukázalo, že tyto mikročástice hrají zásadní roli při vzniku elektrického proudu a v oxidačních i reprodukčních procesech. Dříve přijímaný názor, že v proudových zdrojích chemického původu probíhá proces přeměny chemické energie na elektrickou, byl označen za chybný (ve skutečnosti je tomu naopak) a následně byl vyvrácen. Všechny tyto zásady pomohly vysvětlit procesy přenosu a urychlení elektronů v energetickém kanálu a upřesnit, jakou roli hrají v biologických reakcích.

Přenos a urychlení elektronů v energetickém kanále probíhá pod vlivem síly elektrického náboje. Pohybující se elektron je touto silou přitahován k pozitivně nabitému iontu a přitom nabývá na rychlosti, takže se zároveň zvyšuje i jeho kinetická energie. V důsledku toho elektron tento iont míjí a dostává se do pole působnosti jiného iontu, který jej na sebe nabalí, pak

jej pustí, m jej a uhání dál, a tak to jde stále dokola. Elektror e pohybuje ve zrychlujícím elektrickém poli od jednoho po- tivn nabitého iontu ke druhému a přitom neustále zrychlu- je. Dospěli jsme k závěru, že základním fyzickým faktorem, jenž napomáhá přenosu a zrychlování elektronů na povrchu a ve hmotě tvrdých a kapalných objektů, je elektrické spojeni mikroskopických částic s náboji odlišných znamének (viz ob- rázek)



Elektrické spojení a síly elektrického napětí.
Vysvětlení k obrázku: v horní řadě jsou zobrazeny tři elektrická spojení (jako kroužky s plusem). Maličké kolečko se šipkou představuje elektron, který je přitahován od jednoho silového spojení ke druhému a přitom neustále zvyšuje rychlost i kinetickou energii.

Řetězec mikroskopických elektrických spojení například iontů no obou stranách buněčné membrány) je v podstatě pr- vitní kaná jen je chopný přenášet a urychlovat elektrony estliže se tyto kanálky uvnitř lidského těla sloučí, vzniknou sperii ic ke esty - energetické kanály - jimiž je kůže prop na s vnitřními orgány. Nejsou to však jen akupunkturn kanály,

stejnou funkci plní i krevní a lymfatické cévy, nervová vlákna a také šlachy (existují také zvláštní šlachovo-svalové kanály). Každý kanál dokáže zcela přirozeně propouštět elektrony a jeho průtoková kapacita závisí na několika faktorech:

1. kinetické energii elektronů
2. míře volnosti přemisťování nábojů, z nichž jsou tvořeny elektrická spojení elektronické vodivosti
3. vzdálenosti mezi souhlasnými a nesouhlasnými náboji elektrických spojení mezi elektrovody a jejich vzájemném rozmístění
4. rozměru a hodnotě nesouhlasných nábojů, ze kterých jsou tvořena elektrická spojení mezi elektrovody
5. energii podobnosti s kladnými elektrony elektrických spojení mezi elektrovody

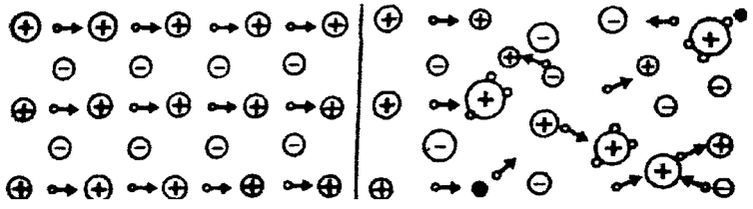
To, co jsme si doted řekli, jsme si popsali pouze teoreticky, nyní využijeme znalosti vědeckých termínů a podíváme se, jak lze vědomosti využít v praxi - ve fyziologii.

Aby se elektrony vychýlily ze stadia rovnováhy, v němž jsou udržovány sílou elektrického náboje, musí mít alespoň minimální energii, která je k takové proměně nezbytná.

Elektrony se musí svobodně pohybovat od jednoho elektrického spojení ke druhému, přičemž platí, že čím je prostor mezi mikroskopickými spoji čistší a volnější, tím lépe.

Vzdálenosti mezi mikroskopickými spojeními (kladných a záporných iontů) a jejich vzájemné rozmístění musí být přesně uspořádáno - optimálně, aby se efekt přenosu a urychlení elektronů mohl projevit v maximální míře. Jsou-li vzdálenosti mezi mikroskopickými spojeními větší nebo menší, než by mělo optimálně být, a jsou-li rozloženy chaoticky, urychlení a přenos elektronů se velmi ztíží a v některých případech bude jeho průběh zcela nemožný. Jinými slovy – je nezbytné uspořádání a řád struktury. Totéž platí i pro hodnoty a velikosti nábojů v elektrickém spojení jako takovém: v případě příliš malého náboje není možné, aby elektron nabral potřebnou rychlost, a naopak při nadměrně vysokém náboji se ze spojení neuvolní.

Strukturovaná voda má podobu tekutého krystalu - díky čemuž má nejpříhodnější vlastnosti. Ve struktuře, jakou mají tekuté krystaly, se ionty nacházejí v optimálních vzdálenostech jeden od druhého a navíc jsou díky nabitým molekulám vody rozmístěny a orientovány tak, aby se mohla projevit supravodivost. Hodnota náboje molekul vody a iontů soli v krevní plazmě či mezitkáňové tekutině z ní dělá jeden z nejlepších přírodních supravodičů.



Vlevo: vnitřní prostředí je příznivé k tomu, aby se projevil efekt supravodivostí. Elektrická spojení se rozkládají ve stejné vzdálenosti a jejich náboje jsou stejné a správně směřované.
Vpravo: vnitřní prostředí není příhodné pro supravodivost. Elektrická spojení jsou umístěna chaoticky, náboje mají různé hodnoty a nejsou orientovány shodně.

Kdybychom akupunkturní kanál přirovnali ke stromu, pak by energetická pole, z nichž se uvolňují elektrony, tvořila jeho kořeny. Kmenem stromu by byl přímo energetický kanál, ve kterém dochází k urychlování elektronů a následnému zvětšení jejich kinetické energie, Z kmene vyrůstají větve - velké řetězce elektrických spojení, jež směřují do orgánů. Drobnější větvičky s listím jsou jednotlivé řetězce elektrických spojení, dodávající „silné" elektrony do orgánů a buněk organizmu, kde vykonávají svou biologickou práci. Zde elektrony „odevzdávají" svou sílu, kinetickou energii, která je hybatelem biologické reakce.

Centra energetických polí v těle člověka

V předchozí kapitole jsme se zabývali tím, že v lidském organizmu se nacházejí tři energetická pole - spodní, střední a horní.

Spodní energetické **pole**

Spodní energetické pole se nalézá v centru dutiny břišní, jež je vyplněna tenkým a tlustým střevem. Mimochodem celková délka těchto dvou střev je 6x vyšší než celková výška člověka! Střeva spolu s okolními tkáněmi, kam se řadí *mezokolon,* vnější obal a tekutiny, jsou slabými elektrickými vodiči a představují obrovskou elektrickou baterii. Destičkami jsou v tomto případě střevní svaly, jako elektrolyt slouží obsah střevní dutiny (mimochodem elektrolyty se v tlustém střevě vstřebávají) a vnější obal střeva a mezokolon (vnitřní tuk) jsou izolačním materiálem. Ale nejdůležitější je, že právě ve střevě se potrava štěpí, takže výsledný produkt je v iontovém stavu, při kterém se vytvoří velké množství volných elektronů.

Střední energetické pole

Střední energetické pole leží vedle bránice, jež není ničím jiným než mohutným svalem s dobrou elektrickou vodivostí. Seshora a zespodu je izolována fasciemi (vazivovým obalem svalů), a tudíž může uchovávat vysoký elektrický náboj.

Horní energetické pole

Horní energetické pole spočívá v mozku a skládá se z nervové tkáně, která má v organizmu nejvyšší vodivost. Mozek je pokryt zvláštními blanami, působícími jako izolátory: nejsilnější energetická baterie se tedy nachází uvnitř hlavy.

Ve skutečnosti je samozřejmě všechno v lidském organizmu mnohem složitější, ale s těmito znalostmi je možné dospět k uzdravení s reálným pozitivním efektem.

Kapitola třetí

Prostředky k obnovení energetické rovnováhy organizmu. Užívání biopřípravků Tian shi.

Nyní už známe podmínky pro nejlepší vytváření, rozdělování a cirkulaci energií v organizmu. Zbývá nám, abychom se naučili, jak tyto podmínky vytvořit a také udržovat

Znovuzískání energetické rovnováhy

Prvotní energie ťian

O prvotní energii již víme, že závisí na zdravotním stavu a zvycích rodičů v době početí. Do jaké míry jsou tedy rodiče za své dítě zodpovědní? Chcete-li mít zdravé dítě, měli byste se dříve, než začnete usilovat o jeho zplození, postarat o vlastní zdraví, zbavit se škodlivých zlozvyků, vylepšit stravování a pročistit celý organizmus v plném rozsahu (střevní trakt, játra, tekuté prostředí a podobně). Takový ozdravný program zabere přibližně jeden rok; konečné trvání se určuje podle toho, jak dlouho budete se svými zlozvyky a negativními charakterovými rysy pracovat.

Největší význam má péče o ty orgány, v nichž je soustředěna prvotní energie: před dosažením pohlavní zralosti to jsou ledviny, a později pohlavní Žlázy (vaječníky a varlata).

Ledviny

Především je zapotřebí vyhýbat se nadměrnému zatěžování ledvin bílkovinnými produkty. Čím více bílkovin člověk konzumuje, tím víc dusíkatých sloučenin musí ledviny vyloučit. Jejich funkci negativně ovlivňuje také přehnané množství vařeného škrobu. *Pro* rozpuštění usazenin z kalcia (kalcium je nerozpustné a může se usazovat i v ledvinách) je důležité hodně pít čerstvé ovocné šťávy bohaté na přírodní látky, o čemž jsem *již* psal v knize *Vitaminy i minerály v povsedněvnom pitanii* (Vitaminy a minerály pro každodenní stravování). Velmi vhodný je odvar z přesličky polní, antilipidové a detoxikační čaje, užívání biologických přísad Tian shi s obsahem kalcia nebo preparát Chitosan k pročištění cév v ledvinách.

Rád bych se zmínil i o stimulačním potravinovém doplňku Kordyceps: moderní medicína ukázala, že tento přípravek má příznivý vliv na látkovou výměnu v ledvinách, napomáhá odvádění usazenin a toxinů a má profylaktický účinek. Obecně z organizmu odvádí nevhodný fosfor. Kordyceps ozdravuje nejen ledviny, ale i celý organizmus, který si snáze uchová dostatek prvotní energie.

Pohlavní žlázy

Pokud pohlavní žlázy fungují normálně, organizmus je dostatečné zásoben pohlavními hormony, jež udržují důležité tkáně těla zdravé. Jakmile se vylučování pohlavních hormonů sníží, organizmus stárne, chátrá a tkáně udumírají. Už víme, že s pohlavním stykem se to také nemá přehánět: to se zejména týká mužů, kteří by se příliš častého výronu semene měli vyvarovat. Později se k této otázce ještě vrátíme.

Muž a žena si v průběhu pohlavního aktu vyměňují energie velmi vysokých vibrací, jež mají nesmírné hojivé účinky na celý organizmus. Mužský i ženský orgazmus představují nejvyšší úroveň smyslnosti: organizmem v tyto kouzelné okamžiky proudí mocný tok prvotní energie, který je potenciálním počátkem nového života, ale také má na oba partnery ozdravné účinky. Během orgazmu se vylučuje sekret, což je vlastně

zhmotněná prvotní energie: u mužů sperma, u žen poševní sekret (nemám na mysli obyčejné zvlhčení pochvy, nýbrž tekutinu, která se objeví v okamžik, když žena prožívá orgazmus). Aby byl člověk zdravý a cítil se dobře, je důležité si tyto sekrece navzájem vyměnit, ale také je vsáknout a vstřebat. Proto je nezbytné po orgazmu zůstat chvíli ležet v klidu ve spojení (muž by neměl ihned vyjmout úd z ženiny pochvy), alespoň deset nebo dvacet minut. Poševní sliznice mezitím vstřebá tekuté semeno a sliznice na hlavičce pohlavního údu zase vsaje ženský sekret. Možná, že to ve vás vyvolalo otázky: co dělat v případě používání antikoncepčních a ochranných prostředků? A jaký vliv mají například zvláštní praktiky při pohlavním styku, četnost i zvyky sexuálního partnera? Všem těmto otázkám se budeme věnovat ve speciální kapitole.

Je to asi otřepané, ale pro dobrý sexuální život a správný průběh pohlavních funkcí je nutné se zdravě stravovat, zejména dbát na dostatek vitaminů, stopových prvků a plnohodnotných bílkovin. Čerstvé šťávy, saláty, klíčky, ořechy, vejce, čerstvě připravené maso a vnitřnosti (játra, ledviny...) - to všechno jsou potraviny, které tento účel plní. Z biopřísad Tian shi je nejvhodnější biologický zinek. Je zjištěno, nakolik je zinek pro normální fungování pohlavních orgánů důležitý, a také to, že udržuje sexuálníschopnosti člověka na potřebné úrovni, zvláště u mužů, protože v mužském organizmu je zinek nejvíce koncentrován právě ve varlatech, přívěscích varlat a prostatě. Nejvíce zinku však obsahuje sperma, proto nedostatek zinku u mladých manželských párů může vyvolat neplodnost, která se dá vyléčit pomocí preparátu biologický zinek v kapslích. Každopádně platí, že užívání potravin bohatých na přírodní zinek a přípravku biologický zinek významně zvyšuje hladinu prvotní energie v organizmu.

Někdy se stane, že se prvotní energie nemůže projevit náležitým způsobem, jelikož se organizmu nedostává jeho hmotný nositel - přírodní zinek. Nedostatek zinku v organizmu u dětí předškolního věku zpomaluje proces pohlavního zrání

a snižuje funkční aktivitu pohlavních žláz. V takovém případě rozhodně pomůže biologický zinek.

Spodní energetické pole

Když se prvotní energie organizmu vytvářející životadárnou energii nahromadí, vzniká spodní energetické pole, jehož centrum se nalézá v dutině břišní. Tenké a tlusté střevo fungují jako obrovská energetická baterie, která vyžaduje zvláštní péči, především správné stravování a pravidelné pročišťování. Čím lepší má člověk trávení a zažívání, čím lépe mu funguje tenké střevo, tím zdravější bude i celý jeho organizmus. A čím více má pročištěné tlusté střevo, tím lépe tento důležitý orgán pracuje - organizmus je naplněn velkým množstvím energie, a tím je posilována jeho obranyschopnost.

K plnohodnotnému stravování patří také přijímání dostatečného množství vápníku „ve správné podobě" i dalších stopových prvků a životně důležitých potravinových doplňků. Na základě svých zkušeností můžu doporučit biologický vápník Tian shi a tablety Spirulina.

Očista střev, klystýry

Na tomto místě bych se velmi rád zmínil o jedné důležité věci, o očistě střev. Nejefektivnějším očistným prostředkem je klystýr (více informací o pročištění střev najdete v mé rozsáhlé práci s názvem *Dokonalá očista těla - očista karmy, mysli a těla).*

Očista klystýrem je jednoduchá, dostupná pro každého a velmi efektivní. Procedura spočívající v zavádění tekutin do střev análním otvorem se nazývá *klyzma.*

Podle starodávných lékařských pramenů, jako *Ájurvéda* nebo *Čžud ši,* se člověk může při pravidelném provádění klystyrú /bavit až 80 % nemocí. Proto je třeba brát tuto léčebnou metodu velmi vážně.

Klystýry se používají k různým účelům, například k očistě, vyplaťnu, jako projímadlo, jako léčebná metoda nebo také jako /působ přijímaní výživy do organizmu.

K očistě tlustého střeva slouží vodní roztok, jehož přípravě je třeba věnovat dostatek času.

Aby se voda v tlustém střevě nevstřebala, je lépe do ní přidat sůl v přibližném množství 20-30 gramů na dva litry vody. Takový vodní roztok nepatrně vsákne tekutiny nacházející se na vnitřních stěnách střev a ty se takto lépe pročistí.

Vnitřní prostředí ve střevě by mělo být slabě kyselé, aby v něm nedocházelo ke hnilobným a kvasným procesům. Pro zvýšení kyselosti a optimalizaci střevního prostředí je dobré do vodního roztoku přidat trochu kyselé šťávy z citrusových plodů, zpravidla v objemu dvou polévkových lžic na dva litry vody. Přípustné jsou i konzervované šťávy. Pokud nic z toho nemáte k dispozici, můžete použít obyčejnou kyselinu citronovou nebo jablečný ocet, ale je tu větší riziko předávkování nebo poškození nekvalitním produktem.

Bohužel správnou kyselost prostředí tlustého střeva bychom našli jen u mála lidí; většina je má bud příliš kyselé, anebo naopak alkalické (hnilobné). J. Ščadilov vypracoval několik důležitých zdravotních rad, jak kyselost střevního prostředí napravit. Je-li příliš alkalické, je třeba zvýšit poměr kyselých přísad ve vodním roztoku od 75 ml do 150 ml na dva litry vody. V případě neutrálních žaludečních šťáv, tedy nulové kyselosti, se používá 100 až 150 ml citronové nebo jiné kyselé šťávy, při snížené kyselosti 75 až 100 ml a při běžné normální kyselosti 50 až 75 ml. Pokud je kyselost tlustého střeva naopak zvýšená (při souběžném zvýšení kyselosti žaludečních šťáv), měl by se používat alkalizující komponent - jedlá soda Na_2CO_3. Na dva litry vody stačí 20 až 30 gramů jedlé sody.

J. Ščadilov dále doporučuje při normální kyselosti žaludečních šťáv střídat kyselá klyzmata (dva litry vody, 20 až 30 gramů soli a 50 až 70 ml citrusové Šťávy) s alkalickými (dva litry vody, 20 až 30 gramů soli a 15 až 20 gramů jedlé sody). Režim střídání může být velmi jednoduchý, například každé liché klyzma kyselé a každé sudé klyzma alkalické. Já osobně považuji jeho rady za rozumné a účinné.

Kyselou (mrtvou) a zásaditou (živou) vodu získáme elektrolýzou při využití speciálního přístroje s jakýmkoli pH. V tomto případě nejsou okysličující ani alkalizující komponenty nutné.

Vhodnou tekutinou pro přípravu očistného klystýru je mléčná syrovátka. Připravte si dva litry syrovátky, přidejte do ní dvě polévkové lžíce jedlé sody, všechno promíchejte, ohřejte a zavedte do konečníku. Má se za to, že takový klystýr je obzvlášť silně očistný.

Kdybyste chtěli působnost roztoku posílit a rozšířit ji o dezinfekční účinky, přidejte do něj česnekovou vodu. Získáte tak dokonalé klyzma: budete-li je užívat alespoň jednou týdně, vaše pokožka se velmi zlepší.

Česneková voda

Vezměte jeden až tři stroužky česneku, utřete je a zalijte jednou sklenicí převařené vody. Nechte půl hodiny odstát v uzavřené nádobě. Česnekovou směsici přidejte do základního vodního roztoku pro přípravu klystýru a zavedte do tlustého střeva.

Určitě vás zajímá, jakou teplotu by měla mít klystýrová tekutina. V případě, že si váš metabolizmus dává načas a pracuje pomalu, používejte klyzma o teplotě od 12 do 20 °C, pokud však váš metabolizmus funguje velmi rychle, pak by měl být roztok mnohem teplejší, od 37 do 42 °C. Při správném metabolizmu roztok na klyzma ohřívejte na teplotu od 25 do 37 °C.

Pokud se jedná o nejvhodnější dobu pro klystýr, pak je to ráno mezi pátou a sedmou hodinou, ale je možné klystýr provádět i ve večerních hodinách - ne později než dvě až tři hodiny před spaním. To kvůli tomu, aby se tekutina nevstřebala a následně nebyla po celou noc vylučována ledvinami, potom byste v noci museli často chodit na toaletu.

Očistný klystýr

Očistné klystýry se ve většině případů používají při zácpě nebo neúplném vyprazdňování konečníku. Jejich hlavním úkolem je zbavit konečník zbytků kalu, ovšem jsou vhodné i při otravě organizmu špatný jídlem a v dalších případech. Klystýrová tekutina působí tak, že změkčuje tvrdé kousky kalu, dráždí sliznici tlustého střeva a posiluje peristaltiku, čímž střeva očišťuje od nepohyblivých kalových zbytků. Pro očistné klystýry se hodí jeden až dva litry teplé vody (25-35 °C), přičemž množství vody vybíráme podle věku nemocného a také podle toho, nakolik je jeho střevní trakt zanesen kalovými zbytky.

Pro zvýšení očistného účinku se do vody přidává sůl (tak, abychom získali jednoprocentní až jedenapůlprocentní solný roztok), 2-3 lžičky glycerinu nebo rostlinného oleje (hodí se slunečnicový, ricinový, olivový, sezamový) a dětské mýdlo, jež nastrouháme a necháme je rozpustit tak, aby se nevytvořila pěna.

Kuchyňská sůl je vhodná při léčbě atonické zácpy, ovšem při velmi silné zácpě se používá silnější projímavý prostředek, a sice obyčejné mýdlo. Pokud je smícháme s olejem, dosáhneme velmi dobrého výsledku, jelikož se kousky kalu ve směsi obalí a snadněji vycházejí ven z organizmu (jejich klouzavý pohyb podél vnitřních stěn střev je tedy nemůže poškodit).

Max Gerzon, autor knihy *Lečenije raka* (Léčba rakoviny), radí pacientům, aby denně prováděli očistný klystýr z jednoho litru teplého roztoku heřmánku. V případě, že má pacient zvýšenou teplotu, je možné zákrok opakovat i 2x denně a u velmi vážného onemocnění i 3x. Po dvou až třech týdnech dodržování diety, kombinované s očistnými klystýry, se u nemocného dostaví očistná krize, která se projevuje například změnou exkrementů (jsou velmi tmavé a silně zapáchají). To je znamení, že nemocný se začne rychle uzdravovat.

Obdobné klystýry se hodí i pro zdravého člověka, neboť stimulují vylučování žluči a zlepšují trávení, potažmo zdravotní stav celého organizmu.

Vymývací klystýry

Používají se pro kvalitnější' pročištěni' tlustého střeva a vylepšení střevní' **flóry.** jedná se vlastně o celou očistnou řadu. Pro začátek je vhodné provést klasický očistný klystýr a poté dva až *pět* speciálních vymývacích klystýrů, které se připravuji' ze dvou **litrů** vody, do **níž** přidáme **okyselující** přípravek (například dvě **až** tři lžičky **citronové** šťávy, jablečného octa nebo soli v množství, **jaké** jsme uváděli pro dva litry vody). Nejlepší je provádět očistu každý druhý den, ale **není** to pravidlem. Existuje velké množství metod, které upřednostňují různé typy **klystýrů,** a tak je pouze na vás, abyste si vybrali takovou, jež vám nejvíce vyhovuje.

První klystýr pročistí tlusté střevo od zbytků kalu, další klystýry s okyselujícími přísadami je **promývají** a **očišťují** celkově.

Platí, že čím čistší vodu použijeme (například destilovanou), tím **efektivnější** bude následné pročištění a tím snáze se také tekutina vstřebá. Je možné též použít vodu, do níž jsme vložili ušlechtilý kov (**měď** nebo stříbro) a minerály (křemen, **šungit**) a nechali ji **odstát.** Speciální voda může být i se zeminou nebo s různými bylinnými odvary.

Tento typ **klystýru** se nejvíc hodí k očistě tlustého střeva: **cyklus** sestávající z pěti až dvaceti klystýrů důkladně promyje tlusté střevo a díky nim i celý organizmus.

Procedura klystýrování

Budeme potřebovat gumový ohřívač s objemem jednoho nebo lépe **dvou litrů,** k němuž by se dala přišroubovat gumová **hadice,** která by měla být tak dva metry dlouhá (mimochodem **všechno** se dá koupit jako souprava). Konec gumové trubice **můžeme** lehce natavit nad plamenem, protože tak ztvrdne **a uhladí** se na povrchu (aby snáze procházel konečníkem).

Připravte si očistný roztok na ktyzma (svařte a následně dejte ochladit urinu nebo ohřejte vodu, přidejte do ní trochu soli či jiných přísad, například citrónovou šťávu. Také můžete získat živou a mrtvou vodu elektrolýzou.) Nalijte roztok do ohřívače, přišroubujte hadici a stlačte.

Nyní musím doplnit některé nezbytné informace ohledně toho, jakou by voda pro použití v **klystýru** měla mít teplotu. Stěny tlustého střeva jsou nesmírně citlivé, a pokud bude teplota roztoku vyšší nebo nižší než tělesná teplota, dojde k silnému podráždění a stimulaci k vyprázdnění. V některých případech to jde tak rychle, že se **vůbec** nepodaří veškerou připravenou vodu do konečníku zavést, neboť už se silně dere nazpět. Z tohoto důvodu většina autorů dává přednost roztokům o teplotě lidského těla, neboť léčebná procedura proběhne normálně a všechna střeva budou důkladně promyta. Někteří si myslí, že nejlepší je promývat se roztokem s pokojovou teplotou, tedy kolem 20–25 *C. Vysvětlují to tím, že takový roztok v únosné míře podněcuje stěny tlustého střeva k vyprazdňování a v menší míře se vsakuje do organizmu, což je nežádoucí, jelikož nikdy není zcela zbaven toxických příměsí. Pro osoby s oslabenou **peristaltikou** tlustého střeva a pacienty trpící **atonickou** zácpou jsou nejvhodnější chladné a lehce ohřáté roztoky, neboť stimulují normální vyprazdňování. Naopak osobám, které jsou snadno vzrušivé a citlivé, a zejména těm, **kteří** *trpí* akutní zácpou, více vyhovuje teplý klystýr, přibližně s tělesnou teplotou.

Pověste ohřívač ve výši asi tak jeden a půl metru nad podlahou. Umělohmotnou násadku z trubice sundejte, protože má příliš maličký otvor a voda z něj odtéká déle; pokud jste konec trubice zatavili nad ohněm, pak jej nebudete potřebovat vůbec. To se však netýká případu, kdy pacient trpí **hemoroidy;** pak je lepší násadku ponechat. Konec trubice anebo umělohmotnou násadku promažte rostlinným olejem, vazelínou nebo mýdlovou pěnou, a **neopomeňte** taktéž promazat **konečník.** Zatlačte na trubici, aby tekutina nemohla vytékat (na některých trubicích je připevněn **kohoutek,** v takovém případě jej **uzavřete**). Klekněte si na kolena a lokty položte na zem. Pánev by se

měla nacházet nad úrovní ramen. Uvolněte zadní část těla, zejména análním otvor, a opatrně zavedte trubici do konečníku, do hloubky asi 10 cm. Je důležité gumovou trubici během léčebné procedury přidržovat rukama, aby nevyklouzla.

A když zavádíte trubici dovnitř, budte nanejvýš opatrní: první 3-4 cm trubice protlačte dopředu a maličko nahoru, a poté opatrně tlačte dopředu, aby pronikla do uvedené hloubky. Jakmile jí dosáhnete, pusťte krk trubice a postupně přelijte tekutinu do dutiny tlustého střeva.

Kromě výše uvedené pozice je možné provádět očistnou proceduru vleže na levém boku nebo vleže na zádech s lehce nadzvednutou pánví. V prvním případě si člověk lehne na levý bok a pokrčí nohy v kolenou v přímém úhlu. Pak se mu zavede do análního otvoru trubice a provede se procedura. Tato pozice je vhodná zejména pro osoby oslabené nemocí. Druhý přístup je vhodný zejména pro ženy: pacientka se položí na záda a nadzvedne pánev (nebo se může něčím podložit), poté je možné zavést trubici shodně s předešlými variantami. Pro muže se tento způsob nehodí, neboť mu v provedení brání vnější pohlavní orgány.

Důležité upozornění

Jestliže se u tlustého střeva vyskytuje patologické pnutí anebo je příliš ucpané kalovými zbytky, může docházet k tomu, že vstřikovaná tekutina se vrací zpátky či v případě nepatrného průchodu mezi stěnou střeva a hmotou je roztáhne a působí bolest. Tomu je nutné zabránit: vždy kontrolujte, jak se tekutina vlévá do těla, včas zatlačte na trubici prsty (stejně ji přidržujete, aby nevyklouzla) a podle toho, jak roztok prochází přes překážku, otvor zvětšujte. Dýchejte pomalu, pravidelně a hluboce, a to břichem, které by se mělo zvedat při nádechu a stahovat při výdechu. Tak se vyvarujete zbytečných komplikací a nepříjemností. Do pročištěného tlustého střeva se vejdou dva litry tekutiny velmi snadno a trvá to dvacet až 40 minut.

Až bude veškerý roztok zaveden na místo určení, položte se na záda a nadzvedněte pánev. Nejvhodnější je zaujmout pozici *sarvanga ásana* nebo stočit nohy za hlavu (takzvaná žabka).

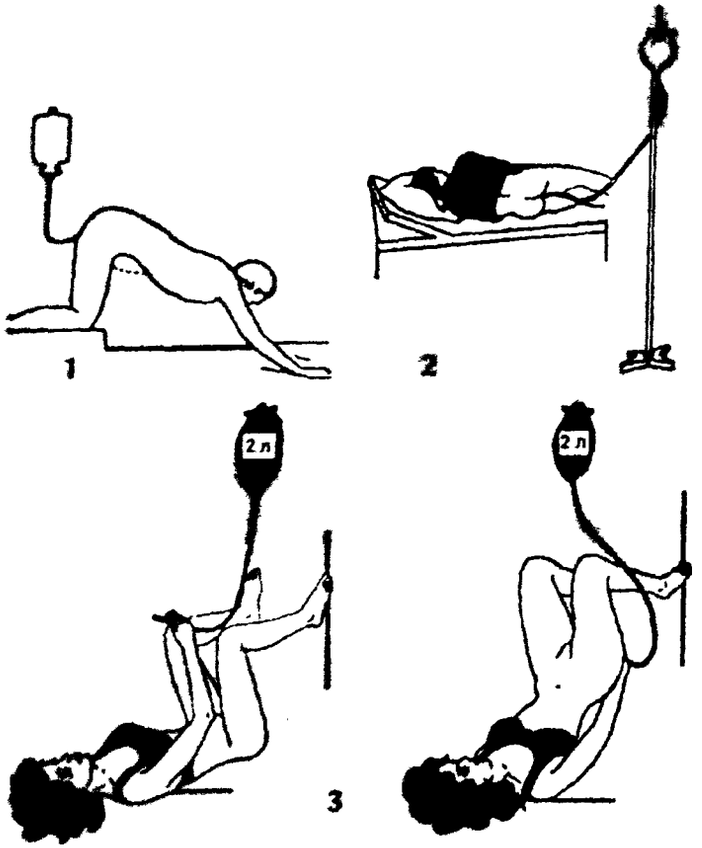
Pokud jste zvládli ásany jógy, lehněte si na záda nebo na levý bok a takto chvíli vydržte v klidu. Voda či roztok pronikne, kam je nezbytné, tedy dovnitř do tlustého střeva. Pomůžete mu tak, že budete natahovat břicho, protože tak tekutina skrze sestupnou část střeva pronikne do příčně položené části. Dále se pootočte na pravý bok, aby se roztok mohl z příčné části přelévat do vzestupné části, která je hůře dostupná, a také do slepého střeva. Při takovém postupu dosáhnete rovnoměrné očisty celého tlustého střeva.

Klystýr se vždy podává po vyprázdnění střev, v jakoukoli dobu, nicméně starodávní léčitelé dávali přednost západu Slunce. Velmi vhodné je dát si klystýr brzy ráno, neboť z hlediska biorytmů je tlusté střevo v tuto dobu nejaktivnější.

Pokud se jedná o dobu působení roztoku uvnitř těla, stačí poležet v klidu na zádech anebo pravém boku pět až patnáct minut - pokud se neobjeví silné nutkání k vyprázdnění. Později se můžete zvednout a třeba udělat několik kroků, a až se objeví nutkání, zajděte na toaletu.

Jakmile obsah očistného klystýru vyjde ven, alespoň na deset až dvacet minut si odpočiňte. Většinou se předpokládá, že tím celá procedura končí a nyní je možné se znovu věnovat běžným činnostem. Ovšem praxe ukazuje, že kvalitního očištění a promytí tlustého střeva dosáhneme jen tehdy, pokud celý proces zopakujeme minimálně 2x až 5x s intervalem deset až patnáct minut. Jestliže se k tomu odhodláte, nakonec ukončíte proceduru s vědomím, že jste pro důkladnou očistu tlustého střeva udělali všechno a také že jste započali celkovou očistu ostatních tkání organizmu včetně pojivové, která je základem všeho.

Takovýto *očistný* cyklus je třeba provádět obden nebo každé tří dny, *protože* i tlusté střevo potřebuje odpočinek. Celý cyklus sestává z *10* až *20* (a někdy i více) očistných procedur a trvá *20* až 40 *dní.*



Tři základní polohy těla pro podání klystýru.
1 - obecná, poloha, 2 - na boku, vhodná pro oslabené jedince
3 - leh na zádech: spíš vyhovuje ženám a těm, kteří si chtějí dát klysiýr v koupelně.

Mnoho lidí si často klade otázku, kolik klystýrů je vlastně potřeba, aby se tlusté střevo dokonale očistilo? Odpověd je čistě individuální a závisí na mnoha parametrech, například nakolik je tlusté střevo znečištěno a ucpáno a zda je i jinak nemocné, případně zda celý organizmus trpí nějakými zdravotními potížemi. Neméně důležitý je také životní styl a psychické rozpoložení člověka. Je nezbytné provádět proceduru správně, jinak nebude mít požadovaný účinek. Z výše řečeného můžeme usuzovat, že v ideálním případě bychom měli provést deset až dvacet očistných klystýrů. Nemocní a oslabení lidé by však měli používat jiné metody a také potřebují k očistě delší dobu.

Klystýr má vliv na celý organizmus, očistí, osvěží a nabije energií nejen střevní trakt, ale navíc zmizí všechny možné nemoci a poruchy, člověk omládne a bude vypadat lépe.

Je důležité dbát na čistotu střev i z profylaktických důvodů. Klystýr se dává ve dnech, jež jsou k tomu nejvíc příhodné, a to je spojeno s lunárním cyklem. Očistný cyklus v rozsahu deseti až dvaceti klystýrů je třeba opakovat minimálně dvakrát do roka (podle některých je nejlépe začít ve dny jarní a podzimní rovnodennosti).

Výše popsaná metoda podávání klystýru a cyklus procedur na očistu tlustého střeva se hodí pro víceméně zdravé osoby. Nemocní lidé, zejména pokud se jedná o onemocnění análního otvoru, vyžadují zvláštní přístup a také určitá protylaktická opatření, jimž jsem se plně věnoval v knize *Dokonalá očista těla - očista karmy, mysli a těla.*

Pokud pacient trpí hemoroidy nebo má kýlu, podávání očistných klystýrů není možné, dokud nemoc nepoleví. jestliže je organizmus příliš „vysušený*, tedy nedostatečně zavodněný, kalové zbytky ve tlustém střevě jsou příliš tvrdé, stlačené a leckdy i přilepené ke stěnám střev. V takovém případě je nutné kal před podáním klystýru změkčit a odkvasit.

1. odstranění trhlin na konečníku, hemoroidy, zlepšení funkce slinivky břišní

Vezmeme láhev s obsahem 250 ml, nalijeme do ní 200 ml teplé převařené vody a přidáme čtyři čajové lžičky Bufunginu (preparát na tvorbu mléčných bakterií). Hotovou směs je nutné uchovávat v lednici. Užívá se jedna polévkové lžíce 3x denně před jídlem po dobu jednoho až pěti měsíců, dokud nedojde k úplnému vyléčení.

2. pupeční kýla

U dospělého člověka se léčí následovně: do 50 ml kravského mléka přidáme sedm kapek terpentýnového oleje. Pije se ráno a večer na lačný žaludek (stačí jedna polévkové lžíce) a také je možné touto směsí natírat místo, kde se kýla nachází.

Tuto kúru provádíme sedm dní, potom bychom si měli udělat třídenní až pětidenní přestávku a v kúře pokračovat. Tak postupujeme po dobu šesti až sedmi měsíců.

Aby se kýla nezvětšovala, pomáhá natírání spodní části břicha chladnou vodou s jablečným octem. A přímo na místo kýly přikládáme teplé obklady z dubové kůry, stačí na půl hodiny.

3. vysílený a pohublý člověk, který trpí vředy se zvýšenou kyselostí a nedostatečnou funkcí nadledvinek

Deset vajec umyjeme v teplé vodě. Vezmeme jeden kilogram dobrého čajového másla, půl kilogramu medu a 250 gramů kyselého mléka nebo kyšky, do směsi položíme vejce ve skořápce a necháme odstát na teplém místě, dokud se vaječné skořápky nerozpustí. Pak celou směs důkladně promícháme. Užívá se jedna polévková lžíce 3x denně.

4. nutkání ke zvracení a krvácení žaludku (rychlá pomoc)

Česnek nakrájíme na maličké kousky a přidáme do měkké hlíbov střídy. Polykají se celé kousky, jmenované symptomy velmi rychle zmizí.

5. hemoroidy

Pacientům s hemoroidy či trhlinami v konečníku, kteří trpí zácpou nebo mají těžkou defekaci (musejí násilím tlačit), doporučuji na noc zavádět do konečníku kousíčky zmrzlého másla, jež změkčuje stolici, chladí a uklidňuje zapálená místa a celkově napomáhá normálnímu vyprazdňování tlustého střeva.

S očistou tlustého střeva je třeba začínat opatrně a provádět ji postupně. Dodávám ještě několik důležitých zásad, zaprvé není třeba sundávat násadku z gumové trubice, tak předejdeme možnému poškození konečníku. Zadruhé při prvních klystýrech stačí použít 300 až 500 ml vody, a teprve až toto množství do tlustého střeva projde bez problémů, přejdeme k vyšším dávkám od 1,5 litru do dvou litrů.

Nemocný análni otvor však potřebuje také odpočívat. Proto stačí, když budete provádět očistné klystýry každý druhý až třetí den, a v těžších případech v intervalech tří až pěti dnů. Až se konečník vyléčí a střeva celkově pročistí, můžete si dávat klystýr obden nebo dokonce denně. Je žádoucí provádět během jedné procedury dva, tři nebo i více očistných klystýrů a celkově proceduru opakovat 5x až 10x.

U oslabených a starších jedinců je nutné dát pozor, abychom je očistnou kúrou nezatížili a nedošlo k poranění konečníku. Začínáme s roztokem o objemu 200 až 500 ml a postupně zátěž zvyšujeme. Pro citlivé jedince je vhodný nálev z přesličky polní, který připravíme tak, že přidáme jednu až dvě lžičky sušených bylin do jednoho litru vody, směs necháme projít varem a poté rychle ochladíme na teplotu lidského těla. Můžeme do ní přidat přísady způsobující kyselost, například lžičku citronové šťávy, rybíz nebo jablečný ocet. Takový klystýr nejen léčí, ale také dodává organizmu energii. Můžeme však použít i běžnou klystýrovou směs, jakou jsme si popsali výše.

První tři až čtyři klystýry by se měly provádět v intervalu dvou až tří dnů; u dalších čtyř dnů můžeme přejít na objem 500 ml až jednoho litru a provádět je obden nebo ob dva dny. Mějte na paměti, že zvyšovaní zatěže při očistném procesu je

závisle především na tom, jak se sami cítíte, a pokud si myslíte, že je to účelné, můžete *jej* libovolně prodlužovat anebo naopak krátit a dávkování zmenšovat. Zvyšujte zátěž postupně a krok za krokem pročistěte své tlusté střevo.

Velmi se osvědčilo provádění klystýrů ve vaně, tedy když je pacient ponořen do teplé vody. Ta navíc podporuje i snižování nadváhy a krevního tlaku. To vše oslabenému člověku *prospěje.*

Podávání klystýru ve vodě

Napusťte si vanu teplou vodou, přičemž zvolte takovou teplotu, aby vám byla maximálně příjemná. Nejprve v ní deset až patnáct minut odpočívejte, pak se položte na levý bok nebo na záda a zavedte klystýr. Vyjměte násadku, chvíli ležte v klidu a dýchejte břichem tak, že je při nádechu vystrčíte a při výdechu stáhnete. A nyní můžete začít vypouštět vodu, a zároveň s odtékající vodou vyprazdňovat i tlusté střevo (tedy v případě, že obsah neudržíte a nestihnete dojít toaletu).

U nemocných není třeba nikam spěchat, ti naopak potřebují svůj čas. Všechny procedury by měli provádět déle (jeden ai dva měsíce), ale i to je dobré, jelikož si mohou vyprázdnit tlusté střevo a obecně zlepšit zdravotní stav.

Kontraindikace

Osobám trpícím srdečními a cévními nemocemi a také krátkodobou ztrátou vědomí je provádění klystýru v teplé vodě zakázáno. Dále klystýr nevykonávejte ani v případě akutních onemocnění a v období po infarktu, záchvatu mrtvice, v pooperačním období, při rozsáhlých hemoroidech, při zápalu konečníku, při onemocnění pochvy, při nadměrné únavě, ve vysokém stupni těhotenství a při rozsáhlém poškození tlustého střeva

Speciální upozornění pro ženy

Očistnou proceduru s klystýrem provádějte nejdříve dva ny po ukončení menstruace a nejpozději dva dny před započetím nového menstruačního cyklu.

Dvojitá **celulóza Tian** shi

Výborně pročišťuje tlusté střevo a normalizuje jeho fungování. Ve vodě rozpustná celulóza se ve větším množství rozkládá a mění ve hmotu, která je výživným prostředím pro užitečné střevní bakterie, jež se v ní dobře rozmnožují. Také stabilizuje proces defekace a kalové částky mají dostatečný podíl vody a vhodný objem, proto je samotné vyprazdňování snadnější a rychlejší. Jinými slovy, celulóza je vynikající pomocník při potížích se stolicí. Navíc slouží jako profylaktický prostředek proti divertikulóze střev, zácpě, hemoroidům a vzniku křečových žil, které se někdy objevují právě po dlouhotrvajících a opakujících se zácpách. Zkracuje se doba, při níž je toxický obsah v bezprostředním kontaktu se sliznicí tlustého střeva, čímž se zároveň snižuje riziko vzniku rakovinného nádoru.

Také tuky procházejí střevním traktem rychleji, lépe se vsakuje kyselina žlučová a snižuje se rozpustnost prvků, které vznikají jako důsledek trávení- například cholesterin.

Dietetická celulóza člověku dodává pocit nasycenosti, zmenšuje chuť k jídlu a potřebu jídla obecně, a tak předchází nezdravému přibývání na váze. Jelikož působí proti zácpě, snižuje riziko vzniku rakoviny prsu u žen. Ale to není vše, konzumace jídel s dietetickou celulózou ulehčuje průběh různých dalších neduhů a onemocnění, jako jsou například křečové žíly, ledvinové kameny nebo kameny v močovém měchýři, vředy dvanáctníku a ucpání žil.

Žena ve věku sedmdesáti Šesti let si stěžovala na píchání u srdce, závratě, bolesti hlavy, Špatný spánek, zhoršení paměti i sluchu, mokrý kašel, občasné bolesti v oblasti žaludku, pálení žáhy a časté říhání.

Pacientka dostala radu, aby užívala biopřísady Tian shi v následující sestavě: antilipidovýčaj, který měla popíjet během dne po dva týdny, a poté Dvojitou celulózu, již polykala dvě tablety denně, dvacet minut před obědem a před večeří

Na konci prvního měsíce ozdravné kúry se pacientčin krevní tlak snížil z 210/200 na 180/90 a zároveň ustalo pálení žáhy a krkání.

Po ukončení kúry s Dvojitou celulózou pacientka užívala Chitosan, dvě kapsle denně na noc. Po jednom a půl měsíci od počátku kúry s užíváním biopřísad Tian shi jsme do jejího léčebného programu přidali biologický vápník pro zlepšení mozkové činnosti, který se užívá po jedné kapsli 3x denně, a k tomu Kordyceps po dvou kapslích 2x denně. Za dva a půl měsíce měla žena tlak 160/90, zlepšil se jí spánek, sluch i paměť, kašel se projevoval jen zřídka a bolesti v oblasti žaludku úplně přestaly.

Vitální *energie* **čchi** a **střední** energetické pole

O této energii je známo, že vzniká v oblasti žaludku, v játrech a v plicích. Shromažduje se kolem bránice, kde se tvoří střední energetické pole. Aby žaludek, játra a plíce mohly produkovat dostatečné množství energie, je třeba, aby fungovaly CO nelépe. Jak tedy přinutit orgány, aby správně fungovaly?

Žaludek

Nejprve se budeme věnovat žaludku. Co má vlastně žaludek rád? Především teplé jídlo v přiměřeném množství, dále potravu se živými enzymy (potrava se tak může v žaludku štěpit pod vlivem svých vlastních fermentů) a správný poměr potravin (jídlo by se mělo skládat ze dvou až čtyř produktů, nikdy více). Nejraději se věnuje trávení potravy mezi sedmou a devátou hodinou ranní. Rozhodně nemá rád příliš mnoho jídla, zejména tučného, studené jídlo a potraviny, které se k sobě navzájem nehodí. Nechce přijímat jídlo na noc a potraviny *bez* živých fermentů. Chcete-li, aby žaludek dodával tělu více energie a pracoval tím nejlepším způsobem, podřiďte se jeho přání: jezte jen to, co má **rád,** a opačného se vyvarujte. Tyto **rady zčásti** platí i pro **dvanáctník, slinivku** břišní a játra.

Játra

Játra je dobré očistit několikrát: vím ze zkušenosti pacientů i své vlastní, jaký má tato procedura mocný ozdravný vliv na organizmus. Jakmile v organizmu skončí bouře, vyvolaná intenzivní očistou, objeví se tolik energie, lehkosti a svěžesti, že člověk snadno nabude dojmu, jako by mu narostla křídla. Popíši zde nejefektivnější variantu, zakládající se na využívání léčivých bylin (více informací o očistě jater najdete v mé knize *Dokonalá očista těla - očista karmy, myslí a těla).*

První den očistné **kúry**

Před devátou hodinou večerní v den před začátkem očistné kúry si připravte prášek z následujících semen ve stejném množství, vždy po jedné čajové lžičce: kopr, fenykl, koriandr, kmín a anýz. Semena je třeba umlít na moučku; použít můžete mlýnek na kávu. Pokud neseženete semena fenyklu, použijte dvojnásobné množství kopru (fenykl je silnější než kopr). Z moučky udělejte hromádku.

Kopr, fenykl, koriandr, kmín a anýz jsou rostliny, jež bychom mohli nazvat větrové. To znamená, že organizmu dodávají energii, kterou potřebujeme k vylepšení žlučové šťávy, jež je zředěná a více fluidní, a ke stabilizaci funkce jater a žlučníku (tyto orgány se budou silněji stahovat, vylučovat žluč a s ní i škodliviny).

Výše jmenovaná semena mají silné fytocidní vlastnosti a výrazně působí na patogenní mikroorganizmy v žaludku, střevním traktu, játrech, žlučníku a přímo i ve žlučové šťávě.

Rozemelte pět čajových lžiček listů senny a vytvořte druhou hromádku. Potom vezměte osm lžiček rebarbory, rovněž ji rozemelte a nasypte na třetí hromádku. Nemáte-li k dispozici kořen rebarbory, můžete místo něj použít řešetlak v množství odpovídajícím osmi čajovým lžičkám.

Tajemství úspěšné očisty jater spočívá v jejich silném uvolnění. Určitým lidem se z nějakého důvodu nedostává potřebná energie k odpočinku u jiných si energie nemůže vybrat správný směr (dolů).

Senna a rebarbora mají uvolňující účinky: *nejen* energii aktivují, ale také ji správně směrují dolů, k výstupu. Při souběžném používání obou rostlinných prostředků dokážeme v organizmu aktivovat životně důležité energie, rozředit žluč, ničit kolonie bakterií a všechny nečistoty vyvést ven z organizmu. Uvedené rostliny skvěle pomáhají při očistě jater.

Nyní obsah tří hromádek důkladně promíchejte a znovu je promelte v mlýnku; směs poté přesypte do sklenice a nechte odstát.

Ve 21 hodin večer nasypte jednu čajovou lžíci odstáté směsi do nové sklenice, zalijte ji obyčejnou vodou v objemu 50 ml a ihned vypijte.

Množství umletéé směsi stačí pro tři osoby. Pokud očistnou kúru provádí pouze jedna osoba, ostatní mohou prášek používat jako prostředek proti zácpě; v tomto případě se podává jedna čajová lžička večer. Směs má léčivé účinky na žaludek a střeva, které očišťuje i bez podání klystýru.

Žaludek a střeva se léčí tak, že se z nich odvádějí kolonie Škodlivých mikroorganizmů. Směs napomáhá správnému vyprazdňování, jelikož aktivuje energie a zaměřuje je správným směrem, v tomto případě na peristaltiku střev a následné vyprazdňování.

Druhý den očistné *kúry* - komplexní pročištění

Připravte se na to, že celý den nebudete moci jíst. Ráno po stolici provedte očistný klystýr s jedním až půldruhým litrem teplé vody. Dále pijte roztok směsi ze semen (vždy smíchejte jednu čajovou lžíci s 50 ml vody) a dodržujte následující rozvrh: první sklenice v 8.00 hodin ráno, další v 10.30, pak ve 1 3.00 a poslední v 15.30. Od páté hodiny večerní pijeme teplý odvar ze semen, ten si ale musíme připravit už *ráno.*

Nyní si připravíme bylinnou smés, která se používá po semenné. Složení: feSetláková kůra – jedna čajová lžička, list eukalyptu - jedna Čajová lžička, heřmánkový květ – jedna polévková lžíce a suchokvět - jedna polévková lžíce. Bylinnou směs připravíme ráno v 8.00 hodin, a to tak, že ji zalijeme vroucí vodou a necháme asi na pět minut projít varem na malém ohni. Poté odstavíme, nádobu s horkou směsí zabalíme do tlustého ručníku a necháme odstát do 17.00 hodin; před užitím vývar scedíme.

(Heřmánkové květy a suchokvět mají příznivý vliv na játra, podporují jejich správné fungování. Řešetláková kúra celkově uvolňuje a aktivuje peristaltiku střev. Listy eukalyptu jsou lehce mátové, a proto ředí žluč, uvolňují průtok žluči a obecně zrychlují pohyb tekutin v organizmu).

V 18.00 hodin vypijte 120 až 150 ml teplého olivového oleje a zapijte jej grapefruitovou nebo citronovou šťávou v množství, na jaké máte chuť. Položte si na břicho v místě, kde jsou játra, teplé ohřívadlo (horké se nedoporučuje), lehněte si na pravý bok a prostě odpočívejte.

Přestože při léčení používáte rostlinné prostředky, doporučuji játra před očistou dobře připravit - důkladně je prohřát.

Pozdě večer ve 23.00 hodin opakujte očistný krok jako v 18.00 hodin s olivovým olejem v objemu 120–150 ml a ohřívadlem. Tím jsou procedury pro tento den ukončeny a vy se můžete odebrat ke spánku.

Třetí den očistné kúry – regenerace

Ráno po stolici provedte očistný klystýr, který opakujte 2x až 3x s hodinovým intervalem. Máte-li stolici vícekrát denně, pak si klystýr zavedte vždy po vyprázdnění: tak dosáhnete efektivnější očisty a toho, že intoxikace bude při opakovaném vsakování žlučových zbytků menší.

Po prvním klystýru vypijte trochu bramborové šťávy v objemu 150 až 200 ml, nejlépe z nečištěných růžových brambor, a poté tak půl hodiny ležte v klidu a odpočívejte. Bramborovou šťávu vždy pijte ráno v průběhu šesti až sedmi dnů. Kromě ní je možné podle chuti pít také mrkvovou Šťávu nebo směs z jablečné a řepné Šťávy (z červené řepy) v poměru 5:1.

(Uvedené druhy šťáv mají blahodárné účinky na sliznici organizmu a také na játra.)

Ve 14.00 hodin odpoledne můžete začít jíst, ovšem je nutné dodržovat střízlivou sedmidenní dietu, složenou z různých kaší, šťáv, bramborového pyré, mléčných výrobků a výrobků z kysaného mléka, zeleninové polévky a rostlinného oleje.

V tento první regenerační den můžete pít bylinkové čaje slazené medem.

- Během prvního týdne po ukončení očisty jater dopřejte organizmu odpočinek, pozastavte všechny léčebné procedury a vyčkejte, až se proces trávení sladí sám.

Možná byste se chtěli zeptat, co máte dělat, když neseženete některé nezbytné komponenty, zejména byliny? Používejte ty, které jsou běžně dostupné, jako kopr, koriandr, kmín, sennu a rebarboru. Důležité je, že jste pochopili princip, jak a na co bylinky používat - jak je míchat a rozmělňovat, jak aktivovat funkce organizmu a jak se celkově uvolnit.

Stačí tři až pět plných očistných kúr s intervalem dvou až jednoho a půl týdne - a pocítíte nebývalé zlepšení energetiky vlastního organizmu!

Patnáctiletá dívenka trpěla nepohyblivostí žlučovodů neustále si stěžovala na bolesti v pánevní oblasti, trápily ji časté zácpy a nechutenství a měla povlaky na jazyku a podváhu.

Dostalo se jí doporučení užívat biopřísady Tian shi pro celkovou očistu organizmu a zlepšení jaterní činnosti. Dívka za tímto účelem pila před snídaní antifipidový čaj, jejž si připravovala tak, že vložila jeden čajový sáček do půl litru vařící vody, nápoj nechala deset až patnáct minut odstát a poté přelila do termosky. Pila jej na lačný Žaludek pomalými doušky, vidy po 50 ml, velmi horký, Pak si lehla na pravý bok a na oblast jater si položila teplý ohřívač; v této poloze vydržela čtvrt hodiny až dvacet minut. Tato léčebná a uklidňující procedura napomáhá celkovému pročistění jater. Zbytek Čaje z termosky popíjela vždy čtvrt hodiny před jídlem. Ráno také polykala jednu kapsli stimulačního prostředku Vejkan, vždy pět minut před snídaní. Po dvou týdnech bolesti ustaly a stolice se také upravila. Na konci měsíce po deseti očistných procedurách s ohřívačem se dívenka cítila dobře.

Aby léčebné úspěchy byly trvalé, dívce bylo doporučeno, aby pokračovala v pití antilipidového čaje a minimálně jednou za měsíc prováděla proceduru ohřívání jater s pomocí ohřívače.

V úsilí o zlepšení funkčnosti plic bychom se měli vydat dvěma směry: očistit je od hlenů a dodat organizmu dostatečné množství červených krvinek, které by do plic přinesly více kyslíku. Abychom se lépe očistili od hlenů, měli bychom se vyvarovat jídel, jež tvorbu hlenů podporují: mléčné produkty a tučná či míchaná jídla. Mezi potraviny, které lepšímu okysličení krve napomáhají, se řadí čerstvé šťávy, jež obsahujíhodně živého železa, více jsem o tomto tématu napsal v knize *Vitaminy i mineraly v povsjednjěvnom pitanii čelověka* (Vitaminy a minerály pro každodenní stravování). Tyto dva faktory stačí, aby plíce v dostatečném množství zásobovaly organizmus nezbytnou energií.

Také biopřísady Tian shi, zejména prostředek s obsahem železa, působí na organizmus blahodárně a ponoukají jej k tomu, aby produkoval dostatečné množství životadárné energie. Při nedostatku železa v organizmu se snižuje vlastní tvorba energie ze vzduchu a její cirkulace organizmem je ztížená. Proto lidé trpící anémií jsou mimořádně slabí a velmi rychle se unaví.

Stav, při kterém hladina erytrocytů a hemoglobinu klesne pod nezbytnou úroveň, se nazývá *chudokrevnost.* Vyskytuje se poměrně Často a jejími symptomy jsou pobledlé tváře, bledá sliznice rtů a očních spojivek, mdlý pohled a teskné oči, tenké, lámavé nehty, častá únava, slabost až ochablost, závratě, zvonění v uších, zhoršená paměť a Špatná schopnost kon-

centrace. Chudokrevné děti *bývají nervózní, mají* snfženou imunitu, ztrácejí zájem o dění kolem a jejich organizmus je často obecně nevyvinutý.

Chudokrevnost je poměrně dost rozšířená po celém světě, ve všech zemích i u všech národů.

Nedostatek železa a s tím spojená anémie, zhoršuje celkovou energetiku organizmu a vážně ohrožuje zdraví člověka.

Rozpoznáváme tři stadia deficitu železa v organizmu (všechny bezprostředně ovlivňují energetický systém člověka):

1. první stadium - snížení podílu železa

jde o krátkodobý, cyklicky se opakující nedostatek železa, kdy jeho zásoby v organizmu na čas poklesnou; pokud člověk vykonává těžkou fyzickou práci nebo aktivně sportuje, brzy si všimne, že se mu po vyčerpání hůře obnovují síly; jestliže se organizmus dříve zregeneroval brzy a výkonnost ve sportu se zvyšovala, nyní potřebuje mnohem víc času a sportovní výsledky zůstávají stejné.

2. *druhé stadium nedostatku železa*

zásob tohoto prvku rychle ubývá a tento jev je doprovázen snížením míry nasycenosti sérovým železem a transferinem; v běžném stavu, bez zatěžování, se takový člověk cítí normálně, ale stačí, aby se fyzická zátěž trochu zvýšila (například se proběhl nebo vystoupal pěšky schody do druhého či třetího patra), a ihned se udýchá, pocítí slabost a leckdy ho i polije studený pot; takováto situace je už vážnější a znamená, že je nutné uvést do normálu nejen hladinu železa v organizmu, ale také mnohé v životě změnit

3. třetí stadium - železodefícitní anémie

zásoby železa v organizmu jsou nedostatečné a míra nasycenosti sérovým železem a transferinem je zoufalá, rovněž se prudce snižuje hladina hemoglobinu a množství erytrocytů; objeví se všechny symptomy anémie včetně bledosti a celkové slabosti organizmu, je zřejmé, že je nutné začít konat, protože v opačném případě bude mít takový člověk, jemuž se katastroficky nedostává životních sil, velmi těžký život.

Ve všech třech stadiích anémie efektivně pomáhá biologické železo Tian shi. Jeho výrobci vzali v potaz bohaté klinické zkušenosti s užíváním přípravků obsahujících železo, které pomáhají při léčbě železodefícitní chudokrevnosti. Na základě těchto odůvodněných důkazů ze strany mnoha vědců byl sestaven poměrně složitý recept na výrobu přípravku biologické železo. Mezi jeho komponenty patří: laktát železa, kyselina listová, vitamin C a glukóza. Laktát železa je skvělou přísadou, neboť se vyrábí z dvouvalenčního železa a na rozdíl od ostatních železitých přípravků u něj nejsou známy kontraindikace, jako dráždění žaludku a střevního traktu či zácpa, nevolnost, zvracení a jiné negativní reakce. V porovnání s ostatními preparáty, například síranem železa, se laktát železa mnohem lépe vstřebává.

Biologické železo Tian shi obsahuje kyselinu listovou, jež je nezbytná pro růst a dělení buněk a napomáhá zrání erytrocytů. Nedostatek této kyseliny v organizmu může způsobit velké zdravotní problémy, nevyjímaje vznik zhoubné makrocytární anémie, která se vyznačuje abnormálním zmenšením erytrocytů (pod normou).

Vitamin C v těle vytváří kyselé prostředí, která je pro vstřebávání železa nejpříhodnější. Další, neméně důležitá vlastnost vitaminu C spočívá v tom, že brání okysličování dvouvalenčního železa, podporuje jeho trávení a mění kyselinu listovou v biochemicky aktivní prostředek.

Ve složení přípravku biologické železo Tian shi nechybí ani glukóza, neboť ta slouží jako nositel prvku železa a značně napomáhá jeho vstřebávání.

Biologické železo Tian shi se liší od ostatních přípravků s obsahem železa: obsahuje je mnohem víc než běžné preparáty a působí na organizmus efektivněji. Velmi vhodný je v počátečním stadiu anémie, neboť se při jeho užívání dají zásoby železa v organizmu zvýšit na normální úroveň. V pokročilejším stadiu zvyšuje obsah železa v krevním séru a zároveň zabraňuje, aby docházelo k jeho ztrátám, a soustředuje jej

v organizmu. Nakonec v posledním stadiu železodeficitní anémie přípravek zadržuje proces snižování obsahu hemoglobinu při souběžném zvyšování zásob železa i jeho obsahu v krevním séru a obecně odstraňuje symptomy anémie.

Příklad

Pětatřiceti letá žena už dlouhou dobu trpí endometriózou a v důsledku nepřetržitého krvácení se její organizmus velmi vysílil, proto se u ní vyvinula i chudokrevnost. Bylo rozhodnuto, že se žena musí podrobit operaci.

Během příprav k chirurgickému zákroku jí bylo doporučeno, aby užívala biologické železo po jedné kapsli 2x denně, přípravek Vejkan rovněž po jedné kapsli 2x denně, biologický vápník po jednom prášku každou noc a biologický zinek v množství tři kapsle 3x denně. Po prvním měsíci, v němž pacientka užívala všechny uvedené přípravky Tian shi, krvácení ustalo. A za další dva měsíce se žena uzdravila úplně a plánovanou operaci bylo možné zrušit.

Duchovní energie šen

O duchovní energii již víme, že se vytváří a hromadí v hlavě, přesněji řečeno v mozku, a také že nekontrolovaná emocionální aktivita vykazuje velké ztráty energie. Kvalita a množství energie horního energetického pole určuje, jaký bude fyziologický stav mozku, mozkových cév a tkání v těle člověka. je proto nutné starat se o dvě věci: hlídat své emoce a pečovat o mozkové cévy a tkáně.

Ovšem kontrola emocí a ovlivňování svého duševního stavu nejsou vůbec jednoduché, vyžadují především vysokou úroveň uvědomění a smysl pro sebekontrolu. Uvědomění si sebe sama je nejvyšší úrovní zralosti člověka. Nejprve si jedinec uvědomuje své tělo, potom své pocity a přání a nakonec se naučí rozlišovat různé složky svého složitého organizmu.

Na takové úrovni už člověk chápe, že je sám složen z těla, rozumu, pocitů, emocí, životní energie a jistého, prozatím neidentifikovatelného „duchovního" prazákladu. A pokud se pozvedne ještě výš, pochopí příčiny svých rozmanitých nutkání, pohnutek, přání a podnětů a taktéž spatří, nakolik ovlivňují jeho chování i jeho celkový zdravotní stav. Povznesený člověk se nyní už neztotožňuje se svými touhami, přáními a chtíčem ani se neupíná k hmotným věcem a materiálnímu prospěchu, nýbrž má své pocity i činy plně pod kontrolou. Také postupuje mnohem rozumněji, je uvědomělejší a cílevědomější a jeho vnitřní duševní život se řídí jiným žebříčkem hodnot. je svobodný, zdravý a nezávislý na svých přáních a emocích. Navíc při takové úrovni sebeuvědomění se člověk naučí ovládat své emoční rozpoložení, umí se vlastní vůlí pozitivně naladit, vyvolat ve své duši povznášející emoce a také je dlouhodobě udržovat. A to samo o sobě znamená, že jeho energetika bude trvale na vyšší úrovni, což je pro organizmus blahodárné. Proč? Protože se v něm vytvářejí endorfiny, jimž se také říká „vitaminy radosti", a ty v organizmu provádějí důležitou a účinnou ozdravnou práci.

Jestliže dříve člověka ovlivňovaly negativní informace zvenčí a mohly ho snadno podráždit, přivodit mu špatnou náladu a vyvolat bouři záporných emocí, takže se kvůli nim cítil zoufalý a nešťastný, a v důsledku toho konal neuvážené a nesprávné činy, nyní věci vidí a přijímá zcela odlišně. Už se nesnaží negativní informace zatlačovat do pozadí a překonávat silou vůle, nýbrž je vnímá jinak, dovede je zhodnotit a následně i využít. Znovu opakuji: hovořit o tom je snadné, ale ve skutečnosti jde o těžkou práci s vlastním vědomím, vyžadující nesmírnou trpělivost, a o pěstování schopnosti kontrolovat své myšlenky, emoce i činy.

Nyní si to ukážeme na příkladech. Ve všech jde o negativní skutečnosti, o myšlenkové a emoční procesy probíhající ve vědomí, kterému se lidská bytost absolutně podřídí.

1. vyžívání ve stesku

Nastává tehdy, když člověku zemře partner anebo někdo velmi blízký. Věci se mají tak, že událost nastala a již se nedá změnit, prostě se musí žít dál. Jenže takováto osoba to nedokáže, a namísto toho se jí neustále honí hlavou minulost a vzpomínky na zesnulého. Takovýto člověk přestane žít reálným životem, od současnosti se odvrátí a žije jen minulostí. Je samozřejmé, že to není správné. Na co člověk vydává svou životní energii? Na zcela zbytečné vzpomínání na minulost, a k tomu netřeba dodávat, že to je nehorázné mrhání energií. Nehledě na to, že silná negativní emoce zvaná stesk sama transformuje životní energii v jiný druh deprimující energie, která potlačuje životní činnost buněk.

2. touha po pomstě

Člověku někdo ublíží a on se cítí uražen, a proto touží po pomstě. Co se přitom odehrává v organizmu? V jeho vědomí vznikne myšlenkový tok zaměřený na to, aby o člověku, který ho pošpinil, nasbíral co nejvíce informací, prozkoumal všechny možné varianty pomsty, některou z nich si vybral a pak už jen vyčkával na nejvhodnější okamžik, kdy bude moci svůj záměr uskutečnit.

V takovém případě touha po pomstě zcela člověka ovládne a učiní z něho svůj nástroj, přičemž z něho vysává všechnu životní energii.

3. závislost na alkoholu, sexu, jídle a podobně

Člověku byly dány do vínku city proto, aby se správně orientoval ve světě kolem sebe a uměl komunikovat s ostatními lidmi. Existují pocity, které člověku přinášejí příjemné vjemy; to však ale *neznamená,* že by je měl neustále stimulovat. U některých lidí vše probíhá naopak: jejich myšlení i životní styl směřují k vyvolávání potěšení a rozkoše. Nevšímají si, že je tento proces zcela pohlcuje a degraduje na úroveň dvounohých zvířat. Narkomani a alkoholici využívají rozum i tělo jen k tomu, aby si nějakým, co možná nejsnadnějším způsobem opatřili peníze a sehnali svou potřebnou denní dávku.

Ovšem obdobně se chovají lidé, které bychom mohli nazvat jako požitkáře či lovce vášní a rozkoší. Většinu volného času věnují tomu, že si vyhledávají vhodné partnery, podněcují fantazii a ukojují své vášně. Extrémním případem tohoto typu lidí je sexuální maniak - takto zvrácený člověk žije proto, aby obsluhoval své zvrhlé sexuální potřeby, k čemu však musí chytře využívat rozum, znalosti, možnosti i fyzické tělo.

O těchto posedlostech hovoří čínští bioenergetikové, když vyprávějí o specifických vlastnostech emoční a moudré inteligence. Jestliže emoční inteligence převládá nad moudrou, člověk žije jen pro svá přání a vášně a leckdy se dostane, aniž by si toho (ve většině případů) všimnul, pod nadvládu té či oné posedlosti. Už nepatří sám sobě, nýbrž obsluhuje ten či onen pocitový, ideový nebo jiný tok; stává se doslova jeho otrokem a celou svou bytostí mu slouží (odevzdává mu své vědomí, životní energii i fyzické tělo). Kolik projevů obdobné hromadné posedlosti jsme prožili v minulosti a kolik jí vidíme v přítomnosti - dvě světové války, velké množství dalších válečných konfliktů a v poslední době terorizmus. A to nepočítáme maličkosti, s nimiž se potýkáme v běžném životě - hrubost, surovost a otevřené hulvátství.

Jsem přesvědčen, že nejefektivnější cestou k ozdravení organizmu je práce s uvědoměním za účelem proměny a odstranění Škodlivých charakterových vlastností, schopností, dovedností a návyků. Všechno ostatní jako například relaxace není efektivní: člověk si odpočine, přeladí *na* jiné myšlenky... Jenže velmi záhy ho problémy každodenního života znovu dostanou. Nebuďte otroky svých zvyků, *pocitů* a nálad! Neplýtvejte drahocennou životní energií, nevysilujte svůj rozum a tělo! Zlozvyky a pocity z vás vysají veškerou životní energii a chuť do života, vezmou si vše a odejdou, přičemž vás zanechají zničené a využité. Namísto toho se soustřeďte se vší životní energií na moudrou inteligenci, protože jedině ona vám umožní žít ve zcela jiných kategoriích a plnohodnotně se těšit ze života,

a zároveň zůstávat sebou samým, na svém místě a pracovat na svém životním díle.

Ale ještě se na chvíli vrátíme k posedlosti. Organizmus člověka je svérázným energetickým systémem, jehož energie se soustředuje kolem duchovního centra (mícha a mozek), řídicího kanálu a kanálu početí. Je-li člověk něčím posedlý a emočně plane, životní energie jeho organizmu se rozptyluje *od* duchovního centra a směřuje k uskutečnění toho, co člověk zamýšlí. Dochází k rozmělňování a úniku energie, a to má za následek celkové energetické oslabení organizmu. Je-li člověk klidný a uvážlivý, pak se nic takového nestane.

Metoda, jak se zbavit pocitů uražení z minulosti

Pocit uražení v nitru člověka dlouhodobě dřímá a tvoří jeden z nejsilnějších faktorů, který znečišťuje životní pole člověka. Uražení je v podstatě program (informace o konkrétním člověku a podobně), jenž je přikrmován, napájen, oživován a naplňován energií vždy, kdykoli si člověk na bývalého trýznitele vzpomene. Nemusíme opakovat, že takovéto připouštění si různých urážek a urážlivosti jako takové (a člověk se uráží kvůli sebemenším hloupostem) narušuje přirozenou celistvost struktury životního pole a nepozorovaně vede k problémům fyzického těla.

A že takových problémů může být hodně, o tom svědčí následující výňatek z článku běloruského fyzika A. I. Vejnika „Zdraví hledej tam, kde jsi je ztratil", v němž Vejnik píše: „S našimi *novodobými* fyzickými přístroji zatím nejsme schopni rozpoznat, kterému orgánu odpovídá ten či onen konkrétní typ emočního stresu. Proto se budeme muset podívat na léčebnou praxi. Uvedu příklady pozorování některých léčitelů; část těchto příkladů jsem prověřil i sám na sobě a na svých blízkých a známých.

Nesprávné životní přesvědčení, výběr nesprávné Životní celty a následné rozčarování má za následek onemocnění srdce, z nějž pocházejí naše duchovní výtvory. Zvrácený přístup

k práci vede k nemocím mozku, časté zamilování a prožívání milostného utrpení zase vyvolává nemoci plic (u lidí s vůlí) nebo štítné žlázy (u lidí s uměleckou náturou). Ze závisti se zase vyvíjejí nemoci jícnu, z nadměrné ctižádostivosti nemoci nadledvinek a z lakoty či žárlivosti ledvinová onemocnění. Strach obecně způsobuje nemoci jater, strach z aktivního přístupu střevní problémy. Vychytralost je základem onemocnění žaludku, sexuální nejistota a nedůvěra v sebe sama vede k nedostatečné činnosti slinivky břišní, z níž se dále může vyvinout i diabetes (platí o ženách i mužích). Pokud se manželé k sobě energeticky nehodí, mohou kvůli tomu vzniknout nemoci pohlavních žláz, prostaty nebo vejcovodů. Přehnaný až zvrácený mateřský instinkt má za následek nemoci mléčných žláz a prsou. Potlačená aktivita krve a nemoci sleziny se vyvinou tehdy, když je člověku vnucován určitý životní styl, například příbuznými, který mu je zcela cizí, a také při podřízenosti a dobrovolném otroctví (v případě, když osud člověka určují jiní lidé). Člověk, který žije minulostí a vzpomínkami, namísto aby si užíval dnešního dne, může očekávat problémy s páteří. Popudlivé a zlostné lidi často trápí poruchy tvorby žluči, podezíravé problémy s tvorbou lymfy. Nerealizovaná vládychtivost a panovačnost má za následek astma, nacionalizmus - leukemii, zraněná ctižádostivost a ješitnost - rýmu a chřipku a tak bychom mohli pokračovat."

Ze své zkušenosti mohu dodat, že prakticky za každou negativní emocí a emočním stresem se skrývá pocit uražení. Urážlivost a prožívání urážky jsou základem velkého množství všech možných nemocí a sociálních konfliktů.

Mimochodem čínská tradiční medicína a bioenergetika přišly na to, co všechno funkce organizmu a tělesné orgány ovlivňuje (včetně emocionálních vlivů).

	Dřevo	Oheň	Země	Kov	Voda
	východ	jih	centrum	západ	sever
oč OBDOBÍ	jaro	léto	babí léto	podzim	zima
lima	vítr	letní parno	vlhkost	sucho	chlad
Proces	zrození	růst	proměna	sběr úrody	uskladnění
Barva	zelená	červená	žlutá	bílá	černá
Chuť	kyselá	hořká	sladká	ostrá	slaná
Zápach	pronikavý	palčivý	aromatický	zapáchající	hnilobný
Jinový orgán	játra	srdce	slezina	plíce	ledviny
Jangový orgán	žlučník	tenké střevo	žaludek	tlusté střevo	močový měchýř
Otvor	oči	jazyk	ústa	nos	uši
Tkáň	šlachy	cévy	svalová tkáň	kůže a vlasy	kosti
Emoce	zlost a hněv	Štěstí	soustředěnost a přemýšlivost	smutek	strach
	Lidský hluk křik	smích	píseň	pláč a naříkání	sténání a úpění

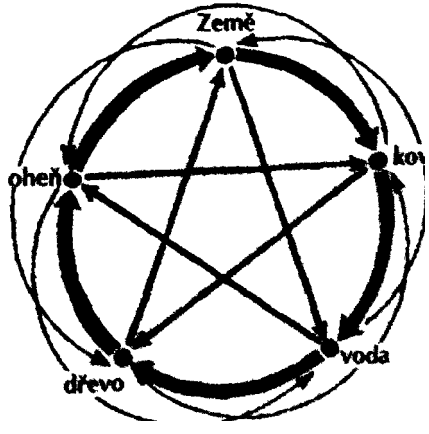
Na základě táto tabulky zjistíme, že například zlost a hněv se projevují křikem a mají vliv na játra a žlučník, zatímco strach, jemuž odpovídá sténání a úpění, působí na močový měchýř a ledviny; štěstí je doprovázeno smíchem a tak dále.

Pokud známe souvztažností mezi pěti elementy, můžeme se touto tabulkou úspěšně řídit. Připomínám, že k prvotním elementům se řadí dřevo, oheň, Země, kov a voda. Na další stránce předkládám valí pozornosti diagram, který tyto vlivy odhaluje. Vysvětlím vám to na konkrétních příkladech. Začneme u dřeva: podívejte se do tabulky na sloupec, který odpovídá tomuto elementu. Vše uvedené v tomto sloupci stimuluje oheň a jím kontrolované funkce. Takže budeme-li ovlivňovat element dřevo, můžeme nepřímo stimulovat a posilovat srdce a všechny jeho funkce. Současně element dřevo potlačuje a podřizuje funkce elementu Země. Čím výrazněji se zvláštnosti prvku dřevo projevují, tím silněji jsou vlastnosti elementu Země tlumeny a přebíjeny. Tudíž platí, že čím víc se člověk rozčiluje a křičí, tím hůř mu pracuje žaludek, slezina a tím obtížněji se soustředuje. Dřevo má uvolňující vliv také na kov, ale není tak výrazný a přímý, jako tomu je v případě Země. To znamená, že křik, zlost, vítr a kyselá chuť zhoršují fungování plic, tlustého střeva a kůže. Budeme-li stimulovat element vody (vším anebo jen částí toho, co je uvedeno ve sloupci odpovídajícím tomuto elementu), zároveň upevníme element dřeva i funkce s tímto prvkem spojené.

vznik, zrození

podřízeni

ralahení



souvztažnost mez pět elementy

Tradiční čínská medicína a bioenergetika nám předkládají další klíč k regulování vlastní energetiky a všech funkcí organizmu, jejich uvedení do normálu a vylepšení emocionálního stavu. Například člověk, který se nadměrně rozčiluje, je vznětlivý, urážlivý, vztahovačný, často křičí a utrhuje se na ostatní kvůli maličkostem, by se měl vyvarovat všeho, co je uvedeno ve sloupci elementu dřevo, a omezeně využívat i to, co je uvedeno ve sloupci pod elementem voda. Zato může v hojné míře užívat a vyhledávat vše popsané ve sloupcích elementů kov a Země. Celková energetika organizmu se vyrovná a následně se změní i chování a emoční stav člověka. Ihned po dosažení žádoucích výsledků se má potlačující vliv na dřevo oslabit, aby nebyl stimulován energetický nepoměr směrem k elementům kov a Země. Podle údajů uvedených v tabulce můžeme regulovat i ostatní funkce.

Musíte mít vždy na paměti, že od člověka je vyžadována neustálá sebekontrola a regulace energetické rovnováhy.

Nyní se vraťme k práci s emocemi a charakterovými vlastnostmi a podívejme se, jaké další způsoby můžeme využít. Jak se zbavit dávných pocitů uražení, dřímajících kdesi uvnitř nás? Budeme se řídit radami lana Gowiera, *jenž* se těmto otázkám věnuje také z důvodu, že jemu samému se urážlivost vymstila - přivedla ho až k amputaci nohy a rakovině. Jeho doporučení spočívají v následujícím, vybavte si člověka, který vás urazil, konkrétně a přesně si ho představte (pokud máte jeho fotografii, dívejte se na ni), jako kdyby se nacházel přímo před vámi. Proneste za sebou níže uvedené věty nahlas, jednu po druhé. Začněte tou první a až bude skutečně upřímná, přistupte k další.

Promíjím ti a odpouštím.
Odpusť mi ty mně!
Děkuji ti.
Velebím tě.

Když se začnete touto radou řídit, zjistíte, že to vůbec není snadné a vyžaduje to velké vypětí vůle a rozumu. Zejména zpočátku bude těžké dívat se na obrázek nenáviděného člověka

a přitom mu chtít odpustit. Možná, že se všechno ve vás proti tomu vzbouří a vaše nitro začne vyhledávat všelijaké argumenty a překážky, aby tomuto člověku nemuselo odpustit. Dokonce pocítíte, kde se přesně ve vás uhnízdila ona urážka (to je důležité, protože pokud s tím něco neuděláte, brzy se objeví nemoc tohoto místa). Pocit uražení a urážlivost obecně se proměnily v živého tvora, konkrétně žíznivého upíra, který velkými doušky z vašeho těla upíjí životní sílu. A pamatujte na to, že se bude bránit - vždyť se chystáte jej zničit My všichni, kdo jsme na někoho či něco uražení, v sobě nevědomky pěstujeme netvora, jehož se potom nemůžeme zbavit, ba naopak se mu celý život podřizujeme, obsluhujeme svou uraženost a umožňujeme vzniknout dalším škodlivým a nepotřebným vlastnostem.

Pokud se ve vás již při pronášení první věty Já *ti odpouštím* něco bouří a je vám to celé nepříjemné, případně se dostaví další odpor, popřemýšlejte o tom a ptejte se, proč tomu tak je. Je evidentní, že vás tato nenávist, antipatie a především pocit silného uražení zevnitř ničí. Znovu a znovu opakujte větu *Já ti odpouštím* - tak se dostanete do stavu jako při meditaci a započnete vnitřní dialog. Postupně začnete problém chápat jinak a k bývalému trýzniteli si vytvoříte jiný vztah, a kromě toho před vámi všechny události minulosti vyvstanou v novém světle. Když se člověk urazí, je to, jako by pobýval v bublině naplněné uražeností, která ho omezuje. Pokud však o věcech popřemýšlí a z této bubliny vystoupí, pocit uražení přestane existovat, ztratí svou účinnost, zbaví se emocionální stránky a promění se v pouhou informaci nebo zkušenost z minulosti. Nejprve musíte udělat kus potřebné vnitřní uvědomělé práce, teprve poté můžete se vší upřímností říct: *Já ti odpouštím*. Jakmile dosáhnete takovéhoto stavu, problém způsobený pocitem uražení zmizí a vy budete svobodnější, šťastnější a zdravější. Jak je to nádherné!

Jak dlouho bychom měli toto cvičení praktikovat? To záleží na povaze člověka a míře jeho duchovní zralosti, někdo na to potřebuje několik dnů, jiný týdnů, ale někteří i mnoho let!

A nyní přistupte ke druhé větě: *Odpusť ity mně!* Uvidíte, že nyní se budete cftit mnohem lépe a vše půjde snáz. Budete-li cvičení opakovat znovu a znovu, poznáte, že v bývalém konfliktu jste hráli určitou roli, již nyní můžete odhalit. Možná si řeknete, že kdybyste se zachovali jinak, vztah s touto osobou by se vyvinul jiným způsobem. Při praktikování tohoto cvičení si uvědomíte, v čem jste chybovali, a projevíte lítost, případně se budete kát. Krupobití očistných slz z vaší duše smyje nános toho, co jste provedli v minulosti, a svět bude hned vypadat pestřejší, zářivější a veselejší. Kéž vám Bůh umožní prožít toto kouzlo vnitřního prozření! Je nádherné! To vím, protože je nyní prožívám i já, když píši tyto řádky, a předávám vám své postřehy a zkušenosti. Je to kouzlo oproštění, jež dokáže člověka v mžiku vyléčit.

Pokud jste při pronášení věty *Odpust i ty mně!* prožili vnitřní transformaci, jak jsem ji popisoval, pak dvě zbývající věty už půjdou hladce - právě na tomto úseku duchovní léčebné kúry se projeví fenomén zvaný duchovní prozření.

Věty jako *Děkuji ti* a hned poté *Velebím tě* už půjdou hladce samy. U duchovně zaslepeného člověka by vůbec nebylo možné, že by velebil někoho, kdo mu v minulosti ublížil. A proto proveďte malý kontrolní test: představte si svého největšího nepřítele, případně toho, kdo vám dříve ublížil nejvíc, a v duchu mu poděkujte a velebte ho. Většina lidí při tom prožívá nepříjemné pocity, fyzické nepohodlí a hlavně se tomu vnitřně brání. Pravdou však je, že právě největším nepřátelům bychom měli děkovat a velebit je. A zdalipak víte za co Za to, že nás probuditi z duchovního spánku, donutili nás, abychom se pustili do aktivní duchovní činnosti, a odhalili nám, v čem jsme na duchu a rozumu nedokonalí. Přišli do našeho života, aby nám pomohli odpracovat naše karmické hříchy Musíte pochopit jednu důležitou pravdu: v životě nic neprobíhá jen tak, a v tomto případě karma zařídila, aby se váš osud setkal s osudem vašeho nepřítele. A to proto, abyste v oba stali dokonalejšími osobami. Když nás někdo urazí

nebo nám ublíží, jsme nuceni udělat kus duchovní práce se sebou samým, pochopit mnoho nových souvislostí, očistit se od nepotřebných nánosů, a staneme se tak silnějšími a dokonalejšími. Překonali jste v sobě pocit ublížení, vyloučili ze sebe spoustu negativního a proměnili se v jiného člověka. Hnilobná příchuť uražení, nespokojenosti a rozčarování, která zákeřně podkopávala vaše zdraví, se rozplynula.

Po ukončení duchovního cvičení na odpuštění se budete cítit lehčí, uvolnění a hlavně osvobození od nepochopitelného vnitřního napětí, jež vás dříve sužovalo. A také si uvědomíte, že i jiní lidé mají svou hodnotu, byt se vám zdají být špatní. Možná, že se vaše názory s míněním toho druhého člověka rozcházejí, ale oba dostáváte příležitost se dále rozvíjet nezávisle jeden na druhém, aniž byste byli spojení negativními pouty. Nyní se chováte přirozeně a užíváte si vnitřní svobody a uvolněnosti.

Gowler doporučoval, abychom práci zaměřenou na přetvoření uražení začínali u nejjednodušších, méně bolestivých urážek a nekomplikovaných případů vzájemných vztahů. Například si vzpomeňte na cestujícího, který vám nedopatřením šlápl na nohu nebo do vás strčil. Ze začátku je vhodné provádět myšlenkové cvičení na zpracování uražení pravidelně, třeba jednou denně. Postupně můžete přecházet ke složitějším případům, zamotaným vztahům s ostatními lidmi a k nejtěžším životním urážkám, protože to jsou ony, které ve vás vyvolávají největší energetickou disharmonii a způsobují chronická onemocnění.

Nyní však přejdeme k jinému tématu: fyzickému (hmotnému) stavu mozku, který je závislý především na tom, co přesně se spolu s krví do něj dostává a v jakém stavu jsou mozkové cévy. Klasickým příkladem je mozková mrtvice: některá z cév v mozku se ucpala, do některé části mozku přestal být dodáván kyslík a Živiny a následně došlo k jejímu odumření. Když jedna Část mozku nefunguje, znamená to, že se vytratí i funkce, kterou kontrolovala a vykonávala. Může dojít ke ztrátě

řeči, neschopnosti pohybu, v jiném případě se zakřiví některé tělesné části a podobně. To je jasný příklad, jak hmotná část mozku ovlivňuje energetickou rovnováhu organizmu.

Očista cév

Pro plnohodnotné obnovení energetické rovnováhy je nutné mít zdravou krev, dobře se stravovat a mít čisté cévy. Jak se správně stravovat, tomu se nyní věnovat nebudeme, namísto toho si povíme, jak správně očistit soustavu cév v organizmu. Ahned je zapotřebí podotknout, že očistná procedura pro cévy, kterou popisuji níže, nemá bez současné očisty tlustého střeva a jater tu správnou účinnost.

Vývar z chvojí

Velmi dobře se osvědčil vývar z mladého smrkového, borovicového nebo jedlového jehličí.

Předně chvojí je kvalitním zdrojem vitaminu C, jehož dostatek napomáhá rychlému okysličování odpadu v organizmu, jejich proměně do podoby konečného produktu a následného vyloučení z těla. Smrkové jehličí má navíc vysoký obsah éterických olejů, které jsou přirozenými rozpouštědly. Tyto dvě vlastnosti dělají z přípravků obsahujících smrkové jehličí silný očistný prostředek.

V lékařství se používá preparát s názvem Pinabin, který je vlastně padesátiprocentním roztokem éterického oleje ze smrkového nebo borovicového jehličí smíchaného s broskvovým olejem. Má spazmatický vliv na svalstvo močových cest, zpomaluje vývoj a množení bakterií vyvolávajících nemoci a je močopudný, což pomáhá pří ledvinových kamenech.

Další neméně důležitá vlastnost jehličí spočívá v tom, že *má* výraznou trpkou chuť a stahující účinek. Jestliže vitamin € napomáhá okysličování odpadu, éterické oleje je rozpouští a navíc rozšiřují cévy a jsou močopudné. Díky stahující vlastností se produkty rozpadu v organizmu obalí éterickými oleji a snáze se vytyčují z organizmu.

Vývar z chvojí je možné užívat dvěma způsoby: vnitřně, kdy se pije jako čaj, a k zevnímu upotřebení jako léčivé koupele; nejefektivnější je však oba způsoby kombinovat.

Příprava léčebných prostředků z chvojí

Vývar na pití: pět polévkových lžic nadrobno nadrceného jehličí z mladého smrku, borovice nebo jedle (aktuálního roku) zalijeme půl litrem horké převařené vody. Povaříme deset minut na mírném ohni a necháme na noc odstát v teplém místě. Scedíme, nalijeme do termosky a popíjíme teplé 4x až 6x v průběhu dne namísto vody, vždy po půl sklenici. Každý den je třeba připravit nový odvar, protože se musí užívat výhradně jen teplý, kolem 36-40 °C! Jak dlouho budete chvojovou kúru provádět, to závisí na vás, je to individuální. Můžete se řídit přirozeným indikátorem, kterým je vlastní moč. Podle jejího zakalení poznáte, zda léčivý odvar již začal působit. Jak se budou odpad a soli v těle rozpouštět, moč bude podle toho měnit barvy a získávat nejrůznější odstíny. Jakmile bude mít znovu přirozenou barvu, znamená to, že očista organizmu je ukončena.

Nejvhodnější období k provádění léčebné kúry s chvojím je po Novém roce, a to z několika důvodů. Zaprvé vyhozených vánočních stromečků je hodně a nemusíte chodit do lesa a zadruhé v tomto období je biorytmus ledvin a močového měchýře nejaktivnější a nejsilnější, takže tyto orgány nebudou přetěžovány nadměrným vylučováním odpadů.

Chvojovou koupel připravíme následovně: vezmeme borovicové jehličí i malé větévky a všechno to nadrobno podrtíme; můžeme přidat i Šišky, samozřejmě také rozkouskované nadrobno. Stačí jeden gram směsi na sedm až osm litrů vody. Necháme třicet minut vřít, přelijeme do uzavíratelne nádoby a na dvanáct hodin odstavíme. Správný odvar z jehličí by měl mít sytou hnědou barvu. Napustíme vanu teplou vodou (36—40 °C) a obsah nádoby do ní vylijeme.

Koupel by měla trvat deset až dvacet minut, *ale* múze *to* být i více - vše závisí na tom jak se člověk cítí. Při opakovaných

chvojových koupelích zvyšujeme teplotu vody od procedury k proceduře, ale jen dokud cítíme, že nám to vyhovuje. Po každé koupelí se alespoň deset až dvacet vteřin sprchujeme. Stačí dvě ozdravné koupele týdně, celý cyklus trvá minimálně měsíc.

Kombinací chvojových koupelí a pití odvaru z jehličí dosáhneme nejvyššího možného očistného efektu. O včasném ukončení chvojové kúry se rozhodujeme podle zbarvení moči.

Valerij Tiščenko uvádí, že při pravidelném užívání chvojového odvaru se z těla vyloučí nejen jedy a odpad, ale také radionukleotidy. Předpokládá se, že při důkladné očistě organizmu se zbavíme až 80 % nemocí a neduhů, které nás trápí. Je vidět, že zejména mikrobi a houby nemají jehličí kvůli jeho vlastnostem rádi.

Chvojové koupele také chválí Sebastian Kneipp, P. M. Kurennov a A. S. Zalmanov. Kneipp s Kurenovem si zejména všímají jejich blahodárného vlivu na očistu kůže a cév a stimulujícího účinku na nervovou soustavu. Zalmanov se kromě toho zaměřuje také na důkladnou buněčnou očistu - každá buňka organizmu je zbavena „toxinů únavy", což jsou mikroskopické trupy uhynulých buněk, které vznikají naprosto přirozeně během životní činnosti organizmu. Musí z něj být zavčas odstraněny, pokud to těb nezvládá anebo to dělá v nedostatečném množství, může nastat vlastní otrava organizmu, jehož prvním symptomem je rychlá únava.

Pro správné vyživování mozku a cév se hodí biopřísady Tian shi, například potravinový doplněk s vápníkem, který aktivuje duševní činnost. Základním komponentem je prášek ze speciálně opracovaných čerstvých kostí hovězího skotu a lecitin. Tato přísada organizmu dodá nezbytné kalcium, zlepší celkové vyživování mozku a nervové soustavy, aktivuje činnost mozkových buněk a zlepšuje intelektuální schopnosti. Vápník je jedním z nejlepších prostředků k aktivování buněčné činnosti v mozku který navíc zlepšuje paměť, oddaluje stárnutí mozku a zvyšuje produktivitu mozkových buněk.

Vhodné je užívat potravinový doplněk Tian shi zvaný Cholikan, který obsahuje resveratrol, rostlinný antioxidant obsažený ve vinných hroznech. Má spoustu blahodárných vlastností, z nichž nejdůležitější je preventivní účinek proti ateroskleróze. Kromě toho zlepšuje krevní oběh, odstraňuje nánosy na vnitřních stěnách cév, z čehož je patrné, že obecně působí jako prevence proti nemocem mozku a srdce.

Příklad

Jde o ženu ve věku osmašedesáti let. Již osmnáct let trpí vysokým krevním tlakem, který má v současnosti hodnotu 220/180 mmHg. Stěžuje si na bušení srdce, bolesti v srdeční oblasti a zhoršení paměti i sluchu.

Poradili jsme jí, aby užívala různé druhy biopřísad Tian shi. Nejprve horký antilipidový čaj, 2x denně třicet minut před snídaní a před obědem. Dále biologický vápník na zlepšení činnosti mozku, po jedné kapsli jednou denně. Po dvou týdnech léčby se pacientčin krevní tlak snížil a zastavil na hodnotách 180/110, stále ji však trápily opakující se bolesti hlavy. Proto jsme jí doporučili do léčebného programu zařadit Kordyceps, a sice dvě kapsle 3x denně v průběhu prvního týdne a později jen dvě kapsle 2x denně. Po měsíci léčby se žena začala cítit mnohem lépe, bolesti hlavy polevily, zlepšila se jí paměť i sluch. Krevní tlak se ještě snížil a stabilizoval, takže nyní dosahoval hodnot 170/100.

Příklad

Muž ve věku dvaasedmdesátí let. Dlouhodobě trpí aterosklerózou dolních končetin a v posledních dvou letech má při chůzi velké bolesti ve svalech na lýtkách, takže prakticky nikam nechodí. Na chodidle nebylo možné nahmatat pulz vůbec a v podkolenní tepně byl velmi snížen. Z tohoto důvodu

vě kaps 2x denně. Kromě toho měl popíjet horký antilipidový aj, vždy v první polovině dne. Když přestal užívat Chitosan přešel na Kordyceps o dvou kapslích 2x denně a biologický zinek po třech kapslích 3x denně. Po ukončení této kúry pacient bral ještě přípravek Cholikan, a sice dvě kapsle 3x denně. Po celou dobu užíval antilipidovýčaj. Po měsíci léčby se tomuto mužı značně zlepšil krevní oběh v dolních končetinách, které nyní byly mnohem teplejší. Také začal samostatně chodit, alespoň na blízké vzdálenosti. Ve třetím měsíci ozdravné kúry se mu cirkulace v nohou obnovila úplně, takže od té doby byl schopen samostatně chodit i na delší procházky.

Energetický kanál a životadárná energie

Už jsme se zabývali tím, jak je možné posílit a zlepšit energetické prameny v organizmu. Nyní bychom měli přejít k dělení energií v organizmu a k možnostem uvedení energetického systému do normálního stavu.

Základním požadavkem na jakýkoli energetický systém je jeho fungování. jak pracuje energetický systém člověka? Energie se vytváří v pramenech a energetických polích a následně je spotřebována. je nutné, aby proudily organizmem, plnily nezbytné funkce a disponovaly odlišným potenciálem. Nejvyšší potenciál v energetickém poli má elektron, zatímco nejnižší mají buňky, jelikož jsou konečnými spotřebiteli energie. e-li člověk fyzicky málo aktivní, pak také jeho buňky spotřebovávají málo energie. Cirkulace energií i krevní oběh, jejž energie vede za sebou, se nacházejí na velmi nízké úrovní. Energetický systém nefunguje efektivně, ba dokonce setrvává na hranici nečinnosti. Pravidelná ušev a fyzická zátěž představuje skvělý rostředek k aktivac energetického systému a ke lepšen eho výkonnosti. Buňky aktivně spotřebovávají li a živiny, a to nutí plíce aktivněji pracovat a pohlcovat kyslík nerg vzduchu). Trávicí systém bude lép ovávat potravu a hormonální systém bude efektivněji regulovat veškeré životní procesy. Při pravidelné zátěži je také stimulován mozek - duchovní centrum, jímž se projevuje vůle a který nám pomáhá přemáhat lenost a další zlozvyky.

Tímto jednoduchým způsobem bez zbytečných mouder se dá pozitivně ovlivňovat proces obnovení a regulace energetické rovnováhy. A pohyb je přirozený a efektivní prostředek.

Ale pokračujme dále. je nám známo, že energetické kanály jsou vlastně „elektronovody", po nichž se s obrovskou rychlostí pohybují elektrony. Kanály se postupně rozvětvují na menší kanálky, a ty se dále dělí na samostatné elektrické obvody. Pravděpodobně si z hodin fyziky pamatujeme, že čím je vodič energie čistší, tím lépe skrze něj prochází proud a pohybují se v něm elektrony. Dospěli jsme tedy k závěru, že dalším důležitým předpokladem pro úspěšné rozdělování energií je čistota organizmu. Z toho vyplývá, že pro obnovu energetické rovnováhy v organizmu je nutné čisté vnitřní prostředí, které z 80 % sestává z pojivových tkání. Vidíme, proč je nutné starat se o jejich očistu.

Očista pojivových tkání metodou s užitím rýže

Lidé si už v dávných dobách všimli, že mnohé přírodní prvky velmi dobře pročišťují organizmus jako například snadno dostupná potravina - rýže.

Pokud ji předem namočíme do vody, velmi dobře se z ní vymyje nepotřebný škrob. Zůstane pórovitá buničina, která je velmi cenným *enterosorbentem.*

Aby se rýže zbavila škrobu co nejrychleji, někteří specialisté na očistu (například J. Ščadilov) doporučují přidat do vody, v níž se odmočuje, trochu jedlé sody {polovinu *čajové* lžičky na jeden litr vody). jedlá soda napomáhá rvchlejšímu rozpuštění škrobu obsaženého v rýži.

Nejlepší je rýži konzumovat na lačný žaludek, protože tak jsou její účinky nejsilnější. Znamená to, že rýže vytahuje, shromažduje a odstraňuje z organizmu přebytečne hleny, kalové kaménky, písek, odpad různeho druhu škodlivé bakterie

a oxalatové soli, zejména z močových cest a kloubů. Očistný proces samozřejmě nenastane okamžitě: vylučování solí z močových cest a kloubů se započne až dvacátý nebo třicátý den od začátku rýžové kúry a zpravidla pokračuje ještě dva až tři měsíce po jejím ukončení.

Jak připravit rýži pro očistnou kúru

Nejlépe se hodí neloupaná a nehlazená rýže; pokud ji však nemáme, použijeme tu, kterou seženeme. K přípravě budete potřebovat pět půllitrových sklenic, na něž si nalepte lepící štítky s čísly jedna až pět nebo si je popište fixem.

První den

Ráno nasypte do sklenice č. 1 tři polévkové lžíce rýže, důkladně propláchnuté ve vodě. Zalijte je vodou tak, aby sklenice byla plná až po okraj. Pro tyto účely je nejvhodnější voda destilovaná, kterou si můžeme připravit sami tak, že ji necháme 2x až 3x zmrznout a zase rozmrznout, rozhodně pak bude čistější. Vězte, že kvalita vody je důležitá: čím čistší vodu použijeme, tím víc nasaje různé nepotřebné substance i prvky z rýže a zanechá vhodný bílkovinný a škrobový základ, který v organizmu nabobtná a vsákne odpad, toxiny, soli a další nežádoucí látky.

Druhý den

Ze sklenice č. 1 slijeme vodu, rýži opět promyjeme a zalijeme vodou. Stejný postup opakujeme i se sklenicí č. 2: nasypeme do ní tři polévkové lžíce rýže, propláchneme a zalijeme vodou.

Třetí den

Znovu sliíeme vodu a promyjeme rýži ve sklenicích č. 1 a 2. Opakujeme postup se sklenicí č. 3.

Čtvrtý den

Totéž a přidáme sklenici č. 4,

Pátý den

Opět učiníme totéž a přidáme sklenicí č. *5.*

Šestý den

Rýže ve sklenici č. 1 se vyluhovala ve vodě pět dní a je nyní odmočená a připravená ke konzumaci. Naposledy ji propláchněte a jednoduše uvařte. Do prázdné sklenice č. 1 znovu nasypte promytou syrovou rýži a zalijte ji vodou. Totéž opakujte i s ostatními sklenicemi. Proces namáčení a čištění rýže by měl probíhat bez přestání, abyste měli vždy k dispozici připravenou rýži, která se dostatečně dlouho vyluhovala.

Pokud rýži namáčíte do roztoku jedlé sody, můžete přípravu zkrátit na tři až čtyři dny; v takovém případě potřebujete jen tři nebo čtyři sklenice.

jak užívat rýži jako léčebný prostředek

Odmočenou rýži ze sklenice č. 1 uvařte jako obyčejnou rýžovou kaši bez přidání soli a cukru. Rýžové jídlo si připravte a konzumujte vždy ráno a nalačno, předtím čtyři hodiny nic nejezte ani nepijte. Za těchto podmínek má rýže silné schopnosti vázat a vsakovat *odpad* a toxiny. Nechte tento proces probíhat přirozenou cestou!

Druhého dne použijte rýži ze sklenice č. 2, třetí den ze sklenice č. 3 a tak dále. Očistná rýžová kúra by měla trvat čtyřicet dní: po celou dobu musíte každý den jíst teplou vařenou rýži, samozřejmě neosolenou a neochucenou. Během očisty se vyhýbejte míchaným, tučným a kalorickým jídlům, neboť ozdravný proces blokují.

Kromě očisty žaludku a střevního traktu se pročistí i pojivová tkáň, zejména klouby a páteř. Rýže blahodárně působí na chrupavku a šlachy, ze kterých se uvolňují a vylučují nepotřebné soli. Někteří specialisté doporučují souběžně provádět terapii přírodními šťávami, neboť ty dodávají organizmu přirozené minerální soli, a jíst co nejvíce zeleniny a naturalních potravin.

Během rýžové očistné kúry je možné zavadět klvstvry: stačí jeden až dva týdně, nejlépe ve druhé polovině *dne* po 15. hodině.

Zeslábli lidé nebo ti, jejichž organizmus je silné znečištěn, mohou očistnou rýžovou kúru opakovat během dvou let 2x ročně, vždy na jaře a na podzim. Později z profylaktických důvodů mohou kúru opakovat *alespoň jednou* za rok nebo *za* dva roky; etnost je závislá hlavně na tom, jak se člověk cítí.

Při provádění očisty s pomocí rýže můžete souběžně praktikovat i jiné očistné metody. Společnost Tian shi má ve své nabídce několik potravinových doplňků, které napomáhají očistě organizmu na úrovni tkání. O preparátu zvaném Dvojitá celulóza jsme si už říkali, je velmi užitečný. Existují však i jiné *unikátní* přípravky: antilipidový čaj a Chitosan.

Antilipidový čaj

Antilipidový čaj Tian shi je extraktem z mnoha různých rostlin, jeho základ tvoří zelený čaj. Diky pojivým schopnostem zelený čaj v tekutém prostředí organizmu spojuje různé toxiny a odpady a následně je vyvádí ven.

Kromě zeleného aje přípravek obsahuje i další rostlinné mponenty, mezi něž se řadí kinostemma, semena kassia tora, lotosové listy, hořec mnohokvětý a některé další; všechny byty speciálně opracovány. Čaj z rostlinné směsi působí tak, že snižuje hladinu tuků, což jsou sliznaté látky, zlepšuje trávení, normalizuje činnost sleziny a žaludku a v případě zvýšené teploty působí jako antipyretikum.

Kinostemma a hořec mnohokvětý stimulují organizmus a tonizují jej, čímž vlastně zvyšují jangovou energii.

Antilipidový čaj Tian shi má mnoho unikátních vlastností: očišťuje organizmus, podporuje vytváření energie ve středním kém poli a vytváří v organizmu energetickou rovnováhu.

Potravinový doplněk Chitosan

Je to přírodní produkt, který reguluje fyziologické funkce organizmu. Vyrábí se z krunýřů mořských červenonohých krabů. Chitosan zpomaluje proces stárnutí, posiluje imunitu a působí jako dobrý preventivní prostředek. Také reguluje bioritmy, což je pro energetiku organizmu obzvlášť důležité, a urychluje ozdravné procesy.

Jeho hlavní význam však nespočívá v tom, že je hojivý a že dokáže vyléčit některá konkrétní onemocnění, nýbrž že reguluje biologické procesy a funkce lidského organizmu a vytváří příhodné podmínky k obnovení biologické rovnováhy. je jasné, že až jí dosáhneme, většina nemocí se vytratí sama.

Krabí krunýř obsahuje chitin, jenž má podobnou strukturu jako krevní fibrin. Když z chitinu odstraníme acyl, stane se z něj aktivní a užitečný prvek. Při vnitřním užívání se rozpouští a získává vlastnosti gelu - je absorpční a očistný.

Chitosan dále vylepšuje peristaltiku střev, zvětšuje objem stolice, zkracuje dobu, kdy trávené produkty procházejí střevním traktem, snižuje tlak uvnitř střev a zamezuje silnému vstřebávání škodlivin; také usnadňuje defekaci a působí preventivně proti rakovině tlustého střeva.

Chitosan byl samozřejmě klinicky testován a ukázalo se, že má skutečně uspokojivé výsledky. Například působí na buňky zasažené rakovinou: tento proces můžeme popsat v následujících několika krocích:

1. Potlačuje toxické látky uvnitř buněk. Je nám známo, že po vzniku rakovinného onemocnění člověk rychle ubývá na váze. To proto, že buňky rakoviny uvolňují toxické látky, které způsobují snížení hladiny železa v krevním séru, a to vede k chudokrevnosti. V důsledku toho se v organizmu začnou rozkládat tuky a člověk ztrácí chuť k jídlu. Chitosan se nejprve ve střevech rozloží na molekulární komponenty a potom je organizmem stráven, a tak potlačuje rakovinné toxiny,

2. Aktivuje lymfatické buňky, které jsou schopné zničit buňky zasažené rakovinou. Nejvyšší aktivita lymfatických buněk v procesu ničení rakoviny byla zaznamenána při 7,4 stupňů PH, což je alkalické prostředí. Okolí rakovinných buněk je však zpravidla kyselé a v něm je aktivita lymfocytů ztížena. Při užívání Chitosanu se rovnováha kyselého a alkalickeho prostředí upraví, takže se pohybuje v rozmezí 0 5 stupňů PH. Tak se vytvoří příhodné (kyselé) prostředí pro aktivaci mfocyt a zničení rakovinných buněk.

3. Brání rakovinným buňkám, aby se volně přemisťovaly o organizmu. Normálně se totiž šíří tělem s krví. Chitosan se doslova přimkne k povrchu cév a zamezí rakovinným buňkám, aby se nalepily na její stěny.

I ostatní vlastnosti Chitosanu jsou unikátní: reguluje hladinu cholesterolu a udržuje ji v normě, a tak se krevní cévy mohou snadno očistit.

Chitosan umí léčit popáleniny a zraněnívšeho druhu a urychluje proces zacelování ran. To se dá vysvětlit, protože jeho skladba je blízká lidskému organizmu, a proto lehce splývá s kůží i ostatními tkáněmi.

A protože Chitosan spojuje a vylučuje z organizmu škodliviny, napomáhá mikrocirkulaci krve, čímž se zlepšuje i periferní krevní oběh v končetinách, tudíž už nejsou studené a člověk se necítí nepohodlně. Dokonce zmizí i bolesti v oblasti kříže, beder a zad. Takto mnoha způsoby Chitosan napomáhá obnovit *normální* cirkulaci energie v organizmu.

Kapitola čtvrtá

Praktické rady pro obnovení a upevnění energetického systému organizmu. Představitelé moderní bioenergetiky a jejich rady a doporučení pro zdraví člověka. Ásana jóga. Taoistický systém cviků. Gymnastika zabývající se dvěma ozdravnými systémy zaměřenými na regeneraci svalů i šlach a na očistu a promývání kostní dřeně.

Již jsme se dozvěděli mnoho důležitých informací, pojďme si je proto shrnout.

Víme, co v tradiční čínské medicíně znamená pojem energetika organizmu a že existují tři hlavní druhy energie - vesmírná, zemská a lidská. V lidském organizmu jsou tři místa, v nichž se tvoří a shromažduje energie, říká se jim energetická pole. Existuje také systém rozdělování energie, do nějž patří i energetické kanály a kouzelné rezervoáry, jimiž energie proudí k orgánům, tkáním a buňkám organizmu.

Vyjasnili jsme si, co energetiku člověka posiluje a co ji naopak oslabuje. Očista organizmu a správné stravování jsou Hlavními předpoklady posílení energetiky a jejího normálního

fungování. Pohybová aktivita je zárukou toho, že organizmus bude pracovat tak, jak má. Člověk musí oplývat velkou vnitřní disciplínou a mravní kázní, neboť tyto vlastnosti jsou pro získání silné energetiky klíčové.

A naopak je-li organizmus zanesen, když se člověk stravuje nesprávně a nepravidelně a k tomu je zcela odevzdán vlastním zlozvykům nebo je emočně nevyrovnaný, jeho energetika se naruší, rozptýlí a energie bude z organizmu unikat.

To všechno už známe. Nyní bychom chtěli vidět konkrétní případy, kdy člověk sám svým úsilím dosáhne vynikajících energetických schopností. A pokud takové případy existují, chtěli bychom vědět, jak toho tito šťastní lidé dosáhli a jakých prostředků k tomu využili. Také si ukážeme dva tři komplexy východní gymnastiky, zaměřené na posilování a normalizování energetického potenciálu organizmu. Ovšem tak, aby byly evropskému čtenáři srozumitelné, jednoduché a dostupné, ale přesto vysoce efektivní.

Představitelé moderní bioenergetiky

Významnými představiteli moderní bioenergetiky, kteří zasebou zanechali viditelné výsledky a nalezli způsoby vylepšení energetického systému člověka, jsou Porfirius Ivanov a Paul

Porfirius Ivanov

Tento muž žil ai do svých 35 let normálním, obyčejným životem. Pak ale přišel na to, že takto se přece žít nedá, a vydal se do světa., přesněji řečeno - do přírody. Postupně se začal otužovat, zpočátku se ve studené vodé pouze myl, a to 2x denně, ale když si na to zvykl, začal si tělo pravidelné polévat studenou vodou z kbelíků a koupat se v přírodních vodních zdrojích, Na základe pravidelného otužování začal chodit v zimě bez teplého oblečeni, pouze v šortkách. Také se rozhodl otestovat svou vúli a trpělivost - alespoň jeden den v týdnu zůstal zcela o hladu, I hladovění po čase rozšířil a praktikoval je i po dobu 3-4 dnů v týdnu. Všechny procedury vykonával zcela

uvědoměle. Miloval pohyb, rád běhal a plaval; ovšem hodně času také trávil přemýšlením a rozjímáním a k tomuto účelu si vedl i deník. V běžném životě to byl prostý, ale srdečný a otevřený člověk, možná trošku naivní. Takovýmto životem žil po několik let a není divu, že získal velmi silnou energetiku. Pokusy o změření jeho energetiky zvláštními přístroji ukázaly, že Porfiriův energetický systém převyšoval energetiku obyčejného člověka více jak 500x! Porfirius se také naučil léčit rukama: jednou rukou se dotýkal hlavy nemocného, druhou mu položil na nohy a předával mu mocný energetický proud.

Aniž by si to Porfirius sám uvědomoval, naučil se být v kontaktu s vesmírnými a zemskými energiemi a využívat je. Získal vědomosti, jak pročistit tělo a stimulovat je, aby produkovalo co nejvíce energie a efektivně ji využívalo. Sestavil jednoduchou, ale užitečnou metodu na vytvoření silné energetiky organizmu a jeho celkové očisty. Samozřejmě i ona má své nedostatky, zejména to, že nepočítá s individuálními vlastnostmi praktikujícího, ale pokud si každý člověk procedury přizpůsobí tak, aby mu vyhovovaly, může je bez problémů provádět.

Ivanovovy rady

Rada první

2x denně se koupej ve studené vodě, aby ses** cítil dobře. **Koupej se, kde můžeš- v jezeře, v říčce nebo v koupelně, ale v koupelně se sprchuj nebo polévej nejprve teplou vodou, poté studenou.

Jaký ozdravný efekt má na organizmus polévání se studenou vodou nebo střídání studené a teplé sprchy? Celkový elektrický náboj organizmu se dostane do normálu. Nutno připomenout, že organizmu velmi Škodí oděvy ze syntetických materiálů, obuv s umělou podešví (?ejména domácí) a linoleum na podlaze. Všechny tyto věci narušují přirozený elektrický náboj organizmu: horní část se nabije kladně a dolní část záporně (proto v létě člověk občas dostane ránu, když se dotkne kovového předmětu). V důsledku toho se naruší cel-

ková cirkulace energie energetickými kanály a některé orgány přestanou být dostatečně zásobovány energií, což znamená že se sníží jejich funkční schopnosti. Při změně celkového elektrického náboje organizmu se zákonitě změní i pH vnitřního prostředí. Právě to určuje, jak budou probíhat nejdůležitější životní procesy, například aktivita fermentů. Narušení má za následek vážné zdravotní problémy, zejména vznik takzvaně neléčitelných a vleklých chronických nemocí.

Při změně celkového náboje organizmu se také naruší kapilární krevní oběh, který zčásti funguje na principu, že elektricky nabité červené krvinky se navzájem odpuzují a mohou se těmito kapiláry pohybovat. Srdce je pumpou velkých cév, ale na malé kapiláry nemá vliv, protože v nich se pohyb uskutečňuje na základě vzájemného odpuzování červených krvinek.

jak se člověk může vyvarovat změn elektrického náboje svého těla? Nutno dodat, že je to zcela proveditelné: ráno a večer si oplachujte nohy od kolen po chodidla teplou či studenou vodou; tento postup pomáhá organizmus zbavit přebytečného náboje. Ještě lepší je sprchovat anebo polévat vodou celé tělo.

Otužování studenou vodou (studenou vodou rozumějte vodu teploty dosahující maximálně 12 °C) aktivuje proces biosyntézy na buněčné úrovni a zlepšuje bioenergetiku. Takto zmiňovaný fenomén vysvětluje véda.

Každá buňka má svůj genetický fond, jehož aktivita určuje, jak bude růst a jak bude probíhat její životní činnost. Organizmus je velkým souborem buněk, jejichž vlastnosti se na úrovni organizmu sčítají a násobí. V důsledku toho může probíhat obnova a regenerace. Celkový životní projev jedince se skládá z mnoha vlastností jednotlivých buněk. Genetický aparát buňky se však opotřebovává, bud časem přirozenou cestou, nebo v důsledku nemoci. To má za následek, že organizmus se už nemůže obnovovat tak rychle jako v mládí, a pomalu stárne. Může člověk samostatné ovlivňovat vlastní genetické ústrojí a jeho působení na buněčné úrovni? Ano, a není to ani tak

těžké, pokud víme, že hodnota elektrického náboje buněčné membrány (buněčného obalu) ovlivňuje aktivitu genetického fondu (pokud se nachází uvnitř buňky). Čím vyšší je elektrický potenciál buněčné membrány, tím lépe a efektivněji genetický aparát uvnitř buňky funguje. Na této aktivaci se podílí speciální aminokyseliny a fermenty, které jsou zodpovědné za biosyntetické procesy probíhající v jednotlivých buňkách i v organizmu jako celku.

Naskýtá se jiná otázka: jakým způsobem se dá zvýšit potenciál membrán? Ukazuje se, že je to celkem snadné - stačí polévání chladnou vodou nebo střídavá sprcha.

Tělo člověka je obklopené a prodchnuté *plazmou.* Ta proniká organizmem a rozprostírá se i kolem něj, jako skořápka chrání vejce. Člověka můžeme přirovnat k jakémusi „plazmatickému vejci" s vlastním magnetickým polem, jehož osa koliduje s elektrickou osou srdce.

Co je to vlastně ona plazma, o níž tu hovoříme? Je to směs částic nabitých elektřinou, pro které platí, že absolutní hodnota náboje záporně nabitých částic (elektrony) se rovná absolutní hodnotě pozitivního náboje. Celkově jako systém je proto plazma neutrální a dobře vodivá. Pokud se v ní hustota (hutnost) částic zvýší, plazma bude vypadat jako souvislá jednorodá hmota připomínající tekutinu; avšak velmi neobyčejnou, jež je vynikajícím vodičem elektrického proudu. Silně ji ovlivňuje také vnější magnetické pole, navíc i ona sama vlastní své magnetické pole a velmi dobře rozvádí teplo.

Jak plazmu ovlivňuje teplo? Pokud je v různých částech plazmy rozdílná teplota, objeví se v ní tepelné proudy směřující z oblasti s vyšší teplotou do oblasti s nižší teplotou. Přitom vzniká konvekční pohyb částic. Ovšem pohyb elektrických nábojů je elektrickým proudem. Z toho vyplývá, že v plazmě se v důsledku odlišných teplot v jejích různých částech vytváří elektrický proud, jemuž se říká *termoelektrický proud,* a právě on nabíjí buněčné membrány a Jejich prostřednictvím aktivuje genetické ústrojí.

A jaký liv má magnetické pole na plazmu? V objemu plazmy se magnetické neboli indukční linie nacházejí na určitých vzdálenostech jedna od druhé. Pokud se přitom plazma rozšiřuje, vzdálenosti mezi indukčními liniemi se zvětšují a magnetické pole se celkově oslabí. A pokud se stlačuje a komprimuje, indukční linie houstnou a magnetické pole se zesiluje. Stlačování a rozšiřování plazmy se „zamrzlým" magnetickým polem vyvolává různorodé efekty. Je-li plazma stlačována, magnetický proud je sice stabilní, ale indukce narůstá přímo úměrně stlačování a vzniká velmi silné magnetické pole, které dobíjí buněčné membrány a skrze něž se aktivuje genetický aparát.

Budete-li se polévat studenou vodou od hlavy k patě, zároveň ovlivňujete plazmu vlastního těla, a to jak teplotně (prudce ji ochlazujete), tak magneticky (plazma se v důsledku ochlazení stlačuje a silové magnetické meridiány se zužují). Tento jev v těle vytváří elektrický proud, jenž nabíjí membrány buněk; skrze ně se dále aktivuje i genetický fond. Aktivace spočívá ve větší odolnosti buněk před poškozením patogenními mikroorganizmy, v lepším plnění jejich funkcí i v rychlejší obnově a regeneraci.

Vědci všech zemí se snaží vynalézt metodu, jak urychlit proces biosyntézy. A přitom se to dá udělat jednoduše, přirozeně a efektivně s pomocí polévání studenou vodou nebo střídavým sprchováním studenou a teplou vodou ráno a navečer, jež pomáhají obnovit strukturu organizmu na úrovni tekutin.

Voda v organizmu Člověka se trochu odlišuje od vody, jak ji známe z obyčejného života. Přestože se skládá ze stejných prvků, dvou atomů vodíku a jednoho atomu kyslíku (H_2O), není stejnorodá, homogenní. Rozdíl tkví v tom, že atomy organické vody jsou mezi sebou spojeny jiným způsobem.

Atom vodíků má dva „vodíkové můstky" - dvě chemické vazby. Jsou velmi aktivní a atom se díky nim může spojovat s řebeným množstvím dalších prvků. Vodíkové vazby v molekule mohou být činné ve stejném směru, ale také v různých směrech. Jinými slovy, atomy vodíku v molekule vody rotují kolem vazeb s atomy kyslíku synchronně a asynchronně.

V přírodní vodě se ve čtvrtině molekul protony vodíku otáčejí synchronně, tedy na jednu stranu.

Nyní jsme se přiblížili k nejdůležitější otázce, která se týká přímo fenoménu života. Víte, čím se živý tvor liší od neživého? Tím, že u živých tvorů prvky rotují jedním směrem, a sice nalevo, kdežto v neživé hmotě nic takového neexistuje a prvky rotují chaoticky.

Protože lidský organizmus z velké většiny sestává z vody, právě v molekulách vody se projevuje naše živost a vitalita - atomy vodíku se otáčejí synchronizovány stejným směrem. A čím je jejich otáčivý pohyb stabilnější a zřetelnější, tím je organizmus celkově zdravější a odolnější. A naopak, je-li tento pohyb narušený a zdeformovaný, člověk je slabý, strádající a nemocný. Paramolekuly vody zabezpečují životní aktivitu buněk.

Nemocné buňky mají procentuálně méně synchronně rotujících molekul, přičemž tento podíl je závislý na stupni onemocnění. Aby se mohly obnovit, nezbytně potřebují synchronní molekuly a horečnatě je spotřebovávají. V důsledku toho se celková rovnováha mezi chaoticky a rovnoměrně se otáčejícími molekulami vody v organizmu naruší ve prospěch těch prvních, což má za následek oslabení všech životních funkcí. Základní úkol uzdravení spočívá v tom, abychom obnovili správnou rotaci mikročástic prvků v buňkách, tedy abychom proměnili vodu ve svém těle z chaotického stavu do rovnoměrného.

Nyní si povíme, jak toho můžeme dosáhnout. Molekula vody představuje elektrický a magnetický dvojpól. Impulzivní magnetické pole působí na chaotické molekuly vody tak, že nutí vodíkové vazby, aby rotovaly stejným směrem. Při tomto procesu vodíkové vazby částečně pohlcují impulz magnetického pole. Jeden proton vodíku v molekule vody změní směr pohybu na opačný a zároveň přechází na vyšší energetickou úroveň (to je spojeno s vylučováním tepla). Voda změní stav a namísto chaotické se stává rovnoměrnou a strukturovanou

(během tohoto procesu se vždy vylučuje teplo). Impulzivní magnetické pole se dá v organizmu vytvořit při polévání chladnou vodou nebo střídavém sprchování - jde o prudké ochlazení plazmy a stahování magnetických meridiánů.

Pod vlivem magnetického pole, které vzniklo po studeném nebo střídavém polévání či sprchování, se mění poměr přírodní vody (25 % molekul synchronických, 75 % chaotických) i vody obsažené v organizmu. Až tento vliv ustane, můžeme pozorovat obnovení předchozí rovnováhy - deset až dvanáct hodin poté. jinými slovy, pokud se polijeme studenou vodou ráno, rovnoměrná struktura kapalin organizmu zůstane zachována *po* celý den, a pokud tak učiníme večer, struktura vydrží stabilní po celou noc. V tom tkví zázrak každodenního obnovování organizmu s pomocí studené vody.

Prostá procedura polévání sama sebe od hlavy až k patě studenou vodou z kbelíku anebo střídavá sprcha (vždy lijeme teplou vodu asi po dobu 30 až 45 vteřin, pak na sebe pustíme na tři až pět vteřin studenou vodu a celý cyklus opakujeme několikrát) po ránu a nejlépe i navečer napomáhá procesu biosyntézy a bioenergetickým procesům v organizmu. Kromě toho uvádí do souladu struktury organizmu na tekuté úrovni a uspořádává je.

Po horké koupeli je třeba opláchnout se studenou vodou. Neboť horká voda otevírá póry na kůži a uvolňuje celý organizmus, což umožňuje, že do organizmu vniká patogenní energie chladu nebo jiná škodlivá energie. Krátkodobý vliv studené vody organizmus ponouká, aby se stlačoval a komprimoval uzavřel póry a vytvořil si „energetické brnění". V takovém případě se cítíte plní energie, jste bodří, svěží a chránění.

Rada druhá

před koupelí anebo po ní (a pokud se koupeš v přírodě, pak souběžně s ní) vyjdi ven a ***chod*** *bosýma nohama po zemi, v* ***zimě*** *na sněhu, a to alespoň jednu až dvě minuty. Dýchej ústy, nadechni se* ***několikrát*** *za sebou a v* ***duchu*** *popros vyšší* ***síly*** *o zdraví pro sebe* ***i pro druhé.***

Bude-li se člověk řídit touto radou, skutečně pozná, nakolik je vlastně spjat s přírodou.

Ivanov byl přesvědčen, že správné nádechy jsou velmi důležité. Doporučoval, aby člověk nasával vzduch jakoby z výšky a snažil se procítit jeho tlak. Správný nádech upevňuje energetické struktury v organizmu a přitom „vytlačuje" nemoci ven. Při polévání celého těla voda vytlačené nemoci, respektive jejich energetický a informační základ, vsakuje a smývá je ob země, kde budou pohlceny. Tak se organizmus zbaví patogenních energií, způsobujících nemoci, a bude pro něj snadnější se zcela uzdravit.

Jak si vysvětlit větu: V duchu popros vyšší síly o zdraví pro sebe i pro druhé? Všechno v okolí člověka včetně ostatních lidí představuje specifické projevy prostoru, který je sám o sobě obrovským živým tvorem. A když do něj vysíláte myšlenky na zdraví, vlastně přejete blaho a celistvost především jemu, tomuto obrovskému věčnému organizmu. Takové duchovní zásilky vám umožní přímo s ním komunikovat a působit na něj, a on vám odpovídá a reaguje na vaše dotazy. Čím je vaše prosba upřímnější, tím rozsáhlejší odpovědi se dočkáte. Na úrovni práce s vlastním vědomím jde o vytvoření odpovídající nálady k uzdravení.

Rada třetí

Neužívej alkohol *ani* ***nekuř!***

Alkoholizmus, kouření nebo nadměrné holdovaní jídlu či sexu – to všechno jsou druhy závislosti, a člověk, jenž jimi frpC se neustále snaží jen o to, jak je uspokojit. Posuďte sami: člověk, který neustále pije, Časem shon od lihu kuřák se otráví

nikotinem a vypěstuje si plicní onemocnění, přejídání všelijakými delikatesami vede k zanesení organizmu odpadem k tloustnutí, rozmnožování patogenních organizmů a samozřejmě vzniku všelijakých nemocí; a nekontrolované uspokojování sexuálních fantazií z člověka udělá sexuálního maniaka.

Budete-li se řídit touto radou, můžete pracovat na odstranění nejničivějších rysů svého charakteru.

Rada čtvrtá

Alespoň jeden den v týdnu musíš vydržet bez jídla; nejlepší je období od pátku mezi 18.00 až 20.00 hodinou až do nedělního poledne. je to pro tvůj klid. jestliže je to pro tebe těžké, zkus to vydržet alespoň den. V neděli v poledne si vyjdi ven do přírody, nejlépe bosky, zhluboka dýchej a mysli na to, o čem jsem hovořil výše - na zdraví. Tento den je svátkem těla. Až se navrátíš, můžeš sníst vše, co tvůj žaludek ráčí.

Tady je správně řečeno - je to pro tvůj klid. Co nejvíc znepokojuje lidské vědomí? Vášně, záliby, slabosti, zvyky a potřeby. Když člověk zabředne do svých hloupých vášní nebo zlozvyků, stane se na nich závislý, ať už to je cokoli, alkohol, cigarety, jídlo nebo sex. Zlozvyky mu nedávají pokoje: kuřák se zajímá jen o to, jak by si koupil cigarety a kde by si zakouřil, alkoholik se stará o to, že se potřebuje napít, proutník vyhledává sexuální partnery, s nimiž by se mohl oddávat sexuálním hrátkám a cizoložit, **a o většině lidí** platí, že nechtějí zůstat dlouhodobě bez jídla, vynechávat obědy či večeře, neboť jim jídlo nabízí jisté potěšení. Takoví lidé věnují celý svůj život tomu, aby vyhověli svým vášním, a tak ztrácejí sami sebe. Čím důkladněji se člověk věnuje svým vášním a zlozvykům, tím víc se stává jejich otrokem a nechává se jimi ničit. Tato dvě přikázání pomohou překonat špatností **uvnitř** *sebe* sama a získat klid a pokoj, který přináší zdraví.

A proč je doporučováno dávat přednost víkendovým dnům? Protože to zesiluje mravní působení na člověka. Ve volných

dnech se lidé procházejí poté, co se hodně najedli. Vy tak v podstatě kráčíte proti zavedeným společenským zvyklostem, vás charakter se ještě víc zakaluje a formuje se vaše silná vůle.

Proč musíme vydržet hladovět alespoň dvacet čtyři hodin? Absence jídla či hladovění znamená dobrovolné odmítnutí přijímání potravy a vody po určitý časový úsek proto, abychom pomohli životním silám organizmu obnovit harmonické biologické procesy narušené v důsledku nemoci, celkového oslabení organizmu a podobně.

Co může člověku přinést hladovění, tedy když vydrží nějakou dobu bez příjmu jídla? Zaprvé jeho vědomí bude disciplinované a ukázněné a pročistí se *od* nevhodných myšlenek, jež se na vzniku nemocí rovněž podílejí, a celkově je bude možné snadněji řídit. Člověk nejvíc trpí kvůli věcem, které nedokáže ovlivňovat a kontrolovat - sem patří jeho přání a procesy probíhající ve vědomí. Ty ho leckdy ponoukají k činům, které odporují zdravému životnímu stylu. Z tohoto hlediska je hladovění skvělým prostředkem k vylepšení vlastního charakteru a možnému vymýcení všech špatných a nežádoucích zvyků a vlastností.

Zadruhé hladovění aktivuje centrální nervový systém na principu stresu z nedostatku živin a vody {a to organizmus nutí, aby pracoval lépe a probudil se ze stavu polodřímoty a přesycenosti, v němž obyčejně přetrvává). Zažívací trakt je uvolněnýa může odpočívat **a** krev i mezibuněčná tekutina se pročistí od odpadů, toxinů a produktů rozkladu.

Zatřetí hladovění aktivuje imunitu neboli ochranné síly organizmu. Ocitne-li se organizmus v extrémních podmínkách, umí produkovat vodu uvnitř sebe sama z nepotřebných komponentů a také ji odebírá od patogenních mikroorganizmů. To vede k silnějšímu ozdravnému efektu než půst o vodě.

Po několika takových ozdravných kúrách se celý organizmus člověka obnoví, 2baví všeho škodlivého a patogenního a také vnímá život jinak, jako lepší a svěží místo.

Rada pátá

Miluj přírodu kolem sebe. Neplivej, nic neodhazuj a chovej se správně. Zvykni si na to, že i tento zvyk je součástí tvého zdraví.

Člověk by se měl svými myšlenkami včlenit do prostoru z něhož vzešel. Dosáhneme toho pouze s myšlenkami a city upnutými k lásce; pak teprve můžeme splynout s prostorem. Pokud to člověk chápe, snaží se přírodě neubližovat, a to žádným způsobem - ani odfrkáváním, ani pliváním. Mimochodem polykání vlastních slin působí preventivně před nemocemi jako svérázná homeopatická vakcinace.

Rada šestá

Všechny lidi, které potkáš, slušně pozdrav, zejména ty starší. Chceš-li k sobě přivolat zdraví, chovej se mile a se všemi se zdrav.

Čím více myšlenek o zdraví kolem sebe člověk generuje, tím spíše a ve větším množství se k němu budou navracet a uzdravovat ho.

Slovo zdravit se znamená přenášet myšlenky o zdraví a přát někomu zdraví. Abyste se s lidmi mohli zdravit nahlas, je třeba na sobě nejprve trochu zapracovat, například překonat stud, dodat si odvahy a nebát se případného odsuzování či pomluv. Tato rada sama o sobě vědomí člověka mění a dělá je čistší, otevřenější a naivnější. Čím méně strojenosti a intrik vědomí člověka obsahuje, tím je člověk zdravější a tím více se stává součástí Království nebeského.

Rada sedmá

Pomáhej ostatním, jak můžeš, v první řadě nemocným, chudým i těm, kterým bylo ublíženo nebo již se nacházejí v zoufalé situaci. Dělej to s radostí a z celého srdce! Nechť celá tvá duše zareaguje na neštěstí ostatních. Uvidíš, že v člověku, jemuž jsi pomohl, nalezneš nového přítele - a navíc pomůžeš celému světu!

Naše vědomí je jakoby zakonzervované, ztvrdlé jako starý chléb a uzavřené, a proto jen s obtížemi reagujeme na potřeby jiných lidí. Je nám zatěžko lidem s radostí a z čistého srdce pomáhat. Budeme-li se řídit touto radou, přemůžeme některé své špatné charakterové vlastnosti a vytvoříme si správný vztah s prostorem. Koneckonců každý člověk je výtvorem božím (ovšem jeho božská podstata je často maskována těmi charakterovými rysy, podle kterých soudíme jiné lidi), a proto bychom měli každému pomáhat s radostí. Vždyť tak velebíme to, co je v něm božské. Tak upevňujeme své spojení s prostorem, a můžeme z něj tudíž čerpat životní síly. On nám za to na oplátku sešle šťastné shody okolností a příznivý osud.

Rada osmá

Snaž se v sobě přemoci lakotu, lenost, samolibost, mamonářství, strach, pokrytectví, nadutost a pýchu. Důvěřuj lidem a miluj je. Nikdy o nich nesuď nespravedlivě a neber si příliš k srdci, když oni sami hovoří o jiných špatně či je pomlouvají.

Lakota, lenost, samolibost, strach, faleš, pýcha, nevraživost - to všechno je duševní odpad, jímž je zaneseno naše vědomí a který nám brání v tom, abychom žili svobodně a uvolněně. Ve vědomí člověka neustále probíhají myšlenkové procesy, které ovšem podporují výše jmenované negativní vlastnosti. Co z toho plyne? Zaprvé duševní odpad z nás vysává síly a životní energii, tudíž jsme více náchylní k nemocem a slabí a také se může celkově zkrátit délka našeho života. jsou to svého druhu otrokáři lidského vědomí. Zadruhé tyto vlastnosti velmi silně ovlivňují náš osud. jen se nad tím zamyslete: člověk, jehož vědomí je zasaženo a zaneseno myšlenkovým odpadem, se cítí nešťastný, nedůvěřuje ostatním a dopředu čeká, že bude někým podveden. Napětí ve vědomí také způsobuje vnitřní konflikt a agresivní chování.

Je třeba mít neustále na paměti, že člověk je božím projevem, zahaleným a spoutaným jeho vlastními charakterovými rysy. Proto je nutné, abychom se snažili pohlížet na

člověka skrze jeho charakterové rysy a viděli v něm jeho božskou podstatu. Pouze v takovém případě je možné lidi milovat a důvěřovat jim a zároveň vnímat božskou spravedlnost. Ta je k nám vysílána skrze jiné lidi za účelem, abychom se morálně a duchovně zdokonalovali, očisťovali své vědomí od hloupých rysů a vlastností a odpracovali své karmické dluhy a povinnosti.

Toto přikázání člověku pomůže navázat těsné spojení s prostorem a čerpat jeho sílu. Nespravedlnost, odsuzování, nekorektní soudy, to vše člověka naopak od životodárné síly prostoru izoluje.

***Rada** devátá*

Nemysli na nemoci, neduhy a smrt, v tom tkví tvé vítězství!

Člověk je zdravý, anebo nemocný podle toho, jakými myšlenkami se zabývá. To ony určují jeho zdravotní stav a také to, zda bude šťastný, anebo nešťastný. Budeme-li přemýšlet o nemocech, neduzích nebo smrti, bude nám ubývat životní síla, ale nejen to; špatné myšlenky nás ničí, rozkládají zevnitř a negativně ovlivňují průběh veškerých životních procesů. Je třeba od nich co nejdříve upustit, stejně jako se zbavujeme nebezpečných a jedovatých prvků - prostě je vyhodit z mysli ven. To však není vůbec jednoduché, ba naopak, je to velmi složitá a důkladná práce, při níž musí být charakter očištěn od veškerého „odpadu". Člověk si musí uvědomit život jako celek, své předurčení i životní cíle. Teprve až všechno toto učiní, pozná velkou vnitřní sílu a pravou svobodu.

Rada desátá

Neodděiuj myšlenky od činu. Něco sis přečetl - dobře, ale hlavně konej!

Přijímané informace by vždy měly být užitečné. Ale hlavně by se měly realizovat jako konkrétní činy, aby Člověk nezůstal jen „u slov". Lidstvo uvízlo ve spleti informací všeho druhu, které jsou většinou k ničemu, ba dokonce škodí. Patří sem na-

příklad všelijaké bulvární pomluvy, papírování a byrokracie, jež vědomí moderního člověka jen zanášejí a ubírají člověku jeho životní sílu. Tento proces dokáže člověka pořádně oslabit.

Informace o ozdravení, které byly vstřebány, ale nikoli zrealizovány, jsou k ničemu, zbytečné vědomosti. Mají význam jedině tehdy, pokud se promění ve skutečné činy: polévání vodou, správné dýchání, procházky v přírodě, blahorodné myšlenky o zdraví či uvědomělé hladovění, neboť jen v takových případech přináší skutečné zlepšování zdraví.

Rada jedenáctá

Předávej své zkušenosti dále, vždy pomáhej ostatním, nikdy nechval sám sebe, nepovyšuj se nad ostatní a zůstaň skromný.

Skromnost je velmi významná ctnost, zatímco vychloubání a namyšlenost jsou hloupé vlastnosti, které kazí charakter člověka. Toto přikázání je o tom, že se musíme špatných vlastností zbavit. Často se totiž stane, že člověk, sotva se trochu uzdraví, pookřeje a uvede svůj život do normálu, ihned začne na okolní svět shlížet poněkud spatra. Zprvu neškodné povýšené nazírání však může přerůst ve skutečnou pýchu a namyšlenost nebo egoizmus. Je důležité, aby se každý věnoval sobě, své práci a za všech okolností zůstával sám sebou. Vyvarujte se toho, abyste si vypěstovali nové hloupé návyky, když jste se s obtížemi zbavovali těch starých - to by vás přivedlo k dalším nemocem a přineslo další nepřízeň osudu.

Porfirius Ivanov nám zanechal účinné mechanizmy fyzického a duševního ozdravení, proto kdo se jimi bude řídit, uzdraví své tělo a zdokonalí se i duchovně.

Paul Bragg

Paul Bragg byl velmi známý lékař přírodní medicíny, který napsal velké množství knih o tom, jak se člověk může sám a vlastním přičiněním uzdravit. O sobě hovořil takto:

„Byl jsem slabé, nedužívé dítě s vadou srdce, již jsem měl *od* narození. Takové děti vyžadují mimořádnou péči, dokonce i v moderních nemocnicích. Prvních čtrnáct měsíců jsem bojoval o život. Vždy jsem trpěl silným bušením srdce, v osmi letech jsem dostal revmatickou horečku a dalších jedenáct měsíců jsem se potácel mezi životem a smrtí. Kvůli slabému srdci jsem nemohl běhat a hrát si se svými zdravými kamarády. A brzy se vyvinuly i další nemoci: astma, bronchitida a nakonec i tuberkulóza."

Paul Bragg strávil několik dalších let v sanatoriích, kde nad ním vyřkli nevratný ortel, že mu již není pomoci a je odsouzen k čekání na smrt. Naštěstí se mladý Paul dostal do Švýcarska, kde se ho ujal, a nakonec i úspěšně vyléčil, věhlasný doktor přírodní medicíny Rollier. Na mladého pacienta to udělalo takový dojem, že se rozhodl, že bude celý život pomáhat nemocným lidem, aby jim navrátil nejcennější poklad - zdraví.

Několik desítek let studoval všechny možné metody, jak obnovit zdraví přirozenou cestou. Řídil se jimi sám a své vědomosti a zkušenosti dále předával tisícům nemocných po celé planetě. A tak se stalo, že nedužívé dítě odsouzené ke smrtí se dožilo neskutečných 93 let. Bragg měl pět dětí, dvanáct vnuků a čtrnáct pravnuků.

Paul Bragg byl silný dokonce i jako devadesátiletý stařec a vydržel toho víc než leckterý mladík. Každý den se vydával na tří- až pětikilometrové procházky, hodně plaval, chodil po horách, hrál tenis, rád tancoval, cvičil s činkami a se závažím a nakonec si oblíbil windsurfing. jeho pracovní den trval dvanáct hodin. Neznal nemoci ani únavu, vždy byl naladěn optimisticky, byl svěží, bodrý a vždy připravený pomáhat ostatním.

O svém zdraví vypráví takto:

Já jsem svého zdraví dosáhl sám, doslova jsem si je vydupal ze země. Věnoval jsem tomu celý život a nyní jsem zdráv 365 dní v roce. Nikdy nemám bolesti, nejsem unavený ani vetchý či zestárlý. Vězte, že i vy můžete být takoví a dosáhnout stejných výsledků!"

jsem přesvědčen, že závěry tohoto legendárního člověka, byť je původně sestavoval sám pro sebe, pomohou k získání silné energetiky a pevného zdraví i vám.

Braggovy rady pro zdravý život

Nejdůležitější pro Život člověka je potřeba milovat život a chtít žít. Dále autor tvrdí, že člověk se na cestě *za* zdravím setkává s mnoha nepřáteli, jakými jsou:

Zlozvyky

„Člověk se svou bežostyšnou nestřídmostí v jídle a pití sám zabíjí, aniž by prožil alespoň polovinu času, který mu byl pro život vyhrazen. Kvůli hloupým a absolutně zbytečným zlozvykům ztrácí životní síly a trpí různými nemocemi. Zlozvyky nás oslabují, zásoby energie se snižují a organizmus chátrá, neboť se mu nedostává energie na jeho regeneraci. A snížení energie vede k tomu, že se zpomalí činnost celé vylučovací soustavy: střev, ledvin, kůže i plic. K orgánům neproudí energie, která zajišťuje, aby mohly pracovat naplno. Jedy a škodliviny všeho možného původu nejsou z organizmu zcela vylučovány, shromažďují se v něm a nesmírně *mu* Škodí a způsobují řadu potíží. Jedy se soustředují v různých částech organizmu, ovlivňují nervovou soustavu a člověk trpí velkými bolestmi. Jsou to signály, jimiž se vás příroda snaží upozornit, že nedodržujete její zákony, které sama předepsala, abyste se mohli starat o své štěstí a blahobyt. Jenže vy hledáte vinu kolem vás, namísto abyste se obrátili ke skutečné příčině vzniklých nepříjemností."

Znečištění okolního prostředí

„ Všechno v okolí je otrávené a špinavé: vzduch, který dýcháme, voda, již pijeme, i jídlo, které jíme. Ve všem jsou obsaženy prvky, jež nejsou pro lidský organizmus dobré a ničí zdraví. A všechny tyto škodliviny a toxiny má na svědomí člověk sám, neboť se k přírodě chová velmi nerozumně a jeho činnost jí rozhodně neprospívá."

Špatný životní styl

Paul Bragg doslova píše, že moderní způsob života je vlastně pomalá sebevražda.

„Nesprávný životní styl se formuje nikoli tehdy, když se člověk stane plnoletým, začne se o sebe starat sám a rozhodovat se, jak bude žít, nýbrž mnohem dříve, již v raném dětství. Mnoho moderních matek své děti nekojí, a tak děti od prvních dnů života nejsou krmeny potravou, kterou potřebují nejvíce - mateřským mlékem- Namísto toho dostávají různé umělé přípravky, které o ovanou bílou mouku, cukr a zejména smrtelně nebezpečnou sůl. Organizmus člověka je ničen od narození a není divu, že za takových podmínek člověku hrozí předčasné úmrtí."

Dále Bragg doporučuje, jak se správně starat o svůj organizmus, jak jej ozdravit a jakým způsobem léčit nemoci. Bra-- vždy poukazoval na skutečnost, že k vyléčení může dojít jen v případě, když se spojí dva důležité druhy sil: síly přírody a síla organizmu. Silám přírody říká „přirození lékaři".

„Příroda sama přivedla na svět devět přirozených lékařů, vždy připravených nám přijít na pomoc a podpořit a upevnit naše snažení dosáhnout vynikajícího zdraví. Jsou bezchybní a zaručují stoprocentní úspěch. Nikdy nemocnému neublíží, přestože on sám je leckdy ignoruje a echápe, jaký užitek mu přinášejí. Tito doktoři jsou chápaví a trpěliví a není pro ně důležité, zda se na ně pacient obrátí sám či nikoliv; oni jsou vždy tm nemocným pomáhat. jejich vědomosti jsou přístupné

všem, starým i mladým, bohatým i chudým. Sami neprovádějí žádné operace ani nepředepisují léky, nejmódnější farmakologické novinky je nezajímají.

My všichni se s nimi dobře známe. Ale já osobně bych si velmi přál, abyste se na ně obraceli mnohem častěji. Jsou ochotni nám vždy na naší cestě za zdravím a dlouhověkostí poradit."

Bragg dále všech devět přirozených doktorů popisuje. Patří mezi ně síly přírody i člověka samého, schopné se beze strachu postavit a utkat s jakoukoli nemocí a také nad ní zvítězit.

první doktor	- sluneční světlo
druhý doktor	- čerstvý vzduch
třetí doktor	- čistá voda
čtvrtý doktor	- přirozená strava
pátý doktor	- ozdravné hladovění
šestý doktor	- fyzické cvičení
sedmý doktor	- dostatečný odpočinek
osmý doktor	- správné držení těla
devátý doktor	- vlastní rozum

Pohlížíme-li na Braggova doporučení ve světle tradiční čínské medicíny a bioenergetiky, vidíme, že tento legendární *odborník* na přirozené léčení pacientům radil, aby pracovali s vesmírnými energiemi (sluneční světlo) a zemskými energiemi (čerstvý vzduch, čistá voda). Přitom zvláštní pozornost věnuje bioenergetice organizmu. Přirozené léčení zahrnuje správné stravování, očistné hladové kúry, dostatek pohybu i odpočinku, aby tělo mohlo spotřebovávat energii, produkovat novou a stabilizovat její cirkulaci v těle. Také správné držení těla je důležité, neboť pouze v dobře stavěném těle může energie proudit a cirkulovat tak, jak má. Konečně poslední přirozený doktor, rozum, vědomě řídí Život a dosahuje vytyčených cílů.

Ásana joga a cvičení Pozdrav Slunci

Nyní přejdeme ke speciálnímu ozdravnému cvičení, zaměřenému na vytváření, cirkulaci a regulování energií v organizmu. Pročtěte si všechna cvičení a následně si vyberte takové, které vám bude vyhovovat nejvíce. Nejdůraznějšího efektu dosáhneme, budeme-li kombinovat fyzickou zátěž s jinými ozdravnými metodami.

Surja namaskar znamená pozdrav Slunci či oslava Slunce. Všechno, co žije na Zemi, může žít jen díky Slunci. Starodávní jógíni sestavili soubor zvláštních cviků, který prováděli právě při východu Slunce: tím mu vzdávali hold a projevovali úctu.

Tyto cviky mají výrazný ozdravný efekt na organizmus. Aktivují cirkulaci energií v těle, takže se ospalý člověk po ránu probudí, rozhýbe a začlení do pracovního rytmu. Proto se hodí zejména jako ranní rozcvička.

Komplex cvičení Surja namaskar zahrnuje několik statických pozic, z nichž vždy jedna plynule přechází do jiné a dohromady tvoří dynamický řetězec cviků s bezpočtem ozdravných efektů. Mezi ně patří kupříkladu protahování svalů a šlach, protože pak skrze ně lépe prochází energetické toky. Dále se při nich protahuje páteř, a to napomáhá lepšímu krevnímu a lymfatickému oběhu; aktivuje se nervová soustava a povzbuzují se vnitřní receptory. Tím však výčet kladů nekončí, jógová cvičení také zlepšují dýchání, pročišťují plíce, ionizují vnitřní orgány, zjemňují fungování hormonální soustavy a v neposlední řadě dodávají chuť do života a pozvedají náladu.

Budete-li tento komplex cvičení provádět brzy ráno při východu Slunce, napojíte se na životní rytmus přírody a vstřebáváte část jejích energií. Cvičit je možné jak venku, tak v místnosti, ale vždy tváří k východu. Můžete cviky neomezeně opakovat, aby se tělo co nejvíc protáhlo, uvolnit se a dosáhnout ladnějších pohybů. Rozhodující je, jak se cítíte a jaké množství i jaká intenzita cviků vám vyhovuje. Věřte, že tato forma cvičení zcela překoná obyčejnou ranní rozcvičku!

Komplex cvičení není omezen věkem, proto je doporučován všem věkovým skupinám. Nejlepší je, pokud cvičí celá rodina.

Cvičíte-li komplex Surja namaskar jako ranní rozcvičku, dbejte na to, abyste jej prováděli pozvolna, klidně, opatrně a bez vypětí. Soustřeďte se na konečnou fázi každého prvku cvičení a na to, jaké vjemy v různých částech vašeho těla vyvolává.

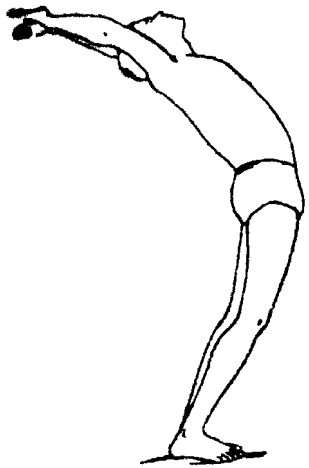
poloha č. 1

Pro správné provedení ásan je nejvhodnější, abyste byli oblečeni co nejméně. Dále cvičte podle následujících pokynů:

1., 2. Postavte se rovně, rozkročte se na šíři ramen, ruce se semknutými dlaněmi spojte před hrudí. Uklidněte své myšlenky a podívejte se směrem ke Slunci. Představujte si, jak vám dodává životní energii, již začínáte pohlcovat souběžně se vzduchem, který dýcháte.

Pomalu a plynule se nadechněte a přitom si představujte, že vdechujete životní energii v podobě slunečních paprsků. Při každém nádechu pozvolna zvedejte ruce nahoru a prohněte se v zádech. Snažte se co nejvíc vytáhnout přední stranu trupu - břicho a prsa. Myslete na to, že protahujete přední část trupu a uvolněnými tkáněmi organizmu nasáváte sluneční energii. Tuto představu sledujte co nejdéle. Prohýbejte se, dokud vás lehce nezabolí v kříži; umírněná bolest organizmus aktivuje a uvádí do stavu bdělosti. Jakmile se prohnete a dokončíte nádech, chvíli v této poloze setrvejte a zároveň zadržte dech. Prsty na rukou roztáhněte. jakmile pocítíte, že jste v této poloze stabilní, představujte si, jak se vaše plíce naplňují životadárnou energií, jež dále proudí organizmem do všech stran, přičemž jej očišťují a omývají.

V poloze č. 2 začněte vydechovat a souběžně se ladně předkloňte. Přitom myslete na to, jak se z vašeho organizmu

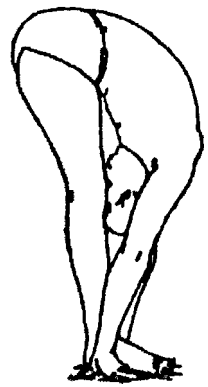


poloha č.22

odplavu jí patogenní energie a spolu s nimi odcházejí i únava a indispozice. Všechny negativní energie se shluknou do jednoho šedavého obláčku a vyjdou z organizmu ven zároveň se vzduchem. Při předklonu se ohněte v kříži, ale nohy nechte rovné. Natažené dlaně se pokuste položit na podlahu a v tomto předklonu se uvolněte, aniž byste pokrčili nohy. Musíte procítit vypětí v kříži: vypovídá o tom, že se v tomto místě vylepšuje cirkulace energií a tekutin. Setrvejte v této poloze, dívejte se na břicho a pokoušejte se čelem maximálně přiblížit ke kolenům. Na chvíli se zastavte a vnímejte, jak protažení kříže blahodárně působí na celý organizmus.

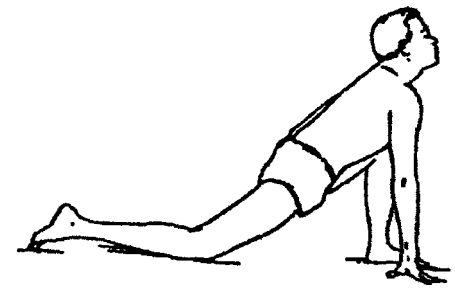
Pokud se vám z nějakého důvodu nedaří dotknout dlaněmi podlahy, například proto, že jste málo ohební, dejte ruce alespoň na kolena a pozvolna přitahujte trup co nejblíže k nohám.

3. Nyní se začněte pomalu a vyrovnaně nadechovat a zároveň změňte polohu. Opírejte se o prsty na rukou, levou nohu odtáhněte co nejdál dozadu, zvedněte hlavu a prohněte se v zádech. Vnímejte, jak se přední část trupu příjemné protahuje - to se napřimují energetické meridiány v těle a vylepšuje se cirkulace životní energie organizmem. Užívejte si tento ozdravný cvik, mysltete, jak je příjemné se předklánět a jak radostné je protahovat svaly na zádech. Při plynulém nádechu si představujte, že pohlcujete životodárnou energii Slunce a opojení s tímto zářivým nebeským svíposloha č. 3

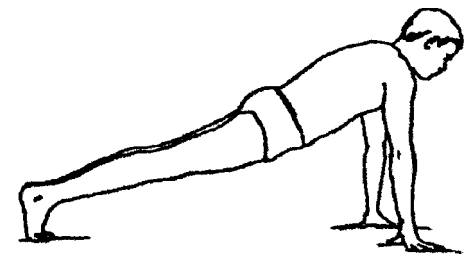


tidlem vás naplňuje radostí. Jakmile dokončíte rovnoměrné a plynulé ohýbání, přejděte bez výdechu k následující poloze.

4. Pravou nohu přiložte k levé, krk, záda a nohy nechte napřímené a vypjaté. Váhu těla přeneste na napřímené ruce. Tvář otočte k podlaze a dívejte se dolů. Na chvíli zadržte dech - dokud nepocítíte nutkání, že už se musíte nadechnout. Energii naplňující plíce v duchu rozdělujte do celého organizmu. Můžete ji směrovat na nemocná místa, ke špatně fungujícím orgánům nebo si představovat, jak vás omlazuje. Nejdůležitější je, aby vaše vědomí aktivně pracovalo.



poloha č. 4



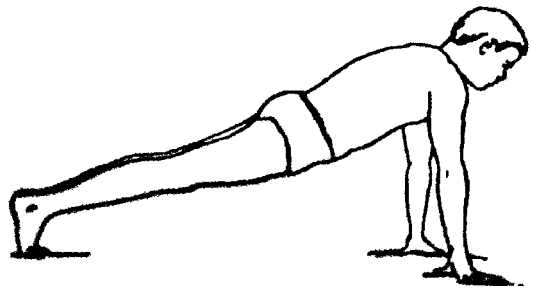
poloha č. 5

5. Opět se pomalu a harmonicky nadechněte, zároveň ale opět změňte polohu. Ruce ohněte v loktech a přibližujte se pomalu k podlaze tak, abyste se jí hrudí takřka dotýkali. Po nádechu si představujte, že se z vašeho těla ven vylučují nemoci, stáří a únava a vsakují se do Země. Budete-li vše provádět zároveň, tedy výdech i úklon, pocítíte, jak se váš organizmus

jemně spojuje se Zemí. Poprosteji o síly, vyléčení a omlazení. Máte-li slabé ruce, stačí dotknout se podlahy čelem a koleny. Jakmile dosáhnete mezní polohy a ukončíte nádech, pusťte se do následujících cviků, ovšem při zadrženém dechu. Rukama se odstrčte od podlahy, tělo držte napřímené, hlavu mějte rovně a dívejte se dolů pod sebe. V této pozici chvíli setrvejte bez nadechnutí.

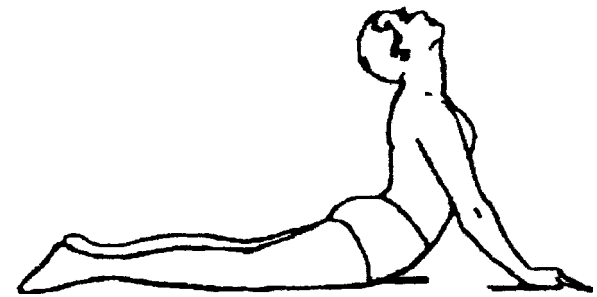
6., 7. A nyní se plynule nadechněte a pomalu polohu změňte: zvedněte hlavu co nejvíc nahoru a dozadu a ohýbejte záda, dokud ve svalech nepocítíte napětí. Při tomto cviku se přední část trupu, zejména hrudník a šíje, příjemně protáhnou. Představujte si, jak při nádechu životní energie proniká do vašeho organizmu. Až zaujmete konečnou polohu, chvíli v ní zůstaňte a zadržte dýchání. Dívejte se směrem nahoru a trochu dozadu. V duchu si představujte, jak se energie rozlévá po celém těle.

poloha č. 6



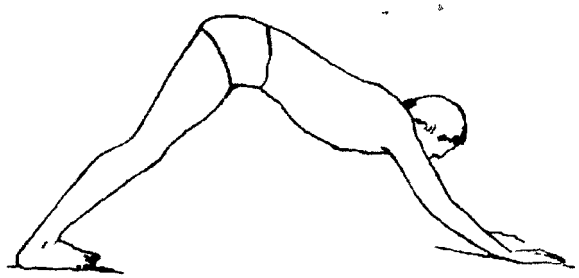
poloha č. 7

8. Pomalu vydechujte a přitom zaujměte následující polohu: trup nadzvedněte, ale přitom se dotýkejte dlaněmi a chodidly podlahy; nesmíte se odlepit. Dbejte na to, abyste nepokrčili nohy, záda držte rovná. Podbradek přimáčkněte k hrudi a dívejte se na břicho; pak ukončete výdech. Konečná poloha těla by měla připomínat pravý úhel. Některé části těla se krásně protáhnou: zadní svaly na nohou, křížová oblast a obě půlky hýždí. Tato pozice je nejlepší pro zlepšení cirkulace energie a tělesných tekutin v oblastech, jimiž prochází hodně energetických meridiánů. Rovněž příznivě ovlivňuje příliv krve do mozku. Chvíli v této poloze setrvejte a v duchu se soustředte na ona protahovaná a uvolňovaná místa na těle.

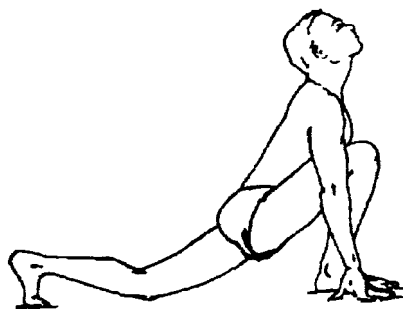


poloha č. 8

9., 10. Začněte se pomalu rovnoměrně nadechovat a přitom změňte polohu těla. Levou nohu vysuňte dopředu k dlaním, ale ruce neodlepujte od podlahy. Zakloňte se, hlavu se snažte dát co nejvíc dozadu a pomalu natahujte vzduch skrze nosní dírky, jako kdybyste čichali libou vůni a chtěli si ji vychutnat. Nádech ukončete souběžně s pohybem, poté v této pozici zůstaňte a v myšlenkách rozesílejte energii po celém organizmu anebo se soustředíte na protahovaná místa. Zatím jsme pracovali s pravou nohou; nyní vysuňte dopředu levou nohu a cvičení opakujte. Všechno musíte důkladně zpracovat - vjemy, rozdělování energie i protahování tělesných Částí.



poloha č. 9



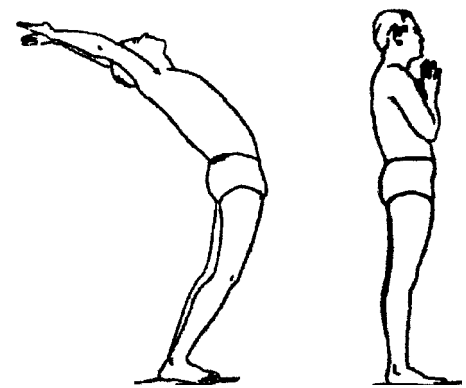
poloha č. 10

11. Začněte se pomalu rovnoměrně nadechovat a přitom změňte polohu těla. Pravou nohu dejte k levé - stoj spatný. Kolena napřimte a přibližte k nim hlavu, jak to nejvíc půjde; přitom se dívejte na břicho. je to přesné opakování cviku č. 3, proto se řiďte stejnými radami a pokyny. Hlava a horní část trupu mohou být dobře zásobovány krví. Osoby s nemocemi mozkových cév by měly být při tomto cviku velmi opatrné a provádět jej bez zbytečného zdržování a nadměrného úsilí.

poloha č. 11

12. Při nádechu se postavte rovně, zvedněte ruce nahoru a dejte je za hlavu. Prohněte se v zádech, nádech prohlubujte. Je to opakování cviku č. 2 a také k němu se vztahují veškeré pokyny a rady, platné pro druhé cvičení.

13. Začněte se nadechovat, ruce položte na hrud dlaněmi k sobě a lokty přitiskněte na žebra. Tato pozice ukončuje komplex cvičení Pozdrav Slunci, je to konečný postoj. Chvíli v této pozici setrvejte a v duchu Slunci poděkujte za všechny štědré dary, které vám přineslo.



poloha č. 12, poloha č. 13

Pokud si myslíte, že tento soubor cvičení není dostatečně efektivní, můžete ihned přistoupit ke druhému, třetímu či čtvrtému kolu. Pokuste se procítit blahodárný účinek těchto cviků, vnímejte, jak se vaše tělo protahuje, promývá ozdravnou energií a nasycuje, všímejte si, jak se vám zlepšuje nálada i celkové rozpoložení těla.

Komplex cviků Pozdrav Slunci vám toho nabízí opravdu hodně: upevňuje klouby a pojivo, posiluje prsní svaly a svaly na rukou, zlepšuje celkové držení těla i koordinaci pohybů, takže si člověk časem vypěstuje štíhlou a urostlou postavu. Při pravidelném cvičenf se také zlepšuje krevní oběh a stav cév, látková výměna, kůže a v neposlední řadě se člověk prostě cítí dobře. To všechno jsou důsledky blahodarneho vlivu cvičení zaměřeného na endokrinní žlazy.

Kontraindikace

Při vrozených vadách páteře, skolióze nebo potížích s meziobratlovými ploténkami je zakázáno provádět předklony trupu popsané ve cvičení č. 2 a 9 a také protahování jako ve cvičení č. 3, 6 a 8. Rovněž při bederní radikulitidě je nutné komplex cvičení Pozdrav Slunci trochu omezit. Začněte proto cviky na posilnění zad, které jsme popsali dříve.

Cviky pro zdraví - taoistický systém

Tento ozdravný systém je velmi starý: vytvářela jej nejedna generace mudrců, kteří vybírali cviky, polohy a způsoby prováděnícviků velmi pečlivě, aby přinutili energii životního pole člověka aktivně se pohybovat a aby odpovídající fyziologické funkce uvedli do normálu a stabilní polohy.

Zde čtenářům představuji ozdravný systém cviků: pokud si je osvojíte, poznáte, jaký je to *nádherný* pocit, když uvnitř vás plynule proudí energie, vaše tělo se pěkně zpevní a už na sobě nepozorujete žádné účinky procesu stárnutí. Budete-li cviky provádět správně, dostaví se pocit bezmezné spokojenosti a radosti. Ženy se mohou těšit z toho, že jejich těla jsou ztepilejší, pružnější a štíhlejší a v neposlední řadě také svůdnější. I muži v sobě zažehnou dávno pohaslou jiskru a znovu poznají radost ze života i svou pravou mužskou podstatu.

Cvičení se zakládají na poznání vzájemného ovlivňování energetického těla člověka, které se skládá z plazmy a magnetického těla, s magnetickým polem Země a energetickými proudy putujícími od zemského povrchu a opačně. V důsledku takovéhoto působení a s pomocí jednoduchých pohybových cviků se člověku podaří nejen nastřádat dostatečné zásoby energií a naplnit strukturu životního pole organizmu, ale také zlepšit jejich cirkulaci. To všechno má vynikající ozdravné účinky.

Cvičte pozvolna a beze spěchu. Zpočátku se vám může zdát, že jsou tato cvičení těžká, ale není tomu tak, jen je nutné

naučit se pohyby správně koordinovat. Po nějakém čase vám tělo a jeho energie „řeknou", jak byste měli správně to či ono cvičení provádět. Musíte u toho být uvolnění a pohybovat se zlehka. Nicméně každý by měl sám pro sebe objevit způsob, jak pohyby správně vykonat. Pokud toho dosáhnete, znamená to, že vaším organizmem správně cirkuluje energie a vy jste spokojenější a radostnější. Mějte na paměti, že každý cvik nějakým způsobem ovlivňuje vnitřní koloběh energií v těle, v důsledku čehož se ozdravuje odpovídající orgán, skupina orgánů nebo část organizmu.

