

Karma, úděl, osud, hříchy... Tato slova zcela úzce souvisejí s kvalitou našeho života. Špatné zdraví, nesoulad v rodině a problémy v podnikání zavinuje špatná karma. Dostáváme-li to kvůli své špatné karmě od narození, nebo je za svou kladnou (či zápornou) karmu odpovídný sám? Můžeme změnit svůj osud? Pokud porozumíme karmickým zákonům a naučíme se s nimi pracovat, prospěje to našemu duchovnímu rozvoji i pozemskému štěstí. S tím vším vás seznámí kniha klasika přírodní léčby Gennadije Malachova.

- Biologické vysvětlení pojmů duchovní vývoj, karma a hříchy
- Jednotlivé druhy karmy
- Karmická psychologie aneb Jak pracuje karma v průběhu života
- Křivda, urážka, nenávisť, sebevražda
- Předávání problémů a nemocí dětem
- Vliv odpracované karmy na současný život

SUD, ŽIVOT, ZDRAVÍ

Gennadij Malachov

OSUD, ŽIVOT, ZDRAVÍ

Gennadij Malachov

Z ruského originálu

© Malachov G. R., 2006

© Czech edition by

Alexander Giertli - EUGENIKA Pbl.

A. Gwerkovej 20, P. O. Box 187

850 00 Bratislava 5

Tel./fax/záznam.: 00421-2-63 81 06 59

E-mail: eugenika@eugenika.sk

internet: www.eugenika.sk (www.eugenika.cz)

P eložila © Petra Otýpková (REDIGO)

Odpov dná redaktorka: Kate ina Šreková (REDIGO)

Korektura: Daniela Pila ova (REDIGO)

Internet: www.redigo.cz

fi-mail: redigo@redigo.cz

Návrh obálky: Miroslav N mec

Grafický redaktor: Miroslav N mec

První vydání

Uratislava2008

Obsah

PRO JSME TAK R ZNÍ	
ANEB U ENÍ O REINKARNACI.....	8
VESMÍR A LOV K.....	13
Cesta duchovního vývoje lov ka.....	14
Role lov ka v utvá ení sv ta.....	15
D ležitost asu.....	17
ROLE H ÍCHU A KARMY V PROCESU	
DUCHOVNÍHO VÝVOJE LOV KA.....	20
Biologické vysv tlení poj m duchovní vývoj, karma a h ích.....	21
Literární prameny o karm	24
MECHANISMUS KARMY.....	29
Uspo ádání vesmíru a sil, které v n m p sobí....	29
Organizace lov ka z pozice mnoharozm rnosti neboli t l.....	31
T i struktury lov ka odpov dné za zdraví, spole nost a osud.....	34
V domí, podv domí a nadv domí lov ka.....	38
Parametry a obsah duchovních struktur lov ka.....	41
Kde se karma nachází, a jak se realizuje.....	45
Druhy h íchu a karmy: kvalita, kvantita a úrovn uspo ádání.....	50
Duše.....	60
Životní energie.....	61
Život.....	61
Fyzické t lo.....	62
V domí.....	64
Zem	65
O karm v úzkém pojetí.....	69
Co hýbá lov kem a nutí ho, aby svou karmu kultivoval?.....	69

Jak se okolo šesti projevů v poli v domí	
lov ka utváří karmická informace?	72
Další cesty p edávání karmické informace	95
Jednotlivé druhy karmy	97
Jak se m že karma p edávat po rodové linii?...	100
Karmická psychologie aneb Jak pracuje	
karma v pr b hu života	101
Životní cesta lov ka a karmické uzlíky	118
Jak se projevují úinky karmických programů ?	133
Vliv odpracované karmy na lov ka	
v sou asném životě	143
Karma p edk	145
Karmické nemoci	149
Karmické informace v p edm tech a v cech	150
PRÁCE S VLASTNÍ KARMOU	153
O pravé ví e v Boha	158
Hlavní otázky života, životní výzvy,	
as vstoupení karmy	170
O p áních a pocitech radosti	172
Prosba o vylé ení s následným odpracováním	176
Rozhodnutí o vlastní užite nosti a její	
uvedení do života	182
ZÁV R	191

Pojmy *karma*, *úd l*, *osud*, *h ích* spojuje v - domí lov ka a p edkládá nezbytný návod na dokonalé jednání. Špatné zdraví, nesoulad v rodině, hádky s blízkým lovkem, problémy v podnikání zavinuje špatná karma. Dostává lovk svoji špatnou karmu od narození, nebo za svoji *kladnou* i *zápornou karmu* zodpovídá sám? M žeme zm nit sv j osud? K emu je nutná karma a jak s ní pracovat? S tím vším vás seznámí nová kniha klasika p írodní lé by, hv zdy televizní obrazovky Gennadije Malachova. Porozum t karmickým zákon m a nau it se s nimi pracovat prospívá duchovnímu rozvoji lov ka a napomáhá jeho pozemskému št stí.

Tato kniha není u ebnicí medicíny. Všechna doporu ení musíte konzultovat s ošet ujícím lékařem!

Proč jsme tak různí aneb Učení o reinkarnaci

Lidstvo odedávna zajímá jedna a tatáž otázka: pro každého člověka potkává určitý osud? Jednoho šťastný, druhého už od samého narození nešťastný? Když se s touto otázkou obrátíme na dogmatické křesťanské učení, dostaneme odpověď: každý člověk dostane při narození duši od Boha a žije v podmínkách, jež mu Bůh předlil. Pak se vynoří následující otázka: jestliže všichni lidé dostali stejné duše, proč mají tak různé životní podmínky? Kde je spravedlnost, rovnost a Boží láska ke svým dětem? Možná odpověď zní: lidé v průběhu života musejí napravovat špatná rozhodnutí, pokračovat nezdary, očištovat duši. A po smrti za všechno dostanou nějaké blaho.

Ale život nám ukazuje, že každý člověk, jenž se narodí, má osudem určené postavení a takové podmínky, které mu žití žkožmínit. Pracovat na zlepšení

duchovní kvality zkrátka často není možné. Posuďte sami: někteří lidé se rodí do vysoce rozvinuté a kulturní země. Jsou přitom chráněni státem. Druzí se narodí daleko od chudoby, zaostalosti, bezpráví a negramotnosti. Jedni dostanou fyzické zdraví, jsou šťastní a obdařeni různými schopnostmi a talenty. Jsou obklopeni láskou, péčí a radostí. Druzí naopak přicházejí na svět do hrubého a zvrhlého prostředí, kde je nikdo nepotřebuje. Jsou nemocní, zmrzačení, s nerozvinutými schopnostmi a v úplné chudobě. Zkrátka: od prvních dnů narození jsou obklopeni neštěstím a to se jim drží až do smrti. Ve většině případů osud člověka určují podmínky, do nichž se narodí.

Na otázky, proč mají lidé tak rozdílné psychické vybavení a kvality, je marné hledat přesvědčivé a logické odpovědi v náboženství i v dějích. Jestliže při narození všichni lidé dostávají stejnou duši, proč mají tak rozdílný osud?

Jednoduché vysvětlení osudu snadno přijímají šťastlivci hýčkaní životem. Ukřivdění se s takovým rozdělením nikdy nesmí říci. Je dobré dostat i stejnou duši a zároveň výborné podmínky. Tehdy je možné žít pozitivně a duchovně se zdokonalovat. A jak to má udělat člověk duchovně nerozvinutý, zatížený špatnou dušností, a ještě k tomu ve zloinném a chudém prostředí? Pro většinu z nich je tento úkol nesplnitelný a lidé, kteří plují na této vlně, říkají: „Co nadlám, když mám Bůh takového stvořil?“

Vypadá to, že člověk, jenž dostal i stejnou duši, dobrý osud a pevné zdraví, nemá na svém pozemském životě zásluhu. Z toho by mohlo vyplývat, že není třeba

vinit sadistu a maniaka, že se stal tím, kým je. Zlou duší, podobnou zvířeti, prý tito lidé dostali při narození. Podobné úvahy člověk ospravedlní a zbavují ho odpovědnosti a trestu.

Normální jsou různé problémy, které nemají takové náboženské vysvětlení osudu přijmout. Je dostatek vzdělání, se tělí a zná život. Zajímají ho podrobnosti, klade otázky a chce být pánem svého osudu. „Dětské“ odpovědi ho už neuspokojují. Náboženskému vysvětlení se vyhýbá a sám hledá jasné, přesné a logické odpovědi.

Náboženství na tyto otázky odpovědět nedá, ale duchovní znalosti Východu nabízejí vyvíjející vysvětlení fenoménu osudu. Říkají, že existuje uenění opakujícím se narozením člověka. Podle tohoto uenění člověk během života získává zkušenosti, profesionální návyky, působí na okolí svými myšlenkami, náladami, jednáním a skutky. V okamžiku smrti se pak odděluje fyzické tělo stejně jako pupeční šňůra s placentou a zůstává duše s množstvím informací. Tyto informace se nikam neztratí, ale nabalují se na duši a ta se za nějakou dobu znovu narodí do fyzického těla. Utváří tělo, smyslové orgány a rozum. Zkrátka utváří člověka. Ten prožívá nový život a získává novou životní zkušenost. Toto se opakuje mnohokrát. Během opakování se na duši nabaluje velmi mnoho informací. Podle jejich kvality bude duše „světlá“, nebo „tmavá“.

Pro informaci je typické vzájemně se určujícím způsobem ovlivňovat se samotnou duší, v domě člověka a okolím, kde působí. Souhrn těchto ukazatelů tvoří osud člověka, jeho charakter a zdraví. Z toho vyplývá,

že všechny životy si během svých minulých životů každý vytvořil sám. Budoucí život si tvoříme svými postoji a skutky už v životě nyní.

Vnucuje se řada otázek. K čemu člověk potřebuje život? Není možné uspět v jednom životě?

Člověk žije v obrovském živém organismu, vesmíru (Bohu). Cíle života jsou dva: pracovat pro blaho celku - vždyť on nás stvořil, živí nás - a jsou rozvíjet svůj potenciál a nadání, abychom sloužili ještě lépe. Za jeden pozemský život člověk úspěšně vyřeší jen velmi malou část zadaných úkolů. Proto je nutný velký počet životů.

Vyvstává další otázka: proč je nutná smrt a co se děje v době od úmrtí do nového opětovného narození? Po smrti fyzického těla se člověk neztrácí, zůstává jeho duše. Duše je velmi složitý informačně-energetický soubor. V souladu s východním ueněním o minulých životech se v období mezi smrtí a novým životem duše člověka nachází ve vyšších neviditelných světotech. Tam získává možnost zpracovat své pozemské zkušenosti, duchovně se obohatit a připravit na nový pozemský život. Nový život musí začít na základě předchozí zkušenosti, jež musí být zpracována a osvojena.

Úděl člověka v následujícím životě tvoří *vládce karmy*. Je to zvláštní síla, která vychází ze zkušeností získaných v minulém životě. Vládce karmy vybírá charakter, zvláštnosti fyzického těla, pohlaví, zemi, místo, rodinu i okolnosti zrození. To vše je nezbytné pro to, aby mohlo dojít k dalšímu rozvoji člověka. Odtud lze odvodit, že doba mezi dvěma životy na Zemi je velmi

rozdílná. Existuje domněnka, že průměr této doby je asi sedm set let.

lov k se narodí a žije v různých zemích. Postupně odhaluje a rozvíjí svůj Božský potenciál. Svoje souasně talenty, schopnosti, osud, fyzické tělo i zdraví jsou plody zpracované v minulých životech na Zemi. V předchozích všechno zpracovává naše mysl, nálady, zkoušky a události z předchozích životů. Ukazuje se, že vše, co se děje, je v rukou lovka a závisí na správném chápání, volbě a vůli. Správné životní směrování a vlně realizovat je tvoří základ pro výsledný charakter a zdraví již v současném životě. Bohužel lidé ve své duchovní slepotě a tíhnutí k materiálu nasbírali „špatná semena“. Jsou obklopeni nešťastím, které je pronásleduje. Výsledkem jsou náky na nespravedlnost Boha, který ne které lidi miluje a jiné ne. Sesílá na nás strádání, zbavuje je jejich schopností, posílá jim chudobu a oni se potom ztrácejí sami sobě. Zbývá jim jedině: pracovat sami na sobě.

Tato práce však nespoívá v tom, že lov k prosí o odpuštění za svůj hřích. Je potěšitelný svý pohled na svět a povahové rysy. S přihlédnutím k charakteru se můžeme zkoušky každého dne, nálada každé hodiny, mysl každé sekundy.

Vesmír a lov k

Slovo *karma* nyní zní v mnoha jazycích. Význam tohoto indického slova vyvolává ve vdomí lovka něco nevyhnutelného, což sobě negativně. *Karma, úděl, špatný osud, hřích* jsou pojmy, které vdomí lovka ztotožňuje s nášim, což je velice tvrdým trestem za předchozí provinění. Špatné zdraví, na vině je karma. Neurovaný rodinný život, na vině je karma. Nedaří se, na vině je karma. Nedostavilo se osobní štěstí, na vině je karma. Seznam lze libovolně rozšířit a vše svalit na karmu. A jaká je role lovka v předobení karmy? Jaké jsou druhy karmy? Jak je možné samostatně pracovat s karmou? Na což vůbec karmu potěbujeme? Na všechny tyto i další otázky se spolu s vámi pokusíme odpovědět na stránkách této knihy. Naším úkolem je, abychom se karmy nebáli a pracovali s ní pro blaho své rodiny, vlasti, země a celého otevřeného vesmíru.

Aby lov k obstál v dležitěm stupni chápání problému a našel cesty k jejich řešení, nevyhnutelně po-

t ebuje p edb žné vysv tlení. To se dotýká samého základu: cesty rozvoje lidské podstaty, role lov ka v utvá ení sv ta a termínu uskute n ní jeho poslání.

Cesta duchovního vývoje lov ka

V linii tisícileté historie lidstva lidé vyzkoušeli r zné varianty svého rozvoje. M žeme je rozdlit do ty velkých skupin: hromad ní materiálního bohatství, zdokonalování profesionálních kvalit, uspokojení smyslových pot eb a rozvoj duchovních schopností. Zkušenosti nakonec ukazují, že první t i varianty jsou kone né a nemají perspektivu dalšího rozvoje. S p íbývajícím v kem lov k vnímal, že své životní úsilí ztrácel p í získávání materiálního blaha, p í poznávání profesionálních tajemství nebo uspokojování smyslových pot eb, které mu po smrti nejsou k ni emu. Došlo k roz arování, cht l by vrátit život zp t, být op t mladý a kochat se plody své práce. Ale to bohužel není možné. Ukázalo se, že nejvíce perspektivní je rozvíjení duchovních schopností. V domý život lov ka smrt nep erušila, lov k i nadále existoval jako duchovní bytost a mohl aktivn ovliv ovat události života zde na Zemi. P esv d ívými sv dky je mnoho svatých lidí všech dob a národ . Tímto zp -sobem byla definována *jediná cesta* rozvoje lov ka. Po etí i život v d loze u matky, narození i život na planet Zemi, b hem kterého je nutné zajímat se o rozvoj duchovních schopností. Ty lov k pot ebuje po smrti. Pro duchovn rozvinutého lov ka bude smrt p echodem od t lesného, pozemského života do oblasti kosmického života. Tehdy dojde k odlože-

ní fyzického t la (jako d íve placenty) a ke zrození i životu v duchovním sv t . lov k bude existovat v podob energetického pole, pro které je domovem celý vesmír. V této souvislosti hovo í evangelium o tom, že b hem pozemského života je t eba se p ipravít tak, aby se lov k dostal do Království nebeského a našel život v ný.

Role lov ka v utvá ení sv ta

Role lov ka v utvá ení sv ta o ividn vyplývá z toho, co lov k má k dispozici a jak s tím nakládá. Pro za átek vy leníme základní *bloky vlastnictví* lov ka. Prvním je energetická forma života, pole v domí (duše). Druhým uv dom ní si vlastních rozumových schopností. T etím fyzické t lo s jeho fyziologickými funkcemi.

Energetickou formu života, pole v domí (duši) už „spat ili“ sou asní v dci. P ipomíná lidský zárodek s velkou hlavou a dlouhým ocáskem, který se pohybuje a „rozpouští“ v nekone nu. To ukazuje, že duše „vyrostla“ z ohromného „N eho“, což se jeví jako vesmír, k n muž je duše p ipoutaná a kterou vyživuje. Informa n -energetická struktura duše je tvo ená a pracuje na základ zvláštních energií vesmíru („nejen chlebem živ je lov k“). Na úrovni duše je lov k svázán s vesmírem a pot ebuje jej.

Na základ energetické formy života, pole v domí (duše), se formuje uv dom ní lov ka. V domí pracuje s r znými toky informací. M žeme je rozdlit na vn jší a vnit ní. K vn jším tok m pat í ty, které pojímají smyslové orgány lov ka. Nap íklad toky infor-

mací postupují přes smyslové orgány (oči, uši, kůže, jazyk, nos) a přes mozkovou kůru pokračují k ist energetickým strukturám v domě. Mezi vnitřní toky patří racionální rozumová činnost. Rodí se v „hlubinách“ energetického v domě, postupuje přes kůru mozkovou, nervový a endokrinní systém, a tak se šíří do celého organismu. To v zásadě pociťujeme jako napětí svalů a hybnou sílu. Tímto způsobem, prostřednictvím v domě lovků, dochází k výměně informací. Jedny toky jdou z *energetických hlubin* duše (v domě) ven do fyzického světa. Druhé z fyzického světa v opačném směru přes smyslové orgány vstupují skrze poznání do duše lovků. V souhrnu to znamená, že vesmír přes v domě lovků promítá svůj vliv do materiálního světa.

Fyzické tělo lovků se formuje podle holografické šablony energetické formy života. Energetická forma života, pole v domě, se musí neustále ovlivňovat s materiálním světem. („Bůh stvořil lovků z prachu a vdechl mu život.“) Proto existuje stálá součinnost: prostřednictvím dýchání se vzduchem, prostřednictvím nutnosti přijímat tekutiny s vodou, skrze konzumaci pevné stravy s rostlinnou hmotou. V souhrnu je lovků tedy přes vzduch, vodu a hmotu jako pupěnice šroubován s planetou Zemí. („V potu tváře budeš dobývat chléb, dokud se nevrátíš do země, ze které jsi vzešel, nebo prach jsi a v prachu se obrátíš.“)

lovků prochází proudy vzduchu, vody a potravy, čímž „přepracovává“ hmotu planety: oduševňuje ji a napomáhá jejímu kosmickému vývoji. Tomuto procesu nepřímo napomáhá také rukodělná činnost

lovků, ale zdaleka ne každá. Na fyzické tělo je možné pohlížet jako na pracovní nástroj, jehož prostřednictvím vesmír působí na fyzický svět planety Země („I stvořil Bůh lovků, kterému dal Zemi, aby jí obdělával a chránil!“)

Duši, v domě a tělo lovků potěbuje vesmír proto, aby ukázal svůj vliv na planetu Zemi. Vesmír dává lovkům vše, co pro tuto práci nevyhnutelně potěbuje (duši, život, potravu, tělo). Vesmír uskutečňuje také kontrolu nad tím, co zamýšlí. Tímto způsobem lovků zodpovídá za správné používání své duše, životní energie, v domě, těla a světlenou planetu Zemi. (Pětete si podobnost Ježíše Krista v *Evangelium podle Matouše*, 25, o trestech služebníků, kterým Hospodin svěřil svůj majetek - dal jim stříbrné hřivny. Dva služebníci je použili a přinesli Hospodinovi zisk. Třetí zakopal stříbro do země a vrátil ho bez zisku. Hospodin se na služebníka rozhněval, protože dar nezhodnotil. A tak stříbro lenivého služebníka rozdal druhým a jeho samotného potrestal. „Každému, kdo umí, a jsou dary rozmnoženy, a tomu, kdo neumí, a je odebráno i to, co má. Nehodný služebník a je vyvržen do tmy: tam bude pláská skřípný zub.“)

Dležitost času

Každý proces má svůj čas. Pokud není v určité době zahájen, tak započaté dílo není dovedeno do svého zákonitého konce, a to znamená, že není splněno, čímž se ztrácí. To má zvláštní důležitost pro normální vývoj lidské existence. Otázka tedy zní, zda lovků

p ejde do duchovního sv ta a získá život se spoustou možností, nebo zahyne.

Pro objasn ní tohoto procesu si p edstavte takovýto obraz: lidský zárodek se vyvíjí v d loze matky. P i bližuje se termín porodu a on si uv domí, že se bude muset sám o sebe postarat. Dokáže to v tomto sv - t ? Malý lov k by nejrad ji z stal dál v d loze. Má strach z toho „jiného" sv ta, ve kterém se bude muset postarat sám o sebe. Nyní žije pln chrán ný matkou, p ebývá v n ze, spokojenosti a lásce. A zatím se d loha matky p ipravuje na porod dít te.

Život Slune ní soustavy a planety Zem má své hranice. Na Zemi se neustále st ídají pokolení lidí proto, aby lidé dostali možnost duchovn dozrát a mohli pak p ejít do bezt lesného kosmického života. Zem tak slouží lidstvu jako „d loha". lov k má za úkol b hem n kolika vt lení (jedno vt lení znamená cyklus narození, život a smrt) p irozen dozrát a potom vstoupit do kosmického života. Duchovn rozvinutá bytost dostává od vesmíru více síly, možnosti a prostor pro spln ní úkol , které tvo í práci kosmického m ítka (tuto práci spl ují and lé a polobozi nebo také *tv r í síly*).

Pokud lov k nesta í prohlédnout, rozvinout v sob duchovní zárodky (jako ru i ky a noži ky), tak spolu se zánikem planety Zem a Slune ní soustavy jako duchovní bytost umírá i on sám. Mimochodem p íkladem smrti planety je M síc, satelit Zem .

Záv r. Každý lov k je nucen se b hem pozemského života zabývat rozvojem svých duchovních schopností a nadání. To je jeho hlavní úkol. (Stejn

se zárodek v d loze matky zabývá pouze tím, co formuje jeho t lo a orgány nezbytné pro pozemský život.) lov k musí vést duchovní p irozený život bez technologických zbyte ností. Není it p írodu, ale napomáhat jejímu p irozenému rozvoji. Všemi silami se snažit rychle projít svou pozemskou cestu, duchovn se zformovat a být budovatelem kosmu.

Role h íchu a karmy v procesu duchovního vývoje lov ka

Anozi hovo í o svobod volby. íká se, že si lov k volí duši, životní energii, v domí i t lo a podle svého uvážení je využívá ku prosp chu, nebo naopak ke zlu. To není pravda. Žádnou svobodnou v li k výb ru lov k nemá a ani mít nem že. Cestu rozvoje a innost lov ka vytvo il a ur il Vesmír. Odklon od této cesty, dobrovolný i nedobrovolný, je náležit potrestán. Vesmír je totiž ve stavu harmonie, ale jednání lov ka ho z rovnováhy vyvádí. K nastolení rovnováhy následuje ze strany vesmíru stejn silný impuls, který rovnováhu obnovuje. Jak lov k b hem své životní cesty vykonává r zné innosti, vesmír je svými nep etřžitými impulzy koriguje, aby byl neustále udržován stav rovnováhy.

Odklon od správné cesty rozvoje lov ka je spatován jako h ích. Slovo *h ích* ozna uje *narušení (p estoupení) zákona* nebo zákon rovnováhy. Mechanis-

mus, s jehož pomocí je lov k sm rován na „správnou cestu“, skute uje karma.

P eklad slova *karma* ze sanskrutu znamená *skutky*.

lov k páchá h íchy a vesmír jej odvetnými, rovnocennými skutky vrací na jeho místo. To je karma.

Mechanismus karmy je nevyhnutelný proto, aby lov k pochopil svoji skute nou cestu rozvoje a neodklonil se od ní. V kone ném d sledku je pro lov ka št stím. Vede ho k duchovním výšinám, v nému životu a oddané služb . Kdyby nebylo mechanismu karmy, neexistoval by vesmír jako jediný, ú eln a harmonicky uspo ádaný organismus.

Záv r. Karmický mechanismus není t eba jenom znát a rozebírat jeho p sobení, ale je t eba s ním dovedn pracovat. Práce s ním umož uje duchovní r st a pozemské št stí lov ka.

Biologické vysv tlení pojmu duchovní vývoj, karma a h ích

Otázka, kterou ešíme, se týká karmy. Je složitá a pro n které úpln nová. Musíme se na ni podívat z hlediska celku a rozebrat ji i do detailu. Jestliže si problém z eteln nep edstavíme, nedojde k pochopení jeho závažnosti a touze cokoli ud lat. Proto navrhuji objasnit otázku na známém a dob e pochopitelném p íkladu, lidském organismu. Vždy principy vzniku života i celých systém jsou tytéž (B h stvo il lov ka k obrazu svému).

Organismus lov ka je jedine ný, celistvý, harmonický systém. Ten je složen z obrovského množství

jednotlivých bun k. Každá bu ka v organismu je samostatné, živé „stvo ení“ a má dvojí význam. Na jednu stranu každá bu ka žije jakoby pro sebe. Na druhou stranu plní p id lenou funkci, ke které ji utvo il a p i život udržuje organismus. V prvním p ípad chce žít svévoln a ve druhém dostává volnosti tolik, kolik jí nezbytn pot ebuje, aby bu ka i celý organismus fungoval normáln . V em spo ívá kompromis mezi t mito dv ma pot ebami bu ky? Krátce vysv tíme.

1. Základ tvo í „pilí “ všech systém , orgán , tkání i bun k v hologramu informa n -energetických struktur života. Tyto struktury jsou odpov dny za to, kde a jaká bu ka musí být umíst na a jakou funkci bude na daném míst vykonávat. Tady se udržují informa n -energetické modely (šablony) všech bun k organismu a s jejich pomocí se neustále obnovují. Je dáno, že velká ást bun k se obnovuje asi padesátkrát. Jedna energetická bu ka (duše bu ky) se v organismu vt luje v rozsahu padesáti život . Potom se obnovování zastavuje a nastává smrt. Jinými slovy: už na úrovni *stvo ení je* p edur en osud, role a úkoly bu ky.

2. Každá vytvo ená bu ka v organismu musí odvést svou práci. Tuto práci reguluje, usm r uje a zabezpe uje stavební energetický materiál. K tomuto ú elu je organismus vybaven množstvím systém : nervovým, endokrinním a zažívacím. Nervový systém dává impulz k innosti. Endokrinní systém ur uje, nakolik je t eba zvýšit sílu bu ky pro spln ní pot ebné práce v sou asnosti i do budoucna. Zažívací systém

(p es který se uskute uje výživa, dýchání, zpracování regulace hmotnosti) zabezpe uje spln ní práce pomocí materiálních prost edk . Bu ka sama o sob tedy práci urychlit ani zastavit nem že. Aby se mohla rozvíjet a žít, spl uje rozkaz, který p ichází z celého organismu.

3. Nehled na to, že organismus lov ka tvo í jeden celek, jsou jeho bu ky r zné. Z vn jšího pohledu se role a život bun k zna n liší podle stupn práce, kterou provádí. Známe bu ky nervové, srde ní, plicní, o ní, pohlavní, kostní, kožní, míšní, tukové, žalude ní a další. Mezi bu kami existuje zvláštní hierarchie. Organismus m že snadno dobrovoln p isp t jedním druhem bun k, ale nem že žít bez druhých. Nap íklad p i vyhladov ní k smrti m že organismus ztratit všechny tuk, šedesát procent míšní hmoty, také ást kostní hmoty, ale množství mozkových a srde ních bun k z stane beze zm ny.

4. Lze p edpokládat, že n které bu ky „cht jí žít lépe“ nebo se „osamostatnit“ od ostatního organismu. Jak s nimi v takovém p ípad organismus naloží? Za celistvost organismu a po ádek v n m odpovídá imunitní systém. innost každé bu ky je pod trvalým dozorem. Když p estane plnit svou funkci, neodpovídá na regula ní signály a prudce se snaží demonstrovat „egoistické zájmy“, jsou k ní poslána imunitní t líska, která jí zahubí. Ve složitých a t žkých p ípadech se do boje zapojuje celý organismus: zvyšuje se teplota, cirkulace krve, vzr stá produkce imunitního systému a podobn . Vzniká bou e v organismu, která ni í „ne-

v rné". Po ní se organismus vrací ke své normální práci.

Nyní si představte organismus Boha (vesmíru) a sami sebe jako bukvu. V informačně-energetickém těle Boha se nachází vaše duše, která se periodicky vtlouče do fyzické formy a na různých místech Země plní předem zadané úkoly. Pokud se odkloníte od plnění zadaného úkolu, potom musíte snášet újmu, která má stejnou sílu jako předěšlý odklon. Tak pracuje mechanismus karmy. Nejprve se pokouší vrátit vás na cestu pravdy pomocí regulujících signálů. Pokud to nepomůže, tak to prostě provede pomocí imunitního systému.

A naopak pokud dobře plníte zadané úkoly od jednoho „buněného vtelnění“ ke druhému, posunujete se po „služebním žebříku“: od bukvky k žebříku, k míše, krvi, nervu k pohlavní bukvce, která se sama může stát organismem.

Závěr: Jednoduše je třeba žít a radovat se ze života. Nedělat nic zbytečného, nic, co neposiluje. Jednoduše zabezpečovat svou životní existenci, není to pro život okolní svět, živou přírodu a užit tento životní styl své děti.

Literární prameny o karmě

V různých literárních pramenech je karma popsána odlišně. Například v klasické práci o józe *Jógasútra*. Patandžali o ní hovoří stručně jako o mechanismu odměňování za minulé zásluhy. Naznačuje, jaké jsou vyhlídky karmy v závislosti na minulých skutcích a čím se odlišují.

Bhagavadgíta (podle překladu ze sanskrtu je karma označena jako *Božská píseň*) vypráví o karmě podobně, ale podrobněji. Nejvyšší Osobnost Hospodina - Krišna u vítěje Arjuna říká mu, že v materiálním světě každý člověk musí vykonávat nějakou práci. Upozoruje, že práce má být poutem člověka ke světu, ale také ho má osvobodit. Pokud člověk navenek provádí různé činnosti, zachovává intelektuální klid (zasahuje plody práce ne sobě, ale Bohu), může se odpovědí karmy osvobodit. „Buďte vyrovnaný, Arjuno, když splatíš svůj dluh, neznepokojuj se úspěchem ani neúspěchem. Takové sebeovládání se nazývá jóga. V mých službách Hospodinovi, odlož všechna přání, ta přitahují k sobě špatné činy a v takovém rozpoložení myslí se odevzdej Jemu. Ti, kdo se chtějí kochat plody své práce, jsou lakotní. Člověk zaujatý oddanou službou Hospodinovi se v tomto životě osvobozuje od dobrých i špatných karmických následků. Proto tihne k józe, v níž je zahrnuto veškeré umění. Moudří, kteří se oddávají v mých službách Hospodinovi, se osvobozují od tíhy karmy a koloběhu narození i smrti a dosahují stavu, kdy strádání nad nimi nemá moc.“

Ve *Starém zákoně* se také hovoří o mechanismu odměny za zkoušky, „oko za oko, zub za zub“. A v *Novém zákoně* Ježíš Kristus učí, jak je třeba žít, jak jednat, abychom došli do Království nebeského.

V *Agnijóze* Heleny Čechové* je už mechanismus odpovědi karmy objasněn. Podle ní si člověk ve svém

* V Eugenice jsme od této autorky vydali následující tituly: *Karmická setkání* (2006), *Karma odsuzujících* (2007) a *O osudu a údělu* (2008) - pozn. nakl.

v domí vyvolává různé myšlenky, představy a podle nich jedná. Myšlenky jsou považovány za energii, která se šíří od člověka do prostoru a potom se vrací zpět. Myšlenka může být přijata i jiným člověkem, který ve stejnou dobu myslí analogicky, a tak ho může vyprovokovat k jednání. V celku tedy člověk užívá plody své myšlenky, intuice a podobně.

V současných dobách se objevila řada nauk, které se zabývají psychologií (naukou o duši) a jsou spojeny s různými druhy karmy. *Psychoanalýza* (G. Jung) zakladatelem je Sigmund Freud) to dotáhla na úroveň, uvnitř domnívá si problém uložený v podvědomí. *Holotropní dýchání* (jehož zakladatelem je Stanislav Grof) spojuje v aktivizaci a vybavení si informací, které se nahromadily během mnoha minulých životů, a stres současněho života, pomocí techniky zvláštního způsobu dýchání. *Rebirthing* (zakladatelem je L. Orr) spojuje v očištné energetické formy života od následků stresu pomocí zvláštního způsobu dýchání, relaxace a hudby. *Hypnóza* spojuje v pohroužení pacienta do zvláštního stavu v domí, které aktivizuje a vybavuje „potlačené“ problémy. Bylinkáři, šamani, aurologové a excentrici mohou karmickou informaci do oblasti v domí nejen vnést, ale i zničit. Vše záleží na stupni jejich umění a zkušeností.

Za zvláštní zmínku stojí například věk Sergeje Nikolajeviče Lazareva k rozvoji učení o otázkách karmy, psychologie a zdraví. Jeho série knih *Diagnostika karmy* představuje zvláštní spojení karmy a psychologie. Velkolepě ukazuje, jak psychologická negramotnost,

neschopnost ovládat svoje v domí a nadání přispívá ke vzniku karmických problémů a jejich předání potomkům.

S jakými problémy jsem se setkal, když jsem studoval karmické učení, a v něm se projevila složitost položené otázky? Téma je těžké vysvětlit a moc se nedá systematizovat. Jedno následuje za druhým, ale bez opakování se nelze obejít. Otázky karmy se lépe vysvětlují a rozebírají například v přednáškách ze života a jen jako učební materiál se popisují těžko.

Výše popsané prameny vypovídají o jedné, případně několika zvláštnostech karmického učení. Když si vezmeme starobylé, originální prameny, ty vyprávějí o karmě a práci s ní. Jejich mechanismus není zajímavý. Lidem v dávných dobách možná stačily: za hřích následuje trest. Tobě, člověče, stačí *Desatero přikázání*, dodržuj je a budeš zdravý a šťastný.

Současní vědci se zapletli do psychologických zvláštností. Každý vytvořil svou terminologii a metodiku, přestože všichni se zabývají stejným tématem a hovoří jen o něm. Mnoho prací je zbytečně individuální karmou a prakticky se ukazuje, že karmickouinností strádá lidstvo jako celek. To se projevuje na úrovni ekologie i mezinárodních vztahů jako velmi nesprávný směr rozvoje. Podle mého názoru je třeba přikročit k osvícení problémů zařazených do všeobecných pojmů a od nich přejít k jednotlivému člověku. Výklad karmického problému a možnosti práce s ním se tak projasní až nakonec. Tímto způsobem jsem jako autor upřednostil ujmout skromný pokus vysvětlit kolektivní

otázky lidstva ve vztahu ke karmické otázce tak, aby jim porozuměl každý člověk a mohl s nimi samostatně pracovat. Nejprve se podíváme na karmu z pozice celého lidstva a potom přejdeme k objasnění karmické psychologie jednotlivce.

Mechanismus karmy

Uspořádání vesmíru a sil,
které v něm působí

Na předchozích stranách jsme se podívali na vesmír z pozice nám známého lidského organismu. Pro zabezpečení normálního života probíhají v organismu velké i malé fyziologické procesy. Stejně tak i ve vesmíru existují různé síly a probíhá kontrola. Tak existuje speciální dozor, který se podobá imunitnímu systému organismu, jenž dbá na to, aby byla udržena celistvost, harmonie a správný rozvoj. Dozor probíhá na všech úrovních: v měřítku vesmíru, Galaxie, hvězdného systému, planet. V měřítku vesmíru je přítomen, že existuje taková obrovská síla. V měřítku Galaxie jsou síly mnohem menší, ještě menší jsou v hvězdném systému a mnohem menší na planetě. (Podle tohoto principu je sestavena hierarchie duchovních sil: od jediného Boha k hlavním bohům, polobohům a podobně. duchovní, in-

dický a ada dalších panteon správn odrážely toto rozložení kosmických a p írodních sil).

Pro lov ka jsou d ležitě ty síly, které dohlížejí a kontrolují po ádek na planet i skutky každého lo- v ka. Tyto síly ovládají vládci karmy. (Pro srovnání: lymfocyty kontrolují skupinu bun k, jedna lymfatic- ká žláza kontroluje v organismu „sv j" úsek, skupi- na lymfatických uzlin kontroluje ást t la nebo orgán a podobn . Pokud se lymfocyty nechovají podle toho, k emu jsou stvo eny, ale chovají se cizorod , aktiviz- uje se lymfatická uzlina a skupina uzlin.)

Jakákoliv innost každého lov ka se nejen regis- truje, ale zapisuje se do jemných struktur kosmické- ho piosloiu. Tylo jemné struktury jsou ozna eny jako *ter. liter piochá/í libovolnými materiálními objekty,* ledy i lov kem.

Pro snadn jší pochopení tohoto složitěho procesu použijeme srovnání. Knihu života si p edstavme jako magnetický pásek a lov ka (jeho duševní i fyzickou innost) jako magnetickou hlavu. Magnetická hlava vydává r zné signály (v závislosti na tom, co lov k d lá: jestli odpo ívá, p emýšlí, co prožívá, hovo í, prac- uje a podobn) a na magnetický pásek - knihu živo- ta - se všechno zaznamenává. Všechny zaznamenané obrazy potom dohromady skládají speciální kroniku (knihu života), ze které se nic neztrácí.

Vládci karmy na základ této kroniky provádí ko- rekci vývoje každého konkrétního lov ka. Mnohým se tyto korekce zdají p esp ílíš drsné, ale v kone ném d sledku slouží pro dobro lov ka.

Organizace lov ka z pozice mnohorozm rnosti neboli t l

lov k je složit uspo ádán. M žeme se na n j po- dívat z r zných stran, nap íklad když se na t lo po- díváme jako na matrhošku - d ev nou panenku, kte- rá se skládá z n kolika do sebe vložených panenek od nejmenší až po nejv tší - neboli „zjednodušení" fyzického t la. Mn se více líbí, a je to více v decké, vid ní organismu z hlediska „zjednodušené" hmoty t la.

Fyzické t lo lov ka se tedy skládá z hmoty (tká- ní) - hmota se skládá z molekul - molekuly z atom - atomy z elementárních ástic - elementární ástice z kvantu, které jsou ur itým množstvím hmoty a energií - kvanty z ješt jemn jších ástic, a tak lze pokra o- vat až k vakuu, jež p íjímá zhuš ující se stla en jší energii a informaci.