Při cvičení dýchejte pozvolna, ale hluboce a pravidelně. Právě takový styl dýchání máme na mysli, když při popisu cviku hovoříme o tom, že máte zhluboka dýchat. Cvičte v klidu, plynule, vaše pohyby by měly být volné, jakoby „zaoblené". Myslete si, že jste jako tekoucí voda: ta se nikdy nepohybuje prudce, nýbrž vše elegantně obtéká. Když cvičíte, vždy si své pohyby uvědomujte a snažte se je procítit zevnitř, na energetické úrovni. To zaručí, že budete cvičit dobře, a vy poznáte, jako mohou být pohyby pro vaše tělo prospěšné.

Než se pustíte do cvičení, měli byste se na to příslušně naladit.

A nyní několik důležitých doporučení.

1. Věřte si!

Přirozená délka lidského života je 120 let, gerontologové na celém světě ji uznávají. Proč ale většina lidí na Zemi prožije sotva polovinu tohoto věku?

Kromě sociálních příčin hraje roli to, že se lidé neumějí o své zdraví starat a neváží si jej. Také se neřídí přirozenými zákony a zákonitostmi života, aby sami sebe fyzicky a duševně posílili. Namísto toho připustí, že z nich život - naprosto zbytečně - pomalu vyprchá,

Starodávná tajemství o dlouhověkosti se zakládají na znalostech lidské bioenergetiky. jsou to právě ty zákony a zákonitosti, podle kterých starodávní mudrcové sestavovali ozdravné systémy, jež dále úspěšně zdokonalovali. Mnohaletá praxe

pak dokázala, že jsou funkční a efektivní, tím spí?, že z nich časem odpadly prvky z fyziologického hlediska zbytečné, a tudíž představují z latou střední cestu.

Musíte pevně věřit v působnost cvičení, které předkládám níže, a brát je naprosto vážně - jedině tehdy se dostaví kýžený efekt. Víra a trénink jsou skutečné záruky úspěchu.

2. Cvičte postupně po etapách, důsledně a pravidelně.

Ozdravný systém, který uvádíme na následujících stránkách, má svá specifika; liší se od všech možných druhů sportu, jež jsou ve světě rozšířeny. Košíková, lukostřelba, maratonský běh, veslovaní- všechny tyto sportovní disciplíny pramení z pracovní činnosti ve vojenství a *na* tomto základě se také rozvíjely. Naše ozdravná metodika však byla vypracována kvůli ozdravení organizmu, nikoliv *na* základě požadavků na efektivní práci nebo sportovní úspěchy. Přestože cviky z této léčebné soustavy nejsou tak dynamické jako sportovní disciplíny, uvádějí do pohybu všechny svaly těla a pohybový aparát, jakožto i nejdůležitější vnitřní orgány. Hlavně však podněcují cirkulaci energií v životním poli.

V tomto cvičení platí (a pro začínající cvičence dvojnásob), že se nic nesmí uspěchat, a také celková doba cvičení i počet opakování cviků musí být omezená. Pohyby by měly být ladné, plynulé a harmonické. Trénujte tak, aby to pro vás bylo příjemné; zárukou vašeho úspěchu je posloupnost

3. Zbavte se zloby a zkrotte svá přání.

Zbavte se zlostí ve svém nitru - pak se dokážete radovat zeživota a ve všech situacích si zachováte chladnou hlavu i vnitřní klid a nebudete se znepokojovat kvůli maličkostem. Zkrotte svá přání – trochu zmenšete své nerealistické a často nepřirozené potřeby. Neuskutečnitelná přání člověka rozesmutní a přinesou *mu* zklamáni a rozčarování ze Života. Nepřirozené a nadměrné potřeby, například příliš mnoho jídla či sexu, ničí a rozkládali organizmus.

Starodávn mudrcové byli přesvědčení, že hlavní příčinou všeryých neštěstí a nemocí jsou emoce: radost, hněv, smutek,

trápení, strach, zděšení a také neustálé přemýšlení. A poslední úspěchy moderní medicíny to potvrzují: endokrinní systém rychle reaguje na změny emocí (zejména k horšímu), a to má dopad na všechny fyziologické funkce. Naštvaný člověk má dvakrát vyšší hladinu adrenalinu v krvi než člověk v normálním rozpoložení. V důsledku přehnaných emočních reakcí se ztrácí harmonie mezi životními principy a z toho pramení nevyváženost fyziologických funkcí a vznikají různé nemoci. Jestliže člověk pravidelně cvičí, ale přitom se často zlobí nebo reaguje příliš emotivně, cvičení nebude efektivní a nepřinese mu žádný užitek. Proto by se nováčci na poli ozdravného cvičení měli zdokonalovat i po emoční a duševní stránce. Tady existuje také zpětná vazba: všechna výše popsaná cvičení tomuto procesu vnitřního sebezdokonalování napomáhají, uklidňují vědomí člověka a umožňují člověku, aby se duševně i emočně vyrovnal.

4. Představujte si sami sebe jako mladého člověka s úsměvem na tváři.

Ano, přesně tak to dělejte. Než se však pustíte do cvičení, vzpomeňte si na nejlepší léta svého života a nechte na mysli vytanout Šťastné okamžiky z mládí. Myslete také na budoucnost, avšak s nadějí, aby se na vaší tváři objevil úsměv a vy jste se cítili spokojení a naplnění radostí ze života. Takto naladěni můžete přistoupit ke cvičení. Dobrá nálada vytváří předpoklady pro dobrou cirkulaci energie. Objeví se lehkost a pozitivní efekt celého komplexu cvičení se dostaví dříve. Mějte na paměti pořekadlo: každý úsměv nás omladí o deset let, každé trápení přidá šediny.

Doporučení, že byste si měli sebe samého představovat jako mladého, má velký význam: upevňují se struktury životního pole a organizmus skutečně mládne. Budete-li to opakovat často a dostatečně dlouhou dobu, bezprostředně omládnete zevnitř i zvnějšku –omlazující efekt takovéto představivosti je nesporný.

Jakmile splnfte čtyři předepsané podmínky, o nichž jsme se právě zmínili, jste připraveni přistoupit přímo ke cvičení a mít 2 něho prospěch.

5. *Cvičte ladně, pozvolna, měkce a plynule.*

Tento ozdravný systém se zakládá na měkkých ladných pohybech, tvárnosti a plastičnosti. Při cvičení se pohybujte měkce, všechny pohyby by měly být „jakoby zaoblené". Uvolněte svaly, jak nejlépe dovedete, a představujte si, že nemáte kosti ani pojivo, nýbrž vaše tělo je měkké a plastické. Pouze s uvolněnými svaly a pojivem do vás bude plynout správná energie a následně vaším organizmem dobře cirkulovat; a totéž platí i pro krevní oběh. Jakékoliv vypětí má za následek vznik silového pole, které volný průchod energií blokuje, a stahování svalů, což má za následek stlačování krevních cév.

Cvičení Návrat do mladých let

Toto cvičení vám navrátí mládí, jeho název rozhodně není nadnesený. Cvičení směřuje energii tak, aby ovlivňovala a stimulovala činnost ledvin. Nejlepší je cvičit na čerstvém vzduchu.

Postavte se zpříma, nohy rozkročte na šíři ramen, ruce nechte volné splývat podél těla a uvolněte všechny svaly. Nechť se ve vašich očích zračí jistota a důvěra v sebe samého. Zahoďte všechny svazující myšlenky a setrvejte ve stadiu úplného klidu a vyrovnanosti (viz obrázek č. 1).

Dýchejte pomalu a rovnoměrně, ale zhluboka - nejprve nádech, potom výdech. Při nádechu se postavte na špičky a roztáhněte hrudní koš. Začátečníkům doporučujeme nejprve dýchat střídavě ústy a nosem, teprve poté jen nosem. V duchu směřujete nasátý vzduch do spodní částí břicha (viz obrázek č. 2). Při výdechu si stoupněte zpět na paty a v myšlenkách vypouštějte vzduch ze spodní části břicha. Kolena mírně pokrčte. Takto veškerá patogenní energie uniká z organizmu ven ústy (viz obrázek č. 3). Cvičení opakujte 8x.

č. 1

e.2

č.3

Vibrování celého těla. Po několika hlubokých nadechnutích a vydechnutích si udělejte krátkou přestávku, asi na jednu minutu. Pak se uvolněte, znovu zaujměte výchozí pozici a kolena mírně pokrčte. Pokuste se natřásat tělo tak, aby vibrovalo (u mužů by se měl pohybovat šourek). Natřásání je třeba provádět jednu minutu, celkem asi 150 záchvěvů (viz obrázek č. 4), Při vibrování v plazmě vznikají nárazové vlny, což umožňuje specifické energetické efekty, zaměřené na aktivaci životních činností organizmu. Také z těla lépe vycházejí jedy a odpad.

Důležitá poznámka

Při natřásání se musí svaly a všechny vnitřní orgány rozechvívat, jedině tak bude cvičení účinné. Aby tělo mohlo správně vibrovat, musíme je nejprve zcela uvolnit. Napnutá je jedině páteř, která drží celé tělo.

Otáčení rameny. Nohy rozkročte na šíři ramen, těžiště těla přeneste dopředu, opřete se o Špičky u nohou, pokrčte kolena a v této pozici se uvolněte. Ústa maličko pootevřete, ruce nechejte volně splývat podél těla.

Postupně otáčejte rameny: nejprve nadzvedněte levé dopředu a nahoru a poté je pusťte dozadu a dolů, jako byste jím chtěli otočit do kruhu. Zároveň začněte otáčet pravé rameno dolů a dozadu a poté dopředu a nahoru. Krouživý pohyb ramen opakujte 16x (viz obrázek č. 5 a č. 6). Na cvičení by se mělo aktivně podílet celé tělo a předloktí aby horní část trupu byla neustále v pohybu a takto donutila usazenou a ustrnulou patogenní energii vyjít z hlubin struktury životního pole a opustit vnitřní orgány, kde byla usazena a bránila normálním fyziologickým procesům.

Důležité upozornění

Při provádění otáčivých *pohybů rameny dýchejte volně v rytmu cvičení, není třeba se speciálně nadechovat a vydechovat Začátečníci se snaží cvičit plynule a tvárně. Až se tomuto cviku naučíte, /e třeba se vyvarovat prudkých pohybů a necvičit násilím. Počet otoček je možné časem zvyšovat.*

Hlavním smyslem cvičení Návratu do mladých let je zbavení organizmu usazených patogenních energií, které se nejvíce shlukují v oblasti hrudního koše a kolem ramen. Po cvičení se organizmus naplní zdravou svěží energií: podílí se na tom

pohyby rukou a ramen i pohyby v magnetickém a plazmatickém těle. Kromě toho se výrazně zlepší krevní oběh, tělo získá dostatek životních sil a celé se harmonizuje. Toto cvičení je základem pro další pohybové ozdravné komplexy, ale má léčebný účinek i samo o sobě: zejména odstraňuje bolesti v ramenou pomáhá proti nadýmání a ženám ulehčuje při menstruačních bolestech. Dále také posiluje obranyschopnost organizmu, zlepšuje fungování pohlavní soustavy a pomáhá redukovat váhu, čímž působí na člověka ve více aspektech: je díky němu nejen zdravější, ale i krásnější. Cvičení je nutno provádět často, začátečníkům a nemocným osobám se doporučuje každodenní trénink trvající tři až pět minut.

Cvičení Růst životní síly

Jak je z názvu patrné, cvičení je zaměřeno na zvyšování životní síly. Dosáhneme toho tak, že děláme kruhovité otáčivé pohyby, jež napomáhají produkovat energii. Energie se tvoří v rukou, ale soustředěným vědomím je možné ji směrovat k jiným částem organizmu.

Postavte se rovně, nohy rozkročte na šíři ramen, ruce nechte volně splývat, uvolněte svaly a dívejte se rovně před sebe (viz obrázek č. 1).

Pozvolna zvedněte levou ruku dlaní nahoru, prsty roztáhněte co nejdál od sebe a pak ji pomalu přesouvejte dolů podél osy těla. Když se ruka nachází na úrovni hrudi, opakujte stejný pohyb i pravou rukou; levá ruka přitom pokračuje plynulým pohybem do strany a nahoru, prsty lehce ohnuty. Jakmile se levá ruka zastaví v nejvyšší možné pozici (pozor, nesmíte u toho ohýbat loket), otočte dlaň dolů a opakujte tentýž pohyb, jako byste do ní chtěli nabrat vodu.

Při pohybu levé ruky nahoru trochu nadzvedněte levou nohu a Špičkou udělejte pohyb ve tvaru duhy (z vnitřní strany). Levou nohu pokrčenou v koleni položte na podlahu

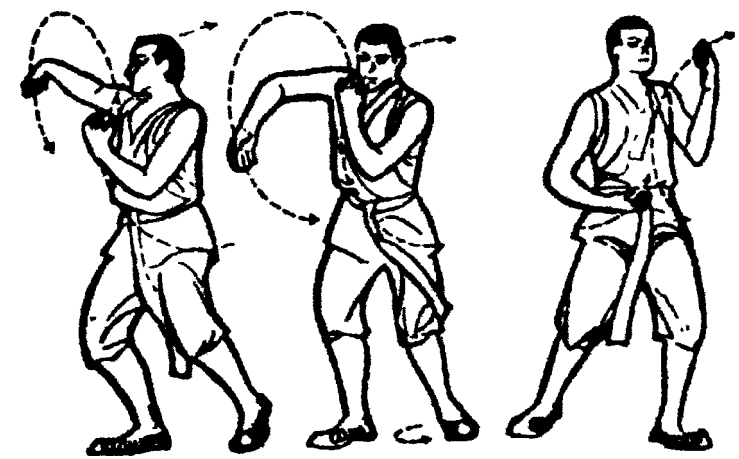
ve vzdálenosti asi 60 cm od pravé nohy. Mezitím se váš trup pootočí doleva a těžiště se přemístí do levé nohy. Při otočení trupu doleva maličko nadzvedněte patu pravé nohy, aby se pravé chodidlo nachazelo pod úhlem k levé noze (viz obrázek č. 2-5). Při pohybu pravé ruky se všechny výše popsané pohyby provádějí napravo *{viz* obrázek č. 6–10), levá dlaň se přitom zvedá nahoru. Cvik opaku |te 8x, a to včetně otoček nalevo a napravo.

Tato cvičení se hůře popisují, než provádějí, ve skutečnosti jsou však celkem jednoduchá.

č. 1 Č.2 č. 3 e.4

Důležité upozornění

Všechny svaly musí být uvolněné, rozhodně se nesmíte namáhat! Napětí ve svalech neumožňuje správnou cirkulaci energií v organizmu. Proto klademe takový důraz na to, aby veškeré pohyby rukou, nohou i trupu byly přirozené a plastické. Není možné v průběhu cvičení dělat pauzy a zastavovat se, nebot to také brzdí normální cirkulaci energií, které pohybem vytváříte.



č. 8 č. 9 č. 10

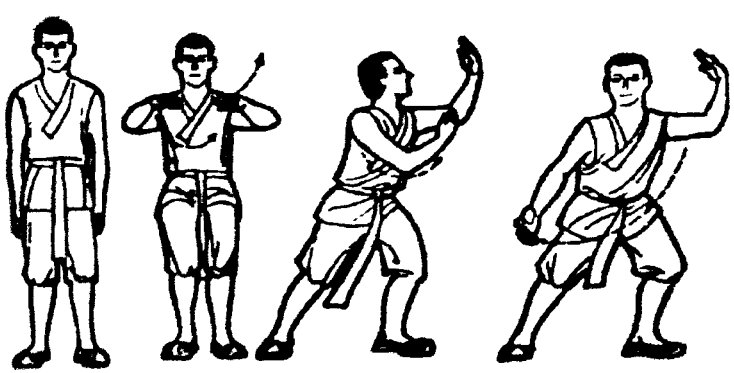
Osoby středního věku, starší a začátečníci by měli cvičit s mírou a v žádném případě se nepřetěžovat. Ženám v těhotenství a při menstruaci jsou tato cvičení zakázána.

Úkolem cvičení Růstu životní síty je zlepšení krevního oběhu a prokrvení rukou, upevnění kloubů a obnovení svalového tonusu. Působí preventivně proti skleróze cév. Při cvičení je bezprostředně stimulováno proudění energie energetickými kanály. Navíc zabraňuje vývinu některých nemocí a v případě, že již nastanou, je efektivně léčí. Patří mezi ně paralýza, osteoporóza a bolesti v kříži, které jsou zpravidla vyvolány nedostatečnou Činností ledvin. Muži by se během cvičení měli snažit zatahovat Šourek nahoru: zlepšuje to potenci a předchází to

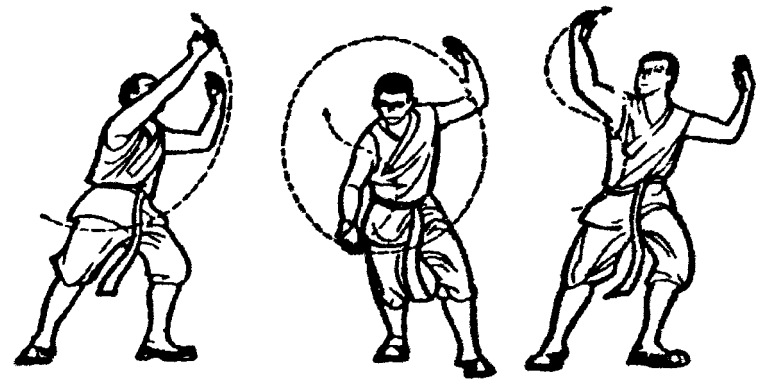
kýle. Ženám je zase doporučováno, aby zlehka sevřely pošev-ní svaly, neboť je tím posilují a rozvášňují. Tento jednoduchý cvik působí jako bezpečnostní zámek, který udržuje energii v těle, zabraňuje jejímu rozptylování a brání tomu, aby došlo k poklesnutí orgánů, umístěných v oblasti malé pánve.

Cvičení Monáda

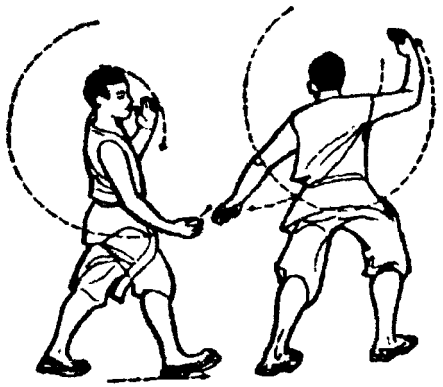
Při tomto cvičení máme ruce podél trupu a pohybujeme jimi, jako bychom ve vzduchu malovali písmeno S, jež je znakem monády - odsud pramení i název cvičení. Jaké pohyby provádíme vnější částí těla, takové pohyby budou probíhat i uvnitř organizmu. jsou to svérázné ideomotorické pohyby, díky nimž se energie uvnitř těla a v životním poli může přemistovat po odpovídající trajektoriL



Postavte se rovně, nohy rozkročte na Šíři ramen, ruce nechte volně podél těla a všechny svaly uvolněte. Dívejte se přímo před sebe, přestaňte na cokoli myslet a zcela vyprázdněte hlavu od věčně poletujících myšlenek; prostě budte úplně klidní a vyrovnaní (viz **obrázek č. 1).**

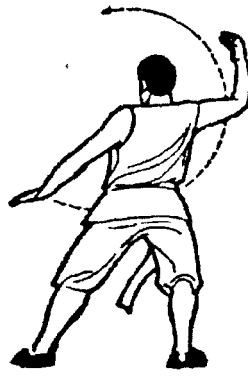


Zvedněte obě ruce nejprve do úrovně hrudníku, potom do výše ramen a souběžně pokrčte kolena (viz obrázek č. 2). Když levou ruku zvedáte nad hlavu (musí být trochu vepředu), pravou ruku s ohnutým loktem vedte dolů, jako byste s ní kreslili ve vzduchu půlměsíc. Trup otáčejte 45 ° doleva (ale horní část pořád držte rovně). Levou nohou vykročte dopředu tak, aby chodidlo tvořilo k pravé noze úhel 45 ° (viz obrázek č. 3 a č. 4). Dále pravá ruka z pravé strany obkresluje S monádu. Dělá se to následovně: ruka jde dolů jako na obrázku č. 4. Potom se zvedne nahoru dlaní dopředu, a až dosáhne nejvyššího bodu, jde dozadu a dolů (dlaň je obrácena dolů). Nakonec se vrací do výchozí pozice (viz obrázek č. 4). Ruka tedy udělá velký kruhovitý pohyb. Dále ji vedeme po diagonále a znovu ve vzduchu obkreslíme písmeno S (viz obrázek č.5-7), v tomto bodě znak monády končí. Až ruka obkreslí celé písmeno S, otočíme ji dianf dolů a pomalu vedeme dozadu a dolů, a potom zase dopředu a nahoru. Pravou nohou zároveň v tentýž okamžik vykročíme dopředu pod úhlem 45 ° doprava, chodidlo pravé nohy uvedeme do pozice nacházející se pod úhlem 45 ° k levému chodidlu (viz obrázek č. 8).



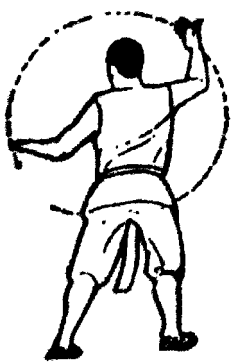
č. 8

č. 9

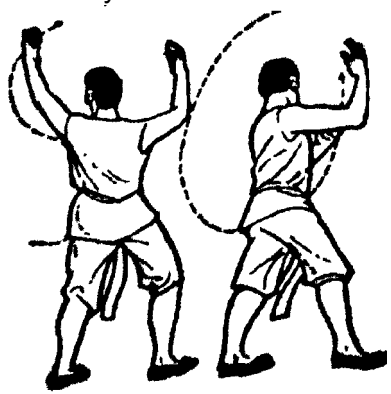


č. 10

Jakmile pravou rukou dosáhneme nejvyššího bodu, levou ruku pustíme dolů (viz obrázek č. 9). Levou rukou ve vzduchu obkreslíme písmeno S, identicky jako jsme to prováděli pravou rukou, jen obráceným směrem (viz obrázek č. 10–13). Když monádu dokončíme, levá ruka se nachází v nejvyšším bodě. Pravou ruku, která se až dosud v tomto bodě nacházela, pozvolna necháme klesnout. Souběžně s tím levou nohou vykročíme dopředu a uvedeme ji do takové polohy, aby tvořila úhel ve vztahu k pravému chodidlu. A nyní můžeme znovu obkreslit vzdušnou monádu S (viz obrázek č.14 a č. 15). Rukama pohybujeme střídavě, ale nesmíme se zastavit, pohyb musí být plynulý. Cvičení opakujeme 8x včetně pohybů nalevo a napravo, a to v průběhu jedné minuty.



č. 11



č. 12 č. 13

č. 14

č. 15

Důležité upozornění

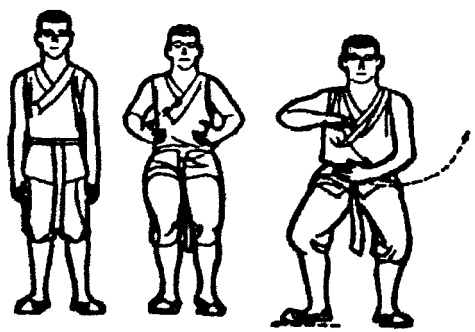
Když provádíme cvičení na levou nebo na pravou stranu, těžiště těla se přitom přenáší automaticky. Dbejte na to, abyste obkreslili písmeno S co nejpřesněji. Pohyby rukama musejí být dobře sladěné. Trupem pohybujeme v souladu s pohyby rukou, zapojeny jsou všechny svaly těla.

Toto cvičení působí zejména na energetické kanály. Nepřestávající pohyb rukou nutí svaly ramen, šíje a zad, aby pracovaly. Cvičení má profylaktický účinek, ale především je léčebné: pomáhá v případě, když je nervová soustava vyčerpaná, působí proti závratím, bolestem hlavy, mrtvici a dalším nemocem. Pohyb rukou ve tvaru písmene S není náhodný: aktivuje energetické procesy v organizmu a brání jejich stagnaci. Působí preventivně proti neuralgii, zápalu srdečního svalu a mléčných žláz. Jak tvrdí znalci tohoto cvičného komplexu, je vynikajícím preventivním prostředkem proti rakovině prsou. Otáčení ruky s nataženou dlaní obrácenou nahoru pozvedává energii životního pole, a to aktivuje krevní oběh v mozku a podporuje duševní činnost.

Cvičení Ptačí rozlet

Tento specifický název vznikl proto, že cvičení připomíná let ptáka, tentokrát rukama opisujeme vzdušnou osmičku.

Nohy rozkročíme na šíři ramen, vnitřně se uklidníme, vypneme prsa a kolena mírně pokrčíme (viz obrázek č. 1). Ruce zvedneme do úrovně prsou, jako kdybychom chtěli obejmout míč (viz obrázek č. 2). Poté levou dlaň otočíme nahoru a pravou dolů, aby mezi nimi byla vzdálenost tří palců (asi 30 cm). Přitom se pravá ruka nachází výše než levá (viz obrázek č. 3). Trup otočíme doleva a dlaněmi nad sebou opisujeme dvojité kruhy zleva doprava v podobě ležaté osmičky. Když kreslíme kruh nalevo, levá ruka, která vede, se pohybuje seshora dolů a pravá jde za levou zespoda nahoru (viz obrázek č. 4). Jakmile jsou ruce u prsou, otočíme dlaně podle obrázku č. 5. Pravá ruka jde seshora a levá ji následuje (obrázek č. 6). Cvičení opakujeme 8x při střídavých pohybech rukou.



č. 1 č. 2 Č.3

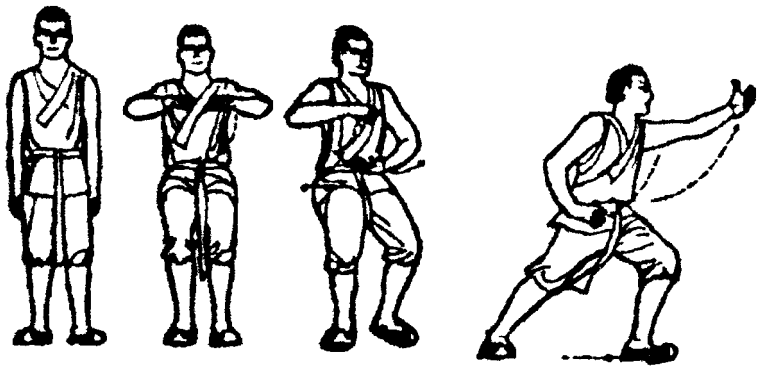
Důležité upozornění

Při pohybu rukou musí být prsty lehce ohnuté, jako kdybyste drželi energetickou kuličku o průměru 15 cm mezi dlaněmi. Ruka, kterou pohybujeme nahoru, by se určitě měla napřímit, a souběžně s ní napřímíme i nohu, která se nachází vzadu. Při cvičení je třeba soustředit se na pohyby rukou a pohledem je sledovat Když otáčíme trupem, měli bychom namáhat spodní část břicha. Všechny pohyby by měly být sladěny a všechny části těla by se měly nacházet v harmonii. Počet opakování můžete libovolně zvyšovat či snižovat podle svých fyzických možností, ale vždy byste měli dodržovat násobek osmi.

Vlnité pohyby, jimiž cvičení Ptačí rozlet oplývá, působí blahodárně na energetický systém a aktivují tvorbu energií v organizmu. Cirkulace energie v organizmu je posilována a působí jako prevence proti mozkové mrtvici, která je často spojená s nadváhou, a dále proti skleróze mozkových cév, bolestem hlavy neurologického původu a nemocem cév obecně. Při tomto cviku se pozornost soustředuje na spodní část břicha: tak zamezíme, aby se nově vzniklá energie rozptylovala a také ukládání tuku v této oblasti (platí zejména pro ženy po porodu). Pohyby trupem vlevo a vpravo aktivují proudění energie v kříži a bederní oblasti. Kromě toho předcházíme ledvinové nefunkčnosti a radikulitidě. Z profylaktického hlediska je toto cvičení velmi vhodné a samo o sobě působí proti mnoha nemocem. V první řadě je musíme doporučit lidem se sedavým zaměstnáním, jimž častý trénink několikrát denně neuškodí.

Cvičení Želva pod krunýřem

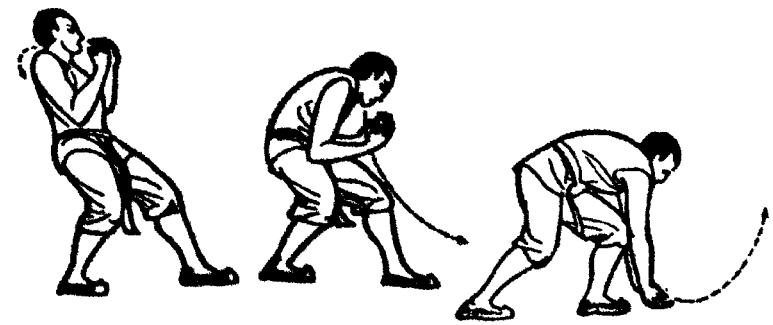
Hlavním úkonem tohoto cvičení je zatahování krku a hlavy mezi ramena stejně, jako to dělá želva. Kromě toho provádíme menší a větší otáčivé pohyby, které odstraňují lokální energetickou stagnaci v horní polovině těla a aktivují cirkulaci energie ve struktuře životního pole a tělesných tekutinách. Jsou to zajímavá, jednoduchá a užitečná cvičení.

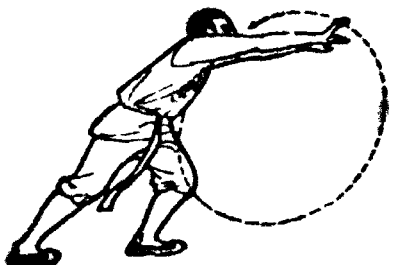


č. 1 6 2 č. 3 č. 4

Nohy rozkročte do šíře ramen a pokrčte je v kolenou. Narovnejte ramena, zastrčte břicho a ruce nechte volně splývat podél těla (viz obrázek č. 1). Zvedněte ruce do úrovně středu sou a ohněte lokty (viz obrázek č. 2). Levou rukou ve jakoby půlkruh a dejte ji dolů ke spodní části břicha, dlaň obraťte nahoru. V jaké poloze mají ruce správně být, to ukazuje obrázek č. 3 (jako kdybyste drželi míč). Předkloňte trup a otočte se doleva, aby se těžiště přeneslo na pravou nohu. Levou nohou udělejte půl kroku dopředu a do strany, aby její chodidlo svíralo s chodidlem pravé nohy úhel. Napřimte pravou nohu, aniž byste paty odtrhli od země. V tento okamžik vytáhněte levou ruku dopředu a ohněte ji v lokti tak, aby ruka od zápěstí k prstům byla rovnoběžná s podlahou. Pravou ruku (od zápěstí k prstům) dejte dolů, abyste se palcem dotýkali boku (viz obrázek č. 4). Poté dlaň levé ruky pootočte na stranu a zároveň předloktí otočte dozadu (přitom se levá ruka ohýbá v lokti): takto se levé rameno pohybuje dozadu a dolů.

Při tomto cvičení jsme v poloze, kdy se zápěstí levé ruky nachází před levou horní částí hrudního koše, a loket je přitom ohnutý. V tutéž dobu se pravá ruka, která byla vespod, zvedá, opisuje půlkruh a zaujímá stejnou pozici u pravé horní části hrudního koše. Zároveň se musíme zaklonit, vypnout břicho, ohnout záda a zatáhnout hlavu mezi ramena jako želva, která se snaží schovat pod krunýř (viz obrázek č. 5-7). Poté je třeba zakroužit rameny (viz obrázek č. 8). A dále přecházíme k novému prvku cvičení: ruce spustíme volně dolů a dopředu, jako kdybychom jimi opisovali velký kruh, a pak je vrátíme do původní pozice před hrudník (viz obrázek č. 8).

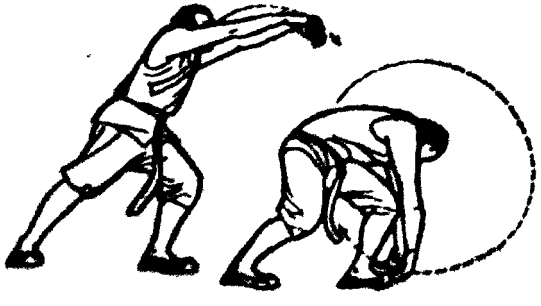




č. 11

č. 12

Při otáčení rameny zvedneme ruce do výšky (viz obrázek č. 9–12) a pozvolna je přemístíme dopředu a dolů, přičemž opisujeme velký kruh (viz obrázek č. 13 a č. 14). Jakmile jsou ruce na úrovni břicha, můžeme začít otáčet rameny (viz obrázek č. 15). Všechny pohyby opakujeme tak, jak jsme je již popsali a jak jsou znázorněny na obrázcích č. 9–14.



č. 13

č. 14

č. 15

S rukama u břicha znovu provedte otáčivé pohyby rameny. Pak otočte trup doprava a ruce dejte do polohy, jako kdybyste chtěli chytit míč. Tíhu těla přeneste na levou nohu a pravou nohou udělejte půl kroku dopředu a do strany, aby chodidlo svíralo s chodidlem levé nohy úhel (viz obrázek č. 18). Následně pohyby zopakujte, ale na pravou stranu. Každé cvičení provedte 8x, střídavě nalevo a napravo. Jakmile cyklus cvičení ukončíte, vraťte se do původní pozice - to je přirozené ukončení tohoto ozdravného komplexu.

Důležité upozornění

Když rukama opisujete kruh, dbejte na to, aby pohyby ramen byly sladěné (bez namáhání) s pohyby rukou. Vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů, cvičení by mělo být plynulé a ladné. Když cvik rukama (vzdušný kruh) ukončíte, postavte se do pozice, kdy jsou ruce u břicha a celé tělo jako by tvořilo písmeno S. Cvičení je u konce a cíle bylo dosaženo.

Cvičení aktivuje pohyb energií po velké i menší oběžné dráze v životním poli. Pohybu se účastní mnohé důležité svaly: břišní, na nohou, na zádech a na ramenou. Proto je toto cvičení mimořádně účinné pro snižování nadváhy, kterým v té či oné míře trpí takřka všechny osoby se sedavým zaměstnáním. Jelikož \$e při cvičení Želvy pod krunýřem upraví celková cir-

kulace energií v organizmu, je velmi efektivní jako komplexní prevence a některé nemoci i léčí, například částečnou paralýzu, cukrovku nebo zácpu. Otáčivé pohyby ramen napomáhají rozptylování energetických shluků a brání ucpání v horní části trupu, proto představují vynikající profylaktika a zároveň i léčbu plicních onemocnění, bronchitidy, nachlazení (nečinnost energií v této oblasti má za následek hromadění hlenu, z čehož se následně vyvíjejí výše jmenované nemoci). Je dobré pohybovat krkem a cvičit šíji, neboť se tak aktivuje mozková činnost a vylepšuje fungování centrální nervové soustavy i srdce (ionizuje nerv sluneční pleteně, který řídí činnost srdce).

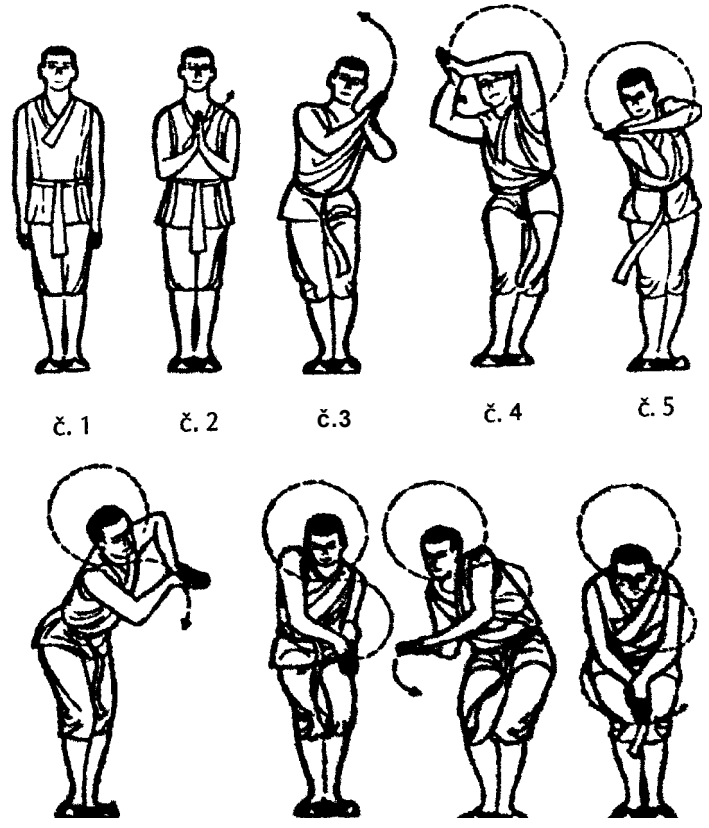
Cvičení Dračí koupel

Název vznikl na základě toho, že se tělo při cvičení kroutí a svíjí jako drak při koupeli. Rukama, které držíme vepředu, hrudí a koleny kreslíme tři vzdušná kola.

Z těchto speciálních pohybů se vytváří zvláštní trajektorie pohybu energie v životním poli. Snadněji proniká skrze šlachy, a tak se zlepšují jejích funkce. Pohyb probíhá uvnitř organizmu, což má blahodárný účinek na páteř a skrze ni na celý organizmus. Energie těchto pohybů vzniká v centru organizmu a odtud proudí do okrajových oblastí, které promývá a očišťuje. Zvedání rukou na konci cvičení (se semknutými dlaněmi) nově vytvořenou energii pozvedává do horní části organizmu k hlavě, tělo se tak celkově tonizuje a zlepšují se myšlenkové schopnosti.

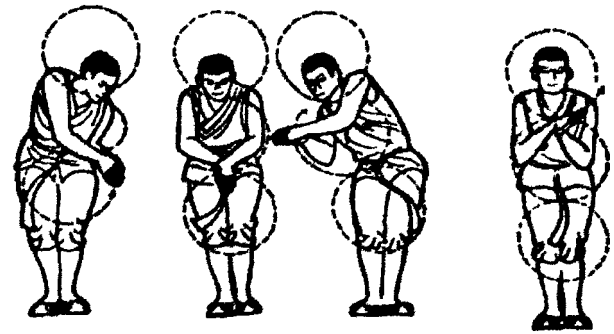
Zaujměte postoj s nohama těsně vedle sebe, chodidla se navzájem dotýkají. Ruce nechte volně splývat podél těla, prsty stiskněte k sobě. Usmívejte se, vzpomeňte si na své mládí a představujte si sebe sama jako mladého Člověka v rozkvětu sil (viz obrázek č. 1). Předloktí je pévné přimknuté k trupu. Dlaně sepneme na úrovni hrudníku (víz obrázek *t. 2)* a pak je pootočíme doleva, aby pravé zápěstí bylo nahoře a levé

dole. Pravý loket trochu nadzvedneme, hlavu a šíji nakloníme doleva, přičemž se trup natočí trochu doprava (víz obrázek č. 3). Ruce se sepnutými dlaněmi zvedneme nad hlavu a nalevo a poté je ladným pohybem, při němž opíšeme vzdušný kruh, volně přemístíme dolů do úrovně krku. Nyní je levé zápěstí nahoře a pravé vespod, prsty jsou natočené dopředu. Jakmile sepnutými dlaněmi opíšeme kruh, přemístíme bederní část trupu zprava nalevo a pak do výchozí polohy. Když toto cvičení provádíme, je nutné, abychom šli maličko do podřepu a trochu se sklonili (viz obrázek č. 4 a č. 5).

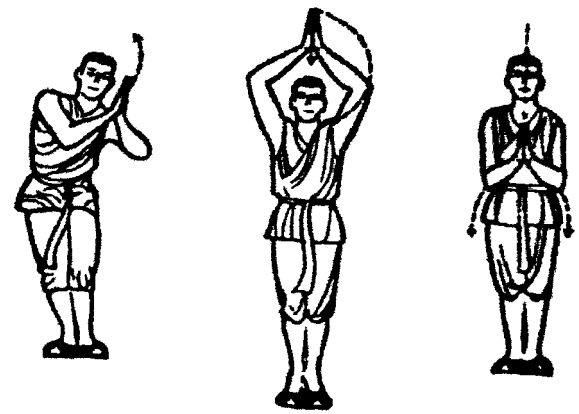


K tomuto okamžiku jsme v půli kruhovitého pohybu rukama. Cvik pokračuje tak, že ruce směřujeme doleva a dolů a poté doprava, čímž na úrovni hrudi vykreslíme vzdušný půlkruh. Když je ruka na úrovni centrálníosy trupu, levé zápěstí je nahoře a pravé dole, zatímco prsty směřují dopředu. Zároveň se část trupu přemístí doprava a navrací do původní polohy. Je třeba jít maličko do dřepu a pokrčit nohy v kolenou, těžiště se pak přenese níže. Tak ukončíme druhou půli kruhovitého pohybu (viz obrázek č. 6 a č. 7).

Sepnuté dlaně ze začínají pohybovat napravo dolů k centrální ose trupu, a tak opisují půlkruh. Když jsou ruce na břiše, levé zápěstí musí být níže než pravé a prsty opět míří dopředu. Pánevní oblast se přemístí vlevo a do původní polohy. Těžiště padá ještě níž - tělo jde do dřepu. Sepnutými dlaněmi obkreslíme třetí půlkruh (viz obrázek č. 8 a č. 9). Dále je třeba cvičení opakovat zezdola nahoru. Sepnuté dlaně se pohybují nalevo a nahoru a v blízkosti břicha opisují půlkruh; levá dlaň se přitom nalézá nad pravou. Pánevní oblast trupu se přemisťuje doprava do výchozí pozice, těžiště se maličko zvedá. Tak ukončíme první půli kruhovitého pohybu zezdola nahoru, prováděného rukama (viz obrázek č.10 a č.11). Sepnuté dlaně se nyní pohybují doprava a nahoru a opisují půlkruh před hrudí. Pravá dlaň se nachází nad levou, prsty směřují dopředu. Pánevní část trupu se přemisťuje doleva a do výchozí polohy, těžiště se stále zvedá. Rukama ukončíme druhou půli kruhovitého pohybu zezdola nahoru (viz obrázek č. 12 a č. 13), nyní jimi pohybujeme doleva a opět kreslíme ve vzduchu půlkruh, až se ruce dostanou nad hlavu. Souběžně se pánevní část trupu přemístí vpravo a do výchozí polohy. Napřímíme tělo (viz obrázek č. 14 a č. 15) a stojíme s rukama nahoře, dlaně držíme semknuté. Pak je pozvolna spouštíme dolů, dokud tělo nezaujme výchozí pozicí s rukama na úrovni hrudi. Necháme je klesnuout, aby volně splývaly podél těla (viz obrázek č. 16). Cvičení opakujeme 8x.



č. 10 č. 11 č. 12 č. 13



Důležité upozornění

Kruhové pohyby provádíme co nejpřesněji, neboť takto se i pohybuje energie uvnitř našeho organizmu. Začátečníci mohou cvik provádět s minimálním rozkmitem, až získají větší praxi a jejich tělo se posílí a zpružní, mohou rozsah pohybu v pánevní oblasti zvýšit. Je nesmírně důležité pracovat s touto částí těla a zásobovat ji energií jedině tak můžeme očekávat dlouhá léta života a dobrou potenci.

Cvičení Dračí koupel nutí energii, aby se aktivně pohybovala páteří, přesněji jejími Šlachami a pojivem. Tak se z ní lépe odstraní jedy a škodliviny, Čímž ji chráníme i léčíme. Toto cvi-

čení je mimořádně vhodné pro ženy, neboť jejich těla zbavuje přebytečných kilogramů, předchází ochablosti trupových svalů a činí jejich těla elastická a pružná (v oblasti velké a malé pánve i na zádech).

Cvičení Zabka ve vodě

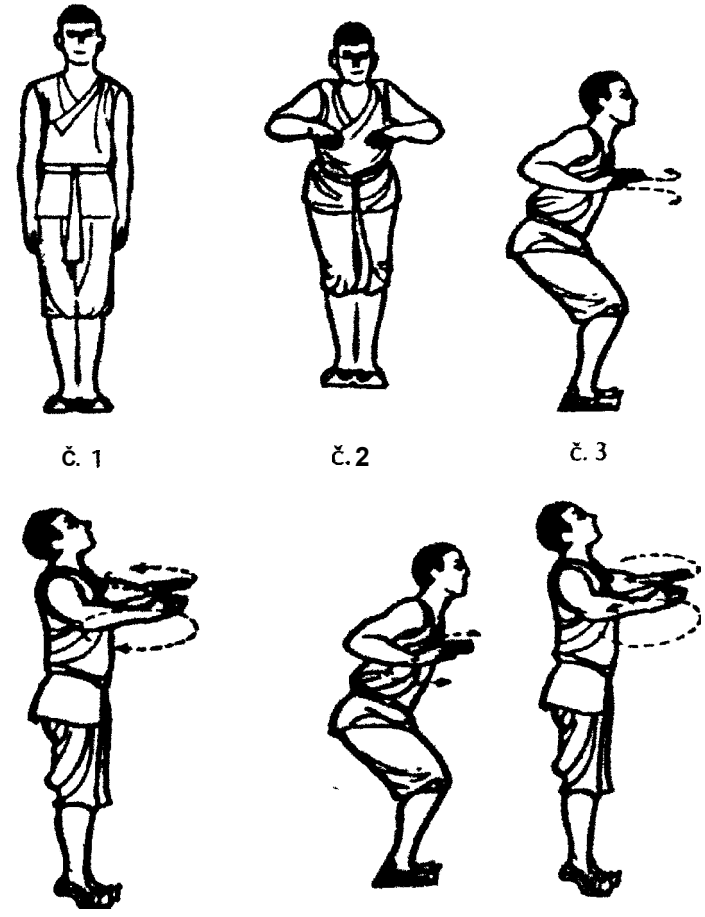
Toto cvičení zahrnuje pohyby, připomínající plovoucí žábu; odsud pramení i jeho název. Tyto „žabí" pohyby aktivují cirkulaci energie v oblasti ramen, takže se energie díky nim rozkmitá nahoru a dolů. Její svislé kolébání dozajista pocítíte a vězte, že vaše tělo se takto bude skvěle energeticky očišťovat.

Stojíme nohama u sebe, chodidla se navzájem dotýkají. Ruce jsou volně spuštěné podél těla, prsty přitisknuté k sobě a na tváři nám září úsměv!

Zvedněte ruce se sevřenými prsty, ohněte lokty i pokrčte kolena (čili si maličko podřepněte). Zatáhněte břicho a tělesnou váhu přeneste na špičky (viz obrázek č. 2). Ruce natáhněte před sebe a provedte jimi kruhové pohyby zevnitř ven (jako když plavete prsa). Souběžně napřimte nohy, vypněte hrudní koš, zatáhněte břicho, krk naopak vytáhněte a nadzvedněte paty (viz obrázek č. 3 a č. 4). Udělejte nejprve osm koleček a po malé odmlce dalších osm, kruhové pohyby ovšem provádějte zvenčí dovnitř. Nohy jsou narovnané, uvolněte hrudní koš, zatáhněte břicho, vytáhněte krk a nadzvedněte paty (viz obrázek č. 5 a č. 6). Cvik opakujeme celkem 16x.

Skvěle přitom rozcvičujeme horní končetiny, které jsou ohebnější a „plastické". Také se zbavujeme tukových polštářů, zejména kolem pasu, protože ty vznikají kvůli nedostatku pohybu spodní části těla (když se člověk nenaklání, neotáčí a nijak tuto Část nezatěžuje). Narůstající cirkulace energií v ramenou a u krku léčí závratě a točení hlavy, ztrátu vědomí, osifikaci krčních obratlů, třas v rukou i hlavy, vysílení centrální nervové soustavy, nespavost, sklerózu a mnohé další nemoci

a předchází jim. Pohyby rukou pozitivně ovlivňují činnost štítné žlázy, předcházejí jejímu onemocnění, a pokud již problémy nastaly, tak je léčí. Cvičení je šetrné, a proto se ideálně hodí pro ty, kteří v důsledku nemoci či jiných problémů nemohou provádět ostatní cvičení. Nasytí jejich organizmus potřebnou energií a stimuluje její svislý průchod tělem.



č. 1 č. 2 č. 3

Cvičení Zemské prstence

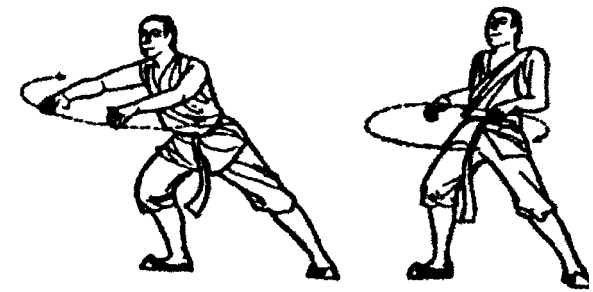
Ruce obrátíme dlaněmi k zemi a v úrovni hrudi opisujeme vzdušné kruhy či prstence. Tento prvek dal název celému cvičení. Kruhovitými pohyby skvěle rozproudíme energii životního pole kolem své osy po „velké horizontální oběžné dráze", a to má významný ozdravný etekt na celý organizmus a stimuluje správnou produkci energie.

Nohy rozkročte na šíři ramen, ruce ohněte v loktech a zvedněte do úrovně hrudi, dlaně otočte dolů (viz obrázek č. 1).

Trup nakloníme doleva, ruce natáhneme dopředu a doleva a souběžně vykročíme levou nohou na půl kroku dopředu a doleva (viz obrázek č. 2). Ruce je nutné natáhnout co možná nejvíc dopředu. Necháme je v úrovni prsou, respektive před nimi, aby byly vodorovné, a začneme jimi pohybovat zleva doprava. Trup se odpovídajícím způsobem přemisťuje zleva napravo a dozadu (viz obrázek č. 3). Takovýchto krouživých pohybů je třeba udělat osm. Potom levou nohu vrátíme do výchozí pozice a pravou uděláme půl kroku dopředu a vpravo. Rukama, které byly ve vodorovné pozici, otáčíme opačným směrem (zprava doleva jako na obrázku č. 4 a č. 5), rovněž 8x Celé cvičení tedv sestává ze šestnácti „koleček".

Důležité upozornění

Při cvičení rukou se odpovídajícím způsobem pohybuje i trup. Kruhovité pohyby rukou je třeba dělat velmi pečlivě a přesně a stále se v nich zdokonalovat.



č. 4 č. 5

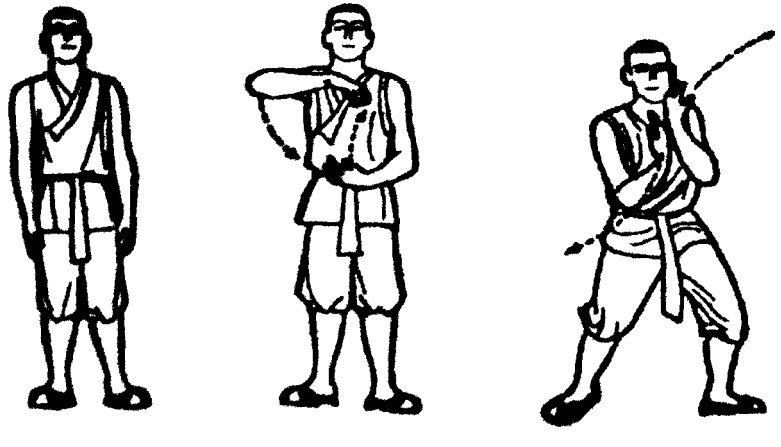
Toto cvičení aktivuje pohyb energie kolem osy životního pole, a tak reguluje fungování plic, srdce, ledvin a předchází skolióze, stavům bezvědomí či závratím. Ovšem má ještě jednu výjimečnou vlastnost: upevňuje ženská prsa, aby nebyla povislá. Je vhodné i pro starší osoby a pacienty oslabené nemocí, jelikož skvěle organizmus nasycuje energií.

Je však nutné zabránit, aby se nově vytvořená energie nerozptylovala: musíte se na cvičení soustředit a přitom pohybovat jazykem v ústech (do taktu s pohybem těla), takže se vytvoří sliny. Jakmile se cvičení blíží ke konci, sliny polkněte a představujte si, že prošly trávicím traktem až do pupíku a tarr se zastavily.

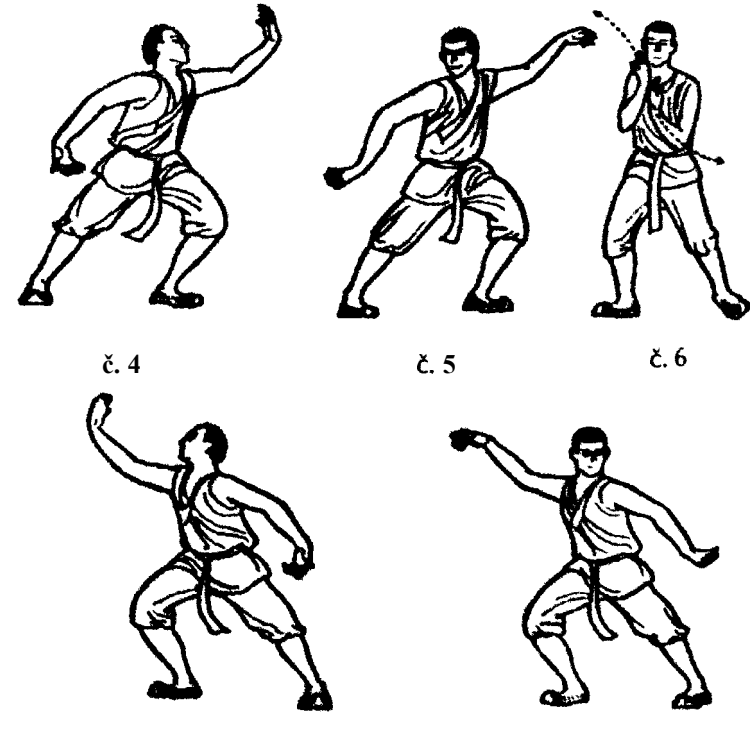
Cvičení Pták Fénix s otevřenými křídly

Cvičení se tak jmenuje proto, že připomíná let ptáka s rozevřenými křídly. Při něm se po diagonále rozšiřují energie životního pole a vytvářejí se nové trajektorie jejich pohybu v organizmu. Cvičení je nutné provádět obzvlášť plynule a jemně, jako bychom se přitom nadnášeli ve vzduchu. Vnímejte, jak se energie rozpínají po diagonále v těle, a těmito směry se pokuste protahovat i své tělo.

Nohy rozkročte na šíři ramen, ruce s mírně ohnutými prsty nechte volně podél těla a uvolněte celé tělo (viz obrázek č. 1). Zvedněte ruce a dejte je před sebe, jako byste drželi míč, pravou výš a levou níž. Dlaně otočte naproti sobě jako na obrázku č. 2. Pak ruce volně roztáhněte do stran: levou nahoru a nalevo, pak ji napřimte a otočte dlaň nejprve od sebe a potom k sobě. Pravou dejte nalevo a dolů, napřimte ji a dlaň otočte nejprve od sebe a potom k sobě.



Souběžně vykročte levou nohou půl kroku doleva a přeneste na ni váhu těla. Otočte hlavou a dívejte se na pravou ruku. To je pozice ptáka Fénixe s roztaženými křídly (viz obrázek č. 3-5). Ruce pak uvedte do výchozí pozice v oblasti hrudníku, jako je to zobrazeno na obrázku č. 6. Pravou ruku zvedněte doprava a nahoru nejprve dlaní od sebe a potom k sobě a nakonec ji napřimte. Levá ruka jde doleva a dolů, přičemž nejprve od těla a potom k tělu a i ona se nakonec napřímí. Trup v tutéž dobu otočte doprava a přeneste váhu těla na pravou nohu. Dívejte se na levou ruku a znovu vytvořte pózu ptáka Fénixe s roztaženými křídly (viz obrázek č. 7 a č. 8). Cvičení opakujte 4x včetně pohybů doprava a doleva.



č. 4 č. 5 č. 6

Důležité upozornění

Dýchání musí být po celou dobu cvičení stejnoměrné, rytmické, přirozené a plynulé. Pohybujte se pozvolna, beze spěchu a bez napětí. Dech musí být synchronizovaný se cviky. Úklony trupu a pohyby rukou jsou měkké a plastické. Ženy mohou při otáčivých pohybech nohou lehce napínat svaly vagíny a hýždě táhnout jakoby směrem nahoru a muži stahovat šourek a konečník. Napětí těchto svalů blahodárně ovlivňuje orgány malé pánve; stimulujíeje, omlazuje je a chrání je před nezdravým poklesnutím. Protahování trupu v uvedených směrech je velmi užitečné a na víc obnovuje životní pole.

Toto cvičení je v celém ozdravném souboru cvičení předposlední. Působí na organizmus tak, že jej postupně zklidňuje a navrací k původnímu stavu vyrovnanosti.

Cvičení Návrat do dětství

Je zaměřené především na procvičení hlavy a obličeje. Budete-li je cvičit pravidelně a řídit se všemi uvedenými pokyny, kůže na tváři se vyhladí, postupně zjemní a omládne. Navíc postupně zmizí veškeré defekty - vrásky, uhry a skvrny. Toto cvičení má mnoho různých variant, my se ale nejprve podíváme na tu základní.

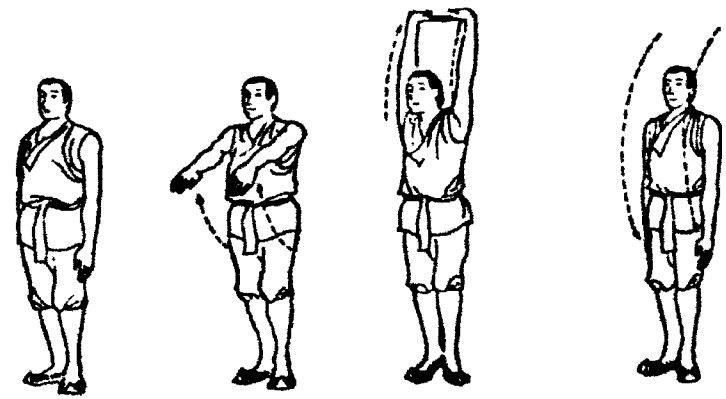
První varianta

Klasický postoj: postavíme se zcela uvolněně, nohy dáme k sobě, napřímíme hrudník, zatáhneme břicho, uvolníme svaly a - usmějeme se. Ruce necháme volně podél těla, dýcháme pomalu a rovnoměrně. Díváme se dopředu (viz obrázek č. 1). Ruce pomalu zvedneme dopředu a nahoru, dlaně však směřují dolů (viz obrázek č. 2). Když jsou ruce nad hlavou, dlaně otočíme nahoru - prsty proti prstům. Napřimte ruce s prsty u sebe a patami se přitom částečné odpoutejte od země jako

na obrázku č. 3. Zároveň narovnejte hrudník, zatáhněte břicho a nadechněte se, jak nejhlouběji dovedete. Výdech by měl být pomalý a neslyšný.

Poté ruce uvolněte a pomalu je dejte dolů po téže trajektorii, jako jste je zvedli. Vraťte se do výchozí polohy (viz obrázek č. 4), nadechněte se (souběžně s pohybem přechodu do základní pozice) a představujte si, jak z vašeho organizmu vycházejí špatné patogenní energie. Cvičení opakujte 3x za sebou.

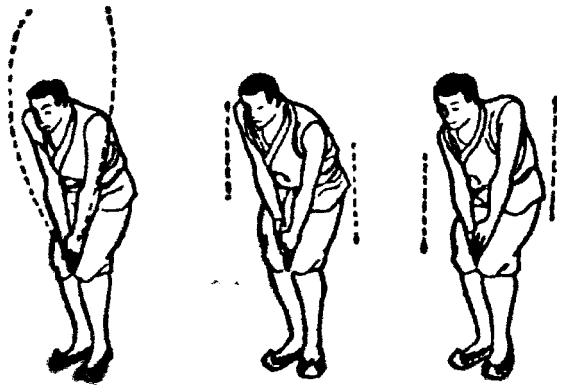
Podle čínských starodávných názorů dlaně obrácené dolů vsakují pozemskou jinovou energii (tedy energetické proudy, jež směřují od zemského povrchu do atmosféry). Tato energie působí blahodárně na krevní oběh. Dlaně obrácené nahoru zase pohlcují nebeskou jangovou energii (energetické proudy, které naopak pocházejí z atmosféry a směřují k zemskému povrchu). Jangové energie celkově aktivují a posilují organizmus.



Druhá varianta

Základní postoj je stejný jako u první varianty (viz obrázek č. 1). Pohyby u tohoto cvičení jsou jakoby pokračováním pohybů, které jsme dělali u prvního cvičení. Ruce spustíme dolů,

db úrovně kolenou, spojíme dlaně a umístíme je mezi kolena. Předkloníme se a pokrčíme kolena, mezi něž silně stlačíme prsty rukou (viz obrázek č. 5). Poté paty obou nohou odlepíme od země a ihned vrátíme zpátky dolů; zároveň o sebe otíráme dlaně {viz obrázek č. 6 a č. 7). Tento cvik opakujeme 8x. Při **tření** dlaněmi pohybujeme v rozmezí od středu ke konečkům prstů, ne víc; dlaně se od sebe neodtrhávají.



č. 5 č. 6 č. 7

Důležité upozornění

Když třeme dlaně o sebe, neměli bychom vynakládat příliš velkou sílu a tlačit na ně, ale spíš se snažit je zahřát. Vzniká jev ***elektrizace*** *třením, která napájí životní pole a posiluje energetické* ***tělo*** *člověka (dodává mu elektrický náboj).* ***Předkláníme*** *se volně a přirozeně. Časté provádění tohoto cviku se doporučuje zejména při onemocnění štítné žlázy a gynekologických potížích a taktéž při bolestech a křečích v nohou. Cvičení působí proti stagnaci energie ve jmenovaných oblastech, vyvádí Špatnou energii z těla ven a celkově ozdravuje organizmus.*

vič ***je*** *zakázáno těhotným ženám.*

Tato varianta je při cvičení Návratu do dětství klíčová. Při třenídlaní se ramena pohybují, a to napomáhá aktivaci cirkulace energie v obratlích **hrudního** koše a svalech. Při cvičení této varianty budou vaše prsty na rukou ohebnější a jejich svaly a pojiva pružná a pohyblivá. Bolesti mezi lopatkami postupně zmizí a srdce i játra začnou fungovat lépe (energie jater často setrvává v nečinnosti v podpažních jamkách).

Tato varianta podporuje cirkulaci energie a krevní oběh rukou a v ramenou. Ulehčuje při bolestech hlavy a zubů, napomáhá při zvýšeném pocení rukou i při brnění a v neposlední řadě při bolestech srdce. Zmiňované **„odtržení** pat od země" působí na holenní kosti i na kolenní a **kyčelní** klouby.

Cvičení je vhodné pro osoby, které mají potíže s chůzí. Tření dlaní a odtahování pat aktivuje činnost pohlavních žláz či reguluje a zvyšuje vylučování pohlavních hormonů. Avšak cvičení má i vnitřní efekt a vy jej pocítíte doslova „na vlastní kůži" - kůže bude vypadat přirozenější a mladší, nebot cviky příznivě ovlivňují každou kožní buňku.

Pokud uvedený komplex cvičení provádíme pravidelně, na první příznaky ozdravení a omlazení nemusíme čekat dlouho. Brzy poznáte, že vaším tělem procházejí proudy energií a naučíte se je řídit a cíleně směřovat na nemocná místa a k orgánům, které jsou oslabené. Anebo prostě jen zlepšovat své zdraví a fungování organizmu, vše je jen na vás. Nejdůležitější je chuť **zvítězit** nad vlastní leností. Mimochodem tato cvičení **prosycují** organizmus energií, takže jsme bodří a zbavujeme se flegmatických nálad. Vždyť lenost není ničím jiným než nedostatkem energie v organizmu. Objevuje se v případě, když nás nic nestimuluje k tomu, abychom něco konali, protože jsme celkově otupělí.

Gymnastika schopná přetvořit naše svaly

Tato speciální gymnastika se objevila velmi dávno, konkrétné v dobách, kdy v Číně vládla dynastie Liang (502-557). Čínský vládce si pozval ke dvoru buddhistického mnicha jménem Da Mo, který byl původně indickým princem, a nabádal ho, aby v Číně šířil buddhizmus. Císař však později ztratil o buddhizmus zájem a Da Mo byl nucen se vzdálit do kláštera Šaolin. Když se tam bývalý princ dostal, byl překvapen, jak všichni mniši strádají a jsou slabí a nemocní. Po dalších devět let rozjímal v osamění a trápil se otázkou, jak by mnichům při jejich problémech ulevil. Výsledkem jeho dlouholeté práce byly dva ozdravné systémy - na ozdravení svalů a šlach a na očistu a promývání kostní dřeně.

Da Mo mnichy naučil tyto léčebné cvičné procedury provádět. Brzy začali vypadat zdravěji a jejich těla se proměnila; už nebyla neduživá a slabá, nýbrž silná a pevná.

Základem mechanizmu cvičení na ozdravení svalů a šlach je silná vůle, neboť díky ní jsme schopni tvořit, spotřebovávat a rozdělovat energii a také zlepšovat svůj krevní oběh. Při vědomém napínání svalů a jejich skupin skrze ně necháváme záměrně proudit silné energetické proudy, čímž zlepšujeme a posilujeme i proudění krve. Vědomé svalové napětí aktivuje organizmus, neboť vytváří mírný stres, který má ionizující účinek, zlepšuje ochranné funkce a pozvedá hormonální činnost na vyšší úroveň. Výrazných změn dosáhneme zejména v kombinaci se správným dýcháním.

Ozdravný systém pro svaty a šlachy

Skládá se ze tří soustav cviků. První soustava čítá osm cvičení, z toho páté a osmé se provádí v pohybu, ostatní se vykonávají na místě. Druhá řada zahrnuje čtyři cvičení, z nichž jsou první tři prováděny na místě a cvičení Číslo Čtyři je specifické, a tudíž se mu budeme věnovat později. Třetí řada obsahuje jen

dvě cvičení - první probíhá na místě a druhé je rovněž osobité, a vyžaduje zvláštní popis.

Důležitá doporučení pro cvičení (na co je třeba si dát pozor):

1. Každé cvičení *začíná 9 dýchacími cykly* (cyklem se rozumí jeden nádech a jeden výdech) a později se jejich počet zvyšuje až na 81. Dýchejte pomalu a plynule, vnímejte, jak spolu se vzduchem nasáváte do organizmu energii, která vás naplňuje od hlavy až k patě. Nesmíte dýchat příliš rychle a prudce, protože takový styl dýchání neumožňuje, abychom se soustředili na energetický tok, jenž nám spolu se vzduchem proudí do organizmu. Začněte u 9 nádechů a výdechů a dále trénujte uvolněné dýchání bez jakéhokoliv napětí, poté přidejte dalších 9 cyklů. Nikam nespěchejte, v klidu trénujte a zlepšujte dýchací dovednosti. Po každém cvičení si trochu odpočiňte a teprve poté se pusťte do dalšího bodu. Učte se umění prodlouženého dýchání, ale v žádném případě se o to nesnažte násilím. Pokud se cítíte unavení, nejprve naladte dech a až potom přistupte k dalšímu cvičení.

2. Začátečníci musí *začít od prvního cviku první řady* a s 9 dýchacími cykly, které se později zvyšují až na 81 nádechů a výdechů. K dalšímu cvičení se přechází zásadně až ve chvíli, kdy cvičenec cítí, že sestavu provádí uvolněně a bez napětí. Pokud se vám zdá opakování jednoho cviku pořád dokola a příliš jednotvárné, můžete provádět cviky č. 1 až č. 8 jeden po druhém; v tomto případě stačí 9 nádechů a výdechů před každým. Zátěž je třeba zvyšovat postupně a dýchací cyklus zvyšovat *až* ke zmiňovanému počtu 81 nádechů a výdechů. Znovu připomínám, nedýchejte zprudka a příliš rychle, to nemá kýžený efekt.

3. Při dýchání *stiskněte zuby,* aby se jemně dotýkaly, špičku jazyka přitiskněte k hornímu patru a ústa maličko pootevřete. Má se *za* to, Že stisknuté zuby zabraňují jejich vypadávání. Pootevřená ústa zase napomáhají přirozenému dýchání a jazyk přitisknutý k hornímu patru zvyšuje tvorbu slin. Mi-

mochodem tvorba slin je při dýchání důležitý prvek - ve slině se usazuje a akumuluje energie stejně jako v ostatních tekutinách těla. Pokud se tvoří málo slin, energie se nemá kde usadit a rozptyluje se. Stejně tak je důležité polykat energeticky nabité sliny a nechat je, aby se spojily s ostatními místy v organizmu (nejčastěji s energetickými centry, například kolem pupíku). Také je možné nabité sliny směrovat do nemocných částí těla (k tomu je třeba se soustředit na churavé místo a při polykání si představovat, jak slina putuje právě na ono místo a dodává mu energii).

4. Nejvhodnější je *cvičit ráno, v poledne* a *večer,* protože se výsledný efekt projeví nejvýrazněji. Minimálně musíte cvičit jednou denně. Při tréninku je třeba oprostit vědomí od různých nesouvisejících myšlenek, které rozptylují pozornost, a tím pádem také odebírají člověku energii. Ramena nechte mírně poklesnout, protože tím se uvolní celá horní část trupu a energie do ní mohou svobodně pronikat. Nevypínejte prsa, stůjte rovně. Po ukončení cvičení udělejte několik kroků, trochu si odpočiňte a můžete i trochu pohybovat končetinami, abyste se zbavili zbytků svalového napětí. Jestliže se cítíte unavení, ve cvičení nepokračujte. Cvičení má význam jedině tehdy, pokud je provádíte přirozeně a bez násilí.

5. Dále cvičíme *„napínací" cviky*: sevřeme ruce v pěst a tlačíme *db* dlaní, při každém nádechu a výdechu přidáme jedno napětí. Například můžeme stisknout pěsti, nadechnout se a vydechnout, pak pěsti přitlačit více, a zase se nadechnout a vydechnout. Tak pokračujeme, dokud nedosáhneme počtu 81 nádechů a výdechů. Napětí by mělo narůstat od jednoho nádechu k druhému a při posledních dýchacích cyklech dosáhnout maxima. Začněte třeba u 50% svalového vypětí a s každým nádechem je zesilujte přibližně o 5 %.

6. Při provádění cviků první řady *není třeba vyvíjet náhu,* musíme být přirození a dbát na správné trvání. Právě dlouhodobý trénink posiluje organizmus a upevňuje životní síly Pokud cvičíme dostatečně dlouhou dobu, tělo se začne

přizpůsobovat, a to vede k příznivým změnám. Druhá řada cviků, konkrétně cvičení 1 až 4, představují něco na způsob „skládání kostí". Tělo se celkově zkrátí asi o 7,5 cm. Cvičení účelně ovlivňuje šlachy a pojivo v organizmu a aktivuje energii, které proudí kostmi, klouby a šlachami. Cílevědomý začátečník se může při intenzivním dlouhodobém tréninku všemu naučit.

Při dýchání je třeba sledovat, aby vydechovaná energie (prána, čchi) poklesla na úroveň pupíku a tudy pronikla do organizmu a spojila se s ním. Pamatujte: pokud je potřeba, aby se energie shromáždila v určitém místě, je nutné, aby se na toto místo soustředila i vaše pozornost. V opačném případě se energie nebude kumulovat, nýbrž rozptylovat

7. První cvičení ze třetí řady je metodou *„polykání jinu".* Pokud se vám v průběhu cvičení nahromadily sliny nasycené energiemi a vy je polykáte, musíte je v duchu směrovat do zmiňované oblasti nad pupíkem. Tam se nachází silné energetické centrum. Druhé cvičení je určeno na posilování prstů rukou, což také napomáhá k ozdravení vnitřních orgánů, protože jsou s nimi propojeny prostřednictvím energetických kanálů. Posilujeme-li tělo zvenčí, zároveň je posilujeme i zevnitř, neboť všechny části těla jsou na energetické úrovni sjednocené. Posilování kříže a bederní oblasti má klíčový význam, neboť se zde soustřeďuje veškerá síla organizmu. Je-li tato část těla silná, bude silný celý organizmus. Při dlouhodobém cvičení se váš život prodlouží a původně slabý organizmus se promění v silný.

8. Zde uvádíme 14 cviků, z nichž každý má své zvláštnosti. Během cvičení poznáte, na co jsou cviky zaměřeny, a postupně pochopíte i jejich podstatu.

První řada cvičení

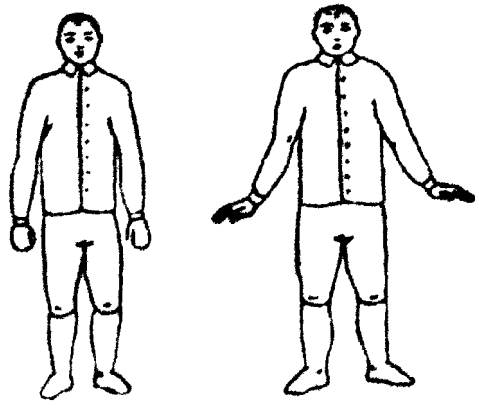
Cvičení č. **1**

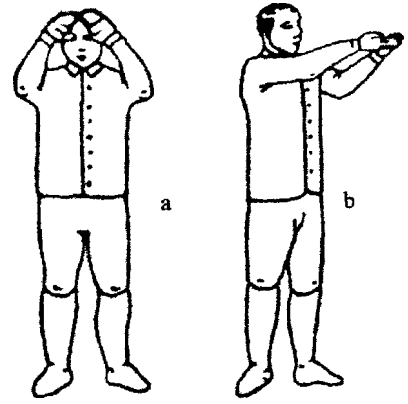
Rozkročte se na šíři ramen, dívejte se dopředu, stiskněte zuby a pootevřete ústa; špičku jazyka přitiskněte k hornímu patru. Po ukončení každého dýchacího cyklu (nádech a výdech) sevřete pevně pěsti a po každém cyklu zvyšujte úsilí. Tak pokračujte, než se dopracujete k 81 dýchacím cyklům - pak můžete pěsti uvolnit. Napětí v rukou má svůj význam: aktivuje energetické kanály horních končetin a posiluje vnitřní orgány, které jsou s nimi energeticky spojeny. Samozřejmě že v počátcích od vás nikdo nebude vyžadovat, abyste se přepínali, provádějte cvičení tak, jak vám to vyhovuje.

Samotné cílené zvyšování napětí v pěstech zvyšuje tvorbu energie v organizmu.

Cvičení č. 2

Tělo zajímá polohu jako při cviku č. 1, ale dlaně jsou počeny vlevo a vpravo jako na obrázku č. 2. Po každém dýchacím cyklu tlačte dlaně tak, abyste prsty rukou natahovali směrem k sobě. Ve vašem organizmu se vytvoří více energie a energetické kanály, umístěné na zápěstí, se roztáhnou. Také v nich aktivujete cirkulaci energie.





č. 3

Cvičení č. **3**

Základní pozice je stejná jako u cvičení č. 1. Při nádechu a výdechu dáváme dlaně dopředu tak, aby palce a ukazováčky tvořily trojúhelník. Po každém dýchacím cyklu {nádechu a výdechu) dlaně popostrčíme dopředu (prostě se vytváří dojem, že dlaně tlačíme dopředu, ve skutečnosti ruce samozřejmě zůstávají na místě, pouze v nich zvyšujeme napětí). Prsty přitom zatahujeme dovnitř. Dlaně jdou při uvedeném „popostrkování" kupředu; až dosáhneme počtu 9x9, tedy 81 dýchacích cyklů; pak je můžeme uvolnit.

Důležité upozornění

Ruce a zápěstí maličko ohýbáme, prsty přitahujeme dovnitř k sobě a energii v duchu směřujeme db pupeční oblasti.

Cvičení probouzí energii v energetických kanálech umístěných na rukou a pozvedá celkovou energetiku organizmu. Nahoře je soustředěna pozornost a proto se tam koncentruje také energie. Pozornost je vlastně vnitřní pohled a platí- kam směřuje pohled, tam také plyne energie.

Cvičení č. 4

Základní pozice je stejná jako u předchozích cvičení. Ruce

jsou mírně rozpažené doleva a doprava vodorovně, dlaněmi vzhůru. S levou a pravou dlaní cvičíme tak, jako by na nich ležely těžké předměty, v rytmu nádechů a výdechů.

Po každém dýchacím cyklu dlaně v duchu směrujeme nahoru. V myšlenkách zvyšujeme napětí, ale dlaně zůstávají v klidu. Cvik opakujeme, než dosáhneme počtu 9x9 neboli 81 dýchacích cyklů.

Naučili jsme se aktivovat energetiku, soustředěnou po stranách trupu a v bocích, neboť jsme energie přinutili lépe a aktivněji kolovat. Též jsme se zbavili energetické nečinnosti, která se často projevuje v podpažních jamkách.

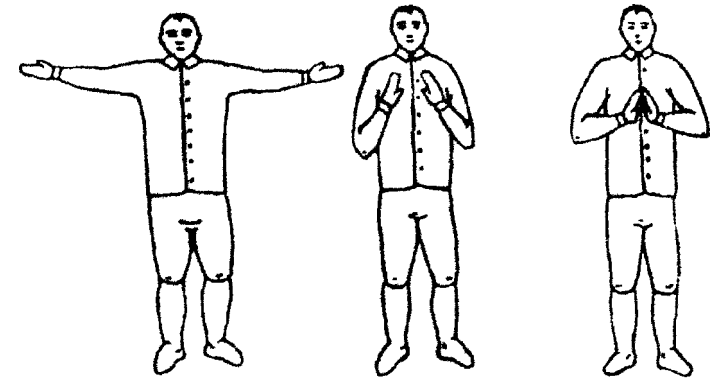
Důležité upozornění

Ramena tlačte dolů, nezvedejte je souběžně s rukama. Prsa vypněte, aby energie mohla lépe cirkulovat. V duchu ji vysílejte do oblasti pupíku a zápěstí natáhněte do vodorovné polohy; v této pozici vydržte nehybně.

Cvičení č. 5

Rozhodte rukama a dejte je k sobě. Základní pozice zůstává stejná. Sevřete pevně dlaně na úrovni prsou a palce přitlačte k tělu, aby se nemohly pohybovat. Při nádechu jdou dlaně *od* sebe, při výdechu k sobě; trénink opakujeme do doby, než dosáhneme 9x9 dýchacích cyklů, tedy celkem 81 nádechů a výdechů.

Takto aktivujeme energie v oblasti hrudního koše. Při tomto cvičení se pifce rozšiřují a stahují, což je velmi účinné při nemocích plic a tuberkulóze.

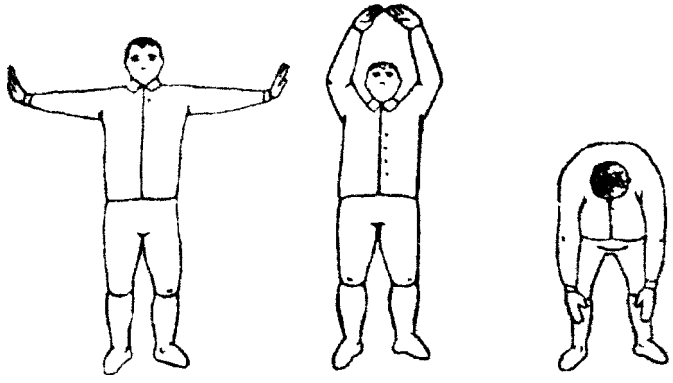


Důležité upozornění

Ramena dejte dolů, vypněte prsa a směřujte energii do pupíku. Když dlaněmi pohybujete (od sebe a k sobě), napřimte prsty a palcem se dotýkejte těla. Lokty nezvedejte (viz cvičení č. 5), ale dlaně přemístěte do úrovně hrudníku. Pohyby rukou do stran musí být synchronizované s dýcháním. Cvičení ukončete v poloze, zobrazené na obrázku cvičení 5 a.

Cvičení č. 6

Dlaně mířf do stran, nalevo a napravo, souběžně s výdechy a nádechy. Výchozí pozice je stejná jako u předchozích cvičení. Když jsou dlaně vytočené do stran, středy dlaní směřují ven a prsty jsou vytočené nahoru. Konečky prstů natočíme směrem k hlavě, aby mířily směrem nahoru. Při každém dýchacím cyklu dlaně vytočíme ven. Počet cyklů zůstává stále stejný, tedy 81. Čím silnější podpírání, tím dále dlaně posouváme. Uvolníme se až po ukončení celého dýchacího cyklu.



Toto cvičení posiluje předloktí a ramena. Energie v oblasti ramen se aktivuji', zpevňují šlachy a pojiva a vylepšuji' energetiku horní části životního pole. Když organizmus načerpává energii, tělo se rozehřívá a zlepšuje se jeho krevní oběh.

Důležité upozornění

Ramena uvolněte, vypněte prsa a energii vyšlete do oblasti pupíku. Konečky prstů natahujte nahoru směrem k hlavě.

Cvičení č. 7

Dlaně vytočte zápěstím nahoru, aby jejich střed směřoval k nebi, a popotahujte je souběžně s výdechy a nádechy. Nohy jsou ve stejné pozici jako u předešlého cvičení. Palce a ukazováčky rukou se přitom nacházejí naproti sobě a vytvářejí trojúhelník, obrácený k nebi. Při nádechu pevně stiskněte zuby, při výdechu pootevřete ústa a zápěstí natočte nahoru v závislosti podle celkového napětí - čím je větší, tím jdou dlaně výše. A tak pokračujte, dokud nedosáhnete celkového počtu 81 dýchacích cyklů.

Při tomto cvičení se vypuzují patogenní energie z horní části organizmu, a netřeba dodávat, že se tato oblast těla velmi ozdraví. Navíc se také zbavíme nepříjemného zápachu z úst.

Důležité upozornění

Energii vyšlete do oblasti pupíku. Hlavu zakloňte a dívejte se na hřbety svých dlaní. Prsa ani břicho nevystrkujte, prsty táhněte dolů.

Cvičení č. 8

V tomto cvičení necháme zápěstí klesat souběžně s nádechy a výdechy (základní poloha je stejná). Předkloníme se až o 90 ' a zápěstí postupně spouštíme dolů. Když jde trup dolů, vydechneme, když jde nahoru, nadechneme se. Zápěstí jde dolů plynule v závislosti na náklonění trupu. Je-li dech příliš rychlý, zvedneme se a narovnáme, můžeme se i nadechnout a vydechnout, a poté se znovu předkloníme. Jestliže nejste unavení, můžete cvičení opakovat, dokud nedosáhnete 81 dýchacích cyklů.

Tímto lehčím cvikem jsme ukončili první řadu cvičných komplexů a nyní si odpočineme, aby se naše energetická soustava dostala do normálního stavu. Při výdechu si představujte, že vydechujete špatné energie z organizmu, a při nádechu jej naplňujete svěží, posilující energií.

Důležité upozornění

Uvolněte ramena, vypněte prsa a energii v duchu nasměrujte k pupíku. Když spouštíte zápěstí, ramena se maličko pohybují, ale velmi volně. Zápěstí musí být také zcela uvolněná, žádná část těla nesmí být napjatá.

Toto cvičení je velmi efektivní pro osoby s nadbytkem tuku v oblasti kolem břicha, neboť jej pomáhá odbourávat, a tím dělá postavu hezčí, zejména v pase. Při velké nadváze můžete cvičit i 3x až 5x denně s 81 dýchacími cykly. Prvnívýsledek se dostaví už po měsíci.

Druhá řada cvičení

Cvičení č. 9

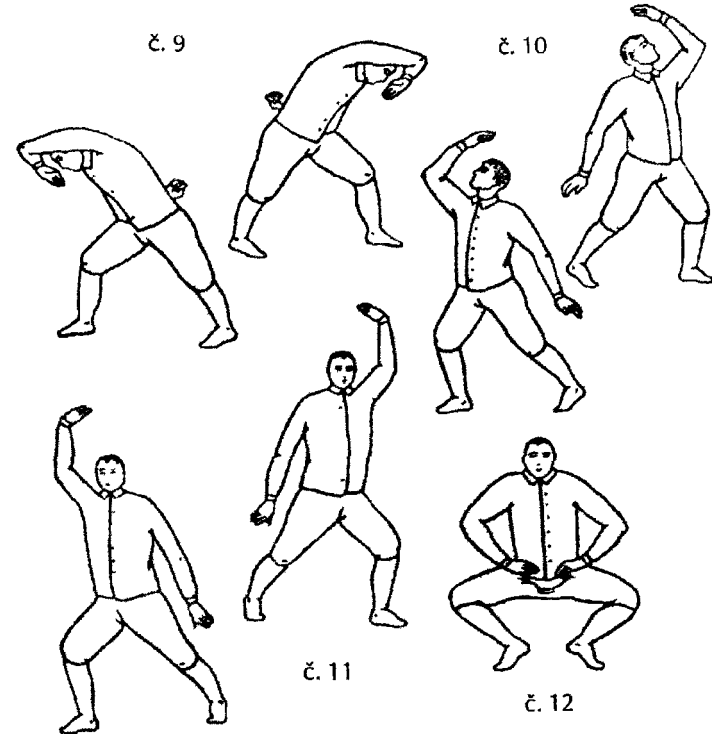
Uděláme úkrok do oblouku a popotáhneme trup doprava souběžně s nádechem a výdechem. Pravou nohou zanožíme a vytvoříme pravý oblouk. Napíšeme si podrobněji, jak se tento krok dělá: chodidla postavíme rovnoběžně vedle sebe na šíři ramen, pravou nohou vykročíme dopředu tak, aby chodidlo bylo rovnoběžné s původní polohou, a levou natočíme doleva o 45 '. Trup natáhneme dopředu a doprava, pravou dlaň umístíme za záda a levou ruku ohneme (jako bychom chtěli vytvořit duhu) a umístíme ji před hrudník tak, aby střed dlaně byl otočen směrem ven. Díváme se na levou patu. Pevně stiskneme zuby a potom provedeme dýchací cykly od 1 až po 81.

Důležité upozornění

Při tomto cvičení vlastně „skládáme kosti do strany". Ovšem pokud už člověk není mladý, pak pro něho nebude lehké ve cvičení uspět Při nádechu i výdechu tělo zůstává nehybné.

Otáčení trupem je velmi zdravé, neboť se při něm aktivují energie a energetické kanály. Na těle člověka se vytvoří něco jako „energetický korzet", s jehož pomocí upevňujeme svaly a pojivo; a kromě toho působí blahodárně i na vnitřní orgány.

Stejným způsobem je třeba provádět úklon na druhou stranu; při něm provádíme duhovitý úkrok nalevo.



Cvičení č. 10

Sevřete pěsti, otočte tvář nahoru a přitom se nadechujte a vydechujte. Nohy postavte obdobně jako v předchozím cvičení, tedy udělejte úkrok do oblouku. Tělo jinak držte rovně, pravou ruku ohněte v lokti, sevřete v pěst a zvedněte JI nad hlavu. Hlavu zakloňte a dívejte se na střed pravé dlaně. Levou ruku rovněž sevřete v pěst a nechte ji volně splývat podél těla, přičemž střed dlaně musí být obrácen dozadu (viz obrázek č. 10). Pevně stiskněte zuby. Opakujte nádechy a výdechy celkem 81 x, teprve poté se můžete uvolnit. Cvičení aktivuje a upevňuje energetické kanály na těle a napomáhá energii, aby se pozvedla do horní Části organizmu. U tohoto cvičení byl pozorován blahodárný účinek na krk a krční orgány.

Důležité upozornění

Při nádechu a výdechu se nepohybujeme, tělo zůstává v klidu. Pravou ruku v zápěstí lehce stočíme dovnitř, hlavu zakloníme a šíji vytáhneme. Poté cvičení opakujeme na levou stranu.

Cvičení č. 11

Jednu dlaň vytočíme nahoru, druhou spustíme dolů, obojí souběžně s nádechem a výdechem. Nohy postavíme stejně jako v předchozím cvičení (pravý duhovitý úkrok). Tělo vytáhneme vzhůru a stojíme rovně. Pravou dlaní směřujeme nahoru a její střed obrátíme k nebi; prsty stočíme dolů směrem k hlavě. levou dlaň spustíme dolů s prsty směřujícími k zemi, střed dlaně je natočen ke stehnu. Díváme se dopředu. Stiskneme pevně zuby, opakujeme dýchací cyklus 81 x a poté se uvolníme. Toto cvičení je obdobné jako cvičení č. 9 z první řady a obě se navzájem doplňují.

Při tomto cviku protahujete životní pole a fyzické tělo v diagonále. Vaše energetické tělo se rozšíří, magnetické linie se rozcházejí a přitom se uvolňuje velké množství energie, zejména v podobě tepla.

Důležité upozornění

Při dýchání je tělo v klidu. Po každém dýchacím cyklu je třeba pravou dlaň táhnout nahoru a levou dolů: význam tohoto cviku spočívá v tom, že protahuje kosti. Stejným způsobem cvičíme i na levou stranu.

Cvičení č. 12

A nyní budeme dělat dřepy – střídavé si přisedat a zvedat se souběžně s nádechy a výdechy. špičkami nohou, které jsou od seb vzdálené asi 40 cm, se doslova „přilepíme" k zemi. Dáme rtu e v bok a pomalu si dřepneme. Při dosedu se patami odlepíme od země a váhu těla přeneseme na špičky. Díváme se rovně, pevně stiskneme zuby. V podřepu zaujmeme takovou polohu, abychom měli stehna vodorovná. Zvedáme se a přisedáme, a přitom cvik opakujeme jako obvykle 81 x, což je plný počet dýchacích cyklů. Při dlouhodobém tréninku tohoto cviku si vylepšíme chůzi, takže bude jistější, ozdravíme ledviny a můžeme se těšit, že ve stáří nás nebudou trápit problémy s nohama.

Naše energetické tělo a magnetické pole Země se navzájem ovlivňují a organizmus se díky tomu dobíjí energiemi. Když děláme plynulé dřepy, trénujeme silné skupiny svalů na nohou a také šlachy a pojivo. Našima nohama bude proudit více energie, a to je celkově velmi ozdravné. Navíc si zpevníme tělo v kříži a vylepšíme energetický oběh v organizmu; ledviny se pak mohou snáze zásobit energií. Organizmus se pročistí energiemi svisle. Páteř bude pružnější a odolnější a ozdraví se páteřní nervová soustava.

Důležité upozornění

Soustava cviků této řady je zaměřena na upevňování svalů, pouze cvičení č. 5, 12 a 14 se provádějí za pohybu. Ve cvičení, jemuž jsme se právě věnovali, děláme dřep, vydechneme, vstaneme a nadechneme se. Vstáváme na špičky, ale když stojíme, necháme paty volně na zemi - a při následném dřepu je opět odlepíme od země.

Třetí řada cvičení

Cvičení č. 13

Budeme polykat sliny (čili jin) a kombinovat to s nádechy a výdechy. Chodidla přilepíme k zemi tak, aby od sebe nebyla vzdálena víc než *30* cm. Ruce dáme za záda, pravou ruku sevřeme v pěst a levou uchopíme pravé zápěstí. Částečně si přisedneme a přitom samozřejmě pokrčíme kolena. Díváme se rovně *dopředu,* pevně stiskneme zuby a Špičkou jazyka se dotýkáme patra. Potom přistoupíme k dechovému cvičení, které *zahrnuje* jako vždy 81 nádechů a výdechů.

Toto cvičení je efektivní pro mladé lidi, pokud trénují dostatečné dlouho. Ale mimořádně účinné je i pro starší osoby, musí se ovšem cvičit po dobu několika měsíců. Při tomto cvičení stojíme rovně, doslova jako sloup, a při nádechu vsakujeme energii, kterou pak v duchu směřujeme k pupíku. Takto se můžeme zbavit mnoha nemocí.

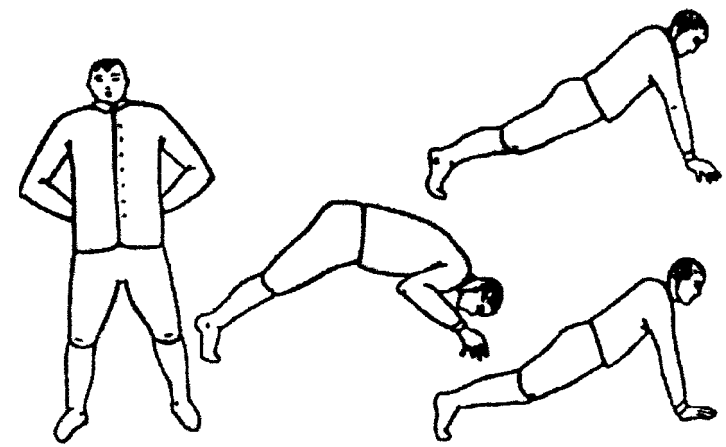
Je důležité dbát na dostatečné vylučování slin: ty se při nádechu nasytí energií, a když je polkneme, nesou ji až do energetického centra u pupíku. Rovněž je velmi důležitá správná koncentrace: při nádechu se soustředíme na slinu a představujeme si, jak se v ní energie rozpouští. Při výdechu ji polykáme a v duchu pozorujeme, jak se spouští až k pupíku a tam se zastaví, aby svou energii předala dále. Pokud cvičení děláme správně a dodržujeme všechny pokyny, po nějaké době pocítíme teplo anebo se nám bude zdát, jako by se zmiňované místo *na* břiše roztahovalo.

Důležité upozornění

Vestoje lehce napínáme a zvedáme hýždě, to rovněž napomáhá energii v těle lépe udržet a soustředit ji v daném energetickém centru.

Cvičení č. 14

Toto cvičení obsahuje kliky, které budeme kombinovat s nádechy a výdechy. Tělo je vyrovnané, špičky nohou a prsty přilepené k zemi. Při nádechu a výdechu se zvedáme a klesáme, cvik opakujeme 81 x. Váha těla spočívá z největší části na zápěstí.



č. 13 č. 14

Toto cvičení je možné provádět ve třech obměnách, které se navzájem odlišují stupněm složitosti. V prvním případě se opíráme o zem dlaněmi, a až cvik v této podobě zvládneme, přejdeme ke složitější variantě - opíráme se o pěsti. Vrcholem dovednosti je třetí varianta: namísto pěstí používáme jen prsty, takže váha těla nyní spočívá pouze na prstech! Není pochyb o tom, že třetí varianta cviku je nejtěžší. Když začínáte cvičit, provádějte jen malý počet kliků, postupně však přidávejte a dále přejděte ke druhé a třetí variantě, které se vzestupně liší svou obtížností. Při tomto postupu cvičení zvládnete a nebudete s ním mít žádné těžkosti. Kdo by chtěl jít ještě dál, může si například vyzkoušet, že se bude opírat o méně prstů. Kliky,

kdy tíha těla *spočívá* na jednom prstu, jsou skutečně vrcholem cvičného umění.

Poloha, jakou tělo zaujímá při provádění kliků, zvláštním způsobem ovlivňuje životní pole a aktivuje soustavu šlach a pojivo. Kromě toho má své specifické léčebné a zpevňující účinky. Zdravý člověk si po pravidelném cvičení pozoruhodně zpevní prsty na rukou, posílí ruce i kříž. Někteří pokročilí cvičena a znalci jsou přesvědčeni, že když člověk cvičí alespoň rok, naučí se ohýbat měděné mince v rukou.

Hlavní je cvičit plynule a zátěž zvyšovat pozvolna.

Důležité upozornění

Toto cvičení je zakázáno pacientům s tuberkulózou, srdečními chorobami a nemocným žaludkem. Pro ně je mnohem vhodnější taoistický ozdravný systém.

Očista kostní dřeně a mozku

Buddhistický mnich Da Mo navrhl kromě soustavy na cvičení svalů a šlach také očistný systém zaměřený na ozdravení kostní dřeně. Tento systém byl po dlouhá léta udržován v tajemství a předával se jen mezi zasvěcenými, od učitele k učedníkovi. Možná byste se chtěli zeptat, proč nemohl být takto prospěšný ozdravný systém dostupný pro všechny? Účelem utajení nebylo jej skrývat před veřejností. Komplex je velmi složitý, není snadné jej pochopit, a při nesprávné interpretaci by mohl dokonce uškodit

já v této knize uvádím maximálně zjednodušenou variantu, která by měla být srozumitelná pro každého a jíž by mohl cvičit každý samostatně. Rovněž zde vysvětluji, jak mechanizmus této metodiky, zaměřené na upevnění zdraví a prodloužení délky života, vlastně funguje.

Začneme u toho nejdůležitějšího, a to na jakých stěžejních principech se tato metoda zakládá.

Praktické pozorování fungování lidského organizmu ukázalo, že člověk se s narůstajícím věkem mění. To není nic nového, ale zdalipak víte proč? Hlavním důvodem je, že krev v těle postupem času ztrácí schopnost zásobovat organizmus živinami a ochraňovat jej. To ale není jediná její funkce, krev také dodává buňkám kyslík, takže mohou dýchat, a chrání organizmus před nemocemi s pomocí armády svých strážců - lymfocytů. Navíc odplavu je buněčný odpad z těla, udržuje v organizmu rovnováhu vody, reguluje obsah hormonů a další.

Proč však krev časem tyto schopnosti ztrácí? Lidské tělo má několik orgánů krvetvorby, mezi něž patří především kostní dřeň, slezina a lymfatické uzliny. Kostní dřeň vytváří erytrocyty, které zabezpečují funkci dýchání, dále lymfocyty, jejichž činností je granulopoéza, a trombocyty, jež organizmus chrání před ztrátou krve (způsobují, že se sráží). Slezina a lymfatické uzliny produkují pouze lymfocyty. Je zřejmé, že kostní dřeň je z krvetvorných orgánů nejdůležitější. Ne vsak kostní dřeň obecně, ale konkrétně červená kostní dřeň, která se nachází v plochých kostech, jako jsou například žebra, a trubkových, k nimž se řadí kosti horních a dolních končetin.

Kostní dřeň se s věkem člověka proměňuje, znečišťuje se a poškozuje, a z těchto důvodů se její schopnost tvořit plnohodnotné krevní buňky snižuje. Da Mo vypracoval metodu zaměřenou na očistu kostní dřeně, díky níž se kvalita produkovaných krevních buněk zlepší a krev bude zdravá a čistá. Po úspěšné očistě a promytí kostní dřeně se organizmus začne regenerovat, zvýší se jeho obranyschopnost, a dokonce i omládne. Jak je vidět, mnich Da Mo dobře poznal samotný kořen problému a nabídnul nejlepší možné řešení.

Jak celou věc vidí dnešní specialisté na přírodní medicínu? Jak probíhá obnova kostní dřeně v organizmu? Základním předpokladem je, že musíme tělu dodávat co nejkvalitnější živiny, z nichž se nejlépe a nejsnáze vytvoří dobrá krev. K těmto

účelům se hodí čerstvé potraviny, zvláště pak čerstvě vymačkané šťávy z různých druhů ovoce, zeleniny a lesních plodů.

Dále je zapotřebí očistit samu kostní dřeň a souběžně i celý organizmus od nánosů škodlivin. je možné využívat obecné metody *na* celkovou očistu organizmu (například očistu tlustého střeva, jater a lymfy). To nesmírně pomáhá především při prvním stadiu. Avšak očista kostní tkáně a kostní dřeně, která se nachází uvnitř kostí, je mnohem složitější. Existuje spousta přirozených naturálních metod, jednoznačně nejlepší je však pravidelné ozdravné hladovění od tří do jednadvaceti dnů. Hodí se také léčebná procedura s párou a následným užíváním čerstvých šťáv.

Da Mo ve své době vypracoval způsob promývání a očisty kostní dřeně s pomocí pravidelného energetického působení. Chápal, že člověk musí svou kostní dřeň udržovat čistou, aktivní a životaschopnou, a k tomu je potřeba jí neustále dodávat životní energii. Při nedostatku energií kostní dřeň nemůže správně fungovat.

Když Da Mo pochopil podstatu problému, bylo mu jasné, že nyní musí také nalézt vhodné prostředky, jimiž by se očista nejdůležitějšího krvetvorného orgánu dala uskutečnit. Jeho hlavní doporučení spočívalo v tom, aby se člověk naučil doplňovat osm kouzelných energetických kanálů správnými energiemi. Tyto kanály v organizmu slouží jako rezervoáry životní energie. Jsou-li dostatečné naplněny, tělo může z těchto zásob odebírat a dodávat energii v dostatečném množství svalům, vnitřním orgánům a kostní dřeni. A aby člověk mohl své energetické kanály naplnit, musí se naučit, jak zvýšit produkci prvotní energie, přetvářet ji v životní energii a dále ji vysílat do kostí, aby se kostní dřeň pročistila a ozdravila.

Pokud do kostní dřené proudí životní energie v dostatečném množství, produkuje dostatek plnohodnotných krevních buněk. A když organizmem kolují zdravé a Čisté krevní buňky, které dobře plní své funkce, budou správné fungovat i všechny ostatní orgány.

Proces stárnutí organizmu se zpomalí přirozenou cestou a člověk si bude moci plnohodnotného života užívat mnohem déle.

A nyní si řekneme několik důležitých rad, které vám umožní lépe pochopit danou metodiku a dále ji pak efektivněji využívat v praxi. Musíte si uvědomit příčiny znehodnocení kostní dřeně. Samo sebou se rozumí, že její kvalitu zhoršuje špatné jídlo a voda. Nejhorší znečištění je však *emocionálního původu.* Lidské vědomí představuje svého druhu generátor rozličných energií. Fyzické tělo a zejména gelové tkáně (k nimž patří i kostní dřeň buňky) představují plastický materiál, který tyto energie pohlcuje a pod jejichž vlivem se strukturalizují. Pokud člověk myslí negativně a jeho emoce jsou záporné, hmota kostní dřeně se přemění a její funkční schopnosti se zhorší. Vezměme si příklad: člověk žije s výčitkami vůči sobě, obviňuje sám sebe, je zoufalý a potlačený. Na energetické úrovni ozařuje svůj fyzický organizmus energiemi, které potlačují jeho životaschopnost. Kostní dřeň se v důsledku negativního působení promění a produkuje krvinky se sníženým životním potenciálem. Jsou to neplnohodnotné, potlačené, a dokonce i nemocné buňky, a je samozřejmé, že nemohou plnit své funkce normálně. Odsud pramení první a nejdůležitější zásada, kterou zdůrazňoval i Da Mo - vědomí člověka musí být klidné a nevzrušené!

Následující rada se týká zvyšování pohlavní energie. Rostoucí organizmus (dívky, chlapce i dospělého člověka) ve spánku v období od půlnoci do rána produkuje pohlavní energii. Životní energie začíná svou cirkulaci v hlavě a dále sestupuje přední částí těla k pohlavním orgánům. Když tato energie dosáhne hráze neboli akupunkturního bodu *chuej-jin,* stimuluje genitálie a podporuje produkování pohlavní energie.

Tento fenomén se nejvýrazněji projevuje u chlapců, kteří mívají často v noci během spánku poluci. Začíná to velmi brzy, nezřídka ihned po narození. V tomto období se v chlapeckém těle ještě netvoří sperma (a u děvčat vajíčka) a oni

ještě nepociťují pohlavní vzrušení, avšak pohlavní energie se v dětských genitáliích rodí záhy. Přenáší se do mozku (včetně hypofýzy) a stimuluje růst organizmu. Pokud je jí dostatek, dítě je zdravé a vyspívá normálně. Až člověk pohlavně dozraje, jeho genitálie začnou produkovat sperma nebo vajíčka (podle pohlaví). V mládí má člověk této energie dost, a proto jsou organizmy mladých lidí životaschopnější.

Je důležité vědět, že pohlavní energie v období od půlnoci do rána, když člověk spí a jeho tělo je uvolněné, nabíjí mozek a obnovuje v něm energetickou rovnováhu. V některých kruzích je rozšířen názor, že tento návrat k rovnováze energií u člověka vyvolává sny.

Jak můžeme stimulovat produkci pohlavní energie v organizmu? Mezi muži a ženami jsou v tomto ohledu velké rozdíly, a proto se způsoby u obou pohlaví liší. Obecně existuje fyzická a duchovní stimulace. Fyzickou rozumíme specifickou masáž vnějších pohlavních orgánů. Tato metoda se více hodí pro muže, jelikož umožňuje různé druhy manipulace s pohlavními orgány. Platí, že čím je stimulace v oblasti třísel silnější, tím víc pohlavní energie se vytvoří a tím *déle* budou genitálie normálně fungovat

Duchovní stimulace se více hodí pro ženy a nejefektivnějším prostředkem je gynekologická automasáž.

Meditativní gynekologická automasáž

Tato ozdravná masáž dokáže zcela vyléčit mnohá gynekologická onemocnění, například cystu nebo myom. Zvyšuje ženinu sexualitu a duševní vyrovnanost. Masáž má ozdravný efekt na celý organizmus: odstraňuje křečové žíly a zlepšuje *zrak* í sluch. Ženě lépe fungují mléčné žlázy, upraví se jí tělesná váha a menstruační cyklus (dokonce i po klimakteriu), a navíc po ní celkově omládne.

Automasáž působí nejvíc na dělohu a na orgány umístěné v oblasti malé pánve: močový měchýř, tlusté střevo a konečník. Blahodárně ovlivňuje silné cévy, jichž je v této oblasti hodně, a nervy, které činnost všech jmenovaných orgánů regulují.

Ženy, které se léčily běžnými metodami (klasická masáž, léčebné prohřívání a podobně) a poté vyzkoušely automasáž, byly dotazovány, zda si všimly rozdílu. Řekly, že pocit tepla po automasáži v těle vydržel mnohem déle než po běžných metodách - pět, šest i osm hodin, a to je hodně v porovnání se čtyřiceti až šedesáti minutami, jež jsou při klasické masáži maximální. Navíc teplo bylo příjemnější a prohřála se jim celá spodní část břicha i bederní oblast. Tělo se při automasáži celkově uvolnilo a probudila se chuť se intimně sbližovat.

Ale tím soupis kladných účinků zdaleka nekončí, můžeme pokračovat dále:

- menstruační cyklus se obnoví tehdy, když působíme na příčinu, která jeho narušení vyvolala, zejména v období, kdy se blíží klimakterium; to platí i o automasáži
- oslabí se anebo zcela zmizí bolesti při menstruaci
- obnoví se sexualita ženy nezávisle na věku a zvláštnostech jejího pohlavního života i v případech, pokud je žena osamělá a pohlavním životem už dávno nežije; provádí-li se automasáž bezprostředně před intimní blízkostí, zvyšuje a zlepšuje kvalitu intimního spojení a žena i její muž si vše lépe vychutnají
- ovšem nejdůležitější pro ženu je, že si více váží sama sebe a pohlíží na některé stránky manželského a rodinného života jinak; vnímá vztah mezi oběma pohlavími obecně v novém světle a zvlášť pak přehodnotí svůj vztah k mužům
- ženy potvrzují, že i jejich partneři si všímají změn k lepšímu; nyní se oba radují ze vzájemné blízkosti, a pobývání jeden vedle druhého je pro ně příjemné a žádoucí

Při meditativní gynekologické automasáži vyvoláváme v oblasti dělohy nejprve teplo a poté chlad. Nejlepší je proceduru provádět v posteli vleže s pokrčenými koleny. Oprostěte se od všech nežádoucích myšlenek: hlava musí být úplně čistá. Tedy ne úplně, jedna myšlenka by měla být ve vašem vědomí

přítomna: Jsem krásná, mladá, přitažlivá a jedinečná. Věřím si a vím, že mám ženské kouzlo. Nyní se budu věnovat velmi příjemnému cvičení, po němž se budu cítit ještě lépe a budu víc přitažlivá. Muži si mne začnou víc všímat a na ulici se za mnou ohlížet."

Nebojte se sexuálních fantazií, mějte povznesenou náladu s erotickým přídechem! Vzpomínejte na všechny příjemné věci, které vás vzrušují a dokážou správně naladit. Představujte si sami sebe, že se nacházíte v místech, která máte nejraději anebo v nichž byste chtěli být, v duchu pobývejte v blízkosti muže, kterého máte ráda anebo s nimž byste chtěla strávit čas, případně s lidmi, s nimiž vám bylo dobře. Myšlenkové cvičení provádějte se zavřenýma očima.

Nyní by se vaše nitro mělo zaplnit příjemnými pocity, jaké obvykle prožíváme při pohlavním vzrušení. Děloha se začne stahovat - to se vždy děje mimovolně. Při orgazmu se děloha stáhne 8x až 12x, ale při gynekologické meditativní automasáŽi jsou stahy mnohem častější, jsou jich stovky.

Pohodlně se položte a představujte si, jak oblastí kolem močového měchýře (děloha se nachází za ním) a bederní oblastí proniká teplo, a to po dobu asi třiceti vteřin. Připomínám, e v této oblasti se nachází hodně nervových center, která jsou odpovědná za činnost dělohy a dalších orgánů malé pánve. Snažte se, aby pocit tepla byl co nejintenzivnější a hlavně příjemný. Pokuste se setrvat v tomto stavu třicet až šedesát vteřin a pak dobu prodlužujte a snažte se zvýšit intenzitu prožitků, nakolik to jde. Vaše představy jsou jasnější a zřetelnější, že se téměř zapomenete ve víru myšlenek. Teplo je velmi příjemné, ale musíte si všímat také svých emocí, erotických vzpomínek, fantazií, představ, prostě všeho, co je vám příjemné a co podporuje pocit tepla i odpovídající náladu... Tak vydržte dalších třicet až Šedesát vteřin - poté možná pocítíte lahodné chvění v oblasti močového měchýře nebo vibrace a záchvěvy, které se nedají /uchytit ani popsat. To je okamžik, kdy se děloha začíná stahovat, a to naprosto mimovolně. Můžete si trochu

pomoci jakoby dělohu „nastartovat", uvést v činnost několika vědomými stahy břišních svalů nebo svalů hráze (tři, šest až osm, více jich být nemusí).

Uvedte svou dělohu do správného rytmu: v duchu počítejte od 1 do 10.

Cvičte tak dlouho, jak vám to vyhovuje, nejlépe dokud se neobjeví pocit lehké a příjemné únavy. První dva týdny to však nepřehánějte: stačí provádět cvik jednou denně a dosáhnout 500 až 600 děložních stahů. V dalších týdnech můžete cvičit častěji, ale opět stačí 3x až 5x denně. A u tohoto rytmu můžete zůstat až do úplného vyléčení. Samozřejmě se dá pokračovat i poté, ale jen pokud se na to skutečně cítíte a opět platí mírný režim, tedy cvičení 1 x denně a maximálně 500 až 600 děložních stahů.

Nejméně polovinu stahů provádíme při pocitu tepla a druhou polovinu stahů při pocitu chladu (od jednoho ke druhému přecházíme plynule). Cvičení ukončíme vždy při pocitu chladu, který by měl být patrný zejména v oblasti močového měchýře (doporučené trvání minutu až půldruhé minuty).

Stimulaci pohlavní energie napomáhají specifické druhy pohlavního aktu, které se provádí bez výronu semene. Řekneme si o nich později v jiné kapitole.

Už víme, kde se tvoří doplňková pohlavní energie, ale ještě nám zbývá se naučit, jak ji proměnit ve vitální energii. S touto energií budeme pracovat při očistě a ozdravení kostní dřeně, a sice tak, že ji do těchto míst v duchu směřujeme. Starověcí učitelé zdůrazňovali: neproměníme-li přebytkovou pohlavní energii v životní energii a nebudeme-li ji vysílat do mozku, kde by plnila očistné a ozdravné účely, a rozdělovat do dvanácti meridiánů, objeví se zesílená sexuální touha. Myšlení se dostane do emoční nerovnováhy a zaměří se na uspokojení sexuálních chutí. Jenže my se chceme ozdravit a omládnout! Proto bychom takovou situaci neměli připustit.

Nyní jsme se dozvěděli, jak vyprodukovat pohlavní energii v nadbytečném množství. Kde se však shromažduje a jak

j proměnit v životadárnou energii? Přebytečná energie se kumuluje v osmi kouzelných rezervoárech, a konkrétně pohlavní energie pak ve dvou z nich, které se nacházejí v nohou. Když se kouzelné rezervoáry vyprázdní, z pohlavní energie se automaticky vytvoří nová životní energie.

Na teoretické úrovni je metoda přetváření pohlavní energie v životní velmi jednoduchá: člověk vědomě svou vůlí směřuje životní energii ze čtyř spodních rezervoárů umístěných v nohou nahoru k hrázi a odtud dále do mozku. To způsobuje nedostatek životní energie v magických rezervoárech nohou a automaticky vede k dodatečnému přetvoření pohlavní energie v životní, v množství nezbytném pro doplnění běžných rezerv. V tomto případě se mluví o tom, že člověk tráví nebo pohlcuje přebytečnou pohlavní energii.

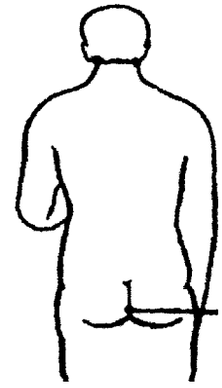
Nyní si podrobně vysvětlíme, jak to probíhá v praxi; především se budeme věnovat dutině chuej-jin, která se rozkládá v hrázi. V ní se propojují a vzájemně ovlivňují tři základní kouzelné rezervoáry: početí, řízení a pronikání. Je to vlastně svérázná brána, jejíž pomocí můžeme ovlivňovat úroveň životní energie v těchto třech rezervoárech. Při cvičení by toto místo mělo být odhalené a volné.

Proces pozvedání energie od nohou k hlavě provádíme následovně: zaujměte maximálně pohodlnou polohu vestoje nebo vleže; důležité je, aby tělo, zejména jeho spodní část, bylo maximálně uvolněné. Zavřete oči a pracujte se svým vědomím, abyste mohli během cvičení přitlačovat (tedy trochu nadzvedávat) dutinu chuej-jin a hýždě. Napětí i stlačování v tomto místě by mělo být lehké, sotva znatelné, v žádném případě ne silné.

Nyní začněte dýchací cyklus - dýchejte břichem hluboce, ale pomalu a rozvláčně. Při každém nádechu si představujte, že směřujete životní energii (bude snadnější, když si ji představíte jako tekutinu mléčné nebo stříbřité barvy) skrze pronikající rezervoár nahoru. Zároveň se soustředíte na temeno hlavy. Životní energie skutečně proudí nahoru: plyne páteří až

do mozku a přitom oba orgány očistí, ozdraví a nabije. Takováto cirkulace životní energie organizmem se jmenuje Cesta vody.

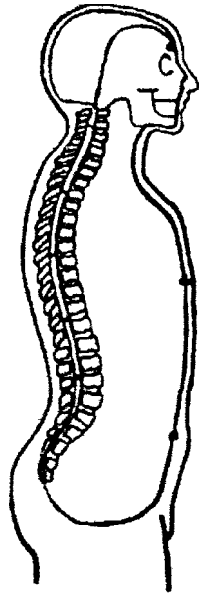
Cvičte nejlépe kolem půlnoci anebo brzy ráno, když do hráze přichází nová energie.



umístění dutiny chuej-jin

Praxe ukázala, že toto cvičení je nejlépe provádět ve dvou pozicích. Tou první je poloha embrya, při níž cvičenec leží na boku a ruce i nohy tiskne k tělu. Druhou vhodnou pozicí je běžná poloha vsedě, při které se lehce zakláníme a o něco se opíráme (opěradlo židle, křesla či pohovky). Chodidla spočívají na podlaze, špičky u nohou jsou maličko zvednuté.

Pokud cvičíme správně, měl by se objevit neobyčejný pocit v kotnících a v hrázi. Připomínám, že cvičení spočívá v tom, že si v duchu představujeme, jak se energie pohybuje páteří a soustředuje na temeni hlavy; přitom lehce stahujeme hýždě, provádíme dýchací cykly a jsme uvolnění. Měli bychom cítit neobvyklou lehkost, jako by se naše tělo vznášelo ve vzduchu, a zároveň vnímat, jak do hlavy proudí životní energie.



Cesta vody a pohyb životní energie

Důraz se klade na její pohyb, pokud směřuje skrze pronikající rezervoár do mozku, proudí velmi rychle, protože prochází páteřním kanálem, který nemá svaly, jež by se napínaly a takto její tok zpomalovaly. Pokud energii směřujeme nesprávně, mimo páteř, po zádech nebo jinak, pak se tento pocit lehkosti nedostaví.

Jestliže přebytečná životní energie proudí do mozku, člověk to pozná ihned, neboť se to projeví jako nečekaný záblesk v hlavě. Věda by to popsala takto: „Proniká-li do hlavy přebytečná elektřina, aktivuje mozkové buňky a její příliv je vnímán jako pozorovatelný světelný záblesk či vzplanutí v mozku."

Ještě si musíme upřesnit, jak dlouho bychom měli trénovat. Praxe ukazuje, že bychom měli cvičit tak dlouho, dokud nepocítíme takových záblesků v hlavě sedm. Tomuto stadiu se také říká Zlatý elixír. Duchovní energie se pozvedla na vyšší

úroveň, což samo o sobě přináší celou řadu předností, z nichž na prvním místě stojí celkové omlazení organizmu.

K očistě a ozdravení trubkových kostí se využívá jednoduchá, ale velmi účinná metoda, kterou bychom mohli pojmenovat poklepávání, případně poťukávání. Svaly stimulujeme tak, že po nich lehce poklepáváme (rukama, měkkými předměty nebo také váčkem naplněným zrním), a tím energii směřujeme k povrchu těla. Pokud kůže zčervená, dokazuje to, že energie vychází z organizmu ven. Poklepávání zároveň posiluje druhotné pohyby životní energie a povzbuzuje cirkulaci energií ve tkáních kostí a v kostní dřeni.

Z hlediska čínské bioenergetiky povrch kosti působí jako brána, skrze niž je energie kostní dřeně v kontaktu se šlachami, nacházejícími se v okolí kloubů. Poklepávání posiluje cirkulaci těch druhů energií, které pročišťují kostní dřeň, a posílá je k povrchu těla. Souběžně je třeba proklepávat i klouby, neboť to urychluje energetickou výměnu skrze „brány" na konci kostí. Je však nutné si počínat opatrně, abychom kloubům neublížili.

Při správném poklepávání nebo poťukávání kostí a kloubů bychom měli mít pocit, že se uvnitř nich rozhostil chlad; je to ale neobyčejný a příjemný vjem.

Jak jsme se již zmínili, trubkové kosti se nacházejí v končetinách a v žebrech - právě s těmito kostmi bychom měli pracovat.

Budete-li cvičit dostatečně často (minimálně jednou až 2x týdně), efektivně rozproudíte životní energii v kostní dřeni.

U očisty a ozdravování míchy a mozku si člověk určuje sám, jak často chce cvičit. Obecně platí, že je třeba začínat opatrně a s menším počtem cviků. Postupně budete nabírat zkušenosti a můžete zátěž zvyšovat. Jestliže je pro vás tato technika těžká, používejte jednodušší- v duchu si představte, že jste z energie vytvořili kuličku o velikosti pingpongového míčku a tu vedte zespodu nahoru podél páteře do mozku. Můžete střídat různé kuličky jednu po druhé: nejdřív studená

kulička, pak teplá a po ní třeba lechtivá. Myšlenkové cvičení provádějte deset až patnáct minut. Energetickou kuličkou můžete pročistit také končetiny.

Kapitola pátá

Správné trávení - důležitý předpoklad pevného zdraví.

Trávicí soustava

Aby nám správně fungovalo trávení, je třeba vědět, jak proces trávení probíhá, a postupovat v souladu s těmito vědomostmi. Pokud jste dříve pozorovali určité funkční odchylky při trávení, věřte, že při správné péči zmizí samy od sebe a žaludek i střeva budou pracovat správně.

Zásady správného průběhu tráveni

7. Pokud jste emočně nevyrovnaní a máte vypjaté nervy, nejezte!

Únava, bolesti, strach, smutek, neklid, deprese, hněv, zánětlivé procesy v těle, horečka - to všechno má za následek, že se přestanou vylučovat trávicí šťávy a normální pohyb trávicího traktu (peristaltika) se zpomalí anebo zastaví úplně. Vylučování žaludečních šťáv celý proces zpomaluje. Při emocionálním vypětí se také vylučuje adrenalin, jenž vyvolává zpětnou polarizaci membrán v trávicích buňkách tenkého střeva. V důsledku toho se trávení zastaví a natrávený obsah vsákne zpět. Potrava se nevstřebává, nýbrž uhnívá a kvasí, a z toho vznikají průjmy, plynatost a celkově nepříjemné pocity.

Abyste se podobným problémům vyhnuli, řidte se následujícími radami:

a) humor a vtipy za jídelním stolem celkově uvolňují atmosféru a uklidňují, proto dbejte, aby se při jídle rozhostil klid

a spokojenost; to je hlavní pravidlo nejen při stolování, ale života obecně, protože tak si pěstujete zdravé fyzické tělo i duševní zdraví

b) pokud vás něco bolí, máte horečku nebo trpíte určitým druhem zánětu, jídlo raději vynechejte úplně; držte ozdravný půst, dokud jmenované potíže nezmizí

c) pokud se nacházíte ve stavu emocionálního vypětí, například jste rozhněvaní nebo se cítíte potlačení a deprimovaní, vynechejte alespoň jedno jídlo, dokud se neuklidníte

d) také byste se neměli pouštět do jídla, pokud jste unavení, proto si nejprve trochu odpočiňte, neboť neexistuje nic blahodárnějšího pro organizmus než kvalitní odpočinek a uvolnění za účelem obnovení životních sil

2. Jezte jen tehdy, když máte skutečně hlad.

Skutečně je potřeba odlišovat pocit hladu od zvrácené a patologické chuti „něco bych si dal".

Pravý hlad se projevuje tehdy, když dříve požitá strava už prošla celým trávicím traktem a všemi stadii zpracování. Poté se v krvi sníží hladina živin a signály o tom postupují *do* příslušného centra. Tehdy je člověk opravdu vyhládlý.

Kromě toho existuje také falešný pocit hladu, jenž občas nastává při poruchách žaludeční a střevní činnosti. Při vhodně zvolené stravě se tato porucha dá odstranit, ovšem za předpokladu, že jsme předtím důkladné pročistili svůj organizmus.

Měli bychom si vzít k srdci i druhý stravovací postulát: „Nikdy nejezte mezi jídly!" Dokonce í starodávní čínští myslitelé psali v traktátu *Čžud ši,* že „není radno jísti nové jídlo, dokud to staré ještě není stráveno, protože tyto dva chody jsou nesslučitelné a mohlo by dojít k rozporu mezi nimi".

Pokud člověk neustále něco žvýká, přestanou se vylučovat hleny ochraňující sliznici žaludku a dvanáctníku. Pří častém příjmu potravy se žaludek i střeva dříve opotřebují.

3. Každý příjem potravy během dne musí být sladěn s biologickými rytmy organizmu.

Budete jíst pravidelně 2x denně, ráno a v poledne, pak se

přirozený pocit hladu objeví vždy po ránu. Pokud jíte i večer, najezte se až tehdy, až skutečně vyhládnete. Naladíte-li svůj organizmus na přírodní biorytmy, všechny procesy ve vašem těle budou probíhat přirozeně a ve správnou dobu. Tato rada je nejvíce důležitá pro osoby trpící problémy s trávením.

4. Jídlo důkladně rozkousejte.

Kousejte dostatečně dlouho, dokud se potrava nerozmělní a nepromění v kašovitou hmotu, nebo dokonce v mléčko. Slinnými žlázami pak proteče krev, která se očistí od toxinů a dalších nepotřebných prvků. Ferment zvaný lyzozym škodlivý vliv neutralizuje.

Důkladným kousáním také dostatečně zatěžujeme zuby, tudíž se zpevňují a pohlcují energii z potravy. Alkalické sliny napomáhají udržet v organizmu přirozenou alkalickou a kyselou rovnováhu.

Samotné žvýkání rovněž posiluje peristaltiku. Jestliže potrava není dostatečně rozmělněna, trpí tím celý proces trávení. Největší paseku to však nadělá v tlustém střevě, kde se velké částečky jídla stávají potravou pro mikroorganizmy, uhnívají a vytvářejí se z nich „zátarasy" v podobě kalových kaménků.

Z výše uvedených příčin rovněž není doporučováno během žvýkání potravy pít.

5. *Nejezte příliš studená ani příliš horká jídla a pokrmy, které jsou pro vás nezvyklé či neznámé, a už vůbec ne ve velkém množství.*

Trávicí enzymy jsou aktivní pouze při běžné tělesné teplotě. Jestliže je jídlo příliš studené nebo naopak horké, nebudou normálně působit, dokud se teplota jídla neupraví podle tělesné teploty. Nejškodlivější je jíst zmrazená jídla a *pít* studené nápoje, neboť proces trávení zpomalují.

V našem organizmu se nacházejí mechanizmy, které zabezpečují, že tělo se přijímané potravě přizpůsobí. Podle skladby jídla se aktivují různé oblasti vstřebávání, například ycidů, bílkovin a tuků.

Změna struktury drobných vlásků, ultrastruktury mikrosko-

pických chloupků a jejich vzájemné polohy má velký vyznam na proces přizpůsobení funkcí střev rozmanitým druhům stravy.

Složení mikroflóry se mění v závislosti na skladbě přijímané potravy. Pokud sníte něco neznámého, na co váš trávicí trakt není připraven, může se stát, že to vůbec nestráví, a následkem toho vzniknou vážné poruchy. Při konzumaci neobvyklých produktů budte velmi obezřetní a dopřejte organizmu čas, aby si na ně trávicí trakt mohl zvyknout.

Skladba potravy ovlivňuje celkový soubor hormonů, které mění. Vidíme, že přizpůsobení trávicích procesů potravě probíhá už na úrovni střevní hormonální soustavy. Hormony vylučované touto soustavou jsou kontrolovány 2x: chymem neboli tráveninou, což je polotekutá kasička ve střevě, a také živinami, které se vsákly do krve.

Přeměna střevní hormonální soustavy ovlivňuje nervovou soustavu, mezi nimi existuje zpětná vazba. Celkově mají tyto změny a přizpůsobení za následek to, že se u člověka vypěstují přirozené chuťové potřeby a potřeba najíst se, funkce organizmu se normalizují a celé tělo se ozdraví.

Mění se však nejen fyzická stránka, ale - ano, nedivte se - i charakter člověka! To však neříkáme nic nového, toho si všimli už v dávných dobách Indové, Číňané i jiné národy. A dokonce vliv jídla úspěšně využívali, pokud chtěli na charakter nějakého člověka určitým způsobem zapůsobit.

Doporučení na závěr: do svého jídelníčku začleňuje neznámá jídla jen velmi opatrně a zvyšujte jejich množství postupně; to platí zejména při přechodu na čerstvou rostlinnou stravu.

6. *Před jídlem anebo naopak po jídle pijte hodně tekutin,*

Z kapitoly o enzymech je nám známo, že se vylučují nepřetržitě a plynule. Jakmile něco sníte, rytmicky fungující žlázy ihned vyloučí sekret a proces trávení začíná. Pokud se však při jídle napijete a je jedno čeho, rozředíte tím enzymy a splách-nete je do spodních částí trávicího traktu. V důsledku toho bude potrava ležet v žaludku do doby, dokud se v organizmu nevytvoří nové enzymy, anebo projde do dalších oddělení trávicího traktu, nedostatečně zpracovaná žaludečními šťávami. Tam začne uhnívat a rozkládat se, protože na ni působí různé bakterie, a produkty tohoto rozkladu se vsáknou do krve. Vaše životní síla je vynaložena na produkování dodatečných dávek enzymů a zneškodnění hnilobných produktů, které vznikly v důsledku nedostatečného strávení přijaté potravy. Žaludeční soustava žláz se přepíná a nadměrně zatěžován je i dvanáctník. Namísto běžných 700 až 800 ml žaludečních šťáv s obsahem kyseliny solné (0,4-0,5 %), žaludek musí vyprodukovat dvojnásobek až trojnásobek tohoto množství! Není divu, že se časem unaví, a v důsledku toho se vyvine snížená kyselost, gastritida, nedostatečné trávení a další žaludeční poruchy.

Je tu ovšem ještě jeden problém: kyselá tekutina rychle přechází do dvanáctníku, v němž je alkalické prostředí, a ochrannou vrstvu smývá. Sliznice dvanáctníku se může zanítit a nebude normálně fungovat. Navíc se naruší i činnost vrátníku, který je umístěn mezi žaludkem a dvanáctníkem, a na tento problém zase navazuje narušení střevní hormonální soustavy a celého „střevního mozku". To má následky jak na celkové zdraví organizmu, tak na psychiku člověka.

Doporučení: pokud máte žízeň, napijte se raději deset až patnáct minut před příjmem potravy. Nejvhodnější je čistá voda, ovocná šťáva, šťáva z kompotu anebo čaj.

V žaludku přijatá potrava leží tak dvě *až* tři hodiny v závislosti na jejím složeni', dále čtyři až pět hodin prochází tenkým střevem. Trávicí proces v něm tedy začne až po dvou až čtyřech hodinách od požití potravy. Vstřebávání a vsakování živin probíhá jen v určitých oblastech tenkého střeva.

Vypitá tekutina se v žaludku nezdržuje, jen jím projde a dále putuje do tenkého střeva, kde se smíchá s trávicími Šťávami a ředí je, ale po cestě splachuje také stravitelné části potravy. Nic dobrého to organizmu nepřináší, jenom přihrnujeme hnilobné bakterie.

Slinivka břišní, játra i žlázy tenkého střeva jsou nuceny syntetizovat novou dávku sekretu, a tak odčerpávají energetické zásoby organizmu a přitom se přepínají.

Po jídle s vysokým obsahem škrobu, což jsou různé kaše, chléb, pečivo a další, můžeme pít za dvě hodiny, po bílkovinném jídle (maso, ryby) až za čtyři hodiny.

Pravděpodobně se vám stane, že se budete chtít napít ihned po jídle, zejména pokud jste na zdravou stravu teprve začali přecházet. Můžete si propláchnout ústa a loknout několik doušků, abyste ukojili žízeň. Až si na zdravé stravování zvyknete, palčivá žízeň už vás po jídle trápit nebude.

7. *Množství jedné porce se pohybuje mezi 400-700 gramy.*

V ideálním případě bychom po jídle měli 1,5 až 2 hodiny zůstat ve svislé poloze, aby byla vzdušná bublina v žaludku nahoře. Vzdušná bublina je nezbytná, proto se žaludek nemá zaplňovat jídlem v plné míře. Říhání po jídle svědčí o přeplnění žaludku. Normální objem přijímané potravy u jednoho menu by neměl převyšovat 400 až 700 gramů. Pro přesnější představu: objem jednoho denního jídla by se měl vejít do dlaní člověka.

8. Očista jater je také velmi důležitá.

Všem důrazně doporučuji, aby v rámci očisty trávicího traktu pročistili také játra. Tuto proceduru bychom měli z profylaktických účelů provádět jednou až 2x ročně, nejlépe na jaře (březen a duben) a v létě (červenec). Procedura není nezbytná pro ty, kteří praktikují minimálně týdenní kúry ozdravného hladovění alespoň 2x do roka.

9. *Jak posílit trávicí schopnosti žafudku a střev.*

Mírná fyzická zátěž jednu až dvě hodiny před jídlem umožní ozdravení organizmu z energetického hlediska a prohřeje jej, To pozitivně ovlivňuje aktivitu trávicích fermentů, normalizuje peristaltiku a předchází zácpám.

Kromě výše uvedeného se zlepšuje rozvádění Živin buňkám, neboť se celkově posiluje krevní oběh i cirkulace inter---------- (mezitkáňových) tekutin. Také se snadněji z orga-

nizmu vylučují škodliviny a odpad vzniklý při procesu látkové výměny.

10. Zahajte boj s bakteriózou.

Používá se k tomu antiparazitní léčba podle Hildy Clarkové.

Existují potraviny, které speciálně napomáhají obnovení sliznice žaludku a dvanáctníku a potlačují hnilobné a kvasné procesy v tenkém střevě. Patří sem čerstvá mrkvová šťáva, která se užívá v objemu 200 až 300 gramů před jídlem. Kromě toho můžeme popíjet odvar z pelyňku: kúra tvá tři až sedm dní a pije se 100 až 150 ml nápoje, vždy ráno na lačný žaludek. Odvar připravíme tak, že svaříme 200 ml vody a přidáme jednu lžičku suchého pelyňku.

U hlavního jídla nezapomínejte na předkrm - může jím být zeleninový salát nebo dušená čerstvá zelenina (oba pokrmy mohou být podávány i jako první chod). Na jaře a v létě se hodí spíš saláty, naproti tomu v zimě dušená zelenina, která se konzumuje vždy teplá. Můžete používat koření, jež má antibakteriální účinky.

Také klystýry jsou velmi vhodné, například s obyčejnou urinou a se solí, neboť napomáhají obnovení správného prostředí a vylepšují mikroflóru tlustého střeva.

Dvě hodiny před jídlem vypijte sklenici kyselého mléka: trávicí trakt se zásobí dostatkem mléčných bakterií.

11. jak zlepšit zásobování buněk živinami.

Také mezibuněčnou tekutinu a pojivovou tkáň je nutno čas od času pročistit od metabolického odpadu různého druhu. Velmi vhodné je chodit alespoň 2x týdně do sauny anebo dodržovat pravidelné ozdravné postní kúry, nejlépe 36 hodin týdně (ovšem ještě účinnější je dvoudenní hladovění, opakované každé dva týdny ve dni ekadaši, což je jedenáctý den po novoluní a jedenáctý den po úplňku).

12. Jak aktivovat buněčné trávení.

Je třeba periodicky obnovovat buněčné membrány a aktivovat enzymy, které se účastní procesu trávení a dalších buněčných reakcí. Zde pomáhá dlouhodobé hladovění, minimálně

sedmidenní a maximálně dva až tři týdny. Nejlépe je hladovět v postní dny. Dvě až tři hladové kúry v průběhu roku zaručí, že se aktivuji' všechny buňky v těle, a to se celkově ozdraví na všech úrovních.

13. Jak uvést do normálu příjem potravy.

Měli bychom upravit svou přirozenou potřebu jídla: je třeba jíst potraviny, k nimž je naše trávení přizpůsobeno a které ovlivňují „břišní mozek" i střevní hormonální soustavu, protože na nich závisí, zda se budeme či nebudeme cítit sytí. V nich musí být obsaženy živé enzymy, vitaminy, celistvé (nedenaturalizované) bílkoviny, glycidy a podobně čili prvky, které nebyly zničeny různými metodami moderního zpracování potravin.

Jídlo vždy důkladně rozžvýkejte! Říká se: pevnou potravu byste měli pít, a tekutou naopak jíst. Objem jednoho denního menu by neměl přesáhnout množství, které se vejde do dlaní. jakmile se dostaví pocit sytosti, odejděte od stolu. Večer a zejména na noc zásadně nejezte nic.

14, Jak regulovat správné fungování střev.

Když do žaludku a střevního traktu nepostupuje strava, hormonální soustava těchto orgánů má možnost si odpočinout a uvést do rovnováhy. Není zatěžována tím, že musí rozpoznávat, jaký druh potravy se do těla dostává, a nemusí na ni reagovat. Do žádoucího, tedy normálního stavu, se dostane *po dvou* až třech dnech ozdravného hladovění.

15. Úplná obnova epiteliálních buněk žaludku a střevního traktu.

Střevní epitel se obnoví po šesti až čtrnácti dnech. Pokud dodržujeme hladovou kúru, čímž jí umožníme, aby si odpočinula, obnoví se sama. Mějte na paměti, že ozdravné hladovění, které trvá alespoň několik dní, pomůže obnovit celistvost a funkčnost trávicí soustavy.

16 Pokud jste všechny výše uvedené rady poctivě dodrželi, ale přesto nenastalo zlepšení, je nutné pročistit životní p organizmu.

Při dodržování uvedených doporučení začne trávicí trakt fungovat správně. Rady se zakládají na skutečných vědomostech o jeho činnosti, a proto jsou účinné za každých podmínek. V těžkých případech budeme potřebovat více času a hodně trpělivosti.

Co je pro správné trávení a vstřebávání potravy nezbytné? Víme, jak funguje technologie trávení a vstřebávání těch či oněch potravinových produktů. Musíme se tudíž naučit, jak se těmito znalostmi řídit.

Snažte se o to, aby přijímané jídlo bylo přirozené, maximálně čerstvé a správně uvařené či jinak tepelně zpracované. Taková potrava má nejvíce energetického potenciálu, protože její přirozené struktury se porušily a různé prvky jako aminokyseliny, vitaminy, cukr, enzymy či minerální látky jsou v aktivním stavu. V takové potravě může probíhat *induktivní štěpení,* které umožňuje šetřit kolem 50 % energie, vynakládané na trávení. Jezte co nejvíc čerstvé rostlinné stravy, zatímco počet složitě tepelně upravovaných jídel minimalizujte.

Dalším předpokladem je, že strava by měla být dělená - nacházejí se v ní všechny prvky, nezbytné pro její správné trávení a následné vyloučení ven z těla. Vaše tělo pak nemusí plýtvat zásobami energie na dodatečné trávení. Čím méně rafinované potravy budete konzumovat, tím budete zdravější a žít déle.

Základním palivem organizmu jsou glycidy, tudíž strava bohatá na uhlohydráty. Uhlohydrátová strava zvyšuje reakce na tato jídla o 10–20 % a bílkovinná dokonce o 40 %. Při správném stravování budeme mít dostatek rostlinných bílkovin - přebytek bílkovin organizmus také vyčerpává.

Jako první chod si dávejte saláty nebo dušenou zeleninu (při správné přípravě by zelenina měla být křupavá). Tak se zbavíte potravinové leukocytózy a budete neustále doplňovat alkalické rezervy organizmu a udržovat nezbytnou kvalitativní a kvantitativní koncentraci minerálních prvků v těle. Mějte na paměti, Že vaše tělo vstřebá tolik potravy, na kolik mu stačí

vitaminy a enzymy. *Bez* nich je strava pouhým polotovarem a organizmus může i otrávit.

Potraviny je třeba také vhodně kombinovat - pak je můžete plnohodnotně strávit, vstřebat z nich to nejcennější a využít je nejlepším možným způsobem a získat maximum výhod. Nesprávné kombinace potravin podkopávají životní síly organizmu, ale zejména tím trpí celý trávicí trakt od žaludku až po konečník. Respektujte potřeby svých střev a žaludku a nechtějte po nich nemožné, tedy aby strávily nestravitelné.

V průběhu dne jezte tehdy, kdy je to skutečně vhodné a správné. Jedině tak se po celý den udržíte ve formě a s vysokou duševní i fyzickou práceschopností.

Dodržujte správný poměr kyselé a alkalické stravy: váš zdravotní stav bude vždy vyrovnaný, aniž by docházelo ke kolísání od jednoho extrému ke druhému.

jak přejít na zdravé a správné stravování? Každý prudký přechod na neznámou stravu je pro člověka zátěží a ovlivňuje to, jak se bude cítit. Nyní už víme, že organizmus potřebuje ke zpracování nových, neobvyklých potravin (klíčky, syrová zelenina, ovoce) specifickéenzymy, kterých ovšem nemá dostatek. V žaludku a střevech se musí vyvinout jiná mikroflóra. Střeva a hormonální soustava se přeorientují, změní se chuťové návyky i samotná potřeba jídla. Celý organizmus se musí adaptovat na změněný příjem potravy, a to se odráží na fyziologii člověka i na jeho psychice.

je přirozené, že tento proces nějakou dobu trvá. Navíc mnohé soustavy organizmu jsou určitým způsobem inertní a je třeba znát a respektovat mechanizmy, které tvoří podstatu těchto procesů. Někdy dochází i ke katastrofickým následkům. Tak například spousta prvních španělských přesídlenců v Americe zemřela, jelikož se nedokázali přizpůsobit nové stravě (viz film *Kryštof Kolumbus).*

Musíme počítat s tím, že přechod od našeho běžného stravování, které je v podstatě zvrácené, ke správnému stravování předpokládá, že v organizmu a jeho orgánech a soustavách

dojde k výrazným proměnám, jež se mohou projevit i jako krize. Budete-li si toho vědomi, nevyleká vás to. Krize ve skutečnosti ukazují, že jste se vydali správnou cestou, a až pominou, budete se nacházet na vyšší úrovni zdravější a vyrovnanější.

Praxe ukazuje, že žaludečnísoustava enzymů se přizpůsobí novému druhu stravy za tři až dvanáct měsíců. Totéž platí i pro střevní mikroflóru. Střevní hormonální soustava se vyznačuje vysokou inertností a k přeladění potřebuje dostatečně dlouhou dobu, řekněme půl roku až rok. A proměna chuťových zvyklostí, chování i psychiky vyžaduje ještě víc času, jeden až dva roky! Tato doba je pro tělo nezbytná, aby všechny mechanizmy načerpaly dostatek síly a začaly správně fungovat i za změněných podmínek.

Přechod na novou stravu má několik zásad. Zaprvé musíte pít před jídlem, a nikoli bezprostředně po něm. Ovoce je lépe jíst před jídlem jako předkrm, zatímco první chod může tvořit salát nebo dušená zelenina. Následuje druhý chod, který by měl být bud škrobovitého, nebo bílkovinného charakteru, ale vždy jen jednoho z nich, jídlo zásadně nemíchat! Zadruhé všechny potenciálně škodlivé potraviny striktně vylučte z jídelníčku! Sem patří rafinované potraviny, káva, čaj a další umělé stimulátory, uzené klobásy a salámy, tučné zákusky, dorty a podobně. Zatřetí změňte poměr syrových a vařených jídel ve prospěch těch prvních a pomalu na ně svůj organizmus navykejte. Zpočátku pijte 100 až 200 ml šťáv z čerstvě vymačkaného ovoce či zeleniny. Zeleninu nejprve konzumujte dušenou, ale časem využívejte tepelné způsoby přípravy co nejméně a nakonec přejděte na zeleninu syrovou (ale ne v zimě). Můžete to střídat: jednou dušenou zeleninu, podruhé syrovou. Začtvrté pomalu začleňujte do jídelníčku výhradně rostlinná jídla (alespoň 20 až 50 gramů), například pšeničné klíčky, rozmočenou krupici, lesní plody a také bylinky. Kaše připravujte spíše namáčením v syrovém stavu než vařením.

Stejně postupujte i ve všem ostatním: namísto klasické snídaně jezte ovoce, komplexní oběd s masem a přílohou vyměň-

te za sklenici čerstvé vymačkané šťávy, syrovou nebo fehce podušenou zeleninu, kaše nebo bílkovinné produkty a k večeři si dejte ovocná jídla a k tomu pijte šťávy nebo sklenici kyselého mléka. Můžete si udělat třeba jahodový den, jablečný den, melounový den, den vína, den dýně, a to podle ročního období, které je právě aktuální.

Budete-li se tímto stravovacím režimem řídit, vaše chuťové zvyky se postupně změní, a to tak, že si toho ani nevšimnete. jídlo, které vám dříve připadalo nechutné, ba dokonce jste je nemohli ani cítit, vám nyní zachutná a možná si je i oblíbíte.

Nyní si výše řečené shrneme do stručných pravidel:

1. jezte jen ráno a v poledne.

2. Polovinu denního jídla by měla tvořit čerstvá nebo dušená rostlinná potrava.

3. Pijte a jezte ovoce před jídlem, nebo je přijímejte zvlášť jako samostatné jídlo.

4. Potravu vždy dobře rozkousejte a rozmělněte slinami. jezte pomalu a žvýkejte, dokud se jídlo nepromění v kasičku. Také Šťávy by měly být smíchány se slinami, proto je třeba pít pomalu, po malých doušcích.

5. jako první jídlo si dejte salát ze zeleniny (podle ročního období a sezony) nebo dušenou zeleninu, kterou vybírejte podle toho, jaké si zvolíte první jídlo: zda bude škrobovité, anebo bílkovinné. Druhý chod je třeba také vybírat podle sezony.

6. Syrová nebo dušená rostlinná jídla a také druhé chody připravujte vždy bezprostředně před užitím.

7. Nejezte umělé a rafinované produkty jako salámy, dorty, sušenky, cukr a podobně. Rovněž se vzdejte veškerých stimulátorů - čaje, kávy i alkoholu.

8. jestliže je váš zdravotní stav dobrý, začněte přechod na správnou stravu *očistnou dietou.* Tato dieta stimuluje funkce vylučovacích orgánů a napomáhá tělu vyvádět jedovaté škodliviny z těla ven. Pozor, je nutné ji provádět pouze v letním období.

Čtyři dny po sobě jezte jenom zeleninu a ovoce, ať už čerstvé nebo vymačkané na šťávu. Nejezte nic vařeného, dovoleno je 100 gramů hrubozrnného chleba. Po tyto čtyři dny se vyvarujte masa, vajec, klobás a salámů, bílého chleba, sucharů, koláčů a pečiva z třeného těsta, polévek a bujonů, čokolády, bonbonů, želé, alkoholu a tabáku.

Pátý den dodržujte tatáž pravidla, ale můžete přidat 50 gramů celozrnného chleba, který nejdřív nechte vysušit slunečními paprsky.

Šestý den dělejte totéž, ale můžete přidat dvě až tři pečené brambory anebo si udělat bramborovou kaši.

Sedmý den jezte totéž, navíc můžete přidat půl litru kyselého mléka.

Osmý den provádějte totéž, ale můžete si dovolit jedno vajíčko (nejlépe se syrovým žloutkem).

Devátý den se stravujte stejně jako osmý den.

Desátý den je k výše zmíněnému obvolena jedna čajová lžička taveného másla a dvě lžičky tvarohu s jednou lžičkou oleje.

Jedenáctý až patnáctý den opakujeme totéž jako o desátém dnu.

Šestnáctý den už můžeme sníst 100 gramů masa, nejlépe vařeného. Také jsou dovoleny ořechy, ale ne častěji jak 2x týdně. V pondělí a úterý opakujte jídelní režim prvních čtyř dní.

jak je možné obnovit funkci střevních svěračů? Svěrače neboli sfinktery hrají velmi důležitou roli. Aktivují se podle toho, jak se mění index kyselosti přijímané kasičky (natráveného jídla). Sebemenší narušení kyselé a alkalické rovnováhy má za následek jejich dysfunkci. Svěrače doslova vypadnou z rytmu a rovnoměrný posuv potravy se naruší. Zpočátku nás to jen ruší, ale nečiní to velké potíže. Vše ale může snadno přerůst ve vážné onemocnění a zničit celý organizmus!

Aby k tomu nedošlo, neměli bychom pít po jídle, přijímat různorodou potravu, která se nedá vzájemně kombinovat, a jíst na noc.

Třídenní až sedmidenní hladovění umožní trávicí soustavě, aby si odpočinula, a obzvlášť blahodárně působí na svěrače, jejichž fungování se plně obnoví.

V těžkých případech doporučujeme pročistit životní pole; při tomto procesu však musíme vydržet dlouhodobé ozdravné hladové kúry.

Kritéria normálního fungování trávicího traktu

1. Když se najíte, nemáte žádné nepříjemné pocity, všechno v těle je v pořádku. Člověku se nechce spát, organizmus nabírá síly a necítí se unavený.

2. Po požití šťávy z řepy se moč neobarví. To je znamení, že epitel žaludku a střev je v pořádku.

3. Stolice jde hladce a je častá, po každém velkém jídle. To poukazuje na normální pohybovou schopnost žaludku a střev.

4. Stolice je také hutná, má podobu poloměkké klobásky. Je bez zápachu a neobsahuje kousky nestráveného ovoce, zeleniny a podobně. V takovém případě se voda v tlustém střevě normálně vstřebává. Absence zápachu a kousků potravy zase svědčí o zdravé a správné střevní mikroflóře.

6. Zvyklosti při jídle se mění pozvolna, kdy se u člověka vyvíjí odlišné potřeby. Po roce už odmítá „běžnou" stravu, protože dokáže sám rozpoznat, že jeho organizmu škodí.

Zde předkládám několik dalších ukazatelů správného stravování:

1. Když se člověk zbaví toxinů a odpadu, pocítí neobyčejnou lehkost.

2. Narůstá duševní a fyzická práceschopnost a produktivita, hlava je čerstvá a jasná. Člověk se cítí méně unavený a také potřebuje kratší spánek. Zlepšuje se tělesná pohyblivost, sluch, zrak i hmat. Také se mu lépe hojí rány a neprobíhají při nich

hnisavé procesy. Organizmus je odolnější vůči všem možným onemocněním, zejména nachlazení a rýmě.

3. Pohled je jasný a oči jiskří.

4. Jazyk je bez povlaku, čistý a růžový.

5. Kůže je také obecně mnohem čistší, bez uhrů, vřídků a vyrážek. Nepříjemný zápach kůže zmizí. Člověk není zahleněný.

6. Zde je nutné připomenout ještě jednu etapu očištění. Až se organizmus zcela zocelí, k čemuž dojde přibližně za dva roky, z uší se vylučuje hodně síry. Tento jev trvá dva až čtyři měsíce.

7. Kůže na patách a nártech může popraskat, nejčastěji na obou místech zároveň. Připravte se, že tento projev očisty těla může trvat dlouho, od dvou do šesti měsíců.

8. Lépe rostou vlasy na hlavě a nehty na rukou a také lépe a zdravěji vypadají.

Příklad

Je mi 54 let. Před rokem jsem přešla na dělenou stravu a podařilo se mi zhubnout 7 kilogramů, takže nyní vážím 57-58 kilogramů. Cítím se velmi dobře mám stabilizovaný tlak 120/80. Ráno pravidelně cvičím, otírám si tváře, ruce a dásně urinou a po ránu jí piji tři doušky."

Příklad

„Cvičím a zabývám se ozdravením těla podle vašich knih už od 1. srpna 1994. Jím dělenou stravu, maso a máslo jsem z jídelníčku úplně vyřadil, vejce a ryby také nejím a jednou týdně zcela hladovím. Už druhým rokem piji urinu. 2x jsem si komplexně pročistil střeva a 7x játra. Než jsem začal číst vaše knihy, vážil jsem 93 kilogramů při výšce 170 centimetrů! V současnosti vážím jen 75 kilogramů.

Nyní napíši, čeho jsem vlastně dosáhl. Zbavil jsem se nespavosti, radikulitidy, věčných rým a nachlazení, přestaly mě bolet zuby a také se mi zlepšila nálada. Tukový nádor, který se

objevil před šesti lety na rentgenovém snímku, zmizel... Také jsem předtím měl velmi suchou kůži na rukou, masti ani rady doktorů nepomáhaly... Jakmile jsem začal jíst klíčky, tento problém během osmi měsíců zmizel a nyní mám ruce opět normální."

Příklad

„Nejprve jsem přešla na dělenou stravu a pročistila si střeva (přesně jak jste psali, z nich vyšlo velmi mnoho hlenů). Za jediný měsíc jsem zhubla 12 kilogramů! Měla jsem 70 kilogramů při výšce 168 cm. Cítila jsem lehkost, střeva mne už nebolela.

Po přechodu na dělenou stravu jsem nejprve měla žaludeční potíže a strašně mi tekly sliny. Potom jsem si 4x pročistila játra, v nichž toho bylo také víc než dost. Nyní je mé tělo pružné, pravidelně praktikuji ásany podle prvního dílu. Později se mnou začal cvičit i manžel. Maso nejíme, jen ryby. Žijeme nově teprve rok a půl, ale máme skvělé výsledky!

Mám pravidelnou stolici, netrpím bolestmi břicha a nezlobí mě ani játra, přestože jsem s nimi dříve měla problémy (chronická cholecystitida). Nemám hořko v ústech, jazyk je růžový. Žaludek funguje, jak má, a nic mě netrápí, i když předtím jsem trpěla na kyselé říhání a bolesti. Nebývám nikdy nachlazená, vypadám mnohem lépe, mám méně pupínků na tváři a zdá se mi, že mi zhoustly i vlasy."

Jaká strava je nejvíc nasycená energiemi a enzymy? Jak je co nejlépe využívat? Ze všeho, co jsme si říkali v minulých kapitolách, vyplývá, že biologicky aktivními prvky (enzymy, vitamíny, minerály) nejvíc oplývá čerstvá rostlinná strava. Živočišná strava je v tomto ohledu pozadu, protože se musí zpracovávat při vysokých teplotách, a tak se enzymy ničí. Abychom byli spravedliví, musíme dodat, že existují i takové živočišné produkty, které se mohou požívat syrové - například mléko, vejce, ústřice a podobné.

Nás však v tuto chvíli zajímá rostlinná strava, neboť je enzymy nasycena nejvíce: ovoce, lesní plody a zelenina. Má tu výhodu, že se dá konzumovat syrová (klidně si můžete vzít jen tak jablko, rajče a tak dále), vymačkaná na šťávu (ručně, elektrickým odšťavovačem nebo lisem), jako salátový předkrm nebo studené jídlo (ovocný salát a podobně). Dá se samozřejmě také připravovat tepelně. Každý z výše uvedených způsobů má své přednosti i nedostatky a my se na ně nyní podíváme podrobněji.

1. Požívání rostlinné potravy v syrovém stavu vyžaduje aktivní žvýkání, které však není pro všechny. Jedno jablko sní bez problémů každý, ale rozkousat deset mrkví nebo alespoň jednu řepu? To je mnohem složitější. Při takovémto způsobu člověk získává málo biologicky aktivních prvků (zejména platí pro nemocné osoby), ale zato hodně buničiny, takže jeho trávicí trakt je přetížen, tvoří se plyny, a má to spoustu dalších negativních následků (například když jíme ovoce a zeleninu, jejichž sezona právě nevrcholí, tedy nejsou čerstvé, můžeme se i přiotrávit). Shrnuto a podtrženo, tento způsob je vhodný jen pro mladé a zdravé.

2. Čerstvé šťávy mají řadu předností: tekutiny se v organizmu velmi rychle vstřebají a trávicí trakt nezatěžují, anebo jen minimálně. Ve šťávách buničina není skoro vůbec. Můžeme jich pít hodně, v množství, které odpovídá dvěma až pěti kilogramům zeleniny. Nedostatek důležitých prvků se dá odstranit velmi rychle, když organizmus nasytíme energií z rostlin, enzymy, vodou a tak dále. Šťávy (ze neomezeně kombinovat, a to je velmi výhodné a prospěšné.

Tento způsob však má také dva nedostatky: je nutno mít dobrý odšťavovač, jejž je nutno uchovávat v čistotě a po každém použití důkladně umýt a příprava rovněž zabírá hodně času.

Šťávy se však hodí pro všechny, mohou se podávat malým dětem, dospělým, nemocným i starším lidem.

1 Příprava syrových zeleninových jídel a salátů je ze všech metod nejrozšířenější. Avšak určena je zvláště těm, kteří se již vyléčili a rostlinnou stravu jedí hlavně preventivně a pro zachování zdraví. Zeleninová jídla mají také léčebné účinky, ale nejsou tak užitečná a působná jako šťávy. Jsou vhodná zejména pro osoby s dobrým trávením anebo v případě, že pacientovy zažívací obtíže nejsou nikterak výrazné.

4. Tepelně připravovaná rostlinná strava nemá takové léčebné účinky jako syrová, přesto je velmi doporučována. Je lehce stravitelná (jen porovnejte vařenou řepu se syrovou), má často lepší chuť a nechybí jí ani řada dalších specifických vlastností, které vznikají při termickém zpracování.

Z výše uvedených metod je pro naše účely nejzajímavější metoda druhá, proto se jí budeme věnovat podrobněji.

Pití čerstvých šťáv

Šťávy je třeba konzumovat ihned, bezprostředně po přípravě, neboť v opačném případě začnou pod vlivem vzduchu a světla oxidovat a rozkládat se. Po pěti až patnácti minutách Čerstvá šťáva ztratí velkou část svých léčebných vlastností.

Nejvhodnější období pro přípravu šťáv je zrání. Až začnou zrát jahody, hojně toho využívejte a připravujte z nich šťávu. Mimo sezonu užívejte pouze takové ovoce a zeleninu, které je možné dlouhodobě skladovat, aniž by ztratilo své vlastnosti.

Obecně lze říct, že ovocné šťávy napomáhají očistě organizmu, zatímco zeleninové vyživují tkáně.

Kapitola šestá

61 ovocných a zeleninových šťáv. Směsi šťáv na pročištění organizmu a doplnění nezbytných prvku. Zásady při užívání šťáv.

Ovocné a zeleninové šťávy

Meruňková šťáva

Připravuje se ze zralých plodů. Meruňky obsahují hodně vitaminů, solí kalia a železa. Jsou velmi vhodné při chudokrevnosti, nemocích žaludku, střev, srdce a cév, zejména pokud nemocný pacient otéká. Doporučují se v těhotenství, při onemocnění kůže a sliznice úst, trofických bércových vředech a u nemocných, jimž jsou podávána diuretika.

Šťáva z kdoule

Připravuje se z dobře vyzrálých, žluťoučkých plodů. Má stahující, močopudné a antiseptické účinky, staví krev a celkově posiluje organizmus. Používá se při anémii, onemocněních srdce, dýchacích cest, žaludku a střev, tuberkulóze či astmatu. Šťáva nebo dužina vařených nebo pečených kdoulí je léčivá při chorobách jater a působí proti zvracení. Užívá se půl sklenice před jídlem.

Pomerančová a **mandarinková** šťáva

Je skvělým léčebným i profylaktickým prostředkem při avitaminóze, zejména zjara a také v pooperačním období, a při infekčních onemocněních.

Dobře zahání žízeň, lehce tonizuje a zlepšuje látkovou výměnu. Při nemoci dna, predispozici k překyselení, ochablosti střev, chronických zácpách a gastritidě se podává s medem. Jako všechny citrusové plody však může vyvolat alergii, zejména pokud je organizmus neočištěný a přetížený.

Stačí vypít třetinu sklenice, maximálně však jednu celou sklenici! V některých případech je možné šťávu užívat s jednou lžící medu, který přidáváme těsně před užitím.

Pomerančová a mandarinková šťáva je zakázaná při silných vředových bolestech žaludku a dvanáctníku, chronické enterokolitidě a pankreatitidě či gastritidě se zvýšeným vylučováním sekretu. Pacienti s těmito nemocemi mohou šťávu pít jen v období remise, a to ještě hodně zředěnou.

Dřišťálová šťáva

Ta se připravuje na podzim, když jsou plody vyspělé. Důkladně je promyjeme, dvě až tři minuty provaříme ve vroucí vodě, kterou poté slijeme, a plody zpracujeme v odšťavovači. Doporučuje se pít při *zvýšené* teplotě a jako léčebný prostředek při problémech s trávením, při nechutenství nebo také jako lehké projímadlo. Pomáhá při léčbě cukrovky, proti nevolnosti v těhotenství i jako močopudný prostředek. Jsou známy jeho léčebné vlastnosti při malárii i akutních onemocněních žaludku a střev.

Šťáva se dělá také z čerstvých listů: pije se při vnitřním nebo poporodním krvácení. Působí protizánětlivě, zejména léčí zánět jater a žlučovodů. Přijímá se jedna polévková lžíce se stejným množstvím medu 3x až 4x denně.

Šťáva z **hlohu**

Hlohová šťáva se dělá z květů (sbírají se na počátku kvetení), listů i plodů (v říjnu).

Celkově uklidňuje, posiluje srdce a je močopudná. Normalizuje spánek a člověk se po ní cítí velmi dobře. Po těžkých nemocech napomáhá úplnému uzdravení a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Používá se při kožních onemocněních, nemocích jater a žlučovodů, při funkčních poruchách srdeční činnosti, při dýchavičnosti, nespavosti a v klimakteriu. Rozšiřuje srdeční a mozkové cévy, snižuje arteriální tlak a zlepšuje zásobování-srdce kyslíkem. Rovněž snižuje celkovou dráždivost nervové soustavy.

Užívá se jedna čajová lžička šťávy z květů nebo čtvrt sklenice šťávy z plodů, do které se přidává jedna polévková lžíce medu. Pije se 3x denně půl hodiny před jídlem.

Brusinková šťáva

Zejména při horečce a nachlazení tato šťáva působí jako dobrý posilující a tonizující prostředek. Speciálně se užívá i při některých vážnějších nemocech, například malárii, spalničkách a diabetu. Pomáhá při gastritidě se sníženou kyselostí, smíšené artritidě, revmatizmu a nemoci dna. Je silně močopudná, proto je často doporučována při onemocněních ledvin, močového měchýře, jater a žlučníku a v neposlední řadě také při hypertonii, otravách a diatézách.

Je známa jako lidový lék na rakovinu kůže a žaludeční nádory.

Užívá se půl sklenice šťávy s jednou polévkovou lžící medu 3x denně.

Hroznová šťáva

Má poměrně složité chemické složení, takže připomíná spíše alkalickou minerální vodu, zejména podle obsahu neorganických solí. Není divu, že léčení vinnou šťávou se pokládá-

no (a to zcela oprávněně) za obdobné jako léčba minerálními vodami.

Hroznová šťáva má vysoký podíl vody - 70 až 80 %. Má také hodně cukru, jehož množství' se pohybuje mezi 20 a 30 % v závislosti na odrůdě vína a lokalitě, ve které uzrává. Necelých 1,5 % připadá na sloučeniny s obsahem dusíku a zbytek tvoří rostlinné kyseliny - jablečná, citronová či šťavelová, a soli organických kyselin. Obsahuje také nepatrné množství barviva a dalších látek, mezi něž patří například rostlinný sliz, pektin, éterické oleje a minerální látky - kalium, natrium, vápno, hořčík, železo, hliník, mangan, chlor a kyseliny fosforečná a křemičitá. *Sušina tvoří 2* až 3 %.

Voda z hroznové šťávy má ředící účinek na žlázové sekrety a exkrety, zvyšuje vylučování moči a napomáhá odplavovat škodlivé produkty, které jsou odpadem látkové výměny. Také je schopná rozředit střevní obsah, podněcuje pohyb kalové hmoty a v neposlední řadě vyvolává příliv krve ke kůži a zesiluje vypařování kůží i plícemi.

Voda z vinné šťávy je velmi příjemná i osvěžující a bohatá na cukr, kyseliny a aromatické látky. Musíme ji ale užívat v přiměřeném množství, aby nezpůsobila pocit těžkosti v žaludku.

Další součástí hroznové šťávy je cukr, jenž z ní dělá vysoce výživný produkt. V hroznový cukr neboli glukózu se proměňují všechny cukry předtím, než se vstřebají do krve. Poměrnou část všech potravin tvoří škrob, a ten se rovněž musí přeměnit na hroznový cukr, než se dostane do krve. Je zřejmé, že pro organizmus je mnohem snadnější získávat potřebné glycidy přímo ve formě hroznového cukru. Tak se ulehčuje proces trávení a organizmus může Šetřit síly - což je zásadní zejména pro nemocné osoby.

Dále se hroznová Šťáva sestává z minerálních solí. Solím kalia je připisována schopnost zklidňovat srdce, cévy a nervovou soustavu. Vápno a kyselina fosforečná zase mají důležitý význam při doplňování kostní hmoty. Hroznové víno je taktéž bohaté na vitamin B, zatímco vitaminu C je v něm málo.

Šťáva z hroznů povzbuzuje činnost trávicích žláz: reguluje samotnou sekreci a také motorickou funkci žaludku při funkčních poruchách. Při chronických zánětlivých procesech v žaludku (gastritida spojená s hyperaciditou nebo hypoaciditou), které nejsou doprovázeny organickými poruchami motorických funkcí, je čerstvá hroznová šťáva požehnáním z nebes, neboť snižuje množství hlenu, zlepšuje chuť k jídlu a pomáhá při pocitech těžkosti a bolestech v pánevní oblasti. Kromě toho odstraňuje zácpu, která často takováto onemocnění doprovází.

Hroznové víno zvyšuje hemoglobin v krvi, zvyšuje počet erytrocytů a dále reguluje podíl mezi lymfocyty a leukocyty. Stimuluje kostní dřeň a retikuloendoteliární systém, a tím vylepšuje činnost krvetvorných orgánů obecně.

Hroznové víno pomáhá při chronické nefritidě a nefróze, tuberkulóze, chudokrevnosti různého původu, častých atonických zácpách, chronické artritidě, dně, chronickém revmatizmu, ledvinových kamenech, chronických onemocněních ledvin, chronické nedostatečné tvorbě žluči a neurastenii.

Léčení hroznovou šťávou by mělo trvat čtyři až šest týdnů. Můžeme ji podávat bud v malých dávkách, tedy dvě sklenice denně, nebo středních dávkách od půldruhé do pěti sklenic šťávy denně. Vysoké dávky od pěti sklenic denně se užívají jen ve výjimečných případech.

Doporučuje se začít s dávkou 100 gramů první den a každý následující den léčby přidávat 70 až 80 gramů. Na konci prvního ozdravného týdne by denní dávka měla dosáhnout tří sklenic vody.

Nejvhodnější je pít šťávu po částech, třeba natřikrát, a to vždy přibližně dvě hodiny před jídlem a nejpozději dvě hodiny po posledním jídle.

Jestliže se objeví průjem, dávky nezvyšujte, naopak je možné udělat dvou- až třídenní přestávku. V některých případech, když je pacient vyčerpaný nemocí a jeho žaludek je přecitlivělý, nemusí šťávu na lačný žaludek snášet; pak je dovoleno ji

pít podle Při hroznové kúře je nutný častý pobyt na čerstvém vzduchu a vycházky Dětem dávky odpovídajícím způsobem snížíme podle jejich věku, aby byly 2x, 3x i 4x menší.

Při léčbě hroznovou šťávou je zakázáno pít alkoholické nápoje a kvasné nápoje (kvas a pivo) a jíst uzená, slaná, marinovaná i příliš tučná jídla a hrubou syrovou zeleninu. Všechny tyto jmenované potraviny a nápoje mohou při souběžném požití s hroznou šťávou vyvolat střevní potíže.

K dalším základním pravidlům hroznové léčby patří hygiena zubů a dutiny ústní Pokud je chrup nakažen zubním kazem nebo má popraskanou sklovinu, může se pod vlivem hroznoveho cukru a kyselin obsažených v hroznové šťávě ještě více kazit. Po každém napití je nutné ústa propláchnout teplou vodou anebo, a to je ještě lepší, sodným roztokem.

Kontraindikace

- cukr v moči
- akutní nemoci s horečkou
- vyšší stadium tuberkulózy
- prudký a chronický průjem
- vředy v dutině ústní, žaludeční a střevní vředy
- onkologické onemocnění žaludku
- nadměrná tělesná váha, tuk u srdce
- druhá polovina těhotenství
- silné zkažené zuby

Šťáva z granátových jablk

Šťáva se zhotovuje ze sladkých odrůd, je přirozeným multivitaminovým prostředkem Užívá se jako posilující nápoj při silném vyčerpání, chudokrevnosti, ateroskleróze, bronchiálnímu astmatu, angíně, ozáření, respiračních infekcích, malárii, žloutence, popáleninách a dermatóze.

Sladká šťáva se také pije pří infekčních onemocněních a v pooperačním období, při poruchách trávení a ledvinových koltká< h Kyselá šťáva zase pomáhá při cukrovce, neboť zlepšuje fungování slinivky břišní. Zahuštěná áva je vhodná pro

ty, kteří trpí nechutenstvím, neboť zvyšuje chuť k jídlu. A také pro nemocné avitaminózou a jako posilňující prostředek, který dobře hasí žízeň a snižuje horečku. Rozhodně neuškodí při hemoroidech a cukrovce, protože podporuje trávení. Zpravidla se předepisuje půl až jedna sklenice s jednou polévkovou lžící medu 3x denně. Dá se užívat také navenek při popáleninách a očním zánětu spojivek.

Nesmí se užívat při vředových onemocněních žaludku a gastritidě se zvýšenou kyselostí žaludku.

Hrušková šťáva

Dokáže skvěle ukonejšit žízeň, zejména při horečnatých stavech. Tlumí bolesti, působí antisepticky, antibakteriálně a antivirově a organizmus celkově posiluje. Je doporučována jako přirozený močopudný prostředek při onemocněních ledvin a močového měchýře. Díky stahujícím a antipyretickým účinkům se hodí při zhoubných nádorech, průjmu, nefritidě, cystitidě (zánětu močového měchýře), napomáhá také hojení ran. Reguluje proces trávení, a proto je vhodná při nadměrné tělesné váze a při cukrovce.

Pije se půl až jedna sklenice 3x denně, do ní je možné přidat med (jedna polévková lžíce).

Při zánětu močového měchýře a močových cest dáváme přednost šťávě z listů, protože je víc močopudná a má dezinfekční schopnosti. Podává se jedna polévková lžíce 3x denně s medem v poměru 1:1. Je zakázána při chronické zácpě.

Šťáva z grapefruitu

Povzbuzuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, posiluje a tonizuje, zejména při infekčních onemocněních a v pooperačním období. Je doporučována při nechutenství a potížích s trávením. Působí proti skleróze a je vhodná při duševní i fyzické únavě, slabé činnosti střev a hypertonii i nespavosti.

Začínáme popíjet čtvrt sklenice s jednou polévkovou lžící medu půl hodiny před jídlem, při nespavosti pak půl sklenice na noc před spaním.

Užití není žádoucí při žaludečních vředech.

Ostružinová šťáva

Připravuje se ze zralých, šťavnatých plodů nebo z mladých listů, někdy i kořenů.

Šťáva z vymačkaných plodů se používá při horečce, neboť ji spolehlivě snižuje. Působí jaké léčebný i preventivní prostředek proti anémii, tracheitidě (zánětu průdušnice), bronchitidě, angíně a faryngitidě. Tato šťáva má výrazné uklidňující účinky, celkové upevňuje zdraví, pomáhá při obtížích v klimakteriu, ale dá se pít i jen tak, na uhašení žízně. Šťáva z plodů a listů se používá při gynekologických onemocněních, kolitidě (zánětu tlustého střeva), průjmovém onemocnění, úplavici a dalších (jednu až dvě sklenice).

Šťáva z čerstvých listů se může užívat i navenek, neboť působí hojivě na různá poranění, defekty kůže, onemocnění dásní, při trofických vředech, lišejích, ekzému, hnisajících ranách, angíně, faryngitidě a vředové stomatitidě. Vnitřně se Šťáva užívá jako prostředek vyvolávající pocení při nachlazení, jako močopudný prostředek, při gastritidě, průjmu, proti roupům a jako celkový posilující a uklidňující prostředek, který navíc vylepšuje peristaltiku střev při anémii (do 100 ml).

Také z kořenů se může vymačkat šťáva, ta se užívá opět jako močopudný prostředek a při onemocněních ledvin, kolitidě a krvácivých hemoroidech (50–100 ml).

Užívá se polovina až celá sklenice Šťávy s jednou polévkovou lžící medu před jídlem 3x denně.

Šťáva z lamích jahod

Vymačkáme zralé lesní jahody, k nímž můžeme přidat i trochu jahod zahradních a listů. Čerstvá šťáva z listů a plodů (od čtyř do šesti polévkových lžic denně) se pije při chudokrevnosti, neurastenii a jako tonizující prostředek, který působí protizánětlivě, stahuje, je diuretický a aktivuje žluč. Také pomáhá při gastritidě, revmatizmu, nedostatku vitaminu C, rachitidě, ekzémech, osypání kůže, arteroskleróze, gingivitidě a stomatitidě.

Šťáva z plodů se pije při hypertonii a vředových onemocněních, pro povzbuzení chuti k jídlu, při krvácení z dělohy, hemoroidech, jako analgetikum, při žaludečních kamenech (na lačný žaludek 100 ml) a také jako antiseptikum. Napomáhá odstranění uhrů, vyrážek a pigmentových skvrn a v neposlední řadě působí proti hlístům a roupům.

Šťáva z květů a plodů jahod se popíjí při nespavosti, cukrovce, při zduření dělohy, plicní tuberkulóze, bronchiálnímu astmatu, močových kamenech a při dně. Je vhodná také při nachlazení, horečce, dále nemocích jater, žlučníku a ledvin, při chudokrevnosti, cukrovce a tuberkulóze. Stačí jedna polévková lžíce 3x denně.

Šťáva z květů jahod je doporučována při onemocnění srdce a cév v množství přibližně padesáti kapek 3x denně před jídlem.

Šťáva z jahodových listů má spazmatický účinek a celkově organizmus posiluje. Hodí se při neurastenii, leukemii, enuréze, polymenoree, rakovině hrtanu – pije se jedna sklenice 3x až 4x denně, vždy před jídlem a ohřátá. Stejná dávka se užívá také při červeném plochém lišeji (zde je vhodné kombinovat vnitřní příjem s léčivými koupelemi a obklady, které dáváme na postižené místo).

Jahodová šťáva z plodů podporuje léčbu zubního kamene, šťáva z listů odkašlávání, Šťáva z kořenů a oddenků je léčivá při hemoroidech. Dále má stejné léčebné vlastnosti jako lesní jahody.

Užívá se půl sklenice šťávy z plodů lesních jahod s jednou polévkovou lžící medu 3x denně půl hodiny před jídlem.

U neočištěného organizmu může šťáva z lesních jahod vyvolat alergickou reakci, a proto je třeba být při jahodové kúře

opatrný. Nedoporučuje se v těhotenství, při gastritidě se zvýšenou kyselostí a při chronickém zánětu slepého střeva.

Podobně na lidský organizmus působí i jiný lesní plod - borůvka. Doktor Sebastian Kneipp tvrdil, že „v domě, kde jedí borůvky a lesní jahody, nemá doktor co dělat".

Šťáva z fíkovníku

Připravuje se ze zralých plodů. Ty rozmělníme skrze kovové sítko, dužinu smícháme s vodou v poměru 2:1 a odstředíme, nejlépe ručně při pomoci vícevrstvé gázy.

Pomáhá při onemocněních srdce a cév a při jejich ucpání, je proto obzvlášť vhodná pro nemocné trpící cévní nedostatečností a chudokrevností. Zlepšuje trávení, je lehce projímavá a aktivuje močení a pocení. Pije se půl sklenice šťávy, do které se přidává jedna polévková lžíce medu.

Při nemocech ledvin a močových cest, gastritidě či zácpě se užívá půl sklenice šťávy 2x až 4x denně.

K vnějšímu užití: jako obklady při abscesech a hnisavých ranách, při otékání tváře a dalších onemocněních.

Tuto šťávu nepijte pří onemocnění dnou a při cukrovce.

Angreštová šťáva

Připravujeme ji z velkých zralých plodů, které utřeme s vodou v poměru 1:2.

Angreštová šťáva má velmi blahodárný vliv na látkovou výměnu, je lehce projímavá a odstraňuje chronickou zácpu. Aktivuje vylučování žluče a moči při onemocnění ledvin a močového měchýře. Nejúčinnější je smíchaná s medem, pomáhá při chudokrevnosti, častém krvácení a kožních nemocech. Při užívání této šťávy tělo snadněji vylučuje soli těžkých a radioaktivních kovů.

Kromě toho působí jako diuretický prostředek i při poruchách látkové výměny a nadváze. Popíjí se třetina až polovina sklenice šťávy smíchané s jednou polévkovou lžící medu před jídlem.

Šťáva z červeného rybízu

To je vynikající multivitaminový nápoj, i když kvalitou ustupuje šťávě z černého rybízu. Připravujeme-li ji z kyselých rybízových odrůd, je možné sladit medem. Nesmí se však vařit a už vůbec nesmí vřít. Díky kyselé chuti ve spojení s pektiny působí tak, že šťáva na sebe nabaluje a posléze vyvádí z organizmu střevní toxiny, a tak důkladně pročišťuje střeva. Také se zvyšuje vylučování solí kyseliny močové.

Šťáva z černého rybízu

Extrakt z černého rybízu, rozpuštěný ve vodě, je močopudný a působí proti průjmům. Největší předností těchto plodů však jsou nesmírné antiseptické vlastnosti. Pokud bychom je chtěli užívat jako vitaminový prostředek, jednu polévkovou lžíci plodů zalijeme sklenicí vroucí vody, necháme hodinu až dvě odstát a pijeme (stačí půl sklenice) 2x až 3x denně. Chceme-li dosáhnout močopudných účinků, zastavit průjem anebo se vypotit, připravujeme nápoj jiným způsobem: asi dvacet bobulí napařujeme ve sklenici na mírném ohni po dobu asi třiceti minut (pozor, aby neprošly varem), poté necháme vychladnout a užíváme po jedné polévkové lžíci 3x denně. Nejvhodnější je připravovat černý rybíz s medem ve smaltovaných nebo skleněných nádobách, protože tak se léčebné vlastnosti tohoto skvělého přirozeného léčebného přípravku zachovají. Toto pravidlo se týká i ostatních plodů.

Šťáva z černého rybízu se sirupem, případně s cukrem, spolehlivě léčí krční nemoci a pomáhá při ochraptění a zahlenění. Nemocní se žaludečními vředy nebo jinými nemocemi žaludku a střev by měli šťávu z plodů užívat v objemu dvou až tří malých skleniček (například koňakových) 3x denně. Rybízová šťáva se také doporučuje smíchat se šťávou ze šípků.

Klikvová šťáva

Nejvhodnější období pro přípravu klikvové šťávy, která se musí z plodů důkladně vymačkat, je září až listopad a taktéž zima.

Klikvová šťáva by se měla stát vaším neocenitelným pomocníkem při nachlazení. Podobné blahodárné účinky má i při různých infekcích, mezi nimiž nechybí ani pohlavní choroby a nemoci močových cest. Doporučuje se pít v pooperačním období, to kvůli obecným posilujícím schopnostem. Předchází vzniku ledvinových kamenů. Klikva obsahuje ursolovou kyselinu, která má močopudné účinky a je velmi prospěšná při onemocnění močových cest, jater a také při revmatizmu a malárii. Dále snižuje horečku a dobře tiší žízeň.

Klikvová šťáva se také dobře kombinuje s výtažkem ze šípku. Šťáva s medem v poměru 1:1 je léčivá, pomáhá při bronchitidě, kašli a angíně. Rovněž je doporučována při gynekologických potížích, plicní tuberkulóze, chudokrevnosti, bolestech hlavy a ateroskleróze. Zlepšuje chuť k jídlu, napomáhá správnému vstřebávání potravy a posiluje vylučování žaludečních a pankreatických šťáv. Klikvová šťáva se s úspěchem používá při léčení gastritidy doprovázené hypoaciditou a při zánětu slinivky břišní. Dávkování se stanoví individuálně.

Má i vnější užití, například se jí potírají proleženiny a odstraňuje pigmenty na krku a tváři.

Kontraindikace

Nesmí se užívat při bolestivém vředovém onemocnění žaludku a dvanáctníku.

Šťáva z plodů kaliny

Vyzrálé plody tepelně zpracujeme a poté utřeme. Dále z nich můžeme vymačkat Šťávu s hojivými účinky: pomáhá kupříkladu zacelit jizvy po vředovém onemocnění žaludku a dvanáctníku a navíc je mírné analgetická. Uklidňuje centrální nervovou soustavu a uvolňuje křeče. Používá se při horečkách, neboť je antipyretická a podporuje pocení. Dodává tělu vitaminy, je lehce projímavá a dezinfikuje, zejména při kolitidě a atonické zácpě. je doporučována pří onemocnění žaludku a střev i jako prevence proti onkologickým nádorům a zhoubnému

bujení, a také při nemocích jater. Ovšem působí i jako celkový posilující prostředek, tudíž je vhodná pro pacienty s nemocemi jako hypertonie, nervozita v klimakteriu, hysterie, epilepsie a astenické stavy. Dále stimuluje srdeční činnost a působí proti kašli a chrchlání. Má účinek i jako profylaktikum proti mimovolnému potratu.

Užívá se jedna čtvrtina až jedna třetina sklenice šťávy z plodů kaliny smíchaná s medem v poměru 1:2, a to 3x až 4x denně před jídlem.

Vnější užití: mladická uhrovitost, dětská diatéza a lišeje.

Šťáva z listů posiluje imunitu, když se člověk potřebuje zotavit po těžké nemoci. Také pomáhá při furunkulóze (vředovitost), osypáníkůže a lišejích. Užívá se čtvrtina sklenice s medem v poměru 1:1 3x denně. Šťávou z listů se natírají nemocná místa na kůži. Šťáva z květů s medem ve stejném poměru se bere po jedné čajové lžičce 3x až 4x denně před jídlem. Zejména pomáhá při gastritidě, bolestivé menstruaci, krtici a kožních vyrážkách.

Lidová medicína doporučuje šťávu či plody utřené s medem jako stahující prostředek a jako lék proti kašli, bronchiálnímu astmatu a hypertonii. Z kalinové kůry se dělají léky na zastavení krvácení. Výtažek z květů kaliny se používá při kašli a ochraptělosti, zápalu horních cest dýchacích a při žlučníkových a ledvinových kamenech.

Odvar z kaliny se připravuje následně: ve smaltované nádobě utřeme dvě polévkové lžíce plodů, zalijeme sklenicí vroucí vody a ohříváme pod pokličkou patnáct minut (nádobu ponoříme do kastrůlku s vařící vodou). Potom asi 45 minut odvar při pokojové teplotě chladíme, scedíme a plody vymačkáme, pak dolijeme 200 ml převařené vody. Pijeme asi třetinu sklenice 3x až 4x denně před jídlem (podle chuti můžeme také přidat med). Odvar si můžeme připravit dva dny dopředu a uchovávat jej v lednici. Kromě toho se dá pít kalinová šťáva s medem, kterou připravíme takto: vezmeme jeden kilogram plodů, 200 ml

vody a med v množství podle chuti. Ze šťávy pak snadno uděláme mošt: půl sklenice kalinové šťávy, 1 litr vody a 100 gramů medu. Oba nápoje velmi vhodně doplní náš jídelníček.

Šťáva z dřínu

Vymačkáme JI ze zralých i přezrálých plodů. Tato šťáva ionizuje, stahuje a upevňuje. Fytoncidy plodů a šťávy mají vlastnosti, které ničí bakterie tyfu, úplavice a dalších.

Při průjmu se doporučuje šťáva nebo strouhané plody se semeny, které utřeme s medem. Dětem můžeme podávat zkysaný rosol ze šťávy, který není příliš sladký. Při horečce se hodí Šťáva z květů anebo plodů.

Zahuštěná šťáva z dužiny zralých plodů má své využití pro nemocné cukrovkou. Ředíme ji vodou v poměru 1:1 a pijeme čtvrtinu až třetinu sklenice třicet až čtyřicet minut před jídlem - je to přirozený prostředek, který snižuje hladinu cukru v krvi.

Z dřínu se také dělá zavařenina, ta se hodí při nachlazení a nemocech žaludku. Nedoporučuje se však při snížené kyselosti žaludečních šťáv.

Šťáva, zavařenina, rosol i kompot ze dřínu jsou velmi prospěšné pro organizmus při onkologických onemocněních, chudokrevnosti a nemocích jater, neboť jej ionizují a posilňují.

Kořeny a kůra jsou antimalarické, kůra je navíc ionizující a povzbuzující.

Arméni ze dřínu dělají specifický lidový lék proti průjmu: utlučou se dřínové pecky, povaří ve vodě a takto se nemocnému podávají. Alternativně se pecky také dají osmahnout a pak se z nich uvaří teplý nápoj na způsob kávy. Dřínový vývar je obecné stavivý a užívá se při narušeních střevní činnosti (průjmech).

Citronová šťáva

Léčba citronovou šťávou se omezuje na to, že stimuluje životní princip žluče a vyvádí z organizmu kyselinu močovou.

Pro léčebné účely se nejlépe hodí citrony s jemnou tenkou kůrkou, které mívají zpravidla víc Šťávy než citrony s tlustou

kůrkou. Při tom je třeba pamatovat, že čerstvá citronová šťáva se na vzduchu a světle velmi rychle okysličuje. Proto je nutné dodržovat zlaté pravidlo: pro každou dávku léčebného nápoje si musíme vymačkat z citronů čerstvou šťávu. Samy citrony však skladovat můžeme, to je i žádoucí, protože ke správnému provedení citronové ozdravné kúry jich budeme potřebovat hodně. K vymačkávání plodů se nejlépe hodí elektrický lis na ovoce.

Citronová šťáva však na mnoho lidí působí nepříjemně, zejména „nevoní" osobám se zjevnou konstitucí žluče. Aby se zbavili nepříjemných pocitů, mohou ji srkat brčkem.

Praxe ukazuje, že správné užívání citronové Šťávy - jako samostatný příjem potravy, tedy před jídlem - působí na trávicí trakt blahodárně. Ještě nebyl zaznamenán případ, že by se žaludek rozbolel či onemocněl kvůli citronové šťávě.

Jako lék je však nutné šťávu z citronů pít jen tak, bez cukru, neředěnou vodou, bohužel její chuť nemůžeme nijak uměle vylepšovat. Nejlepších ozdravných účinků dosáhneme, budeme-li popíjet léčebnou citronovou šťávu půl hodiny před jídlem.

Jaké množství šťávy budeme pro vyléčení potřebovat? Vše zcela závisí na typu nemoci a na tom, nakolik jsme ji zanedbali. Zpravidla se na vyléčení chronické či zanedbané nemoci spotřebuje kolem 200 kusů citronů, méně by jich rozhodně být nemělo. Kúru je třeba začít s pěti citrony a postupně s každým dnem počet zvyšovat, až se dosáhne množství dvaceti až pětadvaceti citronů za den. U něj setrváme a potom postupně začneme počet citronů snižovat, dokud nedosáhneme počátečního množství pěti citronů. Zde se léčení ukončí.

Uvedu zde příklad dávkování citronů při léčebné kúře:

- první den: 5 citronů, 1 sklenice
  druhý den: 10 citronů, 2 sklenice
  třetí den: 15 citronů, 3 sklenice
  čtvrtý den: 20 citronů, 4 sklenice
  pátý den: 25 citronů, 5 sklenic
  Šestý den: 25 citronů, 5 sklenic
  sedmý den: 25 citronů, 5 sklenic

osmý den: 25 citronů, 5 sklenic
devátý den: *20* citronů, 4 sklenice
desátý den: 15 citronů, 3 sklenice
- jedenáctý den: 10 citronů, 2 sklenice
- dvanáctý den: 5 citronů, 1 sklenice

Pravděpodobně se vám na první pohled zdá, že uvedené množství citronů je přemrštěné. Zejména člověk, který se zatím s léčivou citronovou kúrou nesetkal a *nezná* její silný účinek, bude jen zmateně koukat na čísla na papíre. Realita je taková, že drtivá většina pacientů projde léčebným kurzem naprosto klidně a bez problémů, jen několika málo lidem může připadat těžký - zpravidla to jsou ti, kteří mají příliš vyostřený životní princip žluči.

Zde je nutno dodat, že uvedený počet citronů 25 kusů, které jsme uvedli v tabulce, v žádném případě není konečným množstvím. I zde je vůle k tomu, abychom počet plodů zvyšovali, a také si můžeme kurz léčení libovolně prodloužit dle potřeby, pokud cítíme, že nám to pomůže.

Přesto všechno se může stát, že náš žaludek bude mít se zpracováním nezvykle velkého množství kyseliny citronové potíže, a naruší se tak činnost střev. V takovém případě je nutné léčbu dočasně přerušit a umožnit trávicímu traktu, aby si na citronovou šťávu zvykl. Autoři této metodiky na základě zkušeností tvrdí, že žaludku nehrozí žádné nebezpečí a případné lehké poruchy činnosti žaludku souvisejí spíše s tím, že organizmus prostě není na zvýšené množství kyseliny citronové zvyklý. Tento jev však brzy zmizí a není třeba si kvůli tomu dělat starosti.

Uvedený způsob léčby citronovou šťávou se může různým způsobem obměňovat v závislosti na typu nemoci a stadia, ve kterém se nachází. Například léčení revmatizmu a dny bychom měli rozdělit na dvě etapy: první – léčba při bezprostředním hvatu, kdy je vše zaměřeno na odstranění symptomů ne-, a druhá, kdy se snažíme obnovit normální sestavu krve.

V případě náhlého zhoršení nemoci (a to je mimochodem normální ozdravná krize, která svědčí, že proces léčení započal) je třeba přijmout nezbytná opatření, která krizi zmírní. To znamená, že pacient musí zůstat v klidu a na nemocná místa si bude přikládat obklad z namočené vlněné nebo bavlněné tkaniny. Je třeba rovněž neustále kontrolovat teplotu v místnosti. A až se krize dá na ústup a ztiší se, je možné přistoupit k léčbě citronovou šťávou.

V průběhu léčení by pacient měl dodržovat umírněný režim pohybu, dodržovat zásady správného stravování a vyhýbat se všemu, co by mohlo negativně ovlivnit průběh nemoci. Totéž bychom mohli říct o léčení žlučových a ledvinových kamenů: když už se nemoc projevila, musíme veškerou pozornost zaměřit na to, abychom zmírnili bolestivý záchvat, a teprve poté začít s léčbou citrony.

Když se žlučové a močové kameny vstřebávají, je třeba projít celý ozdravný kurz přesně podle předpisu a neodchýlit se od něj. Citronová šťáva je výjimečný lék na výše zmiňované kameny, které se tvoří v organizmu.

Léčba citronovou šťávou jde ruku v ruce se správnou výživou a stravovacími návyky: jíst bychom měli 2x *denně,* převážně saláty a kaše. Když přidáme horké koupele, páru a další vodní procedury, dostaví se nebývalé výsledky. Už během několika dnů se vylepší činnost ledvin, moč ztmavne a objeví se sediment cihlové barvy, jenž se skládá ze solí kyseliny močové. Vodní procedury a procedury založené na ohřívání tento proces urychlují a zesilují. Na začátku léčení se objeví velké množství sedimentu, který se postupně zmenšuje. To je nezvratný důkaz, že organizmus se pod vlivem citronové šťávy aktivně okyseluje a vylučuje kyselinu močovou ven. Na konci léčení bude mít moč svou přirozenou jantarovou průzračnou barvu bez sedimentu – o tom se přesvědčíme, pokud ji necháme na nějakou dobu odstát. I po několika dnech zůstane čirá! To je důležitý poznatek, neboť dokazuje, že veškera kyselina močová byla z organizmu vyloučena.

Citronová šťáva se hodí také k zevnímu upotřebení! Je velmi prospěšná: má skvělé dezinfekční vlastnosti, například pečuje o pleť, neboť udržuje kyselost kůže na normální úrovni.

Prováděné pokusy prokázaly, že bakterie citronovou šťávu absolutně nesnášejí a v roztoku obsahujícím byť jen nepatrný podíl kyseliny citronové, například v poměru 1:200, neprodleně hynou. Proto neexistuje lepší přirozený lék proti záškrtu než citronová šťáva - stačí, když si s ní budete důkladně proplachovat hrdlo a kloktat.

Můžeme si také udělat citronový výplach na zuby, je nesmírně jednoduchý: do sklenice s vodou přidáme pár kapek citronu a vyplachujeme si s ní ústa. Mnoho lidí je přesvědčeno, že citronová lázeň zmiňuje dlouhotrvající bolesti zubů.

Citron je však skutečně multifunkční léčebný prostředek. Je odzkoušeno, že působí velmi blahodárně na vlasy: odstraňuje lupy a zmiňuje padání vlasů. Za tímto účelem je vhodné potírat si kůži na hlavě kouskem citronu. Po několika opakovaných citronových procedurách pokožka na hlavě přestane svrbět, brzy ze vytratí i lupy a zakrátko si všimnete, že už vám vlasy nevypadávají tolik jako dříve.

Citron má na kontě skvělé výsledky v boji proti pocení nohou. Kdo se chce tohoto nepříjemného jevu zbavit, musí si večer před spaním umýt prsty na nohou v teplé vodní lázni a poté je potřít kouskem citronu. Přes den si můžete mezi prsty u nohou dát tenounké tamponky z vaty, které by vlhkost vsakovaly. Po několika dnech citronového léčení se vaše nohy přestanou nadměrně potit

Citronová šťáva je také vynikajícím kosmetickým přípravkem. Zjemňuje kůži na rukou i na tváři a nehty po ní vypadají krásnější, zdravější a pěkné se lesknou. Pomáhá také na mozoly: stačí, když si na ně přiložíte kousíček citronu, který můžete přilepit leukoplastí anebo zavázat obinadlem, třeba na noc – uvidíte, že k ránu změknou natolik, že je bez potíží odstran Podobným způsobem se zbavíte také bradavic. Pokud vás trápí pihy, pijte po rámu tronovou távu (vnější užití,

tedy potírání kůže zde bohužel moc nepomůže).

Citronová šťáva dokázala, že má nesmírné léčivé účinky i při mnoha dalších onemocněních.

Recept na antistresový přípravek podle S. A. **Arakeljana**

Je to přírodní přípravek, jehož hlavním komponentem je potravinová kyselina citronová, která na lidský organizmus působí velmi blahodárně, zejména během postní kúry.

Dávkuje se podle váhy člověka: na jeden kilogram vezmeme 0,01 gramů potravinové citronové kyseliny, 0,01 výtažku z máty, 2 gramy přírodního medu a 2 ml vody, to je norma na šest dní. Pokud například vážíte 80 kilogramů a hladovíte tři dny, použijte 0,4 gramů kyseliny citronové, 0,4 ml výtažku z máty, 80 gramů medu a 80 ml vody. Hotový přípravek rozdělte na tři části a užívejte jednou denně.

Nyní se podrobně zmíníme o tom, jaký konkrétní fyziologický účinek má ten či onen komponent.

Kyselina citronová

Je to jediná kyselina, která se v organizmu pojí s vápníkem. Tato sůl je unikátní a je považována za životně důležitý prvek s lehce alkalickými vlastnostmi. Při jejím rozpouštění se uvolňuje fosfor a vápník, které se usazují v kostech. Při běžném stravování bohužel 60 % vápníku a fosforu projde organizmem bez užitku a vyloučí se.

Kyselina citronová má ještě jednu mimořádnou vlastnost: vlastně ona je prvkem, k němuž směřuje celý proces trávení. Pijete-li proto během ozdravné kúry medový roztok s kyselinou citronovou, nejde o hladovění, protože vaše tělo dostává vynikající stravu, a přitom se zbavuje nepotřebných produktů zpracování potravy.

Pokud nemáte potravinovou kyselinu citronovou, můžete klidně použít čerstvé citrony, vymačkaná Šťáva obsahuje 10 % kyseliny citronové. A zase počítáme: na šest dní budete na jeden kilogram své hmotnosti potřebovat 0,1 ml citronové Šťávy.

Med

O medu už víme hodně. Odpradávna je známo, že med ve spojení s citronem je vynikající lidový léčebný prostředek. Nejvhodnější je připravovat nápoj z roztáté vody, efekt bude výraznější.

Máta

To je velmi zajímavá rostlina, neboť díky svým chuťovým zvláštnostem stimuluje životní princip vítr. Celkově je tedy účinek přípravku následný: med stimuluje životní princip sliz, kyselina citronová žluč a máta zase životní princip vítr. Náš vynikající přípravek vyrovnává a harmonizuje všechny tři životní principy; odsud také pramení jeho léčebný efekt.

Doktor Arakeljan doporučuje *do* nápoje přidat také trochu sody, a to v přepočtu jeden gram na tři litry vody. Směs sody s kyselinou citronovou všichni dobře známe, je to rozšířený šumivý nápoj, při jehož rozpouštění se uvolňuje kysličník uhličitý, který naše tělo rovněž potřebuje.

Antistresový přípravek můžeme užívat vždy, nejen při provádění ozdravných hladových kúr; běžná denní dávka je 30 gramů. V takovém případě nemusíme dělat přepočet podle vlastní váhy. Budeme potřebovat šťávu ze tří citronů nebo jednu čajovou lžičku kyseliny citronové, 250 gramů přírodního medu a jednu čajovou lžičku odvaru z máty peprné (ta se prodává v lékárně). Všechno to rozpustíme v *jednom* litru vody (nejlépe roztáté).

Další recepty podle S. A. Arakeljana

Recept č. 1

Ovesnou kaši rozmícháme s vodou, osladíme medem, přidáme trochu rostlinného oleje a vanilku a dobře to všechno rozšleháme. Získáme tekutý koktejl, který je velmi zdravý, chutný a posilující.

Recept č. 2

Do šťávy ze šípku nastrouháme cibuli, ředkvičky, kapustu, mrkev, okurku, petržel a kopr. Získáme výtečnou studenou polévku.

Recept č. 3

Pšeničné klíčky (ne delší než 1-2 mm) pomeleme v mlýnku na maso spolu s celým citronem (i s kůrou). Do směsi přimícháme pohankovou krupici, položíme na talíř a nahoru položíme nastrouhaná nebo utřená kyselá jablka. Takto získáme sytý dezert.

Recept č. 4

Čočku a hrách necháme odležet ve vodě a poté rozemeleme v mlýnku na maso. Do směsi přidáme ořechy, cibuli, česnek, trochu zeleně a rostlinný olej a vytvarujeme z ní karbenátky.

Malinová šťáva

K přípravě šťávy se nejvíc hodí velké a zralé maliny. Malinová šťáva s medem nebo malinový sirup je doporučován starším osobám a lidem oslabeným nemocí. Je dobré jej popíjet při chudokrevnosti a ke zlepšení činnosti srdce. Pomáhá také při bolestech žaludku a dalších nemocech trávicího traktu. Užívají se dvě až tři lžičky smíchané s jednou polévkovou lžící medu po jídle, možno zapít čajem.

Malinovou šťávu rovněž pijeme při nachlazení, neboť snižuje teplotu a napomáhá při pocení. S medem a čajem zvyšuje odolnost organizmu vůči infekcím a při postupující ateroskleróze.

Šťávu z čerstvých malin můžete pít, když nemáte chuť k jídlu. Je vhodná pro pacienty s cukrovkou: pije se čtvrtina až třetina sklenice nebo v poměru 1:1 k vodě půl hodiny před jídlem.

Šťáva z listů maliny má protizánětlivý účinek a stahuje. Může se jí proplachovat krk a kloktat ji, dělají se z ní obklady a potírá obličej při uhrovitosti. Při kožní vyrážce si můžeme udělat malinovou mast: smícháme čerstvou malinovou šťávu a Čerstvé máslo v poměru 1:4. V kombinaci se škvařeným sádlem (1:1) zase získáme vynikající přípravek na mozoly a ztvrdlou kůži.

Malinová šťáva není doporučována při dně a některých ledvinových onemocněních. V těchto případech může vyvolat f alergickou reakci, svědění, otoky a kožní vyrážky.

Šťáva z rakytníku

Tato rostlina je známa i pod původním ruským názvem oblepicha, který vznikl z toho, že plody jsou rozloženy na větvích velmi hustě, jako by je oblepovaly.

Pije se v pozdním podzimu, kdy plody rakytníku dozrávají. Šťáva vytlačená přímo z plodů je velmi koncentrovaná, proto je nezbytné ji ředit vařící vodou a přidávat med. Například na tři sklenice šťávy potřebujeme 50 gramů medu a jednu sklenici vařící vody, podle chuti přidáme půl sklenice odvaru z máty; nápoj důkladně promícháme a dáme na dvě hodiny do lednice, aby se uležel.

Šťáva z listů i plodů rakytníku je doporučována jako vitaminový nápoj při hypovitaminóze a avitaminóze a při některých onemocněních žaludku. Je také pokládána za vhodný přírodní prostředek na vlasy, neboť zabraňuje jejich vypadávání a zamezuje tvorbě lysin. Při problémech s vlasy je nejúčinnější kombinovat pití a vtírání do pokožky hlavy.

Je vhodná i ke vnějšímu užití, zejména k léčení kožních onemocnění. Užívá se půl sklenice šťávy 3x denně před jídlem a přidává se do ní polévková lžíce medu.

Šťáva z rakytníku by se neměla pít v případě, že došlo k předráždění životního principu žlučí.

Plody a semena obsahují známý rakytníkový olej. Můžeme jej ale připravit i v domácích podmínkách: přebereme jeden kilogram rakytníku, důkladně promyjeme a nakonec přelijeme vařící vodou. Vysypeme plody na čistý ručník nebo jinou tkaninu a necháme proschnout. Poté plody sesypeme do smaltované nádoby a dřevěnou (nekovovou) lžící roztlačíme (rozdělíme je asi na čtyři porce). Šťávu scedíme, nejlépe přes kousek gázy. Měli bychom t získat přibližně 600 gramů Šťávy, kterou necháme 24 hod odstát na tmavém místě při pokojové teplotě; nádobu není nutno pevně zakrývat. Na povrchu směsi by se měl objevit světlý nános - to je olej, který se vyloučil z rozmačkané dužiny. Olej musíme opatrně odebrat, nalít do nádob, které nepropouštějí světlo, a znovu dát do lednice.

Rakytník vytlačujeme i se semeny a slupkou kolem plodů a dáme sušit nejprve na vzduch a pak dosušíme při mírném ohni v troubě. Připravujeme tak dlouho, dokud se nebudou drobit mezi prsty a nezbarví dohněda. Poté vše rozemeleme v mlýnku na kávu a získaný prášek zalijeme rostlinným olejem (nejlépe olivovým) o dávce dvanácti polévkových lžic. Zbylý prášek po vymačkání váží přibližně 50 gramů a je pokrytý olejem. V některých receptech se doporučuje, že olej se má přidávat v poměru 1:1,5 k hmotnosti suché hmoty. Rakytníkový olej je třeba nechat uležet asi tři týdny a přitom jej čas od času promíchat. Je to koncentrovaný a silný olejový extrakt, jenž se dá míchat s jinými rostlinnými oleji. Podle jiných receptů zalijeme prášek z vymačkaných plodů olejem v poměru 1:4 (podle váhy) a necháme odležet nejprve jeden den na teplém místě (kolem 50 °C) a potom asi dva měsíce na temném místě při pokojové teplotě. Pokud se vám tyto způsoby zdají příliš složité, je tu třetí způsob získání rakytníkového oleje: materiál, který zbyl po vymačkání šťávy, osušíme na savém papíre a rozdělíme na tři části (dohromady by jej mělo být asi jeden kilogram). Jednu část nasypeme do sklenice (ne moc hustě), zalijeme olejem a necháme týden uležet. Pak opakujeme totéž se druhou částí vymačkaného materiálu: nasypeme do sklenice a zalijeme olejem, který jsme slili z první sklenice. Rovněž necháme odležet týden. Totéž opakujeme i se třetí částí materiálu. V průběhu tří týdnů získáme dostatečné zásoby velmi kvalitního rakytníkového oleje. Je nutno mít na paměti, že při použití první metody (s rozmělněnými peckami) bude olej mnohem víc koncentrovaný.

Rakytníkový olej ulevuje při bolestech a hojí rány. Vnitřní užívání jistě přinese užitek nemocným a oslabeným osobám; je se 2x až 3x denně jedna čajová lžička, vždy 15 až 20

minut před jídlem. Tento unikátní olej zabraňuje progresi ateroskleróz a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Broskvová šťáva

Připravuje se z čerstvých a zralých plodů. Užívá se pří nemocech srdce a cév, dýchacích orgánů, jater a ledvin. Aktivuje vylučování trávicích šťáv, a tak napomáhá správnému trávení. Šťáva z čerstvých listů se užívá při gastritidě či sklerodermii nebo jako projímadlo a prostředek proti roupům a hlístům.

Šťáva z květů je zase oceňována kvůli svým močopudným vlastnostem.

Pije se půl až celá sklenice 2x nebo 3x denně, vždy půl hodiny před jídlem.

Není doporučována při cukrovce a silné nadváze.

Šťáva z jeřabiny černoplodé

Musí se vymačkat z čerstvých zralých plodů. Jeřabinová šťáva upevňuje stěny krevních cév, proto se pije při glomerulonefritidě a hemoragické diatéze. Má profylaktické účinky při ateroskleróze, nedostatku vitaminů a tyreotoxikóze. Nemocní s vysokým krevním tlakem (hypertonická nemoc I. a II. stupně) by měli popíjet 50 gramů šťávy, do níž se přidá polévková lžíce medu, a to 3x denně. Léčebný kurz pak trvá od deseti do třiceti dnů. Nedoporučuje se pacientům s vysokou srážlivostí krve, žaludečními vředy a nemocemi dvanáctníku.

Tato pozoruhodná rostlina obsahuje velké množství karotenu, dokonce větší než má mrkev. V nápoji se dobře kombinuje se šípkem. Tento ozdravný nápoj připravíme tak, že jednu polévkovou ttÉ^Jiřabinových plodů zalijeme jednou sklenicí vroucí vody, necháme čtyři hodiny uležet a popíjíme po půl sklenici 2x až 3x denně před jídlem. Můžeme si jeřabiny nasušit předem, například v otevřené troubě při teplotě 70–75 "C nebo také při pěkném počasí na Slunci. jeřabiny můžeme vařit jako čaj, bud samostatné, nebo i s jinými bylinami. jiný způsob spočívá v tom, že plody rozdrtíme nebo umeleme v mlýnku

na kávu a připravíme z nich jeřabinový prášek či moučku, která se vyznačuje zajímavou pikantní chutí. Je vhodná k posypávání různých zeleninových a ovocných jídel a kaší.

Švestky

Švestky obecně mají změkčující účinek. V Japonsku se švestky konzervují v solném nálevu, protože solené mají schopnost stimulovat žluč. Takto speciálně připravenému švestkovému léčebnému prostředku se říká *Ume bosi.* Dokáže dokonale vyčistit žaludek i střevní trakt. Švestky jsou pomocníkem při mnoha nemocech, neboť disponují širokou škálou užitečných vlastností, například působí projímavě a změkčují a kromě toho mají všechny vlastnosti soli - očišťují, rozpouštějí a ochraňují před plísněmi či hnilobnými procesy.

Ume bosi

Do skleněných nádob (stačí i láhve od okurek) narovnáme čerstvé švestky ve vrstvách, mezi ně dáme křenové listy a utřené křenové kořeny se solí. Takto důkladně zakonzervovány se švestky nechají uležet tři roky, poté je možno je konzumovat. Mohou se přidávat i do salátů, dodávají jim zvláštní, naprosto jedinečnou chuť.

Trnky

Z trnovníku se sbírá všechno: kořeny, dřevina, kůra, květy, plody i horní pigmentovaná vrstva kůry (ta pomáhá při léčení zánětů). Trnkové květy patří mezi uznávané léčebné prostředky lidové medicíny: jsou uvolňující a projímavé a jejich plody mají stahující účinek. Kořeny a dřevina pomáhají při pocení a kůra je antipyretická a snižuje teplotu.

Květy trnovníku se také používají ke stimulaci činnosti ledvin a močového měchýře. Hodí se při veškerých nemocech, které jsou spojeny s poruchou látkové výměny.

Způsob přípravy

50 gramů trnových kvítků nasypeme do termosky a zalijeme jedním litrem vody; na noc necháme odstát. Nápoj se

pije jako čaj, zejména při *zácpě,* ledvinové nedostatečnosti a onemocnění močového měchýře a jater.

Trnkové květy zlepšují látkovou výměnu, a tím pádem také léčí kožní nemoci, které z nesprávné látkové výměny vznikají.

Zralé plody trnky působízcela jinak: jestliže květy jsou projímavé, plody naopak staví a stahují. Je vhodné je užívat jako upevňující prostředek při průjmu.

Trnkové plody necháme odmočit ve vodě, pak z nich můžeme udělat povidlo nebo léčivou tinkturu (s červeným vínem nebo vodkou).

Vyžívají se i mladé trnkové listy, natrhané ihned po dokvetenf- spařujíse jako čaj a *nápoj se* pije namísto čaje. Čaj z trnky pročistí močový měchýř, protože je močopudný, a uvolní střevní trakt. Důrazně se doporučuje osobám, které mají problémy s normálním vyprazdňováním střev.

Tomel kavkazský

Tomelové plody obsahují kolem 2 % bílkovin, 10,5 % škrobu, 25 % cukrů a navíc také organické kyseliny, například citronovou a jablečnou, tuky, vitaminy, kalium, železo, měď, mangan a další látky.

Tomelové plody jsou rozšířené a známé svými protiprůjmovými účinky při poruchách trávení. Z plodů se také dělá prášek, který se při průjmu užívá v množství jednoho až dvou gramů 3x denně.

Výtažek z plodů tomelu: plody průměrné velikosti rozdrobíme a rozmělníme, spaříme 300 ml vařící vody a necháme odležet jednu hodinu. Scedíme a pijeme jeden šálek 2x až 3x denně.

Osoby po těžké nemoci a trpící anémií mohou konzumovat tomelové plody čerstvé i sušené.

Třešňová a višňová šťáva

Třešňová Šťáva má tonizující a stahující účinek a zlepšuje trávení, zejména při zácpách, a ulevuje při revmatických bo-

Chuť můžeme vždy vylepšit medem.

Višňová šťáva má antiseptické vlastnosti a hodí se k pití při chronické zácpě. Zlepšuje chuť k jídlu a je doporučována při chudokrevnosti. Měli bychom ji pokládat také za nenahraditelného pomocníka při zápalech dýchacích cest, neboť uvolňuje hleny a pomáhá odkašlávat. Pije se při horečkách: šťávu z višní zředíme ochlazenou pitnou vodou v poměru 1:1, tak skvěle uhasí žízeň a sníží horečku.

Ale při zvýšené kyselosti žaludku se jí raději vyhněte, stejně jako při častých průjmech, cukrovce, nadváze, chronických zánětlivých procesech v plicích a při žaludečních vředech.

Borůvková kúra

Využijte borůvkové sezony co nejlépe, jezte je co nejvíc a nezapomeňte si také nějaké usušit na zimu. Jednu polévkovou lžíci sušených borůvek navečer zalijte studenou vodou, aby byla dva centimetry nad úrovní plodů, a ráno nabobtnalé plody snězte na lačný žaludek. Nasnídejte se teprve půl hodiny poté. A proč vlastně? Protože borůvková kúra velmi zlepšuje zrak.

Má také stavící a stahující účinky, kvůli kterým se užívá při střevních potížích. Proti průjmu užívejte 50 až 100 gramů čerstvých plodů denně anebo výtažek z borůvek. Ten se připravuje tak, že čtyři čajové lžičky sušených plodů necháme osm hodin odstát v jedné sklenici vody - to je doporučená denní dávka. Horký extrakt připravíme ze dvou čajových lžiček rozmělněných borůvek na jednu sklenici horké vody {rovněž na den). Borůvky výborně pomáhají nemocným s cukrovkou, neboť snižují hladinu cukru v krvi. Borůvkový výtažek je třeba pít v průběhu celého roku (recept je uveden výše).

Borůvková léčba dlouhodobě normalizuje peristaltiku střev. Borůvky tedy nejsou jen lidový upevňovací prostředek, ale také přirozený lék, který reguluje a upravuje žaludeční a střevní funkce.

Borůvková léčba se také může chlubit úspěchy v boji s dnou a revmatizmem, neboť se normalizuje vzrušený princip

vítr. Plody se však musí přijímat v dostatečném množství.

Lidová medicína doporučuje borůvky míchat s lesními jahodami. Pacienti se střevními potížemi, žaludečním katarem či chudokrevností by měli bez zbytku využít jahodovou sezonu, která trvá asi tři týdny, a v dostatečném množství konzumovat borůvky smíchané s lesními jahodami.

Lesní jahody i borůvky se hodí jako součást léčby ledvinových kamenů při silných záchvatech bolesti. Oba lesní plody se mohou užívat zvlášť i jako směs, nejlépe je obě možnosti střídat. Při bolestech jsou doporučovány horké koupele z odvaru ovesné slámy, kterou smícháme půl na půl s přesličkou.

Nemocní cukrovkou popíjí čaj z borůvkových listů, dávkování 60 gramů čaje na jeden litr vařící vody. Tato nemoc je doprovázena nedostatkem žaludečních šťáv, a proto cukrovkáři mohou přidávat borůvkové listy, které tvorbu šťáv podporují, k jiným směsím léčivých rostlin.

Připravte si borůvky i na zimu, je to velmi jednoduché. Vezměte čerstvé, promyté a osušené plody a naskládejte je do sterilizovaných sklenic {mohou to být i čisté sklenice od okurek). Zalijte je vařící vodou až po okraj a láhve rychle uzavřete (pokud používáte láhve s úzkým hrdlem, jako například od mléka nebo dětské sací lahve, můžete přes ně natáhnout dudlík). Uchovávame na chladném místě.

Sušené borůvky můžeme skladovat v krabici, kterou vystelome papírem; listy pak můžeme sesypat do obyčejného sáčku.

Kouzelná moc šípku

Listy šípku se sbírají na jaře, když rostlina kvete, plody naopak na podzim, až uzrají (přibližné od půlky října).

Šípek je vynikající přírodní zdroj vitaminu C. Lidová medicína nasazuje šípkový čaj při těžkých onemocněních jako spála, tyfus, tuberkulóza, zánět ledvin, jater či žaludku a také pří porodu.

Vodní roztok šípkové esence je dobrý na ledviny, močový měchýř a játra, neboť rozpouští kameny usazené v těchto orgánech. Pomůže však při jakémkoliv onemocnění jater a močových cest.

Lidová medicína radí šípkové plody se zrníčky spařit vodou (40 až 50 šípkových plodů na jeden litr vody) a opatrně, v rámci celkové diety, popíjet na žaludeční vředy a vředy dvanáctníku, i když jsou krvácivé. Pomáhá i při žaludečním kataru se sníženou sekrecí žaludku, při různých projevech chudokrevnosti.

Lidová moudrost praví, že nápoj že šípkových listů spařený jako čaj působí velmi blahodárně na žaludek, neboť zlepšuje motorickou funkcí a uklidňuje žaludeční bolesti. Kombinuje se s teplými obklady přikládanými na žaludek nebo s používáním ohřívadla. Čaj ze šípkových listů uklidňuje při průjmu, snižuje počet nutkání na stolici a také odbourává plynatost.

Šípkový nápoj připravíme tak, že jednu polévkovou lžíci sušených plodů šípku zalijeme 500 ml vody a přisladíme dvěma až třemi čajovými lžičkami medu. I horký nápoj obsahuje hodně vitaminu C.

Šípky musíme roztlouct najemno a kousíčky vsypat do ohřáté vody (asi 40 °C). Poté je zakryjeme pokličkou a necháme dvě až tři hodiny odstát. Před podáváním přidáme med, jejž necháme dobře rozpustit. Důkladně promícháme, nalijeme do předem prohřátých sklenic a ihned podáváme na stůl.

Je dávno známo, že vývar z kořenů šípkového keře spolehlivě rozpouští všechny možné druhy kamenů usazených v organizmu nebo je rozmělňuje na maličké kousky. Také hubí cizopasníky roznášející malárii a další nežádoucí „obyvatele" usazené v krvi. Jemně nakrouháme šípkové kořínky (dvě polévkové lžíce), zalijeme asi 200 ml vody a necháme 15 minut vřít. Odstavíme a necháme přirozeně vychladnout. Pijeme jednu sklenici šípkového odvaru 3x denně, a to minimálně týden, ale lépe déle. Zda už máme léčebnou kúru ukončit, poznáme podle moči (v případě ledvinových kamenů) nebo když pocítíme, že bolesti jater ustaly a játra začala fungovat normálně (pokud jsme měli lučové kameny).

Kouzelná i obyčejná jablka

Nezralá jabíka nikdy nejezte, mohou vyvolávat horečku a také se po nich objevuje plíseň. Mimochodem tyto neblahé vlastnosti mají všechny nedozrálé plody. Také plody, které necháme uzrát doma v míse, nepřinesou mnoho užitku.

Při časté konzumaci nezralého ovoce se často mohou objevit problémy nervového charakteru.

Také není vhodné jíst jablka v hojném množství mimo jablečnou sezonu, na staré Rusi se slavil svátek Jabloňový spas 19. srpna - od tohoto dne bylo dovoleno jíst jablka.

V zimě se mohou jíst jablečné kompoty a pít teplý odvar ze sušených jablk. Nejzdravější je odvar z divokých jablk, protože má hodně vitaminů A, B, C, P a PP, dále soli vápníku, kalia, železa, manganu, niklu a dalších prvků, které lidský organizmus při růstu potřebuje.

Jablka se používají při mnoha nemocech, ale musíme mít na paměti, že jsou především preventivním prostředkem, který stav žaludku a střev upravuje.

Jablečná šťáva patří mezi nejběžnější, nejpoužívanější a také nejsnáze dostupné ovocné šťávy. Má řadu výhod: připravuje se jednoduše, obsahuje hodně železa, které se rychle v organizmu vstřebává, a dá se kombinovat s jinými šťávami. Například v kombinaci se šťávou z červené řepy (v poměru 170 gramů jablečné Šťávy ke 30 gramům řepné) tvoří účinný prostředek proti anémii, jehož užitečnost byla prověřena v praxi. Velmi rychle zvyšuje hladinu hemoglobinu v krvi: zlepšení nastává již po čtyřech až sedmi dnech a dosahuje běžných hodnot.

Výjimečně vhodná je pro děti a těhotné ženy. Jablečná šťáva prostě tvoří základ, k němuž je možné přidávat další šťávy, které jsou na chuť možná méně příjemné, o to však pro organizmus zdravější.

Šťáva z mrkve

Je právem pokládána za jednu z nejzdravějších šťáv. Obdobně jako jablečná šťáva také mrkvová šťáva se užívá jako základ pro přípravu míchaných ovocných a zeleninových nápojů (přidávají se do ní šťávy z jiných druhů zeleniny a ovoce).

Mrkvová šťáva má vynikající složení: obsahuje organickou vodu s biologicky aktivními prvky, které naše polohladové buňky a tkáně obzvlášť potřebují. Je zdrojem vitaminu A, jejž organizmus hladce vstřebává. Kromě něj tato šťáva ve velkém množství obsahuje vitaminy B, C, D, E a K a dále živé alkalické prvky - natri um a kalium, vápník, hořčík a železo, fosfor, síru, chlor a křemík. Všechny tyto prvky mají léčebný vliv na organizmus a jsou mu velmi prospěšné.

Mrkvová šťáva zvyšuje obranyschopnost vůči očním a krčním infekcím (zejména mandlí). Také působí proti zánětům v obličejových dutinách a dýchacích orgánů celkově. Ochraňuje nervovou soustavu a zvyšuje energii a sílu organizmu.

Speciálně je třeba jmenovat protirakovinné vlastnosti mrkve. Přitom však musíme mít na paměti, že příčinou mnoha onkologických onemocnění je dlouhodobé nervové vypětí, zejména v dětském věku (hněv, strach, závist a podobně). Tyto negativní emoce je třeba *rozhodně* odstranit, a to tak, že s nimi budete pracovat a odpovídajícím tématům se věnovat. V opačném případě nebude onkologická léčba efektivní.

Mrkvová šťáva je velmi vhodná při chudokrevnosti, ztrátě chuti k jídlu, nemocích ledvin a jater, dýchacích orgánů, očních onemocnění (při nedostatku vitaminu A), gastritidě se sníženou kyselostí žaludečních šťáv, avitaminóze C a A, přetížení a vysílení, hypertonii a infarktu myokardu, zejména v prvních dnech nemoci. Kromě toho napomáhá hojivosti a epitelizaci ran. Je doporučována při hnisavých plicních onemocněních (při tuberkulóze), ale i při hnisavých procesech v jiných orgánech a při akutních respiračních onemocněních.

Trápí-li vás močové nebo žlučové kameny, na mrkvovou šťávu nesmíte zapomenout Stačí pít sklenici 2x až 3x denně

po dobu dvou až čtyř měsíců. Totéž platí pro nemocné polyartritidou, osteoporózou a lidi s očními problémy (také pro zlepení a udržování zraku). Vypijete-li trochu čerstvé šťávy ráno a lačný žaludek, nemusíte se obávat zácpy ani napadení hlísty (škrkavkami či roupy). Pravidelné užívání sklenice mrkvové ftávy 3x denně obecně ionizuje, upravuje všechny funkce organizmu a ulevuje při únavě (platí zejména pro osoby, které se zabývají těžkou fyzickou, ale i psychickou prací).

Budete-li přijímat velké množství mrkvové šťávy, je možné, že se dostaví očistná krize, jejímž důvodem je rozpuštění shluků žluči v játrech. Z organizmu se vylučuje tolik žlučového odpadu, že je střeva a ledviny nestačí odvádět. Tak se dostanou do krve a vylučují se kožními póry, přičemž kůži zbarví dožluta nebo dooranžova (tento jev se po několika dnech vytratí). Pamatujte si, že pokud při léčebné kúře spojené s užíváním mrkvové a některých dalších šťáv dochází ke žloutnutí, znamená to, že očista jater již započala.

Také pro těhotné ženy je mrkvová šťáva nezbytná, neboť mimo jiné snižuje riziko otravy krve při porodu. A užitečné prvky, které matka přijímá se šťávou, se dostanou i do mateřského mléka, a tím je zkvalitňují, takže má lepší vyživovací vlastnosti.

Mrkvová šťáva dodává všechny nezbytné prvky endokrinní soustavě organizmu. V některých případech dokáže vyléčit i neplodnost: je totiž zjištěno, že jednou z příčin tohoto civilizačního neduhu je dlouhodobé užívání tepelně zpracovaných potravin, v nichž byly veškeré enzymy a vitaminy zničeny.

Šťávu z mrkve podáváme i dětem; naprosto nezbytná je v případě, kdy je dítě náchylné k nachlazení a kožním nemocem. Mrkev posiluje činnost pohlavních žláz a vylepšuje vzhled kůže, která vypadá zdravější a svěží. Šťávu můžeme smíchat s medem: sladká mrkvová kašička s poměrem šťávy k medu 1:1 je vynikajícím prostředkem proti kašli a ochraptělost vyvolanými nachlazením (užívají se 2-3 lžičky směsi 2x a 3x denně). Pomáhá i při nemocech ledvin, a jak už jsme řekli, působí proti nachlazení a kožním nemocem.

Pacienti popíjí 2x až 3x v průběhu dne půl sklenice anebo celou sklenici šťávy, v níž rozpustí polévkovou lžíci medu. Dětem dávku odpovídajícím způsobem snížíme podle věku.

Medová směs s mrkví je vynikající kosmetický přípravek, který nám pomůže se suchou pletí, lámavými nehty a vypadávajícími vlasy.

Směs mrkvové a citronové šťávy zase upevňuje vlasové kořínky, bělí pleť na tváři a odstraňuje (alespoň částečně) pihy a pigmentová znaménka. Pacientům se stomatitidou můžeme bez obav doporučit, aby si ústní dutinu proplachovali čerstvou mrkvovou šťávou.

Kontraindikace tato šťáva při správném dávkovánía umírněném užívání fakticky nemá žádné. Tím máme na mysli množství 100 až 200 ml mrkvové šťávy denně, která se pije deset až patnáct minut před jídlem. Potřebujeme-li organizmus dosytit potřebnými cennými prvky a rychleji z něj vyloučit produkty rozpadu a toxiny, můžeme dočasně přejít na intenzivní užívání od dvou až tří litrů šťávy denně.

Šťáva z bílého hlávkového zelí

Zelí se od ostatní zeleniny odlišuje složením - obsahuje hodně síry, chloru a jodu. Sloučenina těchto prvků očišťuje sliznici žaludku a i střev.

Šťáva z bílého zelí zlepšuje činnost žaludečních žláz, aktivuje střevní činnost (důležité při zácpě) a je také močopudná. Má široké využití při nemocech srdce a cév a napomáhá procesu vylučování nepotřebných látek z organizmu, zejména pak cholesterolu. Působí preventivně proti ateroskleróze a normalizuje výměnu tuků v těle.

Zelnou šťávou by rozhodně neměli pohrdnout cukrovkáři, protože příznivě ovlivňuje činnost srdce a svalů, ale zejména pomáhá vylučovat z organizmu přebytky vody. Je vhodná pro pacienty s ledvinovým onemocněním a hepatitidou, protože zvyšuje chuť k jídlu. Neměli bychom na ni zapomínat při one-

mocněních jater a sleziny, při nachlazeni', hemoroidech, nespavosti, ekzému a diatéze.

Zelná šťáva specificky ovlivňuje průběh vředového onemocnění sliznice žaludku a zvyšuje její odolnost vůči faktorům, které ji poškozuji'. Při dodržování tří- až čtyřtýdenní zelné kúry u pacienta nezřídka dojde i k úplnému vyléčení. Intenzivní léčení zahrnuje pět až šest sklenic šťávy 3x až 4x denně, čtyřicet až padesát minut před jídlem. Z profylaktických důvodů je třeba ozdravný kurz každé čtyři až šest měsíců opakovat.

Na seznamu užitečných vlastností šťávy ze zelí je také schopnost obnovovat zubní sklovinu. Po jejím pití se zlepšuje barva ve tváři, pokud však chcete dosáhnout znatelných výsledků, musíte jí vypít denně alespoň tři sklenice. Nejlepší je zelná šťáva smíchaná s řepnou a mrkvovou, ale fantazii se meze nekladou a můžete experimentovat a kombinovat ji například s jablečnou šťávou. Intenzivní, časté užívání těchto šťáv (jeden až půldruhého litru denně) urychlí očistný proces v organizmu. Toxiny se rychle vyloučí a v těle se ustálí rovnováha mezi kyselým a alkalickým prostředím. Připravte se na případný očistný krizový stav, který potvrzuje, že se v těle pod vlivem kouzelných šťáv energetická očista již započala. Pokud krize skutečně nastane, projeví se různými způsoby, například průjmem. Radím vám: chvíli si od léčebné kúry odpočiňte a zkuste 24 až 36 hodin hladovět.

jestliže se vám po zelné šťávě v žaludku tvoří plyny nebo pociťujete další nepříjemné projevy, může to být kvůli tomu, že se vám ve střevech nahromadilo příliš velké množství toxických látek. V takovém případě se doporučuje před požitím zelné Šťávy nejprve pročistit žaludek a střeva, čehož dosáhneme pitím mrkvové šťávy nebo směsi se Špenátovou šťávou. Musíme ji ovšem užívat tak dva nebo tři týdny. Očistu šťávami můžete kombinovat s očistnými klystýry. Praxe ukázala, že v případě, když organizmus zelnou Šťávu normálně vstřebá, působ jako ideální očistný prostředek, který pomáhá v mnoha směrech (například při nadváze).

Zelnou šťávu v žádném případě netřeba přisolovat: sůl nejenže ničí její skvělé vlastnosti, nýbrž je doslova škodlivá.

Šťáva ze zelí a mrkve představuje dokonalý zdroj vitaminu C, který je potřebný například při onemocnění dásní.

Zelná šťáva s medem v poměru 1:1 zvyšuje kyselost žaludečních šťáv a působí proti kašli a chrchlání. Pije se vždy teplá, půl sklenice 3x denně před jídlem, a to v průběhu tří až čtyř týdnů.

Neodmítejte šťávu ze zelí, věžte, že je velmi prospěšná, například na jaře nás zbaví jarní únavy. Jako první pomoc si připravte sklenici zelné šťávy anebo také přímo kysané zelí a sněžte je či vypijte na lačný žaludek. Pokud šťávu rozředíte vodou v poměru 1:1, dejte sť ji třicet až čtyřicet minut před jídlem jako prostředek ke snížení hladiny cukru v krvi (stačí trochu, čtvrtina až třetina sklenice).

Zelná šťáva se dá také kombinovat s citronovou nebo granátovou šťávou s medem, takto je skutečně velmi chutná!

Šťávu ze zelí použijeme i k zevnímu upotřebení, můžeme z ní dělat například obklady na ekzém a při neurodermii. Léčivé účinky mají čerstvé zelné listy, které můžeme při bolestech hlavy přikládat na spánky, zátylek a čelo nebo na spálená místa, pohmožděniny, podagrické bolesti (při dně) či na bok těla, když v něm píchá.

Zelná šťáva není doporučována při zvýšené kyselosti žaludečních šťáv!

Řepná šťáva

Tato hodnotná šťáva je právem pokládána za nejlepší prostředek ke zvýšení krvetvorby a jejímu zkvalitnění. Přestože červená řepa obsahuje *jen* nepatrné množství železa, díky jeho kvalitě představuje jedinečný zdroj, z něhož může tělo čerpat při „výrobě" nových červených krvinek. Proto je také velmi vhodná pro ženy: doporučuje se denně pít půl litru šťavné směsi z řepy a mrkve.

Řepná šťáva pomáhá při menstruaci, stačí, aby ji žena popíjela v malých dávkách, 50 až 100 gramů 2x až 3x denně. V klimakteriu je řepná procedura mnohem prospěšnější a efektivnější než drahé moderní léky, mezi nimi i syntetické hormony.

Další pozitivum na dlouhém seznamu prospěšných vlastností řepy je, že obsahuje víc jak 5 % natria a jen 5 % vápníku. Takový poměr je důležitý pro zachování míry rozpustnosti vápníku v organizmu. Proto je řepa skvělým pomocníkem pro ty, kteří mají v organizmu usazeniny z vápníkových solí, jež se tvoří v důsledku konzumace vařených jídel. Řepná šťáva rozpouští neorganický vápník, usazený na stěnách krevních cév, a tak zvyšuje jejich průchodnost, snižuje arteriální tlak a zlehčuje práci srdci.

V této mimořádné zelenině je také přítomno kalium v dostatečném množství na pokrytí potřeb všech fyziologických funkcí organizmu. Chlor má zase očistné účinky na játra, ledviny a žlučník, a k tomu stimuluje funkci lymfatické žlázy. Proto by pacienti s nemocnými játry či žlučníkem rozhodně měli řepnou šťávu zařadit do svého jídelníčku.

Řepa má vysoký obsah prchavých látek, proto užívání čisté řepné šťávy může vyvolat očistnou reakci spojenou s nepříjemnými projevy, například závratěmi nebo žaludeční nevolností. Praxe ukazuje, že je lépe začít popíjet směs s podílem mrkvové šťávy převyšujícím podíl řepné (při přípravě se řídíme poměrem jeden díl řepy na pět dílů mrkve), postupně můžeme podíl řepy zvyšovat. Zpravidla stačí jedna až půldruhá sklenice řepné Šťávy 2x denně.

Směs mrkvové a řepné šťávy organizmu dodává nezbytné množství fosforu, síry, kalia a dalších základních stopových prvků.

K předcházení nemocí pijeme 300 gramů smíchané jablečné a řepné šťávy (na 250 gramů jablek bereme 50 gramů řepy). Získáme účinný přirozený prostředek na chudokrevnost, při kterém hladina hemoglobinu v krvi rychle narůstá.

Řepná šťáva se používala k léčení rakoviny už v dávné minulosti. Ukazuje se, že řepa má specifickou barvu a chuť z důvodu, že má zvláštní kvantové pole, které vyzařuje paprsky a potlačuje záření a pole rakovinných buněk. Pamatujte, že trpká chuť obecně stahuje, a tato vlastnost je sama o sobě protirakovinná, neboť nádoru neumožňuje, aby se rozrůstal do okolních tkání a rozežíral je.

Šťáva z okurek

Namačkáme si ji z mladých čerstvých okurek, máme na to celé léto.

Okurky představují jeden z nejúčinnějších přirozených močopudných prostředků. Šťáva z okurek zlepšuje chuť k jídlu, aktivuje vylučování žluči, má projímavé účinky a rozpouští močové kameny. Mají hodně síry a křemíku, a proto zlepšují růst vlasů a nehtů a blahodárně působí na kůži, takže vypadá zdravější a hezčí. V okurkách je také hodně kalia, natria, kalcia, fosforu a chloru.

Okurková šťáva se dá také kombinovat s jinými šťávami: například ve směsi s mrkvovou šťávou pozitivně ovlivňuje průběh nemocí, které jsou vyvolávány zadržováním kyseliny močové v organizmu. Když k této směsi přidáme ještě řepnou šťávu, získáme unikátní přirozený léčebný prostředek, jenž obecně urychluje proces uzdravování.

Vysoký obsah kalia z okurek dělá neopomenutelný doplněk pro osoby se zvýšeným i sníženým krevním tlakem. Okurková šťáva také zmírňuje bolesti zubů a dásní.

Vynikající výsledky při léčbě kožních onemocnění získáme, pokud budeme pravidelně užívat směs z okurkové a mrkvové Šťávy,

S medem v poměru 2:t je okurková šťáva doporučována při kataru horních cest dýchacích (dvě až tři polévkové lžíce 3x denně). Má vynikající baktericidní vlastnosti, zlepšuje paměť, působí proti ateroskleróze a uklidňuje i upevňuje nervovou soustavu. Člověk při jejím užívání brzy zpozoruje, že se

mu zlepšila pleť, která nyní vypadá zdravá a svěží. V kombinaci s jinými šťávami výjimečné ozdravné vlastnosti okurkové šťávy narůstají: zejména se hodí borůvková, jablečná a grapefruitová (v poměru 2:2:1:1) nebo rajčatová a česneková (20:20:1). Šťáva z okurek vylučuje přebytečné natrium z organizmu, které vyjde s močí. Je vhodná při nedostatečné funkci srdečního svalu (pijeme třetinu sklenice 2x až 3x denně).

Užívá se také při *onemocnění* srdce a cév, ledvin, jater, kloubů, při poruše látkové výměny, při nadváze a hypertonii. Díky vysokému obsahu lehce vstřebatelného jodu působí jako prevence tyreotoxikózy a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Okurková šťáva s dužinou pomáhá při zácpě - stačí ráno vypít 100 gramů na lačný žaludek. Směs okurkové, mrkvové a řepné šťávy je doporučována při žlučových a ledvinových kamenech. Jedna až dvě sklenice šťávy se užívá 2x až 3x denně před jídlem, nezapomeneme do ní přidat jako vždy polévkovou lžíci medu.

Rajčatová šťáva

V rajčatech je poměrně hodně kyseliny citronové, jablečné a šťavelové, které potřebujeme pro správný průběh výměnných procesů. Rajčata, a tudíž i šťáva z nich, jsou bohatá na natrium, vápník, kalium a hořčík. Šťáva z nich je nesmírně užitečná proto, že má alkalickou reakci.

V období zrání rajčat, tedy v jejich sezoně, se doporučuje pravidelně pít až půl litru jejich čerstvé Šťávy.

Konzervovaná šťáva má naopak kyselou reakci a je zbavená biologicky aktivních prvků. Při vaření nebo konzervaci rajčat se výše uvedené kyseliny a stopové prvky mění v neorganické, a tím pádem škodlivé pro organizmus. To se však neprojeví hned, ale až po čase. N. Waker je přesvědčen, že jednou z příčin tvorby kamenů v ledvinách a v močovém měchýři je příliš častá konzumace vařených nebo konzervovaných rajčat čí rajčatové Šťávy, zejména spolu se škrobovitými a sladkými produkty.

Zdravá rajčatová mísa

Potřebujeme jeden kilogram čerstvých rajčat, 150 gramů celeru, 200 gramů mrkve a červenou mletou papriku.

Všechnu zeleninu vymačkáme v odšťavovači a šťávu okořeníme červenou paprikou, můžeme přidat i drobně nakrájenou zelenou petržel. Šťávu bychom měli správně podávat ve skleněném džbánku, protože je krásně červená, tudíž je kromě toho, že je zdravá, i pastvou pro oči.

Tato míchaná šťáva zvyšuje potenci u mužů a je prospěšná pro osoby staršího věku, neboť obsahuje lehce vstřebatelné minerální prvky a doplňuje v těle zásoby organické vody.

Dýně

Dýňová dužina má jemnou a příjemnou chuť a navíc je bohatá na glycidy, pektiny a karoten, jehož má dokonce víc než mrkev. Dýně má také hodně vitaminů, například B, B1, C a E a minerálních solí. Tykvová semínka jsou zdrojem vitaminu A a bílkovin.

Z dýně se dá vykouzlit nepřeberné množství jídel, my však uvedeme jen jedno, které je klasické a jednoduché.

Zapečená dýně

Dýni nakrájíme na plátky, jako když dělíme meloun, a položíme je do trouby. Po chvíli je opět vyndáme - a máme celkem obyčejné, ale na chuť velmi příjemné jídlo, které není o nic horší než banán. Hodí se zejména v zimním období. Dužina je velmi měkká a šťavnatá, takže má na organizmus změkčující účinek.

Šťáva ze špenátu

Obsahuje velké množství kalia, hořčíku či vitaminů C a E a v neposlední řadě železo (je ho nejméně 3 mg na 100 gramů produktu).

Už v dávných dobách si lidé všimli, že špenát upravuje a harmonizuje činnost trávicího traktu. Velmi rychle, během několika dnů, odstraňuje i tu nejsilnější zácpu, pacient však

musí pít půl litru špenátové šťávy denně. Kromě toho zlepšuje stav *zubů* a *dásní, zpevňuje je* a zabraňuje krvácení.

N. Waker je přesvědčen, že mnohé nemoci a patologické stavy jsou důsledkem intoxikace organizmu a nedostatečného odvádění toxinů a jedů, nahromaděných ve spodních částech střevního traktu, a také nedostatku určitých potřebných prvků v organizmu, jež jsou obsaženy právě v mrkvi a špenátu. K těmto nemocem se řadí: vředová kolitida, anémie, nervové poruchy, neuritida, artritida, různé abscesy, otékání končetin, krvácivost, poruchy srdečních chlopní, zhoršení zraku, bolesti hlavy a další patologické projevy.

Šťávová směs ze špenátu a mrkve nám spolehlivě pomůže, abychom se výše jmenovaných chorob a neblahých projevů zbavili; musíme ji však popíjet v hojném množství, kolem jednoho litru denně. Přitom je třeba vynechat masné produkty, chléb a pečivo i rafinovaný cukr.

Špenát, zelený salát, mrkev a zelená paprika - to jsou zeleninové druhy, které obsahují v největším množství vitamin C a E. Nedostatek vitaminu E může u žen vyvolat mimovolný potrat; u mužů i u žen pak způsobuje neplodnost a nezájem o sexuální život. Také různé druhy paralýzy jsou důsledkem nedostatku vitaminu E. Dostatečný příjem těchto čerstvých šťáv obnovuje plodnost a schopnost rodit děti, zpevňuje svaly a celkově organizmus posiluje a dělá jej odolnějším,

Špenátové listy se jedí čerstvé. Po utržení totiž ve špenátovém listu začne probíhat chemická reakce - štěpení dusíkatých solí, při níž se vytváří prvky pro organizmus jedovaté. Pomačkané a povadlé listy se nikdy nesmí konzumovat. Špenátový salát je nejvhodnější syrový a samozřejmě čerstvý.

Vařený špenát už tolik zdravý není, neboť soli z jeho neorganické šťavelové kyseliny se mohou ukládat v ledvinách.

Šťáva z černé ředkve

Jedlé kořeny se sbírají v srpnu až říjnu. Šťáva z nich je vhodná při zánětu či cirhóze jater a toxické hepatitidě; u kojících

ženzvyšuje laktaci. Pomáhá proti kašli, chrchlání a ucpanému ohltanu, rozpouští žlučové kameny v ledvinách, játrech a močovém měchýři a v neposlední řadě léčí neuralgii. Ředkvová šťáva je pozoruhodným profylaktickým prostředkem proti ateroskleróze, nedostatečnému trávení, zácpě, nadváze, dně, chudokrevnosti a meteorizmu. Pomáhá i při dětské diatéze a poruchách srdečního rytmu (pije se jedna až dvě polévkové lžíce před jídlem).

Denní dávka obsahuje jednu polévkovou lžíci šťávy a medu, jež se podává 3x denně před jídlem. Dětem stačí jedna čajová nebo dezertní lžička, dávkujeme podle věku. jako uklidňující prostředek a lék proti kašli, bronchitidě a kataru horních cest dýchacích je tato šťáva nezaměnitelná, pro tyto účely se bere jedna polévková lžíce směsi s medem 3x až 4x denně v poměru 1:1.

Není dovoleno tuto šťávu pít v těhotenství a při některých ledvinových onemocněních, nemocích jater a slinivky břišní, nemoci difuzní struma, enterokolitidě, gastritidě se zvýšenou kyselostí žaludku, žaludečních vředech a zánětlivých procesech žaludečnísliznice a dvanáctníku.

Příprava ředkvové šťávy s medem či cukrem je velmi jednoduchá: vydlabeme ze středu plodu dužinu, otvor zalijeme medem nebo posypeme cukrem, poté znovu ucpeme kouskem ředkve a necháme čtyři hodiny odstát na teplém místě. Vznikne tekutina, kterou slijeme do nádoby a popíjíme jednu polévkovou lžíci (nebo čajovou u dětí) 3x až 5x denně, vždy dvacet až čtyřicet minut po jídle (při nachlazeno.

Šťáva z vodní řepy

Vodní řepa dozrává v srpnu a září, což je také období, kdy z ní můžeme dělat Šťávu,

Je výborná jako profylaktikum hypovitaminózy a avitaminózy. Řepná Šťáva s medem nebo cukrem rozhodně pomůže při kašli, je dobrá na kloktání (proplachování dutiny ústní při zánětlivých procesech) a jako diuretikum. Užívat *ji* mohou pa-

cienti s gastritidou, střevní aton i í, spastickou kolitidou, akutní laryngitidou, bronchiálním astmatem a polyartritidou.

Užívá se půl sklenice 2x až 3x denně, v níž rozpustíme polévkovou lžíci medu.

Šťáva z vodnice se nehodí pro pacienty se žaludečními vředy, při akutní gastritidě a zánětlivých procesech v játrech a v ledvinách.

Patisony a bakiažány

V Rusku se jim říká modré dýně. Mají zvláštní tvar i chuť, proto z nich můžeme snadno a hlavně rychle připravit čerstvá Šťavnatá jídla, například bakiažány s rajčaty, cibulí, zelenou paprikou. Bakiažány jsou silně močopudné, zlepšují trávení a napomáhají vylučování přebytku vody a kuchyňské soli z organizmu.

Dužina plodu obsahuje vysoký podíl hodnotných minerálních prvků, například železa a fosforu, a dále vitaminy C, B, B1, PP a kyselinu listovou a pantotenovou (vitamin B3). Poměr kalia a natria v baklažánu je pro organizmus nanejvýš příhodný.

Tento druh dýně má jemnou dužinu i slupku, kterou není nutné odřezávat, odstraňuje se jen stopka. Než důkladné vaření lepší je konzumace v syrovém stavu či lehké podušení.

Bakiažány je možné přidávat i do salátů, musíme je ovšem pokrájet na tenoučké plátky, které pak můžeme kombinovat s čerstvými rajčaty, okurkami a zahradní nebo divoce rostoucí zelení.

Šťáva z brambor

Vymačkává se ze zralých hlíz, nejlepší období je září a říjen. Má protizánětlivé, močopudné a spazmatické vlastnosti, normalizuje oběh vody v organizmu a podporuje srdeční činnost Bramborová Šťáva se doporučuje jako léčebný prostředek při myomu dělohy, gastritidě se zvýšenou kyselostí, při zácpě, cukrovce, bolestech hlavy, vředovém onemocnění žaludku se u sekrecí žaludečních šťáv a vřeech dvanáctníku.

Bramborová šťáva je známý lidový prostředek proti zvýšené kyselosti žaludku, která je doprovodným jevem onemocnění trávicího traktu. K přípravě léku použijeme brambory lepší kvality, které jemně rozetřeme i se slupkou (samozřejmě je musíme velmi důkladně promýt) a ze směsi vymačkáme šťávu. Pijeme ji půl hodiny před jídlem 3x denně po čtvrtině skleničky; tuto dávku je možné postupně zvyšovat až na tři čtvrtiny. Šťávu pijeme vždy čerstvou, nesmí se nechat stát více jak deset minut, protože se rychle okysličuje. Bramborová kúra léčí gastritidu a kolitidu velmi rychle, zlepšení nastane už během čtyř až šesti týdnů; těžší případy si však vyžadují delší čas (v kombinaci se žaludečními vředy bude pacient potřebovat na vyléčení šest až osm týdnů).

Profylaktický ozdravný kurz je nejlépe provádět na jaře, kdy dospívají nové brambory, ale také na podzim. Pokud vám syrová bramborová šťáva nechutná, můžete ji smíchat s klikvovou anebo do ní přidat med, ale výsledný efekt bude slabší. Od února bramborovou kúru pozastavte, protože brambory v tuto dobu mají méně škrobu a vitaminů, zato se v nich začíná tvořit jedovatý glykoalkaloid solanin (zejména v bramborách, které klíčí), jenž může ve velkých dávkách vyvolat těžkou otravu.

Brambory jsou vhodné i k zevnímu užití: syrové je rozetřeme a přiložíme na nemocná místa na kůži, například popáleniny nebo na pokožku spálenou od Slunce. Používá se i při ekzémech a dalších kožních nemocech.

Brambory snižují hladinu cukru v krvi. Nemocní cukrovkou užívají v průběhu dvou až tří týdnů půl sklenice 2x až 3x denně, vždy třicet až čtyřicet minut před jídlem.

Nedoporučuje se připravovat šťávu ze zelených a klíčících brambor, protože jedovatý solanin může způsobit problémy, například nevolnost, nutkání ke zvracení a ve výjimečných případech i ztrátu vědomí.

Na vyléčení polyartritidy existuje speciální bramborový recept. Hodně dlouho vařit neoloupané brambory, potom je rozmačkat a tekutou kašičku pojídat v průběhu celého dne.

Také bramborová slupka obsahuje prvky, které mají na organizmus pozitivní vliv, zejména při alergii, tachykardii, hypertonii a v případě bolestivého šoku. Kromě toho se v ní a *pod* ní nacházejí vrstvy nasycené enzymy, díky nimž se škrob mění na cukr. Pokud se na věc podíváme ve všech souvislostech, nutno dodat, že na hranicích (spojení) dvou odlišných prostředí vždy probíhají velmi silné informační a energetické procesy. Nejinak tomu je i s obyčejnými bramborami. Program růstu u brambor se *začíná* aktivovat ve vnější vrstvě, která využívá škrob z prostředku hlízy pro svůj růst. A ten konzumujeme i my a pak z těchto „tukových zásob" brambor tloustneme a stonáme.

jestliže bramboru zbavíme enzymů, schopných přetvářet Škrob na cukr, uděláme z ní těžce stravitelnou potravinu. Nestrávená část škrobu se dostane do krve, a zanáší tak celý organizmus; a kvůli tomu se u člověka vyvíjí ateroskleróza. Proto všem důrazně doporučuji: vařte brambory i se slupkami, dochutit je můžete kořeněnými přísadami a bobkovým listem.

Melounová šťáva

Připravuje se ze zralých, šťavnatých a sladkých melounů s červenou dužinou. Má silný močopudný účinek: člověk má časté nutkání na malou, přitom ale nedochází k podráždění ledvin a močových cest Meloun rozpouští soli a předchází vytváření písku a kamenů, přičemž pomůže i krátkodobá intenzivní léčebná kúra, při níž během 24 hodin vypijeme dva až dva a půl litru šťávy nebo sníme odpovídající množství melounové dužiny. Pomáhá osobám trpícím chudokrevností, onemocněním krve a krvetvorných orgánů a je mimořádně vhodná pří následcích nemoci z ozáření.

Meloun je neoddělitelnou součástí léčebného postupu u relé řady dalších nemocí, například Botkínovy choroby, intoxikace, rhózy jater, chronické cystitídy a žlučníkových kamenů. Neměl by chybět v jídelníčku u nemocných se špatným stravováním, zácpou a při hnilobných procesech ve střevech.

Šťáva z melounu je doporučována jako odlehčující jídlo při ateroskleróze, dně, artritidě, nadváze a užívá se také pro povzbuzení vylučování žluči při hepatitidě. Denně vypijeme t,5 litru šťávy nebo sníme odpovídající množství dužiny.

Dýňová šťáva

Je vhodná pro pacienty s aterosklerózou mozku a srdce, starším lidem a dětem je doporučována při chudokrevnosti a nemocech jater, zde je mimořádně účinná. Neměli bychom na ni zapomenout při zácpě, hemoroidech, dně a revmatizmu či onemocnění ledvin a močového měchýře, neboť má močopudné účinky. Obzvlášť starším lidem důrazně doporučujeme, aby dýňovou sezonu nenechali projít ladem a využili ji. Dýňová šťáva dobře zahání žízeň a uklidňuje nervovou soustavu. Kúru začínáme jednou sklenicí a jednou čajovou lžičkou medu 3x denně.

Šťáva z pampelišek

Má vysoký podíl kalia, vápníku a natria, je bohatým zdrojem hořčíku a železa. Vitaminem A oplývá nejvíc ze všech druhů zeleniny.

Pokud má žena v těhotenství dostatek hořčíku a *vápníku,* prvek se dostane i do tělíčka plodu a vyvíjející se kostru zpevňuje. Nastávající matky si snáze uchovají zdravé zuby, neboť dostatek vápníku předchází zubním kazům, které v některých případech těhotenství doprovází.

Hořčík ve správném poměru s vápníkem, železem a sírou blahodárně ovlivňuje krvetvorbu a nová krev je zdravá a funkční. Kromě toho vylepšuje plíce a nervovou soustavu. Šťáva z pampelišek má správný poměr uvedených prvků.

Tento neprávem zapomenutý léčebný nápoj vytváří v těle rovnováhu mezi kyselým a alkalickým, proto je pokládán za jeden z nejlepších tonizujících prostředků.

Syrová šťáva z pampelišek se dělá z listů a kořínků a kombinuje se s mrkvovou šťávou a Šťávou z řepných listů. Pokud

máte problémy s páteří a další nemoci kostí, rozhodně ji nepohrdejte. Ovlivňuje i stav chrupu: celkově zuby ozdravuje a předchází jejich opotřebování.

Můžeme rovněž experimentovat a různě šťávy míchat: přidáme-li k pampeliškové mrkvovou a celerovou šťávu, získáme efektivní prostředek proti astmatu. Přitom ovšem musíme z denního jídelníčku zcela vyloučit mleko, mléčné výrobky, koncentrovaný škrob a cukr.

Smíšený nápoj z pampelišek, celeru a petržele pomáhá při anémii, stimuluje vylučování žluči, a proto se hodí i při poruchách jater a žlučníku.

Šťáva z pampelišek je také dobrá na oči. Smíchejte 250 ml pampeliškové, mrkvové a celerové šťávy s petrželí; 250 ml čisté mrkvové šťávy, 250 ml smíchané šťávy z mrkve, celeru, petržele a špenátu a 250 ml mrkvové a špenátové šťávy.

Šťáva z **čekanky**

Čekanka je květina, blízká pampelišce, obě květiny dokonce mají i obdobné chemické složení. Čekanka obsahuje spoustu výživných látek, které náš zrak denně potřebuje, zejména zrakový nerv a svaly oční čočky. Nedostatek těchto prvků přináší velké problémy se zrakem, avšak ty brzy zmizí, budeme-li popíjet šťávu (250 až 500 ml denně) z čekanky, mrkve, petržele a celeru.

Šťáva z papriky

Paprika má specifickou chuť, nezaměnitelnou s ostatními druhy zeleniny. Tvoří JI především křemík, jejž paprika obsahuje skutečně hodně. Křemík potřebujeme pro normální růst vlasů a nehtů a také pro správné fungování tukových a slzných žláz. Hojné užívání papriky rozhodně není na Škodu: budete po ní mít krásné vlasy, pleť a nehty a celkově budete vypadat zdravější.

Paprikova šťáva má však zcela specifickou chuť, která z nezvyku může někomu připadat nepříjemná. Proto je lepší ji

kombinovat s jinými šťávami, například mrkvovou v poměru jedné čtvrtiny paprikové šťávy a tří čtvrtin mrkvové. Tak získáme léčebný a chutný nápoj, jenž mimo jiné přináší skvělé výsledky při očistě kůže od pigmentových skvrn.

Šťáva z petržele

Získáváme ji z natě a z kořenů. Patří ke **šťávám,** které mají silné očistné účinky, z tohoto hlediska patří k těm nejlepším. Má totiž hodně éterických olejů, které se na očistě organizmu podílejí. V petrželi (nať a kořen) je také hodně solí kalia, vápníku, hořčíku, fosforu, železa, karotenu a vitaminu C, B1, B2 a PP.

Právě kvůli silným očistným vlastnostem bychom nikdy neměli pít najednou víc jak 30 až 60 ml šťávy. Abychom jeho působnost trochu zjemnili, měli bychom toto uvedené množství petrželové šťávy smíchat se šťávami z mrkve, salátu, špenátu a celeru.

Čerstvá petrželová šťáva má vlastnosti, které podporují výměnu kyslíku v organizmu a blahodárně působí na nadledviny a štítnou žlázu, jež udržují ve zdraví. Soustava prvků obsažených v petrželové šťávě napomáhá upevnění krevních cév, zejména arteriálních kapilár.

Éterické oleje obsažené v petrželové šťávě rozpouštějí kameny v ledvinách a močovém měchýři. Léčí také nemoci pohlavních a vylučovacích orgánů a některé nemoci ledvin. Navíc se s úspěchem používá při odstranění vodnatelnosti - éterické oleje totiž také posilují procesy výměny v organizmu.

Petrželová šťáva se dá míchat s řepnou, mrkvovou či také okurkovou šťávou, tato směs stabilizuje a upravuje menstruační cyklus. Pravidelné užívání šťáv postupně zcela odstraňuje menstruační bolesti. Éterické oleje dodávají očistnému procesu při menstruaci nezbytné síty, mrkvová Šťáva zase léčí záněty. Z řepné šťávy si tělo může načerpat hemoglobin, kterého se mu v souvislosti se ztrátou krve nedostává. Take okurková Šťáva je při menstruaci takřka nezbytná: krevní výměšek je více

vodový a lépe se vylučuje z organizmu. A vůbec, aby byla menstruace v pořádku a s ní zároveň i ženina pohlavní soustava, *doporučuje* se *výrazně* snížit podíl potravin s koncentrovaným škrobem (housky, sladké pečivo, sušenky a podobně) a také omezit masné produkty.

Petrželová šťáva významně pomáhá při problémech s očima: smíchaná s *mrkvovou* a celerovou je vhodná při nemocech rohovky, šedém zákalu a dalších. Silné fytoncidní účinky se pojí s hojivostí mrkve.

Ředkvová šťáva

Připravuje se z listů a kořenů ředkvičky. Přibližně třetinu minerálního obsahu ředkvičky tvoří kalium, ale kromě něj je v ní také hodně natria, železa a hořčíku. To také vysvětluje, *proč* tak silně působí na sliznici v organizmu. Ředkvovou šťávu bychom měli pít kombinovanou, například se šťávou z mrkve. V tomto případě ředkev očišťuje sliznici od různých dráždivých faktorů, jako například hlenu, odpadu a podobně, zatímco mrkvová šťáva obnovuje povrch sliznice.

Křenová šťáva

Křenová šťáva se může míchat s mrkvovou a ředkvovou šťávou. Křenová šťáva má rozpustné účinky a čistí sliznici organizmu od hlenů. Po křenové šťávě (asi za hodinu) vypijeme smíchaný nápoj ze šťáv mrkve a ředkviček, který uklidňuje organizmus a dodatečné odstraňuje hleny, které se rozpustily pod vlivem silné křenové šťávy.

Ano, křenová šťáva je velmi silná a rozhodně bychom ji neměli užívat samostatné. Obsahuje silné éterické prvky, které působí silně a okamžitě; ovšem právě díky ním drží čerstvá křenová šťáva první místo v rozpustnosti a dokonale rozmělňuje všechny slizové usazeniny v organizmu. Fytoncidy obsažené v křenu ničí škodlivé mikroorganizmy, což má za následek *t* elkový silný očistný efekt.

Někdy je křen až příliš silný a jeho působnost je třeba zkorigovat. Například je vhodné jej konzumovat jako kašičku s trochou citronové šťávy. Rozemelte 150 gramů křenu a přidejte šťávu ze dvou až tří citronů. Pokud zrovna nemáte citrony, klidně použijte šťávu z jakýchkoli jiných kyselých plodů - z klikvy, maliny atd. Užívejte ji 2x denně, půl až celou čajovou lžičku na lačný žaludek. Tato směs významně pomáhá rozpouštět nános hlenů v místech, kde se hromadí ve velkém, ale nedráždí ledviny, žlučník ani sliznici.

Kromě výše zmiňovaných vlastností je křenová kašička s citronovou šťávou přirozený silný močopudný prostředek. Proto by jí neměli pohrdnout osoby, které mají osobní zkušenosti s vodnatostí nebo trpí otoky.

Celerová šťáva

Má v sobě hodně biologicky aktivního organického natria - 4x více než vápníku. Už jsme si říkali, že natrium napomáhá rozpouštění vápníkových usazenin v organizmu.

Celerová šťáva je proto nejprospěšnějším nápojem pro osoby, v jejichž organizmu se usadilo hodně vápníku - k tomu dochází v případě, že konzumujeme vařená jídla s vysokým obsahem koncentrovaných škrobů a cukru.

Vápník je jedním z nejdůležitějších stopových prvků, které člověk potřebuje získávat z potravy. Musí však být biologicky aktivní, jedině tak je organizmus vstřebá a využije. Při tepelném zpracování se však vápník mění v nerozpustnou sloučeninu, a pro organizmus je tedy bez užitku. Kdyby jen to - vařené jídlo je při častém užívání dokonce škodlivé! Vyvíjí se z něj časem nemoci jako artritida, cukrovka, ischemická choroba srdeční, varikózn postižení žil, hemoroidy, žlučové a ledvinové kameny a další. Nedostatek vápníku v organizmu má obecně na svědomí více jak 300 zdravotních potíží a odchylek od normálu.

Když se do organizmu dostane dostatečné množství biologicky aktivního natria (například při pití celerové šťávy), kal-

cové usazeniny v organizmu se rozpouštějí a vylučují ven. A spolu s nimi se vytratí i nemoci, které byly těmito usazeninami způsobeny.

Natrium je skvělý preventivní prostředek proti srážení krve a lymfatické tekutiny. Ale opět platí, že musí jít o organicky aktivní natrium získané z čerstvého ovoce a zeleniny.

Celer však ukrývá i další hodnotné prvky, například aktivní hořčík a železo, což je kombinace, která je obzvlášť příhodná pro normální obnovu krve. Mnohé nemoci krevního oběhu a nervové soustavy vznikají právě z důvodu, že jíme příliš mnoho „neživého" jídla, které nemá žádnou životní energii, a organizmus zahlcujeme neorganickými, neaktivními minerálními prvky.

je dokázáno, že těžký parní letní den budeme snášet lépe, pokud ráno i během dne mezi jídly vypijeme skleničku celerové šťávy.

Také tato šťáva se dá kombinovat se šťávami z jiných druhů ovoce a zelenin, a jejích směs má takřka kouzelné účinky při avitaminózách různého druhu. Nejvhodnější je smíchat celerovou a mrkvovou šťávu, tento zeleninový nápoj napomáhá obnovit obaly nervových vláken, jejichž poškození mívá za následek různé nervové choroby.

Moderní medicína je přesvědčena, že příčinou mnoha nemocí je nadbytek kyseliny močové v organizmu. Ve skutečnosti je jejich pravou příčinou konzumace vařených jídel ve velkém množství – taková strava je příliš nasycena kyselinou fosforečnou, ale obsahuje příliš málo síry.

Míchaná šťáva z mrkve a celeru dodává organizmu nezbytné prvky, organickou síru, železo, vápník a fosfor v ideální kombinaci, a to je důležité pro prevencí mnoha onemocnění. V případě, že člověk již onemocněl, pomáhá lépe obnovit organizmus.

Šťáva ze šťovíku

Tento opomíjený, celkem obyčejný druh zeleniny má v našem seznamu své nezastupitelné místo: je bohatý na šťavelany, které jsou pro organizmus důležité, i když i tady platí, že pouze v přirozené, biologicky aktivní podobě. Šťáva ze šťovíku je vynikající pomoc pro lenivá a ochablá střeva a napomáhá jejich normálnímu fungování. Šťavelany podporují veškerou peristaltiku v těle, od střev po nejmenší kanálky ve žlázách. Šťovík má i další prvky s očistnými účinky, jako například fosfor, síru a křemík.

Proto je šťáva ze šťovíku mimořádně účinná při narušení střevní aktivity a při silných zácpách. Navíc obsahuje hodně biologicky aktivního železa a hořčíku, které naše krev obzvlášť potřebuje - a v této podobě je může také v dostatečném množství vstřebávat.

Celkově má šťavelová šťáva tolik očistných a výživných prvků, že je pokládána za hodnotný lék pro správné fungování žláz lidského organizmu. Výměšky v těle jsou vylučovány včas a při oplodnění se vajíčko pohrouží do dělohy v pravý okamžik, což zabrání případnému vzniku mimoděložního těhotenství.

Přesto není doporučováno pít hodně šťavelové šťávy „jen tak", ale raději s mrkvovou šťávou. Tepelně zpracovaný šťovík se ke konzumaci nehodí vůbec.

Šťáva z rebarbory

Svým složením se podobá šťovíkové šťávě, ale kyseliny šťavelové je v ní ještě víc. Proto je lepší ji kombinovat s jinými šťávami, nejlépe s mrkvovou.

Šťáva z česneku

Velmi silný přírodní prostředek, schopný dokonale očistit celý organizmus. Česneková šťáva má mimořádné očistné účinky, neboť obsahuje ve velkém množství hořčičný olej a další éterické prvky. éterické oleje z česneku dokážou zcela

očistit pifce a průdušky od nahromaděného hlenu a celkově napomáhají organizmu, aby skrze póry vyloučil nepotřebné jedy. Kromě toho stimulují chuť k jídlu, a v důsledku toho se mnohé látky odpadu v těle prostě spálí, „shoří". Lépe se také vylučují žaludeční šťávy, a to celkově zlepšuje střevní peristaltiku a aktivuje vylučování moči.

Česneková šťáva obsahuje silné fytoncidy, které dokážou efektivně bojovat se všemi typy parazitárních onemocnění, a navíc má léčebný účinek při úplavici. Měli byste mít na paměti, že škodlivé bakterie a paraziti mohou žít a množit se pouze v případě, že pokud naleznou vhodné prostředí schopné je uživit. Když se ve vylučovacích orgánech zadržují kousky hnijícího odpadu, například po příliš časté konzumaci masa, neorganických potravin a také některých léků, poskytuje to živobytí pro celé obrovské kolonie bakterií. Správné stravovaní proto musí jít ruku v ruce s dostatečnou péčí o vnitřní čistotu organizmu.

V česneku nalezneme mnoho látek obsahujících síru: právě ony určují jeho fytoncidní vlastnosti. Česnek má hodně vitaminů C, B, D, PP, organických kyselin a jodových, kalciových, fosforových, hořčíkových a germaniových solí.

Česneková šťáva je doporučována při celkové slabosti organizmu a časté churavosti, dále při hypertonické nemoci, ateroskleróze, tromboflebitidě, varikóze, nespavosti, revmatizmu, angíně, ulcerózní kolitidě (vředový zápal tlustého střeva) a střevní atonii.

Při těchto onemocněních je třeba pít jednu čajovou nebo polévkovou lžíci šťávy, smíchanou se stejným množstvím medu.

Velmi hodnotnou šťávu získáme, když čerstvé stroužky česneku prolisujeme.

Můžeme použít i odšťavovač, ale musíme počítat s tím, že se v něm zápach česneku může uchovat i několik dní.

Cibulová Šťáva

Získáme ji z čerstvých cibulí, ovšem zde skutečně nemůžeme použít odšťavovač. Cibulová šťáva je bohatá na vitaminy, minerální soli kalia, fosforu, železa a některých dalších prvků. Obdobně jako česneková Šťáva má i cibulová hodně fytoncidních látek, které jí dodávají silné baktericidní a očistné vlastnosti.

Šťáva z cibule se velmi osvědčila v boji proti rýmě a nachlazení, proti kašli a pomáhá při odchrchlávání, hemoroidech a také působí jako močopudný prostředek. Cibule sama o sobě i jako šťáva je velmi dobrá na zuby, působí proti zubnímu kazu a dalším hnilobným procesům v dutině ústní. Také zvyšuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, zejména díky mírné pálivosti, a má na kontě řadu dalších pozitivních vlivů na organizmus: stimuluje tvorbu spermatu, zlepšuje zrak, napomáhá rozpouštět a vylučovat písek a kameny z ledvin (prchavé látky cibule mají drtící efekt).

Cibulová šťáva je doporučována při nachlazení, ztrátě hmotnosti po nemoci, při bolestech hlavy, furunkulóze a také pro upevnění vlasových kořínků (pomáhá vnitřní i vnější užití).

Užívá se jedna polévková nebo čajová lžíce cibulové šťávy smíchaná se stejným množstvím šťávy z citronu a dle chuti také medu.

Šťávu získáme také ze zelených cibulových natí: ta je sice méně pálivá, ale má jinou skvělou vlastnost: kvůli vysokému obsahu chlorofylu stimuluje krvetvorbu.

Šťáva z listů hořčice

Listy hořčice obsahují velké množství hořčičného oleje, kyseliny šťavelové, síry a fosforu. Šťáva, v níž je koncentrace těchto prvků ještě vyšší, může vyvolat zanícení trávicího traktu a leďvin. Proto je lepší hořčičné listy přidávat do salátů.

Účinnou směs proti hemoroidům získáme tak, že smícháme Šťávu z hořčičných listů s mrkvovou, špenátovou a řepnou šťávou.

Šťáva z ového salátu

Hlávkový salát má také z hlediska ozdravných vlastností velmi zajímavé složení: 38 % kalia, 15 % vápníku, 9 % fosforu, 8 % křemíku, 6 % železa a kolem 6 % hořčíku. Kromě toho Obsahuje také síru a další prvky i vitaminy nezbytné pro organizmus. Celá tato pestrá paleta prvků *dělá* z hlávkového salátu a salátové šťávy nesmírně hodnotný výživný produkt.

Je známo, že organizmus potřebuje železo k obnovení e. Pro tylo účely si je uchovává v játrech a slezině, odkud potom v případě urgentní potřeby čerpá (například při mimořádné ztrátě krve nebo dlouhodobém přijímán potravy, která neobsahuje dostatek železa).

táv z hlávkového salátu se dá kombinovat s mrkvovou šťávou: tento nápoj můžeme podávat už i nemluvňatům, a také starším dětem, protože působí velmi příznivě na krvetvorbu v rostoucím organizmu. Tato směs šťáv také obsahuje hodně natria, takže rozpouští vápník v těle a udržuje jej v tekutém stavu.

Hořčík ze salátu je zase vhodný pro svalové tkáně, mozek a nervy. Tento prvek se podílí na tvorbě buněk nervové soustavy a plic a udržuje krevní oběh v normálu. Podporuje celou řadu dalších funkcí látkové výměny.

Protože je efektivní působení solí hořčíku možné jen při dostatečném množství vápníku, vidíme, že salátová šťáva je diky sloučení potřebných minerálů nesmírně hodnotným léčivým nápojem.

Salátová šťáva se podává pacientům s tuberkulózou, nemocemi žaludku a také jako močopudný prostředek při vodnatelnosti.

Křemík, síra a fosfor jsou nezbytné pro kůží, šlachy a pro růst vlasů. Bez nich nemohou být v normálu. Šťáva z hlávkového salátu všechny tyto prvky má, a pokud ji budeme vhodně užívat, brzy bude naše kůže zdravější, šlachy pružnější a vlasy ještě krásnější.

Pamatujte, že pokud se křemík, sfrá či fosfor d organizmu dostanou v neorganické podobě, například z obilnin či tepelně zpracovaných potravin, způsobí vypadávání vlasů. Jako prevenci každý den užívejte míchaný zeleninový nápoj ze šťáv z mrkve, salátu a špenátu. Na zlepšení kvality vlasů a jejich posílení, aktivaci růstu a obnovení přirozené barvy je nejlepší směs ze šťávy z mrkve, salátu, zelené papriky a vojtěšky.

Na přípravu šťávy se nejvíc hodí tmavozelené listy, neboť je v nich více chlorofylu a dalších životně důležitých prvků.

Šťáva z vojtěšky

Vojtěška neboli lucerka je výjimečná pícnina. Má hluboký kořenový systém, takže si může ze země brát minerální prvky, které jsou pro ostatní rostliny nedostupné. Vojtěška byla v minulosti hlavním krmivem pro dobytek, ale moderní medicína ji doporučuje jako doplněk k běžné stravě, zejména k přípravě šťáv. Je totiž bohatá na všechny základní chemické i minerální prvky, které tvoří součást organizmu člověka.

Zaprvé je nutno zdůraznit její speciální hodnotu: velm pestré složení a harmonické sloučení vápníku, hořčíku, fosforu, chloru, natria, kalia a křemíku. Všechny tyto prvky lidské tělo nezbytně potřebuje - žádný z orgánů bez nich nemůž správně fungovat.

Ze zelených částí rostliny se dělá šťáva: jsou obzvlášť výjimečné obsahem chlorofylu. Klíčící zrna je pak lépe konzumovat tak, jak jsou, a to v zimě.

Molekuly chlorofylu se skládají z atomů kysličníku uhličitého, který se koncentruje kolem atomů hořčíku. Mimochodem obdobné rozložení atomů se dá pozorovat i v červených krvinkách lidské krve, ovšem namísto atomu hořčíku zde máme atom železa. Proto jsou zelené rostlinné šťávy, mezi nimiž šťáva z vojtěšky zaujímá jedno z prvních míst, hodnotné pro uchování z d r a v í . |

Z vojtěšky získáme skutečně pozoruhodnou šťávu - vylepšuje celkový zdravotni stav člověka a dodává mu síly a ener-

gie, které si může uchovat až do hlubokého stáří. Znalci jsou přesvědčeni, že si organizmus dokáže vypěstovat vynikající odolnost vůči různým infekcím.

Šťáva z vojtěšky bohužel není nikterak výjimečně chutná, proto se může míchat s jinými šťávami, například mrkvovou - tak se navíc celková užitečnost nápoje pro organizmus mnohonásobně zvýší. Takto kombinovaný nápoj výborně pomáhá například při nemocech tepen a při různých projevech srdeční nedostatečnosti.

Chlorofyl je dýchací pigment a jako takový blahodárně ovlivňuje proces obnovování dýchací soustavy, zejména plic. Příčina, proč občas dochází k zanícení dutin a bolestivým procesům uvnitř nich i k zánětům průdušek, astmatickým záchvatům a chronické rýmě je - nadbytek hlenu.

Osoby, která trpí právě výše jmenovanými neduhy a trápí je nadbytek hlenu, by měly dodržovat dietu skládající se z potravin, které nepodporují jeho tvorbu. Výslovně nevhodné je kravské mléko, pečivo a cukrářské výrobky, rafinovaný cukr a nápoje, jež jej obsahují, a mnohé další. Je nutné, aby se člověk správně stravoval už od dětství - v dospělosti pak nebude mít problémy se zahleněním. Avšak se správnou dietou je možné začít kdykoli.

Při vhodné výživě, z níž jsme vyloučili všechny produkty podporující tvorbu hlenu a naopak do ní zařadili konzumaci čerstvých šťáv, se můžeme výše uvedených neduhů zbavit sami, a to dokonce i ve starším věku, bez léků a chirurgických zásahů. Hlen v organizmu velmi přitahuje mikroby, které se v něm rozmnožují a žijí si v této výživné půdě jako v bavlnce. Také jej rozkládají a poté vylučují z organizmu. Člověk tento proces vnímá jako nemoc, ale to je nesprávně. Pak se i nevhodně chová: namísto toho, aby si organizmus pročistil od nahromaděných odpadů a toxinů klystýry, ozdravným hladověním, čerstvými šťávami, správnou výživou a koupelemi, pokouší se vysušit hleny všelijakými umělými léky a přípravky.

Tyto léky se v organizmu hromadí a mohou zadělat do budoucna na vážné zdravotní problémy.

Lidský organizmus disponuje téměř dokonalým systémem vylučování, schopným vyvádět jedy a škodliviny ven z těla. Je na nás, abychom se o něj jaksepatří starali a uchovávali jej v patřičném stavu. K tomu patří i péče o plíce: je třeba vyhýbat se prašnému, špinavému prostředí a tabákovému kouři. Kůže musí být neustále čistá, aby její póry zůstávaly vždy funkční a mohla jimi vylučovat ven jedy, které k ní přivádí lymfa. Ledviny chraňte před nadměrným zatěžováním, k němuž dochází například při pití alkoholu a konzumaci masných produktů s vysokým podílem kyseliny močové. Také tlusté střevo je třeba čas od času pročistit klyzmatem: dovedete si vůbec představit, kolik se v něm nashromáždilo jedů a odpadu během posledních 30, 40 nebo 50 let vašeho života?

Ovšem očista řeší jen část problému. To hlavní spočívá v tom, abychom buňkám organizmu dodali dostatek živé potravy. Každý by se měl ve jménu vlastního zdraví a Štěstí zříci potravin, které nemají žádnou živou energii, zejména z důvodu, že byla zničena při tepelné úpravě.

Šťáva z chřestu

Chřest je nesmírně zajímavá rostlina, zejména pro svůj cibulovitý kořen, který vypadá na první pohled jako tlustá tužka a jenž mívá délku od dvaceti do třiceti centimetrů. Díky tomu se v chřestu nahromadí velké množství minerálních solí, zejména kalia, a dále vitaminy B1, B2, C, PP a karoten. Má také vysoký podíl neutrální aminokyseliny asparagin, její molekuly se však při tepelném zpracováni' rozpadají na části. Biogenní prvky se následně mění v neaktivní, což znamená, že se shlukují jen v nerozpustné formě a časem se z nich tvoří kameny.

Šťáva z chřestu má hodně kalia, a proto je efektivní jako močopudný prostředek, ale měla by se pít smíchaná s mrkvovou šťávou, protože tak je mnohem šetrnější k ledvinám.

Šťáva z chřestu se používá při ledvinových onemocněních a kamenech, cystitidě a k obnovení funkce nemocných žláz.

Čerstvá šťáva z chřestu obsahuje prvky, které rozkládají kyselinu Šťavelovou v ledvinách i v celé svalové soustavě, a díky těmto vlastnostem je nezaměnitelná při léčbě revmatizmu, neuritidy a dalších nemocí.

Revmatizmus se vyvíjí také při konzumaci přebytečného množství bílkovinných produktů živočišného původu. V organizmu se shromažďuje velké množství močoviny, a ta se ve formě krystalů usazuje ve tkáních a působí velké bolesti. Není vyloučené, že je rovněž původcem alergií a epilepsie. V každém případě se při shora uvedených nemocech doporučuje 3x denně užívat sklenici šťávy z chřestu, ochucenou polévkovou lžící medu.

Kyselina močová může být jednou z možných příčin zápalu prostaty. Doporučuje se tudíž popíjet šťávu z chřestu smíchanou s mrkvovou, řepnou nebo okurkovou šťávou.

Šťáva z fazolových lusků

K získání šťávy se používají zelené lusky fazole, které ještě nestačily ztvrdnout a zůstaly krásně vyzrálé. Obsahují hodně vody, a proto se z nich dá vymačkat dostatek šťávy. Množstvím mědi a zinku fazole většinu ostatních rostlin převyšuje. A my užvíme, že biologicky aktivní zinek je základní látkou mnoha enzymu. Kromě toho má také hodně solí kalia, které fazolovou šťávu dělají močopudnou, a tím pádem vhodnou při otékání, jehož příčinou je nesprávná funkce ledvin a srdce. Bílkoviny obsažené ve fazoli se vstřebávají na 75 %.

Šťáva z fazolových lusků se nejvíc doporučuje pacientům s cukrovkou. Podle lékařů přírodní medicíny cukrovka vzniká tehdy, když člověk konzumuje nadměrné množství koncentrovaného Škrobu a rafinovaného cukru a dále masa a masných výrobků. Inzulinové léčení tedy vlastně léčbou v pravém smyslu slov není, nýbrž jen doplňuje jeho nedostatek v těle. Celkově tato metoda neléčí přírno slinivku břišní a neobnovuje její funkce, aby byla sama schopná vyrábět inzulín, ba naopak, má přímo opačný efekt- přivádí ji k postupné degradaci. Jak je známo, tato nemoc má tendenci se rozvíjet, a tělo vyžaduje stále větší a větší inzulínové dávky, zatímco zdraví pacienta postupně opouští. Je zřejmé, že cukrovka vyžaduje jiný přístup: spotřebu přirozených potravin, které obsahují enzymy nutné pro samostatné trávení. Navíc se tyto produkty vstřebávají pomalu, což slinivce břišní šetří síly. Koncentrované škroby a rafinované cukry se rychle dostanou do krve a vyžadují velké dávky inzulínu v krátkém časovém intervalu. Tak se funkčnost slinivky břišní naruší a ona se nemůže dostatečně obnovovat.

Budeme-li však na slinivku břišní opatrní, šetřit ji a navíc začneme konzumovat produkty, které její obnovu stimulují a obsahují nezbytné prvky k produkci inzulínu, časem se dostaví úplné uzdravení. K velké radosti diabetiků bylo zjištěno, že šťáva z fazolových listů a růžičkové kapusty v sobě má prvky, které podporují přirozené vylučování inzulínu!

Přirozená léčba cukrovky spočívá v tom, že pacient jí naturální potraviny (musí vynechat veškeré koncentrované škroby a rafinovaný cukr a také masné produkty) a každý den vypije kolem litru smíchané šťávy z mrkve, zelí, fazolových lusků a růžičkové kapusty. Do této léčivé kúry je možno jako doplněk zařadit půl litru šťávy z mrkve a špenátu. Nejlepší výsledky při léčbě cukrovky jsou pozorovány u pacientů, kteří šťavnou kúru kombinují s pravidelnými očistnými klystýry. Znečištění a zanesení organizmu odpadem má velký vliv při vzniku a vývoji cukrovky (na vině je také zácpa).

Šťáva z řeřichy vodní

Šťáva z této zajímavé rostliny, která má mnoho lidových názvů, například potočnice nebo režucha, je velmi bohatá na síru. Z alkalických prvků převládá kalium - víc než 20 %, vápník 18 %, natrium 8 %, hořčík 5 % a železo 0,25 %.

šťáva z řeřichy vodní má silné očistné účinky, proto nenf vhodné ji užívat samostatně, ale jen ve směsi s dalšími šťávami, například mrkvovou, jablečnou nebo celerovou.

1 zředěná s jinými šťávami řeřichová šťáva napomáhá obnově krve, léčí nízký tlak, hemoroidy, a dokonce příznivě ovlivňuje i léčbu některých druhů nádorových onemocnění.

Směs mrkvové, špenátové, řepné (z listů) a řeřichové šťávy rozpouští sražený fibrin, jenž se vyskytuje při hemoroidech, a napomáhá splasknutí boulí na konečníku.

Pro pacienty s hemoroidy tu mám následující upozornění: budete-li dodržovat správnou léčebnou kúru, tedy pít jeden litr výše uvedené šťavné směsi denně, a vyloučíte-li z jídelníčku veškerá moučná jídla, rafinovaný cukr a maso, hemoroidy časem zmizí a váš konečník bude během jednoho až šesti měsíců zcela v pořádku. Při chirurgickém odstraňování trvá léčebný proces mnohem déle.

Směsi šťáv

Směsi některých šťáv se vyznačují téměř kouzelnými léčebnými účinky, nejenže pročišťují organizmus, ale také tělu doplňují nezbytné prvky. Nyní hovoříme především o směsi šťáv z mrkve, řepy a okurky či směsi šťáv z mrkve, celeru, petržele a špenátu.

Směs šťáv č. 1

Směs šťávy z *mrkve, řepy* a *okurek* je vynikající prostředek pro očistu organizmu, v prvé řadě žlučníku, jater a ledvin. Kromě pročištění těchto orgánů tato šťáva také obnovuje a navíc blahodárně ovlivňuje prostatu a další pohlavní žlázy.

Chceme-li lépe pochopit mechanizmus, jak tyto šťávy pročišťují organizmus, musíme vědět, že kameny a písek ve žlučníku a ledvinách jsou přirozeným následkem neschopnosti organizmu vyloučit nahromaděný neorganický vápník. Takovéto nevhodné kalcium se soustavně ukládá v podobě konkrementů a kamenů ve žlučovodech jater a v dutině Žlučníku, což

vyvolává odpovídající nemoc. Při konzumaci tepelně zpracované stravy a jídel obsahujících koncentrované škroby a cukr se nestravitelný vápník ve velkém dostává do organizmu.

Koncentrované škroby a cukr obsahují kalcium, ale to se v důsledku vysoké teploty při zpracování mění v neorganické, které je nerozpustné ve vodě. Ze střev se vsakuje do krve a doslova jako balast šíří organizmem. Tělo se při každé příležitosti snaží této zátěže zbavit a vyloučit ji ven, přičemž nejpříhodnějším místem k tomu jsou játra. Krev vápníkové zbytky předává jaterním buňkám, a ty je dále nesou do žlučovodů, odkud se dostanou do žlučníku. Neorganický vápník se navíc shromažďuje tam, kde je rychlost proudění krve nižší. To jsou především žíly v břišní dutině (kde kvůli tomu vznikají nádory) a žíly kolem análního otvoru (což vyvolává hemoroidy). A nakonec, molekuly neorganického vápníku, které se neusadily v játrech ani žílách, dále putují do ledvin nebo močového měchýře, kde vytvářejí kameny.

Odsud vyplývá, že častá konzumace chleba a pečiva, vařených krup, těstovin a dalších výrobků z mouky má za následek postupné zahlcování organizmu neorganickým vápníkem. Ten se ukládá jako kameny v játrech, žlučníku, ledvinách a močovém měchýři a vyvolává různé nemoci, například hemoroidy, varikózu a některé další.

Při mnohočetných výzkumech bylo zjištěno, že kameny a konkrementy (polotvrdé výtvory) ze žlučníku, ledvin, močového měchýře není nutné odstraňovat chirurgicky, krom naléhavých případů, ba je to dokonce zbytečné a hloupé. Rozumným prováděním přírodních léčebných metod dosáhneme úplného vyléčení snáze. Je však nutné užívat takové produkty, které rozpouštějí neorganické kalcium. Velmi dobrou službu v tomto ohledu vykoná citronová šťáva.

Léčbu citrony jsme si už popsali na předchozích stránkách. Má se 3x až 4x denně užívat šťáva vymačkaná z jednoho citronu, smíchaná s půlkou sklenice teplé vody. Citronovou kúru kombinujeme se Šťávami z mrkve, řepy a okurky, stačí pít jed-

nu sklenici 3x až 4x denně. Při dodržování tohoto léčebného režimu se zbavíme písku usazeného ve vnitřních orgánech a také se rozpustí kameny, které nás předtím trápily. Stačí na to několik dnů až týdnů v závislosti na rozsahu postižení a velikosti a množství kamenů.

Zde si dovoluji zdůraznit, že během očisty i léčebné kúry s využitím šťáv, stejně jako po jejím ukončení, je třeba dbát na správnou výživu. Proto se vyhýbejte koncentrovaným cukrům, škrobům i masu a umožněte organizmu, aby znovu naladil normální průběh všech životních funkcí. Pokud to z nějakého důvodu nejde, všechno se zase vrátí na staré místo.

Směs šťáv č. 2

Je to směs šťáv z *mrkve, celeru, petržele* a *špenátu* - ta organizmu dodává všechny nezbytné prvky, k nimž patří například kalium. Budeme-li jmenované druhy zeleniny konzumovat syrové, minerál bude organizmem lépe vstřebán.

Výsledná směs šťáv obsahuje prakticky všechny soli i minerální látky, které organizmus vyžaduje, a navíc velmi rychle snižuje překyselení žaludku (ocení zejména osoby, které pálí žáha).

Šťávy rovněž napomáhají obnově ztracených tkání. N. Waker uvádí konkrétní případ, který se přihodil jisté ženě staršího věku. Když jednoho dne přecházela silnici, srazila ji motorka a rozdrtila jí nohu. Jelikož žena již deset let striktně dodržovala zásady zdravého stravování se šťávami a čerstvými produkty, rozhodla se, že si se svou frakturou poradí sama.

3x denně jedla 100 gramů pšeničných listů, pila mrkvovou šťávu a jedla hodně ovoce a zeleniny, které obsahují vitaminy C a E. Navíc užívala i směs mletých sezamových a slunečnicových semínek.

Při léčení se vyskytly komplikace: noha pod sádrou začala mokvat, Šlo o otevřenou zlomeninu. Na ránu ji pod sádru nalévali šťávu z pšeničných listů a kostivalu.

Za tři týdny se dalo pozorovat, že proces léčení zevnitř konečně započal. Za šest měsíců pacientce srostla malá holenní kost, za další dva i velká. Po 21 měsících žena mohla samostatně chodit, byť prozatím s pomocí hole.

Pijeme-li čerstvé šťávy, dodáváme organizmu všechny prvky nezbytné pro rychlou obnovu poškozených částí těla a pro zahojení následků úrazů, poranění či nemocí. Terapie šťávami vždy člověku v těžkých situacích pomůže.

Nezbytná doporučení při léčbě čerstvými rostlinnými šťávami:

Při konzumaci čerstvých rostlinných šťáv využíváme jejich sílu a energii. Pokud se organizmu dříve nedostávalo energie ani na banální očistu, nyní očistný proces probíhá normálně a leckdy i silněji. Načerpáte-li dodatečnou energii, organizmus začne v prvé řadě „dělat pořádek" sám v sobě a vylučovat ven vše zbytečné, co se v něm za dlouhá léta nahromadilo. Všechno se to projevuje jako očistná krize, přičemž hned několika způsoby: jako silná rýma, vydatné vylučování moči, někdy i zvracení, dočasné zvýšení teploty a bolesti v některé části těla. To všechno je v pořádku, ba navíc to dokazuje, že se očistný proces a obnova funkcí již započala. Všechny nepříjemné vjemy svědčí o intenzitě těchto procesů.

Je třeba mít na paměti, že v těle se nashromáždily toxiny za dlouhá léta, a nemohou tedy být vyloučeny najednou jako mávnutím kouzelného proutku. Všechno potřebuje svůj čas a člověk musí být připraven, že během léčby se určitě dostaví minimálně jedna, ale spíš více očistných krizí.

Je pravděpodobné, že se po intenzivním pití mrkvové šťávy poněkud změní barva kůže. Žlutý či hnědavý nádech svědčí o tom, že játra začínají pod vlivem šťáv rozpouštět a vylučovat zhuštěnou žluč usazenou v množství mnohem větším, než jsou vylučovací orgány schopné vyvést. Proto se určitá část vylučuje i póry kůže, což je zcela normální.

Tyto jevy jsou jen dočasné; nebojte se jich a pijte šťávy, dávejte si klystýry, choďte do sauny, prostě pomáhejte svému

organizmu jak nejlépe dovedete, aby se co nejdříve zbavil *nánosů* a odpadu.

Správné užívání přirozené potravy a čerstvých ovocných a zeleninových šťáv vám zaručí, že váš organizmus načerpá obrovské zásoby energie a uchová si pružnost i vynikající zdraví. Nezbytné jsou správná příprava a okamžitá spotřeba. Není doporučováno šťávy uchovávat, raději si předem nachystejte zeleninu, z nichž budete šťávy připravovat (je třeba je důkladně promýt, ale nikoli nakrájet dopředu).

Pokud přece jen potřebujete šťávu skladovat, například ji potřebujete dovézt nemocnému do nemocnice, pak je nejlepší ji přelít do termosky. Čím méně šťáva přijde do styku se vzduchem, denním světlem a teplem, tím déle vydrží. V každém případě se však enzymy začínají rychle rozpadat a nesetrvávají v přirozeném stavu, v jakém se nacházely v buňkách rostliny. Rychle reagují na okolí, a tak ztrácejí aktivitu i bioenergetický potenciál.

Aby bylo možné v léčení dosáhnout zřetelných výsledků, musíme užívat v průběhu několika týdnů půl až půldruhého litru šťávy denně v jedné nebo více kombinacích (směsích). Důležité je, kolik člověk váží, neboť od toho se odvíjí i množství šťávy na pití. Například člověku s hmotností 45 až 55 kilogramů k ozdravení stačí 0,5 až 0,7 litru čerstvé šťávy denně. Osobám s váhou od 60 do 80 kilogramů je doporučováno vypít denně 1 až 2 litry. No a pro ty, kteří váží od 80 do 100 kilogramů, je důležité užívat mnohem víc šťávy, 1,5 až 3 litry denně.

Ovšem hmotnost není jediným určujícím parametrem, velkou roli hraje také to, jak člověk kúru snáší, a další individuální faktory.

V každém případě musíte znát kritéria efektivity účinnosti šťáv a respektovat schopnosti a možnosti vlastního organizmu. Začínejte vždy s malými dávkami šťáv, 50 až 100 gramů 2x až 3x denně, a můžete je postupné zvyšovat. Čím víc šťávy vypijete, tím rychleji se biologické tekutiny ve vašem or

nizmu pročistí (krev, lymfa, mezitkáňová a buněčná tekutina). Za měsíc až dva se vám podaří zcela očistit tekuté prostředí v organizmu a pocítíte, jaké to je být zcela zdráv. Budete-li užívat jen malé dávky šťáv a jinak zůstanete u starých stravovacích návyků i způsobu života, je možné, že ozdravný proces se zpomalí a možná ani nenastane.

Musíte sami zjistit, jaké množství šťáv vám vyhovuje, a přitom nezatěžovat organizmus. V tomto případě dojde k nejefektivnějším a nejrychlejším léčebným výsledkům.

Budeme-li léčit šťávami i děti, musíme se rovněž řídit jejich tělesnou váhou a také brát ohledy na to, co dítěti chutná, zda není nemocné, jak mu funguje trávení, jaké je právě roční období a tak dále.

Kapitola sedmá

Z čeho se skládá psychická aktivita a jak působí na zdravotní stav. Charakter člověka a jeho vliv na zdraví. Metodika práce s vědomím. Duchovní a psychické zdraví. Obnovení a upevnění struktur životního pole a funkcí orgánů v těle.

Psychická aktivita

Je mimořádně důležité, abychom se seznámili s mechanizmem, jak vlastně probíhají pozitivní a negativní (neřku-li ničivé) procesy ve vědomí a především jak ovlivňují organizmus (fyziologické funkce, struktury orgánů, pojivovou tkáň a podobně) a potažmo i zdraví člověka.

Než se do toho pustíme, měli bychom vzít na vědomí, že existuje jistá forma života - životní pole. Nachází se v něm vědomí a sestává ze smyslových orgánů, informačních rezervoárů, rozumu a fyzického těla. Představuje tedy ucelený organizmus, v němž probíhají energoinformační procesy a procesy zaměřené na uspokojení biologických a sociálních potřeb člověka. Uvedu příklad, jak to funguje: zrakové orgány získávají informace o vnějším světě a přinášejí je organizmu. Analytický rozum je přebírá, porovnává je s údaji, které již v zásobárně paměti jsou, a na základě výsledků přijímá rozhodnutí. Funkční rozum, jenž je odpovědný za uskutečnění rozhodnutí, spustí „pohonnou jednotku" či „energetické zařízení" životního pole, které dále aktivuje fyziologické funkce (nervovou soustavu, krevní oběh, látkovou výměnu, dýchání, stahy svalů a další). Abstraktní řešení vypracované analytickým rozumem se dostane na fyzickou úroveň jako konkrétní čin nebo činy, vyřčená slova nebo pohyby, jež mají uspokojit tu či onu pohnutku.

Výše popsaná energoinformační činnost není ničím jiným než *psychickou aktivitou,* která může v lidském organizmu probíhat rozličnými způsoby. Také aktivuje fyziologické funkce, přičemž pokaždé jinak: normálně, nadměrně nebo nedostatečně. Je jasné, že kromě normální aktivace jsou ostatní varianty pro organizmus škodlivé.

Pro snadnější pochopení si uvedeme příklad - obyčejnou žárovku. Představme si, že žárovka je lidský organizmus. Spirála je jeho vědomí, zatímco elektrický proud představuje energoinformační procesy čili psychickou aktivitu. Spirála v žárovce je určena k tomu, aby skrze ni procházel elektrický proud. A zde platí: pokud je proud normální, žárovka svítí správně a vyrovnaně. V případě, že k ní postupuje nedostatečný proud, spirála se nerozžhaví, jak má, a výsledné osvětlení je mdlé. Je-li proud naopak příliš silný, životnost spirály výrazně klesá a může se stát, že se úplně přepálí.

A stejné je to i s člověkem. Aby lidský organizmus normálně fungoval, jeho psychická aktivita se musí pohybovat na určité úrovni. Pokud tato úroveň není dostatečná, člověk se navenek projevuje jako skleslý, malátný a bez života, podobá se oné žárovce, která je mdlá a svítí málo. Je-li úroveň naopak nadměrně zvýšená, životní zásoby se rychle vyčerpají a u člověka dojde k emočnímu vyhoření obdobně jako u žárovky. Kanadský vědec H. Selier píše, že normální životní činnost lidského organizmu není bez určité míry *nervového psychického vypětí* (čili stresu) možná. To je u každého člověka individuální, to znamená, že každý má svou vlastní optimální *životní náladu.* Odsud vyplývá, Že každý by měl nezbytně poznat sám sebe a nalézt takovou úroveň psychické aktivity, při níž by se cítil

dobře a pohodlně, a to při každé činnosti, kterou se zabývá. V opačném případě se objeví bud stres z nicnedělání, nebo stres z přetížení – oba extrémy negativně ovlivňují lidské zdraví.

Co tedy chápeme pod pojmem psychická aktivita? Jsou to energoinformační procesy, probíhající mezi životním polem člověka a jeho vědomím, a také procesy v samotném vědomí. Tyto energetické procesy se projevují jako pocity, smyslové vjemy, emoce, myšlení, představy, nálady, přání a podobně.

Složení psychické aktivity člověka

Nyní se podíváme na psychickou aktivitu s ohledem na její složení a následné projevy.

Z jakých konkrétních energoinformačních procesů se skládá psychická aktivita? Zaprvé to jsou smyslové vjemy, které se přicházejí od smyslových orgánů. Za druhé to jsou myšlenky, z nichž sestává logické nebo obrazné myšlení. Za třetí to jsou emoce a za čtvrté nálady. Dále sem můžeme zařadit afekty čilí prudká pohnutí mysli, vášně, tužby, různá zaměření a podobně.

Prozkoumáme psychickou aktivitu člověka z hlediska síly energetického procesu probíhajícího ve vědomí, životním poli i organizmu člověka.

Smyslové vjemy

Právě ony stimulují vědomí a udržují je v aktivním stavu. Od smyslových orgánů přicházejí do mozku elektrické signály, které určují „pracovní frekvence" mozku a vědomí. Když jsou deaktivovány, člověk se nachází v polospánku.

Základní články smyslového energetického proudu:

- senzomí (pocitová) buňka
- nervový (elektrický) impulz, který vzniká, je-li buňka dražděna, například světlem, hlukem, pachem, dotekem a podobně
- centrum vnímání – zde se registrují probíhající události; frekvence impulzu, plus celkový počet podrážděných smyslových buněk odráží sílu a rozsah dané události (pokud ve vaší blízkosti spolu dvě osoby tiše hovoří, můžete si toho všimnout, ale také nemusíte. Kdyby však poblíž vás něco vybuchlo, určitě tím směrem otočíte hlavu)
- prvotní zóna zpracování informací (zde je kladena otázka Co to je?)
- druhotná zóna zpracování informací (*zde* se na ni odpovídá: je to silný hluk!)
- porovnávání s informacemi, které jsou v databázi paměti uloženy (je to silná rána, podobá se výbuchu)
- výdej informací, co to všechno znamená, a doporučení pro další postup (to jen děti si hrají se zábavní pyrotechnikou, nic hrozného se neděje)

Nyní je nám už jasné, že smyslové vjemy představují energetický proud. Je-li slabý, člověk není dostatečně stimulován; pokud je adekvátní, pak je člověk stimulován správně, a je-li nadměrný, například při častém poslechu hlasité hudby, pak působí tíživě, deptá, oslabuje a ničí.

Vynikajícím stimulem pro energetický proud je fyzický pohyb. Napjaté svaly či změny polohy těla způsobují, že jsou do organizmu vysílány informace, které se načítají receptory, zpracovávají a celé tělo se skvěle nabíjí.

Myšlenky

Myšlení člověka se dělí na logické a obrazné. V prvním případě jde o práci s abstraktními informacemi, například člověk provádí *různé* výpočty a tak dále. Ve druhém případě se pracuje s představami, které člověk svým vnitřním zrakem „vidí" jako obrazy (i v pohybu).

Podstata myšlenek obecně je mnohem složitější než podstata vjemů proudících od smyslových orgánů. Myšlenky vznikají v hlubinách vědomí a skládají se z jistého množství energie, jež zaujímá určitou část prostoru a existuje v jistém časovém úseku. To se týká zejména obrazného myšlení.

Obrazné myšlení

Budeme se trochu podrobněji věnovat energiím, z nichž se skládají myšlenkové obrazy neboli představy. Zaprvé myšlenkovému obrazu je nutné dát nějakou formu, a na to se spotřebuje tatáž energie, z níž je vystavěn lidský organizmus a která podporuje jeho životaschopnost. Později se obraz naplní různými dalšími energiemi, vesměs odvozenými od životní energie, z nichž se skládá životní pole člověka. Ty obrazu dodávají jeho informační význam. Podle toho, nakolik je myšlenkový *obraz* nasycen životní energií, určíme, jakou má dobu existence, životaschopnost a zda představuje samostatný výtvor. Ve svém výsledku se obraz oddělí od svého stvořitele a žije po určitou dobu svým vlastním životem - ale jen do té doby, dokud nevyčerpá zásoby životní energie, díky kterým se udržuje při životě.

Člověk může svůj vlastní myšlenkový obraz čili představu připoutat k sobě samému, k jiné osobě nebo k nějakému předmětu podle svého uvážení. V tomto případě myšlenkový obraz předává informaci o sobě danému předmětu, člověku nebo sám sobě. Čím je představa intenzivnější a čím má delší trvání, tím silněji může působit. To je názorný příklad, jak dalekosáhlý dopad může mít zdánlivé nevinné myšlení na zdraví, jak je může ovlivnit! Tento fenomén se využívá při realizaci vědomých nálad (při vědomém uvádění sebe sama do určité nálady).

Ano, myšlením se člověk může sám uzdravit. Je třeba využít veškeré představivosti a vytvořit přesný, živý a ustálený smyslový obraz (smyslovou představu). Pokuste se v mysli vybavit potřebnou formu, barvu, zvuk, pach, konzistenci, vlastnosti a tak dále, které by měl mít orgán, na který myslíte, anebo třeba celý organizmus. Díky takové „myšlenkové práci" vaše představa získá nezbytné aktivní vlastnosti, kterými disponuje živý, vitální a zdravý mladý orgán nebo organizmus, ale zejména vyvolá reálné změny ve vašem organizmu na základě představ, které jste do něj vložili. To je příklad, jak můžete myšlením ovlivňovat vlastní zdraví, samozřejmě pozitivně.

Možná už jste někdy slyšeli větu *Myslím - tedy jsem.* Myšlenkový proces je druh energetického procesu, který probíhá v protichůdných směrech: z hlubin vědomí do hmotného světa a z hmotného světa do hlubin vědomí (pramen vědomí leží hluboko ve vakuu). Právě on představuje elektrický proud, díky němuž se vědomí každého člověka „rozsvítí". Tak se člověk neustále nachází v proudu myšlenek, což je normální funkční stav lidského vědomí.

Starodávní mudrcové se soustředili zejména na to, aby vytvořená myšlenka byla zřetelná, jasná a přesná. Takovou myšlenku je možné realizovat s pomocí síly vůle jako určitý fyzický čin; jinými slovy, je nutné vyvést jí z vědomí. Obecně se mělo za to, že dokončení myšlenky a její proměna v ucelený jev je možné pouze fyzickými činy.

Pokud myšlenka není dost jasná, nýbrž je jakoby rozmazaná nebo se z nějakého důvodu nedá realizovat jako fyzický čin, na životním poli se objeví vtroušení, vrypy, nebo chcete-li, dutinky, naplněné energetickým obsahem, který se skládá z toho či onoho informačního významu těchto myšlenek. Dále se vtroušení a dutinky navzájem propojují podle principu podobnosti energií, vytvářejí rozsáhlé objemy nebo zhuštění a ukládají se v těch oblastech životního pole, v nichž se vytváří obdobná energie. V důsledku se vnitřní struktura životního pole silně zkreslí, a tím se naruší i činnost energetických center. Tak vzniká „myšlenkový jed" zvaný *imperii,* který se dále usazuje. Imperil pronikne do všech tkání a ony jej do sebe vsáknou. To znamená, že jejich činnost už neřídí životní pole, nýbrž energie, které tvoří informační smysl „rozumového jedu". Tkáně tudíž nejen nesprávně fungují, ale snadno se promění v souladu s informacemi, které jsou uloženy oněch myšlenkách, jež nebyly zavčas vyvedeny z vědomí. Nynf se myšlení ukáže ve vší své ničivé kráse. Na základě výše řečeného pochopíme, jakým způsobem lidé svými neumělými myšlenkovými procesy sami sobě po celý život Škodí a jak si pěstují různé patologie a nemoci. Vidíme, že všechno je spojeno se vším -všechny cesty vedou do

našeho vědomí a kořeny všeho sahají k našim charakterovým vlastnostem (o nichž si budeme povídat později).

Musíte pochopit: pokud z organizmu zavčas nevyvedete myšlenky, má to negativní následky a vůbec jde o vážnou věc. Tkáně se mění na úrovni prvotní struktury, pozměněné jsou všechny její funkce i mnoho dalšího. Myšlenkový odpad je nutné zavčas z organizmu vyloučit, nejlépe s pomocí speciální metodiky zaměřené na očistu životního pole. Dále je nutné změnit svůj charakter tak, aby se nevytvářel nový odpad.

Emoce

Člověk vnímá emoce jako kvalitativní vjemy citového nebo myšlenkového procesu. K nim se přidává mechanizmus analytického rozumu, který ve vědomí vyvolává vlnu vzrušení. Slovo emoce v překladu z latiny znamená znepokojovat se, vzrušovat. Emoce ve vědomí vyvolává nikoli představu o předmětu nebo jevu, nýbrž vzrušení, prožitek. Radost či smutek, slast nebo odpor, hněv a strach, stesk či uspokojení, neklid a zklamání - to všechno jsou různé emoční stavy, které pramení z uspokojených - nebo neuspokojených - podnětů a pohnutek.

Emoce jsou ve velké míře určovány také mravním prostředím, ve kterém člověk žije. Například jste znenadání dostali nějaký dárek: spustil se myšlenkový proces, aby nová věc mohla být zhodnocena z kvalitativního hlediska a aby bylo *posouzeno,* jak vás vzrušila a jak silný prožitek radosti vyvolala. Nebo vás naopak znenadání někdo urazil (to znamená, že se dotkl vašich pohnutek spravedlnosti a důstojnosti). Opět proběhl myšlenkový proces a následné kvalitativní zhodnocení, na jehož základě jste pocítili rozhořčení, pobouření, odpor a hněv.

Hlavní je, abyste pochopili následující skutečnost: pokud jsou v našem vědomí podněty spravedlnosti a důstojnosti vyjádřeny slabě, pak si možná ani nevšimnete, že by vás někdo urazil, nebo jen nad tím mávnete rukou. Jsou-li naopak vyjádřeny silně, ve vašem vědomí vypukne bouře rozhořčení se všemi vyplývajícími následky. Zeptejte se sami sebe: „Stojí mi to za to, abych se kvůli tomu vzrušoval a ničil sám sebe?" Změňte svůj postoj k urážkám: berte je nikoliv jako záležitost společenského významu, nýbrž jako energoinformační proces, prostě jako obyčejný zvuk bez konkrétního významu.

Emoce ovlivňují organizmus člověka mnohem více než smyslové vjemy a myšlenky, protože se samy skládají z energetiky citů a myšlenek.

Podíváme se, jaké mají emoce energetický efekt a jak se tento efekt různými mechanizmy předává fyzickému tělu. jak to probíhá? V hypotalamickém centru mezimozku, který má souvislost právě s formováním emocí, se nacházejí zvláštní struktury, jež regulují funkce všech úrovní vegetativní nervové soustavy. Vegetativní soustava upravuje funkce vnitřních orgánů, krevních cév, žláz s vnitřní sekrecí (štítné, slinivky břišní, nadledvinek...), žláz s vnější sekrecí, kůže, sliznice, svalů a dalších tkání organizmu. Dělí se na dvě části: *sympatickou* a *parasympatickou* složku.

Skrze sympatickou složku je regulováno například rozšiřování zorniček, zrychlení srdeční činnosti, zvýšení arteriálního tlaku, rozšiřování průdušek, potlačování činnosti střev, blednutí kůže i aktivace a zesílení výměnných procesů. Zvyšuje se srážlivost krve i obsah červených krvinek a cukru. Musíme se zmínit ještě o jedné důležité vlastnosti: kůra nadledvinek začíná ve větším množství produkovat zvláštní hormony *zvané kortikoidy,* jež působí silně protizánětlivě. Zvyšuje se i produkce jiných hormonů: hormonu AKTG přední části hypofýzy, hormonů štítné žlázy, pohlavních hormonů a některých dalších.

Regulace skrze parasympatickou část vegetativní nervové soustavy uskutečňuje odezvy, protikladné reakcím sympatické části. Funkce sympatické části se tedy projevují tehdy, když je nezbytná vyšší aktivita organizmu - boj nebo útěk. Funkce parasympatické Části jsou pozorovatelné při odpočinku, jídle a ve spánku.

Různé emoce aktivují rozličné částí nervové soustavy. Podle toho je dělíme na *stenické* a *astenické.* První slovo je odvozeno od řeckého slova stenos - síla, a druhé má prefix a-, které znamená negaci. Stenické emoce rozmnožují síly organizmu a zvyšují jeho výkonnost a životnost, vyladují nervovou soustavu a probouzejí ochranné síly. Astenické emoce aktivitu člověka naopak potlačují, brzdí a uvolňují. Příkladem stenických emocí je radost, zlost a hněv, k astenickým pak můžeme zařadit stesk, neklid, starosti či také dobrosrdečnost a shovívavost.

Emoce se dále dělí na *složité* a *jednoduché.* Složitým emocím se také říká *pocity,* přesněji smyslové pocity, ale pozor, neměli bychom si je plést s vjemy a pocity, které vycházejí ze smyslových orgánů. Pocit je dlouhodobá záležitost, alespoň v porovnání s prchavou emocí, a určuje jej duchovní úroveň Člověka, tedy jak silně člověk dokáže vyjádřit své pohnutky. ¥ pocitech se zrcadlí naše duchovní potřeby, skrze které dochází ke vzájemnému ovlivňování osobnosti s ostatními lidmi a přírodou. Sem patří pocity jako láska, soucit, čest, stud, něha, solidarita a tak dále.

Také rozlišujeme *etické* neboli morální city, které určují, jak by se měl člověk chovat ve společnosti, a dále *intelektuální city,* k nimž se řadí prožitky, které vznikají během procesu poznávání, například při uskutečňování objevů. Když Archimedes při koupelí objevil zákon o tom, jak se chovají pevná tělesa ponořená do kapaliny, zažíval intelektuální emoci. Jako třetí tu máme *estetické* city - vnímání krásy a prožitek, který nám to přináší, vnímání nádhery a elegance, ale také odporu, pohrdání a podobně. Podle toho, nakolik jsou u dané osobnosti vyjádřeny pohnutky, budou přicházet a měnit se i jeho emoce.

Nálada

Co je to vlastně nálada? Pod tímto pojmem chápeme emoční stav, který nebývá příliš výrazný, zato vydrží po určitý časový usek, třeba hodinu, den či týden, stabilní. Člověk může být smutný, klidný, vystrašený, zadumaný, veselý či třeba „slavnostně naladěný". A opět platí, že vše závisí na tom, nakolik jsou jeho biologické a sociální potřeby uspokojovány.

Z energetického hlediska náladu chápeme jako proces energetické výměny mezi vědomím a životním polem, které stimuluje celý organizmus. Je-li energetický tok v normálu, organizmus také funguje normálně, podněty člověka jsou vzájemně sladěny a také normálně uspokojovány. Pokud v normě není, je pod touto hladinou, odpovídajícím způsobem se snižuje i nálada člověka a nastává deprese - úroveň života klesá a pohnutky nejsou uspokojovány téměř vůbec. Pokud je energetický tok nad normou, člověk je v povznesené náladě, úroveň života se zvedá a pohnutky jsou uspokojovány ve všech ohledech.

Nálada je vlastně svérázná emoční rovina, v níž se odráží, nakolik člověk uvedl své biologické a sociální potřeby do rovnováhy.

Afekty

Afekty jsou krátkodobá, ale nesmírně výrazná a bouřlivá hnutí mysli, například nadšení a vytržení, rozzlobení, zuřivost, vztek či němá hrůza. Člověk je emočně vzrušen na nejvyšší míru. Afekty vznikají v důsledku chronického neuspokojení nejzřetelnějších aspektů a vždy konkrétně směřují ke zdroji obtíží nebo k dané překážce. Afekt je v podstatě velmi intenzivní pokus o prolomení bariér a konečné uspokojení. Když je člověk v afektu, jedná pod vlivem silného energetického proudu, který přitéká do jeho vědomí a směřuje z něj ven. Člověk si v těchto okamžicích neuvědomuje, co vlastně dělá, dokud nedosáhne svého anebo dokud energie neuspokojení nevytryskne ven.

Podívejme se, jak takový afekt P. Bezuchova líčí Lev Nikolajevič Tolstoj v díle *Vojna a mír:*

„Bylo vidět, že v tento okamžik fyzicky trpěl: hrud měl staženou a nemohl dýchat Věděl, Že musí něco udělat, aby to utrpení ustalo, ale to, co chtěl udělat, nahánělo strach; bylo to děsivé! Bude lepší, když se rozejdeme, pronesl přerušovaným hlasem.

Rozejdeme? Ano, ale dovoluji si připomenout, že mi musíte dát jmění, odpověděla Elen. Vy mě chcete vylekat rozchodem? To je směšné!

Pierre vyskočil z pohovky a kymácivým krokem se vrhl k Elen.

Já tě zabiji! vykřikl a uchopil mramorovou desku, která stála na stole. Provedl to tak rázně, energicky a takovou silou, jakou sám ještě nikdy nepoznal. Udělal krok směrem k Elen a rozpřáhl se... Desku odhodil, rozbil ji a jak se s rozpřáhnutýma rukama blížil k Elen, vykřikl Ven! takovým hrozivým hlasem, že to všichni v domě s hrůzou slyšeli."

Život ukazuje jednu věc - uspokojit své pohnutky chce každý, zatímco na zájmy druhých nechce brát ohled nikdo. Odsud pramení konflikt ve vědomí, který člověka přivádí až do stavu afektu.

Vášeň

Tento pojem zahrnuje silný a hlavně dlouhodobý emoční stav, který pramení z mimořádně silného přání uspokojit pohnutku, jež se projevuje nejvýrazněji. Vášeň si podřizuje základní směr myšlení, ovládá myšlenky, a tudíž i činy člověka. Podněcuje ho k tomu, aby se aktivně zabýval činnostmi, které vedou k realizaci zcela určitých přání (samozřejmě vyvolaných „podněty"). Přitom však ve vědomí osobnosti dominuje nikoli motiv vášně, respektive jeho obsah, nýbrž emoce, jež vášeň podněcují. A tak se stane, že člověk doslova vyhoří zevnitř.

Mechanizmus vzniku vášní velmi dobře popsal Nil Sorský, který žil v posledním čtvrtletí patnáctého a na počátku šestnáctého století. Byl mnichem Kirillo-bělozerského kláštera, kde mohl využívat širokého písemného bohatství. Navštívil také Konstantinopol a Athos, kde se naučil řecky a seznámil se s knižními sbírkami athoských klášterů.

Prvopočátkem jakékoli vášně je dojem, který na člověka ten či onen předmět udělal. Nebo také představa o předmětu, která se objeví před vnitřním zrakem nebo při vzpomínce na tento předmět Základem každé vášně je pohnutka, jež je

u člověka vyjádřena nejvíc. Člověk je donucen soustředit se na předmět, který by mohl tuto pohnutku uspokojit.

Dále dojde ke slučování. K prvotní představě a myšlenkám přibudou nové komponenty - projevy vůle a pocity. V lidském vědomí se spustí proces, jenž má za úkol nejlépe a nejrychleji pohnutku uspokojit. V tomto stadiu se dá problém vyřešit třemi možnými způsoby:

- nechat vášnivému prvopočátku otevřenou cestu a uspokojit potřebu, v důsledku čehož se člověk připoutá k objektu vášně a zasekne se v začarovaném kruhu karmických následků
- silou vůle potlačit vášeň a nechat pohnutku neuspokojenou
- nebo s vášní trochu pracovat; prohlédnout si ji z různých hledisek a rozhodnout se, zda stojí za to se jí věnovat; pokud ano, pak je třeba zvážit situaci a najít optimální variantu, při které by se vášeň mohla projevovat, aniž by to člověku přímo nebo lidem v jeho okolí uškodilo - taková činnost napomáhá duchovnímu vzestupu člověka

Aby úmysl mohl být realizován, analytický rozum vtahuje do procesu energii. Proces uspokojování pohnutky začíná. V této etapě člověk veškerou energii vydává na uspokojení pohnutky.

Člověk je pohlcen a okouzlen vášní. Nyní se celková energetika organizmu plně podřídí uspokojování pohnutky. Dojde k tomu, že člověk je úplně posedlý nějakou pohnutkou nebo parazitem, který se usadil v jeho poli, a veškerý potenciál využívá k tomu, aby uspokojil předmět vášně: intelekt, vnitřní rezervy a podobně.

Okouzlení vášní může být dobrovolné nebo nedobrovolné, ovšem v základě mezi nimi není velký rozdíl, protože v prvním i ve druhém případě se člověk zcela své vášni poddává a stává se jejím otrokem.

Nakonec nastává poslední stadium, jež vždy trvá dlouho. V důsledku dlouhodobé a úporné práce se v organizmu čło-

věka vytvoří ustálené energoinformační „ložisko vášně" čili její *zdroj* (dominanta), které začne z člověka vysávat veškerou energii, obdobně jako to dělají živé bytosti. V člověku toto ložisko vytváří určitou náladu, která je nezbytná k tomu, aby pro své potřeby mohlo získat dostatečné množství energie v nezbytné kvalitě. Podle toho, jak dlouho tento proces trvá, organizmus začne trpět zdravotními potížemi a objeví se dysfunkce, nemoci a psychické odchylky.

Kdyby člověk neměl jasně vyjádřené pohnutky, neměl by ani vášně. Jinými slovy, tento proces se dá popsat následovně: když se člověk snaží uspokojit svou nejvýraznější pohnutku, dobrovolně vpouští vášeň (nebo bytost) do svého nitra. Ta v jeho organizmu začne působit a samozřejmě ho přitom ničí. Je jako jeho druhé vědomí, ovšem má své úzké, přesně stanovené cíle.

Nyní se podíváme, co znamenají stavy afektu a vášně pro životní pole, respektive co se v této formě života odehrává. Životní energie člověka, která udržuje jinou formu lidského organizmu zvanou hoiogramy, je vynakládána na stimulaci odpovídajícího energetického centra (životního principu) S následným zvýšením energie, produkované tímto centrem. Ostatní centra nebolí životní principy se uzavírají nebo jsou potlačeny. Energie v životním poli se v důsledku toho rozladí a převládne ta, jež je produkována příliš aktivovaným energetickým centrem (či životním principem). Ukážeme si to na konkrétních příkladech.

Afekt i vášeň *radost* sestává z elektromagnetické energie a produkuje ji srdeční centrum. Nadměrná produkce této energie přepíná srdce, a proto mu škodí. Lidově se tomuto jevu říká, že radostí plesá srdce. Z radosti se celá energetika organizmu člověka pozvedá –tak vzniká pocit, že radost dává křídla Sympatická část vegetativní nervové soustavy je přespříliš aktivována orgány a tkáně se mění odpovídajícím způsobem. V dějinách najdeme fip9tt$£U příkladů, kdy lidé doslova zemře

li na radost, která na ně dolehla znenadání; kvůli intenzivní emoci jim puklo srdce. Na úrovni životních principů dochází k předráždění principu vítr.

Afekt i vášeň *hněv* se skládají ze světelné a tepelné energie. Vytváří se v energetickém centru, které kontroluje játra, žaludek, dvanáctník a slinivku břišní. O člověku, jehož ovládne afekt nebo vášeň hněv, se říká, že je zaslepen, nebo že vzplanul zlostí a vře v něm krev. Nadměrná produkce této energie škodí trávicím orgánům, neboť aktivace sympatické části vegetativní nervové soustavy blokuje fungování trávicích orgánů. Ve velkém množství se tvoří hormony a další vysoce energetické prvky, jako například adrenalin, ale nejsou spotřebovány tak, jak to příroda předpokládala, tedy nezápasí a neutíkají, ale nepředstavitelným způsobem škodí celému organizmu. Následkem je špatné trávení, pálení žáhy či žaludeční nebo střevní vředy. Játra produkují příliš mnoho tepelné energie a v důsledku toho v nich ve velkém množství hynou červené krvinky a shlukuje se žlučový odpad. Není divu, že člověk z hněvu žloutne a zelená. Zvýšené množství světelné energie ničí holografické tělo organizmu, potlačuje analytický rozum a zhoršuje paměť.

Dalším afektem a zároveň vášní je *stesk* a *sebelítost.* Produkují je dvě spodní energetická centra a tvoří ji gravitační energie. Říká se, že když. člověk teskní nebo se lituje, cítí se jakoby „dole", na dně, a to není náhodou. V tomto případě totiž dochází k nadměrné produkci gravitační energie, což vyvolává silný pocit tíhy ve spodní polovině těla. Při tesknění, sebelítosti, při neklidu a v rozrušení nebo při dlouhodobém strachu je činnost sympatické části vegetativní nervové soustavy potlačena, a to má za následek slabou střevní peristaltiku a snížení produkce hormonů, které organizmus aktivují. Celková životnost organizmu klesá a vyvíjí se další neduhy, například zácpy a střevní atonie, které mají katastrofický následek, neboť celé tělo je přeplněno jedy a odpadem. Snižuje se

pohlavní potence a u žen dochází k narušení menstruačního cyklu, který se může dokonce i úplně zastavit. U kojících žen se může zcela ztratit mateřské mléko.

Vyřčená slova

Na každého člověka má mimořádný vliv vše, co bylo vyřčeno na jeho adresu. Přátelská a povzbuzující slova působí jako zázračný medikament. Naopak nepřátelská a ponižující slova působí jako jed; nejsilnějším „slovním jedem" je prokletí.

Ruský vědec P. P. Gorjajev se rozhodl, že se tomuto fenoménu bude věnovat, a také zjistil zajímavé skutečnosti. Podle **něho** vysvětlení síly vyřčených slov spočívá v tom, že se při nich vytvoří akustická zvuková pole, která přebírají roli vysílače, jimiž se předávají emoce a význam slov. Negativní slova jsou samozřejmě nositeli negativní informace.

Výzkumy dále ukázaly, že síla negativního slova nespočívá v tom, že jsou vyřčena hlasitě, nýbrž že mají svůj význam, který se neztratí, ani když jsou pronesena šeptem. Negativní energie totiž *poškozuje řetězové molekuly DNA, geny a chromozomy*!

Nejnebezpečnější ze všeho jsou prokletí. Další Gorjajevův pokus prokázal následující: je-li na někoho uvaleno slovní prokletí, síla takových slov dokáže poškodit genetický aparát člověka, a tím ho předurčuje k rychlejší či pomalejší smrti. A bohužel netrpí jen postižený člověk, ale také jeho potomci. Informace o prokletí se hluboce vštípí do organizmu osoby, na niž bylo uvaleno prokletí, a začnou pomalu, ale aktivně člověka ničit a nakonec přechází i na jeho děti.

Ovsem trpí i ten, kdo kletbu pronesl. Byl to právě on, kdo ve svém nitru stvořil ničivé informace a sám se do nich ponořil. Je přirozené, že dětí proklínajícího budou také „nakaženy" informacemi o prokletí a kvůli tomu budou taktéž trpět.

Ve světle všeho, co jsme si nyní řekli, lépe chápeme slova Ježíše Krista o tom, že každý, kdo prohlásí bližního svého za hlupáka, bude sám okamžitě souzen. Nyní už víme, že negativní slova a nadávky působí ničivě na všechno v okolí.

Není jednoduché se zbavit zlozvyku nadávání. Serafim Sarovský odmítal nadávky nahlas, ale nešlo to jen tak: po mnoho let musel pěstovat silnou vůli a sebekázeň, než tento zlozvyk zcela vykořenil ze svého vědomí.

Když Grigorij Nikolajevič Sytin vytvářel vědomé nálady, schválně vybíral slova, která měla zřejmý blahodárný efekt na ozdravení a posílení organizmu i určitého orgánu.

Abychom byli zdraví, musíme hlídat své myšlenky, slova i činy. Kdo to bude dělat za vás, když ne vy? Všechny tyto zdánlivé maličkosti ovlivňují, nakolik úspěšné budou vaše pokusy o vyléčení sebe sama.

Závěry

Psychická aktivita se skládá z různých komponentů: vjemů, pocitů, myšlenek, nálad, afektů, vášní a vyřčených slov. Všechny komponenty mohou normalizovat, snižovat či zvyšovat průběh fyziologických procesů v organizmu, a to je možné využívat za účelem vyléčení sama sebe.

Snížená úroveň

Když energetické procesy ve vědomí probíhají pomalu a vlečou se, takový stav se nazývá *deprese.* Slovo v překladu z latiny znamená pokles, potlačení. Úroveň energetické výměny mezi vědomím a životním polem člověka se snižuje a životní projevy, které nejsou ničím stimulovány, jsou mimořádně slabé. To platí pro skleslé lidi bez života, již neprojevují žádnou vlastní iniciativu, zato jsou vylekaní a stále o všem pochybují. Jejich pohnutky jsou zcela utlumeny a omezeny. Pro člověka je takový stav poněkud nebezpečný, a to z důvodu, že se celkově oslabí, a v důsledku toho se u něho mohou projevit nemoci, na něž může i zemřít.

Normální úroveň

Energetické procesy ve vědomí probíhají normálně v případě, že běžné pohnutky člověka jsou uspokojeny. Je třeba projevovat aktivní charakterové vlastnosti jako smělost, odvahu, prů-

bojnost, houževnatost, hrdost, iniciativu, a to proto, abychom uspokojili své přirozené pohnutky či cíle a necítili se při jejich neustálém dosahování zoufalí'.

Zvýšená úroveň

Zvýšená úroveň energetických procesů ve vědomí je charakterizována prudkým abnormálním vzestupem energetického tok**. Anebo, a to je ještě horší, je tento tok dlouhodobě mnohem vyšší, než jak by bylo nutné pro normální' fungování organizmu, a člověk prostě vyhoří zevnitř. Tento stav vzniká ze dvou příčin, z nichž první tvoří chronicky neuspokojené pohnutky a druhou silný temperament

V této kapitole jsme si popsali základní mechanizmy vzniku psychosomatických nemoci'. Připomínám, že psychosomatickými nazýváme nemoci fyzického těla, které vznikají v důsledku nesprávného myšlení. Viníkem jsou neuspokojené pohnutky, které motivují naše biologické i sociální potřeby.

Charakter člověka

Slovo charakter je řecké a znamená rys nebo zvláštnost. jinými slovy, charakter představuje psychické zvláštnosti jednotlivce, které ho odlišují od ostatních lidí. Nyní se budeme věnovat procesu vývoje charakteru člověka a jeho zvláštnostem.

Předpokládá se, že základní charakterové rysy se ustálí do věky čtyř let Byly zaznamenány případy, kdy dítě z nějakého důvodu žilo prvních pět až osm let mezi zvířaty. Takové děti se už nikdy nenaučily žít mezi lidmi a zůstaly jim zvířecí návyky a chování. Nikdy se nenaučily mluvit a nezvládly ani elementární základy lidského chování. je vidět, že sociální prostředí a životní podmínky jsou hlavními faktory, které určují, jak se bude vědomí člověka vyvíjet. Právě na základě prostředí a vnějších podmínek si člověk ve vědomí třídí pojmy, co je dobré a co je špatné, oč by měl usilovat a čeho se naopak vyvarovat nebo jak se chovat k ostatním lidem a k přírodě.

Už víme, že Život se projevuje skrze pohnutky, které jsou

u každého člověka vyjádřeny jinak. Proto je i proces uspokojování biologických a sociálních potřeb u každého člověka jiný. Jako důsledek se ve vědomí utvoří žebříček hodnot, cílů a priorit (podle důležitosti), které jsou u každého individuální. Někdo si nejvíc cení pevného zdraví a duševní pohody a snaží se maximálně uspokojit své citové potřeby, je pro něho například velmi důležité chodit týdně do sauny, na masáže a podobně. Pro jiného člověka je vrcholem životní důležitosti divadelní umění, má sen stát se hercem a obrovské množství času tráví zdokonalováním svých hereckých dovedností. Třetí člověk s oblibou zahradničí a jeho chata či zahrádka se záhonky jsou pro něj vším; dokáže strávit celé dny okopáváním-či sázením. Čtvrtý člověk je automobilový fanda, který se na půl dne zavře v garáži a předělává a montuje, přičemž o svůj automobil se stará lépe než o sebe a jeho hlavní pohnutkou je, aby si pořídil novější a dokonalejší model. Další lidé sami sebe vidí jako velkého sportovce, politika, obchodníka nebo skvělého rodinného příslušníka.

Až si člověk před sebou vytyčí cíle, urovná priority a sestaví žebříček hodnot, začne usilovat o jejich dosažení. Každý vyvíjí takový nápor, jaký má temperament jeden člověk celé dny sní, ale skutečné kroky podniká pomalu a bázlivě. jiný kráčí životem směle, průbojně a energicky a přitom dosahuje jeden vytyčený cíl za druhým.

Významný vliv na charakter má síla vůle. Díky ní člověk neklesá před těžkostmi, nepropadá zoufalství, když se věci nedaří, ale naopak vyvíjí mimořádné úsilí, cílevědomost a chuť dosáhnout vysněných výšin.

Další, neméně důležité vlastnosti, jsou cílevědomost a stálost. Člověk, který neustále mění životní cíle, je nestálý - potácí se životem sem a *tam,* ale ničeho kloudného *nedosáhne.* Naopak pro člověka se železnou vůlí je každý cíl dosažitelný. Začíná u malých věcí, ale za deset, dvacet, třicet i čtyřicet let dospěje k vrcholům, o kterých si ostatní nedovolí ani snít.