Nyní uvedeme velmi d ležitou poznámku, která nám pom že vše objasnit. Energeticky nejsložit jší úrovní je vakuum. Dále, abychom postoupili k hmata- telným pojmm hmotnosti, energetický potenciál vý- razn slábne. Nejslabším energetickým potenciálem je fyzická práce (m žeme ji p irovnat k rán). Ener- gie chemických vazeb je mnohem siln jší (m žeme ji p irovnat k výbuchu). Energie atomových vazeb je ješt siln jší (m žeme ji p irovnat k síle atomového výbuchu). Energie kvantových polí prochází p es uve- dené energie do dalších úrovní s mnohanásobn v t- ším potenciálem. A všechny tyto energetické úrovn se prolínají, skládají lov ka, a lov k má tak mož-

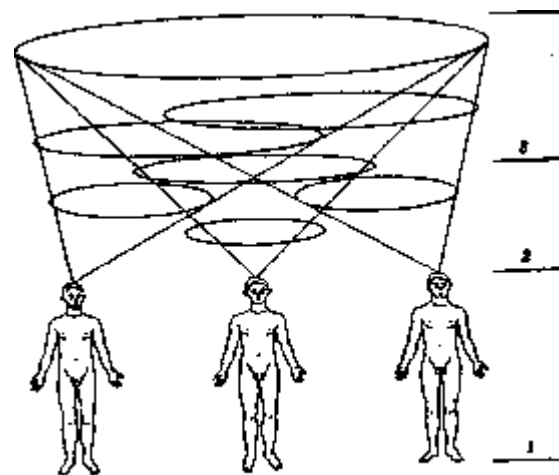
nost ze všech těchto úrovní ovlivňovat okolní prostředí. Na fyzické úrovni se to projevuje tak, že člověk chodí, stojí, ohýbá se a shání si potravu. Na úrovni chemických energií probíhá trávení a další biologické procesy. A díky rozumovým procesům člověk jedná na úrovni, která se nachází za hranicí atomové kvantové energie. (Vzpomeňte si na učení Ježíše Krista: „... pravdu říkám vám, když budete mít víru a nebudete pochybovat... a této ho očeknete: vstaňte a vrhněte se do moře, - stane se...“)

Nyní se podíváme na člověka z pohledu matřičky. Z tohoto hlediska, když člověk začíná v hlubinách vaku (nejvyšším energetickém potenciálu) a končí ve fyzickém světě (prakticky nulovém energetickém potenciálu), musí mít několik „transformátorů snižujících energii“. Takovými snižujícími transformátory jsou akry. Kolem nich se formují různé úrovně, která jsou podobná jako matřičky vložena jedna do druhé. Každé následující tělo má svůj energetický potenciál, jenž je menší než u předchozího těla. Tímto způsobem fyzickým tělem „hýbou“ a jdí ho „výše“ položená těla. Energeticky nejsilnější tělo, které člověk cítí a ovládá ho, je „tělo rozumu“.

Když vyjdeme z toho, co bylo výše řečeno, můžeme a musíme na člověka pohlížet ve dvou rovinách: ztenčení fyzické hmoty a těl matřiček. Z tohoto pohledu člověk představuje zmenšenou kouku s ohněm těla. Každá je ponořena do vaku (éteru), snižuje energetický potenciál a formuje ohnisko - fyzické tělo, které funguje podle fyzického plánu. Tělo se získává na úrovni ohniska - fyzického těla. Všichni

se samostatně tvoří a přitom jsme odděleni jeden od druhého. Na úrovni, o které jsme svázáni s jediným pramenem (pohroužení do Jeho těla - éteru): stvoření, živění, Jím řízení a na Nám závislí.

Člověk roste ze společného organismu života. Na této úrovni je vše živé mezi sebou spojeno. Další život „vypadává“ z obrazu a usazuje se. Obecné společné pole lidí skládá z ras, národů, rodů, rodin a samostatných lidí.



Obrázek číslo 1.

Na obrázku číslo 1 je ukázána úroveň 1 - individuální. Na ní jsou všichni lidé samostatní. To je úroveň osobního zdraví. Úroveň 2 - společenská. Na této úrovni jsou lidé mezi sebou svázáni společným polem a projevují tu rysy svého charakteru. Úroveň 3 - osud. Na úrovni osudu jsou lidé spojeni mezi sebou

r znými karmickými povinnostmi i dluhy. Na úrovni společného lidského pole jsou lidé dle ležití jako jediný organismus pod jménem Lidstvo. Skrze toto pole myšlenkové formy jedných lidí působí na druhé. Jediná tato úroveň pohledu ukazuje, jak to nyní jsou lidé svázáni a odpovědní jeden za druhého.

Pro srovnání: oddělená buňka lidského těla je ponořena do materiálního a energetického „oceánu“ organismu. Materiálním oceánem rozumíme tekuté prostředí organismu. Energetický oceán jako pole v domě je forma života společného lidského pole. Všechno toto je spojeno v těle a tvoří jedinou substanci, napodobeninu kroniky života, do které jsou ponořeny buňky lidského těla.

Ti struktury lovka odpovědně za zdraví, společnost a osud

Na planetě Zemi vznikl život. V zásadě se vyskytuje na jejím povrchu. Rozložení na povrchu je ohraničeno možnostmi atmosféry, do hloubky pak plodností půdy. Po celý život na planetě probíhá šest procesů: sebezáchovávat, rozmnožení, vedení, svoboda, spravedlnost a tvoření.

V celoplanetárním pojetí života se na planetě nacházejí živé organismy: viry, mikrobi, rostliny, hmyz, ryby, obojživelníci, plazi, teplokrevní živočichové a lovci. Všechny tyto druhy života vycházejí z jednoho systému a navzájem se ovlivňují. Všechny chtějí žít, rozmnožovat se, obsazovat nová teritoria pro život. Hájí své právo na život před druhými formami

života. Žijí v jakési spravedlivé harmonii mezi sebou, a když zemře své vnitřní prostředí, zanechávají za sebou nějaké vytvořené životní prostředí.

Nás ale více zajímá lovci. Lidstvo v celku si můžeme představit jako lidskou strukturu, která zasahuje do života na celé Zemi. Tato struktura je jediná, ale skládá se z mnoha samostatných struktur: struktury, která udržuje viry, struktury mikroorganismů, struktury rostlin, struktury živočichů.

Z celkového pole života planety Země jsme vydělili strukturu pole lidstva. Udržuje se a existuje na území zrození, života, smrti a zemřelých pokolení lidí. Z ní vyplývají dva druhy znalostí: kolektivní v domě a kolektivní nev domě.

Kolektivní v domě je všelidská kultura, vada a vztah k reálnému časovému okamžiku. Kolektivní nev domě je totéž, jen u minulých pokolení lidí. Informace kolektivního nev domě je zkouška znalostí lovce a existuje v osobní informační bance „zapsané“ ve struktuře vesmíru (*Kronika Akaša*). K ní se můžeme dostat každý lovci a obdržet potřebnou informaci. Je dle ležitě vynaložit potřebné úsilí a ... Odpověď můžeme dostat ve snu nebo formou nenadálého osvětlení.

V souvislosti s tím, že pole lidstva tvoří a podporují životy žijících lidí, je na místě pohovořit o jeho vnitřní struktuře a hierarchii (*hierarchie* - ecké slovo, znamená *služební žebříček*). Na nejnižší úrovni jsou jednotliví lidé, kteří se spojují do rodin. Někdy rodina tvoří rod, někdy rodina tvoří národ, někdy národ tvoří rasu.

Rasy (b loši, ernoši, asiáté nebo indiáni) tvo í dohromady spole né lidské pole.

Když vyjdeme ze spole ného lidského pole, m žeme u init první d ležitý a pot ebné záv ry:

1. Pr b h života každého jednotlivého lov ka „se ukládá“ do spole ného lidského pole s vyhlídkou na kolektivní v domí a kolektivní nev domí.

2. P es spole né lidské pole je možné získat informaci o libovolném lov ku, který žije nyní nebo už dávno zem el.

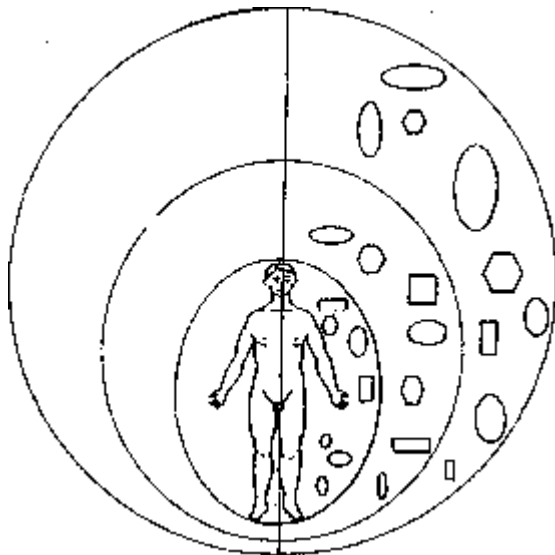
3. Z hlediska životní síly je na prvním míst spole né lidské pole, po ní rasy, dále národy, rody, rodiny. Ukazuje se, že nejslabší je jednotlivý lov k, je nejsnadn jší ho zni it. T žší je zni it rodinu, ješt t žší rod.

4. Vztahy mezilidských svazk jsou silou, která postupuje v opa ném po adí. Na prvním míst jsou rodinné svazky, potom rodové, dále národní a podobn .

Nyní p ejdeme k jednotlivému lov ku. Ve spole -ném lidském poli m žeme vyd lit t i sféry jeho zájm a vzájemného p sobení: zdraví, spole nost a osud. Vše, co se týká zdraví lov ka, se koncentruje ve fyzickém t le a šedesát centimetr kolem n j. Je to osobní, intimní zóna lov ka. Sféra spole enská je pr m rn do vzdálenosti šedesáti metr kolem lov ka. Její kvalitu ur ují charakterové rysy lov ka. Oblast, ve které se skute uje osud lov ka, m že zabírat zna nou ást spole ného lidského pole. Osud n kterých lidí se završuje v r zných ástech sv ta, uprost ed jiných národ a m že zahrnovat zájmy obrovské masy lidí.

Z výše uvedeného m žeme ud lat ješt jeden d ležitý záv r: nejsiln jší je informa n -energetické pole, ve kterém se završuje osud lov ka. Jeho struktury jsou neuv iteln silné a informa n obsáhlé. Informa n -energetické pole, v n mž se objevuje charakter lov ka je mnohem menší a slabší. Informa n -energetické pole, které ur uje zdraví lov ka je nejmenší a slabé a p ipomíná energetický zámotek, jenž obklopuje fyzické t lo.

Karma vyvíjí úsilí o nápravu. Stimuluje pole, které odpovídá za zdraví lov ka a usiluje o to, aby prost ednictvím nemoci lov k p estal h ešit, zamyslel se, vzpamatoval se a zm nil se tím správným sm rem. Pokud toto lov k neud lá, rozpadají se a narušují jeho duchovní struktury, což m že vést k úplnému zni ení lov ka. Jeho duše je však chrán na p ed tímto nešt s tím, a to zhoršením zdraví a vznikem nemoci. Pokud lov k ignoruje tyto signály a pokrač uje v dosavadním porušováním životních zásad, narušuje struktury duše a dostává na cest osudu d razn jší trest. Zde je nutné zd raznit tuto zvláštnost: pokud lov k sám nepoznal p í iny svých neduh a nemocí, nedosp l k p ání je odstranit a zm nit se a n kdo jej „vylé il“, znamená to jen jedno - informace o nemoci byla vzata a vy ata ze struktury osudu. Následkem toho lov k za ne strádat, nemoc je p enesena do budoucnosti a p ejde do struktury rodiny a d tí.



Obrázek číslo 2. Struktury osudu, vzájemné sdílení, zdraví:
 zleva - u lov ka je všechno normální bez karmických deformací,
 zprava - ve všech strukturách jsou kazy (kroužky, tvorečky, šestiúhelníky) - ty znamenají problémy se zdravím, společností a osudem.

V domí, podv domí a nadv domí lov ka
 V lov ku jsou obsaženy dvě složky: fyzické t lo a v domí. Jak fyzické t lo, tak v domí mají velmi složitou, ale harmonicky uspořádanou a vyváženou strukturu. Určitě jste slyšeli termíny jako *v domí*, *podv domí* a *nadv domí*. Jaký mají všeobecný smysl a jak se jednotlivé vztahují k tématu našeho rozhovoru?

Začněme rozbor termínu *v domí*. Má dva významy: 1) souhrn životních projevů a rozumové innosti, 2) informační-energetické pole lov ka, které nazýváme *polem v domí lov ka*. Vysvětlíme si tyto pojmy:

1. Vnější životní projevy lov ka jsou vyjádření myšlenek, prací rozumu a emocií, promyšleností jednání a pohybu. Když jsou tyto procesy z jakékoliv příčiny dočasné přerušeny a potom se znovu vracejí, hovoříme o ústřední ztrátě v domí.

Paměť, logické jednání se také označuje termínem *v domí*. V tomto smyslu pod termínem *v domí* rozumíme jen rozumovou innost lov ka, s jejíž pomocí se orientuje ve světě kolem sebe.

V celku máme dva samostatné procesy: v prvním případě z lov ka vychází něco, co nazýváme *v domím*, a ve druhém označíme samostatný proces rozumové innosti.

2. Abychom se nezapletli do terminologie, rozhodl jsem se vycházet z fyzického těla lov ka (informační-energetického tvoření neboli pole). Tento proces můžeme nazvat *polem v domí*. Rozumovou innost, která probíhá v tomto poli, můžeme vylenit a nazvat ji *v domím*.

Pole v domí se často objevuje ve snu. Vychází z fyzického těla a zdá se, jako by to byl sám lov k se svým fyzickým tělem. Během snu je v domí lov ka značně odlišné od obvyklého bdělého stavu: ve snu je velice naivní, přímé a brzy pozná, co bude a jak je třeba jednat.

Normální v domí je životní zkušenost dosažená za jeden lidský život plus obvyklá rozumová innost nutná pro životaschopnost lov ka, jeho komunikaci a práci.

Nadv domí je životní zkušenost získaná během všech předchozích životů lov ka plus zvláštní rozumová in-

nost. U každého lovka je zablokovaná a projevuje se ve snech a p i n kterých zvláštních stavech v domí.

S podv domím je to složitější. Podv domí zahrnuje množství informací - energetických programů, které byly zformovány samotným lovkem v každodenním poznávání nebo druhými lidmi, třeba už dávno zapomenutými, nechápajícími hlupáky, ve strukturách pole v domí. Normální v domí tyto programy nepřijímá, nicméně je ovlivňuje.

Když dítě v dětství strašili - založili informací - energetický program. Když dospěl, dávno zapomněl na strašení, ale když nastane obdobná situace, spustí se program a lovk se začíná bezděčně zajíkat. Nebo když se rodí dítě s hotenství hluků a emocionálně hádali - založili informací - energetický program u plodu. Potom se uklidnili a na všechno se zapomněli. Narodil se lovk, dospěl, ale když v jeho přítomnosti vznikne hlukový emotivní rozhovor, spustí se program a normální lovk „z neznámých důvodů“ začne být agresivní a přestává kontrolovat své jednání. Život ukazuje, že takové zapomenuté programy jsou základem toho, že ve formě pole v domích je ohromné množství. Nejenže porušují jeho normální strukturu, ale mají vliv na zdraví, charakter (všeobecně) a osud lovka. Zvláště tyto programy tvoří velkou část karmické informace v lovků a vedou: *k nemocím ducha* - nepřijímatelství v linii osudu; *k nemocím duše* - problém m obecným a neporozumění, špatnému charakteru, psychickým poruchám; *k nemocím těla* - nepřijímatelství s fyzickým zdravím a nemocemi.



nadv domí



v domí

podv domí

Obrázek číslo 3. V domí lovk

Parametry a obsah duchovních struktur lovka

Aby lovk mohl pracovat se svojí karmou sám, je nezbytné spojit tyto popsané struktury duše (osud, charakter a zdraví) se třemi druhy v domí (běžné v domí, podv domí a nadv domí) a pohovořit o obsahu duchovních struktur, o těchto ležících parametrech duchovních struktur: duchovnosti, lásce a agresi.

Pes nadv domí se lovk propojuje se společným lidským polem. Pes toto společné pole je svázan s budoucností, a to znamená i se svým osudem. V domí odhaluje struktury, které jsou zodpovědné za každodenní život, což zakládá základní rysy charakteru. Podv domím je lovk svázan s minulostí a jeho struktury odpovídají za zdraví.

Na tom, v jakém spojení a čím jsou uvedené tyto struktury naplněny, závisí osud, charakter všeobecně a tělesné zdraví lovka. Zde je už evidentní rozdíl v domích i nev domích snahách. Jak tomu rozumět? Velmi

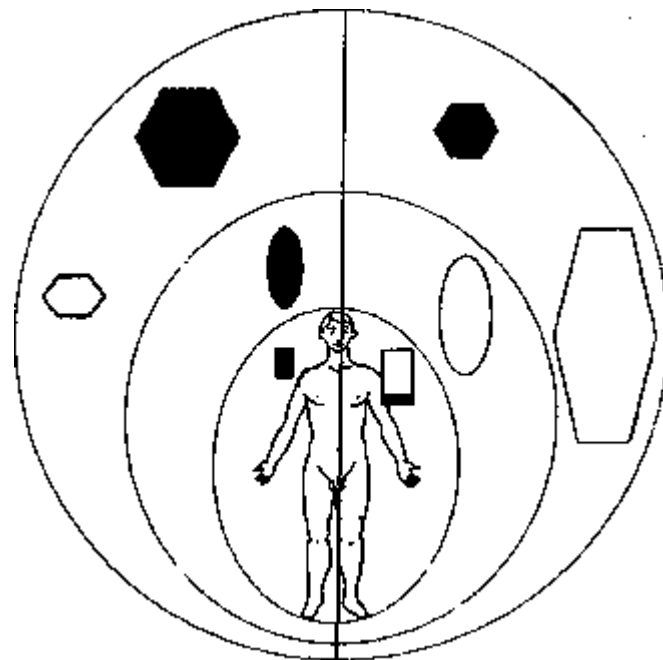
jednoduše. Například jeden člověk má rád lidi rozumem, v/dy tak je lo /;ipo(febí, v nitru však lásku k lidem ne má. Lásku k lidem tu prostě chybí nebo je slabá. Proto je možné o takovém člověku říci, že jeho úroveň je neuvdomlá nulová nebo krajní nízká. O takovém člověku je možné tvrdit, že jeho uvdomlá láska je dostatečně vyjádřená a na úrovni neuvdomlé je nulová nebo krajní nízká. Struktury lásky nejsou dostatečně pevně utvořené, silné ani naplněné. Formují se v průběhu minulých životů duše.

Jiný příklad: úroveň uvdomlé agrese je nízká, neuvdomlé vysoká. Člověk chápe, že se roziluje na druhého, a tím víc ho nenávidí, přejde mu zlé a špatné, ale navenek to neukazuje. Zato vnitřně je připraven za každou maličkost trestat. Takový člověk připomíná spící vulkán - stačí málo a vybuchne. Projevuje se tak, že stačí obyčejná poznámka a už dříve pohavek. Jedním slovem, nemůže se udržet a potom, co už dříve pohavek, je sám udiven svými neadekvátními reakcemi. V daném případě minulé životní skutky zformovaly mohutné struktury neuvdomované agrese a tak zničila a narušila jeho charakter.

Další příklad. Člověk oddává přemýšlení, že by zasvětil svůj život Bohu a hledání pravdy. Nehledí na život kolem a odchází vést zasvěcený život v eholi, žije jako poustevník. Žádné těžkosti života v eholi na něj nepůsobí. To znamená, že již dříve byly zformovány silné duchovní struktury, které se nárazem projeví v tomto životě a vzbudily zájem o takovýto způsob života. Tento člověk dosáhl určitého stupně svatosti, a tak za ním chodí lidé pro životní rady a léčeni. To

znamená, že se u něj zformovaly velké duchovní vrstvy, „prorostlé“ do struktur osudu společného lidského pole.

Parametry (naplněnost) duchovnosti ukazují, nakolik se člověk snaží získat Království nebeské. Čím jsou vyšší, tím více a silněji je člověk svázán s životadárnými kosmickými strukturami a tím lepší má osud (v jeho pojetí) i zdraví (není prakticky nemocný). Tento člověk je šťastný a chráněný v životě před různými nahodilostmi.



Obrázek číslo 4. Parametry naplněnosti energetické formy života.

šestiúhelník), zájmy o sv t (plný šestiúhelník), parametry lásky pošpinené egoistickými zájmy (plná elipsa) a dostatečně vysoká úroveň podvědomé agrese (plný obdélník). Proto je u tohoto člověka slabé smýšlení a Holin a sobectví, což se projevuje bolestí jater a žlučikou ze stálého rozčilování. Na pravé straně obrázku je všechno naopak. Tento člověk se přiklání k božství, nezištně miluje vše kolem sebe i přírodu a málokdy se rozzlobí. Takový člověk má stálý život (v luzných životních situacích se chová správně), má dobrý osud a pevné zdraví.

Parametry lásky ukazují, nakolik člověk miluje život, který jej obklopuje, a nakolik je pro celý svět laskavý a otevřený. Je pravidlem, že velmi moudří lidé, kteří žijí duchovnějším životem, jsou velmi jemní, soucitní a spravedliví. Setkávání s takovými lidmi nikomu neublíží. Naopak lehce a uvážlivě jsou asertivní a také inteligentní. Rozsah (v domě a nedomě) agrese ukazuje na to, jak dalece je člověk vzdálen od jediného organismu - Boha. Poskytuje pohled o tom, nakolik mu agrese odebrala životní energii. Pokud energie chybí, musí si ji člověk jako upír brát ze svého okolí. Ukazuje také na to, jak je jeho organismus zasažen patologickými programy a nemocemi.

Závěr. V závislosti na naplnění duchovních struktur člověka duchovností, láskou i agresí se setkáváme s obrovským množstvím rozmanitých lidí. Tělesně jsme si podobní, ale uvedenými duchovními strukturami ne. Proto dokonce za stejné provinění jeden trpí velmi těžce a druhému to projde. Stává

se to proto, že u někoho je duchovní **limit vyerpán** a u druhého je limit ještě dost vysoký.

Kde se karma nachází, a jak se realizuje

Karmické programy jako specifické informace - energetické vzdělávání, tvořené každodenními činnostmi člověka, se mohou vyskytovat uvnitř pole v domě člověka i ve vnějších strukturách, zkrátka v prostoru i v podmínkách.

Podíváme se na klasickou variantu realizace karmy z pohledu matřošky.

Energeticky nejsilnějším tělem se jeví „tělo rozumu“. To zdaleka nejsou všechna těla matřošek, ze kterých se skládá člověk. Za „tělo rozumu“ se nachází „příinné tělo“. Na toto tělo se můžeme pro zjednodušení dívat jako na olovo ponořenou do *Kroniky Akašiči*. Zvláště v „příinném těle“, které je bezprostředně svázané s *Kronikou Akašou*, probíhají všechny možné záznamy rozumové činnosti jako na filmový pás. Tyto záznamy se hromadí do nádoby individuální karmy.

Vysvětluje, co znamená jeden „záznam“ v „příinném těle“ a jaký má vliv na další život člověka.

Záznamy v „příinném těle“ můžeme v domě člověka provádět jen s pomocí mysli. Nic víc tam nemůžeme zanechat stopu.

Dílo, které vytvoří mysl člověka v „příinném těle“, se jeví jako vyzařování vibrací a myšlenky. Důsledkem myšlení je vyzařování vibrací mysli, a tím vzniká informace - energetického tvoření, myšlenky.

Vibrace a myšlenka zanechávají sv j „zápis“, „otisk“ nebo „stopu“ v „p í inném t le“ lov ka a bez p eká-žek jsou uloženy v éteru. Na této úrovni prostoru je obrovské množství „myšlenkového materiálu“.

Myšlenka se neomezen rozprostírá v éteru. Je neviditelná, ale neoddlitelná spojená s lov kem, který ji vyprodukoval. Neoby ejnost tohoto spojení lov ka odhaluje a je jím využívána. Jedním z p íklad použití magie je tlak vyvíjený na lov ka, který se projevuje tím, že používá n které ásti jeho t la (vlasy, nehty, sliny, krev, mo , výkaly) nebo jím nošené šaty. V í na d ív jší kontakt od vu nebo p edm tu s t lem. V pyramidách m žeme pozorovat fenomén samoost-ení ost í žiletky. Když byl zkoumán kov, který vypl-oval škvíry a št rbiny, ukázalo se, že z n j bylo d íve vyrobeno ost í!

Vibrace a myšlenky mají jeden sm r pohybu ze sv ta jemných energií (*Kroniky Ákaši*) do fyzic-kého (hmotného) sv ta. Vysv tluje se to tím, že sm r tvo ení ve vesmíru postupuje od v tšího energetické- ho potenciálu k menšímu. Stejný princip se uskute -uje i v organismu. Nejprve vznikne myšlenka nebo pocit, potom rozkaz k jednání a kone ná fyzická prá- ce na její realizaci. Tímto zp sobem se nutn stává, že jakákoliv myšlenka „vypušt ná“ lov kem má sílu k tomu, aby byla realizována. (Vzpome te na výrok Ježíše Krista: „ íkám vám, že všichni, kdo se dívá- jí na ženu žádostiv , už s ní ve svém srdci cizoloží.“ A jiný: „... vycházející z úst - ze srdce vychází - po- skvr uje lov ka, nebo ze srdce vycházející zlé úmysly, vraždy, cizoložství, souložnictví, krádeže,

lhaní, han ní - to poskv uje lov ka.“ Výraz *srdce* ozna uje v domí lov ka.)

Vibrace a myšlenka, shodný efekt rezonance a po- dobn mají zvláštní sílu a schopnost spojení s podob- ným. V takovém spojení rezonují s podobným „zá- znamem“ v „p í inném t le“ lov ka a postrkují ho k vykonání innosti, a tak se realizují v trojrozm rném hmotném sv t . asto se stává, že se konkrétní myš- lenka realizuje v ur ité jednání nebo skutek, ale ne p es lov ka, který ji vyprodukoval, nýbrž p es druhé- ho, u n hož „p etekl pohár“. Vážn je nutné rozum t tomu, že vibrace a myšlenky se samy o sob usku- te nit nemohou. Na to pot ebují pr vodce. A takovým pr vodcem ve hmotném sv t m že být jen lov k.

Karma tohoto druhu je obsažena ve dvou substan- cích, které se navzájem ovliv ují. První substancí je „p í inné t lo“ lov ka se sumou r zných zápis a stop ponechaných p vodci myšlenky. Druhou sub- stancí je éter, v n mž z stanou až do svého vy ešení (uskute n ní) ve hmotném sv t vibracemi a myšlen- kou. ešení zpracovává sám p vodce myšlenky, ale i druzí lidé. Vzájemným spojením mezi t mito dv ma substancemi se realizuje mechanismus karmy. Tímto zp sobem máme p í inu - mysl, a její následek v éte- ru - vibrace a myšlenku (obrázek íslo 5).

energie se formuje od p í iny k následku a je organizován prost edím tak, aby se realizoval následek a nic jiného. Odtud pochází i po ekadlo: co zaseješ, to také sklídíš. Jinými slovy, r zné množství kvalitativních proces myšlení na fyzické úrovni bytí rodí i r zné události.

lov k v pr b hu svého života „seje“ mnoho p í inných myslí (mikrov tr), které jej jako pavu ina op ádají ze všech stran. Pavu ina (mikrovítr) ur uje zak ivení prostoru (u každého lov ka jinak). „Imunita vesmíru“ reaguje na toto zak ivení a vytvá í takové podmínky, aby byla v norm a harmonii se „zdravými parametry“ vesmíru. Tvo í se podmínky, ve kterých lov k dostává obratem to, co „zasel“ svojí p edchozí inností. Z vytvo ených podmínek si lov k vytahuje úkol, který je hodný p enosu, eší svoje problémy a vstupuje do nové úrovn svého rozvoje. I když nerozumí významu úkol , svým odporem a nep íjetím celý proces ještě více zhoršuje. V každém p ípad si musí problémy prožít, jen v t žší a bolestn ější podob . V opa ném p ípad se z nich stává nepot ebný materiál (Soudný den v *Bibli*). Vesmír tak zastavuje nedbalé lidi, kte í „necht jí plnit úkoly“. Tento základní, ale ne jediný mechanismus používá karma.

Druhy h íchu a karmy:

kvalita, kvantita a úrovn uspo ádání

lov k nic nemá, „jen prach jsi a v prach se obrátíš“. Vše, co pot ebuje, mu dá vesmír: duši, životní energii, v domí, t lo, prostor pro život i potravu. To

vše poskytne planeta Zem pro spln ní úkol , které jsou lov ku zadány (obd lávat a chránit ji), a dalším úkolem je vlastní evolu ní vývoj (pomoc dostane ten, kdo se rozmnožuje; odmítnuti jsou ti, již jsou nedbalí). Nedbalost je odklon od p edur ené cesty a zp sob života zatížený h íchem. Ješt ě jednou p ípomínáme, že slovo *h ích* ozna uje *porušení nebo p estoupení zákona*.

Tímto zp sobem se lov k zodpovídá p ed vesmírem za to, jak využíval (jak utratil) sv j život, duši, na co vyplýval životní energii, jak v dom ědjal, jak pe oval o své t lo (zdraví) a jak se choval k zemi, ve které žil. Špatné pln ní uvedených ukazatel lze považovat za h íšné konání. „Seje“ semena - p í iny do „p í inného t la“ lov ka a d sledkem je jejich uložení v éteru. Hlavním h íchem celého lidstva je, že „p ekroutilo svoji cestu na Zemi“. To se stalo už velmi dávno. Jestli si vezmete a p e tete v *Bibli Knihu Genesis*, tak v první kapitole ěme, že lov k (muž a žena) je stvo en k obrazu a podob Boží. B h jim poželhal a ekl: „... milujte se a rozmnožujte a zapl te zemi a ovládejte ji...“ A vid l B h vše, co stvo il ... je dobré. ..den šestý. A v šesté kapitole ěme: „I uvid l Hospodin, jak se na zemi rozmnožila zlov le lov ka a že každý výtvor jeho myslí i srdce je v každé chvíli jen zlý. Litoval, že na zemi u inil lov ka, a trápil se ve svém srdci. ekl: „, lov ka, kterého jsem stvo il, smetu z povrchu zem ...“

Otázka: jak došlo k tomu, že lidstvo „p ekroutilo svou cestu“? Odpov : vrácením duševní innosti - „všechny zlé myšlenky a pomyšlení srdce, jejich zlo v každé dob toho bylo p í inou“. V pr b hu života

lidé sami poznávali duchovní život a díky duchovním úkolům se rozvíjeli. Jak se zdokonalovali, využívali duševní schopnosti pro upevnění svého vlivu na zemi. Zaměřím vaši pozornost na velkou chybu v rozvoji lovka, která způsobila velké množství karmických následků. V první etapě (život, poznání sebe a duchovní podstaty) jsou si všichni lidé rovni a na sobě nezávislí. Nepotřebují materiální vlastnictví (to je brzdou duchovního rozvoje) kromě toho, co je nezbytné pro pozemský život. Všechny snahy v životě by měly směřovat k vlastnímu duchovnímu rozvoji a také k tomu, aby pomáhal rozvíjet schopnosti u svých blízkých. Smrt potom znamená jenom narození do duchovního světa. V druhé etapě vznikla nerovnost, protože lidé začali užívat svůj rozum pro získání majetku. Proto vzniklo užívání materiálních prostředků: množství peněz, skotu, nemovitostí, peněz. Aby jim majetek nesebrali druzí lidé a neobohatili se jím, potřebovali sluhy a zbraně. Aby toto „bohatství“ bylo komu předat, bylo potřeba mít následníky. Místo toho, aby byl rozum lovka využíván k růstu duchovní dokonalosti, byl pohroužený do pozemského shonu. V okamžiku smrti se lovka „oddaluje“ od svých hmotných statků, což je důsledkem jeho život bezcílím.

Bez ohledu na pravdivého duchovního života lovka také využívá svůj rozum tak, že vytváří jen ušlechtilou karmu. Stává se spolupracovníkem vesmíru a rozvíjí se spolu s ním. Zato lovka ponořený do materiálního života „seje“ negativní karmu jak pro sebe, tak pro druhé lidi.

Uvedeme základní karmické následky „zvrácené“ materiální cesty vývoje lovka:

1. Majetková nerovnost rodí „reptání, nespokojenost, výzvy ke spravedlnosti“. Když uvážíme, že nemajetných lidí je mnohem více, jejich myšlenkové záslilky zaplavují a zaplují celou *Kroniku Akašu*. Podle zákona rezonance a podobnosti se lidé nespokojení s majetkovými podmínkami zaplují do té míry. Zvláště je tento mechanismus základem pro živelné reptání, výtržnosti, agrese, vzpoury a války. Jak dokládá historie, od dob, kdy se objevili první majitelé pozemků, neustále dochází ve vlnách ke stídání násilí a válek.

Protože si lidstvo nepřeje poznat svou vlastní chybu, lekce přicházejí ve stále tvrdší a nemilosrdnější podobě.

2. V dekontechnický pokrok. Rozum lovka není využíván tak, jak mu bylo dáno, k ochraně a upevnění svého materiálního vlastnictví. Představa štěstí, které může přinést v dekontechnický pokrok, se v praxi obrací proti všemu lidstvu formou globálních katastrof. Klima na planetě se změnilo, mnohé regiony na Zemi se staly nevhodné pro život, otravuje se země a voda a v atmosféře vznikají ozónové díry.

Velké množství televizních a radiových stanic, telefonní hovory přes satelity, atomové elektrárny - to vše na energetické úrovni narušuje obyvatelné prostředí kolem planety.

Pro upevnění ochrany majetkových zájmů je vytvářena stále silnější a dokonalejší vojenská technika. Její vynálezci, tvůrci i výrobci to sami před sebou všemožně ospravedlní. Například: luk a šípy jsou potěšné

pro úspěšný lov, pušky ještě lépe /ubíjejí /v , výbušniny jsou dobré pro stavebnictví ;i lak podobn . Vynálezem zbraní si lidé vydávalí na živobytí, živí tím svoje rodiny. Najedno stran je tento způsob obživy v podání, ale na stran druhé jde o karmickou práci, která se časem realizuje v odpovídajících událostech. Stěly z luku míří na lidi místo na zvířata. Zbraní se zabíjejí lidé. Z výbušnin se vyrábějí miny, náboje do pušek - to vše se obrací proti vynálezci i výrobcům. Vraždy, teroristické akce, havárie pro myslivých zázrácích, nešťastné případy „z viny lidí, kterou si nechtějí přiznat“, to vše jsou plody důvě „zasetých“ písní. Lidstvo nechce rozumět skryté škodlivosti v - deckotechnického pokroku, a proto se neustálým opakováním úkolu učí v nejhroživější a masové formě .

V deckotechnický pokrok přinesl do života výraz *profese, profesionální práce*. Slovo *profese* se z latiny překládá jako *stálý druh innosti, která slouží jako zdroj existence*. Lovka a život tvoří velmi obsáhlou a univerzální představu, protože lovk musí prožít svůj život prozřením a svobodně, a to se týká i výživy. Rozdělení lidí podle druhu každodenní innosti (profese) vedlo k tomu, že lovk se životu a přirodě stále více vzdaluje. Přestal být lovkem a také se přestal zajímat o svůj hlavní úkol. Svůj život a své možnosti si ohradil svojí profesionální inností. To je navíc i uzákoněno. Z lovka se stala bážlivá, nesamostatná a závislá bytost. Kromě své profese nic nezná a neumí. Vytváří umělý svět a přechází z klusu do trysku v podobě ekonomické krize i změny kurzu politiky. Svět pak naráz převládává formou živelné pohromy.

Lidstvo vytvořilo kolem sebe umělý svět z elektřiny a vody, kanalizace a komunikace, cest a nafty, staveb a peněz. Lovka se stal otrokem a rukojmím tohoto světa a musí jej neustále podepírat svými životními snahami, jinak se ztratí a přede životem i přirodou, ze které vzešel, bude bezbranný.

Lidé už natolik zapomněli na svou podstatu a skutečnost, že se to pro ně stalo „nenormální“. Hlavním nástrojem lovka je rozum, v domě a potom už jen ruce. Díky osvojení si určitého množství duchovních poznatků a tréninku se může lovk v každou roční dobu obejít bez oděvu a obuvi, chodit po vodě, v okamžiku se přenesl na libovolnou vzdálenost (teleportace), po dobu několika let být bez spánku a potravy, silou myslí si podrobovat a ochovat zvířata, vytvářet předměty a také budovy „z ničeho“, ovládat počasí a mnohé jiné. Přitom neobdává předu a nemá přirodu, přirozeně na něj žije a chrání ji. Nejznámější a nejméně zastřený je přiklad podobného lidského života v Rusku, který vedl Porfirij Kornejevi Ivanov. V Indii potom Satja Sai Baba* „přirozeně a lehce z ničeho“, silou myslí tvoří libovolné klenoty, které zdobí, dále tvoří další předměty i potravu. Tento lovk má, jestli je to tak možné vyjádřit, „něžnou oddanost“ slonice. Ta teskní, když je odloučená. Baba nejenže zná život jakéhokoliv lovka, ale může mu i ukázat, jestli si odmítá na něco vzpomenout. Má všechny příznaky ztraceného božstva. Mnozí sku-

te n svatí lidé m li adu projevených i neprojevených schopností. Byli to lidé, kte í mohli všechno, a p itom nikomu nep ekáželi, nikomu neublížili.

Sou asný lov k se nejvíce bojí a vnit n nep ijí má pou ení Ježíše Krista. Cituji z *Bible {Evangelium svatého Matouše, kapitola devatenáctá}*: „A zde je n - kdo, p istup, ekl mu: ...co ud láš pro mne dobrého, abys získal život v ný? .. Jestli chceš vejít do života v ného, zachovávej p ikázání ...Jinoch íká Jemu: všechno toto jsem zachovával od svého mládí; eho se mi ješt nedostává? ...Jestli chceš být *dokonalý*, jdi, prodej sv j majetek a rozdej vše chudým; pak budeš mít poklad na nebesích; potom p ij a následuj m ."

Když jinoch uslyšel tato slova, odešel zarmoucený, protože m l velký majetek. Ježíš také ekl: „...snad n ji projde velbloud uchem jehly, než bohatý vejde do Království nebeského."

Aby byl lov k dokonalý a získal život v ný v Království nebeském, musel by být lov k, a ne vyhran ný profesionál, který si kuje et zy pro své vlastní zni ení.

3. Literatura a um ní. Masové informa ní prost edky (noviny, asopisy, rozhlas a televize) se staly možností, jak okamžit p enést libovolnou informaci do libovolného bodu planety. P itom v 99,9 procentech p ípad jde o zbyte né a škodlivé informace, které nep ispívají k duchovnímu r stu lov ka. Naopak brzdí prožívání (týká se to zvlášt film). Ty sm rují práci lidského v domí tak, že ono „vyvrhuje" ze sebe do cleni krutost, bezohlednost, rozvrat, žíze po zisku ii další ohavnosti. Pod dojmem zhlédnutého filmu se

formuje styl a skutky života, které zavád jí lov ka dále a dále od normální evolu ní cesty rozvoje. Krutost, bezohlednost a nevychovanost výrostk , problémy otc a d tí tento fenomén jenom potvrzují.

4. Oby eje, tradice, zp sob života. Narození lov ka na kterémkoliv míst planety, v kterémkoliv národ , rodin sleduje ur itý cíl, a tím byla lov ku p id lena zvláštní role. Práv na tomto míst sv ta se musí postarat o zemi, realizovat své lidské kvality, odpracovat karmu a rozvíjet svou duchovnost. Oby eje, tradice a zp sob života mu v tomto úkolu pomáhají.

Život lov ka m žeme rozd lit na n kolik etap. V první etap , až do doby pohlavní zralosti, se formuje jako lov k. Rodina a rod o n j pe ovali, p edávali mu tradice a oby eje, u ili ho životnímu ádu. Ve druhé etap , když si lov k osvojil tradice a oby eje, dosáhl pohlavní zralosti a založil rodinu. Rodina žila zp sobem života svých p edk . Mladý lov k nejd íve pomáhal svému otcí a asem ho zcela zastoupil. Narodily se mu d tí, které vychovával a u il jako d íve rodi e jeho. Rodí e stále pomáhali, až zestárli. D tí, které vyrostly, pomáhaly v hospodá ství, ženily se, pracovaly, žily spolu s nimi. Když rodi e vid li, že jejich dosp lé d tí jsou samostatné a schopny postarat se o sebe i své rodiny, za ali žít t etí etapu svého života. Tuto etapu života pln zasv tili své duchovní dokonalosti. Proto se odlou ili od mladých a strávili zbytek života v p emýšlení, soust ed ní a správném myšlení. Dosp lé d tí je navšt vovaly z ídka. Bylo to proto, aby jim s n ím pomohly a potom rodi e poh bily.

Popsaný proces života byl pravidlem. lov k si vážil rodinných vazeb, vážil si rodiče, mluvil pro duši, na které pracoval a žil, a nepotřeboval další majetek. řídil se duchovními tradicemi. Dodržování výše uvedeného málo velmi důležitý význam pro duchovní vývoj člověka a jeho individuální rozvoj. V první generaci zřetelně dalších pozemských životů se člověk ztratil ve svém rodině. Ve druhé generaci, protože jeho předkové nevysilovali zemi a opravdu si brali jen tolik, kolik potřebovali, byla půda stále úrodná a sloužila mu. Ve třetí generaci člověk zbaven pozemského života pocíval neviditelnou podporu zemědělských předků. Vše uvedené napomáhalo, aby průběh jeho života byl plynulý a oduševnělý. Nahromadění duchovního potenciálu v rodině přispívalo k rychlejšímu duchovnímu růstu a dozrávání potomků.

Život buněk v organismu je analogický životu člověka. Játra mají svoje buňky, ledviny mají jiné, buňky krve jsou také jiné a tak podobně. A koliv vznikly z jedné buňky, žijí v jednom organismu, nesměšují se a každá jednotlivě pracuje pro společné blaho celého organismu. Tak se nabízí neokávaný závěr. Když lidé různých zemí a ras na svém vlastním duchovním růstu pracují společně a usilovně, musejí zduchovnit svůj „společný dom“, planetu Zemi.

Orientace na materiální blaho postupně znehodnocuje mechanismus důležitosti zprávy života, obyčejná tradice. Zformovala se klamná představa o smyslu, šťastí a úspěchu v životě. V první řadě se začali ztrácet proroci. Oni varovali před chybami a obraceli se pouze na svůj národ, rod a rodinu. Mnoho lidí tak z-

stalo bez svých rodových kořenů. Důsledkem je, že snadno mluví zemi, místo bydlení, rodinu, svoje blízké, přesvědčení i víru. Následkem opuštění původních tradic, obyčejných a životních cest je situace, kterou te sklízíme v podobě vykořenění a klamu na nejvyšších úrovních od každodenního života až po mezinárodní úroveň. Za peníze jsme ochotni prodat všechno a všechny. Jakoukoliv svatyni hodnotíme penězi. Vše prodáváme a kupujeme. Podobné vztahy zhoršují ekologii jak v éteru (mravně zkaženou myslí koupě-prodej), tak i všeobecnou ekologii planety Země. Lidé si přivlastnili, co jim nikdy nepatřilo a nepatří: zemi i vše, co je pod ní, co na ní roste a žije, plave v jejích vodách, létá v oblacích. Zločinské využívání uvedeného nepozorovaně ale spolehlivě, vede k celosvětové ekologické katastrofě. Plody této karmy zrají a v následujících vteřinách je budeme sklízet my sami. A na všem má vinu nepřítomnost mravnosti a důdictví správných obyčejných a tradic.

Zmarné cesty rozvoje uzavírá společný hřích lidstva. Z nadbytku nejvíce vystupuje „malost“ a hříšnost. Protože žijeme ve zvráceném, hříšném světě, člověk už nemůže žít jinak. Tak, jak je tvořená každodennost, je každou hodinu tvořená neustále se opakující hříchy.

Pohovoříme o jiných druzích hříchů a karmy. Když vezmeme v úvahu, že člověk nic svého nemá (jako buňka v organismu), ale odpovídá za práci přes dané kvality, má odpovědnost před vesmírem za to, jak využíval svoji duši, životní energii, jak utratil život, jak

pracoval s v domím, jak pe oval o fyzické t lo i jak se choval kZemi.

Duše

Jedním z nejt žších h ích je nesprávné užívání své duše. Prodej nebo zástava duše a také její ztráta jsou neodpušitelné lidské h íchy. Z kosmického úhlu pohledu je možné na lidskou duši pohlížet jako na energetické na ízení, které je možné využívat k libovolným cíl m. H ích za íná tehdy, když se lov k poddá libovolnému pokušení a zabývá se tím, jak ho uskute nit. Zam stnávání se pokušením je h íšné užívání duše.

Odn tí duše jiné bytosti bez zvláštního d vodu, a obzvlášt jinému lov ku je t žký h ích. Tímto skutkem je narušen normální b h života a trpí se za to obzvlášt krut .

„... Jen maso oživené krví nesmíte jíst. A krev, která vás oživuje, budu vyhledávat. Budu za ni volat k odpov dnosti každé zví e i lov ka; za život lov ka budu volat k odpov dnosti každého jeho bratra. Kdo prolíje krev lov ka, toho krev bude lov kem prolíta..." (Gen 9, 4-6).

H íchem p ed p edky je i uzav ení smíšeného manželství (nemluv o potratech) mezi r znými národy a rasami. Tím se p erušuje normální vt lení duše ve stromu rodu. Váš „neuvážený" výb r manžela vás zbavuje možnosti dalšího rozvoje. Zbavujete se podpory: bu jen svého rodu, nebo národa, i dopl me

ješt , rasy. Kam vás zavede osud v následujícím vt lení, to ví jen B h.

Nedostatek nutné pé e o živé duše, zvlášt o nejbližší a nemocné p íbuzné - malé d tí a staré rodi e je h ích. lov k sklízí plody vlastního egoizmu už v tomto život , ve stá í a v následujícím život v d tství. Z lov ka nikdo nesejme povinnost vytvo it pevnou rodinu s rodovými pilí i, duchovními tradicemi, vzájemným porozum ním, láskou, d di ností a up ímnými vztahy. Co zasejeme, to i sklídíme.

Životní energie

lov k zodpovídá za ú elné využití univerzální životní energie a života. ím v tší, dobrý a pot eb ný je úmysl lov ka, tím více možností má k odpušt ní. Vesmír zapojí zvláštní síly pot ebné k realizaci každých zamýšlených in . K jejíj prom n na hmotu je p ípravena „celá rodina". Když dojde k náhlému zma ení - lov k se p epo ítal, musí zm nit své rozhodnutí. V éteru se vytvo ilo rozho ené pole úmyslu, které má být uskute nno. Proto se nedoporu uje brát na sebe nesplnitelné závazky. Vaše myšlenky a slova se nesm jí rozcházet s iny.

Život

Jedním z hlavních moment v život je správné použití svých sil pro společ né blaho vesmíru. Je nezbytné najít svoje místo v život a splnit sv j vlastní úkol tam, kam vás poslala karma. M že se stát, že v tom míst , v té zemi, kde žijete, je život nezajímavý a špatný. Ale to všechno se lov ku d je pro jeho

duchovní r st a blaho oné zem . Nedoporu uje se, aby toto pracovní místo lov k zanechal a st hoval se na jiné místo do rozvinut jší zem . Pokud samotný lov k i jeho rodina na sebe nevezme strádání, igno-ruje Boží úmysl.

V pr b hu života lov k musí nejen splnit užite -né úkoly pro zemi a lidi, ale také stoupat po duchov -ním žeb íku k dokonalosti. Pokud tak lov k nejedná a utrácí život ve lži a egoistických snahách, které ho mohou vrhnout zp t, dopouští se h íchu. P ípome te si podobenství Ježíše Krista o líném služebníku, kte -rému je za jeho lenost odebráno i to, co má. A naopak lov k snaživý, který našel svoje místo v život , zdolal mnoho životních p ekážek a stal se duchovn moud -rým a silným, dostane ohromnou sílu a možnosti. Kéž bychom si vzali p íklad t eba z Porfírije Ivanova, když pomohl americkým astronaut m na M síci!

Fyzické t lo

lov k dostal fyzické t lo jako nástroj, s jehož po -mocí musí pracovat na fyzickém rozvoji. Zdaleka ne všechny rozumné bytosti v kosmu mají možnost žít ve fyzickém t le, není jim to prost dáno. Ne nadarmo je v evangeliích množství popis , ve kterých se hovo í o áblech žijících v t lech lidí.

Fyzické t lo pot ebuje odpo inek, výživu, aktivitu a periodické zdravotní prohlídky. Nap íklad odpo in -kem se uzavírá každodenní hygienická prohlídka, udr -žení istoty k že, ústní dutiny, údržba vlas , istota rukou (nohou). Je nutné absolvovat vodní procedury typu horkých van a rad ji lázn aspo jednou týdn .

Zvláštní pozornost je t eba v novat výživ . O tom se hovo í v *Bibli*: „... Dal jsem vám všelijakou trávu, rodící semena k setí, která jsou na celé zemi, a všelijaké stromy, jejichž plody rodí semena: všechno budete mít k jídlu..." (první kapitola *Genesis*). Nebo: „... všechno co se hýbe, co žije, bude vám k jídlu: jak zelenou trávu dám vám vše: jen nejezte, co má duši a její krev..." (de -vátá kapitola *Genesis*). Správné jídlo v mnohém upe -vuje zdraví a prodlužuje život lov ka.

Fyzické t lo je nezbytné rozumn zat žovat v po -dob napínání sval , ot es a vibrací. Ch ze (spojuje svalové nap tí, ot esy a vibrace) umož uje normální cirkulaci krve, pr chod stravy trávicím traktem a chrá -ní meziobratlové ploténky. Fyzickou práci na ers -tvém vzduchu nahradila r zná fyzická cvi ení. Nyní je pot eba zát ž um le dodávat v posilovnách, parcích i na chatách. Když je fyzické t lo nevyužívá, potom atrofuje (odumírá), takový je fyziologický zákon (zá -t ž posiluje a zdokonaluje, její nedostatek t lo oslabu -je). Proto je t eba t lo zatížit, až se zpotí, 3-4krát týdn v rozsahu 30-45 minut, lépe ale 1-2 hodiny.

Periodické profylaktické opat ení v podob post -ních dní upevnila dokonce i náboženská forma. V n - kterém asovém období se z výživy lov ka odstra -ují živo išné tuky a bílkoviny. Organismus v té -to dob „svádí" své vlastní zápasy, osvobozuje se od p ebytk , o iš uje se od hlen . To všechno vypo -vídá o dobré práci: lov k si na dlouhá léta uchovává zdraví a postavu. Národ, kde je uvedená tradice zapo -menutá, nap íklad USA, má obyvatelstvo „výkrmn¹" a trpící nejz zn jšími neduhy.

Pokud periodicky probíhají r zné o istné procedu-
ry: hladovka, klystýr, o ista jater a n které další, je
možné žít ve zdravém t le po dlouhá léta, i když p íro-
da pevné zdraví lov ku nenad lila.

Pé i o fyzické t lo z lov ka nikdo nesejmul. Za-
nedbaná pé e o t lo se vrací astým nachlazením, bo-
lestmi zub , špatným duševním stavem, zažívacími
potížemi, nedostatkem sil, brzkým stárnutím a váž-
n jšími d sledky. Tady karma pracuje názorn . Když
žijete život samospádem, dostáváte nazpátek „nepo-
hodlí v t le“.

V domí

Nejd ležit jší je odpov dnost za využívání vlast-
ního v domí a rozumu. Karma se plní a hromadí ze-
jména v této oblasti. Existuje kultura duševní innosti
a v domí, na kterou lidé zapomn li. Práv o ní mluví
Ježíš Kristus. Nesprávnou myšlenkovou inností lo-
v k poskv uje nejen sebe, ale i své okolí: na svoje
myšlenky, slova a iny dostává lov k odpov . Du-
ševní innost vytvá í kolem lov ka svéráznou ener-
getickou aureolu, jež vyza uje do prostoru a p itahuje
k sob odpovídající události i lidi. Tak se za íná utvá-
et karma každého konkrétního lov ka i jeho osud.

Ve sv tle výše uvedeného je velmi d ležitě pozi-
tivní myšlení s minimem tlachání. Myšlenka se musí
p em nit v reálný skutek a lov k musí pochopit jed-
noduchou pravdu - a to, ze je silný a samostatný celek,
jehož v domí se soust e uje kolem jeho duchovního
Já. ím v tší je množství zbyte ných v cí, citových
požadavk , lživých snah, v domí po ezaného modlá -

stvím, což roz ezává v domí a p et žuje rozum, tím je
lov k slabší a nesamostatn jší.

Nesprávné využívání v domí zp sobuje budoucí
karmické problémy a sou asné zdravotní problémy.

Zem

lov k má odpov dnost za rozumné využívání
Zem . Vždy na ní nežije jen on sám, ale mnoho ge-
nerací lidí. Ano, každý konkrétní lov k se vyskytuje
na Zemi mnohokrát. Na Zemi lidé musí p sobit jako
katalyzátory svého rodu: „reagují“ se Zemí ve pro-
sp ch v ci, duchovn rostou, produchov ují hmotu
svým životem. Zem se p itom nevysiluje a neni í.

Šetrné zacházení se Zemí znamená nejen využití
její ásti nad povrchem, ale také t žbu pod zemí. Vše,
co lov k bere k životu ze zem , musí být vráceno
do zem zp t.

Život na planet Zemi musí být uv dom lý, šetrný
a zbožný. Zem dává lov ku vše, co pot ebuje k ži-
votu ve fyzickém t le! Vztah lov ka k Zemi, jenž je
plný lásky a chv ní, rodí i její odpovídající lásku. Mat-
ka Zem poskytuje zvláštní podporu a dává sílu lo-
v ku a také celému národu. Nap íklad Porfirij Ivanov
v jednom ze svých p ikázání nedoporu uje na Zemi
plivat. Tím zd raz uje chápající vztah a lásku k Zemi.
Národ Hunz žije na málo úrodné zemi velmi, velmi
skromn . Napl uje kolob h: zasít, vyp stovat a skli-
dit. Nehled na chudobu žijí tito lidé š astn a pr m r-
n se dožijí kolem devadesáti až sta let!

lov k, jenž prožil život, chápe rozdíl mezi boha-
tým a š astným životem. Nadbytek materiálního bo-

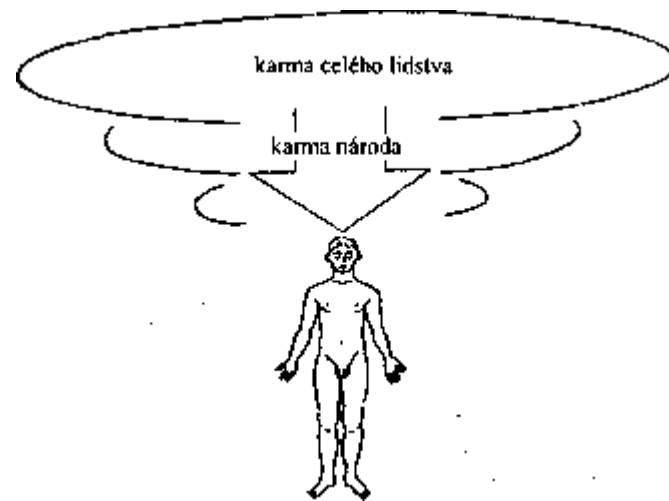
hatství nedlá, lovkaš astným. K pocitu št stí mu sta í jen nezbytná životní úroveň. Št stí je zvláštní stav v domí. Když je lov k chudý, m že št stí záviset na „tlouš ce pen ženky“. Ale když už je lov k bohatý, nemusí se to odrážet v jeho pocitu št stí a on ho m že erpat v úpln jiných oblastech.

Sou asná spot eba, drancování a nerozumné využívání Zem í jejích hlubin vede lidstvo k ekologické katastrof . V tomto p ípad je proces vzd lávání a sklízení plod karmy velmi, velmi názorný a p esv d ivý.

A lov k chce nebo ne, „tla í“ na n ho karma celého lidstva, národa, rodu, rodiny. Aby zmenšil negativní tlak a prožil život více lidsky, musí za ít se zm nou u sebe. Dále musí upevnit základy v d tech, a p edat je vnuk m. T i pokolení budou sta it na to, aby prob hly zm ny od základ a obrátily život k lepšímu.

Mojžíš zkusil odvést podobnou práci, ale ukázalo se, že jedno pokolení na zm ny nesta í. Karma národa se nezmníla a vše se vrátilo po kružnici zp t, i když existuje dostatek p íklad , že n které rody založily samy pro sebe velmi zda ilou karmu a udržují ji po mnoho generací.

Nyní rozebereme hojnost a úrovn rozložení karmy. Karma každého konkrétního lov ka se skládá z množství „dobrých“ a „špatných“ myšlenek (nálady, p edsevzetí, skutky, práce), které vytvo il svým v domím a odeslal do éteru.



Obrázek íslo 6. Vrstvy karmy

Co se týká úrovn uspo ádání karmy - karma má n kolik vrstev, jež jsou naskládány jedna na druhé. Nejv tší vrstva je karma celého lidstva. Usm r uje rozvoj celého lidstva jako celku a odpovídá za n j. Je to obchodn -finan ní, kulturní a politický systém sv -ta. Následující vrstva je karma zem í a národa. Následuje karma rodu, rodiny a konkrétního lov ka.

„Vrstevnatost“ karmy m žeme p íblížit následujícím p íkladem: z pohledu zm ny klimatu a ekologické situace lov k žijící nyní sklízí plody karmy celého lidstva. Lze dodat, že lov k, který žije v jakékoliv zemi, sklízí i plody karmy této zem í nebo i národa. Prožívá r zné sociální podmínky a národní oby eje, které ho zformovaly. Tyto podmínky mohou prohlu-

bovat nebo zmír ovat výsledky celokarmické inno-
sti lidstva. Tak existují chudé země a národy, kde je
karmický útlak jako výsledek karmy celého lidstva
výrazně silnější, a naopak v ekonomicky bohatých
zemích životní podmínky mnohem příznivější. Dále
na úrovni vrstvy rodové a rodinné karmy. Oby-
čejné a tradice formují v domě člověka a určují jeho
životní styl. Rodová a rodinná karma formuje také
blízké okolí člověka. Toto okolí je vybráno tak, aby
člověk mohl odhalit, poznat a prožít několik zvláštností
své vlastní karmy. Naučit se karmický úkol
duchovně povýšit a rozvinout se.

Závěr. Kdyby každý člověk žil smysluplným
a oduševnělým životem, potom by vznikly úplně jiné
vrstvy karmy celého lidstva, národů, rodů, rodin i jed-
notlivců. Karmický výsledek každé vrstvy by byl jiný
a více by napomáhal každému konkrétnímu člověku
než tyto vrstvy, jež existují nyní. Ale nikdy a pro nikoho
není pozdě vydat se na cestu duchovního rozvoje
a pracovat na vytvoření jiných „karmických vrstev“.

O karmě v úzkém pojetí

Když hovoříme o karmě v úzkém pojetí, budeme
rozebírat karmu jednotlivého člověka. Především je
potřeba dotknout se některých témat a otázek a potom
přistoupit k jejich objasnění. Mně osobně přivzdělávání
a práci s individuální karmou zaujaly následující
otázky: co hýbá člověkem a nutí ho, aby svou karmu
kultivoval? Jak konkrétně se karma v organismu člo-
věka utváří? Jaké jsou individuální druhy karmy? Jak
se může karma proenášet po rodové linii? Jak se proje-
vuje při sobění karmy? Vedle uvedených otázek je jich
ještě celá řada.

Co hýbá člověkem a nutí ho, aby svou karmu kultivoval?

Slovo *karma* znamená *skutek*. Proto musíme vědět,
co nutí člověka, aby realizoval různé skutky a jednání.
A tady, a chceme nebo ne, se musíme seznámit s psy-
chologií a informační-energetickými strukturami pole
v domě.

Život ve vesmíru se realizuje prostřednictvím člo-
věka a povzbuzuje ho k nám už známým šesti život-
ním projevům.

1. Pečovat o vlastní život a zdraví. Pro porozumění:
jde o vytvoření komfortních podmínek, materiálního
zabezpečení, smyslného potěšení, péče o zdraví
a prodloužení života.

2. Pé e o pokra ování rodu. Tuto p edstavu m - žeme rozdlit do n kolika sm r : vzájemný ohled, pé i o potomstvo, pé i o rodi e, p átelství.

3. Snaha o v dcovství, životní vít zství a dosažení úsp ch .

4. Usilování o svobodu a nezávislost.

5. Usilování o spravedlnost, zavedení spravedlivého ádu, života ve spravedlnosti.

6. Snaha o tvorbu, originální sebevyjád ení.

T chto šest životních projev formuje v poli v domí lov ka odpovídající struktury, jež jsou vyjád eny r zn . Tady je d ležitá síla výrazu a její p edm t. Zvlášt tato odlišnost se nachází v základu charakteru. Nap íklad u jednoho lov ka se siln projevuje sklon k materiálnímu zajišt ní, u druhého pé e o zdraví, t e tí se rád oddává r zným rozkoším a komfortu, tvrtý je posedlý prodloužením života a tak podobn . Nazna il jsem r zné projevy jen jednoho sklonu. Oby ejn se u lov ka objevuje n kolik snah, na které reaguje nejbolestiv ji. Pro názornost se podíváme na p t charakter .

První charakter. Z prvotních projevuje nejnápadn jší pé e o materiální zajišt ní a zdraví. Z druhého pé e o rodinu, d ti, manžela a rodi e. T etí a tvrtý projev zvláštní znaky nemá. Z pátého projevuje pro lov ka d ležité žít spravedliv ve spravedlivé spole nosti a hospodá ství. Šestý projev ho nezajímá.

Druhý charakter. Z prvního projevu je výrazné vytvo ení komfortních podmínek a smyslné pot šení: dob e se najíst, poslouchat hudbu, bavit se, módn se oblékat, být vid t. Ze druhého novost se-

xuálních vztah . Ze t etího vnucovat okolí svou v li a podrobovat si je. Ze tvrtého nezat žovat sv j život ní ím a nikým. Pátý projev ho nezajímá a šestý projev realizuje odlišností v oblékání, zkrášlování, hantýrce.

T etí charakter. Z prvního projevu je nápadné dostate né materiální zabezpe ení. Druhý jej nezajímá. T etí, získat uznání v jakékoliv oblasti. tvrtý a pátý projev ho nezajímají a šestému v nuje všechn sv j volný as.

tvrtý charakter. Výrazný není ani jeden projev krom smyslného pot šení.

Pátý charakter. Z prvního projevuje výrazné sm - ování k materiálnímu zajišt ní a hromad ní. Ze druhého pé e o potomstvo. Ze t etího dosažení vysokého sociálního postavení. Ze tvrtého finan ní nezávislost. Z pátého stabilita a mírnost zákon . Ze šestého projevuje nápadné získávání drahých v cí.

Podle významu projevu a popisu vlastností je možné poznat, o kom je e . V prvním p ípad je to otec rodiny. Rodina je pro n ho na prvním míst . Ve druhém p ípad jde o egoistu. Nejd ležit jší je pro n ho krásný život. Ve t etím p ípad se jedná o tv r í osobu. Ta je kv li tvorb ochotna ob tovat vše. Ve tvrtém p ípad je myšlen lov k, jenž opustil sám sebe. Takový lov k žije jako dvounohé mluvící zví e. V pátém p ípad pak jde o lov ka sm ujícího k obrovskému materiálnímu bohatství. Tento lov k je nejspokojen jší, když m že klidn nahromadit a p edat potomk m co nejvíce hmotných statk .

Známe šest hlavních informa n -energetických struktur pole v domí. D ležité je, aby byly harmo-

nicky vyvážené a vzájemn rovnocenné. Pokud tomu tak je, charakter lov ka je klidný, mírný, milující. V opa ném p ípad ukazují rysy charakteru lov ka na výraznou p epjatost jedné nebo druhé struktury pole v domí. Pole v domí takového lov ka je porušené a nem že plnohodnotn vzájemn komunikovat s okolím, které mu dává energii. Staví se k n mu jako k cizorodému a okolí ho podrobuje tlaku, aby ho p i vedlo do normy (podobn jako spolup sobí, ovliv uje jednotlivou bu ku organismus). „Vyrovnávání“ bude probíhat do té doby, dokud pole v domí nebude v norm nebo se nezni í (biblická fráze: „spolu p ed mojí tvá í“). Podobné „vyrovnání“ pokračuje v rozsahu mnohých život a nakonec p ichází moment, kdy „vyrovnaná“ duše (pole v domí) m že „skrze ucho jehly“ vejít do Království nebeského (stát se obyvatelem a v domým pracovníkem vesmíru).

Jak se okolo šesti projev v poli v domí lov ka utvá í karmická informace?

Utvá ení lov ka probíhá prost ednictvím myšlenky, emocí a nálady. Myšlení, emoce a nálady nejsou nic jiného než balíky program . Nejenže spojují energii uvnit odpovídající struktury pole v domí, ale mohou nev dom a patologicky formovat podv domí. Mohou se p edávat p es energetické struktury rodu na d ti a p íbuzné a „usedat“ jako podv domý náklad. Mohou p echázet na lidi v okolí, pokud jsou s nimi v n jakém vztahu. Mohou formovat propojení myslí,

„oza ovat“ okolí i p edm ty. Rozeberu tento proces podrobn ji.

Je d ležitě poznamenat, že ve v domí nejd íve vzniká myšlenka. Aby se p etvo íla v program, musí se nezbytn naplnit energií. Energie se bere z vlastního pole v domí lov ka. To je vlastní životní energie lov ka, jež se myšlenkou „sbaluje“ do programu energetické struktury. Jednou vytvo ený program bude d ležitý ve strukturách pole v domí lov ka. Je t eba jej ur íta „sát“ z n j svou vlastní podporující životní energii. P i tom je oslabován organismus. Na to, že patologický program je zformován a existuje, ukazuje nálada lov ka (potla ení, zlost, zamra enost, podrážd ní, neklid, ned tklivost).

Nepochopené pou ení Ježíše Krista: „A Já vám íkám: milujte své nep átele, žehnejte t m, kte í vás proklínají, milujte ty, kdo vás nenávidí, a modlete se za ty, kte í vás urážejí a pronásledují vás...“ - sm uje k tomu, aby byl p erušen patologický proces tvo ení programu v samém po átku, nedovolil, aby se dostal k vašim energetickým strukturám, a nep inesl nešt stí vám ani vašim blízkým.

Struktura 1: Pé e o vlastní život a zdraví

Nadm rné užívání této struktury vede k následujícím vadám duševního rozvoje: sobectví, izolaci, podez ívavosti, ned tklivosti, strachu a potla ení p irozených pocit lásky, p átelství, up ímnosti k sob i jiným lidem; dále k p ipoutanosti k materiálnímu pohodlí a smyslným zábavám, p ipoutanosti a závislosti na jídle, pen zích, p ipoutanosti a závislosti ke zvy-

k m a v cem, nesprávnému vnímání podstaty lé ení, p ání žít v n , strachu ze smrti a myšlenkám na sebevraždu, pomlouvání a možnostem zp sobovat škody.

Nadm rný egoismus je „p irozený stav" lidí, kte í jsou zahlceni starostlivostí o vlastní pohodlí a zdraví a sami sebe a své pohodlí si cení nade vše.

Izolace takových lidí je o ividná. Kv li jejich konzumním vlastnostem si v tšinou nikdo nep eje se s nimi stýkat a lidé jim slouží pouze jako prost edek k vytvo ení komfortních podmínek. Nic jiného je nezajímá. Okolí podobné lidi nemá rádo a je ochotno plnit jejich rozmary jenom za št drý plat.

T mto lidem je vlastní podezíravost. V dí, že druzí jsou ochotní pro n pracovat a pak je klidn podvést. Proto jsou v neustálém nap tí a o ekávání.

Ned tklivost vzniká na základ toho, že druzí lidé nerozum jí jejich starostem o sebe a nesdílejí jejich názory na pohodlí a zdraví.

Lidé, kte í celý sv j život kolem sebe vytvá eli komfort a starali se o své zdraví, mají velký strach, aby o to náraz nep išli. Proto jsou velmi ostražití a neustále se snaží pojistit p ed všemožnými životními ot esy.

Za materiální blaho, komfortní a nadstandardní životní podmínky v sob potla ují p irozené pocity lásky a p átelství a stále hloub ji zatla ují i up ímnost a sv domí. Znají svoji špatnost, ale pro hojnost a peníze jsou ochotni ud lat cokoliv: opustí milovaného

lov ka i rodinu, „výhodn " prodají p ítele, p istoupí na podvod nebo k ivé sv dectví a vyd lávají i na cizím nešt stí a krvi.

Tito lidé jsou velmi p ipoutaní k materiálnímu pohodlí a smyslné zábav . Ztrátu podobného druhu p íjmají jako silný stres a tragédii. Peníze jsou pro n bohem i soudcem. Jejich ztráta je stejn silná jako ztráta života. Nemohou to unést, a proto na sebe asto vztáhnou ruku.

Nadbytek materiálních statk se u nich projevuje r znými zlozvyky, náklonnostmi a rozmary. Nemohou bez nich žít a velmi se rozzlobí, když jim v tom okolí p ekáží, nebo dokonce brání.

Mnozí lidé rádi a mnoho jí. Potom jako by se m ni-li ve stroj na p em nu jídla. To vede k tomu, že velkou ást životní energie utrácejí na zpracování potravy, jež se jim soust edí v trávicím traktu a odchází do zem . Duchovní r st takového požitká e je velmi malý. Kr stu duchovního potenciálu p íspívá jen malé, ale nezbytné množství jídla. Zapamatujte si: životní energii je možné spot ebovat k r zným cíl m, získávat ji pro duchovní r st nebo ji rozm lnit na uspokojení smyslných zájm .

Závislost na pen zích spo ívá v tom, že ím víc má lov k materiálních statk (d m, chatu, bazén, saunu, stroje, jachtu, aparaturu, nábytek, komunální pohodlí a další), tím v tší ást svého asu musí utrácet na to, aby to všechno udržoval v chodu. V kone ném d sledku se tak lov k stává rukojmím a otrokem svého blahobytu a komfortu. Jeho myšlenky pak nepat í tomu, jak se dostat do Království nebeského, ale výd lku.

Jsou lidé, kte í se p ipoutají k plod m své práce nebo v cem a velmi si jich cení. Polámání nebo zničení v ci je pro n ot esem. Jejich reakce jsou nea-

dekvátní, a tak asem dochází k ošklivým a t žkým následk m. To lze v b žném život pozorovat asto.

Lidé vnímají p íchod nemoci jako n jaké nedorozum ní a nešt stí. Nerozum jí tomu, že nemoc plní r zné funkce. První funkcí nemoci je upozorn ní. lo- v ku dá v lehké form najevo, že jeho zp sob života je odklonem od stávající cesty. Druhou funkcí nemoci je nutnost zastavit lov ka, aby šel správným sm rem rozvoje. lov k, jenž je vtažen do honby za materiálním blahem a pohodlím, zapomn l na svoji cestu a rozvoj. Zaslepila jej honba za vn jším úsp chem. A te p ijde nemoc a bác! Je nutné, aby se nemocný zastavil, ohlédl a zamyslel, jestli stojí za to takhle žít. T etí funkcí nemoci je odstran ní mechanism , které dovolují, aby se negativní informace a jednání ší ily do celého prostoru. St edov ké epidemie dýmej ového moru a cholery jsou snahou p írody p ívést lov ka k rozumu. Války dvacátého století pat í k nejhorším lekcím, které postupují již po linii osudu národ . Pokud lidstvo nep ehodnotí sv j vztah k planet Zemi, pak ve dvacátém prvním století lze o ekávat ekologickou katastrofu, jež bude znamenat utrpení pro všechny lidi.

Výsledek lé ení jakéhokoliv lov ka závisí na správnosti porozum ní a vyvození záv r ohledn p í in nemoci na stupni zatížení karmy, stupni pochopení porušení, jichž se dopustil, a na p ání odstranit je.

lov k, u kterého se velmi projevuje uvedená struktura pole v domí, se všemi silami p idržuje života a velmi se bojí smrti. Proces p írozeného umírání je pro n j zpravidla obrovským stresem, jenž zanechává

negativní následky ve strukturách pole v domí, které se ješt nerozpadly. Zato v následujícím život se stres jako parazit dostane i do úrovn podv domí a bude zasahovat do normálního života a zdraví lov ka. To se projeví jako r zné druhy strádání, nepoznané strachy, neo ekávané a nekontrolovatelné jednání. To je výsledek „nesprávného umírání“.

Kv li rozdílné hmotné úrovni života bohatých a chudých vzniká velké množství nespokojenosti, která se vylévá jako špinavý potok sprostých slov a špatných in . Urážky, ponižování, opovrhovaná nebo potla ená láska, nevolnická práce a mnohé jiné jsou doprovázeny specifickými myšlenkami, náladami, pomluvami a jednáním. To všechno splétá kolem lidí mnohovrstevnaté karmické sít , které lov k bude muset pozd ji rozmotávat, jinak zem e.

Struktura 2: Pé e o pokračování rodu

Zahrnuje dva sm ry: sexuální a rodinný. P ílišné nadšení sexuální stránkou života p ívádí k následujícím vadám duševního rozvoje: cizoložství, odmítání smyslné lásky u sebe samého a její potla ování u druhých lidí, zvrácenosti, sprosté e i. P ílišné nadšení pohlavním životem p ívádí k jiným vadám: k velké p ípoutanosti ke len m rodiny, neklidu, strachu, pocit m viny, formování nekrotických vazeb; sprostá slova p ínáší možnosti újmy.

Cizoložství škodí tím, že formuje zvláštní smyslnou strukturu a tvo í v poli v domí „obsluhující p ídavek“. Myšlenky lov ka a životní energie jsou nasmm - rovány k jedinému: dosažení smyslného požitku skrze

cizoložství. Lov k neusiluje o sjednocení s Bohem jako pramenem života, ale naopak o to, aby si z tohoto pramene vzal co nejvíce životní energie a vyplýval ji na cizoložství.

Pohlavní akt s jeho smyslností a orgasmem není nic jiného než mohutné sálání, pohlcení a vým na informací a energií. Je to jedna z rychlých a spolehlivých cest p edání a vým ny karmické informace. Spolu s ní se p enášejí i problémy, zadluženost a nemoci. Hojnost pohlavních ženských a mužských nemocí jsou jen slabými následky karmických problém . Zaplacení zdravím a osudem p ichází za vlastní i cizí (v rodinné linii) h íchy smyslnosti.

Kolem intimních vztah probíhá práce velkého množství karmických spojení kv li potla ení vlastních i cizích milostných snah. N kte í lidé to p íjímají jako zábavu. Hrají si na lásku, jsou omámeni mocí nad lov kem, jenž je miluje, využívají jeho poddajnosti a potom ho opoušt jí. Spatné vztahy samy od sebe nezmizí, ale vytvá ejí karmické spojení. To dá o sob rozhodn v d t ze strany, odkud to lov k o ekává nejmén . Chyby zaseté v mládí vyklí í v dosp lém v ku nebo u d tí i vnuk .

V oblasti pohlavní smyslnosti vzniklo obrovské množství r znorodých zvráceností. Lidé, kte í se vzájemn milují, se obdarovávají mohutnými prožitky. Nedostatek jistoty v lásce a n žných cit zp sobuje úsilí o podstr ení r zných únik a ty vedou jen k jednomu: k ješt v tšímu a t žšímu karmickému spojení. Ponížení, kterému je vystaven jeden z ú astník i mohutný orgasmus, jež prožívá druhý ú astník, mezi

nimi vytvá í velké negativní karmické spojení. Ponížený vytvá í záporné myšlenky a nálady a ten, který má požitek, je zaplaven mohutnou energií smyslnosti. Tak vzniká *karmická p ikrývka*, již bude muset odpracovat v budoucnu.

Pohlavní zvrácenost i pohlavní uvoln nost, jež vše dovolí, vede k celkové degradaci duše. Aby to definitivn neprošlo, vznikají nemoci, které takovému jednání vytvá ejí p ekážky.

Velké množství sprostých slov, jež hanobí matku a ozna ují pohlavní orgány i sám pohlavní akt, ukazuje na roj han ní, který omotává intimní vztahy lov ka a doslova se lepí na lov ka, jenž mluví sprost , a zahalují ho temným mrakem. Skrze tuto temnotu nem že vid t opravdový sv t lásky a velkých cit . To vede k tomu, že se lidé bojí ukázat své city, potla ují je v sob a strádají proto, že se nemohou vypovídat. Tímto zp sobem sprostá slova na intimní téma zneiš ují éter zvrácenými myšlenkami, jež nikdo nepot ebuje. Myšlenky pot ebují svoje uskute n ní, a tak obléhají horké hlavy a postrkují je ke spáchání pohlavních zvráceností. Potom za to musí zaplatit svým osudem a zdravím.

Když hovo íme o rodinných pom rech, je t eba rozum t tomu, že p es rodinu se vt lují zralé duše. Úkolem rodi je pouze pomoci jim na za átku. B hem výchovy rodi e a jejich d tí odpracovávají společnou karmu. Pro dopln ní: rodi e procházejí nevyhnutelnými etapami svého duchovního rozvoje. Vždy v t chto etapách musí zvládnout starosti, trp livost, vlídnost, lásku, smí ení a vzájemné porozum ní! Tyto úkoly se

nezvládají lépe nikde jinde než v rodině. Když odpracují tuto karmickou etapu, pokračují rodiče v řešení svých úkolů a dospělí dítěti svých. Když vznikne pítoutanost, tak tímto lov k p estává ešit svoje úkoly, zastavuje se ve svém duchovním růstu a zaostává.

Nadměrná závislost na členech rodiny vytváří nadměrně silné *karmické vazby*. Existence těchto spoj se projevuje přes ustávené znepokojení, silné rozhořčení a prožívání, strach i pocit viny. To rychle snižuje potenciál zdraví, často přispívá ke vzniku psychosomatických nemocí a přiklání se na slabší stranu v linii osudu. Nemístná péče rodičů, kteří „s sebou táhnou“ část karmy svých dětí, a přitom neplní svoji karmu, tak odsunuje karmické problémy dětí do budoucna. Dost často na takové rodiče říká rozhořčení, jehož prostřednictvím je Bůh uhlídá.

Velká pítoutanost k rodině formuje velmi škodlivé nekrotické svazky. To se stává tehdy, když jeden z členů rodiny zemře a druhý byl za jeho života k němu velmi pítoután a nechce se smířit se ztrátou. Vytváří tímto velmi škodlivý svazek, jenž zeslabuje zdraví a osud žijícího lovka. Také se míchají duše zemřelých, které nemohou projít nevyhnutelnou změnou před následujícím vtelněním.

Pojme nyní pohovořit o sprostých slovech uvnitř rodiny, která rodí těžké *karmické uzly*. Sprostá slova vytvářejí poměr mezi vztahy: porozumění a lásky a neporozumění a nepřátelství. Nejtypičtější vztah se nachází v párech: muž-žena, matka-dcera, matka-syn, otec-syn, otec-dcera, sestra-bratr, sestra-sestra, bratr-bratr. V rodinách, v nichž žije dohromady několik

pokolení, rodiče, jejich dospělí děti a vnuci, jsou jejich karmické vazby ještě propletenější a složitější.