Dále charakter člověka výrazně ovlivňuje to, jak hodnotí sám sebe - ovšem to se vyvíjí postupně, nejde to najednou. Nejdřív člověk oceňuje svůj vzhled, zda je hezký a přitažlivý. K tomu se přidává soubor intelektuálních vědomostí a schopnost dosahovat vytyčených cílů. A nakonec konečné ocenění vlastní osoby vychází z toho, kolik životních cílů dosáhl a v jaké míře, a zda se cítí uspokojený a dokáže se realizovat.

Závěry

Charakter člověka je souhrn jeho pohnutek a míra jejich vyjádření a také *temperament,* síla vůle, cílevědomost, životní cíle a žebříček hodnot, soubor intelektuálních vlastností a hodnocení sebe sama.

Jak charakter ovlivňuje zdraví

V mládí má každý člověk potřebu uspokojit své biologické a sociální potřeby. Jaké potřeby by to měly být a jak je civilizovaným způsobem dosáhnout, to mu radí společnost. V důsledku výchovy a vlastních pohnutek si člověk sestaví žebříček hodnot a vybuduje životní *cíle,* jichž se snaží docílit. V tomto procesu projevuje temperament, vůli a cílevědomost. Tady se začíná rozehrávat životní drama.

Společnost každému jedinci vytrvale vtlouká do hlavy pohádku o životním úspěchu a ukazuje mu všemožná blaha a slasti. Říká mu: „Vždyť si to také zasluhuješ! Jdi do toho a všechno ti spadne do klína!" Mladý člověk se tedy „do toho" vrhá a brzy zjišťuje, že kolem něho je spousta podobných lidí, kteří chtějí dosáhnout totéž, co on. Narůstá soutěživost a spolu s ním i armáda poražených, kteří boj prohráli, sklidili neúspěch a zůstali neuspokojení Život v dnešní společností je založen na tom, že se každý musí snažit, aby se v jejím víru neztratil, nevypadl z rytmu a všechno stíhal, aby něčeho dosáhl a udělal dnes více než včera. Lidé se v tomto závodě vyčerpají, někdo začne být pozadu, nedosáhne, co si předsevzal, vzdá to a prohraje. Nakonec se takoví lidé cítí životem zklamaní, a ztrácejí chuť do života.

Mezi lidmi však existují velké rozdíly v tom, jak své úspěchy a neúspěchy, rozlety i pády vnímají a prožívají. Vše je závislé na jejich osobních charakterových vlastnostech. V lidském vědomí se probouzí ty či ony pocity, myšlenky, emoce a nálady, které mohou mít stimulující nebo potlačující účinek na životní procesy v organizmu. A jejich kvalita ovlivňuje, zda bude člověk nadále zdravý nebo se u něho vyvine onemocnění psychosomatického původu.

Závěry

Základní příčina nemocí tkví v nereálných přáních, která jsou neuskutečnitelná, a v přemrštěném hodnocení vlastních schopností. Další příčinou jsou ničivé emoce či vášně a nesprávný životní styl, jenž s nimi souvisí.

Metodika práce s vědomím

Nyní jsme již pochopili, že prvním krokem k dosažení trvalého a pevného zdraví je určit si, co vlastně od života chceme, a zaujmout v něm své místo. Od toho se odvíjí duchovní zdraví člověka.

Člověk je natolik psychicky fit, nakolik je spokojen se svým životem, profesí, kterou si zvolil, a rodinným stavem. Pokud má vyrovnanou psychiku, není podrážděný, hněvivý a netrpí pocitem nespokojenosti, neprožívá zklamání, fyziologické procesy u něho probíhají normálně a nic je nepotlačuje ani neruší. Takový člověk má před sebou dlouhý život ve zdraví.

Správné stravování, dostatek pohybu, odpočinku a otužující procedury nám navrátí fyzické zdraví. Můžeme však obnovit i své psychické zdraví, a to tak, že se naučíme kontrolovat své myšlenky a emoce. Kdo se chce uzdravit měl by především začít s obnovou duchovního zdraví, k čemuž je zapotřebí uvědomit si sebe samé, své místo v životě a být spokojení sami se sebou.

Duchovní zdraví

Lidstvo se odjakživa zajímalo o problémy duchovního zdraví a dospělo *k* jednoznačnému *závěru,* že hlavní příčina jeho absence tkví - v nevědomosti.

Co je to ale nevědomost? Je to absence nezbytných znalostí o určitém tématu či problematice. Základem duchovního zdraví je vědomost, díky níž se člověk vyhraní a pak nalezne a zaujme své místo v životě. Nyní si uvedeme nejdůležitější *otázky života: každý člověk* by mě) *pro* sebe znát odpovědi a v souladu s nimi se také chovat a jednat.

1. Je nutné pochopit, co je to život a k čemu jej potřebujeme.

Moje odpověď zní: život je jev vesmírného charakteru, který prochází skrze mne. Já žiji a rozvíjím se podle jeho zákonitostí - od jednoduchého ke složitému, od malého k velkému.

2. S ohledem na své pohnutky je třeba formovat svůj životní styl a druh činností, jimiž se zabýváme.

To znamená, že si každý musí vybrat profesi a vyhranit se ve vztahu k rodinnému životu, přátelům a lidem v okolí. Žijte tak, abyste nikomu nevadili a také nebyli na nikom závislí. Neztrácejte hlavu, pokud vám život přinese těžkosti, ale zůstaňte klidní i tehdy, pokud vám nadělí radost - přijímejte vše takové, jaké to doopravdy je.

3. jakmile jste jednou určili svou životní cestu, držte se jí po celý život. Pak se jistě vyhnete nepříjemnému zklamání, zbytečné nervozitě a neklidu. Je samozřejmé, že do života patří změny, ale neměly by se týkat stěžejních životních otázek. Hodnotte sami sebe realisticky a střízlivě usuzujte o svých skutečných možnostech.

A co byste správně měli cítit, když jste své místo v životě už nalezli? Vnitřní klid, usmíření a vyrovnanost. Přestanete se rozhořčovat nad negativními stránkami života. Až své životní pohnutky optimálně uspokojíte, budete žít normální život. Neměly by vás znepokojovat negativní stavy vědomí, jako závist, žárlivost, uražení, nespokojenost, rozčilení, obavy a strach. Naučíte se přijímat život a lidi kolem vás takové, jací doopravdy jsou, aniž byste přitom prožívali negativní emoce.

Metody duchovního zdokonalováni

Jaké metody a prostředky máme využívat, abychom mohli pracovat se svou duchovní složkou? Existují metody, díky nimž se člověk může duchovně zdokonalovat. Patří sem modlitba, rozjímání, četba duchovně orientovaných knih, rozhovory s duchovně vyspělými osobami, postění, bdělost, slib mlčení, slib celibátu, pokora, pokání, meditace a další.

Modlitba

Při modlení člověk může vědomě pracovat s pramenem živé síly, která prochází přímo skrze něho i skrze další živá stvoření.

Rozjímání, četba duchovně orientovaných knih a rozhovory s duchovně vyspělými osobami

Tyto prostředky člověku pomohou lépe si uvědomit sebe sama a své místo v životě a také si vybrat hlavní směr životní cesty. Budou však užitečné i později, neboť spoustu věcí osvětlí, přinesou ponaučení, vnesou do života více víry a jistoty a potvrdí správnost vybrané životní cesty.

Další prostředky jsou užitečné zvláště k tomu, abychom kontrolovali své pohnutky a naučili se je rozumně využívat.

Zkrotit své pohnutky můžeme s pomocí půstu a také tak, že budeme vždy bdělí.

Půst

Postění je ozdravné hladovění, jímž také můžeme uvést do normálu základní životní potřeby, k nimž patří vzduch, voda a jídlo. Po půstu je nutné jíst střídmě, to znamená tak, aby náš organizmus mohl fungovat normálně; v žádném případě to však nepřeháníme.

Bdělost

Předpokládá bdělost v nočních hodinách, abychom se vyvarovali únavě a pěstovali vůli. Ve dne je třeba mít vědomí

aktivní a za každou cenu se vyvarovat lenosti, únavě a ospalosti.

Pohnutku k pokračování rodu, tedy milostnou vášeň, zkrotíme slibem celibátu a také pokorou.

Slib celibátu

Představuje vědomou zdrženlivost v komunikaci s osobami opačného pohlaví. Celibát obyčejně trvá do té doby, dokud se člověk nepřestane zaobírat problémem, kvůli němuž k danému slibu přistoupil. Samozřejmě je pak komunikace přípustná, ale bez toho, abychom navazovali sexuální kontakty. Někteří lidé dodržují slib celibátu po celý život.

Další pohnutkou je chuť k vůdcovství, tu zkrotíme slibem mlčenlivosti, pokáním a pokorou.

Slib mlčenlivosti

Ten si dáváme jen na dobu určitou, po kterou bychom neměli s nikým hovořit. Tak se ztlumí případné vůdčí pohnutky a také sklon k prázdnému tlachání, zahálení s kumpány a k nudě.

Pokora

Předpokládá vnitřní usmíření a uklidnění, protože člověk už má své egoistické projevy pod kontrolou. Dobrovolně se na určitý čas od ostatních izoluje a odmítá komunikaci. To také pomáhá lépe zpracovat své pohnutky a správně je vyladit Pohnutka k egoistické svobodě se dá kontrolovat pokorou a usmířením.

Pokání

je to uvědomělé zhodnocení vlastních činů, vykonaných v minulosti. To, co jsme udělali dříve, abychom uspokojili egoistické potřeby, i to, co jsme pokládali za normální, to budeme po nějaké době spatřovat v jiném světle, neboť to nezaujatě přehodnotíme a uvidíme, že jsme neměli pravdu a nepostupovali správně. Pak se můžeme kát. Člověk někdy pocítí nutkání poprosit někoho o prominutí anebo udělat něco, Čím by vykompenzoval Škodu, jíž se dopustil v minulosti. Také si už dá pozor, aby se nic podobného v budoucnu neopakovalo.

Pohnutku k tvoření můžeme zpracovat modlitbou a meditací, kterých je velmi mnoho, takže si můžeme vybrat ke každé pohnutce tu nejvhodnější. Člověk je schopen tvořit jako Bůh, silou vědomí a mocného obrazného myšlení. To, co člověk stvoří rukama, s tím nemá nic společného, to se navíc hodnotí jako hrubé zasahování do přírodních procesů. Popřemýšlejte o tom sami, třeba se o tom přesvědčíte.

Také kontakt s nedotčenou přírodou má velký význam pro uchování duchovního zdraví. Přirozená krása lesů, stepí, pouští, hor, moří, řek, jezer i nebe nás vždy ohromí. jak nádherné jsou přirozené barvy a tvary, zvuky a vůně, a jak lidské vědomí harmonizují a vedou je k pokoře a usmíření. Příroda je velmi silný a významný faktor při léčení duševních zranění a trápení, pozvedá lidské city na vyšší úroveň.

Všechno výše jmenované se dá s úspěchem používat i pro praktickou práci vlastního duchovního vývoje. Při půstu nebo slibu mlčenlivosti si vyberte takovou zátěž, která pro vás nebude násilná a nezatíží, a dále ji rozpracujte a kontrolujte své pohnutky.

Psychické zdraví

Psychické zdraví znamená sílu a harmonii energoinformačních procesů probíhající ve vědomí a jeho životním poli. K energoinformačním procesům ve vědomí člověka se řadí pocity, emoce, nálady, afekty a další.

Dříve jsem o této záležitosti říkal: aby náš organizmus a fyziologické procesy probíhaly normálně, v životním poli a vědomí dochází k energoinformačním procesům. Pokud organizmus funguje ideálně, měly by být ve stoprocentní harmonii.

Připusťme, že nějakého člověka velice urazili. Podle toho, nakolik výrazně se u něho projevují pohnutky svobody, důstojnosti, spravedlnosti, se jeho úroveň energoinformačních procesů může zvýšit na 150 %, ale také úroveň harmonie klesnout na 70 % normálu. Navenek se to projeví tak, že člověku zčervená tvář, protože se v hlavě shromáždí víc krve než obvykle, zesílí se emoce nespokojenosti a rozhořčení, zrych-

lí se mu dech a srdeční tep, zvýší se vylučování adrenalinu a svalové napětí, zrychlí se gestikulace a další příznaky.

O čem to vypovídá? O tom, že tento člověk bouřlivě reaguje na vzniklou situaci, protože není z duchovního hlediska úplně v pořádku. V takových případech je zpravidla doporučováno kontrolovat své emoce, city, slova, činy a tak dále. Ale to je až konečný článek řetězce psychického procesu. Prvotní příčina se ukrývá v tom, nakolik jsme zpracovali, podřídili si a vědomě kontrolujeme své pohnutky. Pokud jsme je upravili, jak se patří, a máme je pod kontrolou, pak neovlivňují psychické procesy a nevytvářejí negativní emoce či nálady, které nám vadí nebo nás potlačují. A opět vidíme, že duchovní zdraví je nejdůležitější- získáme-li je, dostaví se i zdraví psychické a fyzické.

Důležité je nikoli kontrolovat city, emoce a nálady, nýbrž dosáhnout určitého duchovního uvědomění a zpracovat své pohnutky. To je nutné pochopit a poté to uskutečnit. Duchovní zdraví představuje základnu pro zdravou psychiku i tělo.

Konkrétní metody práce s vlastním vědomím

A ted se můžeme věnovat konkrétním metodám práce s vědomím. Protože jich je celkem velké množství a navzájem se mezi sebou odlišují, uvedeme si *zde* hlavní směry.

1. Pokud chcete obnovit energie v těle a harmonizovat životní funkce, věžte, že pomáhá hlavně klid: spánek, různé druhy relaxace, meditace, autogenní trénink, autohypnóza nebo odpočinek v přírodě.

2. Chcete-li obnovit a upevnit struktury životního pole, funkce těla a orgánů, měli byste se věnovat autogennímu tréninku, používat obrazné myšlení, mimovolné svalové napětí a meditace.

3. Také životní pole je nutné očistit od prožitých stresů. Zde pomáhá léčivé dýchání, hypnóza a meditace.

4. Speciální metody, které umožňují vylepšit charakterové vlastnosti, například odpuštění, pokání a podobné.

5. Práce s vlastní karmou.

6. Různé způsoby programování a projektování sebe samého ve šťastném osudu.

Doplnění energie a harmonizace životních funkcí organizmu

Po velkém nervovém vypětí a silných prožitcích, zejména utrpení, má člověk málo energie, že se leckdy cítí, jako by vyhořel zevnitř. V takových případech organizmus nemůže správně fungovat.

Léčivý spánek

Člověk vlastně třetinu života prospí. Vědci mají za to, že ve spánku, kdy se všechny funkce v těle zpomalí (dýchání, srdeční tep a další)/ probíhá jakási regenerace organizmu. Činnost orgánů, tkání i to nejdůležitější, životní pole, se normalizují. Zakládá se na tom jedna ozdravná metoda - léčba spánkem. Ale i spánek musí být zdravý!

Délka spánku

Spánek má cyklický charakter a každý cyklus zahrnuje fázi rychlého a pomalého spaní, které dohromady trvají asi půl hodiny. Na konci každého cyklu se aktivita organizmu zvýší. Když se člověk v této fázi probudí, rychleji se probere a celkově je po spánku svěží, fyzicky fit a dobře vyspalý. Délka spánku by se tedy měla počítat podle intervalů trvajících hodinu a půl: 1,5; 3; 4,5; 6; 7,5 a 9 hodin.

Organizmus každého člověka má svá specifika a i jinou potřebu spánku, jehož délka se může pohybovat v rozpětí od 4,5 hodin do devíti i více, a také se liší kvalitou. Je zjištěno, že lidé intelektuálního a logického založení, kteří pracují duševně, potřebují více spánku než například malíři, kteří přemýšlejí v představách.

Ložnice

Je vhodné mít zvláštní pokoj, který slouží výhradně jen jako ložnice, měl by být oázou klidu v domě či bytě. Neměly by tu být rostliny ani zvířata (kromě rostlin, které čistí vzduch), ale také věci, které jsou příliš výrazné, hlučné anebo rozčilují. Před uložením ke spánku ložnici důkladně vyvětrejte a na noc okno zavřete. To je důležité zejména v případě, pokud se v blízkosti

nachází nějaký průmyslový závod - ty někdy právě v noci vypouštějí do vzduchu jedovaté látky.

Také okna by měla být zatemněná, aby do ložnice nepronikalo světlo, neboť to také působí' rušivě. V případě potřeby je možné přistavit k posteli nočník. Někomu vyhovuje, aby si pokoj navoněl, třeba kadidlem, jiný má rád nad postelí ikonu nebo třeba staroegyptský znak oka boha Re, neboť mají schopnost odhánět negativní bytosti.

Před spánkem

Pokud je to možné, jděte se před spaním projít. Přes den foudte aktivní, pak se dostaví i lepší spánek. Pokud člověk během dne vykonává příliš jednotvárnou činnost a chybí mu střídání fyzické zátěže a klidu (kontrastní způsob života), pak pro něho bude těžké se *před* spánkem uvolnit a usnout. Aktivní způsob života naopak pomáhá, abychom se přirozeně uvolnili a usnulí pevným zdravým spánkem.

Hodně jídla na noc také škodí - organizmus je bude muset celou noc zpracovávat, takže vy nebudete moci dobře spát a vstanete unavení. Poslední jídlo si dejte čtyři až pět hodin přes spánkem. Když ulehnete, chvíli relaxujte, vypusťte z hlavy všechny negativní myšlenky a hádky, prostě zcela „vypněte".

Usnete mnohem lépe, pokud se uložíte mezi devátou a desátou hodinou večerní. Pokud se vám těžko usíná, chvíli třete dlaněmi o sebe nebo opatrně stiskněte ukazováčkem a palcem ušní lalůčky a setrvejte tak tři až pět minut - spánek se jistě brzy dostaví.

Rozhodné se na noc pomodlete a poproste o ochranu.

Už naší předkové před dávnými časy věděli, že spát je třeba na dobrém a hlavně zdravém místě. Proto vždy do nového domu vpustili jako první kočku: kde si lehla, tam postavili postel A soudobá věda to potvrzuje: kočka si ke spánku vybírá dohrou zónu, a je-l nucena spát ve Špatné, leží s otevřenýma očima, aby se dobila zápornou energií.

Část postele, kde máte položenou hlavu, by neměla být v rohu a v žádném případě ne mezi dvěma betonovými stěnami. Rohy totiž pohlcují energii, a to může být příčinou, že je člověk hned po ránu unavený. Zároveň by však postel měla stát u stěny, to člověku dodává jakousi oporu a pocit, že je chráněný.

Na noc si na noční stolek položte sklenici s vodou. V dobách Sergeje Radoněžského se věřilo, že duše na noc odlétá a cestuje, a ráno se zase vrací do těla. A měla by do něj vejít čistá a nejprve ze sebe všechnu špínu smýt v nádobě s vodou. Zkuste i vy, zda tento starodávný zvyk funguje!

Tvrdá postel páteř vyrovnává, příliš měkké postele a vysoké polštáře pod hlavou ji naopak křiví. Naučte se spát bez polštáře: dejte si pod hlavu například tvrdý váleček, aby zátylek a tělo byly v jedné rovině. Používání polštářů, které nadzvedávají pouze hlavu, je škodlivé a přispívá k rychlému stárnutí, protože krevní oběh v hlavě je ztížený, a tak se zhoršuje i dýchání a výživa tkání.

Postel by měla být dostatečně prohřátá, aby se tělo mohlo zcela uvolnit. Zejména je důležité mít v teple nohy a nos - pak spánek přijde rychle a bude kvalitní. V chladném ročním období si klidně přiložte na nohy ohřívač a zakryjte se peřinou až po hlavu.

V teplém počasí používejte lněné povlečení, protože chladí, v chladném zase bavlněné nebo vlněné, neboť je hřejivé.

Taktéž si můžete pod polštář dát voňavé květiny, budete mít spánek pevnější a sladšf.

Oděv na spaní

Čím méně oděvu na sobě při spánku máte, tím lépe. Obecně je známo, že noční košile je vhodnější než pyžamo, a platí to pro muže i ženy. I slabá guma v pase ztěžuje krevní oběh v dutině břišní. Bavlněná noční košile lépe vsakuje pot a neelektrizuje jako například hedvábí.

Naši předkové na noc spali ve zvláštních čepicích na spaní. To se hodí pro starší lidi, kteří mají potíže s krevním oběhem. Organizmus ke stáří produkuje méně tělesného tepla,

a navíc se teplota těla ve spánku snižuje obecně. Noční čepičky pomáhají uchovat teplo, čímž navozují plnohodnotný spánek, při němž všechny svaly v těle odpočívají.

Poloha těla při spánku

Jak je lépe spát, s hlavou obrácenou k východu, nebo k severu?

Zemské magnetické linie procházejí od severního pólu k jižnímu. Pokusy se spícími lidmi ukázaly, že lidé ve spánku sami zaujímají správnou polohu, tedy se otáčí správným směrem. Při oslabení energetiky se jejich těla rozmístila příčně a při přílišném vzrušení podél magnetických linií. Vaše postel by proto měla být dostatečně široká, abyste se mohli ve spánku volně otáčet

Spánek na zádech má často za následek chrápání. Hlad po kyslíku a špatný spánek způsobují mnohé nemoci. Je lepší spát na pravém boku a pod tváře si položit semknuté dlaně, v této pozici totiž na srdce a ledviny netlačí jiné orgány. Semknuté dlaně vyrovnávají energetiku organizmu.

Kdy je nejlepší čas na vstávání? Mezi pátou a šestou hodinou ranní! V tomto časovém rozmezí se člověk cítí po probuzení odpočatý a snadno „vklouzne" do pracovní nálady.

Ano, vstávejte s dobrou náladou, připraveni vyjít vstříc novému dni s úsměvem, ať už od něj očekáváte cokoli.

Uvolnění

Je důležité naučit se, jak se samostatně zbavovat přílišného vypětí v těle, které se zákonitě objeví po náročném pracovním dni. Uvolněte se do takové míry, abyste si mohli sami říct: „Jsem absolutně uvolněný, v mém těle nejsou žádné stopy napětí. Nemám potřebu zvyšovat adrenalin, nemám žádný důvod ke znepokojení nebo strachu z budoucnosti."

Také na uvolnění těla existuje několik působivých metod.

Metoda rozehřívání

Nejjednodušším způsobem, jak se uvolnit, je - dobře se rozehřát.

Připravte si teplou koupel anebo si dejte horkou sprchu asi tak na patnáct až třicet minut. K posílení efektu uvolnění můžete do koupele přidat květinovou vůni. Po ní relaxujte v teplé posteli, k tomu si pusťte tichou, uklidňující hudbu - to bude pravá relaxace, jak má být.

Cvičení **pro uvolnění**

Mimovolné napnutí a následné povolení svalů dobře pomáhá uvolnit celé tělo. Člověk si většinou ani neuvědomuje, nakolik je jeho tělo napjaté a jak by si mělo odpočinout. Pro tyto případy je tu následující cvičení.

Lehněte si na záda a zvedněte paty, ramena a hlavu držte asi 10–15 cm nad podlahuou, přitom vydechněte. Nekrčte nohy v kolenou a držte je pevně u sebe. Zároveň zvedněte ruce, natažené souběžně s nohama. V této poloze rychle dýchejte nosem v průběhu půl až tří minut. Na závěr se hluboce nadechněte a zadržte dech, přitom napněte tělo na 3 až 10 vteřin. Potom se zprudka uvolněte a vydechněte. Vaše tělo musí padnout na podlahu a vy poznáte, co znamená mít uvolněné svaly. Chvíli setrvejte vleže, pravidelně dýchejte a prožívejte pocit absolutního uvolnění.

Těžší **varianta cvičení na uvolnění**

Cvičení se provádí vleže. Nejdříve zkuste pomalu napnout a uvolnit různé části těla, každou asi tak na deset vteřin. Pozvolna zrychlete tempo, abyste vnímali kontrast mezi stavem napětí a stavem, kdy jste uvolnění.

Zamračte se, jak nejvíc dovedete, vydržte tak deset vteřin a poté svaly obličeje uvolněte přibližně na stejnou dobu. Opakujte cvik v rychlejším tempu, dokud jej nebudete zvládat za jednu vteřinu. Poznáte, jaký je to rozdíl, když jsou svaly napjaté a uvolněné.

Na deset vteřin zaostřete zrak, jako byste se snažili něco

vdálce prohlédnout, a potom se uvolněte na stejnou dobu. Stejně jako v předchozím cvičení, snažte se tempo postupně zrychlovat.

Silně nakrabatte tvář, vydržte takto deset vteřin a znovu se uvolněte. Opakujte ve stále rychlejším tempu.

Pomalu stiskněte rty a pak je zase uvolněte. Opakujte v rychlejším tempu.

Silně přitiskněte hlavu k podlaze nebo posteli (skutečně nebo v duchu), a poté se uvolněte. Opakujte v rychlejším tempy.

Maximálně zvedněte levé rameno, uvolněte se a vše opakujte v rychlém tempu. Totéž provedte s pravým ramenem.

Předpažte s napřímenými dlaněmi, jako kdybyste se chtěli opřít o stěnu, a uvolněte se. Opakujte v rychlejším tempu.

Sevřete prsty v pěst na deset vteřin, pak je hned pusťte a opakujte rychleji.

Vydechněte, napněte (jakoby stlačte) na deset vteřin hrudní koš a poté se uvolněte. Opět platí, že opakujeme v rychlejším tempu.

Lehněte si na záda a zkuste se jakoby přitisknout k podlaze. Uvolněte se a opakujte rychleji.

Napněte svaly na hýždích a vydržte deset vteřin uvolnění. Opakujte v rychlém tempu.

Opřete se nataženýma nohama o stěnu, uvolněte se a opakujte v rychlém tempu.

Stiskněte prsty u nohou, jako byste je chtěli ohnout, a při úplném uvolnění postupně zvyšujte tempo.

Nyní zkontrolujte, které Části těla zůstávají napnuty, a opakujte s nimi tytéž cviky.

Brzy se naučíte rozpoznávat rozdíly mezi napnutými a uvolněnými svaly, a také budete vědět, kdy jsou vaše svaly napnuté záměrně a kdy spazmaticky nebo v důsledku chronických bolestí (hlavně se budete umět jich vědomě a efektivně zbaviti.

Autohypnóza na uvolnění

Velmi dobře pomáhá celkovému uvolnění organizmu. Zde předkládám velice jednoduchou a bezpečnou metodu, jak sám sebe uvést do hypnózy a zase se z ní dostat.

Pohodlně se posadte na měkkou židli nebo do křesla. Ve vzdálenosti přibližně dva až tři metry od sebe v úrovni očí nebo výše umístěte lesklý předmět, například niklovou nebo skleněnou kuličku či něco podobného. Na tento bod se váš zrak koncentruje.

Pozorujte kuličku či jiný předmět a v duchu odpočítávejte pozpátku od stovky, při každém čísle udělejte výdech. Dýchejte klidně a pravidelně, pohledem se soustřeďte pouze na vybraný předmět a snažte se co nejméně mrkat

Ve stavu soustředění během počítání se uvolněte a představujte si, jak se rozplýváte, roztékáte a přestáváte vnímat své tělo.

Najednou pocítíte, že vám ztěžkla víčka, vaše oči nic nevidí. Poklidně je zavřete. Pokračujte v odpočtu se zavřenýma očima, při každém čísle vydechněte. Představujte si sám sebe jako obláček mlhy, vznášející se na modravém nebi. je vám lehce a cítíte se pohodlně. Je to vaše uklidnění, uvolnění i usmíření.

V okamžiku, kdy jste bezpeční a v pohodlí, přestaňte počítat a ponořte se do dřímoty. Setrvejte v klidu a užívejte si bezpečí a uvolnění.

Až si odpočinete a budete připraveni hypnotický stav ukončit, provedte následující: počítejte do tří, na číslo jedna se připravte, na číslo dva zadržte na několik vteřin dech a na číslo tři vydechněte a otevřete oči. Pokuste se v tomto uvolnění setrvat tak dlouho, jak to bude možné.

Autohypnózou se můžete vždy 2bavit únavy, která se ve vás nahromadila během dne.

Jak se uvolnit s diktafonem

Namluvte si na diktafon následující věty, které v podstatě ují tělu, aby se uvolnilo.

- Prsty *na* rukou jsou uvolněné.
- Má chodidla i kotníky jsou uvolněné.
- Má lýtka jsou uvolněná.
- Má kolena se uvolňují.
- Mé svaly na stehnech jsou uvolněné.
- Mé svaly na hýždích jsou rovněž uvolněné.
- Spodní část břicha je uvolněná.
- Má záda i hrud jsou uvolněné.
- Má ramena i ruce jsou uvolněné.
- Mé lokty i zápěstí jsou uvolněné.
- Krk i obličej se mi uvolňují.
- Jsem úplně uvolněný a necítím své tělo.
- Mé tělo se vznáší ve vzduchu jako obláček na jasném nebi.

Poté deset až dvacet minut zní tichá příjemná hudba nebo přírodní zvuky a vy jste v jejím doprovodu zcela klidní, možná i podřimujete.

Velmi dobře jsme si odpočinul a obnovil své síly.

Na číslo tři otevírám oči. Raz, dva, tři. Sladce se protahuji a vstávám zcela odpočatý a uvolněný.

Odpočinek v přírodě

Jedním z nejlepších způsobů obnovení duševních a psychických sil je odpočinek v přírodě. Vyberte si pěkné místo v okolí, kde byste se mohli kochat nádhernou krajinou a kam byste mohli chodit odpočívat, případné tam strávili i několik dní. Nenuťte se do hovoru s lidmi, pokud se na to necítíte, a neunavujte se zbytečným povídáním, například s obsluhujícím personálem.

Abychom sladili svůj organizmus s přirozeným rytmem přírody, měli bychom vstávat brzy, s východem Slunce, a také chodit brzy spát, abyste nebeské svítidlo mohli při západu vyprovodit. Po celý den se těšte z okolní přírody - hltejte zdravý

vzduch, dýchejte jeho aroma, poslouchejte jeho zvuky. Dobijte se životní sílou přírody, nasyťte jí každou buňku svého těla. Nezatěžujte svou mysl každodenními maličkostmi, ale vnímejte život ve vší jeho velikosti. Každý okamžik má svůj význam! Všímejte si, jak život prochází nedotčenou přírodou i skrze váz samé. Užívejte si tohoto stavu - budete-li vše provádět správně, brzy se vaše síly obnoví a ztracená harmonie se k vám navrátí.

Obnovení životního pole

Na příkladu autogenního tréninku si ukážeme, jak se dá obnovit a upevnit struktura životního pole i ovlivnit správná funkce orgánů v těle.

Autogenní trénink

Metodu, jak léčit a předcházet různým druhům neurózy a funkčním poruchám v organizmu, sestavil německý psychoterapeut I. V. Schultz. Vycházel přitom ze starodávných psychedelických postupů, zejména jógy. Metodě dal specifické jméno autogenní trénink. Termín „autogenní" se skládá ze dvou řeckých slov *autos* - sám a *genos* - rod. Do češtiny se autogenní trénink dá také přeložit jako způsob regenerace organizmu vlastními silami.

Autogenní trénink má nižší a vyšší úroveň. *Nižší úroveň* se hodí pro odbourání emocionálního napětí, které způsobuje, že máme ztuhlé tělo, a také pro uklidnění, uvolnění, zlepšení spánku a také normalizaci funkcí organizmu – snížení arteriálního tlaku, zlepšení trávení a podobně. *Vyšší úroveň* je určena k práci s životním polem na hlubší úrovni, aby mohlo být očištěno od emočního odpadu a posíleno. K ovládnutí první úrovně budeme muset zhruba tři měsíce pravidelně každý *den* cvičit, tak od deseti do třiceti minut. Zvládnutí druhé úrovně bude trvat mnohem déle – kolem osmi měsíců.

Při autogenním tréninku se používají tři základní způsoby ovlivňování. *První způsob* spočívá ve vlivu svalového tonusu a dýchání na centrální nervovou soustavu. Při absolutním svalovém uvolnění se aktivita této soustavy snižuje na minimum a člověk je silně ospalý. *Druhý způsob* předpokládá využívání zrakových, sluchových, čichových nebo taktilních (vnímání dotekem) představ. Při svalovém uvolnění jsou představy mnohem působivější. Při velmi silné a intenzivní představě se struktura životního pole „zafixuje" a dojde ke skutečné obnově (například když si představujeme své srdce jako mladé a také na ně tak pohlížíme, fakticky „fixujeme" jeho formu a oživujeme představu, takže se srdce skutečně obnoví a bude dále jako mladé). *Třetí způsob* pracuje na bázi slovního ovlivňování životního pole. Jsme-li při autogenním tréninku absolutně uvolnění, vliv slovního vsugerování se podstatně zvýší. Věty a přikázání, které si chceme vštěpit, by měly být jednoduché a krátké, a v duchu bychom je měli pronášet pomalu a rytmicky s dýcháním.

Při autogenním tréninku se tyto tři cesty používají komplexně, jedna po druhé v tomto sledu: uvolnění, představa a sugesce. Není však jednoduché dosáhnout úspěchu: je třeba si předběžné vypěstovat určité návyky, díky nimž byste se mohli skutečně uvolnit, řídit tempo svého dýchání, soustředit pozornost, vytvářet představy a provádět správné slovní vsugerování. Každý komponent si rozebereme zvlášť.

Jak regulovat svalový tonus

Umění řídit svalový tonus je klíčový prvek autogenního tréninku, protože při jakékoliv autogenní práci se sebou samým musí být tělo absolutně uvolněné. Úplného svalového uvolnění dosáhnete, když se položíte na rovný tvrdý povrch a silně napnete všechny svaly v těle. Vydržíte tak vteřinu nebo dvě a zprudka se uvolníte. Když se vám to povede několikrát po sobě, poznáte, jaký rozdíl je mezi absolutním vypětím svalů a jejich úplným uvolněním. Po čase se naučíte, jak se zcela uvolnit, aniž byste předtím svaly museli schválně napínat.

Jak řídit dechový rytmus

Autogenní trénink využívá fyziologické zákonitosti dýchání, zejména to, jak ovlivňuje úroveň psychické aktivity. Už víme, že při nádechu se psychický stav aktivuje (jde o dráždění sympatické části vegetativní nervové soustavy). Při výdechu se odehrává obrácený proces: psychická aktivita se snižuje (dráždění parasympatické části vegetativní nervové soustavy). Při autogenním tréninku se využívá mimovolný rytmus dýchání, tedy klidný a neslyšný nádech, za nímž následuje plynulý, protáhlý výdech a mezi nimi probíhá krátké, nenásilné zadržení dechu, po němž se celý cyklus opakuje.

Jak soustředit pozornost

Funkce zvaná pozornost je vykonávána na úrovni životního pole. Odsud vyplývá: naučíme-li se řídit svou pozornost, zároveň regulujeme energetiku životního pole. Zvládneme-li dlouhodobě soustředovat svou pozornost, a tudíž i energii, v místě koncentrace probíhá aktivní práce na energetické úrovni. Pozornost je třeba trénovat podle starodávných metod: pohodlně se posaďte, ale dbejte na to, aby vaše záda byla rovná. Postavte před sebe předmět nebo obrázek, na který se chcete soustředit a který není příliš velký. Měl by se nacházet v úrovni očí, ve vzdálenosti jednoho až půldruhého metru. Přibližně pět minut předmět pozorně studujte a všímejte si veškerých detailů, přičemž plynule přecházejte od jednoho k druhému, dokud si důkladně neprohlédnete všechny. Při dalších opakováních postupně prodlužujte čas, až bude cvik trvat deset, patnáct či dvacet minut. Můžete si předmět či obrázek prohlédnout i několikrát; vlastně to bude několik pozorovacích „koleček", jejich trvání postupně prodlužujte. Podaří-li se vám během dvaceti minut projít celý předmět (kolečko) jen jednou, je to vynikající výsledek.

Jak vytvořit smyslovou představu

Soustředění umožňuje pracovat s energiemi životního pole, ale smyslové představy jsou už produkty tvořivé činnosti rozumu. V myšlenkách můžete stvořit jakýkoliv předmět, a on bude

existovat a žít ve své vlastní struktuře na základě toho, nakolik jej nasytíte energií. Pokud se naučíte vytvářet jasné představy, třeba některých vnitřních orgánů, nebo i celého těla najednou (například že jsou mladé a zdravé), a dostatečně dlouho se na ně soustředíte, dokážete je v pravém smyslu slova obnovit. V tomto myšlenkovém cvičení se dá pokračovat tak dlouho, dokud nezískáte obnovené orgány či tělo a nedosáhnete stavu, který by odpovídal vámi vytvořené představě.

Abychom se naučili vytvářet jasné představy, musíme trénovat metodu *Jak soustředit pozornost,* ale s malými obměnami. Až se naučíte soustředit dvacet minut pozornost na určitý předmět, postupujte následovně. Koncentrujte se na vybraný předmět a pozvolna zavírejte oči, aniž byste od něj odtrhli zrak. Je to velmi prosté: vy sice zavřete oči, ale předmět budete dále vidět svým vnitřním zrakem neboli třetím okem, které se nachází na čele. V duchu se na předmět dívejte tak dlouho, dokud nezmizí. Potom opět pomalu a plynule zavírejte oči a soustřeďte na něj pozornost - držte jej „v dohledu", jak nejdéle dovedete. Budete-li takto trénovat dvacet až třicet minut denně, naučíte se vytvářet vlastní představy, udržovat je svým vnitřním zrakem a soustředit se na ně pět minut nebo déle. Můžete použít například hořící svíci, protože plamen si celkem snadno později vybavíte i v duchu.

Jak správně tvořit slovní sugesci

Aby sugestivní slova pronikla hluboko do našeho životního pole, kde by vyvolala odpovídající změny, je třeba „vypnout" obyčejné vědomí a vyprázdnit hlavu. To znamená oproštění od jakýchkoli myšlenek, protože ty by působily rušivě. Přitom je nutné nechat „zapojený" analytický rozum, neboť je jako velitelské stanoviště, z něhož přicházejí povely pro sestavování slovních sugesci, určených ke korekci na úrovni životního pole

udeme regulovat svůj svalový tonus a dýchací rytmus, áhneme onoho zvláštního stavu, při kterém slovní vnuknutí gují nejefektivněji. Když přitom v duchu pronášíme slo-

va, jimiž si chceme něco vsugerovat podle svých smyslových představ, spustí se proces odpovídajících změn v životním poli a dochází k jeho korekci. Dále se změny v životním poli předávají do struktur a funkcí fyzického těla.

Sugestivní fráze je třeba formulovat jako jednoduchá a krátká tvrzení. Mějte vždy na paměti, že organizmus vše chápe v přímém smyslu slova, slovní vnuknutí by tedy v žádném případě neměla být dvojsmyslná. Například při nádechu proneste „Moje srdce" a v duchu si své srdce představujte, při výdechu si řekněte „silné, mladé a zdravé srdce", a v duchu si právě takové srdce představujte.

To je základ práce sama se sebou, který se kromě autogenního tréninku hodí i při meditování nebo relaxaci. Nyní se však znovu vrátíme k prvnímu stadiu autogenního tréninku, jak jej popisoval jeho zakladatel, doktor Schultz; poslouží nám jako příklad.

Cvičení začínáme vleže na zádech, poté se přemístíme do sedu. Měli byste zůstat nikým nerušení o samotě a nenucené i beze spěchu trénovat.

Na počátku může pomoci, když si cvičení nahrajete na diktafon. To zaručí, že si při tom nebudete muset namáhat paměť a vzpomínat, jak po sobě jednotlivé povely jdou. Každé cvičení má svůj význam a je k něčemu určeno.

První cvičení

Je zaměřeno na trénování svalového uvolnění. Rozdíl mezi uvolněním a napětím nejlépe poznáte tehdy, pokud své tělo napnete a poté se zprudka uvolníte. Zde funguje zajímavý jev: vědomé napětí (které jste vytvořili záměrně s pomocí vůle) je v podstatě elektromagnetickou energií, která proniká do svalů, prodchnutých gravitační energií, a tak je dělá lehčími. Jakmile napětí pomine, gravitační energie způsobí, že cítíme tíhu svalů. Tímto jevem se řídíme i my - čím je ta či ona část těla těžší, tím je také uvolněnější.

Zkuste následující cvičení: napněte pravou ruku, prudce ji uvolněte a vnímejte, jak ztěžkla. Totéž opakujte i s levou rukou, pravou í levou nohou a nakonec s celým trupem. jakmile se naučíte vnímat rozdíl mezi uvolněním a napětím, dokážete foe? *napětí* a jen se silou vůle vyvolat pocit těžkosti v rukou, nohou i v těle.

1. Pohodlně se posadím. jsem uvolněný a klidný, mé tělo leží volně. Svou pozornost soustřeďuji na fyzické tělo a na své pocity. Plně vnímám své vlastní tělo.

2. Je mi dobře a jsem úplně v pohodě. V duchu jsem se vrátil do bezstarostného dětství, všechny starosti se někam vytratily a já jsem klidný. Nevnímám žádné obavy, je to, jako bych se pohroužil do oblaků klidu. V tomto stavu setrvám, neboť mi umožňuje snadno rozpracovat a posilovat mou schopnost regulovat zdravotní stav a tělo, které zcela ovládám. Jsem naprosto uklidněný a vyrovnaný. Ponořuji se do světa životního pole, jsem uvnitř něj a vědomě rozpoznávám své vlastní tělo. Moje Já proniká všemi buňkami mého těla a každá z nich je potěšena, že se konečně se mnou setkává. Každá buňka mého těla je připravena plnit mé příkazy.

3. Nyní soustředím svou pozornost na tvář. Vnímám a uvolňuji svaly na čele, rtech, tvářích a krku. Mám těžká víčka, která se přivírají. V duchu pozoruji své čelo, mám uvolněné čelisti a jazyk se pohybuje zcela svobodně. Má tvář je uklidněná, nevzrušená. Jsem hluboce vyrovnaný a v duchu ničím nezatížený,

4. Svaly na krku Jsou měkké, měkčí než ta nejjemnější vata. Svaly na zádech i na břiše jsou naprosto uvolněné, celé mé tělo je klidné.

5. Nadechuji se tiše a pokojně, naproti tomu výdech je dlouhý, rozvláčný a osvobozující. Po každém výdechu udělám příjemnou pauzu, dýchám tiše a poklidně. Stále klidněji a [illegible] Můj dech je téměř neslyšný, je lehký a vyrovnaný. Já se ve vlastním dechu rozpouštím.

6. Má pravá ruka je stále těžší, těžší a těžší. Je stále těžší, těžší a těžší. Je nesmírně těžká.

7. Moje levá ruka je stále těžší, těžší a těžší. Opakujeme stejné duševní cvičení jako s levou rukou.

8. Mé ruce jsou těžké. Vnímám v rukou příjemnou tíhu. Velmi se mi líbí, když mé ruce ztěžknou.

9. Moje pravá noha je stále těžší, těžší a těžší. Opakujeme stejné cvičení několikrát po sobě, formulku postupně zkrátíme, až se skládá jen z jednoho slova; zato se mimořádně zvýší jeho působnost.

10. Moje levá noha je stále těžší, těžší a těžší. Opakujeme stejné cvičení jako s pravou nohou v předchozím bodě.

11. Můj trup je stále těžší, těžší a těžší. Opakujeme stále totéž, postupně formulku zkracujeme.

12. Můj organizmus je těžký. Já sám jsem těžký. Jsem však uvolněný. Jsem uvolněný.

Jsem velmi těžký. Cítím se těžký. Jsem absolutně volný. Jsem uvolněný, uvolněný, uvolněný.

Jakmile dosáhnete pocitu těžkosti po celém těle, vyčistěte svou mysl, „vypněte" a takto zůstaňte chvíli ležet, zcela uvolnění a s prázdnou hlavou, aniž by do vašeho vědomí přitékaly jakékoliv myšlenky a vjemy.

13. Báječně jsem si odpočinul a uvolnil se. Zbavil jsem se veškerého patologického „myšlenkového odpadu" a dalších věcí, které mne vnitřně svazovaly a utiskovaly. Cítím sílu a svěžest. Už dlouho jsem si tak skvěle neodpočinul. Cítím tvořivou sílu v sobě samém! I já mohu tvořit!

14. Můj dech je energičtější. Nadechuji se a mimovolně vydechuji. Silný nádech - svobodný výdech. Nadechuji se - jsem plný sil! Vydechuji - a stopy po těžkostech jsou pryč! Nádech - naplňuje mne božská síla. Jsem zdravý, cítím se svěží a plný tvořivé energie.

Nyní stisknu pěsti, protáhnu se a otevírám oči. S lehkostí se zvedám. Jsem jako znovuzrozený, celý obnovený, naplněný božskou silou.

Uvedl jsem příklad, jak by mohlo vypadat autogenní cvičení na uvolnění. Až se naučíte technice správného uvolnění, můžete přistoupit po bodu č. 5 hned k bodu č. 12 a vše, co leží mezi nimi, přeskočit.

Druhé cvičení

Předpokládá schopnost mimovolneho rozšiřování cév ve stejné souslednosti jako svalové uvolněni. Přitom by se měl objevit pocit tepla.

Začněte se mu věnovat teprve poté, až dokonale zvládnete první cvičení. To *znamená,* že se naučíte v libovolný okamžik vyvolat správný pocit těžkosti a následného uvolnění po celém těle. V tomto a následujících cvičení se prvních pět cviků opakuje. Změny se týkají pouze bodu č. 6.

6. jsem zcela uvolněný. Pravá ruka je stále teplejší. Má pravá ruka je teplá. Pravá ruka je teplá. Ruka je teplá. Je teplá.

7. Levá ruka je stále teplejší.

A dále se opakuje fráze, která se postupně zkracuje obdobně jako v bodě 6.

8. Do mých rukou přitéká příjemné hřejivé léčivé teplo. Teplo pulzuje í v konečcích prstů, v rukou a ramenou. Mé ruce vyzařují červené světlo.

9.-10. Pracujte s pravou a levou nohou stejně, jako jsme to popsali v bodě č. 8.

11. Do nohou mi pomalu vtéká příjemné, zklidňující teplo. Cítím pulzující teplo v prstech u chodidel. Teplo mi stoupá i do kolenou. Příjemný žár naplňuje má stehna. Mé nohy vyzařují červený žár. Mé nohy jsou příjemné teplé.

12. Teplo mi proudí do břicha, a to postupně jakoby vlnami Tepelné vlny se mi rozlévají po hrudi. Mé tělo je velmi teplé, přelévá se přes ně příjemný žár.

Poté, co jste dosáhli tohoto pocitu tepla po celém těle, nějaký čas zůstaňte ležet v klidu a vnímejte, jak léčivé teplo proudí každou buňkou vašeho těla.

13. Podařilo se mi důkladně a příjemně rozehřát celý organizmus, zničil jsem zárodky všech nemocí, spálil mikroby. Očistil jsem se božským žárem! jsem mladý, svěží a plný sil!

14. Tento bod ukončete stejně jako u předcházejícího cvičení.

Třetí cvičení

Učíme se mimovolně řídit dýchací rytmus. K tomuto cvičení však přistupujte teprve tehdy, až úspěšně zvládnete druhé cvičení.

6. Moje tělo je krásně prohřáté, je úplně teplé. Veškerou pozornost soustředím na dýchání. Rozpouštím se a splývám se svým dechem. Já jsem můj dech. Vdechuji klid, zdraví a životvornou božskou sílu. S každým výdechem se ze mne vypařuje únava, nemoci a starosti. Dělám to tak vždy - s nádechem přichází síla a s výdechem vycházejí ven z těla nemoci. Vdechovaná božská síla se shromažďuje u pupíku, má podobu příjemného tepla. Vdechuji božskou sítu, jíž je stále víc, hromadí se ve mně a já ji mohu vědomě poslat do jakéhokoliv orgánu těla, do každé buňky. Její léčivé teplo mne zbaví veškerých neduhů. A tak tomu bude navždy!

Krátce zůstaňte ležet v klidu, pozorujte léčivou sílu a pokuste se ji řídit vlastní vůlí. Směrujte ji do různých částí těla a procitujte, jak se do vás přelévá,

14. Poté, co jste provedli cvik dle popisu v bodě 6, přejděte rovnou k bodu 14.

Čtvrté cvičení

Jde o schopnost vědomě rozšiřovat krevní cévy vnitřních orgánů. Při tomto cvičení se naučíme, jak trénovat mimovolné rozšiřování krevních cév vnitřních orgánů, v tomto případě slinivky břišní. Můžeme však k němu přistoupit až se dokonale naučíme předcházející cvičení.

6. Vdechovaná božská síla – rudý léčivý žár hoří kolem mého pupíku. Při každém nadechnutí posílám do tohoto lůna (lůnem míním oblast kolem pupíku) proud mladé síly životvor-

ného boha (pokud se vám slovo „bůh" nezamlouvá, můžete použít namísto toho slovo „vědomí"). Při každém výdechu směřuji jeho léčebný proud ke slinivce břišní (nebo orgán podle vašeho přání). Dokáži procítit, a dokonce i přímo „vidím", jak se buňky a cévy slinivky břišní naplňují léčivou sílou. Pociťují v tomto orgánu *léčivý žár, jenž prochází* každou mou buňkou. Cítím a „vidím", jak mocný tok mladé božské krve promývá každou žilku a každou buňku slinivky břišní. A ona se regeneruje, obnovuje, mládne a sílí. Moje slinivka břišní je mladá a velmi zdravá. je krásná díky své omlazující božské síle. A já ji cítím a raduji se, že je tak mladá, zdravá a silná. A tak tomu bude navždy, v každém věku.

7. Nyní se chvíli kochejte pohledem na mladý a zdravý orgán a vydechujte jako v bodě 14.

Páté cvičení

Učíme se měnit srdeční rytmus podle své vůle - můžeme jej mimovolně zrychlovat i zpomalovat. Jakmile si dokonale osvojíte čtvrté cvičení, budete schopni měnit srdeční rytmus a jeho činnost podle vlastní vůle. To je zejména vhodné pro osoby, které trpí občasnou bolestí v srdeční krajině. Již dávno bylo zjištěno, bolesti u srdce zmizí, když si dobře prohřejeme levou ruku. Přitom se totiž zásobování srdečního svalu krví zlepšuje.

Můžete použít formulaci, jakou jsme uvedli ve čtvrtém cvičení, akorát namísto slinivky břišní použijete levou ruku a zaměříte meditaci na její ohřátí. Můžete se také soustředit přímo na srdce a poslat do něj sílu, teplo a zdravou krev. Autogenní cvičení ukončíme jako v bodě 14.

té cvičení

Regulujeme sami, jak naše cévy reagují, tedy zda se zužují či rozšiřují. Nyní se naučíme vědomé zužovat cévy v hlavě. Pomůže, když si budeme představovat, že nás oblast hlavy stulit anebo na ni fouká vítr.

Níže uvádíme, jak správně trénovat každý cvik - všechny představují patnáctiminutové cvičení. Pacient by si při cvičení měl hovořit sám pro sebe a používat výrazy: „Já, mně, mé," aby vliv směroval dovnitř jeho těla. Text pročítáme pomalu, ve správném pořadí a dáváme pozor, abychom do něj nezařadili žádná negativní slova a výrazy odmítání. Musí to být jen kladné věty.

Zvláštnost tohoto cvičení spočívá v tom, naučit se vědomě zužovat krevní cévy obličeje a hlavy. To působí preventivně proti vzniku bolení hlavy (zabrání bolesti, aby se rozvinula) a odstraňuje otoky horních cest dýchacích, které vznikají v důsledku nachlazení. Je-li to potřeba, cévy můžeme vědomě i rozšířit, promývat je krví a vymývat z nich nánosy toxinů a dalších nepotřebných látek.

Opakujeme stejné body jako v předchozím cvičení, a to až do bodu pět. Dále pokračujeme bodem 6.

6. Nadechuji se a natahuji do plic chladivý horský vzduch. S každým nádechem do mého těla vstupuje příjemný závan chladu a ovívá mi nos, oči a mozek. Čistý horský vzduch ochlazuje můj mozek, oči a nos. (Přitom se pomalu nadechujete nosem a mimovolně poté vydechnete ústy.) Moje tvář se ochlazuje, čelo je příjemně chladivé. Čelo je příjemně chladivé. Příjemně chladivé. Chladivé.

Chvíli volně dýchejte a pozorujte, jak ochlazující efekt funguje. Poté autogenní cvičení ukončete jako v bodě 14.

Právě jsme probrali první úroveň autogenního tréninku a jak vidíme, není to nic složitého. Je nutné se jen snažit, abychom je dokonale zvládli, a pozitivní výsledky se dostaví samy.

Metoda ozdravení silou myšlenky

Vědomé vytváření nálady neboli metodiku práce s programem životního pole rozpracoval Grigorij Nikolajevič Sytin, Tento pozoruhodný člověk se jako jednadvaceti letý mladík dostal na frontu, kde byl v roce 1944 těžce raněn. Jako invalida byl z armády poté propuštěn. Trpěl výpadky paměti a měl omezenou pohyblivost. Rozhodl se však sestavit vlastní ozdravné texty, aby si obnovil paměť, vylepšil svalovou činnost a obecně se změnil natolik, aby byl schopen znovu normálně pracovat. První pokusy Sytin prováděl sám na sobě a důkaz o jejich efektivnosti se brzy dostavil sám: když se v roce 1957 dostavil na jednu z mnoha lékařských kontrol, prováděnou komisí, byl shledán jako způsobilý k práci bez omezení. Sytin, který se mezitím stal doktorem, svou metodu pojmenoval Vědomá slovně-imaginárně-emoční regulace zdravotního stavu člověka (neboli regulace organizmu člověka silou jeho vůle). Léčebné mechanizmy se skrývají ve vůli, slovech, imaginaci, představách a emocích.

Vůle

Silou své vůle organizmus přinutíme, aby produkoval více životní energie. Emoce, představy a slova nám pak pomohou tuto energii distribuovat do konkrétních orgánů anebo do organizmu celého, abychom Jej upevnili, vyléčili, regenerovali a omladili.

Slova

Doktor Sytin se odvolává na učení I. P. Pavlova, podle něhož je mluva druhým signálním systémem, spojeným s podvědomím člověka. Ta řídí fyziologické procesy v organizmu. A pokud takovéto spojení existuje, je jasné, že mluveným slovem se dá cíleně ovlivňovat psychika a skrze ni i fyziologické procesy s organizmu například je možné takto obnovit a posílit funkce vnitřních orgánů a mobilizovat proces samoregulace.

Imaginace, představy

Jasné představy dokážou obnovit strukturu životního pole, která je v důsledku nemoci rozptýlená anebo oslabená přirozeným stárnutím. Když se obnoví tato struktura, všechny fyzické tkáně i jejich funkce se regenerují.

Emoce

Pozitivní stenické emoce dávajíorganizmu sílu, aktivují sympatickou část vegetativní nervové soustavy a nutí žlázy s vnitřní sekrecí, aby aktivně pracovaly.

Léčba slovy

Nyní se budeme hlouběji věnovat tomu, jak vlastně funguje léčebný mechanizmus práce se slovy. jak sám Sytin popisoval léčebný účinek toho či jiného slova?

„...Toto je staré zaříkadlo: Jede svatý Georgij na koni, hnědý je jeho kůň, a ty jsi krev jeho kaň."

„A co znamená *kaňV*

„Nevím přesně, možná že toto slovo má společný kořen se slovem kůň, a potažmo slovesem *kňučet* ve smyslu žadonit či škemrat. Při výměře biologického potenciálu se ukázalo, že schopnost zastavit krev má právě toto slovo...!"

Autor čerpá z knihy G. N. Sytina *Živototvorjaščaja síla* (Životvorná síla, Moskva, Energoatomizdat 1990).

Klíčová slova schopná v organizmu vyvolat odpovídající naladění Sytin volil s pomocí přístrojů. Ty mu totiž ukázaly, že organizmus reaguje na to či ono slovo různě, a poznal to podle reakce, při níž stoupl biopotenciál.

Co vlastně znamená *slovo?* je to soustava určitých zvuků, které se střádají v určité sousloslnosti. Ale z čeho se skládá zvuk? Z vibrací. A ty jsou tvořeny z energie. Z předchozí kapitoly víme, že slova jsou vlastně myšlenka, upravená a zpracovaná vibrační energií a vyvedená z organizmu ven. Slova na organizmus působí a tento vliv se počíná na myšlenkové tfrovnt. O slovu lze říci, že:

- působí jako síla vůle; vždyť nejprve je nutné se zamys-

let, co chceme pronést a jak to proneseme; tudíž se životnf energie začne produkovat intenzivněji
- životní energie se mění a je upravena do té či oné formy; tu jí dodává mysl
- tato energie je částečně zpracována nervovou soustavou v mozku a mění se na elektrické impulzy neboli biopotenciály, které se dají měřit přístroji; většinou však působí ihned *na* struktury životního pole, částečně se z ní tvoří energetické shluky, a ty vyvěrají ven
- část energie se v podobě elektrických impulzů předává hlasivkám, kde se přetvoří v energii zvukových vibrací
- energie zvukových vibrací prochází buňkami organizmu a vyvolává v nich odpovídající změny

Významy klíčových slov jsou nám vše jasné. Jak ale působí slovo *kaň*? Vždyť ani nevíme, co znamená! Jak je možné, že má mechanizmus schopný působit na krev a schopnost ji zastavit? Ukazuje se, že tato otázka již byla starodávnými mudrci zodpovězena velmi dávno v *Upanišadách,* a kvantová fyzika tuto odpověd jen potvrzuje. V kvantovém Vesmíru vznikají prvotní zvuky, díky kterým může být kvantové pole uvedeno do rovnováhy. Prvotní zvuky se mezi sebou spojují a vytvářejí různé kombinace, z nichž se postupně tvoří energie, hmota a nekonečná různorodost všeho. Prvotní zvuky nejsou náhodné, sestává z nich veškerý projevený Vesmír!

Pohlížíme-li na lidské tělo z tohoto hlediska, zjistíme, že v jeho základě leží prvotní zvuky (neboli specifická vzrušení, která produkuje program na výstavbu životního pole). Ty se od počátku slučují v jeden celek. Pokud člověk onemocní anebo se zraní, znamená to, že některé zvuky jsou zkreslené anebo zmizí úplné. Například molekula DNA, nositelka kódu dědičných vlastností, není ničím jiným než sloučeninou atomu uhlíku, vodíku a kyslíku. Atomy jsou spojeny jemnými a neobyčejně pevnými vibracemi, které jsou tvořeny právě prvotními zvuky Když se souslednost (střídání) atomů v molekule

pNA naruší, nebudou se v molekule tvořit správně bílkoviny, a tím pádem je veškerá tkáň budována špatně. V takovém případě se tkáněmi, buňkami, strukturami uvnitř buněk, atomy a energetickými spoji mezi nimi nese zvuk, který pronesl člověk záměrně, a obnovuje narušené, zničené anebo chybějící spoje. Souslednost řetězců DNA se obnoví a bílkoviny se začnou zase tvořit správně, růst tkání se uvede do normálu a postupně se vytratí i nemoc sama. To je jiný mechanizmus, jak slova jako například *kaň* ovlivňují zastavení krvácení. Jak je vidno, první ani druhý mechanizmus nemají nic společného s druhým signálním systémem, avšak působí dokonale.

Prvotní zvuky jako *kaň* je nejlépe pronášet v duchu a se zvláštní intonací, jako by promlouval hlas rozumu - jedině tak působí léčivě plnou silou. Už jste asi pochopili, že kvantový jazyk nezná pojmy, zato chápe přesnost prvotních vibrací, které vznikají na myšlenkové úrovni. Příslušné závěry si můžete vyvodit sami.

A nyní se dostáváme k tomu nejdůležitějšímu, a sice jak se naučit úspěšně tvořit příslušnou náladu. Specifika struktury a smyslový obsah samostatných formulací zabezpečují vysokou efektivitu, proto by neměly být upravovány. Vytváření nálad Sytinovou metodou se zakládá na významových prvcích, které jsou vytvořeny poprvé, a proto jsou zatím neznámé; nebo alespoň tak si to představoval sám autor metody. Ve skutečnosti však doktor Sytin pouze znovuobjevil starodávnou nauku o tom, jak obnovit spojení mezi vědomím organizmu a programem na výstavbu životního pole. Budeme-li ji ovlivňovat správně, obnovíme energetické struktury životního pole a skrze ně i orgány a tkáně.

Co se vlastně v organizmu skutečně odehrává? Pojivová tkáň toho či jiného orgánu je zanesena emočním, myšlenkovým a buněčným odpadem, přestává normalně fungovat, a to znamená, že se struktura tkání organizmu a jeho funkce promění. Ovšem nesprávně, takže z toho vznikají nemoci. Sytin dokázal vytvářet takové nálady, které ponoukají, nutí a pobí-

zejí programové konstrukce životního pole, aby samo vylepili© a aktivovalo své funkce, podřídilo se prvotnímu vědomí organizmu a pracovalo s ním v harmonii. V podstatě byla rehabilitována součást starodávné okultní medicíny neboli práce s programovou konstrukcí životního pole lidského organizmu.

Lidem se špatnou genetickou výbavou Sytin doporučoval provádět následující myšlenkové cvičení na „uvedení do ná-

„Do mne se vlévá nový život, který přináší novou a zdravou genetickou výbavu, obsahující i geny dlouhověkosti. Jsem jako *znovuzrozený,* a zůstanu stále mladý a zdravý v padesáti i ve sto letech. Zdědil jsem zdravý, veselý, mladý život, který mi byl předán v genech, a budu takový nyní, za třicet i za padesát let. I po mnoha letech zůstanu mladý, veselý, nezlomný, pevný a hlavně zdravý."

Jak je vidět, tato nálada probouzí programové konstrukce životního pole, aby se aktivovaly a obnovily na normální úroveň, ale i nadprůměrnou úroveň, převyšující běžný stav.

Pokud už u člověka došlo k rozkladu určitých tkání, zejména pod vlivem nemoci, například plicní tkáně, tato metoda ničivému procesu předchází tak, že přináší správnou „náladu" do organizmu - aktivuje růst, spouští proces omlazení a rozvoje těchto tkání.

„Znovuzrozený život se bouřlivě rozvíjí a vlévá do mých plic, prochází každou buňkou plicní tkáně a mocná energie nového života přitéká do každé buňky plicní tkáně. A odsud se rodí nová plicní tkáň, která se rychle rozvíjí, znovuzrozená, ucelená, svěží, živá a zdravá. Probouzí se nová plicní tkáň, nasycená velkým množstvím životní energie a disponující obrovskou životní sílou. Mé plíce ožívají a uzdravují se, srdce je aktivní a zdravé a radostně pohání krev o nové plicní tkáně. A krev přináší prvotřídní živiny každé buňce plicní tkáně, a také* plicní tkáň promývá, takže se tvoří nová tkáň, čistá, svá a kvalitní, jako by se právě zrodila. Plicní tkáň žije plnohodnotným, zdravým životem. Za znovuzrozeného života se rodí *nové* plíce, energeticky silné a nezlomně zdravé. Z nového života se dále rodí nezdolná, silná zdravá hrud, mocná jako u bohatýra, a já mohu díky ní volně dýchat. Mé dýchání je uvolněné, neslyšné a nic mu nebrání ani nevadí. Všechny vnitřní orgány mého těla a všechny životní soustavy fungují s ohromnou sílou, jsou schopné plně uzdravit plíce a zrodit novou neporušenou plicnítkáň. Mozek a mícha fungují správně, jsou energické a aktivně napomáhají vzniku nové plicní tkáně. V průdušnici a v průduškách jsou zdravé a pevné nervy. Organizmus mobilizuje své zásoby, aby se mohly vytvořit nové plíce - zdravé, svěží a neporušené, jako by se poprvé zrodily."

Díky této náladě se v nás probudí program konstrukce životního pole, s nímž přichází i úsilí o obnovu a posílení energetických struktur plic a plicní tkáně.

A vy můžete tomuto procesu vědomě pomoci, když budete říkat: „Všechny vnitřní orgány, všechny systémy v organizmu fungují s fantastickou výkonností a jsou připraveny zcela obnovit plíce a zrodit novou, neporušenou plicnítkáň. Organizmus mobilizuje všechny zásoby, aby mohly na svět přijít nové. Mladé funkční znovuzrozené plíce."

Odsud vyplývá další důležitý detail: slovní a významový základ je zaměřen na to, aby si člověk mohl co nejzřetelněji představit proces uzdravení, a tudíž i způsob efektivnějšího ovlivňování programu konstrukce životního pole. Proto je nutné důsledně volit slova, která se skutečně hodí: novorozený, mladý, prvotní, zdravé, bouřlivé, energické, silné, aktivní, obrovské, veselé, radostné a tak dále.

Člověk by měl volit taková slova, která by se ho hluboce dotýkala a „seděla k němu*, aby si mohl ozdravný proces představit co nejzřetelněji. je přirozené, že každá *nálada* se musí nechat působit dostatečně dlouho, aby se proces léčení mohl započít a vyvinout v plné míře (Člověk by měl setrvat příslušně naladěn minimálně deset minut, ale raději i půl hodiny).

Neměl by *také zapomínat* na biorytmologii: například k obnovování plicní *tkáně* by *měl přistoupit,* když je maximálně aktivní, Dokonce je možné posilovat organizmus podle ročních *období:* na jaře léčíme játra, v létě srdce a tlusté střevo a mezi sezonami žaludek a slinivku břišní.

Co bych vám chtěl dále poradit: Vedte dialog s programem konstrukce životního pole. Začněte tak, že se obrátíte k vesmírnému vědomí. Ono vás svým potenciálem mnohokrát převyšuje - vždyť vy jste jeho malou součásti'. A pokud vaše *prosba* vyvěrá přímo ze srdce, bude vyslyšena.

Proste a bude vám dáno, hledejte a naleznete; tlucte a bude vám otevříno. Neboť každý, kdož prosí, béře, a kdož hledá, nalézá; a tomu, kdož tluče, bude otevříno. (Evangelium Sv. Matouše, 7:7,8).

Až se obrátíte k vesmírnému vědomí nebo Otci nebeskému, pracujte bezprostředně s vlastním programem konstrukce životního pole - nejprve je stimulujte tak, že provedete jakýsi „doping vůle", a poté přejděte ke konkrétnímu programu, *zaměřenému na* stimulaci oslabeného orgánu. Nejdůležitější je, abyste procítili a jasně a plně prožili, jak se životní pole posiluje, vzniká v něm energie a život, a vše probíhá z vaší vůle, podle vašeho přání a úsilí. A energie a život dále přechází 2 obnoveného životního pole do fyzických tkání. Pocítíte, jak se do vás vlévá životní síla, jak se vaše nálada pozvedá a jak vás obklopuje teplo; vnímáte, jak do orgánu, k němuž se obracíte, proudí krev. Snažíte se, aby tyto pocity vydržely co nejdéle, aby se upevnily a stabilizovaly a aby následný ozdravný efekt byl co nejvýraznější.

Ozdravné a posilující cvičení na játra

Nyní následuje oslovení nebo také způsob uvedení *do určité* nálady, který jsem osobně sestavil. Pomůže vám správně si uvědomit a pocítit ten či onen orgán a obnovit jeho vnitřní strukturu i funkce. Alternativně se také můžete řídit cvičením

doktora Sytina, které popsal ve své knize *Životvorjaščaja sila* (Živototvorná síla).

Nejlépe je provádět cvičení na jaře při dorůstající Luně, mezi 23. hodinou večer a 3. hodinu ráno. Podle východního kalendáře nastává Nový rok - vždy připadá na počátek lunárního měsíce. Po celý týden pročítejte následující myšlenkové cvičení, abyste dosáhli odpovídající nálady, vždy 30 až 45 minut v předepsanou dobu. Po zbytek lunárního měsíce stačí, když se budete myšlenkovému cvičení věnovat 10 až 15 minut denně v dobu, která vám vyhovuje.

„Veliký a milující Praotci, prvopočátku všeho, obracím se k Tobě, dej mi sílu, moc a vědomosti, abych byl zdatný a zdravý, a to jen díky Tobě. Nechť se stane, jak říkám.

Moje duše se naplňuje velkou sílou Matky života, její životodárný proud aktivuje má energetická centra, která se rozzáří a hrají všemi barvami životodárné duhové záře. Naplňují mou auru, tělo, ba i každou buňku v mém organizmu chválou života, nechť triumfuje věčně. Moje životní pole je jako velikonoční vajíčko, vyrobené z nejčistšího horského křišťálu, a vyzařuje paprsky síly, mládí a znovuzrození. Duhová záře životodárného světla pulzuje zevnitř ven a celého mne očišťuje a posiluje. Jsem zdráv, silný, věčně mladý a odolný.

Mým tělem pronikají paprsky božského léčebného duhového světla, které jsou silné a mocné a jiskří. Každá buňka v mém těle zpívá hymnu o síle, štěstí, kráse a znovuzrozeném zdraví. Velkolepost, nadšení a božská láska naplňují celé mé tělo. Shromažďuje se kouzlo života - moje buňky se dělí a já žiji. Mír, štěstí a láska všem silám vesmírného vědomí, projevená ve vůli nejvyššího, vládne ve mne!

Má milá játra! Směřuji k vám své myšlenky, energii i vůli. Roztáčím tvoje energetické centrum nekonečné lásky a vědomí. Oceánské proudy životodárné síly a tepla, zbarvené léčivou žlutavou barvou, vytváří formu, jakou máte i vy - tvar kapky. Božské světlo Slunce, které je velkým léčitelem, spaluje *na* prach tvé nemoci a neduhy. Slyšte, játra, i ty, hebká, sametově jemná

jaterní tkáni, každá tvoje buňka je zalita ozdravujícím světlem. jádra tvých buněk vyzařují světlo života, síly, radosti a nadšení - dělí se, dělí a dělí. Tvé buňky se neustále obnovují, jsou jako znovuzrozené, mladé, silné, svěží a krásné.

Vizte, játra, vámi procházejí nervová vlákna, která jsou jako stříbrné nitky, jimiž přichází síla života. A po nich se roztéká *mladý* život a *na své cestě spaluje* všechen odpad a toxiny. Stříbřitá obnovující energie dokáže rozveselit a vzpružit každou tvou buňku. Dýcháte a žijete, játra, tepe ve vás věčně mladá živototvomá síla překrásné stříbřité barvy. Játra, jste lehká, jste rozradostněná, jste věčně mladá a nádherná.

A vás, buňky jater, omývá nejčistší rudá zdravá krev. Každé 2 vás přináší kvalitní živiny, božskou stravu, a vše nepotřebné včas odvádí. Buňky jater, já vás miluji a všichni vás milujeme, dáváme vám to nejlepší, čerstvé, užitečné a zdravé. Buňky jater, jste překrásné, věčně mladé a zastanete spoustu práce. Buňky jater, jste ve své pracovitosti neomezené, disponujete obrovskou silou a pevným zdravím, jste věčně mladé.

Játra, vy svou práci zastanete snadno a děláte vše, co od vás organizmus vyžaduje. To díky vám je mé tělo mladé a zdravé. Játra, vy očišťujete božskou tekutinu mého těla - krev, a ona je mladá a zdravá, jako by znovuzrozená. Játra, vy jste králem mých orgánů, my všichni vás milujeme a jsme vám vděčné za užitečnou práci, kterou pro nás vykonáváte. Játra, zůstaňte navěky silná, odolná, krásná a mladá!

játra, tvoje žluč má jantarově zlatou barvu, je jako posilňující, životodárný *med.* Lebce a volně prýští všemi kanálky a celé vás promývá a očišťuje. Potom odtéká do překrásné nádoby zvané žlučník. Tvá Žluč je jantarová, teplá a aromatická tekutina, v níž se lehce štěpí živiny a potřebné prvky. Žluč dodává kůži příjemný žlutavý odstín, oči se kvůli ní lesknou a jsou schopné vše vidět a odlišovat, a to vše jen kvůli ní! Žluči, ty JSI zářivé žlutá jako Slunce, jsi latá jako jantar. To ty rozumu umožňuješ, aby pochopil mnohá tajemství světa, všímal si i těch nejmenších detailů a tvořil s pomocí mysli. Žlu

či, ty jsi kouzelná živototvomá tekutina, která nám dává teplo a světlo a zachovává jasný rozum. Játra, vy jste božská a my vás milujeme, neboť jste věčně mladá, překrásná, znovuzrozená a silná. Skutečně, játra, jste naším králem nejvyšším!

Velké a milující Jsoucno, děkuji Ti za věčný život, který jsi mi dalo, a děkuji Ti za to, že jsi mi umožnilo narodit se v mém těle a žít fyzický život. Děkuji ti za zdraví, jímž jsi mě obdarovalo, a za život jako takový, kterým se Ty projevuješ ve mne. Děkuji Ti za lásku, štěstí, vědomosti, zdraví i život jako takový." (Pokud si myslíte, že je to nezbytné, opakujte text tolikrát, abyste zaplnili minimálně 10 až 15 minut, a nejlépe 30 až 45 minut.)

Zde je příklad myšlenkového cvičení, jak pracovat s vědomím orgánu, tedy jater. Chcete-li pracovat s jiným orgánem a ozdravit jej, například srdce, můžete toto cvičení také použít. První část, která je vlastně úvodní řečí a obsahuje slova, jimiž se k orgánu obracíte, a třetí závěrečnou část necháte stejnou, jako při práci s játry. Musíte změnit pouze prostřední část, protože ta je specifickou rozpravou s orgánem a obrací se k programu nebo vědomí toho či jiného konkrétního orgánu.

Texty na vytvoření určitých nálad si můžete nahrát na diktafon, ovšem s kladnou intonací, a nahrávky pravidelně poslouchejte. Text si můžete samozřejmě jen pročítat v duchu, ale musíte zapojit svou nejaktivnější představivost.

Terapeutická síla myšlenkového cvičení vzroste, pokud si při něm barevnými pastelkami namalujete orgán, s nímž „rozmlouváte". Postupujte však v souladu s textem cvičení, tedy nejprve nakreslete celá játra, potom jimi nechte procházet nervy, krevní cévy a žlučovody, a nakonec přikreslete jednotlivé buňky a znázorněte procesy, které v buňkách probíhají.

Příklad

„Před pěti lety se mi na prvním článku pravého ukazováčku, přibližně v místech, kde obyčejně držíme tužku, objevil

jakýsi výrůstek. Nevím, proč jsem si jej vyřízla - ranka začala krvácet, přičemž stále silněji. Chvíli poté se mi v ruce objevil divný pocit - ani ne tak bolest, jako spí tlak, jako by mi celá ruka ztěžkla. Okraje ranky se začaly rozlézat a při sebemenším doteku krvácení sílilo. Objednala jsem se k chirurgovi a ten mě poslal na onkologii. Onkolog vystavil diagnózu - podezření na melanom - a objednal mě na operaci.

Nebudu se rozepisovat o tom, jak jsem se tenkrát cítila, myslím, že je to každému jasné. Slunce v mých očích pohaslo a bylo zřejmé, že se započala nová etapa mého života.

K mému velkému štěstí se toto odehrálo před svátkem 8. března a následovaly čtyři volné dny. Vedoucí chirurg mi řekl, že uříznout prst mi mohou až po svátcích, nyní že má *právě* akutní případy, které potřebují neodkladný zásah, a já se tedy mám dostavit až příští týden.

Na svátek žen jsem poslala manžela a syna za babičkou, aby jí popřáli vše nejlepší, a posadila se sama v kuchyni u okna. Na něm nám po celý rok kvetou fialky, mám je nesmírně ráda. Jak tak sedím, rozvázala jsem si obinadlo a podívala se na ránu; tu se mi udělalo klidno na duši. Začala jsem si představovat, že se vlastně nic strašného neděje, rána prostě zaroste a vše bude jako dřív. V duchu jsem viděla velmi zřetelně, že všechno dopadne právě takto, tedy skončí dobře. Pak jsem si prst nové převázala a šla si lehnout, přičemž jsem velmi tvrdě usnula klidným a vyrovnaným spánkem: byla jsem přesvědčená, že všechno nakonec dobře dopadne.

Následující čtyři sváteční dny jsem si dávala pozor, abych ránu neumočila; nic jsem nedělala, neboť mi rodina pomáhala, a dny uběhly zcela klidně. V předvečer operace jsem si všimla, že mám ušpiněný převaz (v minulých dnech jsem s ním nic nedělala a hlavně dávala pozor, aby zůstal suchý). Vidím, že se ranka stáhla a vytvořil se strup. Ani jsem nevěřila svým očím, a tak jsem si ránu novu ovázala a šla spát.

Následujícího dne jsem doktorovi v ordinaci řekla, že operaci nejspíš *nepotřebuji, nebo* rána se z úleku sama zatáhla,

Doktor se na mě jen znuděně podíval, vrátil mi lékařskou kartu a vymazal ze seznamu pacientů."

Jasná myšlenková představa pomohla za pouhé jedno cvičení! Do životního pole byl zaveden program na vyléčení, který působil ve spánku. Vnesl odpovídají změny do programu konstrukce životního pole a patřičně jej zkorigoval. Budete-li si takto vědomě představovat proces, jak se rána hojí, můžete se vyléčit z jakékoliv nemoci. Dokonce i rakovinné nádory se vstřebají, jak jste se právě přesvědčili. To byl ovšem lehčí případ: při těžkých nemocech a vysokém stadiu je třeba, abyste se zabývali léčebnou vizualizací takřka nepřetržitě dnem i nocí. V opačném případě se může stát, že přijdete k chirurgovi, ale nebudete mít štěstí jako žena v předcházejícím příběhu. Chirurgové vám uříznou vše, co vás bolí, a udělají z vás invalidu na celý život. Jenže to nepomůže, protože příčina sama se vyříznout nedá, ta zůstane ve vás a může probudit další nemoci v jiných místech vašeho organizmu. A doktoři budou zase řezat a řezat až do okamžiku, kdy už nebude řezat co, případně koho.

Vědomé svalové napětí

Životní tok procházející skrze lidský organizmus se vyznačuje větší či menší mírou hutnosti. Čím vyšší hutnost, tím víc se člověk dokáže napnout, čili tím je silnější, A platí to i naopak: pokud organizmus slábne, ať už v důsledku nemoci nebo přirozeného stárnutí, jeho schopnost vědomě ovlivňovat svaly se snižuje a zhoršuje se jeho svalový tonus. Jinými slovy, život sám vyžaduje úsilí, což se také navenek projevuje. Když vědomě pohybujeme svaly a vyvoláváme v nich napětí, vylepšujeme tonus svalů, ale zároveň zvyšujeme životní tok v organizmu a aktivujeme všechny procesy, které v něm probíhají. Tak napomáháme celkovému uzdravení organizmu, a dokonce i jeho omlázení.

Kapitola osmá

Jak správně užívat biopřípravky Tian shi. Kurzy *na* posílení organizmu.

Potravinové doplňky

Nutno říct, že potravinový doplněk není lék! Také nemůže nahradit ozdravný komplex. Potravinové doplňky se však velmi dobře navzájem doplňují s některými syntetickými léky, zejména snižují nežádoucí vedlejší účinky. Když je kombinujeme s přirozenými ozdravnými prostředky, napomáhají rychlé regeneraci energetické rovnováhy organizmu a zvyšují jeho životní sílu.

Potravinové doplňky je nutné užívat 30 minut před užitím běžných léků.

Antilipidový čaj

Jeden sáček čaje zalijeme 200 ml vroucí vody a necháme deset minut odstát Nejlepší je pít antilipidový čaj ráno po jídle, tedy pokud máte normální tlak. Při zvýšeném tlaku je lépe pít čaj půl hodiny před jídlem, a pří sníženém hodinu až půldruhé hodiny po jídle. Sáček s čajem je možné použít vícekrát - na dva šálky, které můžeme popíjet v průběhu celého *dne.* Jedno balení čaje *nám* tak vystačí na celou léčebnou kúru.

Biologický vápník v prášku

Nechte obsah sáčku rozpustit v půl sklenici teplé vody *ě* vypijte jej deset až patnáct minut před jídlem. Můžete jej přidávat do jídel s polotekutou konzistencí kaše...). Užívá se denně, nejlépe ráno. jedno balení stačí na celou ozdravnou kúru.

Vápníkové **žvýkací** tablety

Tabletku rozkousněte anebo ji položte pod jazyk, nejlépe po vyčištění zubů. Jedno balení vydrží na ozdravnou kúru.

Biologický vápník v kapslích a **tabletách,** biologický zinek a biologické železo

Užíváte-li zároveň biologický vápník a biologické železo, dbejte na to, aby mezi užitím obou přípravků uběhl určitý čas, minimálně 1,5 až 2 hodiny. jedno balení stačí na ozdravnou kúru.

Dvojitá celulóza

Tablety rozžvýkáme a zapijeme sklenicí teplé vody. Měli bychom vypít nejméně dva litry tekutin denně. Lepší je užívat přípravek před jídlem, ale pokud vás pobolívá žaludek, tak po jídle. Dvojitou celulózu bychom rovněž neměli přijímat souběžně s jinými přípravky Tian shi, nýbrž 1,5 až 2 hodiny poté. To proto, aby se léčivé přísady mohly klidně rozpustit v orgánech a byly poté důkladně stráveny. V opačném případě se dvojitá celulóza spojí s ostatními přípravky a ty se s ní vyloučí ven. Jedno balení stačí na ozdravný kurz.

Kordyceps, Spirulina, Cholikan, Vejkan, Chitosan, **Ikan**

Tabletky rozžvýkáme. Při snížené kyselosti žaludečních šťáv užíváme Chitosan a zapíjíme jej vodou s citronovou nebo klikvovou šťávou. Spirulina - během ozdravné kúry se bere 100 tablet. Pro ostatní přípravky Tian shi platí, že jedno balení stačí na jednu ozdravnou kúru.

Přípravky v tabletách a kapslích je nejvhodnější užívat 1,5 hodiny před jídlem anebo po jídle. Je-li vzhledem k *zaměření* ozdravné kúry nutné přípravky mezi sebou v různých množstvích kombinovat, u každého se řídíme pokyny uvedenými pro daný přípravek.

V naší knize jsme si uvedli, jak správně užívat ten či onen přípravek –jak často a v jakém množství, což dále znovu připomínáme.

Kurz na posílení organizmu

V naší knize uvádím přibližné dávkování a zásady užívání biopřípravků, není však nutné se jich striktně držet. Je možné libovolně měnit například to, v jakém sledu za sebou budete přípravky užívat (v závislosti na tom, co vás v organizmu trápí, jaká jsou vaše slabá místa a na co konkrétně chcete ozdravný kurz zaměřit).

Léčebný kurz na zvýšení obranyschopnosti dospělých

- biologický vápník - jeden sáček 2x denně, dvě balení na kúru
- spirulina
- biologický zinek
- žvýkací tablety: ty začneme brát, až ukončíme užívání biologického vápníku, jeden kousek 2x denně

Léčebný kurz na zvýšení obranyschopnosti dětí

- biologický vápník pro děti – dětem od 1 roku do 3 let čtvrt sáčku; dětem do 7 let půl sáčku; dětem starším 7 let 1 sáček
- Hippophae - začneme užívat v množství jedné tablety 2x denně poté, co dobereme biologický vápník
- žvýkací tablety začneme brát, až přestaneme užívat Hippophae, stačí jedna tableta 2x denně

Kurz zvyšování obranyschopnosti pro oslabené děti starší deseti let (při diatéze, nechutenství, špatném vyspívání a také při a po léčbě antibiotiky)

- biologický vápník pro děti
- biologický zinek, který začneme užívat po biologickém vápníku, zpravidla dětem podáváme dvě kapsle 2x denně po jídle; dvě balení na kurz

žvýkací tablety se začnou užívat rovněž po biologickém vápníku, stačí jeden kousek 2x denně

Kurz na uchování zdraví pro těhotné a kojící ženy

- Hippophae - dvě tablety 2x denně
- biologické železo - užívá se při snížení hemoglobinu v krvi, dvě kapsle 2x denně
- Vejkan - jedna kapsle 2x denně

Kurz na posílení a regeneraci organizmu s biopřípravky Tian shi

Program na posílení a regeneraci organizmu předpokládá, že se biopřípravky užívají jak v kombinaci s ostatními přirozenými ozdravnými metody, tak s předepsaným léčebným programem klasické medicíny. Souběžné užívání urychlí ozdravné a obnovující procesy v organizmu.

Ve skutečnosti můžeme na léčebný proces nahlížet jako na celkové posilování organizmu a zvyšování či vyrovnávání jeho energetiky. Vznik a průběh nemocí z tohoto hlediska představuje obecné oslabení organizmu a potlačení schopností jeho bioenergetiky. Přirozené ozdravné metody a procedury, správné stravování a užívání biopřísad má žádoucí účinek: upevňuje zdraví a zvyšuje bioenergetiku organizmu. Nemocný člověk se uzdravuje přirozeným způsobem.

Nyní se zaměříme na to, jaké biopřísady a jak často se mají užívat při konkrétním onemocnění.

Ateroskleróza krevních cév

- biologický vápník - dvě balení na kurz
- Cholikan - během prvních tří dnů užíváme jednu kapsli denně, čtvrtý až sedmý den jednu kapsli 2x denně a dále dávkování zvýšíme na jednu kapsli 3x denně

Prevence proti záchvatu mrtvice

- antilipidový čaj
- biologický vápník
- Spirulina v množství jedné až dvou tablet 3x denně
- Chitosan: začneme jej užívat po dvou až čtyřech týdnech preventivní kúry, stačí jedna kapsle 2x denně

- Vejkan - začneme jej užívat dva týdny poté, co jsme začali brát Chitosan, v množství jedné kapsle 2x denně

Profylaktika ischemické choroby srdeční a infarktu myokardu

- biologicky vápník
- Kordyceps - jedna kapsle 2x denně
- Chitosan - jedna kapsle 2x denně
- Ikan užíváme takto: první týden dvě kapsle 2x denně, dále tři kapsle 2x denně
- Vejkan - jednu kapsli 2x *denně*
- žvýkací tablety - jeden kousek 2x denně

Pozor, každý z uvedených přípravků začneme užívat dva týdny poté, co jsme začali brát předchozí přípravek.

Hypertonie (cévní typ)

- antilipidový čaj
- biologický vápník
- Kordyceps - poté, co dobereme biologický vápník; dávkujeme takto: první týden jednu kapsli 2x denně, druhý týden jednu kapsli 3x denně a dále dávky ustálíme na dvou kapslích 2x denně
- Chitosan - začneme užívat poté, co dobereme Kordyceps; první týden užíváme jednu kapsli 2x denně, druhý týden jednu kapsli 3x *denně* a dále dvě kapsle 2x denně
- Ikan - začínáme užívat dva týdny poté, co začneme brát Chitosan. První týden stačí jedna kapsle 2x denně a dále dvě kapsle 3x denně

Hypertonie (ledviny)

Stejná léčebná kúra jako při hypertonii cévního typu.

Hypertonie (nervové vypětí)

- antilipidový čaj
- biologický vápník
- Hippophae - **začneme užívat** po ukončení léčby biologickým vápnikem v množství jedné tablety 2x denně
- Ikan - začneme brát dva týdny poté, co začneme užívat Hippophae; první týden polykáme jednu kapsli 2x denně a během druhého týdne přejdeme na dvě kapsle 3x denně
- Chitosan - začneme brát poté, co ukončíme kúru s Ikanem; 3x za den si vezmeme jednu kapsli

Snížený krevní tlak

- biologický vápník
- Vejkan - jednu kapsli 2x denně
- Hippophae - začneme užívat, až dobereme biologický vápník, v množství dvou tablet 2x denně
- žvýkací tabletky - až přestaneme užívat Hippophae

Chudokrevnost

- biologický vápník - jeden sáček 2x denně, dvě balení na léčebný kurz
- biologické železo - dvě kapsle 2x denně; kojícím a těhotným ženám se doporučují denně až tři kapsle; na jeden léčebný kurz si budeme muset pořídit dvě až tři balení
- Ikan - dvě kapsle 2x denně

Onemocnění trávicí soustavy (gastritida, vředy, cholecystitida, Crownova nemoc a také jako preventivně proti rakovině střev)

- biologický vápník
- Spirulina - jedna tableta 2x denně
- Chitosan - jedna kapsle 2x denně
- žvýkací tablety - až dobereme biologický vápník

Zánětlivé procesy infekčního charakteru (bronchiální, plicní, gynekologické, nemoci močového měchýře a pohlavních orgánů)

- biologický vápník - jeden sáček 2x denně, dvě balení na kurz
- Kordyceps - první týden jednu kapsli 3x denně a dále dvě kapsle 2x denně

Kožní onemocnění (dermatida, uhrovitost, herpes, pásový opar, lišeje)

- biologický vápník - *jeden* sáček 3x denně, dvě balení na kurz

- Kordyceps - jedna kapsle 3x denně; při herpetu třetího dne zvýšíme dávku na dvě kapsle 2x denně
- Spirulina ~ první týden jednu tabletu 3x denně, dále dvě tablety 3x denně

Kdo trpí uhry nebo furunkly, může rozdrtit pět až šest tablet Spiruliny, zalít je 3 ml horké vody a směsí potřít zanícená místa na kůži. Necháme působit 15 až 20 minut a smyjeme teplou vodou.

Psoriáza, vypadávání vlasů, pigmentové skvrny

- biologický vápník
-biologický zinek
- Vejkan –dvě kapsle 3x denně

Alergie

- biologický vápník
-Chitosan - jedna kapsle 3x denně
- žvýkací tablety - začneme je užívat poté, co dobereme biologický vápník, jednu tabletu 2x denně

Alergie na potravinové složky

- antilipidový čaj
- Dvojitá celulóza, kterou dávkujeme takto: první až třetí den jednu tabletu denně před večeří, čtvrtý až šestý den jednu tabletu 2x denně a dále jednu tabletu 3x denně, kterou zapijeme sklenicí teplé vody
- Spirulina - začneme ji užívat poté, co ukončíme přijímání Dvojité celulózy; stačí jedna tableta 3x denně

Alergie doprovázená kožní vyrážkou

- biologický vápník
- Ikan
- Vejkan - užíváme za dva týdny poté, co jsme začali brát Ikan, vždy jednu tabletu 3x denně

Závěr – léčebný mechanizmus pohlavního spojení

V závěru knihy cituji z mé předchozí knihy *Intimnyje normy i zdorovje* (Intimní normy a zdraví), v níž se věnuji energetickým a léčivým vlastnostem, které má pohlavní spojení.

„Pohlavní akt s krásnou a velkomyslnou ženou, provedený opatrně a pozorně, je nejlepším lékem všech dob."

Ze staroindického traktátu o zdraví

„Pokud se muž pohlavně stýká, ale nedochází u něho k výronu semene, pak jeho životní síla narůstá a organizmus produkuje více energie. Tělo ji vstřebává, a tak se posiluje, takže všechny mužovy smysly zbystří."

Pozorování starodávných mudrců

Ve starých knihách o fyzické lásce se uvádí osm blah, které je možné získat s pomocí správného rytmického sexuálního spojení. Specifické rytmy představují spojení magických čísel a čísla jang v jeho základu. Jang je mužskou silou a znázorňuje lichá čísla, jin je síla ženská a zobrazuje sudá čísla.

Východní teorie medicíny učí, že krev, tkáň, tuk, kosti, morek kosti a semeno nebo vajíčko jsou články jednotného řetězce, který se vytvořil z obecného řádu přírody a přirozeného smyslu pro pořádek. „Z nejvyšší podstaty života byla stvořena krev, z krve se tvoří svalová hmota, svalová hmota se může měnit na tuk a z ní dále kosti. V kostech vzniká morek, a ten dává život semeni nebo vajíčku. Je to sedmiúrovňová struktura prvků těla, přirozený proces, jenž se při nadměrném vypětí

mho nezdravých zlozvycích snadno naruší. Obdobným způsobem je možné jej naopak posílit, pokud se důkladně zvolí správné prostředky.

Terapeutický účinek pohlavního spojení se zakládá na skutečnosti, že v určitých pozicích dochází k přesměrování energie, a to jí umožňuje koncentrovat se na nemocné orgány a léčit je. Při pohlavním styku se vždy mění dech, srdeční rytmus, krevní oběh, složení sekrece žláz a procesy v mozku. Jelikož tělo je schopné samo vyrábět protijedy na všechny nemoci nebo stavy, základní otázkou zůstává, jak aktivovat potřebný metabolický proces.

Střídání pozic při pohlavním styku je vlastně takovou „sexuální jógou", která je léčivá a dokonce mnohem účinnější než běžná jóga. Při ní je totiž mužský í ženský princip v rovnováze a jeden druhého doplňují. To však od muže vyžaduje, aby se naučil co nevíce oddálit vyvrcholení. Ženina role v tomto terapeutickém sexu spočívá v tom, že by měla léčivé přírodní síly iniciovat a probouzet. Ženina energetika se při pohlavním spojení zvyšuje; největší účinnost má kombinace čtyř orgazmů. Jde o velmi silný bioenergetický prostředek, s nímž nemůže měřit síly ani leckterý bioenergetik, specialista na léčbu energetickým působením, protože se nachází „jen" v obyčejném stavu. Pohlavní sekrece, sliny a pot jsou těmito silnými a působivými energiemi ozářeny a získávají neobyčejné vlastnosti, které harmonizují vlastní tělo, a také tělo i životní pole partnera. Podle dávných tajných učení žena disponuje „lékem tří vrcholků". Co tím měli starodávní učenci na mysli?

Tantrické i taoistické ezoterické nauky se shodují v tom, že ženský organizmus vylučuje tří druhy pohlavních sekrecí, které se navzájem liší: z úst, z prsou a z pochvy. A když se muž těchto elixírů nasytí, vykompenzuje tak ztrátu semene a načerpá síly pro své životní pole.

Jedna starobylá taoistická kniha o pohlavním styku tyto tři typy ženské sekrece podrobně popisuje, přičemž je nazývá lékem tří vrcholků. Horní se jmenuje *vrcholek červeného lotosu* a přitéká jím léčebný elixír, jinak zvaný také *nefritová tekutina* nebo *sladký pramen.* Vytéká pod jazykem - tam je umístěn specifický žlázový průtok, který ovšem u dospělého člověka zaroste. Je nepatrně zbarvený, téměř průzračný. Je-li vylučován ve větším objemu, muž by se měl snažit jej polknout a v duchu směrovat ke sluneční pleteni. Tento kouzelný lék přináší fluiditu pěti vnitřním orgánům, nacházejícím se právě v této oblasti. Dostane-li se do mužova levého boku, bude napájet jeho intuici a posilovat pohlavní centrum (podle tantry se totiž mužova sexualita soustředuje v levém boku, v ledvině). Dosáhne-li pravého boku (ledviny), efektivně se zvýší potenciál jeho životní síly. V důsledku toho se obnoví životní pole a normalizuje se proces regenerace krve v jeho organizmu.

Prostřední je *vrcholek dvojitého lotosu.* Prýští z něj lék zvaný *bílý sníh, korálová esence* nebo *štáva z broskve nesmrtelnosti.* Je to sekret ženských prsou a nejvýrazněji se projevuje u žen, které nikdy nerodily, a nemají tedy mléko. Má bílou barvu, kvůli které dostal první ze svých názvů, a je na chuť sladký a příjemný. Mužům se doporučuje, aby tento kouzelný lék sáli a popíjeli. Když se v jejich těle dostane do pupečního centra, napájí a vyživuje slezinu a žaludek. Také na ženu má blahodárný vliv, je-li z ní bílý sníh odsáván: zrychluje se jí tep a oba partneři prožívají rajské potěšení. Pokud muž *saje* dostatečnou silou, léčivá tekutina se dostane až k mozku a odsud se spouští k pohlavnímu centru ve spodní části těla. Bílý sníh má blahodárný vliv na celý organizmus a má se za to, že právě tohoto léčivého elixíru by si muž měl užívat nejvíc.

Spodní vrcholek se jmenuje *vrcholek purpurového hřibu* (protože jemu se podobá klitoris). *i on* má více názvů: *vrcholek bílého tygra* nebo *tajemné vrata* (tu je zase podobnost s pochvou). Je z něj vylučován lék zvaný *měsíční kvítek* nebo *bílý kov.* Pramení z hlubin dělohy, jinak zvané jinový palác. Průchod do něj je zpravidla uzavřený, avšak je-li žena během

milostného aktu vzrušená, že jí zčervenají tváře a hlas uvázne v hrdle, pak se tento vnitřní' průchod otevře. Až dosáhne vrcholného potěšeni', odsud se vyloučí tekutina, která volně tóká dolů. Pokud by se jí muž chtěl nasytit, musí vytáhnout téměř celý penis a nechat jen hlavičku ponořenou do vulvy. Tak se upevní jeho prvotní mužná síla a harmonizuje životní pole. Mimochodem ve starodávném textu *Ananga ranga* se říká, že sekret každé ženy se liší chutí a prospěšností podle jejího individuálního založení. „Žena typu lotosový typ vylučuje velké množství milostného sekretu, který libě voní jako lilie, jež právě rozkvetla. Žena typu umění vylučuje horké šťávy s vůní a chutí medu a žena typu lastura vylučuje milostnou tekutinu *výrazně slané chuti."*

Děloha se nachází v samém centru ženského organizmu, proto disponuje zřetelnými jangovými vlastnostmi. Vajíčko se do ní spouští, spermatozoidy se k ní pozvedají (dostředivá síla). Pokud se během milostného aktu oba partneři silně vzruší a děložní krček se otevře, což je fáze stlačování a udržení, z ženina těla pramení lék *měsíční kvítek.* To, co má v ženě jangovou podstatu, v mužovi nabíjí vše, co má podstatu identickou. Tento proces se děje cestou přímého pohlcování.

Na procesu pohlcování je založena erekce mužského pohlavního orgánu. jeho tkáně jsou schopné vstřebat obrovské množství krve, protože tak může ztvrdnout. Stejným způsobem probíhá i pohlcování – je-li penis uvnitř pochvy, změkne a přirozeně nasává ženinu sekreci. Proto jsme na počátku knihy doporučovali, aby partneři po milostném aktu zůstali chvíli ležet a odpočívali, aniž by došlo k vyjmutí penisu z pochvy.

Tři léčivé vrcholy plní mnoho funkcí: nabíjí energií a oživují tělo i ducha. *Přitom* je třeba mít na paměti, že vše výše jmenované platí pouze v případě, kdy žena muže doopravdy miluje, přičemž čím silněji, tím lépe. Kde není opravdový cit, um schází také ona zvláštní energetika, díky které se spouští mechanizmus vání sekretu s léčivými účinky.

Jak tento kouzelný mechanizmus funguje? Hlavní je, že zde působí srdeční centrum, které emocím dodává určité zbarvení. Emoční stav, to je zvláštní škála energií, schopná strukturovat tekuté sekrece. Pokud k této strukturalizaci nedojde, pak výsledný produkt není léčivý.

„Když muž obejme svou partnerku a zavede svůj úd do její pochvy, měl by dychtivě pít z jejich rtů. Pak oba vzlétnou do nevídaných výšin, zvednou se na vlnách nadšení... Její bedra se chvějí, dostavilo se první potěšení. To je způsob, jak se spojit s tím, co je nepomíjivé, a nezištně hltat jeden druhého. Tyto praktiky by se měly používat jen k bohulibým účelům a nikdy se neslučovat se zlem, protože jinak člověk spadne do propasti naplněné nemocemi a chaosem."

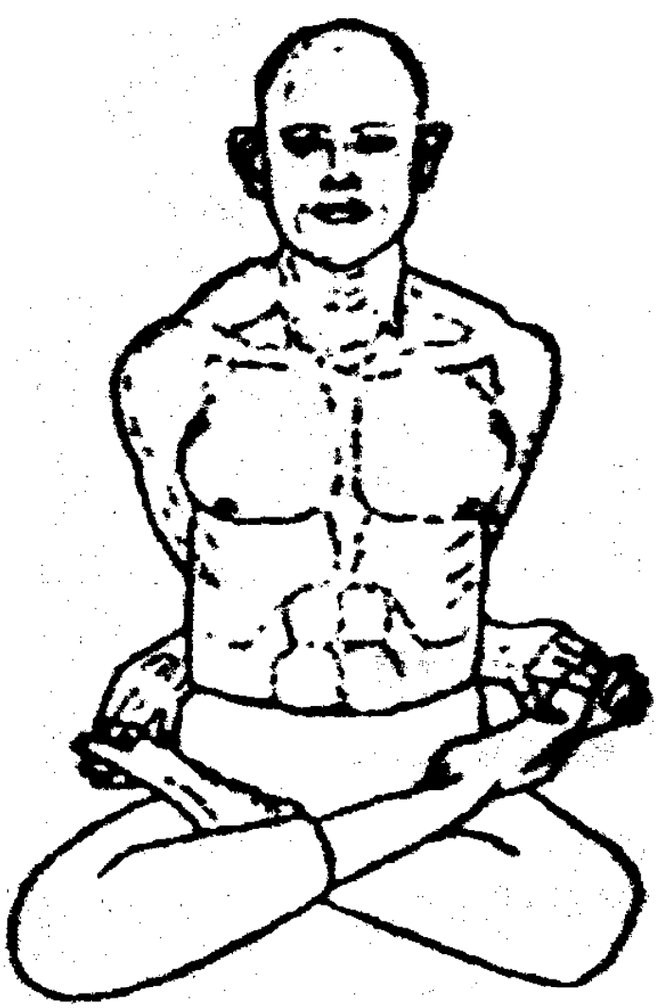
Kálačakra tantra

Muž by se měl při aktu soustředit na to, aby oddálil své vyvrcholení (pro muže po čtyřicítce je mnohem snadnější kontrolovat erekci a pohlavní akt jako takový). Ženina úloha spočívá v tom, aby se oprostila od všeho, „zapomněla se" a poddala se tomu, že bude dávat. A až dosáhne několikanásobných vzletů zvaných orgazmus, uvolní své léčebné energie.

Když žena dává, zároveň také přijímá. Její ženská síla narůstá a životvorné a regenerační prameny uvnitř jejího těla se posilují a aktivují. Starodávná tajemství o fyzické lásce říkají: pokud žena opravdově otevře a uvolní svůj sexuální potenciál, její léčivé schopnosti neznají hranic...

Co bych chtěl popřát svým Čtenářům na závěr? Aby se řídili všemi uvedenými radami a znalostmi s rozumem. Věřte, že všechno, o čem jsme psali, stačí, abychom mnohonásobně pozvedli energetiku vlastního organizmu. A abychom podstatně zlepšili své zdraví a naše životy byly na vyšší, lepší úrovni.

Podívejte se na tento maličký obrázek, který jsem namaloval podle své fotografie. Po několika ozdravných hladových kúrách je moje tělo a jeho tkáně pružnější, energetika mého organizmu vyšší, a já mohu klidně sedět v pozicí jako na obrázku; říká se jí *uzavřený lotos.* Toho jsem dosáhl po čtyřiceti letech!



Tato kniha je věnována důležitým tématům, jakými je bioenergetika a biosyntéza organizmu člověka. Čtenář má možnost získat informace o tom, co nutí člověka k tomu, že ztrácí energii, a co mu pomáhá k tomu, aby si ji zase doplnil. Velmi podrobně jsou zde popsány prostředky, umožňující zvýšit bioenergetiku: pohyb, správná výživa, hladovění, dýchání, vodoléčba. Přístup ke zdraví člověka z hlediska medicíny, který je v současné době tak rozšířený, je cestou do neznáma, ale promyšlená práce s vlastním tělem, vedoucí k podpoře biosyntézy, je správná cesta k dlouhému a plnohodnotnému životu. Autor zve všechny zájemce na tuto cestu, o níž věděli dávní lékaři a léčitelé a upozorňují na ni i současní zdravotníci. Autor v této knize ukazuje, jak je možné pomocí jednoduchých a dostupných metod zkvalitnit procesy biosyntézy a tím zvýšit energetický potenciál člověka.

BIOENERGETIKA ČLOVĚKA

Cesty zvýšení energetického potenciálu

Očistné krize
Dýchání štěstí
Vodní procedury
Praktická realizace hladovění na etapy
Co napomáhá zlepšení biosyntézy v organizmu

Gennadij Malachov
Bioenergetika člověka - Jak zvýšit energetický potenciál

Геннадий Малахов
Биоэнергетика человека Пути повышения энергетического потенциала

Překlad Anděla Kramlová

První vydání

Gennadij Malachov

BIOENERGETIKA ČLOVĚKA

CESTY ZVÝŠENÍ ENERGETICKÉHO POTENCIÁLU

Tato kniha není lékařskou příručkou, proto všechny problémy konzultujte se svým praktickým lékařem.

Názor redakce se nemusí shodovat s názorem autora.

Kniha se zabývá složitým a důležitým tématem, jímž je bioenergetika a biosyntéza lidského organizmu. Dozvíte se, co způsobuje ztrátu energie člověka a co ji pomáhá obnovit. Podrobně jsou popsány prostředky umožňující výrazně zvýšit bioenergetický potenciál: pohyb, správná výživa a hladovění, dýchání a vodoléčba.

Mnohé léčitelské metody, jež jsou dnes tak hojně rozšířené, jsou cestou *do* neznáma, ale promyšlená práce s vlastním tělem, která podporuje biosyntézu, je cestou k dlouhému a plnohodnotnému životu. Autor terny nám chce ukázat cestu, kterou se vydala většina vynikajících lékařů minulosti i současnosti.

OBSAH

ÚVOD 10

Kapitola první
USPOŘÁDÁNÍ ČLOVĚKA 11

Kapitola druhá
ZÁKLADNÍ ZÁKONY O POSÍLENÍ BIOSYNTÉZY A BIOENERGETIKY ORGANIZMU 21
Individuální konstituce člověka 21
Konstituce větru 26
Konstituce žluči 28
Konstituce slizu 29
Uzdravování podle věku 31
Krize uzdravování 33
Očistné krize 33
Ozdravné krize 35
Energetické krize 37
Příčinou nemoci je nedostatek energie 40
Energetické tělo člověka, jeho stavba, vzhled, uspořádání a funkce 40
Zvláštnosti vstřebávání energie v těle, přenos energie a její rozdělení v organizmu 42
Dutiny a paraziti jednotlivých polí odnímajenergii . 49
Symptomy při vtělených duší 50
Jak se ubránit parazitům jednotlivých polí 51
Zlepšení biosyntetických procesů v organizmu 52
Stimulace biosyntctických procesů 54
Co napomáhá zlepšení biosyntézy v organizmu 60

Kapitola třetí

PROSTŘEDKY A METODYKE ZLEPŠENÍ BIOSYNTÉZY A BIOENERGETIKY ORGANIZMU

Pohyb . . . . . .
Obecné informace
Chůze
Běh.....
Fyzická cvičení a atletický trénink.....
Praktická doporučení pro osoby s tělesnou konstitucí větru, žluče a slizu.....
Hladovění.....
Obecné informace o hladovění, detoxikační a dietní terapii (RDT).....
Činnost fyziologických mechanizmů během hladovění.
Pravidla hladovění
Praktické hladovění rozdělené na etapy.....
Dýchám
Obecné informace o dýchání
Cchi a prana.....
Metodika získání ptány potravy
Metodika získám prány d ý c h á n í m .
Metoda podle Strelnikové.....
Jógové dýchání Sat-nam .....
Očista mimovědomé formy života Dýchání štěstí

VODNÍ PROCEDURY.....
Základní mechanizmy vlivu vody na lidský organizmus.....
Vodní procedury, které pomáhají při dalším vývoji organizmu.....
Vodní procedury, které rozpouštějí a vylučují škodlivé usazeniny.....
Vodní procedury, které normalizují krevní oběh.....
Zahřívací a zvlhčující účinek vodních procedur.....
Energetický a stimulační účinek vodních procedur..
Léčebný účinek vodních procedur.....
Základní pravidla pro provádění vodních procedur..

ZÁVĚR A ROZLOUČENÍ.....
České prameny.....
Poznámky.....

UVOD

Předpokládám, že nikdo z mých čtenářů nebude pochybovat o tom, jestliže řeknu, že bioenergetika a biosyntéza jsou základem života a zdraví. Tomuto složitému a velmi důležitému tématu je věnována i tato kniha, která popisuje, jak lze v organizmu pomocí jednoduchých a dostupných metod zlepšit procesy biosyntézy a zvýšit jeho energetický potenciál.

Aby čtenáři lépe pochopili, co je to bioenergetika, uvádím v první kapitole popis pěti těl člověka. Tato těla, která se podobají panenkám matrjoškám, vytvářejí celé tělo a jednotný organizmus. Podrobně se zde zabývám tím, co tato těla vyživuje, podporuje a posiluje. Ctenáři se dovědí, co způsobuje ztrátu energie člověka a co ji naopak pomáhá obnovit.

V knize jsou zformulovány základní zákony o zlepšení biosyntézy a o posílení bioenergetiky organizmu. Podrobně se zabývám prostředky (pohyb, hladovění, dýchání, vodoléčba), s jejichž pomocí člověk může procesy bioenergetiky a biosyntézy aktivizovat.

Zároveň bych chtěl čtenáře upozornit na to, aby slepě nekopírovali cizí zkušenosti při uzdravování, ale aby vždy přihlédli ke svým individuálním zvláštnostem, naslouchali svému tělu, a zvolili si tak nejvhodnější a nejúčinnější metody. Proto v knize doporučuji způsoby, jak určit konstituci vlastního těla a jak zohlednit její zvláštnosti při výběru a použití uzdravovacích metod.

Kniha odhaluje tajemství dlouhého a aktivního života Je určená lidem, kteří pečují o své zdraví a kteří chtějí být zdraví a Šťastní.

Kapitola první

USPOŘÁDÁNÍ ČLOVĚKA

Je potřeba pochopit, co je to člověk, co je život, co je zdraví, jak jej podporuje rovnováha, soulad živlů a jak jej narušují a ničí nesváry.

Leonardo da Vinci

Následujme myšlenku geniálního Leonarda da Vinciho a podívejme se na všechny otázky jak ze současného pohledu, tak z pohledu starodávných mudrců. Nejdříve srovnáme to, co mají tyto otázky společné a čeho se musíme držet.

Začněme od počátku a položme si otázku, co je základem *struktury* našeho organizmu.

Již v minulosti bylo objeveno, že chromozomy jsou nositelem dědičné informace. Ale teprve nedávno se zjistilo, jakým způsobem je v nich informace zakódována. Francouzští biologové vysvětlili, že informace je v chromozomech *zapsána* jako vícerozměrný holografický kód zobrazující strukturu organizmu v prostoru a čase. „Laserové paprsky chromozomů zapisují v daný okamžik informace o stavu organizmu a porovnávají je s informacemi, které jsou v našem dědičném aparátu obsaženy v podobě mnoha hologramů."

Čtenářům, kteří se s pojmem *hologram* setkávají poprvé, vysvětlím, co znamená. Vezměme si například džbán, který se rozbije na velké množství střepů. Jestliže sestavíme hologram optickým způsobem postupně od nejmenšího střepu, dostaneme úplný, plastický obraz

džbánu, utkaný ze světelných paprsků. Vícerozměrný holografický kód vytváří pomocí mikrolaserových paprsků holografickou kopii celého našeho těla: pohlaví, vzájemné polohy vnitřních orgánů, jejich tvarů a funkcí a rovněž kopii každé samostatné buňky našeho těla a její funkce. Paprsky, které se odrážejí od tvaru našeho těla, tvaru každého orgánu a jeho funkcí, od buňky a její funkce, se vracejí zpět jako odraz a srovnávají se s původními měřítky a vzorem. Pokud se objeví rozdíl (který existuje a pohybuje se stále kolem jakési střední *hranice*), zapojí se různé opravné mechanizmy: hormonální, humorální a jiné. Můžeme říci, že *všechny* buňky organizmu plní kromě svých charakteristických funkcí i jednu zvláštní, společnou funkci - syntézu důležitých látek obecného regulačního významu.

Holografické zobrazení informací a jejich zpětná korekce je základem takzvané *homeostaze* (snaha vyšších organizmů o udržení stálého vnitřního prostředí), *homeoresisu* (správná rychlost průběhu fyziologických reakcí v organizmu) a *homeomorfózy* (snaha o zachování tvaru, vzájemné polohy a hmotnosti orgánů v požadovaném rozsahu).

Nyní můžeme také lépe pochopit princip *matrjošek,* to znamená princip postupného přechodu holografického obrazu od *jemnohmotného,* světelného zobrazení k *pevnému,* hmotnému zobrazení, podobně jako je tomu v buddhistické psychologii, to znamená zobrazení od pevného k jemnohmotnému.

První matrjoška představuje *fyzické tělo,* které se skládá z kostí, šlach, svalů, tělesných tekutin, kůže a jiných Částí. Jsou to všechny hmotné tkáně, které můžeme nejen vidčt, ale také se jich můžeme dotknout. Toto tělo se podle buddhistické klasifikace nazývá *obalem, který vytvořila potrava,*

Druhá matrjoška je takzvané *plazmatické tělo.* Již samotný název ukazuje, z Čeho je vytvořeno. Toto tělo, které je možno vyfotografovat podle *Kirlianovy metody*[1], má svojí specifickou strukturu: čakry, *nádí*[2] a energetické kanály, které společně tvoří hlavní *zdroj síly* v našem organizmu. Plazmatické tělo obklopuje fyzické tělo a vyzařuje do prostoru v závislosti na své síle. Má vejčitý tvar a je nejen nositelem tvůrčích sil pro fyzické tělo, ale i vitální, životní síly a fyzické citlivosti.

V buddhistické klasifikaci se toto tělo nazývá *pránické* (*práná*[3] znamená *energie),* protože podporuje a vyživuje dýchání člověka.

Třetí matrjoška tvoří *holografické tělo,* které je v podobě zářivých paprsků základem struktury fyzického těla a kromě toho řídí pránické tělo. Toto tělo je rovněž možné zachytit ve vysokofrekvenčním poli vyfotografováním Kirlianovou metodou. Holografické tělo má svoji specifickou strukturu a skládá se ve srovnání s oběma předcházejícími těly z většího množství *jemnohmotných látek.* Některé vědecké práce z poslední doby uvádějí, že naše myšlenky mohou v holografickém těle vyvolat v závislosti na emocionálním zabarvení *silný rozruch.* Holografické tělo se neustále pohybuje podle našich myšlenek a přitom mění svoji strukturu a konfiguraci. Tuto skutečnost již dávno zachytili buddhisté, a proto jej pojmenovali jako *myšlenkové tělo.*

Čtvrtá matrjoška představuje *tělo vědomí.* Je základem tvorby chromozomů, které jsou *sběrnými místy* různých informací. Podstatu pojmu *tělo vědomí* velmi dobře vysvětluje lama *Anágárika Góvinda*[4]. Napsal, že myšlenkové, pránické a fyzické tělo „jsou propojena a do pohybu se uvádějí hlubším vnímáním minulých zkušeností, jež obsahují nevyčerpatelné množství materiálu, z něhož převzaly nase myšlenky a představy svoji substanci. Po-

kud bychom měli použít jiný název, pak nejvhodnější by bylo *podvědomí* nebo *hlubinné vědomí*".

Pátá matrjoška je *tělo duše,* to znamená jakýsi *neměnný* základ, nacházející se na nepostihnutelné úrovni, odkud se následně projevuje ve své hmotné podobě. Z ní se tvoří vědomí, *vybudované* chromozomy; chromozomy dále vytvářejí rozsáhlý hologram, přičemž holografické tělo řídí pránické tělo a zároveň představuje *šablonu* nezbytnou pro vznik fyzického těla. Výsledkem procesu po sobě jdoucích etap je živá, myslící bytost.

Lama Anágárika Govinda o těle duše napsal: „Toto centrum představuje podle buddhistické psychologie neměnný bod různých vztahů, v němž se shromažďují všechny naše vnitřní síly, který však nemá vlastnosti a je nedefinovatelný." Dále se lama pokouší vysvětlit, co znamená nedefinovatelný: „Je to poslední a nejjemnější obal, procházející všemi předcházejícími obaly, to znamená, že je to tělo vyššího, univerzálního vědomí, jež vyživuje a podporuje vznešená radost. Toto vědomí je možné prožívat pouze ve stavu jasné mysli nebo v nejvyšších stavech meditace. V terminologii mahájány[5] to je *tělo osvícení* neboli *tělo Božství*."

Nyní se podíváme na to, *co tato těla vyživuje, podporuje a posiluje.*

Tělo duše (páté tělo) *vyživuje* a posiluje vznešená radost. *Potravou,* která posiluje a rozvíjí naši duši, je neustálé soustředění na vyšší projevy vesmírných sil, na zázrak života, radost bytí (jako největšího blaha), inspiraci vesmírného mechanizmu, úctu (v lepším smyslu slova) k moudrosti přírody, na jemnohmotné prožitky tvůrčího osvícení a vnuknutí, na to, co umožňuje, aby člověk vnímal hojnost vyšších sil a prožil jejich milost, to všechno je *potrava.*

Tělo vědomí (čtvrté tělo), které zapisuje kód hologramu do chromozomů a které je zároveň *zásobníkem* minulých zkušeností a *depozitářem* nekonečného počtu programů potřebných k realizaci života, se posiluje a *vyživuje* správným psychickým rozpoložením (cílevědomost, neochvějnost, bezmezná víra v úspěch), jež následně posiluje a vyživuje různé vývojové programy.

Psychické rozpoložení zaměřené na duchovnost, tvůrčí činnost, milosrdenství a na jejich posilování pravidelnou cílevědomou prací umožňuje, aby se z depozitáře nekonečného počtu programů potřebných k realizaci života vymezila cesta Božího člověka, otevírající úžasné možnosti. Tyto možnosti nám ukázali zasvěcenci a jedinci, kteří kráčeli po duchovní cestě.

Myšlenkové tělo (třetí tělo) neboli *holografické tělo* potlačuje silné emoce a stresy. Hologram *posílí* mnohem více pozitivní myšlenky, sebedůvěra a odpojení myšlenkového procesu na delší nebo kratší dobu. Tento stav označujeme jako *kontrolu mysli.* Známe celou řadu technik (například *rádžajógu*[6]), jež se zabývají touto kontrolou.

Holografické tělo posiluje spánek, hluboké uvolnění, pobyt v místech s pozitivním vyzařováním (*chronální pole)* a rovněž různé procedury vedoucí k očistě a posílení tohoto těla. Na holografické tělo má příznivý účinek specifické zařízení, vzhled interiéru, správný výběr doplňků, příjemná atmosféra v rodině a v zaměstnání.

Geopatogenní paprsky různých zón, místností, předmětů denní potřeby a rovněž paprsky vyzařované z různých domácích a průmyslových přístrojů se silnými poli (týká se to chronálního pole) narušují naše holografické tělo. Chronální pole se skládá z částic, které se pohybují sto padesátkrát až sto sedmdesátkrát rychleji, než je rychlost světla. Tyto částice vznikají v poslední fázi vysokoenergetických procesů a reakcí. Mají v sobě zakódovanou kompletní informaci o objektu, z něhož vyzařují. Možná,

že by místo výrazu holografické tělo bylo lepší používat výraz chronální pole, které se vytváří podobně jako hologram.

Holografické tělo ovlivňuje vydatná strava, podávaná v častějších intervalech. Každá částečka potravy má svoje chronální pole, obsahující informace například o zkonzumované rostlině nebo živočichu. Tyto částice se dostávají do organizmu, prudce mění charakteristiky našeho vlastního holografického chronálního pole, někdy je zkreslují a potlačují. To je také důvod, proč se nám chce po vydatném jídle spát. Spánek posiluje holografické tělo, které jeho vlivem potlačuje a asimiluje (přizpůsobuje) chronální pole potravy včetně všech jejích informací. Existují samozřejmě různé druhy stravy, při jejíž stálé a pravidelné konzumaci dochází k napojení našeho těla na holografickou informaci přijímané potravy. Člověk nakonec přebírá například vlastnosti prasete, konzumuje-li ve zvýšené míře vepřové maso, nebo vyváženost a sílu vyklíčené pšenice.

Nečistoty a škodlivé látky z výměnných procesů v organizmu, které se hromadí v tkáních, orgánech a buňkách, svými hologramy ovlivňují a zkreslují hologramy našeho těla, které pak ztrácejí svoji citlivost To postupně vede k zeslabení procesu *načítání* holografického signálu z chromozomů a ke zkreslení zpětného signálu vysílaného do chromozomů, což následně způsobuje nepřesnou korekci. Prezident americké asociace ájurvédy Deepak Chopra to výstižně pojmenoval jako *efekt zaprášeného zrcadla.* Stačí jen ze zrcadla setřít prach, to znamená z organizmu odstranit všechny nečistoty, čímž se obnoví hologram našeho chronálního pole, normalizují se všechny funkce, vstřebají se nádory a organizmus se výrazně omladí.

Píazmatické neboli *pránické tělo* (druhé tělo) se skládá, jak již bylo uvedeno, z plazmy, jejíž součásti je

magnetické pole. Proto se píazmatické tělo vyvíjí a posiluje různými pohyby, které vedou k vzájemné součinnosti s plazmou okolního prostředí a s magnetickými poli Země. V dalším vývoji plazmatického těla se musí realizovat princip postupného zvyšování energetického proudu, který jím prochází. Tím, že se zabýváme nejrůznějšími aktivními činnostmi (běh, pohyb, dýchání, otužování a tak dále), necháváme v našem těle proudit energii (cítíme to jako zahřátí organizmu), která nás nabíjí. Při postupném zvyšování kapacity této energie (intenzivnější cvičení a prodloužení doby jejich provádění) a dodržování správných intervalů odpočinku, v jejichž průběhu dochází ke specifickým kompenzačním procesům v organizmu, můžeme stále více zvyšovat výkonnost plazmatického těla. Toto tělo kvalitativně *přebudovává* naše tkáně, které mohou kolem sebe *zadržet* velké množství energie, a tím se i lépe nabíjet Správně vyvinuté píazmatické tělo přesahuje fyzické tělo do značné míry (o tří metry i více). Lidé cítí v přítomnosti osob s výkonným plazmatickým tělem velmi příjemnou vůni, a dokonce jim zaléhají uši jako v letadle. Píazmatické tělo potřebuje k udržení své výkonnosti neustálé dobíjení. Jestliže by tomu tak nebylo, velmi rychle by se rozptýlilo. Pravidelná cvičení a systematické zvyšovaní fyzické zátěže jsou dva hlavní klíče, jež vedou k vytvoření výkonného plazmatického těla. Ostatně fyzická cvičení by se měla stát určitým životním stylem, jak nám ukazují mnohé praktické příklady. Chtěl bych ještě jednou zdůraznit, že nejdůležitějším momentem posílení plazmy je pohyb, a to jak ve vztahu k okolí (například k povrchu Země), tak i k procesům probíhajícím uvnitř organizmu (například zvýšení krevního oběhu nebo průchod energie myšlenkami). Pro tóÉ^Éjtfstupnější pohyb. Činšti odborníci z oblasti bioenergetiky rovněž potvrzují, že energie se nejlépe projeví

v pohybu, v motorice, zvláště v oblasti mezi lokty a konečky prstů na rukou a dále mezi koleny a konečky prstů na nohou.

Hypnotické pohyby rukou, myšlenkový přenos energie, kontakt těla s prostředím bohatým na volné elektrony (například voda), pobyt v místech nasycených přírodní plazmou (vrcholky hor, místa tektonických zlomů), konzumace čerstvé rostlinné potravy (v tomto stavu obsahuje nejvíce bioplazmy) podporuje *růst* plazmatického těla a posiluje je.

Fyzické tělo (první tělo) je posilováno a rozvíjeno vším, co posiluje a rozvíjí všechna předcházející těla. Jestliže jsou jemnohmotná těla správně vyvinutá, pak fyzické tělo šíří specifickou vůni, a navíc se po smrti dlouhou dobu rozkládá. Buddha se nikdy nezamýšlel nad dokonalostí svého fyzického těla, ale díky duchovní práci se jeho fyzické tělo transformovalo a vyzařovalo třicet dva paprsků dokonalosti.

Fyzické tělo, jak bylo již uvedeno, vytváří potrava. Kvalita stravy (pití pramenité vody, konzumace čerstvých celozrnných potravin, dodržování fyziologických mechanizmů trávení a stravitelnosti potravy) a potravin bohatých na bioplazmu má pro toto tělo rozhodující význam.

Tělo vědomí obsahuje ve fyzickém těle chromozomy. Myšlenkové tělo (holografické tělo) vytváří jednodušší struktury v podobě pravidelných šestiúhelníků, přičemž tato holografická zvláštnost začíná benzenovým řetězcem a v tekutých krystalech pokračuje při tvorbě jaterních laloků. Použití metod rentgenové a strukturní analýzy U T. Estburyho ukázalo, že biologické struktury mají krystalické uspořádání!

Pln/matické proudy tím, že se podři/ují zákonům přijímání a vydávání okolní energie, tvarují vnitřní orgány do podoby trychtýřů, spirál a kapek. Voda, která se

přizpůsobuje tomuto pohybu, konturuje vnitřní orgány: srdce má tvar kužele nebo hrušky, jeho svalová vlákna mají tvar spirály; játra mají tvar kapky, podobají se výlevce; vlasy mohou být stočeny do tvaru jakéhosi kanálu s centrem na temeni hlavy; mozek má tvar spirály; oči se podobají dvěma virům, otáčejícím se přes vlastní centrum; labyrint ucha připomíná ulitu hlemýždě; tenké střevo je v těle uloženo ve tvaru spirály. Mohli bychom pokračovat dále a nalezli bychom celou řadu dalších srovnání. Celé tělo je uspořádáno jako určitý sférický vír.

Voda má v lidském organizmu řadu pozoruhodných vlastností, které splňují optimální podmínky pro existenci živého organizmu. Představuje tekutinu s velkou jímavostí energie, která je mimo jiné schopna koncentrovat maximální množství energie elektronových vln, dále vytváří tekuté krystaly, jejichž struktura je důležitá k realizaci různých životních procesů.

K udržení pevného zdraví je nezbytné, aby se v *součinnosti nacházelo všech pět těl neboli úrovní člověka. Jen tehdy bude uzdravování účinné.*

I když jsme podrobně probrali všech pět těl-*úrovní* člověka, zůstala nám ještě jedna nezodpovězená otázka: čím se tedy projevuje život? Musíme najít *pružinu,* která uvádí *setrvačník života* do pohybu.

Starodávní mudrcové z Indie a Tibetu tvrdili, že základem všech forem života je pulzace, která určuje program vývoje života i jeho délku. Zdroj pulzace se, podobně jako zárodek, nachází uvnitř organizmu. Je jím srdce.

Budeme-li posuzovat tento jev ze současného pohledu, pak srdce je skutečně jediným orgánem, který má schopnost rytmické kontrakce neboli stahu bez jakékoli vnější stimulace, to znamená vlivem impulzů vznikajících v něm samotném. S přibývajícím věkem se síla srdečních kontrakcí snižuje Ke konci nitroděložního ži-

vota srdce tepe (pulzuje) sto třicetkrát až sto padesátkrát za minutu, zatímco v průběhu prvních šesti měsíců života je jeho frekvence sto třicet až sto čtyřicet tepů za minutu; od šesti měsíců do jednoho roku to je sto dvacet tepů za minutu; od jednoho roku do dvou let - sto deset tepů za minutu; od dvou do pěti let - sto tepů za minutu; od pěti do deseti let - osmdesát pět tepů za minutu a kolem dvaceti let se frekvence tepů snižuje na sedmdesát dva. Čím intenzivněji se *pružina* napíná, tím více se oslabuje, přestože na počátku pracovala s maximální silou.

Aby život ve vašem těle skutečně kypěl a nebyl jen stojatou bažinou, zrychlete pulzaci několikrát denně během nebo fyzickým cvičením.

Před námi je druhá kapitola, v níž budeme hovořit o základních zákonech uzdravení z pohledu biosyntézy a bioenergetiky. Proto se blíže podíváme na tři stěžejní principy v těle člověka.

Kapitola druhá

ZÁKLADNÍ ZÁKONY O POSÍLENÍ BIOSYNTÉZY A BIOENERGETIKY ORGANIZMU

Individuální konstituce člověka

Starodávní léčitelé, jako byli stoupenci ájurvédy, staří Tibeťané, lékaři střední Asie, a dokonce í někteří Evropané nezačali nikdy léčbu, aniž by předem neurčili individuální konstituci nemocného člověka. Všichni se shodují na tom, že fyzické tělo člověka je vytvořeno z pěti základních živlů: éteru (prostoru), vzduchu, ohně, vody a země.

Živel *éter* (prostor) představuje podle starodávných léčitelů a podle hypotéz současných vědců prostor ústní dutiny, nosu, prostředí žaludku a střev, dýchacích cest, hrudníku, kapilár a dalších orgánů. Obecně můžeme říci, že živel *éter* nám poskytuje prostor k vývoji těla.

Živel *vzduch* se v lidském těle projevuje různými pohyby svalů, pulzací srdce, roztahováním a smršťováním plic, pohyby žaludeční steny, peristaltikou žaludku a celého trávicího traktu. Nervové impulzy, myšlení a prakticky všechno, co se v organizmu pohybuje, řídí živel *vzduch*.

Živel *oheň* představuje v těle člověka metabolizmus. Tento živel účinkuje v systému trávenu je výrazem intelektu buněk šedé kůry mozkové, pusobt v oční sítni-

ci, jež zachycuje světlo. Na něm závisí stabilita našeho imunitního systému a aktivita enzymů celého organizmu (jejichž úkolem je přeměna určitých látek na jiné látky).

Živel *voda* se projevuje při tvorbě a vylučování žaludečních šťáv, slin, účinkuje v krevní plazmě a *protoplazmě*[7] buněk.

Živel země představuje pevné části těla: kosti, chrupavky, nehty, vlasy, šlachy, svaly a kůži.

Je jasné, že lidské tělo může existovat jako živý organizmus pouze tehdy, je-li všech pět živlů v harmonické součinnosti. Když starodávní mudrci vysvětlovali pojem život, rozdělili všechny jeho projevy na tři základní životní principy. Živly *éter* a *vzduch* se spojují a v našem těle vytvářejí *tělesný vítr* (v ájurvédské terminologii *dóša váta*[8]). Vzájemným spojením živlů *ohně* a *vody* vzniká *žluč* neboli *tělesný oheň* (v ájurvédské terminologii *dóša pitta*[9]). Živly *země* a *voda* jsou při svém spojení základem vzniku životního principu *slizu* (v ájurvédské terminologii *dóša kapha*[10]).

Nyní jsme si vysvětlili všechny pojmy, a proto můžeme popsat tělesnou konstituci člověka, uvést přesnou lokalizaci *větru, žluči* a *slizu.* Abychom nezpůsobili chaos v terminologií, budeme tyto tři důležité principy nazývat stejné jako jejich tvůrci - stoupenci ájurvédy, *dóša.*

Dóša sliz pečuje o materiální část těla, to znamená o spojení molekul a o jejich správný tvar. Tento princip (dóša) funguje na úrovni molekul, buněk, orgánů a těla jako celku. Je to *opora* organizmu.

Tím, že se sliz skládá ze dvou základních živlů země a vody, je *studeným* a *slizovitým* útvarem. Jestliže převažuje v organizmu tato dóša, ukládá se v něm studený sliz, který se většinou hromadí v horní části těla, to znamená v oblasti od temene hlavy až k *diafragmě*[11] Tato místa se považují za oporu dóši sliz. Podívejme se, co říkají Tibeťané o této dóši: „Sliz zaplňuje tělo a rozum; brání v usí-

nání; zajišťuje spojení kloubů; prodlužuje čistou nit vědomí, podporuje trpělivost při práci a napomáhá člověku při překonání potíží; zajišťuje čistotu a pružnost vnějších i vnitřních částí těla."

Příznaky převahy dóši sliz v organizmu jsou následující:

1. Moč má bělavé zabarvení, slabě se odpařuje a její zápach je neutrální.
2. Jazyk a dásně jsou bílé, ústní dutina má sladkou příchuť.
3. V hrudníku a v hlavě se hromadí hleny, vzniká pocit tlaku a tíhy v těle.
4. Zhoršení problémů se zahleněním se objevuje na jaře (hlavně za sychravého a chladného počasí), může k němu dojít v průběhu dvaceti čtyř hodin, většinou večer nebo k ránu.
5. Oční víčka jsou oteklá a oči jsou matně bílé.
6. Chuť k jídlu je narušená a trávení je oslabené.
7. Tělo nemá dostatek tepla, některé části otékají a na kůži se objevují hnisavé vyrážky.
8. Dochází k jaterním potížím, bolestem v kříži, klouby jsou málo pohyblivé a svědí pokožka.
9. Člověk si stěžuje na špatnou paměť, poruchy spánku a celkovou slabost.

Dóša žluč zajišťuje správnou teplotu těla a činnost všech fyziologických procesů: trávení, metabolizmu, imunity a dalších. Je to abstraktní teplo oddělené od hmotného těla. Většinou necítíme teplo v pravém slova smyslu, ale teplo podle stupně zahřátí hmotného těla. Je to *oheň* organizmu.

Tím, že se žluč skládá ze dvou základních živlů ohně a vody, je *horkým* a *vlhkým* ut\ arem. Jestliže v organizmu převažuje tato dóša, hromadí se v něm *žár,* zvyšuje se tělesná teplota a dochází k trávicím potížím. Oporou této dóši je střední Část těla, to znamena oblast od di-

afragmy až k pupku. Podívejme se, jak se vyjadřují Tibeťané o této dóši: „Na teplu závisí zdraví, svěžest, barva, dlouhověkost a síla těla... Toto teplo je základem mechanizmu, který napomáhá přeměně potravy na energii nezbytnou k posílení a rozvoji síly těla a jeho barvy."

Příznaky převahy dóši žluč v organizmu jsou následující:

1. Moč je červenožlutá, silně se odpařuje a výrazně zapáchá.

2. Na jazyku se nachází silný povlak, z ústní dutiny je cítit kyselý zápach.

3. Hleny mají červenožlutou barvu, obsahují větší množství soli; jedinec má žízeň.

4. K prudkému zhoršení žlučových potíží dochází na podzim v průběhu dvaceti čtyř hodin, většinou v poledne nebo k půlnoci.

5. Dostavují se bolesti hlavy, tělo hoří, člověk má v nosní dutině pocit sucha.

6. Oční bělmo může mít červenožluté zabarvení a objevují se nečekané koliky.

7. Osoby trpí poruchami spánku a ani během dne nemohou usnout.

8. Probíhá nadměrné pocení, pot zapáchá.

Dóša vítr zajišťuje správnou cirkulaci v organizmu, k níž můžeme zařadit všechny typy pohybu: pohyb vzduchu při nádechu a výdechu, rychlost myšlenkových procesů, krevní oběh, pohyb lymfy a ostatních tekutin, rychlost průběhu chemických reakcí v buňkách a celkově všech biologických procesů, vylučování stolice, moči, hlenů a jiné procesy. Můžeme říci, že se jedná o abstraktní princip pohybu. Pohyb spojujeme většinou s přemístěním nějakého hmotného předmětu v prostoru, přičemž nevidíme pohybující se síly. Právě takovým způsobem v organizmu funguje dóša vítr.

Tím, že se vítr skládá ze dvou základních Živlů éteru a vzduchu, které neobsahují pevné nebo tekuté substance a jejichž vlastnostmi je *sucho* a *chlad,* má dóša vítr vysušující a ochlazující účinky. *Oporou* této dóši je spodní část těla, to znamená oblast od pupku až k chodidlům.

Jestliže je vítr v normě, je i myšlení člověka pozitivní, jeho organizmus má mnoho energie, střevní trakt funguje správně a všechny cirkulační procesy jsou rovněž v normě.

Příznaky převahy dóši vítr v organizmu jsou následující:

1. Moč je čirá jako voda, silně zpění a po chvíli je zase čistá.

2. Jazyk je suchý, červený, drsný, z ústní dutiny je cítit trpký zápach.

3. Jedinec vykašlává zakalené hleny, trpí zácpou.

4. Zhoršení potíží spojených s dóšou vítr se objevuje v létě, v průběhu dvaceti čtyř hodin, většinou za soumraku nebo za svítání.

5. V bederní oblasti a v kloubech vznikají bolesti, které člověk vnímá jako stav po výprasku.

6. Jedinec hubne, má suchou pokožku, cítí bodavé bolesti v zátylku, v hrudníku a v čelistech.

7. Člověk se chce pohybovat, ale dýchání je nepravidelné a nervová soustava je podrážděná.

8. Dostavuje se pocit plné hlavy, mohou se objevit i závratě, hučení v uších, nespavost, chvění a chuť se protáhnout.

Kombinace dóš (životních principů) je u každého člověka jiná a většinou je určena již při početí. V okamžiku spojení spermie a vajíčka se určuje uspořádání člověka cestou kombinace *vzduchu, žluči* a *sl izu*tak, jak jsou tyto principy uspořádány v těle rodičů. Různé zářcní a ostatní vlivy vnějšího prostředí, například zname-

ní zvěrokruhu, fáze Slunce, Měsíce a ostatních planet roční období a podobně, vkládají určitý *kosmický vzorec* do této kombinace dóš, který zůstane člověku po celý jeho život. Životní principy (tridóša), které jsou zakódovány tímto způsobem, určí konstrukci kostry a celkový vzhled člověka, intelekt a charakterové rysy, dále individuální vkus, délku života a mnoho dalších aspektů. V průběhu života můžeme sami aktivně ovlivňovat součinnost dóš, a tak dále utvářet sebe sama. Jakmile přestaneme vykonávat tuto činnost, kombinace dóš se rychle vrátí k původní kombinaci dané při narození.

Konstituce člověka je uspořádaná v závislosti na tom, která z dóš v jeho organizmu převládá. Podle tibetského traktátu *Čžud-ši*, obsahujícího asi sedmdesát různých způsobů léčení, a také podle současných výzkumů existuje sedm typů lidí a celá řada jejich podtypů. Existují tři *monodóšní* typy, u nichž jev převaze vždy jedna dóša; tri *dvoudóšní* typy: *vítr-žluč*, *vítr-sliz* a *žluč-sliz*, a jeden, takzvaný *vyrovnaný* typ, u něhož jsou rovnoměrně zastoupeny všechny tri životní principy.

Podívejme se nyní pouze na tri základní konstituce.

Konstituce *větru*

Lidé zrození větrem mají shrbenou postavu, jsou až vyzáhlí, bledí, upovídaní, těžko snášejí chlad a při pohybuje slyšet praskání (v kloubech). Jsou skromní, nedožívají se vysokého věku, mají drobné tělo, rádi zpívají, smějí se, bojují a střílejí. Upřednostňují sladká, kyselá a ostrá jídla. Svým chováním a zvyky se podobají supům, jestřábům a liškám.

Čžud-ši

Jedinci, u nichž převládá konstituce větru, jsou z fyzického pohledu velmi málo vyvinutí. Mají plochý hrudník, přes kůži jim prosvítají žíly a jsou vidět i šlachy. Jejich pokožka bývá snědá, ale chladná, drsná, suchá a často popraskaná. Na těle mají větší množství znamínek tmavé barvy.

Postavou mohou být vysocí i malí, mají jemnou tělesnou konstrukci, z pokožky vystupují klouby a kosti, neboť jejich svalový systém je velmi slabě vyvinutý. Mají řídké a vlnité vlasy a jemné řasy. Působí chladným dojmem. Oči jsou zapadlé, malé, se suchou a tmavou vnější i vnitřní sliznicí. Nehty mají drsné, ale křehké. Špička nosu je zahnutá nahoru.

Fyziologické procesy v těle těchto jedinců probíhají velmi rychle, ale často se objevují potíže trávení. Jestliže lidé s tělesnou konstitucí větru onemocní, uzdravují se dlouho. Mají rádi sladká, kyselá i slaná jídla, milují horké nápoje a alkohol. Produkce moči je nedostatečná, stolice je suchá a vylučuje se v malém množství, tyto osoby trpí zácpami. Více než ostatní typy mají sklony k pocení (hlavně v létě). Rychle usínají, ale jejich spánek je ve srovnání s lidmi jiných tělesných konstitucí jen povrchní a krátkodobý. Ruce a nohy mají většinou studené.

Charakteristickými vlastnosti je nadšení a živost, bdělost a neklid. Rychle chodí a mluví, ale brzy se unaví.

Z psychologického hlediska jsou vnímaví, mají však špatnou paměť. Jsou schopni si v krátkém čase pamatovat hodně informací, ale brzy je zapomenou. Mají slabou vůli a sklony k psychické labilitě, jejich sebedůvěra je nízká, nejsou trpěliví ani příliš odvážní.

Snaží se o to, aby rychle vydělali peníze, ale stejně rychle je utrácejí. Provozují takové druhy sportu, u nichž mohou střídat rychlost s odpočinkem.

Konstituce *žluči*

Lidé s konstitucí žluči mají často žízeň a hlad, jejich vlasy a barva kůže má nažloutlou barvu, mají bystrý rozum, ale jsou domýšliví. Hodně se potí a zapáchají Jejich bohatství je průměrné a postavou jsou spíše středního vzrůstu. Konzumuji sladké, hořké, trpké a studené pokrmy. Svým chováním a zvyky se podobají tygrům, opicím a jakšům (démonům).

Čžud-ši

Tito jedinci mají sice střední **postavu,** ale jsou urostlí a elegantní. Mají širší hrudník než osoby s konstitucí větru. Žíly a šlachy nevystupují u těchto osob tak zřetelně. Na kůži mají větší množství mateřských znamének nebo pigmentových skvrn. Svalová soustava je středně vyvinutá, a proto nejsou tak viditelné kosti ve srovnání s lidmi konstituce větru.

Barva pleti je nažloutlá, může být i načervenalá nebo mít medový či světlý odstín. Pokožka je měkká, teplá a velmi příjemná na omak. Mají jemné, hedvábné vlasy, zrzavé nebo hnědé, s tendencí k šedivění a vypadávání. Oči **jsou** šedé, zelené nebo medové až hnědé; **mají** přísný a pronikavý pohled. Oční bulvy **jsou** souměrně, spojivky jsou vlhké a **mírně načervenalé.** Nehty mají měkké. Nos je ostrého tvaru, špička nosu často zrudne.

Fyziologické procesy probíhají mnohem lépe, než **jak je** tomu u osob s konstitucí větru. Metabolizmus je aktivní, potíže střevního traktu se nevyskytují, a proto **lidé** s tělesnou konstitucí větru **mají** vynikající chuť k jídlu. Konzumují zpravidla velké množství jídla a nápojů. Upřednostňují sladké, hořké a trpké pokrmy, spíše studené, a rovněž i chlazené nápoje. Spánek jedinců s konstitucí žluče je normální, spí úměrně dlouho. Vylučují velké množství moče a stolice (většinou je **žlutá** a řídká). Velmi se potí a mají mírně zvýšenou teplotu pokožky, ruce a nohy mají teplé (i za silného **mrazu). Nepobývají** dlouho na slunci, nemají **rádi** horko (saunu) a odmítají těžkou práci.

Lidé této konstituce jsou čestní, inteligentní, s bystrým rozumem. Jsou to vynikající řečníci. Své **city projevují** velmi bouřlivě, zvláště pokud jsou rozzlobení, **plní** nenávisti a zlosti. *(Svým chováním a zvyky se podobají tygrům, opicím a démonům.)*

Velmi rádi se chlubí svým materiálním bohatstvím, i když jej nemají příliš mnoho. Sportují, ale dávají přednost těm druhům **sportu,** u nichž mohou ukázat své **individuální** kvality (krásu těla, volni vlastnosti, myšlenkové schopnosti): **kulturistika,** box, automobilové závody, tenis, **krasobruslení,** šachy.

Konstituce *slizu*

*Lidé s konstitucí slizu **mají** chladné tělo, svaly a kosti neprostupují pokožkou, která je jinak mastná a světlé barvy. Dobře snášejí žízeň, **hlad** a **různé potíže.** Jsou **plnější,** podsadité postavy. Většinou se dožívají vysokého **věku,** žijí plnohodnotný **život, netrpí** nespavosti. **Jejich charakteristickým rysem je otevřená duše** a přirozené chování Svým chováním a zvyky se podobají **lvům** a buvolům.*

Čžud-ši

Tělo osob této konstituce je dobře rostle (jako u *lvů* nebo ***buvolů*).** Mají široký **hrudník,** žíly a **šlachy** nejsou

vidět, svalstvo je vyvinuté, kosti nevystupují. Trpí však nadváhou.

Mají živý a jasný výraz v obličeji, pleť mají hebkou, lesknoucí se, mastnou (může být i chladná a bledá). Jejich vlasy jsou husté, měkké, zpravidla tmavé barvy. Barva očí je modrá nebo hnědá, bělmo je čisté a jejich oči jsou celkově krásné. Spojivky nemají tendenci ke zčervenání.

Fyziologické procesy probíhají v organizmu těchto osob pomaleji, chuť k jídlu je průměrná. Mají rádi ostrá, horká a trpká jídla (nebrání se ani alkoholu a kouření). Stolice, která je měkká a světlá, se vylučuje pomalu. Příliš často se nepotí, ruce mají většinou chladné a vlhké.

Lidé s konstitucí slizu jsou velmi vitální a dokážou se ovládat. Mají rádi procedury spojené s teplem, například parní lázně a masáže. Různé problémy, například s bydlením nebo se správnou výživou, dokážou ve srovnání s ostatními typy vyřešit s klidem a zdrženlivostí. Jsou obvykle zdraví, šťastní a mírumilovní.

Z psychologického hlediska jsou velmi trpěliví, spokojení, jsou schopni velké lásky, ale také odpuštění. Mívají však tendenci k chamtivosti a ke lpění na materiálním bohatství. Jejich chápání je poněkud pomalejší než u ostatních typů, ale jestliže něco pochopí, zapamatují si to na celý život.

Umějí si vydělat peníze a rozumně je utrácejí. Dokážou zvládnout každou situaci. Většinou nesportují, jsou zpravidla jen diváky.

Tím jsme se dostali *k prvnímu zákonu uzdravení (který je nejdůležitější): v závislosti na individuální konstituci sestavte program správné výživy, zvolte si vhodné léčebné prostředky, přiměřenou fyzickou zátěž a další ukazatele, na nichž závisí vaše zdraví.* Individuální konstituce je průvodcem vašeho života Nezabývejte se svými silnými stránkami, ale vytrvale pracujte se svými slabými stránkami a věřte, že úspěch na sebe nenechá dlouho čekat.

Uzdravování podle věku

Nyní si všechny informace doplníme starodávným výkladem o tom, jak se tři hlavní životní principy (dóši) - *sliz*, *žluč* a *vítr,* vyvíjejí v průběhu celého života, a také výkladem o pěti základních živlech, které s nimi bezpochyby souvisejí, jsou to éter, vzduch, oheň, voda a země.

Starodávný výklad dóš a základních živlů vysvětluje podle mého názoru dosti zřetelně změny, které probíhají v organizmu.

Život člověka můžeme rozdělit na tři velká období: období *slizu* - to je doba od narození až do věku dvaceti pěti let; období *žluči* — to je období od dvaceti pěti let až do šedesáti let; období *větru* — období od šedesáti let do konce života.

I. Období slizu. V průběhu tohoto období převládají *anabolické*[12] procesy, organizmus roste a obsahuje mnoho vody. Životní princip *slizu* byl vytvořen ze dvou základních živlů *vody* a *země*, které v tomto období určují uspořádání budoucího organizmu. Nepodporují však produkci tepla v organizmu, ale naopak je spíše potlačují. Působení vlhkosti, nachlazení (změna počasí) a také i některé potraviny vedou k nahromadění nadbytečného množství slizu, a výsledkem je onemocnění slizové podstaty. To se projevuje nejvíce u dětí s převahou konstituce slizu, přičemž potíže se nejvíce zhoršují na jaře a na podzim (za studeného a vlhkého počasí). Děti s konstitucí vítr nebývají naopak v tomto období vůbec nemocné.

//. Období žluče. V tomto období se vyvažují procesy syntézy a analýzy a organizmus se nachází v relativně stabilním stavu. Dominantní postavení zaujímá život-

ní princip (dóša) *žluči*, který je tvořen dvěma základními živly *vodou* a *ohněm*. Oheň má vždy převahu. U tohoto životního principu jsou velmi silné intelektuální a trávicí procesy. Různé tepelné účinky v průběhu období žluče, například teplé roční období, takzvané *zahřívací* potraviny a neadekvátní emoce, zapříčiňují hromadění žluči v organizmu, což následně vede ke žlučovým potížím, jako je zvýšení teploty, záněty, onemocnění orgánů trávicího traktu a psychické potíže. U lidí s převahou tělesné konstituce žluči se největší potíže objeví v létě. Lidé, u nichž převládá tělesná konstituce slizu, snášejí toto období velmi dobře, neboť v jeho průběhu se posiluje slabá činnost trávicího systému stejně jako intelektuální schopnosti a slabé funkce začnou normálně pracovat.

III. Období větru. V tomto období převažují *katabolické*[13] procesy (neprobíhá syntéza tkání, ale spíše jejich rozklad, organizmus je dehydrovaný), neboť dóša *vítr* je vytvořena ze základních živlů *éteru* a *vzduchu*, které tělo vysušují a ochlazují. Proto různé účinky sucha a chladu, jako je chladné a suché roční období, suché potraviny a jiné projevy, zapříčiňují pokles tepla a nedostatek vody v organizmu. To je nejhorší období pro osoby s dóšou vítr, největší krize se u nich budou objevovat právě během suchých a chladných zim. Lidé s konstitucí slizu a žluči jsou ve velké výhodě a do konce života nebudou mít problémy se svým zdravím.

Tím jsme si vytvořili *druhý zákon uzdraveni: vlastní program uzdravení si musíte sestavit podle věku.*

Každý člověk by měl dbát na to, aby nikdy nedošlo k převaze jednoho ze tří životních principů (dóš), a vždy by se měl snažit o posílení slabšího principu. Nezapomeňte, že celkové zaměření individuálních programů uzdravení se musí měnit podle střídání životních období.

Krize uzdravování

V populární literatuře o uzdravování se občas objeví poznámky o krizích v průběhu očistných a uzdravovacích procesů. Když si člověk sám na sobě vyzkouší účinky krize, které se mohou projevit zvýšením teploty, silnou rýmou nebo jinými příznaky, začne pravděpodobně pochybovat o celém uzdravovacím procesu. Nejčastěji se objevují následující myšlenky: „Myslím, že uzdravování skončilo. Místo toho, abych se cítil lépe, je mi mnohem hůře." Člověk začne hledat pomoc u lékařů, kteří ho i jeho metody uzdravování nejspíše zkritizují a potom začnou *léčbu* svými prostředky. Jestliže jedinec získá takovouto *uzdravovacízkušenost*, nechce většinou pokračovat s vlastním uzdravováním.

Protože se nyní dostáváme k efektivním uzdravovacím prostředkům, jež vyvolávají silné a prudké změny v organizmu, upozorňuji vás, že výsledkem jejich působení jsou *nevyhnutelně* různé krize. Projdete-li touto krizí, dostanete se na nový stupeň v celém procesu uzdravování a všechno se vám mnohonásobně vrátí.

Abyste správně reagovali na podobné jevy, musíte znát příčiny těchto krizí a některé fyziologické otázky. Rozumně prováděné procedury, úměrné zatížení, a hlavně předběžná očista organizmu vám pomohou účinky krize nejen výrazně zeslabit, ale ve většině případů jim i předejít.

Všechny krize můžeme rozdělit do tří velkých skupin: krize očistné, ozdravné a energetické. Podívejme se nyní na každou z nich zvlášť.

Očistné krize

Pro nikoho není dnes tajemstvím, že žijeme v zamořeném prostředí. Atmosféra je silně znečištěná, pi-

hlorovanou vodu a připravujeme z ní pokrmy V pudě je velké množství chemických hnojiv a ovoce obsahuje pesticidy. Potraviny se rafinují a přidávají se do nich různé potravinové doplňky a přísady. Co to znamená? Znamená to, že v každé buňce našeho organizmu se hromadí mnoho škodlivých látek. Vylučovací systémy organizmu pracují na doraz. Přidejte k tomu ještě styl života bez pohybu a pochopíte, v jaké bláto a špínu se lidský organizmus proměňuje.

Jakmile se člověk začne aktivně pohybovat, správně dýchat, méně jíst, otužovat se, všechny nečistoty, *rozptýleně* v celém organizmu, se dají rovněž do pohybu. Jako lavina se přesunují do krve a mění přitom své fyziologické hodnoty. Proto se mohou objevit pocity nevolnosti, únava, bolest celého těla a zvýšená teplota. Vylučovací orgány nestíhají vylučovat nečistoty a jedovaté látky z krevního řečiště. Do činnosti se zapojuje celý vylučovací systém a jeho jednotlivé orgány: ledviny, nosohltan, žaludek, střeva a kůže. Moč je většinou kalná, má tmavou barvu, mohou se objevit i bolesti ledvin a močového měchýře. Stolice je řídká a většinou bolí břicho. Z nosu tečou hleny jako při chřipce. Na kůži se objevují vyrážky, vřídky, a dokonce i *furunkly*[14] To je velmi nepříjemné a v mnoha případech i nebezpečné. Z tohoto důvodu je potřeba, aby se všechny silněji účinkující ozdravné prostředky na počátku aplikovaly v menších dávkách, obzvláště po očistných procedurách (především po očistě jater). Po vyloučení určité části nečistot se zdravotní stav zpravidla zlepší a jedinec pocítí příliv nových sil.

Také nevolnost a *toxikózy*[15] těhotných žen jsou důkazem probíhajícího očistného procesu, vždyť nový život se podle přírodních zákonů může vyvíjet pouze v čistém organizmu Ženy s čistým organizmem nemají v průběhu těhotenství žádné potíže. Jelikož nikdo z lidí nemá v sou-

časné době úplně čistý organizmus, objevují se uvedené jevy stále, a lékaři je proto považují za *normu.*

Na závěr této části si musíme odpovědět ještě na jednu otázku: kdy je možné nejlépe zjistit, že probíhají očistné krize? Tím, že se vylučování nečistot z organizmu uskutečňuje postupně, to znamená, že škodlivé látky se nejdříve odplavují z míst, kde jich bylo uloženo nejvíce, potom se shromažďují kolem vylučovacích orgánů, a nakonec se dostávají ven z těla. Z toho také vyplývá, že proces očisty probíhá delší dobu. Očistné krize mohou vznikat v průběhu prvních tří až osmi let, kdy člověk prochází ozdravným programem. Provádění očistných procedur, pevně stanovená výživa, otužování, běh a jiné disciplíny výrazně zkracují dobu trvání krize. Nepravidelnost, nedodržování ozdravných opatření a špatná výživa naopak prodlužují dobu krize a v mnoha případech jedinec nedosáhne očekávaného výsledku.

Ozdravné krize

Ozdravné krize mají jinou podstatu než očistné krize. Jakmile začnete procházet ozdravným programem, pocítíte, že vaše zdraví se zlepšuje. Bude se zvyšovat potenciál vnitřní energie v organizmu, přičemž všechny procesy budou v rovnováze. Uvědomte si, že nemoci, které zasáhly organizmus, narušují metabolizmus, cirkulaci energie, rozladují vnitřní harmonii až na buněčnou úroveň. Přibývající síly uvedou všechny funkce organizmu do správného rytmu a zabrání vzniku choroboplodných ohnisek. Proto se najednou a nečekaně zhorší relativně dobrý zdravotní stav. Není to nic jiného než projev dřívějších nemocí, jen jejich průběh je obrácený, to znamená, že odcházejí z těla. Člověk si může myslet, že se dávno zbavil všech nemocí, ale ve skutečnosti v organizmu zůstávají jejich stopy (připomeňme si *irisdiagnos-*

tiku na duhovce jsou zaznamenány všechny prodělané nemocí), které se následně projeví zhoršením zdraví a později natrvalo. Některé nemoci mohou proběhnout ihned, ale jiné až za pět, deset i více let.

Ozdravná krize probíhá ve srovnání s nemocí obráceným způsobem, ale desetkrát rychleji. Uveďme si příklad: jestliže nějaký člověk prodělal zápal plic, ozdravná krize se projeví až čtyřiceti stupňovými teplotami. Nejedná se však o zánět, ale o určitý *protizánět.* V plicích dochází k odstraňování sklerózy, které může trvat jeden až osm dní. Během této doby se v důsledku zvýšené teploty zrychlují výměnné procesy a dochází k větší produkci protilátek. Zvýšená teplota je většinou příznakem aktivizace obranných sil a úspěšného průběhu ozdravného procesu. Jestliže snížíme teplotu umělým způsobem, to znamená léky, přerušíme tím přirozený proces uzdravování, což v mnoha případech může mít i smrtelné následky. Zvýšená teplota do čtyřiceti stupňů je v normě, ale od jednačtyřiceti stupňů hrozí určité nebezpečí. Vysokou teplotu je možné snížit častými studenými obklady pětkrát až patnáctkrát za den. Nečistoty a škodlivé látky se pak z těla vylučují zcela přirozeným způsobem. Mohou se objevit i bolesti hlavy, kloubů a svalů (zvláště v místech ohybu). Dlaně a chodidla *hoří,* dochází k nadměrnému vylučování potu, slz a hlenů. Jedinec bude cítit prudké oslabení, neboť veškerá energie se spotřebovává na odstranění nemoci. V závislosti na tom, o jakou nemoc se jedná, se objeví i určité symptomy ozdravných krizí. Astmatici vylučují v průběhu ozdravné krize tmavé hleny, které jsou postupně žluté, až se nakonec změní v pěnu, což svědčí o tom, že nemoc odchází. Při žaludečních, střevních a jaterních potížích se objeví nevolnost, která může trvat až šest hodin. Jedinec zvrací a zvratky mohou mít rovněž tmavou barvu. Moč je červenohnědá

nebo nazelenalá a nepříjemně páchne. Dochází i k vylučování hustých hlenů s nepříjemným zápachem. Stolice je častá a může se změnit na průjem. Má také obvykle tmavou barvu. Vylučování tmavých zbytků z těla svědčí o tom, že se organizmus zbavuje patologických příznaků nemoci. Jedinec může vykašlávat krvavé hleny nebo se mu z nosu spustí krev. Tyto jevy trvají až celý den, někdy dva, tři dny, nebo dokonce i týden. To všechno patří k ozdravné krizi, je to vlastně bouřlivý odchod nemoci. Uvědomte si to, přijměte tuto krizi a buďte trpěliví. U lidí, kteří jsou častěji nemocí, neprobíhá odstraňování nemoci tak intenzivně. Člověk, který onemocní jen občas, má všechny reakce vyváženy: mírně se nachladí, pobolívá ho hlava a svaly, na určitou dobu je oslabený, několik dnů vylučuje tmavou moč a to je všechno. Čím je nemoc vážnější, tím intenzivnější budou reakce uzdravení. V žádném případě se nevzdávejte v půli cesty, ale dokončete svojí práci, tedy odstraňte nemoc.

Jestliže projdete všechny tyto krize, přesvědčíte se o tom, že přirozené uzdravování je nejlepším způsobem. Stanete se tvůrcem svého zdraví, uvěříte svým silám a rozumu. Z vašeho úsilí vynaloženého na odstranění nemoci získáte pozitivní zkušenost a posílíte se na své duchovní cestě. Budete-li se léčit chemickými přípravky nebo různými nejistými metodami senzibilů, stanete se závislými a prázdnými lidmi bez vlastní vůle.

Energetické krize

K energetickým krizím je možné zařadit mnoho specifických jevů, jež v organizmu vznikají při dosažení určitého stupně trénovanosti.

K těmto jevům patří hlavně různé *výbuchy,* jako je například elektrický šok nebo spontánní (samovolné) pohyby v podobě jemného cukání, které má různou inten-

zitu, nebo v podobě větších, složitějších projevů, kdy se člověk může křečovitě bít, běhat, skákat, plakat, smát se, divoce se pohybovat a podobně.

Příčina těchto projevů je velmi jednoduchá. V důsledku pravidelného cvičení se zrychluje cirkulace energie v energetických kanálech. V těch částech organizmu, kde se nachází ohnisko nemoci, jsou energetické kanály zpravidla neprůchodné nebo průchodné jen částečně. Silná *přílivová vlna* energie naráží na ucpané místo (to znamená ohnisko nemoci), což nakonec vede ke spontánním pohybům - cukání, křečím, skákání, smíchu a jiným projevům. Díky těmto projevům se kanály zprůchodní (není to ovšem během jednoho projevu) a nemoc pozvolna odchází.

Pokud energetické kanály v oblasti hlavy takovou zkouškou projdou (často při hladovění, léčebných dechových cvičeních a jiných procedurách), člověk má v hlavě pocit *výbuchu,* který bychom mohli přirovnat k úderu blesku. Jestliže nebudou průchodné energetické kanály v dolní části těla (o čemž svědčí *artritidy*[17], strnulé dolní končetiny a jiné příznaky), energie se bude tlačit do ucpaných míst, což se projeví jako spontánní chůze na patách nebo na špičkách, běhání či skákání. Jsou-li neprůchodné energetické kanály v horní polovině těla (krk, trup), člověk kroutí hlavou, předklání se, hýbá rameny a dělá mnoho jiných pohybů.

Někteří lidé pláčou. Je to způsobeno tím, že došlo k ucpání energetických kanálů v játrech. Projevy pláče se objevují u nemocných *hepatitidou*[18] po výbuchu hněvu, který působí na energetickou regulaci jater. V okamžiku, kdy energie prochází tímto ucpaným místem, Člověk začne spontánně plakat.

Jiní lidé se zase smějí. Radost a smích je projevem srdečných citů, které ukazují na to, že různé typy energie opět začaly volně cirkulovat (například energie nezbytná

k trávení nebo obranná energie) a navzájem se neovlivňují. Jde o vnější projev toho, že došlo k uvolnění ucpaného místa, k odstranění nemoci a ke zlepšení zdravotního stavu.

Projevy pláče a smíchu svědčí o tom, že probíhá uzdravování energetického a myšlenkového těla.

Někteří lidé se rádi dívají na měsíc, jiní na slunce nebo například do ohně. Jakmile je v organizmu nedostatek energie jin (tvůrčí), která je potřebná k nahromadění zásobní energie, člověk se instinktivně dívá na měsíc. Pokud se objeví nedostatek energie jang (aktivní), kterou tělo potřebuje k vytvoření tepla a k aktivnímu průběhu všech procesů v organizmu, člověk se začne dívat na slunce nebo do ohně. Není to nic jiného než intuitivní dobíjeni sebe sama, které dokazuje spojení člověka s přírodou. Starodávní mudrci již dávno věděli o tom, že člověk je schopen přijímat energii prostřednictvím očí a také ji očima zpětně vyzařovat. Tuto skutečnost potvrdily i moderní výzkumy.

Neobávejte se žádné krize, ale naopak ji přijměte, protože je ukazatelem na cestě vašeho uzdravování. Abyste se vyhnuli problémům, kontrolujte svůj spontánní pohyb, pokud je příliš aktivní nebo nějakým způsobem nezvyklý. Nepřerušujte jej však násilím ani jej nevyvolávejte uměle.

Dostáváme se ke *třetímu zákonu uzdravování: ozdravné krize jsou nevyhnutelně. Nepropadejte panice, jestliže se objeví očistná, ozdravná nebo energetická krize, ale snažte seji statečně překonat*

U každého člověka budou tyto krize probíhat individuálním způsobem, v závislosti na jeho tělesné konstituci, věku, závažnosti onemocnění a na dalších příčinách. Jestliže překonáte tyto krize, dostanete se na zcela nový stupeň zdraví a života.