Společně rozeberme sprostá slova v obyčejné rodině, která je složená z rodičů a dětí. Pod rodinnými sprostými slovy budeme rozumět negativní vztah (myšlenky, nálady a činnosti) adresovaný druhému členovi rodiny. Je důležité porozumět hlavnímu: čím více lov k sprostě mluví o druhém lovku, tím silněji se s ním svazuje na informačně-energetické úrovni. Jeho záporný vztah bude narušovat jak toho, na koho je nasměrována záměrka, tak zprávně i jeho samotného. A přes rodinné pole karmy se rozšíří negativní následky na všechny členy rodiny. Tento fenomén je dobře pocíten v rodinách, kde si rodiče neváží jeden druhého. Jejich zjevné nebo skryté nepřátelství se odráží na jejich dětech. Jsou často nemocné, plné negativních myšlenek a velmi často mívají špatný osud. Ustávené urážky a výtky otravují život všem členům rodiny. Skryté emocionální napětí vyúsťuje v nemoci, emocionální protesty, negativní činy a jako následek ve špatný osud. Místo toho, aby společně řešili karmické problémy, rozvažovali uzlíky, jimiž je svázala do rodiny karma, a vystoupili společně na nový stupeň duchovního rozvoje, členové rodiny vzájemnou nepřítelství jeden druhého ještě silněji svazují.

Ponížení a potlačení svobodné vůle mladých v rodině má negativní vliv na jejich další rozvoj. Když lovka od raného dětství přivesdí o domněle neplnohodnotnosti, tak se to časem může stát realitou, vytvořenou negativní strukturou osudu. To se týká zvláště starších bratrů a sester, ani slovy, ani skutky se

neposmívejte mladším sestřám a bratr m. V následujícím život se můžete dostat do opačné situace.

Rodinné vztahy rodí masu kannických nedorozumění a p du pro hanění, závist, urážky, nepřízeň, zlobu a mstu. Stává se to z důvodu nevdomosti. Dítě se narodilo a vyrostlo v jedné a téže rodině. Osud jednoho je dobrý a život bohatý. A u jeho bratra (sestry) je všechno naopak. To způsobuje urážky a závist. Rozdíl je v tom, že mají rozdílnou duchovní zkušenost. Zkušenost přivedla jedno dítě na jednu stranu a druhé na stranu druhou. A tady ještě rodiče jednoho chválí a druhého kárají! A už vzniklo hanění. Jako na zavalanou to nejdufe za alo v rodině, mezi bratry. Pripomenutí vám biblický příběh o Kainu a Ábelovi, prvních dětech Adama a Evy. Ábel se stal chovatelem dobytka a Kain zemědělcem. Po nějaké době Kain přinesl Bohu dary plod země a Ábel darem skot. Bohu se Ábel v dar zalíbil více. To Kaina rozhořilo, pod vlivem této urážky zabil svého bratra Ábela a za tento hřích mu Bůh přisoudil jeho další osud, osud věčného tuláka a vyhnance na Zemi.

Struktura 3: Úsilí o vědomství, životní vítězství a uznání

Příliš výrazný projev této struktury vede k následujícím vadám duševního rozvoje: potlačení svobodného vle u jiných lidí, nereálné snění, odmítání citů jiných lidí, hrdost, panovnost s prvky vampyrismu, nedůtklivost, zloba, svazování sebe sama slovem, hanění a možnosti způsobovat škody.

Podstata vedení je jedna, být první. Ale její mýtky a cíle jsou různé. Jsou lidé i v rodině, kolektivu, národě, zemi. Jsou lidé, kteří jednájí pro všeobecné blaho, a jsou takoví, kteří jen uspokojují své egoistické záliby. A koneckonců jakýkoliv lídr se stává rukojmím svých zájmů, vytváří systém po adě nebo potlačení a neustále si jej vynucuje, aby si vedení udržel. Na to spotřebává stále více a více sil. Jakmile okolí vycítí v dcovu slabinu, ihned toho využije. Lídrovství je velmi těžká práce. Prakticky je nutné každý den dokazovat, že jsi lepší. Jen velmi málo lidí v čas a dobrovolně n roli v dce opustilo.

Jak bývá pravidlem, lídr realizuje v životě nějakou myšlenku s cílem sjednotit lidi. Vědomství bez ideje se rovná podmanění. Idea pomáhá řídit lidi. Jako základ ideje je bráno obyčejné náboženství, jež je vykládáno v zájmu lídra. Není se co divit, že na základě Bible vznikl judaismus, katolicismus, protestantismus, pravoslaví, islám, přičemž jejich základem je jedna víra. Každý náboženský směr se pokládá za jediný správný a ostatní považuje za zbloudilé.

Je třeba si ujasnit jednoduchou pravdu: život je mnohavrstevný, unikátní úkaz a nestojí za to vtátnat jej do nějaké ideje. Lidé musí žít, a ne aby sloužili nějaké ideji.

Pohovo me o tom, jak můžete slovat sám sebe pomocí slibů, které dal komukoliv. Sliby jsou popisem konkrétního informáční-energetického svazku mezi slibujícím člověkem a tím, komu je slib dán. Informace se musí přetvořit do konkrétního jednání. Pokud se to nestane, vzniká karmický závazek, jenž

má za následek, že jej odpracují jeho potomci nebo on sám v budoucím životě. P itom toto odpracování je možné r znými cestami. Nap íklad rodina celý život pracovala a shromáždila n jaký kapitál. Te nastane taková okolnost, že plody jejich práce užívají jiní lidé. Tak karma nakládá s dlužníky. To je t eba poznat a pokorn p íjmout.

Skrytá vazba slovem p sobí, když lov k dá sám sob n jaký slib a potom na n j zapomene. Nap íklad v d tství je možné provést n jaký in, kterým n kdo ve vašich o ích trpí. Dáte si slib, že to už víckrát neud láte. Nap íklad: d ti spolu zápasí a jeden si ne ekan poraní ruku. „Vít z" to prožívá a ekne takovou poznámku: „Kdybys rad ji vyhrál, než se to stalo!" To sta í, aby se vytvo ila karmická vazba dobrovolného vrácení všech budoucích životních vít zství a úsp ch zran nému chlapci. „Vít z" v život nic nedostane, zato „poražený" bude mít nep etřžitý úsp ch. Práv proto Ježíš Kristus varoval lidi p ed r znými druhy kleteb a slib . Není t eba dobrovoln dávat své budoucí úsp chy a vít zství.

Budu to ilustrovat dv ma p íklady. V *Bibli {Genesis, dvacátá pátá kapitola}* se hovo í o tom, že Izák m l s Rebekou dva syny, dvoj ata. Staršího pojmenovali Ezau a mladšího Jákob. Ezau miloval dobré jídlo. Jednou p íšel unavený dom a poprosil Jákoba o jídlo. Ale Jákob ekl: „Prodej mi svoje prvorozenectví." Ezau odpov d l: „Vždy já umírám hlady, co mi je po prvorozenectví?" Jákob mu ekl: „Poklo se mi." Ezau se mu poklonil a prodal své prvorozenectví Jákobovi..., a tak do asn Ezau uschoval svoje prvoroze-

nectví. Pozd ji svojí lstivostí Jákob vzal Ezauovi i otcovské požehnání. P ípravil jídlo, omotal si holá místa na t le k ží k zlat (jeho bratr Ezau byl chlupatý), aby ho slepý otec nerozeznal od bratra, a p inesl otcí jídlo. Otec nic netušil a dal mu požehnání: „A ti B h sešle nebeskou vláhu, úrodnou p du a hojnost chleba i vína. Národy ti budou sloužit a budou t velebit, budeš vládnout svým bratr m a budou se ti klan t synové tvé matky. Ti, kte í t proklínají, budou prokleti, ti, kte í ti blaho e í, budou blahoslaveni!" Po n jaké dob p íšel starší bratr Ezau, aby dostal své zákonné požehnání. A rozt ásl se otec Izák velkým hn vem a ekl: „Kdo je to... P íšel d íve nežli ty a já jsem požehnal jemu? On bude požehnaný," Když uslyšel slova svého otce, zvedl hlas, na íkal na sv j osud a ekl otcí svému: „O t e m j! Požehnej i mn ." Ale on ekl: „Tv j bratr p íšel lstiv a vzal si tvoje požehnání." .. Aješt ekl Ezau: „Vzal mi moje prvorozenectví a nyní mi vzal i moje požehnání... Opravdu nedáš požehnání i mn ?" Otec Ezauovi odpov d l: „Tak u inil jsem ho hospodá em nad tebou i ostatními bratry, dal jsem mu je, aby mu sloužili, obda il jsem jej chlebem a vínem. Co mohou ud lat pro tebe, synu m j?"

V knize *Prepodobnyj Serafim Sarovský* (M junchen, M.: Ned le, 1993) je popsáno, jak Michail Vasiljev í Manturov onemocn l zimnicí a jak jej poustevník uzdravil. Za krátký as poslal pro Jelenu Vasiljevnu, jež k n mu p íšla v doprovodu novicky Xenie.

„Radosti moje," ekl jí poustevník, „ty jsi m vždycky poslouchala. M žeš te poslouchat, co ti chci íct?"

„Vždycky jsem vás poslouchala, ot e," odpov d la mu, „budu vás poslouchat i nyní."

„Tady vidíš," za al tenkrát hovo it poustevník, „na-dešel as, kdy má um ít Michail Vasiljevi (její rodný bratr, který byl nemocný). Lidé a sirotci jej pot ebu-jí a divili se tomu. Tak tedy nabídka pro tebe. Zem i za Michaila Vasiljevi e."

„Požehnejte mi, ot e!"

Taková byla pokorná odpov Jeleny Vasiljevny. Poustevník s ní tenkrát dlouho hovo il, uklid oval ji a vypráv l jí o sladkosti smrti a bezmezném št stí bu-doucího života.

„Ot e, bojím se smrti," ekla mu Jelena Vasiljev-na.

„Radosti moje," odpov d l jí poustevník, „máme se bát smrti? Ceká nás jen v ná radost."

Jelena Vasiljevna se rozlou ila s poustevníkem, vy-šla z cely, ale na prahu se zhroutila do náru e novicky Xenie.

Poustevník na ídil, aby ji položili do sín na náhro-bek, jenž m l p ipravený pro sebe. Pokropil ji sv ce-nou vodou, dal jí požehnání, a tím ji p ivedl k v domí. Vrátila se dom a nemocná ulehla do postele. ekla: „Už více nevstanu!"

Její nemoc netrvala dlouho, jen n kolik dní.

Tichý a klidný byl její poslední výdech a její ístá duše, která se osvobodila od jejího t la, se radovala a vznesla do nebeského domova.

To se stalo 28. kv tna roku 1832 v p edve er Bo-žího hodou svatodušního po sedmiletém pobytu Jeleny Vasiljevny v Divev . Na Zemi žila dvacet sedm let.

Zevn jšek kajícnice byl neoby ejn p itažlivý: vy-soký vzr st, okrouhlá hezká tvá , erné vlasy, jež si zaplétala do copu, erné zá ivé o i.

Za t i dny po skonu Jeleny Vasiljevny její chrán n-ka, novicka Xenie, p išla do Sarova k otci Serafimovi celá rozlad ná a v slzách.

„Pro plá eš?" zeptal se jí poustevník. „Je t eba se radovat!"

Xenie se vrátila v slzách do Divevy a soused, který m l celu vedle otce Serafima, vid l, jak dlouho chodil v rozrušení a hovo il sám se sebou: „Ni emu nerozu-m jí! Plá í! ...Kdyby vid li, jak její duše let la! Jako ptá ek ulet la! Cherubíni i Serafíni se rozestoupili."

Myslet i mluvit je t eba opatr n a promyšlen , ji-nak si p ivoláte potíže, odeženete si životní úsp chy, zdraví a také život.

Struktura 4: Úsilí o svobodu a nezávislost

Výrazný projev této struktury vede k následujícím poruchám duševního rozvoje: pýše, nesnášenlivosti, nevraživosti, urážlivosti, vztahova nosti, svévoli, vy-tvá ení zlozvyk , myšlenkám na sebevraždu, pomlou-va nosti a možnosti škodit.

Úsilí o svobodnou a nezávislou existenci je p iro-zená kvalita jakéhokoliv žijícího systému od zví ete až po lov ka. Ale všechno musí být v rozumné mí e. Když se tyto hranice mezi lidmi p ekro í, zvlášt pak mezi blízkými lidmi, za ínají problémy. lov k se nem že s nikým shodnout. Vyjmenovává, kdo všech-no a v em jej omezuje, a bou liv proti tomu pro-testuje. Takoví lidé brzy utíkají od rodiny, ale vlastní

rodinu založit necht jí. Asto m ní práci, toulají se po nižných m stech a zemích, aby si zajistili lepší osud, ale špatný charakter jim neumožuje, aby se na delší dobu usadili. A tak jsou smýkáni a otloukáni životem a jako bloudící synové se vracejí dom . Život jim ukázal odvrácenou stranu pýchy: osam lost, jejich urážlivost vylé il pochopením.

Uvnit rodiny se usilování o svobodu a nezávislost odráží v problémech mezi otcem a d tmi a celkov v nepochopení mezi generacemi. Všechno se d je proto, že sociáln -ekonomické podmínky jsou v konfliktu s fyziologickým vývojem. D íve než lov k získá profesi a dosáhne ekonomické nezávislosti a zaídí se, ub hne mnoho let. Fyziologicky dávno dozrál, probouzejí se a bou í v n m hormony. Z projek ního plátna života se na n j lije proud elegantního života. Má pocit, že z proudu takového života vypadne, a zaíná protestovat. Neuv domuje si, že protestuje proti ádu života, proti zvyklostem a proti rodi m, kte í ho vychovávají. Cht l by mít jejich bohatství a postavení, ale odmítá za to platit životními zkouškami. Ve sv t vzniklo mnoho mládežnických hnutí (také s pseudo-náboženským zam ením), jež nep íjímají sou asný život. Vytvá ejí si zákony, které formují jejich sv t, jejich pohled, jejich módu, jazyk, vztahy...

Prvky nezávislosti a samostatnosti dosp lého života se navenek projevují u mladých lidí v nadbytku špatných zvyk a v tom, že si všechno dovolí a alkoholismus, kou ení, narkomanii a pohlavní nezávislost berou jako symbol svobody. Tak se snaží najít si své místo ve sv t .

P irozený existující ád sociálních vztah odhaluje, jak velký vliv má na nepevnou psychiku mladého lov ka. Na znamení protestu se u n j objevují i myšlenky na sebevraždu. N kdy také pot eba tyto myšlenky uskute nit. Tak se n kte í lidé urážejí na sv t. V poli v domí se formuje program sebezni ení, jenž se p edává po rodové linii a blokuje úsp ch, št stí a zdraví nejen tohoto lov ka, ale i jeho potomk .

Ublíženost a zloba ve sv t výrostk a mládeže na „dosp lé strýce a tety“ se projevuje v ošklivém vyjad ování, odmlouvání a agresi. Potom mají málo místa, a tak si prostor vybojují silou. Nevázanost v násilí, podvodech, krádežích, rva kách a terorismu pronikla celou lidskou společností. Okovy erné karmy stále siln ji a siln ji spoutávají sv t, ínej nestabilním a nebezpečným prakticky pro každého lov ka. Ve kterékoliv zemi sv ta, na kterémkoliv míst v libovolném ase se lov k m že stát ob tí podvodu, násilí i teroru. Pomoci uvedených „prost edk “ se odd lují mladí lidé, skupiny lidí a také celé státy. Usilují o uspokojení své snahy, o svobodu a nezávislost.

Škodlivé následky uspokojení ze svobody a nezávislosti mají společný základ, ale projevují se r zn . V prvním p ípad jde o velmi výrazný projev charakteru, který ínej lov ka nesnášenlivým a svéhlavým. Ve druhém p ípad jde o protest lidí proti nenormálnímu, v deckému životu, jenž se projevuje nenormálními prost edky a zp soby.

Struktura 5:

Úsilí být spravedlivý a žít spravedliv

Nadměrný projev této struktury vede k následujícím poruchám duševního rozvoje: vytváření iluzí a odtržení od reálného života, nesmírně rozvinutému pocitu nespravedlivosti a ublíženosti, komplexu viny, vztahovosti, podezřívavosti a sebebičování, rozarování, beznaději, pomlouvání a možnosti pínášet škody.

Lidé od dávných dob sní o životě ve spravedlivém světě. Biblické příběhy, které přinesl Mojžíš, učí člověka jedinému - spravedlivě žít. Ježíš Kristus učil totéž. Abych nezapomněl, u všech živých zákonů o spravedlivém životě zaujímají první místo a oni se tomuto zákonu podrobují dobrovolně a přirozeně.

Porozumět spravedlivosti se lidé naučili, když prošli etapami bojů za svobodu. Až si natloukli nosy, potom pochopili, že je nutné žít spravedlivě.

Kéž by byl každý sám sobě v děm, aby se cítil dostatečně svobodným, aby tvořil a poznal rozumnou míru pro život v materiálním dostatku. Aby byl schopen zajistit svou rodinu. Důležité je, aby přitom nepotlačoval práva druhého člověka. Porozumění spravedlivosti je základem vztahu mezi pólami, v rodině, hospodářství a světe vůbec. (Celosvětovým orgánem, jenž dohlíží na spravedlivost, je Organizace spojených národů.)

Abychom porozuměli spravedlivosti, musíme pochopit dva protiklady, dobro a zlo. Celkové lidstvo nežilo a nežije spravedlivě. To je normální z toho důvodu, že jediným způsobem, jak se použít, je sebepo-

znání lidstva. Proto je ve světě velmi mnoho zla. Lidé bojují za spravedlnost, a přitom každý člověk má svůj úhel pohledu. Do éteru jsou tak na toto téma posílány miliardy myšlenek. Životní energie lidstva nenávratně utíká do bezedné jámy spravedlivosti. Přitom se formuje kolosální *egregor** (informačně energetické pole).

Na základě snahy o život ve spravedlnosti vznikají všechny druhy trápení. Pokud se to nedá říci, jsou vážnými karmické uzly. V podstatě každý člověk má svůj vnitřní svět spravedlnosti a drží se něj. V myšlenkách si vytvoří vztahy, podmínky, formy, procesy a představy a potom začíná žít v tomto iluzorním světě. Tak vzniká jeho vlastní miniaturní vesmír. Když kdokoliv z vnějšího světa není součástí iluzorního rámce, dochází ke konfliktu ve v domě. Člověk konflikt odmítá nebo s ním začíná aktivně bojovat, případně se s ním smíří a vytváří si novou myšlenkovou konstrukci. Tak vznikají pocity ublíženosti nejrozličnějšího druhu.

A tady je několik příkladů. Někdo si například přečte oznámení o výhodné možnosti uložení peněz. Ve v domě vznikla myšlenková konstrukce rychlého obohacení. Všechny své úspory vloží do tohoto produktu a nakonec se ukáže, že se jedná o finanční pyramidu. Vznikne pocit ublíženosti.

Dalším příkladem může být láska chlapce a dívky, kteří jeden druhého milovali. Naráz se kolem dívky začal točit z jejího pohledu více perspektivní nápadník. Ve v domě vznikla myšlenková konstrukce

* V Eugenice jsme v roce 2005 vydali knihu Anatolije N. Krasova *Egregory - strážníci and lé?* - pozn. nakl.

na jejich budoucí poměr. Dívčí partner je rázem zapomenut a veškerá pozornost i zájem dívky je penesen na nového partnera. Potom vyšlo najevo, že je ženatý a uvažuje o rozchodu s ní. Vznikla újma.

Příkladem může být i vznik újmy u známého specialisty, jenž se těšil všeobecné vážnosti. Neekano ho postihl pracovní úraz, a tím pracovní neschopnost. Z domova se vytratil dostatek a účta, protože nebylo tolik peněz, na které byla rodina zvyklá. Ve své domě se zřítěla vybudovaná myšlenková konstrukce stabilního života. Vznikla újma.

Může se stát, že mladá, citlivá a tvrdí povaha sní o rozvoji svého talentu. Ve své domě vznikla myšlenková konstrukce o budoucím zajímavém a plném tvrdím životě. Ale rodiče zasáhli a trvají na získání prestižní profese. A potom uvidíme. Můžeme se poznenáhlu nořít do studia a vystuduje. Pak pracuje ve své profesi v kanceláři a práci vykonává čistě mechanicky. Naráz pozná, že jeho méně nadaný spolužák má úspěchy. Vystavuje, píše, vystupuje, pobývá v zahraničí. Vzniká závist, újma a sebeobviování, lítost nad promarněnou možností.

S klidným sv domím můžeme uvést spoustu takových příkladů! Přímě všechny tlačí k tomu, „svázání karmického uzlíku“: myšlením, náladami, slovy i činy. Prakticky neexistuje člověk, jenž by ve svém životě nechtěl nic udělat znovu, nic změnit, nic poopravit. Pokud by chtěl napravit jakoukoliv situaci, může, ale musí k tomu vynaložit značné úsilí a prožít mravní útrapy i strádání.

Struktura 6: Úsilí o tvorbu a originální sebevyjádření

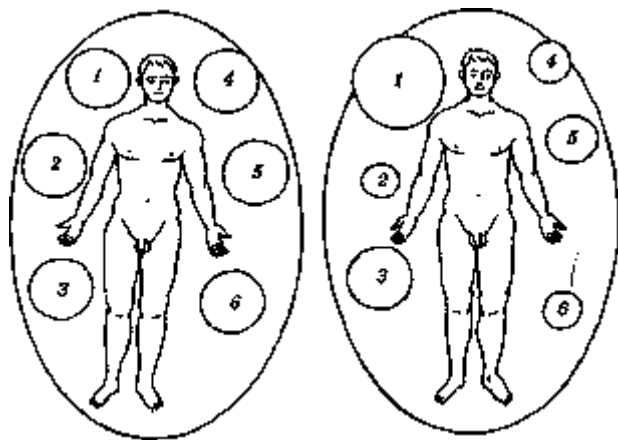
Nadměrný projev této struktury vede k následujícím poruchám duševního rozvoje: zvláštnímu druhu sobectví a pýchy, chlubitosti, sebepopírání, zoufalství, nespokojenosti, rozčarování, krajnímu stupni neshášenlivosti, nevraživosti, používání sprostých slov a možnosti škodit jiným lidem.

Když takový člověk podlehe myšlence na tvorbu, zapomíná na všechno kolem: na rodinu, povinnosti, přestává se kontrolovat a pracuje až do úpadu. Vnějšť se mu zúží na myšlenku, na které pracuje, a nic víc. Tím se vysvětluje jeho neshášenlivost s jinými lidmi, kteří nesdílejí jeho myšlenky ani tvrdí honbu za úspěchem. Tvrdí člověk se začne chovat nevraživě a mluví na adresu všech v okolí sprostě. Pomalu se u něj rozvíjí mánie velikášství. Člověk se ztotožňuje se svými úspěchy, pyšní se jimi a chlubí a v jeho v domě probíhá proces sebezveličování. Začíná se dívat na jiné lidi pohrdavě a z vysoka. Oceňuje je jenom jako materiál a pracovní sílu pro své v domě pokusy. Z tvrdí práce se rozvíjí celá struktura, jež pohlcuje všechny jeho síly. Člověk stále více a hlouběji strávuje proces poznání a tvorivosti. Čím více zná, tím více se snaží poznat a uvést to do života. Někonečnost tohoto procesu a těžkosti s jeho realizací vedou k podrážděnosti, nespokojenosti a nakonec k rozčarování. Konečně Isaac Newton řekl: „Čím více vím, tím zetelněji vnímám, že nic nevím.“

V historii je možné pozorovat i jinou zvláštnost tvorby. Jedni lidé tvoří, vynalézají, realizují a druzí

využívají vymožeností, výsledky práce a vynález . P itom využití n kterých vynález ve velkém množství p ípad škodí lidem. A to ani nemluví o zneužití vynález pro vojenské ú ely. Lidé se od primitivních pracovních nástroj dopracovali až k termojaderným bombám, které jsou schopny smést z povrchu Zem veškerý život. Ale hlavní je to, že bez ohledu na v - deckotechnický pokrok lidstvo není š astn jší, naopak se stalo se závislým a bezduchým.

Na obrázku íslo 7 vlevo je všech šest pohnutek normálních a harmonicky rozvinutých osobností. Na pravém obrázku je jedna z nich velmi výrazná na úkor energií druhých pohnutek. Pole v domí je porušené, mnoho životní energie se spot ebuje na posilování jedné pohnutky na úkor ostatních.



Pohled na oba obrázky nám vysv tlí následující fenomén: pokud si lov k d lá starosti s ímkoliv, nezajímá ho nic jiného. To se stává proto, že veškerá energie organismu se spot ebuje na podporu velmi výrazné pohnutky, na úkor ostatních. Nap íklad mnozí tvo iví lidé opovrhují pln ním manželských závazk . Totéž se stává i velkým podnikatel m, politik m, lídr m. Nezbyvá jim jednoduše energie na jiné pohnutky a ony proto odumírají. To se promítá do jejich zevn jšku a tvaru t la a jeho proporce se ní í.

Pohovo íme o originální sebe prezentaci. lov ku je vlastní odlišovat se navenek od jiných lidí, ale vše musí být v rozumných mezích. Zvláštnosti v oblékání, zdobení, tetování, piercingu na r zných ástech t la jsou následky zvráceného rozvoje ur ité energetické struktury pole v domí. Lidé se zjevn , slovy i potají v myšlenkách chlubí svojí odlišností.

Vychloubání krajn nevhodn p sobí na lidi kolem a velmi rychle kazí doty nému karmu.

Další cesty p edávání karmické informace

D ležitým informa ním procesem je také p íprava jídla. Myšlenky lov ka ovliv ují hmotu potravin až na kvantovou úrove . S p ípravou se do jídla ukládá kladná, nebo záporná informace. Tyto informace, jež se touto cestou dostanou do organismu lov ka, p sobí na životní energii a mohou probudit (a probouzejí) sm ování k in m. Na tomto principu je založeno jejich p sobení. Proto je velmi d ležité, kdo a v jakém rozpoložení nám jídlo p ípravuje.

Fenomén p edávání myšlenek do jídla m že každý využít s velkým prosp chem pro sebe. D lá se to tak, že když koušete jídlo, v myšlenkách si p edstavujete, že je nasyceno množstvím biologicky aktivních a prosp šných látek. Vaše myšlenky p i zpracování jídla v ústní dutin za ínají s p em nou kvantových polí v kousaném jídle a p izp sobují ho práv vám. Silná p edstava dokáže zm nit chu i v ni jídla a jídlo sn žené s takovou p edstavou p ináší organismu obrovský ozdravný užitek.

Karmické informace dob e „usedají“ a p edávají se prost ednictvím p edm t a v cí. M že nastat následující situace - p ijme v c nového majitele, nebo ne? Jestliže si v c po ídí lov k pro sebe s dobrým úmyslem, je všechno v po ádku. Když ne, dá se o ekávat nešt stí. Nap íklad automobil prince Ferdinanda zast eleného v Sarajevu (což také posloužilo jako d vod k zahájení první sv tové války) mnohokrát zm nil svého majitele. P itom všichni „nep edvídaným zp - sobem“ m li havárii a také se smrtelnými následky. Tedy tak silný náboj negativní karmické informace byl do auta zasen.

Nošené a potom darované v ci mohou p edat novému majiteli bolestivé stavy i osud p edešlého majitele. Podobn to platí pro nábytek, ubytování, budovy, krajinu, a zvlášt pak pro výtvořky kultury a um ní. Do kolob hu karmy svých majitel jsou také vtisknuta zví ata i rostliny. Jestliže vnit ní sv t lov ka je neviditelný, pak jeho vn jší obraz je možné zhodnotit a podle n j posoudit nejen lov ka, ale i jeho osud.

Karma lov ka pracuje pomocí myšlenek, nálad a in , které se vyskytují kolem šesti pohnutek. S karmou m žeme pracovat zcela cílen , zm nit své vlastní myšlenky, nálad i jednání. M žeme tak m nit nejenom sv j osud, vztahy i zdraví, ale také osud, vztahy a zdraví svých blízkých.

Jednotlivé druhy karmy

Individuální karma se skládá ze dvou ástí: *získané v minulých životech* a *vytvo ené v pr b hu sou asného života*.

Karma získaná v minulých životech „leží a d ímá“ v poli v domí a eká na svou karmickou p íležitost, jež ji zaktivuje a bude podn tem k jednání. Karma vytvo ená v sou asném život vychází z jednoho pramene, v domí lov ka, a je závislá na jeho charakteru. lov k projevuje svoje charakterové vlastnosti v rodin i mimo ni, a tím aktivuje karmické skute - nosti. Bu je hasí, nebo vytvá í karmu v sou asném život .

Patandžalího *Jógasutra* individuální karmu klasifikuje v závislosti na nahromad ní zkoušek v pr b - hu života. V souvislosti s tím rozd luje individuální karmu na *ernou*, *bílo- ernou*, *bílou* a *ani bílou*, *ani ernou*.

Nejhorší ze všech ty je *erná karma*. Získává se v procesu nemravného, zlo inného života. Pomluvy, egoistické intriky, které mají za cíl zni it plody cizí práce, ponižování hodných lidí, urážky a krádeže vy-

tvá í vn jší ernou karmu. Vnit ní duševní erná karma vtiskuje duši takové stavy, jako jsou skepticismus, jenž brání poznání, ateismus, tvrdohlavost, zuřivost z neznalosti, závist a tak podobně .

Podobné myšlenky budí rozhoření, „když jsou pronášeny" do prostoru (Bohu), a jako šplíchnutí vody se vracejí zpět ke svému původci. Zpět zpět sobují v autorovi tytéž úinky, jaké půál druhým. (Nesute a nebudete souzeni. Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá. Co sis nava il, to budeš muset i sníst.)

Bílá karma je výsledkem dobrých skutků , které působí i našejší posílení všem kolem. Po návratu ke svému tvůrci posilují také jeho a působí mu blahobyt a úspěch.

Bílo-erná karma je tvořena dobrými a špatnými skutky, a už jde o jednání vůči druhým lidem, živým tvorům, planetám a všem kolem člověka. V závislosti na množství dobrých i zlých skutků má člověk odpovídající osud. V něm má štěstí, a v něm naopak. Čím více dobrých skutků vykoná, tím lépe se tvoří jeho osud. Když naopak jedná špatně, může skončit dokonce si ve vězení.

Ani bílá, ani erná karma je popisována jako dílo cestujících poustevníků , kteří pobývají ve svém posledním tělesném vtělení. I tak je možné tuto karmu působit každodennímu životu. Pokud konáte působené nebo vámi zvolené dílo dobrovolně a nepopouštíte se k jeho plodům, pak je všechno v pořádku.

Můžete především na paměti: když se v domě „zachtýlo" jakékoliv ideje, začal myšlenkový proces, jenž budí pohoršení prostoru (Boha) a adekvátně zpo-

maluje zesílenou odpověď z jeho strany. Pokud nejste vnitně přesvědčení, nedejte ke spuštění správného myšlenkového procesu, za kterým se skrývá pobouření prostoru, a to znamená, že nebude žádná odpověď .

Nyní pohovořím o tom, jak se karma projevuje. V souladu s Patandžalioho *Jógasutrou* probíhá proces karmické odpovědi různě. Odpověď může „dímat" v éteru do té doby, dokud se nevyskytnou příznivé okolnosti pro její projevení. Tento druh karmy nazýváme *dímatí*.

Člověk se během života dopouští s ohledem k prostoru (Bohu) různé chyb. Svými dobrými skutky, jež vykonal později, člověk vyslal příznivé okolnosti, a tak došlo k oslabení karmické odpovědi na půstpek. Tento druh karmy nazýváme *oslabený*.

Nejtypičtější variantou karmické odpovědi je, když člověk po vykonání půstpeku po nějaké době na sobě pociťuje jeho zpětné působení v podobě zhoršeného zdraví. Tento druh karmy nazýváme *plně rozvinutá*.

A existuje ještě jedna varianta karmické odpovědi: jestliže se proces zpětného návratu na nějakou dobu odloží proto, aby byl získán čas na projevení daleko silnějšího karmického dluhu, jehož splacení je pro člověka působitelné nebo nepůsobitelné. Potom, jakmile byla ukončena karmická odpověď , znovu pokračuje práce na tom, co bylo dříve přerušeno. Tento druh karmy nazýváme *přerušená*.

Jak se m že karma p edávat po rodové linii?

Jak v literatu e, tak i v život existují r zné cesty p edávání karmické informace. Nap íklad starobylé prameny *Agnijógy* potvrzují, že zkušenosti, které lov k nahromadil b hem jednoho života, se po jeho smrti nikde neztratí. V posmrtné existenci (v mezidobí mezi smrtí a novým narozením) si je duše zpracovává za ú elem svého dalšího r stu. V závislosti na množství nahromad né kvality zkušeností vládce karmy p ipravuje prostor pro další innost duše kv li tomu, aby se mohla pln ji realizovat, pochopit a odpracovat dluhy. Proto se musí p íhlížet k velkému množství d ležitých okolností, jako je doba k novému zrození, zem , lidé v okolí, rodina a tak podobn .

Sou asný výzkum neodmítá karmické informace, jež p ícházejí z minulého života. Ty upozor ují na možnosti tvo ení a jejich p edání jinými cestami. A tady se setkáváme s fenoménem karmické psychologie. Nesprávné využívání myšlení jenom buduje krajn negativní informa n -energetické programy, kterým je vlastní p edávání jiným lidem, zvlášt po rodové linii. Tyto ne ešené programy se usazují ve struktu e pole v -domí a ovliv ují zdraví, celý život i osud jak samotného lov ka, tak i jiných lidí.

Tak je možné v maximální ší i pohlížet na p edávání karmy, což souvisí s mnohými stránkami lidského života. Abychom lépe pochopili mechanismus práce a p edávání karmy, zastavím se u dvou hlavních p í in tvo ení a p edávání: karmické psychologie a b žných životních situací.

Karmická psychologie aneb

Jak pracuje karma v pr b hu života

Nyní se seznámíme s tím, jak pracují skryté síly, jež v pr b hu života podn cují lov ka k utvá ení karmy. D íve jsme již analyzovali šest instinkt , ve kterých se projevuje život lov ka. Jestliže n který z t chto podn t není dostate ný, jak by si lov k p ál, pak ve v domí vzniká *myšlenkový proces nespokojenosti a podrážd nosti*. Není to nic jiného než první patologický program.

Nespokojenost a podrážd nost nepozorovan p echází v *urážky*. To je d ležitý a t žký program, jenž p írozen mí í k rozvoji n kolika program - následk . Urážky lov ka (adresované komukoliv), který je používá, p ípoutávají k objektu urážení.

Podrobn o urážkách

Urážky p edstavují myšlenkovou a emocionální innost umíst nou v b žném v domí lov ka, jež vytvá í ur íté množství program . Balík program urážek se m že p edávat po rodové linii. V tomto p ípad se program urážek usazuje v podv domí, takže není uv dom lý. Nadbytek takovýchto neuv dom lých program p edstavuje takový rys charakteru, jako je snadná urážlivost.

Urážlivost narušuje normální struktury pole v domí urážejícího se i toho, kdo jej slovn napadá. Jde o nejb žn jší porušení zákon informa n -energetických svazk prostoru. Je to typický karmický uzel, který vyvolává r zné nep íjemnosti v život uráženého i toho, kdo uráží.

Síla urážky je dána energetickou úrovní urážejícího člověka. Čím je vyšší, tím v tšší je myšlenka, a emoce tak odklání její životní energii pole v domě do programu urážek. Nedoporučuje se dopustit, aby se urážka v myšlence i emoci objevila během citového vzednutí, jakým mohou být: narozeniny, první jubilea, svatby a podobně. V těchto případech je urážlivý člověk v domě v programu urážlivosti nejsilnější (a to v jeho dle sledku znamená zdravotní problémy, problémy charakteru a osudu).

Program urážlivosti za jiná pole v domě naplňuje už během doby vývoje plodu před porodem. Zjevné a nevyčíslené urážky a vzájemné vylíčení rodičů v sobě v době hotenství se usazují v podvědomí dítěte a ovlivňují jeho charakter, vývoj, zdraví i vztah k rodičům.

Částečně je možné urážlivého člověka omluvit tím, že chování rodičů je dáno informacemi, jež jsou obsaženy ve struktuře jejich pole v domě.

Tyto informace jsou složeny z nabírání programů, které jsou dány stykem s lidmi i okolním prostředím. Proto cit lásky, nenávisti, urážek, jež pociťuje rodina k člověku, přesně odpovídá té informaci, která je uložena v jeho poli v domě. Z tohoto důvodu lidé, kteří se neustále urážejí, podvádějí a kradou, mají trauma, a když jsou v klidu, závidí každému maličkosti, neustále upadají do různých problémů, pokouše je pes a podobně. Vzpomeňte si na to, co řekl Ježíš Kristus, že bez Boží vůle nepadne z hlavy člověka jediný vlas. A pokud se s člověkem stane něco vážného, tak to znamená, že on sám něco závažného provedl. Je vel-

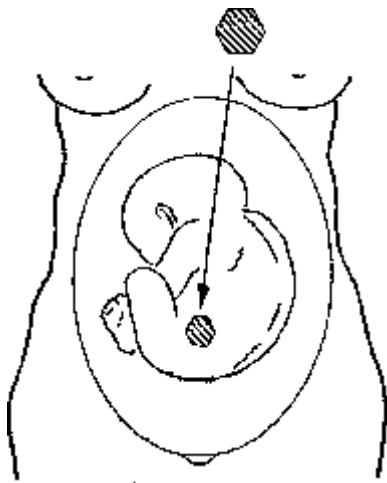
mi dle ležité směřovat se se situací, přijmout ji a zpracovat. Dále je potřeba vzít si z lekce nezbytné závěry a podle toho se chovat.

Závěr. S ohledem na kvalitní život se nedoporučuje odpovídat na přímky i také nepřímky. To se nevyhnutelně odrazí nejen na úrovni fyzické, ale také na v domě (myšlení a emocích). Je dle ležité odporovat jen na úrovni fyzické, ale na úrovni duchovního v domě si uchovávat pocit pokory, laskavosti a lásky k lidem. Vždyť jakákoliv nespravedlnost a nesoulad jsou úkolem pro přiblížení se k duchovní dokonalosti a vřstí a znamenají odpracování karmického dluhu. Splnění podobných úkolů snímá karmu, zbavuje nemocí, zlepšuje osud i zdraví samotného člověka i jeho dle. Nepřijetí situace a pýcha vedou jen k tvrdé karmické lekci, přinejmenší programy urážlivosti a přinejmenší je dle na potomky.

Mimochodem i „neškodná urážka“ ovlivňuje zdraví. Nasycenost pole v domě dítěte programem urážlivosti u něj vyvolává pomalé onemocnění. Když jsou programy urážlivosti v tšší, vzniká diatéza (náchyllost k některým onemocněním, nejčastěji alergickým). Dítě se ještě nemůže urážet, ale diatézu už má! Je výsledkem křivdy matky nebo otce. Rodiče, nezatěžujte život svého dítěte svým dle křivdami!

Balík podvědomých křivd se aktivuje v dle tškém a mladistvém věku jakýmkoliv, i tle mi nejmenšími urážkami. Dítě se může z psychicky normálního a zdravého ve velice svéhlavé, ukřivdělé (zlé) a nemocné. V čem je problém? V podvědomí se aktivizovaly v domě křivdy a urážky.

Vzhledem k tomu, že v domě k ivdy se formují v oblasti hrudníku, je možné onemocnět bronchitidou. V dosplosti vedou k ivdy a urážky k rozvoji tuberkulózy, nekranému infarktu nebo nádoru na plicích, žaludku i v zažívacím traktu. Lidé o zhoubnosti k ivd a jiných záporných emocích v tšinou nic nevědí. Pokud mají špatné myšlenky, znamená to, že se odklonili od morálky, etiky a zachování biblických příkazů. V polí v domě každého se nachází „spící“ i zjevné balíky programu k ivd, nespokojenosti, podráždění a zlosti. Hojnost srdečních a onkologických onemocnění v posledních desetiletích tato fakta jenom potvrzují.



Obrázek číslo 8.

Na obrázku číslo 8 je ukázán mechanismus předávání programu k ivd od matky k plodu. V domě zformovaná k ivda se u matky projevuje v oblasti hrudníku. Během tedy emocionálních vzplanutí, jež doprovázejí k ivdu, se tento program k ivd přenáší na dítě a organismus matky se o něj dělí s plodem.

U plodu se program k ivd soustřeďuje v oblasti pánve, narušuje normální funkci močových cest. Později bude mít dítě potíže s pomocí ováním nebo diatézou.

Příbližně podle tohoto schématu se formují všechny možné oblasti rozvoje dítěte od srdečních vad až po znetvoření. Viníky ve v tšinu připad mohou být rodiče se svojí emocionální nezdrženlivostí a nevhodností.

Přítelství, láska, intimní vztah jsou blahodárnou pomocí proti vzniku k ivd. Dítě je ještě malé, ale citlivost a emocionalita jsou už silné. První láska, přítelství i sexuální zkušenost mohou „potvrdit“ takovou k ivdu, která se potomkem neprojevuje. Proto se doporučuje: v žádném případě „nevypouštět“ k ivdu do struktury v domě. Když už k ivda propukne, vybijte ji zvýšením fyzické zátěže, tlakem do polštáře, plátě, křesla, mžte i něco rozbít (ne drahého).

Krajně nebezpečné jsou urážky umírajícího člověka v i živému a živého v i zemřelému. V těchto případech vznikají zvrácené karmické svazky se ztrátou energie, vážnými nemocemi a s nezdary osudu.

Zmíjíte se o tom proto, že čím je zdravější člověk, tím méně k ivdí.

jak odpustit k ivdu?

Pokud vám někdo ukřivdil, v první řadě prostě za odpuštění, že jste ukřivdili vy. Tento postup ukončí karmické programy nejen rodině, ale i ty, jež vlastníte z minulých životů vy. Jako na zavolanou zpřesobily vaše minulé křivdy proti komukoliv obrácenou situací a teď ukřivdily vám. Nyní je třeba prosit za odpuštění, že jste nedokázali prominout druhému člověku, a tím zformovali program a ukřivdili mu. Potom je třeba prosit o prominutí za toho, kdo ukřivdil, protože on ukřivdil sám a ukřivdil také vám. V závěru poproste o prominutí Boha za hříchy křivdy a poděkujte mu za možnost uvědomit si hříchy křivdy a jeho likvidaci.

Pokud to provádíte upřímně a nahlas (o tom svědčí slzy v hlase, slzy v očích, chvění těla), pak pracuje mechanismus pokání a probíhá podvědomě sebečištění. (Je to srovnatelné s restartováním počítače, během kterého všechny nápisy na okamžik z obrazovky zmizí a systém se vrací k normální práci.)

Křivda provokuje člověka, aby na nespravedlnost odpověděl stejným způsobem (oko za oko, zub za zub). Z křivdy se formují nejsilnější programy: *podvedení, nenávist, plán pomstít se, ponižít, pomlouvání, fyzicky ničit a způsobit škodu*.

Uvedené programy (podvedení, nenávist, msty, ponižení, pomluvy, bití) ještě více upevní svazek mezi člověkem a objektem, na který je zaměřen.

Podrobněji o nenávisti

Nenávist je uvědomlý, myšlenkový-emocionální proces, jenž se obrací k přinášení problémů a zničení

konkrétního objektu (lovka a podobně). Tento proces v poli v domě vytváří nejsilnější programy zničení, jež jsou rozlity do rodového kmene na několik pokolení dopředu. Programy nenávisti usedávají do nevědomí v poli v domě dětí a vnuků a zvyšují úroveň podvědomé agrese. Tito lidé si to sami neuvědomují a napadají okolí na úrovni pole v domě. Ve společnosti, v práci, a tím více v rodině se s takovým člověkem lidé necítí dobře, jsou nervózní, napjatí, znepokojení. Všechno to není nic jiného než následek nevědomého, ale neméně reálného boje na úrovni pole v domě. Vždy takto se to projevuje v reálném životě.

Jestliže žena prožívala nenávist k manželovi v myšlenkách i slovy mu přála zlo, zformovalo se v jejím poli v domě do programu zničení. Jako na zavolanou program jako nášlapná mina zničí každého - nepříteli, proti kterému byla vyrobena, nebo toho, kdo na ni stoupl. Proto působení programu zničení narušuje toho, proti komu je vytvořen a zamýšlen (pokud se nebrání nebo se nemůže bránit). Jednoznačně začíná narušovat strukturu pole v domě tvrdě. Pokud se tvrdci narodí dítě, do nevědomí se jim usadí tato myšlenka a podvědomí bude postupovat pomalu, ale jistě zničí rod.

Program nenávisti pracuje liknavě, nezřetelně a navenek se projevuje vnitřním neradostným přístupem k životu. Člověk, jenž má v podvědomí program nenávisti a zničení, je nevědomky a bezvedoudu postrkován k vykonání špatného činu (například ke rvačce až na ostří nože), neváží si života svého ani života jiných lidí. Může způsobit zlo velkému množ-

ství lidí, zvláště pak t m, kte í jsou na n m závislí. A koneckonc jeho samotného m že zni it n jaká nemoc spojená s úbytkem energie, atrofií i stažením šlach.

Když lov k žijící v manželství do narození dít - te k ivdí a stále více nenávidí partnera, formuje tím program, který vede k rozvodu. Manželé se mohou smít a zapomenout na rozmišky, ale program z stal a byl p edán jejich dít i. D ti vyrostou, dosp jí a založí svoji rodinu. A tady se projeví zajímavá zákonitost. Když se vyskytne životní situace nebo se objeví odpovídající rysy charakteru, jež mohou zachytit a aktivovat program rozvodu, rodina se rozpadne. Pokud ne, tak d ímající program p echází dále a dále na další pokolení, dokud se na n kom neuskute - ní. Je to spravedlivé v í každému programu. Jedny d ti program p esko í a druzí na n m zakopnou a upadnou.

Program zformovaný kterýmkoliv p edkem na rozlou enou p sobí p es jeho potomka a narušuje jeho osud a vztah s milovaným lov kem. Tento fenomén se pokoušejí rozumn vysv tlit a odvolávají se na neslu - itelnost charakter a jiné okolnosti. Ve v ci je pod - v domé p sobení mechanismu rozvodu, nenávisti k nejdražšímu a nejmilovan jšímu lov ku! Život takových lidí plyne v samých kotrmelcích. Dohromady žít nemohou - hádají se. Pokud se rozvádí a teskní jeden po druhém. A tak je patologický program trápí celý život.

N co podobného se m že p ihodit i s d tmi. Ne - p átelství, agrese, bezd vodná nenávisť jednoho ke druhému se m že projevovat výše popsaným je - vem - fenoménem. Starší d ti mohou bezd vodn bít mladší až do bezv domí i trápit živé tvory. P itom sami v sob nemají jasno, pro to d lají. Jejich bezd - vodná agrese se p enáší na vlastní d ti, surov je bijí i za ty nejmenší proh ešky a neposlušnost. Nepoznané zlo v lov ku natolik nar stá, že s úžasem pozoruje své vlastní iny a bojí se sám sebe! Rostoucí pod - domá nenávisť se vybíjí v chuligánství, bitkách, nábo - ženských pogromech a vzájemných rva kách, které vyvolal sebemenší podn t.

Ned tklivost, nenávisť a zlost ve vztahu k lidem jsou zkouškou energetického tlaku nejen u konkré - tního lov ka, ale všelidského pole a jeho prost ednic - tvím celého vesmíru. Také nespokojenost s po asím má negativní vliv na struktury prostoru a p es n se p enáší na další lidi. Prostorem pronikají odpov di a opat ení, aby si lidstvo uv domilo zlo, jež tvo í. B - hem válek a mezinárodních konflikt í teroristických akcí lov k prochází lekcí vzájemné nenávisti. Ti, kte - í p ežijí, se stanou jinými lidmi. My se nacházíme již uprost ed tohoto procesu.

„Modlete se za ty, kte í vás proklínají, a blaho e - te t m, kte í vás nenávidí..." To je nejsiln jší obrana proti vzájemné nenávisti.

Programy ned tklivosti a nenávisti na úrovni pole v domí jsou velmi t sn spjaty s *životním principem žlu i*. Tento princip je odpov dný za trávení, zrak a imunitu. Proto se nelze divit, když p i silném pro -

gramu nenávisti vzniká cukrovka, zhoršuje se zrak, vznikají žalude ní v edy a v edy dvanáctníku a také onkologické nemoci t chto oblastí.

Programy nenávisti mohou být tak silné, že otravují negativní informací prostor, a tím vytvářejí specifické patogenní zóny. Lidé intuitivně cítí na takových místech stísněnost a neradi tam chodí. Tím více se tam však nacházejí. Například když je ve strukturách pole v domě lovka zaset program nenávisti (konkrétně m že být namířen proti mužům nebo proti ženám), vytvořený ještě jeho předky, atmosféra okolo tohoto lovka je krajně nepátelská. Lidé to pociťují na úrovni podvědomí, v i takovému lovku jsou velmi opatrní a nepátelsky naladěni. V konečném sledku nejvíce trpí sám nositel programu nenávisti: ustavení jej potkávají skandální situace s prvky agrese rodinný život nemá vůbec harmonický.

Obzvláště silné jsou programy nenávisti, které jsou získány v rodové linii. Například když si matka nepřejí hotenství, ale naopak si přeje smrt svého potomka. Mohutnost programu je závislá na tom, kolik emocionálního náboje bylo vloženo do nenávisti a jak dlouho trvala. Pokud je žena citově založená a prožívala v tomto rozpoložení celé hotenství, potom se vytváří program nenávisti takové moci, že jeho niivá síla stáí pro několik generací dopředu.

Například prababička si nepřála otěhotnět (niilo by jí to postavu během plážové sezóny) a přála si smrt dítka, jež se v ní rodilo. Program nenávisti a zničení se rychle přenesl po rodové linii. Nic netušící následník na podvědomé úrovni zaalnit ženy

a jeho osobní život byl celý špatný. První žena podvědomě cítila zlo, které z ní vychází, a se skandálem se s ním rozvedla. S druhou ženou měl vztah mnohem lepší, ale ona po několika letech společného života za nejasných okolností zemřela. Přitom program ničení pracoval tím intenzivněji, čím více byl tento muž připoután a ženu miloval. Vždy s připoutaností a láskou se posilují energetické toky, jež vedou k rychlé aktivaci negativní informace. Program nabral na takové intenzitě, která porazila linii osudu ženy. Dítě muž neměl. Jeho karma zablokovala možnost reprodukce duší přes tohoto muže. Nemohla dopustit, aby synové tohoto muže, kteří by zdělili program ničení, pokračovali v ničení žen. Ženské duše se „zalekly“ smrtonešného programu mužů a utekly od nich. Tak vymírá rod následkem jediného egoistického činu. Tento příklad ukazuje, nakolik rozumně a osvíceně musíme myslet, udržovat kulturu myšlení i emocí, abychom mohli žít normálně my i naši potomci.

Zbavit se jakéhokoliv negativního programu není jen tak lehké. A zvláště pak programu nenávisti, msty a nedůvěry. Obyčejní si lovci k myslí, že stačí odprosit toho, komu křivdí, a kát se. Ne, program je nezbytně všestranně zpracovat. Zpracovat znamená udělat vše tak, abyste byli absolutně klidní, bez zloby. V opačném případě po vašem odpuštění vzniká analogická situace a vy jste znovu nedůvěřiví, zachvátí vás nenávist a touha po pomstě. Program nenávisti je tak vyživen a pokračuje dál, aby škodil vám i vašim blízkým.

Například se muž rozvedl se svojí první ženou. Dívodem byla přítomnost programu nenávisti k ženám v podvědomí. Oženil se podruhé, ale nemohl to. Jeho problémy mu napovídaly a on jim porozuměl. Život v nové rodině se začal dávat do pořádku, ale... on náhodou potkal svoji první ženu. To mu připomnělo zpočátku křivdy, ponížení a zradu. To, co již bylo odloženo, začalo „hlodat v duši“, znovu se dalo do pohybu a nový rodinný život začal jít zase šejdrem. Tento člověk musí porozumět tomu, že program nenávisti a není reaguje na svou svou emocionálně zabarvenou situaci. Program je živý její energií a podle principu dominance se rozrůstá a začíná ničit vztahy, zdraví i osud. Seběmenší nedorozumění s novou ženou její také bude přizívat a ovlivňovat. Programem nenávisti bude ničit sebe, ženy i své děti.

řešení problému nenávisti

Jedinou cestou smíření, prosby a modlitbou za naše trýznitele lze zpracovat analogicky problém nenávisti. Smíření, prosby a modlitby za ty, kteří nám ubližují, je nutné v domě provádět do té doby, dokud samy od sebe nezmizí. Vězte, že vnitřním smířením a vnitřním odpuštěním na jemnějších úrovních osudu dosáhnete duševního klidu a harmonie s vesmírem.

Pokud člověk cítí, že nemůže odpovědět stejným způsobem tomu, kdo mu křivdí - obnovit právo majetku, pošlapaná práva, utlačenou svobodu a podobně - vznikají myšlenky na vlastní slabost, sebebičování, přání vztáhnout na sebe ruku. To je jeden z nejvíce negativních programů, jež se obrací proti člověku až

do sebeznění. Pole rodiny, rodu nebo národa zasahuje až do všelidského pole a setkává se s jeho silnějšími bloky. Ty nemohou propustit programy, které ruší svoje vlastní struktury, a bezohledně napadají člověka nejen v budoucích životech, ale i jeho přítomky.

Podrobně o sebevraždě

Myšlenky na sebevraždu formují v poli v domě programy sebeznění. K tvorbě takového programu mohou vést i myšlenky a přání nemít děti - zaseté do podvědomí podkopávají zdraví a osud mnoha pokolení. Podvědomý program na sebeznění (ten člověk dostal od svých předků) se vnitřně promítá do provokujících situací a vede k odhodování přestupků, k vraždám a sebevraždám. Tento program se uschovává v poli rodu, nabírá na síle, vyživuje se energií emocí a myšlenkami na sebevraždu u dětí a vnuků. Člověkem je tak silný, že doslova fyzicky tlačí člověka k tomu, aby na sebe vztáhl ruku. Často se stává, že lidé v rodině na sebe jeden za druhým podobným způsobem vztáhnou ruku. Vedou je k tomu problémy, které lze snadno vyřešit.

Nejstrašnější jsou pokusy o sebevraždu. To vypovídá o tom, že program nabral dostatek síly a dotkla il člověka k jeho realizaci. Pokud tomu člověk odolává a neudělá nic pro zničení programu, je to k němu.

Myšlenky na sebevraždu nejčastěji navštěvují mladé lidi z podvědomí v lásce. Mladé dívky i mladé ženy jsou nejvíce citově a emocionálně založeny a trpí tím nejvíce. Snadno vzplanou, a tak formují sebevražedné programy. Potom se uklidní a žijí dále.

Ale program z stává a deformuje struktury pole v domí v oblasti hlavy nebo spodní části těla. Tak žena sama pro sebe zformovala do budoucna bolesti hlavy a gynekologické nemoci. Program na sebevraždu se bude rozpadat tak dlouho, dokud ho žena bude vyživovat novým, podobným postupem. To se v normální rodině může projevit po křivdách spáchaných porušením nechtěného hotenství.

Sebevražedné pokusy se předávají v linii rodu. Program sebevraždy je v nepoznaném podvědomí a narušuje normální vztah dítěte k životodárným tokům. Může se u nich rozvinout podvědomá agresivita, jež se projevuje ve všech těchto liniích: v linii zdraví, pohlavního života a osudu. Organismus se chrání před rozpadem svých duchovních struktur (odpovědných za osud) a brání se tím, že onemocní. Nemoclovka donutí, aby trpěl, hledal příčiny, dal svému životu nový smysl a žil tak, jak je potřeba.

Programy podvědomého zničení se jsou široce rozvíjeny a neustále potěbují výživu svých informačně-energetických struktur energií, což se projevuje apatií, depresí, vzplanutím agrese. Vedou ke vzniku mnohých psychosomatických nemocí, vytvářejí ošklivé rysy charakteru a mají záporný vliv na osud.

Škody, jež vznikají z programů

namířených proti závislostem a zvykům

V současné době se velmi rozšířilo užívání různých způsobů, které mají zbavit člověka závislosti na alkoholu, narkotikách, kouření, pití. Začala se využívat uvnitř hypnóza, zavádí se programy hubnu-

ti a mnohé další. Věm se spoívají škody, jež vznikají z podobného věmšování? Jakákoliv informace má být předána před věmžným stavem v domí, tehdy je v domí a v paměti najde své místo. Pokud je informace vnášena, vtisknuta, zahnána tak, že minula normální stav v domí, potom deformuje věmžné struktury pole v domí, kde předekrotí celkovou cirkulaci energie, která v něm proudí. Předipomíná to předíta. Jakýkoliv program musí být nainstalován předes operátora. Jedině tak předíta rozězná program a jen tak s ním mohou pracovat další programy v předíta. Pokud je instalace provedena jiným způsobem, reaguje jen na jeden předíkaz (odpor k alkoholu, kouření a podobně), tluě se s normálním nastavením a s prací ostatních programů. Předíta také nemůže určit, věm je konkrétně závada (vždy program je sestaven mimo jeho kontrolu). Stává se, že věm děle se na předíta pracuje, tím hě funguje.

Něco podobného probíhá i ve strukturách pole v domí, jež jsou v lovu zakódována. Během určité doby se u němž objevit porucha zdraví a potom nemoci. Tak například v Bulharsku bylo pokusně realizováno televizní vyuování ve stavu hypnózy. Ti, kteří se takto učili, si rychle osvojili velké množství informací, ale za tři až čtyři roky se u nich objevila ztráta paměti, prudké snížení imunity a jiné záporné projevy. Nevědomá informace se „zamíchala“ do struktury pole v domí a vyvedla ho z harmonie.

Praxe ukázala i druhou stranu projektu, která vedla k nevědomé změně chování člověka. Silné programy kódování mohou způsobit nejen vznik „dívajících“ programů sebevražednosti, ale také je i vytvořit. Po-

bížením k v dcovství, svobod a spravedlnosti p i-
cháží lov k do nev domého konfliktu s programem
násilné zm ny chování. Na úrovni v domí se to pro-
jeví p áním nežít. Ze za átku je lov k vzteklý, ned -
tklivý a potom se objevují myšlenky a p ání vztáhnout
na sebe ruku.

Záv r. V žádném p ípad se nesmí narušovat cesta
normálního postupu informací v organismu lov ka.
Ta musí projít p es normální v domí a v okamžiku po-
chopení se ukládá do pam ti. Narušení této cesty vede
k nemocím a tvorb sebevražedného programu.

Zp sobení újmy lítostí

Jestliže lov ka potkalo n jaké nešt stí je možné
niu pomocí materiáln , ale není t eba ho litovat. Ten,
kdo lituje jiného, se s ním bezd n spojuje na ener-
getické úrovni pole v domí. Lítost ukazuje na to, že
nesouhlasíte s jeho bolestí, nešt stím nebo ztrátou.
P emýšlíte pouze o následku, ale ne o p í in , jež toho
lov ka k nyn jší situaci p ivedla. Lítost a zbyte ný
soucit smíchává pole v domí toho, kdo je lítostivý
a utrp l n jakou ztrátu, s tím, kdo jej lituje. To ale vede
k vým n karmické informace. V kone ném d sledku
I lilijíc m že dostat a také dostává karmické problémy
lov ka, kterého lituje.

Opatrnost je nezbytná i p i poskytování pomoci.
Vznikem karmické situace se ztrátou za al pro lov ka
karmický úkol. Má poznat zhoubnost svých p edcho-
zích in , pocit , myšlenek i vztah . Jeho úkolem je,
aby z celé situace vyvodil nezbytné pozitivní záv ry
a zm nil se. Proto karma „nechá upadnout" lov ka až

na samé dno. Dokud probíhá proces „padání", lov k
k e ovit hledá všechny možné cesty, aby se „udržel
na hladin ". B há za rodinou, známými, prosí o po-
moc, p j uje si peníze, klaní se, modlí a tak podobn
. Až se najde „dobrá duše", jež se nad ním slituje
a pom že mu, ochotn mu p j í peníze nebo eší jeho
problémy. Karmický úkol byl touto pomocí p erušen.

lov k si z této situace nevzal žádné pou ení a po-
kra uje v tom, co d lal d íve. Jeho úkol se tak odložil
do budoucna. Svými myšlenkami, skutky znovu upa-
dá do týchž situací a všechno za íná znovu od za átku.
Zato tomu, kdo pomohl takovému lov ku, který
m l poznat svoje špatné skutky, je posláno utrpení,
aby více nezasahoval do božích úmysl . Prožije utr-
pení bu formou nemoci, nebo n jaké osudové zm -
ny. Najednou se mu za nou snižoval zisky a dlužník
mu peníze nevrátí. Nebo jste mu dali poslední peníze
a te jste se ocitli ve stejné situaci, v jaké byl pied
tím on. A pokud se takový pomocník zabýval lé ením,
onemocní on sám nebo jeho rodina.

lov k musí p ipustit, že spravedlivá a rozumná
existence nešt stí a nemocí p sobí pro rozvoj a spl-
n ní duchovních zkoušek jako hnací síla. Je nutné si-
tuaci p ijímat a smít se s ní. V tom je dvojakost p í-
stupu toho, kdo se setkal s problémem: vnit ní smí ení
a vn jší rozumná pomoc nebo rada pomáhají ochránit
harmonii s všelidským polem. Odmítáním a nep ije-
tím lov k sv j úkol jenom zt žuje. V p írod není nic
ani špatné, ani dobré - všechno slouží k evolu nímu
rozvoji lidstva. Všechno, co lidem posílá Prozetel-

nost, je pot eba pokorn a s porozum ním p íjímat, p ekonávat, a tak vstupovat na nové duchovní cesty.

Životní cesta lov ka a karmické uzlíky

Te bude užite né zjistit, jak se v rozmezí jednoho života uzlíky tvo í a jak p sobí na osud, vztahy (rysy charakteru) a zdraví lov ka.

P es v domí, jež není zatíženo t žkými karmickými programy, mohou být do ženy vt leny sv tlé duše. Sv tlá duše je citlivý a dobrý lov k s n kterými dokonalostmi, který miluje lidi i p írodu. Kolem takového lov ka se ší í klid a mír. S ním se žije velmi dob e, spokojen a radostn .

Cím mén je v rod hloupých, zd d ných program , tím více se rodí zdravé a životaschopné d ti. /draví a nadání d tí je etikou jejich rodi í rodiny. A tady docházíme k porozum ní pojmu *rodová est*. Cím mravn jší je život len rodiny, ím jsou p átelšt jší, ím více si váží jeden druhého, ím mén mají mezi sebou neshod, ím více dodržují zákony p írody, líni více životaschopný se stává *rod* i národ. V *Bibli* se o tom velmi mnoho hovo í: „Jsem Hospodin, tv j lí h, B h žárlivý, trestající d ti za viny otc do t etího i tvrtého pokolení... a dávající milost tisíc m pokolení t ch, kte í m milují a kte í dodržují má p íkázání." (Dvacátá kapitola knihy *Exodus*). B h uzavírá s p edstavitelem libovolného rodu smlouvu, a pokud ji lidé dodržují, pak je život a osud n kolika pokolení velmi požehnaný. A naopak odklon od norem smlouvy p ináší linii rodu t žký trest. Rodové svazky až do tvrtého kolene jsou v informa ním poli jednotné.

Proto je d ležité znát život rodi í prarodi . Rozbor jejich zdravotního stavu (jakými trp li nemoce mi), jejich osudu, p í iny smrti, pr b hu života, rysy charakteru a podobn mohou vypovídat o vaší vlastní budoucnosti. O tom, co m žete o ekávat, co se p ipravuje, na co je zvláš pot eba obrátit pozornost a co je nutné zpracovat.

D íve než se stanete leny n jaké rodiny, poznejte osud jejího rodu. Ženitba je jednou ze základních a hlavních karmických událostí v život lov ka. Jako byste stáli na rozcestí, vybírali sm r, a tím svazovali velmi silný karmický uzel s jiným rodem. Pokud to ud láte, bu te p ipraveni k p íjetí a zpracování jejich karmy, jejímu p edání svým d tem a vnuk m. To je veliká zodpov dnost, kterou berete na svá bedra. Rozum v ženitb se vám vyplatí, lehkomyšlnost vás kru t vytrestá.

Také výb r jména v mnoha ohledech ovliv uje osud. Proto není radno ani v této otázce projevit lehkomyšlnost. Když rodi e vybírají jméno dít ti, je to z pohledu ur eného programu (vlastní kód), jenž je ukotven v poli v domí lov ka a za íná se s ním vzájemn ovliv ovat. Jméno m že v život p inést požehnaní, m že být neutrální, ale m že také nep im en kazit osud. Zvláš opatrní bu te p i pojmenování potomka na po est n koho (nap íklad n koho z rodiny, p ítele a podobn). Jménem, jež dáte dít ti podle n koho, u íníte dv v ci: karmický svazujete svého potomka s tím lov kem, podle kterého jste ho pojmenovali, a p istrkujete jej k egregoru tohoto jména. Odtud m že lov k dostat všechny p ednosti i nedostatky ehoko-

liv a dále je nést celý sv j život. Nejlepší ze všeho je pojmenovat dít podle svatých a v souladu se sv tci.

Všeobecn je se jménem spojeno mnohé. Dít ti se dávají dv jména, jedno opravdové a druhé „oby ejné“. Opravdové se otiskne do struktury osudu, i když ho nepoužívají, a oby ejným b žn oslovují. Proto se všechno srovnává a neobjevují se pomlvy ani ostatní informa n -energetické problémy, jež mohou p sobit po linii jména! Opravdové jméno je to druhé. Negativní myšlenkové poslání kouzla d lat neumí, nenachází adresáta v informa n -energetickém poli, a tak zp tným úderem zasáhne toho, kdo jej posílá.

Pokud máte v úmyslu dát dít ti jméno známého nebo podle n koho z rodiny, potom v domí zablokujte negativní ást jeho karmy. Prakticky je pot eba poprosit (nejlépe nahlas), aby do jména dít te vstoupilo všechno pozitivní, co je obsaženo ve jméní lov ka, podle kterého je jméno dáno.

Jak vidíme, všechno za íná dávno p edtím, než vznikne lov k. Budoucí manželé už zformovali program chování. Oba jsou úm rn egoisti tí i urážliví. Když založili rodinu a ekali potomka, jejich egoismus se projevil a odhalil. T hotná žena pot ebovala zvýšenou pozornost a byla vrtošivá. U mladé ženy vzniklo nep átelství k manželovi, jež vm stnala do p ání odejít od n j, a tím vytvo ila skute né problémy. U manžela vznikl negativní postoj v í manželce, která mu bránila vyjít si a d lala b žn problémy. Jindy se manžel „odvázal“, mluvil sprost , a to ranilo sebelásku ženy. Za aly se objevovat myšlenky: „Jak se zm nil. Kdybych to v d la d íve, nikdy bych se

za n ho neprovdala. Svým chováním mi ubližuje.“ Tak byla zformována vzájemná k ivda. Program této k ivdy pronikl do pole v domí dít te a dít se narodilo s tímto programem k ivdy v podv domí.

Je d ležité v d t, že pole v domí lov ka je jako energetický zámotek, jenž chrání p ed ubližujícími informacemi okolního sv ta. Ty se mohou v tekutých ástech organismu, bun ných strukturách, zaznamenat a potom ovliv ovat normální život. B hem t hotenství je dít absolutn otev ené rodi m. Jakákoliv informace od rodi , a zvlášt myšlenky o necht ném t hotenství b hem vývoje dít te formuje v jeho poli v domí sebevražedné programy. Program je trvalý a nev domý, protože je založen rodi í. A tak pronikne poškozeným obalem do osudu, št stí, zdraví i charakteru.

Nap íklad pokud se matka polekala, m la pocit k ivdy, negativn myslela, n co špatného prožila, všechny tyto informace se z pohledu odpovídajícího programu usazují v poli v domí dít te. Dít se už v útrokách matky t ese hr zou z informací o rušení rodiny, je necht né, nepot ebné, cht jí je zabít!!! Pro ?! Ale ne v po átku t hotenství! Úzkost, d s a smrtelný chlad putují do velkého pole v domí rodiny a rodu. A potom, po potratu, když rodi e dít plánují, nedostanou je. Oni „naplánovali“ program vraždy. Duše se bojí vejít do mat ina l na ozna eného p íznakem smrti - p áním nemít p edchozí dít . Jednoduše e eno, b - hem nitrod ložního života budoucí lov k od matky i otce dostává celé balíky r zných program , které tvo í jeho charakter podobný rodi m. Tyto progra-

my jsou skryty v podvědomí dítěte a nepoznány rostou i v dospělém člověku společně s odpovídajícími myšlenkami, jednáním... a nemocemi. Například při zteknutí se dítěte po jeho narození - v myšlenkách, slovy i činy - probíhá deformace struktury pole v podvědomí dítěte ve třech zónách: v hlavě, v oblasti břišní a nohou. Co to všechno znamená v reálném životě? Rozvoj vážných nemocí u dospělého člověka v těchto oblastech: mrtvice, pohlavní problémy typu prostata, adenomy a impotence u muže, gynekologické nemoci u žen, které ovlivňují na nohou a ukládání solí.

Proces porodu neobvykle silně prožívá jak matka, tak i dítě. Porod musí být veden velmi opatrně a podle možností přirozeně a bez násilí. Není potřeba neklidu tam, kde čekají přístěk do rodiny, není třeba lekat rodiče, to vše způsobuje usazení patologických programů v podvědomí dítěte. Prohlášení typu: „Mně se nic nestane! Já nerodím! To mě bolí! Je mi strašně! Je mi tak těžko! Co budu dělat?“ Takové a podobné projevy má dítě i dospělý člověk. Trpí neodvodněným strachem, jsou nezpůsobitelné dosáhnout vytyčený cíl, dosáhnout životního vítězství, neví si, jsou bezmocní před těžkostmi a mnohými jinými psychologickými problémy, poruchami a nemocemi. Tyto programy si dítě nese celý svůj život s sebou, postupně je upevní a „obdaruje“ jimi své budoucí potomky, čímž vytvoří nejspíše a neživotaschopné potomstvo.

Karmický fenomén předávání problémů a nemocí dětem

Už jsem uvedl, že karmické přání jsou druhem informačně-energetických programů. Jednou z vlastností programu je možnost jejího předání druhému „nositeli“. V životě se tento fenomén projevuje tak, že matka předává svoje patologické programy (nemoci, nezdary osudu) dítěti. Pole v podvědomí matky se předáním osvobozuje, zlepšuje se a žena se cítí zdravější, šťastnější, úspěšnější. Zato dítě začíná churavět a zhoršuje se mu linie osudu.

Jeden příklad ze života. Dívka měla velmi krutou karmu a brzy osiřela. Provádala se a zanevřela na svého muže (zde sehrál roli karmický program zla, jenž v ní byl založen), ale porodila mu deset dětí! Neměla ani jeden potrat. Manželka trápila tak, že na sebe vztáhla ruku. Jedno dítě zemřelo v děloze v kůle. Všechny ostatní děti mají špatný osud. Muži propadli alkoholu, rodinný život nemají žádný. Celý jejich život není valný a zpravidla končí tragicky. Trpí i vnuci, dívky i chlapci (po dosažení pohlavní zralosti) „padnou“ a trpí neznámou nemocí. Zato sama babička, všemi zapomenutá a ve špatných podmínkách, žije již deváté desetiletí! Všechno přednesla na děti!

Množství patologických programů přenáší rodiče na děti, které se sotva narodily, tím, že jsou v myšlenkách nespokojeni s pohlavím dítěte (čekali dívku a narodil se chlapec, nebo naopak) nebo také jeho zevnějškem. Dále mohou být nespokojeni s tím, že dítě nepobíhá dost pozorností, je svěhlavé a má špatné

/draví. Když proud podobných myšlenek nep eruší l;iskou k n mu, chápáním, ze je samostatnou, „dosp - lou“ duší, i když je ještě malé dítě, pak se tyto rodiče i utvo ené programy „usazují“ v podv domí dítěte a e- kají na sv j osudový ás, aby mohly za ít dítěti.

O tom, jak rodiče svým nesprávným jednáním narušili strukturu pole v domí dítěte, vypovídají di- abetes, alergie, asté prudké a respira ní virové in- fekce a v n kterých p ípadech problémy s ledvinami. A prvním signálem, že struktura pole v domí dítěte je t žce narušená, je pomo ování. Jak se to projeví v budoucnu? To záleží na samotném dítěti (a v bu- doucnu na dosp lém lov ku), na zvláštnostech jeho charakteru, jeho schopnostech a sebekontrolě. Pokud se seznámíte se životem lidí, kte í v d tství trp li po- mo ováním, poznáte, že jsou emocionáln nestabilní, svéhlaví, mají špatné rysy charakteru a d sledkem toho všeho je pok ivený osud.

Otcové i matky, d dové i babi ky, brat i i sestry po- chopte jednoduchou v c: ím delší a siln jší je ve vašem v domí množství negativních myšlenek a emocí k dítěti (vnukovi, sest e, bratrovi), tím siln jší a r znorodé balíky negativních program jsou tvo eny a ukládány do jeho podv domí. Pozd ji za ne jejich individuální rozvoj v poli v domí. V domí dítěte a pozd ji dosp - lého lov ka nad nimi nebude mít žádnou kontrolu. To znamená, že nebude tušit p ítomnost smrtelného nebez- pe í.

Na podv domé úrovni pole v domí rodi (blízké rodiny) se aktivuje záporný program, jenž za íná úto- it a ni it pole v domí dítěte. Pole v domí dítěte se

za ne podv dom bránit cestou formování odpovída- jících program . M že být zformován program zni- ení, dítě nemiluje své rodi e, budou mu jednoduše cizí a bude je považovat za nep átele. M že se také vytvo it program ubližování a nelásky, což m že vést až k sebevražď . Silné citové roz arování otce nebo matky bývá zp sobeno také tím, že se narodilo dítě jiného pohlaví, než si p áli. To m že za mnoho let vést k opakujícím se pokus m o sebevraždu dcery nebo syna a dále se p enášet na vnuky.

Podv domé programy, které se nacházejí v poli v domí dítěte, jsou v kem, zvlášt pak v období po- hlavního dospívání, aktivovány normálním v domím. V této dob za íná uv domovaný rozpor ve vztahu mezi dítětem a rodi í. Citová vzplanutí jako následek nep íjetí dítěte rodi í (jiné pohlaví a podobn) stojí v budoucnu mnoho let neporozum ní, odcizení, urá- žek, nenávisť, nemocí a jiných muk. Víc než materi- ální a léka ské zabezpe ení je pro psychické i fyzic- ké zdraví nutné dodržování etických norem a kultura myšlení.

Ve v ku trnácti až šestnácti let se dítě m ní v mlá- dence nebo dívku. Stává se, že v nezávazném roz- hovoru jeho p ítel ekne: „Kolik budeš mít d tí? Jsi velmi urostlý (urostlá) a d tí budou krásné po tob .“ (Na což mladý lov k m že odpov d t: „Nemám rád d tí! Obejdu se bez nich. Na co je pot ebuji!“) V tší- nou se tomu zasm jí. Rozesm je to i mladého lov - ka, jenž byl touto otázkou zpo átku pobou en. U toho z stalo a zapomn lo se na to. Ale výsledkem citové odpov di bylo vytvo ení silného programu, p ání ne-

mít d ti. Myšlenka se „usadila" v podv domí (v hlubíně pole v domí), klidně d ímala a ekala na sv j as.

Ano, ve trnácti až šestnácti letech lov ku d ti nejsou k ni emu, ale i on m že v citovém zápalu namluvit spoustu r zných hloupostí a nemá ani pon tí, že tím uvnit sebe vytvá í negativní struktury a programuje svoji budoucnost. Za deset až patnáct let vzniká p ání založit rodinu. To je normální - krom d tí. Ty nep i cházejí. Mladí manželé chodí k léka m, všechno je v po ádku, ale d ti nejsou! Kde je p í ina? P í ina je v tom, že byl v poli v domí vytvo en program nemít d ti b hem pohlavního aktu (i když je dosaženo orgasmu) a p ání p ešlo i do pole v domí partnera. Nyní oba programy na podv domé úrovni blokují možnost, aby mohla vstoupit duše do l na a po etím mohl za ít vývoj nového života. K po etí nedojde neboje zma e no v prvním týdnu t hotenství.

A tak plýtvání slovy ovliv uje normální celoživotní práci organismu a postupn nar stají problémy v každé oblasti manželského života. U manžel vzniká nespokojenost, pocity mén cennosti a neschopnosti i naplnit rodinný život. Rodinný koráb dostává trhliny a jde ke dnu. Problémy, které vznikly z rozhn vanosti, p echázejí do úrovn osudu. Následuje rozvod a po n jaké dob nové manželství.

Nové manželství neza íná ístým listem, ale na starém list v domí s „p eškrtnutým místem" v pam ti. A když lov k neud lá nevyhnutelné záv ry a nezmn í rysy charakteru, potom nový svazek eká starý scéná . Nové manželství se rozpadá ješt d íve než to p edchozí.

V pr b hu dalšího života b hem všedního dne, v rodin , pracovním procesu je normální v domí podrážd né, nespokojené, plné k ivd, urážek, neda í se v lásce ani plánování rodiny (potraty) a dalších myšlenek a emocí a vytvá í množství patologických program . Ty usedají na „dno" vlastního podv domí (ve struktu e pole v domí) nebo se p edávají p es společné pole p íbuzných a p átel na d tí, vnuky a kolegy ze zam stnání. Na úrovni podv domí je v nev domí skoro u všech lidí nahromad no ohromné množství program k ivd, agrese, potla ení lásky k bližnímu. P i jakékoliv vn jší situaci se nezadržiteln derou ven výbuchy urážek, hn vu, p ání pomstít se, ublížit. Pro podobnou ztrátu sebekontroly se lidé za nou bát sami sebe, formují nové programy nevíry, strachu a neschopnosti dosáhnout cíle.

lov k si neuv domuje sílu svého vlivu na lidi kolem sebe. Jak kladné tak i záporné výtky na adresu blízkého, sourozence, p ítele, prost známého (jenž se p íklání k vašemu mín ní) mohou v podv domí vytvo it záporný program. Velmi d ležitá je, pokud spíláte dít ti, vyslovíte požadavek nebo dáte radu dosp lému lov ku, abyste mluvili logicky a s d kazy. To vede k p emýšlení nad svým jednáním, a ne k urážkám.

Neuvážen vysloveným slovem m žete zp sobit velkou škodu sob i jiným lidem. Vždy „slovem je možné ranit, je možné zabít a také vést za sebou pluky". Nap íklad poznámka o emkoliv pronesená jen tak mimochodem m že ve v domí vytvo it mohutnou myšlenku na nezdar. V kone ném d sledku se lov k nem že dopracovat k cíli, dovést dílo ke konci, nemá

sebed v ru, nechá svoje možnosti ladem a nakonec je nespokojený se svým životem a osudem.

Například v životě často přicházejí situace, kdy blízcí přátelé poznamenají: „On (ona) není pro tebe. (On (ona) tě odkopne. Ty s ním žít nebudeš.“ Po takové „radě“ člověk ztrácí orientaci, podceňuje sám sebe, pouští ruku krásných možností a odstrkuje od sebe dobré lidi.