Příčinou nemocí je nedostatek energie

Nejdůležitější otázkou v literatuře o rozvoji a posílení bioenergetiky je podle mého názoru to, aby si Čtenář sám pro sebe ujasnil procesy produkce energie, jejího vstřebávání, možnosti vytvoření energetických zásob a jejich využití. Příčinou nemocí je nedostatek energie v těle. Nyní bych se chtěl podrobněji zastavit u fungování bioenergetiky v lidském organizmu a co nejsrozumitelněji ji vysvětlit

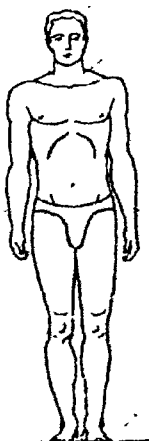
Energetické tělo člověka, jeho stavba, vzhled, uspořádání a funkce

Energetické tělo člověka se skládá z plazmy, to znamená z částic s kladným i záporným nábojem. Svým vzhledem připomíná vejce, které obklopuje člověka a vytváří ostré hranice s okolním prostředím. V závislosti na hustotě plazmy je možné tyto hranice vidět a cítit

Představte si, že se nějaký člověk nachází uvnitř vejcovitého prostoru, který je vyplněný párou. Stejně vypadá plazmatické okolí člověka (obrázek č. 1).

Plazma se v tomto prostoru nachází v neustálém pohybu, pohybuje se od povrchu pokožky až k vnějšímu obalu vejce a zpět. Pohyb plazmy v organizmu je podřízen určitému režimu. Na povrchu pokožky se nachází jednomilimetrová až dvoumilimetrová vrstva silně stlačené plazmy, která vystupuje z kožních pórů v podobě drobných paprsků a ochraňuje tělo člověka. Čínská medicína nazývá tento typ cirkulující plazmy *ochranná energie* (*waj-čchi*), která se nepohybuje v energetických kanálech a cévách, ale na povrchu pokožky a pod ní, čímž chrání organizmus před škodlivou energií (*se-čchi*).

Ve speciálních kanálech organizmu, spojujících všechny důležité orgány, cirkuluje jiný druh plazmy. Tato plazma se vytváří ze vzduchu, vody a potravy a označujeme ji jako *základní energii* (*czung-čchi*). V závislosti na *přílivu* nebo *odlivu* energie v energetickém kanále příslušného orgánu se projevuje jeho maximální aktivita nebo fáze klidu. V těle proudí celá řada dalších typů energií, ale nám postačí, budeme-li znát tyto dvě energie - ochrannou a základní.



Obrázek č. 1

Podle názorů starodávných mudrců se všechny energetické kanály spojují v organizmu v jeden uzel - kořen, který se nachází v oblasti pupku mezi ledvinami.

Akupunkturní body na pokožce (asi tři sta šedesát kanálových bodů a přibližně dvě stě osmdesát mimokanálových bodů) představují *vstupní bránu* pro částice plazmy, to znamená elektrony. Určité vzájemné spojení akupunkturních bodů a zároveň spojem s vnitřním orgánem vytváří *energetický kanál.* Čím je tento energetický kanál charakteristický? Tím, že do něj proniknou skrze akupunkturní bod elektrony a rozkmitají se na nejvyšší světelnou rychlost. Dojde ke vzniku takzvané *elektrické pohyblivé síly,* zároveň se zvýší kinetická energie elektronů, které uvedou všechny chemické reakce v organizmu do činnosti. Řečeno jinými slovy, v energetickém kanále se s velkou rychlostí, která se neustále zvyšuje, pohybují elektrony a přenášejí se látky z povrchu kůže hlouběji do organizmu. Akupunkturní systém jako celek funguje jako čerpadlo, které *přečerpává* elektrony (a dodatečně je zásobuje kinetickou energií) z akupunktumích bodů do míst jejich určení, to znamená do vnitřních orgánů.

Nyní se podívejme na to, jakou úlohu v organizmu hrají elektrony. Syntéza univerzálního nosiče energie ATF (kyseliny adenosintrifosfátové) je možná pouze tehdy, jestliže jsou v místě syntézy přítomni nosiči náboje, to znamená elektrony. *Průběh všech okysličovacích a regeneračních procesů v organizmu závisí bez výjimky na množství volných elektronů a na slupni jejich pohybu v akupunkturním systému, čímž je zároveň určen celkový objem energie v organizmu.* Vezměme si například proces trávení: štěpení výživných látek na jednotlivé komponenty a jejich následné využití v organizmu je bezprostředně závislé na přítomnosti rychle se pohybujících elektronů v organizmu.

Z toho vyplývá, že akupunkturní systém organizmu je hlavním dodavatelem energie.

Hybnými silami vzniku energie, jejího naplnění, přenosu a rozdělení v organizmu jsou zrychlené elektrony, takzvaná *elektrická pole.* Tato elektrická pole člověk může zcela vědomě ovládat a řídit. *Myšlenka je elektrické pole.* Elektrické pole lze koncentrovat (stabilizovat), rozptylovat nebo přemísťovat různým směrem v závislosti na emocionální náladě.

Zvláštnosti vstřebávání energie v těle, přenos energie a její rozdělení v organizmu

Až doposud jsme se energetickým tělem zabývali schematicky. Nyní musíme odhalit řadu zajímavostí spojených se vstřebáváním energie prostřednictvím pokožky, s jejím přenosem v energetických kanálech a jejím rozdělením v organizmu.

Vstřebávání energie prostřednictvím pokožky a její přenos

1 iodnoty elektrického odporu naměřené ve zrohovatělé vrstvě *epidermu*[19] (vrchní vrstva pokožky) prokázaly

neuvěřitelné výsledky - od několika miliard do několika stovek miliard ohmů na každý centimetr čtvereční zrohovatělé vrstvy epidermu. Můžeme proto konstatovat, že kolem člověka vzniká silné statické pole. Zdrojem statického pole je takzvaný *triboelektrický náboj,* který vzniká třením (z řeckého slova *tribo,* což znamená *tření*) a hromadí se na pokožce ve zrohovatělé vrstvě epidermu o tloušťce dvě až tri desetiny mikronu. V závislosti na odporu kůže přechází tento náboj pomalu hlouběji do těla.

Změna elektrického odporu zrohovatělé vrstvy epidermu je v prvé řadě spojená s difuzí vody přímo přes pokožku (ne přes potní žlázy) v procesu regulace teploty těla, kterou člověk prakticky nevnímá. Čím intenzivněji se vlhkost odpařuje skrze zrohovatělou vrstvu epidermu, tím rychleji se zmenšuje náboj uvnitř organizmu a napětí elektrického pole přitom klesá.

To je jeden z procesů vstřebávání energie prostřednictvím pokožky. Jiný proces vstřebávání se realizuje přes kožní receptory a akupunkturní body.

Na pokožce člověka se nachází obrovské množství receptorů. Mnohé z nich najdeme i v oblastech akupunkturní ch bodů. *Receptory* jsou vysokomolekulámí bílkoviny se speciální strukturou, které jsou schopny vnímat, transformovat a předávat informace a energii z určitého vnějšího podnětu do akupunkturního systému. Staří Číňané je pojmenovali jako *přenašeče.* Tyto přenašeče mohou v závislosti na podmínkách přenášet volné elektrony z povrchu pokožky do akupunkturního systému. Jestliže je pokožka pružná, vlhká a teplá, jsou elektrony přenášeny receptory velmi dobře. Za prvé voda vytváří vynikající podmínky k uvedení elektronů do pohybu, jak je uvedeno v prvním případě, a lépe napomáhá při odstranění náboje z povrchu pokožky. Za druhé, kde nejsou vytvořeny vlhké podmínky, neuskuteční se ani přenos elektronů, ani se neurychlí jejich pohyb. Za třetí tepelná energie

pozitivně ovlivňuje oddělení volných elektronů z receptorů. Bude-li pokožka jemně vlhká a teplá, zvláště díky zpocení po nepatrné fyzické námaze, vzniknou dobré podmínky pro přenos volných elektronů z kožních receptorů (a také celkového náboje z pokožky) do akupunkturních kanálů. Receptory mohou předávat volné elektrony mnohem kvalitněji při speciální stimulaci, například při masáži, při silném podráždění teplem nebo chladem, při použití aplikátorů (jehly musí být kovové), při účinku různých mastí, emulzí a jiných přípravků.

Volné elektrony se nejlépe vstřebávají v nosohltanu, plicích, v ústní dutině (hlavně jazykem), v řitním otvoru, očima a zevními pohlavními orgány, to znamená těmi částmi organizmu, které jsou přirozeně vlhké a obsahují největší množství receptorů. Volné elektrony velmi dobře pohlcuje také pokožka obličeje, hlavy, krku a rovněž pokožka v místech přechodu jedněch kanálů v druhé - na dlaních a na chodidlech (od konečků prstů rukou až k loktům a od konečků prstů nohou až ke kolenům).

Ke špatnému vstřebávání a přenosu volných elektronů kožními receptory (a celkově kůží) dochází tehdy, jestliže je pokožka chladná a suchá nebo jestliže receptury blokují nečistoty v organizmu. Znečištěná pokožka mění svoje vodivé vlastnosti, čímž se energie rozptyluje místo toho, aby se shromažďovala. Kůže člověka hovoří o jeho zdravotním stavu.

Ze všeho, co zde bylo uvedeno, vyplývá jeden důležitý *závěr; pečujte o svoji pokožku a sliznice.* Snažte se, aby vaše pokožka byla vždy čistá, pružná a měla správnou teplotu a aby sliznice byly bez hlenů a nevysušovaly se.

Rozdělení energie v organizmu

Příroda již dávno vybrala přesně stanovené typy mikroskopických elektrických kontaktů. Nositeli těchto kontaktů jsou membrány, buňky, nervové kmeny a vlákna a rovněž tekutiny v organizmu, které obsahují ionty. Všechny tyto útvary obsahují drobné řetězce elektrických kontaktů. Drobné řetězce se spojují a vytvářejí větší řetězce, které se dále slučují, a postupně vzniká akupunkturní kanál. Kanál vychází až na povrch pokožky, kde je zakončen příslušnými akupunkturními body.

Aby příslušné reakce probíhaly plynule a v pravidelném rytmu, je nezbytné, aby byl zajištěn neustálý přísun elektronů se *silným nábojem.* Koordinací tohoto procesu uskutečňuje vlastní akupunkturní systém diky svým mimořádným vodivým vlastnostem. Elektrony se rychle přerozdělují do těch míst a orgánů, kde je v daném okamžiku potřebná jejich přítomnost, to znamená do míst zesíleného průběhu chemických reakcí.

Uvedli jsme si variantu rozdělení energie v případě, že se organizmus nachází v klidu. V průběhu jeho intenzivní činností *odpojuje* akupunkturní systém mnoho orgánů a druhořadých funkcí s jediným cílem – soustředit veškerý energetický potenciál pouze do orgánu nebo skupiny orgánů, které jsou v činnosti ve zvýšeném režimu. Při rychlém běhu se například zastavuje činnost trávicího traktu; při zvýšené duševní činnosti nepracuje svalový systém; po sytém jídle, kdy organizmus spotřebovává téměř veškerou energii na trávení, *se* dostavuje pocit únavy a spánku.

Uvedené myšlenky můžeme shrnout do následujícího *závěru: a) v průběhu dne se snažte, aby ve vašem organizmu byl dostatek volných elektronů a aby akupunkturní systém byl aktivní, b) nikdy nevykonávejte současně dvě různé činnosti* Například nemůžete jíst během chůze, neboť to zhoršuje průběh obou činností. Vykonávejte činností postupně, protože je to tak lepší a vhodnější pro celý organizmus.

Nyní se podíváme na některé zvláštnosti spojené s energetikou organizmu. Následující informace jsou důležité hlavně v počátečních fázích energetického tréninku, zároveň nám umožní odpovědět na některé sporné otázky.

1. Cirkulace energie v organizmu

Energie v organizmu nikdy nestojí na jednom místě, ale neustále cirkuluje (to znamená, že se elektrony neustále pohybují v kanálech). Energie *proběhne* všemi dvanácti kanály v průběhu dvaceti čtyř hodin padesátkrát. Jeden cyklus (průběh) trvá dvacet osm minut a čtyřicet osm sekund. V průběhu jednoho cyklu projde energie jedním kanálem za dvě minuty a dvacet čtyři sekund. To znamená, že během dvaceti čtyř hodin energie *navštíví* každý kanál šestsetkrát. Z toho vyplývá *první důležitá myšlenka: k plnohodnotnému, harmonickému průchodu energie, jejímu přečerpání, k vytvoření energetických zásob a zvýšení objemu energetického potenciálu je nezbytné, abyste běhání, dýchání nebo jiným činnostem věnovali minimálně dvacet osm minut a čtyřicet osm sekund (přibližně tedy třicet minut).* Při tréninku to sami pocítíte, protože pokud budete trénovat méně, nebudete spokojeni.

Kromě této cirkulace dochází v energetických kanálech každých dvacet čtyři hodin k *přílivovým* a *odlivovým* vlnám, a to během celého roku. *Přílivová* vlna se v každém energetickém kanálu vyskytuje jednou za dvacet čtyři hodin a trvá dvě hodiny. Energetický kanál a orgán s ním spojený vykazuje během této doby svoji největší aktivitu. *Odlivová* vlna účinkuje opačným způsobem než přílivová vlna. Trvá rovněž dvě hodiny a energetický kanál a orgán s ním spojený je v jejím průběhu zcela pasivní. Z toho vyplývá *druhá důležitá myšlenka: naplánujte si fyzickou zátěž v průběhu dvaceti čtyř hodin tak, aby se shodovala s energetickou aktivitou kanálů a orgánů.* Srdce je například nejvíce aktivní od jedenácti do třinácti hodin. V tomto Časovém rozmezí by organizmus měl být zatížen nejvíce, například fyzickým cvičením. Energetický potenciál trávicích orgánů je nejsilnější během dne. Jestliže budete jíst po devatenácté hodině večer kdy se energie nespotřebovává na trávení, ale na vytvoření zásob, narušíte harmonii vašeho zdravotního stavu a přispějete jen k jeho chaotické činnosti. Na to by měli pamatovat nemocní lidé a jedinci, kteří jsou fyzicky slabí.

2. Jak si organizmus tvoří zásoby energie

Energie se na rozdíl od kondenzátorů a akumulátorů hromadí v akupunkturním systému v důsledku přenosu a zrychleného pohybu elektronů. Jinými slovy pravidelným tréninkem, vedoucím ke zvýšení energetického potenciálu (nebo jednoduše zvýšenou životní aktivitou), neustále sílí proud energie, která cirkuluje v kanálech, čímž se zlepšuje proces jejího příjmu z okolního prostředí.

Podobně jako jsou v řece široká a hluboká místa nebo víry, v nichž pomalu cirkuluje obrovské množství vody, tak i v akupunkturním systému existují speciální útvary, které Číňané nazývají *moře čchi* (to znamená *moře energie),* Indové je pojmenovali *čakry* (to znamená *kola).* Tyto čakry (moře čchi) vypadají jako víry, které mají tvar spirálovitých kuželů. Část energie, pokud je jí příliš mnoho, se z akupunkturního systému dostává do těchto vírů, v nichž se pohybuje. V jednotlivých čakrách se energie pohybuje různým způsobem: rychle, pomalu, rytmicky, v prudkých úderech. Jestliže je v akupunkturním systému málo energie (nebo se jí nečekaně spotřebuje zvýšený objem), jedna z čaker se pohybuje obráceně. Takovým způsobem tedy probíhá proces vytváření zásob energie, zvětšení jejího objemu a její spotřeby.

3. Jevy, které jsou základem získání energie a vytvoření jejích zásob

Tyto jevy vznikají během úplného i částečného tréninku postupné. Na počátku jedinec cítí v organizmu určitý pohyb, který se ment, má různé vibrace a zvuky

a prochází jak celým tělem, tak í končetinami. Zrychlui se cirkulace tekutin v organizmu, tělo se uvnitř zahřívá rozšiřují se póry a člověk se potí. Intenzita zahřívání těla a potivost se zvyšuje a člověk cítí, že má zimnici. Jestliže se člověk v okamžiku nabírání energie pohybuje, mohou se mu před očima objevovat různé záblesky (*Vogtovy jiskry*), zářící postavičky, různobarevné skvrny, a někdy dokonce i určité obrazy.

Jestliže se člověk začne koncentrovat na oblast čaker, může mít pocit tíhy, tlaku, tupé bolesti, teploty, a dokonce vnitřního žáru.

Jestliže se organizmus začne naplňovat dostatečným množstvím energie, tukové vrstvy se výrazně zmenší, svaly během intenzivní činnosti neotékají, zvyšuje se pružnost, člověk potřebuje méně potravy i spánku, není unavený, ale je neustále aktivní. Všechny nemoci se samy vytrácejí a nové se neobjevují.

4. Kam se energie ztrácí

Akupunkturní systémy mají schopnost produkovat energii, přičemž tato schopnost se liší v závislosti na přírodních zvláštnostech organizmu a způsobu života v rozmezí jedenapůlkrát až patnáctkrát

Nejslabší proudy generují akupunkturní systémy lidí, kteří nežijí aktivně. Požívání alkoholu snižuje aktivitu akupunkturních systémů dvakrát až pětkrát a v průběhu několika dnů se udrží jen malé množství energie. Patnáct až čtyřicet minut po vydatném obědě nebo po svátečním přejídání se aktivita akupunkturního systému snižuje jedenapůlkrát až dvaapůlkrát. Energie se ztrácí i díky tomu, že člověk nosí neustále oblečení, zvláště syntetické, a obuv. Náboj triboenergie se nezachycuje v těle, ale v oblečení.

Z výše uvedených myšlenek můžeme odvodit jeden *obecný závěr:* aby se v organizmu zesílil průběh výměnných procesů elektronů a energie, aby jednotlivé systémy organizmu byly zásobovány větším množstvím energie, aby se vytvořily optimální podmínky transportních a biochemických procesů, je potřeba zastavit izolovanou činnost jednotlivých orgánů a buněk a zabránit vzniku neprůchodných míst v organizmu, která zapříčiňují nemoci, to znamená, že musíme vytvořit vlastní silný bioenergetický potenciál. Jen tehdy zmizí všechny nemoci a nové nemoci se již neobjeví.

Dostali jsme se ke *čtvrtému zákonu uzdravování: nedostatek energie* v *organizmu je hlavní příčinou vzniku nemocí a předčasného stárnutí.* Tento nedostatek se nenahradí ani *hojnou stravou,* ani drahými léky či pobytem v moderních lázních. Udržet energii organizmu na vyšší úrovni je možné jen pohybem, vnitřní čistotou a pozitivním myšlením.

Dutiny a paraziti jednotlivých polí odnímají energii

Existuje ještě jeden závažný aspekt uzdravování a možnost, jak nahromadit energii. Tento aspekt spočívá v normalizaci spojení mimovědomé formy života (vědomí) s fyzickým tělem. Nejdříve je potřeba vyčistit vlastní mimovědomou formu.

Starší lidé zpravidla hromadí mnoho prožitých stresů, křivd, strachu a jiných prožitků, které zhoršují ovládání fyzického těla. Člověk nemá zkoordinované životní procesy, špatně chodí, svaly jsou ochablé a orgány nefungují správně. Jakýmkoli psychologickým podnětem, zvláště strachem nebo hněvem, se prudce zvyšuje spotřeba energie uvnitř mimovědomé formy života. Vzniká jakási *dutina,* jejíž energie může být rnnohonásobně silnější než energie mimovědomé formy života. Dá se říci, že tyto dutiny jsou určitými energetickými parazity s velmi silnými účinty a brání člověku v jeho normálním životě. Snažte se je odstranit.

Abyste mohli vytvořenou dutinu odstranit, je nezbytné, aby energetika mimo vědomé formy života dosáhla energetické hladiny dutiny (to je jedna z hlavních metod). Jestliže energetika těla dosáhne energetické úrovně dutiny, dutina se odstraní. Silná energie dutiny se uvolní a člověk pocítí mírné křeče, střídání tepla a chladu či jiné projevy. Zároveň znovu prožije emocionální složku dutiny. Jedinec se dostane do okamžiku, kdy začal příslušný psychologický podnět, a zažije jej znovu. Člověk má po odstranění ulity příjemný pocit, vnímá větší radost či zažívá jiné pozitivní projevy.

Co je příčinou toho, že se paraziti jednotlivých polí dostanou do organizmu člověka?

- Negativní charakterové rysy: sklony k ponižování slabších jedinců, hrubé vyjadřování, zlost, povýšenost, nenávist
- Sexuální zvrácenost, chtíč.
- Egoistická touha po nepřirozeném vyniknutí.
- Ve spojení s nadměrnou citlivostí může dojít ke vzniku jiných negativních emocí a nálad, jako je například neklid, strach, beznaděj a závist.
- Magie.
- Touha po přesile může člověka donutit k nepromyšlenému činu. V případě, že člověk pochybuje, vydává parazitům sám sebe dobrovolně.

Všechny tyto negativní myšlenkové obrazy vedou v mimovědomé formě života k vytvoření záporného energetického pole, s nímž se spojí paraziti jednotlivých polí člověka. Kdo za to může? Paraziti? Ne, ale individuální charakter člověka. Pracujte na zlepšení svého charakteru, aby se to nestalo i vám.

Symptomy přivtělených duší

Člověk onemocní, doslova se ztrácí před očima a žádné léky mu nepomáhají. Co prožívá?

- Pocit velké slabosti (je to zablokování životní energie);
- bolesti hlavy;
- nevolnost až zvracení;
- svíravý pocit v hrdle a oblasti břicha;
- někdy i ztrátu vědomí;
- velkou zlost a agresi.

Lékaři nemohou najít příčinu onemocnění. S odstraněním přivtělených duší, vyhnáním bytostí nebo démonů mnohé nemoci většinou zmizí, popřípadě začnou alespoň ustupovat. Zvláštnost tohoto jevu spočívá v tom, že člověk může negativní energii přesunout na něco jiného, dokonce na ikony. K předáni negativní energie je potřeba, abyste navázali s určitým předmětem osobní kontakt. Účinným prostředkem je modlitba, to znamená vnímání obrazu a plná koncentrace na něj, čímž dojde k pohlcení negativní energie.

Jak se ubránit parazitům jednotlivých polí

Velkým pomocníkem je, jak již bylo řečeno, modlitba, dále svěcená voda, kadidlo nebo mravný způsob života.

Pravé období mravného způsobu života začíná tehdy, jestliže člověk dobrovolně hladoví. Trvá-li hladovění delší dobu, tělem procházejí silné energetické proudy, které jsou citelné zvláště večer před spánkem. Chodidla a/nebo dlaně rukou jsou velmi teplé. To je čistá energie, kterou paraziti nesnášejí.

Modlitba představuje jednak utvoření vnitřního, mravného způsobu života, jednak přivolává čisté, ochranné síly.

Očista organizmu pomocí různých procedur a správné výživy, dále urinoterapie a hladovění, mravný způsob života a přísun energie cirkulačním dýcháním, intenzivní fyzická cvičení pomohou při odstranění parazitů z jed-

notlivých polí organizmu a upevnění imunity proti nim.

Podívejme se na *pátý zákon uzdravování: dříve, než dojde k hromadění bioenergie, je nezbytné odstranit všechny parazity jednotlivých polí organizmu a dutiny, které prudce snižují energetický potenciál člověka.*

Zlepšení biosyntetických procesů v organizmu

Zákon omezení funkcí v důsledku nepotřebnosti říká: jestliže se v průběhu životní činnosti organizmu nevyužívá nějaká jeho funkce (orgán), pak tato funkce (orgán) pomalu vyhasíná, dokud nezanikne úplně. Praktické příklady nám skutečně ukazují, že například lety do vesmíru, kde síla přitažlivosti má jiné parametry, vedou k tomu, že zdravý člověk bude mít po návratu na Zemi problémy s pohybem, neboť jeho organizmus si odvykl od zemské přitažlivosti a přizpůsobil se jednodušším podmínkám beztíže. Podobný proces probíhá i s člověkem, který je například delší dobu upoután na lůžko. Takovýto člověk se musí naučit znovu chodit, získávat nové síly, neboť svaly ochably v důsledku dlouhé nečinnosti.

Opakem výše uvedeného zákona je *zákon trěnovanosti a posílení funkcí,* který říká; jestliže se v průběhu životní činnosti organizmu nějaká jeho funkce (orgán) aktivně využívá, pak tato funkce (orgán) se zlepšuje a posiluje. Názorným praktickým příkladem je například vzpírání, které posiluje svalstvo a zvětšuje jeho objem. Přitom dochází nejen ke kvantitativním změnám orgánu, který je v Činností, ale hlavně se mění kvalita jeho funkce. Kvalitativní změny svalového systému se projevují ve zlepšení prokrvení, výživy, dýchání, *fermentace*[20], zlepšení *inervace*[21] a jinými projevy. Kvantitativní změny svalového systému se projevují vznikem většího

množství kapilár, vytvořením dostatečných zásob *glykogenu*[22], zvětšením bílkovinových struktur a jinými projevy.

Je známo, že buňky lidského organizmu se v průběhu prvních dvou měsíců života po početí (zárodečné stadium života) nacházejí v děloze, kde je velmi málo kyslíku, a proto využívají bezkyslíkového způsobu své existence (anaerobní způsob). Vyživují se tedy buňkami mateřského organizmu, přičemž dochází k určitému narušení jejich fermentace. Zároveň probíhá velmi rychlé dělení buněk a růst budoucího lidského organizmu.

Od dvou měsíců života plodu až do jeho narození je způsob výživy a dýchání zcela jiný. Vytváří se speciální orgán - placenta, s jejíž pomocí se plod vyživuje, dýchá a vylučuje všechno nepotřebné. Plod se nachází v tekutém prostředí, kde má k dispozici čtyřikrát méně kyslíku než dospělý člověk. V průběhu tohoto období nedochází již k tak intenzivnímu dělení buněk a ve srovnání s předcházejícím stadiem se přirozeným způsobem zpomaluje i růst těla.

Při narození se ještě jednou mění způsob výživy a dýchání. Podíváme-li se na narození člověka z logického hlediska, můžeme říci, že po jeho narození se vytvářejí nejpříznivější podmínky pro růst a vývoj organizmu. Do žaludku a střevního traktu se dostává mnohem více potravy a plíce jsou zásobovány větším objemem kyslíku, než jak tomu bylo v předcházejících stadiích existence plodu. Buňky zpomalují svůj růst a během dalšího Života se dělí pouze padesátkrát až šedesátkrát.

V této souvislosti můžeme zcela reálně předpokládat, že na buněčné úrovni dochází k progresivnímu zastavení určitých funkcí, které zodpovídají za růst a regeneraci organizmu. O jaké funkce se jedná a co je potlačuje?

Biosyntéza je velmi složitý proces, v němž hlavní roli hrají tři faktory: stimulace genetického aparátu, zásobování energií a zásobování výživnými látkami. V průběhu našeho života postupně dochází k jejich progresivnímu potlačení. Genetický aparát se potlačuje v důsledku změny prostředí, které buňku obklopuje, na zásadité, dále snížením hyperpolarizace membrán, v důsledku negativního působení kyslíku a vylučování kysličníku uhličitého. Snížená schopnost buněk produkovat energii je zapříčiněna střídáním bezkyslíkového způsobu života, v jehož průběhu se volná energie tvoří štěpením kysličníku uhličitého, dále změnou vnějšího prostředí nasyceného elektrickými náboji *(amniotická tekutina*[23]) na takzvané *suché prostředí* a v neposlední řadě snížením pohybové aktivity. Zhoršení stravitelnosti potravy v organizmu je zapříčiněno tím, že se potrava do organizmu dostává v podobě složitých sloučenin a v nevyváženém a velkém množství. Všechno se musí nejdříve rozštěpit, navzájem vyvážit a dále se musejí odstranit zbytečné a škodlivé složky, přičemž tento proces by měl probíhat denně, či dokonce několikrát za den na pozadí progresivního poklesu množství energie a enzymů. Tímto způsobem se postupně a bez povšimnutí vytvářejí podmínky narušující naše zdraví a zkracující náš život

Můžeme si položit otázku, zda je možné zlepšit biosyntetické procesy. Ano, je to možné. Odpověď na otázku, jakým způsobem lze zlepšit biosyntézu a zvýšit bionergetický potenciál organizmu, poskytne tato kniha.

Stimulace biosyntetických procesů

Aby některé důležité otázky byly srozumitelnější lidem, kteří nemají v této oblasti tolik znalostí, rozhodl jem se, že další výklad provedu formou otázek a odpovědí,

1 *Proč starodávní mudrci vyslovili myšlenku, že čím dříve člověk zkonzumuje to množství potravy, kte-*

ré mu přidělila příroda, tím dříve zemře? Při přejídání se rychleji slučují buňky žaludku a střevního traktu, které se sice dělí jen v přesně stanovených obdobích, ale ve srovnání se svalovými buňkami se obnovují dvacetkrát až čtyřicetkrát rychleji. Takovéto rychlé dělení připomíná proces vnitřního spalování, které je nejintenzivnější při konzumaci bílkovinné potravy. Potrava s vysokým obsahem bílkovin vyžaduje ke svému strávení větší množství silných trávicích enzymů, které však poškozují buňky sliznic. Kromě toho organizmus velmi rychle ztrácí citlivost na výživné látky, které organizmem jen projdou, čímž se ale zrychlí metabolické procesy a organizmus se znečistí.

2. Proč starodávní mudrci vyslovili myšlenku, že čím dříve člověk spotřebuje objem vzduchu, který je mu určený, tím dříve zemře? Člověk, který rychle dýchá, ze svého organizmu prudce vylučuje kysličník uhličitý. Jeho nedostatkem se potlačuje biosyntéza a dochází ke špatnému vstřebávání výživných látek. Organizmus se brání, což se projevuje křečovitými stahy horních dýchacích cest a cév a rovněž zvýšenou produkcí hlenů. Dochází k zahlenění organizmu, ke vzniku astmatických potíží, ke zvýšení krevního tlaku, k *pleuritidě*[24], ateroskleróze a jiným onemocněním. Člověk, který rychle a zhluboka dýchá, vlastně nežije, ale ničí sebe sama tím nejhorším způsobem.

3. *Proč starodávní mudrci nedoporučovali fyzickou námahu s nadměrným vylučováním potu, ale jen námahu do mírného zpocení?* Celý informační vývoj, to znamená od vývoje pohlavní buňky až do vývoje celého organizmu, je zakódován v DNA (deoxyribonukleová kyselina). K základním vnitřním faktorům, které poškozují DNA, patří tepelné účinky a působení volných radikálů. Při intenzivní fyzické činnosti se zvyšuje teplota těla a posiluje se generace volných radikálů. Uvedené faktory pod-

te výpočtů M. M. Vilenčika poškodí jednu DNA za jednu sekundu. Při intenzivní činnosti se rychlost poškození DNA ještě zvyšuje. Aby se zabránilo poškození, buňka se začne dělit rychleji, než jak je tomu v obvyklém procesu dělení. Dělení buněk není ničím jiným než obnovou jejich struktur a metabolických cyklů, což posiluje jejich existenci a likviduje předcházející růstové změny. Tím, že se buňky organizmu dělí asi padesátkrát až šedesátkrát, dochází k rychlejšímu vyčerpání limitu dělení, a následně i života.

4. *Proč pohlavní zdrženlivost napomáhá prodloužení života?* Aktivní produkce pohlavních hormonů, která se několikanásobně zvyšuje v klimakterickém období, snižuje citlivost *hypotalamu*[25] a v důsledku hormonální disharmonie dochází ke stimulaci rozvoje různých patologických jevů. To má samozřejmě vliv na délku života. Pokusy na zvířatech, které prováděl S. A. Arakeljan, ukázaly, že pohlavní zdrženlivost přispívá k očistě vnitřního prostředí organizmu a obnově citlivosti hypotalamu. Proto přirozená pohlavní zdrženlivost výrazně prodlouží život živočichů.

Uvedené čtyři odpovědí svědčí o tom, že asketický způsob života (bez extrémů) pomáhá zlepšit život, a to jak po kvalitativní, tak í po kvantitativní stránce. Současná koncepce *režimu omezení a zátěže* obsahuje stejnou myšlenku. Proto starodávní mudrci uctívali asketizmus, který se i dnes těší velké oblibě.

5. *V Bibli je napsáno, že Metuzalém žil asi tisíc let. Je to možné?* Abychom mohli odpovědět na tuto otázku, musíme znát základní principy, kterým se podřizují biosyntetické procesy probíhající v buňce.

- Jednotlivé buňky organizmu si samy pro sebe syntetizují bílkoviny, nukleové kyseliny, tuky, polysacharidy a jiné látky, protože si je *z* vnějšího prostředí nemohou převzít v botovém stavu. Uvedeme si příklad:

glykogen (živočišný škrob), který se nachází ve svalech. se nepřivádí krví z jater, ale syntetizuje se ve svalových buňkách.

- Každá etapa biosyntézy se urychluje samostatným enzymem.
- U některých etap biosyntetických reakcí není potřeba zajistit přísun energie z vnějšího prostředí, i když celý proces biosyntézy v buňce tuto energii vyžaduje.
- Výchozími komponenty biosyntetického procesu je jen několik látek: voda, kysličník uhličitý, dusík, stopové prvky a jednoduché sacharidy.
- Syntetické procesy nepředstavují jen průběh procesů, jejichž výsledkem je štěpení dané molekuly. Štěpení a syntéza každé složité molekuly se uskutečňuje pomocí různých enzymů a jejich průběh reguluje mnoho samostatných mechanizmů.
- Při rychlém růstu buňky se velké množství energie, kterou buňka produkuje, spotřebuje hlavně na biosyntézu bílkovin. Ze stoprocentního množství energie vynaložené na biosyntézu se asi devadesát procent spotřebuje na tvorbu bílkovin.

Je známo, že Metuzalém se živil meruňkami a lesním medem. Výchozím komponentem mohou tedy být podle čtvrtého bodu jednoduché látky. Med dodává biosyntetickému procesu stopové prvky a jednoduché cukry, dále všechny nezbytné enzymy a vitaminy, což ulehčuje trávení. Meruňky obsahují lehce stravitelné sacharidy a vodu, ve velkém množství dodávají organizmu *biogenní prvky*[26], hlavně draslík a sodík, a to v takovém poměru, který stimuluje životní procesy se sníženou spotřebou kyslíku. Tyto produkty obsahují rovněž malé množství dusíkatých sloučenin.

Uvedená strava může podle prvního bodu stimulovat mechanizmus zajišťující produkci plnohodnotných bílkovin z kysličníku uhličitého a dusíku a uvést do čin-

nosti mechanizmus produkující živočišný škrob a tuk ze sacharidů. Podle třetího bodu se energie nezbytná pro biosyntézu uvolňuje v samotné buňce při štěpení kysličníku uhličitého a další část energie se uvolňuje z lehce stravitelných sacharidů.

Jestliže člověk konzumuje běžnou stravu, to znamená pokrmy s obsahem škrobu (chléb, brambory), bílkovin (maso, tvaroh, vejce), tuků (sádlo, olej, jiné tuky) a sladké pokrmy (cukr, džem, povidla), pak na buněčné úrovni probíhají následující procesy. *Za prvé* dochází k omezení přirozeného mechanizmu biosyntézy, který je založen na přeměně složitých bílkovin z vody, kysličníku uhličitého a dusíku a který zásobuje buňku nezbytnými látkami. Proč jej tedy využívat, když se z prostředí, které obklopuje buňku, dopravují již hotové sacharidy, tuky, bílkoviny a jiné látky. Tento vnitřní mechanizmus biosyntézy se spouští znovu velmi obtížně. Příčina je následující: na základě obecné biologické rovnice *jeden gen – jeden enzym – jedna reakce* se každá biochemická reakce v procesu vývoje a životní činnosti organizmu realizuje pomocí zvláštního enzymu, který kontroluje jeden gen. Jestliže je činnost genů jednou omezena v důsledku nepotřebnosti, přecházejí do pasivního stavu a dále již nekontrolují proces tvorby enzymů nezbytných k uskutečnění biosyntézy kysličníku uhličitého a dusíku. Tyto enzymy se již v buňce nevyskytují. Její další existence závisí na plynulém příjmu látek z vnějšího prostředí. Pokud nebyly z nějakých důvodů dodány do buňky potřebné látky, nemůže je ani samostatně syntetizovat (to se týká nenahraditelných látek) a začíná pociťovat jejich nedostatek. Organizmus se dostává do úplné závislosti na vnějším příjmu potravy, která by proto měla být plnohodnotná (měla by obsahovat vitaminy a aminokyseliny) a vyvážená (stejné množství bílkovin, tuků a dalších látek, dále stejné množství vitaminů, minerálních látek

a jiných komponentů). *Za druhé* organizmus spotřebovává velké množství energie a takzvaných *plastických látek* (tvorba enzymů, sekrety trávicích šťáv) ke štěpení výživných látek, monomerů a dalších složek. Do činnosti trávícího aparátu je zapojeno mnoho aktivních mechanizmů, které *okrádají* organizmus. Posuďte sami. Při rychlém růstu a dělení buněk se podle šestého bodu spotřebuje velký objem energie vytvořené v buňce. Obnova buňky žaludečního a střevního traktu člověka trvá přibližně šest až čtrnáct dní, jaterní bílkoviny se obnovují během čtrnácti až dvaceti dní. Jestliže člověk jí častěji, pak všechny procesy probíhají ještě rychleji. Nakonec dochází k tomu, že konzumuje-li člověk nadměrné množství potravy, musí produkovat energii pouze k zajištění činnosti žaludku a střevního traktu a strávená potrava se zužitkuje hlavně na obnovu buněk sliznice. Podívejme se na následující srovnání: úplná obnova svalových buněk trvá tři sta šedesát dní. Uvědomíme-li si, že buňky žaludečního a střevního traktu se v průběhu života dělí pouze padesátkrát až šedesátkrát, pak potrava (zvláště bílkovinná, vyžadující silné trávicí enzymy, které nejvíce poškozují buňky sliznice) stimuluje rychlost dělení, posiluje specifické a dynamické reakce potravy a velmi rychle zkracuje náš život

Metuzalém se choval moudře, přičemž vůbec *netušil*, že v jeho organizmu probíhá nějaká přirozená biosyntéza z kysličníku uhličitého a dusíku; konzumoval jen lehce stravitelnou potravu, která nejméně poškozovala žaludek a střeva; v jeho organizmu nedošlo k autointoxikaci, která vzniká obvykle ze smíšené potravy; enzymatické systémy byly v činnosti pouze kvůli syntéze probíhající od jednoduchých látek ke složitým; v činnosti nebyl málo pružný mechanizmus nezbytný pro předběžné štěpení složitých látek (škrobů, bílkovin, tuků a jiných látek) na jednoduché složky. Tyto faktory mu umožnily prožít dlouhý život. Sami jste jisté pochopili, že zákla-

dem fenoménu dlouhověkosti jsou jednoduché fyziologické procesy, s nimiž je potřeba se seznámit a dodržovat je, čímž se život nejen výrazně zkvalitní, ale i prodlouží.

Ostatně všichni velcí svatí (Sergej Radoněžský, Serafim Sarovský), velcí jogíni, mistři *čchi-kung*[27] považovali za svůj důležitý úkol obnovit prapůvodní biosyntézu, a proto konzumovali jen malé množství jednoduché potravy. Tím se zvyšovala i jejich vnímavost a citlivost, a proto často získali i nadpřirozené schopnosti.

Na závěr bych chtěl ještě doplnit, že fixace buňkami kysličníku uhličitého se podle údajů některých prací akademika M. F. Gulého posiluje při použití mnoha stopových prvků a iontů. Draslík, hořčík nebo mangan zlepšují a posilují fixační a biosyntetické procesy. Sodík nebo vápník je naopak zeslabují. Mumio obsahuje celé spektrum stopových prvků zlepšujících biosyntézu. Biosyntetický proces pozitivně ovlivňuje také moč odpařená na jednu čtvrtinu svého původního objemu. Podobné vlastnosti mají i některé rostliny, jako například zlatý kořen (rozchodnice růžová), eleuterokok ostnitý, ženšen nebo diaskorea kavkazská.

Co napomáhá zlepšení biosyntézy v organizmu

1. Dlouhý, přiměřený běh, jehož důsledkem je dýchací kompenzovaná *acidóza*[28], která ve značné míře zajišťuje zvýšenou fixaci kysličníku uhličitého buňkami organizmu.

2. Dýchání podle systému K. P. Butějka, které je jen jedním z typů jógového dýchání.

3. Hladovění napomáhá nahromadění *ketolátek*[29] v krvi a okyselení. Buňky mohou proto hromadit kysličník uhličitý a dusík, dále se aktivizuje genetický aparát a posiluje se biosyntéza. Takovéto kyselé prostředí krve vydrží mnohem déle než při respirační acidóze, proto hladovění regeneruje organizmus mnohem lépe,

4. Krátkodobé prudké snížení teploty těla (polévání ledovou vodou) vede k *hyperpolarizaci*[30] membrán a aktivizaci genetického aparátu. Hyperpolarizace probíhá díky *konvekci*[31] plazmatického těla, kdy se na kůži vylučuje teplá plazma místo studené plazmy, což vytváří silný elektrický proud.

5. Rozklad tkání organizmu: protopiazmy buněk v průběhu fyzické námahy; ztráta krve nebo odstranění orgánu (během operace nebo při jiných zákrocích).

6. Vkládání tkání pod kůži (Filatovova metoda) nebo masírování těla odpařenou močí a rovněž její vnitřní užívání.

7. Biosyntézu stimuluje rovněž pobyt v určité horské výšce. Představte si, že se nějaký člověk nachází v pytli naplněném kysličníkem uhličitým. Buňky organizmu budou velmi dobře vstřebávat uhličitý plyn z vnějšího prostředí.

8. Červený proud laserových paprsků má lokální rentgenový efekt, účinkující podle principu hyperpolarizace membrán. Tohoto efektu je možné dosáhnout jednoduchým položením rukou na nemocné místo (orgán), koncentrací pozornosti, bezkontaktní masáží nebo vytvořením myšlenkového obrazu.

Obecný závěr: než přejdeme k praktické části, v níž jsou podrobně popsány metody a mechanizmy účinků ozdravných prostředků, věnujte pozornost ještě následujícím informacím.

Podle zákona omezeni a zákona trénovanosti je potřeba, abyste neustále udržovali správné fimgování biosyntetických procesů v buňkách a zkvalitňovali je. To je šestý zákon uzdravování. Držte se však zlaté střední cesty, to znamená střídmosti a pravidelnosti Pamatujte si e negativní a nepravidelná stimulace biosyntézy v buňkách nebude mít příslušný efekt; příliš silná stimulace e brzy vyčerpá limit děleni

V podstatě je možno říci, že se všichni v důsledku velmi rychlého dělení buněk žaludečního a střevního traktu *vnitřně spalujeme.* Je potřeba změnit stravu, zařadit kvalitativně jiné potraviny a snížit množství přijímané potravy. Dále je důležité aktivovat přirozenou biosyntézu z kysličníku uhličitého a dusíku.

Kapitola třetí

PROSTŘEDKY A METODY KE ZLEPŠENÍ BIOSYNTÉZY A BIOENERGETIKY ORGANIZMU

Pohyb

Obecné informace

Dostáváme se k přehledu prostředků a metod tréninku, zaměřených na zvýšení vlastního energetického potenciálu a na zlepšení biosyntézy buněk.

Praxe na celém světě ukazuje celou řadu případů potvrzujících skutečnost, že člověk může přijímat energii a *stavební materiály* přímo z okolního prostředí.

K tomu, aby organizmus kvalitně vstřebával energii z okolního prostředí a biosyntéza mohla plynule probíhat, je nezbytné se pohybovat (není důležité jak); další nevyhnutelnou podmínkou je vždy čistá pokožka. Šatalová zdůrazňuje, že studený vzduch a studená voda obsahuje velké množství energie. P. Bragg se domnívá, že vnitřní čistota organizmu je prvotní podmínkou pro vytvoření zásob nevyčerpatelné energie. J. A. Andrejev konstatuje, že dvojnásobné zvýšení pulzní frekvence (možná ještě o něco více) je ve srovnání se stavem klidu nevyhnutelnou podmínkou jak pro produkci energie, tak i pro spuštění biosyntézy buněk. Na základě tvrzení profesora Andrijevského se krev v organizmu savců včetně člověka vytváří pouze při větší fyzické námaze. Při různém pohybu, běhání, intenzivní prací na čerstvém vzduchu pro-

bíhají silné okysličující a regenerační reakce a vytváří se silná mladá a kvalitní krev.

Podívejme se ještě jednou, *jaké mechanizmy se spouštějí při pohybu, jehož cílem je nahromadění energie a posíleni biosyntézy.*

1. Při pohybu dochází k silnému vzájemnému působení plazmy našeho organizmu s magnetickými poli okolního prostředí, s proudy nabitých částic, jež se pohybují směrem nahoru ze zemského povrchu a směrem dolů, to znamená ze stratosféry k zemskému povrchu. To vyvolává hyperpolarizaci buněk, která následně aktivizuje biosyntézu.

2. Vlastní pohyb jednotlivých částí těla ve vejcovitém plazmatickém těle připomíná činnost rotoru (rukou a nohou) ve statoru (plazmatickém prostředí). Mechanizmus hyperpolarizace membrán je opět v činnosti.

3. Zesílení činnosti krevního oběhu čtyřikrát až pětkrát, což je zase jiný příklad rotoru a statoru. Statorem je tělo a rotorem krev.

4. Zesílení srdeční činnosti (od šedesáti až sedmdesáti tepů do dvou set až dvou set čtyřiceti tepů za minutu) je silnou energetickou injekcí pro organizmus.

5. Zvýšení dechové frekvence dvacetkrát až třicetkrát ve srovnání s klidovým stavem je velmi výkonnou činností mechanizmu zajišťujícího dodávku volných elektronů do organizmu. Samotný pohyb vzduchu v hrudníku je příkladem činnosti rotoru a statoru. Magnetické pole organizmu nabíjí elektrony pohybující se v dýchacích cestách, a tím je sliznice plic snadněji vstřebává.

Během pohybu zpravidla dochází k intenzivní produkci kysličníku uhličitého v organizmu, vzniká respirační acidóza, která vyvolá buněčnou biosyntézu.

6. Různé vibrace a tření vznikající v organizmu v průběhu intenzivního cvičení jsou základem vzniku energie.

7. Aktivace receptorů uvnitř organizmu přispívá k tomu, že akupunkturní systém vylučuje a vstřebává elektrony v maximální možné míře.

8. Vylučovaný pot na pokožce a vytvoření dodatečného počtu elektrických spojení umožňuje, že prostřednictvím pokožky je možné vstřebat více energie ve srovnání s klidovým stavem.

9. Rozklad protoplazmy buněk a jiných vnitřních struktur během pohybu se nazývá *katabolizmus* a stimulace jednoduchých a složitých regeneračních procesů se nazývá *anabolizmus.* Zapamatujte si jednoduchou pravdu: pohyb je nejvýkonnějším stimulátorem katabolických procesů v organizmu, které v období klidu aktivizují biosyntetické, to znamená anabolické procesy.

V lidském organizmu odumírá každou sekundu několik milionů buněk. Tyto drobné mikročástice je nezbytné včas odstranit a zničit, neboť jejich hromadění v těle je velmi nebezpečné. Jestliže je z nějakých důvodů zpomaleno jejich vylučování a likvidace, začnou se rozkládat a vytvářet škodlivé toxické látky, takzvané *protaminy*[32] (Zalmanov je nazývá *toxiny únavy).* Dostávají se do mezibuněčné tekutiny, krve, lyrnfy, postupně pronikají do celého organizmu a vyvolávají únavu a nevolnost.

Lidé, kteří se málo pohybují, jsou v podstatě zdraví, ale velmi brzy se unaví při sebemenší fyzické i duševní práci. Chvíli pracují, ale hned si musí odpočinout a zdřímnout si. *Toxiny úna\y* se pomalu hromadí v organizmu a stávají se základem vzniku infekčních, degenerativních a onkologických onemocnění. Buňky přecházejí v uzavřeném prostředí na bezkyslíkový způsob výživy, oddělují se od centrálních regulátorů a začínají se dělit jako rakovinnc buňky. V uzavřeném vnějším buněčném prostředí se nachází velké množství vlastních karcinogenů, které celý proces jen prohlubují.

Nyní je zcela jasné, že třicet pět litrů tekutin našeho těla neustále cirkuluje v celém organizmu, dodává buňkám potřebné látky a vylučuje škodlivé komponenty. *Obsluhující personál* buněk, to znamená játra, plíce, pokožka, ledviny a střeva, musí být vždy čistý a zdravý, aby mohl včas odstranit toxiny únavy. Různé typy pohybu, jako například chůze, běhání či tělocvik, zvyšují cirkulaci tekutin v organizmu. Během pohybu se zkracují svaly, vytlačují tekutinu do krevního řečiště a ovlivňují transport krve tekoucí žilami k srdci. Zvýšená cirkulace krve a dýchání okysličuje toxiny únavy, které se postupně vyplavují, až se nakonec vyloučí z těla ven. Už vynikající fyziolog I. P. Pavlov ve své době řekl: „Pohyb je náhradou všech léků, ale žádný lék nenahradí pohyb."

Chůze

Chůze je nejjednodušší a nejdostupnější prostředek, který si oblíbili lidé všech věkových skupin. Ve srovnání s intenzivnějšími druhy pohybu se během chůze snižuje procento úrazů a člověk má stejně dobrý pocit. Doporučují, abyste se při chůzi mírně zpotili, tento stav udržujte po celou dobu chůze. Vylučování potu je příznakem toho, že jste se dostali do správného režimu, že správně vynakládáte energii a aktivujete biosyntézu. Zesílená cirkulace tekutin a dýchání přispívá k rychlému odstranění toxinů únavy z organizmu a k regeneraci vnějšího buněčného prostředí. Nezapomeňte na to, že hodina chůze vám přinese lepší výsledky než patnáct minut běhání. Paul Bragg říká, že chůze je *králem* mezi ostatními cvičeními, a doporučuje začít malými úseky, to znamená, že člověk by měl denně ujít asi pět až osm kilometrů (hodina chůze) a postupně tuto vzdálenost zvětšovat. Denní procházky v rychlejším tempu by neměly ovlivnit jiné vnější okolnosti.

V průběhu chůze probíhá celá řada specifických jevů: od smršťování svalů až k *inerciální* činnosti tekutin, potravy, různých nečistot a jiných produktů. Nejdříve se podíváme, jakou úlohu hraje smršťování svalů.

Krev proudící v žilách ztrácí při pohybu veškerý tlak, který vzniká v důsledku srdečních tepů. Pohyb krve v žilách efektivně ovlivňuje vsávání, objevující se při pohybu diafragmy *{žilního srdce)* během dýchání. Intenzita tohoto vsávání není však tak velká, aby se krev mohla pohybovat proti síle přitažlivosti. Proto příroda vytvořila na vnitřních stěnách žil zvláštní chlopně kapsovitého tvaru, jež se vyskytují v rozmezí asi čtyř centimetrů v oblasti od prstů na rukou až k ramenům a od prstů na nohou až k bederní části. Tyto chlopně (je jich dvacet dva v žilách dolních končetin a sedmnáct v žilách horních končetin) propouštějí krev pouze v jednom směru - nahoru, k srdci. Při každém smrštění svalstva horních a dolních končetin během chůze se žíly v jeho důsledku svírají a krev proudí směrem nahoru. Při uvolnění se krev díky účinkům síly přitažlivosti dostává směrem dolů, ale chlopně-kapsy se uzavírají a zabraňují tomu, aby krev protékala směrem dolů. Takovým způsobem funguje svalové čerpadlo, které protlačuje krev k srdci a které pomáhá druhému srdci v našem těle, kterým je diafragma.

Dále se zastavíme u inerciální činnosti. Tuto činnost si můžeme přiblížit na příkladu otevírání láhve - zátku můžeme vytlačit tak, že dnem láhve udeříme například o podlahu. Dochází k tomu, že síla pohybu je stejná s hmotností a rychlostí kapaliny; pohyb směřoval nejdříve k podlaze, ale narazil na odpor, a proto změnil svůj projev (to znamená směr) na opačnou stranu tak, že vytlačil zátku. Stejným způsobem se během chůze (silnější účinky jsou při běhu) chová i krev cirkulující v žilách. Určitou oporou krve jsou \ tomto případě chlopně kapsovitého tvaru, proto není náhodné, že velké množství těchto chlopní se nachází v horních a dolních končetinách. Inerciální činnost umožňuje promíchat také patra-

vu v žaludku a střevech, dále žluč ve žlučníku a zabrání jejich nadměrnému ukládání. Rytmický nátlak zkonzumované potravy a nestrávených zbytků na stěny střev aktivuje jejich činnost, a proto pohyb potravy a nestrávených zbytků probíhá zcela normálně.

Vnitřní orgány, to znamená játra, ledviny, močový měchýř, žlučník, slinivka břišní, tedy všechno, co se nachází v břišní dutině, se během intenzivní chůze uvádí do mírného pohybu, více se prokrvuje a nasycuje energií. Toxiny únavy se rychle vylučují a člověk se po příjemné procházce cítí svěží a má příjemný tělesný pocit.

Inerciální činnost působí jako masážní prostředek meziobratlových plotének, vazů a pojivových tkání. Žádná masáž nezregeneruje meziobratiové ploténky tak, jako chůze nebo běh. Kontrakce a následné uvolnění vyživuje dřeňové jádro, chrupavky a šlachy páteře. Sami jistě dobře chápete, že nedostatek pohybu vede k tomu, že tkáně organizmu v důsledku znečištění organizmu různými toxickými látkami a špatnou výživou postupně degenerují, přestanou vykonávat své funkce a začnou se smršťovat Funkce meziobratlových plotének a celého pružného aparátu páteře zaniká podle zákona omezení funkcí. Tím vznikají *radikulární*[34] bolesti a tuhost svalstva.

Ti z vás, kteří máte na počátku problém s rychlejší chůzí, provádějte velmi jednoduché cvičení. Postavte se na špičky tak, aby se paty nacházely asi v centimetrové vzdálenosti od podlahy, a potom prudce došlápněte. Pocítíte úder, otřes. Inerciální činnost, která se zároveň aktivuje, vyvolá všechny popsané efekty. Tyto otřesy provádějte jednou za sekundu. Příliš Časté otřesy zabrání proudění dostatečného množství krve v prostorách mezi žilními chlopněmi kapsovitého tvaru, a proto nejsou vhodné při přečerpávání krve. Jestliže zvednete paty příliš, může dojít k nežádoucímu zatížení obřadových plotének a následně k jejich poranění. Tato vibrační cvičení provádějte

třikrát až pětkrát denně po dobu asi jedné minuty, to znamená šedesát úkonů. Slabším a nemocným jedincům doporučuji, aby si po třiceti úkonech udělali pětiminutovou až desetiminutovou přestávku a potom provedli zbývajících třicet úkonů. Vibrační cvičení jsou velmi prospěšná pro osoby, které vedou spíše sedavý způsob života, neboť cvičení mohou zabránit vzniku onemocnění vnitřních orgánů, od *tromboflebitidy*[35] až po infarkt.

Budete-li se při chůzi patami prudce dotýkat země, vznikne efekt inerciální činnosti. Podle toho, jak rychle se budou z organizmu vylučovat toxické látky a jak rychle se budou obnovovat tkáně, začnete se pohybovat rychleji, až nakonec přejdete k běhu.

Běh

Normální běh ovlivňuje náš organizmus ještě více než chůze. Při běhání se posiluje činnost krevního oběhu a organizmus přijímá z okolního prostředí větší množství energie; dýchání je intenzivnější, čímž dochází k vylučování škodlivých a toxických látek, v těle cirkuluje čistá krev a rovněž inerciální činnost je silnější než při chůzi. Pokud běžíte delší dobu, vzniká respirační acidóza a zlepšuje se biosyntéza v buňkách. Ozdravný efekt je tedy mnohonásobně větší.

Nyní se podrobněji seznámíme s efekty vznikajícími při běhu.

Běh má výrazný vliv na endokrinní a nervový systém. Většina cév lidského těla má vertikální polohu a kapilární prokrvení se v klidovém stavu organizmu realizuje na jednom milimetru čtverečním příčného průřezu svalu třiceti až osmdesáti kapilárami. Při běhu, kdy člověk překonává střídáním mírných výskoků a poklesů zemskou gravitaci ve vertikální poloze, se krev v cévách rovněž uvede do pohybu a rezonuje s během. Zároveň se otevírají i *nečinné* kapiláry. Tato mikrocirkulace aktivizuje činnost

orgánů s vnitřní sekrecí. Zesiluje se i hormonální činnost, která pozitivně ovlivňuje všechny buňky, harmonizuje jejích funkce a koordinuje činnost všech systémů v těle. Lze tedy říci, že činnost všech systémů je vyvážená.

Po delším běhu (po třiceti a více minutách) zpravidla vzniká pocit jakéhosi štěstí (euforie). To je výsledek zesílené činnosti hyporyzy, produkující speciální hormony, takzvané *endorfiny*[36]. Při stejných dávkách jsou dvěstěkrát účinnější než morfium! Endorfiny vyvolávají přirozené pocity spokojenosti, zmírňují bolesti a jejích účinky trvají ještě půl hodiny až hodinu po skončení běhu.

Existuje jedna speciální metodika pro zvýšení produkce endorfinů. Přiměřená fyzická zátěž prováděná po dobu dvanácti až patnácti minut zvyšuje hladinu endorfinů z tři sta dvaceti jednotek na tisíc šest set padesát. Tento efekt se nejvíce projeví u více trénovaných osob. Euforie vzniká při běhu na vzdálenost pěti kilometrů s rychlostí jeden kilometr za pět až šest minut. Proto je běh velmi účinným prostředkem proti depresi.

Při běhu se snižují kontrakce srdečních svalů, srdce je silnější a pracuje mnohem šetrněji. Hormony nadledvinek, které se tvoří v průběhu fyzické zátěže, mají blahodárný účinek na srdce. Člověk se slabým pulzem si může mnohem snadněji kontrolovat své emoce a zvýšená produkce adrenalinu nepoškozuje jeho organizmus, jak tomu bývá u lidí, kteří se málo pohybují.

Při delším rytmickém běhu se pulz pohybuje mezi sto dvaceti až sto třiceti tepy za minutu, rozšiřují se periferní cévy, snižuje se jejich odpor, což nakonec vede ke snížení krevního tlaku. Lidé se sníženým krevním tlakem zaznamenají při běhání jeho zvýšené hodnoty. Proto je běh také vynikajícím normalizátorem krevního tlaku.

Běh reguluje hladinu kyselosti žaludečních šťáv. Jestliže máte sníženou sekreci žaludečntch Šťáv, pak před běháním vypijte sklenici pramenité nebo magnetizované vody, která posílí sekreční činnost žaludku. Běhejte minimálně třicet minut a maximálně jednu hodinu. Delší běh může podle zákonů rozdělení energie potlačit celkovou sekreci, která je už i tak slabá.

Jestliže naopak trpíte zvýšenou sekrecí žaludečních šťáv, sněžte před běháním dvě stě padesát gramů ovesné kaše, která neutralizuje zvýšenou hladinu kyselosti. Potom můžete běhat až dvě hodiny.

Pokud bychom měli stručně vyjmenovat léčebné účinky běhu na různé potíže, pak na prvním místě to je hypertonie a hypotonie, neurovegetativní dystonie, stenokardie, ischemická choroba srdeční, revmatizmus, nedomykavost mitrální chlopně, osteochondróza nebo žaludeční vředy. Kromě toho běh zpomaluje stárnutí, neboť aktivizuje nitrobuněčnou biosyntézu, normalizuje činnost centrální nervové soustavy (procesy stimulace a zablokování), aktivizuje a reguluje činnost endokrinních žláz, posiluje imumtní systém, to znamená obranné síly organizmu, nabíjí organizmus energií a pomáhá bojovat proti nadměrnému a nekontrolovatelnému příjmu potravy. Jestliže máte například večer zvýšenou chuť k jídlu, běžte se na čtyřicet i více minut proběhnout, čímž se jí zbavíte! Chuť se na jednu až dvě hodiny překryje a potom se spokojíte i s malou porcí jídla.

Při běhu se zahřívá celé tělo, otevírají se kožní póry a vylučuje se pot, což vede k většímu vstřebávání volných elektronů. Tonus těla napomáhá při jejich vylučování a zároveň zabrání jejich proniknutí do organizmu.

Běh a posílení srdce

Na příkladu lidové léčitelky Naděždy Alexejevny Semjonové si ukážeme, jak běhání pomáhá zregenerovat srdce.

Příčiny vyvolávající revmatizmus jsou spojeny se sedavým stylem života a s nadměrným příjmem potra-

vin s vysokým obsahem bílkovin, zvláště mléčného původu. Pokud se jedná o člověka s tělesnou konstitucí větru (drobný a hubený), který má i slabé trávení, pak dochází k tomu, že se bílkoviny při takovém životním stylu neokysličují na močovinu. Močovina se za normálních podmínek vylučuje z organizmu bez potíží, ale v tomto případě se bílkoviny usazují, mění se jen na kyselinu močovou, známou v medicíně pod zkratkou *CRP - reaktivní bílkovina*. Protože se kyselina močová z organizmu vylučuje obtížně, ukládá se v těle ve formě krystalů. Krystaly, jež se hromadí ve svalech a vazech, zapříčiňují revmatizmus, který v pokročilejším stadiu vyvolává *Bechtěrevovu nemoc*[37] (tělo dřevění). Jestliže se krystaly kyseliny močové ukládají v srdečním svalu a jeho kanálech, vzniká *srdeční revmatizmus*, který podle svého stadia může způsobit selhání srdce.

Srdeční revmatizmus je možné úplně vyléčit během. Vynikajícím příkladem je životní příběh N. A. Semjonové.

Lékaři sdělili Naděždě Alexejevně Semjonové velmi vážnou diagnózu: selhání *mitrální* srdeční chlopně[38] a počáteční stadium Bechtěrevovy nemoci. Řekla si, že všechny svoje síly vloží do boje proti této nemoci. Jestliže se kyselina močová odstraní ze srdce najednou, srdeční sval ochabne, to znamená, že srdeční sval potřebuje trénink. Semjonová začala běhat, dodržovala dietu s nízkým obsahem bílkovin, vyloučila všechny mléčné produkty a k posílení srdečního svalu užívala mumio. Po revmatizmu nezůstala ani stopa a lékaři se podivovali, že její srdce je ve velmi dobrém stavu.

Běh a očista žlučníku

Během delšího a intenzivního běhání dochází v ohlasu žlučníku k inerciální činnosti. Jestliže se ve žlučníku nacházejí tvrdé žlučové kaménky, při běhání narážeti na sebe (jako drobné mince v kapse), rozmělňují se a mohou se snadno vyloučit žlučovody. Aby se urychlilo vylučování žlučových kaménků, zpracoval jsem následující metodiku.

Běhejte každý den třicet až šedesát minut po dobu tří až šesti týdnů. Každý týden dodržujte třicetišestihodinové hladovění, které provádějte následujícím způsobem: v noci spěte dvanáct hodin a dvanáct hodin si ponechejte na běžné denní činnosti, přičemž ráno běhejte, jak je uvedeno. V noci spěte opět dvanáct hodin a ráno běhejte jako obvykle. V průběhu hladovění pijte jen magnetizovanou vodu nebo urinu. Hladovění po dobu třiceti šesti hodin vám neubere energii, ale naopak se její objem zvětší. Po skončení běhání jděte do sauny a dobře se vypoťte (podle toho, jak se budete cítit; nepřetěžujte zbytečně srdce, ale snažte se jen o intenzivní uvolnění celého těla). Když přijdete domů ze sauny, vypijte půl litru až sedm desetin litru čerstvé šťávy (nápoj připravte ze sto gramů řepy a zbytek množství z jablek). Potom jezte jako obvykle: salát nebo dušenou zeleninu, kaši či obilné klíčky. Silná dávka šťávy, zvláště z řepy, dobře propláchne a pročistí játra a žlučník, a vám se uleví. Nakyslá chuť jablečné šťávy dodá játrům a žlučníku dodatečnou energii a tekutiny nezbytné k propláchnutí žlučovodů. Jsem přesvědčen, že se vám uleví. V řídké stolici se objeví tvrdé kaménky, které se podobají drobným různobarevným oblázkům. Tuto metodu dodržujte tři až šest týdnů. Pokud byste pocítili bolesti na pravé straně pod lopatkou, neobávejte se, neboť brzy pominou. Bolesti jsou vlastně *signálem* přítomnosti žlučových kaménků. Jakmile tyto bolesti ustanou, znamená to, Že proběhla očista žlučníku. Po roce popsanou kúru zopakujte. Vlivem inerciální činnosti (promíchání žluče) bude činnost žlučníku mnohem kvalitnější a kromě toho se zharmonizují všechny jeho funkce (to by si měli zvláště uvědomit osoby trpící žlučovými kameny).

Na závěr bych chtěl ještě k běhání, které je nevyčerpatelným tématem, doplnit následující informace. Jestliže při běhání budete správně ovládat své dýchání, zjistíte, že je vynikajícím prostředkem k nahromadění kysličníku uhličitého a ke spuštění biosyntézy buněk z kysličníku uhličitého a dusíku. Proto například Butějko doporučuje běhání po schodišti nebo na kopec či horu se zadržením dechu, protože při této činnosti dojde k rychlému nahromadění kysličníku uhličitého, k aktivaci metabolických procesů a k podráždění vnitřních receptorů. Důsledkem je lavinový pohyb volných elektronů, které se přesouvají do akupunkturního systému. Organizmus se rozehřeje, nasytí se energií a proběhne jeho celkové ozdravení.

Při běhání pamatujte na to, že nádech by měl být kratší než výdech. Provádějte tento dechový rytmus nenásilnou formou. Na úplný závěr připomínám jedno přísloví: „Nemáš-li chuť běhat, jsi zdravý, ale začneš běhat, když onemocníš."

Fyzická cvičení a atletický trénink

Fyzická cvičení působí postupně na různé skupiny svalů a v celém těle zároveň dochází k intenzivní cirkulaci krve. Připomeňme si, že během fyzického cvičení probíhá inerciální činnost, posiluje se pružnost těla, acidóza je přiměřená a člověk pociťuje hluboké emocionální uspokojení.

Různá cvičení s vnějším posilováním se nazývají atletickým (kulturistickým) tréninkem. Při zvýšeném svalovém napětí dochází k rozkladu protoplazmy buněk, k zužitkování mimobuněčných látek a k silné aktivaci biosyntetických procesů. Kontrakce svalů s dostatečnou zátěží působí pozitivně na výměnu mimobuněčné tekutiny krví, zesiluje se celkové prokrvení svalů, které jsou v činnosti, což umožňuje rychlou regeneraci poškozených vazů a svalů. Chtěl bych upozornit na to, že posilování je nejlepší metodou k dobrému prokrvení, které však může probíhat jen u určité skupiny svalů, ale přesto lze dosáhnout požadovaného účinku.

Delší a intenzivní posilování podporuje produkci endorfinů, což potvrzuje mnoho kulturistů. Při nedostatečném posilování ochabují také inerciální procesy, a proto nedochází k vibračnímu působení na organizmus. Celkově můžeme říci, že posilování je účinným prostředkem k regeneraci zdraví, ke zlepšení biosyntézy a zvýšení energetiky organizmu.

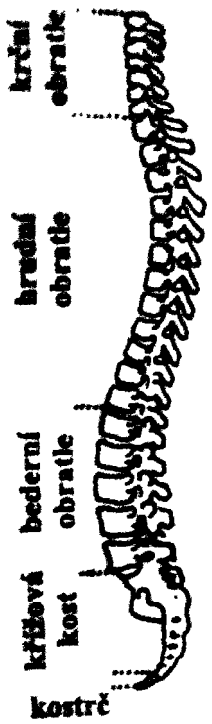
Prevence nemocí páteře a jejich léčba

Existuje jedno přísloví: „Člověk je mladý a zdravý, dokud je mladá a zdravá jeho páteř." Tím, že elektrické impulzy, které řídí činnost buněk jednotlivých orgánů, vycházejí z páteře, lze lépe pochopit, že páteř je základem k udržení dobrého zdraví. Každý pátý člověk starší třiceti pěti let trpí podle statistických údajů *radikulitidou*, to znamená jedním z mnoha syndromů *osteochondrózy*[39]. Nemoci páteře, k nimž osteochondróza bezpochyby patří, jsou vždy zdrojem problémů a nepříjemností, které na různém stupni svého projevu zasáhnou prakticky každého současného člověka.

Abychom lépe pochopili podstatu problému, podíváme se na stavbu páteře (obrázek č. 2).

Páteř je částí kostry a skládá se z jednotlivých obratlů. V páteřním kanálu, který představuje její vnější obal, je uložena páteřní mícha. Z páteřní míchy vycházejí párové míšní nervové kořeny, které procházejí jako šíjové somatické nervy, hrudní sympatické nervy, bederní sympatické nervy, bederní a křížové somatické nervy, křížové parasympatické a somatické nervy a kostrční nervy mezi obrati i a inervují příslušné orgány.

Páteř představuje složitý a životně důležitý systém. Jeho opěrná a pohybová část se skládá z jednotlivých ob-



Obrázek č. 2

ratlů, spojených navzájem meziobratlovými ploténkami, klouby, vazy a opěrnými svaly.

Výzkumy provedené Všesvazovým vědecko-výzkumným institutem tělesné výchovy ukázaly, že cvičení prováděná jednou týdně mají pozitivní vliv na stav páteře, ale účinný efekt zanechávají pouze cvičení prováděná třikrát a vícekrát týdně.

Fyzickými cvičeními řešíme zároveň několik úkolů:

a) zamezujeme vzniku osteochondrózy, to znamená, že se uvolňují stlačené meziobratlové ploténky, odstraňují se bloky mezipáteřních segmentů, zpevňují se vazy a svaly, a tím se snižuje intenzita degenerativních a dystrofických procesů;

b) podporujeme uzdravovací reakce, to znamená, že se zrychluje růst zdravé kolagenové tkáně, zlepšuje se prokrvení, aktivizuje se růst takzvaného *svalového korzetu;*

c) provádíme periodickou očistu chrupavek a vazů od patogenních nečistot, které se do nich dostávají společně s potravou.

Následující *klasifikace cvičení* vám pomůže lépe poehopit celý proces uzdravování.

1. Cvičení zaměřená na dekompresi různých částí páteře. Patří k nim například zavěšení na hrazdě nebo na žebřinách. K posílení krční části jsou vhodné úklony hlavy různými směry a otáčení hlavy; k procvičení hrudní části se doporučuje přitahování na hrazdě; pro bederní část páteře je vhodné zvedání nohou v závěsu na žebřinách, pohyby nohou v závěsu do stran a dále kroužení nohou.

2. Cvičení určená k větší pohyblivosti zablokovaného páteřního segmentu na různých místech. K teto skupině cvičení patří postupné natahování zablokovaného páteřního segmentu pohupováním, úklony a otáčením. Na počátku provádějte cvičení velmi opatrně a později amplitudu zvětšujte.

3. Tím, že páteř podporují tonická a fyzická svalová vlákna, je nezbytné provádět jak dynamická, tak i *izometrická* cvičení[40]. K posílení krční oblasti jsou vhodné úklony a otáčení s vnějším odporem (vlastníma rukama, s posilovacím nářadím), stoj na hlavě, pozice mostu s pohupováním v této poloze, jógová poloha *zlatá rybka.* Pro hradní část jsou vhodná různá prohýbání dopředu a dozadu, vlevo a vpravo, jógová poloha *zmije,* můstek a rovněž kolébání na břiše v jógové poloze *luk.* Užitečným cvičením pro bederní část jsou různé úklony. Účinným cvičením pro bederní oblast je podle statistických údajů pozice *kobylky.*

Aby se kvalitně prokrvily zádové vazy a svaly, je nezbytné je procvičovat, odstranit toxické látky a posílit celkový krevní oběh. K tomu slouží cvičení určená na posílení skupin největších svalů: cvičení spojená se zvedáním posilovacího nářadí s přiměřenou váhou, oblíbeným cvičením vzpěračů jsou úklony přes speciální lavičku, které rehabilitují a léčí také těžké úrazy v bederní oblasti páteře. Vhodné je rovněž přitahování na hrazdě. Tonická svalová vlákna celé páteře se výrazně posilují při cvičení zvaném *zlatá rybka,* které se doporučuje provádět pět až dvacet sekund. Na závěr byste neměli zapomenout na cvičení k posílení břišního tlaku, bez něhož by trénink páteře nebyl kompletní.

4. Plavání v teplé vodě různými styly příjemným způsobem posune všechny obratle na svá místa a obnoví jejich vzájemnou pohyblivost. Lidské tělo ztrácí ve vodě svoji skutečnou hmotnost a svaly se lépe uvolňují, čímž dochází k odblokování stlačených meziobratlových plo-

tének. Osoby s pokročilejší osteochondrózou by neměly plavat v příliš studené vodě. Studená voda zapříčiňuje dodatečné svalové křeče, které celou nemoc jen zhoršují.

5 Cvičení určená na podporu optimální pružnosti páteře. K této skupině cviků patří *ásany*[4] jogínů a ostatní protahovací cviky. Doporučuji vám, abyste si z uvedené klasifikace vybrali vždy jedno až dvě cvičení.

Tím získáte celý komplex cvičení, který vám umožní všestranné posilování páteře. Podle intenzity tréninku přecházejte postupně ke složitějším cvičením a zvyšujte zátěž. Celý komplex cvičení by měl trvat minimálně deset minut a maximálně čtyřicet minut.

6. K upevnění a posílení meziobratlových plotének vám pomohou různá vibrační cvičení - vibrační gymnastika, chůze nebo běh. Rytmické kontrakce vznikající při běhu nebo chůzi napomáhají takzvanému *nabobtnání* meziobratlové ploténky, to znamená, že pohlcují okolní tekutinu, což výrazně zlepšuje jejich výživu a zároveň posiluje jejich pružnost. Pokud se meziobratlové ploténky nacházejí stále ve stejné poloze, to znamená, že nejsou trénované, ztrácejí tyto vlastnosti. Dodržujte pitný režim a snažte se, aby váš organizmus nebyl dehydrovaný. Dehydratace ovlivňuje stav chrupavek, vazů a kloubního mazu.

7. Pravidelně provádějte hlubinnou očistu organizmu formou hladovění, které podporuje vylučování škodlivých látek z chrupavek. Třídenní hladovění zvýší pružnost těla a u sedmidenního zaznamenáte ještě silnější účinky.

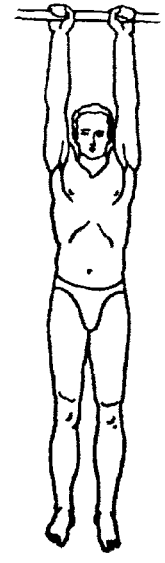
Cvičení zaměřená na **dekompresi** různých částí páteře

1. Zavěšení na hrazdě. Soustřeďte se na natahování v bederní oblasti. Cvičení provádějte dvakrát až třikrát během dne pod dobu deseti až patnácti sekund (obrázek č.3).

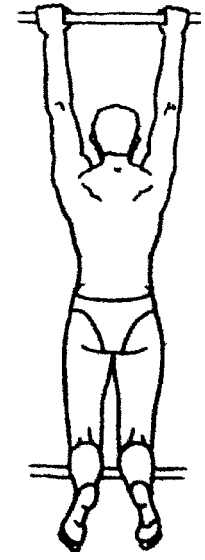
2. Polozávěs (nohy jsou na podlaze) na hrazdě nebo na žebřinách. Uvolněte se a vnímejte, jak se napíná hrudní část páteře (obrázek č. 4).

3. Zavěšení na žebřinách. Nohy posuňte dozadu a mírně jimi pohupujte nejdříve vlevo a vpravo a potom provádějte kruhové pohyby (obrázek č. 5).

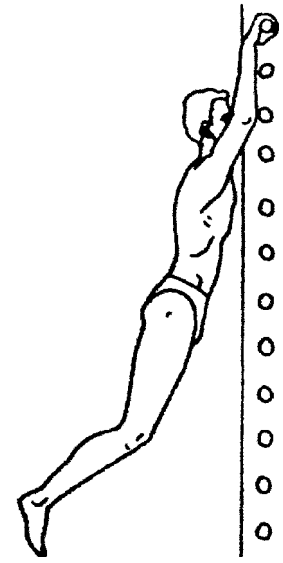
4. Opření o psací stůl dlaněmi. Lokty jsou pod hrudníkem a nohy se dotýkají podlahy. Trap nakloňte ke stolu a vnímejte, jak se protahuje bederní část páteře. V této poloze setrvejte osm až deset sekund. Cvičení provádějte třikrát až pětkrát v průběhu dne (obrázek č. 6).



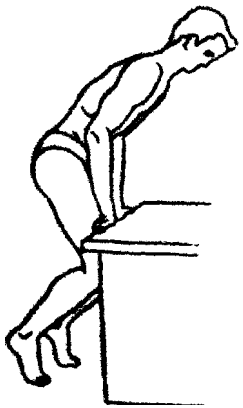
Obrázek č. 3



Obrázek č. 4



Obrázek č. 5



5. Položte se na břicho, ruce natáhněte nahoru a protahujte se, jako byste chtěli protáhnout hrudní část páteře. Napínání proveďte pětkrát po dobu pěti až osmi sekund (obrázek č. 7).

6. Položte se na záda, ruce natáhněte nadhlavu. Protahujte se a vnímejte napínání v bederní oblasti. Cvičení proveďte pětkrát po dobu pěti až osmi sekund (obrázek č. 8).

Obrázek č. 6

Obrázek č. 7

Obrázek č. 8

Cvičení určená pro větší **pohyblivost** zablokovaného páteřního segmentu

1. Postavte se zpříma a ruce dejte v bok. Uklánějte se desetkrát vpravo a desetkrát vlevo (obrázek č. 9).

2. Ruce dejte v bok. Udělejte předklon, dotkněte se dlaněmi podlahy a zaujměte opět výchozí pozicí (obrázek č. 10).

3. Ruce nechejte volně viset podél těla a uvolněně otáčejte trupem do stran. Vnímejte napínání svalů v bederní oblasti (obrázek č. 11).

4. Ruce nechejte volně viset podél těla. Zvedněte nohu tak, že ji ohnete v koleně a stehnem otočíte do strany. Chodidlem se dotýkejte vnitřní strany stehna druhé nohy. Vnímejte napínání stehenních svalů, hýždí a bederní oblasti. Cvičení provádějte osm sekund a potom cvičte s druhou nohou. Cvičení opakujte podle toho, jak se cítíte (obrázek č. 12).

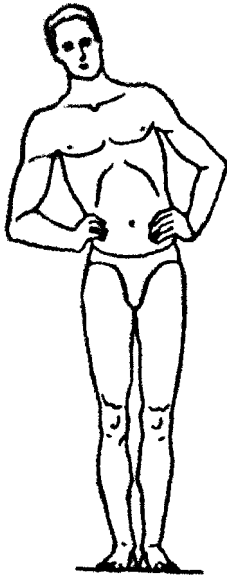
5. Ruce nechejte volně viset podél těla. Ohněte nohu v kolenním kloubu, uchopte ji pod kolenem oběma rukama a přitahujte ji k břichu. Vnímejte protažení svalů v bederní oblasti (obrázek č. 13).

6. Ruce dejte v bok. Pánví pohybujte dopředu a dozadu. Počet pohybů si určete sami podle toho, jak se cítíte (obrázek č. 14).

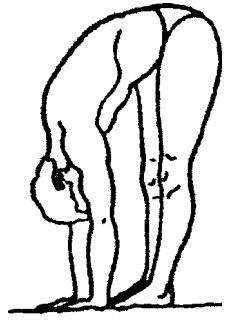
7. Zaujměte stoj rozkročný. Provádějte úklony vpravo a vlevo, přičemž jednu ruku zvedněte nad hlavu a druhou nechejte volně podél těla. Cvičení provádějte podle vlastní potřeby (obrázek č. 15).

8. Pravou rukou se opřete například o stůl a levou dejte v bok. Vykopávejte a zakopávejte každou nohu tak, ze postupně budete zvětšovat amplitudu (obrázek č. 16).

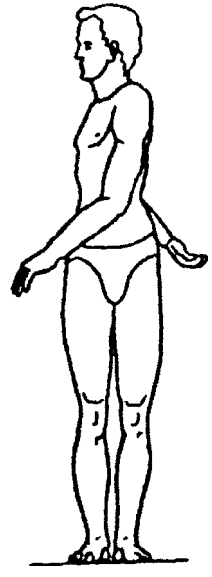
9. Posaďte se na podlahu. Nohy natáhněte a předkloňte se tak, abyste dlaněmi dosáhli na chodidla. Vnímejte protahování bederní a křížové oblasti. Při každém dalším úkonu si rukama pomáhejte do většího předklonu (obrázek



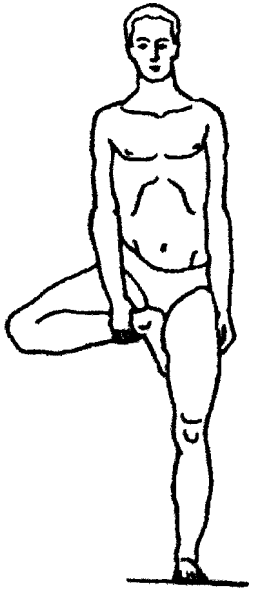
Obrázek č. 9



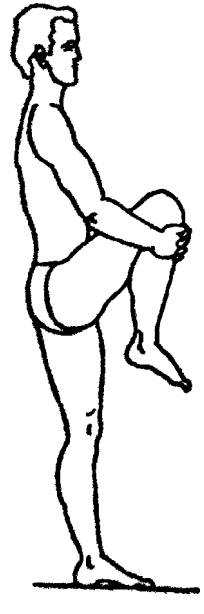
Obrázek č. 10



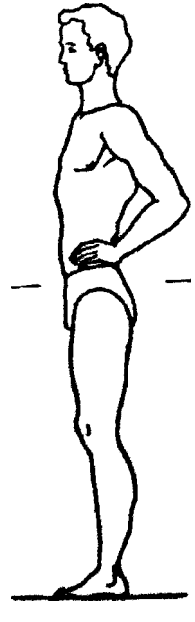
Obrázek č. 11



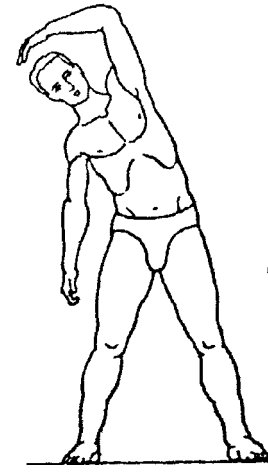
Obrázek č. 12



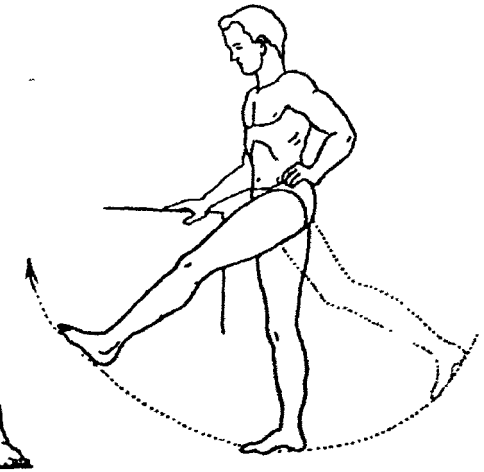
Obrázek č. 13



Obrázek č. 14



Obrázek č. 15



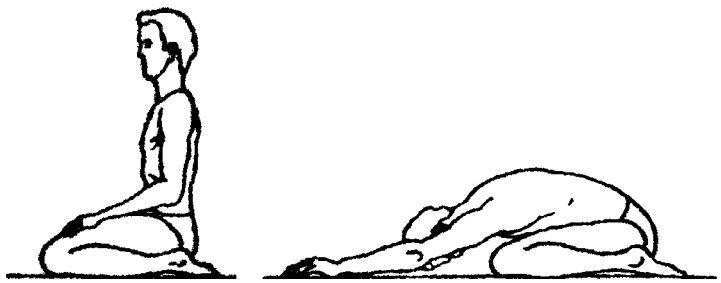
Obrázek č. 16

10. Posaďte se na paty. Předkloňte se v bederní oblasti, ruce natáhněte co nejvíce dopředu a dlaněmi se dotkněte podlahy. Hýždě se musí dotýkat pat. Vnímejte protahování svalů v bederní oblasti (obrázek č. 18).

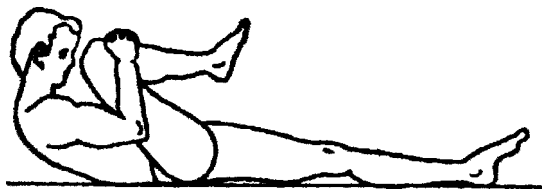
11. Položte se na záda a ruce nechejte podél těla. Pomalu ohýbejte pravou nohu a plynule, ale silou ji oběma rukama přitlačte k hrudníku. Vnímejte protahování v bederní oblasti. Cvičení opakujte druhou nohou (obrázek Č. 19).

12. Položte se na záda a ruce nechejte podél těla. Plynule skrčte obě nohy v kolenou a silou je přitáhněte

Obrázek č. 17



Obrázek č. 18

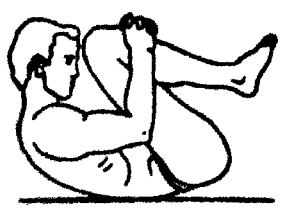


Obrázek č. 19

k hrudníku. Setrvejte s *nataženou* bederní oblastí pět až deset minut. Cvičení opakujte několikrát (obrázek č. 20).

13. Položte se na záda a skrčte nohy tak, že se paty celou svou plochou dotýkají podlahy. Ruce se opírají o kolena. Snažte se pokrčit nohy tak, že jimi budete překonávat odpor rukou. V této napjaté pozici setrvejte pět až deset sekund. Cvičení opakujte dvakrát (obrázek č. 21).

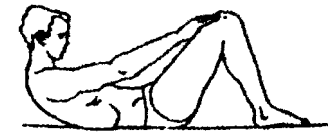
14. Klekněte si, tělo držte zpříma a ruce natáhněte vpřed. Pootočte se mírně dozadu a pravou rukou se dotkněte levého chodila. Potom zaujměte výchozí pozici a cvičení zopakujte druhou rukou. S každým dalším úkonem zvyšujte rychlost otáčení. Cvičení opakujte podle potřeby (obrázek č. 22).



Obrázek č. 20

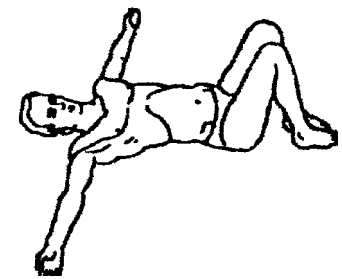
15. Položte se na záda, pokrčte nohy a ruce roztáhněte vodorovnépolohy. Stehna uklánějte střídavě vpravo a vlevo. Hlava a ruce se stále dotýkají podlahy. Snažte se, abyste se při každém úkonu více přiblížili k podlaze. Cvičení opakujte podle potřeby (obrázek č. 23).

16. Postavte se zpříma a jednu nohu postavte například na židli. Udělejte úklon nad podepřenou nohou tak, že opačnou ruku rovněž zakloníte nad hlavu a druhou ruku necháte volně viset dolů. Cvičení opakujte pětkrát až desetkrát a postupně zvětšujte úhel úklonu. Totéž proveďte na druhou stranu (obrázek č. 24).

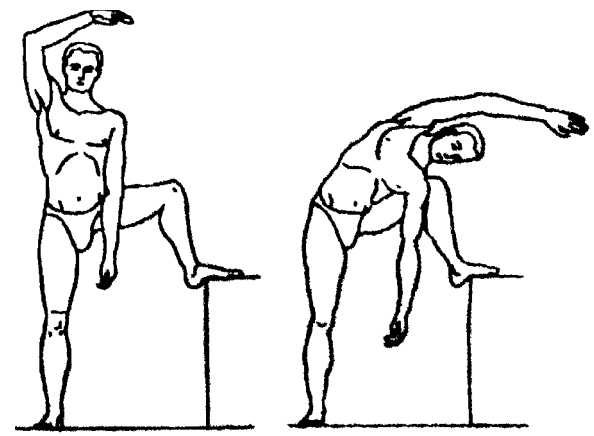


Obrázek č. 21

Obrázek x 22



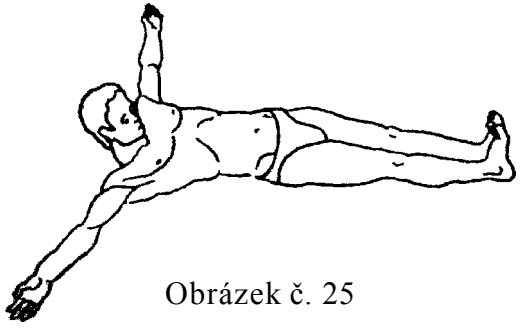
Obrázek č 23



Obrázek č. 24

Cvičení na posílení **tonických** svalů páteře

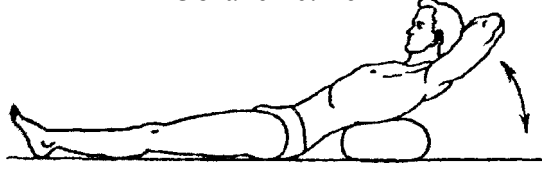
1. Položte se na záda a ruce roztáhněte do stran. Zvednete hlavu a zároveň i špičky chodidel. Vnímejte napínání krčních svalů. V této pozici setrvejte pět až deset sekund. Cvičení opakujte třikrát až pětkrát (obrázek č. 25).



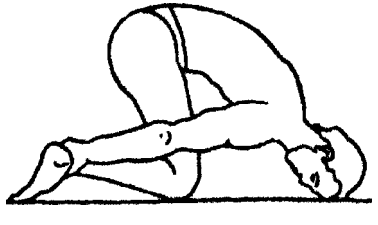
Obrázek č. 25

2. Položte se na záda a pod sebe si dejte polštářek válečkovitého tvaru. Ruce dejte za hlavu a zvedněte horní část těla. V této pozici zůstaňte dvě až tři sekundy. Cvičení opakujte pětkrát až desetkrát (obrázek č. 26).

Obrázek č. 26



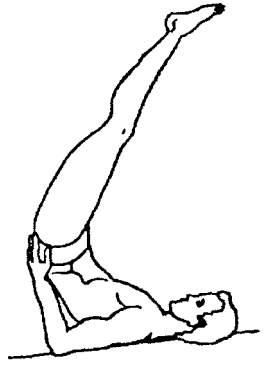
3. Sedněte si na paty. Potom rukama uchopte kotníky a pomalu se předklánějte, až se čelem dotknete podlahy. Celou váhu těla přeneste na hlavu. V této pozici setrvejte deset až třicet sekund a postupně zvyšujte zátěž (obrázek č. 27).



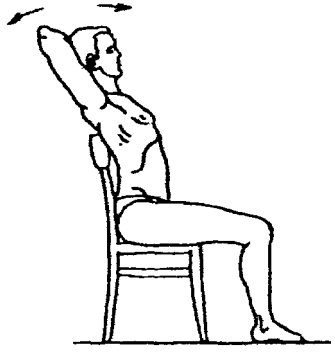
Obrázek **č. 27**

4 Položte se na záda a zvedněte nohy tak, že uděláte svíčku, přičemž se budete opírat o ramena a týl. V této pozici zůstaňte deset až třicet sekund. Cvičení opakujte podle potřeby třikrát až sedmkrát (obrázek č. 28).

5. Posaďte se na židli, ruce dejte za hlavu a prohněte se mírně dozadu. V této pozici udržte napětí po dobu tří až pěti sekund. Cvičení opakujte třikrát až pětkrát (obrázek č. 29).



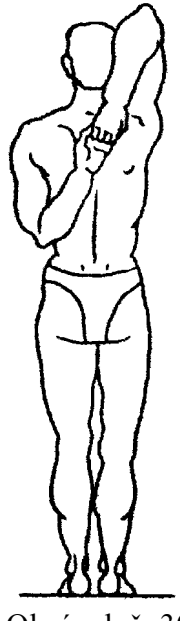
Obrázek č. 28



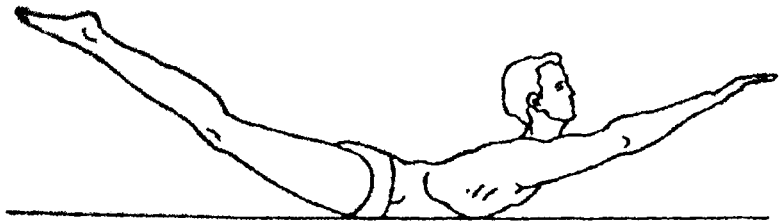
Obrázek č. 29

6. Postavte se zpříma. Pravou ruku dejte za záda shora a levou ruku z druhé strany zdola. Obě ruce za zády sepněte do jakéhosi zámku. Při dalším úkonu si ruce vyměňte. Cvičení opakujte pětkrát až desetkrát (obrázek č. 30).

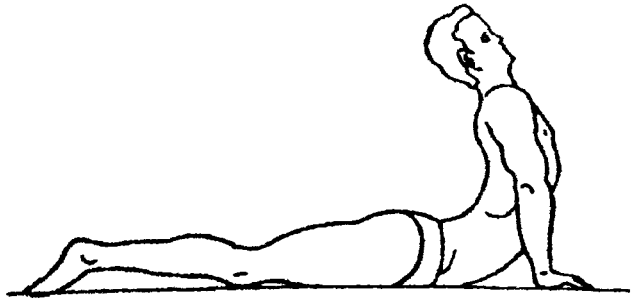
7. *Asana zlatá rybka* je jedno z velmi účinných cvičení, které posiluje tonická svalová vlákna páteře. Položte se na břicho a současně zvedněte ruce i nohy nad podlahu. V této pozici setrvejte tři až deset sekund. Cvičení opakujte maximálně sedmkrát (obrázek č. 31).



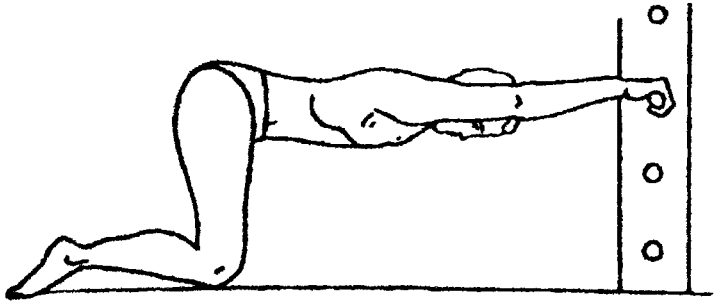
Obrázek č. 30



Obrázek č. 31



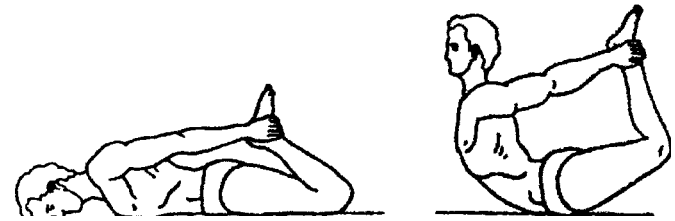
Obrázek č.32



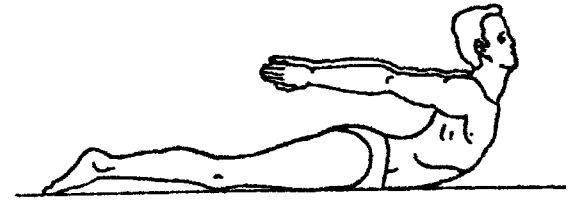
Obrázek Č. 33

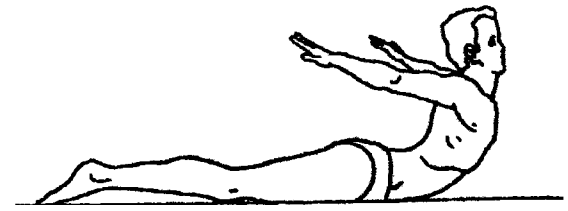
8. *Ásana zmije.* Položte se na břicho, ruce pokrčte tak, že dlaně se dotýkají podlahy. Pomalu a plynule se nadechnete, vzepřete se na rukou a zvedněte se. V této pozici se prohněte co nejvíce dozadu a zadržte dech. Stále se opírejte o ruce. Nohama nepohybujte (obrázek Č. 32).

9. Klekněte si a rukama se opírejte o žebřiny. Záda musí být ve vodorovné poloze. Prohněte se v bederní oblasti a v této pozici setrvejte pět až deset sekund. Cvičení opakujte několikrát. Toto cvičení je ve srovnání s předcházejícím mnohem jednodušší (obrázek č. 33).



Obrázek č. 34

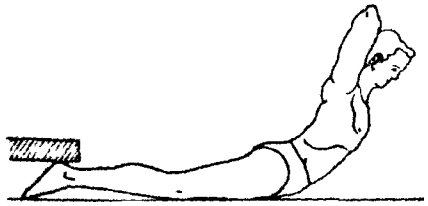




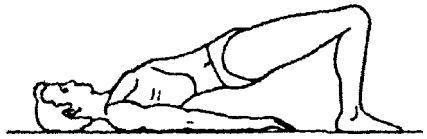
Obrázek č. 35

10. *Ásana luk.* Položte se na břicho a chytněte se za nohy, jak ukazuje obrázek, a přitáhněte je rukama směrem k hlavě. V této pozici setrvejte několik sekund. Potom se znovu položte na podlahu a vydechněte (obrázek č. 34).

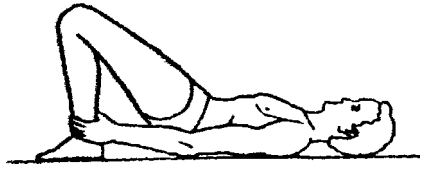
11. Položte se na břicho a ruce nechejte ležet podél těla. Potom zvedněte trup, přičemž ruce směřují dozadu. V této pozici vydržte tři až deset sekund a opakujte podle vlastní potřeby. Složitější variantou je roztažení rukou do stran (obrázek č. 35).



Obrázek č. 36



Obrázek č. 37

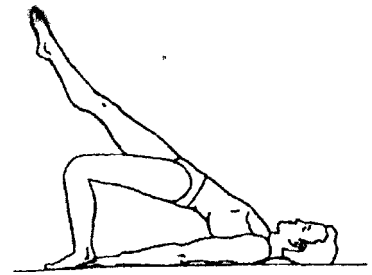


Obrázek č. 38

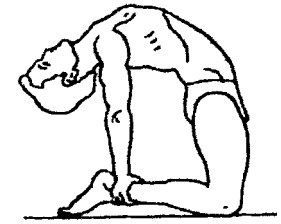
12. Další namáhavou variantou cvičení je ve srovnání s předcházejícími cviky následující úkon. Nadzvedněte trup nad podlahu, jak ukazuje obrázek, ruce sepněte za hlavu a zůstaňte v této pozici pět až deset minut. Nohy si můžete podsunout pod nějaký těžší předmět. Cvičení opakujte pětkrát až desetkrát (obrázek č. 36).

13 Položte se na záda, ruce nechejte ležet podél těla. Nohy pokrčte v kolenou, mírně od sebe. Zvedněte trup a mírně se prohněte v bederní a hrudní oblasti. Ruce nechejte ležet podél těla. V této pozici setrvejte pět až osm sekund Cvičení opakujte pětkrát (obrázek č. 37).

14 Náročnější variantou předcházejícího cviku je následující úkon. Položte se na záda. Nohy pokrčte v kolenou a rukama se chytněte za kotníky Prohněte se v hrudní a bederní oblasti V této pozici vydržte pět až osm sekund. Cvičení opakujte pětkrát (obrázek č. 38).



Obrázek č. 39



Obrázek č. 40

15. Další cvičení umožní dodatečně posílit tonická vlákna při kontrakcích břišní dutiny. Položte se na záda a nohy pokrčte v kolenou. Prohněte se v hrudní a bederní oblasti a napřimte nohu co nejvíce nahoru. V této pozici zůstaňte pět až osm sekund. Cvičení opakujte pětkrát (obrázek č. 39). Stejný úkon proveďte i s druhou nohou.

16. Poslední cvičení této série umožní ještě více posílit tonické svaly trupu než předcházející cviky. Klekněte si a prohněte se dozadu tak, že se rukama uchopíte za kotníky. V této pozici setrvejte pět až osm sekund a cvičení opakujte pětkrát (obrázek č. 40).

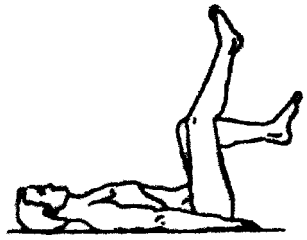
Cvičení na posílení svalů břišní dutiny

1. Postavte se a dejte ruce v bok. Potom střídavě vykopávejte levou nohu k pravé ruce a obráceně tak, aby se špička chodidla dotkla dlaně. Cvičení opakujte podle vlastní potřeby (obrázek č. 41).

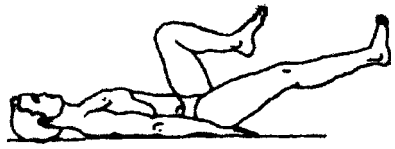
Obrázek č. 41

2 *Jízda na kole.* To je nejjednodušší varianta provádění daného cvičení (nohy zvedněte pod úhlem devadesáti stupňů). Šlapejte na pomyslné pedály po dobu dvaceti až sto dvaceti sekund (obrázek č. 42).

3. Těžší variantou předcházejícího cvičení je cvik, kdy nohy zvednete pod úhlem čtyřicet pět stupňů (obrázek č. 43>.

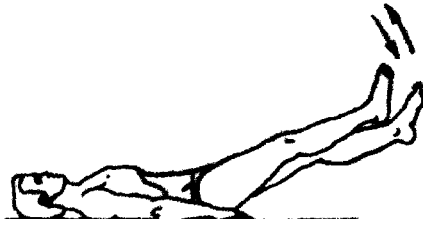


Obrázek č. 42



Obrázek č. 43

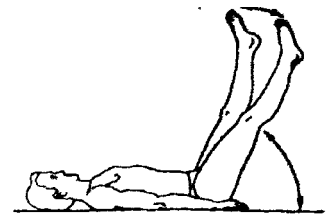
4. Položte se na záda, ruce dejte podél těla a nohy napněte. Zvedněte je do výšky čtyřiceti centimetrů nad podlahu. Kmitejte nohama střídavě dolů a nahoru. Cvičení opakujte patnáctkrát až třicetkrát (obrázek č. 44).



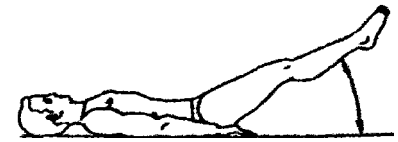
Obrázek č. 44

5 Položte se na záda, ruce dejte podél těla a nohy napněte. Mírně je zvedněte a stříhejte jakoby *nůžkami*, přičemž nohy se navzájem kříží. Pohyby nohama vykonávejte patnáctkrát až třicetkrát (obrázek č. 45).

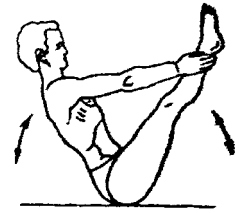
6, Položte se na záda, ruce dejte podél těla. Zvedněte nohy, jak ukazuje obrázek, a v této pozici setrvejte deset až třicet sekund (obrázek *t.* 46).



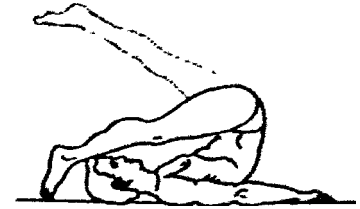
Obrázek č. 45



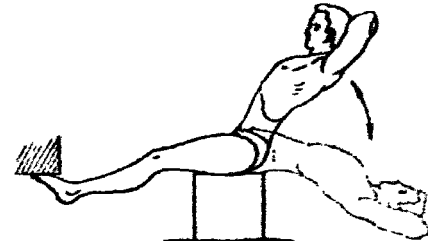
Obrázek č. 46



Obrázek č. 47



Obrázek č. 48

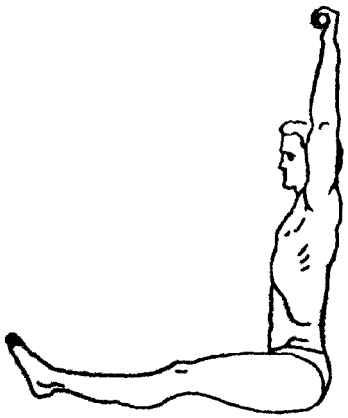


Obrázek č. 49

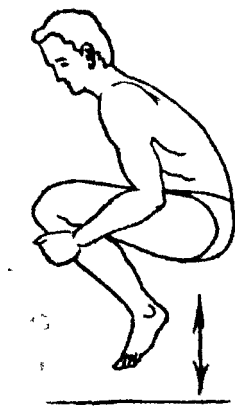
7. Položte se na záda, nohy mějte napnuté a ruce podél těla. Zvedněte napnuté nohy v úhlu sedmdesáti až osmdesáti stupňů od podlahy. Stejně zvedněte i trup a rukama se chytněte za kotníky. Cvičeni vykonávejte desetkrát až dvacetpětkrát (obrázek Č. 47).

8. Položte se na záda a pomalu dávejte nohy za hlavu. Cvičení opakujte pětkrát až patnáctkrát (obrázek č. 48).

9. Posaďte se na židli, nohy si zasuňte pod nějakou opěru, ruce dejte za hlavu (nebo v bok – to je zjednodušená varianta). Pomalu se rozhýbejte a zaklánějte se co možná nejníže a znovu se posaďte. Cvičení opakujte desetkrát až dvacetpětkrát (obrázek č. 49)



Obrázek č. 50



Obrázek č. 51

10. Zavěste se na hrazdu a nohy zvedněte do pravého úhlu. Cvičení opakujte pětkrát až patnáctkrát. Můžete vyzkoušet i složitější variantu, kdy zvednete nohy a zůstanete v této pozici pět až deset sekund (obrázek č. 50).

11. Výskoky. Rukama se uchopte pod koleny a snažte se je přitáhnout co nejvíce k břichu. V této pozici provádějte výskoky. Cvičení opakujte podle potřeby (obrázek č. 51).

V souladu s uvedenými doporučeními a podle zdraví vaší páteře si sami můžete zvolit vhodná cvičení a provádět je několik minut denně. Uvědomte si, že neexistuje žádný lék k posílení, zvýšení odolnosti a pružnosti meziobratlových plotének, vazů a svalů vaší páteře. Nejlepším lékem jsou jen fyzická cvičení.

Péče o orgány břišní dutiny

Trup člověka můžeme rozdělit na dvě části - horní a dolní polovinu Hranici mezi nimi tvoří *diafragma* čili *bránice*. V části nad bránicí se nachází hrudník, v němž je uloženo srdce a plíce; v části pod bránicí se nachází břišní dutina, v níž je uložen žaludek, tenké a tlusté střevo, játra, žlučník, ledviny, močový měchýř, slezina, slinivka břišní a pohlavní orgány Sami vidíte, že břišní dutina je jakýmsi ochranným obalem životně důležitých orgánů, které jsou umístěny v přesně stanoveném systému. Sebemenší posun, nějaký jiný pohyb nebo jiné projevy naruší jejich funkce, stlačí sousední orgány, což nakonec vede k poruchám celkové činnosti, k jejich vlastní stagnaci i stagnaci sousedních orgánů. V břišní dutině musí být určitý tlak, který nejenže udržuje orgány břišní dutiny na svých místech, ale zároveň pomáhá udržovat páteř ve správné poloze. Silné svaly břišní dutiny v ní vytvářejí *takzvanou pneumatickou podušku.* Tato poduška je opěrou páteře, která brání obratlům, aby se vysunuly ze svých míst. Dále chrání meziobratlové ploténky před možným prasknutím či jiným poškozením.

Existuje velké množství cvičení posilujících svalstvo břišní dutiny a nemělo by význam, abychom si je všechny uváděli. Při provádění těchto cvičení je důležité, abyste vnímali posilování svalů bránice a abyste měli určitý pocit palčivé bolesti. Svalstvo bránice (a svaly celkově) můžete posílit velmi dobře tím, že je opakovaným cvičením mírně zahřejete. Zahřátí přechází postupně v pocit pálení a svaly zvětšují svůj objem v důsledku silnějšího prokrvení. Takovýto trénink je vynikajícím prostředkem pro posílení různých svalů v těle a pro zvětšování objemu svalovíny.

Skrytá masáž vnitřních orgánů

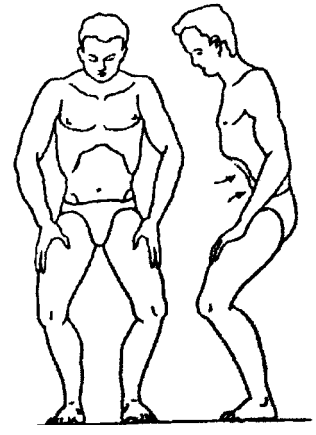
Tím, že některé orgány břišní dutiny mají jednak měkkou konzistenci (ledviny, játra, žlázy s vnitřní sekrecí), jednak pevnou strukturu (žaludek a střeva, žlučník a močový měchýř), hromadí se v nich krev (jakýmsi *depem* krve je slezina a játra) a tekutiny s vysokou koncentrací různých látek (ve žlučníku a močovém měchýři), dále rozmělněná strava v tenkém střevě a nestrávené zbytky v tlustém střevě. Všechny tyto nahromaděné látky mají tendenci k hromadění, které postupně zapříčiňuje vznik tvrdých usazenin a různé patologické jevy. Této zvláštnosti si poprvé všimli jogíni, a proto vymysleli celou řadu cvi-

čení, která pomocí svalů břišní dutiny a bránice a rovněž pomocí různých poloh těla umožňují kontrakce a uvolnění orgánů břišní dutiny To všechno vede k zastavení stagnace v činnosti orgánů břišní dutiny, orgány se lépe prokrvují, tekutiny správně cirkulují, rychleji se vylučují zbytky nestrávené potravy a škodlivé látky. Všechna cvičení jsou vynikajícím ozdravným prostředkem orgánů břišní dutiny a prakticky celého organizmu. Dále uvádím cvičení, která jsou nejjednodušší, dostupná a účinná.

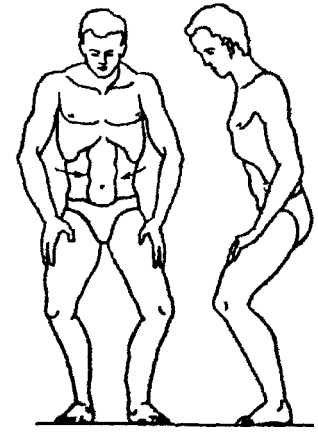
1. *Uddiján bandha ~ břišní vtažení.* Postavte se, mírně se předkloňte, pokrčte nohy v kolenou a rukama se opřete o stehna. Zhluboka vydechněte a zadržte dech. Přitom co nejvíce vtáhněte břicho do dutiny břišní. V důsledku této kontrakce se břišní orgány nejenže stlačí, ale zvednou se také nahoru. Jestliže byly vnitřní orgány posunuty, přesunou se tím na svá místa (obrázek č. 52).

Toto cvičení je možné provádět také během výdechu. Po kontrakci uvolněte bránici (diafragmu) a zase ji vtáhněte. Opakujte několikrát; potom se nadechněte a chvíli si odpočiňte. Nebo se můžete po vtažení břicha pomalu plynule nadechnout, to znamená, že nafouknete břicho jako fotbalový míč. Potom znovu vydechněte, vtáhněte břicho a zase se nadechněte a vypněte břicho. Doporučuji, abyste toto cvičení prováděli minimálně stokrát za den. Osobám, které trpí *dyskinezí žlučových cest*[42], zácpou a špatným trávením, vřele tyto cviky doporučuji. Cvičte pouze s prázdným žaludkem a vyprázdněnými střevy.

2. *Naulí.* Toto cvičení je mnohem náročnější než předcházející úkony. Cvičení se provádí ve stejné pozici, jen po vtažení břicha se břišní svaly vypínají (napínají) a uprostřed břicha se vytvoří jakási svalová přepážka. Napínejte ruce a silně je tiskněte na stehna, přičemž pohybujte přepážkou ze strany na stranu. Vynikajícím způsobem se masírují orgány břišní dutiny (obrázek č. 53). Cvičení provádějte během výdechu.



Obrázek č. 52

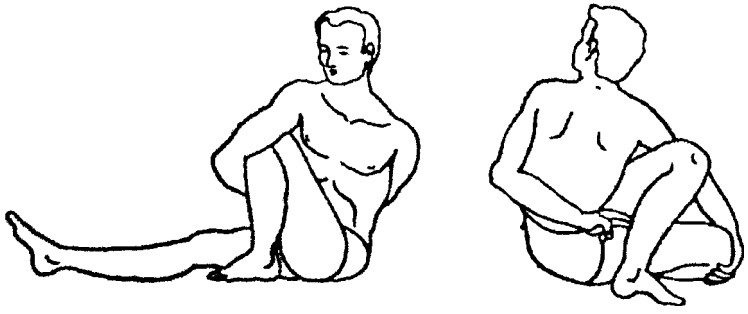


Obrázek č. 53

Složitějšími variantami těchto cvičení jsou následující cviky: během provádění cvičení *uddiján bandha* lze provádět takzvané *vlnění břicha* nahoru a dolů a při provádění *naulí* se místo příčných pohybů svalstva vykonávají kruhové pohyby.

3. *Ardha matsjendrasána.* Je to takzvaná *zkroucená poloha.* Nejjednodušší varianta této pozice je následující: posaďte se na podlahu, nohy napřimte a maximálně roztáhněte do stran. Vydechněte a otáčejte (nepředklánějte se) trupem doprava (hýždě a nohy se stále dotýkají podlahy).

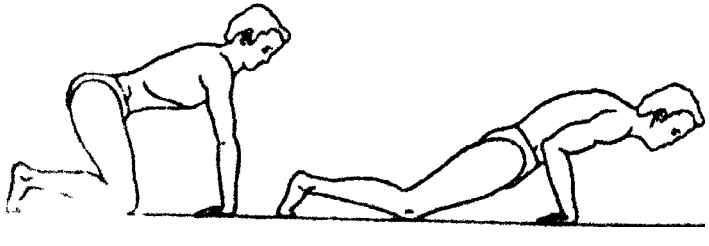
Aby otáčení bylo intenzivnější, pomáhejte si rukama. Jednou rukou se opírejte o podlahu (můžete mít ruku za zády) a druhou rukou tlačte na koleno, čímž posílíte otáčení. Setrvejte v této pozici a pomalu a plynule dýchejte (obrázek č. 54). Při každém výdechu se mírně zpevněte, abyste posílili tlak na pravou stranu. Po uplynutí jedné až pěti minut zaujměte obrácenou pozici, při níž stlačíte levou stranu těla v oblasti břišní dutiny a orgány, které se v ní nacházejí. Pravá strana se roztahuje a silněji prokrvována. Při stlačení se budou vylučovat



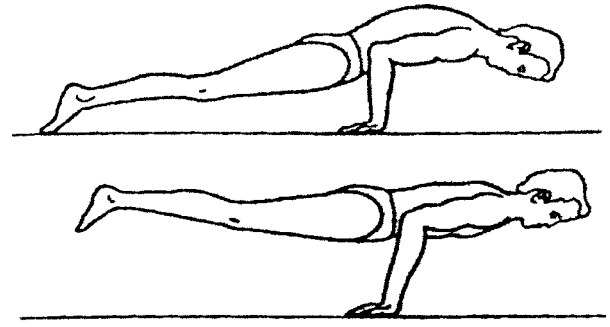
Obrázek č. 54

nečistoty a vše nepotřebné z těla, při roztažení se orgány zásobují krví a výživnými látkami. Toto cvičení má efekt houby: stlačení - vyždímání a uvolnění - nasávání.

4. *Pozice páva.* Klekněte si na kolena. Dlaně položte na podlahu, lokty se opřete o oblast břicha (oblast pupku) a těžiště těla směrujte pomalu dopředu. Lokty se dále opírají o břicho a vyvolávají silný tlak, který může na okamžik zastavit proudění krve v aortě, žílách nebo cévách ledvin (obrázek č. 55). Cvičení má náročnější variantu, kdy se opíráte pouze o dlaně a natažené špičky napřímených nohou a potom zvednete celé tělo nahoru do vodorovné polohy (obrázek č. 56). V této pozici setrvejte dvě až pět sekund a potom se položte opět na podlahu. Cvičení opakujte třikrát až pětkrát.



Obrátek **č.** 55

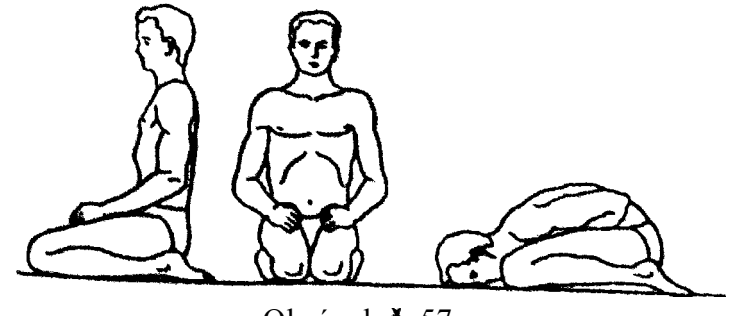


Obrázek **č.** 56

Krev začne po uvolnění aorty proudit hlavně v ledvinách mnohem bouřlivěji, čímž se také ledviny pročišťují. Cvičení představuje vynikající masáž ženských pohlavních orgánů, močového měchýře a tenkého střeva.

5. *Jógamudra* (varianta). Posaďte se na paty, dlaně sevřete do pěstí, položte je na stehna tak, že se vzájemně dotýkají. Pomalu se nadechujte a vydechujte a naklánějte se dopředu. Pěsti tlačí na břišní dutinu a vyvolávají v ní určitý tlak. Potom se nadechněte a uvolněte břišní dutinu (obrázek č. 57). Toto periodické stahování je rovněž vynikajícím masážním prostředkem podbřišku, vzestupného a sestupného tračníku, močového měchýře, pohlavních orgánů a má ozdravný účinek na tyto orgány. Cvičení opakujte alespoň padesátkrát.

Pravidelné provádění těchto jednoduchých cvičení vám zpříjemní a prodlouží život.



Obrázek **č.** 57

Praktická doporučení pro osoby s tělesnou konstitucí větru, žluče a slizu

Podrobně jsme se seznámili, jak fyzická cvičení ovlivňují organizmus člověka. Abyste tato cvičení prováděli správně a měli z nich užitek, vyberte si cvičení s přihlédnutím na vlastní individuální konstituci a na roční období. Nyní se podíváme na jednotlivé otázky tohoto tématu.

1. Cvičení určená na posílení břišního svalstva a páteře by měly provádět každodenně všechny osoby nezávisle na své individuální konstituci. Osoby s tělesnou konstitucí slizu by měly více pozornosti věnovat břišní oblasti a osoby s tělesnou konstitucí větru by se měly zaměřit na páteř. U první skupiny je zpomaleno trávení a druhá skupina má sklony ke strnulosti. Osoby s tělesnou konstitucí žluče by měly vykonávat stejnou měrou jak cvičení na posílení břicha, tak i na zpevnění páteře. S přibývajícím věkem provádějte spíše jednodušší cviky, ale delší dobu.

2. Chůzi, běh, aerobic, atletiku, cvičení na protahování provádějte v následujícím pořadí.

V mládí běhejte, věnujte se pohybovým cvičením a atletice (ženy mohou cvičit aerobic).

Ve středním věku běhejte s přihlédnutím ke svému věku, posilujte organizmus s mírnou zátěží a vykonávejte cvičení na pružnost.

Ve starším věku provozujte chůzi, delší běh v pomalém klusu a jógu. Vykonávejte jednoduchá cvičení, věnujte se práci na zahradě, a hlavně pobývejte na čerstvém vzduchu.

V zimě doporučuji provádět intenzivní cvičení zaměřená na rozehřátí organizmu: rychlý běh nebo různá cvičení atletického charakteru. V létě je vhodné provozovat turistiku, běhat, plavat a věnovat se cvičení na pružnost těla. Cvičení v létě nemusí být zaměřená na rozehřátí organizmu

3. Osobám s tělesnou konstitucí větru (u nich převládá rychlost a prudkost) doporučuji, aby cvičení prováděly v pomalejších tempech a zaměřily se hlavně na aktivizaci anabolických procesů, to znamená posilovací cvičení, cvičení na pružnost těla nebo plavání. Tato cvičení pomohou vyvážit přirozenou lehkost, strnulost a katabolické procesy.

Pro osoby s tělesnou konstitucí slizu (nejsou pohyblivé, mají sklon k tloustnutí a jsou netečné) jsou vhodná cvičení vyžadující delší čas; běh, cvičení atletického charakteru s intenzivním posilováním v rychlém tempu a několikrát za sebou (patnáctkrát až dvacetkrát). Tato cvičení vyrovnají jejich přirozené sklony k tloustnutí (anabolické procesy), získají lepší postavu a budou živější,

Osoby s tělesnou konstitucí žluče (které mají sklony k přehřívání organizmu) by se měly zaměřit na mírnější běh, rychlou chůzi, plavání, aerobic, posilování,

Budete-li dodržovat tato doporučení, stabilizujete svoji individuální tělesnou konstituci, zabráníte převaze jednoho ze životních principů (dóši) a zároveň podpoříte oslabenou činnost některého z nich. Váš organizmus bude zharmonizovaný, nebudete si stěžovat na potíže a budete se cítit velmi dobře. Jestliže podlehnete síle životních principů své tělesné konstituce, pocítíte jak vnější, tak i vnitřní problémy. Uveďme si následující příklady. Pokud se člověk s tělesnou konstitucí slizu bude zabývat atletickými cvičeními v pomalejším tempu, ale má větší tělesnou hmotnost, která i tak stimuluje silné anabolické procesy, bude se pohybovat nemotorně. Bude-li se člověk s tělesnou konstitucí větru rychle pohybovat nebo bude-li dlouho běhat, jeho váha se bude snižovat a bude hubený jako tyčka. Jestliže Člověk s tělesnou konstitucí žluči bude například hrát dlouho a intenzivně tenis nebo za velmi teplého počasí bude běhat maratónské tratě, jeho organizmus, který má i tak zahřívací schopnosti, se

příliš podráždí a přehřeje. To může vést k tepelnému šoku podráždění trávicího ústrojí a psychickým poruchám.

Věřím, že jste pochopili podstatu těchto doporučení Že nepodlehnete svým rozmarům a proměnlivým módním trendům při ozdravování, ale že budete následovat zdravý rozum.

Hladovění

Obecné informace o hladovění, detoxikační a dietní terapii (RDT)

Pojem *hladovění má* několik významů.

A) Hladovění jako forma podvýživy.

B) Doba spánku u zvířat a *letargický spánek*[43] u lidí.

C) Vědomé odmítání potravy na určitou dobu, které má léčebný nebo náboženský cíl.

1. Hladovění jako formu podvýživy můžeme rozdělit do dvou skupin: a) potrava nízké kvality, s nízkým obsahem aminových kyselin, minerálních látek, vitaminů a jiných složek; b) potrava nemá požadovaný počet kalorií.

V prvním případě neplnohodnotná strava zdánlivě neškodí, ale zapříčiňuje nejrůznější zdravotní potíže a vznik některých závažnějších onemocnění. Nedostatek bílkovin způsobuje například *dystrofii*[44], nedostatek vitaminu C kurděje nebo vznikají jiné potíže.

Ve druhém případě se v důsledku podvýživy rychle a nešetrně spotřebují tukové a jiné zásobní zdroje organizmu, což následně vede rovněž ke vzniku různých nemocí, nebo dokonce k smrti. Tyto formy hladovění a metody snižování hmotnosti nemají léčebný ani preventivní účinek, ale naopak vytvářejí podmínky pro vznik různorodých patologických jevů.

2. Doba spánku u zvířat a letargický spánek u lidí způsobují narušení vnitřního režimu výživy organizmu. Lidský organizmus i organizmus zvířat se během tohoto období vyživuje z tukových zásob. Moderní vědecké výzkumy však ukázaly, že zvířata během svého spánku velmi dobře snášejí i zvýšené dávky toxických látek, účinky radioaktivního záření, neumírají a neonemocní ani při umělé nákaze bacily. To dokazuje vysokou úroveň fungování organizmu jako jednu z variant ochrany před nepříznivými životními podmínkami (sucho, zimní období).

3. Vědomé odmítání potravy na určitou dobu ve stavu plné svěžesti a s určitým pohybovým režimem a vodními procedurami je vlastní pouze člověku. Je však nutné rozlišovat samotný proces hladovění, který má tři přesně vymezená stadia. První stadium je stadium potravinové excitace (to znamená vzrušení), druhé stadium je obdobím skutečného hladu neboli narůstající acidózy a třetí stadium je stadiem vyčerpání organizmu nebo také stadiem kompenzace. Nyní se podíváme na každé stadium samostatně.

První stadium. Člověk přestává přijímat potravu. Jeho žaludek je prázdný a ve střevech se rozpustily všechny látky. Krev obsahuje také snížené množství výživných látek. *Hladová* krev vysílá do centra hladu v mozku signály o změnách svého chemického složení. Centrum hladu se uvádí do činnosti a ovlivňuje různé části šedé kůry mozku, které řídí výživu. Toto podráždění postupně zasahuje i ostatní části mozku, přičemž převažuje nad jinými signály. Člověk má hlad a všechny jeho smysly jsou zaměřeny na hledání potravy. Poté překoná toto stadium silou vůle nebo určitými procedurami. První stadium trvá jeden až Čtyři dny, v závislosti na individuální konstituci.

Druhé stadium, Z fyziologie víme, že po podráždění v centrálním ner\ o\ em s\ stému začíná etapa útlumu. Stejný proces se odehrava i při hladovění; Šedá kůra mozková překoná nátlak emocí hladu a přechází do útlu

mu Pocit hladu postupně mizí, spouštějí se zvláštní fyziologické mechanizmy, jejichž činností je *pojídání* vlastních tkání. V prvé řadě se spotřebovávají tukové zásoby a nezdravé tkáně. Životně důležité tkáně a orgány, to znamená nervový systém a srdce, neztrácejí svoji hmotnost. Organizmus ztrácí během druhého stadia asi dvacet pět procent vlastní hmotnosti. Toto stadium trvá u člověka přibližně Čtyřicet až padesát dní, které se z fyziologického pohledu považují za velmi prospěšné období. Ke konci druhého stadia, kdy organizmus spotřeboval veškeré zásobní tkáně, dochází opět k podráždění mozku, projevující se pocitem obrovského hladu. To je velmi pěkně popsáno v *Bibli,* kdy Ježíš Kristus, který hladověl čtyřicet dní a nocí, *nakonec zatoužil,* jinými slovy měl nesnesitelný hlad. Velký hlad a očista sliznic rtů a jazyka svědčí o ukončení druhého stadia, o úplné očistě organizmu, a tyto projevy jsou příznakem toho, že je nezbytné opět přijímat potravu.

Třetí stadium. Pokud by člověk ignoroval tyto přirozené signály o ukončení hladovění a dál by v něm pokračoval, došlo by k vážnému poškození životně důležitých orgánů a tkání. To by nakonec vyvolalo patologické změny v organizmu a smrt vyčerpáním. Ztráta hmotnosti organizmu v průběhu tohoto stadia činí asi čtyřicet až čtyřicet pět procent.

Z výše uvedeného vyplývá, že při hladovění, které má léčebné účinky, je možné prakticky podstoupit pouze první a druhé stadium.

Termín *RDT – detoxikační a dietní terapie* - poprvé předložil zakladatel sovětské školy hladovění, lékař profesor Jurij Sergejevič Nikolajev. Bylo to v době, kdy zjistil, že ve skutečnosti nedochází k hladovění, ale že se organizmus plně vyživuje z vlastních zdrojů díky kvalitní iosyntéze, kdy buňky mnohem lépe vstřebávají všechny látky z potravy a kysličník uhličitý a dusík ze vzduchu. Přitom se z imunitního systému odstraňuje napětí, regeneruje se genetický aparát, zlepšuje se biosyntéza a dochází k úplné očistě organizmu. To všechno vede k oživení organizmu člověka.

Proto hladovění a RDT je v zásadě jedno a totéž, to znamená úplné vyloučení různých potravin na určitou dobu.

Hladovění má několik svých variant: hladovění bez potravy a vody, takzvané *suché hladovění;* hladovění s příjmem vody a pomocí klystýru, takzvané *klasické hladovění;* hladovění pomocí klystýrů, to je *varianta klasického hladovění;* hladovění bez příjmu vody (pomocí klystýrů a pití, ale polévá se jen tělo nebo se připravují koupele či zábaly vlažnou vodou, takzvané *polosuché hladovění;* hladovění s příjmem vlastní moči, takzvané *urinové hladovění*).

K dietním metodám léčby patří léčba šťávami a odvary, jinak nesprávně nazývaná *hladovění s příjmem šťáv a odvarů.* Člověk nic nejí, ale po dobu několika dní pije určité druhy šťáv nebo odvarů. Užívání přípravku S. A. Arakeljana proti stresu během hladovění se nepovažuje v přesnějším slova smyslu za hladovění, avšak na druhé straně organizmus velmi dobře čistí.

Chtěl bych vám připomenout jednu důležitou věc. Příjem minimálního množství kalorií, chuťových přípravků a v některých případech i příjem některých potravin nezajistí, aby se organizmus *přepnul* na vnitřní výživu, která by uvedla do činnosti ty hlubinné mechanizmy, které umožní vstřebat kysličník uhličitý a dusík ze vzduchu, a tím následně posílit biosyntézu.

U hladovění je důležitý způsob jeho provádění. *Pasivní průběh hladovění* je ten, kdy člověk dodržuje lůžkový režim, trochu se pohybuje tak, aby se mohl postarat sám

o sobě: *aktivní průběh hladovění* je ten, kdy člověk vykonává obvyklé denní činnosti, chodí na procházky a provádí další úkony, jako by vlastně nehladověl.

V závislosti na délce trvání se hladovění rozděluje na hladovění týdenní, měsíční, čtvrtletní, hladovění při střídáni ročních období, roční hladovění a frakční (dělené) **hladovění.**

Týdenní hladovění trvá od dvaceti čtyř do čtyřiceti dvou hodin; měsíční hladovění trvá až tři dny; měsíční hladovění a hladovění při střídání ročních období trvá od tří do deseti i více dní; roční hladovění trvá od sedmi do dvaceti i více dní; frakční hladovění zařazujeme tehdy, chceme-l dosáhnout výrazného léčebného efektu.

Autor metody děleného hladovění G. A. Vojtovič vysvětluje podstatu této metody následujícím způsobem. Fyziologický termín hladovění trvá u člověka čtyřicet až padesát dní. V prvni etapě jde o polovinu doby takzvaného *fyziologického hladu,* to znamená dvacet dní. Polom se obnovuje příjem potravy, který trvá třicet dní. Jestliže člověk konzumuje pouze rostlinnou potravu, efekt hladovění pokračuje i během příjmu potravy (nepřerušuje se biosyntéza). Dále pak pokračuje hladovění, ale o neco déle, přibližně dvacet dva až dvacet pět dní. Následuje přestávka na měsíc a půl až dva měsíce. Tyto termíny jsou stanoveny takovým způsobem proto, že v jejich průběhu stále účinkuje prodloužený efekt hladovění Biosyntéza je po ukončení hladovění vysoká a postupně se tlumí. Proces útlumu trvá jedenapůlkrát déle než vlastní hladovění. Proto není potřeba začít s hladověním dříve. Pokud se prodlouží doba příjmu potravy, tento efekt se přirozenč sníží a následující etapu adovění je potřebu začít od začátku. Přechod na vnitřní režim výživy se v průběhu druhé etapy hladovění realizuje rychleji, přibližně po dvou až třech dnech. Po dalším příjmu potravy začíná nakonec třetí etapa hladovění, která se provádí

až do úplné očisty jazyka, což svědčí rovněž o úplné očistě organizmu a zbavení se všech chronických nemocí.

Lidé, kteří mají nižší tělesnou hmotnost, by měli první etapu hladovění provádět v intervalech patnácti až sedmnácti dní, ale pokud po ukončení etapy příjmu potravy zvýší svoji váhu, přejdou na standardní režim, to znamená dvacet dva až dvacet pět dní.

Vojtovič spojuje hladovění také s magnetoterapií. Pomocí magnetických terapeutických přístrojů se dodatečně evokují změny v elektromagnetickém a biochemickém stavu buněk a tkání s mnoha následnými účinky. Tímto způsobem probíhá léčba ohnisek infekce, nádorů, což značně stimuluje regenerační proces, který během klasického hladovění probíhá pomalu nebo k němu nedochází vůbec. Organizmus v průběhu hladovění velmi dobře asimiluje tuto dodatečnou energii a zužitkovává ji ve svůj prospěch.

Velkou výhodou metody děleného hladovění je to, že korpulentní lidé nepřibývají na váze, ale jejich hmotnost se rychle snižuje. Lidé normalizují jednak svoji hmotnost, jednak sníží váhu dle normy o dva až tři kilogramy. Nezvyklým způsobem se aktivizuje jejich organizmus, netloustnou, ale udržují svoji hmotnost na stejné úrovni. Nadbytečné tukové buňky organizmu odumírají, to znamená, že je jich podstatně méně. I když se během etapy nového příjmu potravy tukové buňky zase zvětšují, je jich mnohem méně, a proto Člověk netloustne. Tukové buňky odumírají pouze po ukončení acidozické krize. Po provedení celé kúry děleného hladovění se v organizmu normalizuje množství tukových buněk. Vytvoří se jich tolik, kolik jich měl člověk ve svém mládí, a proto člověk vypadá velmi dobře a mladě. Tukové buňky se zničí pouze hladověním. Různorodé diety jen vyčerpávají tukové buňky, a jakmile člověk začne opět přijímat potravu, tyto buňky se rychle obnoví a člověk opět tloustne.

Doba hladovění se dělí na krátkou, což je dvacet čtyři až čtyřicet osm hodin, střední, která trvá od tří do sedmi a dlouhou na sedm až čtyřicet i více dní.

Doba hladovění, cykličnost a další podmínky realizace hladovění závisejí na individuální tělesné konstituci člověka.

Činnost fyziologických mechanizmů během hladovění

1. Omlazení organizmu

Pokud bychom měli stručně zhodnotit blahodárný vliv fyziologických mechanizmů na organizmus, jednalo by se o: zharmonizování dědičného aparátu, zlepšení biosyntézy, regeneraci enzymatických systémů organizmu (posiluje se imunita a trávení), obnovení buněčné membrány (buňky mají tvar jako buňky mladého člověka a dále se obnovují buněčné bariéry), zvýšení množství buněk a zlepšení jejich vlastností v žaludečním a střevním traktu, likvidaci tukových a nadbytečných buněk. Člověk se po ukončení kúry hladověním cítí mnohem mladší, jeho tělo je pružnější a těší se velmi dobrému zdraví.

2. Detoxikace organizmu

Čisticí účinek hladovění spočívá v následujících procesech: odumírá hnilobná mikroflóra a regeneruje se normální pokožka, prostředí tekutin a vnitřní orgány se zbavují nepotřebných a škodlivých látek (je *jasné,* že celková očista neproběhne hned napoprvé, neboť musíme přihlédnout i k délce trvání hladovění, což může být až Čtyřicet dní). To napomáhá normální cirkulaci krve a upravuje se výživa všech částí těla. Vazy jsou pružnější a klouby pohyblivější (prudce roste jejich pružnost). Všechny tyto procesy výrazně zlepšují celkový energetický potenciál organizmu

Hladovění je v prvé řadě zaměřeno na vyloučení kyselých *mukopolysacharidů*[45] a nadbytečných bílkovin, které jsou základem patologických hlenů v organizmu a vedou například ke *kolemii* (klihovitosti). V důsledku tohoto jevu se krev zahušťuje, může ucpat kapilární řečiště mozku, a vyvolat tak různé poruchy dýchání a výživy určité části mozku. To se projevuje většinou jako apatie, agrese, projev nesouvislých myšlenek, různé mánie, strach nebo mnoho jiných projevů, a dokonce to může vést až ke zločinnosti se zvrácenou krutostí. Člověk by však měl hladovět, očistit se, neboť se změní v úplně jiného člověka.

Hladovění regeneruje *také pyramidové buňky*[46] *mozku,* a dokonce je zvětšuje.

3. Reakce organizmu na hladovění v závislosti na tělesné konstituci člověka. Speciální doporučení

Osoby s tělesnou konstitucí větru by měly hladovění provádět velmi opatrně a měly by se vyhnout ročním obdobím, kdy je vítr v přírodě nejsilnější (suchá chladná zima). Optimální doba hladovění je tři dny. Pravidelné jednodenní hladovění (dvacet čtyři hodin) by mělo probíhat jednou za dva týdny Představitelé tělesné konstituce větru mohou hladovět pět až sedm i více dní, ale pouze tehdy, budou-li dodržovat vodní režim (pití teplé vody, klystýry, teplé lázně) a budou-li jej provádět během příznivého ročního období (teplé a mírné jaro a podzim, horké deštivé léto). Při nedodržení uvedených zásad dojde k nadměrnému působení Životního principu větru, který se projeví prudkým snížením tělesné hmotnosti, oslabením, vysušením organizmu, uspáním různých míst v organizmu, malou pohyblivostí kloubů a neschopností obnovit tělesnou hmotnost Na psychické úrovni to u osob vyvolává strach, neklid, nervozitu a narušení důležitých Životních procesů, hlavně při střídání spánku a bdění (ne-

vost) menstruační cyklus žen je nepravidelný a další podobné projevy.

Osoby s tělesnou konstitucí slizu by měly hladovění zařadit během teplého a suchého ročního období. Hladovění urychlí vylučování slizu a organizmu se značně uleví. Teplé roční období vyváží chladné účinky vznikající při hladovění a zaktivizuje výměnné procesy. Tento proces pozitivně ovlivní celý organizmus. Osobám s tělesnou konstitucí slizu je doporučeno hladovět dva dny v týdnu za podmínky, že budou během této doby dodržovat pohybový režim, budou v teple a podstoupí horké, ale suché procedury, například pobyt v sauně. V létě, kdy je sucho a horko, mohou hladovět až čtyřicet dní, přičemž pocítí příliv nových sil a získají pocit lehkosti. Jestliže budou hladovět během chladného a sychravého ročního období, a navíc se budou málo pohybovat, bude jim velká zima. Zbytky slizu se vlivem chladu usazují a vytvářejí tvrdé nádory a cysty, může dojít i k vytvoření krevních sraženin, ke zvýšení krevního tlaku a k jiným projevům. Z psychického pohledu jedinci s tělesnou konstitucí slizu trpí depresemi, prožívají zklamání z ozdravných procesů a nemají radost ze života.

Osoby s tělesnou konstitucí žluči by měly dodržovat průměrnou dobu hladovění, to znamená pět dní bez přestávky a maximálně třicet šest hodin během dvou týdnů. Pouze při dodržení vodního režimu (malé množství teplé tekutiny, se stejnou teplotou používat i klystýry, sprchovat se vlažnou vodou) během příznivého ročního období (teplé a mírné jaro, zima, podzim, chladnější léto) mohou hladovět sedm až deset dní. Nebudou-li osoby s tělesnou konstitucí žluči dodržovat uvedené zásady, pak zesilující účinky tělesného vzduchu ještě více rozpalují žluč (která je složena ze základních živlů ohně a vody), člověk přijímá malé množství tekutin a pociťuje, že okolní prostředí je suché a horké. Narůstající účinky ohně vysušují

krev a jiné tělesné tekutiny, což vyvolává žlučové potíže. Jestliže selžou i některé cyklické funkce organizmu, například dojde k poruchám spánku či k narušení menstruačního cyklu u žen, pak zcela jistě pochopíte, jaké nebezpečí může takovéto hladovění způsobit. Vznikají i psychické poruchy projevující se zlostí, bezdůvodným podrážděním, projevy nenávisti a závratěmi.

Hladovění je nejvhodnější pro osoby se dvěma životními principy, principem slizu a žluči. Je pro ně doslova záchranou, neboť životní princip žluči nutí člověka k přejídání a životní princip slizu vytváří podmínky k tloustnutí. Tyto osoby mohou hladovět v průběhu celého roku až po dobu čtyřiceti dní bez jakýchkoli následků. Suché hladovění jednou za týden po dobu čtyřiceti dvou hodin je pro ně příjemnou záležitostí. Tento typ hladovění jim dá pocit lehkosti, pomáhá potlačit sliz, posiluje trávení a bystří rozum. Jak ukazuje mnoho praktických příkladů, pravidelné dlouhodobější hladovění dodržují lidé s převahou životního principu slizu a žluči. Charakteristickým představitelem této tělesné konstituce je Porfirij Ivanov. Paul Bragg měl ve srovnání se životním principem žluči slabší životní princip slizu, proto nebyl velkým příznivcem hladovění (doporučoval sedm až deset dní). Jestliže splňujete *parametry* příslušné tělesné konstituce, nebojte se hladovět a postupně prodlužujte dobu provádění této kúry.

Jsem přesvědčen, že jste sami pochopili, v čem spočívá podstata rozdílů hladovění. Suché hladovění je vhodné pro osoby s tělesnou konstitucí slizu; hladovění s příjmem vody (pití, klystýr) je nejlepší pro osoby s tělesnou konstitucí žluče; hladovění s pitím šťáv a odvarů je doporučeno osobám s tělesnou konstitucí větru; osoby s tělesnou konstitucí slizu a žluče a osoby s vyváženými principy mohou dodržovat klasické hladovění. Nezapomínejte na to, že všechno je individuální a že právě

v tom je záruka úspěchu. Nepodřizujte se násilně nějakému systému, ale hladovění přizpůsobte své vlastní tělesné konstituci.

Pravidla hladovění

Pravidla hladovění můžeme rozdělit do tří hlavních skupin: teoretická příprava; praktické hladovém rozdělené do etap; systém půstů a záchrany.

Teoretická příprava zahrnuje; a) informace o vlivu hladovění na organizmus člověka; b) poznatky o hladovění a individuální konstituci; c) informace o zvláštnostech různých typů hladovění.

Při *klasickém hladovění* člověk nepřijímá potravu, ale pije pouze vodu. Doplňujícím prostředkem mohou být klystýry, které se obvykle používají jednou až dvakrát denně s teplou vodou o objemu jeden a půl litru až dva litry. Množství tekutiny je určeno individuálně a činí zpravidla jeden až dva litry (v závislosti na tělesné konstituci). Fyziologické aspekty tohoto typu hladovění jsme si již vysvětlili na předcházejících stránkách knihy.

Suché hladověni se realizuje následujícím způsobem: člověk nejí nic a na krátkou dobu (všechno závisí na individuální tělesné konstituci a stupni trénovanosti v hladovění) nepřijímá ani tekutiny, to znamená, že nepije a ani nepoužívá klystýr. Nezapomeňte, že voda se skrze tlusté střevo vstřebává lépe než prostřednictvím horních částí trávicího ústrojí. Během suchého hladovění se vodou pouze zvlhčuje pokožka a vypláchne se ústní dutina. Zvlhčování pokožky je možné provádět několika způsoby: poléváním těla, sprchováním se, přípravou lázně, potíráním těla mokrým ručníkem nebo vlhkým zábalem.

U tohoto typu hladovění se dodatečně aktivuje mnoho mechanizmů napomáhajících rychlé a kvalitní očistě. Podívejme se na ně podrobněji.

1. Protože se do organizmu nedostává voda, dochází k posílení životního principu větru a žluče. Žluč se skládá ze dvou základních živlů - *ohně* a *vody*, přičemž dochází k podráždění živlu *ohně.* Sílící *vítr rozfoukává* tělesný *oheň,* který spaluje *toxiny únavy*, rozpouští *infiltráty* (po injekcích, operacích a jiných zákrocích), tukové nádory, jiné nádory, čistí střeva a posiluje imunitu. Důležité však je, aby správné množství vody a pravidelnost jeho dávek zabránilo tělesnému *ohni,* aby prostřednictvím pokožky vysušoval kůži a sliznice, a poškodil (připálil, jak říkali starodávní léčitelé) tak krev i jiné životně důležité tekutiny. Hladovění je v podstatě umění udržení mezní rovnováhy. Ti z vás, kteří prodělali suché hladovění, vědí, že tělesný *oheň* může být velmi silný.

2. V důsledku odvodnění organizmu dochází k silnému střetu mezi buňkami těla a patogenními mikroorganizmy, které bojují o vodu. Buňky těla jako hospodáři organizmu odnímají vodu mikroorganizmům, čímž jim vlastně připravují podmínky k odumřeni dehydratací. Tento mechanizmus účinně potlačuje různé infekce.

3. Odvodnění organizmu ovlivňuje rychlé srážení krve. Dochází k rozdílu v *osmotickém tlaku** mezi krví a tkáňovou tekutinou, který se projevuje jako energická *difuze*[49] vody proudící z mezibuněčné tekutiny do krve. Voda zachycuje při svém pohybu nečistoty a napomáhá očistě organizmu.

4. Pravidelné vodní procedury nechávají pokožku, aby *nasávala* vodu na plný výkon. Tím se dosahuje opačného efektu – místo obvyklého proudění tekutiny z hlubin organizmu ke kožním pórům necháváme stékat vodu z devadesáti Šesti milionů kožních pórů do centra těla. Změnou směru proudění dochází k vyčištění kožních pórů, což vede ke zlepšení cirkulace ochranné energie a k lepšímu vstřebání volných elektronů.

5. Uvedené mechanizmy výrazně posilují akupunkturní systém, čistí jeho kanály a posilují jejich vodivost a průchodnost až k centrální Části. To znamená, že jednotlivé efekty se navzájem pozitivně ovlivňují a v organizmu vykonávají obrovskou ozdravnou činnost. Protože dochází ke zvýšení objemu energie v těle, probíhá okysličování a všechny regenerační reakce mnohem lépe, zvyšuje se teplota těla, všechno nepotřebné se v organizmu spaluje a potřebné látky se kvalitně zužitkovávají. Zvýšením průchodnosti akupunkturních kanálů se rychle a úplně odstraní produkty z procesu okysličování. Můžeme tedy říci, že jeden den suchého hladovění se rovná třem až čtyřem dnům klasického hladovění. Mnohem silnější je i následný efekt omlazení. Suché hladovění provádějte velmi opatrně a uvědomte si, že u tohoto typu hladovění jsou nejvíce zatíženy ledviny, střeva a srdce. Pokud jsou tyto orgány slabší, je potřeba je nejdříve posílit.

Urinové hladovění (*urinoterapie*) je korunou všech typů hladovění. Jestliže všechny předcházející způsoby očistily a ozdravily organizmus, urinové hladovění zregeneruje orgány postižené různými nemocemi!

Urinové hladovění se realizuje následujícím způsobem: člověk nepřijímá potravu, ale úplně nebo částečně pije vyloučenou urinu. Společně s ní je možné přijímat i vodu. Účinnost tohoto typu hladovění zvyšuje masáž těla a klystýry (množství sto až dvě stě mililitrů na jedno použití nebo několikrát denně) s množstvím odpařené uriny, které odpovídá jedné čtvrtině původního množství. Urina účinkuje svou hořkostí, teplem a vysušujícími vlastnostmi na všechny hlenovité a pevné útvary v těle, rozpustí je a rychleji vyloučí. Buďte však opatrní při používání urinových obkladů, neboť v některých případech může patologicky změněná tkáň vstřebávat soli uriny. Týká se to převážně probíhající *polyartritidy*[50].

Urinové hladovění podporuje srdeční činnost, ředí krev a posiluje činnost ledvin. Tento typ hladovění vřele doporučuji osobám s oslabenou činností ledvin a srdce. Člověk má v průběhu hladovění pravidelnou stolici díky mírně projímavým účinkům uriny, která mimo jiné čistí a regeneruje játra, hlavní filtr našeho organizmu.

Lidé snášejí urinové hladovění nejlépe ze všech ostatních typů hladovění a jeho účinek je mnohem silnější.

Hladovění s příjmem šťáv. Tento typ hladovění není v přesném smyslu slova *hladovění.* Léčení šťávami nebo odvary, v jehož průběhu se organizmus posiluje zásadami (v případě terapie šťávami), přičemž dochází k vylučování kyselých produktů látkové výměny a nečistot. Používejte různé druhy šťáv a odvarů. V závislosti na individuální konstituci je například hroznová šťáva vhodná pro osoby větru; granátová, klikvová šťáva, šípkový odvar, citronová šťáva ředěná vodou se doporučuje pro osoby s tělesnou konstitucí slizu. Existuje velké množství variant, všechno závisí na sezoně a na tom, jaké produkty jsou k dispozici. Během tohoto hladovění je na každý den stanoveno jeden až jeden a půl litru šťávy, kterou můžete ředit vodou (nejlépe z rozpuštěného ledu nebo ze zmagnetizované vody).

Doporučuje se také užívání Arakeljanova přípravku proti stresu. Můžete si *jej* připravit podle následujícího receptu: na jeden kilogram tělesné hmotnosti použijte jednu setinu gramu potravinářské kyseliny citronové, jednu setinu mililitru mátového odvaru, dva gramy přírodního medu a dva mililitry vody. To je dávka na šest dní. Vážíte-li například osmdesát kilogramů a hladovíte tri dny, potom použijte čtyři desetiny gramu kyseliny citronové, čtyři desetiny mátového odvaru, osmdesát gramů medu a osmdesát mililitrů vody. Přípravek si rozdělte na tři porce a užívejte jednou denně.

Chtěl bych poznamenat, že lidský organizmus je natolik rozumný, že si *uloží* tolik kyseliny močové a takové množství mukopolysacharidů, že skutečně kvalitní očisty dosáhneme až po třicetidenním až čtyřicetidenním hladovění provedeném třikrát až čtyřikrát! Proto nevěřte tomu, že všechny potíže odstraníte hned po provedení prvního hladovění. Na počátku se vylučují usazeniny řidší konzistence, potom z organizmu odcházejí husté nečistoty, dále pevnější útvary (typu zrohovatělé kůže) a nakonec se vylučují krystalické usazeniny. Proces očisty a uzdravení potřebuje volnou energii a čas, to znamená, že uzdravování je několikaletou záležitostí.

Až budete mít růžový jazyk, hedvábnou pokožku, dobrý čich, pružné klouby, jako když vám bylo pět let, až nebudete pociťovat únavu z fyzickéa duševní práce, očistili jste a uzdravili jste svůj organizmus tak, jak bylo potřeba.

Praktické hladovění rozdělené na etapy

Nyní si probereme následující otázky: období před zahájením hladovění, zahájení hladovění, vlastní proces hladovění, ukončení hladovění a období po ukončení hladovění (to znamená obnovení příjmu potravy a následná doporučení pro nový stravovací režim).

Období před zahájením hladovění

Za období před zahájením hladovění se považuje doba dvou až tří týdnů před skutečným zahájením. Během tohoto období se člověk morálně připravuje na hladovění a v jeho podvědomí se postupně vytváří silná motivace, která mu umožní, aby mnohem lépe překonal všechny obtíže a nepříjemností.

V tomto období změňte stravovací režim a konzumujte více syrové rostlinné potravy. V chladnějším ob-

dobí si připravte mírně dušenou zeleninu. Takováto strava představuje předběžnou očistu žaludku a střev, přičemž během hladovění se výrazně sníží množství vylučovaných toxinů z tlustého střeva. Organizmus se rovněž zásobí minerálními a biologickými aktivními látkami a vazivo bude lépe vstřebávat toxiny.

Zahájení hladovění

Zahájením hladovění se rozumí první dva až čtyři dny hladovění. Jedním z nejdůležitějších momentů je úspěšné překonání počáteční fáze. Jestliže zvládnete toto stadium, pak zařazení pravidelného hladovění nebude pro vás problémem. Získáte obrovskou zkušenost a příjemný a uspokojivý pocit. To se týká hlavně lidí, u nichž je tělesná konstituce větru a žluči v silné pozici.

Prvním a nejdůležitějším úkolem je potlačení pocitu hladu. Všichni lidé jej zpravidla nepřekonají hned napoprvé. Jestliže se ze žaludku a střev odstraní zbytky potravy, pocit hladu nastupuje mnohem rychleji. Protože se potrava ukládá během noci v tlustém střevě, je nezbytné jej vyprázdnit tak, že použijete několik klystýrů za sebou (tři až pět). Na každý klystýr použijte jeden a půl až dva litry vody. Více cyklů použití klystýrů umožní zcela vyprázdnit tlusté střevo. Důležité je, aby se po posledním klystýru vylučovala jen čistá voda. Místo vody je možné použít i určité množství uriny, odpařené na jednu polovinu nebo jednu čtvrtinu z původního objemu. Připravte si například půl litru uriny, odpařené na jednu čtvrtinu, a jeden litr vody, nebo jeden litr uriny, odpařené na jednu polovinu, na jeden litr vody. Směs promíchejte v Esmarchově kádince a použijte ji k proplachování.

Nikolajevská škola hladovém doporučuje, aby se během prvního dne užívalo projímadlo. Větší dávka projímadla (asi Šedesát gramů magnezia nebo Glauberovy soli se rozpustí v tři sta až Čtyři sta mililitrech vody

a vypije se najednou) přinese do žaludečního a střevního traktu větší množství vody díky osmotickým procesům a zároveň vstřebá rozpuštěné nečistoty. To usnadní očistu během první etapy. Po užití projímadla se organizmus najednou zbaví většího množství vody. Ihned po užití projímadla se napijte vody z rozpuštěného ledu nebo zmagnetizované vody. Čím čistší voda se dostává do organizmu, tím má kvalitnější složení, tím více *nasává* nečistoty a lépe proplachuje organizmus. Jiné projímadlo neužívejte, neboť v důsledku ztráty vody se narušuje iontová výměna v organizmu, což se může projevit jako žaludeční nevolnost nebo dokonce zvracení. K odvodnění organizmu použijte dostatečné množství vody (obvykle do dvou litrů). Lidé, kteří trpí otoky a mají v organizmu mnoho nadbytečné vody, by v průběhu hladovění měli přijímat menší množství vody, která slouží jen k vyrovnání hladiny v těle. Potom mohou přijímat vodu v obvyklém množství.

Staří Egypťané užívali před zahájením hladovění dávící prostředky, které podle jejich názoru lépe odstraňují pocit hladu. Obrácený proud energie vyvolaný zvracením silně potlačuje pocit hladu. Příslušný mechanizmus kromě toho podporuje rychlejší očistu horní části těla. Jestliže budete zařazovat pravidelné hladovění, sami zjistíte, že v jeho průběhu se sliznice jazyka a ústní dutiny pokrývají toxiny a nečistotami.

Existuje ještě jeden způsob zahájení hladovění, který používali starodávní jogíni. Spočívá v tom, že člověk během prvních dvou až čtyř dní hladovění vypije celé množství denní uriny (to znamená za celých dvacet čtyři hodin). Urina účinkuje jako jemné projímadlo, přirozeně a bez křečí vyvolá úlevu, zrychlí vylučování usazených nečistot, odstraní různé otoky, znormalizuje mikroflóru a vykoná celou řadu jiných pozitivních činností,

Uvedené procedury při zahájení hladovění umožní, aby se již následující den organizmus převedl na *endogenní,* to znamená vnitřní, výživu a aby člověk úplně potlačil pocit hladu. Ve výjimečných případech se pocit hladu neodstraní ani během jednoho týdne, někdy dokonce ani v průběhu celé kúry hladovění. Obvyklou příčinou je silné znečištění tlustého střeva různými usazeninami, které běžné klystýry úplně neodstraní. V tomto případě je vhodnější použití uriny. Z uvedeného vyplývá, že předběžná příprava k hladovění je velmi prospěšnou záležitostí. K nějakým vážnějším problémům týkajícím se znečištění organizmu naštěstí nedochází ani v přípravné fázi, ani v průběhu samotného hladovění. Všechny popsané postupy a vlastní hladovění přispívá v průběhu tří až čtyř dní k odstranění patogenní mikroflóry žaludečního a střevního traktu.

Vlastní proces hladovění

Po potlačení pocitu hladu dochází v lidském organizmu k celé řadě následných změn.

Dynamika acidózy. K endogenní, to znamená vnitřní, výživě se organizmus nepřizpůsobí hned, ale až po šesti až deseti dnech (při následných kúrách hladovění po třech až pěti dnech), přičemž zužitkovává vlastní tkáně a plynné látky z atmosféry. V důsledku toho, že organizmus začíná v průběhu hladovění produkovat cukr z vlastních tukových zásob a bílkovin, hromadí se v krvi ky sele produkty z neúplného rozkladu tuků (mastné kyseliny, aceton), *úlomky* bílkovin, nečistoty, toxiny a jiné látky Snižuje se zásaditá hladina v krvi, což se odráží na celkovém stavu člověka: objevují se bolesti hlavy, slabost a jine zdravotní Potíže. Učinky těchto projevů se zesili šestv až desátý den hladovění.

Kompenzovaná acidóza. Po zahájení hladovění nastupuje *acidotická krize,* kdy se člověku najednou prudce uleví (někdy během jedné hodiny). Acidóza se tímto vyvážila, to znamená, že produkce cukru je dostačující. Cukr pomáhá následně zužitkovat bílkoviny a tuky bez tvorby produktů z neúplného vstřebání tuků. Acidóza (kyselost) se přitom nepatrně snižuje, buňky organizmu se odblokují a přecházejí na plnohodnotnou vnitřní výživu a zároveň dochází ke vstřebání kysličníku uhličitého a dusíku ze vzduchu. Stabilizuje se tělesná hmotnost. Člověk překoná hlad mnohem lépe, jestliže má v těle zásoby tuků a bílkovin. Pro člověka to je zcela nový princip vnitřní výživy a energetické výměny, který můžeme považovat za zázračný prostředek při léčbě hladověním.

Aby uvedené procesy probíhaly úspěšně, je potřeba se také pohybovat. Organizmus se bude přitom zásobovat volnými elektrony, posílí se procesy okysličování a regenerace, dále cirkulace tělesných tekutin a zvýšenou intenzitou dýchání se vyloučí až sto padesát různorodých látek v plynném skupenství. Jestliže se člověk nebude v průběhu hladovění pohybovat, zhorší se jeho celkový zdravotní stav.

Vodní procedury formou polévání, sprchování, různých lázní, dále takzvané *kontrastní sprchy* či sauna jsou vhodné ke zlepšení *detoxikace* organizmu prostřednictvím pokožky. Vodní procedury by se měly provádět jednou nebo dvakrát během dne, parní procedury jednou za dva až tři dny. U těchto doporučení je nezbytné přihlédnout k tělesné konstituci a ročnímu období. G. A. Vojtovič zdůrazňuje, že sauna nemá v průběhu léčebného hladovění kontraindikační účinky například při *ischemické chorobě srdeční*[5] nebo při zvýšeném krevním tlaku.

Klystýry. Různé školy zabývající se hladověním zastávají u fcÉÉ&$ietody různé názory. Někteří jí doporučují, jiní k ní přistupují skepticky. Naše škola podporuje tuto

léčbu zvláště při delším hladovění. První klystýr se aplikuje den po užití projímadla. Někteří autoři doporučují, aby se aplikace prováděly dvakrát denně, nejlépe ráno a večer. Tím se vyloučí nečistoty a žluč, která se dostává do tlustého střeva. Efekt vylučování žluče se během hladovění uskutečňuje tím, že se do žaludku dostávají nasycené žlučové kyseliny. Dochází k úplnému vyprázdnění žlučových cest, žlučníku a žlučového vývodu. Často se vylučují drobné kaménky a písek. Při potížích v důsledku žlučových kamenů se v průběhu hladovění doporučuje asi hodinu ležet na pravém boku s ohřívací láhví. Tento proces zajistí maximální vyprázdnění žlučníku podle principu takzvané *tubáže,* což je reflexní vyprázdnění žlučníku bez použití sondy. Jestliže se kromě toho zařadí ještě režim užívání vlastní uriny a na oblast jater se přiloží urinové obklady, bude účinek mnohem silnější. Tato procedura je vhodná na noc, kdy obvykle dojde k rozmělnění kaménků, které se následně rozpustí a bez sebemenších problémů se vyloučí.

Mnoho autorů doporučuje, aby klystýry byly prováděny klasickým způsobem: do Esmarchovy kádinky se nalije jeden a půl až dva litry teplé převařené vody. Je možné přidat dva až tři krystaly hypermanganu, aby voda měla jemně růžovou barvu. Během hladovění se nedoporučuje používat kyselinu citronovou ani jablečný ocet. Jednodušší a účinnější je provedení takzvaných *mikroklystýrů* s odpařenou urinou. K těmto výplachům je vhodné použít stříkačku o objemu sto až sto padesát mililitrů. Všechno záleží v tomto případě na kvalitě uriny. Za prvé je to přirozená tekutina organizmu; za druhé charakteristickým znakem uriny je vysoká koncentrace solí, a proto má velmi dobré *vylučovací* a *absorpční* schopnosti; za třetí v důsledku "tepelných účinků se vurině vytvořily biologicky aktivní látky, které ozdravují stěny tlustého střeva. Mikroklystýry s odpařenou urinou

účinkují jako magnet a přitahují na sebe různé usazeniny sliznic, oddělují se *polypy*[52] (při klasickém hladovění se odstraňují velmi těžce), léčí se kolitidy v pokročilém stadiu, odstraňují hemeroidy a zásobují organizmus energií (volnými elektrony) skrze receptory konečníku! Dále se regeneruje tonus střevních stěn a mikroflóra a probíhá silná detoxikace jater. Neznám bezpečnější a účinnější prostředek než klystýry s urinou, odpařenou na jednu čtvrtinu jejího původního množství.

Pitný režim během hladovění. Příjem vody do organizmu (anděl vody) zajišťuje lepší štěpení tuků. Aby došlo k vyloučení nadbytečného sodíku z organizmu, který *zakonzervoval* v buňkách různé nečistoty, doporučuje se během prvních dnů hladovění vypít asi jeden litr vody. Množství vody závisí také na individuální tělesné konstituci a věku. Postupně se pitný režim zvyšuje až na dva litry vody denně. Chtěl bych ještě jednou zdůraznit, že všechno je potřeba přizpůsobit tělesné konstituci: osoby s tělesnou konstitucí slizu by měly pít méně, množství vody u osob s tělesnou konstitucí větru a žluče by mělo být vyšší. Aby se zmírnily účinky acidotické krize, je možné pít minerální vodu nebo vodu sycenou kysličníkem uhličitým od třetího až čtvrtého dne. Bikarbonáty, obsažené v minerální vodě, sníží hladinu acidózy. Během hladovění pijte také magnetizovanou vodu, neboť je pro organizmus zdrojem energie.

Jednou z dalších doporučených metod je vyplachování úst studenou vodou, do níž je možné přidat různé bylinné odvary nebo sodový roztok. Není to však tak účinné ve srovnání s vyplachováním ústní dutiny vlastní urinou, která ji dezinfikuje a odsává hnis z mandlí, kořenů zubů, a dokonce i z nosohltanu. Vyplachování je vhodné provádět pětkrát až desetkrát za den po dobu pěti až dvaceti minut. Vyplaehujte častěj i ltan a používejte přitom speciální jógovo produceru . Kyselé

mukopolysacharidy a bílkoviny se usadily v lícních dutinách a pevně je ucpaly, takže se budou vylučovat postupně jako hnisavé chuchvalce. U některých lidí se hnis vylučuje očima, proto se nepolekejte, jestliže vám v průběhu hladovění začnou oči hnisat. Omývejte se několikrát denně vlastní urinou a potíže brzy ustanou.

Během hladovění nenoste syntetický oděv, neboť zabraňuje příjmu energie z okolního prostředí a navíc může dojít k podráždění pokožky.

Nekonzumujte potravu ani jinak s ní nepřicházejte do styku, neboť účinek hladovění se sníží až o padesát procent! Někteří lidé se během hladovění rádi dívají, jak se připravují pokrmy, nebo přitom sní i malé množství potravy. Myslí si, že mají silnou vůli a že je k jídlu nic nepřitahuje. Ve skutečnosti se však spouštějí určité mechanizmy, kdy se do žaludku dostává tuk, který potlačuje pocit hladu. Nepodvádějte sami sebe tím, že máte *silnější* vůli a neokrádejte se o padesát procent účinků z hladovění!

Ukončení hladovění

Ideální stav ukončení hladovění je ten, kdy se dostaví vlčí hlad, proběhne očista jazyka nebo se vylučuje čistá voda po použití klystýru. Jak víme z praxe, hladovění mohou zvládnout jen někteří jedinci, pro většinu lidí je tato kúra nepřijatelná. Hlavní příčinou je silné znečištění organizmu, které může při rychlém a objemném vylučování různých usazenin vážně poškodit zdraví člověka a narušit i jeho časový režim. Málokdo si nyní může dovolit hladovět čtyřicet nebo padesát dní. Nejlepší variantou jsou tedy metody hladovění podle Vojtoviče nebo Bragga.

Po ukončení hladovění přichází období přechodu na normální stravu. V ústní dutině a na jazyku je toxický povlak, který se musí odstranit. Někteří odborníci doporučují dobře rozžvýkat kousek chlebové kůrky potře-

nc česnekem a poté zapít. To je možné opakovat několikrát. Místo česneku lze použít jablko. Hojné vylučování slin odstraní z ústní dutiny toxický povlak a *fytoncidní*[54] vlastnosti česneku nebo jablka neutralizují jedy.

Strava má po ukončení hladovění dva důležité cíle: uvést do správné činnosti trávicí soustavu a doplnit ztráty hmotnosti (nezaměňujte s tukem) vyvolané hladověním.

Trávicí funkce organizmu se stejným způsobem, jakým přecházejí postupně na vnitřní výživu, také pozvolna obnovují. To znamená, že proces vnitřní výživy se pomalu zastavuje a obnovuje se činnost normální trávicího systému. Během prvních dní po přechodu na normální stravu není možné organizmus přetěžovat, neboť stravu bude ještě těžko vstřebávat a v nejlepším případě ji může vylučovat v rozžvýkané podobě. K usnadnění trávení je vhodné konzumovat lehce stravitelnou potravu, která má vysoký obsah vody, enzymů, vitaminů, minerálních solí, která se sama vstřebává díky svým *živým* vlastnostem (*inducibilní autolýza*[55]).Mnoho příkladů pozitivního přechodu na normální stravu svědčí o tom, že k takové potravě patří šťávy z čerstvé zeleniny, zvláště z mrkve. Doporučuje se také pití vody s medem. Šťávy z ovoce nebo různých bobulí nejsou příliš vhodné, neboť obsahují jen nepatrné množství minerálních solí a naopak více cukrů, které by z organizmu aktivně odnímaly minerály. Pokud jste prováděli urinové hladovění, pokračujte v užívání uriny, jen snižujte její množství. Během prvního týdne po ukončení hladovění nepoužívejte kuchyňskou sůl. Vojtovič ji kategoricky odmítá, neboť by mohlo dojít k narušení vodní a minerální bilance. Výživa šťávami trvá v závislosti na délce hladovění od jednoho do dvou až čtyř dní. První den je možné vypít šťávu, zředěnou pramenitou vodou, například směs jednoho litru šťávy a půl litru vody nebo jen sto až sto padesát mililitrů čisté šťávy na jednu dávku. Od druhého dne je možné za-

čít konzumovat saláty z čerstvé zeleniny a malé množství ovoce. Vojtovič doporučuje, aby rostlinná strava byla doplněna větším množství česneku, asi deset až patnáct gramů (česnek patří do skupiny potravin jang, silně aktivizuje činnost organizmu a posiluje funkci dóši žluč) nezávisle na jeho individuální snášenlivosti. Tím jsou potlačeny všechny hnilobné a toxické procesy probíhající při přerušení hladovění. Z hlediska fytoncidních vlastností je mrkev na třetím místě po cibuli a česneku, která nejenže pozitivně reaguje na tyto procesy, ale očistí organizmus od usazenin, dále podporuje dezinfekční funkci jater a dodatečně posílí *první obrannou linii*: sliznice vnitřních orgánů včetně vylučovacích orgánů.

Po ukončení hladovění je potřeba organizmus zásobit potravinami se zvýšeným obsahem biologicky aktivních látek a vitaminů, avšak bez škrobů a koncentrovaných bílkovin. Velmi výživná je i naklíčená pšenice, kterou doporučuji konzumovat v malém množství od druhého nebo třetího dne po ukončení hladovky. Tím se do organizmu nebudou dostávat škroby, ale sladový cukr s větším obsahem minerálů, vitaminů, enzymů a jiných potřebných látek, které výrazně posilují organizmus. Jedinci, jejichž výchozí tělesná hmotnost je nízká (tělesná konstituce větru), mohou v tomto období přijímat kromě šťáv a zeleniny také nápoje z pivních kvasinek. Nápoj si připravte z poloviny sklenice pivních kvasinek, poloviny sklenice vody a dvou polévkových lžic cukru. Směs nechejte na teplém místě asi třicet až Čtyřicet minut. Jakmile se ve sklenici vytvoří pěna, vypijte nápoj najednou. Nápoj doporučuji pít dvakrát denně. Zapamatujte si jednu důležitou věc: naklíčená pšenice je prospěšná v zimním chladném období (rozehřívá organizmus) a kvasinkový nápoj je vhodnější v létě (zchlazuje organizmus). V dalších dnech, zhruba třetí až pátý den po přechodu na normální stravu, lze jíst malé množství řídké kaše, vařené

ve vodě, jejíž chuť je možné zlepšit malým množstvím rozpuštěného másla, které posiluje *oheň trávení.* Nic jiného, kromě mořských řas, do kaše nepřidávejte.

Protože je nezbytné upravit tělesnou hmotnost, která se sama bouřlivě obnovuje během prvních dní po ukončení hladovění, rostlinná strava (v zimním období dušené pokrmy) vám poskytne nejlepší *stavební materiál,* z něhož si organizmus vytvoří nové a živé buňky.

Jestliže začnete konzumovat vařenou a smíšenou potravu, pak dojde k tomu. že místo původních škodlivých usazenin, které se mezitím vyloučily, začnete vytvářet jejich nové vrstvy. Během hladovění lze zhubnout o čtyři až deset kilogramů a odstranit staré balastní (zatěžující) tkáně, přičemž člověk ve fázi obnovy výživy získá novou aktivní hmotnost a rychle normalizuje činnost celého organizmu.

Přibližně za týden až za týden a půl po ukončení hladovění můžete přejít na pravidelnou stravu, to znamená před jídlem tekutiny, dále saláty (v zimě z mírně podušené zeleniny), kaše, ořechy, lusky a malé množství bílkovinné potravy.

Nyní se dostáváme ještě k jedné velmi důležité otázce. Aby účinek hladovění pokračoval i během stadia intenzivní obnovy organizmu, nekonzumujte mléčné výrobky (jejich trávení je složité a v organizmu mohou zapříčinit vznik alergií, které blokují efekt hladovění), vejce a všechny druhy masa. Kvalitní biosyntéza buněk bude fungovat normálně a z rostlinné potravy vyprodukuje pro organizmus vše nezbytné. Uvědomte si, že během hladovění si organizmus vyrábí takové látky, které nemůže produkovat při běžné výživě. V průběhu hladovění se aktivně syntetizují všechny aminokyseliny a organizmus necítí nedostatek těchto látek. Přitom se ale syntetizuje takové množství aminokyselin, kolik jich tělo potřebuje. Jakmile se do organizmu dostanou bílkovinné produkty živočišného původu,

narušíme celý mechanizmus účinků hladovění a dostaneme se do zajetí určité *nenahraditelnosti* a celkové závislosti. Budete-li dodržovat správnou výživu (bez bílkovin živočišného původu a kvasnicových výrobků, jako je například chléb a jiné potraviny) a pravidelně zařazovat procedury hladovění, výrazně podpoříte biosyntézu, váš život se prodlouží a nebudete nemocní.

Hlad zvyšuje pocit lehkosti a suchosti těla, to znamená, že vede k přeměně životního principu větru, jehož zbytky se hromadí v tlustém střevě a během prvních dnů hladovky mohou zapříčinit zácpu a vznik takzvaného *ovčího kalu.* Proto doporučuji provádět klystýry s mlékem a máslem (dvacet gramů másla, nejlépe přepuštěného, zamíchejte do dvou set mililitrů mléka a aplikujte jednou denně pomocí gumového balonku) nebo během prvních tří až čtyř dní klystýry z odpařené uriny se stejným množstvím. Týká se to hlavně osob, které trpí hemoroidy (kdy může dojít k zanícení), a rovněž jedinců s tělesnou konstitucí větru a žluče. Při přechodu na normální stravu tím zabráníte vzniku různých potíží.

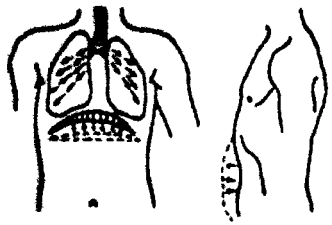
Seznámili jsme se s tím, jak probíhá celý proces hladovění.

Dýchání

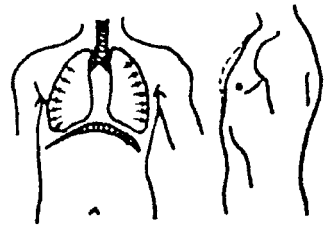
Dýchání představuje složitý a plynulý biologický proces, kdy organizmus spotřebovává volné elektrony a kyslík z vnějšího okolí a vylučuje kysličník uhličitý a vodu nasycenou vodíkovými ionty.

Obecné informace o dýchání

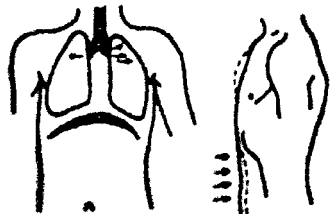
Dýchání probíhá prostřednictvím těchto samostatných orgánů: nosu, nosohltanu, průdušnice, průdušek, plic a plicních sklípků, a jedno až dvě procenta výmě-



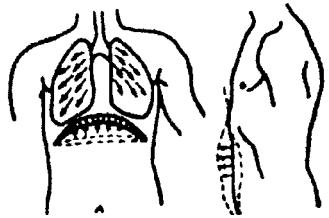
Obrázek č. 58



Obrázek č. 59



Obrázek č. 60



Obrázek č. 61

ny plynů se realizuje prostřednictvím pokožky a trávicí soustavy.

Samotný proces pohybů při dýchání realizuje diafiragma a mezižeberní svaly.

V závislostí na tom, které svaly jsou při dýchání v činnosti, rozlisujeme čtyři typy dýchání: spodní, střední, horní a smíšené.

Spodní dýchání, jiným výrazem *břišní (abdominální)* nebo *diafragmatické,* je dýchání, při kterém je nádech vyvolán stahem bránice, jehož zevním projevem je vyklenování a zatahování břišní steny. Hrudník zůstává beze změn (obrázek č. 58), Přitom dochází k ventilaci spodní oblasti plic, která svými účinky zasahuje i střední část

Střední dýchám, jiným výrazem *ieherní (kostální),* je dýchání, při kterém je nádech vyvolán mezižeberními *(interkostálními)* svaly. Jeho zevním projevem je zvedání • klesáni hrudníku. Bráníce se zvedá jen mírně (obrázek č. 59).

Horní dýchám, jiným výrazem *kliční,* je dýchání, při kterém je nádech vyvolán pouze zvedáním klíčili kosti a ramen. Hrudník se nepohybuje a mírně se zatahuje bránice (obrázek č. 60). Přitom dochází k ventilaci hrotů plic a nepatrně je zasažena i střední část.

Smíšené dýchání, jiným výrazem *úplné dýchání jogínů,* je dýchání, které zahrnuje všechny uvedené typy dýchání, přičemž se rovnoměrně ventilují všechny časti plic (obrázek č. 61).

Plíce se naplňují vzduchem v závislosti na hloubce nádechu a výdechu. Vzduch, který zůstává v plicích po maximálním výdechu, se nazývá *zbytkový.* Objem nádechu a výdechu činí při klidném dýchání pět set mililitrů a nazývá se *dechový objem.* Rozdíl mezi dýchacím a zbytkových vzduchem, který vychází jen při maximálním výdechu, se nazývá *rezervní objem.* Množství vzduchu, které člověk může nadechnout nad rámec středního maximálního nádechu, se označuje jako *dodatečný* vzduch. Vzduch, který se neúčastní procesu výměny plynů, ale je přítomen v dýchacích cestách, je pojmenován jako *mrtvé prostředí.* Objem dýchacího, zásobního a dodatečného vzduchu se nazývá *životni nádrž plic*.

V závislosti na stupni ventilace plic rozlišujeme *povrchní a hluboké* dýchání. Při povrchním dýchání se využívá pouze dýchací objem vzduchu, při hlubokém dýchání se kromě dýchacího vzduchu využívá ještě dodatečný a zásobní vzduch. V závislosti na těchto skutečnostech se mění i dechová frekvence. Při povrchovém dýchání je tato frekvence šestnáctkrát až osmnáctkrát za minutu, při hlubokém a pomalém (roztaženém) dýchání to je čtyřikrát až osmkrát za minutu. Chtěl bych zdůraznit, že hluboké a rychlé dýcháni odstraňuje *z* organizmu kysličník uhličitý, jehož nedostatek způsobuje zůžení průdušek a cév, vede k narušení přívodu kyslíku do buněk mozku.

srdce, ledvin a jiných orgánů, zvyšuje krevní tlak a ztěžuje metabolizmus.

Cchi a prána

Nevyjasněnou otázkou zůstává to, co se rozumí pod pojmy *čchi* a *prána*. Jejich popis je většinou uváděn nesprávnými pojmy, které ztěžují jejich praktické použití. Do této velmi staré teorie bych chtěl vnést jasnější a srozumitelnější vysvětlení.

Ve staročínských dílech se hovoří o *třech drahocennostech: čchi, czing* a *šeng*. Jsou to názvy energií podporujících život člověka a v podstatě není nic cennějšího.

1. Základní energie *čchi* podporuje organizmus a vytváří se z potravy.

2. Velká energie *czing* je hlavní energií člověka, která zajišťuje nádech a výdech. Shromažďuje se v hrudi a vychází přes nos a hltan.

3. Duchovní energie *šeng* se vytváří při početí. Jestliže se tato energie udržuje, člověk žije, vytratí-li se, člověk umírá.

Ve starodávných hinduistických spisech védách a upanišadách se rovněž vypráví o několika typech energie, takzvaných *pránách,* podporujících život člověka. V těchto dílech se hovoří o tom, že se *prána* nachází ve všem: v potravě, vzduchu a okolním prostředí. Velký důraz se klade na univerzální energii vesmíru - *kundaliníšakti*[56], která je hlavní a nejjemnější energií podporující život člověka. Tato energie v sobě uchovává tajemství stvoření a proud podivuhodné ambrózie (pokrmu bohů), vycházející z *brahmanu*, to znamená z věčného, nepomíjejícího absolutna. Jeho paprsky je ozářen vesmír. Člověk využívá v každé duševní i fyzické činnosti sílu, kterou produkuje kundaliníšakti.

Podobným způsobem se v hinduistických spisech dále hovoří ve vztahu k člověku o třech typech energie:

prána, která pečuje o přijímání a trávení potravy, prána, která je podstatou dýchání, a energie *kundaliní.*

1. Prána, která pečuje o přijímám a trávení potravy, je obsažena v potravě, vodě a podporuje fyzické tělo člověka.

2. Prána, která je podstatou dýchání, je obsažena ve vzduchu a podporuje pránické (energetické) tělo člověka a posiluje všechny fyziologické procesy probíhající v organizmu.

3. Energie kundaliní je zdrojem všech typů energie lidského organizmu. Tuto energii je možné přirovnat k holografickému tělu člověka.

Tím jsme do jednoho schématu zahrnuli čínské, hinduistické i současné pojednání o různých typech energie.

Metodika získání prány potravy

Získáním prány potravy se rozumí proces vytvoření příznivých podmínek v organizmu, které jsou nutné k provedení důkladného rozkladu potravy na buněčné úrovni. Ke splnění tohoto cíle jsou vhodné dva typy dýchání: metoda volní likvidace hlubokého dýchání podle K. P. Butějka a *dýchání zárodku.*

Metoda podle Butějka

Konstantin Pavlovič Butějko neobjevil svoji metodu dýchání náhodou. Umožnila mu to shoda okolností, jeho dobrá vnímavost a hluboké znalosti.

Butějkovy výzkumy ukázaly, že:

• hlubší dýchání objem kyslíku v buňkách našeho organizmu nezvyšuje, ale naopak. Tím, že se kysličník uhličitý z našeho organizmu vylučuje dvacetpětkrát rychleji než kyslík, dochází k jeho nedostatku. Zhoršují se proto podmínky transportu / hemoglobinu k tkáním

(*Bohrův efekt)* a organizmus hladoví nedostatkem kyslíku;

• změna vnitřního prostředí buněk v důsledku vylučování kysličníku uhličitého narušuje činnost sedmi set enzymů a dvaceti vitaminů! Tím dochází i ke špatnému fungování metabolizmu a špatné výměně energie;

• snížení hladiny kysličníku uhličitého dráždí buňky organizmu (přesněji řečeno, snižuje práh dráždivosti). To nakonec vede k podráždění nervového systému se všemi jeho škodlivými následky;

• obranná reakce organizmu na ztrátu kysličníku uhličitého v organizmu vyvolává křeče průdušek a cév a vede k nahromadění hlenů v organizmu.

Butějko vychází ze svých rozsáhlých praktických poznatků a uvádí, že existuje jedna nemoc - hluboké dýchání, která má sto padesát symptomů! Dále jsou uvedeny symptomy nemoci hlubokého dýchání, které se ztrácejí v procesu jeho likvidace podle takzvané *metody VLGD (volni likvidace hlubokého dýchání).*

1. *Nervový systém:* bolesti hlavy (někdy jako při migréně), závratě, mdloby (někdy s epileptickými příznaky); poruchy spánku (včetně nespavosti), špatné usínání, ospalost a jiné projevy; šumění v uších, zhoršení stavu paměti, duševní únava, vznětlivost, podrážděnost, špatná koncentrace, pocit bezdůvodného strachu, zhoršení sluchu, *parestezie*[5] (včetně úplné ztráty všech typů citlivosti, nejčastěji v končetinách), škubání během spánku, třes, tiky; zhoršení zraku, zesílení stařecké dalekozrakosti, různé mžitky před očima, pocit síťky před očima a jiné projevy; zvýšení tlaku v očích, bolest pří pohybu *očí* směrem nahoru a do stran, postupný přechod k šilhavosti; radikulitida a jiné symptomy.

2. *Vegetativní nervový systém:* krize typu *diencefalózy* nebo *vegetativní dystonie* včetně: zvýšeného pocení, zimomřivosti, návalů chladu a horka, bezdůvodného pocitu zimy, kolísání tělesné teploty typu termoneurózy a jiných příznaků.

3. *Endokrinní systém:* příznaky *hypertyreózy*[60], otylost nebo vyčerpání, někdy endokrinního charakteru, procesy patologického klimakteria, narušení menstruačního cyklu, těhotenské toxikózy, fibromy, impotence a jiné příznaky.

4. *Systém dýchám:* křeče hrtanu a průdušek (náznaky astmatických potíží), zadýchání při fyzické námaze i v klidu, časté hluboké dýchání za účasti ostatních dýchacích svalů, nevzniká pauza po výdechu ani v klidu, arytmie dýchání nebo pravidelný pocit nedostatku vzduchu, pocit neúplného nádechu, pocit omezení pohyblivosti hrudníku (stísněnost v hrudníku), strach z dusnosti, potíže s dýcháním přes nos v klidovém stavu i při nepatrné fyzické námaze, *vazomotorická rýma*[61], náchylnost k nemocím z nachlazení včetně katarů dýchacích cest, bronchitidy, chřipky a jiných nemocí, suchý nebo vlhký kašel, sucho v ústech nebo v nosohltanu, chronický zánět krčních mandlí, zánět hrtanu, záněty lícní dutiny, prudká rozedma plic, intersticiální zánět plic, chorobné a trvalé rozšíření průdušek, ztráta čichu, různé bolesti hrudníku, narušení držení těla, deformace hrudníku, otoky v oblasti nad klíční kostí (rozedma horních částí plic) a jiné potíže.

5. *Srdeční a cévní systém, krev:* zrychlení srdeční frekvence, poruchy srdečního rytmu, záchvatové zrychlení srdeční činnosti, křeče cév v končetinách, mozku, srdci, ledvinách, přítomnost bílkovin v moči, obtížné a bolestivé močení, nykturie, to znamená Časté močení v noci, mnohdy spojené s menším močením během dne, a jiné podobné potíže, dále prochladnutí, studené končetiny a pocit chladu v jiných částech těla. bolesti v srdeční oblasti, stenokardie, zvýšení, nebo snížení arteri-

álního (tepenného) tlaku, lokalizované nahromadění rozšířených krevních cév zvané teleangiektazie, varikózní rozšíření žil včetně hemoroidů, křehkost cév včetně krvácení dásní, Časté krvácení z nosu a podobné projevy, pocity pulzace v různých částech těla, pulzující šum v uších, krize spojené s cévními potížemi, infarkt myokardu, inzulty, zvýšená srážlivost krve, tromby (tromboflebitida, to znamená povrchové záněty žil), snížení zásaditých zdrojů v krvi, elektrolytické poruchy, eozinofilie, což znamená zvýšení počtu zvláštních bílých krvinek zvaných eozinofily, zvýšená a snížená hladina bílkovin v krvi, různé změny krevního obrazu, snížení parciálního tlaku kyslíku v krví tepen v počátečním stadiu nemoci a opačné změny v závěrečných fázích onemocnění a jiné obtíže.

6. *Systém trávení:* snížená, zvýšená nebo změněná chuť k jídlu, nadměrná produkce slin, nebo nadměrné sucho v ústní dutině, změna nebo ztráta celkové chuti, křeče jícnu, žaludku (bolesti pravé podžeberní oblasti, na pravé straně pod lopatkou a jiných místech), různé kolitidy (zácpa, průjem), poruchy žlučovodů, pálení žáhy, říhání, nevolnost, zvracení, nadýmání, některé formy gastritidy, žaludeční vředy a vředy dvanáctníku a jiné potíže.

7. *Kostra a svaly:* svalová slabost, fyzická únava, tupé bolesti svalů, křeče svalů, hlavně nohou (lýtkové svaly a svaly na chodidlech), škubání v různých svalech, zesílení, nebo zeslabení svalového napětí, atrofie svalů, bolesti rovných kostí a jiné projevy.

8. *Kůže a sliznice:* suchá kůže (ichtyóza), akné, svědění kůže, ekzémy, psoriáza, náchylnost k plísňovým onemocněním, bledá až šedá barva kůže, *akrocyanóza*[62], Quinckeho edém, což je otok hrtanu, který může vést k dušení, pastózní (těstovitý, odulý) vzhled kůže, záněty očních víček provázené ekzémy, *cyanóza*[63] a jiné projevy.

9. *Poruchy metabolizmu:* nadváha, vyčerpanost, *limatóza*[64], infekční infiltráty, kostní výrůstky zvané osteofyty, usazeniny solí v kloubech s příznaky dny, usazeniny cholesterolu na pokožce (nejčastěji na očních víčkách, nedostatek kyslíku v tkáních, takzvaná *hypoxie,* skryté otoky, narušení tkáňového metabolizmu s projevy alergických reakcí a jiná onemocnění.

Dříve, než se dostaneme k vysvětlení metodiky VLDG, upřesníme si pomocí statistických údajů, co znamená *hluboké dýchání.*

Stav organizmu	**Forma dýchání**	**Stupeň**	**FP**	**FD**	**% CO_2**	**Pauza po výdechu**			
						AP	**KP**	VP	**MP**
Velmi odolný	**Povrchové**	**5**	**48**	**3**	**7,5**	**16**	180	**180**	360
		4	**50**	**4**	**7,4**	**12**	**150**	**150**	300
		3	**52**	**5**	**7,3**	**9**	**120**	**120**	**240**
		2	**55**	**6**	**7,1**	**7**	100	**100**	200
		1	**57**	**7**	**6,8**	**3**	**80**	**80**	**160**
Normální	**Normální**	**-**	**60**	**8**	**6,5**	**4**	**60**	**60**	**120**
		-1	**65**	**10**	**6,0**	**3**	**50**	**50**	**100**
		-2	**70**	**12**	**5,5**	**2**	**40**	**40**	**80**
		-3	**75**	**15**	**5,0**		**30**	**30**	**60**
		-4	**80**	**20**	**4,5**	**-**	**20**	**20**	**40**
Nemoc	**Hluboké**	**-5**	**90**	**26**	**4,0**		**10**	**10**	**20**

Poznámka: FP - frekvence pulzu; FD - frekvence dýchání (počet nádechů a výdechů za minutu); % CO_2 - procentuální obsah kysličníku uhličitého v plicních alveolech; AP - automatická pauza, mimovolné zadržení dýchání po výdechu (nejdůležitější charakteristika, neboť během těchto přestávek nedochází ke ztrátám kysličníku uhličitého); KP - kontrolní pauza, zadržení dýchání po středním výdechu do okamžiku prvních potíží; VP - volní pauza, zadržení dýchání v důsledku prvních obtíží do okamžiku mezního problému (tento okamžik je možné ukončit častým, ale ne hlubokým dýcháním, to znamená dýchat přes mírně sevřený nos); MP - maximální pauza, což je součet KP a VP.

Uvedená tabulka ukazuje, jak vypadá vaše zdraví. Jestliže frekvence vašeho pulzu činí šedesát tepů za minutu, frekvence dýchání je osm, automatická pauza po výdechu je čtyři, maximální pauza je sto dvacet sekund, to znamená, že objem kysličníku uhličitého v plicních alveolech je šest a půl procenta, pak to znamená, že jste úplně zdraví. Pokud jsou údaje vyšší, než jsou hodnoty stanovené normou, je vaše zdraví na vyšší úrovni. Jsou-li tyto hodnoty nižší než hodnoty normy, jste člověk, který hluboce dýchá, a váš zdravotní stav není zrovna optimální. Není to nic jiného než stav předběžné patologie. V závislosti na vyšších nebo nižších hodnotách je váš organizmus zdravý, nebo nemocný.

Dýchání u zdravého člověka probíhá následujícím způsobem: nádech, výdech, automatická pauza, která vzniká mimovolné. Celý proces se opakuje. *Celá Butějkova metodika spočívá* v *tom, aby se nemocný člověk s hlubokým dýcháním naučil dýchat s automatickou pauzou,* Praktické zkušenosti dokázaly, že se automatická pauza obnovuje až po třech letech pravidelného cvičení. Automatickou pauzu je nezbytné neustále kontrolovat, neboť jen tak je zaručen úspěch.

Trénink podle této metody se realizuje následujícím způsobem: pohodlně se posaďte, záda musí být rovná, mírně protáhněte krk, ruce položte volně na kolena, která se vzájemně nedotýkají. Nyní se co nejvíce uvolněte, zklidněte dýchání i pulz. Během této doby vnímejte, zda jsou dostatečně uvolněna ramena a ruce (hlavně klouby rukou a dlaní), obličej (hlavně svaly kolem očí a na čele), nohy (především chodidla), svaly hrudníku, břicha a bránice. Jestliže cítíte, že záda jsou během cvičení napnutá, opřete se o židli; jen dbejte na to, aby záda byla rovná.

Nyní se soustřeďte na frekvenci pulzu, dýchání a na kontrolní pauzu. Ještě jednou připomínám, že kontrolní pauzu je potřeba udržet do prvních obtíží. Jestliže bude tato pauza delší, bude vaše výchozí dýchání nepravidelné. Uvedu vám příklad: vaše kontrolní pauza je patnáct sekund (norma je šedesát sekund); když vydělíme šedesát patnácti, dostaneme čtyři, což ukazuje na to, že při každém nádechu spotřebujete čtyřikrát více vzduchu, než je potřeba. Tyto údaje si zapište, neboť tak můžete kontrolovat celý průběh cvičení.

Jestliže je vám příjemně, začněte postupně snižovat hloubku dýchání, až ucítíte, že dýcháte normálně. Měli byste mít pocit mírného nedostatku vzduchu. Zevní dýchání by mělo být nepostřehnutelné. Hloubku dýchání snížíte i tak, že oči zvednete nahoru (bradou nehýbejte) a mírně nafouknete tváře.

Existuje mnoho návodů na použití metody VLGD, které popisují různé varianty cvičení. Pro mé je nejdůležitější oficiální zdroj - časopis *Příroda a člověk,* číslo pět z roku 1986, v němž byl uveden Článek K. P. Butejka s názvem *Očista dýcháním.*

(V této knize uvádím metodiky, které se nejvíce přibližují oficiálním autorským textům, dokonce i v těch případech, kdy s celým výkladem nesouhlasím. Tam, kde je to nezbytné, vkládam \ Listní komentář.)

.. Hloubka dýchání by se měla snižovat šestkrát za dvacet čtyři hodin, a to o půlnoci, ve čtyři, osm, dvanáct, šestnáct a dvacet hodin, přičemž, jak je vidět, dva cykly probíhají v nočních hodinách. Každý cyklus má pět pokusů, přičemž trénujte tak, abyste již v páté minutě mohli dýchat ve zvoleném režimu. Dále se délka pokusů zvyšuje až na deset minut. Jakmile si člověk procvičí tento rytmus, může přejit ke druhému stupni a opět se musí snažit snížit hloubku dýchání. V novém režimu je potřeba dýchat opět od pěti do deseti minut. Existuje několik stupňů ke snížení hloubky dýchání. Přechod od jednoho stupně k druhému je možný až po úplném zvládnuti předcházejícího stupně. Návrat k předcházejícímu dýchání není možný."

Během pěti (později v průběhu deseti minut) jste snížili hloubku dýchání. Nyní si zkontrolujte KP, to znamená kontrolní pauzu. To je jeden pokus. Potom opět v průběhu pěti minut snižujete hloubku dýchání a uděláte kontrolní pauzu - to je druhý pokus. Tento proces opakujte celkem pětkrát. Tím vykonáte první cyklus cvičení, který zahrnuje pět pokusů po pěti minutách a čas kontrolní pauzy. To znamená, že první cyklus cvičení trvá třicet minut v případě, že vaše jednotlivé pokusy trvají pět minut, nebo jednu hodinu v případě desetiminutových pokusů. Po ukončení cvičení si změřte frekvenci pulzu a frekvenci dýchání.

Každý cyklus (cvičení) vypadá následovně:

První cyklus - půlnoc. FP = FD = KP = (to jsou údaje na počátku cvičení)

T_1 = KP, = (T - čas pokusu, který činí pět nebo deset minut, KP, - kontrolní pauza po ukončení této první části)

$T_2 = KP_2$
$T_3 = KP_3$
$T_4 = KP_4$
$T_5 = KP_4$

Nyní si ještě jednou změřte frekvenci pulzu a frekvenci dýchání.

Druhý cyklus (trénink) provedete ve čtyři hodiny ráno a celý postup zopakujete. Po ukončení celodenního cvičení proveďte výpočet průměru z třiceti šesti KP naměřených za dvacet čtyři hodin. Veškeré údaje si rovněž zapište a podle nich kontrolujte dynamiku celého procesu tréninku.

Nyní se podívejme, jaká jsou kritéria pro správné provedení tréninku: mírný nedostatek vzduchu na počátku pětiminutového pokusu, který je postupně silnější *(nemůžete dýchat ve zvoleném **režimu)',*** **pocit tepla** a **následné** pocení; zvětšování délky kontrolní pauzy od jednoho pokusu k druhému. Na počátku cvičení se kontrolní pauza bude pravděpodobně zvětšovat velmi pomalu nebo se nebude měnit vůbec. To znamená, že kysličník uhličitý nahromaděný během pokusu spotřebuje organizmus a pro jeho nahromadění v krvi to je velmi malé množství. Nemyslete si, že postupujete špatně; pokračujte v tréninku a kontrolní pauza se bude pomalu zvyšovat

Uvedený program je nezbytné dodržet do té doby, až se dostanete na mírné zadržení dechu trvající šedesát sekund. Potom vykonávejte cvičení dvakrát denně po dobu jednoho roku. Cvičení provádějte jednu hodinu, nejlépe ráno po probuzení a večer před večeří. Postupně přejděte na jedno cvičení trvající jednu hodinu, které vykonejte před večeří, a ráno si jen zkontrolujte kontrolní pauzu, která by měla být nižší než šedesát sekund. Po šesti měsících až jednom roce přerušte cvičení (můžete ale pokračovat) a zaměřte se na dvě věci: ráno si změřte kontrolní pauzu (musí být menší než Šedesát sekund) a proveďte jednoduchá fyzická cvičení, která by umožnila nahromadit kysličník uhličitý v organizmu.

Jestliže se kontrolní pauza začne ráno snižovat, najděte příčinu a odstraňte ji. Pokud kontrolní pauza i na-

dále klesá, zařaďte opět všechna cvičení podle uvedených pravidel.

Prohloubení dýchání, to znamená *pokles kontrolní pauzy, zapříčiňují:*

• chronické záněty krčních mandlí, zánět slepého střeva, záněty průdušek, zápal plic;

• všechno, co obsahuje větší množství kofeinu: káva, kakao, čaj, čokoláda;

• antibiotika, *spasmolytika*[65] a jiné podobné léky;

• alkohol, nikotin, narkotika;

• hypodynamika (sedavý způsob života);

• velmi teplé počasí, nadměrné používání parních a jiných horkých procedur,

• negativní emoce;

• poloha očí směrem dolů;

• velké množství smíšené potravy. Potraviny s vysokým obsahem bílkovin: všechny druhy masa, ryby, vejce, mléčné výrobky, citrusové plody a kvašený chléb.

Nahromadění kysličníku uhličitého v organizmu probíhá stupňovitě, přibližně každých pět až sedm dní (u každého člověka to je individuální), tedy pokud se kontrolní pauza zvětšuje o několik sekund. Jsou to vlastně dechové stupně, v jejichž průběhu celkové dýchání snižuje svoji hloubku a objem kysličníku uhličitého v organizmu se naopak zvyšuje. Takovéto přestavby se v organizmu projevují jako očistné krize, podle Butějka *pro-*

. Na základě Butějkových výzkumů by mělo proběhnout osm promen. V jejich průběhu je možné určit, které orgány a systémy jsou nemocné. Čím více jsou potíže orgánů a systémů závažnější, tím citelnější budou proměny Nejtěžší je první proměna, protože v její fázi se jdříve regeneruje krevní oběh. To je velmi silná negativ krize. Následující proměny budou mít slabší účinky. Jedna proměna může trvat od tři do šesti týdnů. Všechno

závisí na stadiu nemoci nebo potíží. Čím dříve proměna začne, tím budou následující proměny slabší. Celý proces urychlíte tím, že si nohy ponoříte do studené vody. V průběhu proměn se mohou objevit potíže, s nimž jste vůbec nepočítali, například popáleniny, které jste utrpěli v dětství, úrazy a jiné projevy. Uvědomte si, že bez těchto proměn se nemůžete uzdravit. Pokud kontrolní pauza probíhá správně, proměna bude trvat až šest měsíců, což je zcela běžná doba.

Před zahájením proměny se vám mnohem lépe podaří zadržet dech, čímž se prodlouží i kontrolní pauza.

Podle příznaků proměny lze rozpoznat, *které orgány a systémy jsou nemocné.*

• Jestliže dochází k poruchám spánku, objevují se bolesti hlavy, podrážděnost, plačtivost a jiné příznaky - silně je zasažen nervový systém.

• Nevolnost, pálení žáhy, zvraceni - nemocná jsou játra,

• Při narušené psychice vznikají halucinace.

• Křeče jsou příznakem nedostatku vitaminů skupiny B.

• Kašel je symptomem chronické bronchitidy.

• Srdeční bolesti, šum v hlavě, dýchavičnost a podobné příznaky ukazují na potíže srdečního a cévního systému.

• Studené nohy svědčí o cévnich potížích nohou.

• Při astmatických potížích jsou zasaženy průdušky a plíce.

Dále uvádím doporučení, která vám pomohou překonat všechny proměny.

• Ničeho se nebojte, všechno překonáte a nic Špatného se vám nestane. Někteří nemocní jedinci prožívají paniku, když vylučují černe, zapáchající a ztvrdlé kousky hlenů. Není to však nic jiného než očista průdušek,

jiní nemohou usnout, nemají chuť k jídlu, pláčou, nemohou najít pro sebe místo a jiné projevy. Po odeznění proměny se všechno znormalizuje.

• Jakmile zjistíte, že začala proměna, to znamená, že kromě uvedených projevů a jejich zhoršení začne klesat kontrolní pauza, okamžitě se snažte o nápravu: a) přidejte ke cvičením ještě jeden pokus; b) pokud se vám nepodaří zadržet dech, připravte si teplou vodu a během cvičení do ní ponořte nohy; neměli byste se však zpotit. V rozmezí deseti až patnácti minut můžete vypít i dvě stě až dvě stě padesát mililitrů teplé vody a po patnácti až dvaceti minutách začněte cvičit. Doporučuje se i teplá lázeň, umýt si hlavu v teplé vodě nebo teplýma rukama masírovat hrudník (zvláště při kašli).

• Jestliže proměna probíhá velmi intenzivně a provedli jste veškerá opatření, a přesto nemůžete dodržet správnou délku kontrolní pauzy, neobávejte se. Přidejte navíc jedno nebo dvě cvičení než obvykle, čímž nahromadíte větší množství kysličníku uhličitého a kyslíku v organizmu.

• Pokud nemáte chuť k jídlu, nenuťte se násilím, ale pijte větší množství tekutin, aby se z těla vyloučily usazeniny.

• Během proměny dodržujte zásady správné výživy a snažte se vyloučit potraviny s vysokým obsahem bílkovin, dále citrusové plody a kvašený chléb a potraviny obsahující kofein.

• Kašel má během proměny negativní účinky (zhoršuje se bronchitida), a proto se ho snažte odstranit za jakoukoli cenu: masírujte si kořen nosu, teplýma rukama provádějte masáž hrudníku, přiložte si hořčičné náplasti nebo použijte jiné procedury.

• Pohybujte se více na čerstvém vzduchu, jen neležte a nespěte. Jste-li unavení, zdřímněte si třicet až třicet pět minut potom si zacvičte a trénujte pravidelné dýchání.

Během cvičení podle Butějkovy metody se v organizmu snižuje množství draslíku, vápníku a sodíku. Hladinu těchto prvků je potřeba doplňovat větším množstvím stravy obsahující uvedené prvky. Konzumujte příslušné potraviny v průběhu deseti dní, potom si na deset dní udělejte přestávku. Pokud je v organizmu naopak zvýšené množství vápníku, objeví se rýma. V takovém případě přerušte na jeden až dva dny příjem potravin s obsahem vápníku.

Dýchání zárodku

Tento typ dýchám je vynikajícím přikladeni, kdy se spojují oba faktory: nahromadění kysličníku uhličitého v organizmu a maximální využití volných elektronů. Proto vám doporučuji, abyste vykonávali právě tuto variantu cvičení.

Abyste dosáhli správného efektu, cvičte třicet až padesát minut třikrát až čtyřikrát v průběhu dne. Může to být například v šest, dvanáct, osmnáct a dvacet čtyři hodin. Začněte nejdříve pěti minutami a postupně dobu prodlužujte, jak je uvedeno.

Technika provádění: pohodlně se posaďte tak, aby záda byla rovná. Zavřete oči. Dýchejte přes nos, pomalu a plynule, aby nebylo slyšet šum. Jakmile se hrudník začne rozšiřovat, nádech přerušte. Potom zadržte dech na co nejdelší dobu, minimálně na dobu, která je potřebná k počítaní od jedné do sto dvaceti. Potom hluboce a plynule vydechněte ústy (lépe však přes nos) tak, aby se ptačí pírko, které si dáte před obličej, nepohnulo. Cvičení opakujte, to znamená nádech, zadržení dechu a výdech.

Teoretický cil této metody spočívá v jakémsi návratu k dýchání plodu v děloze matky, v jehož průběhu zárodek plynule roste a má všechno, co potřebuje. Ideálním stavem ty bylo zadržení dechu na dobu, která je potřebná k počítání od jedné do tisíce, neboť vzduch během této doby regeneruje a oživuje organizmus člověka.

Vzduch by neměl být mrtvý, ale živý. Nejlepší dobou k provádění tohoto cvičení je doba mezi půlnocí a polednem, protože v této době je vzduch živý - jang. Mezi polednem a půlnocí je vzduch jin.

Člověk, který toto dechové cvičení provádí, by měl být vegetariánem. Uvedené dechové cvičení napomáhá kromě regenerace organizmu i uvolnění myšlenek, a následně podporuje koncentraci rozumu, jak tvrdili starodávní mudrci. Tímto cvičením se zlepší vaše zdraví a budete cítit harmonii a vyváženost těla.

Metodika získáni prány dýcháním

Získáním prány z dechu se rozumí proces vstřebání a rozdělení volných elektronů v organizmu pomocí dýchání. Nejlepším postupem je metoda podle Strelnikové a speciální typ jógového dýchání *sat-nam*.

Metoda podle Strelnikové

Alexandra Nikolajevna Strelniková byla kdysi herečkou a zpěvačkou. Když začala mít potíže s hlasem, začala ji léčit její matka Alexandra Severová, učitelka zpěvu, která se zabývala regenerací hlasu a která ovládala různá dechová cvičení. Alexandra Nikolajevna shromáždila tato cvičení a vytvořila z nich takzvanou *dechovou metodu podle Strelnikové*. Když získala kvalifikaci jako učitelka zpěvu, začala pracovat se zpěváky. Trénovala jejích hlas, učila je speciálnímu rozzpívání před vystoupením a zvučnosti hlasu. Postupně pozorovala, že společně s hlasem se uzdravuje i organizmus, hlavně dýchací orgány. Začala přijímat nemocné osoby a léčit je. Po celé zemi se začaly šířit zprávy o vynikajících dechových cvičeních a zázračné léčitelce. Na počátku sedmdesátých let Strelniková požádala o patent na svoji dechovou metodu a oficiálně začala léčit astmatiky.

Podívejme se nyní, v čem spočívá její metoda. „Naši předci neustále čichali vzduch, jako by si kladli otázky: ‚Kdo mě může sníst? A koho já?' To nám možná připomíná chování divokého zvířete, které by bez dokonale vyvinutého čichu nepřežilo. Čich může sdělit informaci o blížícím se nepříteli nebo o kořisti. I my procvičujeme nádechy našich předků, to znamená přirozený nádech mezní aktivity. Výdech pak probíhá zcela samovolně... Náš nádech by měl být plný vzrušení."

Svoji metodu dechových cvičení nazvala *paradoxní dechová cvičení,* u nichž klade důraz na čtyři základní pravidla.

První pravidlo. Představte si, že cítíte, jako by se něco pálilo a že se blíží nebezpečí! Nenadeehujte se, ale po celém bytě čichejte vzduch jako pes, když hledá stopu. Čím přirozeněji, tím lépe. Když se budete nadechovat, nesnažte se roztáhnout hrudník vší silou. Největší chybou je, jestliže nádech příliš *natahujete* a chcete načerpat co největší množství vzduchu. Nádech by měl být *krátký* a *aktivní.* Soustřeďte se pouze na nádech a věnujte pozornost tomu, aby nádech probíhal současně s pohybem. Výdech je pak výsledkem nádechu. Nádech je vždy slabší než výdech. Trénujte aktivní nádech a samovolný, pasivní výdech, neboť toto cvičení podporuje přirozenou dynamiku dýchání.

Druhé pravidlo. Po každém nádechu vydechněte tak, jak je to pro vás příjemné, a tolik, kolik potřebujete. Vydechujte raději ústy než nosem. Snažte se, aby celý proces probíhal naprosto uvolněně. Znovu si představte, že se něco pálí a že se blíží nebezpečí! Výdech se uskuteční zcela samovolné. Myslete na nádech a pohyb a vše ostatní bude probíhat přirozeně: čím aktivnější bude nádech, tím snadnější bude i výdech. Cvičení neprovádějte tak, jako byste foukali pneumatiku, to znamená pomalý

pasivní nádech a pomalý aktivní výdech. Tento princip vám neumožní naplnit vzduchem vedlejší dýchací cesty.

Třetí pravidlo. Napumpujte plíce jako pneumatiky, ale v rytmu písně a tance. Všechna slova písní budou v osminovém, šestnáctinovém a dvaatřicetinovém taktu. Toto počítání má fyziologický charakter. Když budete trénovat pohyby a nádechy, nepočítejte po pěti a deseti, ale po čtyřech a osmi. Určitě byste se nudili, kdybyste si jen počítali pro sebe, proto raději zpívejte. Norma cvičení představuje tisíc až tisíc dvě stě nádechů, můžete jich provést i více - až dva tisíce (jedincům náchylným k infarktům se doporučuje šest set nádechů).

Čtvrté pravidlo (je velmi důležité). Bez přestávky provádějte tolik nádechů, kolik se vám v daný okamžik podaří udělat bez jakékoli námahy. Necítíte-li se dobře, udělejte vsedě nebo vleže dva, čtyři, osm nádechů; při normálním stavu osm, šestnáct, třicet dva nádechů vestoje. Postupně se snažte vykonat tisíc až dva tisíce nádechů. Čím hůře se cítíte, tím více trénujte, ale zároveň také hodně odpočívejte. Optimální normou k uzdravení je čtyři tisíce nádechů denně, ale neprovádějte je najednou.

Strelniková dále doporučuje, abyste nosním dírkám vrátili přirozenou pohyblivost, a proto navrhuje následující *rozcvičku.*

Postavte se zpříma. Ruce jsou spuštěny volně podél těla. Nohy rozkročte na šířku ramen. *Provádějte krátké nádechy podobné pichnutí tak, aby bylo slyšet šum.* Nestyďte se vydávat nějaké zvuky. Při nádechu se snažte, aby se nosní dírky spojily. Představte si, že utěsňujete balonek, aby z něj nic nevystříklo. Takovým způsobem je potřeba zmáčknout křídla nosu, abyste proud vzduchu *střikli* dovnitř těla.

Provádějte dva až čtyři nádechy za sebou. Snažte se [illegible] asi sto nadechů; můžete i více, ale měli byste pocítit, že se nosní dírky správně pohybují a poslouchají vás.

Abyste lépe pochopili naše cvičení, proveďte následující úkony. Choďte na místě a s každým krokem se nadechněte. Vykročte pravou nohou, potom levou, nadechněte se a ještě jeden nádech. Cvičení opakujte. Neprovádějte nádech a výdech jako při obvyklém dýchání.

Potom vykonejte několik pohybů hlavou.

1. *Otáčení.* Otáčejte hlavou doprava a doleva v rytmu kroků. S každým otočením se nadechněte. Nádech by měl být krátký, ale hlasitý, aby jej bylo slyšet v celé místnosti. První den se snažte o osm nádechů za sebou, to znamená devadesát šest nádechů. Cvičení můžete zopakovat dvakrát, to znamená, že při každém cvičení uděláte devadesát šest nádechů.

2. *Uši.* Pokyvujte hlavou, jako byste někomu říkali: „Och, já se tak stydím!" Hlava se nesmí otáčet. U tohoto cvičení je v činnosti jiná skupina svalů. Pravé ucho se přibližuje k pravému rameni, levé ucho k levému rameni. Ramena zůstávají v klidu.

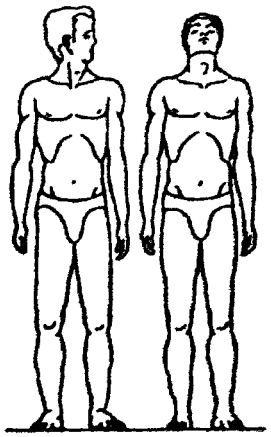
3. *Malé kyvadlo.* Pokyvujte hlavou dopředu a dozadu, nadechněte se a vydechněte. Zamyslete se a položte si v duchu otázku: „Něco se pálí. Odkud přichází ten zápach? Zdola, nebo shora?"

Cvičení *uši* a *malé kyvadlo* proveďte minimálně s devadesáti šesti nádechy; bez přestávky byste měli udělat osm, šestnáct nebo třicet dva nádechů, to znamená, že jich uděláte tolik, kolik se vám jich podaří udělat bez sebemenších potíží. Můžete udělat dokonce až dvě stě nádechů, přesněji sto devadesát dva nádechů se současnými pohyby hlavy. V duchu si říkejte: „Nosní dírky se pohybují jako nikdy předtím a v okamžiku nádechu se spojí."

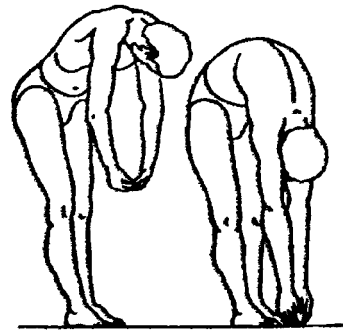
Po rozcvičce začněte s *hlavním cvičením.*

1. *Kočka* (obrázek č. 62). Vzpomeňte si na kočku, jak se pomalu plíží, aby ulovila vrabce. Zopakujte si její pohyby - udělejte mírný podřep a pohupujte se napravo a nalevo. Tíhu těla přeneste na pravou nohu, potom zase

na levou nohu, to znamená podle toho, na kterou stranu se nakloníte. Zhluboka čichejte vzduch na pravé straně, potom na levé strané v rytmu kroků. Cvičení proveďte dvakrát a při každém cvičení devadesát šest nádechů. Může udělat i více. Toto cvičení může zabránit vzniku astmatických potíží. Pokud se necítíte dobře, provádějte cvičení vsedě.



Obrázek č. 62

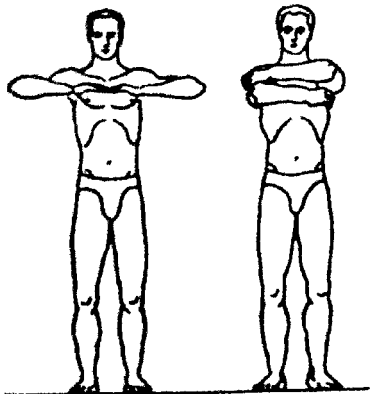


Obrázek č. 63

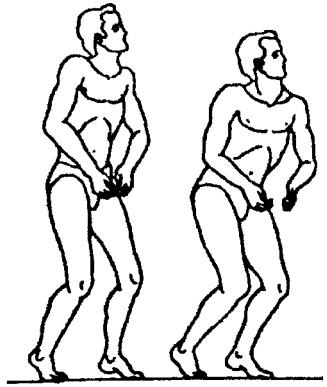
2. *Čerpadlo* (obrázek č. 63). Vezměte si stočené noviny nebo nějakou hůlku a držte je tak, jako byste nafukovali pneumatiky automobilu. Nadechněte se ve *druhé částí předklonu.* Jakmile ukončíte předklon, ukončíte i nádech. Protože předklony jsou velmi pružné cviky, nepředklánějte se najednou. Nádechy opakujte současně § předklony tak, aby byly rytmické a přirozené. Čím více se bude tento cvik podobat správnému foukání pneumatiky, tím lépe. Cvičení provádějte třikrát až Čtyřikrát denně. Zkuste další cvik, kdy první nádech bude delší než viechny ostatní. Opakujte třikrát, čtyřikrát až pětkrát, přičemž vždy proveďte devadesát lest nádechů za jedno cvičení. Nádech by měl trvat jen okamžik, jako píchnutí. Chtěl bych vás upozornit na to, že u uvedeného cvičení zaznamenáte velmi dobré výsledky. Dojde k zmírnění astmatických a srdečních záchvatů, dále také záchvatů jater, protože se z nich odčerpává zbývající množství žluči, která vlastně záchvat zapříčinila. Během záchvatu provádějte následující cvičení: posaďte se na okraj židle a nejdříve se dvakrát nadechněte a potom udělejte čtyři nádechy za sebou. Nohy přitiskněte pevně k podlaze, ruce položte na kolena a napumpujte v rytmu pulzace vzduch do vašich životních pneumatik, abyste je uchránili před dusností. Rytmus nezpomalujte, jen si v kratších intervalech dělejte delší přestávky, než jak je tomu u cvičení za normálního stavu.

3. *Obejmi ramena* (obrázek č. 64). Plíce mají kuželovitý tvar, jejich horní část je zúžená a ve své dolní oblasti se rozšiřují. Když se nadechnete a roztáhnete ruce, vzduch se zužitkovává v horní části plic. Když obejmete ramena, vzduch zaplní plíce od jejich hrotů až do spodní části, přičemž se jejich tvar nezmění.

Zvedněte ruce do výšky ramen. Dlaně by měly být před hrudníkem, o něco níže, než je krk. Zaujměte pozici tak, aby levá ruka objímala pravé rameno a pravá ruka se dotýkala podpaží, to znamená, ruce by se měly pohybovat v tempu procházkové chůze a s každým pohybem provádějte krátký nádech. Myslete si: „Dotýkám se místa, v němž propukla nemoc." Přitom dvakrát za sebou udělejte devadesát šest nádechů. Dělejte jich za sebou tolik, kolik jich můžete udělat bez vážnějších potíží. Myslete na to, že vám při nádechu pomáhají ramena. (Doporučoval bych vám, abyste cvičení vykonali stoosmkrát a vycházeli pak z jeho násobků, to znamená devět, devadesát devět, osmdesát jedna, sedmdesát dva, šedesát tři, padesát čtyři, čtyřicet pět, třicet šest, dvacet sedm, osmnáct, devět. Číslo sto osm je posvátné číslo a v číslech, která jsou násobky devíti, je ukryta magie čísel.)



Obrázek č. 64



Obrázek č. 65

4. *Velké kyvadlo* (obrázek č. 65). Toto cvičení představuje kombinaci konečných fází pohybů u cvičení *čerpadlo* a *obejmi ramena.* V rytmu kroků se předkloňte, ruce napínejte k zemi a udělejte nádech. Potom se zakloňte dozadu, zvedněte ramena a znovu se nadechněte. Pokračujte v pořadí předklon-záklon, nádech-nádech, tik–tak, tik-tak jako živé kyvadlo. Cvičení opakujte dvakrát a udělejte devadesát šest nádechů. Prvních sto pohybů proveďte jako cvičení *čerpadlo* a dalších sto pohybů jako u cvičení *obejmi ramena.*

Uveďme si nyní závěrečné vysvětlení Alexandry Nikolajevny k její vlastní metodice cvičení: „Za dobu své čtyřicetileté praxe jsem se přesvědčila, že uvedená cvičení normalizují rovnováhu, tlak a teplotu. Při zvýšené teplotě provádějte cvičení vleže nebo vsedě, při normální teplotě vestoje. Máte-li více než šedesát let, cvičte velmi opatrně: za sebou udělejte jen osm nádechů; jestliže je vám méně let, nemusíte se obávat a udělejte stejné množství nádechů. Potom si změřte teplotu, která se bude po každém novém načerpání vzduchu normalizovat. To znamená, že teplota poklesne o půl stupně, je-li

nižší než třicet devět stupňů, a o tři desetiny stupně, je-li teplota vyšší.

Načerpání vzduchu je jediná pomoc v případě, jestliže došlo k otoku plic. Toto cvičení má blahodárný vliv na štítnou žlázu a celkové složení krve. Při diabetu sníží obsah cukru, při leukémii zvýší velmi rychle obsah hemoglobinu. Načerpání vzduchu je velmi užitečné při tuberkulóze, ale při srdečních potížích provádějte toto cvičení velmi opatrně. Začněte se šesti sty nádechy u jednoho cvičení, potom postupně zvyšujte na osm set, tisíc, tisíc dvě stě, a tak pokračujte dále.

Během čtvrtého až pátého cvičení můžete provádět až dva tisíce nádechů. Pokud máte tíživý pocit, znamená to, že někde děláte chybu. Snažte se ji najít. Nejčastější překážkou je snaha načerpat větší objem vzduchu, ale doporučuji vám, abyste to nedělali. Rozzlobte se na svoji nemoc a začněte cvičit. Rozzlobte se na svoji slabost a ona postupně zmizí. Stále si uvědomujte, že nádech není důležitý pro objem vzduchu, ale pro svoji aktivitu.

Jestliže se po patnácti až dvaceti minutách zadýcháte, nelekejte se. Pokračujte v tréninku, ale nedělejte devět set šedesát nádechů (během jednoho cvičení), ale jen polovinu. Potom si na patnáct až dvacet minut udělejte přestávku a vykonejte druhou polovinu nádechů. Zadýchávat se nebudete v případě, jestliže budete otáčet hlavou jako při cvičení *čerpadlo* a *kočka*, to znamená dva až čtyři nádechy za sebou. Nepřestávejte bojovat, protože tato cvičení jsou silnější než nemoc."

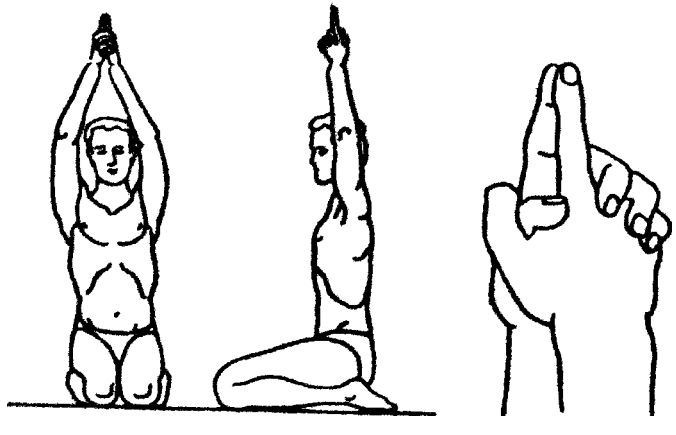
Komentáře. Některé formulace svědčí o tom, že Strelniková vůbec nechápe mechanizmus uzdravení její vlastní metodiky. Podstatou celé metody je podle mého názoru následující skutečnost: . *Provádějte krátké nádechy podobné píchnutí tak, aby bylo slyšet šum. se silným důrazem na vdech.* Právě toto dýchání umožňuje, aby nosem procházelo největší množství duchu, aby podraž-

dílo čich a ovlivnilo regulační činnost celého enzymatického aparátu člověka. 2. *Krátké nádechy prováděné při staženém hrudníku zabrání vylučování kysličníku uhličitého* - kysličník uhličitý se hromadí v organizmu, normalizuje vnitřní prostředí a připravuje podmínky k průběhu biologických reakcí. 3. *Prováděni pohybů stimuluje produkci kysličníku uhličitého a nabíjí organizmus energií* - volnými elektrony, které se aktivizují a v důsledku činnosti svalů se dostávají do akupunkturního systému. Právě tyto procesy mohou zajistit dostatek energie v organizmu, o níž hovoří Strelniková.

Jógové dýchání *Sat-nam*

Jde o speciální druh dýchání, které se používá v *kundalinijóze*[66] k probuzení energie. Udivila mě vytříbenost této metody a její různorodé účinky.

Podívejme se nyní, v čem tato metoda spočívá. Posaďte se na paty a natáhněte ruce nad hlavu tak, aby paže zakrývaly uši. Spojte všechny prsty na rukou kromě ukazováčků, které napněte nahoru (obrázek č. 66).



Obrázek č. 66

Začněte procítěně a rytmicky zpívat slova *sat-nam,* přibližně osmkrát během deseti sekund. Slovo *sat* vyslovte prudce, jako by se jednalo o svištivý zvuk. Břicho se přitom stlačuje směrem k páteři. Je to vlastně prudký výdech s vyslovením slova *sat.* Při vyslovení slůvka *sat* nadechujte tolik vzduchu, kolik *jej* potřebujete pro vyslovení. Břicho se uvolňuje, je to jen nepatrné nadechnutí. Přesněji řečeno, není to nádech ani výdech. Když prudce vyslovíte *sat,* děláte výdech, který z hlediska objemu není velký. Stejný proces probíhá i při nádechu, který prakticky neexistuje. Vyslovíte-li slůvko *nam,* nadechnete určité množství vzduchu, to znamená, že to je nádech, který rovněž není z objemového hlediska velký.

Tímto způsobem vzniká v okolí pupku rytmický kolébavý pohyb. Když budete vyslovovat slůvko *sat,* musíte ještě stáhnout anus (řitní otvor) a nepatrně jej zvednout nahoru. Při vyslovení *nam,* tedy při nádechu jej zase uvolněte.

Toto dýchání provádějte minimálně tři minuty, potom se pomalu nadechněte, pomalu a plynule naplňujte plíce, zadržte dýchání a napněte všechny svaly od hýždí až po ramena. Představujte si, že energie proudí přes vrcholek lebky. Potom se uvolněte na dvojnásobně delší dobu, než jste potřebovali k provedení tohoto dýchání.

Uvedené dechové cvičení je určeno pro zdravé lidi, kteří chtějí, aby po celý den měli dostatek energie. Cvičení provádějte tři minuty a šest minut odpočívejte. Postupně dobu prodlužujte: tři minuty dýchání, jedna minuta odpočinku, další tři minuty dýchání a teprve potom dvanáct minut odpočinku. Dobu prodlužujte tak, že dechové cvičení budete provádět patnáct minut, udělejte si deset minut přestávku a znovu patnáct minut dýchejte; nakonec se na dvacet až třicet minut uvolněte.

Během tohoto dýchání pocítíte, jak se tělo oživuje proudící energií. Všechno však provádějte postupně a s rozumem.

Do popsaného dechového cvičení se zapojují následující fyziologické a energetické mechanizmy:

• přečerpání velkého objemu vzduchu přes nos s příslušnými účinky;

• slabší ventilace plic s nahromaděním kysličníku uhličitého a následnými účinky;

• účinek nízkofrekvenčních vibrací v plazmovém těle vznikající při vyslovení slůvka *nam* (spíše to připomíná nazální hlásku než slovo);

• účinek vysokofrekvenčních vibrací v plazmovém těle vznikající při vyslovení slůvka *sat*;

• chvění břicha v oblasti pupku vyvolává smrštění a roztažení plazmového těla s jeho magnetickým polem, což způsobuje silné proudění v těle;

• sevření anusu vydechnutím při vyslovení slůvka *sat* podle zákona rozdělení energie, která se hromadí v místě, kde probíhá její přesun z receptorů anusu. Jestliže zvednete ruce, energie začne proudit podél páteře směrem nahoru;

• celkové napnutí všech svalů s pomyslnou představou vysílání této energie způsobuje lavinovou tvorbu volných elektronů a zajišťuje jejich pohyb směrem nahoru;

• provádí se jemná rytmická masáž všech vnitřních orgánů. Díky rytmickému zvyšování a snižování krevního tlaku, které vzniká v důsledku pohybů pupku, se posiluje srdce;

• probíhá harmonizace tří dolních čaker, jejichž narušení vyvolává psychické poruchy, zapříčiněné sexualitou a nadměrnou duševní činností.

Tento typ dýchání umožní, abyste kontrolovali naléhavé pohlavní touhy a využili sexuální energii k tvůrčí, ozdravné činnosti organizmu.

Na závěr bych chtěl dodat, abyste si uvědomili vnitřní sílu tohoto dýchání. Připravujte se k němu postupně a nespěchejte. Jestliže jsou energetické kanály zablokovány a vy nebudete trpěliví, může dojít k obrovskému energetickému propadu. Opatrnost a posloupnost jsou základní kroky, na které byste při tomto cvičení neměli zapomenout.

Očista mimovědomé formy života

Dýchání štěstí

Tato metoda pomáhá odstranit *parazitické dutiny,* které nejenže prudce snižují energetický potenciál člověka, ale i brání nahromadění energie v organizmu.

Cirkulační dýchání

Toto dýchání se provádí proto, aby bylo možné zajistit přístup k *dutinám* a k různým *zkreslením* v mimovědomé formě života. Cirkulačním dýcháním se rozumí každý typ dýchání, který odpovídá následujícím kritériím.

1. Spojení nádechu a výdechu je takové, že se při dýchání neobjevují přestávky.

2. Výdech je samovolný, bez napětí a přirozeně následuje za nádechem.

3. Nádech a výdech je nezbytné provádět nosem. V některých případech je možné dýchat i ústy.

Při intenzivním cirkulačním dýchání (šedesátkrát až osmdesátkrát za minutu) dochází k nahromadění energie v mimovědomé formě života a k zesílení její cirkulace. Člověk, který dýchá tímto způsobem, cítí proud energie, vnímá, kde je zablokována (bolest, tlak) *dutinou* nebo *zkreslením.* Vzduch se do plic přivádí v omezeném množství, neboť cirkuluje nebo *se pohybuje* v oblasti nosohltanu. To je důležitý charakteristický rys toho-

to dýchání. Nepřivádíte vzduch do plic, ale necháváte jej proudit v nosohltanu, přičemž provádíte prudké vdechování a pasivní výdech.

Při takovémto způsobu dýchání, to znamená aktivní nádech a pasivní výdech, se aktivizuje vegetativní nervový systém, který posiluje výměnné procesy v organizmu, zvyšuje množství červených krvinek, cukru a hormonů v krvi, zabraňuje vzniku zánětlivých procesů a alergických reakcí (kortikoidy nadledvinek mají silný protizánětlivý účinek), zvyšuje krevní tlak a roztahuje průdušky. Protože vzduch v plicích jakoby stojí, v organizmu se hromadí i kysličník uhličitý. V důsledku toho se člověk potí a otevírají se kožní póry. Tyto příznaky (proud energie, tlak v oblasti sevření, pot) svědčí o tom, že dýcháte správně. Jinými slovy tento způsob dýchání posiluje organizmus a podněcuje jej k sebeléčení.

Během delších cyklických cvičení, a cirkulační dýchání k nim patří (odstraňte pohybový komponent při běhu a zůstane vám jedno cirkulační dýchání), se v lidském organizmu v důsledku neustálé činnosti, jež udržuje potřebnou intenzitu uvedeného dýchání, produkují přirozené opiáty, takzvané *endorfiny*. Tím, že účinkují ve stále se zvyšujícím množství, samostatně vyvolávají a podporují stav extáze a nadšení.

Endorfiny jsou základem vzniku silných emocí, dodatečně aktivizují sympatikus vegetativního nervového systému, dráždí obranné síly organizmu a zásobují jej energií.

Existují různé druhy cirkulačního dýchání, které různým způsobem mění intenzitu a podobu proudu energie cirkulující v mimovědomé formě života. To vede k aktivizaci určitých psychických projevů. Proto různé typy cirkulačního dýchání mají specifické účinky. Dýchání je možné měnit podle následujících parametrů: zvětšit, nebo zmenšit objem nádechu, obměňovat rychlost nádechu, nadechovat vzduch do spodní, střední a horní oblasti plic, dýchat nosem, nebo ústy (dýchání přes ústa je málo účinné v důsledku zadržení jen nepatrného množství energie, která se vstřebává v nosních kanálech).

Jak již bylo řečeno, plíce se nemusí zaplnit celé, ale například jen horní nebo spodní část. Jestliže pocítíte, že dutina vystupuje z oblasti hlavy nebo horní části těla, pak dýchání plicními hroty usnadní celý proces; jestliže dutina vystupuje z oblasti nohou nebo spodní části těla, pak dýcháte břichem. *Uvědomte si jednu důležitou věc: správné cirkulační dýchání nevyvolává hyperventilaci a nezpůsobuje vylučování kysličníku uhličitého z organizmu.* Tato metoda dýchání vám dodá energii. V končetinách a celém těle pocítíte nový příliv energie, což je příznakem toho, že dýcháte správně.

Uvolnění

Jestliže dojde k úplnému uvolnění těla, znamená to, že dýchání ovlivnilo zvýšení energetického potenciálu v organizmu. Organizmus může zahájit buď proces uzdravování, nebo se může sevřít, což zapříčiní vznik ještě většího napětí. Uvolnění těla během dýchání probíhá samovolně v souvislosti s tím, že pocítíte únavu z udržování rytmu dýchání (únava mozkových struktur, které jsou odpovědné za podporu dýchání, vyvolává rozsáhlejší blokování v šedé kůře mozkové, což vede k uvolnění a ponoření do zvláštního hypnotického stavu). Aktivní nádech, který stimuluje sympatikus vegetativního nervového systému, umožňuje udržet vysokou koncentraci vnímání, což je zvláště důležité pro *úplné uvolněni svalů a pro koncentraci na vznikající emoce a vjemy.*

Jestliže je tělo uvolněné, sevřené oblastí je možné mnohem více vnímat. Uvědomte si, že ta oblast těla, která *se nechce* uvolnit, je naplněná energii *dutiny.* Při úplném uvolnění je jednodušší pocítit proud energie v mi-

movědomé formě života. V okamžiku, kdy dojde k rozplynutí dutiny, je uvolnění velmi důležité. Energie z psychického sevření se uvolňuje, není blokována svalovým napětím a volně proudí ven z organizmu.

Tetanie je zvýšená nervosvalová dráždivost (brnění) svalů během odstraňování *dutiny* z organizmu. Při očistě jednotlivých polí organizmu se *tetanie* nejvíce objevuje ve svalech rukou a obličeje (hlavně v oblasti rtů) a rovněž v jiných částech těla, v nichž vzniká energetický blok. K poklesu účinků tetanie nebo k jejímu úplnému odstranění je dobré, abyste se na ni přestali soustředit, ale naopak abyste se uvolnili a prožívali nepříjemný pocit jako příjemný okamžik.

Pozice těla

Pro jedince, kteří používají metodiku očisty mimovědomé formy života, je nejlepší pozice vleže na zádech, nohy jsou ve vodorovné poloze a dlaně jsou otočeny nahoru, Uvědomte *ú* však, že mimovědomá forma života, jež představuje prostorový útvar, v němž cirkuluje energie, bude lépe *uvolňovat emocionální odpad* a ostatní nepříjemné pocity z jednotlivých částí tehdy, když se bude měnit celkové uspořádání mimovědomé formy života, a díky tomu se bude zvyšovat proudění energie. Jestliže člověk prožívá například velký strach nebo hluboký smutek, měl by se schoulit do klubíčka.

Uvědomte si tuto důležitou myšlenku: jakmile zaujmete pohodlnou pozici, snažte se v ní setrvat, nehýbat se a během očistné seance se například nezačít škrábat. Místo pohybů a škrábání máte možnost prožít zvláštní pocit, Že cokoli chcete vykonat Je to jeden z nejlepších způsobu, jak rychle oživit potlačenou energii a dostat ji snadno ven

Koncentrace pozornosti

Během očistné seance je nezbytné soustředit veškerou pozornost na pocity v těle. Dutiny mohou při odstraňování vyvolat různé pocity: může to být lokalizovaná bolest, šimrání, zaposlouchání se do kočičího mňoukání venku nebo vzpomínky na nějaké prožitky či jiné pocity. Věnujte proto svojí pozornost každému pocitu vznikajícímu v daném okamžiku.

Takže, jakmile se objeví jakýkoli pocit, soustřeďte se na něj a zkoumejte každý detail, který cítíte. Vnímejte jej tak dlouho, dokud pocit nezmizí. Nepříjemné aspekty přijímejte jako příjemné prožitky.

Hypnotický stav, vznikající v důsledku únavy centra, podporujícího potřebnou hladinu cirkulačního dýchání, umožňuje lépe *zachytit* všechny detaily aktivizovaných potlačených pocitů. Neustálá aktivizace sympatické části vegetativního nervového systému umožňuje cirkulačním dýcháním udržet vysokou koncentraci pozornosti, která je důležitá k úplnému uvolnění svalů a ke koncentraci na vznikající emoce, pocity a na to, jak je vytlačit ven.

Potlačené emoce jsou uloženy *ve vrstvách.* Každá vrstva potlačených vjemů se vytváří v určitém období vašeho života. Jestliže se potlačená vrstva energie dostala ven, stačí obvykle zaktivizovat jinou potlačenou vrstvu, která se nachází pod ní. Nakonec můžete přecházet od jedněch pocitů k jiným, neboť vrstvy potlačených pocitů jsou vytvořeny z různých sevřených emocí a vjemů.

Zapamatujte si jednu důležitou věc: pokaždé, kdy vám během očistné seance začne něco odvádět pozornost, znamená to, že *se projevuje potlačená energie,* která vás nutí, abyste se jí věnovali a abyste se v daném okamžiku maximálně soustředili na všechny její detaily.

Extáze

Podstata tohoto principu spočívá v tom, že každý člověk se *neustále* nachází ve stavu extáze, i když má přitom jakékoli pocity. *Katha-upaniša* říká, že prvotní příčina *átman*[68], *puruša*[69] vytvářející člověka, si svoje tvoření vychutnává tak, aby člověk přitom necítil ani špatné, ani dobré. Tělo a rozum však rozděluje všechny pocity na užitečné a příjemné a na škodlivé a nepříjemné. Škodlivé a nepříjemné pocity jsou základem vzniku *dutin,* to znamená potlačení v mimovědomé formě života.

Je důležité, abyste všechno negativní, co se bude vylučovat cirklačním dýcháním z hlubin mimovědomé formy života (to znamená - z podvědomí), měnili na pozitivní. Jinými slovy znovu budete prožívat strach, hněv a jiné pocity, ale nebudete se vlastně bát ani zlobit, nýbrž budete nadšeni jejich silou a jejich projevem. Prožijte je s pozitivními myšlenkami, radujte se a mějte dobrý pocit

Vděčnost

Každý člověk prožívá pocit vděčnosti za existenci, za bytí právě zde a za možnost, že může všechno vnímat a pociťovat. Jestliže si uvědomíte, co s vámi probíhá během očistné seance, dosáhnete pocitu vděčnosti.

Adekvátní přirovnání

Jestliže máte v rukou křeč a domníváte se, že je to obvyklý pocit v rukou, budou pro vás křeče bolestivou a nepříjemnou záležitosti Srovnáte-li však křeč s ní samotnou, budete ji v rukou cítit jako příjemnou energii. Totéž platí také o bolesti. K ničemu ji nepřirovnávejte, ale vychutnávejte pocit intenzivního projevu její energie.

Okouzlení

Pocity vznikající v těle by vás měly zaujmout a okouzlit už tím, že dochází k neustálému proudění energie. V *některých* případech to k očistě úplně stačí.

Láska ke všemu a nadšení ze všeho

Milujte každý okamžik svého života a buďte nadšení z každé maličkosti.

Důvěra

Jestliže provádíte očistnou seanci, měli byste tomuto procesu plně důvěřovat. *Uvědomte si, že daná metodika je účinná pouze tehdy, jestliže ji důvěřujete celou svou bytosti a chováte se odvážně.*

Léčebný potenciál hudby

Kvalitní hudba má při neobvyklých stavech vědomí jednu cennou vlastnost Pomáhá najít zapomenutá místa psychického sevření a vyjádřit je, posílit a prohloubit proces a rovněž dát smysl určitému prožitku tak, že získá mnohem větší význam. Delší poslech hudby vytváří jakousi nosnou vlnu, která člověku pomáhá zvládnout nepříjemné zkušenosti, překonat psychické zábrany, prožít smíření a osvobodit se. Vybraná hudba zvláštním způsobem aktivizuje skryté agrese, fyzické bolesti, sexuální (existuje velmi mnoho psychologických sevření v této oblasti) nebo smyslové pocity a jiné projevy.

Během očistné seance je *důležité, abyste se plně oddali znějícímu proudu hudby, abyste nechali hudbu proniknout do celého těla a stejným, to znamená spontánním, způsobem ji odpovídali* Dejte volný průchod všemu, co vzniká účinkem hudby: křiku, smíchu, různým zvukům vycházejícím na povrch, různým grimasám, vrtění různých části těla, vibracím *nebo* pohybům celého těla a jiným vyjádřením

Co se týká výběru hudby, vyberte si různé žánry - od klasické hudby až k přirozeným zvukům v přírodě (šum větru, vytí vlků, zpěv ptáků, zvuky hmyzu a jiné zvuky). Dejte přednost hudbě, která je na vysoké umělecké úrovni, která je málo známá a nemá konkrétní obsah. Pokud si vyberete hudbu s textem, měl by být v cizím jazyce, který neznáte.

Metodika očisty mimovědomé formy života spočívá v následujících bodech.

1. Snažte se být nadšení ze všeho, co cítíte.

2. Všechny pocity a vjemy přijímejte jako nádherné okamžiky a vnitřně je dokonale prožívejte.

3. Pusťte si hudbu, zaujměte pohodlnou polohu, abyste se uvolnili. Doporučuji polohu vleže.

4. Začněte pomalu, jednoduchou formou a přirozeně provádět cirkulační dýchání. Neměli byste mít pocit, že vaše plíce jsou napumpovány k prasknutí - celé plíce se zaplní během několika rychlých nádechů, dále se již nemůžete nadechovat, a proto musíte vynuceně a dlouze vydechnout. Výdech by měl být přirozeně uvolněný a měl by následovat po rychlém a aktivním nádechu.

5. Všechno, co vzniká ve vašem vědomí (strach, různé prožitky a jiné jevy), co cítíte a vnímáte ve fyzickém těle (silnou lokalizovanou bolest, jako by vás někdo tloukl), je pro vaše dobro. *Koupete se* v nekonečném oceánu krásy a blaha, jež prožíváte a vnímáte do nejmenších detailů.

6. Všechno, co děláte (spontánní pohyby, křik a jiné projevy), vede k celkové očistě vaší bytosti.

7. Očistnou seanci ukončete tehdy, jakmile budete cítit, že většina psychických sevření byla aktivizována, vyšla na povrch a byla odstraněna. Nakonec se budete cítit velmi dobře, budete vnímat pocit vnitřního osvobození a lehkosti.

Abyste si dobře osvojili metodiku očisty mimovědomé formy života, začněte ji praktikovat po dobu pěti minut. Postupně dobu prodlužujte až na třicet minut. Jakmile pocítíte, že se vám všechno daří, budete sami dobu cvičení prodlužovat, čímž zároveň splníte podmínky sedmého bodu.

Tím, že každý člověk má mnoho dutin a jiných typů psychického sevření a potlačení *(odpadní nádrž* mimovědomé formy života je obrovská, je stokrát, možná i tisíckrát větší než nádrž ve fyzickém těle, ale i ona má svoji hranici), trvá proces očisty mimovědomé formy života několik let (budete-li očistné seance provádět pravidelně jednu až dvě hodiny denně, pak k očistě stačí jeden rok, někdy i méně). Blahodárný účinek uvedených uzdravovacích mechanizmů se na fyzickém těle projeví mnohem rychleji. *S každou správně provedou seancí budete zdravější a váš život se zkvalitní.*

Během provádění očisty mimovědomé formy života se v každém člověku odehrávají různé změny, které můžeme rozdělit do dvou kategorií. Za prvé se uvolňují psychologické bloky a postupně se dostávají na povrch; za druhé se aktivizují paraziti jednotlivých polí, pokud se nacházejí v organizmu.

Celý proces probíhá proto, že v průběhu cirkulačního dýchání se mimovědomá forma života energeticky stabilizuje a člověk vnímá cirkulaci energie. Na psychické bloky to působí formou určitého tlaku, a proto se většinou projevují jako *pevně* a bolestivé útvary. Jakmile se energie v celém organizmu vyváží s energií psychického bloku, blok *se rozplyne* a začne vycházet ven z organizmu.

Existuje mnoho různých dechových metodik. Tato kniha vám k nim dává univerzální klíč, jehož použitím si sami zvolíte určitý typ dýchání a budete jej rozumně využívat.

Vodní procedury

Základní mechanizmy vlivu *vody* na lidský organizmus

Sebastian Kneipp, který se *tiket* let zabýval vodoléčbou, vyslovil následující myšlenky o účinku vody na lidský organizmus.

1. *Co je to nemoc a co je základní příčinou všech nemocí?*

Základ, kořen Či počátek všech *nemocí,* ať mají jakýkoli název. spočívá v narušení činnosti krve, způsobené buď její nesprávnou cirkulací nebo špatným složením či tím, že krev narušily jiné tkáně. Krev protéká ve svém řečišti po celém tele, dostává se do všech jeho částí, do každého orgánu, který vyživuje a aktivizuje. V tom vládne přísný' režim: každé posílení, nebo zeslabeni krevního oběhu, každá cizorodá částice, která se do krve dostane, narušujejejí vyváženost, správné fungování, vyvolává různé poruchy, a následně se místo zlepšení zdraví dostaví nemoc.

2. Jak je možné se vyléčit?

Léčení má dvojí úkol: buď je potřeba obnovit správnou činnost krevního oběhu, je-li narušený, nebo je nezbytné se postarat o to, aby z krve byly odstraněny všechny látky a jiné tekutiny narušující její složení.

Jinou Činnost není nutné v daném případě vykonávat, Výjimku však tvoří oslabený organizmus.

3. *Jakým způsobem podporuje voda léčení?*

Tři vlastnosti vody, kterými je schopnost rozpouštět, vylučovat (pomalu odplavovat) a posilovat, stačí k tvrzení, že voda léčí prakticky všechny nemoci, neboť použiti vody při léčení odstraní kořen nemoci.

Díky tomu je možné, aby:

a) se v krvi rozpouštěly patogenní látky;

b) se všechny rozpuštěné látky mohly vyloučit;

d) krev začala po takovéto očistě znovu správně proudit ve svém řečišti;

e) se nakonec posílil oslabený organizmus, to znamená, aby se připravil na novou činnost

Podívejme se nyní na *základní mechanizmy vlivu vodních procedur* na organizmus člověka.

1. *Vodní procedury pomáhají při dalším vývoji organizmu.* To je jeden z nejdůležitějších mechanizmů účinků vody na lidský organizmus, který nás přibližuje nitroděložnímu stadiu vývoje se všemi jeho výhodami.

2. Vodní procedury rozpouštějí a vylučují různorodé škodlivé usazeniny z organizmu.

3. *Aplikace studených a teplých vodních procedur aktivizuje krevní oběh, což vede k jehonormalizaci*

4. Vodní procedury prohřívají organizmus a zásobují jej vodou.

5. Působením vody na pokožku obchází ke stimulaci nervového a akupunkturního systému.

6. *Vodní procedury léčí* Tím, že organizmus během vodních procedur vstřebává vodu a všechny látky, které jsou v ní rozpuštěné, vznikají v organizmu zvláštní reakce v závislosti na vlastnostech vstřebaných látek.

Nyní se podrobněji seznámíme s uvedenými mechanizmy.

Vodní procedury, které pomáhají při dalším vývoji organizmu

Lidský organizmus se začíná vyvíjet ve vodním prostředí, které je blahodárné z mnoha hledisek. Jestliže dítě po narození bude častěji pobývat ve vodním prostředí

(vané), vyvíjí se mnohem rychleji a jeho zdravotní stav je teplí než u dětí, jež se nacházejí v *suchém* prostředí.

Při kontaktu s vodou začínají působit důležité mechanizmy podporující vývoj organizmus:

a) pokožka, která je neustále vlhká, nasává volné elektrony, jichž je ve vodě mnohem více než ve vzduchu;

b) plavání a potápění se zadržením dechu vede k nahromadění a udržení velkého množství kysličníku uhličitého v organizmu. Tyto dva mechanizmy intenzivně podporují biosyntézu;

c) snížení hmotnosti těla ve vodě umožňuje dítěti, aby se mnohem více a volněji pohybovalo, což zanechává pozitivní stopy na jeho celkovém vývoji. Zkvalitňuje se krevní oběh, jenž dopravuje výživné látky do různých částí těla;

d) každé dítě se od okamžiku svého narození až přibližně do půl roku svého věku dokáže bez cizí pomoci, přirozeně a volně pohybovat ve vodě. Budeme-li tuto schopnost dítěte dále rozvíjet, nezanikne a dítě začne dříve plavat než chodit. Je důležité nezmeškat správnou dobu.

Igor Čarkovský propaguje svoji metodu *porodu ve vodě* a metodu *baby-jóga* (jóga pro děti). Praxe ukázala, že je velmi účinná pro vývoj dětí a důležitá k tomu, aby se zbavily poporodních problémů.

Největším objevem však bylo to, že děti, které byly postiženy mozkovými potížemi v důsledku dlouhého přidušení během porodu, mohly činnost mozku obnovit právě díky cvičením ve vodě. Konstantin Butějko to vysvětluje tím, že dítě při častém a delším ponoření zadržuje dech. V krvi se nakonec zvyšuje hladina kysličníku uhličitého, což způsobuje reflexní rozšíření mozkových cév díky čemuž hemoglobin předává kyslík nervovým buňkám mnohem rychleji. Výživa mozku se prudce zlepšuje, a dokonce se mohou obnovit poškozené struktury mozku a vytvářet se úplně nové. Tomu také napomáhá intenzivní takzvaná *hydromasáž* biologicky aktivních bodů na pokožce, jež představují nervový systém.

Vodní procedury typu koupání ve vaně a bazénu a dále polévání vodou pomáhají i větším dětem, ale ne v takové míře jako u novorozenců a kojenců. Voda by v těchto případech měla být teplá. Pro polévání je možné použít vlažnou až studenou vodu a procedura by měla trvat asi pět až deset sekund.

Vodní procedury, které rozpouštějí a vylučují škodlivé usazeniny

Ztuhlá místa v lidském organizmu svědčí o tom, že došlo k nadměrnému podráždění životního principu větru, který v organizmu vyvolává sucho a chlad, to znamená podmínky podporující vznik pevných látek. Proto je potřeba do organizmu dopravit protilátky sucha a chladu (nebo sucha a horka), kterými je vlhkost a teplo. Teplé a horké vodní procedury jsou vynikajícím pomocníkem.

Aby bylo možné vyloučit rozpuštěné látky z organizmu, je potřeba posílit proudění krve a lymfy v těle a rovněž rozšířit kožní póry. Jestliže do teplé (horké) vody přidáte těkavé látky, které zvýší mnohem více propustnost těla a podpoří kromě toho *rozklad* a *rozptýlení* škodlivých látek, je účinek této procedury ještě větší. Do vody se proto přidávají odvary s obsahem těkavých aromatických látek.

Nejsilnější procedurou, která pomáhá rozpouštět škodlivé látky v organizmu, je parní procedura. Kromě kvalitního zahřátí organizmu se otevírají kožní póry, dochází k hojnému vylučování potu a k vyloučení rozpuštěných látek prostřednictvím kůže.

Teplé a horké lázně nemají takové účinky. Jestliže do vody přidáte těkavé látky, to znamená bylinné odvary a jiné látky, účinek rozpustnosti se zvyšuje. Vylučování látek přes pokožku nebude tak intenzivní jako u parní procedury, a proto se základní vylučování bude uskutečňovat ledvinami. Jestliže máte slabé ledviny, používejte raději parní procedury, máte-li nemocnou pokožku, připravte si lázeň.

Kontrastní procedury, to znamená spojení tepla a chladu, jejichž pomocí krev proudí jednou pod pokožkou nebo jindy hlouběji v organizmu, napomáhají lepšímu vylučování všeho, co organizmus nepotřebuje.

Uvedeme si, jaká je správná příprava a použití Kneippových lázní.

1. Vana by měla být naplněná teplou vodou tak, aby zakrývala celé tělo. Člověk musí zůstat ve vaně asi dvacet pět až čtyřicet minut. Potom je vhodné přejít do druhé vany se studenou vodou a ponořit se do ní i hlavou; nemáte-li možnost si připravit studenou lázeň, omyjte si tělo po teplé lázni co nejrychleji studenou vodou. Studená lázeň nebo omývání studenou vodou by mělo trvat jednu minutu. Neutírejte se, jen se rychle oblékněte a pohybujte se v místnosti nebo venku do té doby, dokud tělo není úplně suché a nezahřeje se (minimálně půl hodiny).

2. Vana se zaplní vodou jako v předcházejícím případě, ale s teplotou od třiceti dvou do třiceti čtyř stupňů.

Teplou lázeň nepoužijte jen jednou, ale třikrát a stejně tak i studenou lázeň nepoužívejte jen jednou, ale třikrát. Doba trvání lázně je následující: deset minut v teplé vodě, jednu minutu ve studené vodě, deset minut v teplé vodě, jednu minutu ve studené vodě a zopakujte ještě jednou.

Je důležité, abyste proceduru ukončili vždy studenou lázní. Zdraví a silní jedincí se do vany se studenou vodou mohou ponořit až po krk. Citlivější osoby se posadí do vany se studenou vodou, neponořují se, ale jen si rychle omyjí hrudník a záda. Lidem, kteří se bojí studené vody, doporučuji, aby se studenou vodou raději jen omývali. Nikdy se neponořujte hlavou. Jestliže se přece jen namočila, vytřete ji ručníkem do sucha.

Další průběh procedury, to znamená pohyb, zůstává stejný jako v prvním případě.

Chtěl bych vám sdělit několik vlastních poznámek. Nikdy nedoporučuji jen teplou lázeň, tedy bez následné studené lázně nebo omývání studenou vodou. Vyšší teplota, zvláště pokud působí dlouho, neposiluje organizmus, ale spíše jej oslabuje, neotužuje pokožku, ale spíše se stává citlivější na chlad; nakonec oslabuje svoji funkci ochrany a vystavuje organizmus nebezpečí. Teplá voda rozšiřuje póry, do nichž proniká chladný vzduch, jehož následky se projeví velmi brzy. Studená lázeň nebo omývání studenou vodou, které následují za teplou lázní, odstraňují nežádoucí účinky (neznám ani jeden způsob použití teplé vody, aniž by nenásledovala studená koupel); studená voda má posilující účinky, snižuje zvýšenou teplotu; osvěžuje, odstraňuje přebytečné teplo a ochraňuje tím, že uzavírá póry a zpevňuje pokožku.

U všech typů teplých lázní nikdy nepoužívám jen vodu, ale vždy do ní přidávám odvar z nejrůznějších bylin.

K lepšímu rozpuštění škodlivých látek používám odvary z následujících rostlin: usušeného sena, borovicového jehličí a ovesné slámy.

Lázeň s odvarem z usušeného sena. Sáček s jedním až jedním a půl kilogramem usušeného sena ponořte do nádoby, v níž je sedm až osm litrů horké vody, a nechejte luhovat asi patnáct až dvacet minut (současní fyzioterapeuti doporučují vařit směs asi jednu hodinu). Odvar nalijte do vany s teplou vodou, která získá kávovou barvu, rozšiřuje péry a zlepšuje krevní oběh. Tato lázeň je vynikajícím prostředkem k prohřátí celého těla a zdraví lidé

si je mohou kdykoli připravit. Doba procedury je deset až patnáct minut.

Lázeň s odvarem z borovicového jehličí a jedlových Usek. Obstarejte si borovicové jehličí (čím čerstvější, tím lepší), drobně polámané větvičky borovice a nasekané jedlové šišky a všechno smíchejte. Celková hmotnost směsi by měla být jeden kilogram. Směs nasypte do nádoby o objemu sedm až osm litrů, zalijte vodou a nechejte povařit asi půl hodiny. Směs sceďte a nalijte do připravené teplé vody. Tato lázeň má blahodárný účinek na ledviny a močový měchýř. Má pozitivní účinky na pokožku, stimuluje ji (a jejím prostřednictvím se *dále* stimuluje nervová soustava), posiluje a čistí cévy. Lázeň má velmi příjemnou vůni, posiluje organizmus, je vhodná pro starší osoby, u nichž jsou oslabeny životní funkce.

Lázeň s odvarem z ovesné slámy. Připravte si jeden kilogram rozmělněné ovesné slámy, dejte ji do přiměřeného sáčku, vložte do nádoby o objemu sedm až osm litrů, zalijte vodou a nechejte povařit půl hodiny. Potom nalijte do vany. Uvedená lázeň je nejvhodnější při potížích ledvin, močového měchýře a revmatizmu.

Smíšené lázně. Smíšenými lázněmi se rozumí lázně, u nichž se používá odvar z několika rostlin, například odvar z usušeného sena a ovesné slámy. Obě rostliny se musí vařit společně.

Podobným způsobem se připravují i jiné lázně: z máty, heřmánku, lipového květu a jiných bylin.

Jak jsme již uvedli, k rozpuštění různých nečistot a jiných Škodlivých látek usazených v organizmu se používají klasické vodní procedury, to znamená parní procedura a lázně. K posílení určitých částí těla se připravují takzvané *okalní vadni procedury:* omezené působení páry, částečné lázně a jiné způsoby.

plé sedací lázně. Tyto Částečné lázně zahřívají organizmus v oblastí pánve a břicha a pomáhají při různých nemocích orgánů v těchto oblastech. Tím, že se v těchto oblastech shromažďují škodlivé substance (obsah konečníku), je potřeba je pravidelně odstraňovat. Ke zvýšení účinnosti je vhodné používat odvary přesličky polní, ovesné slámy, usušeného sena a z mnohých jiných rostlin. Odvary se připravují stejným způsobem jako do klasických lázní, jen v menším objemu. Sedací lázeň by měla trvat přibližně patnáct minut a je vhodné ji používat dvakrát až třikrát týdně.

Sedací lázeň s odvarem z přesličky polní pomáhá při nejrůznějších potížích ledvin, při ledvinových kamenech, při bolestivém vylučování moči, bolestech páteře způsobených nachlazením.

Částečná lázeň z ovesné slámy je vynikajícím prostředkem proti tupé bolesti různého charakteru (nemoci větru).

Sedací lázeň z usušeného sena má ve srovnání s předcházejícími typy lázní slabší účinky, ale je velmi účinná při poruchách krevního oběhu, zácpách a při nadýmání.

Teplá lázeň pro nohy. Má několik variant.

1. Do vody s teplotou dvacet pět až dvacet šest stupňů přidejte hrst soli (můžete přidat ještě dvě hrsti dřevěného popela jako *adsorbent*[70]) a dobře promíchejte. Koupel používejte po dobu deseti až patnácti minut. Rozpuštěná sůl, jak kdysi dávno dokazoval Hippokrates, zahřívá pokožku a má vysušující účinky. To všechno má vliv na vznik tepla v těle (důležitá poznámka pro zmrzlíky).

2. Lázeň pro nohy z usušeného sena (stébel, listí, semen a jiných částí) připravíte následujícím způsobem: tři až pět hrstí usušeného sena zalijte vařící vodou, zakryjte pokličkou a nechejte vychladnout na teplotu dvaceti pěti až dvaceti Šesti stupňů.

Tyto lázně mají rozpustné, vylučovací a posilující účinky na nohy a jsou vhodné při různých potížích nohou, při pocení nohou, při otevřených ranách, nádorech,

dně, uzlinách, plísních na prstech, při vzniku otlaků a jiných potížích.

3. Lázeň pro nohy z ovesné slámy připravíte podobným způsobem: tři až pět hrstí ovesné slámy povařte asi půl hodiny a odvar, vychlazený na teplotu dvaceti pěti až dvaceti šesti stupňů, použijte na dvacetiminutovou až třícetiminutovou lázeň nohou.

Poslední dva typy lázní provádějte celkem třikrát, čímž posílíte její účinky: deset minut nechejte působit teplou lázeň, jednu minutu studenou lázeň a proces opakujte ještě dvakrát. Tyto částečné lázně vždy ukončete omytím nohou ve studené nebo vlažné vodě.

Tím jsme si vysvětlili princip vodních procedur, které napomáhají rozpouštění škodlivých látek v těle. Nyní se dostáváme k vylučování látek z organizmu. Mechanizmus vylučování spočívá v tom, že různé zábaly a obklady účinkují na organizmus mnohem déle než uvedené procedury (jednu, dvě i více hodin) a mohou se používat několikrát za sebou. Mají silné účinky na všechno, co je v organizmu škodlivé. Tento jev je založen na takzvané *osmoregulaci:* tělo vstřebává vodu a mokrá tkáň zpětně pohlcuje usazeniny, toxiny a jiné škodlivé látky. Proces probíhá do té doby, dokud se koncentrace škodlivých látek v organizmu a mokré tkáni nevyváží. Celý průběh obvykle trvá jednu až dvě hodiny. Po určité době je možné si znovu připravit další zábaly a obklady, a tím pokračovat ve vylučování Škodlivých látek z organizmu. Ručníky nebo prostěradla je potřeba po provedeni zábalů a obkladů vyprat, neboť se v nich zachytily toxiny a v některých případech mohou rovněž nepříjemně zapáchat.

Existují běžné a lokální procedury jako v předcházejícím případě K běžným procedurám patří *zábaly spodní části těla, krátké zábaly* a takzvaná *mokrá košile.* K lokálním procedurám zařazujeme *obklady.* Tyto procedury je možné§ potřebné aplikovat • odvary z uvedených rostlin,

Zábaly spodní části těla se obvykle používají při nemocech nohou a břicha. Zábal se provádí od ramen (od podpaží) až k chodidlům. Hlava, krk, ramena a ruce jsou volné a musí být zakryté teplou přikrývkou, aby do nich nepronikal okolní vzduch.

Zábal se provádí následujícím způsobem: na prostěradlo rozložené na posteli se podélně položí vlněná přikrývka. Plátno na zábaly musí být dostatečně velké, aby *jej* bylo možné dvakrát nebo třikrát ovinout kolem těla a nohou. Složte jej na polovinu, vyždímejte, aby z něj nekapala voda, a položte jej na vlněnou deku tak, aby prostěradlo mělo tvar obdélníku. Potom se jedinec položí na vlhké prostěradlo a pečlivě se zabalí celé jeho tělo. Vlněnou deku pevně oviňte kolem těla pacienta, aby nemohl proniknout okolní vzduch, a ještě ho přikryjte další hrubší přikrývkou.

Chtěl bych vás upozornit na to, že pevné ovinutí vlněnou dekou a přikrytí další přikrývkou je skutečně důležité proto, aby k tělu nemohl pronikat okolní vzduch. Podstata těchto procesů spočívá v tom, že jakmile v těle začne díky účinkům studeného zábalu vznikat teplo a pohyb (aktivizuje se metabolizmus), usazeniny se začínají vylučovat a zachycují se na mokrém prostěradle. Jestliže není zajištěn kontakt těla s vlhkým prostěradlem, uvedený proces neproběhne. Je však potřeba, aby pokožka zůstala teplá a vlažná, neboť jen tak může vylučovat Škodlivé látky a shromažďovat v těle teplo. Vlněná přikrývka by měla být vyrobená z materiálu, který dokáže zadržet teplo a zahřát tělo. Další přikn v ka rovněž pomáhá při nahromadění tepla v těle

V takovémto uzavřeném, vlažném a teplém prostředí začínají, podobné jako v mateřském těle, fungovat procesy, které očisťují a uzdravují organizmus. Vylučování potu svědčí o probíhajícím očistném procesu a je určitým kritériem účinnosti této procedury. Jestliže se

potu vylučuje málo nebo se nevylučuje vůbec, znamená to, že očista neprobíhá správně.

Příslušná procedura by měla trvat jednu až dvě hodiny.

Zábaly jsou procedurou, která podporuje zahřívání a rozpouštění škodlivých látek a jejich vylučování hlavně u orgánů dutiny břišní.

Do vody, kterou používáte na zábaly, můžete přidat odvary z usušeného sena, ostřice, borovicového jehličí a ovesné slámy. Ostřice nahrazuje usušené seno a přesličku polní a je velmi užitečná při obtížích spojených s vylučováním moče a jako doplněk se výborně hodní při léčbě ledvinových kamenů. Odvar z ovesné slámy má pozitivní účinky při odstraňování tupé bolesti různého charakteru, při dně, léčbě močových kamenů a písku; borovicové jehličí odstraňuje plyny nahromaděné v břišní dutině.

Krátké zábaly je možno používat samostatně. Tento typ zábalu zvyšuje objem tepla v těle a tlumí nadměrný žár. Zábal se provádí od podpaží až ke kolenům. Vhodné plátno složte čtyřikrát až šestkrát, namočte ve vodě, vyždímejte a pečlivě do něj oviňte celé tělo. Přístupu vzduchu zabráníte vlněnou dekou a požadované teploty dosáhnete použitím další hrubší přikrývky. V závislosti na zdravotním stavu použijte vlažnou nebo ledovou vodu. Procedura by měla trvat jednu až dvě hodiny.

Doporučuji vám, abyste v rámci prevence prováděli tyto zábaly jednou týdně, což vás bude chránit před různými nemocemi. Zábal čistí ledviny, játra, břicho, pomáhá odstranit nahromaděné plyny z těla, nezdravé šťávy a přebytečné tekutiny. Krátké zábaly jsou účinné při srdečních a žaludečních potížích vznikajících v důsledku tlaku nahromaděných plynů. Se zábalem můžete také spat, přičemž spánek bude velmi kvalitní. Zábaly jsou

velmi vhodné pro starší osoby, jejichž organizmus je dehydrovaný.

Mokrá košile. U této procedury se dlouhá noční košile namočí do vody, vyždímá se a člověk si ji oblékne. Potom si lehne do postele, přikryje se vlněnou přikrývkou a ještě například peřinou, bez níž bychom nedosáhli požadované teploty. Jedna vlněná přikrývka nestačí. Nedodržíte-li toto pravidlo, účinnost všech uvedených procedur spojených se zábaly nebude kvalitní. Nezapomeňte na to. Procedura by měla trvat jednu až dvě hodiny. V mokré košili můžete také spát.

Účinek mokré košile spočívá v rozšíření pórů a vyloučení nezdravých šťáv (je to jako náplast), dále v uklidnění (vlhkost jin uklidňuje), v rovnoměrném rozdělení tepla a ve zlepšení celkového stavu organizmu. Aby mokrá košile ještě více *vytahovala* škodliviny z těla, můžete ji namočit do vody, do které jste přidali ocet nebo sůl.

Upozorňuji vás na to, že u všech procedur prováděných jako lázeň se studenou vodou nebo jako studené zábaly je potřeba, aby tělo bylo předběžně rozehřáté.

Podobným způsobem se provádějí i *obklady:* ve vodě se namočí příslušný kousek plátna, vyždímá se a přiloží se na postižené místo, které se ještě zabalí do vlněného šátku. Jestliže se obklad provádí na trupu, je potřeba jej přikrýt peřinou.

Vodní procedury, které normalizují krevní oběh

Je jasné, že uvedené procedury normalizují na určitém stupni také krevni oběh. Procedury jsou jednoduché a dostupné. Máte-li čas a chuť, můžete si připravit *terpentýnovou lázeň podle Zalmanova.* Tato lázeň jednak normalizuje kapilární krevní oběh, jednak je velmi vhodná při chronických onemocněních opěrného a pohy-

bového ústrojí, jež jsou spojeny se syndromem bolesti. Tyto nemoci nejsou ničím jiným než narušením životního principu *váta.*

Dále bych chtěl uvést několik poznámek o *terpentýnu*[71], který se získává z pryskyřice borovic. Terpentýn má rozpouštěcí, stimulující a dezinfekční účinky. K léčebným účelům jej používali již staří Sumerové, staří Egypťané, Řekové a Římané. Látka, do které byl zabalen egyptský faraon ležící v hrobce čtyři tisíce let, byla nasáknutá pryskyřicí. Jak se přesvědčili současní badatelé, tato pryskyřičná látka neztratila své účinky při ničení mikrobů ani dnes. Nyní jsme si také vysvětlili, proč se používají procedury s borovicovým jehličím; obsahují totiž terpentýn!

Terpentýn se velmi dobře rozpouští, lehce proniká pokožkou a pozitivně účinkuje na zakončení nervových vláken. Existují dva typy terpentýnových lázní, u nichž se používá žlutá nebo bílá emulze. Univerzální účinek těchto lázní spočívá ve zlepšení kapilárního a lymfatického oběhu, ve zvýšení objemu životní energie v každé samostatné buňce a v organizmu jako celku. Lázně s bílou terpentýnovou emulzí stimulují kapiláry velmi silně. Při použití žluté emulze se zlepšuje metabolizmus v organizmu, dochází k lepšímu rozpouštění solí v kloubech, šlachách a na stěnách cév.

Všeobecné je doporučeno, aby se do terpentýnové lázně neponořila oblast srdce, neboť tato procedura může srdce podráždit, a narušit tak jeho činnost. Pokud jste unavení, je nezbytné, abyste si před vlastní lázní asi půl hodiny odpočinuli. Do vody se ponořujte pomalu.

Kritériem účinnosti těchto procedur je pocit pichání pokožky ke konci lázně nebo po jejím ukončení. Reakce by měla trvat asi třicet až čtyřicet pět minut; trvá-li reakce delší dobu, při přípravě další lázně použijte menší množství emulze.

Můžete si připravit i terpentýnovou lázeň pro nohy nebo kombinovanou lázeň, to znamená, že budete střídat lázně s použitím žluté nebo bílé emulze. Tento způsob je velmi účinný na cévní potíže a pro oživení celého organizmu.

Vždy je velmi důležité, aby krevní oběh správně fungoval v oblasti hlavy a očí, aby lícní a čelní dutiny byly čisté. S přibývajícím věkem se v těchto místech hromadí hleny, které se stále více *stlačuji,* vyvolávají celou řadu nemocí a mohou zapříčinit i předčasnou ztrátu zraku a paměti. Mnoho lidí ztrácí právě z tohoto důvodu zrak, nosí brýle, ale už si neuvědomují, že jakmile se očistí mozek, zrak se může zase zlepšit. K tomu slouží jednoduché a účinné vodní procedury.

Lázeň na hlavu. Tato lázeň je vynikajícím prostředkem k udržení mozkových cév ve zdravém a pružném stavu a rovněž k uvolnění upécbovaných hlenů a k jejích následnému vyloučení. Můžete si připravit střídavou lázeň. Hlavu ponořte nejdříve do nádoby s teplou vodou na pět až sedm minut tak, aby ve vodě byla vlasová část hlavy. Potom na patnáct až třicet minut ponořte hlavu do studené vody. Proceduru opakujte dvakrát až třikrát a po jejím ukončení si hlavu i vlasy vytřete do sucha a zůstaňte v teplé místnosti, kde není průvan. Lázeň používejte dvakrát až třikrát týdně, až se dostaví určité výsledky. Bylo zjištěno, že lázeň posiluje také vlasy.

Oční lázeň může být teplá i studená.

Jestliže používáte *studenou lázeň,* ponořte obličej do studené vody a na patnáct sekund otevřete oči. Potom hlavu zvedněte a za patnáct až třicet minut znovu ponořte tělo i oči do vody. Opakujte čtyřikrát až pětkrát.

Pro *teplou lázeň si* připravte vodu s teplotou dvacet čtyři až dvacet šest stupňů, *po* ní však musí následovat studená lázeň nebo opláchnutí očí studenou vodou. Do teplé vody můžete přidat odvar z různých rostlin. Vy

soké účinky má lázeň, do které přidáte půl lžičky rozmělněného kopru.

Vždy si uvědomte, že studená voda má blahodárné účinky jak na zdravé, tak i na oslabené oči. Posiluje a osvěžuje zrakový systém zevně i uvnitř. Teplá očni lázeň se používá k rozpuštění a vyloučení hlenů a hnisu z čelních a líčních dutin.

Zahřívací a zvlhčující účinek vodních procedur

Všechny uvedené typy procedur jsou účinné při zvlhčování a zahřívání lidského organizmu. Nyní se podrobněji podíváme na mechanizmus účinků vodních procedur.

Jak účinkuje zvlhčování a teplo na pokožku?

Kůže je největším a jedním z nejdůležitějších lidských orgánů. Její plocha činí asi jeden a půl čtverečního metru a její váha je dvacet procent z celkové hmotnosti těla člověka. Pokožka plní mnoho životně důležitých funkcí. Jaké funkce to jsou?

1. *Ochranná funkce.* Kůže *je pouzdrem,* v němž se nachází náš organizmus.

2. *Funkce regulující teplotu.* Tím, že se prostřednictvím pórů pokožky vylučuje voda, je organizmus chráněn před přehřátím. Zúžení kožních cév a uzavření pórů udržuje teplo uvnitř organizmu.

3. *Spojující funkce.* Tím, Že kůže, nervy a mozek se vyvíjejí ze stejné zárodečné vrstvy, jsou navzájem spojeny i v dospělém organizmu. Kůže, jak poznamenává A S Zalmanov, není jen pasivní pokrývka určená k ochraně našeho těla. Není překážkou mezi člověkem a světem, ale je to spojovací a komunikační prostředek mezi naším organizmem a vnějším prostředím. Vnější okolí na nás stále působí a pokožka je jakýmsi periferním mozkem, který tyto vlivy přijímá a předává je dálc

do mozku, dává příkaz vnitřním orgánům, aby se maximálně přizpůsobily vlivu vnějšího prostředí.

4. *Obranná funkce.* Kůže má baktericidní vlastnosti. Obsahuje *lyzozymy*[72], které dokážou zničit velké množství bakterií.

Na povrchu lidského těla účinkuje podle výpočtů amerického bakteriologa Theodora Rosberyho asi patnáct trilionů mikrobů! Pouze čistá, zdravá, vlhká a pružná pokožka se může úspěšně bránit takovému množství bakterií. Jestliže je pokožka čistá, její baktericidní funkce jsou posíleny. Pokud není, stává se zdrojem nákazy, jejímž prostřednictvím se do organizmu dostávají škodlivé látky.

Podle nejnovějších vědeckých výzkumů se pokožka aktivně účastní uspořádání imunitního systému.

5. *Energetická funkce.* Kůže dodává volné elektrony do akupunkturního systému. To už bylo vysvětleno v předcházejících kapitolách.

6. *Dýchací funkce.* Kůže dýchá, a tím pomáhá plícím. Jestliže se podaří dostat kožní dýchání na potřebnou úroveň, člověk může dělat zázraky. Například P. Ivanov využil kožní dýchání, a proto mohl zůstat pod vodou dlouhou dobu.

7. *Vylučovací funkce.* Prostřednictvím kožních pórů se vylučuje velmi mnoho škodlivých látek. Správná funkce kožního dýchání výrazně ulehčuje činnost ledvin a jiných vylučovacích orgánů, čímž prodlužuje jejich životnost.

Tukovými žlázami se vylučuje zvláštní emulze, která chrání pokožku před vysušením, zanechává ji pružnou, jemnou a lesklou. Pokud však člověk o svoji pokožku nepečuje, brzy se zanese svými vlastními výměšky a kůže přestane plnit všechny uvedené funkce. Tím pak trpí celý organizmus.

Lidé v minulosti věnovali pokožce velkou pozornost. Staří Římané se například při setkání navzájem dotazovali: „Potíš se?" Při péči o pokožku nejvíce oceňovali vodní procedury, zvláště parní, spojené s masáží.

Uvědomte si, že za normálních podmínek pokožka vylučuje průměrně pět set mililitrů potu denně. Pokud jste se neomývali po dobu dvou dní, na pokožce zůstane vrstva nečistot a ostatních výměšků asi z jednoho litru potu. Pokožka přestává plnit své úkoly a je zasažena mikroby. Pravidelně se proto během dne jednou až dvakrát omývejte, aby vaše pokožka byla čistá.

Jak účinkuje zahřívání na organizmus člověka?

Teplo v organizmu vytváří pouze jeden životní princip – *žluč*. Tento životní princip se skládá ze dvou základních živlů *ohně* a *vody*. Proto vnější teplo, zvláště vlažná parní lázeň, bude stimulovat princip žluči a všechny funkce, které závisejí na tomto principu. Podívejme se na nejdůležitější z nich.

1. *Trávicí funkce.* Lékaři zjistili, že parní lázně snižují kyselost žaludeční šťávy a stimulují chuť.

Parní lázeň blahodárně účinkuje na osoby nemocné cukrovkou. Cukrovka není nemocí jen látkové výměny, ale také trávení. Teplo parní lázně stimuluje tyto funkce a normalizuje zdravotní stav. Proto že je pokožka diabetiků bledá, suchá, loupe se a má i jiné příznaky, je potřeba o ni pečovat. Teplo a vlhkost parních procedur posilují kožní dýchání a krevní oběh, což normalizuje celkový stav pokožky. Parní lázně zlepšují také činnost ledvin, což chrání člověka před takovými nemocemi, jako je furunkulóza[73] a ekzémy, jež provázejí cukrovku. Je jasné, že takový silný prostředek, jako je parní lázeň, mohou používat ti diabetici, kteří nejsou zesláblí.

Existuje jedno starodávné moudré přísloví: „Příčina kožních nemocí se nachází ve střevech." Každá kožní nemoc je v podstatě intenzivní vylučování toxického obsahu těla, snaha organizmu zbavit se jedovatých látek, které se v něm usadily. Proto mají cukrovka a kožní nemoci obecný základ v rozsáhlém znečištění organizmu a ve vylučování *životních šťáv*. Jestliže se z organizmu vyloučí všechny nečistoty, vyléčí se i cukrovka a pominou kožní problémy.

2. *Imunitní funkce.* Umělé zvýšení teploty ničí nebo potlačuje aktivitu mnohých původců nemocí. Práh teplotní citlivosti celé řady choroboplodných mikroorganizmů je nižší než teplotní práh, který jsou schopny snášet buňky lidského organizmu. Umělé zvýšení teploty v organizmu spaluje choroboplodné mikroby ještě dříve, než stačili zasáhnout organizmus. Teplo parní lázně je navíc sterilní, a proto se v organizmu zvyšuje počet leukocytů, které *požírají mikroby*.

Němečtí biochemici zjistili, že prohnvání organizmu v parní lázni napomáhá aktivní produkci *interferonu*, látky, která je velmi odolná proti účinkům chřipkového viru.

Manfred von Ardenne společně s profesorem Herbertem Krausem doporučili, aby se parní lázeň používala jako součást celého komplexu terapeutických metod určených k léčbě *sarkomů*[74]. Tito lékaři tvrdí, že k samovolnému zničení rakovinné buňky je potřeba silně okyselit vnitřní prostředí organizmu, které aktivizuje enzymy uvnitř buňky, a dále v průběhu několika hodin zvýšit teplotu až na čtyřicet stupňů. Pouze při tomto kombinovaném účinku proběhne odumření a následné oddělení rakovinných buněk.

3. *Zraková funkce.* Parní procedura má blahodárné účinky na ostrost zraku. Desetiminutový pobyt v parní lázni zvyšuje citlivost na světlo asi o jednu třetinu.

4. *Rozumová funkce.* Teplota stimuluje činnost mozku, zvyšuje kvalitu myšlenkového procesu. Nebylo například náhodné, že Archimedes objevil svůj zákon, když se koupal. Mnozí vynikající vědci, jako byl I. Mečnikov, to jen potvrzují.

5. *Zahřívací a zvlhčující účinek* vodních procedur uvolňuje napětí ve svalech, vazivu a v kloubech. Jestliže člověk plave v teplé vodě, v níž má tělo sníženou hmotnost, snižuje se i zátěž na všechny klouby, zvláště na páteř. Spojení uvolnění a snížení gravitační zátěže při plavání a jiných vodních procedurách uvádí páteřní klouby na svá místa, snadno normalizuje polohu i jiných kloubů a léčí pohmožděniny a natažení šlach nebo svalů. Všechny tyto účinky vyjadřuje přísloví: „Parní lázeň léčí, parní lázeň napařuje, parní lázeň dává vše na svoje místo."

Mechanizmus nasycení organizmu teplem a vlhkostí byl již podrobně popsán na předcházejících stránkách knihy. Chtěl bych jen znovu připomenout, že tyto procedury jsou vhodné i pro osoby staršího a stařeckého věku. V dehydrovaném organizmu se klouby a vazy stahují, dochází ke křivení páteře a člověk se hrbí. Tím, že se do organizmu dostává málo volných elektronů, se pokožka vysušuje a člověk ztrácí síly. Suchá a ztvrdlá kůže těžko vylučuje nečistoty z organizmu. Nahromadění nečistot a usazenin v těle vede dále ke vzniku různých onemocnění a poruch charakteristických pro stařecký věk. Posuďte sami, když se podíváte na základní nemoci stáří: arterioskleróza - ucpání cév; arteriální hypertonie - aby se mohla krev přečerpat v zúžených cévách, je potřeba zvýšit tlak, čímž dochází k opotřebování srdce; ischemická choroba srdeční a mozková - zúžení průsvitu cév; rakovina a cukrovka vznikají ve *vnitřní špíně.* Pokles výhřevných vlastností organizmu se odráží na imunitě, a proto starší lidé trpí různými infekcemi, vředy a jinými obtížemi. Dále dochází k omezení činnosti trávicího ústrojí, to znamená, že potrava jíž nevyživuje organizmus, ale spíše jej zatěžuje.

Proto se ve starodávném lékařském traktátu s názvem *Čžud-š* hovoří o tom, že zahřívání a zvlhčování organizmu pomocí lázní nebo parních procedur se doporučuje při pohybových potížích, zkřivení a stahování končetin, vzniku vředů v mase (to znamená ve svalech): *„ Vodní lázně... léčí jed, který je rozšířený v celém organizmu (vytahují škodlivé výměšky prostřednictvím pokožky), zastaralé teplo, které se dostalo do těla, kloubní nemoci, potíže pohybových orgánů a stahování kloubů, zakřivení a sesychání masa."*

Lidé, kteří našli smysl vodních procedur a dokážou pracovat s párou, mohou dělat zázraky. Existuje například zpráva o jedné ženě, která byla ještě v sedmdesáti letech svěží a přitažlivá jako mladá dívka. Všechno bylo způsobeno tím, že pravidelně používala vodní procedury, zvláště si oblíbila parní lázně.

Věřím, že jste pochopili, jaký užitek přináší zvlhčování a zahřívání organizmu při používání vodních procedur.

Energetický a stimulační účinek vodních procedur

Dostáváme se k jedné z nejzajímavějších otázek: v důsledku čeho vzniká energie při použití vodních procedur? Hned na úvod bych chtěl podotknout, že existuje jedna jednoduchá procedura, která člověku přináší obrovské množství energie, a u ní se nyní zastavíme podrobněji.

Polévám studenou vodou se již od dávných dob používalo k otužování organizmu. Tuto metodu praktikují dodnes mniši v Japonsku a Tibetu, nezveřejňují ji, ale uchovávají ji v tajnosti. Lidé, kteří ji znají, získávají velké množství energie a dosahuji podivuhodných výsledků. Polévání studenou vodou praktikoval také Porfirij Ivanov.

Důležitý efekt polévání studenou, nebo lépe ledovou vodou spočívá v jejím účinku na plazmatické tělo, Plazmatické tělo přesahuje nepatrné přes fyzické tělo a po celém svém obvodu má stejnou teplotu. Jakmile za-

čne rychle a prudce účinkovat proud studené vody na celou plochu pokožky, plazma se přirozeným způsobem ochlazuje. Zchlazená plazma přechází dovnitř organizmu a na její místo se dostává teplá plazma. Vzniká silný proud, který okamžitě nabíjí celý organizmus, hyperpolarizuje membrány buněk, což následně aktivizuje genetický aparát. Jinými slovy aktivizuje se to, co vede k obnově organizmu a ke zvýšení jeho sil.

Účinek vody by neměl být dlouhý (dvě až tři sekundy), ale musí působit na celé tělo. Tím se účinek metody polévání studenou vodou projeví nejvíce. O tom, zda jste tuto proceduru provedli správně, svědčí odpařování pokožky, které následuje po takzvaném *spálení* teploty.

Nejlepšího efektu dosáhnete tehdy, pokud skočíte po hlavě do vody a ihned zase vyskočíte ven, nebo si stoupnete pod vodopád tak, jako to provádějí mniši, či zvolíte úplně jednoduchý způsob, kdy se jen polijete kbelíkem studené vody. Lidé se často dotazují, zda je možné tuto proceduru nahradit sprchou. Možné to je, ale účinek nebude tak výrazný. Problém je v tom, že voda nemá stékat po pokožce v jemných proudech, ale musí na ni proudit ve velkém množství a s větší silou. Proudy, které procházejí po kůži od hlavy k nohám, se totiž stačí zahřát, to znamená, že neproběhne jednorázové prudké ochlazení. K němu může dojít, jak již bylo řečeno, jen účinkem silného proudu studené vody.

Nezapomeňte na jednu důležitou skutečnost: polévání studenou vodou by se mělo provádět na teplé tělo, proto jej předběžně zahřejte; po ukončení polévání běžte do teplé místnosti, neosušujte se, ale rychle se hýbejte, dokud se nezahřejete a nevysuší se pokožka. Pokud to neuděláte, pocítíte, jak se tělo této procedury *polekalo,* jak se stahuje a nechce ji přijmout. Pokožka bude suchá, bude se loupat, mohou se objevit i bolesti v oblasti kříže a v kyčelních kloubech, to jsou mimo jiné příznaky

podráždění životního principu větru. Dále je potřeba pochopit, že tento proces prakticky nevnímáte, takže je velmi obtížné určit, kde jste udělali chybu, jež byla zapříčiněna pravděpodobně nesprávnou přípravou před procedurou a po jejím ukončení.

Mnozí lidé se bojí studené vody, neboť si myslí, že by jim mohla ublížit. Uvědomte si, že rychlý účinek ledové vody neochlazuje náš organizmus, ale vyvolá určité spálení kůže, v tom je celá podstata této procedury. Před procedurou se zahřejte, nebuďte leniví. Potom i účinek studené vody se projeví výrazněji a tělo se již nepoleká. V chladnějším ročním období proveďte v počátečních fázích následující proceduru, která vám pomůže překonat první nepříjemnosti a zbytečné obavy. Připravte si dva kbelíky s vodou: jeden s teplou vodou a druhý se studenou vodou. Nejdříve se polijte teplou vodou a potom studenou. Účinek bude vynikající, neboť se budete cítit velmi příjemně, jako když sedíte v příjemném prostředí a pijete šálek kvalitní kávy.

Existuje ještě jeden mechanizmus, který dokáže předat organizmu velké množství energie. Voda v otevřených nádržích vstřebává kosmické záření. Nejhodnotnější je takzvaná *hvězdná voda,* to znamená voda, jež se nechá přes noc odstát. Ráno se v ní vykoupete nebo se jí polijete. Tato procedura je velmi prospěšná a dodá vám mnoho energie. *Pokud se chcete nabít kosmickou energií, vykoupejte se ještě před úsvitem.* Východ slunce účinek vody překryje. Kdo se koupal v tomto čase, ví, jak takováto voda dokáže organizmus osvěžit a nabít.

Velmi mnoho kosmické energie vstřebává mořská voda. Tím, Že navíc obsahuje mnoho rozpustných solí, získává zvláštní složení, které blahodárně působí na pohyb elektronů. Tělo člověka se v mořské vodě stává spotřebitelem této energie, kterou intenzivně vstřebává. Protože pokožka obsahuje mnoho minerálních látek, posky-

tuje ji slaná voda doplňující výživu. Zvlhčená pokožka, která je navíc vyživována stopovými prvky, plní svou funkci dodavatele energie do organizmu kvalitněji.

Nyní se zastavíme u stimulujícího účinku vodních procedur a u jeho fyziologického základu.

Tím, že pokožka představuje, jak již bylo řečeno, periferní mozek, všechny signály z ní přecházejí do centrálního nervového systému. Zde se dostávají do *styčného uzlu* spojujícího vnitřní a vnější prostřední, to znamená do hypotalamu. Hypotalamus reaguje tím, že aktivizuje endokrinní systém, který následně prostřednictvím hormonů aktivizuje činnost každé buňky.

Zbývá ještě vysvětlit, jaký účinek je lepší, zda teplý, nebo studený. Teplo, jak víme, uvolňuje a chlad aktivizuje. Hlavní příčina však tkví v samotné pokožce. Na chlad reaguje na každém čtverečním centimetru pokožky přibližně dvanáct až čtrnáct nervových zakončení, na teplo jen jedno nebo dvě nervová zakončení. Proto je polévání chladnou vodou vynikajícím prostředkem. Existuje ještě jiná, mnohem účinnější procedura, kterou je takzvané *sněhově probuzení.* Tato procedura je prospěšná tím, že vločky prvního prachového sněhu obsahují obrovské množství energie. Jestliže se člověk položí nahý do takovéhoto sněhu, nahrne si jej na sebe, *zahrabe se*, sníh se mu přilepí na tělo. Po otužení *sněhovým kabátem* je potřeba pobýt v teplé místnosti, kde celý proces začíná. Sníh roztává, narušuje se jeho struktura a uvolňuje se energie. Pokožka se naopak prudce ochlazuje, zvlhčuje se, to znamená, že se aktivizuje a stimuluje. Jakmile spojíme všechny tyto účinky do jednoho komplexu, dostaneme takový efekt, který je prakticky nenahraditelný. Zkuste to a sami uvidíte, že to je pravda.

Nejsem zastáncem příliš dlouhých studených procedur, trvalících déle než jednu až dvě minuty. Je znamo, že rychlé a silné podráždění aktivizuje funkce organizmu, ale silné a dlouhé podráždění tyto funkce naopak potlačuje, dokonce je i paralyzuje. Do organizmu se kromě toho může dostat patologická bioklimatická energie, jako je chlad, sucho a jiné typy.

Léčebný účinek vodních procedur

Protože se ve vodě nachází velké množství rozpuštěných látek, mohou se tyto látky do organizmu dostat přes pokožku a vyvolat pozitivní, nebo negativní účinek. Podívejme se na tyto účinky ze současného pohledu.

Teplá voda roztahuje kožní póry, aktivizuje receptory akupunkturního systému, což zlepšuje zásobování organizmu volnými elektrony. Zesílení proudění volných elektronů uvnitř organizmu vede ke zvýšení propustnosti akupunkturních kanálů. Rozšíření kožních pórů a zvýšená propustnost představují fyziologické mechanizmy, které napomáhají při dodání různých látek z povrchu pokožky dovnitř organizmu. Jestliže je voda, v níž pobýváme, nasycena určitými látkami, zákonitě proniknou do organizmu. Tento účinek zajistí lázeň.

Nemocný jedinec se může uzdravit, zkombinuje-li vodní procedury a užívání vlastní uriny. Tento způsob léčby připomíná homeopatickou léčbu.

Výraz *homeopatie* je odvozen ze dvou řeckých slov: *homios,* což znamená *podobný*, a *pathos*, což je *nemoc, potíž,* jinými slovy *podobné léčí podobné.* Tato věda je založená na následujících pravidlech.

• *Podobné léčí podobné.* Při léčbě je potřeba užívat malé dávky těch látek, které u zdravého člověka ve zvýšené míře vyvolávají jevy, jež se co nejvíce podobají symptomům dané nemoci. To je první pravidlo homeopatie – *zákon o podobnosti.*

• Druhým pravidlem je *patogeneze léků,* to znamená, že je nezbytné vyzkoušet účinek léků v neléčebných,

toxických dávkách u zdravých lidí, aby bylo možné stanovit symptomy choroby, které tyto dávky vyvolají.

Jednou z variant homeopatie je metoda, při níž se k přípravě léků ředěním nepoužijí ty látky, které v toxických dávkách vyvolávají u člověka symptomy připomínající určité onemocnění, ale používají se bezprostřední původci nemoci: toxiny, patologicky změněná tkáň a výměšky z organizmu. Pokud budeme vycházet ze zákona o podobnosti, pak je tyto látky možné používat při léčbě nemocí, které jsou vyvolány těmito látkami. Léky tohoto typu se nazývají *nozódy*[75].

Nozódy jsou v hojném množství obsaženy v urině (moči), přičemž jejich energie je shodná s energií téhož onemocnění a samotná nozóda se ztotožňuje s nemocí, která ji vytvořila. Proto, když sloučíme vodu s urinou, dostáváme vysoce účinný a zcela bezpečný prostředek k léčení vlastních nemocí.

Při léčení urinovými lázněmi je potřeba *pochopit* jednu důležitou věc - určit pravý okamžik zhoršení nemocí a snažit se ji potlačit. Člověk obvykle sám vycítí, že došlo ke zhoršení nemoci, a právě v této chvíli je vhodné použít lázeň.

Autor knihy doporučuje následující urinové lázně.

Lázně z vlastní čerstvé uriny. Pro tuto lázeň si připravte vlastní denní moč, kterou nalijte do teplé vody, lázeň použijte v okamžiku, kdy se nemoc zhoršuje. Použijte i druhou variantu: připravte si noční moč, a jakmile se váš stav zhorší, použijte lázeň. Nemusíte použít celé množství moče, ale jen například jednu sklenici *Z* připraveného množství uriny, popřípadě í menší množství. Mále mnoho možností, ale doporučuji raději nepoužít celé množství připravené moče, aby nedošlo k předávkování.

Lázně z uriny dětí nebo zdravých mladých lidí. Připravte si noční urinu dítěte nebo mladého, zdravého člověka stejného pohlaví. Urinu nalijte do vany s teplou vodou a lázeň přijímejte po dobu deseti až dvaceti minut

Energie a informace mladého organizmu, zakódované v jeho urině, vstřebáte do svého organizmu, a převezmete tak určité vlastnosti mladého organizmu. Jestliže budete používat tyto lázně pravidelně, jednou až dvakrát týdně během celého roku, pocítíte omlazení.

Lázně z odpařené uriny. Připravte si půl litru až dva litry uriny, odpařené na jednu čtvrtinu svého původního množství. Proces přípravy odpařené uriny je následující: obstarejte si čtyři litry moči (můžete použít moč všech členů rodiny), kterou vařte v otevřené smaltované nádobě tak dlouho, dokud nezůstane jeden litr, to znamená jedna čtvrtina původního množství. Toto množství moči nemusíte připravovat najednou, ale po jednotlivých dávkách. Pokud máte například jen litr moči, získáte dvě stě padesát mililitrů uriny, kterou po vychladnutí uložte nejlépe do chladničky. Vydrží vám až jeden týden. Za nějakou dobu odpařte další litr uriny, a tak pokračujte dále, dokud nezískáte potřebné množství Odpařenou moč nalijte do vany s teplou vodou a lázeň přijímejte po dobu deseti až dvaceti minut

Při odpařování uriny dochází ke koncentraci solí, a proto tyto lázně pomáhají zásobit organizmus všemi nezbytnými minerály. Rafinovaná strava moderního člověka obsahuje jen nepatrné množství minerálů.

Během odpařování uriny se vytvářejí biologicky aktivní látky bez obsahu bílkovin, jejichž léčivé účinky jsou mnohonásobně větší než u obvyklých stimulátorů bílkovinného charakteru.

V odpařené urině se dále nacházejí těkavé látky, které se snadno dostávají do těla, neboť jsou našemu tělu vlastní.

Spojení uvedených mechanizmů a mnohých dalších působí na organizmus člověka oživujícími účinky. Zlepšuje se funkce pokožky, zvyšuje se energetický potenciál a aktivizují se životní procesy.

Základní pravidla pro provádění vodních procedur

Nikdo z nás nemůže pochybovat o tom, že vodní procedury jsou důležité, účinné, dostupné a jednoduché a že patří k jednomu z vynikajících léčebných prostředků s ozdravným efektem. Byla by škoda, jestliže bychom nevyužili tohoto starodávného bohatství. Ale abyste se vodou nespálili, zopakujme si ještě jednou základní pradla a doporučení pro provádění vodních procedur, které nám předali naši předkové.

1. Po teplé lázni musí následovat studená lázeň. Teplá voda oslabuje a uvolňuje; studená voda stimuluje a posiluje. Spojení tepla a chladu otužuje tělo a podporuje zdravý vývoj organizmu.

2. Používejte studené procedury na prohřáté tělo. Jestliže nebudete dodržovat toto pravidlo, zvláště v chladnějších ročních obdobích, pak se dříve nebo později do vašeho těla dostane biopatogenní energie sucha a chladu a vyvolá různé nepříjemné stavy. Málokdo ví, že nejotužilejší člověk současné doby Porfirij Ivanov, který zbožňoval chlad, si jednou týdně připravil skutečnou parní lázeň, aby odstranil tuto energii.

3 Po ukončení vodních procedur se neutírejte. Na pomyslných hranicích mezi jednotlivými prostředími existuje aktivní zona, v níž jsou energetické procesy silnější než někde v hloubce organizmu. Po ukončení lázní vznikají harakteristické procesy, které do organizmu předávají dostatečnou energii. Proto se neutírejte, ale jděte do teplé místnosti, kde není průvan, a aktivně se pohybujte, mž se zároveň zahříváte a osušujete Na mokré tělo

se můžete i obléknout Během těchto procesů dochází k rovnoměrnému a správnému rozdělení přirozeného tepla. Sebastian Kneipp tvrdí, že „vnitřní teplo těla využívá vodu, která se nachází na vnější pokožce, jako materiál k vytvoření nejintenzivnějšího tepla".

4. Na silně zahřáté tělo nepoužívejte příliš studenou vodu. Jestliže nadměrné teplo vzniklo v důsledku zanícení (velmi mnoho krve), pak je potřeba postupovat následujícím způsobem: toto teplo nelze odstranit prudkým chladem, ale je nezbytné, aby krev začala stejnoměrně cirkulovat po celém těle, to znamená, že se vodní procedury budou aplikovat vždy na opačné části těla. Pokud vás bolí hlava z horka, přikládejte obklady na nohy.

5. Procedury se studenou vodou používejte častěji než teplé lázně. Studené koupele a polévám studenou vodou stimulují při pravidelném užívám celý organizmus. V průběhu dne je používejte dvakrát, v teplém ročním období i častěji.

Teplé koupele slouží k očistě pokožky už s ohledem na to, že člověk za normálních podmínek vyloučí za jeden den asi půl litru potu. Pot je nezbytné odstranit z pokožky, proto stačí jedna sprcha denně. Nakonec nezapomeňte na studenou lázeň.

Za dvacet čtyři hodin odumíra průměrně jedna dvacetina pokožky, která se znovu obnovuje. Úplná obnova pokožky se uskuteční jednou za dvacet dni. Odumřelé, zrohovatělé buňky tvoří vrstvu, která znesnadňuje kožní dýchání a bráni vylučování nečistot. Odumřelé buňky jsou kromě toho zdrojem výživy pro různé patogenní organizmy. Čím je vrstva odumřelé kůže silnější, tím se lépe daří celým koloniím mikrobů. Abyste zabránili těmto jevům, pečujte o svou pokožku tím, že si jednou týdně připravíte horkou nebo parní lázeň. V zimě procedury provádějte dvakrit týdně, čímž předejdete vysušení a prochladnutí kůže.

6. Teplá voda rozpouští a studená vylučuje.

Jestliže je teplo v organizmu příčinou destruktivních procesů spojených s rozkladem, rozpouštěním, pak chlad je důležitý pro strukturalizaci tělesných struktur s následným vylučováním všeho škodlivého z organizmu. Voda skutečně vylučuje ze sebe všechno, a to jak při varu, tak také při zamrzání.

7. Při použití vodních procedur nezapomeňte na svoji tělesnou konstituci.

Osobám s tělesnou konstitucí slizu doporučuji spíše teplé a suché procedury; pro jedince s tělesnou konstitucí žluči jsou vhodné mírnější procedury; lidé s tělesnou konstitucí větru se budou nejlépe cítit ve vlažných a teplých lázních. Zástupci životního principu větru by vodní procedury měli provádět častěji než jedinci s prvními dvěma životními principy. Jakmile začnete pravidelně provádět vodní procedury určené především k otužování, přesvědčíte se, že všechna doporučení uvedená v této knize jsou pravdivá.

ZÁVĚR A ROZLOUČENÍ

Z obsahu této knihy vychází najevo, že zdraví člověka je možné zlepšit. Se zdravím je však potřeba neustále pracovat, pečovat o něj správnými očistnými procedurami a správnou výživou, v rozumné míře podporovat biosyntézu a bioenergetiku.

Léčitelské metody, které jsou dnes tak hojně rozšířené, jsou cestou do neznáma, ale promyšlená práce s vlastním tělem, která má podpořit biosyntézu, je cestou k dlouhému a plnohodnotnému životu. Právě po této cestě kráčeli všichni vynikající lékaři minulosti i současnosti.

Nikdy nekopírujte jiné systémy uzdravení. Autoři těchto systémů vybrali ozdravné prostředky jen pro sebe, a proto dosáhli dobrých výsledků. Kromě toho tuto práci vykonali jen podle své intuice. Vy jste se ale seznámili s obecnými zákonitostmi, a proto si můžete se stoprocentní jistotou zvolit individuální ozdravný systém, který zahrnuje tři základní faktory: individuální tělesnou konstituci, váš věk a vliv ročního období. Jestliže tyto faktory nejsou zohledněny v určitém ozdravném systému, neočekávejte žádný úspěch. Z knihy jste získali znalosti, které jsou nezbytné v případě, kdy člověk nemá vlastní intuici dobře vyvinutou.

Přeji vám zdraví a štěstí a také cenné zkušenosti!

Gennadij Malachov

Ceské prameny

Bittlestonová Jennie, *Tajemství jógy*, Praha 2003

Feneis H., Dauber W., *Anatomický obrazový slovník,* Praha 1996

Hayfield R,, *Homeopatie. Praktický průvodce každodenní péčí o zdraví,* Praha 1995

Kábrt J., Valach V, *Stručný lékařský slovník,* Praha 1984

Lexikon východní moudrosti, Olomouc 1996

Lidské tělo, Bratislava 1993

Lowen A., *Bioenergetika,* Praha 2002

Malachov G. P., *Dokonalá očista těla,* Bratislava 2000

Malachov G. P., *Povaha člověka a její vliv na zdraví a život.* Bratislava 2001

Nakonečný M., *Lexikon magie,* Praha 1993

Partyková Vilma, *Hladovění pro zdraví,* Praha 2004

Rodinná encyklopedie alternativní medicíny, Praha 1997

Schwarz A. A., Schweppe R. P., *Bioenergetika easy,* Praha 2004

Svoboda R. E., *Základní kniha ajurvédy*, Olomouc

Vokurka M., Hugo J., *Velký lékařský slovník,* Praha 2004

Základy lékařské ruštiny, Praha 1988

Zemanová Radmila, *Bioenergie bez záhad,* Praha 1991

Poznámky

[1] Záměrem *Kirlianovy fotografie* - jméno je podle ruského inženýra Semjona Kirliana a jeho manželky Valentiny - je získat fotografie aury, která odhaluje mentální a tělesné poruchy lidí dřív, než se projeví nějakými zjevnými příznaky. Kirlianova vysokovoltážní fotografie a elektrofotografie zachytí interferenční úkazy, které vznikají při setkání vysokofrekvenčního elektrického okruhu s elektromagnetickým polem člověka neboli s jeho aurou - pozn. překl.

[2] *Nádí,* slovo pocházející ze sanskrtu, doslova znamená *trubice, céva, žíla.* Jsou to kanály energie, jimiž je životně důležitá prána rozváděna do všech *částí* těla tak, aby bylo zásobeno celé tělo - pozn. překl.

[3] *Prána,* slovo pocházející ze sanskrtu, doslova znamená *dýchání, dech, životní dech.* Je to kosmická energie, která proniká celým tělem a udržuje v něm život, v tělesné rovině se nejzřetelněji projevuje dýcháním - pozn. překl.

[4] *Góvinda lama Anágárika* (1898–1985), buddhistický učenec německého původu, který se v teorii i praxi zabýval obzvláště tibetským buddhismem (vadžrajána). Jeho knihy, přeložené do mnoha jazyků, přispěly k rozšíření myšlenek buddhizmu v západních zemích. K jeho nejznámějším publikacím patří popis zážitků z cest po Tibetu *(Der Weg der weißen Wolken.* 8. vydání, Bern 1983) a úvod do učení vadžrajány (*Grundlegen tibetischer Mystik.* 6. vydání, Bern 1985). Lama Góvinda založil na Západě buddhistický řád *Árya Maitreye Mandala* (AMM) - pozn. překi

[5] *Mahájána,* slovo pocházející ze sanskrtu, doslova znamená *velké vozidlo.* Jde o jeden ze dvou velkých směrů buddhizmu (druhým je hínajána). Mahájána, která vznikla v prvním století před Kristem, se označuje za *velké vozidlo,* protože díky své mnohostrannosti otevírá cestu k vysvobození velkému počtu lidí, ba dokonce hodlá vysvobodit všechny bytosti - pozn. překl.

[6] *Rádžajóga,* slovo pocházející ze sanskrtu, doslova znamená *královská jóga.* Je to jedna ze čtyř nejdůležitějších jógových cest, jde o systém, který předložil Pataňdžali Ve svém díle *Jóga-sútra*. Názvem rádžajóga začal být označován mnohem později - pozn. překl.

[7] *Protoplazma* - obsah buňky uvnitř buněčné membrány. Tvoří ji jádro, cytoplazma a organely. Někdy se za protoplazmu považuje obsah buňky s výjimkou jádra - pozn. překl.

[8] *Dóša* je označení pro některý ze základních principů a *váta* se podobá větru, který je trvale v pohybu a řídí centrální nervový systém - pozn. překl.

[9] *Pitta* je jako Slunce zdrojem energie. Řídí trávicí systém a všechny biochemické procesy - pozn. překl.

[10] *Kapha* ovládá rovnováhu tekutin v tkáních, řídí růst buněk a pevnost těla - podobně jako Měsíc ovládá příliv a odliv - pozn. překl.

[11] *Diafragma (diaphragma)* je bránice, tenká svalová přepážka mezi hrudní a břišní dutinou. Klene se kopulovitě do hrudníku. Jsou v ní otvory, jimiž prochází jícen, aorta, dolní dutá žíla a některé nervy. Diafragma je důležitý dýchací sval -její stažení (pokles) se významně podílí na nádechu - pozn. překl.

[12] *Anabolizmus* je součást metabolizmu, jež spočívá ve vytváření složitějších a větších molekul a v ukládání energie do zásoby. K anabolizmu patří především syntéza bílkovin, což je z hlediska organizmu jako celku spojeno s pozitivní dusíkovou bilancí Dále tvorba zásobního sacharidu - glykogenu, či energeticky bohatých tuků a podobně - pozn. překl.

[13] *Katabolizmus* je součást metabolizmu, jež spočívá v rozkladu složitějších látek za účelem zisku energie. Opačný děj k anabolizmu. Za normální situace jsou oba děje v rovnováze, převážení katabolizmu (například při hladovění, při některých onemocněních - nádorech, chronických zánětech) vede k rozkladu důležitých látek, hubnutí, snížení výkonnosti a odolnosti - pozn. překl.

[14] *Furunkl* (nežít) je hnisavé onemocnění kůže, při němž zhnisá celý vlasový míšek a jeho okolí. Nebezpečné jsou furunkly v obličeji (zejména na horním rtu), které zvláště při nešetrné manipulaci ohrožují postiženého přestupem infekce na mozkové splavy s možnou trombózou a infekcí v mozku - pozn. překl.

[15] *Toxikóza* je onemocnění vyvolané látkou, která škodlivě působí na lidský organizmus. Těhotenská toxikóza se nazývá *gestem* Je to onemocnění vázané na těhotenství (vzniká v jeho průběhu a po jeho ukončení obvykle ustupuje). Podle doby výskytu v těhotenství se gestózy dělí na *rané* (v první polovině těhotenství) a *pozdní* - pozn. překl.

[16] Základem *irisdiagnostiky* je studium znaků na očních duhovkách a sledování jejich změn. Je to způsob diagnózy a sledování zdraví, který používají irisdiagnostikové a další alternativní léčitelé. Irisdiagnostika spojuje přesně vymezená místa na duhovkách s částmi těla a zkušení terapeuti tvrdí, že podle změn na těchto místech se dá zjistit a diagnostikovat porucha tělesného a duševního zdraví - pozn. překl.

[17] *Artritida* - zánět kloubu. Klasicky se projevuje otokem, zčervenáním, bolestí, omezením pohybu, přičemž ne vždy jsou všechny příznaky přítomny - pozn. překl.

[18] *Hepatitida - zánět* jater, který může být způsoben řadou mikroorganizmů, někdy je i součástí celkových onemocnění. Zánětem reagují játra také na toxické poškození (alkohol, některé léky) - pozn. překl.

[19] *Epidermis* - pokožka. Povrchová vrstva kůže, která má zásadní ochranný význam pro celý organizmus. Je tvořena epitelem skládajícím se z pěti vrstev, přičemž povrchová vrstva rohovatí - pozn. překl.

[20] *Fermentace* je katalyzovaná chemická reakce, při níž jako katalyzátory působí enzymy nesené živou hmotou (mikroorganizmy) - pozn. překl.

[21] *Inervace* je zásobování části těla nervovými vlákny prostřednictvím určitého nervu. Znalost inervace má význam například při diagnóze některých nervových poruch či poškození - pozn. překl.

[22] *Glykogen* je zásobní sacharid (cukr) v lidském těle. Jde o dlouhý větvený řetězec (polysacharid) tvořený molekulami glukózy, která se štěpením může uvolnit k rychlému získání energie - pozn. překl.

[23] *Amniotická tekutina* je plodová voda - pozn. překl.

[24] *Pleuritida* (pleuritis) je zánět pohrudnice. Je způsobena některými viry, doprovází zápaly plic včetně tuberkulózního a je součástí některých celkových onemocnění (například systémových). Pleuritida se projevuje horečkou, kašlem a bolestí na hrudi, která se zmírní při vytvoření výpotku. Velký výpotek může stlačovat plíci a vést k jejímu kolapsu a omezení dýchání s dušností - pozn. překl.

[25] *Hypotalamus* (hypothalamus) je část mozku ležící pod třetí mozkovou komorou. Hypotalamus řídí řadu hormonálních

a útrobních funkcí organizmu, hypofýzu a jejím prostřednictvím pak další žlázy s vnitřní sekrecí - pozn. překl.

Biogenní prvky jsou chemické prvky, které jsou nezbytnou součástí živého organizmu; tvoří podstatu živé hmoty (zejména to jsou vodík, kyslík, dusík, síra, fosfor) - pozn. překl.

[27] *Čchi-kung* znamená v přibližném významu *zpracování energie.* Jsou to Čínská zdravotní cvičení, která obsahují buddhistické a taoistické prvky a hrají podstatnou roli v čínském lékařství. K těmto cvičením patří mimo jiné cvičení k regulaci těla, mysh (to znamená k uklidnění činnosti myšlenek) a dechu - pozn. překl.

[28] *Acidóza* je porucha acidobazické rovnováhy ve prospěch kyselin, tedy jejich tvorba či jejich zadržení při sníženém vylučování, popřípadě zvýšené ztráty či diluce látek zásaditých s tendencí k poklesu pH. Dělí se na acidózu metabolickou a respirační - pozn. překl.

[29] *Ketolátky* v medicíně jsou zastoupeny kyselinou acetoctovou, beta-hydroxymáselnou (které jsou udržovány v rovnováze enzymem beta-hydroxybutyrátdehydrogenázou) a acetonem. Z fyziologického hlediska jsou zdrojem energie pro některé orgány. Vznikají při vystupňovaném odbourávám tuků (při delším hladovění, a zejména při dekompenzovaném diabetu). Dají se orientačně prokazovat i v moči - pozn. překl.

[30] *Hyperpolarizace* je stav, kdy je na membráně buňky napětí vyšší než obvyklé (například u buňky srdečního svalu 90 mV proti běžným 80 mV). Důsledkem hyperpolarizace je snížená dráždivost buňky - pozn. překl.

[31] *Konvekce* znamená *proudění;* mechanizmus uplatňující se v termoregulaci - pozn. překl.

[32] *Protaminy* jsou silně zásadité relativně nízkomolekulární proteiny s velkým obsahem argininu, spojené s nukleovými kyselinami - pozn. překl.

33 *Inercie, inerciální* označuje určitý princip setrvačnosti - pozn. překl.

34 *Radikulární,* odvozeno od *radikulitida* - zánět (míšních) kořenů - pozn. překl.

35 *Tromboflebitida* je zánět povrchové žíly (žil). Projevuje se zarudnutím, bolestivostí pulzační i spontánní, v průběhu postižené žíly může být mírný otok či zatvrdnutí v důsledku současné trombózy v žíle - pozn. překl.

[36] *Endorfiny* jsou opioidní (s účinky podobnými jako například morfium) polypeptidy, původně nalezené v mozku, nyní zjištěné v různých částech těla. Tlumí bolest a působí pozitivně na náladu --pozn. překl.

[37] *Bechtěrevova nemoc* je zánětlivé onemocnění kloubů postihující zejména klouby páteře, křížové klouby a některé větší klouby končetin (ramena, kyčle). Ve svých těžších formách se onemocnění vyskytuje hlavně u mužů - pozn. překl.

[38] *Mitrální chlopeň* je dvojcípá chlopeň mezi levou síní a levou komorou — pozn. překl.

[39] *Osteochondróza* je onemocnění kostí a chrupavky, postihující zejména oblasti v blízkosti kloubu — pozn. překl.

[40] *Izometrická cvičení* jsou cvičení, kdy dochází k vyvinutí svalové síly bez viditelného pohybu (stisk desky stolu, vzepření pod pevnou hrazdou a jiné) — pozn. překl.

[41] *Asana* - označení pro různé polohy těla v hathajóze, to znamená, že se aktivují centra psychické energie (čakry). Tento typ jógy také využívá účinků rozličných poloh těla a pročišťovacích cvičení. V dnešní době je tato jóga zaměřena především na tělesné zdraví člověka — pozn. překl.

[42] *Dyskineze žlučových cest* je porušená pohyblivost žlučových cest, která nemá podklad ve zřetelném onemocnění, ale je funkční poruchou (forma *orgánové neurózy).* Projevuje se různými žlučovými obtížemi, ale kámen ani jiné onemocnění se neprokáže - pozn. překl.

[43] *Letargie* - chorobná spavost - pozn. překl.

[44] *Dystrofie* je porucha výživy či látkové výměny buňky, tkáně nebo orgánu. Nejmírnější stupeň poškození buněk a tkání vznikající působením škodlivých faktorů (nedostatku kyslíku, živin a jiných látek). Trvá-li poškození déle, může vést až k poškození buněk - pozn. překl.

[45] *Mukopolysacharidy* jsou skupinou sacharidů, které jsou obsaženy zejména v základní hmotě pojiva, jsou součástí proteoglykanů - pozn. překl.

[46] *Pyramidové buňky* jsou buňky pyramidového tvaru v mozkové kůře, ve kterých vznikají impulzy pro zahájení volního pohybu kosterních svalů. Začíná v nich takzvaná *pyramidová dráha* - pozn. překl.

[47] *Infiltrát* je chorobné nahromadění zánětlivých buněk (zejména různých druhů bílých krvinek a buněk z nich vznikajících) a tekutiny v tkáních - pozn. překl.

[48] *Osmotický tlak je* vlastnost roztoku nebo tekutiny, která závisí pouze na počtu přítomných rozpuštěných molekul. V medicínské praxi jde obvykle o tlak tekutiny (rozpouštědla) na biologické polopropustné membráně způsobený odlišnou osmolalitou (celkové látkové množství osmoticky aktivních částic rozpuštěných v kilogramu vody) obou oddělených prostředí - pozn. překl.

[49] *Difuze je* samovolný pohyb molekul, iontů a jiných částic vlivem jejich tepelného pohybu směřující k rovnoměrnému rozptýlení v daném prostoru - pozn. překl.

[50] *Polyartritida* je zánětlivé postižení více kloubů - pozn. překl.

[51] *Ischemická choroba srdeční* (zkratka ICHS) je onemocnění srdce charakterizované nedostatečným prokrvením. Porušeno je zásobování kyslíkem a živinami i odvádění zplodin látkové výměny. Hlavními projevy tohoto onemocnění je *angína pectoris* a *infarkt myokardu* - pozn. překl.

[52] *Polyp je* zřetelné vyklenutí sliznice stopkatého nebo přisedlého charakteru. Nejčastěji je způsoben zánětem nebo nádorem. Posouzení původu a charakteru polypu je nejlépe možné jeho histologickým vyšetřením. Některé polypy jsou zcela neškodné, i když mohou působit mechanické potíže, polypy způsobené nádorem je vhodné odstranit - pozn. překl.

[53] *Néti* neboli *nosní sprcha.* Je to jedna z pročišťovacích technik, která zvyšuje odolnost proti rýmě a jiným infekčním onemocněním horních cest dýchacích, posiluje zrak a čich. Technika je velmi jednoduchá, je k ní potřeba miska s vlažnou slanou vodou. Miska se drží vodorovně a do vody se namočí nos. Voda se vSak nenasává tak, jako se vdechuje vzduch! Hrtanem se učiní jen malý pohyb působící jako pumpa. Voda postupně vnikne do nosu, takže po několika pohybech „pumpou" se ucítí slaná chuť v krku Potom se přestane s nasáváním, člověk počká několik sekund s nosními dírkami ve vodě a potom se nechá voda vytéct z nosu Sprcha se opakuje –pozn. překl.

[54] *Fytonc* jsou rostlinná antibiotika (například tomatin, azulen a iné) pozn. překl.

[55] *Inducibilní autolýza* je zesílené rozložení buněk a tkání jejich vlastními enzymy - pozn. překl.

[56] *Kundalinišakti* znamená doslova *hadi síla.* Je to kosmická energie spočívající na dolním konci páteře uvnitř těla každého člověka. Tuto sílu je možné probudit určitým duchovním cvičením, aby vystupovala páteří vzhůru a aktivizovala jednotlivé čakry - pozn. překl.

[57] *Parestezie* je porucha čití, to znamená komplexního smyslu zprostředkovaného mnoha druhy receptorů. Tato porucha se projevuje jako brnění, mravenčení, svědění a jinými projevy. Vzniká při některých poškozeních nervů (neuropatiích), například při diabetu. Běžně pak při takzvaném *přesezení* končetiny - pozn. překl.

[58] *Diencefalóza* je označení pro souhrn příznaků, které vyplývají z poruch mezimozku, zejména hypotalamu. Bývají to poruchy vegetativních funkcí, termoregulace, nespavost, nechutenství, či naopak výrazný hlad a jiné příznaky. Vzniká například v rámci pozánětlivých změn v oblasti hypotalamkkých jader - pozn. překl.

[59] *Vegetativní dystonie (dysfunkce) je* typ periferního vegetativního syndromu s porušenou vyvážeností vegetativního nervstva. V klinické praxi jsou vegetativní dystonie velmi různorodé a připomínají takzvané *orgánové neurózy.* Projevuje se příznaky podobnými poruchám různých orgánů (například srdeční neuróza, žaludeční neuróza a jiné), aniž se v těchto orgánech najde jakékoli poškození - pozn. překl.

[60] *Hypertyreóza* je onemocnění způsobené vysokými hladinami hormonů štítné žlázy, její hyperfunkcí. Příčinou je obvykle onemocnění štítné žlázy - pozn. překl.

[61] *Vazomotorická rýma je* rýma projevující se záchvaty řídké sekrece z nosu a jeho ucpáním. Připomíná alergickou rýmu, patogeneticky se však uplatňují vegetativní vazomotorické reakce. Léčí se symptomaticky, eventuálně se provádějí chirurgické zákroky v nosní dutině -pozn. překl.

[62] *Akrocyanóza* je modravé zbarvení kůže rukou vznikající v chladu a spojené s výraznou potivostí. Končetiny bývají chladné, postižení bývá symetrické, je nebolestivé, závislé i na poloze. V podstat* se jedná o neškodnou cévní poruchu - pozn. překl.

[63] *Cyanóza* je namodralé zbarvené kůže a sliznic, které je důsledkem vyššího obsahu neokysličeného hemoglobinu v krvi.

Příčinou je nedostatek kyslíku v krvi, zejména v důsledku poruch respiračního systému - pozn. překl.

[64] *Lipomatóza* je chorobný stav charakterizovaný přítomností velkého množství nádorů tukové tkáně, takzvaných *lipomů* - pozn. překl.

[65] *Spasmolytika* jsou léky odstraňující spasmus vnitřních dutých orgánů, například střev, žlučových a močových cest nebo ženských pohlavních orgánů. Podávají se při bolestech a kolikách vycházejících z uvedených orgánů, dále u některých forem migrény a jiných potížích - pozn. překl.

[66] *Kundalinijóga.* též tantrajóga. Jejím cílem je probudit duchovní sílu, která je přítomna v každém člověku. Tato síla dřímá na dolním konci páteře. Kundalinijóga využívá různých pročišťovacích technik, určitých gest (mudrá) a intenzivního soustředění -pozn. překl.

[67] *Katha-upanišad*, též Kathaka-upanišada, obsahuje poučení, kterého se dostalo Načikétovi od Jamy, boha smrti (Načikéta byla chlapec, který Jamovi položil otázku o nesmrtelnosti) - pozn. překl.

[68] *Átman* je podle hinduistického chápání skutečné, nesmrtelná *já* člověka, které je v západním světě označováno jako duše – pozn. překl.

[69] *Puruša*, doslova *člověk, prvotní, počáteční a věčný člověk či osoba, nejvyšší bytí,* jedna ze dvou skutečností uznávaných filozofickou školou - *sánkhja* - pozn. překl.

[70] *Adsorbent* (adsorbens) je adsorpční činidlo, látka schopná vázat na svůj povrch značné množství jiných látek - pozn. překl.

[71] *Terpentýn* je pryskyřičná tekutina vytékající z naříznutých jehličnanů, borovicová silice složená z terpentýnové silice a kalafuny (směsi pryskyřičných kyselin); hlavní součástí terpentýnové silice je a-pmen, hlavním podílem kalafuny je abietová kyselina - pozn. překl.

[72] *Lyzozym* je enzym schopný narušit stěnu bakterií rozkladem mureinu, a vést tak k zániku bakterie. Lyzozym je obsažen v slzách a v hlenu (ochrana spojivek a sliznic proti infekci), dále v krevní plazmě a v bílých krvinkách - pozn. překl.

[73] *Furunkulóza* je stav, při němž jsou furunkly ve větším počtu na různých místech těla. Většinou vzniká při snížené odolnosti (nedostatek vitaminů, cukrovka a jiné potíže) ~ pozn. překl.

[74] *Sarkom* je obecné označení pro zhoubný nádor z pojivové tkáně (vazivo, chrupavka, kost), krvetvorné a lymfatické tkáně či svalu - pozn. překl.

[75] *Nozóda* je homeopatický lék připravený z materiálu vztahujícího se k určité chorobě (hnis, exprimát z tonzil, sputum a jiné látky), který se po zředění užívá k léčbě této choroby. Může mít charakter očkování, v homeopatii se však užívá podstatně vyššího stupně zředění - pozn. překl.

Karma se v současné době skloňuje téměř ve všech jazycích. Význam tohoto indického slova vyvolává ve vědomí člověka něco, co je nevyhnutelné a co má negativní účinky. Karmu, úděl špatvý osud, hřích jsou pojmy, které si člověk ve svém vědomí spojuje *s* určitým trestem za minulé přestupky. Za naše špatné zdraví může karma, /a neúspěšný život může karma, za to, že se nám nedaří, může karma, za to, že nemáme štěstí, může karma. Tento přehled bychom mohli rozšířit a vždy za všechno může karma. Jaká je úloha samotného člověka ve vytvořené karmě? Jaké druhy karmy existují a jak je možné pracovat s karmou? Proč vlastně potřebujeme karmu? Na všechny tyto i další otázky odpovídá G. Malachov v této knize a konstatuje, že je potřeba nejen chápat karmické zákony, ale že také s nimi pracovat. Jedině práce s karmou bude k užitku v duchovní evoluci a pozemskému blahobytu člověka. Autor ze svých zkušeností hovoří u tom, že našim úkoklem je, abychom se nebáli karmy a abychom s ní vědomě pracovali To je také smyslem této knihy.

UZDRAVENÍ KARMY

O životě, osudu a zdraví

Struktury člověka, jež zodpovídají za zdraví
Energetické struktury a karmické informace
Proč jsme tak různí
Vliv získané karmy na současný život

Gennadij Malachov
Uzdravení karmy.

Геннадий Малахов
Исцеление кармы. О жизни, судьбе и здоровье

Kramlová

Anděla První vydání

Bratislava 2005

Gennadij Malachov

UZDRAVENI KARMY

O ŽIVOTĚ, OSUDU A ZDRAVI

Nebojte se karmy! Nevěřte tomu, že nelze změnit osud! Jestliže pochopíte karmické zákony a budete s nimi rozumně pracovat, půjdete cestou duchovní evoluce a dosáhnete pozemského štěstí.

Obsah

Proč jsme tak různí aneb Učení o opakujících se životech
Vesmír a člověk
Cesta duchovní evoluce člověka
    Úloha člověka ve vesmíru
    Důležitost termínů
Úloha hříchu a karmy v procesu duchovní evoluce člověka
    Biologické vysvětlení pojmů
    Literatura o karmě
Mechanizmus karmy
Uspořádání vesmíru a člověka
    Síly vesmíru
    Uspořádání člověka
    Tři struktury člověka, jež zodpovídají za zdraví, komunikaci a osud
    Vědomí, podvědomí a nadvědomí člověka
    Parametry duševních struktur člověka a jejich naplnění
V čem spočívá karma a jak se realizuje
Předurčená cesta a odklonění se od ní
Typy hříchu a typy karmy
    Materiální nerovnost
    Vědeckotechnický pokrok
    Literatura a umění
    Zvyky, tradice, způsob Života
    Duše
    Životní energie
    Život
    Fyzické tělo

Vědomí Země
Co hýbá člověkem
Energetické struktury a karmické informace
První struktura: péče o vlastní život a zdraví
Druhá struktura: péče o zachování rodu
Třetí struktura: vůdcovství, vítězství a úspěchy v životě
Čtvrtá struktura: svoboda a nezávislost
Pátá struktura: spravedlnost a spravedlivý život !
Šestá struktura: tvorba a originální sebevyjádření 8
Další způsoby předání karmické informace
Individuální karma
Karmická psychologie aneb Jak se vytváří karma v průběhu života
Urážka
Jak odpustit urážku
Nenávist
Jak si poradit s nenávistí
Sebevražda
Vnější programy a jejich negativní působení
Životní cesta člověka a karmické uzly
Karmická spojení
Účinek karmických programů
Vliv získané karmy na současný život
Vliv vytvořené karmy v daném životě
Karma předků
Karmické nemoci
Karmické informace uložené v předmětech a věcech
Závist
Prá s vlastní karmou
Jak pracovat s vlastní karmou
Duchovní práce
O skutečné víře v Boha
Konkrétní doporučení
Lítost
Čím je zatížená vlastní karma
Sexuální odchylky a karma
Nalezení příčiny nemoci přináší uzdravení
Hlavní zkouška v životě, provokace života, spuštění karmy
O touhách a smyslovém uspokojení
Vyrovnanost vědomí - metoda prevence karmických programů
Náprava vlastního zdraví
Prosba o uzdravení a jeho následné odpracování
Přijetí rozhodnutí o vlastní potřebnosti a jeho zavedení do života
Náprava vzájemných mezilidských vztahů
Vývoj mého osudu
Ceské prameny

Vážení čtenáři!

Od doby, kdy jsem dokončil čtyřdílnou knihu s názvem *Uzdravující síly*, uplynulo již deset let a nadešel čas, který si vyžádal napsání dokonalejšího a obsáhlejšího díla, jež dostalo název *Základy zdraví.* V čem se odlišují knihy této nové edice od předcházejících titulů? V díle *Uzdravující síly* se hovoří o určitých prostředcích, umožňujících sestavení programu uzdravení. Představuje však jen část poznatků o člověku; není to pravý systém uzdravení, neboť tyto knihy neodpovídají na jednu zásadní otázku: jak vzájemně souvisejí cvičení a procedury, v jakém pořadí se mají vykonávat, abychom dosáhli dobrého výsledku. Použijme následující analogii: máme kvalitní cihly, z nichž chceme postavit krásný dům; neznáme však stavební principy, nevíme, jak vybudovat pevné základy a jaký cement máme použít.