Pokud člověk dá hloupou radu, pomlouvá kohokoliv ze ziskuchtivosti, vytváří tím silný karmický uzel a svazuje se s tím, komu dal radu nebo koho pomluvil. Vždy každá poznámka je informací -energetickou informací nebo programem, který vytvoří organismus. V moci přibuzenského svazku a obdobných energií se slovní program snadno ovlivňuje s organismem každého člověka. Hlavní je, aby se stálo podnět, jež organismus dostává v podobě slova, krytých s charakterem. Slovo se „nalepí“ na organismus a začíná působit jako nevdomý program. Tak se uskutečňuje karmické spojení. Jeden člověk dal radu a druhý ji přijal a začínal se podle ní. Výsledkem je, že oba začínají vykonání nesou odpovědnost.

Člověk se v běžném životě často podvolí špatnému mínění o sobě samém, rodině a přátelích. Nazýváme i o životní hranici. K čemu to vede? K formování negativních programů v poli v domě a k jejich pronikání do okolního prostoru. Negativní program má jedinou negativní vlastnost: nabaluje na sebe životní energii a narušuje strukturu pole v domě.

Protože programy pomluv se rodí (ozvučují se) v oblasti rtů, narušují zuby. Praxe ukazuje, že nejvíce

nebezpečné jsou pomluvy na adresu přibuzných, rodiny, přátel blízkým lidem. Například například jinou parodontózy spolu se špatným zažíváním a s patogenní mikroflorou v ústní dutině jsou pomluvy na adresu rodičů. Pomluvy jako určitý druh energie k sobě přitahují patogenní mikroorganismy, kterým slouží jako půda pro rozmnožování.

Příkladem toho, jak program „smotat“, je pouze jedna fráze vyřčená v emocionálním zápalu. Mladí lidé se pohádali a dívka v rozrušení řekla: „To ti nikdy nezapomenu.“ Fráze zformovala program křivdy, nenávisť, přání pomstít se a zničit. Jakou reakci tento program dále potěší, je těžké říci. Mnohé závisí na následné situaci a na tom, nakolik se dívka úspěšně posunula na cestě duchovního růstu. Je možné, že se další podobné situace už nestanou a program se „mírně projeví“ u jejích přátel. Je možné, že pochopí význam křivdy a zpracuje ji. Potom z jejího pole v domě křivdy zmizí a ona bude silnější a šťastnější. A málem bych zapomněl na to hlavní: *jakýkoliv jednoznačný emocionální a záporný výrok není nic jiného než přivolání újmy na sebe i jiného člověka.*

Nejhoršími pomluvami jsou ty, jež jsou adresovány nejbližším a milovaným lidem. Úroveň spojení v rodinné linii je vysoká, a ještě vyšší je mezi lidmi, kteří se milují. Zamilovanost, citová povznesenost a zvýšená citlivost zvyšuje úroveň energie zamilovaného člověka. Proto každé zlé slovo adresované milému mu klíče naruší strukturu pole v domě.

Křivda způsobená zlým slovem se může projevit nižší. Může vzniknout nemoc v linii zdraví. Může

za ít rozpad jemných struktur pole v domí v linii života a osudu. P ítom se újma neprojeví hned, ale až po n jaké dob . A to až tehdy, když za ne docházet k neš astným událostem v život lov ka, t žkostem v linii osudu, nemocím v linii rodu. S odstupem asu lov k st ží pochopí, že p í inou neš stí jsou jeho zlá slova.

Velmi asto pozorujeme zbyte né hašte ení se se sousedy. Když se podíváme na tento proces nezaujat , pak m žeme pocítít a vid t atmosféru zloby a nevraživosti. Ob strany svojí neústupností a nesmiitelností od erpávají životní energii a zadržují informa - n -energetický základ této atmosféry. Kolik nemocí z tohoto základu vzniká! Po ínaje úbytkem sil, depresi a kon e nejvážn jšími nemocemi. N co podobného se m že p íhodit i v rodin . Obzvlášt když se asto náhle m ní situace: cestování z jednoho místa na druhé, dovolená v cizin , služební cesta, vým na soused , to potom lov k pook eje a uzdraví se.

Co se týká nespokojenosti se sebou samým (takzvaným sebebí ováním) - zde újma spo ívá v tom, že organismus sám proti sob formuje program, který ho narušuje. Popravu za íná ni ením sebe sama, což by nikdy nem í dopustit. Pokud jste se ímkoliv provinili, poznejte to a ume te si cestu k napravení, ale nikdy nespoušt jte v podv domí program nespokojenosti se sebou samým, jinak jako virus v po íta í vymaže ze stroje celý systém. Ješt jednou opakují: najd te vhodné ešení, možnosti, jak od ínit svoji vinu, a jednejte.

Nap íklad Mojžíš v záchvatu hn vu zabil Egyp - ana. V knize E. Schure *Velké zasv ení* (Le Grands

Inities) popisuje, jak Mojžíš vykoupil svoji vinu p ed zabitým. V chrámu vypil jed, který umožnil jeho duši, aby opustila t lo. Našel duši zabitého Egyp - ana a poprosil ji o odpušt ní. Potom jí pomohl aby se v posmrtném sv t za ídila. Až potom se vrátil zp t do t la. To všechno bylo spojeno s velkým rizikem pro n ho samotného, nebo jeho duše nemusela najít cestu zp t do svého t la.

V ci, p edm ty í místo bydlišt se „vyživují“ zhoubnými myšlenkami a negativními programy a obydlí lov ka p ímo otravují.

Nespokojenost, k ívdy a roz arování se hromadí v poli v domí a stávají se jedním z rys charakteru. S v kem se ochranné síly zmenšují a aktivita programu roste. Program si „p eje“ zformovat pro sebe hmotné t lo. Formovat ho za íná od bun k organismu a zobrazuje v n m nestv rné nádory! Velký r st onkologických nemocí v posledních letech je záražející. Jejich p í ína je ve st ídání nemocí v domí (špatné rysy charakteru) a zformovaných program (špatné myšlenky, nálada, jednání a zvyky).

A potom p íchází as umírání. Ukazuje se, že je t eba žít pravdiv . Poslední myšlenky, emoce, nálady a starosti budou prvními a hlavními v následujícím život . A pokud jsou negativní, mohou život naráz zvrátit a nasm rovat jej na špatnou cestu.

lov k je zatížen množstvím zbyte ných a škodlivých informací. Bodají ho jako roj vos a zneklid ují mu v domí. Neklidné v domí odvádí životní energii lov ka a zp sobuje psychosomatické nemoci. P erušit tento za arovaný kruh m že jen poznání tohoto

procesu a zm na jednání k okolí. A když se to povede, pak bude vaše v domí a rozum odrážet všechno jako zrcadlo. P edchozí iny, na které jste už zapomn li, jako by nikdy nebyly.

Ježíš Kristus v d l o p etíženém a zapáleném v - domí a rozumu lov ka. Proto On hovo il k lidem: „P ij te ke mn všichni nuzní a obtížení a Já vás uklidním, vezm te mé b ím , nebo Já jsem pokorný a smí ený srdcem, a najd te klid pro vaše duše, nebo mé b ím je sladké a netíží." V celé historii lidstva lidé zplodili tolik záporných myšlenek, že informa ní pole Zem je nyní p etíženo negativními a rozkládajícími programy. Když lov k o n kom smýšlí negativn , zaplavují negativní programy informa ní pole Zem . P ipomíná to sníh, jenž se p i padání p em - uje na velkou sn hovou kouli. V kone ném d sledku i když nep ejeme zlé, m žeme negativním myšlením druhému lov ku zp sobit velkou újmu. Špatné myšlenky vedou k podv domému procesu vzájemného zni ení. Pro posílení balíku myšlenek není již pot eb- ný vpád negativních emocí. Posta í vpustit do mysli tento sníh. On sám v informa ním poli Zem naroste z negativismu, který je tam nahromad ný a p eje si, aby byl realizován. Potom jako obrovská sn hová lava- vina spadne na adresáta.

Záv r. V sou asných podmínkách není možné, aby byl lov k ne inný a žil podle hesla „m j d m je na kraji, nikoho neznám a znát nechci". V dnešní dob je pot eba být aktivní, uv dom lý a pln se snažit duchovn pracovat sám na sob a na harmonii ve sv t .

Když lov k za íná nový den starým p áním: „Mír a št stí všem, bu sám š astný," ochrání sám sebe od mnohých karmických narušení.

Jak se projevují ú inky karmických program ?

Patandžaliho *Jógasutra* o tom íká následující: nahromad ná karma ur uje *t i d ležitě ukazatele budoucího života: formu zrození, pr b h života a typ zkoušky*. M žeme vycházet z toho, že se každý lo- v k narodí v ur ité zemi, v ur itém m st , do ur ité rodiny, do ur itého fyzického t la, jež si sám „zaslou- žil" ve svých p edchozích životech. Životní situace, nemoci, zp sob existence a podobn budou takové, na jaké jsme si „vyd lali" v p edchozích životech.

Nyní podrobn ji rozeberme, jaký „vklad" p inese do vašeho života ur itý druh karmy.

Vliv získané karmy na sou asný život

Níže uvedené úryvky z knihy Raymonda A. Moodyho *Život po život* tento fenomén objasní.

Žena, pojmenujeme ji Sabrina, se bála ohn . Bála se ho natolik, že nemohla zapálit ani zápalku, aby nedostala hysterický záchvat. Nemohla sed t u ohn a h át se v jeho teple, nemohla vejít do restaurace, kde na stolech ho ely sví ky.

Dokonce i na lé ebné seanci bylo pro ni t žké ho- vo it o ohni bez roz ílení.

Sabrina se odhodlala podstoupit lé bu pomocí regrese (*návratu*) do minulých život poté, co se jí p iho- dílo na p ednášce o americké poezii. B hem probírání

otázky o raném americkém náboženství p ednášející vypráv l o hovorech s v dmami v Salemu. To bylo v dob masové hysterie v Americe a jejími ob mi se staly ženy obvin né z árod jnictví. Podrobovali je mu ení a n kolik jich upálili.

Na Sabrinu tato p ednáška hluboce zap sobila. Pokoušela se uklidnit, ale ot es byl tak silný, že musela opustit p ednáškový sál. *[Patologický program byl uložen hluboko v podv domí a aktivoval se na jakoukoliv zmínku spojenou s ohn m.]* Brzy po této p íhod se dívka obrátila na specialistu, který provád l regrese, a doufala, že pozná a odhalí p í inu strachu v n - kterém ze svých minulých život . Pomocí hypnózy ji léka vrátil k poslednímu dni jednoho z p edchozích život .

„Vid la jsem sama sebe až strašideln jasn . Byla jsem velmi mladá dívka, sotva trnáctiletá, stála jsem p ivázaná ke k lu kdesi ve Francii. Okolo m k i el a radoval se dav lidí. Vyrozum la jsem, že lidé jsou na tuto podívanou zvyklí, že se jí nezú ast ují poprvé. Zhrozila jsem se. Cítila jsem, že jsem slabá na to, abych se zbavila provazu, jímž jsem byla spoutána. Nešlo to. M la jsem jedinou starost, abych se vysvobodila z pout. V d la jsem, za co m upálí. Bylinká - ka obvin ná z árod jnictví mi dala lék, po n mž jsem potratila. M nepovažovali za v dmu. Za to, že jsem užila lék, který jsem dostala od bylinká ky, m stský soud rozhodl, že jsem spol ená s áblem.

Necht la jsem o dít p íjít. Vysv tlovala jsem soudc m, že jsem lék p ijala proto, že jsem byla nemocná. Oni mi nev íli, a proto jsem byla práv tady

a ekala jsem, až m upálí za n co, co jsem necht la ud lat. Vid la jsem sama sebe, jak jsem strachy bledá, když za ali podpalovat hromadu roští, jež bylo kolem m rozloženo. K i ela jsem, dusila se kou em. Cítila jsem, jak se mi zvyšuje žár pod nohama a plameny mi sežehují k ži. Nejrad ji bych um ela hned! Bolest se mi rozlévala po celém t le, vzplál na mn od v, vlasy a kou mi spalovat hrdlo. Um ela jsem po t chto strašných mukách."

Jakkoli podivn to zní, regrese p inesla Sabrin uleh ení. *[Zpracoval fenomén v domí, který vypustil karmický program na úrove normálního v domí a uvedl jej do pam ti. Z normální pam ti nem že být spušt n p edevším proto, že na to nemáme sílu.]* Tak Sabrina poznala, odkud se bere ten hrozný strach, jež v ní probouzela blízkost ohn . Zmizely no ní strachy, které ji do té doby stále pronásledovaly. Ohe ji ani nadále nep itahuje, ale už od n j neutíká. Sabrina už m že chodit do restaurace, kde jsou zapáleny sví ky, a íkali, že ji vid li sed t v lese u ohn s jejím p ítelem.

Toto je p íb h Angely, ženy, jež utíkala ode všech na atých v cí ze strachu, že je všechno jedno a že se nic nepoda í dokon it: A za ala d lat cokoliv, už v - d la, že to nem že dokon it. A už m la v úmyslu napsat dopis, opravit d m nebo zm nit zam stnání, nic nemohla dotáhnout do konce. Žila v neustálém strachu, že nebude spokojená. V poslední dob se situace zhoršila. V práci, Angela byla letuška, poci ovala neklid ihned po vzlétnutí letadla, když roznášela cestu-

jícím nápoje. Když už se o tom začalo v práci mluvit, Angela přistoupila na terapii minulými životy.

Angela je blondýnka drobného vzrůstu, hubitá, zná svoji cenu. Její život byl pln v rozporu s tím, co vyplynulo z ní během regrese napovrch. Sotva ji uvedli do hypnotického spánku, uviděla se jako rozrušený gladiátor. Jak tedy popsala svoji regresi:

„Naráz jsem se cítila jako silný muž. Dívala jsem se na své tělo a zjistila, že jsem od narození třešňově brnící. V ruce jsem držela meč a trénovala jsem různé úderové techniky a výpady. Vedle mě byl instruktor, který mi říkal, co musím dělat, abych zdokonalila techniku ovládnutí zbraní.“

Potom jsem se ocitla ve špinavé aréně, tam mě učili zabíjet lidi. Byla jsem římským gladiátorem. Podle toho, jak se mnou zacházeli, jsem nebyla obyčejným gladiátorem, protože ostatní římské vojáky trénovali ve skupinách a já jsem měla svého vlastního trenéra. V následující epizodě jsem viděla, že i jídlo mám u jiného stolu než ostatní gladiátoři. Jídlo na mém stole bylo také jiné, lepší.

Potom jsem viděla, jak mě vozili ulicemi města. Lidé se shromažďovali podél cesty, aby mě alespoň koutkem oka zahlédli. Byla jsem sportovní modla a lidé pokládali za štěstí, když mě mohli zahlédnout. Byla jsem na to velmi pyšná. Potom přišel poslední den mého života.

Viděla jsem se z boku. Měla jsem z toho dojem, jako bych se dívala na televizi. Byla jsem ve špinavé aréně a kolem mě křičela dav lidí. Byla jsem zraněná a z rány na boku mi tekla krev.

Sklonil se ke mně gladiátor, jenž měl na dosah vítězit. Držel mě nad hlavou a ptal se publika, jestli mě má zabít, nebo nechat žít! Ještě strašně jší bylo, když jsem pochopila, že dav chce moji smrt. Pochopila jsem, že jsem byla idolem jenom proto, že jsem bavila dav lidí lépe než ostatní gladiátoři. Můj život pro mě nic neznamenal. Teď se spolíhali proti mně a žádali moji smrt, jako bych byla nějakým prvním gladiátorem „nižší třídy!“

Po regresi Angela vyprávěla, že v tu chvíli prožila okamžik úplného ponížení. Také si připomněla všimla toho, že když umírala v aréně, zaskočila se, že už nikdy více nedopustí, aby se dostala do situace, ve které ji někdo kdokoliv ve vězení ponížil. *[Tím zformovala silný program, jenž v následujících životech blokoval její každou iniciativu a způsobil, že si nevěnovala, bránila sama sobě normálně žít.]* Angela věděla, že právě tento minulý život, ve kterém byla gladiátorem, je příčinou jejího strachu. Jakmile přišla na své místo nebo jenom o tom přemýšlela *[což provedlo program k aktivní inaktivitě]*, hluboce zakoreněný strach z ponížení vyplaval na povrch a Angela se uzavřela do sebe.

Lékař, jenž Angelu léčil, potvrzuje, že to je jeden z případů okamžité změny situace. *[Program je pochopen, vybitý, struktura pole v domě se vyrovnala a všechno je normální.]* Už za prvním sezení se Angela stala novým člověkem, prakticky nezastrašitelným. Více už nepocítila, že by se něco zastavilo nebo nešlo dokončit, a objevila pro sebe nový svět.

V tomto příběhu mě překvapuje následující: Angela se bála neúspěchu teď v tomto životě a tradiční

psychoterapie by nikdy neodhalila, že ko eny jejího problému leží v p edchozím život (nebo v tom, co ona vnímá jako minulý život). Pro ni byla regresní terapie sondou, která pronikla do podv domí, aby oživila to, co tam je ukryto. Bez toho by bojovala se svými problémy mnoho let a je zcela z ejmé, že by je nikdy nevy ešila.

Žena, profesí rodinná léka ka, popsala, jak ji terapie regresí zbavila bolesti v zádech, loktech a ve všech kloubech na rukou. Použila terapii minulých život , aby zjistila p í inu své nyn jší artritidy. A tady je to, co zjistila:

„B hem regrese jsem vid la, že jsem léka (muž) v Itálii šestnáctého století. Lé ila jsem osmiletou dívku, jež si zlomila ruku v oblasti lokte. Bylo pot eba dostat kosti na správné místo. Rychle jsem vykroutila d tskou ruku. Kost se t ela o kost, dít za- k i elo a já jsem poznala, že jsem jí odborn zp sobila bolest. *[Zp sobit bolest odborn znamená rychle ve svém v domí zformovat program p sobení zla lidem.]* Byla jsem zaražená a ponížená. Moje vlastní podoba krutého lov ka se mi nelíbila. Moje pobou ení bylo poznáním toho, že já, dobrý léka , který miluje d ti, si vedl tak hrozn . Moje chování bylo pro m záhadou. *[Podv domá agresivita, hrubost je pro mnohé z nás záhadou. A p í ina je tak prostá, sami jsme zformovali program, dostali jsme jej jako d dictví od rodi .]* Z pokračující regrese jsem poznala, že mám neš astné manželství se ženou, jež nechce mít d ti a odhání od sebe i pouhou myšlenku o velké rodin . Moje manželství bylo plné zloby a ho kosti. *[Nespokojenost*

s druhým instinktem, pokračováním rodu, zformovala kolem této struktury negativní program. Program zla dohnalo lov ka k uskute n ní hrubého jednání se ženami bez ohledu na jejich v k.] Tyto pocity jsem p enesl na své pacienty. Ve zralém v ku moje žena zem ela. Uv domil jsem si, že mi z duše spadl kámen, nebo jsem mohl jsem žít, jak jsem cht l. V té dob jsem tr p l artritidou. *[Program k idvy a bezohlednosti narušil normální struktury pole v domí a zp sobil nemoc.]* Se svými nepohyblivými klouby jsem už nemohl pracovat jako praktický léka *[tak mravní d vody zp sobily z po átku nemoc a ta potom p ešla po linii osudu]* a odjel jsem na venkov, kde jsem tiše žil v malém domku a staral jsem se o svoji zahradu.

Jako sta ec jsem se sp átelil s jednou malou, sv tlovlasou dívkou, jež žila v sousedství. P icházela a pracovala spolu se mnou na zahrad . Byl jsem k ní celým srdcem p ipoután. *[Tak se realizoval instinkt pokračování rodu.]* Dívence bylo p t nebo šest let, když p išel m j as zem ít. P ed smrtí mi p inesla kyti ku kv t a políbila m na tvá . Ukázalo se, že ona ví, že umírám, ale p ijímala to jako samoz ejmost. Když moje duše opustila t lo, vid l jsem, že dívka šla zavolat dosp lé. Vzpomn l jsem si na sv j život a poznal, že jsem zlo používal ve svém léka ském um - ní. Dovolil jsem, aby velká ást mého života prob hla v ho kosti a zlob . *[Ano, bohužel, my sami máme vinu na tom, že místo radosti p stujeme ve svém v domí zlo a potom sklízíme jeho plody. Zm te pohled na život, nehledejte v n m negativa a žijte v lásce a radosti.]* To, že jsem se asem zbavil zloby, nesta ilo. Neod-

pustil jsem svojí žen . *[To znamená, že jsem si s ní vytvořil karmický uzlík, který bude potěba odpracovat.]* Po její smrti jsem pocítil jenom ulehčení.

Potom vyplula na povrch epizoda z druhého života, v němž jsem byla mnichem v mužském klášteře.

V průběhu regrese jsem se dostala ještě do jednoho svého bytí, které bylo také spojeno s artritidou. Tentokrát jsem byla mnichem, žila jsem asketickým životem v klášteře a pracovala na zahradě. Neustále se mi zdálo, že ostatní mniši jen přemýšlejí, jak by mě urazili. *[Za účel programu urážek formuje cokoli. Dále existuje nevdomá vyhlídka, že se zrodí nemoc, všeobecně známé problémy i bouřlivý osud.]* Stěžovala jsem si na ně, neustále jsem mnichy kárala a ještě jsem se za ně styděla, protože přestali ctít Boha. V tomto životě byla pro mě charakteristická nespokojenost s druhými a svárliвість. A tak jsem se stala starým, rozzlobeným a osamělým mnichem. Mladí mniši se mi posmívali za zády. Čím více jsem si stěžovala, tím méně skrývali svoje pohrdání. Byla jsem ještě sklíčenější a začala si Bohu stěžovat na nedostatky, jež jsem vytýkala druhým. Nekolik posledních let života jsem nevyšla ze své cely. Moje tělo bylo zmučené nemocemi. Studená vlhkost cely moje strádání jenom zhoršovala. Uměla jsem osamělá v útrapách a nezbudila jsem v nikom soucit."

Co mohly naznačit tyto dva životy pro ženu, jestliže šlo o léčení artritidy? Regrese ukázaly, že zlost, rozhořčení, nepřijetí druhých lidí, neústupnost a špatné využívání svého nadání jsou aktivní faktory i v jejím budoucím životě. Tak v tomto životě poznala svoji

manželku z prvního života ve svém souasném manželovi. On také nechce, aby v rodině byly děti. *[Tak rozplétejte karmický uzlík z minulosti. P itom osud bude svádět tyto lidi do té doby, dokud nepoznají svoji chybu a nezbaví se jí.]*

„Chcěla bych říci, že jsem se kouzelným způsobem vyléčila, zmínila se a žiji od doby regrese šťastně.“ Z vyúčtování ze své regrese napsala: „Artritida mi nezmizela beze stopy. Mám dojem, že se přesto uje v období, kdy jsem zlá, netrpělivá, podrážděná nebo nesmílivá. Bolest mi slouží jako napomenutí. Pokud se zastavím a naslouchám jejímu upozornění, potom rychle ustoupí sama od sebe.“ *[Program zlosti ještě není úplně zpracován, ale už je značně oslabený. Jakýkoliv podnět jej aktivuje, a to znamená i nový nástup bolesti. Je třeba odpustit manželovi, rozestat s ním problém a mít hodnost.]*

„Je skutečně pravda, že jsem byla léčkem v šestnáctém století v Itálii a jednou také nazlobeným mnichem v klášteře? Nevím. Víím jen, že tyto přibylhy velmi změny mého pohledu na život, moji představu o životě a také všechny moje myšlenky na lidi kolem mě i o mně samotné... Pokračuji v životě s pokorou a láskou, snažím se být trpělivá a pozorná... Učím se odpouštět sama sobě, pokud už tyto zásady poruším.“

Příklad druhého typu přisobení získané karmy na souasný život.

„Nikdy mi nic nevycházelo. V každé situaci jsem se snažil, ale na konci jsem dopadl ještě hůř. Nikdy jsem neuměl slušně vydat. Tam, kde jiní lidé vydávají

váli hodn , jsem dostával jen groše a n kdy také rubl a nevyhrál jsem ani v žádné loterii.

Moje první manželství bylo nevyda ené. Oženil jsem se podruhé. Moje druhá žena m la slušné p íbuzné. Z ni eho nic za aly hádky mezi všemi leny rodiny, celkové nedorozum ní... Pak jsem se zamyslel nad vším, co se p íhodilo. Vzpomn l jsem si a rozebral celých dvacet p t let, které byly za mnou, a uv domil si strašnou v c. Jako by bylo málo na tom, že jsem sám nepoda ený, ale ješt p ínším potíže dalším lidem. *[Jsou zformovány silné struktury nezdaru na úrovni osudu. Všichni, již spadají pod její vliv, sbírají plody nezdaru. S takovými lidmi není radno mít cokoliiv spoje ného.]* Posu te sami. Než jsem se narodil, moje matka i otec žili dob e, otec m l dobrou práci. Když jsem se narodil, otec za al pít, práci ztratil a matka se s ním rozvedla. Prost edk k životu bylo málo: matka se podruhé provdala za dobrého, zabezpe eného lov ka. Ale on brzy odešel k jiné žen . Ve škole jsem chodil do nejslabší t ídy. Když ji rozpustili, dostal jsem se do lepší a p átelšt jší t ídy. I tato t ída se o ividn obrátila ve sbírku záškolák a egoist , žádná p átelství. V armád jsem se dostal do vzorné roty, za p l roku se dostala na první místo v seznamu trestaných. Po vojenské služb jsem byl zam stnán v garážích jako idi . Výplata se stále nezvyšovala, auta kv li nedostatku zakázek stála. Všichni byli nervózní, vznikaly hádky. A tak jsem odešel. Od mého odchodu neub hlo ani trnác dní, když tam trojnásobn zvýšili platy, našly se prost edky u podniku, auta znovu za ala jezdit, ale moje místo už

bylo obsazené. Jeden známý mi nabídl práci v malém podniku. Jeho nabídku jsem p íjal a... on p íšel o zisk, nebylo na výplaty. Nemohl jsem najít žádnou p í inu nezdar , všechno p ícházelo odnikud samo od sebe. A všechno, co jsem popsal, se mi skute n stalo. A jdu kamkoliv, lepší se mi sm la na paty."

Vliv odpracované karmy na lov ka v sou asném život

Jak íká Patandžaliho *Jógasutra*, v pr b hu života m že lov k nashromáždit ernou, bílo- ernou, bílou a ani bílou, ani ernou karmu. V závislosti na nahromad né karm se to projeví ve form narození, v pr b hu života a na typu zkoušek.

P íb hy, jež jsme uvedli, to krásn ilustrují.

Sabrina z vlastní neznalosti spáchala nejt žší h ích: ukon ila život ješt nenarozeného dít te. Plod, který b hem potratu umíral, p ítom zažíval t žká a dlouhá muka: otravu, p ed asný porod, boj o život v dob , kdy ješt sám nem že žít, pocity p ícházející záhuby a jisté smrti nehled na boj o život. To byla hr za a bolest, jež trvaly dlouho. Tak Sabrina nahromadila nejhorší karmu ze všech - ernou karmu. To se velmi rychle projevilo v jejích dalších životech a typu zkoušky. Musela p ím en zaplatit za vlastní krutost krátkým životem a hroznými prožitky p ed smrtí.

„Vid la jsem se až strašideln jasn *[plod za al prožívat intoxikací]*. Byla jsem velmi mladá dívka, bylo mi sotva pár let, stála jsem p ívázaná ke k lu *[plod by si p ál utíkat, ale je pevn spoután pupe ní š rou s matkou]*... Zhrozila jsem se. Cítila jsem, že se ne-

mohu zbavit provazu, kterým jsem byla spoutána, snažila jsem se provaz uvolnit [plod se nemohl odpoutat od pupe ní š ry, vždy jej živí, p esto se to snaží ud - lat]... K i ela jsem a dusila se kou em [zma ený plod si vedl úpln stejn , protože je neschopný samostatn dýchat}. Cítila jsem, jak mi žár stoupá po nohách a spaluje mi k ži... Bolest se mi rozlila po celém t le... a kou mi jako kyselina spaloval hrdlo [plod vyvržený ven do nezvyklého prost edí jí dal pocítit bolest na vlastní k ži: otev enými rty lapal po vzduchu, jenž byl pro n j jedovatý]. Um ela jsem až po tom strašném mu ení [plod zem el d íve]"

V tomto p íklad charakteru je i taková „drobnost“ jako smrt zp sobená lidmi. Potrat je „obvyklé“ násilí, které zp sobují lidé bezbrannému. Když vyjdeme z jejich sobeckých podn t , lidé rozhodují, zda plod nechat žít, nebo ne. Druhou stranou tohoto procesu je smrt Sabriny. Lidé zpo átku rozhodli, že je pot eba spáchat násilí. A potom to ud lali formou, jež pro n byla p íjatelná. Všechno, co se d lo plodu, se stalo ve v tším m ítku s jeho matkou: nep kná, krutá smrt.

Angela zase bavila dav, zabýjela v arén slabší, než byla ona sama. Odebrání života doprovázelo navíc ponížení ob ti, bylo to jen „zábavné“. Cítila se nad azená nad ostatními, byla na to hrdá. To ji nutilo, aby si udržovala svoji pov st silného, nelítostného, dokonale zabíjejícího gladiátora pro pobavení davu. Na konci byla nahromad na erná karma, která se rychle projevila.

Trest byl stejný: *prožila ve ejné ponížení jako poražený gladiátor „nižšího ádu“.*

V p íb hu se ženou, jež m la artritidu, nashromáždily zloba a ho kost, neodpoušt ní a pocit bezd vodné k ivdy a reptání ernou karmu. Ale léka ská praxe i služba Bohu situaci o n co zmírnily, když nahromadily bílou karmu. V záv ru se objevila erno-bílá karma s p evládající ernou, což vedlo ke strádání p ivolanému artritidou. Nebo problémy zp sobené vlastní zlobou a urážením, které léka zp soboval pacient m a lidem kolem, jej p ívedly k mnišství i ke studené cele a onemocn ní artritidou.

Všechno se stalo tak, jak je to uvedeno v Patandžaliho *Jógasutrách*: karma ur ilyla formu narození, místo narození, pr b h života i druh životního úkolu.

Karma p edk

Víme, že silou karmického p edur ení se lov k narodí t m rodi m, jejichž karma odpovídá jeho vlastní. I zde je nutné zaznamenat d ležitou zvláštnost: rodi e, jejichž prost ednictvím se objevujeme, jsou tím *místem zrodu*, které pokračuje v dalších pokoleních. To je pojem *rod*. D íve se rod sledoval po linii matky, protože mate ské l no je *místo zrodu* každého lov ka. Hlavní je nep erušený etízek, jenž se d dí: dít , dosp lý lov k, sta ec. Sta ík umírá, dosp lý se stává starcem a dít dosp lým, jemuž se narodily d tí. Informaci o pokolení lidí nese tedy místo zrodu. Tato informace jakoby p etékala z pokolení na pokolení. A jestliže n kdo porušil mravní zákony, tak informace o tom bude stejn jako d di ný etízek p edávána od prarodi d d m, rodi m, syn m, vnuk m, a to

tak dlouho, dokud energie narušení nebude plně vyčerpana (pokud ji neodiní).

Je dost nepříjemné, když máte odpracovat špatné skutky svých předků. Nejlepší je se karmické dluhy předávat pojednávanými liniemi, ale bývá to i naopak. Tady je předklad z historie.

V desátém století na západním břehu řeky Loiry vazalové francouzské koruny postavili zámek. Zámek byl „obyčejným“ šlechtickým hnízdem, kdyby se tam nenarodil Ludvík XII., jenž se stal v roce 1498 králem Francie. Pro něho byl Blois domovem, se kterým se nechtěl rozloučit. Ludvík XII. navštívil dvor, aby se celý stát předest hoval do Blois.

Královské komnaty se staly dekorací pro dramatické události, jež zde začaly v roce 1588 a jsou svázány se jménem Kateřiny Medicejské. Když se narodila, byl sestaven horoskop. Předpověděl, že Kateřina přednese zánik rodiny, ve které bude žít. Předpovědí bylo dáno, aby se stala ženou francouzského krále Jindřicha II.

Za začátek období jejího panování se shoduje se smrtí jejího muže a uchycením trůnu jejím starším synem Františkem II. Jemu i jeho bratrovi Karlovi IX. však bylo zemřít v rozkvětu sil souzeno a zločin předpovědi se začal naplňovat.

Korunu Francie získal nejmladší syn a oblíbenec Kateřiny Medicejské Jindřich III. Jako jeho bratr i on byl pod silným vlivem chytré a tvrdé matky, ale dokonce ani Kateřina Medicejská nemohla předekazit jeho hloupé záliby. Panování Jindřicha III. se stalo vládou zženštilých favoritů, kteří ovlivňovali dění v zemi

tak, jak se jim zlíbilo. Francouzi s ho kostí íkali, že u dvora zámek jeden opravdový muž Jindřich de Guise. Když mu se naděl upínala celá katolická Francie. Potomek nejstaršího rodu, jenž se proslavil v bojích s protestanty, Jindřich de Guise, nejvíce odpovídal představám o osobnosti krále. Rozumem i předvabem si dokázal získat lásku nejžádanější ženy Francie Markéty Navarrské.

Po surovém potlačení vzpoury hugenotů během Bartolomějské noci se Guise stal národním hrdinou (a vytvořil věrnou karmu).

Kateřina Medicejská, která o spojení s Guisem dlouho usilovala, nebyla s jeho rostoucí popularitou spokojena. Když v Paříži roku 1588 vypukla vzpoura, Jindřich III. utekl z trůnu do Blois. Na podzim se v Blois setkali generální zámstnanci království, aby složitou situaci rozhodli. Do Valois předjel Jindřich Guise spolu se svým bratrem a spojencem kardinálem Karlem.

Jindřich Guise se cítil jako vítěz: král mu zač odmítnutí nároku na trůn nabídl odstoupné, hodnost generála. Guise pochyboval. Vratké situace využila Kateřina Medicejská. Svěho jediného syna předsvdila, že se zachrání jedině zabitím Guise. Začaly se šířit zvěsti, že u dvora se chystá normální poprava. Neznámí dobrodinci podstrčili Guiseovi zprávu s varováním, aby si zachránil život. „Nevysmívejte se,“ mávl rukou Guise.

V pátek 23. prosince předšel ke Guiseovi vyslanec s prosbou, aby ho následoval do královských komnat. Jindřich Guise měl dobrou náladu a bez obav šel do předjímacího sálu, kde se shromáždili dvoané.

Jeden z nich p istoupil ke Guiseovi a probodl ho dýkou. Druhý den byl Guise v bratr pod íznut v zámeckém v zení.

Vraždy z Valois nez staly bez trestu. Za p l roku mnich Jaques Clement zp sobil smrtelný úder Jind ichu III., a tak skon ila historie královské rodiny Valois a na francouzský tr n nastoupili Bourboni. Kate ina Medicejská se to nedozv d la, a tím se vyplnila p edpov astrolog . Zem ela m síc po vražd Jind icha Guise.

Jak už víme, karma obsahuje sumu informa n -energetických program , jež se mohou rozprostírat v prostoru, v energetickém poli každého lov ka, mohou být „zapsány" na p edm tu nebo v ci. Krom toho existuje íst fyzická práce, která z stává na planet Zemi.

Sí ení karmického programu do prostoru je spojeno s osudem lov ka. Osud se za ínám nit. Karmický program, jenž se rozší il v prostoru, spojuje n kolik lidí do jednoho osudového uzlu, ve kterém za íná bu odpracovávání, nebo nová práce na závazcích a dluzích.

Silné karmické programy v prostoru vedou ke vzniku válek, konflikt , živelných pohrom, katastrof a jiných „náhodných" nešt stí, nedorozum ní, jež vedou ke smrti a traumat m. (Vzpome te si na zncení t í pater restaurace v Izraeli b hem svatby). Jsou také karmické programy s pozitivním znakem: vytvo ení r zných svazk , velkých podnik . Ale karmické programy prostoru v podstat nejsou velké a spojují se jen v historii osudu t ch lidí, kte í byli spolu již d íve, v minulých

životech, spojení vzájemnými závazky: p átelstvím, nep átelstvím, láskou, manželstvím nebo d tmi. Jsou to spolupracovníci, sousedé, pouzí známí.

Negativní informace vytvo ená lov kem za n -kolik život a odložená do prostoru se projeví jako *nemoc ducha*. Nemoc ducha se projevuje v podob nep ízn v linii osudu.

Pokud jsou karmické programy odloženy do struktury energetického pole lov ka, potom se projevují jako špatné rysy v charakteru, podv domá úrove emocí a nálad (strach, agrese, urážky, dobrota, láska, sebed v ra a podobn). V daném p ípad je na míst ho vo it o *nemocích duše*, nep íjemnostech a nepochopení p í kontaktu s ostatními, hloupém charakteru, psychických úchylnkách, a dokonce i fyzických nemocích.

Narušení struktur energetického pole karmickými programy vedou k psychosomatickým a karmickým nemocím. Tímto zp sobem se karma m že projevovat i jako *nemoc t la*.

Karmické nemoci

Jejich p í inu už známe: jde o patologické programy utvo ené v domím lov ka, které se však nacházejí v podv domí (ve strukturách pole života). Karmické nemoci se od oby ejných liší tím, že nejsou lokalizovány na jednom míst , nap íklad jen v ledvinách, srdci, plicích, v kloubech a podobn . Karmická nemoc b hem lé by postupn „st ídá" všechny orgány. To souvisí s tím, že máme co do ín ní s informa n -energetickým dílem, jež se v poli v domí lov ka p emis uje a zastavuje se na jednom í druhém mís-

t . Podobná zastávka znamená „vytržení“ ur ité ásti t la nebo orgánu z celku, což se odráží na jeho funkci, a to lov k vnímá jako nemoc. Pokud tato zastávka postihne kosti, šlachy, svaly, tak se rozvíjí místní slabost. Tato slabost se projevuje v k ížových bolestech (pokud je program v oblasti k ížové kosti), obvyklé vyvrknutí kotník nebo ustavi né natažení šlach (pokud se nachází v oblasti kloub , kloubních vaziv), t íselné kýle (když se nachází v t ísle) a podobn .

M že nastat i jiná varianta rozvoje karmické nemoci. Patologický program se zastavuje na ur itém míst organismu, které energii karmy vyživuje nejvíce. A tady už se rozvíjí a narušuje struktura orgánu. P íbližn tak m že probíhat cirhóza jater a také nádor, jenž vzniká v t le.

Záv r. P i karmickém onemocn ní je t eba lé it ne orgán nebo t lo, ale zkažené energetické pole lov ka. Tady je pot eba zcela jiná práce než na fyzickém t le. Je nutné p sobit na p í inu a odstranit ji.

Karmické informace

v p edm tech a v cech

Prakticky každému hmotnému p edm tu, a zvlášt vod , lze vtisknout jakýkoliv karmický program. Takový program bude ur it ovliv ovat lov ka, který vzal p edm t do ruky, dotýkal se ho nebo nosil na sob jako od v. Rozší ené pomluvy, poškození a další vlivy vznikají úpln stejn . Na p edm t lze p enést informace pomluvou. D lá se to tak, aby se lov k, proti jemuž je vše namí eno, daného p edm tu dotkl, oblékl

na sebe jako od v nebo ho sn dl. Program nepozorovan p ejde do energetického pole lov ka, p ipojí se k jeho strukturám, nasaje jeho životní energii a za í ná podv dom p sobit. Nap íklad: líbí se mi jen tento lov k, cítím odpor k vodce, lov ka n co nutí k sebevražď a podobn . Jsou židle, na které když žena usedne, rychle ot hotní. Je mnoho ostatk svatých, jež vás po doteku uzdraví. Mramorové st ny stanice moskevského metra Kropotkinskaja lov ka uklid ují, protože jsou postaveny z rozebraného chrámu Krista Spasitele a od základu promodlené v ícími.