Mnozí z vás nakonec nedosáhli ozdravného efektu, který očekávali, a dokonce v některých případech byl výsledek zcela negativní. To všechno svědčí o tom, že program uzdravování byl vytvořen špatně a jednostranně.

Kromě toho první knihy nebyly jen mou záležitostí, ale byla to kolektivní práce celé řady dalších lidí: redaktorů a odborníků z různých oblastí, umělců a grafiků. Každý z nich vložil do knih část sebe sama, to znamená, že každý z nich měl ke kníhám určitý vztah (který nebyl vždy pozitivní), dával do nich svoji energii (která nebyla vždy zdravá). To vedlo k tomu, že energie předcházejících knih nebyla vždy čistá.

Knihy edice *Základy zdraví* jsou jen mou prací od počátečního záměru až po umělecké ztvárnění

Možná, že z technického hlediska nejsou dokonalé, ale je do nich vložena čistá léčivá energie, s níž se v jiných knihách nesetkáte.

Při sestavování knih edice *Základy zdraví* jsem shromáždil různé poznatky o uzdravování, a proto tyto knihy řeší velmi důležitý úkol: prezentují jediný možný způsob, jak sestavit účinný program uzdravení organizmu člověka. Z mých nových knih se dovíte nejen to, co a jak máte udělat, ale hlavně to, jak se vyhnout nejrozšířenějším chybám a bloudění, které mohou zkazit všechno, čeho jste dosáhli.

Dnes upřímně přiznávám, že se mé dřívější knihy o uzdravování musí dopracovat. K tomu mě přivedly jednak vlastní výzkumy a jednak vaše kritické poznámky. Nová edice knih *Základy zdraví* vám pomůže vyřešit stanovený úkol.

Váš Geněša (Gennadij Malachov)

Slovo *karma* se v současné době skloňuje téměř ve všech jazycích. Význam tohoto indického slova vyvolává ve vědomí člověka představu něčeho, co je nevyhnutelné a co má negativní účinky. *Karma, úděl, špatný osud* nebo *hřích* jsou pojmy, které si člověk ve svém vědomí spojuje s určitým trestem za minulé přestupky. Za naše špatné zdraví může karma, za neúspěšný život může karma, za to, že se nám nedaří, že nemáme štěstí, za to vše může karma. Pokud bychom tento výčet ještě rozšířili, tak bychom mohli říci, že vlastně za všechno může vždy karma. Jaká je tedy úloha samotného člověka ve vytvořené karmě? Jaké druhy karmy existují a jak je možné s ní pracovat? K čemu potřebujeme karmu?

Na všechny tyto i další otázky odpovídá Gennadij Malachov ve své knize, v níž konstatuje, že je potřeba karmické zákony nejen pochopit, ale také s nimi pracovat. Práce s karmou člověku pomůže v duchovní evoluci a přivede ho k pozemskému štěstí.

PROČ JSME TAK RŮZNÍ ANEB UČENÍ O OPAKUJÍCÍCH SE ŽIVOTECH

Lidstvo v průběhu jeho vývoje znepokojovala jedna a tatáž otázka: proč má každý člověk jiný osud, proč jeden člověk je už od narození šťastný, a druhý nešťastný? Jestliže se s touto otázkou obrátíme na dogmatické křesťanské náboženství, dostaneme odpověď, že Bůh daruje každému člověku při jeho narození duši a že člověk žije v podmínkách, které mu předurčila Boží prozřetelnost. Tím se dostáváme k další otázce: proč lidé žijí v různých životních podmínkách, ačkoliv mají všichni stejné duše? Kde je tedy spravedlnost, rovnost a láska, kterou Bůh projevuje svým synům a dcerám? Jedna z odpovědí na tuto otázku by mohla znít následovně: lidé musejí v průběhu svého života napravovat negativní zvyky, potlačovat pocity a provádět očistu duše. Za všechno, co prožili, se jim po smrti dostane určité milosti.

Samotný život však ukazuje, že každý člověk má už v okamžiku svého narození předurčený osud a životní podmínky, jež prakticky nelze změnit. Člověk nemá Často ani možnost, aby pracoval na přeměně svých duchovních vlastností a posunul je k lepšímu. Posuďte sami: někteří lidé se narodí v zemích, v nichž je životní úroveň a kultura na velmi vysoké úrovni a kde o obyvatelstvo pečuje stát, ale jiní se narodí do bídy zaostalosti, bezpráví a negramotnosti. Někteří lidé

irav jsou obd různými schopnostmi a talentem

a všude kolem nich je láska, starostlivost a radost. Jiní e naproti tomu narodí do násilnického a rozvráceného prostředí, kde je nikdo nepotřebuje, kde je provázejí různé nemoci a kde žijí v nelítostné chudobě - zkrátka od prvních dnů svého života jsou obklopeni neštěstím, které je provází až do smrti. Osud člověka je v drtivé většině případů předurčen podmínkami jeho narození.

Lidé, které si život doslova hýčká a kteří jsou šťastní, mají na pojem osud zcela jiný náhled než lidé nešťastní, jimž osud nepřeje. Je dobré, jestliže člověk při svém narození dostane jak čistou duši, tak i dobré životní podmínky. Jen tehdy může žít poctivým životem a zdokonalovat svůj duchovní život. Ale co má dělat člověk, kterému se nedaří a žije v prostředí plném zločinů a chudoby? Pro většinu lidí je takovýto úkol nesplnitelný, nechávají svůj život samovolně plynout a říkají si: „Co nadělám, když mě Bůh tak stvořil?"

Poctivý člověk dostal do vínku čistou duši, šťastný osud a pevné zdraví. Není tedy jeho zásluhou, že žije spravedlivý život. Z toho, co jsme zde uvedli, vyplývá, že není správné obviňovat člověka se sadistickými sklony nebo nějakého maniaka za to, e je právě takový. Duše takovéhoto člověka je naplněná zlostí již od samotného narození, je to zvířecí duše. Podobné úvahy daného člověka sice ospravedlňují, ale zároveň ho zbavují odpovědnosti a trestu.

Mo člověk nebude s tímto vysvětlením osudu souhlasit, protože má dostatečné vzdělání, mnoho poznatků a ví, jak má žít.

Podle teorie o reinkarnacích člověka, která vysvětluje pojem osudu, člověk v průběhu svého života získává zkušenosti z každodenního styku, osvojuje si profesionální návyky, má určité záměry a svými myšlenkami, náladou a činy ovlivňuje své okolí. Když člověk umírá, opouští fyzické tělo, podobně jako z těla matky

odchází plod, který je s ní spojen pupeční šňůrou a placentou. To je okamžik, kdy nezůstane nic kromě duše a informací, které se v ní nashromáždily. Tyto informace se nikdy neztratí, ale „přilepí se" na duši. Po určité době se duše zrodí opět do fyzického světa a vytvoří tělo, smyslové orgány a rozum, jednoduše řečeno stvoří člověka. Člověk prožívá nový život a získává nové životní zkušenosti (z každodenního styku, osvojuje si profesionální návyky, má určité záměry a svými myšlenkami, náladou a činy ovlivňuje své okolí). Život se opakuje tímto způsobem ještě mnohokrát a vždy se na duši přilepí mnoho dalších informací. Na kvalitě těchto informací závisí to, zda duše bude čistá, nebo nečistá.

Informace, které se v duši nahromadily, jsou charakteristické tím, že se nacházejí ve vzájemné součinnosti jednak se samotnou duší, jednak také s vědomím člověka a jeho okolím. Spojení všech vzájemných účinků zanechává stopy na osudu člověka, na jeho charakteru a zdraví. Člověk si současný život vytvořil v průběhu minulých životů a svůj budoucí život si utváří současným životem.

V této souvislosti vzniká celá řada otázek. K čemu potřebuje člověk tolik životů? Copak mu nestačí jen jeden život? Člověk žije v obrovském živém organizmu s názvem *vesmír* (Bůh). Cílem člověka, který představuje menšího dvojníka vesmíru, je služba pro blaho tohoto celku (vždyť celek člověka stvořil, živí ho atd.). Aby služba člověka byla čím dál kvalitnější, musí rozvíjet své schopnosti a talent. Musíme si uvědomit, že člověk vyřeší za jeden pozemský život pouze část svých úkolů, a proto potřebuje celý cyklus opakujících se životů.

Člověk se narodí a Žije v různých pozemských podmínkách, přičemž postupně odhaluje a rozvíjí svůj Božský potenciál. Jeho stávající talent, schopnosti, osud, fyzické těo a zdraví jsou plody, které na Zemi získal

v minulých životech a které jsou ovlivněny jeho myšlenkami, náladou a různými činnostmi z těchto minulých životů. Je jasné, že všechno spočívá v rukou člověka a že všechno závisí na jeho správném uvědomění, volbě a na jeho vůli. Pokud člověk kráčí ve svém životě správným směrem a má dobrou vůli jej co nejlépe realizovat, získá pozitivní výsledky již ve svém stávajícím osudu, což pozitivně ovlivní jeho charakter a zdraví. Vzhledem k tomu, že lidé žijí většinou v duchovní prázdnotě a jsou zaslepeni materiálními věcmi, zasévají *semínka zla* a jsou obklopeni neštěstím, které je neustále pronásleduje. Jestliže si budou neustále stěžovat na to, že Bůh je nespravedlivý, protože miluje jen některé z nich, jimž bezdůvodně pomáhá, a že jiné lidi nemá rád, neboť jim posílá jen trápení, přivádí je do neštěstí a chudoby, zničí sami sebe. Existuje jedna rada, jak lze zabránit všem nepříjemnostem, a to je práce na sobě samém.

Tato práce však nespočívá v tom, že člověk bude neustále prosit o odpuštění za svoje hříchy, ale ve změně světového názoru. Jenom tímto způsobem může změnit své chování v každém novém dni, náladu v každé hodině a myšlenky v každé vteřině.

VESMÍR A ČLOVĚK

Slovo *karma* se v současné době skloňuje téměř ve všech jazycích. Význam tohoto indického slova vyvolává ve vědomí člověka představu něčeho, co je nevyhnutelné a co má jen negativní účinky. Karma, úděl, špatný osud nebo hřích jsou pojmy, které si člověk ve svém vědomí spojuje s určitým trestem za minulé přestupky. Za naše špatné zdraví může karma, za neúspěšný život může karma, za to, že se nám nedaří, že nemáme štěstí, za to vše může karma. Pokud bychom tento výčet ještě rozšířili, tak bychom mohli říci, že vlastně za všechno může vždy karma. Jaká je úloha samotného člověka ve vytvořené karmě? Jaké druhy karmy existují a jak je možné s ní pracovat? Proč vlastně potřebujeme karmu? Na všechny tyto i další otázky si odpovíme na následujících stránkách této knihy. Naším nejdůležitějším úkolem je naučit se karmy nebát a pracovat s ní pro svoje blaho, pro blaho rodiny, svého bydliště, planety Země a celého vesmíru.

Aby si člověk mohl uvědomit problémy a způsoby jejich řešení, je nezbytné vysvětlit některé okolnosti, týkající se cest vývoje lidské bytosti, role člověka ve vesmíru a důležitosti času v celém tomto procesu.

Cesta duchovní evoluce člověka

Lidstvo prošlo v průběhu své tisícileté historie nejrůznějšími variantami svého vývoje. Tyto varianty můžeme rozdělit do čtyř \ čtších oblastí: do první oblasti patří hromadění materiálního bohatství; druhou oblast tvoří zdokonalování profesionálních dovedností; tře-

tí oblastí je uspokojení smyslových potřeb; čtvrtá oblast představuje rozvoj duchovních schopností. Pokud se zamyslíme nad těmito čtyřmi oblastmi, je jasné že první tři oblasti jsou konečné a prakticky nemají perspektivu dalšího vývoje. Až člověk zestárne, pochopí že veškerá snaha, kterou věnoval na získání materiálního bohatství, dosažení profesionální dokonalosti nebo uspokojení smyslových potřeb, mu po smrti nebude k ničemu. Pravděpodobně přijde zklamání, vyvolané touhou vrátit život zpátky, být mladým a užívat si plodů své práce. Ale to již bohužel nebude možné. Ukazuje se, že rozvoj duchovních schopností je mnohem perspektivnější. Uvědomělý život nezastaví ani smrt, ale člověk pokračuje ve svém životě jako duchovní bytost a může aktivně ovlivňovat události pozemského života. Přesvědčivým důkazem toho je mnoho jedinců prohlášených za svaté, kteří žili v různých obdobích a patřili k různým národům.

Tak byla člověku určena jediná cesta jeho vývoje. Početí a život začíná v děloze matky. Narození a další život pokračuje na planetě Zemi a člověk by měl v jeho průběhu rozvíjet především své duchovní schopnosti, jejichž hodnoty pozná až po smrti. Smrt je pro duchovně rozvinutého člověka jen přechodem z tělesného pozemského života k takzvanému *mimovědomému kosmickému životu,* kdy odloží fyzické tělo (jako plod, který opouští tělo matky) a narodí se a žije v duchovním světě. Lidský jedinec bude dále existovat ve formě energetického pole a jeho domovem se stane celý vesmír. Také v *Evangeliu* se hovoří o tom, že člověk se má během pozemského života připravit tak, aby vstoupil do nebeského království a dosáhl věčného života.

ÚLOHA ČLOVĚKA VE VESMÍRU

Na úvod si vyčleníme základní *bloky vlastnictví* člověka. Prvním blokem je takzvaná *mimovědomá forma života* (duše). Druhý blok představuje vědomí a jeho rozumová činnost. Třetím blokem je fyzické tělo s příslušnými fyziologickými funkcemi.

Současní vědci konstatují, že již „zahlédli" mimovědomou formu života člověka (duši). Shodují se v tom, že tato forma života připomíná lidský zárodek s velkou hlavou a dlouhým ocasem, který odchází do nekonečna a rozptyluje se v něm. To dokazuje, že duše „vyrostla" z něčeho většího, než je vesmír. Duše má svoji informační a energetickou strukturu, která funguje na základě zvláštních typů energie ve vesmíru („nejen chlebem živ je člověk"). Člověk je na úrovni duše spojen s vesmírem, který ho potřebuje.

Z činnosti mimovědomé formy života (duše) se rodí vědomí člověka, které zpracovává různé proudy informací, a to jak vnější, tak i vnitřní. K vnějším proudům patří informace, které člověk může zachytit svými smyslovými orgány. Tyto informace přecházejí ze smyslových orgánů (oči, uši, kůže, jazyk, nos) do šedé kůry mozkové a odtud se dostávají k samotným energetickým strukturám vědomí. K vnitřním proudům náleží duševní činnost, která vzniká v „útrobách" energetického vědomí a prostřednictvím šedé kůry mozkové, nervového systému a žláz s vnitřní sekrecí se rozšiřuje do celého organizmu. Tento proces se v podstatě realizuje v závislosti na napětí ve svalech a pohybové aktivitě. Můžeme tedy říci, že výměna informačních proudů se uskutečňuje skrze vědomí Člověka. Některé proudy vycházejí z *energetických hlubin* duše, jiné proudy přicházejí z fyzického světa a přes smyslové orgány a vědomí postupují dále do duše Člověka. Můžeme tudíž konstatovat, že

vesmír ovlivňuje materiální svět prostřednictvím vědomí člověka.

Fyzické tělo člověka se utváří podle takzvané *holografické šablony* mimovědomé formy života. Ta musí být ve vzájemné součinnosti s hmotným světem nejen proto, aby bylo vytvořeno fyzické tělo, ale také proto, aby o něj bylo postaráno a byla mu poskytnuta potrava. („I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života.") Tím dochází k neustálé vzájemné součinnosti: se vzduchem - člověk musí dýchat, s vodou - člověk potřebuje tekutiny, s různými látkami - člověk potřebuje potravu. Můžeme tedy říci, že člověk je pomocí vzduchu, vody a různých látek spojen pomyslnou pupeční šňůrou s planetou Zemí. („V potu tváře budeš jíst chléb, dokud se nevrátíš do země, z níž jsi byl vzat. Prach jsi a v prach se navrátíš.")

Tím, že skrze člověka procházejí proudy vzduchu, vody a různých látek, dochází k tomu, že člověk zpracovává hmotu planety, vdechuje jí život, a tím podporuje kosmickou evoluci. S tímto procesem je nepřímo spojena i tvůrčí činnost, ale jen některé její typy. Fyzické tělo člověka můžeme považovat za jakýsi „pracovní nástroj", s jehož pomocí vesmír ovlivňuje materiální svět planety Země. („A Hospodin Bůh vzal člověka, kterého vytvořil, a postavil ho do zahrady v Edenu, aby ji obdělával a střežil.")

Vesmír dá člověku nejen všechno nezbytné k této činnosti (duši, život, potravu, tělo), ale kontroluje také splnění všech svých plánů. Člověk je před vesmírem zodpovědný za to, zda správně využívá svoji duši, životní energii, vědomí, tělo a planetu Zemi, která mu byla svěřena. (Pro lepší pochopení si přečtěte kázání Ježíše rista v *Evangeliu podle Matouše,* kapitola dvacet pět, o třech služebnících, jimž jejich pán svěřil svůj majetek –každému dal určitý počet hřiven. Dva služeb-

níci je vhodně použili a přinesli svému pánu zisk. Třetí služebník zakopal svoji hřivnu do země. Pán se na tohoto služebníka rozhněval, protože mu žádný zisk nepřinesl. Hřivnu lenivého služebníka dal jinému a ještě ho potrestal. „Neboť každému, kdo má, bude dáno a přidáno; kdo nemá, tomu bude odňato i to, co má. A toho neužitečného služebníka uvrhněte ven do temnot; tam bude pláč a skřípění zubů.")

Důležitost termínů

Každý proces má svoje termíny. Jestliže daný proces neproběhne v určených termínech, započaté dílo nebude dokončeno, to znamená, že nebude splněno a ztratí se. Toto je velmi důležitá skutečnost pro další evoluční vývoj lidské bytosti. V této souvislosti si uvědomte, že člověk buď vstoupí do duchovního světa, kde začne žít život s obrovskými možnostmi, nebo jeho duše zahyne.

Abychom si tento proces blíže vysvětlili, představte si lidský zárodek, který se vyvíjí v děloze matky. Přijde čas porodu, ale on si uvědomí, že když se narodí, bude se muset postarat sám o sebe. Potřebuje potravu, střechu nad hlavou, oblečení, ochranu, péči a tak dále. Dostane všechno v *tomto světě*? Jakmile se nad tím malý človíček zamyslí, rozhodne se, že zůstane dál žít v děloze. Bojí se jiného světa, v němž by se musel postarat sám o sebe. Zatím je však v bezpečí, cítí se dobře, je spokojený a dostává něhu a lásku. Organizmus matky během této doby stárne a ona sama později umírá. V jejím těle samozřejmě umírá i dítě.

Existence Sluneční soustavy a planety Země má svoje hranice. Generace lidí se vracejí znovu na Zemi proto, aby duchovně dozráli a vstoupili do nehmotného, kosmického života. Země je dělohou lidstva. Úkolem člověka tedy je, aby v průběhu několika ztělesnění (jed-

no ztělesnění představuje narození, život a smrt) přirozeným způsobem dospěl a přešel do kosmického života. Vesmír poskytne duchovně rozvinuté bytosti mnohem více síly a možností k tomu, aby v kosmických podmínkách splnila své úkoly a vykonala svoji práci (tuto práci vykonávají andělé nebo polobozi či tvůrčí síly).

Jestliže člověk nestihne duchovně dospět a rozvinout v sobě duchovní předpoklady (stejně jako dorůstají ručky a nožky), zahyne jako duchovní bytost společně s planetou Zemí a Sluneční soustavou. Příkladem toho, jak může zaniknout planeta, je Měsíc, věčný průvodce Země.

Každý člověk se v průběhu svého pozemského života musí zabývat rozvojem duchovních schopností a předpokladů - to je jeho nejdůležitější úkol (jako zárodek v děloze matky se zabývá pouze tím, že tvaruje své tělo a orgány, které potřebuje k pozemskému životu). Člověk by se měl naučit žít přirozeným, duchovním životem i bez technologických zbytečností. Neměl by ničit přírodu, ale podporovat její přirozený vývoj. Měl by se snažit o to, aby se mu po jeho pozemské cestě šlo co nejlépe a aby se dostal na novou úroveň evolučního vývoje.

Uloha hříchu a karmy v procesu duchovní evoluce člověka

Často se hovoří o svobodě volby člověka. Člověk prý může využít duši, životní energii, vědomí a tělo podle svého uvážení, tedy pro dobro, nebo zlo. Uvědomte si, e je to zabloudění. Člověk nemá svobodu volby a ani ji nemůže mít. Vesmír vytvořil cestu vývoje člověka a určil směr jeho činnosti. Každé úmyslné nebo neúmyslné odklonění se od této cesty má své příslušné (podobné, odpovídající, totožné) následky. Vesmír exis-

tuje v harmonii a člověk ji narušil svou činností. Vesmír však vysílá impulzy, které by měly obnovit rovnováhu. Člověk vykonává v průběhu svého života různou činnost a vesmír k němu neustále vysílá své impulzy.

Každá odchylka člověka od předurčené cesty vývoje je hříchem. Slovo *hřích* vyjadřuje narušení *(překročení)* zákona nebo zákonů. Mechanizmus, s jehož pomocí je člověk směrován na „pravou cestu", se nazývá *karma.*

Pojem *karma* v překladu ze sanskrtu znamená *skutek.* Člověk se dopustí nějakého hříchu, vesmír mu odpoví stejným skutkem a zároveň vyhradí pro tento hřích určité místo. Odpověď vesmíru je karma.

Mechanizmus karmy je důležitý proto, aby člověk pochopil skutečnou cestu svého vývoje a nesešel z ní. Karma je pro člověka užitečná, protože ho vede k vyšší duchovní úrovni, k věčnému životu a oddané službě. Jestliže by neexistoval mechanizmus karmy, neexistoval by ani vesmír jako jediný, účelný a harmonický organizmus.

Závěr. Člověk by se měl s karmickým mechanizmem nejen seznámit a porozumět mu, ale také s ním vědomě pracovat. Práce s karmou podporuje duchovní evoluci a vede člověka k dosažení pozemského štěstí.

BIOLOGICKÉ VYSVĚTLENÍ POJMŮ

Problematika karmy, kterou se zabýváme, není jednoduchá, a pro mnohé jedince je dokonce úplně nová. I když budeme tuto oblast posuzovat komplexně, nesmíme přitom zapomenout na detaily. Jestliže si o karmě neuděláme jasnou představu, pak si neuvědomíme ani její důležitost, ani to, že se máme něčím řídit Proto navrhuji, abychom tuto otázku probrali na všem dobře známém a prozkoumaném příkladu, kterým je lidský

organizmus. Uvědomte si, že principy vytvoření živých a ucelených systémů jsou stejné, neboť Bůh stvořil člověka podle obrazu svého.

Organizmus člověka představuje jedinečný, ucelený a harmonický systém, který se skládá z obrovského množství samostatných buněk. Každá buňka organizmu žije na jedné straně jakoby jen pro sebe, ale na druhé straně v organizmu plní určitou funkci. V prvním případě chce buňka existovat zcela nezávisle a ve druhém případě je vybavená tak, aby mohla zajistit funkci, kterou má plnit. Jaký je tedy mezi oběma potřebami buňky vztah?

1. Všechny systémy, orgány, tkáně a buňky jsou uloženy v programech informačních a energetických struktur mimovědomé formy života. Tyto struktury odpovídají za to, kde má každá jednotlivá buňka svoje místo a jakou funkci má plnit. Programy obsahují také informační a energetické modely (šablony) všech buněk organizmu, jejichž prostřednictvím dochází k neustálé obnově buněk. Je potvrzeno, že většina buněk se obnovuje asi padesátkrát, to znamená, že jedna energetická buňka *(duše buňky)* se v organizmu ztělesní v průběhu padesáti životů. Poté obnova končí a přichází smrt; jinak řečeno existence buňky, její role a úkoly jsou již předurčeny na určitém stupni vývoje.

2. Každá buňka musí v organizmu plnit svoji funkci, jíž je potřeba regulovat, usměrňovat a zabezpečovat stavebním a energetickým materiálem. K zajištění těchto procesů organizmus využívá celou řadu různých mechanizmů: nervový, endokrinní a humorální. Nervový systém vysílá impulz k provedení určitého úkonu. Endokrinní systém reguluje sílu buňky, nezbytnou k plnění daného úkolu jak v současnosti, tak i v budoucnosti. Humorální systém zajišťuje fungování organizmu po materiální stránce (řídí výživu, dýchání, vylučování, příjem regulačních látek). Dostáváme se k velmi zajímavému závěru, a sice že buňka nemůže sama o sobě zrychlit nebo pozastavit určitou činnost. Plní jen příkazy, které vysílá celý organizmus, a díky tomu může existovat a vyvíjet se.

3. Organizmus člověka je jednotný, ale jeho buňky jsou různorodé. Vnější vzhled buněk, jejich role a existence je určená podle stupně vykonávané práce. Všichni víme, že existují buňky nervové, srdeční, plicní, oční, pohlavní, kostní, kožní, svalové, tukové, žaludeční a mnohé další. Je to zvláštní hierarchie buněk, kdy se organizmus může na jedné straně obejít bez určitých buněk, ale na druhé straně nemůže existovat bez dalších. Uveďme si příklad: organizmus člověka ztrácí při vyčerpávajícím hladovění téměř veškeré množství tuku, asi šedesát procent svaloviny, a dokonce i část kostních tkání, ale buňky mozku a srdce zůstávají beze změn.

4. Předpokládejme, že některé buňky chtějí „žít lépe" nebo se chtějí od celého organizmu „izolovat". Jaký je v takovém případě vztah organizmu k buňkám? Za celistvost organizmu a jeho správné fungování odpovídá imunitní systém, který neustále kontroluje činnost každé buňky. Jestliže buňka přestane plnit své funkce, nereaguje na signály a snaží se ukázat své „egoistické" vlastnosti, organizmus vyšle obranné protilátky, které ji zničí. V některých složitějších a závažnějších případech se do boje vrhá celý organizmus a další průběh již všichni známe: zvyšuje se teplota, zrychluje se činnost krevního oběhu, dochází k produkci většího množství obranných protilátek a tak bychom mohli pokračovat dále. Můžeme říci, že organizmus se bouří a ničí všechno, co je slabé. Jakmile organizmus ukončí tento proces, vrátí se ke své normální činnosti.

Nyní si představte, že Bůh (vesmír) představuje organizmus a vy jste jeho jedna buňka. V informačním

a energetickém těle Boha existuje vaše duše, která v pravidelných intervalech nabývá fyzické podoby a na určitém místě zemského povrchu plní svůj předurčený úkol. Jestliže se odkloníte od plnční zadaného úkolu, což uškodí jednak vesmíru jako celku, jednak jeho jednotlivým částem, spustíte činnost mechanizmu karmy. Vesmír se bude nejdříve snažit o to, aby vás vrátil na správnou cestu, to znamená, že vám bude vysílat varovné signály. Pokud si tyto signály neuvědomíte a nezpracujete je, „imunitní systém" je prostě odstraní.

Podívejme se na celou záležitost z opačné strany. Jestliže dobře splníte zadaný úkol, postoupíte o stupeň výše, to znamená od jednoho „ztělesnění" buňky ke druhému, například od kožní buňky na patě až ke svalové, nervové nebo pohlavní buňce (která se mimo jiné může sama stát organizmem).

Žijte a radujte se ze života. Neberte na svá bedra nic zbytečného, nic, co byste nezvládli a co není přirozené. Ochraňujte svůj život, neničte okolní svět a živou přírodu a učte tomu také své děti.

LITERATURA O KARMĚ

Podíváme-li se na literaturu o karmě podrobněji, zjistíme, že karma je v různých pramenech popsána různým způsobem. Vezměme si například klasické dílo *Jógasútra* od Pataňdžaliho,*) kde je stručně uvedeno, že karma je mechanizmus odměny za minulé skutky, Dále se zde hovoří o tom, jaké typy karmy existují v závislosti na minulých činech a čím se od sebe odlišují. Ve známém díle ze staré Indie *Bhagavadgíta***), které sehrálo velmi důležitou úlohu v indickém náboženství, se o karmě hovoří v podobném smyslu, ale mnohem podrobněji.

Nejvyšší Božstvo - Kršna***) - poučuje vojína Ardžunu a říká mu, že v hmotném svčtč se člověk musí zabývat nějakou činností. Přitom však naráží na to, že daná činnost může člověka k tomuto světu připoutat, nebo ho od něj osvobodit. Jestliže člověk vykonává nějakou fyzickou práci, ale uchovává si duševní klid (plody práce nezasvětil sobě, ale Bohu), je možné se osvobodit od účinků zákona karmy. „Buď, Ardžuno, vyrovnaný, splať svůj dluh, neboj se o úspěch a neobávej se neúspěchu. Takové sebeovládání se nazývá jóga. Obětavě služ Bohu, vzdej se všech tužeb, které zanechávají jen negativní následky. V tomto stavu duše se oddej Bohu. Ti, kdož se snaží uspokojit jen plody své práce, jsou lakomci. Člověk, který obětavě slouží Bohu, se již v tomto životě osvobozuje od dobrých i špatných karmických následků. Proto se zabývej jógou, v níž spočívá umění veškeré činnosti. Mudrci, kteří obětavě sloužili Bohu, se zbavili karmických pout, vyšli z koloběhu života a smrti a dosáhli stavu bez trápení."

*) *Jógasútra* je nejstarší učebnicí jógy. Skládá se ze čtyř částí. První objasňuje stav *samádhi*, druhá ukazuje prostředky, jimiž lze tohoto stavu dosáhnout, třetí pojednává o nadpřirozených silách (*siddhi*), které je možno získat jógickým cvičením, čtvrtá popisuje osvobození. Dílo pochází pravděpodobně ze 2. století před Kristem, přestože někteří kladou jeho vznik až do 4. století před Kristem.

Pataňdžali (asi 2. století před Kristem) je zakladatelem filozofie jógy, na níž je založeno učení školy *sánkhja*. Tato jóga je jedním ze šesti ortodoxních filozofických systémů hinduizmu (*daršanů*). Pataňdžali ji definuje jako „metodické úsilí o dosažení dokonalosti ovládnutím různých prvků lidské podstaty, fyzické i psychické". K tomu nutno podřídit kontrole fyzické tělo, myšlení i aktivní vůli člověka - pozn. překl.

**) *Bhagavadgíta* (v překladu *Zpěv Vznešeného)* je filozofická básnická skladba, která je považována a „evangelium" hinduizmu. Je součástí indického lidového eposu *Mahábhárata*, který vznikal v období od 5. století před Kristem do 2. století po Kristu. V osmnácti zpěvech přijímá hrdina a válečník Ardžuna v předvečer rozhodující bitvy základní poučeni od svého božského vozataje Kršny - pozn. překl.

***) Bůh Kršna je nejproslulejším hrdinou indické mytologie a nejpopulárnějším indickým božstvem. Je považován za osmé vtělení boha Višnu na Zemi - pozn. překl.

Také v *Bibli* se hovoří o mechanizmu odměňování za skutky - „oko za oko, zub za zub". Ježíš Kristus, podobně jako Kršna, učí v *Evangeliu* tomu, jak je potřeba žít a jak se v životě chovat, aby člověk vstoupil do království nebeského.

Helena Rerichová*) vysvětluje mechanizmus účinků karmy v agni-józe. Člověk si tvoří ve svém vědomí různé myšlenky, má různou náladu a vykonává určité skutky. Myšlenka, jako zvláštní forma energie, se v podobě myšlenkového obrazu odpoutává od člověka, dostává se do prostoru a poté se vrací zpět. Tato myšlenka může přitáhnout jiného člověka, který v daném okamžiku myslí stejným způsobem, a motivuje ho k provedení určitého kroku. Nakonec člověk sklidí plody svých myšlenek a skutků.

V současné době se objevila celá řada různých metodik, s jejichž pomocí je možné pracovat s různými typy karmy. *Psychoanalýza* (jejím zakladatelem je Sigmund Freud) je převedení problémů, které si člověk neuvědomuje, na úroveň vědomí. *Dianetika***)* (jejím zakladatelem je L. R. Hubbard) je metoda očištění (od engramů, to znamená buněčné paměti). *Holotropní terapie* (jejím zakladatelem je Stanislav Grof) znamená aktivaci podvědomých informací, nahromaděných z minulých životů a ze stresů stávajícího života, a provedení jejich analýzy. Je to zdánlivě jednoduchý proces, kombinující zvláštní způsob dýchání a další postupy. *Rebefing****)* (jejím zakladatelem je Larry Orr) je metodou očisty mimovědomé formy života od následků stresů pomocí speciálního dýchání, relaxace a hudby. *Hypnóza* je metodou, při níž je pacient uveden do speciálního stavu vědomí, který aktivuje a otevírá „zakořeněné" problémy. Léčitelé, šamani, mágové a senzibilové jsou lidé, kteří mohou karmické informace jak přinášet, tak je také odstraňovat z mimovědomé formy života. Všechno závisí na stupni jejich dovedností a množství zkušeností.

Dále je třeba se zmínit o přínosu Sergeje Nikolajeviče Lazareva, který se zasloužil o nové poznatky ve výzkumu karmy z hlediska psychologie a zdraví. Jeho třísvazkové dílo *Diagnostika karmy*****)* představuje zvláštní syntézu karmy a psychologie. Autor vynikajícím způsobem ukazuje, jak neznalost psychologie, neschopnost ovládat své vědomí, rozum a řeč vede ke vzniku karmických problémů, jež jsou přenášeny na potomky.

Možná se zeptáte, na jaké komplikace jsem při studiu karmických otázek narazil a v čem spočívá problém při výkladu karmy? Karma je na vysvětlování dosti složité téma, jež zpravidla nelze vyložit nějakým systematickým způsobem. Všechno je spojeno se vším a mnohé

*) Od Heleny Rerichové jsme v Eugenice vydali v roce 2005 knihu *Tajemné vlastnosti předmětů* - pozn. red.

**) *Dianetika,* také *scientologie,* je hnutí, které v době před druhou světovou válkou založil Lafayette Ronald Hubbard; jako těžce postižený a opuštěný nalezl metodu sebepoznávání a vedení sama sebe, která mu umožnila návrat do života. Hnutí se zabývá jakousi náboženskou psychoterapií, založenou na hlubinné analýze prenatálního období jedince, který se ocitl ve stresové situaci. Při stresu začíná fungovat takzvaná *reaktivní mysl,* která si dělá vlastní pamětní záznamy, jež jsou podkladem tzv. *incidentů,* to znamená stop po stresových zážitcích, které způsobují psychické poruchy V analýze sahající až do období minulých životů dochází k *dianetickému projasnění* a postupnému ubývání potíží Tato analýza se nazývá *auditování,* analytik *auditor* se snaží po provedeném *projasnění* odbourat u postiženého *engramy* z incidentů, které obvykle Míhají a? do období vývoje v minulých životech lato metoda má však komerční ráz amerických náboženských sekt. Střediskem hnutí je Los Angeles porn překl.

***) z anglického slova *rebirth,* což znamena znovuzrozeni porn. překl

****) Úvod do tohoto cyklu vyšel v roce 2003 pozn red.

věcí se opakují. Nejlepším způsobem vysvětlení karmy jsou praktické příklady přímo ze života, z nichž ale nelze sestavit nějakou učebnici.

Výše uvedené zdroje hovoří o jedné či několika zvláštnostech teorie karmy. Pokud vezmeme v úvahu starodávné, originální prameny, můžeme říci, že tato díla se zabývají karmou a metodami, jak se s ní má pracovat, komplexně. V těchto dílech však nejsou popsány fiiechanizmy karmy. V minulosti lidé nepotřebovali znát nějaké mechanizmy; věděli, že existuje hřích a odplata za něj. Jedinou metodikou pro ně bylo desatero, které dodržovali, neboť jim bylo jasné, že jen tak mohou být zdraví a šťastní.

Současní vědci poněkud tápají v psychologických otázkách a jejich zvláštnostech. Každý z nich si vytvořil svojí vlastní terminologii a metodiku, přestože se vlastně jedná o stejné záležitosti a práci s nimi. Většina děl s touto problematikou je věnována individuální karmě. Praxe ukazuje, že lidstvo jako celek trpí následky karmy, které se projevují zvláště v oblasti ekologie, mezinárodních vztahů a v celkově nesprávném vývoji lidstva. Podle mého názoru je důležité, aby se vždy začalo u obecných otázek a od nich se přešlo k samotnému člověku. Jen tehdy se karmické problémy vyjasní a při práci s nimi bude možné dosáhnout konkrétních výsledků. Proto mí dovolte, abych jako autor této knihy provedl jednoduchý pokus a udělal jakýsi systém v kolektivních zkušenostech. Nejdříve se podíváme na karmu z pohledu celého lidstva. Potom přejdeme k otázkám karmické psychologie samotného člověka.

MECHANIZMUS KARMY

Uspořádání vesmíru a člověka

SÍLY VESMÍRU

Hovořili jsme o uspořádání vesmíru v přirovnání k lidskému organizmu, který všichni dobře známe. V našem organizmu probíhají různé fyziologické procesy většího i menšího rozsahu, které jsou nutné k zajištění normálního života. Stejným způsobem fungují různé síly a probíhá příslušná kontrola také ve vesmíru. Kromě toho zde existuje i speciální dozor, který, podobně jako imunitní systém v lidském organizmu, dbá na zachování celistvosti, harmonie a správného směru vývoje vesmíru. Tato kontrola se uskutečňuje na všech úrovních, to znamená na úrovni vesmíru, jednotlivých galaxií i planet. V měřítku vesmíru mají tyto síly obrovský potenciál, v měřítku galaxie jsou účinky těchto sil slabší a v podmínkách planet jejich účinek klesá ještě více.

Pro člověka mají význam ty síly, které kontrolují pořádek na planetě a činnost každého člověka. Tyto síly řídí vládci karmy. (Srovnejte: lymfocyty kontrolují skupinu buněk, jeden lymfatický uzel kontroluje v organizmu určité místo, skupina lymfatických uzlů kontroluje určitou část těla nebo orgán a tak bychom mohli pokračovat dále. Jestliže se lymfocyty nevyrovnají s cizorodým útvarem, aktivizuje se lymfatický uzel, skupina nebo jiná Část.)

Každá činnost člověka je nejen kontrolována, ale také se zaznamenává do jemnohmotných struktur kos-

mického prostoru. Tyto jemnohmotné struktury jsou pojmenovány jako *kronika Akáša*). Akáša* proniká všemi hmotnými předměty včetně člověka.

Abychom pochopili jednoduchost vzájemných souvislostí, použijeme následující srovnání. Představme si, že *Akáša je* magnetická páska a člověk (jeho duševní a fyzická činnost) je magnetická hlava. Magnetická hlava vysílá různé signály (v závislosti na tom, co člověk dělá, zda odpočívá, přemýšlí, prožívá, mluví, pracuje a tak dále), a magnetická páska, to znamená *Ákáša*, tyto signály nahrává. Různé nahrávky vytvářejí speciální *kroniku Akášu*, které nic neunikne.

Vládci karmy upravují evoluci každého konkrétního člověka právě na základě *kroniky Akáši*. Mnohým lidem se zdá, že tyto úpravy jsou někdy příliš kruté, ale ve skutečnosti jsou jen k jejich prospěchu.

USPOŘÁDÁNÍ ČLOVĚKA

Člověk je velmi složitou bytostí, kterou můžeme posuzovat z nejrůznějších hledisek, například z pohledu, jenž člověka přirovnává ke známým *panenkám - matrjoškám*, nebo z pohledu *upřesnění fyzikální hmoty*. Podle mého názoru je vhodnější, budeme-li organizmus člověka posuzovat z hlediska upřesnění fyzikální hmoty.

Fyzické tělo člověka se skládá z hmoty (tkání), hmota se skládá z molekul, molekuly z atomů, atomy z elementárních částic, elementární částice z kvant (které mají vlastnosti hmoty a energie), kvanta se skládají z mnohem jemnějších částic a tak bychom mohli pokračovat dále, až bychom se dostali k prozkoumání vakua. Vakuum je považováno za zhuštěnou, „slisovanou" energii a informaci.

*) Slovo *Ákaša* pochází z indického jazyka pálí, kde znamená *prostor*. Slovo převzal z hinduizmu a buddhizmu R. Steiner, který vytvořil pojem pomyslné knihy (kroniky), v níž jsou zaznamenány všechny, současné a budoucí události a v níž dokážou číst jasnozřiví lidé. V roce 2005 vydáváme monotematickou knihu uida Hubera *Ákaša - mystický prostor* - pozn. red.

Nyní si musíme vysvětlit jednu velmi důležitou věc. Vakuum představuje nejsilnější energetickou hladinu. Při posunu směrem ke hmotě, postižitelné našimi smysly, se energetický potenciál výrazně oslabuje. Nejslabší fyzickou činností je úder. Zato energie chemických vazeb je mnohem silnější; důkazem je například výbuch. Energie vazeb atomů je ještě silnější; příkladem je atomový výbuch. Energie kvantových polí mnohokrát převyšuje výše uvedené typy energie a ještě větší energetický potenciál nacházíme na úrovních, které následují. Všechny tyto energetické úrovně procházejí člověkem, čímž ho vlastně formují, takže člověk může ovlivňovat okolí ze všech těchto úrovní. Fyzickou činností člověk působí na okolní svět (to znamená, že člověk chodí, buduje, ničí, obstarává si potravu a tak dále). Na úrovni chemické energie probíhá trávení a jiné biologické procesy v jeho organizmu a díky duševním procesům člověk působí na úrovni, která se nachází až za hranicemi atomové, kvantové energie. (Připomeňme si kázání Ježíše Krista: „...pravím vám, budete-li mít víru a nebudete pochybovat..., i kdybyste této hoře řekli: ‚Zdvihni se a vrhni se do moře' - stane se to.")

Nyní se podívejme na člověka z pohledu, který ho přirovnává k takzvaným *matrjoškám*. Jelikož počátek člověka tkví v hlubinách vakua (nejvyšší energetický potenciál) a končí ve fyzickém světě (prakticky nulový energetický potenciál), musí mít několik „transformátorů", které snižují energii. Takovými transformátory jsou *čakry*. Kolem nich se vytvářejí různá těla člověka, která jsou podobně jako matrjošky vložena jedno do druhého. Každé následující tělo má vlastní energetický potenciál, který je nižší než energetický poten-

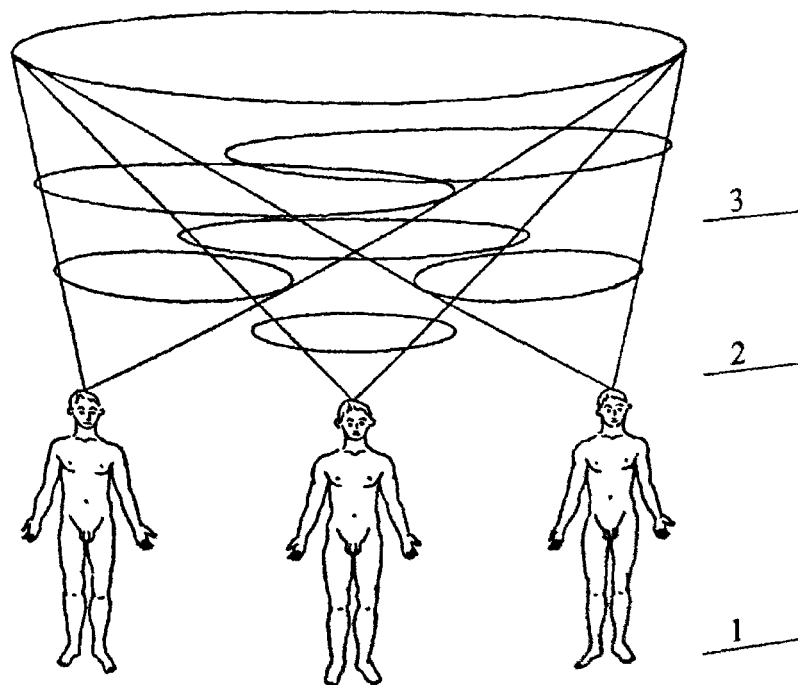
ciál předcházejícího těla. Těla, která jsou na vyšší úrovni, pohybují fyzickým tělem a řídí jej. Tělem s nejsilnějším energetickým potenciálem je *duchovní tělo.*

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že k člověku musíme přistupovat, jak již bylo řečeno, ze dvou hledisek. Prvním hlediskem je upřesnění fyzikální hmoty a druhým jsou těla matrjošek. Budeme-li člověka posuzovat z tohoto pohledu, shodneme se na tom, že člověk představuje jakousi „zmenšovací čočku", jejímž ohniskem je tělo. Vlastní čočka je ponořená do vakua *{kronika Ákáša)* a tím, že snižuje energetický potenciál, vytváří ohnisko, to znamená fyzické tělo, jehož prostřednictvím působí na fyzické úrovni. Dochází k tomu, že na úrovni ohniska, tedy fyzického těla, jsme samostatní a jedineční. Na úrovni čočky jsme spojeni s jediným zdrojem (jsme ponořeni do jeho těla, *kroniky Akáš i*), který nás stvořil, který nás vyživuje a řídí a na němž jsme závislí.

Zamyslete se nad následujícím: samostatná buňka lidského těla je ponořená do hmotného a energetického *oceánu* neboli *kroniky* organizmu. Hmotný oceán pro buňku v lidském organizmu představuje prostředí tekutin. Energetickým potenciálem je mimovědomá forma života. V organizmu je všechno vzájemně propojeno, Čímž se vytváří jediná substance, do níž jsou buňky ponořeny.

Celkově lze říci, že člověk „vyrůstá" z *obecného organizmu života* a že rovněž na této úrovni je všechno **živé navzájem** propojeno. Život vytváří podle svých forem určité sedimenty. Existuje takzvané *univerzální pole* ***lidstva,*** které se skládá z ras, národů, **pokolení,** rodin a jednotlivých **lidí.**

Na obrázku **č. 1** je zakreslen první stupeň tohoto **pole,** který se nazývá *individuální.* Na této úrovni se lidé navzájem odlišují, neboť se jedná o stupeň jejich osobního zdraví. Druhý stupeň představuje *komunikaci.* Na tomto stupni jsou lidé navzájem spojeni komunikačními poli a tento druhý stupeň zároveň vyjadřuje rysy jejich charakteru. Třetí stupeň je stupněm *osudu.* Na úrovni osudu jsou lidé navzájem propojeni různými karmickými závazky a dluhy. Lidé existují na úrovni univerzálního pole jako jednotný organizmus s názvem *lidstvo.* Myšlenkové obrazy jedné skupiny lidí ovlivňují prostřednictvím tohoto pole myšlenkové obrazy druhé skupiny lidí. Pouze tento stupeň názorně ukazuje, že lidé jsou úzce spojeni a že jsou odpovědni jeden za druhého.



Obr. 1 Čočka –univerzzálníp° lidstva

Tri struktury člověka, jež zodpovídají za zdraví, komunikaci a osud

Na planetě Zemi vznikl život, který probíhá jen na jejím povrchu, neboť shora je omezen atmosférickými podmínkami a zdola úrodností půdy. Život na planetě Zemi se ubírá, přihlédneme-li k němu jako k celku, v šesti směrech: v sebezáchově, rozmnožování, vůdcovství, svobodě, spravedlnosti a tvorbě.

Pojem život z celoplanetárního hlediska zahrnuje všechno živé na Zemi: viry, mikroby, rostliny, hmyz, ryby, obojživelníky, plazy, teplokrevné živočichy a člověka. Všechny tyto formy života spadají do jednoho systému, a navíc se vzájemně ovlivňují. Všechno živé chce tedy žít, rozmnožovat se, usadit se na nových místech, jež jsou vhodné k životu, ve vztahu k ostatním si chce uchovat svoje právo na život a žít v jakési spravedlivé vzájemné harmonii. Jestliže se postupem času změní životní podmínky, měli by živí tvorové po sobě zanechat nějaké dílo, to znamená stopy života.

Nás však nejvíce zajímá člověk. Představme si lidstvo jako strukturu lidí, která je součástí života na celé planetě. Tento život je sice jen jeden, ale sestává z mnoha dalších, samostatných struktur: jsou to struktury, které podporují život virů, struktury mikrobů, struktury rostlin, struktury živočichů a tak bychom mohli pokračovat dále.

Z pole jediného života na Zemi jsme tedy vyčlenili strukturu či pole lidstva. Tento typ života se udržuje a existuje proto, že probíhá koloběh zrození, života a smrti a střídání generací. Zároveň se v něm hromadí dva druhy poznám: kolektivní vědomé poznání a kolektivní nevědomé poznání.

Kolektivní vědomé poznání představuje kulturu, vědu a v /tahy celého lidstva v reálném čase *Kolektivní nevědomé poznání* je tímtéž, jenže se týká minulých generací lid Informace týkající se kolektivních nevědo-

mých zkušeností a poznatků lidstva existují jako speciální informační banka, která se vytvořila na základě jednotlivých struktur prostředí *{kroniky A káši*). Každý člověk může do této banky vědomě a svobodně vstoupit a vzít si z ní potřebné informace. Důležité je však to, aby naše úsilí bylo správně nasměrováno, a odpověď pak může přijít ve snu nebo v podobě jakéhosi vnuknutí.

Jelikož pole lidstva tvoří a podporují živí lidé, považuji za nutné podívat se na vnitřní strukturu a hierarchii tohoto pole. *(Hierarchie* je slovo řeckého původu, označující *stupňovitou posloupnost.)* Na nejnižším stupni se nacházejí jednotliví lidé, kteří se navzájem spojují a vytvářejí rodiny. Několik rodin vytvoří generaci, několik generací národ a z několika národů vznikne rasa. Rasy (běloši, černoši, Asiaté a Indiáni) tvoří jednotné univerzální pole lidstva.

Jestliže budeme vycházet z hierarchie pole lidstva, může udělat první závěry, které jsou pro nás nesmírně důležité.

1. Životní zkušenosti každého člověka se jako kolektivní vědomé poznání a kolektivní nevědomé poznání ukládají do univerzálního pole celého lidstva.

2. Prostřednictvím univerzálního pole celého lidstva můžeme získat informace o každém člověku, to znamená o člověku, který žije v současnosti, i o tom, který již dávno zemřel.

3. Z pohledu své životaschopnosti stojí na prvním místě univerzální pole celého lidstva, potom pole rasy, dále národa a rodiny. Nejslabším článkem je pole samotného Člověka, neboť člověk jako jedinec může být zahuben nejrychleji. Složitější je vymírání rodin, generací a tak dále.

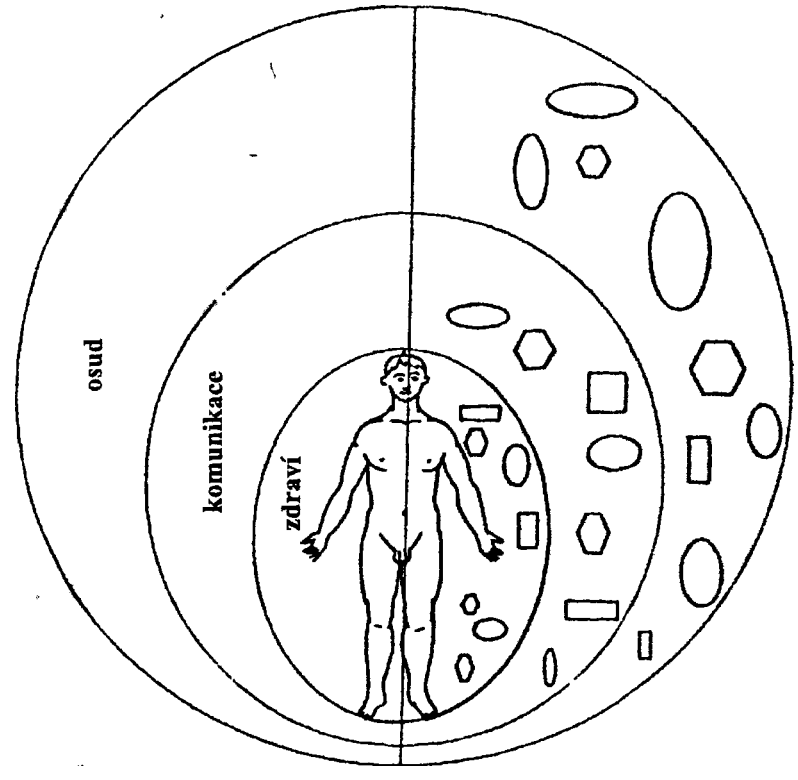
Struktury zdraví se nacházejí v bezprostřední blízkosti fyzického těla. Struktury komunikace jsou ve větší vzdálenosti, struktury osudu ještě dále. Každá z uve-

denýchstruktur má své nedostatky a problémy, které se projevují příslušnými nemocemi. Jestliže onemocní fyzické tělo, objeví se různé tělesné potíže. Pokud jsou nemocné struktury komunikace, člověk se stává nesnesitelným, nepříjemným nebo velmi těžce navazuje kontakty. Objeví-li se problémy ve strukturách osudu, život se začne ubírat úplně jiným směrem, vzniká velké množství nepříjemností, přicházejí nečekané události, nemilá setkání a tak dále (obrázek č. 2).

4. V mezilidských vztazích probíhá všechno obráceně. Na prvním místě jsou rodinné vztahy, potom vztahy mezi generacemi, mezi národy a tak dále.

Nyní se podívejme na samotného člověka. V oblasti univerzálního pole celého lidstva můžeme vyčlenit tři sféry jeho zájmů a vzájemného působení: zdraví, komunikaci a osud. Všechno, co se týká zdraví člověka, je shromážděno ve fyzické těle a v poli vzdáleném od něho asi šedesát centimetrů. To je osobní a intimní prostor člověka. Sféra komunikace zasahuje až do vzdálenosti šedesáti metrů od člověka. Kvalitu této sféry určují povahové rysy jedince. Oblast, v níž je soustředěn osud člověka, zaujímá největší prostor v univerzálním poli lidstva. Osud některých lidí se odehrává na nejrůznějších místech světa, mezi různými národy a může zasáhnout velký počet lidí.

Z výše uvedeného si můžeme udělat následující závěr: informační a energetické pole, v němž se hromadí osud člověka, je největší a nejsilnější, jeho struktury jsou velmi pevné a může obsáhnout velké množství informací; informační a energetické pole, v němž se projevuje charakter člověka, je mnohem menší a slabší; informační a energetické pole určující zdraví člověka je nejmenší a nejslabší a obklopuje fyzické tělo jako jakýsi energetický „zámotek".



Obr. 2 Struktura osudu, komunikace a zdraví
pohled zleva — člověk je v pořádku
pohled zprava — ve všech strukturách se objevuji nedostatky (kruhy, čtverce, kosočtverce) - vznikly problémy se zdravím, v komunikaci a v osudu

Síly, které určují karmu, se v prvé řadě snaží zasáhnout pole, které zodpovídá za zdraví člověka, aby ho donutily zamyslet se nad nemocí, uvědomit si mnohé věci a provést správným směrem změny. Duše člověka není dostatečně chráněná, proto často dochází ke zhoršení zdravotního stavu a ke vzniku různých nemocí. Jestliže člověk tyto signály ignoruje a pokračuje ve stejném způsobu života, naruší struktury své duše

a na poli komunikace a osudu vyvolá velmi vážné problémy. Nesmíme zapomenout na jednu velmi důležitou věc. Předpokládejme, že nějaký člověk byl nemocný a vyléčil se; jestliže si však neuvědomil či nepochopil příčiny svých potíží a nemocí, neměl snahu je odstranit a změnit se. pak se informace, která byla vyslána z linie (ze struktury) zdraví, přenese na linii (do struktury) osudu. Člověk začne na poli osudu trpět a nemoc se jen přesune do budoucnosti, přejde do mimo vědomých struktur jeho příbuzných a dětí.

Vědomí, podvědomí a nadvědomí člověka

Člověk je vytvořen ze dvou částí: fyzického těla a vědomí. Obě tyto části jsou velmi složité útvary, ale mají harmonicky uspořádanou strukturu. Určitě jste slyšeli o takových pojmech, jako je vědomí, podvědomí a nadvědomí. Jaký vztah mají k našemu tématu?

Podívejme se nejdříve na pojem *vědomí.* Vědomí má dva významy: za prvé je to souhrn životních projevů a duševní činnosti a za druhé je to informační a energetické pole člověka, které jsem pojmenoval jako *mimovědomá forma života.* Nyní si tyto pojmy blíže vysvětlíme.

1. Vnější životní projevy člověka se odrážejí v činnosti smyslových orgánů, v činnosti rozumu a řeči, rozumovém chování a gestech. Okamžik, kdy se tyto projevy přeruší a potom se opět obnoví, nazýváme přechodnou ztrátou vědomí.

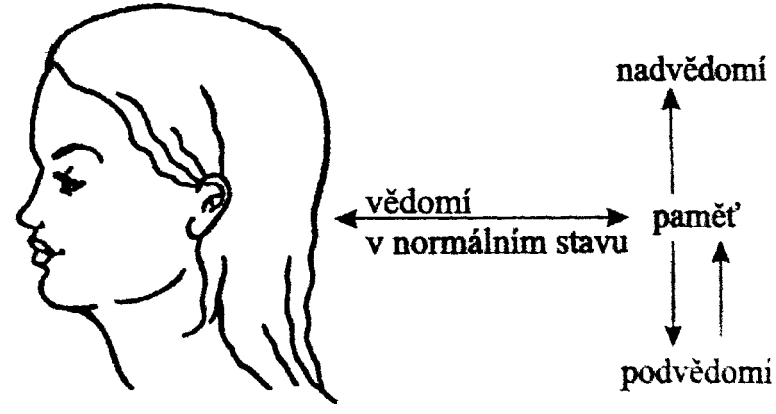
Pojem vědomí můžeme označit také jako paměť, řeč nebo logické myšlení. V tomto případě pod pojmem vědomí chápeme pouze činnost rozumu, jejímž prostřednictvím se člověk orientuje v okolním světě.

Nakonec vzniknou dva samostatná procesy: v prvním se vědomí označuje jako vnější projev člověka, v dru--- -- jedná o jeho duševní činnost.

2. Aby nedošlo k omylům v terminologii, rozhodl jsem se, že informační a energetickou oblast či pole člověka pojmenuji *mimovědomou formou života člověka* a že duševní činnost procházející mimovědomou formou života vyčlením samostatně a pojmenuji ji jednoduše - *vědomí.*

Mimovědomou formu života můžeme snadno vnímat ve spánku, neboť právě ve spánku se odděluje od fyzického těla. Vědomí člověka během spánku se výrazně odlišuje od vědomí v bdělém stavu: je trochu naivní, otevřené a předem ví, co se stane a jak se zachovat.

Vědomí je v normálním stavu tvořeno životní zkušeností, získanou v průběhu jednoho života, a obvyklou duševní činností člověka při komunikaci a práci (obrázek č. 3).



Obr. 3 Vědomi člověka

Nadvědomí zahrnuje jednak životni zkušenosti. získané Člověkem během všech jeho minulých životů, a jednak speciální duševní činnost Oblast nadvědomí je většinou zablokovaná, a proto se nadvědomí aktivní projevuje ve spánku a v některých speciálních situacích.

Oblast *podvědomí* je poněkud složitější. Podvědomí představuje souhrn informačních a energetických programů, které vytvořil člověk, popřípadě jiní lidé, ve svém obvyklém vědomí, ale zapomněl na ně; jsou to nevědomé momenty ve strukturách mimovědomé formy života. Vědomí v normálním stavu tyto programy nevnímá, avšak určitým způsobem je jimi ovlivněno. Do podvědomí se vlévají silné emocionální prožitky, ukládají se *zde* programy, které vytvořili rodiče. Odtud se pak mohou dostat zpět do vědomí a zasáhnout do jeho činnosti. Tyto prožitky se aktivují podobnými myšlenkami, emocemi, náladou a nutí člověka k určitým krokům.

Podívejme se na následují příklady. Dítě se v dětství polekalo (byl vytvořen informační a energetický program). Potom dospělo a na tento úlek zapomnělo. Jakmile však nastane situace, která jedince znepokojí, spustí se program polekání a člověk se nechtěně zadrhává nebo začne například koktat.

Těhotná žena se pohádala s partnerem, přičemž se hádka neobešla bez citových scén (rodiče vložili do plodu informační a energetický program). Vztah se později urovnal a oba partneři na hádku zapomněli. Dítě se narodilo a postupem času dospělo. Jakmile však dojde v jeho přítomnosti k hlučnější a emocionálnější výměně názorů, samovolně se spustí program skandálů a normální člověk se z ničeho nic změní v agresivního jedince, který přestane kontrolovat své chování. Život nám ukazuje, Že podobných programů, které se nečekaně spustí ve strukturách mimovědomé formy života, je velmi mnoho. Tyto programy nejenže narušují normální strukturu mimovědomé formy života, ale ovlivňují zdraví, charakter komunikaci) a osud Člověka. Uvědomte si, že právě takovéto podvědomé programy tvoří velkou část karmických informací a vedou za prvé

k nemocím ducha, což jsou problémy na poli osudu; za druhé k nemocím duše, jež zapříčiňují problémy a nepochopení na stupni komunikace a způsobují deformaci charakteru a psychické odchylky; za třetí vedou k nemocím těla, tedy komplikují fyzické zdraví.

Parametry duševních struktur člověka a jejich naplnění

Nyní se podíváme na tři nejdůležitější parametry duševních struktur: *strukturu duše, lásky* a *agrese.*

Člověk se prostřednictvím nadvědomí dostává do univerzálního pole celého lidstva a postupně i do dalších polí. Nadvědomí spojuje člověka s budoucností, to znamená s jeho osudem. Normální vědomí tvoří struktury, které jsou odpovědné za komunikaci. Jsou to v podstatě charakterové rysy člověka. Podvědomí spojuje člověka s minulostí, jeho struktury ovlivňují také zdraví.

Osud, charakter (komunikace) a tělesná konstituce člověka závisí na tom, v jakém stavu jsou uvedené struktury a čím jsou naplněny. Znovu se musíme vrátit k vědomé a nevědomé orientaci. Jak tomu ale porozumět? Odpovězme si jednoduchým příkladem. Někdo má rád lidi jen proto, že je to tak nutné. Ve svém nitru k nim však nic hlubšího necítí, tento cit mu buď zcela chybí, nebo je velmi slabý. I když tento Člověk projevuje svoji vědomou lásku dostatečným způsobem, není schopen vyjádřit nevědomou lásku, neboť její intenzita je prakticky nulová, nebo jen málo výrazná. Nevytvořil si dostatečně silné a naplněné struktury lásky, jež se formují v průběhu minulých životů.

Uvedeme si jiný příklad. Úroveň vědomé agrese člověka je velmi nízká, kdežto nevědomé agrese naopak vysoká. Člověk ví, že se na jiného člověka nemá zlobit, nemá ho nenávidět ani mu nemá ubližovat, proto je jeho vnější chování zdrženlivé. Zato ve svém nitru se

dokáže rozzlobit pro každou hloupost. Takovýto člověk nám připomíná dřímající vulkán: jen se ho dotknout a vybuchne. Ve svých projevech nemá žádné zábrany, aai tehdy, ocitne-li se ve středu pozornosti. Nedokáže tedy ovládnout sebe sama a po bouřlivém výstupu je svým špatným chování sám udiven. Tento příklad je názornou ukázkou, jak minulé životní zkušenosti vytvořily silné struktury nevědomé agrese, které zničily jeho charakterové rysy a narušily pole komunikace.

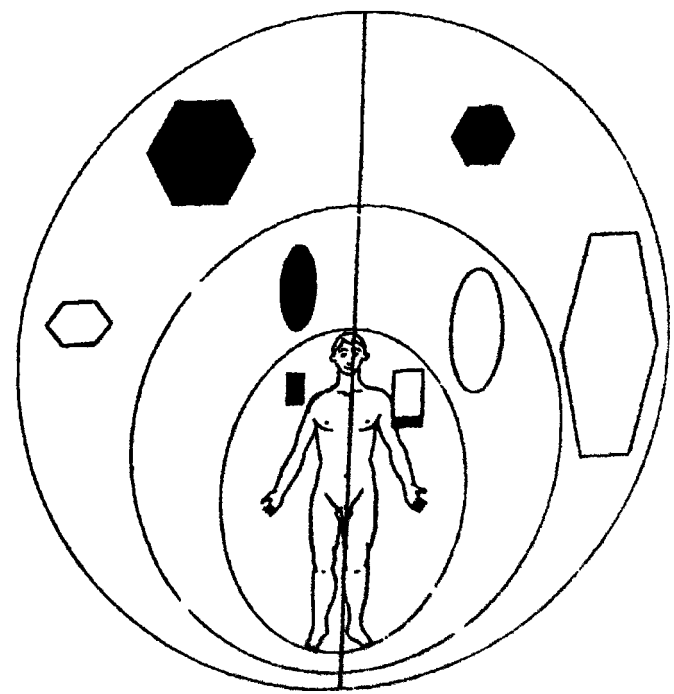
Máme zde ještě jeden příklad. Nějaký člověk si od svého dětství představuje, že svůj život zasvětí hledání pravdy, tedy Bohu. Bez ohledu na to, že má vynikající životní podmínky, odejde do kláštera a začne žít v izolaci. Nikdo ho nepřemlouval, nikdo ho k poustevnickému způsobu života nenutil ani nic jiného ho neovlivňovalo. To znamená, že již dříve se vytvořily silné duchovní struktury, které se ve stávajícím životě otevřely a přivedly ho k novému způsobu života. Jakmile tento člověk dosáhl příslušného stupně zasvěcení, zadali k němu přicházet lidé a žádali ho o různé životní rady, a dokonce o to, aby je léčil. Vytvořila se tedy silná duchovní vrstva, která zasáhla osudové struktury v univerzálním poli lidstva.

Parametry (naplnění) duše ukazují, zda je člověk schopen dosáhnout nebeského království. Čím vyšší tyto parametry jsou, tím silněji je člověk spojen se životodárnými kosmickými strukturami a tím lepší je jeho osud (v jeho chápání) a zdraví (není vůbec nemocný). Takovýto člověk je šťastný a je ochráněn před nejrůznějšími událostmi. Parametry lásky ukazují, že daný člověk má rád život, který ho obklopuje, že je otevřený a připravený na komunikaci se světem. Jsou to zpravidla rozumní lidé, jež mají různé duchovní schopnosti, jsou laskaví, vnímaví a mají cit pro spravedlnost. Komunikace s takovýmito lidmi je velmi příjemná, neboť

nikoho neurazí, své informace sdělují jemnou a nenásilnou formou, a dokonce mají léčitelské schopnosti.

Parametry agrese (vědomé i nevědomé) jsou důkazem toho, že se člověk izoloval od jediného organizmu, tedy od Boha, že mu tyto parametry odebraly životní energii, již pak musí získat od jiných lidí, a že jeho organizmus zničily patologické programy a různé nemoci.

Na obrázku č. 4 jsou znázorněny parametry, které nám ukazují, jak je mimo vědomá forma života naplněná duchovností (bílý šestiúhelník), na jakém stupni jsou zájmy člověka o svět (černý šestiúhelník), jak jsou parametry lásky zasaženy egoistickými zájmy (černá elipsa) a to, že stupeň podvědomé agrese je velmi silný (černý obdélník).



Obr. 4 Parametry naplnění mimovědomé formy Života

Z výše uvedených informací vyplývá, že agresivní člověk se nechce sblížit s Bohem, že v něm převládá egoizrnus a že často trpí nemocemi jater a žlučníku, neboť je stále podrážděný. Na pravé straně nákresu je všechno opačně. Je to jiný člověk, který směřuje k Bohu, nezištně miluje lidi ve svém okolí, přírodu a málokdy se rozzlobí. Jeho vztah k životu je stabilní, bez výkyvů (velmi dobře zvládá různé životní situace), jeho osud je krásný a on se těší dobrému zdraví.

Lidé se dělí do různých skupin v závislosti na tom, na jakém stupni jsou jejich duchovní struktury, zda jsou naplněny láskou, nebo agresí. I když mají stejný vnější vzhled, to znamená tělo, uvedené struktury mají odlišné. Důkazem toho je například to, že někteří lidé se trápí různými okolnostmi, které jiní zvládnou bez jakékoli újmy.

V čem spočívá karma a jak se realizuje

Karmické programy se jako speciální informační a energetické útvary, vytvořené ve vědomí člověka, mohou nacházet uvnitř mimovědomé formy života člověka, v prostorových strukturách, v okolí nebo i v různých předmětech.

Podívejme se nyní na klasický příklad realizace karmy. Opět si pomůžeme matrjoškami, panenkami, s nimiž jsme se již seznámili.

Nejsilnějším energetickým tělem je *duchovní tělo.* Musíme si však uvědomit, že to nejsou jen „těla matrjošek", z nichž je Člověk stvořen. Za duchovním tělem se nachází takzvané *příčinné tělo.* Abychom lépe pochopili příčinné tělo, představme si jej jako *čočku,* ponořenou do *kroniky Ákáši.* V příčinném těle, které je přímo spojeno s *kronikou Ákášou,* jsou uloženy různé „zápisy" o duševní činnosti člověka. Můžeme si tedy představit, že příčinné tělo je jakýsi zásobník individuální karmy člověka.

Podívejme se nyní, co znamená jeden takový zápis v příčinném těle a jak tento zápis ovlivňuje další život člověka.

Vědomí člověka a jeho myšlenky mohou provést zápis v příčinném těle. Myšlenka, kterou člověk vyprodukuje, funguje v příčinném těle jako vyslaná vibrace a určitý myšlenkový obraz. Jakmile vibrace a myšlenkový obraz provedou zápis v příčinném těle, jakmile zanechají nějakou „poznámku" či „stopu", okamžitě se dostávají také do *kroniky Ákáši.* Na této prostorové úrovni pak existuje obrovský objem myšlenkového materiálu.

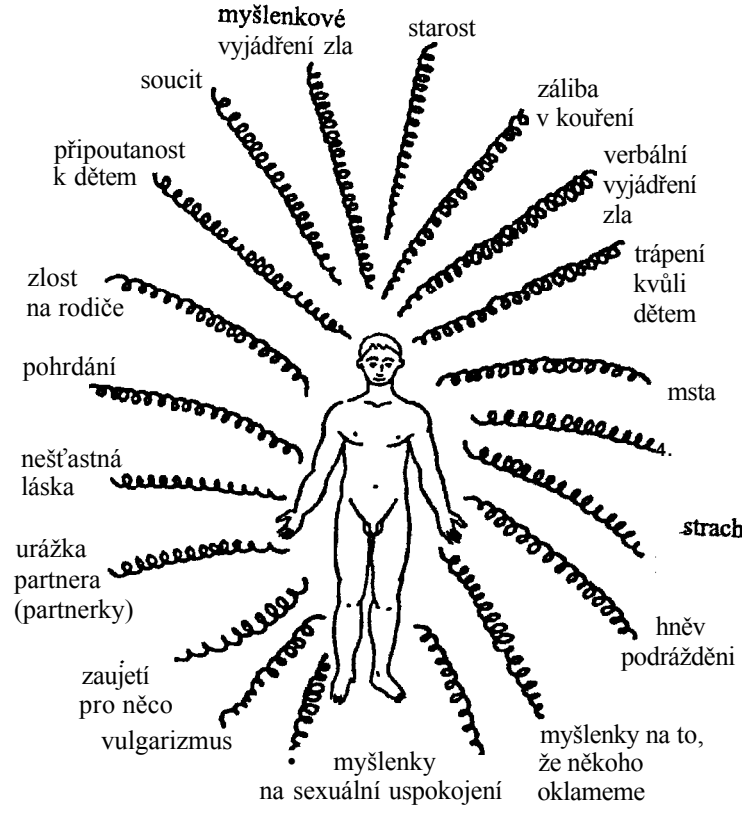
I když se myšlenkový obraz volně šíří v *kronice Ákáše* (prostoru) a nemůžeme jej postřehnout, je stále pevně spojen se zdrojem, který ho vytvořil. Člověk objevil fenomén tohoto spojení a využívá jej. Z magie všichni dobře známe příklady účinků myšlenkových obrazů na člověka; stačí jen, když si obstaráme nějakou část jeho organizmu (vlasy, nehty, sliny, krev, moč, stolici) nebo oblečení, které tento člověk nosil. V pyramidách bylo možné pozorovat fenomén samoostření holicích čepelek. Když vědci později zkoumali kov úlomků a zubů, vyšlo najevo, že je to stejný materiál jako materiál čepelek!

Jakmile se vibrace a myšlenkový obraz dostanou do *kroniky Ákáši,* začnou se pohybovat stejným směrem, to znamená ze světa jemnohmotných energií *{kroniky Ákáši)* do fyzického (hmotného) světa. Stejný proces probíhá i v organizmu člověka – nejdříve vznikne myšlenka nebo pocit, dále následuje příkaz k činnosti a nakonec dojde k fyzické činnosti v podobě pohybu. Dochází tak ke zvláštnímu jevu, kdy určitá myšlenka, kterou Člověk vyslal, má stejnou sílu jako konkrétní in. (Připomeňte si kázání Ježíše Krista: „Já však vám

Pravím, že každý, kdo hledí na ženu chtivě, již s ní zcizoložil ve svém srdci." Nebo jiné kázání: „To však, co z úst vychází, jde ze srdce, a to člověka znesvěcuje. Neboť ze srdce vycházejí špatné myšlenky, vraždy, cizoložství, loupeže, křivá svědectví, urážky. To jsou věci, které člověka znesvěcují." Pojem *srdce* zde znamená vědomí člověka).

Vibrace a myšlenkové obrazy mají jednu charakteristickou vlastnost: dokážou se spojit s podobným jevem *(efekt rezonance)*. Co to znamená? Vibrace a myšlenkové obrazy rezonují s podobnými zápisy v příčinném těle člověka a nutí ho, aby provedl určitý skutek. Prostřednictvím tohoto skutku se vibrace a myšlenkové obrazy realizují v trojrozměrném, fyzickém světě. Často dochází k tomu, že konkrétní myšlenka se při určitém skutku nerealizuje skrze člověka, který ji vyslal, ale realizuje se skrze jiného člověka, u něhož „přetekl pohár" s podobnými myšlenkami. Důležité je, abyste pochopili, že vibrace a myšlenkové obrazy se nemohou realizovat jen tak, z ničeho nic, ale že potřebují určitého šiřitele, jímž může být ve fyzickém světě pouze Člověk.

Tento typ karmy se ukládá do dvou substancí, které se vzájemné ovlivňují. První substancí je příčinné tělo člověka s různými nahromaděnými zápisy a stopami, které si člověk vytvořil vlastními myšlenkami. Druhou substancí je *kronika Akása,* jejíž vibrace a myšlenkové obrazy vytváří jak samotný člověk, tak i jiní lidé a do té doby, než o nich bude rozhodnuto (než budou ztělesněny), zůstanou ve fyzickém světě. Mechanizmus karmy zajišťuje vzájemné vztahy mezi těmito dvěma substancemi. Takže nyní jsme se dostali k příčině-myšlence a jejímu důsledku v *kronice Ákáše*, to znamená k vibrací a myšlenkovému obrazu (obrázek č 5).



Obr. 5 Myšlenkové obrazy „prorůstají" do prostoru

Mechanizmus karmy probíhá následujícím způsobem. Jakmile myšlenka-příčina vznikne jako vibrace a myšlenkový obraz, začne se pohybovat a sjednocuje se v *kronice Akáse,* kde se nemůže jen tak ztratit Projeví se buď určitým následkem, to znamená v podobě určitého pozemského činu, nebo je nezbytné, aby „se \> - bila", to znamená, abychom ji poznali a následně zpracovali.

V *kronice Ákáše* se myšlenka-příčina v čase (spojuje se a rezonuje s jinými vibracemi) a působí v prostoru. Mezi člověkem, který vyprodukoval myšlen-

ku, a jí samotnou vzniká v *kronice Ákáše* zvláštní spojení. Toto spojení vede ke změně normálních charakteristik prostoru a času, a to jak v nitru člověka, tak i v jeho okolí. Změna normálních charakteristik prostoru a času vede ke změně fyzikálních vlastností hmoty. Vzniká takzvaný *mikrovánek*, který může hmotu zředit, nebo zhustit.

Mikrovánek je vlastně kanál, v němž proudí energie potřebná k tomu, aby se v *kronice Akáše* vyvinula myšlenka-příčina. (Nic se však neztrácí. Člověk nejenže splétá kolem sebe „pavučinu" myšlenek, ale musí ji energeticky udržet) Energie nezbytná k vývoji myšlenky-příčiny je uložena v člověku a odtud je možné ji čerpat.

V těle nebo i mimo ně vzniká v závislosti na místě, kde se nachází myšlenka-příčina, proud energie, vycházející z člověka nebo proudící zpět do jeho nitra, tedy krůzným orgánům a částem těla. Tento energetický proud však z člověka odčerpává jeho energii, která je nezbytná pro vývoj myšlenky-příčiny. Proudy energie, které neprocházejí přes mimovědomou formu života ani energetickými kanály, zasahují do energetiky člověka, narušují činnost meridiánů a vedou k oslabení imunity; časem mohou vést k energetickým a fyziologickým problémům.

Proud energie, který má na počátku svého vývoje informační charakter, se uvolňuje intuitivně nebo během spánku. Můžeme si ho proto dobře uvědomit a v případě potřeby odstranit vhodným zásahem. Pokud tento proces neproběhne, proud energie zanechá na konci svého vývoje příslušný následek, například vzniknou určité situace nebo nemocí. Proud energie, který se pohybuje od příčiny k následku, vytváří prostor k realizaci jen určitého následku. Odtud pochází také myšlenka „Co zaseješ, to také sklidíš." To znamená, že myšlenkové procesy, které mají různé vlastnosti, vytvářejí na úrovni fyzické existence také různé událostí,

Člověk v průběhu svého života „zaseje" mnoho myšlenek-příčin (mikrovánků), které ho nakonec omotají jako pavučina. Tato „pavučina" (mikrovánek) tvaruje určitým způsobem prostor (u každého člověka jinak). „Imunita" vesmíru na tato tvarování reaguje a vytváří nezbytné podmínky k tomu, aby je uvedla do pořádku, a vytvořila tak harmonický vztah s *parametry zdraví* vesmíru. Člověk získává v nově vytvořených podmínkách zpět to, co „zasel" ve svém předcházejícím životě. Naučí se buď určité lekci a v okamžiku, kdy překoná a vyřeší své problémy, se dostane na vyšší úroveň svého vývoje, nebo nepochopí význam vznikající situace a stále více prohlubuje problémy svým odporem a nepřijetím. Bude je muset překonat, ale mnohem obtížněji a bolestněji. V opačném případě se problémy ztratí, neboť jsou nepotřebným materiálem (Soudný den v *Bibli).* Vesmír usiluje o to, aby se nepořádní a nedbalí lidé naučili tímto způsobem určitým lekcím. Tím jsme si popsali základní mechanizmus realizace karmy. Zdůrazňuji, že to není jediný mechanizmus.

PŘEDURČENÁ CESTA A ODKLONĚNÍ SE OD NÍ

Typy hříchu a typy karmy

Člověk nemá nic, neboť „jsi prach a v prach se navrátíš". Vesmír mu dá všechno, co potřebuje, to znamená duši, životní energii, vědomí, tělo, životní prostor a potravu (planeta Země), aby splnil práci, která mu byla uložena (obhospodařovat a chránit planetu Zemi), a prošel vlastním evolučním vývojem. Vesmír dává pořádným jedincům a bere lajdákům. Odklonění se od předurčené cesty a způsobu života je hříchem. Chtěl bych ještě jednou připomenout, že slovo *hřích* vyjadřuje *porušení nebo nedodržení zákona.*

Člověk je před vesmírem zodpovědný za to, jak využil (čemu obětoval) svůj život a duši, k čemu spotřeboval určité množství energie, jak naložil se svým vědomím, jak se staral o svoje tělo (zdraví), jaký vztah měl k místu, kde žil. Jestliže člověk postupuje u všeho, co bylo uvedeno, nesprávným způsobem, dopustil se hříchu, který zaséval do příčinného těla člověka semínka-příčiny a do *kroniky Ákáši* proudí následky. Tyto následky postupně dozrávají a vracejí se k člověku, který je zapříčinil, v podobě určitých životních událostí.

Nyní se podíváme podrobněji na hřích a jeho následky Hlavní hřích téměř všeho lidstva spočívá v tom, že „zvrátilo svoji cestu na Zemi". To se stalo již velmi dávno V Bibli se můžeme dočíst, že Bůh stvořil člověka muže i ženu), aby byl jeho obrazem, to namená, aby byl obrazem Božím „A Bůh jim požehnal a řekl jim ‚Ploďte a množte se a naplňte Zemi. Podmaňte ji..

...Bůh viděl, že všechno, co učinil, je velmi dobré. Byl večer a bylo jitro, den šestý." Dále však čteme opačné myšlenky· „I viděl Hospodin, jak se na Zemi rozmnožila zlovůle člověka a že každý výtvor jeho mysli i srdce je v každé chvíli jen zlý. Litoval, že na Zemi učinil člověka, a trápil se ve svém srdci. Řekl: ‚Člověka, kterého jsem stvořil, smetu z povrchu Země, člověka i zvířata, plazy a nebeské ptactvo, neboť lituji, že jsem je učinil.'"

Nabízí se tedy otázka: proč došlo ke „zvrácení cesty" člověka? Odpověď zní: z důvodu mravní zkaženosti jeho duševní činnosti - „každý výtvor jeho mysli i srdce je v každé chvíli jen zlý". Lidé si v průběhu svého života neuvědomili, že jsou duchovními bytostmi, že by tedy měli duchovní předpoklady rozvíjet, a tím se zdokonalovat, ale naopak duchovní schopnosti využili k posílení svého vlivu na Zemi. Upozorňuji vás záměrně na tuto největší chybu ve vývoji lidstva, která zapříčinila vznik obrovského množství karmických následků. V prvním případě (který se týká samotného života a uvědomění, že jsme duchovní bytosti a tak dále) jsou si všichni lidé rovni a navzájem jsou nezávislí. Nepotřebují hmotné vlastnictví (neboť je brzdou duchovního vývoje). Veškeré své úsilí vkládají, kromě pořízení vlastnictví nezbytného k životu na Zemi, nejen do vlastního duchovního rozvoje, ale také do duchovního rozvoje svých bližních. Smrt je pro ně pouze zrozením v duchovním světě. Druhý případ je příkladem vzniku nerovnosti. Lidé začali využívat vlastní rozum k povyšování sebe sama a používali k tomu hmotná měřítka, například jakou výměru ma jich pozemky, kolik kusů dobytka vlastni, kolik maji nemovitostí nebo jakc množství peněz nahromadili. K uchování svého majetku potřebovali sluhy a zbraně a k předáni svého „bohatství" potřebovali dědice. Člověk zahalil

svůj rozum do pozemské všednosti a vůbec se nesnažil o duchovní zdokonalení. Když se přiblížil okamžik smrti, člověk pochopil, že hmotné statky musí zanechat na Zemi. Polekal se, neboť si uvědomil, že jeho život neměl prakticky žádný cíl.

Žije-li člověk skutečně duchovním životem, využívá svůj rozum k vytvoření pozitivní karmy. Uvědomte si, že člověk je pracovníkem vesmíru a vyvíjí se společně s ním. Člověk, kterého okouzlil hmotný svět, „zasévá" negativní karmu nejen sobě sama, ale také jiným lidem.

Podívejme se nyní, jaké karmické následky může ve vývoji člověka zapříčinit „zvrácená", materiální cesta.

MATERIÁLNÍ NEROVNOST

Materiální nerovnost rodí duševní chaos, nespokojenost a volání po spravedlnosti. Protože nemajetných lidí je podstatně více, jejich myšlenky zaplavily *kroniku Akášu*. Tyto myšlenky podle zákona podobnosti ovlivňují ty jedince, kteří nejsou spokojeni se svými hmotnými podmínkami. Uvedený mechanizmus je základem vzniku různých živelných případů, jako jsou například výtržnosti, agrese, povstání či války. Vznik soukromého vlastnictví na Zemi zapříčinil války a násilí, jak nám často ukazuje praktický život. Lidé si nechtějí uvědomit, v čem dělají největší chybu, a proto se lekce, kterým se mají naučit, objevují v daleko tvrdší a nelítostnější podobě.

VĚDECKOTECHNICKÝ POKROK

Člověk chtěl zabezpečit a ochránit své hmotné vlastnictví, ale přestal využívat svůj rozum ke správnému účelu. Ušlechtilé záměry vědeckotechnického pokroku se najednou mění v globální katastrofy, jež mají negativní dopad na celé lidstvo. Prvním příkladem může být

změna klimatických podmínek na Zemi, která způsobuje, že se některá území stávají nevhodnými k životu, dále dochází k znečišťování půdy a vody, v atmosféře vznikají ozonové díry.

Z energetického hlediska jsou životní podmínky narušovány televizními a rádiovými stanicemi, telefonickými hovory prostřednictvím družic, činností atomových elektráren a tak dále.

Lidé vyrábějí silnou a zákeřnou vojenskou techniku jen proto, aby posílili svoji nadřazenost a aby ochránili své materiální zájmy. Vynálezci, projektanti a výrobci vojenské techniky se ji snaží všemožně hájit, například tvrzením, že luky a šípy jsou k úspěšnému lovu sice dobré, ale střelné zbraně zvěř usmrtí rychleji, že výbušné látky jsou nezbytné pro geologické práce a tak bychom mohli pokračovat dále. Dostáváme se najednou ke střetu dvou skutečností. Na jedné straně si lidé výrobou zbraní vydělávají peníze, které je a jejich rodiny živí; zdá se tedy, že je všechno v pořádku. Na druhé straně však dochází k vytváření karmy, která se postupem času realizuje v určitých událostech. Vystřelené šípy nezasáhnou zvěř, ale lidi, také z pušek se střílí po lidech, z výbušných látek se vyrábějí miny či náboje; a všechno se najednou obrací proti svým tvůrcům a výrobcům. Vraždy, teroristické útoky, havárie v průmyslových podnicích, nešťastné případy zdánlivě „nevinných" lidí jsou plody příčin, jež byly zasety již dříve. Lidstvo stále nechápe skrytou ničivou sílu vědeckotechnického pokroku, a proto se lekce opakují v masové a kruté podobě.

Na základě vědeckotechnického pokroku vznikly pojmy jako například *profese* nebo *profesionální činnost* člověka. Slovo *profese* je latinského původu a znamená *Činnost vykonávanou jako zaměstnám, která je existenčním zdrojem člověka.* Člověk a život jsou vel-

mi široké a univerzální pojmy. Člověk musí žít v proudu života přirozeně a svobodně, neboť tento proud mu zajišťuje přirozenou výživu a člověk s ním přirozeným způsobem splývá. Rozdělení lidí podle povolání (profese) vedlo k vytvoření nepřirozeného jevu, který je škodlivý. Člověk se začal vzdalovat nejen přírodě a životu, ale přestal být člověkem a přestal se zabývat svým hlavním posláním. Profesionální činnost, která byla uzákoněna, značně omezila život člověka a jeho možnosti. Člověk se změnil v ustrašenou, nesamostatnou a závislou bytost, která kromě své profese vlastně nic nezná a neumí. Jestliže nepřirozený, nebo ještě lépe řečeno umělý svět lidí způsobí nějakou poruchu, jež se projeví ekonomickou krizí či novým politickým kurzem, pak se tento jev okamžitě rozšíří jako živelná pohroma po celém světě.

Lidstvo si kolem sebe vytvořilo z elektrické energie, vody, kanalizace, silnic, ropy, staveb a peněz umělý svět. Člověk se stal otrokem a rukojmím tohoto světa; musí jej neustále podporovat a udržovat svou činností, jinak by došlo k jeho zániku. Člověk by se pak stal bezbranným vůči životu a přírodě, z níž vzešel.

Lidé již natolik zapomněli na svoji přirozenou a skutečnou podstatu, že se pro ně stala nenormálním jevem. Hlavní zbraní člověka je rozum, vědomí a teprve potom ruce. Jakmile člověk získá určité duchovní poznatky a projde tréninkem, nebude v žádném ročním období potřebovat oblečení, dokáže chodit po vodě, okamžitě se bude moci přesunout na jakoukoli vzdálenost (takzvaná *teleportace),* několik let nebude muset jíst ani spát, bude cokoli ovládat sílou své myšlenky, dokáže doslova z „ničeho" vytvářet předměty, a dokonce i různé stavby, naučí se řídit počasí a získá mnoho dalších schopností. Nebude ničit Zemi a její přírodu, ale bude ji ochraňovat a žít zcela přirozeně. V Rusku

byl nejlepším příkladem takovéhoto lidského života Porfirij Kornějevič Ivanov. V Indii je to například Saí Bába, který dokáže *přirozeně, lehce* a *z ničeho,* jen silou myšlenky, vytvořit potravu, různé šperky nebo jiné předměty. Se Saí Bábou je velmi úzce spjata slonice, jež teskní, jsou-li od sebe odloučeni. Saí Bába nejenže zná životy všech lidí, ale je také schopný člověku ukázat to, co si on sám odmítá připustit (aby si to uvědomil). Saí Bába má všechny příznaky ztělesněného Božství. U jiných svatých lidí můžeme najít kromě uvedených schopností i jiné dovednosti. Jsou to lidé, kteří dokážou velmi mnoho, ale nikomu přitom neublíží. Jsou pravým opakem jedinců, kteří se věnují jen své profesi, nic jiného neumí a neznají a kromě toho ještě překážejí ostatním lidem.

V *Bibli* je uvedeno jedno kázání Ježíše Krista, které lidé přijímají s určitým respektem. Cituji z *Bible (Evangelium podle Matouše,* kapitola devatenáctá):

„A hle, kdosi k němu (k Ježíši) přišel a zeptal se ho: ‚Mistře, co dobrého mám udělat, abych získal věčný život?' On mu řekl: ‚...A **chceš-li** vejít do *věčného* života, zachovávej přikázání!' Mladík mu řekl: ‚To jsem všechno dodržoval. Co mi ještě schází?' Ježíš mu odpověděl: ‚Chceš-li být dokonalý, jdi, prodej, co ti patří, rozdej chudým, a budeš mít poklad v nebi; pak přijď a následuj **mne.**'

Když mladík uslyšel to slovo, smutný odešel, neboť měl mnoho majetku. Ježíš ale řekl ‚Znovu ám říkám, snáze projde velbloud uchem jeh než bohatý do Božího království.'"

Je tomu skutečně tak. Aby byl člověk dokonalý a dosáhl **věčného** života v království nebeském, nesmí být **jen** zaujatým profesionálem, který si kuje **okovy** záhuby, ale hlavně by měl být člověkem.

LITERATURA A UMĚNÍ

Masmédia (noviny, časopisy, rádio a televize) vysílají velmi rychle různé informace a prakticky je rozšiřují i do nejvzdálenějších míst naší planety. Tyto informace se však v 99,9 % případů neztotožňují s duchovním vzorem člověka a nepodporují jeho růst. Někdy se však s některými informacemi ztotožníme (zvláště s filmem). Přijímané informace začnou měnit vědomí člověka a do *kroniky Akáši* se dostanou myšlenky krutosti, rozvratu, chtivosti a jiných špatností. Vlivem zhlédnutých obrazů si člověk vytváří vlastní styl života, který ho stále více vzdaluje od normální evoluční cesty jeho vývoje. Tuto skutečnost potvrzuje například násilné a nezvládnutelné chování dospívajících dětí nebo problémy ve vztazích mezi rodiči a dětmi.

ZVYKY, TRADICE, ZPŮSOB ŽIVOTA

Není náhodné, že se člověk narodí na určitém místě planety, v určitém národě a v určité rodině, kde hraje svoji nezastupitelnou roli. Právě na tomto místě je povinen postarat se o Zemi, realizovat svoje lidské vlastnosti, zpracovat svoji karmu a rozvinout nezbytnou duchovnost. Člověku na této cestě pomáhají zvyky, tradice a způsob života.

Život člověka se dělí na několik období. V *prvním období,* to znamená od narození až do doby dospívání, si člověk utváří svůj normální život. V tomto období se o něho stará rodina, příslušníci jeho rodu mu předávají tradice a zvyky a učí ho, jak má zvládat svůj životní úděl. V průběhu *druhého období* si Člověk osvojuje předané tradice a zvyky, stává se dospělým člověkem a na základě životního způsobu svých předků si zakládá rodinu. Pomáhá zároveň svým rodičům, které dokáže postupem času zcela zastoupit. Má své děti, které vychovává a učí tak, jak ho vychovávali a učili jeho rodiče. Když jeho děti vyrostou, budou mu znovu pomahat v domácnosti, uzavřou manželství, založí si rodiny a stále budou společně pracovat a žít. Jakmile člověk uvidí, že jeho dospělé děti jsou již samostatné a mohou se dobře postarat jednak sami o sebe a jednak o svoji rodinu, vstupuje do třetího období svého života. Ve třetím období života se snaží o duchovní dokonalost. Izoluje se a zbytek života stráví v meditacích, soustředění a přemýšlení. Dospělé děti ho občas navštěvují, aby mu pomohly, a až přijde čas, aby ho pohřbily.

Způsob života, který jsme zde popsali, je bezesporu správný. Člověk si vážil příbuzenských vztahů, ctil své rodiče, chránil území, na kterém žil, a nepotřeboval nic zbytečného, neboť následoval duchovní tradice. To všechno mělo velký význam pro jeho duchovní evoluci a individuální rozvoj. Za prvé je potřeba říci, že tento člověk se ve svém pozemském ztělesnění narodil do vlastního rodu. Za druhé jeho předkové nevyčerpávali a neničili Zemi, ale chránili ji, a proto i jemu mohla Země sloužit. Během pozemského života, a to je třetím důležitým bodem, cítil, že jeho předkové ho podporovali jakýmsi neviditelným způsobem. Tím, že se v jeho rodu nahromadil určitý duchovní potenciál, došlo k rychlejšímu duchovnímu růstu tohoto člověka a k jeho celkovému dozrání.

Podobný život člověka připomíná život buňky v organizmu. V organizmu však existují různé buňky, například játra mají svoje buňky, ledviny mají také svoje buňky, krev má svoje vlastní buňky a tak dále. Tyto buňky se navzájem smíchávají, a i když mají stejný původ a žijí v jednom organizmu, každá z nich pracuje individuálně pro obecné blaho. Tím docházíme k zajímavému závěru: jestliže se lidé z různých zemí a lidé různých ras budou zabývat vlastním duchovním růstem, mohou, aniž by se navzájem setkavali, společným úsilím oduševnit svůj *univerzální domov* čili planetu Zemi,

Protože se lidé orientovali na hmotné bohatství, došlo k postupnému narušení jejich způsobu života, zvyků a tradic. Člověk si vytvořil mylnou představu o smyslu života, štěstí a úspěchu. Nejdříve si musíme uvědomit, že dochází k postupnému mizení proroků, kteří vždy upozorňovali na chyby a určovali směr vývoje svého národa, rodu nebo rodiny. Většina lidí však zůstala bez vlastních rodových kořenů. Začali proto měnit své životní podmínky, hledali jinou zemi, jiné bydliště, rodinu, příbuzné, názory i víru. Nyní sklízíme následky toho, že lidé odstoupili od skutečných tradic, zvyků a svého způsobu života. Prožíváme velké zklamání na nejrůznějších úrovních, od všedního života až na mezistátní úroveň. Za peníze jsme ochotni prodat úplně všechno. I svatyně poměřujeme cenou. Lidé prodávají a kupují téměř vše. Tato situace zhoršuje jak ekologii v *kronice Akáše* (zvrácené myšlenky o koupi a prodeji), tak i obecnou ekologii na planetě Zemi. Lidé si přivlastnili to, co jim nikdy nenáleželo a nebude náležet: přírodní bohatství, půdu a všechno, co v ní žije a roste, co plave ve vodách a létá na nebesích. Jejich snažení nemá kořistnický charakter, ale zcela jistě vede k ekologické katastrofě. Plody karmy dozrávají a všichni je budeme sklízet v následujících ztělesněních. Kdo nebo co je tedy viníkem? Bez pochyb můžeme říci, že nedostatek morálky a zděděné špatné zvyky a tradice.

Zvrácená cesta vývoje je univerzálním hříchem lidstva. Odtud proudí přebytek povrchního hříchu. Protože člověk žije ve zvráceném a hříšném světě, nedokáže žít jinak, než že každý den, každou hodinu a každou minutu koná jeden hř za ruhým.

Nyní se zastaví u ných typů hříchu a karmy. Protože člověk nemá nic vlastního (jc jako buňka v organizmu), je zodpovědný za vykonání práce v určité kvalitě, před vesmírem je zodpovědný za to, jak využil

svoji duší a životní energii, čemu obětoval svůj život, jak pracovalo jeho vědomí, jak se staral o svoje fyzické tělo a jaký byl jeho vztah k Zemi.

DUŠE

Jedním z nejtěžších hříchů člověka je nesprávné využití vlastní duše. Jestliže člověk prodá duši, hazarduje s ní, nebo ji dokonce ztratí, dopustil se závažného hříchu. Lidskou duši je možné z kosmického hlediska posuzovat jako energetický útvar k dosažení nejrůznějších cílů. Hřích vzniká tehdy, jestliže člověk podlehne pokušení a zabývá se jeho podstatou. To znamená, že hříšným způsobem využívá také svoji duši. Dalším závažným hříchem je odejmutí duše jiné bytosti, zvláště pak člověku. Tímto činem narušujeme normální činnost životního proudu a tvrdě za to zaplatíme.

K hříchům řadíme také špatnou péči o živé duše, zvláště o duše svých bližních a nemohoucích příbuzných. Plody vlastního egoizmu člověk sklidí až ve stáří a v dalším životě hned v období dětství. Každý z nás má své povinnosti při založení rodiny, která by měla být stabilní svými rodovými zvyky, která by měla zachovávat duchovní tradice, snažit se o vzájemné pochopem a upřímné a laskavé vztahy. Co zasejeme, to také sklidíme.

ŽIVOTNÍ ENERGIE

Každý člověk je zodpovědný za využití univerzální životní energie a života jako celku. Čím je úmysl člověka ušlechtilejší, lepší a potřebnější, tím více možností se před ním otevírá. Vesmír aktivizuje pro každý záměr člověka určité síly, to znamená, že připraví vhodnou půdu k jeho realizaci. Co se však může přihodit. Člověk najednou přehodnotí svůj původní plán, čímž dojde k narušení dalšího procesu. V *kronice Akáše* se vytvořilo konkrétní pole, které bylo připravené k realizaci za-

myšleného plánu. Přijímejte jen splnitelné úkoly, protože vaše myšlenky a slova se musí ztotožnit se skutkem.

ŽIVOT

Závažným úkolem v životě člověka je, aby správně vynaložil vlastní síly, které by měly být určeny pro blaho vesmíru. Každý člověk si musí najít svoje místo a splnit svoje poslání tam, kam ho poslala karma. Může však dojít k tomu, že jedinec nemůže žít v určitém místě nebo že život v dané zemi není zajímavý a dobrý. To všechno pomáhá člověku při jeho duchovním rozvoji a přináší zároveň užitek a blaho planetě Zemi. Můžeme tedy říci, že je to jakési pracovní místo člověka a nedoporučuje se, aby toto místo opustil, aby se přemístil jinam, to znamená do pohodlnějšího a zabydleného místa. Bude-li člověk ignorovat Boží záměry, nevyhne se problémům a trápení.

Člověk by měl v průběhu svého života vykonat nejen prospěšnou práci pro Zemi, ale měl by stoupat stále výše po schodišti, které ho přivede k duchovní dokonalosti. Uvědomte si, že pokud tento proces neproběhne a člověk obětuje svůj život lživým a egoistickým záměrům, které mohou člověka vrátit zpět, dopustil se hříchu. Vzpomeňte si na kázání Ježíše Krista o lenivém služebníkovi, kterému za jeho lenivost bylo odebráno i to poslední, co měl. Naopak člověku, který se snažil, našel své místo v životě, překonal mnoho překážek a stal se duchovně moudrým a silným, byly dány obrovské síly a možností.

FYZICKÉ TĚLO

Fyzické tělo slouží Člověku jako nástroj, s jehož pomocí má pracovat na fyzické úrovni. Ve fyzickém těle mohou ve vesmíru žít jen některé rozumné bytosti, neboť ostatním to není předurčeno. Není náhodné, že v *Evangeliu* je uvedeno mnoho myšlenek, v nichž se hovoří o ďáblech přebývajících ve fyzickém těle člověka.

Fyzické tělo vyžaduje speciální péči a stravu a mělo by být podrobováno pravidelným preventivním prohlídkám. Speciální péče spočívá v dodržování každodenních hygienických zásad: čistá pokožka (zvláště intimních míst), příjemná vůně z úst, péče o vlasy, čistota rukou (nehtů). Člověk se musí denně umývat, sprchovat se nebo chodit alespoň jednou za týden do sauny.

Zvláštní pozornost je potřeba věnovat stravě. V *Bibli* se říká: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm. Veškeré zemské zvěři i všemu nebeskému ptactvu a všemu, co se plazí po zemi, v čem je živá duše, dal jsem za pokrm veškerou zelenou bylinu. Jen těla s jejich duší a jejích krví nejezte. .." Správná výživa je obvykle základem zdraví a dlouhověkosti člověka.

Fyzické tělo by mělo být přiměřeně zatěžováno, pokud se týká svalového napětí, otřesů a vibrací. Chůze (svalové napětí, otřesy a vibrace) pomáhá udržet normální činnost krevního oběhu, podporuje stravitelnost pokrmů v trávicím traktu a v dobrém stavu udržuje meziobratlové ploténky. Těžká práce, kterou lidé v minulosti vykonávali na čerstvém vzduchu, jim nahrazovala různá fyzická cvičení. My je však musíme dohánět ve fitness centrech, běháme v parcích, pobýváme na chatách. Jestliže člověk nebude používat své fyzické tělo, po určitém čase toto tělo odumře; to je fyziologický zákon (tělo se posiluje a zdokonaluje, je-li používáno, azaniká, chybí-li určité zatížení). Z výše uvedeného vyplývá, že fyzické tělo by se mělo namáhat třikrát až čtyřikrát týdně, nejlépe jak se říká „do potu krve". Fyzická cvičení by měla trvat třicet až Čtyřicet *pět* minut, popřípadě jednu až dvě hodiny.

Pravidelná preventivní opatření, jako jsou například postní dny a postní období, mají své kořeny v různých náboženstvích. Půst je vyloučení živočišných tuků a bílkovin z jídelníčku. Organizmus se v průběhu této doby vyživuje ze svých zásob, zbavuje se zbytků potravy a vylučuje hleny. Tento proces se odrazí na celkové činnosti organizmu, člověk si tím zlepší zdravotní stav i postavu. Obyvatelstvo v zemích, v nichž se zapomnělo na tuto tradici (například USA), konzumuje nadměrné množství potravy a následně trpí nejrůznějšími nemocemi.

Jestliže budete do svého režimu pravidelně zařazovat různé očistné kúry, například hladovění, klystýr, očistné kúry jater a tak dále, budete zdraví, i když se vám bude zdát, že váš zdravotní stav není zrovna nejlepší.

O své fyzické tělo se každý člověk musí postarat sám, nikdo jiný to za něj neudělá. Jestliže nebudete pečovat o své fyzické tělo, budete často nachlazení, budou vás bolet například zuby, nebudete se dobře cítit, budete mít problémy s trávením, budou vám ubývat síly, brzy zestárnete a objeví se vážné choroby. Karma ukazuje v tomto případě názorně svoji práci. Jestliže necháte samovolně plynout život, vaše fyzické tělo nebude v pořádku.

VĚDOMÍ

Nejdůležitějším úkolem člověka je odpovědnost za využití vlastního vědomí a rozumu. Karma se tvoří a hromadí společné s Činností vědomí. Existuje kultura duševní činnosti a vědomí, ale lidstvo na ni dávno zapomnělo.

Ježíš Kristus na ni často poukazoval ve svých kázaních. Člověk s nesprávnými myšlenkami ubližuje nejen sám sobě, ale také celému okolí. Proto by každý z nás měl být zodpovědný za svoje myšlenky, slova a činy Duševní činnost, a hlavně práce rozumu vytváří

kolem sebe zvláštní energetické záření, které ovlivňuje prostor, přitahuje k sobě odpovídající události a lidi. V životě každého konkrétního člověka se karma začíná projevovat právě takovým způsobem a zároveň se tak utváří i jeho osud.

Sami vidíte, jak důležité je pozitivní myšlení; proto se vyhýbejte všem zbytečným slovům a raději realizujte všechno, co řeknete. Pochopte jednoduchou pravdu: člověk může být silný a samostatný jen jako celek; je silný svým vědomím, které se soustředí kolem svého duchovního Já. Čím více se každodenních činů, smyslového uspokojení, lživého snažení a fantastických představ dostane do vědomí člověka, tím více zatěžuje svůj rozum a je slabý a nesamostatný.

Jestliže člověk nesprávně využívá své vědomí, je iniciátorem vzniku nemocí v současnosti a vzniku karmických problémů v budoucnosti

ZEMĚ

Člověk je zodpovědný za rozumné využívání Země. Na Zemi nežije sám, ale společně s ním zde přebývají celé generace lidí. Každý člověk se na Zemi vrací ještě několikrát. Lidé by měli být jakýmisi katalyzátory, neboť jsou spojeni se Zemí. To je nepochybně k jejich prospěchu, neboť duchovně rostou a hmotě vdechují život. Země se přitom nevyčerpává ani neničí.

Život na planetě Zemi byl měl být vědomý, opatrný a posvátný. Země dává člověku k jeho životu ve fyzickém *těle* úplně všechno! Vztah k Zemi, který je naplněn láskou a bázní, rodí stejnou lásku. Matka *Země* podporuje člověka a pomáhá mu. Dáva sílu nejen samotnému Člověku, ale i celému národu.

Člověk, který skutečně *žije svůj život chápe* rozdíl mezi Šťastným životem a Životem plným bohatství. Má-li člověk hojnost materiálních věcí, nebude nikdy

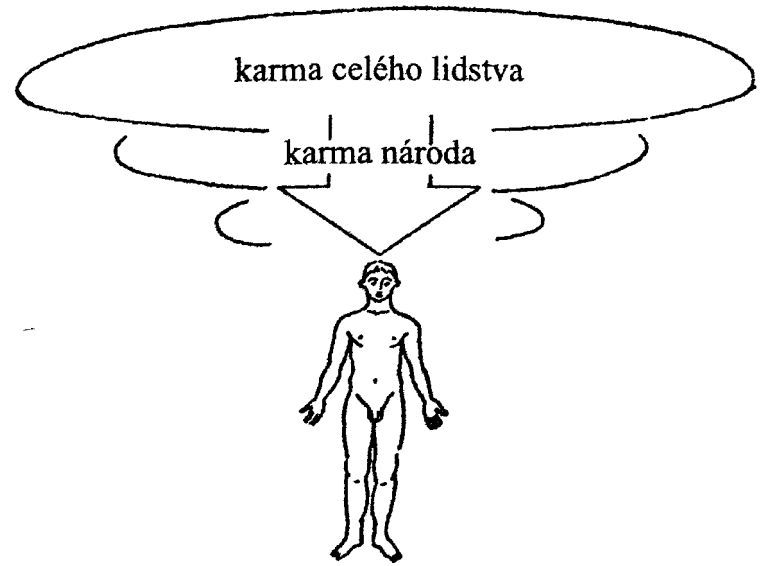
šťastný. Je samozřejmě nutné, aby si člověk ke svému štěstí zajistil určitou úroveň. Štěstí je zvláštní stav vědomí. Každý ví, že štěstí chudého člověka s největší pravděpodobností závisí na tom, jak plná je jeho peněženka. Bohatý člověk bude hledat své štěstí v úplně jiných oblastech.

V současnosti dochází ke konzumnímu, až příliš dravému využívání Země a jejího bohatství, což vede k všeobecné ekologické katastrofě s nedozírnými následky pro člověka. To je názorným a přesvědčivým důkazem vzniku karmy a sklízení jejích plodů.

Člověk touží po různých věcech, ale „dusí" ho celospolečenská karma, karma národa, generace, rodiny (obrázek č. 6). Jestliže chce jedinec snížit negativní tlak, žít opravdu důstojný lidský život, je potřeba, aby začal nejdříve měnit sám sebe. Dále je nezbytné, aby u svých dětí posiloval pozitivní stránky a aby je předával také svým vnukům. Tři generace jsou dostačující k uskutečnění základních změn v životě člověka, chce-li, aby se jeho život ubíral lepším směrem.

Mojžíš se pokoušel o podobnou změnu, ale jedna generace nestačila, a proto se ani karma národa nemohla dostatečně změnit; všechno se vrátilo jako kruhy ke kameni hozenému do vody. Existuje mnoho příkladů, jež nám ukazují, že některé generace si pro sebe vytvořily pozitivní karmu, která přechází dále z generace na generaci.

Nyní se musíme podívat na objem karmy a v čem karma spočívá. Karma každého konkrétního člověka se skládá z *dobrých* a *špatných* myšlenek (nálad, záměrů, *trnů* a tak dále), které se postupné přesouvají do *kroniky Akáši*.



Obr. 6 Vrstvy karmy

Co se týká úrovní, na nichž se nachází karma, můžeme hovořit o několika *vrstvách* karmy, které se ukládají vždy jedna na druhou. Největší vrstvou je karma celého lidstva. Tato karma je odpovědná za správný vývoj lidstva jako celku. Do této vrstvy můžeme zahrnout obchodní a finanční systém lidstva, dále systém kultury a politiky. Další vrstvu představuje karma země a národa. Následuje karma rodu, rodiny a konkrétního člověka.

Návrs tvení karmy si můžeme ukázat na následujícím příkladu. Člověk, který žije v současnosti, sklízí plody celého lidstva v podobě změny klimatických podmínek a zhoršení ekologické situace. Zároveň také sklízí plody karmy dané země a (nebo) národa, to znamená, že žije v určitých sociálních podmínkách, kde ho ovlivňují národní zvyky, které si osvojil. Tyto podmínky mohou prohlubovat, nebo zmírňovat následky karmy celého lidstva. Proto existují chudé země a náro-

dy, kde účinky následků karmy celého lidstva jsou podstatně výraznější. V ekonomicky bohatých zemích jsou životní podmínky pro lidstvo příznivější. Na člověka působí také vrstvy generační a rodinné karmy. Zvyky a tradice ovlivňují vědomí člověka a určují jeho celkový způsob života. Karma rodu a rodiny se dotýká nejbližšího okolí člověka. Okolí by tedy mělo člověku pomoci zjistit určité zvláštnosti jeho karmy, analyzovat je a následně zpracovat, okolí ho má tedy „naučit karmickou lekci", pomoci mu duchovně dozrát a podpořit ho v dalším vývoji.

Jestliže by každý člověk žil smysluplným a odu-- Ševnělým životem, pak by vznikly zcela jiné vrstvy karmy celého lidstva, národa, rodu, rodiny i karmy individuální. Karmické následky každé vrstvy by byly zcela jiné, byly by pro každého člověka mnohem příznivější než ty, které má člověk v současnosti. Pro nikoho však není nikdy pozdě nastoupit cestu duchovního rozvoje a zpracovat nové karmické vrstvy.

Jestliže se budeme zabývat karmou v užším slova smyslu, dotkneme se karmy samotného člověka. Když jsem podrobněji studoval problematiku individuální karmy, zaujaly mne následující otázky: co hýbá člověkem a předurčuje vytvoření karmy; jak vzniká karma v organizmu člověka; jaké typy individuální karmy existují; jak se může karma předávat po rodové linii; jak karma projevuje své účinky?

Co hýbá člověkem

Slo\o *karmu* znamená *skutek*. Proto je velmi důle- žité vědět, co člověka nutí k tomu, aby určitý skutek realizoval V této souvislosti se seznámíme s psychologií

a informačními a energetickými strukturami mimovědomé formy života.

Život ve vesmíru se realizuje skrze člověka a podporuje ho v šesti životních projevech (pohnutkách, záměrech), které velmi dobře známe.

1. Péče o vlastní život a zdraví: vytvoření příznivých podmínek, materiální zajištění, citové uspokojení, péče o zdraví a dlouhý život.
2. Péče o pokračování rodu: vzájemné pohlavní vztahy, péče o potomky, péče o rodiče, přátelství.
3. Vůdčí postavení, životní vítězství a úspěchy.
4. Svoboda a nezávislost.
5. Spravedlnost (zavedení spravedlivého společenského řádu, spravedlivě žít).
6. Tvorba a originální sebevyjádření.

Uvedených šest projevů je vytvářeno v mimovědomé formě života člověka příslušnými strukturami, které se projevují různým způsobem. Různé způsoby jejich projevu jsou podmíněny jejich intenzitou a tím, co konkrétně vyjadřují. Tento rozdíl je pak základem charakteru. Jeden člověk touží po materiálním bohatství, druhý člověk pečuje o svoje zdraví, třetí si libuje ve smyslovém uspokojení a miluje komfort, čtvrtý chce prožít dlouhý život a tak bychom mohli pokračovat dále. Úmyslně jsem naznačil různé projevy pouze jedné pohnutky. Charakteristickou vlastností člověka je, že se přiklání k několika pohnutkám, obvykle k těm, jejichž účinky jsou nejsilnější. Pomůckou i příkladem je pět typů charakteru Člověka.

První charakter, Z první pohnutky je pro něho charakteristické materiální ajištěn a zdraví; ze druhé péče o rodinu, děti, partnera, odiče, třetí a čtvrtá pohnutka má zvláštní význam, z p pohnutky je pro něj dů-

žitý spravedlivý život ve spravedlivé společnosti; šestá pohnutka jej nezajímá.

Druhý charakter. Z první pohnutky je pro něj důležité vytvoření komfortních podmínek a citové uspokojení, k němuž patří i dobré jídlo, poslech kvalitní hudby, dobré oblečení a neustálá snaha být středem pozornosti; ze druhé pohnutky je důležité všechno nové v sexuálních vztazích; ze třetí pohnutky je pro něj charakteristická tendence ovlivňovat a podřizovat si své okolí; ze čtvrté pohnutky je důležité to, aby život člověka nebyl zatížen ničím a nikým; pátou pohnutkou se nezabývá; šestá pohnutka se realizuje prostřednictvím módních výstřelků, ozdob, zálibou v používání žargonu.

Třetí charakter. Z první pohnutky je důležité dostatečné materiální zabezpečení; druhá pohnutka jej nezajímá; pro třetí pohnutku je charakteristické dosažení znalostí v určité oblasti; čtvrtá a pátá pohnutka jej nezajímají; šestá pohnutka je otázkou kvalitně stráveného volného času,

Čtvrtý charakter. Jedinou pohnutkou u tohoto charakteru je smyslové uspokojení.

Pátý charakter. Charakteristickým znakem první pohnutky je velká touha po materiálním vlastnictví; u druhé pohnutky je důležitá péče o potomky; ze třetí pohnutky je dominantní dosažení vysokého sociálního postavení; ze čtvrté pohnutky stojí na prvním místě finanční nezávislost; prioritou páté pohnutky je stabilita a jednoduchost zákonů; Šestá pohnutka je spojena s vlastněním drahých věcí.

Podle významu jednotlivých pohnutek, tedy podle projevu charakterových rysů, můžeme rozpoznat také typ člověka.V prvním případě jde o člověka se smyslem pro rodinný život. Rodina je pro tohoto člověka na prvním místě. Druhý příklad je typickým obrazem egoisty a nedbalého člověka, jehož první hodnotou je „báječný život". Třetí příklad označuje tvůrčí osobnost. Takovýto člověk obětuje všechno ve prospěch tvorby. Ve čtvrtém příkladě jde o mravně zpustlého člověka, jenž žije jako dvounohé zvíře, které umí mluvit. Pátý příklad je ukázkou člověka usilujícího pouze o materiální bohatství. Jeho nejdůležitější hodnotou je nahromadit co nejvíce a plody svého materiálního úspěchu pak předat svým potomkům.

Tím jsme se seznámili se šesti hlavními informačními a energetickými strukturami mimovědomé formy života. Je velmi důležité, aby se všechny struktury nacházely v harmonickém spojení a aby byly vzájemně vyrovnány. Pokud se tak skutečně stane, potom je člověk vyrovnaný, klidný, snášenlivý, milující a dokáže projevit soucit. Pokud tomu tak však není, potom v mimovědomé formě života vždy jedna struktura převažuje. Tato forma lidského života je zkreslená a člověk se nemůže spojit s prostorem, který mu dává energii. Uvedená forma života je cizorodým útvarem a prostor ji vyzývá k tomu, aby se vrátila na své místo; podobný proces probíhá v organizmu, jenž ovlivňuje a usměrňuje každou samostatnou buňku. Napravování bude probíhat do té doby, dokud se mimo vědomá forma života nedostane do příslušné normy nebo se ne/ničí. (Připomeňme si myšlenku z *Bible*: „...a hříchu jejich před tváří svou neshlazuj.") Napravování pokračuje v průběhu další Životů. Nakonec se dostaví okamžik, kdy napravená duše (mimovědoma forma života) může „projít uchem jehly", to znamená, že může vstoupit do králov-

ství nebeského (stát se obyvatelem a uvědomělým pracovníkem vesmíru).

Energetické struktury a karmické informace

Karmické informace vytvářejí běžné vědomí Člověka pomocí myšlenek, emocí a nálad. Myšlenky, emoce a nálady nejsou ničím jiným než určitými balíčky programů. Tyto programy propojují příslušné struktury mimo vědomé formy života, ale člověk si je zpravidla neuvědomuje. Tím se však podvědomí patologickým způsobem mění. Vytvořené programy se mohou přenášet na děti a příbuzné a postupně se usazovat v podvědomí jako určitá zátěž. Programy ovlivňují i lidi v okolí, pokud je s nimi člověk, který příslušné programy vytvořil, v nějakém kontaktu. Dále se vytvářejí určitá napojení, myšlenkové obrazy, může dojít i k ozáření prostoru a předmětů. Podívejme se nyní podobněji na tento proces.

Ve vědomí člověka vznikne nejdříve myšlenka. Aby se tato myšlenka změnila v určitý program, potřebuje energii, kterou si může odebrat ze samotného člověka. Životní energie člověka se pomocí myšlenky shlukuje do energetických struktur programu. Program, který se již jednou vytvořil, bude existovat ve strukturách mimovědomé formy života člověka, bude je zkreslovat, odebírat životní energii pro vlastní potřebu a přitom bude oslabovat celý organizmus. O existenci patologického programu svědčí nálada Člověka (stísněná, zlá, chmurná, podrážděná, neklidná, urážlivá, „nic mi nevychází" a tak bychom mohli pokračovat dále).

Připomeňme si Kristovo kázání, které by se mohlo zdát poněkud nepochopitelné; „Já vám však pravím: Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují." Tato slova vyzývají k zamezení vzniku patologického programu a jeho napojení na energetické struktury a dále varují před tím, že tento program může škodit člověku samotnému i jeho blízkým.

První struktura:
PÉČE O VLASTNÍ ŽIVOT A ZDRAVÍ

Nadměrný projev této struktury způsobuje v duševním vývoji Člověka následující nedostatky: egoizmus, izolaci, podezíravost, urážlivost, strach. Přílišná péče o vlastní život a zdraví potlačuje pocit lásky, přátelství a upřímnosti u člověka samotného i u ostatních lidí. Člověk se připoutává k materiálnímu pohodlí a touží po smyslovém uspokojení. Je závislý na jídle a penězích, pevně se drží zvyků a nemůže se odpoutat od různých věcí. Nedokáže pochopit podstatu léčby; touží po dlouhém životě, bojí se smrti a velmi často přemýšlí o sebevraždě. Rád pomlouvá a nevadím mu, jestliže někomu uškodí.

Silný egoizmus je přirozeným stavem lidí, kteří si dělají velké starosti o vlastní blahobyt a zdraví. Nejvíce si cení sebe sama a luxusu, který je obklopuje.

Charakteristickým znakem těchto lidí je izolovanost. Ostatní jsou pro ně jen prostředkem k vytvoření komfortních podmínek jejich života. Jinak se o druhé lidi příliš nezajímají. Okolí tento typ lidí většinou nepřijímá, a pokud ano, pak jen za bohatou odměnu. Jejich typickou vlastností je podezíravost. Dobře vědí, že mohou ostatní lidi snadno oklamat a přimět je pro ně výhodně pracovat. Jsou v neustálém napětí a očekávání. Snadno se urazí, jestliže druzí nechápou jejich starosti o sebe sama a nesdílejí jejich názory na luxus a zdraví.

Lidé, kteří po celý Život žili v luxusních podmínkách a přehnaně pečovali o svoje zdraví, se bojí, že mohou v jednom okamžiku *přijít o* všechno. Jsou proto

vel opatrní a všemožně se snaží o to, aby byli pojištótli proti nejrůznějším životním událostem.

Lidé první struktury kvůli materiálnímu bohatství, luxusu a blahobytu potlačují přirozený cit pro lásku, přátelství, ztrácejí upřímnost a ncmají svědomí. Často si své zlozvyky uvědomují, ale pro blahobyt a peníze jsou schopni všeho: opustí milovaného partnera, rodinu, dokážou „výhodně prodat" svého přítele, nebojí se Žádných podvodů, lží a snadno vydělávají na cizím neštěstí.

Tito lidé jsou silně připoutáni k materiálním věcem a smyslovému uspokojení. Jestliže nejsou po této stránce zajištěni, dostávají se do stresových situací a celá záležitost se pro ně stává nepřekonatelnou tragédií. Peníze jsou pro ně vším, pokud by je ztratili, bylo by to pro ně jako ztráta života. Nedokážou se smířit s nepříjemnými událostmi a často se od nich distancují.

Hojnost materiálních statků u nich zapříčinila vznik různých zvyků, rozmarů a vrtochů. Nemohou bez nich žít a jsou velmi podráždění, jestliže jim v nich někdo brání.

Mezi lidmi první struktury je mnoho milovníků dobrého jídla, kterého jsou schopni sníst velké množství. Připomínají stroje na zpracování potravy. K trávení jídla potřebují velké množství energie, jež se spojuje se strukturami potravy a odčerpává se. Duchovní růst hto požitkářů je na velmi nízké úrovní. Všichni víme, že k vytvoření duchovního potenciálu potřebujeme jen malé množství přírodní potravy. Pamatujte si, že životní energii je možno shromažďovat pro duchovní růst, nebo rozptylovat při uspokojování smyslových potřeb.

Čím více materiálních statků člověk má (dům, chatu, bazén, auta, jachtu, přístroje, nábytek, různé příslušenství a další věci), tím více Času musí věnovat jejich údržbě. Nakonec se člověk stává rukojmím a otrokem

svého blahobytu a luxusu. Vůbec nepřemýšlí o království nebeském, protože všechny jeho myšlenky se soustředí na vydělávání peněz.

Existují lidé, kteří jsou připoutáni k plodům své práce, k věcem, které pro ně mají velkou hodnotu, a se zničením nebo ztrátou takové věci se nedokážou smířit. Jejich reakce jsou neadekvátní a časem mohou vést k negativním a těžkým následkům, s nimiž se často setkáváme v každodenním životě. Lidé přijímají nemoc, která je postihla, jako jakési nedorozumění a neštěstí. Nechápou, že nemoc má určité poslání a má splnit určité úkoly. *Prvním úkolem* nemoci je jemně člověka upozornit, že nežije správně a že se odklonil od své přirozenosti. *Druhým úkolem* nemoci je zastavit činnost, která narušuje správný vývoj člověka. Člověk, jenž propadl materiálnímu bohatství a blahobytu, zapomněl na svoji vlastní cestu a svůj vlastní rozvoj. Zaslepila ho honba za jakýmsi vnějším úspěchem. Najednou ale přijde nemoc, která mu říká, aby se zastavil, ohlédl se a zamyslel se, zda je potřeba žít takovým způsobem. *Třetím úkolem* nemoci je odstranit mechanizmy, které spojily negativní informace a činnost do jednoho celku. Epidemie moru a cholery ve středověku nebyly ničím jiným než sdělením přírody, že lidé nežijí správně. Války ve dvacátém století jsou krutější lekcí, která zasáhla osudy celých národů. Jestliže nepřehodnotíme svůj vztah k planetě Zemi, můžeme ve dvacátém prvním století očekávat celou řadu dalších katastrof, které nám přinesou jen trápeni.

Výsledek léčby každého Člověka závisí na tom, zda správně pochopí příčinu své nemoci, zda pochopí stupeň zatížení karmou, zda si uvědomí své chyby a zda se e bu snažit odstranit.

Člověk, u něhož se výrazně projevuje uvedená struktura mimo ědomé formy života, se křečovitě drží života. Bojí se smrti a proces přirozeného umíraní je pro

ného silně stresovou záležitostí, zanechávající negativní stopy ve strukturách života, jež se zatím neotevřely. Zato v následujícím životě se tato stresová záležitost projeví jako parazitní útvar a na úrovni podvědomí bude narušovat průběh normálního života a zdraví člověka. Různá trápení, podvědomý strach, nečekané a nekontrolovatelné chování jsou následky nesprávného umírání.

Převaha materiálního života a rozdělení lidí na bohaté a chudé je příčinou vzniku myšlenek nespokojenosti, které se vlévají do znečištěného proudu pomluv a nesprávného jednání. Urážky, ponižování, odmítnutá nebo potlačená láska, otrocká práce a mnoho dalšího provázejí specifické myšlenky, nálady, pomluvy a různé činy. To všechno splétá kolem lidí několikavrstevné karmické sítě, které lidé buď zpřetrhají, nebo jim hrozí záhuba.

Druhá struktura: PÉČE O ZACHOVÁNÍ RODU

V otázce péče o zachování rodu můžeme hovořit o dvou oblastech: sexuální a rodinné. Převažuje-li sexuální stránka, může dojít v duševním vývoji člověka k následujícím nedostatkům: cizoložství, negace vlastní lásky a její potlačení u jiných lidí, zvrácenost, ukřivdění. Převaha rodinné oblasti je spojena s jinými nedostatky, jakými například jsou přílišná závislost na členech rodiny, neklid, strach, pocit viny, vytváření takzvaných *mrtvých vztahů,* pomluvy a chuť někomu škodit.

Cizoložství je škodlivé tím, že vytváří zvláštní smyslovou strukturu a mimovědomá forma života je jen jejím obslužným nástrojem. Myšlenky člověka a jeho životní energie směřují pouze k jednomu cíli, kterým je rozkol a slast. Člověk v tomto případě neusiluje o spojení s Bohem jako zdrojem života, ale naopak si z něho chce v/ít to nejvíce životní energie a použít ji k uspokojeni svých požitků.

Pohlavní styk a jeho vrcholné vzrušení, orgazmus, není ničím jiným než intenzivním vyzařováním energie a výměnou informací. Je to jeden z rychlých a spolehlivých způsobů, jak si navzájem předat karmické informace. Společně s těmito informacemi se předávají také problémy, dluhy a různé nemoci. Pohlavní nemoci mužů i žen jsou jen nepatrným následkem karmických problémů. Za vlastní i cizí (v linii rodu) hříchy cizoložství lidé platí většinou svým zdravím a nevydařeným osudem.

Intimní styk zapříčiňuje vznik velkého počtu karmických vztahů tím, že dochází k potlačení vlastních i cizích milostných tužeb. Milostné hrátky jsou pro většinu lidí jen zábavou. Hrají si na lásku, využívají sílu člověka, s nímž se milují, využijí i jeho povolnosti a potom ho odvrhnou. Karmické spojení, které se vytvoří tímto způsobem, však nezmizí a člověk jej následně pocítí v nějakém neočekávaném okamžiku. Chyby, které člověk zasel ve svém mládí, vzklíčí až ve stáří a mohou se projevit i na jeho dětech a vnucích.

Různé typy perverzí vznikly v důsledku prožitků pohlavní rozkoše. Lidé se snaží zakrýt nedostatek pravé lásky a něžných citů, které dva lidi při intimních styku silně obohatí, a proto svoji lásku jen předstírají. Toto předstírání však vede k ještě hlubšímu a těžšímu karmickému spojení. Ponížení, které prožívá jeden člověka, a rozkoš, kterou zakouší druhý jedinec, mezi nimi vytváří velmi silné negativní spojení. Ponížený člověk produkuje negativní myšlenky a náladu, jedinec, který si vychutnává rozkoš, ozařuje tyto myšlenky a náladu účinnou energií rozkoše. Tímto způsobem vzniká takzvaná *karmická přikrývka,* kterou oba jedinci budou muset v budoucnosti zpracovat.

Celkově lze říci, že pohlavní zvrácenost a bezmezná pohlavní vůle vedou k degradaci duše. Jedinou pře-

kážkou jsou nemoci. Pohlavní zvrácenost je velmi rozšířená a neustále se objevuje na celém světě.

Mnoho vulgárních slov, jimiž se pojmenovávají pohlavní orgány a pohlavní styk, je jen pomluvami, které zkreslují intimní vztahy člověka. Tato slova se lepí na neslušného člověka a táhnou ho ke dnu, odkud nikdy nemůže zahlédnout světlo pravé lásky a vyšších citů. Jemné vnímání, jež povznáší duši, je zastřeno pouze hrubým tlacháním. Lidé se dostali do situace, kdy se bojí vyjádřit své city, potlačují je v sobě a trpí tím, že je nevyslovili. Negativní myšlenky, kritika a hanění intimních otázek znehodnocují zvrácenými a nepotřebnými myšlenkovými obrazy *kroniku Akášu.* Myšlenkové obrazy, vyžadující realizaci, zaplňují příliš horké hlavy lidí a nutí je k pohlavním perverzitám. Mnoho jedinců však za ně bohužel zaplatí svým zdravím a osudem.

Pokud se budeme zabývat rodinnými vztahy, nesmíme zapomenout ani na to, že prostřednictvím rodiny se rovněž ztělesňují takovéto duše. Úkolem rodičů je, aby pomohli těmto duším v procesu jejich vývoje. Rodiče zpracovávají v průběhu výchovy svých dětí společnou karmu, to znamená, že rodiče dodatečně procházejí důležitými etapami svého duševního vývoje. Některé etapy vyžadují více starostlivosti, trpělivosti, oddanosti, lásky, smíření a vzájemného pochopení. Tyto podmínky se nejlépe vytvářejí a zpracovávají v rodině. Jakmile rodiče a děti zpracují společnou karmu, každý z nich pokračuje v řešení pouze svých problémů. Pokud mezi členy rodiny vzniknou hluboké citové vazby, přestanou řešit svoje úkoly, zastaví se na cestě svého duchovního vývoje a začnou degradovat.

Silná závislost na členech rodiny vytváří špatné karmické vztahy, jejichž účinky se projevují stálým neklidem, silným podrážděním, obavami, strachem a pocitem viny Tyto příznaky ohrožují zdraví člověka

a velmi často vedou ke vzniku psychosomatických onemocnění. Člověk kráčí ve svém vývoji Špatným směrem a jeho osud se hroutí. Příliš starostliví rodiče „s sebou táhnou" část karmy svých dětí, přitom však svoji karmu nenaplňují a karmické problémy dětí přesunují do budoucnosti. Tito rodiče prožívají často zklamání, jež je určitou Boží lekcí.

Hluboké rodinné citové vazby a závislost vytvářejí škodlivé smrtelné vztahy. Jestliže například jeden člen rodiny zemřel a druhý člen, jenž byl na něm závislý, se s jeho ztrátou nechce smířit, vytváří se nebezpečné spojení, které zhoršuje zdravotní stav a další osud žijícího člověka. Taktéž zemřelá duše nemůže před dalším ztělesněním projít nezbytnými změnami.

Nyní se podíváme na různé pomluvy v rodině, které rovněž zapříčiňují vznik složitých karmických uzlů. Pomluvy jsou založeny na vztazích pochopem a lásky a nepochopení a nenávisti. Charakteristickými páry v těchto vztazích jsou: partner–partnerka; matka–dcera, matka-syn; otec–syn, otec–dcera; sestra–bratr, sestra-sestra, bratr-bratr. V rodinách, kde společně žije několik generací, tedy rodiče, jejich dospělé děti a vnuci, se karmické vztahy mnohem více prolínají a jsou složitější.

Zastavíme se blíže u pomluv v běžné rodině, kde žijí rodiče a děti. Pod pojmem *rodinné pomluvy* rozumíme negativní vztah (myšlenky, nálada a jednání) vůči jinému členu rodiny. Je důležité, abychom pochopili jednu věc: čím více jeden člověk pomlouvá jiného člověka, tím silnější je spojení s tímto člo\ ěkem na informační a energetické struktuře. Jeho negativní vztah bude ovlivňovat jak člověka, k němuž vysílá své myšlenky, tak zpětně i jeho samotného. Prostřednictvím rodinné karmy se dále negativní vztah rozšiřuje na všechny členy rodiny a zanechává na nich negativní následky. Tento jev můžeme pozorovat v rodinách, v nichž ro-

diče nemají mezi sebou pozitivní vztah a neváží si jeden druhého. Jejich zjevná nebo skrytá nenávist zanechává své stopy hlavně na dětech. Takovéto děti jsou velmi často nemocné, jsou naplněné přemírou negativních myšlenek a jejich osud se často nevyvíjí příznivě. Neustálé urážky a výčitky znepříjemňují život všem členům rodiny. Skryté citové napětí se mění v nemoci, v emocionální protesty a negativní jednání s odpovídajícími následky špatného osudu. Místo toho, aby členové rodiny začali řešit karmické problémy, začali rozplétat uzlíky, které zapříčinily vznik rodinné karmy, a dostali se na nový stupeň duchovního vývoje, se stále více svazují vzájemným nepřátelstvím. Ponižování a potlačování svobodné vůle mladších členů rodiny negativně ovlivňuje jejich budoucí vývoj. Jestliže rodiče své dítě utvrzují v jeho méněcennosti, postupem času se tato tvrzení stávají realitou a vytvoří negativní strukturu v jeho dalším osudu. To se týká hlavně starších sourozenců, kteří by se neměli ani slovně, ani fyzicky povyšovat nad mladšími sourozenci a neměli by jim ani ubližovat. V příštím životě se mohou ocitnout v opačné situaci.

Rodinné vztahy vytvářejí celou řadu karmických nedorozumění a připravují půdu pro pomluvy (závist, urážky, nepřízeň, zlobu, mstu a tak dále). Všechny tyto události si lidé způsobují z neznalosti. Děti se narodily a vyrostly ve stejné rodině jako jejich rodiče. Život a osud jednoho člena rodiny může být nádherný, avšak jeho sourozenec může prožívat pravý opak. Tak se mezi nimi rodí urážky a závist. Podstata problémů spočívá v tom, že každý ze sourozenců má jiné duchovní zkušenosti, které jednoho zavedly na jednu stranu a druhého vedou jiným směrem. Pokud rodiče jedno dítě chválí a druhé litují, není daleko ke konfliktu provázenému urážkami a pomluvami. Ostatně první konflikty začaly v rodině, mezi dvěma bratry. Připomenu vám biblický

příběh o Kainovi a Abelovi, prvních dětech Adama a Evy. Ábel se stal pastýřem ovcí a Kain byl zemědělcem. Po jisté době přinesl Kain Bohu obětní dar z plodin země. Také Ábel přinesl oběť ze svých prvorozených ovcí a z jejich tuku. Ábelův dar se Bohu líbil více. To Kaina velmi rozhněvalo a pod tíhou urážky zabil svého bratra Ábela. Za spáchaný hřích ho Bůh potrestal špatným osudem - stal se věčným psancem a štvancem na Zemi.

Třetí struktura: VŮDCOVSTVÍ, VÍTĚZSTVÍ A ÚSPĚCHY V ŽIVOTĚ

Převaha třetí struktury zapříčiňuje v duševním vývoji člověka následující nedostatky: potlačení svobodné vůle u ostatních lidí, nereálné sny, negací a odmítání citů jiných lidí, pýchu, touhu po moci s projevy upírství, podráždění a zlobu, zavazování se slibem, pomluvy a snahu někomu škodit.

Podstata vůdcovství je jen jedna - být první, ale její měřítka a cíle jsou různé. Existují vůdci v rodině, kolektivu, národu nebo státu. Existují vůdci, kteří přinášejí užitek, ale jsou i vůdci, kteří zastávají jen své egoistické zájmy. Můžeme však říci, že každý vůdce je jakýmsi rukojmím svých zájmů. Bez ohledu na to, zda je zastáncem systému pořádku nebo jeho potlačení, musí tento systém udržovat, k čemuž potřebuje velké množství sil. Jakmile okolí pocítí slabost vůdce, okamžitě toho využije. Vůdcovství je velmi těžká, unavující práce, neboť vůdce musí každodenně dokazovat, že je nejlepší. Je jen velmi málo lidí, kteří se včas a dobrovolně vzdali postu vůdce.

Vůdce uvede do života vždy určitou myšlenku o spojení lidí. Vůdcovství bez myšlenky je totéž jako otroctví. Myšlenka pomáhá ovládat lidi. Základem myšlenky je většinou náboženství, jež si však dané myšlen-

ky vysvětluje po svém a většinou ve svůj prospěch. Nikdo se už nepozastavuje nad tím, že judaizmus, katolicizmus, protestantizmus, pravoslaví a islám vznikly z biblických zdrojů, přičemž každé z těchto náboženství je přesvědčeno o tom, že jen ono jediné je nositelem pravdy a že všechna ostatní jsou jen blouděním.

Ujasněme si nyní jednu jednoduchou věc: život je různorodý, jedinečný jev a nemá smysl jej vměstnávat do nějaké myšlenky. Musíme si však uvědomit, že lidé se nebudou zabývat nějakou myšlenkou a sloužit jí; lidé chtějí především žít.

Zamysleme se nyní nad tím, jak může člověk sám sebe zavázat tím, že něco někomu slíbil. Každý slib je navázání konkrétního informačního a energetického spojení mezi osobou, která dává slib, a osobou, která slib přijímá. Předané informace se musí nejdříve realizovat a potom se rozplynou. Jestliže tento proces neproběhne, vzniká karmický závazek, který musí tento člověk zpracovat v budoucím životě, popřípadě přejde na jeho potomky. Zpracování karmického závazku může proběhnout různými způsoby. Uveďme si příklad. Clenové jedné rodiny poctivě pracovali celý svůj život, vytvořili si určitý kapitál, ale plody jejich práce využívají jiní lidé. Karma postupuje dále i s dlužníky. Uvědomte si to a s pokorou vše přijměte.

Jestliže si člověk dá sám sobě nějaký slib, ale potom na něj zapomene, vytváří takzvaný *skrytý verbální závazek.* Jedinec provede v dětství nějaký čin, jehož následky se přenesou na jiného člověka. Příklad: děti mezi sebou zápasily a jedno dítě si nečekaně podvrtlo ruku. „Vítěz" hluboce prožívá tuto událost a řekne: „Měl jsi raději vyhrát ty a nestalo by se to!" Tato slova úplně stačí, aby se mezi dětmi vytvořilo karmické spojení, jehož následkem bude dobrovolné předání všech budoucích životních vítězství a úspěchů zraněnému

chlapci. „Vítězi" se nebude v životě nic dařit, ale „poražený" bude sklízet jeden úspěch za druhým. Zamyslete se nad tím, co mohou způsobit bezděčně vyřčená slova. Ježíš Kristus také upozorňoval na to, jak nebezpečné mohou být různé přísahy a sliby. Je naprosto zbytečné, abychom někomu dávali naše budoucí úspěchy a vítězství.

Čtvrtá **struktura:** SVOBODAANEZÁVISLOST

Převaha čtvrté struktury zapříčiňuje v duševním vývoji člověka následující nedostatky: pýchu, nesnášenlivost, nepřátelství, urážky, zavazování se slibem, svévolné jednání a škodlivé zvyky, myšlenky na sebevraždu, ukřivděnost a snahu někomu škodit.

Svobodaanezávisláexistencejsoupřirozenouvlastností každého živého systému, tedy jak zvířat, tak i člověka. Všechno však musí probíhat v rozumných hranicích. Pokud je člověk překročí, začne mít problémy s lidmi ve svém okolí, nejdříve však se svými nejbližšími. Nemůže se s nikým sžít a myslí si, že se ho všichni snaží v něčem omezovat. Samozřejmě, že začne protestovat. Tito lidé velmi brzy opouštějí svoji rodinu, ale vlastní rodinu si založit nechtějí. Neustále střídají zaměstnání, žijí v různých městech a zemích, kde se snaží najít lepší život. Špatné charakterové vlastnosti jim však nedovolí, aby se někde usadili. Jakmile mají pocit, že se již dost dlouho toulali po světě, že si již dost užili života, vracejí se jako marnotratní synové domů. Život jim ukázal i druhou stranu jejich pýchy - samotu, a jejich urážlivost vyléčil pochopením.

Snaha o dosažení svobody a nezávislosti se v rodině projevuje problémy mezi rodiči a dětmi a ve společnosti nepochopením mezi jednotlivými generacemi. Dochází k tomu proto, že sociální a ekonomické pod-

minky se dostávají do konfliktu s fyziologickým vývojem. Uplyne mnoho let, než člověk získá vzdělání, najde si práci a stane se finančně nezávislým. Z fyziologického hlediska již dávno dospěl a o slovo se hlásí i milostné city. Z filmových pláten se na něho valí obrazy báječného života. Má pocit, jako by stál mimo hlavní proud života, a začne se bouřit. Nevědomky protestuje proti životnímu režimu, který zavedli a dodržovali jeho rodiče. Usiluje o to, aby si mohl vzít jejich pohodlí a úspěchy, ale odmítá za ně zaplatit časem svého života. Ve světě vznikla různá mládežnická hnutí (dokonce i s pseudonáboženskými sklony), která nepřijímají současný život s jeho zákony, ale budují si svůj svět, mají své názory, svoji módu, svůj jazyk, své vztahy a mnoho dalšího.

Mladí lidé demonstrují prvky nezávislosti, samostatnosti a života dospělých různými škodlivými zvyky a domnívají se, že je jim všechno dovoleno. Mladí lidé na celém světě považují alkohol, kouření, drogy, bouřlivý pohlavní život za symboly svobody.

Je zcela pochopitelné, že sociální poměry stávajícího režimu vyvíjí velký tlak na slabou psychiku mladého člověka, a proto mladí lidé často přemýšlejí o sebevraždě, dokonce známe i případy, kdy k sebevraždám skutečně došlo. Někteří lidé tímto způsobem vyjadřují svoji zlobu vůči světu. V mimovědomé formě života se vytváří program sebezničení, který se předává po linii rodu. Je však velkou překážkou v dosažení úspěchu, štěstí a zdraví nejen pro určitého člověka, ale i pro jeho potomky.

Dospívající mládež projevuje svůj pocit křivdy a zlé myšlenky ve vztahu ke světu dospělých vulgárními nadávkami a agresí. Jestliže jim k životu schází místo, vybojují si jej fyzickou silou. Pouta černé karmy spoutávají svět stále pevněji, Činí ho nestabilním, čímž se stává nebezpečným prakticky pro každého člověka

Člověk se může stát obětí klamu, násilí a teroru kdekoli na světě, v jakékoli zemi, na jakémkoli místě. Mladí lidé, skupiny lidí, a dokonce i celé národy se snaží výše uvedenými prostředky posílit svoji touhu po svobodě a nezávislosti.

Taková touha po svobodě a nezávislosti má sice obecný základ, projevuje se však různým způsobem. V prvním případě se jedná o nadměrné vyjádření charakterového rysu, jehož vlivem se člověk stává nesnášenlivým a náladovým. Ve druhém případě jde o přirozený protest lidí proti nenormálnímu, umělému životu, vytvořenému nepřirozenými prostředky a způsoby.

Pátá struktura:
SPRAVEDLNOST A SPRAVEDLIVÝ ŽIVOT

Převaha páté struktury zapříčiňuje v duševním vývoji člověka následující nedostatky: vytvoření iluzí a odtržení od reality, nadměrně vyvinutý smysl pro nespravedlnost a ponížení, komplex viny, zavazování se slibem, podezíravost a sebebičování, zklamání, zoufalství, ukřivdění a snahu někomu škodit.

Lidé se snažili již odpradávna žít ve spravedlivém světě, spravedlivě se chovat a jednat. Mojžíšova přikázání učila člověka, jak má spravedlivě žít. Kázání Ježíše Krista měla stejný obsah. Uvědomte si, že v říši zvířat je zákon spravedlnosti na prvním místě a zvířata se tomuto zákonu podřizují dobrovolně a zcela přirozeně.

Lidé pochopili, co je to spravedlnost, až tehdy, když se naučili procházet etapami vůdcovství a boje za svobodu. Jakmile lidstvo narazilo na překážky, pochopilo, že je potřeba žít spravedlivě. Každý člověk by měl být sám sobě vůdcem, měl by mít dostatek svobody, měl by být dostatečně materiálně zajištěn a měl by být spokojený se svou rodinou a praci. Je důležité, aby jeden člověk nepotlačoval tyto vlastnosti u druhého člověka.

Proto má být spravedlnost základem vztahů mezi pohlavími, v rodině, ve státě a na světě. (Celosvětovým orgánem pro kontrolu spravedlnosti je Organizace spojených národů.)

Pojem spravedlnost vyjadřuje také dva protiklady - dobro a zlo. Spravedlivý vztah je chápán jako dobro a nespravedlivý vztah jako zlo. Lidstvo nemohlo a ani nemůže žít spravedlivě. To je úplně normální, neboť lidstvo tvoří jeden celek, který produkuje velmi mnoho zla. Jelikož každý člověk bojuje za spravedlnost ze svého hlediska, dostávají se do *kroniky Akáši* miliardy myšlenek o spravedlnosti. Životní energie lidstva se nenávratně ztrácí v bezedné jámě spravedlnosti, přičemž vytváří obrovský egregor*) (informační a energetické pole).

Na půdě spravedlnosti se rodí také všechny typy křivd a splétají se karmické uzly. Každý člověk si utváří svůj myšlenkový svět spravedlnosti a podporuje jej. V myšlenkách se budují vztahy, předměty, tvary, procesy a pojmy. Člověk začíná žít v iluzorním světě a vytváří si vlastní miniaturní vesmír. Jestliže něco z vnějšího světa do tohoto rámce nezapadne, ve vědomí člověka vznikne konflikt, který buď odmítne, nebo s ním začne bojovat, anebo se s ním smíří a vytvoří novou myšlenkovou konstrukci. Takovým způsobem vznikají různé křivdy a urážky.

Uvedeme si několik příkladů. Jeden člověk si přečetl inzerát o výhodném peněžním vkladu. Ve svém vědomí si vytvořil myšlenkovou konstrukcí o rychlém zbohatnutí. Vložil tedy všechny své úspory, ale nakonec se ukázalo, že se jedná o takzvaný *pyramidový systém.* To v něm vyvolalo hluboký pocit křivdy.

*) *Egregor* - myšlenková forma nebo bytost, která byla vytvořena v duchovní rovině skupinou lidí nebo jednotlivců. Je odrazem toho, co je společné lidským myslím, a vyjadřuje zvláštní astrální útvar. V roce 2005 vyšla kniha Anatolije Prokašova *Egregory - strážní andelé ~ pozn. red.*

Dva mladí lidé se do sebe zamilovali. O dívku se však začal ucházet jiný nápadník. V jejím vědomí vznikla myšlenková konstrukce jejich budoucího krásného vztahu. Na prvního partnera úplně zapomněla a veškerou svoji pozornost věnovala novému příteli. Nakonec se ukázalo, že je již ženatý a chtěl si jen vyhodit z kopýtka. Dívka se cítila ukřivděná.

Jeden muž byl věhlasným odborníkem a těšil se velké vážnosti. Jednoho dne si způsobil úraz a nemohl již dále pracovat. Postupem času upadl do zapomnění a pocítil i nedostatek peněz. Myšlenková konstrukce, kterou si tento člověk vytvořil ve svém vědomí, se zhroutila. Muž se cítil ponížen.

Mladý, citlivý člověk s tvůrčími vlastnostmi sní o rozvoji svých schopností. Ve svém vědomí si vytváří myšlenkovou konstrukci zajímavého budoucího života, naplněného tvůrčí inspirací. Rodiče ho však nutí, aby dosáhl prestižnější profese. A pak se prý uvidí. Tento člověk začne studovat a po ukončení školy pracuje sice ve svém oboru, avšak je zavřený v kanceláři a vykonává jen otrockou technickou práci. Náhodou se dozví, že jeho přítel z mládí, který nebyl zdaleka tak talentovaný jako on, pořádá vlastní výstavy, píše, vystupuje na veřejnosti, jezdí do zahraničí a má další aktivity. Začne mu závidět, litovat se, cítí křivdu a bude se bičovat za to, že promarnil svoji Šanci,

Kolik jiných příkladů na téma spravedlnosti bychom mohli uvést! Všechny budou mít ale jedno společné – pobízejí člověka k navázání karmického uzlu, který se může vytvořit myšlenkou, náladou, slovem i skutkem. Neexistuje ani jeden člověk, který by nechtěl ve svém Životě něco přebudovat, něco změnit nebo něco nepatrně opravit. Všichni víme, že každou situaci je

možné napravit, ale vyžaduje to značné úsilí a překonání morálních překážek.

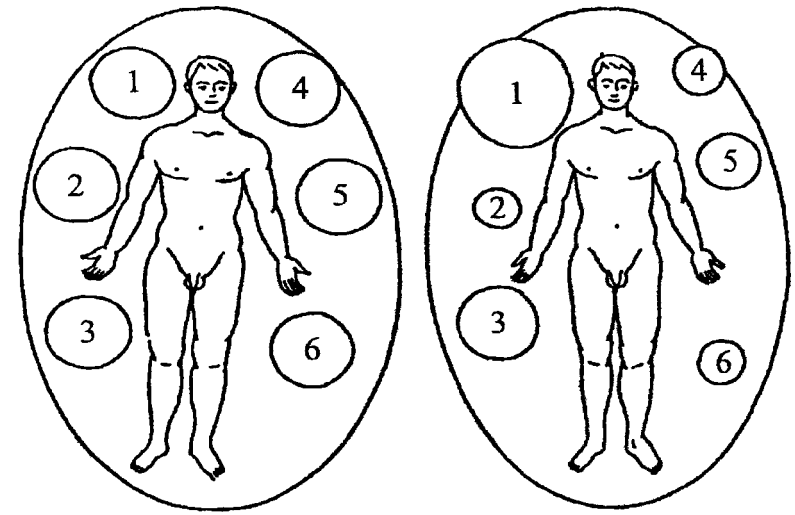
Šestá struktura:
TVORBA A ORIGINÁLNÍ SEBEVYJÁDŘENÍ

Převaha šesté struktury zapříčiňuje v duševním vývoji člověka následující nedostatky: zvláštní projev egoizmu a pýchy, chvastounství, odmítání sebe sama, nespokojenost, beznaděj, zklamání, mezní stupeň nesnášenlivosti, nepřátelství, ukřivdění a snahu někomu škodit.

Jestliže člověk této struktury propadl tvůrčí činnosti, přestává pro něho existovat úplně všechno: rodina, povinnosti, přestává o sebe pečovat, stravuje se tím, co má zrovna po ruce. Vnější svět je pro něho omezený do okamžiku, nepřesáhne-li rámec jeho myšlenek. Tím můžeme vysvětlit jeho nesnášenlivost vůči ostatním lidem, kteří neumějí pochopit jeho myšlenky a tvůrčí hledání. Člověk s tvůrčími vlastnostmi se ke svému okolí chová nepřátelsky a pomalu se u něho začíná rozvíjet chorobná touha po slávě. Na tvůrčí bázi vzniká struktura, která pohlcuje všechny jeho síly. Proces poznání a technického tvoření táhne člověka stále hlouběji. Čím více poznal, tím více si přeje dále poznávat a všechno v životě uskutečňovat. Nekonečnost tohoto procesu a potíže s jeho realizací vyvolávají podráždění, nespokojenost a někdy i zklamání. Nakonec si možná řekne, podobné jako Isaac Newton, že čím více poznává, tím toho ví méně.

Historie nám ukázala několik zvláštních případů, kdy někteří lidé pracovali, vynalézali, tvořili a ostatní vyžívali jejich úspěchy, metody a vynálezy. V této souvislosti je nutné doplnit, že využívání práce jiných uškodilo ve většině případů zase jen lidem. Domnívám se také, že je úplně zbytečné hovořit o využití tvůrčích

myšlenek ve vojenství. Lidé se dostali od kulaků až k atomovým bombám, které mohou v několika sekundách smést lidstvo z povrchu Země. Závažným problémem je to, že lidstvo bez ohledu na vědeckotechnický pokrok svůj vývoj nezastavilo, ale naopak se stalo závislým a bezduchým útvarem.



Obr. 7 Šest pohnutek člověka

Na obrázku č. 7 je na levé straně zakresleno všech šest pohnutek u normálního a harmonického člověka. Na obrázku vpravo jsou některé pohnutky výraznější, protože odčerpávají energii jiných pohnutek. Mimovědomá forma života je zkreslená, což znamená, že silnější pohnutky ovlivňují ostatní, neboť spotřebují více životní energie.

Podívejme se nyní na otázku vlastního sebevyjádření. Člověk má jednu charakteristickou vlastnost - chce se odlišovat od ostatních lidí. Všechno by ale mělo být v mezích normy. Osobitý styl oblékání a zá-

jem o módní výstřelky, přemíra různých ozdob, tetování, piercing na různých částech těla - to všechno je následek zvráceného vývoje dané struktury života. Lidé se různými způsoby - veřejně slovy, skrytě ve svých myšlenkách - chlubí tím, že se odlišují od ostatních.

Takovéto chvastounství působí velmi nepříjemně na okolí a může zanechat karmické následky.

DALŠÍ ZPŮSOBY PŘEDÁNÍ KARMICKÉ INFORMACE

Jedním z dalších způsobů předání karmické informace je obyčejná *příprava stravy,* která je velmi důležitým informačním procesem. Myšlenky člověka ovlivňují hmotnou podstatu stravy až na kvantovou úroveň, kde se usazují jak pozitivní, tak i negativní informace. Jakmile se tato informace dostane do organizmu člověka, posiluje se jeho životní silou a je schopná člověka podnítit (a skutečně podněcuje) k určitým vnějším krokům. Na tom je založen účinek kouzel, jež mají například připoutat jiného člověka, nebo účinek jiných metod. Měli byste si uvědomit, jak je důležité, kdo vám připravoval jídlo a jakou měl při tom náladu.

Sílu účinků pozitivních myšlenek na stravu využijte hlavně pro sebe. Jaká metoda je zde nejvhodnější? Když žvýkáte sousta potravy, představujte si, že tato sousta obsahují velké množství aktivních biologických látek, které jsou pro vás užitečné. Bude-li vaše představa výrazná a přesvědčivá, může se změnit dokonce chuť a vůně potravy. Jídlo, které konzumujete tímto způsobem, bude pro váš organizmus mnohem prospěšnější.

Karmická informace je uložená v různých předmětech a věcech, jejichž prostřednictvím se může předávat dále. Nikdy nevíme, zda se určitá věc smíří, nebo nesmíří s novým majitelem. Pokud ano, člověk si věc přizpůsobí a všechno je v pořádku. V opačném případě je možné, že člověk bude mít s určitou věcí potíže. Uvedu vám příklad: automobil rakouského následníka trůnu Františka Ferdinanda ďEste, který podlehl atentátu v Sarajevu, jenž se stal příčinou vypuknutí první světové války, měnil mnohokrát svého majitele. Všem osobám, které ho vlastnily, se nečekaně přihodila nějaká havárie, jež mnohdy končila smrtí. Z uvedeného příkladu je jasné, že do automobilu byla uložena velmi silná negativní karmická informace.

Oblečení, které náleželo jinému člověku, může předat novému majiteli nemoci a osud původního vlastníka. Podobné vlastnosti má například nábytek, místnosti, budovy, krajiny, a zvláště kulturní a umělecká díla. Zvířata a rostliny procházejí rovněž koloběhem karmy svých hospodářů a majitelů. Nikdy nemůžeme spatřit vnitřní svět člověka, zato můžeme pozorovat jeho vnější odraz a podle něj posuzovat nejen člověka, ale i jeho osud.

Seznámili jsme se s tím, jak se pomocí myšlenek, nálady a skutků, které se pohybují kolem šesti pohnutek, vytváří karma člověka. Změníme-li vlastní myšlenky, náladu a chování, můžeme cíleně pracovat s karmou, měnit osud, vztahy a zdraví nejen sebe sama, ale i našich blízkých.

INDIVIDUÁLNÍ KARMA

Individuální karma se skládá z karmy získané v minulých životech a z karmy vytvořené v současném životě.

Karma z minulých životů je uložena a dřímá v mimovědomé formě životě, kde čeká na svoji příhodnou karmickou situaci, která ji poté aktivizuje a uvede do činnosti. Karma současného života se vytváří pouze z jednoho zdroje, jímž je vědomí člověka, které závisí na jeho charakterových rysech. Člověk projevuje své charakterové rysy v určité karmické, životní, rodinné nebo jiné situaci, přičemž karmu v průběhu svého života tlumí, nebo si ji stále vytváří.

Pataňdžali ve svém díle *Jógasútra* rozděluje individuální karmu v závislosti na zkušenostech získaných v průběhu života na karmu *černou, bílo-černou, bílou* a *ani bílou, ani černou.*

Nejhorší karmou ze všech čtyř uvedených typů je *černá karma,* která vzniká v procesu nemorálního a zločineckého života. Pomluvy, egoistické intriky, jejichž jediným cílem je narušení plodů cizí práce, ponižování poctivých lidí a urážení jsou nejtypičtějšími vnějšími rysy černé karmy. Vnitřní, duševní, černá karma zahrnuje takové stavy duše, jako je skepticizmus, který nevede k žádnému poznání, nevěrectví, velká zatvrzelost v nevědomosti, závist a tak dále.

Podobné myšlenkové úchylky se přenášejí do prostoru a rychlostí blesku se vracejí zpět ke svému zdroji, to znamená osobě, která je vyslala, a účinkují v ní takovým způsobem, jak to tento člověk přál jinému člověku. („Nesuďte, abyste nebyli souzeni. Neboť jakým soudem

soudíte, takovým budete souzeni." Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá. Neplivej do studny, neboť z ní budeš pít sám.)

Bílá karma je výsledkem dobročinného jednání a chování, které pomáhá upevnit prostor. Jestliže se dobročinné myšlenky vracejí ke svému zdroji, posilují jej a přinášejí mu štěstí a úspěch.

Bílo-černá karma se tvoří v důsledku nahromadění dobrých a zlých činů ve vztahu k ostatním lidem, živým tvorům, planetě Zemi, prostě ve vztahu k celému prostoru. Člověku je dán příslušný osud v závislosti na počtu těchto činů. Někdy se člověku daří, jindy méně. Čím více dobrých skutků člověk vykoná, tím lepší je jeho osud, a naopak čím je více špatných činů, tím ho provází věčná smůla a vězení.

Ani bílá, ani černá karma vyjadřuje činy potulných poustevníků a samotářů, kteří žijí ve svém posledním ztělesnění. Tento typ karmy se může vytvářet i v průběhu obyčejného života, a to tehdy, jestliže jste práci, která vám byla zadána nebo kterou jste si vybrali, vykonali svědomitě a nepřipoutali jste se k jejím výsledkům.

Snažte se pochopit jednu důležitou věc: jakmile se ve vědomí zachytí nějaká myšlenka a spustí se myšlenkový proces, který pobouří prostor (Boha), okamžitě následuje adekvátní odpověď z jeho strany, jež někdy bývá mnohem silnější. Jestliže nevznikne myšlenka, nespustí se ani myšlenkový proces, jehož následkem by bylo pobouření Boha, a tudíž nepřijde ani žádná odpověď.

Nyní se podíváme, jak se karma projevuje. Určitě se shodneme s myšlenkou uvedenou v *Jógasútře,* že proces karmické odpovědi probíhá různým způsobem. Odpověď může v *kronice Ákáše* „dřímat" do té doby, dokud se nevytvoří příznivé podmínky k její realizaci. Tato karma se nazývá *dřímající.*

Člověk provedl ve vztahu k prostoru nějaký špatný čin, ale svými dalšími činy všechno napravil, a proto se mu za tento čin dostane mírnější karmické odpovědi. Tuto karmu označujeme jako *oslabenou.*

Nejčastějším typem karmické odpovědi je varianta, kdy člověk poté, co provedl nějaký čin, pocítí na sobě jeho zpětný účinek, například má smůlu, neúspěch nebo se mu zhoršilo zdraví a podobně. Takováto karma se nazývá *plně rozvinutá.*

Dále existuje varianta karmické odpovědi, kdy se proces zpětného účinku odsune na určitou dobu kvůli tomu, že vzniklé okolnosti podporují účinek mnohem silnějšího karmického dluhu, a to jak pozitivním, tak i negativním směrem. Jakmile účinek této karmické odpovědi skončí, na řadu se opět dostane účinek původního procesu, který se přerušil. Tato karma se *nazývá přerušená.*

Položme si nyní otázku. Lze karmu předávat po rodové linii? Starověké zdroje a učení agni-jóga potvrzují, že životní zkušenosti, které člověk nahromadil v průběhu jednoho života, se po jeho smrti nemohou ztratit. V posmrtné existenci (v okamžiku mezi smrtí a novým zrozením) tyto zkušenosti zpracovává duše, aby se duchovně vyvíjela. Vládce karmy připravuje v závislosti na kvalitě nahromaděných zkušeností určité pole, na němž bude duše vykonávat svoji činnost. Duše musí všechny zkušenosti odhalit, následně je pak zpracovat a realizovat. Proto je velmi důležité, abyste vždy přihlédli k dalším faktorům, jako je například epocha, stát, lidé v okolí, rodina a celá řada jiných faktorů.

Současní badatelé nejenže souhlasí s tím, že z minulých životů nám byly předány karmické informace, ale zároveň ukazují na možnosti, jak vytvořit jiné cesty, jejichž prostřednictvím by se předávaly karmické informace. Narazili jsme na nový jev, který můžeme označit jako *karmická psychologie.* Nesprávné využití myšlení vytváří velmi negativní informační a energetické programy, které se mohou přenášet na ostatní lidi, zvláště v jejich rodové linii. Tyto programy „se usazují" ve strukturách mimo vědomé formy života, ovlivňují zdraví, vztahy a osud nejen určitého člověka, ale i dalších lidí.

Proto je nesmírně důležité, abychom se hlouběji podívali na problematiku předávání karmy a zároveň si uvědomili, že toto předávám zasahuje do různých oblastí lidského života. Abychom lépe pochopili mechanizmus *nabalování karmy* a jejího předávání, zastavíme se u dvou hlavních příčin jejího vzniku a předávám: je to *karmická psychologie* a *každodenní situace života.*

Karmická psychologie aneb Jak se vytváří karma v průběhu života

Nejdříve se podíváme na síly, které podněcují člověka k vytvoření karmy během jeho života. Život člověka se projevuje v podobě šesti pohnutek, o nichž jsme již hovořili na předcházejících stránkách knihy. Jestliže se některá z těchto pohnutek nevyvíjí tak, jak si člověk přeje, ve vědomí se spustí myšlenkový proces *nespokojenosti* a *podráždění.* Není to nic jiného než základní patologický program.

Nespokojenost a podráždění se často mění v urážlivost. Je to závažný a silný program, který se snaží o přirozený vývoj do dalších programů, fungujících jako následky. Urážlivost připoutává uraženého člověka k předmětu urážky.

URÁŽKA

Urážka je myšlenkovou a emocionální činností ve vědomí člověka, která vytváří určitý balík programů. Balík programů urážky se může předávat po rodové li-

nii. Program se v takovém případě usazuje v podvědomí a mění se v nevědomý program. Nadměrné množství nevědomých programů urážek a křivd vytváří charakterový rys - *urážlivost.*

Urážlivost narušuje normální struktury mimovědomé formy života urážlivého člověka i osoby, která ho urazila, a je jedním z nejrozšířenějších porušení zákonů informačního a energetického spojení s prostorem. Je to typický karmický uzel, způsobující nepříjemnosti v životě obou jedinců.

Síla urážky je závislá na energetické úrovni urážlivého člověka. Čím je tato úroveň silnější, tím více životní energie odvádějí myšlenky a emoce z mimovědomé formy života do programu urážek. Doporučuji vám proto, abyste si zlé myšlenky a urážky nepřipouštěli během emocionálního vzrušení, například při oslavě narozenin, nějakého jubilea, na svatbě a při jiných příležitostech. Ve stavu emocionálního vzrušení se vytvářejí nejsilnější programy urážek (to znamená, že jsou škodlivé zdraví, charakteru a osudu).

Mimovědomá forma života se začíná naplňovat programy urážky již v průběhu nitroděložního vývoje. Otevřené i nevyřčené urážky a vzájemná kritika rodičů se v podobě neuvědomělých urážek ukládají do podvědomí dítěte a postupně ovlivňují jeho charakter, chování, zdraví a jeho vztah k okolí.

Osobu, která urazila jiného člověka, můžeme částečně ospravedlnit tím, že vzájemné vztahy lidí závisí na informacích obsažených ve strukturách jejich mimovědomých životů. Tyto informace se skládají z jakéhosi kompletu programů, jež určují komunikaci člověka s okolní přírodou a lidmi City lásky, nenávisti a urážky, které cítí ostatní lidé k určitému Člověku, se přesně shodují s informací uloženou v jeho mimovčdomé formě života. Proto existují lide, kteří závidí jiným lidem každou hloupost, existují takoví lidé, kterým neustále někdo křivdí, podvádí je a okrádá, mnozí jsou často zraněni. Jiní lidé prožívají neustálá neštěstí, dále jsou lidé na které útočí psi a tak bychom mohli pokračovat dále. Připomeňte si kázání Ježíše Krista o tom, že bez Boží vůle nevypadne ani jeden vlas člověka. Jestliže se člověku přihodily nějaké vážné věci, znamená to, že se tím sám provinil. Je potřeba, aby se s tím smířil, vzniklou situaci přijal a zpracoval ji. Člověk by si měl z této lekce vzít příslušná ponaučení a uvědomit si, že tímto způsobem nemůže dál žít.

Cítí-li člověk, že mu někdo ubližuje nebo se k němu chová nepříjemně, neměl by reagovat stejným způsobem. Určitý odpor je možné projevit pouze na fyzické úrovni, ale na úrovni vědomí (myšlenek a emocí) je potřeba se pokořit, ovládnout se a projevit lásku k lidem. Každá nepříjemnost a překážka je jen další lekcí k dosažení duchovní dokonalosti a růstu a možností ke zpracování karmických dluhů. Jestliže si to člověk uvědomí a začne se tak chovat, zpracovává si svoji karmu, zbavuje se bolestí, zlepšuje osud a zdraví nejen sebe sama, ale i svých dětí. Nezvládnutí určité situace a pýcha jen prohlubují tvrdost karmické lekce, vytvářejí program urážky, který se přenáší dále na potomky.

Podívejme se dále, jak „nevinná" urážka ovlivňuje zdraví člověka. Jestliže je mimovědomá forma života dítěte přeplněná programy urážky, vzniká enuréza*). Jsou-li programy urážky silnější, objeví se diatéza**).

Dítě se ještě nedokáže zlobit, ale už trpí diatézou! To je výsledek urážek ze strany matky nebo otce. Rodi-

*) bezděčné pomočování, zejména noční - pozn. překl.

**) náchylnost k určitým druhům chorob - pozn. překl.

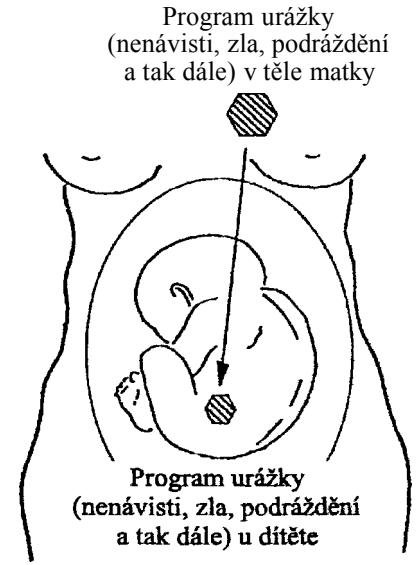
če, nekomplikujte svými urážkami život ani sobě, ani svým dětem!

Balík podvědomých urážek se aktivuje v období dětství a dospívání různými, nejčastěji nepatrnými urážkami a křivdami. Dítě, které bylo z psychického hlediska zcela normální a zdravé, se najednou změnilo v náladového, uraženého (zlého) a nemocného jedince. V čem je problém? Odpověď je jednoduchá: v tom, že vědomé urážky aktivovaly podvědomé urážky.

Vědomé urážky vznikají v oblasti hrudníku, což může být příčinou vzniku zánětu průdušek. V dospělosti mohou urážky zapříčinit vznik tuberkulózy, nečekaného infarktu neboli inzultu, nádorového onemocnění plic, žaludku nebo jícnu. Protože lidé neznají škodlivý účinek urážek nebo jiných negativních emocí, mají zkreslené myšlení, vzdálili se morálce a etice, přestali dodržovat biblická přikázání, do pole každého člověka se uložily dřímající i aktivní balíky programů urážek, nespokojenosti, podrážděnosti a zlosti. V posledních letech tuto skutečnost potvrzuje mnoho srdečních, cévních a onkologických onemocnění.

Na obrázku č. 8 je zobrazen mechanizmus, jak matka předává svému dítěti program urážek. Vědomě vytvořená urážka se v těle matky nachází v oblasti prsou. Pokud dojde k prudkému emocionálnímu vzrušení, program urážky přechází na dítě. Organizmus matky se s dítětem dělí o program urážky, který se u dítěte ukládá v oblasti pánve a narušuje normální proces vylučování moči. Dítě bude po svém narození trpět enurézou nebo diatézou.

Ukázali jsme si přibližné schéma, jak dochází ve vývoji dítěte k různým nedostatkům, jako jsou například srdeční potíže nebo vrozené vady. Viníkem jsou ve většině případů rodiče, kteří nedostatečně ovládají své city a nechovají se správně.



Obr. 8 Předání programu urážky matkou na plod

Přátelství, láska a intimní vztahy vytvářejí pro vznik urážek velmi příznivé podmínky. Dospívající jedinec není ještě vyzrálý, ale jeho vnímavost a emocionální stránka je tak silná, že například první láska, přátelství či první sexuální zkušenosti mohou zapříčinit vznik urážky, což zcela zákonitě zanechá stopy na jeho potomcích. Proto doporučuji, abyste urážky v žádném případě nepustili do struktury mimovědomé formy života. Odstraňte urážku fyzickou silou – bijte rukama do polštáře, plačte, křičte, třeba i něco rozbijte (co nepotřebujete).

Velmi nebezpečné jsou urážky umírajícího člověka adresované živému Člověku a urážky živého člověka určené zemřelému člověku. V takových případech vznikají zvrácené karmické vztahy, provázené ztrátou energie, vážnými nemocemi nebo nešťastným osudem. Chtěl bych poznamenat, že čím se člověk méně uráží, tím je zdravější.

JAK ODPUSTIT URÁŽKU

Jestliže vás někdo urazil, pak nejdříve požádejte o odpuštění za to, že jste někoho urazili vy. Tento krok přetne karmické programové vztahy z minulých životů jak u rodičů, tak u vás. Vaše minulé urážky a křivdy, vyslané nějakému člověku, vytvořily zpětnou reakci, to znamená, že vás někdo urazil stejným způsobem. Nyní musíte požádat o odpuštění za to, že jste jinému člověku nestihli odpustit a vytvořili jste určitý program, v němž jste na něho nazlobení. Potom požádejte o odpuštění za toho člověka, který vás urazil, za to, že se sám rozzlobil a urazil vás. Nakonec o odpouštění za hřích urážky požádejte Boha a poděkujte mu za to, že jste si tento hřích mohli uvědomit a odstranit ho.

Budete-lioodpuštěníprositnahlasaupřímně(očemž bude svědčit rozechvělý hlas, slzy v očích, chvění těla), dojde ke zpracování mechanizmu pokání a proběhne podvědomá sebeočista. (Můžeme to přirovnat k restartování počítače, kdy dojde k odstranění všech poruch a systém se vrací do normálního režimu.)

Urážka podněcuje člověka k tomu, aby na nespravedlnost odpověděl stejným způsobem („oko za oko, zub za zub"). Z urážky se však vytváří mnohem silnější programy: *oklamání, nenávist, touha pomstít se, ponižovat, pomlouvat, fyzicky ničit* a *drtit.* Všechny uvedené programy posilují spojení mezi člověkem a objektem, k němuž byly vyslány.

NENÁVIST

Nenávist je vědomým a záměrným myšlenkovým a emocionálním procesem, jehož cílem je konkrétní objekt (člověka nebo někoho čí něco jiné/ho) zničit nebo mu uškodit. Tento proces vytváří v mimovědomé formě života nejsilnější programy zničení, které se předávají

po celé rodové linii a působí na několik budoucích generací. Programy nenávisti, které jsou uloženy jako nevědomé programy v mimovědomé formě života dětí a vnuků, zvyšují hladinu podvědomé agrese. Tito lidé si vlastně ani neuvědomují, že na mimovědomé úrovni života útočí na lidi ve svém okolí. S takovým člověkem se lidé ve společnosti, v zaměstnání, a hlavně v rodině necítí dobře, jsou nervózní, rozrušení a neklidní. Není to nic jiného než následek nevědomého boje na mimovědomé úrovni, který nabyl reálné podoby.

Jestliže například manželka pociťuje nenávist ke svému manželovi, přeje mu v myšlenkách i slovech zlo, utvoří se v jejím mimovědomém životě program zničení. Uvědomte si, že u tohoto programu stejně jako při použití miny je úplně jedno, koho má zničit - nepřítele, proti němuž je mina vyrobená, nebo člověka, který na ni náhodou šlápnul. Program zničení začne z důvodu určité závislosti ničit nejen toho, proti komu je vytvořen, a to tím silněji, čím méně je tento člověk nebo objekt chráněn nebo se může chránit, ale začne narušovat také struktury mimovědomé formy života svého tvůrce. Jestliže má tvůrce děti, program se v neuvědomělé formě usazuje v jejich podvědomí, přičemž pomalu, ale reálně narušuje celý rod.

Program nenávisti může pracovat prakticky bez povšimnutí. Ve své vnější formě se projevuje tak, že člověk nemá radost ze života. Nenávist je příčinou závislosti člověka na alkoholu a drogách a často způsobuje rozpad rodiny. Program nenávisti a zničení, který je uložený ve vědomí člověka, ho nutí dělat určité nebezpečné skutky (například bitky, rvačky na nože). Tento člověk si neváží ani svého života, ani života ostatních lidí. Může uškodit mnoha lidem, zvláště těm, kteří jsou na něm závislí. Nakonec se však může stát, že jej po-

stihne nějaké onemocnění, spojené s poklesem energie atrofií*) či stahováním šlach.

Jestliže se žena po celou dobu svého těhotenství stále jen zlobila na manžela a nenáviděla ho, vytvořila si program odloučení. Manželé se pak mohou usmířit a na všechno zapomenout, ale program zůstane a s největší pravděpodobností přejde na jejich děti. Děti se narodí, dospějí, založí si své rodiny a nic netuší o nějakém programu odloučení. Podívejme se nyní, jaká zde vzniká zvláštní zákonitost. V jejich životě nastane nějaká situace nebo se objeví člověk s určitými charakterovými rysy, které aktivují program odloučení rodičů, a rodina se rozpadne. Jestliže k podobné situaci nedojde nebo člověk nemá příslušné charakterové rysy, přechází dřímající program na další generace tak dlouho, až se najde někdo, kdo jej aktivuje a zpracuje. Je to určitá spravedlnost ve vztahu ke každému programu. Některé děti program přeskočí, ale jiné zasáhne.

Program odloučení, který vytvořil někdo z předků, působí prostřednictvím jejich potomků, narušuje jejich osud a vztahy s milovaným člověkem. Lidé se například snaží rozumně vysvětlit důvod svého rozvodu a odvolávají se na to, že mají odlišné charaktery, ale ve skutečnosti zde účinkuje podvědomý mechanizmus odloučení nebo nenávisti k milovanému člověku! Takovýchto lidí je velké množství. Nemohou spolu žít, protože se stále hádají. Když se však odloučí, je jim smutno. Jde o patologický program, jenž je bude trápit po zbytekjejich života.

Podobné můžeme vysvětlit i vraždu, agresi a nemotivovanou vzájemnou nenávist dětí v jedné rodině. Starší děti mohou do nekonečna bít své mladší sourozence, mučit zvířata a přitom nemusejí chápat, proč to

*) zmenšení normálně vyvinutého orgánu nebo jeho části - pozn. překl.

dělají. Nemotivovanou agresi přenášejí na vlastní děti - nesmyslně je bijí za každou maličkost a neuposlechnutí. Nevědomé zlo se v člověku stává tak silným, že se svému chování sám podivuje, a dokonce se začne sám sebe bát! Neuvědomělá nenávist vede k chuligánským rvačkám, náboženským pogromům, k vzájemnému vraždění kvůli sebemenším odlišnostem.

Podrážděnost, nenávist a zlost vůči ostatním lidem je pokusem o energetický útok nejen konkrétního člověka, ale i celého lidstva a jeho prostřednictvím i celého vesmíru. Dokonce i nespokojenost s počasím negativně ovlivňuje mimovědomé struktury prostoru a skrze tyto struktury se přenáší na ostatní lidi. Prostor podniká určitá opatření, aby si lidstvo uvědomilo zlo, které si vlastně samo vytváří. Lidstvo prochází lekcí vzájemné nenávisti prostřednictvím válek, mezinárodních konfliktů nebo teroristických útoků. Kdo tuto lekci vydrží, změní se v úplně jiného člověka. V současné době se nacházíme v polovině tohoto procesu.

„Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují...," to je nejsilnější obrana proti vzájemné nenávisti.

Programy podráždění a nenávisti na mimovědomé úrovni jsou úzce spojeny se *životním principem žluči,* který ovlivňuje trávení, zrak a imunitu. Bylo prokázáno, že silný program nenávisti zapříčiňuje vznik cukrovky, zhoršuje zrak, vředy žaludku a dvanáctníku, tyto orgány často postihují i onkologická onemocnění.

Programy nenávisti mohou být tak silné, že svou negativní energií mohou ozářit prostor a v místnostech vytvořit specifické patologické zóny. Jestliže se například ve strukturách mimovědomé formy života člověka usadil program nenávisti (konkrétně proti mužům nebo ženám), který vytvořili ještě jeho předkové, je prostor kolem takovéhoto člověka dokonce až nebezpečny.

Lidé to podvědomě cítí a chovají se vůči němu rozrušeně a nepřátelsky. Nejvíce však trpí sám nositel programu nenávisti: neustále zažívá skandální situace s projevy agrese a neumí si uspořádat rodinný život.

Nejsilnější programy nenávisti vznikají po rodové linii - matka například nechtěně otěhotněla a svému dítěti přála smrt. Síla programu závisí na tom, kolik emocionálního náboje bylo do nenávisti vloženo a jak dlouho byla nenávist podporována. Jestliže je žena emocionální a silně prožívá celé své těhotenství, vytváří se program nenávisti takové síly, že bude stačit několika budoucím generacím.

Uvedu vám jeden příklad: prababička nechtěně otěhotněla a přála si, aby děvčátko, jež se jí narodilo, zemřelo. Program nenávisti a zničení postupoval po rodové linii. Další potomek, který nic netušil, začal podvědomě ničit ženy. Ve svém osobním životě neměl příliš štěstí. První žena podvědomě vycítila, že něco není v pořádku, odešla od něho a jejich rozvod byl poznamenán několika skandály. Vztah s druhou ženou byl mnohem lepší, ale po několika letech společného života žena náhle zemřela. Program zničení účinkoval tím silněji, čím více se tento muž poutal k ženám a miloval je. Pevný citový vztah a láska posilují energetické proudy, které rychle aktivují negativní informace. Negativní informace nabraly sílu a postihly osudy žen. Tento muž neměl děti. *Duše lidstva* mu nedala možnost, aby zplodil další duše. Nemohla připustit, aby jeho synové převzali program zničení a pokračovali v tom, co začal jejich otec. Ženské duše se bály smrtonosného programu tohoto muže, a proto ho opouštěly. Tímto způsobem vymírá rod kvůli jedinému egoistickému . Měli bychom přemýšlet rozvážné a opatrné, dodržovat kulturu myšlení a emocí, abychom mohli žít normálně a stejný život zajistili našim potomkům.

Jestliže se chcete zbavit nějakého negativního programu, zvláště pak programu nenávisti, msty a podráždění, počítejte s tím, že nepůjde o jednoduchý proces. Člověk si většinou myslí, že stačí, když odpustí tomu, kdo mu ublížil, a vyjádří svoji lítost. Nevěřte tomu, protože program se musí vždy zpracovat. *Zpracovat* znamená *absolutně se zbavit zloby.* V opačném případě může opět dojít ke stejné situaci, znovu budete podráždění, budete cítit nenávist a budete mít chuť se pomstít i poté, co jste již odpustili. Program nenávisti se neustále vyživuje a bude škodit jak vám, tak i vašim blízkým.

Vraťme se znovu k našemu případu. Muž se rozvedl s první ženou proto, že jeho podvědomí bylo v mimovědomé formě života naplněno programem nenávisti k ženám. Oženil se podruhé, ale neměl děti. Později požádal o radu a snažil se všechny problémy pochopit. Jeho nový život se vyvíjel příznivě, ale jednou náhodou potkal svoji první ženu a vzpomněl si na její urážky, ponížení a zradu. Jako by vyhrabal starou duševní „špínu" a jeho nový život se opět zhroutil. Jediné, co tomuto muži zbývalo, bylo pochopit, že program nenávisti a zničení reaguje na adekvátní emocionální situaci. Program se vyživuje energií této situace, postupně zesiluje svoje účinky a začíná ničit vztahy, zdraví a osud.

JAK SI PORADIT S NENÁVISTÍ

Nenávist a její podoby je možné zpracovat pouze cestou smíření, odpuštění a modlitbou za své nepřátele. Smiřujte se se svými nepřáteli, vědomě jim odpouštějte a dělejte to tak dlouho, dokud nenávist a všechny její podoby nezmizí. Doporučuji vám, abyste se za své nepřátele také modlili. Uvědomte si, že vnitřním smířením a vnějším odpuštěním dosáhnete na jemnohmotných úrovních svého osudu duchovního klidu a harmonie s vesmírem.

Jestliže člověk cítí, že nemůže osobě, jež mu ublížila, odpovědět stejným způsobem, to znamená například nahradit ztracený majetek, zaniklá práva, omezenou svobodu a mnoho dalšího, vznikají myšlenky o *vlastní bezmocnosti*, *sebebičování* a myšlenky na *sebevraždu.* Program nenávisti je jeden z nejhorších programů, které ovlivňují nejen spontánní ničení, ale prostřednictvím pole rodiny, rodu, národa a tak dále se rozšiřují na univerzální pole celého lidstva a zde narážejí na silné překažky. Univerzální pole celého lidstva nemůže připustit, aby se programy zničení dostaly do jeho struktur, a proto v budoucích životech tvrdě postihne nejen konkrétního člověka, ale i jeho potomky.

SEBEVRAŽDA

Myšlenky na sebevraždu vytvářejí v mimo vědomé formě života program sebezničení, jehož vznik mohou ovlivnit i myšlenky nemít děti. Usadí-li se tento program v podvědomí, může negativně ovlivnit zdraví a osud mnoha generací. Podvědomý program sebezničení předaný předky se projevuje v situacích, které tento program vyprovokují, a následně vede ke zločinům bez motivu, k zabíjení a sebevraždám. Program sebezničení se uchovává na úrovni rodu, ale jeho účinky mohou být silnější, jestliže jej bude vyživovat energie myšlenek na sebevraždu u dětí a vnuků. Postupem času se tento program stane tak silným, že Člověka donutí spáchat sebevraždu. Občas může dojít i k tomu, že členové určitého rodu odcházejí ze života z vlastní vůle kvůli problémům, které nedokázali vyřešit.

Pokusy o sebevraždu svědčí o tom, že program sebezničení je dostatečně silný a nutí člověka ke své realizaci Jestliže člověk překonal program ebezničení, ale nezničil jej úplně, bylo jeho ús .

Myšlenky na sebevraždu se objevují převážně mladých lidí kvůli nešťastné lásce. Nejvíce jimi trpí dospívající dívky a mladé ženy, protože jsou velmi citlivé a vnímavé. Na počátku prožijí vzrušení, potom se dostaví pocit zklamání a nenaplněnosti citů, a proto začnou přemýšlet o sebevraždě. Tím si vytvoří program sebezničení. Potom si však mohou najednou všechno rozmyslet, od všeho upustit a žít spokojeně dále. Program však zůstává a deformuje mimovědomé struktury v oblasti hlavy nebo podbřišku. Žena si tak sama přivolala bolesti hlavy a gynekologické potíže. Program sebezničení bude v organizmu „doutnat" tak dlouho, dokud jej žena neprobudí jiným procesem. Ten může nastat například v normální rodině po hádce s manželem o přerušení těhotenství.

Pokusy o sebevraždu se předávají po rodové linii. Program sebevraždy, který je ve vědomí člověka uložen jako nevědomý program, narušuje normální napojení dětí na životodárné proudy. U těchto dětí se vyvíjí podvědomá agresivita, jež může zasáhnout všechny tři oblasti - zdraví, komunikaci a osud. Organizmus se brání proti rozpadu vlastních duchovních struktur (odpovědných za osud) tím, že onemocní (bolesti hlavy, gynekologické potíže a jiné nemoci). Nemoc nechává člověka trpět, hledat příčiny neštěstí, přehodnotit život a žít tak, jak je potřeba.

Programy podvědomého zničení jsou velmi rozšířené. Neustále však vyžadují, aby jejich informační a energetické struktury byly zásobovány energii, *což* se následně projevuje apatií, depresí nebo agresivními výbuchy. Tyto programy zapříčiňují vznik mnoha psychosomatických nemocí, vytvářejí špatné charakterové rysy a negativně ovlivňují osud.

VNĚJŠÍ PROGRAMY A JEJICH NEGATIVNÍ PŮSOBENÍ

Programy proti negativním návykům. V současné době jsou velmi rozšířené různé protialkoholní a protidrogové terapie, metody odvykání kouření nebo přejídání. Začala se používat metoda rychlého učení, zavádějí se různé programy na snižování nadváhy a mnoho dalších. V čem jsou tyto zásahy škodlivé? Člověk by měl přijímat každou informaci prostřednictvím vědomí, neboť jen tehdy si ji může náležitě uvědomit a uložit si ji do paměti. Jestliže je informace jen vložená, zastrčená, jestliže se neustále vtlouká a neprochází vědomím, deformuje normální struktury mimovědomé formy života a narušuje celkovou cirkulaci energie. Znovu nám to připomíná počítač - každý nový program se musí nainstalovat prostřednictvím hlavního správce programů. Pouze tímto způsobem se každý nový program rozpozná a mohou s ním spolupracovat i všechny další programy v počítači. Pokud je program nainstalován jiným způsobem, reaguje sice na jeden příkaz (odvykání alkoholu, kouření a tak dále), ale narušuje nastavení a činnost ostatních programů. Ani počítač nedokáže přesně určit, co je příčinou nějaké poruchy. Budete-li i nadále pracovat s počítačem, nebudete spokojení s jeho výkonem. Podobný proces probíhá také se strukturami mimovědomé formy života člověka, který prošel některou z uvedených metod. Postupem času může dojít ke zhoršení jeho zdravotního stavu a ke vzniku nemocí. V Bulharsku byla zavedena například metoda studia prostřednictvím televize, jež byla prováděna v hypnóze. Jedinci sice získali během krátké doby mnoho informací, ale během tří až Čtyř let se u nich objevily příznaky ztráty paměti, došlo ke snížení činnost munitního systému a k dalším negativním jevům. Informace, které si člo-

věk nemůže sám uvědomit, „bloudí" ve strukturách mimovědomé formy života a narušují jejich harmonii.

Praxe ukázala i další škodlivou stránku takzvaného *kódování informací,* která vedla k nevědomé změně chování člověka. Silné kódovací programy jsou schopny dřímající programy sebezničení nejen uvést do aktivního stavu, ale také je nově utvořit Pohnutky k vůdcovství, svobodě a spravedlnosti se dostávají do konfliktu s programem změny chování. Na úrovni vědomí se tento proces projevuje jako dobrovolný odchod ze života. Na počátku je člověk rozzlobený, podrážděný a potom se dostaví myšlenky na sebevraždu.

V žádném případě by nemělo dojít k narušení cesty, jejímž prostřednictvím se informace dostává do organizmu člověka. Informace musí projít přes obvyklé vědomí a ve vědomé podobě se musí uložit do paměti. Narušení této cesty zapříčiňuje vznik nemocí a vytváří programy sebezničení.

Soucit a lítost. Jestliže člověka potkalo neštěstí, pomozte mu nějakým skutkem nebo prací, ale nikdy ho nelitujte. Jakmile začnete jiného člověka litovat nechtěně se s ním dostáváte do spojení na mimovědomé úrovni. Přemýšlejte nejen o následcích, ale hlavně o příčině, které přivedla člověka do jeho současnému stavu. Lítost, přemíra soucitu spojují pole trpícího Člověka a člověka, jenž ho lituje, což vede k výměně karmických informací. Osoba, která lituje, si nakonec může převzít a také převezme karmické problémy druhého člověka.

Člověk by měl být velmi opatrný v případě, chce-li pomoci jinému člověku. Představme si, že se vytvořila karmická situace, při níž došlo například k nějaké ztrátě, zničení nebo k jiným událostem. Začala karmická lekce, která měla určitého člověka přimět k tomu, aby pochopil škodlivost svých předcházejících Činů,

svého chování, myšlenek, vztahů, aby si vzal příslušné ponaučení a změnil se. Proto karma nechává člověka klesnout na samé dno. Zatímco probíhá proces klesání člověk usilovně hledá různé cesty, jak se udržet „nad hladinou". Běhá po příbuzných, známých, prosí o pomoc, půjčuje si peníze, prosí, přísahá, slibuje a tak dále. Nějaká „dobrá duše" ho přijme a pomůže mu - půjčí mu peníze a pomůže vyřešit problém. Karmická lekce je přerušena, člověk si z této situace pro sebe nevzal vůbec žádné ponaučení a klidně hřeší dál. Svoji lekci jen odsunul do budoucnosti. Myšlenkami a chováním se vrací zpět do stejných podmínek a všechno začíná znovu. Zato člověk, který mu pomohl, prožívá velkou zkoušku svého osudu nebo řeší problémy svého zdraví. Je tomu proto, aby si uvědomil, že nejednal správně a že se neměl míchat do Božího záměru. Najednou mu docházejí peníze, dlužník svůj dluh nevrací a tento člověk, protože půjčil své poslední peníze, se ocitá ve stejné situaci jako člověk, kterému pomohl.

Každý by měl pochopit, že různá neštěstí a nemoci jsou spravedlivou a rozumnou odplatou, že by je měl chápat jako hybnou sílu svého rozvoje a zdokonalení svých duchovních vlastností a že by je měl pokorně přijmout. Dvojí vztah k člověku, který se dostal do nesnází - vnitřní smíření a vnější rozumná pomoc nebo rada - umožňují uchovat harmonii s prostorem a univerzálním polem celého lidstva. Odmítáním a nepřijetím si člověk svůj stav jen prohlubuje. V přírodě se nerozlišuje špatné a dobré, neboť obojí je důležité k evolučnímu vývoji lidstva. Všechno, co člověku vysílá Boží prozřetelnost, je potřeba přijmout s pokorou, s pochopením, snažit se překonat překážky a dostat se na novou duchovní úroveň.

Životní cesta člověka a karmické uzly

Nyní se budeme zabývat tím, jak probíhá proces utváření karmických uzlů v průběhu jednoho lidského života a jak ovlivňuje osud, vztahy (charakterové rysy) a zdraví člověka.

Prostřednictvím ženy, která má čisté vědomí a není zatížená karmickými programy, se mohou ztělesňovat čisté duše. Čistá duše neznamená, že člověk bude například technicky talentovaný. To bychom špatně pochopili. Je to člověk citlivý a laskavý, má určité schopnosti, miluje lidi a přírodu. Šíří kolem sebe mír a pohodu a život s ním plyne v naprostém klidu.

Jestliže určitý rod není zatížený negativními dědičnými programy, jeho potomci se narodí jako zdravé a velmi schopné děti. Etika jejich rodičů a příbuzných se stala základem zdraví a schopností těchto potomků. Tím se dostáváme k pojmu *čest rodu.* Čím je život členů rodiny morálnější, čím jsou přátelštější, čím více úcty k sobě chovají, čím více dodržují zákony přírody a čím méně se hádají, tím je rod i národ životaschopnější. V *Bibli* je k této otázce uvedeno mnoho myšlenek: „Já jsem Hospodin, tvůj Bůh, Bůh žárlivě milující. Stíhám vinu otců na synech do třetího i čtvrtého pokolení těch, kteří mě nenávidí, ale prokazuji milosrdenství tisícům pokolení těch, kteří mě milují a má přikázání zachovávají." Jestliže lidé budou dodržovat Boží zákony, životní podmínky budou příznivé a osud několika generací se bude vyvíjet správným směrem. Pokud se lidé od těchto zákonů vzdálí, budou se v celé rodové linii potýkat s problémy. Rodové vztahy jsou na informačním poli velmi úzce propojeny až do čtvrté generace. Je dobré, pokud Člověk zná život svých rodičů, prarodičů (dědečků a babiček) a prapradědů. Analýza jejich

zdraví (jaké *měli* nemoci), osudů, jak dlouho žili, jak zemřeli, jaké byly jejich charakterové rysy a tak dále může sdělit mnoho informací o vaší vlastní budoucnosti; co můžete očekávat, na co se máte připravit, na co si máte dát největší pozor a co máte zpracovat.

Dříve, než vstoupíte s někým do příbuzenského vztahu, snažte se poznat osud jeho rodu. Uzavření manželství je jednou ze základních karmických událostí v životě člověka. Je to, jako byste stáli na rozcestí a rozhodovali se, kterou cestou se vydáte. Jakmile si vyberete svého partnera, vytváříte silný karmický uzel s jiným rodem, a proto počítejte s tím, že budete muset přijmout a zpracovat jejich karmu a předat ji dále svým dětem a vnukům. To je velká odpovědnost, kterou si berete na svá bedra. Rozumné rozhodnutí před uzavřením manželství vás odmění, lehkomyslnost se vám vymstí.

Výběr jména pro člověka může také velmi ovlivnit jeho osud. Když rodiče vybírají jméno pro své dítě, měli by si uvědomit, že jméno se jako určitý program (speciální kód) vloží do mimovědomé formy života člověka. Jméno může být člověku ku prospěchu a štěstí po celou dobu života, může být neutrální nebo se nemusí vůbec ztotožnit s člověkem a zkazí mu jeho osud. Při výběru jména pro dítě dávejte pozor na jméno, jež dáváte po nějakém člověku (příbuzném, příteli a podobně). Jestliže pojmenujete své dítě na něčí počest, podnikli te dva velmi důležité kroky: za prvé své dítě karmicy svazujete s člověkem, jehož jméno jste dítěti dali, a za druhé napojujete ho na egregor daného jména. Dítě získá dobré i špatné vlastnosti určitého člověka a může s nimi žít po celou dobu svého života. Pojmenujte své dítě například podle svatého, který je uveden v kalendáři v den jeho narození.

Se jmény je spojeno velmi mnoho událostí Nčkdy se dávají dvě jména, jedno pravé a jedno „obyčejné".

Pravé jméno je zapsáno do struktury osudu a prakticky se nepoužívá, obyčejné jméno se běžně používá. Zapamatujte si, že uhranutí, pomluva nebo jiná informační a energetická újma, kterou je možné způsobit po linii jména, není potom účinná! Pravým jménem je vždy druhé jméno člověka. Vyslané negativní myšlenky a různá kouzla neznají a nenajdou adresáta ve strukturách polí člověka a kromě toho zpětně zaútočí na člověka, který je vyslal.

Jestliže jste se rozhodli, že svému dítěti dáte jméno po svém známém nebo příbuzném, pomyslně zablokujete negativní část jeho karmy. V takovém případě je vhodné požádat (nejlépe nahlas), aby si dítě s tímto jménem vzalo všechno pozitivní, co má člověk, podle něhož jste jej pojmenovali.

Mimovědomá forma života člověka představuje energetický zámotek, který chrání člověka proti škodlivým informacím z okolního světa. Tyto informace se mohou uložit v tekutinách organizmu, dále v buněčných strukturách, a následně mohou narušovat normální průběh života. Během těhotenství je informační pole budoucího dítěte zcela závislé na jeho rodičích. Matka se například polekala, rozzlobila se, měla negativní myšlenky, prožila něco nepříjemného - všechny tyto informace se ve formě příslušných programů ukládají do mimovědomé formy života dítěte. Dítě reaguje v průběhu své nitroděložní existence na informace o plánování rodiny, tedy například ví, že je nechtěné, nepotřebné, že ho chtějí zabít! Za co? Za to, že nebylo počato ve správný čas! Úzkost a mrtvolný strach obcházejí pole celé rodiny či rodu. Když lidé po potratu znovu plánují další dítě, nepovede se jim to, protože již naplánovali program zabití. Nová duše se bojí vstoupit do matčina těla, jež je poznamenané smrti, to znamená odmítnutím prvního dítěte. Můžeme tedy říci, že budoucí člověk zís-

kává během nitroděložního života celé balíky různých informací jak od matky, tak i od otce, které utvářejí jeho charakter, jenž je podobný rodičům. Tyto programy se ukládají do podvědomí dítěte a příslušnými nevědomými myšlenkami, činy i nemocemi přecházejí až do dospělosti člověka. Jestliže se lidé ještě před narozením dítěte rozhodnou, že ho nechtějí (v myšlenkách, slovech i činech), struktury mimovědomé formy života dítěte se deformují ve třech zónách: v oblasti hlavy, kostrče a nohou. V dospělosti bude tento člověk trpět velmi vážnými onemocněními, která postihnou uvedené části těla, jako například mozková mrtvice, pohlavní choroby - u mužů potíže s prostatou, vznik adenomů*) a impotence; u žen gynekologické problémy, rozšíření cév na nohou a ukládání solí v těle.

Porod je velmi silným prožitkem jak pro matku, tak i pro dítě. Měl by být proveden velmi pečlivě a podle možností přirozeně a bez násilí. Obavy a strach ženy před porodem i v jeho průběhu jsou negativními jevy, neboť její myšlenky se mohou uložit jako patologické programy do podvědomí dítěte. Myšlenky budoucí matky typu: „Asi se mi to nepodaří! Neporodím! Je mi hrozně! Je mi tak těžko! Co budu dělat!" a tak dále se rovněž dostanou do podvědomí dítěte. Když dítě dospěje, prožívá bezdůvodný strach, nedosáhne stanoveného cíle, nemá úspěchy, nevěří si, kapituluje před různými potížemi a dalšími psychologickými záležitostmi, nepříjemnostmi a nemocemi. Nejenže si tento člověk nese negativní programy po celý svůj život, ale „obdaruje" jimi také své potomky, přičemž vytváří generaci, která není životaschopná a nemá sebedůvěru.

*) nezhoubné nádory ze žlázového epitelu (výstelky) - pozn. překl

Karmická spojení

Na předcházejících stránkách jsem se již zmínil o tom, že karmické příčiny mají podobu informačních a energetických programů. Jednou z vlastností těchto programů je možnost jejich předání jinému nositeli. V životě se tento jev projevuje tak, že matka předá své patologické programy (nemoci, životní neúspěchy) svému dítěti. Tím, že se jích matka zbavila, se její mimovědomá forma života zlepšila a žena cítí, že je zdravější, šťastnější a úspěšnější. Zato dítě je nemocné a jeho osud se nevyvíjí příliš šťastně.

Uvedu vám příklad ze života. Jedna dívka měla velmi tvrdý osud, protože brzy osiřela. Provdala se, a přestože svého manžela nenáviděla (velkou roli zde sehrál uložený karmický program zla), porodila mu deset dětí! Neprodělala ani jeden potrat. Manžela dohnala k tomu, že spáchal sebevraždu. Jedno dítě jí zemřelo. Osud všech dalších dětí se nevyvíjel příliš šťastně, chlapci začali pít a rodina každého z nich se rozpadla. Nedožili se ani vysokého věku, většinou všichni tragicky zahynuli. Dcery této ženy také velmi trpěly, protože se jim nepodařilo najít chlapce přiměřeného věku. Dívky onemocněly podivnou nemocí. Ale babička, dávno všemi zapomenutá a žijící v nuzných podmínkách, se dožila devadesáti let! Všechny své patologie totiž předala dětem!

Rodiče naskládají na své právě narozené dítě velké množství patologických programů tím, že v myšlenkách nejsou spokojeni například s jeho pohlavím (čekali holčičku, ale narodil se chlapec a obráceně) nebo sjcho vzhledem. Dále jim dělá problémy to, že dítě vyžaduje větší pozornost, že zlobí a bývá nemocné. Jestliže rodiče nenahradí tento myšlenkový proud láskou ke svému dítěti a vědomím, c je to samostatná, „do-

spělá“ duše, i když je ještě malá, pak se negativní programy, které rodiče vytvořili, ukládají do podvědomí dítěte a čekají na osudnou hodinu, aby ho začaly ničit.

O tom, že rodiče svým nesprávným vztahem k dítěti zkazili jeho mimovědomé struktury, svědčí diatézy, alergie, častá revmatická onemocnění a v některých případech i onemocnění ledvin. Enuréza je prvním signálem silného narušení struktur mimovědomé formy života dítěte. Zda se toto narušení projeví v průběhu dalšího života něčím závažnějším, záleží na samotném dítěti (dospělém člověku), na zvláštnostech jeho charakteru a na schopnosti sebekontroly. Pokud se podíváme na život lidí, kteří v dětství trpěli enurézou, poznáme, že tito lidé nejsou emocionálně stabilní, mají své vrtochy, jejich charakterové rysy jsou špatné a následkem je i zkažený osud.

Otcové a matky, dědečkové a babičky, bratři a sestry, pochopte tuto jednoduchou pravdu: čím déle se ve vašem vědomí uchovávají negativní (živé) myšlenky o dítěti (vnukovi, sestře, bratrovi), tím silnější a rozmanitější baiíky negativních programů se vytvářejí a ukládají se do jeho podvědomí. Postupem času se začnou autonomně vyvíjet v mimovědomé formě života. Vědomí dítěte a později dospělého člověka nebude mít nad těmito balíky kontrolu, to znamená, že nebude tušit smrtelné nebezpečí jejich přítomnosti.

Mimovědomá forma života rodičů (nejbližších příbuzných) se aktivuje negativním programem a na podvědomé úrovni začne pracovat a ničit mimovědomou formu života dítěte. Pole dítěte se ale začne podvědomé chránit tím, že si vytvoří takzvané *odpovědní programy*. Může to být například odpovědní program zničení, kdy dítě nebude mít své rodiče rádo, bude pro ně nejen ncem, ale i nepřítelem. Dále se může vytvořil program urážky, program bez lásky, který vede k sebezničení. Takové silné emocionální zklamání otce nebo matky z toho, že se jim narodilo dítě jiného pohlaví, může za mnoho let vést jejich dítě k pokusům o sebevraždu a následně se může tento program předat i jejich vnukům.

Podvědomé programy, které se nacházejí v mimovědomé formě života dětí, se postupem věku, zvláště pak v období dospívání aktivují prostřednictvím vědomí. Od tohoto okamžiku začíná vědomé narušení vztahů mezi dítětem a rodiči. Emocionální výbuch rodičů nad právě narozeným dítětem, vyjadřující jeho nepřijetí (dítě jiného pohlaví a tak dále), může mít v dalším životě za následek nepochopení, odcizení, výčitky, urážky, nenávist, nemoci nebo jiné projevy. Kultura myšlení, dodržování norem etiky je pro psychické a fyzické zdraví mnohem důležitější než materiální a zdravotnické zajištění.

Dítě se ve věku čtrnácti až šestnácti let mění na dospívajícího chlapce nebo dospívající dívku. Když se dospívajícího chlapce nebo dívky někdo zeptá: „Kamile (nebo Jano), kolik chceš mít dětí? Jsi velmi sympatický (sympatická) a určitě budeš mít krásné děti." Mladý člověk může vybuchnout a nechtěně rici: „Nemám rád děti! Obejdu se bez nich. Nepotřebuji je!" Všichni se tomu zasmějí. Směje se i mladý člověk, který byl otázkou velmi překvapen. Rozhovor skončil a na všechno se zapomnělo. Ale v jeho emocionální odpovědi se vytvořil silný program nemít děti. Program se uložil do podvědomí (do zdrojů mimovědomé formy života), kde bude spokojeně „držet“ a Čekat na svoji hodinu.

Je úplně samozřejmé, že člověk ve věku čtrnácti až Šestnácti let nepotřebuje děti a v emocionálním zápalu může říci mnoho hlouposti. Vůbec nepřemýšlí o tom, že vyřčenou myšlenkou si ve svém nitru vytváří negativní struktury, jimiž si programuje svoji budoucnost. Po de-

seti až patnácti letech si chce založit rodinu. Všechno probíhá normálně, kromě dětí... Nemá je. Mladí manželé se podrobují léčbě, ale lékaři zjišťují, že všechno je v pořádku. Děti však mít nemohou! Kde je problém? Problém je v tom, že v mimovědomé formě života se vytvořil program nepočít děti během pohlavního styku (stačí jeden s dobrým orgazmem), který se dostal do mimovědomé formy života jiného člověka. Oba programy blokují na podvědomé úrovni možný vstup nové duše do dělohy tak. aby bylo počato dítě a aby se mohlo vyvíjet v těle matky. Pokud přesto dojde k početí, objeví se problémy hned v prvních týdnech těhotenství.

Na uvedených příkladech jsme viděli, jak slova pronesená v zápalu emocí zanechávají stopy na normální činnosti organizmu člověka. Dále začínají problémy po linii komunikace. Manželé jsou nespokojení, mají pocit méněcennosti a trpí tím, že se nemohli realizovat v rodinném životě a mít dítě. Rodinný koráb má trhlinu a jde ke dnu! Problémy se prohlubují a přecházejí na *úroveň* osudu. Dojde k rozvodu a za nějakou dobu možná každý z nich uzavře nové manželství.

Nové manželství nezačíná na nové stránce, ale na té stránce vědomí, na níž jsou již zapsány určité poznámky. Jestliže si člověk nevzal patřičná ponaučení, nezměnil svůj charakter, budou se v novém manželství opakovat staré scénáře, jež se odehrají dříve, než tomu bylo v předcházejícím manželství.

Vědomí tvoří v průběhu dalšího Života jak v rodině, tak i v zaměstnání řadu patologických programů, které vznikly *z* důvodu podrážděnosti, nespokojenosti, urážek, msty, nešťastné lásky, plánování rodiny (potratů) a jiných myšlenek a emocí. Tyto programy se usazují až na samé dno vlastního podvědomí člověka (do struktur mimovědomé formy života) nebo se předávají profetřednictvtai obecného pote příbuzenského nebo přá-

telského vztahu na děti, vnuky, kamarády a kolegy z práce. Na úrovni podvědomí se nevědomky nahromadilo prakticky u všech lidí obrovské množství programů urážek, agrese, potlačení lásky k bližnímu. Při jakékoli situaci se tyto programy tlačí ven nezadržitelnými výbuchy urážek, hněvu, touhy po mstě a snahy ublížit. Protože se lidé přestali kontrolovat, začali se bát sami sebe a začali si vytvářet nové programy nedůvěry, strachu a nedosažení cíle.

Člověk si neuvědomuje sílu svého vlivu na lidi ve svém okolí. Pozitivní i negativní poznámky na adresu nejbližšího příbuzného, přítele, známého (který se přiklání k vašemu názoru) mohou v podvědomí vytvořit negativní program. Pokud hubujete své dítě, kritizujete nebo radíte dospělému člověku, je důležité, abyste hovořili logicky a předkládali důkazy. Tím ho nikdy neurazíte, ale donutíte k přemýšlení nad jeho vlastními činy.

Vyřčená slova, která si člověk neuvědomí a nepromyslí, mohou uškodit jak samému člověku, tak i jeho okolí. Vždyť „slovem je možné zabít slovem je možné zachránit, slovem je možné vést za sebou pluky". Fráze, která je vyřčena jen tak mimochodem, může ve vědomí člověka vytvořit silný základ neúspěchu. Co to znamená? Člověk v takovém případě nedosáhne svého cíle, nedokončí žádnou práci, nevěří svym schopnostem, nevěnuje pozornost možnostem, které se mu naskytly, a nakonec bude nespokojený se svým životem a osudem.

Všichni známe situace, kdy se sejdou přátelé a každý z nich řekne svůj názor: ten (ta) není pro tebe; ten (ta) tě určitě opustí; ty s ni(m) nedokážeš žít Takovými radami Člověk ztrácí orientaci, sam sebe ponižuje, pouští celou řadu vynikajících možností a odhání dobré lidi.

Jestliže člověk špatně poradí nebo začne někoho pomlouvat ve svůj prospěch, vytváří silný karmický

uzel, který ho spojuje s tím člověkem, jemuž radil nebo jehož pomlouval. Nezapomeňte, že každá fráze je informačním a energetickým útvarem nebo programem, který vytvořil organizmus člověka. Program vyjádřený slovy působí společně s organizmem jiného člověka a posiluje příbuzenské vztahy a podobné energie. Je důležité, aby se frekvenční charakteristiky, jež jsou obsaženy v organizmu a ve slovní frázi, shodovaly. Fráze se na takový organizmus „přilepí" a začne fungovat jako nevědomý útvar. Tímto způsobem se vytvoří karmické spojení. Projevuje se tak, že jeden člověk o něčem přemýšlel, něco někomu poradil a druhý člověk jeho návrh přijal a uskutečnil. Za výsledek realizace jsou v tomto případě odpovědní oba dva.

Člověk si zvykl na to, že se doma chová negativně jak sám k sobě, tak i k příbuzným a k přátelům. Domácí pomluvy vedou k vytvoření negativních programů v mimovědomé formě života, které jsou následně vysílány do prostoru. Negativní program má schopnost brát si životní energii a narušovat struktury mimovědomé formy života.

Myšlenky o konkrétním člověku, a to je třeba si uvědomit, okamžitě vytvoří mezi tímto člověkem a námi jakýsi informační a energetický most, na němž dochází k výměně informací a energií. Proto každá negativní myšlenka, „zabalená" do balíku rušivých programů, představuje útok na konkrétního člověka a může mu velmi uškodit. Bude-li tento útok provázen ještě slovy, jeho účinky se zesílí. Jestliže vnitřně souhlasíte s člověkem, který někoho pomlouvá a který je současně ve vaší přítomnosti, dáváte do rušivého programu ještě větší sílu. Ten, kdo kritizuje někoho druhého a špatně o nem smýšlí, škodí nejen tomuto druhému člověku, ale zároveň si v mimovědomé formě života narušuje i vlastní struktury.

Programy pomluv vznikají v ústech a mohou zapříčinit nemoci zubů. Praxe mnohokrát prokázala, že nejnebezpečnější jsou pomluvy členů rodiny a příbuzných a myšlenky zla vyslané blízkým lidem. Příčinou paradentózy je nejen nesprávná výživa a patogenní mikroflóra v ústech, ale hlavně pomlouvání rodičů. Pomluvy jsou vlastně určitým druhem energie, jež k sobě přitahuje patogenní mikroorganizmy a stává se pro ně vynikajícím prostředím k rozmnožování.

Podívejme se na následující příklad, který je důkazem toho, jaký program může vytvořit pouze jedna fráze vyřčená při emocionálním výbuchu. Dva mladí lidé se pohádali a dívka nazlobeně řekla: „Nikdy ti to nezapomenu." Fráze sestaví program urážky, nenávisti, touhy se pomstít a zničit. Jak se bude tento program vyvíjet dále, je těžké odhadnout. Mnohé závisí na dalších situacích a na tom, jak daleko došla dívka na své cestě k duchovní dokonalosti. Možná, že žádná další situace již nevznikne a program se v klidu přesune na její děti. Možná, že si dívka význam urážek uvědomí a zpracuje je. V tomto případě urážky z mimovědomé formy života zmizí, dívka získá nové síly a bude šťastná. Zapamatujte si následující: každá jednoznačně negativní emocionální výpověď není ničím jiným než ublížením nejen sobě, ale i druhému člověku.

Velmi nebezpečná je pomluva určená našim nejbližším a nejdražším lidem. Síla karmického spojení je největší v rodové linii. O něco vyšší je úroveň spojení mezi milujícími se lidmi. Zamilovanost, ušlechtilost citů a hluboká citlivost velmi zvyšuje energetickou úroveň zamilovaného člověka. Proto každá negativní výpověď určená milovanému člověku snadno naruší jeho mimovědomé struktury života.

Ublížení způsobené pomluvami se projevuje různě: objeví se nemoc, dojde k rozkladu jemnohmotných

Struktur mimovědomé formy života, následky se odrazí v komunikaci člověka a jeho osudu. Následky pomluv se neobjeví hned, ale až za určitou dobu. Člověk si potom vůbec neuvědomí, že příčinou jeho neštěstí v linii osudu byly pomluvy.

Často dochází k hádkám mezi sousedy, které se mohou změnit v nepřátelství a vzájemnou nenávist. Obě strany svou neústupností, neochotou smířit se a zbytečným vyčerpáváním životních sil podporují informační a energetickou základnu navázaného negativního vztahu. Jen *si* uvědomte, kolik nemocí vzniká v důsledku pomluv. Člověk nejdříve pocítí úbytek sil, prožívá deprese, a nakonec se objeví i velmi vážná onemocnění. K podobné situaci může dojít v každé rodině, ale je možné jí zabránit určitou změnou, například že člověk někam odjede, udělá si dovolenou v zahraničí, pojede na služební cestu nebo změní sousedy. Potom vyčká, až se situace uklidní a až se sám uzdraví.

Nespokojenost s vlastní osobou, takzvané *sebebičování,* je negativním jevem, neboť organizmus člověka si v tomto případě vytváří vlastní rušivý program. Člověk se začíná trápit a postupně ničí sám sebe. To by se nemělo stávat. Pokud jste se něčím provinili, uvědomte si to a hledejte cesty nápravy, ale nikdy nepřipusťte, aby program nespokojenosti s vlastní osobou pronikl do vašeho vědomí. Program nespokojenosti účinkuje jako virus v počítači, který zlikviduje celý systém. Ještě jednou zdůrazňuji, najděte nějaké řešení a možnosti, jak napravit svoji vinu, a realizujte je.

Například Mojžíš zabil v záchvatu hněvu jednoho Egypťana. V knize *Velcí zasvěcenci* od Eduarda Schürého*) se popisuje, jak Mojžíš dlouho skrýval svoji vi-

*) Kniha byla v če naposledy vydána v roce 1996 *pod názvem Velcí zasvěcenci. Tajné dějiny náboženství Rama, Krsn II mes, Mojžíš, Orfé, Pythagor, Platon, Ježíš - porn.* red.

nu. Vypil v chrámu lektvar, který umožnil, aby jeho duše vystoupila z těla. Hledal duši Egypťana, kterého zabil, a když ji našel, požádal ji o odpuštění a pomohl jí při přechodu na druhý břeh. Teprve potom se mohl vrátit zpět do svého těla. Mojžíš podstoupil i určité riziko, protože jeho duše se již nemusela vrátit zpět do těla.

Věci, předměty i místa bydliště jsou nasyceny rušivými myšlenkovými a negativními programy, jež otravují prostředí, v němž člověk žije. Nespokojenost, urážky a zklamání se hromadí v mimovědomé formě života a mohou se přeměnit v určitý charakterový rys člověka. S přibývajícím věkem se snižuje obranyschopnost, ale aktivita negativních programů se zvyšuje a rušivé programy potřebují vlastní hmotné tělo. Hmotné tělo se vytvoří z buněk organizmu a není ničím jiným než zhoubným nádorem! Starší lidé často trpí onkologickými nemocemi, přičemž jejich příčinou jsou nemoci vědomí (špatné charakterové rysy) a programy, které se ve vědomí vytvořily (nesprávné myšlení, špatná nálada a skutky nebo negativní zvyky). Potom přijde čas smrti. Mělo by být samozřejmostí, že člověk zemře přirozeným způsobem. Jeho poslední myšlenky, emoce, nálada, starosti budou prvními a nejdůležitějšími v dalším životě. Jestliže jsou tyto myšlenky negativní, mohou okamžitě přerušit život a nechat jej plynout negativním směrem.

Člověk je zatížený obrovským množstvím nepotřebných a škodlivých informací, které ho obtěžují jako vosí roj a znepokojují jeho vědomí. Neklidné vědomí odčerpává životní sílu člověka a zapříčiňuje vznik psychosomatických nemocí. Existuje nějaká pomoc? Tento mravně Špatný a začarovaný kruh může přerušit pouze to, že si člověk uvědomí celý proces a změní svůj vztah k okolí. Nechejte všechno plynout, ale ve vašem vědomí a ve vašem rozumu se to musí odrážet stejným

způsobem jako v zrcadle. Událost nakonec pomine a vy na ni zapomenete, jako by se vůbec nestala.

Ježíš Kristus si uvědomoval zatížení i nemoci vědomí a rozumu člověka. Proto lidem kázal: „Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout. Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného srdce: a naleznete odpočinutí svým duším. Vždyť mé jho netlačí a břemeno netíží."

V současných podmínkách nemůže být člověk lhostejný a žít podle hesla „to se mě netýká, nikoho neznám a ani nechci znát". Současný život vyžaduje, aby člověk zaujal aktivní pozici - prováděl vědomou, cílenou duchovní práci na sobě samotném a usiloval o harmonii na celém světě.

Člověk, který začne svůj den starodávnými slovy přání: „Mír a štěstí všem a ať jsem šťastný také já", se ochrání před mnohými karmickými účinky.

Účinek karmických programů

V knize *Jógasútra* od Pataňdžaliho se hovoří o tom, že nahromaděná karma určuje tři důležité ukazatele budoucího života: způsob narození, délku života a typ zkušeností. Budeme-li vycházet z této myšlenky, pochopíme, že člověk se narodí ve státě, ve městě, v rodině a ve fyzickém těle, které si zasloužil ve svých minulých životech. Také život Člověka bude tak dlouhý, jak si jej zasloužil v minulých životech. Stejně i životní situace, způsob života nebo nemoci budou takové, jak jsme si je připravili v minulých životech. Jaký vklad přináší určitý typ karmy do našeho života?

VLIV ZÍSKANÉ KARMY NA SOUČASNÝ ŽIVOT

Následují úryvky z knihy Raymonda A. Moodyho *Život po životě*)* nám ukážou, jak tento fenomén účinkuje.

Jedna žena jménem Sabrina se bála ohně. Bála se jej natolik, že nemohla škrtnout ani zápalkou, aby nedošlo k hysterické scéně. Nemohla sedět u ohně a hřát se jeho teplem, nemohla jít do restaurace, kde byly na stolech zapáleny svíčky. Na jedné léčebné seanci nemohla o ohni dokonce ani mluvit.

Po události, která se jí přihodila na jedné přednášce o americké poezii, se Sabrina rozhodla pro léčbu pomocí regrese *(návratu)* do minulých životů. Přednášející se zabýval otázkou raného amerického náboženství a vyprávěl o inkvizici v Salemu. Bylo to období masové hysterie, jehož oběťmi se staly ženy obviněné z čarodějnictví. Tyto ženy byly mučeny a některé z nich upáleny.

Sabrina toto vyprávění hluboce prožívala. Snažila se uklidnit, ale její rozrušení bylo tak silné, že musela opustit sál. *(Patologický program byl uložen hluboko v podvědomí a aktivoval se informací o ohni.)* Dívka se po této příhodě obrátila na odborníka v oblasti regrese, protože se chtěla dozvědět, zda příčina jejího strachu z ohně nemá spojitost s některým z jejích minulých životů. V hypnóze se dívka vrátila do posledního dne jednoho z předcházejících životů.

„Spatřila jsem sama sebe a byla jsem vyděšená. Byla jsem ještě velmi mladá, nebylo mi ani čtrnáct let. Ocitla jsem se někde ve Francii, kde mě přivázali ke kůlu. Kolem mne pobíhali lidé, křičeli a radovali se. Pochopila jsem, že tito lidé jsou na takovou podívanou zvyklí a že se jí neúčastní poprvé. Měla jsem strach.

*) Kniha byla v češtině naposledy vydána v roce 1999 - pozn. red

Věděla jsem, že provaz, kterým jsem byla přivázaná nejde povolit. Přesto jsem se nevzdávala a chtěla jsem se osvobodit. Znala jsem důvod, pro který mě chtějí upálit. Jedna vědma, obviněná z čarodějnictví, mi dala lék na potrat. Ti lidé věděli, že nejsem vědma, ale městští soudci vynesli rozsudek proto, že jsem od čarodějnice přijala lék a že jsem se vlastně spolčila s ďáblem.

Nechtěla jsem ztratit dítě. Vysvětlovala jsem soudcům, že jsem lék užila proto, že jsem byla nemocná a dítě jsem nemohla donosit. Nevěřili mi, a proto jsem byla na tomto místě a čekala jsem, až mě upálí za to, co jsem neměla v úmyslu vůbec udělat. Viděla jsem se, jak jsem bledá strachem, když začali zapalovat hromadu roští kolem mne. Křičela jsem a dusila jsem se dýmem. Cítila jsem, jak mi žár spaluje kůži na nohou. Kéž bych už zemřela! Cítila jsem bolest po celém těle, viděla jsem, jak mi hoří oblečení a jak mi dým, který štípal jako kyselina, spaluje hrdlo. Zemřela jsem až po strašlivých mukách."

Možná, že tento příběh zní hrůzostrašně, ale Sabrině se ulevilo. *(Byl zpracován prvek uvědomění, který otevřel karmický program, vytáhl jej na úroveň vědomí a uložil do paměti. Program už nemůže v paměti účinkovat jako dříve, protože ztrácí sílu.)* Nyní bylo Sabrině jasné, odkud pochází její hrozný strach, jakmile se přiblíží k ohni. Najednou zmizely i noční můry, které ji až doposud trápily. Oheň ji poté sice stále ještě nepřitahoval, ale už se jej nebála. Začala navštěvovat i restaurace se zapálenými svíčkami, a dokonce byla spatřena, jak sedí se svými přáteli u táboráku.

Podívejme se na příběh Anděly, která nikdy nedokončila žádnou prácí ze strachu, že se jí nepodaří. Ať už se pustila do čehokoli, věděla, že to nebude moci dokonč Vymýšlela si pro sebe různé činnosti, například

že napíše dopis, opraví dům nebo změní zaměstnání, ale nic se jí nepodařilo dotáhnout do konce. Žila v neustálém strachu, že s ní nebudou spokojeni ani ostatní lidé. Její situace se zhoršovala. V práci - Anděla pracovala jako letuška - cítila strach a nervozitu pokaždé, když po odstartování letadla začala cestujícím nabízet nápoje. Jelikož se její stav projevoval i na kvalitě práce, rozhodla se pro terapii návratem do minulých životů.

Anděla byla blondýnka, malé postavy, energetická, s vědomím vlastní důstojnosti. Její současný život byl v naprostém rozporu s tím, co vyplynulo v průběhu regrese. Jakmile se Anděla dostala do hypnotického stavu, viděla, že je zuřivým gladiátorem. Podívejme se, jak popsala svoji regresi.

„Najednou jsem cítila, že jsem muž a mám velkou sílu. Podívala jsem se na svoje tělo a zjistila jsem, že mám na sobě těžké brnění. V rukou jsem měla meč a prováděla jsem různé údery a výpady. Vedle mé stál instruktor, který mi říkal, co mám dělat, abych si zlepšila techniku boje.

Potom jsem najednou stála v aréně plné bláta, kde mě učili zabíjet lidi. Byla jsem římským gladiátorem. Podle toho, jak se mnou zacházeli, jsem usoudila, že nejsem jen obyčejným gladiátorem. Ostatní, řadoví vojíni trénovali ve skupinách. Já jsem měla vlastního trenéra. V další epizodě jsem viděla, že nesedím spolu s ostatními gladiátory, ale mám samostatný stůl. Také jídlo na mém stole bylo jiné, než měli ostatní, bylo lepší.

Dále jsem viděla, jak mě vozí ulicemi města. Lidé se shromažďovali kolem cest, aby mě spatřili alespoň jedním okem. Byla jsem idolem sportovních her a pro lidi bylo velkou ctí, jestliže mě mohli spatřit. Byla jsem na to velmi pyšná. Potom přišel poslední den mého života.

Viděla jsem se jakoby ze strany. Měla jsem pocit, jako bych se dívala na televizi. Ležela jsem v blátivé aré-

ně a kolem křičeli a radovali se lidé. Byla jsem zraněná a z rány na boku mi tekla krev. Nade mnou se skláněl gladiátor, který vyhrál. Držel meč nad mou hlavou a ptal se publika, zda mě má zabít, nebo nechat naživu! Ještě strašnější pocit jsem prožívala, když jsem pochopila, že všichni kolem chtějí moji smrt. Uvědomila jsem si, že idolem jsem byla jen proto, že jsem dokázala bavit publikum lépe než ostatní gladiátoři. Můj život pro ně neznamenal vůbec nic. Nyní se všichni obrátili proti mně a oslavovali moji smrt, jako bych byla jen obyčejným gladiátorem nižší kategorie!"

Po ukončení regrese Anděla vyprávěla, že tento okamžik byl pro ni velkým ponížením. Dále upozornila na to, že předtím, než umírala v aréně, si přísahala, že se nikdy nedostane do situace, kdy by ji někdo mohl veřejně ponížit. *(Tím si vytvořila silný program, který v následujících životech blokoval každou její iniciativu, která jí brala sebedůvěru a bránila v normálním životě.)* Anděla byla přesvědčená, že právě tento minulý život, v němž byla gladiátorem, je příčinou jejího strachu. Jakmile se dostala na nějaké veřejné místo nebo stačilo, když o něm jen přemýšlela *(což program aktivovalo),* hluboko zakořeněný strach z ponížení vyšel na povrch, a Anděla se uzavřela do sebe.

Lékař, který Andělu léčil, potvrdil, že to byl jeden 2 případů, kdy došlo k okamžité změně situace. *(Osoba si uvědomila program, který tak ztratil náboj, a struktury mimovědomé formy života se upravily, všechno bylo zase v pořádku.)* Po absolvování pěti seancí se Anděla stala úplné jiným Člověkem a přestala mít strach. Od té doby již nepociťovala, že ji něco brzdí. Znovu poznávala svět a vychutnávala si život.

Na tomto příběhu je zajímavý jeden okamžik: Anděla se bála neúspěchu až v současném životě, takže klasická psychoterapie by nikdy nezjistila, že příči

na jejího problému se nachází v minulém životě (nebo v tom, co ona chápe jako minulý život). Terapie pomocí regrese byla pro Andělu určitou sondou, která pronikla do podvědomí proto, aby zjistila, co je v něm obsaženo. Bez této terapie by se musela se svým problémem potýkat další roky a určitě by ho nevyřešila.

Další žena, která pracovala jako rodinná lékařka, popsala, jak jí terapie pomocí regrese pomohla při odstranění bolestí v zádech, loktech a v kloubech na rukou. Využila terapie minulými životy, aby přišla na to, co je příčinou její stávající artritidy. Podívejme se nyní na to, co zjistila.

„V průběhu regrese jsem se ocitla v šestnáctém století. Byla jsem v Itálii a pracovala tam jako lékař (muž). Léčila jsem osmiletou holčičku, která si zlomila ruku v oblasti loktu. Musela jsem posunout kosti, aby se dostaly na své místo. Prudce jsem otočila dětskou rukou a kosti se srovnaly. Děvčátko zakřičelo a já jsem věděla, že jsem jí způsobila úmyslnou bolest. *(Působit úmyslnou bolest znamená, že se ve vědomí vytvoří program působení zla lidem.)* Byla jsem smutná a cítila jsem se ponížená. Nemohla jsem si připustit, že jsem zlý a krutý člověk. Byla jsem smutná, protože jsem věděla, že jsem dobrý lékař, který má navíc rád děti, ale přesto jsem postupovala hrubým způsobem. Sama jsem se podivovala svému chování. *(Podvědomá agrese a krutost je pro mnohé z nás velkou záhadou. Příčina je však velmi jednoduchá - buď jsme sami vytvořili určitý' program, nebo jsme jej získali od rodičů jako dědictví.)* Z regrese jsem dále pochopila, že jako muž jsem měla nešťastné manželství se ženou, která nechtěla děti a už vůbec nechtěla slyšet o větší rodině. Moje manželství bylo naplněno zlobou a hořkostí a tyto city jsem přenášela na své pacienty. *(Nespokojenost s druhou pohnutkou - pokra-*

čováním rodu - vytvořilo kolem této struktury negativní program. Program zla nutil člověka k jeho oztělesnění, k realizaci krutosti ve vztahu k ženám, nezávisle na jejich věku.) Zanedlouho moje žena zemřela. Pocítila jsem, jak se mé duši ulehčilo. Mohla jsem konečně žít tak, jak jsem chtěla. Ale to už jsem byla nemocná a trpěla jsem artritidou. *(Programy urážky a krutosti zvrátily normální struktury mimovědomé formy života a způsobily nemoc.)* Klouby jsem měla prakticky nepohyblivé a nemohla jsem *již* vykonávat svoji lékařskou praxi *(morální příčina na počátku vyvolala nemoc a potom se promítla do linie osudu).* Odjela jsem na vesnici, kde jsem spokojeně žíla v malém domku a starala se o zahradu.

Byla jsem již velmi stará, když jsem se seznámila s jednou malou holčičkou se světlými vlasy, která žila v sousedství. Často za mnou přicházela a pomáhala mi na zahradě. Připoutala jsem se k ní celým svým srdcem. *(Realizovala se tak pohnutka pokračování rodu.)* Děvčátko mělo asi pět nebo šest let a pro mě nadešel čas smrti. Před smrtí mi přinesla kytici květin a políbila mě na Čelo. Asi věděla, že umírám, a pochopila, že smrt je něco naprosto přirozeného. Když moje duše opouštěla tělo, viděla jsem, že děvčátko utíkalo pro nějaké dospělé osoby. Promítla jsem si celý svůj život a uvědomila si že jsem zneužila svoji lékařskou práci. Sama jsem umožnila, aby většina mého života proběhla v utrpení a zlobě. *(Bohužel si sami obvykle zaviníme to, že místo radosti si v sobě pěstujeme zlo a potom sklízíme jeho plody. Změňte pohled na život. Nehledejte v něm jen negativní stránky. Žijte v lásce a radosti.)* Postupně jsem se přestala na svoji Ženu zlobit, ale to nestačilo, protože jsem své ženě neodpustila. *(To znamená, že jsem spolu s ní la karmický uzel. který bylo potřeba zpracovat).*

Po její smrti jsem cítila, že se mi ulehčilo."

Žena prožila ještě jednu epizodu z dalšího života, v němž byla mnichem v mužském klášteře.

„Během regrese jsem prožila ještě jeden život, který měl také souvislost s artritidou. V tomto životě jsem byla mnichem, žila jsem asketickým životem v jednom kláštere a pracovala jsem na zahradě. Měla jsem stále pocit, jako by ostatní mniši hledali cestu, jak mi ublížit. *(Na počátku někdo vytvořil program urážky. V daném případě to byla sama dotyčná osoba. Dále tento program existoval v nevědomé podobě a zapříčinil vznik nemoci, problémů v komunikaci a špatný osud.)* Stále jsem si na ně stěžovala, stále jsem jim něco vyčítala a podezírala je, že přestali věřit v Boha. V tomto životě byla mým charakteristickým znakem nespokojenost s ostatními lidmi a pedantství. Můj život pokračoval, zestárla jsem a změnila jsem se v nevrlého a samotářského mnicha. Mladí mniši se mi za zády smáli. Čím více jsem si na ně stěžovala, tím více mnou pohrdali. Byla jsem zdrcená a začala jsem si stěžovat samotnému Bohu na nedostatky, které jsem zjišťovala u ostatních lidí. Několik posledních let svého života jsem vůbec nevycházela ven. Moje tělo bylo zničeno bolestmi. Chlad a vlhkost klášterní cely prohlubovaly moje trápení. Zemřela jsem opuštěná, v bolestech a nikdo mě ani nepolitoval."

Co znamenaly oba životy pro tuto ženu. pokud je dáme do souvislosti s artritidou? Regrese ukázala, že zlost, roztrpčení, nepochopení druhými lidmi, neústupnost a zneužití své práce byly aktivními faktory i v jejím současném životě. V tomto životě poznala svoji manželku z prvního života ve svém bývalém manželovi, který také nechtěl mít děti. Karmicky uzel z minulosti se začal rozplétat. Osud bude tyto lidi spojovat do té doby, dokud si neuvědomí své chyby a neodstraní je.

„Chtěla bych ci, že sem se uplně vylečila, změnila jsem se a od chvíle, kdy jsem prošla regresí, prožíi-

vám klid a pocit štěstí. To ale není všechno, co bych chtěla ještě doplnit." Ve zprávě o své regresi napsala:

„Artritida nezmizela úplně. Měla jsem dojem, že nemoc se zostřuje v období, kdy jsem byla zlá, netrpělivá, podrážděná nebo když jsem se nechtěla s něčím smířit. Bolest byla vždy jakýmsi upozorněním. Pokud se zastavím a vnímavě jí naslouchám, brzy se ztratí. *(Program zlosti nebyl zpracovaný úplně, ale výrazně zeslabil svoje účinky: Tento program však může být aktivován jakýmkoli krokem, to znamená, že se nemoc vrátí. Je potřeba odpustit manželovi, vypořádat se s jeho problémy a mít hodně dětí.)*

Nevím, zda jsem skutečně byla lékařem v šestnáctém století v Itálii nebo zlým samotářským mnichem v klášteře. Vím jen, že tyto příběhy změnily můj pohled na život, způsob života a myšlení o lidech i o sobě samotné. .. Žiji dále v pokoře a lásce, snažím se být trpělivá a vnímavá..., a když tato pravidla poruším, učím se odpouštět sama sobě."

Uvedu vám další příklad jiného vlivu získané karmy na současný život.

„Nikdy se mi nic nepodařilo. Do každé práce jsem vložil obrovské úsilí, ale výsledek nebyl dobrý. Nikdy jsem si nedokázal dobře vydělat. Tam, kde druzí lidé vydělávali slušné peníze, jsem já dostával jen haléře a nikdy jsem nic nevyhrál.

První manželství skončilo krachem. Oženil jsem se podruhé. Moje žena měla velmi příjemné a slušné příbuzné. Mezi členy rodiny však z ničeho nic začaly vznikat skandály a rodina si přestávala vzájemně rozumět... Začal jsem přemýšlet o minulosti. Provedl jsem analýzu minulých dvaceti pěti let a uvědomil jsem si jednu strašlivou věc. Nestačilo, že já sám jsem smolař, ale uvědomil jsem si, že tuto smůlu přenáším i na ostatní lidi *(Na úrovni osudu byty vytvořeny silné struktu-*

neúspěchu. Lidé, kteří byli pod vlivem těchto struktur, sklízeli plody neúspěchu. S takovými lidmi je lepší nemít raději nic společného.) Posuďte sami. Moji rodiče žili před mým narozením spokojeným životem. Otec měl dobrou práci. Když jsem se narodil, otec začal pít a ztratil práci. Matka se s ním rozvedla a neměli jsme žádné peníze. Matka se podruhé vdala za dobrého a zajištěného muže, ale ten brzy odešel k jiné ženě.

Ve škole jsem byl zařazen do nejhorší třídy. Po nějaké době třídu rozdělili a já jsem se dostal mezi nejlepší a velmi přátelské žáky. Doslova před očima se třída začala měnit v tlupu flákačů a egoistů a veškeré přátelství bylo to tam. V armádě jsem sloužil v elitní jednotce, ale za půl roku se tato jednotka změnila v trestanecký oddíl. Po ukončení vojenské služby jsem pracoval jako řidič. Dostával jsem stále stejný plat a auta nemohla jezdit kvůli nedostatku náhradních dílů. Všichni byli nervózní a hádali se. Požádal jsem o propuštění. Neuběhlo ani čtrnáct dnů a všem zvýšili trojnásobně platy, náhradní díly byly k dispozici, auta mohla být dále v provozu a na moje místo přijali jiného člověka. Jeden můj známý mi nabídl práci v malém podniku. Přijal jsem jeho nabídku a... podnik přestal prosperovat a moje výplaty byly čím dál nižší. Zpočátku jsem nemohl najít příčinu svých neúspěchů, všechno vznikalo jakoby náhodou, z ničeho nic. Vše, co jsem zde popsal, je jen desetina toho, co jsem skutečně prožil. Všude, kde jsem se ocitl, jsem za sebou zanechával jen smůlu."

VLIV VYTVOŘENÉ KARMY VDANÉM ŽIVOTĚ

Jak se uvádí v knize *Jógasútra*, může si člověk v průhu svého života nahromadit *černou, bílo-černou, bílou a ani bílou, ani černou* karmu. Na nahromaděné rmě závisí způsob narození, délka života a typ zkuše-

ností. Příkladem mohou být výše uvedené příběhy, které nám tuto skutečnost názorně ilustrují.

Sabrina se z důvodu vlastní neznalosti dopustila těžkého hříchu - ukončila život ještě nenarozeného dítěte. Když dítě při potratu umíralo, prožívalo strašlivá a dlouhá muka: intoxikaci, předčasný porod, boj o život v drsném prostředí, v němž ještě nedokázalo žít, a pocit smrti. Jen hrůza a bolest naplnily celý jeho čas. Sabrina si vytvořila jeden z nejhorších typů karmy - černou karmu. Za to musela zaplatit stejným způsobem, to znamená krátkým životem a krutými bolestmi před vlastní smrtí.

„Spatřila jsem sama sebe a byla jsem vyděšená *(plod začíná prožívat intoxikaci).* Byla jsem ještě velmi mladá, nebylo mi ani čtrnáct let *(porovnejte stáří plodu)* - a přivázali mě ke kůlu *(plod by nejraději utekl, ale byl k matce přivázaný pupeční šňůrou)...* Měla jsem strach. Věděla jsem, že provaz, kterým jsem byla přivázaná, nejde povolit *(plod se nemohl oddělit od pupeční šňůry - ale vždyť ona byla jeho životem, a přesto se to snažil udělat)...* Křičela jsem a dusila jsem se dýmem *(vypuzený plod se choval stejným způsobem, ale nemohl ještě samostatně dýchat).* Cítila jsem, jak mi žár spaluje kůži na nohou. Cítila jsem bolest po celém těle... a jak mi dým, který štípal jako kyselina, spaloval hrdlo *(vypuzený plod vnímal surové prostředí kůží, což způsobovalo velké bolesti, a do otevřených úst se mu místo vzduchu valil jedovatý kouř).* Zemřela jsem až po strašlivých mukách *(tak jako předtím zemřel plod).*"

V tomto případě hraje důležitou roli i takový detail, jako je smrt, kterou způsobili lidé. Potrat je obvyklým násilím, které lidé páchají na bezbranné bytosti. Řídí se svými egoistickými pohnutkami, které je nutí k rozhodnutí, zda nechají bytost zemřít, nebo ít Obrácenou mincí tohoto procesu byla Sabrinina vlastní

smrt. Lidé se rozhodli pro násilí v podobě, na kterou byli zvyklí. Všechno, co se stalo s plodem, se ve větším měřítku zopakovalo i s jeho matkou - prožila nesmyslnou a krutou smrt.

Anděla bavila publikum tím, že v aréně zabíjela lidi, kteří byli slabší než ona. Zabíjela lidi a přitom je ještě pro zábavu nesnesitelně ponižovala. Cítila, že je nad všemi, a byla na to pyšná. To ji nutilo neustále podporovat svůj image, aby se stala silným a neporazitelným idolem, který zabíjí podle potřeby. I v tomto příběhu se nahromadila černá karma, která se výrazně projevila v jejím současném životě.

Nakonec si zasloužila stejný trest - prožila veřejné ponížení jako obyčejný gladiátor nižší kategorie.

Černou karmu u ženy, která trpěla artritidou, nahromadila zlost, hořkost, neopodstatněný pocit křivdy a neustálá nespokojenost. Lékařská praxe a služba Bohu zmírnily celou situaci, což pomohlo k nahromadění bílé karmy. Nakonec se vytvořila černo-bílá karma, v níž ale převažovala černá karma, což zase vedlo k potížím zaviněným artritidou. Trápení, která způsobila pacientům, přivedla ženu v dalším životě do kláštera. Zde žila v chladné klášterní cele a onemocněla artritidou.

Všechno proběhlo tak, jak je uvedeno v Pataňdžaliho knize *Jógasútra* - karma určila způsob narození, místo narození, délku života a typ životních zkušeností.

KARMA PŘEDKŮ

Všichni dobře víme, že člověk se v důsledku karmické předurčenosti rodí těm rodičům, jejichž karma se ztotožňuje s jeho vlastní karmou. Všimněte si jedné důležité zvláštnosti - rodiče, kterým se narodíme, jsou takzvaným *místem východu,* kterým vycházíme a dostává-

me se k dalším generacím. Hovoříme tedy o *rodu.* Rod v dřívějších dobách pokračoval po linii matky, neboť mateřino lůno je místem východu každého člověka. Důležitým faktorem je nepřerušený řetězec posloupnosti života - dítě, dospělý člověk, stařec. Stařec umírá, dospělý člověk se stává starcem, dítě dospělým jedincem, který má své děti a tak bychom mohli pokračovat dále. V místě východu jsou obsaženy informace asi o sedmi generacích lidí. Uvědomte si, že tyto informace se jakoby přelévají z generace na generaci. Jestliže někdo z rodu porušil mravní zákony, budou se informace o této skutečnosti předávat podle své posloupnosti z prapraroditelů na prarodiče, rodiče, potom na děti, vnuky a proces bude pokračovat do té doby, dokud se energie narušení (pokud ji ovšem členové rodu neposílí) úplně nevyčerpá.

Zpracovat špatné skutky našich předků není jednoduchou záležitostí. Karmické dluhy se nejčastěji předávají po jedné linii, ale může dojít i k opačnému případu. Uvedu vám jeden příklad z historie.

Když se narodila Kateřina Medicejská, byl sestaven její horoskop, v němž bylo napsáno, že Kateřina přinese své rodině záhubu. Osud chtěl, aby se provdala za francouzského krále Jindřicha II.

Hned začátek jejího panování byl spojen se smrtí jejího manžela, který zemřel v souboji, a s nástupem jejího staršího syna Františka II. na trůn. Jemu i jeho bratrovi Karlu IX. byla souzena smrt, když byli na vrcholu své moci a sil. Zlá předpověď se začala pomalu naplňovat

Korunu Francie získal mladší syn Kateřiny Medicejské a její oblíbenec Jindřich III. Stejně jako *jeho* bratři se i on nacházel pod velkým vlivem své chytré a krute matky. Ale ani Kateřina Medicejská nemohla zabranit špatným zvykům Jindřicha III., jehož vláda se

podobala vládě žen, které spravovaly zemi tak, jak se jim zachtělo. Francouzi bědovati, že na dvoře zůstal jen jediný muž, jímž byl Jindřich de Guise. Katolická Francie v něj vkládala velké naděje, neboť Jindřich de Guise byl potomek starého šlechtického rodu. Svou slávu si získal zejména v bojích proti protestantům, a proto svým postavením vyhovoval královskému dvoru.

Po násilném přepadení a vyvraždění hugenotů během Bartolomějské noci se de Guise stal národním hrdinou (a vytvořil si černou karmu). Kateřina Medicejská, která dlouhou dobu hledala spojení s de Guisem v boji proti hugenotům, byla náhle znepokojena jeho rostoucí popularitou. Když v roce 1588 došlo v Paříži k povstání, Jindřich III. utekl z hlavního města do Chartres. Sem přijel také Jindřich de Guise společně se svým bratrem a spojencem kardinálem Karlem.

Jindřich de Guise se cítil jako vítěz: král mu navrhl odstupné - hodnost generalissima výměnou za vzdání se nároku na trůn. De Guise váhal. Celá situace byla nejistá a toho využila Kateřina Medicejská. Tajně přesvědčila svého posledního syna, aby se zachránil tím, že de Guise zabije. Brzy se rozneslo, že se na dvoře chystá poprava. Neznámí de Guisovi stoupenci mu doručili dopis, v němž ho před smrtí varovali. „Jen se mi vysmívají," odpověděl jim de Guise.

V pátek 23. prosince roku 1588 přišel k de Guisovi posel se žádostí, aby ho následoval do královských komnat. Jindřich de Guise měl velmi dobrou náladu, bezstarostně cumlal bonbony a vešel do přijímacího salonu, plného dvořanů. Jeden z nich přišel k de Guisovi a bodl ho dýkou. Druhý den nato byl v žaláři zavražděn i Guisův bratr.

Vraždy však nezůstaly bez trestu. Jindřicha III zabil mnich Jacques Kleman, čímž skončila historie královského rodu Valois. Na francouzský trůn přichází rod

Bourbonů. Kateřina Medicejská se nikdy nedozvěděla, zda se předpověď astrologů naplnila. Zemřela asi měsíc po zavraždění Jindřicha de Guise.

Už jsme se seznámili s tím, že karma je soubor programů, to znamená informačních a energetických struktur, které se šíří do prostoru, do mimovědomých forem života člověka a mohou se uložit i do předmětů a věcí. Kromě toho existují ještě čisté fyzické útvary karmy, které zůstávají na planetě Zemi. Jakmile se začne karmický program šířit do prostoru, změní se také osud člověka.

Karmický program, který je rozšířený v prostoru, spojuje vždy několik lidí do jednoho *osudonosného* uzlu, v němž dochází buď ke zpracování karmy, nebo se tvoří nový útvar závazků a povinností. Silné karmické programy prostoru vedou ke vzniku válek, konfliktů, živelných pohrom, katastrof a jiných „náhodných" událostí a nedorozumění, způsobujících záhubu a smrt. (Vzpomeňte si na zřícení tří podlaží jednoho domu v Izraeli ve chvíli, kdy se zde konala svatba.) Na druhé straně však existují pozitivní karmické programy: založení různých charitativních spolků nebo velkých podniků.

V zásadě můžeme říci, že karmické programy prostoru nejsou rozsáhlé a po linii osudu spojují ty jedince, kteří byli navzájem spojeni již dříve v minulých životech a vytvořili vzájemné svazky, jakými bylo například přátelství, vražda, láska, manželství, děti, kolegové, sousedé, známí a tak dále. Odtud pocházejí i negativní informace, které si člověk v průběhu několika životů sám vořil a vyslal d prostoru. Tyto informace se projevují jako *nemoci ducha* a většinou jde o nepříjemné události po linii osudu.

Karmické programy, které jsou uložené ve strukturách mimovědomé formy života člověka, se projevují jako negativní charakterové rysy, jako podvědomá úroveň emocí a nálady (podvědomý strach, podvědomá agrese, podvědomá urážka, podvědomá laskavost, podvědomá láska, podvědomá sebedůvěra a důvěra ve své vlastní síly a mnoho dalších projevů). V tomto případě hovoříme o *nemocech duše,* to znamená o nepříjemnostech a nepochopení při komunikaci, o špatném charakteru, o psychických odchylkách, a dokonce nemocech.

Narušení struktur mimovědomé formy života karmickými programy vede k psychosomatickým a karmickým nemocím. V takovém případě se karma může projevit jako *nemoci těla.*

KARMICKÉ NEMOCI

Příčinu karmických nemocí již známe, jsou to patologické programy, které vytvořilo vědomí člověka a které se nacházejí v podvědomí (ve strukturách mimovědomé formy života). Karmické nemoci se odlišují od běžných nemocí tím, že se nelokalizují v jednom místě, například jen v ledvinách, srdci, plících, ve svalech a podobně. Karmická nemoc „plave" postupně v různých orgánech. Je tomu tak proto, že přicházíme do kontaktu s informačním a energetickým útvarem, který se při svém pohybu v mimovědomých formách života člověka zastavuje v různých orgánech a na různých místech. Takovéto zastavení znamená odpojení části těla nebo orgánu od celkového systému, což se okamžitě projeví na jeho činnosti a člověk ji pocítí jako nemoc. Jestliže toto zastavení zasáhne například kostftí tkáň, vazy či svaly, dojde k lokální slabosti, která se projevuje bolestmi v kříži (pokud se tento program nachází v bederní oblasti), obvyklým vymknutím kloubů nebo smrštěním vazů (pokud se tento program nachází

v oblasti kloubů a vazů), tříselnou kýlou (pokud se program nachází v tříslech) a tak dále.

Podívejme se i na jinou variantu vzniku karmické nemoci. Patologický program se zastaví v určitém místě, kde je nahromaděno nejvíce energie. Zde se dále vyvíjí a narušuje struktury orgánu. Takovým způsobem vzniká například cirhóza jater. Patologický program může zapříčinit také vznik zhoubného nádoru, to znamená, že si pro sebe, jak *již* bylo výše uvedeno, vytvoří hmotné tělo.

Při karmické nemoci se neléčí orgán nebo tělo, ale narušená mimovědomá forma života člověka. Proto je potřeba zvolit úplně jiný přístup, než jak je tomu při léčbě fyzického těla. Je nezbytné najít příčinu, pracovat s ní a snažit se *ji* odstranit.

KARMICKÉ INFORMACE ULOŽENÉ V PŘEDMĚTECH A VĚCECH

Každý hmotný předmět, obzvláště voda může obsahovat různé karmické programy. Karmické programy budou působit společně s člověkem, jenž předmět vlastnil, nosil jej nebo se jej dotýkal. Různá zaklínadla, uhranutí a jiná kouzla se provádějí právě takovým způsobem. Do zaříkávaného předmětu se vloží informace a předmět se předá konkrétnímu člověku, který se má předmětu dotknout, sníst jej, obléknout si jej nebo % ním provést jinou činnost. Program přechází v nevědomé podobě do mimovědomé formy života tohoto člověka a ukládá se do jeho struktur, vyživuje se jeho Životní energií a nevědomě začne projevovat své účinky. Můžeme si uvést konkrétní příklady: líbí se nám jen jeden člověk; člověk si náhle začne odvykat od alkoholu; program nutí Člověka spáchat sebevraždu a tak bychom mohli pokračovat dále. Známe i takové případy, že žena, jež se posadí na jednu určitou židli, brzy otěhotní. Všichni víme o síle svatých lidí, která dokáže uzdravovat. Mramorové zdi ve stanici metra Kropotkinskaja působí na cestující jakýmsi vnitrním klidem, neboť mramor byl přivezen ze zbořeného chrámu Krista Spasitele, a proto obsahuje mnoho pozitivních myšlenek a modliteb.

Na kvantové úrovni živých a neživých objektů se nacházejí stejné charakteristiky, jež se vzájemně ovlivňují. Proto každá negativní myšlenka, emoce a chování strukturují hmotu neživého objektu, předmětu, místnosti a vkládají do nich například program zla, ublížení nebo narušení.

Uvedené programy se hromadí i v mimovědomé struktuře každého obytného nebo pracovního prostoru, kde působí společně s energií lidí a ovlivňují ji. Člověk, který se hádá, je podrážděný, hovoří negativně o všem novém, si neuvědomuje, že do celého prostoru vyzařuje negativní informaci. Tato informace bude mít stejný účinek na zdraví všech lidí, kteří se nacházejí v místnosti, neboť se zde nahromadila negativní emocionální energie a místnost je nakažená emocionální jedem.

Hygienické potřeby, oblečení, auta a další věci shromažďují a uchovávají ve svých strukturách jak pozitivní, tak i negativní informace. Zacházejte dobře se svými věcmi a nedávejte je jiným lidem.

ZÁVIST

Závist není ničím jiným než negativním myšlenkovým programem, který se vytvořil ve vědomí člověka. Program závisti je obvykle spojen s vizuálním obrazem nějakého objektu. Naše vědomí má jednu neobvyklou vlastnost: do objektu, o němž přemýšlíme nebo na nějž se podíváme, můžeme vložit program uhranutí nebo závisti. Program poté působí vzájemně s člově-

kem a může mu velmi ublížit. Doporučenou ochranou proti uhranutí je laskavost a porozumění člověka.

Nakonec jsme se dostali k fyzické karmě na planetě Zemi. Uveďme si jednoduchý příklad: lidé žijí v několikapodlažním domě a každý člověk, který vyjde z domu, odhodí na dvůr nějaké odpadky - jeden papírek od bonbonu, druhý zápalku, třetí náplň z tužky, čtvrtý nějaké smetí z kapsy, pátý ohryzek, šestý obal od zmrzliny. Pokud by se dvůr alespoň jednou za týden neuklidil, změnil by se na skládku odpadků a za půl roku by se už přes něj nedalo vůbec projít. Lidé svou činností zapříčinili to, že na některých místech na Zemi není možné žít, jiná místa jsou velmi silně znečištěná a tak bychom mohli pokračovat dále. Není to nic jiného než karmická činnost člověka a my, současní obyvatelé, sklízíme její plody.

Karma projevuje své účinky na různých úrovních a různým způsobem. Každý současný člověk sklízí plody nejen své vlastní karmy a karmy svých předků, ale i plody celospolečenské karmy.

PRÁCE S VLASTNÍ KARMOU

Dříve, než se dostaneme k vysvětlení toho, jak je potřeba pracovat s vlastní karmou, chci vás upozornit na její dvě zvláštnosti. První zvláštnost spočívá v tom, že se karma nemůže nikdy ztratit, a druhá zvláštnost je ta, že člověk je spojen se svými myšlenkami nacházejícími se v *kronice Akáše,* které se k němu budou stále vracet. *Kronika Akáša,* přeplněná jeho myšlenkami, nezůstane v klidu do té doby, dokud se její poslední pohnutka nezmění v reálný jev. Tento jev zpravidla uskuteční člověk, který dal impulz k vyslání myšlenky.

„Nedomnívejte se, že jsem přišel zrušit Zákon nebo Proroky; nepřišel jsem zrušit, nýbrž naplnit. Amen, pravím vám: Dokud nepomine nebe a země, nepomine ani jediné písmenko ani jediná čárka ze Zákona, dokud se všechno nestane." (*Evangelium podle Matouše,* kap. 5)

Jak pracovat s vlastní karmou

Existuje pouze jedna cesta, která může odstranit hříchy a působení karmy: změna názoru na život, život v souladu se skutečnými představami, neutralizace minulých hříchů a karmy. Chce-li člověk nastoupit tuto cestu, musí se stát uvědomělejším, odpovědnějším a samostatnějším. Lidská pasivita se chápe jako určitý přestupek, jenž vytváří nepříznivou celospolečenskou nebo celonárodní karmu. Doložíme si to příkladem. Jsou lidé, kteří postavili továrny, vybudovali přehrady, vytěžili dřevo, vystali rakety do vesmíru, zorali půdu. Jiní lidé to jen pozorovali a začali využívat zboží vyrobené v továrnách, bez námahy si zavedli elektric-

kou energii, četli knihy, dívali se na televizi, jedli chléb. Obě skupiny nyní trpí znečištěným ovzduším a vodou, změnou klimatu, vyčerpáním půdy. Uvědomte si, že vždy jen pár lidí řídí stát a vede ho do války, v níž však trpí celý národ. Všichni se ptají, kde je uvědomělost národa a každého jedince? Čím více lidí pochopí tuto jednoduchou pravdu a začne ji realizovat ve svém životě, tím lepší a spravedlivější bude celkový život. Lhostejných a pasivních lidí není potřeba.

Nyní se podíváme na variantu ideální karmické práce na příkladu života svatých. Nejdříve si musíme připomenout, že všechny svaté charakterizuje život izolovaný od vnějšího světa. Tím, že nejsou ovlivněni světovými událostmi, se zbavili tlaku mnoha karmických vrstev, to znamená, že se úplně osvobodili od působení karmy celého lidstva, zemí, národů, rodů, rodin a okolních lidí. Měli velkou výhodu, že pracovali pouze s vlastní karmou.

Jejich prvním krokem byl odchod od lidí (dokonce i z kláštera). Postavili si malý domek, založili si zahrádky, aby se nějak uživili. Jedním rozhodnutím vyřešili několik důležitých karmických úkolů najednou.

1. Začali se zcela spoléhat na Boží vůli (jež nejlépe ví, jak naložit s člověkem), projevovali hlubokou pokoru a žili z okamžiků přítomného dne.

„Proto vám pravím: Nemějte starost o svůj život, co budete jíst, ani o tělo, co budete mít na sebe. Což není život víc než pokrm a tělo víc než oděv? ... Nemějte tedy starost a neříkejte: Co budeme jíst? Co budeme pít? Co si budeme oblékat? Po tom všem se shánějí pohané. Váš nebeský Otec přece ví, že to všechno potřebujete. Hledejte především jeho království a spravedlnost, a všechno ostatní vám bude přidáno. Nedělejte si tedy starosti o zítřek; zítřek bude mít své starosti. Každý den má dost vlastního trápení."

2. Vnímavě a uctivě se chovali k půdě, která jim dávala obživu.

3. Pobývali hodně na čerstvém vzduchu, a když pracovali na zahradě nebo sbírali různé plody v lese, fyzicky namáhali své tělo.

Po celý zbývající čas „hledali Boží království a Boží pravdu". Svatí usilovali především o zlepšení vlastního charakteru.

„Člověka vítají podle oděvu, ale vyprovázejí ho podle rozumu." Člověk využívá své vědomí a rozum v závislosti na zvláštnostech svého charakteru. Aby bylo možné „projít uchem jehly a vstoupit do Božího království", je nezbytné ztotožnit své vědomí s duchovními normami a překonat karmické cesty. Jinými slovy člověk musí ve svém vědomí vykonat určitou duchovní práci.

Podívejme se nyní podrobněji na otázku duchovní práce. Základem vědomí jsou pohnutky, temperament a charakterové rysy.

DUCHOVNÍ PRÁCE

Šest typů pohnutek (sebeochrana, pokračování rodu, vůdcovství, svoboda, spravedlnost, tvorba) nutí člověka, aby si vážil života, aby si založil rodinu, postaral se o své blízké, stal se vůdcem, aby žil svobodný a spravedlivý život, aby se sám projevil originálním a tvůrčím způsobem.

Temperament vyjadřuje intenzitu psychických procesů probíhajících ve vědomí. Rozlišujeme čtyři typy temperamentu: *cholerik* (velmi vznětlivý, energický Člověk), *sangvinik* (má živou povahu, je to silný, nadšený člověk), *melancholik* (člověk, který má sklony k zasmušilosti a Černým myšlenkám) a *flegmatik* (člověk, který pomalu vnímá a není aktivní).

Charakterové rysy ukazují, jaké pohnutky jsou ve vědomí člověka nejvýraznější a s jakým typem charakteru vytvoří nejlepší spojení. Jeden člověk projevuje asi jen dvě nebo tři pohnutky z celkového počtu šesti pohnutek, jiný člověk také dvě až tři, ale u dalšího již tomu může být jinak. Tyto pohnutky se ve spojení s charakterem realizují ve své vnitřní i vnější podobě a mohou být například výrazné, stejné, slabé, zkreslené. Podíváme se na to, jak se projevují charakterové rysy ve spojení s vůdcovstvím. Flegmatik se asi nebude pokoušet o vůdcovskou pozici, protože je pasivní. Pokud se přesto na tuto pozici dostane, bude z něj unavený vůdce bez energie. Melancholik se chce stát vůdcem, ale bojí se odpovědnosti a neustále se rozhoduje, zda je pro, nebo proti. Takovýto člověk bude nerozhodným vůdcem. Cholerik usiluje o vůdcovství všemi silami, důvodem jsou hlavně vnější okolnosti. Pokud se stane vůdcem, bude velmi impulzivní a nevyrovnaný a ve svém nadšení může mnoho věcí pokazit. Sangvinik je dostatečně aktivní, nadšený a rozumný. Jeho snaha o vůdcovství je výsledkem jeho vnitřního přesvědčení. Pokud se stane vůdcem, bude rozvážný a energický. Ještě je potřeba doplnit, že dočasnými vůdci (jen pro určitou situaci) se stávají cholerici a stálými vůdci jsou sangvinici.

Vezmeme si druhý příklad - spravedlnost. Cholerik tuto snahu vyjadřuje nadměrnou výbušností. Na jakoukoli urážku reaguje silným výbuchem, což může zanechat i určité následky. Sangvinik odpoví jednoznačně a svoje chování usměrní podle dané situace. Flegmatik urážku své osoby většinou ani nezaregistruje nebo odpoví jen ledabyle. Melancholik urážku skrývá a přemýšlí o možnostech, jak se pomstít. Jestliže má možnost se pomstít, udělá to rafinovaně a zákeřně.

Duchovní práce spo v tom, že člověk pracuje se svými pohnutkami, temperamentem a charakterovými rysy cílevědomě. Při zpracování pohnutek má minimální nároky, ale cítí se svobodný; temperament se dostává do normy a psychické procesy jsou vyváženéa stabilní; vyvážené jsou i charakterové rysy, stávají se pozitivními a stabilními.

Vysvětlím vám to na konkrétním příběhu z *Evangelia.* „A hle, kdosi k němu přišel a zeptal se ho: ‚Mistře, co dobrého mám dělat, abych získal věčný život?' On mu řekl: ‚Proč se mě ptáš na dobré? Jediný je dobrý! A chceš-li vejít do věčného života, zachovávej přikázání!' Otázal se ho: ‚Která?' Ježíš odpověděl: ‚Nebudeš zabíjet, cizoložit, krást, křivě svědčit, cti otce a matku, miluj bližního svého jak sám sebe.' Mladík mu řekl: ‚To jsem všechno dodržoval! Co mi ještě schází?' Ježíš mu odpověděl: ‚Chceš-li být dokonalý, jdi, prodej, co ti patří, rozdej chudým, a budeš mít poklad v nebi; pak přijď na následuj mne.' Když mladík uslyšel to slovo, smuten odešel, neboť měl mnoho majetku."

Mladík neměl zpracovanou pohnutku sebeochrany (soukromé vlastnictví je sice jeden ze způsobů sebeochrany, ale nezajišťuje stabilní život). Svatí lidé zpracovávají své pohnutky půstem, slibem mlčení, izolací, dobrovolnou chudobou.

Tímto způsobem stabilizují svůj temperament a mění svůj charakter. Pravidelný rituál modliteb vkládá do *kroniky Ákáši* pozitivní myšlenky. Jakmile člověk vykoná tuto práci sám na sobě, stane se svatým. „...Boží království nedrtí silou, ale přichází zevnitř, jako jemný vánek. A dobro, které se chce přelít do lidí a skrze ně se dávat dál..." Přichází zevnitř - to znamená, že je třeba, aby člověk pracoval na změně svého charakteru a vědomí. Touto činnosti, jež nemá nic společného s každodenním životem, se lidé stávají svatými a odměnou je jim věčný a vědomý život.

O SKUTEČNÉ VÍŘE V BOHA

Víru v Boha můžeme přirovnat k jednotlivým buňkám a jejich vztahu k celému organizmu. Pro buňky je organizmus zdrojem života, potravy a ochrany a organizmus se zpětně projevuje zase prostřednictvím buněk. Úkolem buňky je žít a plnit úkoly, které jí byly uloženy. Jestliže buňka zatouží po něčem jiném a mnohem větším, dosáhne toho, ale na úkor jiných buněk a negativního vlivu na celý organizmus. Organizmus je silný celek, který svými prostředky může buňku nejen vrátit na její pravou cestu, ale také ji zničit.

Nyní si představte, že na místě buňky bude člověk a na místě organizmu Bůh. Mechanizmus karmy představuje mnohotvárnou činnost nevyčerpatelných sil vesmíru a přírody a jejich účinků na člověka, které ho mají přivést na normální cestu evoluce a života. Člověk musí v průběhu celého svého života dokazovat svoji víru v Boha a neustále ji podporovat. Čím více se člověk snaží o spojení s Bohem, tím je zdravější, déle žije, jeho život je šťastnější, může získat více různých schopností (jasnovidectví, levitace a podobně).

Spojení s Bohem a důkazy o víře v něho jsou vyjádřeny myšlenkami, emocemi a skutky. Člověk myslí pozitivně, všechno přijímá a chápe, ve všem vidí Boží vůli a nikomu nechce ublížit. Z emocionálního pohledu si člověk uvědomuje, že Bůh mu umožnil, aby žil, cítil a mohl vyjádřit sebe sama. To znamená, že Bůh miluje Člověka. Člověk se proto nachází v moři lásky, je šťastný a prožívá pocity radostí. Spojení s Bohem posiluje navíc svými činy. Zasvěcuje Bohu každodenní činnost: jídlo, nákupy, práci a tak dále, přičemž všechno doplňuje vnější (slovní) nebo vnitřní (myšlenkovou) modlitbou Není připoután k plodům své práce, neboť všechno dělá pro blaho všech, to znamená pro Boha.

Určitě jste nyní pochopili, co pro současného člověka znamená víra v Boha. Nestačí, jestliže člověk řekne: „Věřím v Boha" a dva až třikrát týdně zajde do kostela. Zbývající čas stejně věnuje všední činnosti a k Bohu má daleko. Nezbytnou podmínkou ke spojení člověka a Boha je pravidelná a neustálá práce na třech úrovních: na úrovni myšlení, na úrovni emocionální a na úrovni fyzické. Znovu si připomeňme myšlenku z *Bible:* „Boží království nedrtí silou, ale přichází zevnitř, jako jemný vánek. A dobro, které se chce přelít do lidí a skrze ně se dávat dál." To je jistě dostačující vysvětlení pro tuto práci. Kolik sil člověk věnoval posílení tohoto svazku v průběhu všech svých životů, tolik sil získá v současném životě a následně v dalších životech.

Jak tedy správně pracovat s vlastní karmou? Většinou nemáme možnost, abychom se izolovali od světa, protože svět nás jednoduše nepustí. Z předcházejících kapitol již víme, že karma se vytváří prostřednictvím myšlenek a jejich účinků. Myšlenky a jejich účinky se pohybují kolem šesti pohnutek. Zvláštnosti temperamentu jen zesilují, nebo zeslabují vysílání myšlenek, ale neovlivňují jeho vlastnosti. Karma vzniká a hromadí se v závislosti na tom, o čem a jak člověk přemýšlí, zda je jeho nejsilnější pohnutkou sebezáchova nebo zachování rodu, vůdcovství, svoboda, spravedlnost a tvorba.

Všichni lidé touží realizovat všech šest typů pohnutek: krásně, plnohodnotně a stabilně žít; milovat a být milován; mít potřebnou autoritu a moc; využívat určitou a zaručenou svobodu; chtějí, aby život byl spravedlivý, bez urážek a nedorozumění; aby se mohli originálně projevit a tvůrčím způsobem se vyjádřit. Lidé však své pohnutky nezpracovávají, ale naopak je následují a ztotožňují se s nimi: s hmotným bohatstvím; rodinou, blahobytem a sexuálním životem; okolí podřizu-

jí své vůli; na první místo kladou svůj názor na sprave dlnosl a pouze svoje zájmy; oceňují pouze svoji tvorbu a úspěchy; jejich zájmy se střetávají se zájmy společen ského života. Začíná boj - myšlenkové střely letí do *kroniky Ákáši* a vytváří se karma, která narůstá. Aby se člověk vyvaroval nepříjemností, bylo mu doporučeno, že má žít podle přikázání, v běžném životě to znamená podle ústavy a zákonů. „Jak byste chtěli, aby lidé jednali s vámi, tak vy ve všem jednejte s nimi; v tom je celý Zákon i Proroci."

Došli jsme k jednomu závěru. Jestliže chcete vědomě pracovat s karmou, začněte u svého vědomí a charakterových rysů. Vaše pohnutky se dostanou zpět do stanovené normy. Změní se vaše myšlení, to znamená, že se začne měnit i karmická odpověď vyslaná z *kroniky Akáši.*

Konkrétní doporučení

Práce s karmou vyžaduje, abyste si uvědomili, že jste duchovní bytostí, a abyste převzali odpovědnost za sebe, za svoje myšlenky a skutky. Přijměte život a životní situace takové, jaké jsou. Přemýšlejte o životě, o životních situacích a rozhodněte se pro pozitivní práci, která by měla být vědomá a cílená. Podívejte se zpětně na vykonanou práci, zhodnoťte ji a proveďte nezbytné změny. Pokračujte tak dlouho, až se dostaví příslušný výsledek.

Jestliže nepřijmete skutečnost, že jste duchovní bytostí, a nepřevezmete za sebe odpovědnost, nemá smysl se duchovní prací zabývat. Odmítáte-li osud a nesnažíte-li se překonat jeho rány a nepříjemné události, odmítáte i Boží spravedlnost, která vám má pomoci.

Každou složitou životní situaci je potřeba přijímat jako lekci shůry, hledat její smysl, udělat potřebné závěry a najít z ní cestu ven. Jestliže jste se rozhodli, jak budete postupovat, a pochopili jste, co máte udělat, budete nepochybně úspěšní a posílíte svoji víru. Změna složité situace, života, zdraví a vztahů směrem k lepšímu znamená, že jste se vydali správnou cestou. Pokud tomu tak není, zastavte se a zamyslete se nad tím, co děláte špatně. Najděte chyby a znovu se pusťte do práce. Nezapomeňte na to, že vesmír neodpouští chyby. Chyby je nutné odstranit. Nikdo to za vás neudělá, jen vy sami: „Amen, pravím vám, že nepomine toto pokolení, než se to všechno stane. Nebe a země pominou, ale má slova nepominou."

LÍTOST

Co znamená projevit lítost nebo učinit pokání? Mnozí lidé si pletou slovní spojení *projevit lítost* s výrazy *výčitky svědomí, sebebičovám, litovat minulosti* a dalšími podobnými obraty. Jestliže člověk dlouho něčeho lituje, něco hluboce prožívá, obviňuje se. znamená to jen jedno - v duchu si vytváří škodlivý program, který živí svými prožitky a emocemi. Tento program mu bude překážet v jeho dalším životě a může přejít na jeho potomky.

Projevit lítost znamená proces, kdy si uvědomujeme špatné skutky z minulosti a chceme je napravit. Člověk, který projevil lítost, už nebude dělat chybné kroky a začne žít jiným životem. Bude se snažit, aby nahradil škodu, kterou způsobil a svou prací pomůže těm, jimž ublížil.

Projevení lítosti je konkrétním krokem proti určitým činům, myšlenkám, způsobu života, smyslovému uspokojení. Člověk si musí uvědomit, že předcházející činy byly špatné a škodlivé. Jestliže to pochopí, ve vědomí se spustí zvláštní informační a energetický proces, který se zevně projeví jako chvění, třesení těla, zajíká-

ní a pláč. Tento proces odstraní škodlivý program v mimovčdomé formě života, která zároveň prochází očistou. Pokud člověk pláče, prožívá dvojí pocit. Na jedná straně se cítí unavený, vysílený, ale na druhé straně pociťuje ulehčení, jako by se zbavil nějaké vnitřní tíhy. Jeho nitro se raduje a je plné světla. To svědčí o tom, že proces vyjádření lítosti proběhl správně a úplně. Neproběhne-li podobný proces, pak si člověk jen sám sobě slíbil, že teprve bude litovat, nebo to neudělal dostatečně upřímně. Negativní program zůstal v mimo vědomé formě života a ve vhodnou chvíli člověka donutí k vykonání příslušného činu.

Při plném vyjádření lítosti dojde k přetržení řetězu příčin a následků a účinek karmy za činy, nad nimiž člověk projevil svou lítost, se zruší nebo se výrazně zeslabí. Podívejme se, jak proces pokračuje dále. Pokud má člověk pocítit škodlivost různých činů nebo svých nedostatků, musí se do nich ponořit. Bude to pro něho nový, pozitivní prožitek, z nějž bude mít radost, a nakonec pochopí, že to, co v něm bylo rušivé a špatné, změní. Člověk najednou pozná, co je to mravní rozklad, alkoholizmus, narkomanie, a chce se toho úplně a navždy zbavit. Spustí se proces úplného vyjádření lítosti, proces pokání, z něhož člověk vychází čistý, neboť zpracoval svoji chybu. Duše (mimovědomá forma života) jedinců, kteří „hřeší s mírou", zůstává šedá. Takový člověk obhajuje sám sebe, že prý žije tak, jak žijí ostatní, a proto při přechodu z jednoho života do druhého nemusí nic zpracovávat. Můžeme říci, že takovýchto lidí je na světě většina. Potichu si hřeší, příliš v Boha nevěří, jsou /cela zaneprázdněni každodenními starostmi a různými pomluvami.

Čím je zatížená vlastní karma

Vlastní karma může být zatížená různými situacemi: jedinec se zřekne narozeného dítěte, nechce mít děti, ženy nechtějí otěhotnět. Přerušením těhotenství, zvláště pokud k tomu dochází častěji, se karma velmi zatíží. Nejedná se jen o skutečný fyzický zákrok, ale také o myšlenku na přerušení těhotenství. To se týká jak žen, tak i mužů, nezávisle na jejich věku. U žen po potratu (nebo když někdo ženě poradil, aby šla na potrat) se může objevit například cysta vaječníku. Muž, který nutí ženu, aby šla na potrat, může pocítit slabost v kříži. Tato slabost se projevuje bolestmi v této oblasti, následně mohou vzniknout potíže s prostatou, objevit se adenomy a raná impotence. Jestliže má člověk v úmyslu zničit život budoucího dítěte, ať už to projeví slovně, emocionálně nebo v myšlenkách, porušuje hlavní zákon života, za což většinou zaplatí svým zdravím a špatným osudem. Lidé, kteří v rámci svých povinností, nebo dokonce za peníze přeruší normální cyklus narození člověka, tedy provádějí potraty, si vytvářejí nejhorší typ karmy. Vidíme je všude kolem sebe, jsou to lidé od narození tělesně postižení; dále lidé, kteří prožili velké úrazy a kteří se až do konce života stali nemohoucími; mentálně narušení lidé.

Účinky vlastní karmy je možné zeslabit a zlepšit činností, která podporuje život na Zemi, jako například výchovou sirotka, adopcí dítěte, jež nikdo nechce, pomocí lidem, kteří to potřebují, péčí o staré a přestárlé občany. Záslužným činem je i vysvětlení karmické odpovědnosti dětem a mladým lidem. Uvědomte si jednu životní pravdu: člověk, který v sobě zničil cit lásky, se nemůže ničím vyléčit; láska a radost jsou v životě nejlepším lékem.

Sexuální odchylky a karma

Všichni živí tvorové na Zemi mají svůj program zachování rodu. Sami si určují, s *kým* a jak proběhne pohlavní styk. Nevědomé programy, které člověku předali jeho předci, mohou narušit program zachování rodu, což se projevuje v jeho odlišném chování. Různé odchylky od normy můžeme pozorovat například u lesbiček, homosexuálů a lidí, kteří onanují. Výjimku tvoří případy, kdy jejich chování závisí na životních okolnostech, příkladem může být násilná dlouhodobá izolace od styku s osobami opačného pohlaví.

Podívejme se nejdříve na lidi, kteří onanují. Tak silnou orientaci vědomí způsobují programy rozpačitosti, ostýchavosti, strachu, stydlivosti a pohrdání, takže člověk není schopen normálního pohlavního styku.

Nevědomý program uraženosti na člověka, jenž byl dříve oblíben či milován (vzájemné vztahy mezi přáteli), předaný jako dědictví, může vést ke změněné sexuální orientaci (lesbičky a homosexuálové). Podvědomí se snaží potlačit program uraženosti tím, že zvyšuje stupeň připoutanosti ženy k ženě nebo muže k muži. Homosexualita může vzniknout také jako pokus o naplnění vyhasínajícího pocitu lásky a naplnění připoutanosti jednoho člověka k druhému. Podíváme-li se na tuto otázku globálně, pak by měl člověk milovat celý svět, to znamená všechny lidi, a nedělat přitom příliš velké rozdíly Pocit intimního sblížení tvoří jen velmi malou část této obrovské lásky. Jestliže dojde k otupení nebo pohasnutí podvědomého pocitu univerzální, velké lásky, pak pokusem o její kompenzaci může být láska ke stejnému pohlaví.

Tato láska vzniká na základě programu zvráceného sexuálního chování, který nutí člověka, aby postupoval právě takovým způsobem. Každý nevědomý program v mimovědomé formě života představuje nemoc,

zvláště pak nemoc duše. Nemoc duše ovlivňuje vědomí člověka, vyvolává odchylky, jež jsou zaznamenány jako psychické nemoci, špatné charakterové rysy a nebezpečné vášně.

Lásku ke stejnému pohlaví (homosexualitu) je potřeba považovat za nemoc mimovědomých struktur v jednotlivých polích. Čím více člověk používá programy lásky ke stejnému pohlaví, tím se tato láska stává silnější a vyvolává více změn. Žena, u níž se projevuje zvrácené biologické chování, podněcuje na úrovni mimovědomých struktur degenerační proces svých potomků (program se předává dětem v nevědomé podobě). Podobný proces probíhá i u homosexuálního muže.

Nevědomý program lásky ke stejnému pohlaví narušuje v mimovědomé formě života struktury, které jsou zodpovědné za imunitu těla a jednotlivých polí člověka, za projev volních vlastností a zdraví potomků. Dochází k silnému zkreslení parametrů osudu, zpravidla špatným směrem. Při kontaktu s homosexuály nebo lesbičkami dochází k různým nedorozuměním a nepříjemným situacím. Program lásky ke stejnému pohlaví přitahuje zároveň zvrácené negativní situace, například jsou tito lidé napadáni, je jimi pohrdáno, všichni se jim vyhýbají.

Opakem všeho, co jsme si zde popsali, je vzájemná láska muže a ženy, která posiluje duchovní stránky, odstraňuje nevědomé karmické programy, a tím navzájem léčí nejen samotného člověka, ale i jeho budoucí děti. Jedním z mechanizmů, který může odstranit nevědomé karmické programy v mimovědomé formě života, je orgazmus. Silný orgazmus jako projev kosmických tvůrčích sil napojuje Člověka na příslušné vrstvy ve vesmíru, odstraňuje vedlejší programy v mimovědomé formě života a z energetického pohledu posiluje její struktury.

Jak si člověk v těžké situaci může pomoci? Za prvé by měl pochopit a uvědomit si, že žije v harmonickém světě. Vnitřní i vnější harmonii je možné snadno narušit účinky jediného jevu, jímž je nesprávné emocionální myšlení. Proto je nezbytné, aby se vnitřní stav vědomí člověka ztotožnil s pocitem smíření. Uvědomte si, co vám může přinést příští den: určitě to bude něco špatného, i dobrého, něco nepěkného, ale i překrásného; to všechno byste měli přijmout stejným způsobem. Jestliže člověk s pokorou přijme různé životní situace, ušetří si velké množství sil (které spalují emoce), které by jinak věnoval zbytečné kritice vzniklé situace. Člověk může zachovaný potenciál životní energie využít k lepšímu řešení jiných problémů a k vnitřnímu duchovnímu vývoji.

Dále si uvědomte, že lidská logika, jež chce vše stále větší a lepší, je jednou stránkou věci, ale logika Boha, usilující o spravedlnost a rozvoj, je její druhou stránkou. Z toho vyplývá, že člověk si v jakékoli karmické události může pomoci tím, že se bude správně orientovat, že naváže správné vztahy a vykoná správné skutky.

NALEZENÍ PŘÍČINY NEMOCI PŘINÁŠÍ UZDRAVENÍ

Jestliže člověk nepozná příčinu své nemoci, přesune ji jen na jiný orgán, na osud, na svoji psychiku, popřípadě nemoc přejde do jeho budoucího života nebo ji předá svým dětem. Člověk nemůže vyléčit svoji nemoc bez duchovní proměny. Jak bychom měli postupovat?

1. Udělejte si analýzu života svých rodičů. Pokuste si zjistit programy, jež vám mohli předat. To snadno určíte podle jejich charakteru, práce, kterou vykonali (vykonávají), a osudu. Přibližně totéž se stane i vám.

2. Hlavní pozornost věnujte životu svých příbuzných, zaměřte se na to, za jakých okolností zemřeli.

3. Podívejte se, jak žili (žijí) vaši rodiče, jaký byl jejich vzájemný vztah, jaký měli (mají) vztah k dětem (k vám) a k ostatním lidem.

4. Vzpomeňte si, zda ve vaší rodině nezemřelo dítě, pokud ano, jak k tomu došlo; zaměřte se na to, zda ve vaší rodině neproběhl potrat, pokud ano, za jakých podmínek a jaké k němu byly důvody.

5. Uvědomte si, zda vaši rodiče byli (jsou) věřící, jaký byl jejich život z mravního hlediska, o čem vám vyprávěli a jaké bylo (je) jejich myšlení.

6. Udělejte si analýzu svého vlastního života. Najděte události, které se uskutečnily nezávisle na vaší vůli a vy jste je nemohli nijak ovlivnit. (Budete-li analyzovat vývoj situace, můžete najít různé způsoby jejího řešení. Všechno probíhalo pomalu a netečně do chvíle, kdy jste se definitivně rozhodli. Rozhodnutí jste mohli udělat nevědomě, pasivně. Ale uskutečnilo se.) Podívejte se na silné a slabé stránky vašeho charakteru. Které rysy vašeho charakteru vám v životě pomohly, abyste získali sebedůvěru a abyste byli spokojení? Které rysy měly opačný účinek, to znamená, které se staly překážkou ve vašem životě, oslabily vás a kvůli nim jste se stali závislými? Odpovězte si na následující otázku – co chcete od života? Co vás v životě znepokojuje, dráždí, rozčiluje? Podrobněji se zaměřte na to, čím a jak začínají vaše obavy, podráždění, urážlivost. Pozorujte sami sebe na samém počátku negativní situace a snažte se ji nahradit pozitivním myšlením.

Zvláštní pozornost věnujte tomu, jakým způsobem reagujete na vzniklou situaci. Tím zjistíte, jak silné jsou vaše nevědomé programy agrese, zlosti a kolik lásky ve vás je.

Určete si, která ze šesti pohnutek (sebezáchova, zachování rodu, vůdcovství, svoboda, spravedlnost, tvorba) je u vás nejvíce vyjádřená a zpracovaná.

Na otázku, zda jste se odklonili od vesmíru, vám dá odpověď jednoduchý test, a sice, když si do náručí vezmete dítě. Děti nechtějí být u člověka, který odnímá energii, který je z energetického hlediska slabý, jehož vědomí je plné agrese a jenž není dobrý člověk. Energetické struktury dítěte nejsou chráněny, a proto je jeho energie snadno dostupná. Zato jeho intuice je velká. Nechce-li být u takového člověka, začne plakat.

7. Vzpomeňte si, jaké nemoci jste od svého narození prodělali. Nezapomeňte se zeptat, jaký byl váš porod a okolnosti s ním spojené.

Napište si na papír všechny svoje slabé stránky a problémy a začněte okamžitě pracovat. Za prvé si odpovězte na otázku: co očekáváte od života? Začněte měnit své zvyky. Nejdříve se snažte o to, abyste se zbavili rušivých a špatných zvyků. Dále se zaměřte na komunikaci a kontakty a usilujte o změnu vztahů k ostatním lidem, přírodě, událostem. Buďte trpělivější, jemnější, vnímavější a chápavější. Předávejte lásku blízkým lidem, omluvte své nepřátele a odpusťte jim. A nezapomeňte na nejdůležitější věc: vnímejte, jak kolem vás proudí život a láska velkého organizmu - vesmíru. Odpovídejte mu stejným způsobem. Ve všem, co děláte, usilujte o jednotu a spravedlnost života. Fyzicky vnímejte tuto lásku a reagujte stejným citem.

Životní zkoušky a nemoci se rozplynou jako černé mraky a znovu zasvítí slunce. Nechtějte být za každou cenu středem pozornosti. Čestný a spravedlivý život vám dá všechno, co si zasloužíte. Snažte se o to, abyste v průběhu svého života dostali, a hlavně pocítili největší odměnu - radost a štěstí.

Hlavní zkouška v životě, provokace života, spuštění karmy

Začneme od konce - u spuštění karmických zkoušek. Člověk si v závislosti na karmě vytvořené v minulosti vytváří balík dobrých a špatných karmických programů a dluhů, které musí zpracovat ve stávajícím životě. Část jeho života, a bývá to většinou na začátku, má velmi pozitivní průběh. Člověk roste a vyvíjí se normálním způsobem, má rodinu, práci a je zdravý. Žije několik let spokojeným životem a najednou - bác, spustil se negativní karmický program. Došlo k rozpadu rodiny, zemřel partner, materiální zajištění se prudce zhoršilo - vyhořel dům, v zemi začaly změny sociálního systému a rodina se ocitla na pokraji bídy. Existuje však i jiná varianta: člověk se kvůli špatným rysům svého charakteru a vlivem negativních programů dostal do vězení. Odpykal si svůj trest, zamyslel se nad svým životem a po propuštění začal žít zcela jinak. Založil si pevnou, přátelskou a milující rodinu. Materiálně se zajistil a jeho život se stabilizoval.

Nyní se podívejme na hlavní životní zkoušku. Každý člověk projde ve svém životě určitou životní zkouškou. Jestliže se člověk podívá na život svých předků, může si tuto zkoušku předběžně určit. Uvedeme si příklad: dědeček opustil rodinu, otec udělal totéž a nyní je na řadě syn. Zvládne založit pevnou rodinu, aby děti netrpěly bez otce, nebo tuto karmu ponese dál? „Úroda je velká, ale dělníků je málo," říká na toto téma Ježíš Kristus. Proto každý člověka musí ve svém životě projít svou hlavní zkouškou.

Podívejme se nyní na provokace života. Jestliže má Člověk slabiny, to znamená uložený program zla, život mu bude neustále vytvářet situace, v nichž by se tento program mohl projevit a otevřít se. Vznikne-li ta-

kováto situace, program se buď zpracuje, nebo se více prohloubí. Pokud je člověk schopen tuto situaci přijmout, nepovolí, vydrží a nevzdá se, karma se odstraní zkoušky skončí a lekce je zpracovaná. Člověk odstranil problém a na řadu přichází jiná karmická lekce. Jaká tato lekce bude? Odpověď mohou dát jen vládci karmy. V každém případě je potřeba tuto lekci přijmout s pokorou, dát jí smysl a zpracovat ji. Potom přicházejí další lekce a všechno se zase opakuje. Jakmile ve vaší mimovědomé formě života nebudou žádné karmické uzly, dozráli jste pro království nebeské, můžete projít „skrze ucho jehly", ztělesnit se ve vědomém poli, jehož domovem je celý vesmír.

Mnoho lidí žije stejným způsobem: podstupují potraty, způsobují skandály, vysmívají se Božím přikázáním a nedělají si žádné starosti. Proč? Každý člověk má v mimovědomé formě života svůj zdroj vytrvalosti a odolnosti. Tento zdroj nás spojuje s dárcem života - vesmírem, který je nekonečný, a proto není možné mimovědomé formy života jen tak narušit. Někteří lidé však tento zdroj vyčerpali a dále nedělají nic jiného, než jen hřeší. Chtějí-li lidé přežít, potřebují mnoho sil k vytvoření bílé karmy.

Vzpomeňte si, že životaschopnost národa byla dříve určená přítomností proroků a svatých. Byli to právě oni, kteří svými osobními zásluhami vytvářeli bílou karmu, jež stačila pro mnoho budoucích generací. V současné době je tento potenciál vyčerpaný a nová společnost jej nemůže vytvořit. Proroci jsou nyní považováni za Šílence a svatí za tiché blázny. Podmínky na planetě Zemi svědčí o tom, Že zaopatřování skončilo a že je potřeba, aby každý člověk přiložil ruce k dílu.

O touhách a smyslovém uspokojení

Hlavní chybou člověka je to, že sám sebe ztotožňuje s touhou a pocity. Duch a duše jsou něco jiného než touha a pocit. Abychom mohli posoudit, co je to pocit nebo touha, je potřebné dát pocitu nebo touze životní energii, pustit je do vědomí, dovolit jim, aby se „prošly" po těle. Jestliže tento proces probíhá nevědomě, program touhy a smyslového uspokojení se stává natolik silným, že se člověk začne zabývat pouze tím, že tento program obsluhuje a stává se jeho otrokem. Pokud je duše člověka dostatečným způsobem vyvinutá a pokud se nachází na vyšší úrovni, člověk se nenechá spoutat, ale naopak je schopen své touhy, pocity a věci ovládat.

Člověk se snaží uspokojit své tužby a vůbec si neuvědomuje, že zasahuje do programu, jehož pomocí k sobě připoutává jiného člověka. Tento program přivádí do mimovědomé formy života oběti a začne ovlivňovat vědomé chování, například muž si při kontaktu se ženami vytvoří obraz pouze jedné ženy. To je klasický příklad připoutání. Vytvořený obraz zůstává ve vědomí člověka jako dominantní, to znamená, že překrývá a ignoruje všechny ostatní ženy.

Obraz připoutání, stejně jako všechny ostatní nevědomé programy, poškozuje duchovní struktury člověka, vyvolává konflikty v jeho osudu a dává mu zvrácenou podobu. Tento stav v některých případech zanechává vážné následky na zdraví Člověka, který je připoutáván k jinému člověku, aniž by to vůbec tušil. Lidé rychle ztrácejí svoji životní sílu a většinou umírají. Chtěl bych ještě jednou zdůraznit, že mimovědomá struktura života člověka reaguje nepřátelsky na každý cizí nevědomý program, snaží se jej odstranit a nutí člověka například k sebevraždě.

Podobným způsobem účinkují také různá kouzla. Kouzelník nebo vědma jsou lidé s velkými vědomostmi, hluboce zasvěcení do své problematiky. Kouzelník vědomosti často využívá ke svým egoistickým cílům nebo cílům svého klienta. Prostřednictvím speciálního programu (který zavádí různým způsobem nebo který je například vložen do různých předmětů a podobně) podřizuje vyšší karmické struktury momentálním a egoistickým zájmům. Egoistický zásah do silných vrstev osudu, kde je všechno v harmonii a jednotě, spouští účinkem konzumních a přízemních příkazů vlivné ochranné programy. V závislosti na stupni zásahu a narušení se zapojí mechanizmus zničení určitého člověka, jeho rodu, skupiny lidí, národa, a dokonce, pokud se jedná o případy těžkého narušení, celého lidstva. Můžeme si uvést příklady myšlenek z *Bible:* „I viděl Hospodin, jak se na Zemi rozmnožila zlovůle člověka... Řekl: ‚Člověka, kterého jsem stvořil, smetu z povrchu Země ..... neboť již za sedm dní sešlu na zemi déšť, který potrvá čtyřicet dní a čtyřicet nocí...' Vody na Zemi převelice zmohutněly, až přikryly všechny vysoké hory... Tak smetl Bůh vše, co povstalo, co bylo na povrchu země: od lidí až po zvířata... Zachován byl pouze Noe..."

VYROVNANOST VĚDOMÍ
- metoda prevence karmických programů

Klid a rovnováha vědomí člověka jsou vlastnosti, kterých si lidé vždy vysoce cenili. Tyto vlastnosti člověku umožňovaly, aby se uvážlivě a rozumně zorientoval v jakékoli situaci a jednal co nejlépe. Informační činnost smyslových orgánů a logika rozumu a paměti neumožní bez zapojení emocí vytvářet rušivé programy a zavádět je do podvědomí. To je nejlepší prevence proti špatné karmě.

Člověk může a musí vstupovat do průběhu událostí a čelit jim. Měl by přitom vycházet ze svých osobních zájmů a neprojevovat emoce. Udělejte si analýzu událostí, hledejte možnosti řešení a způsoby, jak překonat překážky. Jen nezapojujte své emoce. Pokud to bude možné, v každé situaci se chovejte a jednejte klidně.

Náprava vlastního zdraví

Nejdříve si uvědomte hodnotu svého zdraví a převezměte za něj plnou odpovědnost. Přijměte svůj zdravotní stav takový, jaký je, a nereptejte. Většina zdravotních problémů (asi devadesát procent) vzniká v důsledku různých odchylek životního stylu, proto si udělejte jeho analýzu. Začněte u té nejjednodušší věci: podívejte se, zda máte nějaké špatné zvyky (kouření, alkohol, drogy, přejídání se, přílišný zájem o sex, fyzická únava a další); jaké máte myšlení (jste vznětliví, uzavření, citliví, vnímaví, zranitelní každou drobností a podobně); jaký je váš denní režim (v kolik hodin chodíte spát a kdy vstáváte, kde pracujete, čím jste, jak trávíte volný čas); jak a kdy se stravujete a co všechno jíte (kolikrát za den, kdy v průběhu dne nebo i v noci, pořadí jídel, kvalita a množství jídla, které sníte najednou, vhodnost pokrmů k vaší individuální konstituci a tak dále). Po provedení analýzy a nalezení chyb se je snažte odstranit. Jestliže najdete správnou cestu a budete se dále držet *technologie zdraví*, většina zdravotních problémů a nemocí zmizí, neboť vznikly v důsledku nezdravého způsobu života. Zůstanou jen problémy, které vám byly dány jako určité karmické potrestání za výrazné odklonění se od pravé cesty vašeho vývoje a za těžké hříchy v minulých životech.

Podívejme se ještě na jednu zvláštnost, která je velmi důležitá: karmické problémy se zdravím mohou

přecházet na úroveň osudu, ale je možná i obrácená cesta. Uvedeme si jeden negativní příklad. Jeden člověk onemocněl. Neměl žádné peníze, kterými by mohl zaplatit léčbu, navíc ztratil práci. Sebe i rodinu uvrhl do bídy a jeho zdravotní stav se prudce zhoršoval (později zemřel). Vezměme si opačný příklad. Jiný člověk byl nemocný od svého dětství, dokonce se zdálo, že nepřežije. Nejdříve mu pomáhali druzí lidé, potom se začal sám uzdravovat tím, že se zajímal o metody zachování přirozeného zdraví. Uzdravil se, žil spokojeným životem a založil si i zdravou rodinu. Netrpěl nouzí a dožil se vysokého věku.

Druhý příklad nám ukazuje nejlepší cestu, jak člověk může sám řešit své karmické problémy spojené se zdravím. Existují samozřejmě i jiné způsoby, jak je vyřešit. Podívejme se na některé z nich.

Jestliže člověk trpí nějakou méně obvyklou nemocí (výjimku tvoří uhranutí a posedlost) a není možné použít standardní léčbu, je potřeba zvolit jiný přístup. „Proste, a bude vám dáno; hledejte, a naleznete; tlučte, a bude vám otevřeno. Neboť každý, kdo prosí, dostává, a kdo hledá, nalézá, a kdo tluče, tomu bude otevřeno." Je-li situace beznadějná, požádejte o podporu svého zdraví a obraťte se k prostoru jako k živému organizmu, to znamená k Bohu, Musíte si však uvědomit, že si tuto svoji prosbu musíte odpracovat. Když budete žádat o podporu svého zdraví, sami možná zjistíte, co musíte v průběhu života udělat. Nedočkáte-li se odpovědi, rozhodněte se, že svojí činností dáte prostoru najevo, že váš život je užitečný a potřebný. Pokud však nesplníte sliby, které jste dali, když jste žádali o podporu svého zdraví, pozitivní účinek se přeruší. Nyní se podíváme, jak to probíhá v praktickém životě.

PROSBA O UZDRAVENÍ AJEHO NÁSLEDNÉ ODPRACOVÁNÍ

Následující příklad je velmi známý v souvislosti se svatým Serafimem Sarovským*).

Statkář Michail Vasiljevič Manturov, který byl původně vojákem, velmi těžce onemocněl. Jeho nemoc však byla nezvykle podivná a prakticky nevysvětlitelná. Nejlepší lékaři té doby nedokázali zjistit, o jakou nemoc se jedná, a tudíž ho nemohli ani léčit. Když nemoc dospěla do takového stadia, že se Manturovovi začaly lámat kosti nohou, rozhodl se, že jeho poslední nadějí je návštěva otce Serafima.

Když Manturov přijel k otci Serafimovi, padl mu k nohám a prosil ho o pomoc. Otec Serafim se Manturova zeptal, zda věří v Boha. Manturov odpověděl: „Ano, věřím!" Potom spolu rozmlouvali o životě, o Boží prozřetelnosti a o Bohu. Otec Serafim mu opět položil stejnou otázku a Manturov odpověděl stejně. Jejich rozhovor pokračoval dále na totéž téma: život člověka, jeho hříchy a Boží vůle. Potom následovala znovu otázka, zda Manturov věří v Boha. Manturov odpověděl nadšeně a přesvědčivě, že v Boha skutečně věří.

Otec Serafim rozmlouval s Manturovem proto, aby ještě více posílil jeho víru v možnost Božího uzdravení a aby prověřil, zda je Manturov připraven přijmout tento zázrak a poděkovat za něj. Tato rozmluva byla důležitá i proto, aby se Manturovovo vědomí naladilo na upřímnou prosbu o uzdravení, vycházející ze srdce. Bez této vnitřní proměny se není možné k Bohu přiblížit a do-

*) Svatý Serafim Sarovský (1759–1815), představitel ruské pravoslavné církve. V mládí obchodoval spolu se svým bratrem po celém Rusku. V devatenácti letech vstoupil do Sarovského kláštera, kde žil šestnáct let a potom asi let v úplné izolaci a mlčenlivosti. Od roku 815 začal přijímat poutníky, kteří k nemu chodili pro radu, útěchu a uzdrav - pozn překl

stat jeho odpověď. Když byl Manturov správně naladěn, pocítil sílu a byl plný emocí, již potřetí požádal upřímně bez ohledu na to, čím by měl zaplatit, otce Serafima o uzdravení. Otec Serafim řekl: „Můj synu, jestliže je tvá víra opravdová, pak také věř, že Bůh dá věřícímu všechno. Proto věř, že Hospodin tě uzdraví. A já, můj synu, se za tebe pomodlím."

Otec Serafim odešel do své klášterní cely, aby se zde pomodlil, po chvíli se vrátil zpátky a přinesl posvěcený olej. Namazal Manturovovi nemocné nohy, potom mu do kapes a do všech záhybů kabátu nasypal sucharv, které také přinesl ze své klášterní cely, a řekl mu, aby šel do kláštera a tam je rozdal.

Proč měl Manturov rozdat suchary? Za prvé bylo nutné, aby Bohu ihned dokázal upřímnost své snahy konat dobro (kdysi dávno byly suchary symbolem života). Za druhé uzdravení od Boha mohl dostat pouze vnitřně smířený člověk. Každá egoistická myšlenka, zvláště pak pýcha urozených a bohatých lidí, by odpověď okamžitě zablokovala. Důležité je, aby každý člověk přijal svoji nemoc jako určité napomenutí za minulost a aby se pokorně a bez zbytečných řečí snažil o nápravu. Za třetí bylo nutné odstranit všechny pochybnosti o možnosti okamžitého nebo velmi rychlého uzdravení. Pochyby vytvářejí různé bloky v mechanizmu uzdravení předávaného člověku z prostoru a brání mu v seberealizaci a v plynulém vývoji. Myšlenky a pochybnosti utlačují, zkreslují a přerušují signál z prostoru, vyslaný k uzdravení člověka.

Tak jednoduchá činnost, jakou bylo rozdávání sucharů mnichům v klášteře, mohla prověřit Manturovovu upřímnost v tom, zda se jeho slova ztotožňují s činy. Manturov se později přiznal, že ačkoli pochyboval, začal rozdávat suchary... a jakoby zázrakem pocítil v nohou novou sílu! Stál pevně na svých nohou, jako když

byl mladý. Úžasem a radostí se Manturov vrhl k nohám otce Serafima.

Otec Serafim měl jasnovidecké schopnosti a věděl o vnitřním boji a pochybách Manturova. Pozvedl ho a přísně mu řekl: „Copak za to mohu já? Co myslíš, synu? Vždyť je to práce našeho Pána, který slyší vůli těch, kdož před ním stojí v bázni, a vyslyší jejich modlitby; chval Pána všemohoucího a jeho přečistou matku!"

Proč ale ta přísnost? Proto, že lidé nevěří! Jejich slova nejsou naplněná silou víry, jsou prázdná a plná lží. Ale Bůh nelže! To, co řekl, se také stane. Otec Serafim uslyšel tuto odpověď, ale Manturov začal i přes svoji upřímnost pochybovat, a proto se otec Serafim rozhořčil. Uvědomte si, že pouze víra a upřímnost umožňují, aby člověk mohl s Bohem komunikovat a přijímat jeho dary.

Když se Manturov s otcem Serafimem po svém zázračném uzdravení loučil, vybídl ho otec Serafim, aby poděkoval Bohu.

Uplynula nějaká doba. Manturov se cítil dobře a pomalu zapomínal na svoji nemoc, která ho velmi potrápila. Chtěl se znovu setkat s otcem Serafimem a přijmout jeho požehnání. Manturov cestou do Sarova, kde otec Serafim žil, přemýšlel o tom, jak by měl Bohu poděkovat a chvalořečit ho.

Otec Serafim přivítal Manturova slovy:

„Mám velkou radost, že jsi přišel, ale slíbili jsme, že poděkujeme Bohu za to, že tě vrátil do života!*[4]

„Já vím, otče, ale řekněte mi, jak a čím mám poděkovat," řekl Manturov a podivoval se jeho prozíravosti. Otec Serafim se na Manturova laskavě podíval a řekl: „Můj synu, všechno, co máš, dej Hospodinovi a začni dobrovolně žít v chudobě!"

Slova otce Serafima v něm podle výpovědi svědků i samotného Manturova zanechala těžko popsatelný pocit. Manturov byl ještě mladý a měl rodinu.

„Z čeho budu ale žít, když všechno dám Hospodinovi?“ ptal se Manturov.

Otec Serafim věděl o jeho myšlenkách a řekl mu:

„Netrap se těmito myšlenkami. Hospodin tě jen tak neopustí ani v tomto životě, ani v životě budoucím. Nebudeš bohatý, ale budeš mít chléb vezdejší."

Manturov viděl otce Serafima jen dvakrát.

„Dobře, otče. Požehnáte mi?" zeptal se Manturov.

Otec Serafim mu požehnal a poradil, aby zakoupil pozemek na jiném místě. Manturov propustil svoje rolníky, prodal majetek a za ušetřené peníze si ve vesnici Divejevu koupil patnáct hektarů půdy, kterou mu stařec doporučil. Otec Serafim mu poradil, aby tuto půdu chránil a nikomu ji nedával.

Manturov začal pociťovat nedostatek a jeho žena ho hubovala za to, co udělal. Manturov však nikdy nelitoval a radoval se ze svého sice chudobnějšího, ale zdravého života. Později byl na jeho pozemcích postaven Divejevský ženský klášter.

Podobný příběh prožil i Paul Bragg. Podívejme se, jak jej sám popsal.

„Narodil jsem se na plantážích, hluboko ve vnitrozemí ve státu Virginia, kde se obyvatelstvo zabývalo pěstováním tabáku a chovem prasat. Od narození jsem měl slabé srdce.

(Vrozená srdeční slabost je následkem karmy z minulých životů. V současném životě člověk platí svým zdravím a osudem za minulé životy.)

V průběhu prvních čtrnácti měsíců jsem bojoval o svůj život. Trpěl jsem silným bušením srdce. V osmi letech m zasáhla revmatická horečka a po dobu jedenácti dnů jsem se pohyboval mezi životem a smrtí. Nemohl jsem běhat a hrát si s ostatními dětmi Brzy se objevily i další nemoci: záněty nosních dutin, astma, zá-

nět průdušek a posléze i tuberkulóza. *(To svědčí o velmi slabém imunitním systému, který nebyl schopen se bránit.)* Strávil jsem několik let v různých sanatoriích, kde mi bylo řečeno, že nemám naději na uzdravení. (Lékaři v těchto sanatoriích nemohli zajistit zdravý způsob života, protože neměli potřebné znalosti. Léky a nesprávná výživa byly nevyhovující a jen oslabovaly životní sílu organizmu, která jej za takových podmínek nemůže obnovit.) Zdálo se, že nemám naději na přežití.

Ale kde je život, tam je i naděje. Chtěl jsem se dostat do vyhlášeného sanatoria doktora Rolleiho ve Švýcarsku, který k léčbě pacientů využíval různé přírodní metody. Doktor Rollei byl nazýván doktorem čerstvého vzduchu, vody, slunce, fyzické aktivity a přírodní stravy.

Za velmi krátkou dobu se mu podařilo můj organizmus zregenerovat, a proto jsem mohl nastoupit svoji cestu za zdravím a získáním nových sil. *(Co to znamená zregenerovat? Je to jednoduché, bylo nutné vytvořit takový styl života, takové podmínky, které by obnovily životní sílu potřebnou k regeneraci organizmu. Rollei to prováděl a Bragg to pochopil.)*

V tuto dobu se stala ještě jedna velmi důležitá událost. Rozhodl jsem se, že jakmile se uzdravím, chci pomáhat ostatním lidem, kteří jsou ve stejné beznaději, jakou jsem prožil i já sám. Věděl jsem. že chci jít tímto směrem, věnovat tomu svoji energii a zasvětit svůj život.

(Klíčovým momentem bylo, když Bragg zregeneroval své zdraví a pevně se rozhodl pro službu lidem. Chtěl setrvat na této cestě po celý zbytek svého života. To upevnilo jeho spojení s prostorem, to znamená s Bohem, a proto mu byly dány síly ke splnění svých představ. Čím užitečnější a ušlechtilejší jsou záměry člověka a Čím silnější je jeho vůle k jejich splnění, tím více sil člověk dostane, Bragg v *tomto případě pochopil důležitost a význam svého rozhodnuti pro svůj další život.*

Zapamatujte si to i vy a tyto myšlenky si například podtrhněte. Zamyslete se nad tím, jak málo z toho, co přečtete, dokážete zrealizovat. Většina z nás se drží spíše povrchních věcí a do větši hloubky ani nepohlédne. Držíme půst, provádíme různé procedury, ale způsob myšleni je stále stejný. Proto nikdy nedosáhneme příslušných výsledků, jak nám je ukazují klasikové v oblasti uzdravování.)

V průběhu desítek let jsem studoval metody regenerace zdraví přirozenou cestou a své poznatky jsem předal mnoha lidem na celém světě."

Tento příběh je ukázkou toho, kdy se myšlenky a slova ztotožnily s činy. Bragg prožil dlouhý, tvůrčí a zdravý život. Měl všechno, co ke svému životu potřeboval. Pokud si dobře vzpomínám, dožil se devadesáti šesti let!

PŘIJETÍ ROZHODNUTÍ O VLASTNÍ POTŘEBNOSTI A JEHO ZAVEDENÍ DO ŽIVOTA

Mnozí lidé jsou úspěšní proto, že přijali určitá rozhodnutí a tvrdě a důsledně je ve svém životě dodržovali. Pokud by jen na chvíli polevili, všechno by bylo zbytečné.

V televizi jsem jednou zhlédl pořad, v němž vystupoval jeden spisovatel, který psal satirickou prózu. Prožil následující příběh. Oženil se, ale neměl děti. Oba manželé podstoupili různé léčby, ale všechno bylo bezvýsledné. Až jednou jim jedna stařenka poradila, aby si domů vzali toulavého psa. Poradila jim, aby se o něho starali jako o nového člena rodiny. Poslechli. Za nějakou dobu se jim narodilo dlouho očekávané dítě.

Potom se však začali obávat, že by pes mohl ovlivnit zdraví dítěte, a darovali ho jedné spořádané rodině.

Po nějaké době se manželé nečekaně a z nepochopitelných důvodů rozešli!

Muž jednou náhodně potkal onu stařenku a ta se hned zeptala na psa. Řekl jí, že se jim narodilo dítě, ale báli se, že by pes uškodil jeho zdraví, a proto psa dali jiným lidem. Stařenka odpověděla: „Vždyť vy jste ho zradili!" Co se tedy stalo? Manželé převzali určité povinnosti, ale nesplnili je. Následkem byl jejich rozchod.

Existuje mnoho manželských párů, kterým se jejich vlastní dítě narodí poté, co například adoptují jiné dítě.

Uvedu vám ještě jeden příklad. Jedna žena onemocněla lymfosarkomem*). Podstoupila přírodní metody léčby, jako byla celková očista organizmu, zavedení správné výživy a některé další, jež však *jen* zmenšily lymfatické uzliny na krku z velikosti kuřecího vejce na normální velikost. Úplně se neuzdravila, protože její vědomí bylo naplněno myšlenkami urážky a nespokojenosti.

Měla již dospělé děti a společně s manželem se dohodli, že ještě adoptují dítě. Bude však žena vůbec schopná starat se o malé dítě, když je sama nemocná? Velmi po dítěti toužila, cítila, že je to nutnost. Nakonec se úplně uzdravila! Rodina začala žít klidným životem, měli dostatek všeho, pracovali a vychovávali dítě.

Náprava vzájemných mezilidských vztahů

Další oblastí, jíž se karma dotýká, jsou vzájemné vztahy mezi lidmi. V této souvislosti bychom měli pochopit jednoduchou pravdu: lidé v našem okolí a vzájemné vztahy s nimi neznamenají jen pozdravy *dobrý*

*) zhoubný nádor, vycházející z mízní tkáně – pozn. překl.

den a na shledanou. Je to spleť karmických pout, vycházejících z minulých životů a zasahujících současnou existenci člověka. V těchto poutech se buď pevně zachytíme, nebo je můžeme odstranit, a tím se osvobodit. Proto je velmi důležité, abychom vztahy mezi jednotlivými lidmi posuzovali vnímavě a opatrně.

„...Já však vám pravím, že již ten, kdo se hněvá na svého bratra, bude vydán soudu; kdo snižuje svého bratra, bude vydán radě; a kdo svého bratra zatracuje, propadne ohnivému peklu." Uvědomte si, že lidé v našem okolí jsou výsledkem našich tužeb a minulých svazků. Nevědomky hledáme a nacházíme ty osoby, s nimiž jsme byli spojem v minulých životech, a všichni se rozdělujeme podle charakterových rysů a zájmů. Naše karmické sítě jsou hustě propleteny, takže pouze vědomá práce zeslabí jejich účinky, a některá spojení může dokonce rozplést.

Nezapomeňte, že cizí karma se může předávat, vytvářet vrstvy, vtáhnout vás do koloběhu cizích událostí, čímž se vaše vlastní karma ještě prohloubí. Pozorně sledujte své nejbližší okolí, kolegy z práce a ostatní náhodné lidi ve vašem životě. Udělejte si analýzu všeho, o čem jsme se až doposud zmínili, protože jen tak poznáte lépe sami sebe i svoji karmu. Pochopíte, jak s ní máte pracovat a co můžete ve svém životě očekávat.

Doporučuji vám, abyste s analýzou začali u svých rodičů a rodiny. Bylo by dobré, pokud byste znali rodokmen své rodiny, jak vaši předkové žili, čím se zabývali, jakého věku se dožilí, v kolika letech a za jakých podmínek zemřeli. Tato jednoduchá analýza vám pomůže pochopit, jaký karmický dluh vám předali nebo jaký je váš vlastní karmický dluh. Karma lidí, kteří zemřeli do svých sedmdesáti let, navíc v bolestech a trápení nebo násilnou smrtí, byla velmi negativní a počí-

tejte s tím, že i vaše karma bude stejná. „Jablko nepadá daleko od stromu."

Jestliže jedinec prožije do svých šesti až sedmi let nějaké nepříjemné události, je jasné, že jde o následky minulé karmy. Člověk v tomto věku nemá sílu je ovlivnit, proto je jednoduše přijímá. Kdo v minulých životech ničil, bude sám ničen. Kdo se příliš povyšoval a snižoval cizí důstojnost, narodí se jako tělesně postižený jedinec, který ve svém životě musí prožít totéž. Škola života je tvrdá, ale spravedlivá a prospěšná.

Jakmile si člověk ve věku kolem šesti až osmi let začne více uvědomovat a chápat, co je dobré a co je špatné, jakmile provede určitý výběr, začíná pracovat s karmou. Od tohoto věku se jedinec může samostatně pohybovat v karmických událostech, které se kolem něho postupně rozvíjejí. Společně s vámi v tomto věku začínají svůj karmický „běh" i vaši sourozenci, spolužáci, děti sousedů a jiné děti. Všichni prožívají určité okamžiky a zároveň se kolem nich odehrávají jiné události. Děti na tyto události reagují různým způsobem v závislosti na svých charakterových rysech. Každý z nás pracuje se šesti základními pohnutkami jiným způsobem a dosáhne i jiných výsledků.

Pro jedince ve věku třinácti až šestnácti let je nejdůležitější pohnutkou otázka zachování rodu. Tato pohnutka se na počátku projevuje přátelstvím, připoutaností, láskou a následně se rozvíjejí vzájemné pohlavní vztahy, lidé si přejí uzavřít manželství a založit si vlastní rodinu. Kolem této pohnutky se splétají a rozplétají nejpevnější karmické uzly. Přátelství, připoutanost a láska přicházejí z minulých životů. S člověkem nebo lidmi, s nimiž se jedinec v tomto období setká a naváže s nimi určitý vztah, se setkal a navázal vztah již v minulých životech. Nyní se tyto vztahy znovu přehrávají proto, aby je jedinec pochopil, zpracoval je a zvládl

příslušnou lekci. Může nastat případ, kdy člověk miluje jiného člověka, ale ho nikdo nemiluje; určité síly ho přitahují k jednomu člověku, ale on si ho nevšímá a miluje někoho jiného. Je tomu tak proto, že tento jedinec v minulých životech prožil pravý opak, to znamená, že si nevšímal člověka, který ho miloval. Nyní za to platí stejným způsobem a prožívá morální utrpení. Je to spravedlivé, nemám pravdu?

Silnou vzájemnou touhu lidí opačného pohlaví lze vysvětlit tím, že muž a žena mohou vytvořit jediný energetický organizmus, který může dále existovat jako samostatná bytost. Proto je velmi důležité, aby si člověk našel svoji druhou polovinu. Pohlavní touha, intenzita pocitů rozkoše a slasti, fyzická potřeba být vedle druhého člověka, sny o blízkém člověku svědčí o tom, že se k vám druhá polovina hodí. Toto silné, podvědomé a přirozené úsilí je uloženo v každém člověku, to znamená, že se člověk kromě své duchovní evoluce snaží najít v životě svoji druhou polovinu a společně s ní se dále vyvíjet jako jediný organizmus. Uvedené vztahy představují nezbytné splynutí dvou v jedno.

Velmi důležité je, abyste pochopili skrytou část přátelství, lásky, pohlavní touhy, pocitů slasti, potřeby být vedle druhého člověka. Čím silněji karma druhého člověka souzní s vaší vlastní karmou, tím silnější jsou pouta přátelství, lásky, pohlavní touhy a pocitů slasti. Čím více se navzájem stýkáte, tím rozsáhlejší jsou vaše informační a energetické projekce, tím více se příčinná těla a karmická pole propojují a splývají v jeden celek. Dva lidé se nakonec navzájem spojí na všech úrovních a po fyzické smrti se stávají jedinou rozumnou bytostí.

Co se však stane, jestliže se člověk na chvíli přátelí s jedním, pak zase s druhým člověkem a pohlavně se stýká s různými lidmi? Přátelství vás vtáhne do obecného karmického koloběhu, a nakonec zjistíte, že

se účastníte řešení problémů jiného člověka. To je zcela normální, ale buďte opatrní a rozumní a neklamte svého přítele tím, že na sebe převezmete jeho karmické problémy. Váš přítel se přestane duchovně rozvíjet a vám se zhorší zdravotní stav nebo osud. Mnohem hůře se celá situace vyvíjí, má-li člověk často pohlavní styk s různými lidmi. Orgazmus představuje intenzivní vzájemnou výměnu informací, včetně informací karmických. Vaše karmické pole zasáhne cizí karma, která bude vaším prostřednictvím (i vašich potomků) účinkovat v podobě nejrůznějších situací. Tyto situace však měli prožívat vaši partneři, s nimiž jste měli pohlavní styk.

První pohlavní styk a založení rodiny jsou velmi závažnými a odpovědnými kroky. Reálně se podívejte na svoji druhou polovinu, poznejte její rodinu ze strany otce i matky.

V mnoha starodávných knihách se hovoří o důležitosti poznání kořenů vlastního rodu a o čistotě krve. Podívejme se opět do *Bible:* „Synové Noeho, kteří vyšli z archy, byli Šém, Chám a Jefet... Tito tři jsou synové Noeho; podle nich se rozdělila celá země." Dále se hovoří o tom, že od Jefeta a jeho potomků „vzešly ostrovní pronárody v různých zemích, pronárody různého jazyka a různých čeledí". Od Cháma a jeho potomků: „Počátkem jeho království byl Babylón, Erek, Akad a Kalné v zemi Šineáru... Pomezí kenaanské se táhlo od Sidónu směrem přes Gerar až ke Gáze, směrem přes Sodomu, Gomoru, Admu a Sebójim až k Leše. To jsou synové Chámovi v různých zemích, pronárody různých čeledí a jazyků." Od Šéma a jeho potomků: „Jejich sídliště bylo od Méši směrem k Sefáru, hoře na východě. To jsou synové Šémovi různých čeledí a různých jazyků, různé pronárody v různých zemích."

V souvislosti s rodovými kořeny můžeme uvést ještě jednu karmickou epizodu z *Bible,* která má dale-

kosáhlé následky. „Noe se pak napil vína, opil se a ležel ve svém stanu zcela obnažený. Jeho syn Chám spatřil svého otce obnaženého a pověděl to venku oběma svým bratřím. Bratři vzali plášť a přikryli nahotu otce. Když Noe procitl z opojení a dozvěděl se, co mu provedl jeho nejmladší syn, řekl: ...ať je nejbídnějším otrokem svých bratří. Chámovo prokletí přešlo na jeho syna Kenaana a od něho zase na jeho potomky. Potom se čeledi kenaanské rozptýlily."

Nyní můžeme říci jednu důležitou věc: způsob života, tradice a zvyky v rodině, rodu a národu určuje jeden člověk. Chám dal například základ bezmezné zvůli. Jeho synové, kteří vyrostli v těchto podmínkách, ji převzali a předali ji dále svým potomkům. To se pak stalo normou pro celý národ a města, která založili - Sodomu a Gomoru. A potom... za hříchy, které páchal jeden člověk, byla tato města zcela zničena.

Pokud uzavřete smíšené manželství, to znamená, že partner je z jiného státu, pak kromě obyčejů, tradic a zvyklostí jiného národa převezmete i jeho karmu. Proto bych chtěl ještě jednou zdůraznit, jak vážné a nevyhnutelné mohou být následky vašeho ukvapeného rozhodnutí vlivem momentálního citového rozpoložení.

Nyní se blíže zastavíme u nápravy vzájemných vztahů. Člověk je ve svém životě obklopen jinými lidmi, od nichž se odlišuje pouze rysy svého charakteru. Různé vzájemné vztahy se mění prostřednictvím vědomí člověka a člověk v závislosti na charakterových rysech reaguje na vzniklou situaci různým způsobem. Na základě této reakce vzniká určitý typ vzájemných vztahů. Jestliže jsou charakterové rysy člověka egoistické, bude v jakékoli životní nebo pracovní situaci trvat jen na svých zájmech a bude dokazovat svoji pravdu nejrůznějšími prostředky. Vnucuje-li člověk tímto způsobem svoji pravdu jiným lidem, bude-li své zájmy

upřednostňovat před jejich zájmy, velmi rychle pocítí, Že se kolem něho vytvořila prázdnota. S takovými lidmi nechce nikdo komunikovat a navazovat žádné kontakty. Jak to napravit? Existuje pouze jedna cesta - začít na sobě pracovat a změnit špatné charakterové rysy, které splétají kolem člověka karmu a vytvářejí karmické situace, jež ho zcela pohltí. Jestliže začneme měnit charakter, začínáme zároveň měnit i svoji karmu a vytvoříme úplně jiné karmické situace.

„Slyšeli jste, že bylo řečeno: oko za oko a zub za zub. Já vám však pravím, abyste se zlým nejednali jako on s vámi; ale kdo tě uhodí do pravé tváře, nastav mu i druhou; a tomu, kdo by se s tebou chtěl soudit o kosili, nech i svůj plášť..."

V tomto citátu z *Evangelia podle Matouše* se doporučuje, aby člověk změnil své charakterové rysy. Pokud přijme situaci takovou, jaká je, znamená to, že neodporuje karmě. Jestliže člověk neodporuje zlu, ale pokorně jej přijme a pochopí, že si jej sám vytvořil, zpracoval danou situaci a rozvázal karmický uzel. Zlo rodí ještě větší zlo, to znamená, že se karmická situace vyjádřením zla ještě více posílí. Sami se stáváte zdrojem zla a vytváříte si myšlenky na pomstu, na to, jak oplatit úder nebo jak vysoudit majetek. Vytváříte si zbytečné myšlenky, které následně kolem vás vyprovokují určitou situaci a jevy. Zlo, které si sami vytváříte, je ve vztahu k životu a duchovnímu vývoji úplnou maličkostí, jíž je možné předejít. Protože žijeme zcela jiný život a máme úplně jiné hodnoty, získaly tyto „maličkosti" naprosto jiný význam a najednou se chceme mstít, soudit se, nenávidět a čekat na příhodný čas odplaty. Nemocné vědomí neustále produkuje zlé myšlenky, a proto nemůžeme najít klid v duši. Už Ježíš Kristus nás varoval před takovým vývojem událostí.

Co dělat, jestliže jste někomu pod heslem „oko za oko, zub za zub" ublížili? Máte jen jednu cestu - náležitým způsobem a co nejrychleji napravit svoji vinu. Různé průtahy spletou ještě pevnější karmické sítě s jiným člověkem. Uvědomte si, že stejně jednou budete muset mnohé obětovat, abyste zaplatili karmické dluhy. Věžte, že tato lekce bude velmi tvrdá.

„Dohodni se se svým protivníkem včas, dokud jsi s ním na cestě k soudu, aby tě neodevzdal soudci a soudce žalářníkovi, a byl bys uvržen do vězení," kázal Ježíš Kristus.

K nápravě vzájemných vztahů s lidmi ve vašem okolí je potřeba, abyste své charakterové rysy změnili pozitivním směrem. „Jak byste chtěli, aby lidé jednali s vámi, tak i vy jednejte s nimi... Nesuďte, abyste nebyli souzeni. Neboť jakým soudem soudíte, takovým budete souzeni, a jakou měrou měříte, takovou Bůh naměří vám."

VÝVOJ MÉHO OSUDU

V minulých životech jsem byl podivín a krutý člověk, někdy jsem byl i bohatý a mnoho času jsem věnoval hledání různých sil a schopností. Většinu životů jsem prožil na Východě.

V tomto životě jsem se narodil v obyčejné sovětské rodině. Rodiče stále pracovali, a proto jsem byl většinou odkázán sám na sebe. Od dětství jsem byl velmi zvídavý a zcela samostatný.

První karmickou ránu jsem dostal v sedmi letech, kdy mě porazilo auto. Polekal jsem se a na těle se mi objevily bílé skvrny. Začal jsem mít pocit méněcennosti. Během školní docházky jsem nechápal, proč potřebuji mít tolik znalostí, které stejně nebudu v životě potřebovat. Protestoval jsem a vytvořil jsem si program negace života. V dětství jsem byl dost zlý. bezdůvodně zlý a nechápal jsem příčiny své zlosti (spíše jsem neměl zájem je pochopit).

Dřívější snahy o získání různých sil a schopností jsem směroval do sportu. Dokázal jsem se velmi koncentrovat na jednu věc a ve dvaceti letech jsem se stal mistrem sportu, přestože jsem nemel nějaké zvláštní vlohy. Vylepšil jsem si postavu a /normalizoval její proporce.

Programy krutosti a zlosti zapříčinily vznik různých nemocí. Nechtělo se nu zemní \e *třiceti* letech, a proto jsem hledal cesty záchrany. Začal jsem studoval různé metody, jak pomoci svému zdraví, a vzpomněl jsem si na mnohé skutečnosti z minulých životů

Když mi bylo 27 let, oženil jsem se s dívkou, krerá měla charakteristické rysy obličeje i postavy

obyvatel východních zemí. Narodil se nám syn a můj vztah k němu byl velmi tvrdý. Začal jsem se bát sám sebe, neboť moje krutost překračovala všechny normy. K dceři jsem se choval jinak. Pracoval jsem tak, abych měl více volného času, ale práci jsem neodbýval. Dvanáct let jsem s rodinou žil v domě bez komfortnějšího vybavení, topili jsme obyčejnými kamny. Zdálo se, že žijeme normálně, ale v našem nitru jsme trpěli.

Neměli jsme možnost požádat někoho o pomoc, zvláště co se týkalo práce a tvorby. Měl jsem však jednu vlastnost z minulých životů, a to byla víra v sebe sama. Cítil jsem, že všechny nezdary jsou jen dočasné a že se musím realizovat v tvůrčí oblasti. Tak se také stalo. Ve třiceti sedmi letech, kdy jsem napsal knihu *Uzdravující síly,* která se rozšířila po celém Rusku, se můj život začal zlepšovat.

Téměř všichni moji kolegové pocházeli z Východu, ačkoliv nyní žijí v Sankt Petěrburku. Jsem s nimi karmicky spojen. I oni prožili různé události. Od roku 1998 jsem se snažil více zasáhnout do vlastního vědomí a přehodnotit svůj vztah k životu. Studium ozdravných programů mi velmi pomáhalo, ale byl jsem stále ještě daleko od vytouženého cíle.

Asi v roce 2000 jsem si uvědomil své pohnutky - omluvil jsem se, poplakal jsem si, odpustil jsem a potlačil své emoce. Všichni si všimli, že jsem se změnil, a sáta jsem cítil, že jsem se našel. V současné době vycházím velmi dobře se všemi lidmi, miluji svoji rodinu, rodiče i vás, drazí čtenáři. Jsem šťastný člověk, který se zabývá oblíbenou a užitečnou činností.

Tato kniha mí pomohla pochopit nejen sebe sama, ale i ostatní lidi a uvědomit si, jak mám dále pracovat sám se sebou. Jestliže tato kniha pomohla mně, pomůže i vám. Přeji vám hodné pozemského šeěstí!

12. č 2001

Ceské prameny

Kábrt J., Valach V., *Stručný lékařský slovník,* Praha 1984

Lidské tělo, Bratislava 1993

Grof S., *Holotropni vědomí,* Praha 1989

Malachov G. P., *Povaha člověka a její vliv na zdraví a život,* Bratislava 2001

Nakonečný M., *Lexikon magie,* Praha 1993

Nakonečný M., *Psychologie téměř pro každého,* Praha 2004

Lexikon východní moudrosti, Olomouc 1996

Schmidbauer W., *Psychologie. Lexikon základních pojmů,* Praha 1994

Bible, Praha 1996

Keene M., *Světová náboženství,* Praha 2003