Na kvantové úrovni mají pole živých i neživých objekt tytéž charakteristiky. Proto každá negativní myšlenka, emoce, nep íznivé chování ovliv ují hmotu neživého p edm tu i místa tak, že v nich z stávají programy zla, škody a narušení.

Struktura pole každého obytného domu nebo pracovišt tyto programy hromadí, nahromad né programy p sobí na pole lidí a vzájemn se s nimi ovliv ují.

lov ka, který se hádá, hn vá, negativn se vyjad uje o zhlédnutém zpravodajství a podobn , nenapadne, že vysílá a umis uje negativní informaci, jež nyní bude mít negativní vliv na zdraví všech, kte í se v jeho poli nacházejí. Takový je pr b h nahromad ní negativní emocionální energie, náказы místnosti emocionálním jedem.

Hygienické p edm ty, od vy, automobily a další ve svých kvantových strukturách automaticky hromadí a udržují jak pozitivní, tak negativní informaci. Proto se vyplatí dob e se svými v cmi zacházet a co nejmén je poskytovat jiným lidem.

O závisti

Závist není nic jiného než negativní program myšlení, který uskutečňuje bůžné v domě lovka. Program závisti obvykle souvisí s viditelnou podobou pedm tu. A osobitost našeho v domě je taková, že na koho pomyslíš, na co se díváš, na to zavšuješ program zhlédnutí nebo závisti. Program závisti dále lovka ovlivňuje a způsobuje mu škodu. Výbornou obranou proti zhlédnutí je vlastní dobrosrdečnost lovka.

A nakonec jsme se dostali k fyzické práci na planetě Zemi. Jednoduchý příklad: lovka žije v mnohospolečném domě a každý obyvatel, jenž vyjde před dveře, něco vyhazuje, samé maličkosti. Jeden papírek od bonbonu. Druhý zápalku. Třetí násadku od pera. Čtvrtý nitku z kapsy. Pátý ohryzek. Šestý obal od zmrzliny. Pokud nebudou lidé uklízet, za týden bude okolí domu prostě neúnášené. A za pět let roku bude těžké tudy jen projít. Stejně nenápadně země dlehlví přispívá k tomu, že v nich kterých částech země se nedá žít a jiné jsou silně neúnášené. To všechno není nic jiného než karmická činnost lovka, ale my, nyníjší obyvatelé, sklízíme její plody.

Tímto způsobem sobě karma stále plánovitě a ryzím způsobem projevuje svoji činnost. Každý lovka, který nyní žije, sklízí plody jak své karmy, tak i karmy svých předků a také karmy celého lidstva.

Práce s vlastní karmou

Dříve než přejdeme k vysvětlení, jak je potřeba pracovat s vlastní karmou, poukážu na její dvě vlastnosti. První spočívá v tom, že samotná karma se nikde neztratí, a druhá ve skutečnosti, že lovka je spoutaný svými myšlenkami, jež se nacházejí v éteru, a ony se k němu nevyhnutelně vrátí. Éter „napřichovaný“ myšlenkami bude čekat na cestu zpět do fyzických pocitů prostřednictvím lovka, který naplní uje kalich myšlenek, bude posledním rozhořčením tou konečnou kapkou.

„Nemyslete si, že jsem přišel zrušit zákon nebo proroky - nepřišel jsem je zrušit, ale naplnit. S jistotou vám říkám: dokud nepominou nebesa a Zem, ani jedna jotace, ani jedna písmena nebudou vyatý ze zákona, dokud nebudou všechny naplněny." (čtvrtá kapitola *Matoušova evangelia*)

Ajak má lovka se svojí karmou pracovat? Existuje jen jedna cesta zrušení své hříšné a karmické činnosti:

zm na p edstav o život , život v souladu s pravdivými p edstavami, neutralizace minulých h íšné a karmické innosti. Proto je t eba být uv dom lepší, zodpov dn jší, samostatn jší. Lidská pasivita je hodnocena jako p estupek a rodí neblahodárnou všelidskou nebo celonárodní karmu. Nap íklad jedni lidé stav li továrny, budovali p ehrady, káceli lesy, vypoušt li rakety do vesmíru, rozorávali zem. Druzí lidé to jen pozorovali a užívali výrobky továren, elektrickou energii, etli knihy, dívali se na televizi, jedli chléb. A nyní jedni i druzí trpí zne íšt ním životního prostředí, zm -nou klimatu, otrávenou vodou, vysílením p dy. N kolik lidí vládne státu a ženou ho do války. Strádá celý národ. íká se: kde je v domí národa každého jednotlivce? ím více lidí p ijme tuto jednoduchou pravdu a bude ji uvád t do života, tím lépe a spravedliv ji bude na sv t . Lidé nesm jí být lhostejní a pasivní.

Poj te, podíváme se na variantu ideální karmické práce na p íkladu života svatých lidí. V první ad je charakterizuje život v izolaci od vn jšího sv ta. Tím se izolovali od sv tského d ní, a to znamená i od jeho karmických vliv . Tímto zp sobem ze sebe smývali nebo zna n uleh ovali tlaky n kolika karmických vrstev naráz: všelidské, zem , národa, rodu, rodiny lidí v okolí. Z stala jim jen práce na vlastní karm .

První, co ud lali, bylo, že se vzdálili jist dál od lidí (t eba z klášteřa). Postavili si p íbytek, založili zahradu pro p stování potravin. Jedin tím vy ešili n kolik d ležitých karmických úkol :

1) Zcela se odevzdali Boží v li (jež nejlépe ví, jak s lov kem zacházet), projevovali absolutní pokoru a žili p ítomným dnem.

„Pravím vám: nezat žujte svoji duši, nestarejte se o to, co budete jíst a co budete pít, ani o sv j od v. Duše je více než jídlo a t lo více než od v. Nestarejte se a ne íkejte: co budeme jíst, nebo pít i do eho se oble eme? Protože na toto všechno ekají pomlouva i a protože váš nebeský Otec ví, že toto všechno pot e budete. Hleďte Boží království a ostatní vám bude p idáno. Nestarejte se o zít ek, nebo zít ek se bude starat o všechno: dosti je všeho, co pot ebujete každý den.“

2) Šetrn se chovali k Zemi živitelce.

3) Sb rem plod v lese a prací v zahrad (to vše na sv žím, erstvém vzduchu) poskytl fyzickému t lu nezbytnou práci.

V první ad je ekalo napravení vlastních rys charakteru. V závislosti na vlastních rysech charakteru se lov k, jak jinak, zabývá svým v domím a rozumem. Aby lov k „prošel uchem jehly“ a dostal se do Božího království, musí nevyhnuteln p evést své v domí k *duchovním standard m* a projít si karmickou cestou. Jinými slovy: uvnit svého v domí odvést ur itou *duchovní práci*.

O duchovní práci pohovo íme podrobn ji. Základ v domí tvo í *podn ty, temperament* a *rysy charakteru*.

Existuje šest druh podn t (latinsky *instinkt*): sebezáchovy, pokračování rodu, úsilí o v dcoovství, úsilí o svobodu, snaha o spravedlnost, sm ování k tvo i-

vosti. Podn ty lov ka nutí k tomu, aby si vážil života, založil rodinu a postaral se o blízké lidi, byl v dcem, žil svobodn , byl spravedlivý a projevoval se origináln a tv r ím zp sobem.

Temperament hovo í o síle psychických proces , které probíhají ve v domí. Všeobecn rozeznáváme ty i druhy temperamentu: *cholerik* (rychle reagující, energický lov k), *sangvinik* (pohyblivý, silný, nadšený lov k), *melancholik* (lov k, jenž má sklony ke sklí eným náladám a ponurým myšlenkám) a *flegmatik* (lov k s pomalým chápáním a chabou aktivitou).

Rysy charakteru ukazují na to, jaké instinkty jsou ve v domí lov ka zvlášt silné a jak se spolu s temperamentem projevují. Tak je u jednoho lov ka ze šesti podn t nejvíce výrazný jeden, u jiného další. V souladu s temperamentem se tyto instinkty projevují zevn nebo skryt , výrazn , stejn , slab í znetvo en . Na p íkladu rysu charakteru rozebereme úsilí o v dcovství. Flegmatik v tšinou p istupuje k vedení liknav . Svým založením je pasivní. Pokud se stane vedoucím, bude liknavý a bez energie. Melancholik chce být vedoucím, ale bojí se zodpov dnosti, neustále zvažuje „pro“ a „proti“. Takový lov k bude nerozhodným vedoucím. Cholerik usiluje o vedení velmi aktivn . V podstat má k tomu nejv tší d vody. Když se stane vedoucím, bude v tšinou impulzivní a nevyrovnaný, v zápalu kolem n ho mohou „lítat t ísky“. Sangvinik v sob spojuje dostatek aktivity, nadšení a rozumnosti. Jeho úsilí o vedení je výsledkem vnit ního p esv d ení. V p ípad , že se z n ho stane

vedoucí, bude dostate n energický i rozumný. Zpravidla se do asnými vedoucími (v ur ité situaci) stávají cholericí a stálými sangvinici.

Rozebereme druhý p íklad: úsilí o spravedlnost. Cholerik tuto snahu vyjad uje velmi výrazn a výbušn . Na každou urážku je p ípraven „maximáln " odpov d t, na což m že nakonec doplatit. Sangvinik odpoví jednozna n a drží se v rámci slušnosti a situace. Flegmatik m že jemu adresovanou urážku „nezpozorovat“ nebo na ni reagovat vlažn . Melancholik k ivdu zatají a promýšlí možnosti pomsty. P í vhodné p íležitosti se byst e a záludn pomstí.

Duchovní práce spo ívá v tom, že lov k v dom a s cílem napravit se pracuje na svých instinktech, temperamentu a rysech charakteru. Instinkty jsou zpracovány, požadavky lov ka minimální, svoboda maximální, temperament se dostane do normy, psychické procesy jsou zklidn né a stabilní, rysy charakteru srovnané, dobré, p ív tivé, stálé.

Jasn jší je p íklad v evangeliu. Mladík se ptal Ježíše Krista: „...co mám ud lat ušlechtilého, abych m l život v ný?“

„Když chceš mít život v ný, zachovávej p íkázání...“

„Jaké?“

Ježíš ekl: „Nezabiješ, nezesmilníš, nepokradeš, nepromluvíš k ivého sv dectví, ctí otce i matku a miluj bližního svého tak jako sám sebe.“

Mladík mu ekl: „Toto všechno jsem od mládí dodržoval, eho se mi ješt nedostává?“

Ježíš mu ekl: „Jestli chceš být dokonalý, jdi, prodej sv j majetek a rozdej ho pot ebným... Potom p ij a následuj mne.“

Když toto mladík uslyšel, se zármutkem odešel, protože m l velký majetek.

U tohoto mladíka se ukázalo, že nem l vypracován pud sebezáchovy (soukromé vlastnictví je jeden z druh sebezáchovného pudu, který by zabezpečoval stabilní život). Takže d íve, než se lov k stane svatým, pomocí p stu, slibu ml ení, uzav ení, dobrovolné chudoby zpracovává svoje instinkty. Tím se dostává do normy temperament a p etvá í se charakter. Pravidelná modlitba sytí éter posv cenými myšlenkami. Teprve po vykonání uvedené práce na sob samém se lov k stane svatým. „...Božího království je těžké dosáhnout, je zapotřebí velkého úsilí a nadšení...“ Pot ebné úsilí znamená vykonat práci na zm n rys charakteru, svého v domí. Vždy toto úsilí je vzdálené lidské pomíjivosti, vytvá í svaté lidi a oni dostanou za odměnu život v ný a poznání.

O pravé ví e v Boha

Víru v Boha si nejlépe můžeme představit jako poměr bu ky k celému organismu. Organismus vytvořil a udržuje život bun k a jejich prostřednictvím se projevuje. Bu ka žije, stravuje se a chrání organismus. Jejím úkolem je žít a plnit funkce, jež jí byly ur eny. Pokud se bu ce „zachce“, utlačuje ostatní bu ky více, a tak negativně působí na celý organismus. Organismus má obrovskou sílu a výběr prostředků, aby bu ku

na správnou cestu nejen nasm roval, ale i jednoduše zni il.

Pokud nyní na místo pojmu *bu ka* postavíme *lov ka*, na místo pojmu *organismus Boha*, tak vše bude na svém místě. Mechanismus karmy je působení z-norodých sil kosmu a p írody na *lov ka* s cílem přivést ho na normální evolu ní cestu vývoje a života, přimě *lov k* celým svým životem musí dokazovat a potvrzovat víru v Boha. čím více spoj *lov ka* s Bohem se b hem jeho života, a ještě lépe v každém okamžiku projevuje, tím je *lov k* zdrav ější, má delší a š astn ější život a více r zných schopností (jasnovidectví, levitace a tak podobn).

Svazek dokazující Boží víru se projevuje myšlenkami, emocemi i skutky. *lov k* myslí jen pozitivně a všechno přijímá jednozna n : ve všem vidí projev Boží a nikomu nep eje nic zlého. Emocionálně se *lov k* nachází ve v domí, že je mu Bohem dovoleno žít, existovat, projevovat se. To všechno znamená jedno: B h ho miluje. V n m neustále př ebývá, koupe se v n m, je blažený a sám prožívá city lásky, radosti a št stí. Svými skutky tento svazek ještě více upevňuje. Každou chvíli života *lov k* zasvěcuje Bohu: jídlo, obsloužení sebe samého, práci a další, přimě všechno provází vn ější (slovní) a vnit ní (myšlenkovou) modlitbou. K plod m své práce *lov k* není př ipoután: vždy to všechno d lá pro blaho všech, to jest Boha.

Te už rozumíte, do jaké míry upadla víra v Boha u sou asného *lov ka*. Nesta í říci: „V ím v Boha“ a dvakrát až t ikrát za týden navštívit kostel. Vše-

chen ostatní a se lov k zabývá pomíjivými v cmi a od Boha je velmi vzdálen. Ke svazku s „božským“ nezbytně potřebuje každý lov k dynamickou trvalou práci na svém myšlení a emo ní úrovni. Zapamatujte si citát z Bible: „Není snadné dosáhnout Božího království.“ Je to jako jeden z d íve popsanych proces . Kolik sil lov k v noval k upevn ní t chto svazk ve všech svých životech, tolik jich dostane v sou asném i dalších životech.

Jak tedy máme pracovat s vlastní karmou? Ne všichni dokáží odhodlan odejít do ústraní, a to tím spíše, že sv t nás tak snadno nepustí. Z d ív jší doby je nám známo, že karma pracuje pomocí myšlenek.

Veškeré myšlenky lov ka se to í kolem šesti instinkt . Zvláštnosti temperamentu jen zesilují, nebo naopak oslabují zasilku myšlenek, ale nemají vliv na jejich kvalitu. Karma vzniká z toho, co a jak si myslí lov k, když b hem života naráží na instinkty sebezáchovy, pokračování rodu, snahu o v dcovství, úsilí o svobodu, spravedlnost a tvo ení, a podle toho s tím také pracuje. Všichni lidé mají všech šest stejných instinkt a cht jí je realizovat: hezky stabiln a v dostatku žít, milovat a být milováni, mít ur itou autoritu a moc, používat ur ité zaru ené svobody, aby vše v jejich život bylo spravedlivé, bez r zných k ivd a nedorozum ní, aby mohli origináln „darovat“ sami sebe, zvýraznit sebe samé prost ednictvím tvorby. Protože lidé nezpracovávají svoje instinkty, ale naopak je následují a ztotož ují se s nimi (s materiálním dostatkem, s rodinou a jejím blahobytem, sexuálním životem, podrobováním okolí své v li), cení si jen své

práce a úspěch a jejich zájmy se st etávají s b žným životem. Za íná boj: do éteru létají myšlenkové st ely, vzniká a navrhuje se karma. Aby se to nestávalo, doporu uje se žít podle p íkázání (ústavy a zákon). P íkázání samoz ejm nejsou dodržována. „A tak vždy, jak chcete, aby lidé jednali s vámi, jednejte i vy s nimi, nebo tak praví zákon a proroci.“

Z výše uvedeného vyplývá následující: jestliže chcete v dom pracovat se svojí karmou, je t eba za ít práci na svém v domí, na rysech charakteru. Zpracujete a p ivedete do normy svoje instinkty. Vaše myšlenky budou jiné, a to znamená, že se za ne m nit i karmická odpov ze strany éteru.

Nyní p ejdeme ke konkrétn jším radám práce s karmou, ale nejd íve uvedeme *univerzální schéma k této práci*. Práce s karmou vyžaduje poznání sebe samého jako duchovní existence a p íjetí odpov dnosti jak za sebe, tak za svoje myšlenky a skutky. Dále jde o to p íjmout život a životní situace takové, jaké jsou, p emýšlet nad životem, životní situací a p íjmutí ešení v pozitivní práci. Dále se poslední proces se opakuje, dokud není dosaženo výsledku.

Pokud sebe neznáte jako duchovní podstatu a nep evezmete odpov dnost, nem že být o n jaké karmické práci ani e . Budete hra kou v níkách osudu, který vám tvo í jiní lidé.

Když odmítáte, bráníte se úder m osudu a nep íjemným situacím, jež vás potkávají, odmítáte tím Boží spravedlnost, která je vám poslána pro blaho a korekci vaší pozice v život . Odmítáte existenci všeobecného zákona spravedlivé odm ny a svoji nyn jší situaci jen

prohlubujete. Pamatujte si: sv j p edchozí i nyn jší život jste vedli tak, aby se vám d lo to, co se vám práv d je. Na vin jste tedy jen vy sami.

Složitou situaci je nezbytné bez reptání p ijmout, najít její smysl, ud lat pot ebné záv ry a vydat se cestou nápravy.

Když p ijmete ešení a vyjasníte si smysl i nutná opat ení, m jte neochv jnou víru v úsp ch. Zm na složité situace v život , zdraví, p íklon na tu lepší stranu bude sv d it o tom, že jste na správné cest . Pokud to tak není, zastavte se a p emýšlejte, co d láte špatn , najd te chybu a znovu se pus te do díla. Pamatujte si, že vesmír chyby nepromíjí. Chyby je pot eba odstranit a nikdo to za vás ud lat nem že: „... dokola se neo- to í Zem ani nebe, ani jedno písmeno, ani jeden škr perem nebude odstran n ze zákona, dokud se nesplní všechno...”

Co znamená kát se, inít pokání? Mnozí lidé si pletou význam slova *pokání* s takovými pojmy jako *vý itky sv domí, sebebí ování, lítost nad tím, co bylo* a podobn . Pokud lov k n eho dlouho lituje, n co moc prožívá, poko uje se, znamená to jediné: svými prožitky v dom vytvá í špatný program a pak jej živí emocemi. Tak se formuje negativní program, jenž bude v budoucnu zasahovat do života jemu samému a p ejde na jeho potomky.

Pokání znamená poznat špatnost minulých skutk a vyjád it p ání je od inít, napravit. Kající se lov k p estane konat špatné skutky, žije jinak. Snaží se odstranit d íve napáchané škody a napravit je.

Nyní je d ležitě pohovo it o pokání jako o v domém procesu v poli v domí. Pokání je konkrétní p sobení proti jakýmkoliv in m, myšlenkám, zp sobu života a existujícím špatnostem. lov k musí poznat celou zhoubnost svého p edchozího p sobení. To probouzí ve v domí zvláštní informa n -energetický proces, který se z vn jšku projevuje roz ílením, chv ním t la, vzlykáním a slzami. Tento proces ni í špatný program v poli v domí a zp sobuje o iš ování. V záv ru, když si lov k dob e zavzlykal a poplakal, se dostaví dvojí pocit. Na jedné stran je unavený a vysílený a na stran druhé cítí uleh ení, osvobození od n jaké vnit ní tíhy. Uvnit n j se n co raduje a zá í. To sv d í o tom, že proces pokání prob hl správn a úpln . Pokud se pocit uleh ení nedostaví, lov k prost sám sob „nasliboval”, že se bude kát, ale nakonec se nekál dostate n up ímn . Negativní program z stal v poli v domí a v obdobné situaci znovu vyprovokuje ke špatnému jednání.

P í úplném pokání dochází k p erušení p í in a následk a p sobení karmy za pokání, za špatné iny, se m že zkrátit nebo zna n oslabit. Spolu s tím existuje také p íjetí, aby lov k pln ji procítil celou špatnost svých in a vlastností. Zpo átku je to nové a dobré a on má radost. Ale nakonec se obrací ke své špatné a zlé stránce a naplno pozná, co je prostopášnost, alkoholismus, narkomanie a potom vzniká p ání úpln a navždy se od toho osvobodit. Rozjíždí se proces úplného pokání, je o iš n a negativní vlastnosti jsou zpracovány. Duše (pole v domí) z stává šedá u t ch, kte í „h eší s mírou”. Takový lov k omlouvá sám

sebe: žijí jako všichni a nic nezpracovávám. S tím přechází z jednoho života do druhého. Takových lidí je na světě mnoho. „Tiše hleší“, povrchní v í v Boha, zcela jsou zahlceni svetskými problémy a nejznámějšími pletichami.

ím je zatížena vlastní karma?

Zena se z ekne narozeného dítěte, myslí na to, že nechce mít děti - a ot hotní. Ještě více zat žuje ženu přerušení hotenství, dokonce na obzvláš dlouhou dobu. Podnět k přerušení hotenství zat žují karmu. Nejsou jenom ve skutcích, slovech, ale také v myšlenkách. To se vztahuje stejně na ženy i na muže nezávisle na jejich věku. Například u ženy, jež podstoupila potrat (nebo jen po radě, aby jej podstoupila), může vzniknout cysta na vaječníku. Muž, jež trvá na potratu, dostane „slabost“ v oblasti beder. Tato slabost se projevuje bolestí v křížové oblasti a může se projevit v problémech s prostatou, adenomem, ranou impotencí. Slovní, emocionální, myšlenkové přání zabít budoucího člověka je porušením hlavního zákona života, za které člověk platí svým zdravím a osudem. Nejhorší druh karmy je přisouzen lidem, kteří přerušují normální cyklus vtelení a provádějí potraty. Život nám ukazuje tyto lidi v podobě mrzáků a invalidů od narození: přinášejí si strašná traumata a znetvoření na celý život, debilitu a kretenismus.

Vlastní karma se zmír uje a zušlech uje dobrými skutky, jež napomáhají procesu života na Zemi. Zajímavou otázkou jsou adoptované děti, pomoc potěbným, podpora starých lidí. A také ti, kteří názorně vy-

světují lidem, kteří vstupují do života, jejich karmické závazky jednoho před druhým. Přijímte prostou životní pravdu: člověk, jenž v sobě potlačil city lásky, nemůže být nikým vyléčen. Nejlepším lékem každého problému života jsou láska a radost.

Sexuální úchytky a karma

Každý druh živé bytosti má svoje programy pokračování rodu. Konkrétně určují to, s kým a jak musí proběhnout pohlavní akt. Nevhodné programy, které přerušují člověka jeho přirozené, mohou zkazit normální chování. Podobný odklon od normy lze pozorovat u lesbiček, homosexuálů a onanistů. Omlouvou jim je, pokud jejich chování závisí na životních okolnostech jako násilná izolace, jež dlouhodobě vylučuje kontakty s osobami opačného pohlaví.

Začnu u onanistů. Programy je přivádějí do rozpaků, vedou k ostýchavosti, strachu, stydlivosti a opovržení, mohou se usadit ve vědomí, takže člověk dokonce nemůže ani normálně přistoupit k pohlavnímu aktu.

Nevhodný program k vidění u milovanému člověku (druha k druhovi, přítelkyni k přítelkyni), předaný diktivním, může vést k lesbické orientaci nebo homosexualitě. Podvědomí se snaží zničit program k vidění tím, že zvyšuje stupeň připoutanosti ženy k ženě, muže k muži. Homosexualita může vznikat i jako zkouška vyplnění citově umírající lásky a připoutanosti jednoho člověka ke druhému. Výsledkem by měla být láska člověka k celému světu, který jej obklopuje, ke všem lidem: člověk nemá žádné rozdíly. Po-

city intimní blízkosti tvoří jen velmi malou část této velké lásky. Jestli se rozhoří nebo uhasnou podiv domé city všeobecné velké lásky, může jako pokus o její kompenzaci vzniknout láska ke stejnému pohlaví.

Aby takováto láska vznikla, musí se zformovat program zvráceného sexuálního chování, jež člověk nutí jednat, jak jedná. Každý nevdomý program v poli v domí je nemocí duše. Na v domí člověk má takový vliv, že v něm vyvolává odklon od normálního stavu. Ten se upevní jako forma psychické nemoci, hloupé rysy charakteru nebo škodlivé náruživosti.

Lásku ke stejnému pohlaví (homosexualitu, lesbickou orientaci) je třeba vidět jako nemoc struktury pole v domí. Čím víc člověk „obsluhuje“ program lásky ke stejnému pohlaví, tím bude tento program silnější a vyvolá více změn. Například žena, která má zvrácené biologické chování, provokuje narození svého potomstva na úrovni struktury pole (program tak působí v nevdomé podobě svým dětem). Něco podobného se stává i mužům, kteří praktikují homosexualitu.

Nevdomý program lásky ke stejnému pohlaví narušuje v poli v domí struktury, jež odpovídají za pole v domí i za tělesnou imunitu, za projevy pevné vle a zdraví potomstva. Parametry osudu se zpravidla křiví tím špatnějším směrem. S homosexuály a lesbičkami ustavených přicházejí různé nedorozumění a nepřijemné situace. Program lásky ke stejnému pohlaví přitahuje negativně zvrácené lidi, kteří je potom bijí, vysmívají se jim a vyhýbají se jim.

Oproti popsanému když miluje druh družku, muž ženu, rostou spolu i duchovně, protože jste nanič nevdomé karmické programy, a tím lépe nejen sebe navzájem, ale i budoucí děti. Jedním z mechanismů, jež dovoluje spalovat nevdomé karmické programy v poli v domí, je orgasmus. Mohutný orgasmus jako projev tvrdých kosmických energií přivádí člověka k tvrdým vrstvám vesmíru, spaluje postranní programy v poli v domí a energeticky upevňuje jeho struktury.

Jak si pomoci v těžké situaci?

V první řadě je nutné porozumět tomu, že člověk žije v harmonickém světě. Harmonie je velmi lehce narušitelná zvony jšku i zvony ku pomocí jedné a téže síly, nesprávného emocionálního myšlení. Proto vnitřní stav lidského v domí musí mít vždy maximálně blízko k pocitu smíření. Co nám připraví a posílá nastávající den: špatné i dobré, škaredé i hezké - všechno je potřeba přijímat stejně. Když smířlivě přijmeme každou životní zkoušku, tak hospodíme s ohromným množstvím sil (ty nevyhasínají emocemi), které by se jinak ztratily v bezplodných požadavcích. Ušetřený potenciál životní energie lze využít na lepší řešení problémů a pro vnitřní duchovní rozvoj.

Je třeba porozumět tomu, že na jedné straně je lidská logika a řídí se heslem „více a lépe“ a na straně druhé je božská logika a řídí se heslem „spravedlnost a rozvoj“. Proto si v každé karmické události můžete člověk pomoci správnou snahou, správnými vztahy a city.

Lé ení s ohledem na p í inu

Lé ením bez ohledu na p í inu nemoc jenom p e- jde na jiný orgán nebo na osud í na psychiku lov - ka nebo do jeho budoucího života í spadne všechno na jeho d tí. Bez duchovní zm ny se nemoc lov ka nevylé í. A jak je tedy nezbytné postupovat?

1. Rozeberte život svých rodi í podle toho, jaké programy by vám mohli p edat. To se snadno ur í podle jejich charakteru, životních zkoušek a osudu. P íbližn totéž eká i vás.

2. Hlavní pozornost v nujte pokračování života va- šich p íbuzných a tomu, za jakých okolností zem eli.

3. Jak spolu žili vaši rodi e: jejich vzájemný vztah, vztah k d tem (k vám), k ostatním lidem.

4. Jestli bylo úmrtí dít te ve vaší rodin a jaké: jestli podstoupili rodi e potraty, za jakých podmínek a jaké d vody je vedly k ospravedln ní.

5. Zda byli vaši rodi e v ící, jaký život vedli, co vám íkali, jaké myšlenky vám všt povali.

6. Rozeberte sv j život. Najd te v n m události, jež se odehrály mimo vaši v li a vy jste nem li žád- nou moc je ovlivnit. (Pokud rozeberete vývoj situace, potom uvidíte cestu k jejich ešení. Všechno plynulo hladce do okamžiku, než byl ud lán kone ný výb r. Mohli jste zvolit nev dom , pasivn , ale zvolili jste.) Rozeberte silné a slabé rysy svého charakteru. Kte- ré rysy vám v život pomáhaly: získávali jste jistotu, spokojenost? Které vám naopak v život p ekázely: oslabovaly vás a inily závislými? Odpov zte na otáz- ku: Co chci od života? Co vás v život zneklid uje, rozzlobí, uráží. Pozorujte, z eho a jak se za ínají roz-

víjet neklid, zloba, urážka. Milujte sebe i v dob , když se nejvíce neda í, a toto období p ekrývejte pozitiv- ním myšlením.

Zvláštní pozornost v nujte tomu, nakolik odpoví- dáte na situace p ímo. To vám ukáže, jak silné v sob máte nev domé programy agrese, zlosti a málo lásky.

Vra te se ke kapitole o šesti instinktech (nap . se- bezáchovám, pokračování rodu, vedení), ur ete, které z nich máte nejvýrazn jší, a propracujte je. To není nic jiného než práce s rysy vlastního charakteru.

Sílu odklonu od vesmíru ukáže jednoduchý test, *d tí ve vaší náru í*. D tí nejsou rády v náru í lidí ener- geticky slabých, podv dom agresivních, nedobrych - t ch, kte í jim berou energii. Pole dít te je nechrán - né a je velmi snadné vzít mu energii. Ale intuice dít te je veliká, ono plá e a z náru e takového lov ka se snaží dostat pry .

7. Vzpome te si na všechny svoje nemoci od na- rození. Nezapome te se rodi í zeptat na hladký nebo t žký pr b h vašeho zrození i další okolnosti, jež váš p íchod na sv t ovliv ovaly.

Napište všechny své slabosti a problémy na papír a za n te beze sp chu pracovat. Nejprve si odpov zte na základní otázku: co si p ejete, co o ekáváte od ži- vota? Za n te m nit své zvyky. V prvé ad se zbavte ni ivých i jiných špatných zvyk . Dále pak za n te m nit zp sob komunikace, a pracovat tak na zm nách ve vztazích k lidem okolo sebe, k p írod a událos- tem. Bu te trp liv jší, jemn jší, rozumn jší, p ízp - sobiv jší. Rozvíjejte lásku k blízkým lidem, nau te se omlouvat a odpoušt t t m, již vám ubližují. A hlavn ,

nau te se neustále proci oval život, který vás obklopuje, lásku velkého organismu, vesmíru, a odpovídejte mu stejn . Ve všem spat ujte jednotu života a spravedlnost. Tuto lásku proci ujte fyzicky a odpovídejte na ni tímtež citem.

Životní problémy i nemoci p ejdou jako bou kové mraky a znovu vysvitne sluní ko. Nevyžadujte p íliš mnoho pozornosti - pravý život vám dá všechno, co si zasloužíte. Snažte se v procesu života vid t a procítit nejv tší odm nu, jíž je radost a št stí.

Hlavní otázky života, životní výzvy, as vstoupení karmy

Za neme od konce - od doby za átku karmických zkoušek. V závislosti na práci v p edchozích životech lov k hromadí „zavazadlo" dobrých a špatných karmických program , dluh , které se musí odpracovat v sou asném život . ást života, v tšinou na za átku, má velmi dobrý pr b h. Všechno je normální: rodina, práce, zdraví. Tak ub hne n kolik let a potom bác! Spustil se negativní program odpracování. Rodina je narušená: um el manžel, materiální úrove se rychle snížila, sho el d m, v zemi za aly sociální zm ny, stali jste se uprchlíky. Je možná i jiná varianta: za hloupé rysy charakteru nebo vlivem negativních program jste se dostali do v zení. Odsed li si trest, pop emýšleli, za ali žít jinak. Vytvo ili jste pevnou, p átelskou, milující rodinu. Žijete v dostatku a stabilít .

Nyní o hlavní životní zkoušce. V život každého lov ka existují základní životní zkoušky. Je lehké je ur it, pokud sledujete život svých p edk . Nap íklad

d da opustil rodinu, otec postupoval stejn a te je v podobné situaci syn. Dokáže vytvo it pevnou rodinu, aby jeho d ti nez staly bez otce jako kdysi on? Nebo bude zasévat karmu dále? „Úroda je hojná, ale ženc málo," íká na toto téma Ježíš Kristus. Tímto zp sobem má každý lov k danou hlavní životní zkoušku.

Te m žeme n co íci o životních výzvách. Známe slabinu lov ka, jež v n m byla programem zla založena. Život bude neustále p inášet takové situace, aby se tento program mohl projevit, ukázat se a aby byl zbaven života nebo ješt lépe zni en. Pokud lov k umí výzvu p íjmout, ustát, vydržet a nepoddat se jí, je karma sejmuta, zkouška ukon ena, lekce je zvládnuta. Problém je odstran n a nastupuje v ad další karmický úkol. Jaký bude, to v dí jenom vládci karmy, ale i tak bude nutné jej pokorn p íjmout, promyslet a zpracovat. Dále p ijde ada dalších úkol a všechno za ne od za átku. Jenom tehdy, když nez stane ve vašem poli v domí žádný karmický uzlík, jste dozrali pro Království nebeské, uv domili si pole v domí, a m žete tedy „ouškem jehly" vejít do života v -ného: vstoupit do domu, kterým je celý vesmír.

Množství lidí žije v zásad stejn : podstupují potraty, hádají se, sm jí se Božím p íkáním a netrpí tím jako jiní. Pro ? Ukazuje se, že svoji zásobu jistoty má každý lov k v poli v domí. Tato zásoba jistoty nás spojuje s dárcem života, vesmírem. Je obrovský a struktury pole v domí nejde jen tak narušit. Ale n -kte í lidé už tyto rezervy vy erpali a stále h eší. Aby

mohli žít, k vytváření bílé karmy pot ebuji v domou snahu.

Mimochodem dívají se životaschopnost lidí ur ova-li proroci a svatí. Zvláště oni svými r znými zásluhami tvořili bílou karmu, což sta ilo pro tisíce pokolení. V sou asné době je tento potenciál téměř vy erpán. Není nikdo, kdo by jej dopl oval. Proroci jsou pokládáni za šílence a blázny a svatí za tiché pomatence. Podmínky na planet Ěmí jsou v sou asnosti takové, že hmotné zaopat ení skon ilo a je pot eba v domá práce každého lov ka.

O p áních a pocitech radosti

Hlavní chyba lov ka je v tom, že se ztotož uje s p áními a pocity. V podstat jde o dvě r zné v ci. Duch a duše je jedno, pocity a p ání n co naprosto jiné. Vyhov t cit m a p áním znamená dát jim životní energii, pustit je do svého v domí, dovolit jim „p ejít“ do t la. Pokud se toto všechno d lá nev domky, tak program p ání a poci ované radosti natolik zesílí, že se lov k zaobírá jenom tím, jak jim vyhov t, a stává se jejich otrokem. Když je duše dostate n rozvinutá a na výši, jsou pak p ání a pocity radosti pod kontrolou. lov k ovládá svá p ání, city a v ci, ale nikdy tomu nesmí být naopak.

V honbě za splněním svých p ání za al lov k využívat možnosti všt povat druhému lov ku programy návratnosti. Tento program vejde do pole v domí ob ti a za íná ovliv ovat její uv domované chování. Nap íklad to d lá tak, aby p i byl p i hledání partnerky up ednost ován jen jeden typ ženy. To je *klasický*

návrat. Program dominantn p sobí ve v domí, potla uje a ignoruje všechny ostatní ženy.

Také další milý nev domý program zp tn poškoz uje duchovní struktury lov ka a je v rozporu s normálním osudem a vrací jej. V n kterých p ípadech to má vliv na zdraví okouzleného, velmi rychle se vy erpá a umírá. Ješt jednou podotýkám: každý nev domý program p íjímá pole v domí lov ka nep áteřsky a snaží se jej zbavit, a tak p istoupí i na sebezní ení.

Podobn p sobí i arování. Dobrý kouzelník nebo v dma jsou znalí a požehnaní lidé. Pomocí speciálního programu (jenž se získává jedním nebo druhým zp sobem a je „p edáván“ na p edm ty a podobn) si takový lov k vyšší karmické struktury pod izuje svým egoistickým zájm m. Egoistické vít zství v silné vrstvě osudu, kde je všechno v jednot a harmonii, s konzumním zp sobem života a p ízennými úkoly vedou ke vniknutí silných program ochrany. V závislosti na stupni proniknutí a narušení za ne p sobit mechanismus ní ení jednotlivého lov ka, jeho rodu, skupiny lidí, národa a také v p ípad t žkého narušení celého lidstva. Potvrzením toho je *Bible*: A uvid l Hospodin, že je velká zvrácenost lidí na Ěmí... I ekl Hospodin: „Set u z tvá e Ěm lov ka...“ Lil se na Ěmí děš ty icet dní a ty icet nocí... zaplavil všechny vysoké hory... bylo zni eno všechno živé, co bylo na povrchu (celé) zem , od lov ka po skot... z stal jenom Noe."

Chladnokrevnost v domí jako metoda prevence karmických program . Klid a chladnokrevnost lidského v domí byly oce ovány v každé době . To lov ku pomáhalo se smyslupln a rozumn orientovat v kaž-

dé situaci a co nejlépe ji zvládnout. Informační procesy, logické síly rozumu a paměť *bez přítomnosti emocí* nedovolují tvořit rušivé programy a odvádí je do podvědomí. To je nejlepší prevence před hloupou karmou.

Závazky se měnit a musí vměšovat do běžných událostí, vzdorovat jim, vycházet ze svých reálných zájmů, ale bez přítomnosti emocí. Rozebírejte události, hledejte řešení a způsobů zdolávání překážek. Jenom nezapojujte emoce a v každé situaci jednejte klidně.

V první řadě je třeba zvyšovat svoje v domě a odpovědnost za vlastní zdraví. Přijmout možnost zdraví, jakou máte - bez reptání. Z pohledu toho, že velká část problémů (přibližně devadesát procent) se zdravím vzniká způsobem života - ten si proto rozeberte nejdříve. Začněte od nejjednoduššího. Uvědomte si své hloupé zvyky (kouření, alkoholismus, narkomanie, přejídání, přílišné okouzlení sexem, jste líní se hýbat a podobně); program dne (v kolik hodin chodíte spát a kdy vstáváte, kde a s kým pracujete, jak trávíte volný čas); jak, kdy a čím se živíte (kolikrát denně, během dne nebo v noci, správná funkce zažívání, kvalita množství sníženého jídla najednou, sezonnost jídla, vyhovuje-li jídlo vaší individuální konstituci a podobně). Když provedete podobnou analýzu a najdete chyby, odstraňte je. Velmi žádoucí je vyistit si organismus. Pokud všechno uděláte správně a dále se budete přidržovat *technologie zdraví*, většina problémů se zdravím zmizí, protože se zrodily z nesprávného způsobu života. Nepoddají se tomu jenom pro-

blémy s vrozenými potížemi jako karmickým trestem za výrazné odklonění od určené cesty rozvoje a za těžké hříchy v minulých životech. Tady je potřeba speciální chirurgická pomoc a trénink (pokud to není spojeno s nerozvinutým v domím).

Je důležité odpovědět i na takovou zvláštnost: karmické problémy se zdravím mohou přejít jak na úroveň osudu, tak i naopak jak v negativním, tak i pozitivním smyslu. Negativní příklad: člověk onemocní. Utratil všechny svoje úspory na léčení, ztratil práci. Sám se stal žebrákem, ožebračil rodinu, ale zdraví nezískal (nebo jednoduše zemřel). Pozitivní příklad: člověk je nemocný od malička, pud sebezáchovy nezemřel. Zpomůlku pomohli v domě lidé, potom se sám začal uzdravovat a užil se být zdravý. Prožil život ve zdraví, založil milující, zdravou rodinu. Žil dlouho, v dostatku a úctě.

Výše je popsána nejpříjemnější cesta samostatného řešení obyčejných karmických problémů se zdravím. Jsou i jiné možnosti. Pohovořím o těch kterých z nich.

Pokud je nemoc jak nestandardní (nezpůsobila poškození a nezávážná) a nedá se vyléčit žádnými léčebnými prostředky, je v tomto případě příčina v něčem jiném. „Proste a bude vám dáno, hledejte a naleznete, klepejte a bude vám otevřeno, nebo každý, kdo prosí, dostane, kdo hledá, najde, kdo klepe, bude mu otevřeno.“ V beznadějně situaci je možné prosit o zdraví a obracet se přímo k prostoru jakožto živému organismu (Bohu). Přitom musíte vědět, že svou prosbu si budete muset odpracovat. Když prosíte, sami ukazujete, jakou konkrétní práci v průběhu života vy-

konáte. A nakonec se možná nedo káte, p ijmete ešení a naráz ukážete prostoru své zám ry ohledn prosp šnosti a „nutnosti“ svého života. Jestliže nesplníte svoje sliby, když prosíte o zdraví, tak nakonec p ijdete i o pozitivní výsledky. A te se podíváme, jak to chodí v život .

Prosba o vylé ení s následným odpracováním

Tento p ípad je široko známý a spojený se Serafímem Sarovským. Statká Michail Vasiljevi Manturov, který d íve dlouho sloužil jako voják, t žce onemocn l. Jeho nemoc byla podivná a nejasná. Nejlepší léka i své doby nedokázali nemoci ani porozum t, ani ji vylé it. Když nemoc nabyla takových rozm r , že Manturovi za aly vypadávat z nohou kousí ky kostí, v poslední nad ji se rozhodl jet za otcem Serafímem.

Manturov padl k nohám otce Serafima a se slzami v o ích ho prosil o uzdravení. Serafim se zeptal Manturova, jestli v í v Boha. Manturov odpov d l: „Ano, v ím!“ Ješt trochu rozmlouval s Manturovem o život , o p ízracích a Bohu. Nato otec Serafim znovu položil stejnou otázku a dostal stejnou odpově . Hovor dále pokračoval na stejné téma: život lov ka, jeho h íchy a Boží v le. Znovu následoval stejný dotaz, jestli v í v Boha? Manturov znovu odpov d l s v elou a naprostou vírou v Boha.

Otec Serafim si povídal s Manturovem proto, aby v n m hovorem upevnil víru v moc Božského uzdravení a prov íl, nakolik je p ípraven tuto moc p i-

jmout a pod kovat. To bylo nutné ud lat ješt i proto, aby v domí Manturova naladil *na vroucí prosbu za uzdravení, jež by vycházela z celého srdce*. Bez tohoto vnit ního nastavení není možné získat p ístup ani blahodárnou odpově z Božích sfér. Podle toho, jak byl Manturov nastaven -jeho síla a emocionalita bez ohledu na to, ím bude muset zaplatit - pot etí v ele a emocionáln prosil. Otec Serafim ekl:

„Radosti moje, jestli ty tak v íš, tak v také v to, že v ícímu je všechno Bohem umožn no. A proto v , že i tebe Hospodin uzdraví. A já, ubohý, se za to pomodlím.“

Otec Serafim se vzdálil k modlitbám do své cely. Po n jaké dob se vrátil, p inesl sv cený olej a nat el Manturovi nemocné nohy. Otec Serafim p inesl z cely také velké množství suchar , vysypal je Manturovi do plášt a poru il mu, aby šel do kláštera a rozdal je tam.

Pro bylo nezbytné darovat Manturovi suchary? Za prvé bylo pot eba naráz ukázat prostoru up ímnost svých zám r d lat dobro. Za druhé uzdravující odpově z prostoru m že být realizována jenom v lov ku, který je vnit n smí ený. Každý egoistický pocit (zvlášt p ýcha bohatých lidí) uzdravení blokuje. Nemoc je t eba vnit n p íjmout jako v domí trestu za minulost a smí it se s ní. Bez reptání ji vyvážit jednoduchými, ale pot ebnými dobrými skutky. A za t etí je t eba zahnat všechny pochybnosti víry v okamžité uzdravení. Bloky v p edávajícím mechanismu uzdravujícího impulzu, jenž p íchází z prostoru k lov ku, tvo í zvlášt pochybnosti. Pochybnosti mu nedají

možnost, aby se proces nemoci bez překážky zvrátil, a myšlenky plné pochybností, potla ují, zkruslují a ruší uzdravující signál z prostoru.

Takovýmto jednoduchým zp sobem, jako je darování suchar mnich m, tedy ov íla v elost víry Manturova a to, jestli se jeho slova nerozcházejí se skutky. Tak na to vzpomíná sám Manturov. A koliv pochyboval, za al rozdávat suchary... a ne ekan pocítil v nohách sílu! Te mohl bez problém jako zamlada stát! Manturov tomu nerozum l, žasl a plný radosti padl otci Serafimovi k nohám.

Otec Serafim ovládal dar jasnoz ivosti, v d l o Manturov vnit ním boji a jeho pochybnostech. Pomohl mu na nohy a p ísn ekl: „Copak Serafimovou prací je umrtvovat a oživovat? Co ty?“

Pro ta strohost? To proto, že lidé nemají víru! Jejich slova nejsou napln na silou víry, jsou prázdná a lživá. Ale Hospodin, ten nelže! Jestliže On n co ekne, tak to také tak bude. Otec Serafim uslyšel tuto odpov a Manturov nehled na v elost vy ených slov také zapochyboval. A práv tím byl otec Serafim pobou en. Pamatujte si, že jenom víra a vroucnost dovolují obrátit se na prostor a získat od n j dary.

Manturov se rozlou il se Serafimem, jenž mu pomohl tak zázra n se uzdravit. Slyšel slova o tom, že za uzdravení je t eba pod kovat Bohu.

Ub hla n jaká doba. Manturov se cítil tak dob e, že za al o nedávné, tak mu ívé nemoci p emýšlet. Cht l znovu pobýt s otcem Serafimem a p íjmout jeho požehnání. Cestou do Sarova, kde otec Serafim žil, Man-

turov p emýšlel o tom, jak mu má pod kovat a chválit Hospodina.

Otec Serafim ho uvítal slovy:

„Radosti moje, slíbili jsme pod kovat Hospodinu, že nám navrátil život!“

„Já nevím, ot e, ím, co p íkážete,“ odpov d l Manturov a divil se otcov p edvídavosti.

Otec Serafim radostn pohlédl na uzdraveného Manturova a ekl:

„Tak, radosti moje, vše, co máš, dej Hospodinu a vezmi na sebe chudobu!“

Podle sv dectví o ividných sv dk í samotného Manturova tato slova na n ho t žce dopadla. Byl ješt mlád a ženatý.

„Z eho budu žít, když všechno rozdám?“ p emýšlel Manturov.

Otec Serafim znal jeho myšlenky a ekl:

„O em p emýšlíš? Hospodin t neopustí v tomto život ani v tom budoucím. Bohatý nebudeš, ale chléb vezdejší mít budeš.“

Manturov vid l otce Serafima podruhé v život .

„Souhlasím, ot e. Co mám pro požehnání ud lat?“ otázal se.

Otec Serafim mu požehnal a p íkázal mu, aby koupil na ur ítém míst pozemek. Manturov propustil nevolníky na svobodu, prodal jm ní a za všechny peníze koupil ve vesnici Divejevo na míst , které mu ukázal sv tec, ur ítou ást p dy. Otec Serafim mu p íkázal, aby tuto zemi chránil, nikomu ji neprodal, ale odkázal ji církvi.

Manturov te za al strádat. Jeho žena mu vy ítala, co ud lal, ale on nikdy nereptal a radoval se z pros-tého, ale jinak zdravého života. Nakonec byl na tom kousku zem postaven Divejevský ženský klášter.

Takový zp sob odpracování prosbou o uzdravení prožil, aniž to sám v d l, také Paul Bragg. A jak to popsal on sám.

„Narodil jsem se na plantáži v centru státu Virginia, kde se zabývali p stováním tabáku a chovem vep u. Od samého narození jsem m l velmi slabé srdce.

[Slabé srdce od narození je výsledkem karmy p ed-chozích život . V sou asném život bude zdravím a osudem platit za minulost.]

Prvních trnáct m síc bylo neustálým bojem o m j život. Trp l jsem silným bušením srdce. V osmi letech m skolila revmatická hore ka a po dobu jedenácti dní jsem se nacházel mezi životem a smrtí. Slabé srdce mi nedovolovalo b hat a hrát si se zdravými vrstevní-ky. Brzy se za aly rozvíjet další nemoci: zán t dutin, astma, bronchitida a potom i tuberkulóza. *[To ukazuje na velmi slabý imunitní systém nebo prakticky na jeho nep ítomnost.]* Prožil jsem n kolik let v sanatoriích, kde m „odsoudili“ k smrti. *[V t chto sanatoriích léka i nemohli pro svoji neznalost zabezpe it jedno - zdravý životní styl. Léky a nevhodná strava nepomá- hají, ale naopak oslabují životní sílu organismu. Vto- kových podmínkách se nem že organismus obnovit.]* Zdilo se, že nemám nad ji na p ežití.

Ale kde je život, tam je i nad je. Velmi jsem se cht l dostat do znamenitého sanatoria doktora Rolliera ve Švýcarsku, jenž používal zvláštní metody lé ení.

Rolliera nazývali *doktorem sv žího vzduchu, vody, slunce, fyzické aktivity, jednoduché stravy*. Za krátký as dokázal m j organismus obnovit a já nastoupil cestu ke zdraví a síle.

[Co znamená obnova organismu? Jednoduše dodat takový životní styl a podmínky, které pomáhají životní síle obnovit organismus. A Rollier to d lal a Bragg porozum l]

V té dob se stala ješt jedna další p íhoda. *Rozhodl jsem se zasv tit celý sv j život pomoci lidem upev ovat špatné zdraví, jak jsem to ud lal já. Ano, na tuto cestu jsem cht l nasm rovat svoji energii a celý další život. [To je klí ový moment: sotva se zdraví ustálí, lov k p ijme pevné životní rozhodnutí. A sv j závazek, jež jednou na celý zbytek života p íjal, neopustí. To upev- uje jeho spojení s prostorem a on dostává sílu zám r splnit. ím pot ebn jší a v tší podle vlastních m ítek zám r je a ím pevn jší a neochv jné je rozhodnutí, tím více síly lov k dostane. P ítom d ležitost a vý- znam takového rozhodnutí pro celý následující život si uv domil lov k sám. Zapamatoval si to a napsal o tom knihu. Jak málo užítku si z p e teného odnášíme! Sp cháme za povrchností a neříváme se do hloubky. Hladovíme, poléváme se vodou, ale myšlenkový vklad nem níme. Odtud jsou i výsledky, ale ne takové jako u klasické lé by.]*

V rozsahu mnoha desetiletí jsem se nau il metody obnovení zdraví p írozenými zp soby a p edal jsem je mnoha tisíc m lidí na celém sv t !"

[Myšlenky a slova se nerozešly se skutky. Proto byl Braggovi darován dlouhý, plodný, zabezpe ený

a zdravý život. Jestli m pam neklame, zhruba devadesát šest let!]

Rozhodnutí o vlastní užitečnosti a její uvedení do života

Mnohým se v životě daří jenom proto, že se pro něco rozhodli a své rozhodnutí pevně a dle sledného v životě uplatnili. Ale jestli od něho ustoupili, je všechno ztraceno.

V televizi jsem viděl po ad se známým spisovatelem - satirikem. Oženil se, ale dítě nemá. Léčení a další vyšetření nepřinášejí výsledky. Jedna staenka mu poradila: vezmte si domů zatoulaného psa. Postarejte se o ně jako o členy rodiny. Poslechl ji. Za nějakou dobu se mu narodil dlouho očekávaný potomek.

Asem rodiče došli k závěru, že psí srst má že mít vliv na zdraví dítěte a psa darovali do dobré rodiny. Po nějaké době se manželé neočekávaně nepochopitelně rozvedli!

Spisovatel - satirik se se staenkou náhodou potkal. Zeptala se na psa. Řekl, že se dostal do dobrých rukou. Ona odpověděla: vy jste ho prodali! A tak se stalo, že vzali na sebe závazky, ale nesplnili je. A jednou...

Vhodně pije životem prověšený zpusob: manželé, kteří nemají dítě, se vlastní dítě narodí poté, co přijmou do rodiny opuštěné dítě.

Další příklad: žena beznadějně onemocněla na lymfom. Běžné metody léčeni jako ořistá, jídlo, petrolej a další zmenšily lymfatické uzliny z velikosti slepičích vejce do normální velikosti, ale plného uzdravení

nedosáhla. Je to dáno tím, že ve v domě má mnoho urážek a nespokojenosti.

Nebo v rodině jsou již dospělá a rodiče adoptovali malé dítě. Žena je starší a nemocná. Podle našich měření by se měla postarat sama o sebe, ale musí se starat ještě o rodné dítě. A ona to dělá, ukazuje svoji užitečnost a... bez ohledu na sebe se úplně uzdraví! Žije v dostatku, pracuje a vychovává malé dítě.

Následující parametr, kterým udeří karma, jsou vzájemné vztahy mezi lidmi. V daném případě je potřeba pochopit jednoduchou pravdu lidí, kteří jsou okolo nás a naše vztahy k nim nejsou jenom formální. Jsou propletením karmických pout, jež přecházejí z minulých životů do toho současněho. My se s nimi buď svážeme ještě pevněji, nebo něco zlikvidujeme a osvobodíme se. Proto k mezilidským vztahům přistupujeme velmi vážně, velmi pozorně a citlivě.

„...Pravím vám, že každý, kdo se hněvá na svého bratra zbytečně, podléhá soudu: kdo řekne o svém bratrovi, že je „bezvýznamný člověk“, podlehe soudu. A kdo řekne „choromyslný“, dostane pekelný oheň.“ Vždy všechno kolem nás je zrozeno z našich přání a z minulých svazků. My „náhodou“ potkáváme ty, s nimiž jsme byli spoutaní už i v minulých životech a „lišíme se“ jenom rysy charakteru a zájmy. Naše karmické sítě jsou vzájemně tak propletené, že jenom uvědomíme práci je dovolí oslabit a někde i rozvázat.

Když si budete vybírat lidi kolem sebe, pamatujte si, že cizí karma má schopnost přecházet, usazovat se a vtahovat vás do kola cizích událostí a zesilovat vaši vlastní karmu. Všimněte si pozorně svého blízkého

okolí, pracovních partnerů a dalších „nahodilých“ lidí ve svém životě. Rozeberte všechny ukazatele a lépe poznáte sami sebe a svoji karmu. Porozumíte, jak je třeba s ní pracovat a co vás může v životě otekat.

Náš rozbor začíná od rodičů a rodiny. Velmi důležité je znát rodovou minulost. Jak žili vaši předci, čím se zabývali, jak dlouho žili, v kolika letech a za jakých okolností zemřeli. Tato jednoduchá analýza vám pomůže poznat, jaký karmický dloužek vám mohli „přehodit“ anebo jestli jej máte sami. Lidé, kteří umírají do sedmdesáti let, v tšinou v bolestech a ještě častěji násilnou smrtí, zjevně mají množství negativní karmy, což můžete otekat i vy. „Jablko nepadá daleko od stromu.“

Pokud člověk zhruba do jeho šesti až sedmi let potkává různé především nepřijemné události, jsou to následky minulé karmy. Člověk nemá sílu na to, aby je nějak ovlivnil, tak je musí jednoduše přijmout. Kdo dříve prováděl potraty, sám se stane obětí potratu. Kdo byl příliš na sebe pyšný a znevažoval důstojnost druhého, narodí se jako mrzák, kterému je souzeno v průběhu života prožít totéž. Krutá, ale spravedlivá a užitečná škola života.

Když si člověk začíná více uvažovat (zhruba v šesti až osmi letech života) dobro a zlo a rozlišovat je, začíná jeho práce s karmou. Až od tohoto vku je člověk schopen sám přivést v karmických událostech, jež se kolem něj rozvíjejí. Důležitá soustava, bratři a sestry, rodina a lidé, které starší lidé spolu s vámi začínají svými karmickými břehy. Kolem vás i vám se stávají různé příhody a v závislosti na rysech charakteru se

lidé v nich různě projevují. Každý z nás podle svého tempa pracuje se šesti instinkty. Na závěr každý dosáhne svého životního výsledku.

Věk od třinácti do šestnácti let je pro člověka nejdůležitější. Probouzí se pokračování rodu. Na závěr se to projevuje v přátelství, náklonnosti, lásce a dále se rozvíjejí vzájemné pohlavní vztahy. Vzniká přátelství uzavření manželství, založení rodiny. Nejsilnější karmické „uzlíky a rozuzlení“ vznikají kolem tohoto instinktu. Přátelství, náklonnost a láska mají kořeny v minulých životech. Dříve jste měli nějaké podobné vztahy s těmito lidmi nebo určitým člověkem a nyní se odehrávají znovu proto, abyste jim rozuměli, zpracovali je, a tím splnili daný úkol. Můžete se stát, že milujete, ale nejste milovaní. Všechny silami vás to táhne k nějakému člověku, ale on si vás nevšímá a miluje někoho jiného. V tšinou to bylo v minulém životě naopak, vy jste neviděli vzplanutí toho, kdo vás upřímně miloval. Nyní vám oplácí stejnou mincí, u vás mravnímu strádání. Spravedlivé, není-liž pravda?

Obecně se nespoutaná pohlavní přitažlivost jednoho ke druhému vysvětluje tím, že muž a žena mohou představovat jeden energetický organismus, jenž bude existovat jako samostatná jednotka. Proto je velmi důležité najít právě tu svoji polovinu. Pohlavní přitažlivost, ostrost smyslných prožitků, fyzická potřeba být přítomen i ve snech hovoří o tom, nakolik se k nám druhá polovina přibližuje. Toto mohutné podvědomé a jediné smýšlení je uloženo v každém člověku. Mimo vlastní duchovní rozvoj je velmi důležité najít svoji polovinu a dále se společně rozvíjet jako jeden

organismus. Výše uvedené spojitosti vytvoří neomylně jedinečné spojení dvou v jednom.

Je třeba brát vážně „skrytou“ část pátelství, lásky, pohlavní pitažlivosti, slastných pocitů, potěby být na světě. Čím více karma druhého člověka souzní s vaší, tím více se projevují pouta pátelství, lásky, pohlavní pitažlivosti, slastných pocitů. Čím více se stýkáte, tím větší jsou vaše *společné informační-energetické projekce*, přičiněná tla. Karmická pole se promíchávají a slévají v jeden celek. V závěru tak dva lidé vytvoří jeden celek a na všech úrovních a po fyzické smrti se stanou jedinou rozumnou existencí.

A co se stane, když se člověk pátelí tu s jedním, tu s druhým a má více pohlavních kontaktů s různými lidmi? Pátelství vtahuje člověka do velkého karmického kruhu. Musíte dobrovolně přijímat úast na řešení problémů jiného člověka. To je celkem normální, ale budete bdělé a rozumní, a když na sebe berete a řešíte karmické problémy svého druhá, nedělejte z něj hlupáka. Pátel se přestane duchovně rozvíjet a vás to postihne na zdraví nebo osudu. Ještě hůře dopadnou v případě pátelství pohlavních kontaktech s různými lidmi. Orgasmus je nejsilnější obdání druhá množstvím informací a karmou. Vaše pole karmy dostane nejen vaši karmu, která bude po život rozmotávána přes vás (a i vaše potomky), ale projeví se i množstvím nejrozumnějších situací, jež by se nemusely stát, kdyby nebylo orgasmu s vašimi bývalými pohlavními partnery. To je jasně potvrzeno fenoménem telegonie: bílá dívka měla první pohlavní styk s černošským mladíkem. „Pomilovali se“ a rozešli. Nedo-

šlo k potě (chránili se), ale proběhl orgasmus, a to znamená, že proběhl mohutný výboj energie a „zápis“ informace do informační-energetické struktury dívky. Uběhlo několik let. Dívka se provdala za bílého muže a porodila černé dítě !!! A také se stalo, že tato matka měla bílé dítě, všechno bylo normální, ale její dceř se narodilo černé miminko.

Založení rodiny je velmi důležitý a odpovědný krok. Přistupujte ke své budoucí „polovici“ odpovědně a poznejte podrobně jeho (její) rodinu z matčiny i otcovy strany. Jaké mají karmické komplikace, jaký průběh života, jaké mají zvláštnosti charakteru a tak podobně. Když dostupné údaje zpracujete, budete vědět, co vás v případě společného života čeká. A jenom podle toho rozhodněte o spojení svého osudu s jeho (její)- To vám pomůže poznat, jaké duše (charakter, nahromadění) se budou přes vaši rodinu uskutěčovat, budete-li pokračovatelem rodové minulosti nebo jestli se s vámi přeruší tradice a vy zůstanete bez rodu, pokolení a této podpory.

O důležitosti poznání svých rodových kořen a křve se hovoří ve všech starodávných knihách. Vezměte si třeba *Bibli*.

Toto je Noemův rodopis: „Noe byl muž spravedlivý, bezúhonný ve svém pokolení: Noe chodil s Bohem. A Noe zplodil tři syny: Šéma, Cháma a Jafeta. Všichni tři byli synové Noemovi a oni zalidnili celou Zemi.“ Dále se konkrétně hovoří o tom, že z Jafeta a jeho potomků „vznikli obyvatelé národů v různých zemích, každý se svým jazykem, rasou a svým národem“. Od Cháma a jeho potomků království na počátku tvo-

ili: Babylon, Jerich, Akad a Cháranu v zemi Šineáru .. A hranice byly: od Sidonu přes Geraru po Gázu, odtud k Sodom, Gomo e, Adm a Sebojím až k Lese. To byli synové Chámovi, jeho plém s jeho jazyky v jeho zemi v národech jeho. O Šémovi a jeho potomcích: „Obydli území od Meši po Sefar a hory Východu. Synové Šémovi z plemene jeho, z národa jeho.”

Svazky s rodovými koeny, které jsou p enáše-ny dále, jsou popsány v *Bibli* karmickou epizodou a mají dalekosáhlé následky. Noe vypil víno, opil se a ležel ve svém stanu obnažený. Jeho syn Chám uvid l otce v tomto stavu a ekl o tom bratr m. Brat i nahotu otce zakryli. Když se vyspal z vína, Noe se dozv d l o všem od svého syna Cháma a prokrel jej: „...otrok otrokem bude u bratr svých.” Prokletí Cháma p ešlo na jeho syna Kenaana. Od Kenaana p ešlo na další. „Nakonec se plém Kenaanských roztrousilo.”

Dá se íct, že ád, tradice, oby eje v rodin , rod a národ zavedl jeden lov k. Nap íklad Chám položil základy uvoln né morálky. Jeho synové, kte í vy- r stali v takových podmínkách, je p evzali a p edali svým potomk m. Stalo se to normou pro celý národ a m sta, jež založili, Sodomu a Gomoru. A potom... za h íšnost, která za ala u jednoho lov ka, byla jme- novaná m sta úpln vyhlazena.

V p ípad smíšených manželství krom oby ej , tradicí a zvyk jiného národa nucené dostanete i jeho karmu. Proto vám ješt jednou p ipomínám slušnost, nepovrchnost a možné následky vašich unáhlených rozhodnutí pod vlivem povrchních cit .

Nyní konkrétn pohovo íme o pé i o vzájemné vztahy. lov k žije obklopen jinými lidmi a liší se od nich jenom rysy svého charakteru. Každé vzájemné vztahy se „prolamují” do v domí lov ka. Ten v závislosti na rysech svého charakteru r zn reaguje na existující situaci. Tato reakce rodí r zné vzájemné vztahy. Nap íklad pokud má lov k výrazné egois- tické rysy, potom v každé životní nebo v cné situaci bude trvat na svých zájmech a bude svoji pravdu do- kazovat jakýmikoli v prost edky. Bude vnucovat svoje mín ní druhým lidem a svoje zájmy bude stav t nad jejich. Tím si rychle vytvo í kolem sebe prázdnou. Ni- kdo s ním nebude chtít mít nic společného. Jak to na- pravit? Jen jedinou cestou: zapracovat na sob a zm - nit špatné rysy charakteru. Obzvláš ty splétají kolem lov ka karmu, vytvá ejí karmické situace a vtahují ho do nich. Když za neme m nit charakter, za neme m nit i svoji karmu a vytvo íme zcela jiné karmické situace.

„Slyšeli jste, že bylo e eno: oko za oko, zub za zub. A já vám íkám: bra te se zlému. A když t n kdo ude í po pravé tvá i, nastav mu i druhou: a kdo se chce s tebou soudit a vzít ti košili, dej mu i svrchní od v...”

V tomto citátu z evangelia se hovo í o tom, že lo- v k musí zm nit svoje rysy charakteru. P íjmout situ- aci takovou, jaká je. To znamená neprotivit se karm . Když se lov k neprotiví zlu a smí liv jej p íjímá, chápe, že jej sám p ivolal, odpracoval situaci, a to znamená, že rozvázal karmický uzlík. Zlo rodí ješt v tší zlo a karmická situace, jež je ešena cestou od-

pórováním zlu, se jen zesiluje. Vy sami se stanete pramenem zla a v myšlenkách se budete zabývat mstou a tím, jak odpovídat na úder nebo vysoudit majetek. To všechno vede k nepotřebné myšlenkové práci, která vyprovokuje kolem vás negativní situaci a pocity. Ve vztahu k procesu života a duchovnímu rozvoji jde o drobnost, již byste neměli považovat za malichernost. Ale zejména potom, když nedokážeme vést jiný život a nemáme jiné hodnoty, dostávají tyto malichernosti zvláštní význam a my jsme připraveni utrácet svůj život na útrpce, soudit se, nosit v sobě nenávist a čekat na vhodný čas pro odplatu. Kvůli tomu nemáte pokoj v duši, máte nemocné v domě a produkuje zlé myšlenky. Konkrétně proti takovému rozvoji událostí nás varuje Ježíš Kristus.

Co máte dělat, jestli se stalo, že jste se provinili „ztrátou cizího oka nebo zubu“? Cesta je jediná: přímo a co nejrychleji zahladit svoji vinu. Každý přitáhne velmi rychle spleť karmy s daným člověkem. Vy tak splatíte všechno v karmické zadluženosti, jen lekce bude tvrdší.

„Smí se se svým nepřitelem dělat - dokud jsi ještě na cestě s ním, aby tě nepřivedl soudu a soud tě nedal sloužit a nevrhl tě do žaláře. Pravdivě ti říkám: nevyjdeš odsud, dokud nezaplatíš do posledního groše,“ tak poučoval Ježíš Kristus.

Závěr. Abyste vylepšili vzájemné vztahy s lidmi kolem sebe, je potřeba změnit vlastní rysy charakteru v pozitivní. „A jako ve všem, jak chcete, aby se k vám chovali ostatní lidé, tak se chovejte i vy k nim... Nesuďte je, abyste nebyli souzeni, nebo jakým soudem

Závěr

V závěru povyprávím o rozvoji svého vlastního osudu a roli karmy v něm.

V předchozích životech jsem byl svěhlavý, bezohledný (a v některých životech i bohatý), mnoho času jsem promrhal na pátrání po různých druzích sil a zdokonalování se. V tšinu svých životů jsem prožil na Východě.

V tomto životě jsem se narodil do obyčejné sovětské rodiny. Rodiče stále pracovali a já jsem byl ponechán sám sobě. Od raného dětství jsem byl velmi zvedavý a samostatný.

První karmický úder přišel, když mi bylo asi sedm let. Srazilo mě auto. Od úleku se mi objevily na těle bílé skvrny a vytvořil se u mě komplex mého cennosti. Ve škole jsem nechápal, proč musím znát hromadu věcí, které nebudu v životě potřebovat. Na protest proti tomu se zformoval další program negativního života. V dětství jsem byl krajně svěhlavý, bezdůvod-

ně zlostný a nevdělivý, v něm je přítomná (přesněji řečeno, nesnažil jsem se ji pochopit).

Především tvrdohlavě smýšlel o dokonalosti se vybudovat ve sportu. Díky předchozí práci a umění koncentrovat se na jednu věc jsem se asi ve dvaceti letech stal mistrem sportu v těžké atletice. Tenkrát jsem další cíle neměl. Sportem jsem si vypěstoval postavu a normalizoval její proporce.

Nadbytek programu bezohlednosti a zlosti mě přivedly k tomu, že se projeví různé druhy nemocí. Nechtělo se mi žít ve třiceti letech a začal jsem hledat cestu k záchraně. Samostatně jsem si osvojil a na „mnohé vzpomínky“ z minulých životů - například na to, jak si pomoci ke zdraví.

Ve dvaceti sedmi letech jsem se oženil s dívkou s východními rysy tváře i těla. K synovi jsem byl velmi tvrdý. Začal jsem se bát sám sebe. Moje hrubost překročila všechny normy. Děti se z ní dostalo mnohem méně. Pracoval jsem tak, abych měl více volného času, ale práci jsem se nevyhýbal. Dvanáct let jsem s rodinou prožil v domě bez příslušenství a kamny. Navenek jsme žili normálně, ale uvnitř zdaleka nehladce.

Pomoc v širším smyslu jsem nemohl odnikud očekávat, zvláště v otázkách tvorby. Z předchozích životů jsem si přinesl ještě jednu kvalitu, sebedůvěru. Nevím proč, ale věděl jsem, že všechny nezdary jsou dočasné a že je třeba tvrdě pracovat. Tak se i stalo. Za třicet sedm let, když jsem napsal knihu *Uzdravující síly* a sám jsem ji v počátcích distribuoval v Rusku, moje zdraví a život začaly dostávat lidský rozměr.

Od roku 1998 jsem začal v novat více pozornosti práci se svým v domím a také poznávat vztah k životu. Nakonec mi sledování ozdravných programů zná - n pomohlo, ale byl jsem daleko od cíle, jehož jsem si přál dosáhnout.

Přibližně v roce 2000 jsem si uvědomil své instinkty. Omluvil jsem se těm, kterým jsem ublížil, odpustil těm, již ublížili mně, a naučil jsem se nepřibírat k informacím, které dostávám, emoce. Všichni zmnění ve mně zaznamenali. Nyní jsem se všemi v pohodě. Miluji rodinu, rodiče, vás, drazí tenáči. Jednoduše jsem se stal velmi šťastným člověkem, jenž se zabývá velmi milým a užitečným dílem.

Práce na této knize mi pomohla porozumět sobě samému i druhým lidem ještě lépe než doposud a namířit bojiště práce na sebe. Nejdříve byla tato kniha užitečná mně a já doufám, že teď bude užitečná i vám. Přeji vám pozemské štěstí!

Souvislost mezi nemocí a psychikou je v současnosti všeobecně uznávaná a zkoumaná - především z pohledu holistické a psychosomatické medicíny. Malachov se ale nezabývá subtilními nevdomými nebo dokonce karmickými příznaky symptomů. Jeho pohled je jednodušší, střízlivější, lidský - mluví totiž o vlastnostech, jako je tvrdohlavost, vytrvalost, lenost, strach atd. Pro Malachova je jedním z hlavních cílů zdraví sebedisciplína, vnitřní síla a odhodlání, ale i pokora, jemnost a cit pro míru. Všechny tyto faktory autor rozebírá a vysvětluje na příkladu známé osobnosti, slavného ruského veslaře Vlasova, svého současného šampióna, který se na vrcholu své sportovní kariéry fyzicky zcela zhroutil. Těžké krizi však nepodleh a pustil se do boje se svým zničeným a oslabeným organismem. Jeho podrobné zápisky z tohoto dlouhého a bolestného procesu dokonale posloužily autorovu záměru poukázat na souvislost mezi povahovými vlastnostmi člověka, jeho životosprávou a zdravotním stavem, jakož i cestou k uzdravení.

G. P. Malachov

Povaha lovka a její vliv na zdraví a život

Přeloženo z ruského originálu

G. P. Malachov

CHARAKTER ELOVEKA i jeho vlijanie na zdarovie i žiz

© Geneša (G. P. Malachov), 1999

© Czech edition by

Alexander GIERTLI - EUGENIKA Pbl.

Fedinova 10, P. O. Box 187

850 00 Bratislava 5

Tel/fax/záznam: **00421-7-63 81 06 59**

e-mail: eugenika@eugenika.sk

internet: www.eugenika.sk

eský překlad: © M. Majtánová

Odpovědná redaktorka: Dr. Vera Zaviašová

Návrh obálky: Milan Dubnický

(grafický redaktor: Miroslav Nemeček)

První vydání

2001

G. P. Malachov

POVAHA LOVKA

A JEJÍ VLIV

NA ZDRAVÍ A ŽIVOT

OBSAH

ÚVOD.....	6
-----------	---

První kapitola

CO JE TĚBA V DŮT O VLASTNÍ POVAZE.....	7
1 Uva ení lidského v domí.....	8
1 Uva ení lidské povahy.....	12
1 ísobení proces probíhajících ve v domí na lidský organismus.....	18
Vliv individuální konstituce lov ka na jeho povahové vlastnosti.....	41

Druhá kapitola

TRÁ E S V DOMÍM A POVAHOVÝMI VLASTNOSTMI.....	53
Povaha, život, nemoci a osud.....	54
Samoregulace osobnosti.....	165
Místo záv ru.....	188
Duše akarma.....	191

Přistupujeme tedy k vlastní podstatě - k v domění člověka a k procesu, jež v něm probíhají. Každý člověk má zdraví, vzhled, materiální zajištění, osud atd. To všechno závisí na jeho povahových vlastnostech. Člověk je takový, jaká je jeho povaha, jaký je jeho vnitřní i vnější svět. Má-li tedy povaha tak závažnou roli, jaká jsou její specifika u lidí zdravých a nemocných, šťastných a nešťastných?

Než si odpovíme na tuto otázku, musíme se v novat následujícím tématům:

1. Utváření lidského v domění.
2. Formování povahy.
3. Individuální zvláštnosti povahy.
4. Jak působí povahové vlastnosti a jejich individuální zvláštnosti na lidské zdraví?
 - A. Vliv citů, pání, emocí a způsobu života.
 - B. Energetický vliv emocí a procesu myšlení.
5. Jaký vliv má povaha člověka na jeho karmu a osud.

Všechno, co jsme uvedli, musíme zkoumat na konkrétních příkladech a vyvodit závěry. Přede vším si ale musíme uvědomit, jak můžeme ovlivnit „závity a ozubená kolečka“ vlastní povahy tak, aby nám nepůsobila nemoci a neuvrhla nás do životních útrap.

Témata jsou vytyčena, můžeme přistoupit k jejich analýze.

První kapitola

CO JE TĚŽBA V DŮ O VLASTNÍ POVAZE

UTVÁ ENÍ LIDSKÉHO V DOMÍ

Slovo povaha (charakter) pochází z e tiny a znamená rys, zvláštnost. Z v deckého hlediska je to souhrn psychických zvláštností ur itého jedince, jež se projevují ve specifice jeho myšlení, projevu emocí, konání a chování.

Když víme, že pojem povaha ozna uje zvláštnosti myšlení, projevu emocí, konání a chování, musíme si objasnit, jak vznikají, jak fungují a pro tvo í ur itou kombinaci, již nazýváme povaha.

P i hledání správné odpov di se musíme vrátit až úpln na za átek - ke zrození lov ka.

Novorozenec nemá žádnou povahu, nemá žádné myšlenky ani v domí. Jak se tedy za íná tvo it lidská povaha?

Novorozenec má pouze smysly a reaguje na jejich podrážd ní - slyší, reaguje na dotyk, na zm nu polohy t lesa v prostom, cítí chu , v ni, pozd ji rozlišuje p edm ty (vidí). Na za átku tvorby v domí lov ka a jeho specifických rys (jež se ozna ují jako povaha) jsou *smysly*. Nejd íve proto budeme mluvit o v domí a jeho utvá ení, až poté p ejdeme ke zvláštnostem v domí, tedy k povaze. Je d ležitě, abychom nezam ovali pojmy: v domí, rozum, povaha, protože každý z nich má specifický význam.

V domí lov ka v první vývojové etap má tedy pouze *smysly*.

K emu slouží smysly a smyslové orgány? Vzhledem k tomu, že se lov k b hem prvních devíti m síc vyvíjel v uzav eném prostom, který ho spolehliv chránil, smyslové orgány nepot eboval. Po narození se však dostal do nového prost edí a podmínek, v nichž musí žít a orientovat se, což mu umož ují práv smyslové orgány.

Prost ednictvím smyslových orgán vnímá dít okolní sv t, s jejich pomocí si o n m shromaž uje informace. Jednotlivé smyslové orgány utvá ejí „*banku neboli knihovnu pam ti*“. Podrobn ji se u toho zastavíme.

1. Zrakové orgány nám poskytují informace o tvaru, velikosti, barv , intenzit osv tlení. V „*bance zrakové pam ti*“ se ukládá obrovské množství takových informací, díky nimž dokážeme

rozlišit kouli od krychle, jednu barvu od druhé. Rozlišujeme p edm ty, živé bytosti, lidi atd.

2. Sluchové orgány nám poskytují informaci o zvucích, jejich frekvenci, intenzit , trvání atd. V „*bance sluchové pam ti*“ se ukládají informace o nejr zn jších zvucích, takže dokážeme odlišit hlasy od jiných zvuk .

3. ichové orgány nám poskytují informaci o pachu. V „*bance ichové pam ti*“ se ukládají a t ídí nejr znorod jší pachy a jejich odstíny, takže je pak dokážeme diferencovat.

4. Hmatové orgány nám poskytují informace o kvalit a intenzit p sobení na naši pokožku. „*Banka pam ti dotykových podn t*“ nám umož uje rozlišit lechtání od pohazení, dotyk od údem atd.

5. Chu ové orgány nám poskytnou informaci o vnit ní struktu e p edm t , jež nás obklopují, pokud jde o jejich poživatelnost. „*Banka chu ové pam ti*“ nám umož uje vybírat ze svého okolí p edm ty vhodné ke konzumaci (potrav). Krom standardních smyslových orgán existují ještě další. Nap . vestibulární aparát umož uje lov ku udržovat rovnováhu, speciální nervová zakon ení v kloubech, šlachách a svalech umož ují ur ení polohy kon etin a t la v prostom, jakož i míru mimovolného svalového nap tí.

Ve druhé etap svého vývoje má lov k ve v domí *smysly* a „*banky pam ové informace*“, založené na práci smyslových orgán .

To ovšem není dosta ující, protože týž smyslový orgán nám rekruje, že n co m že být užite né, nebo naopak vysloven nebezpečné. Jinými slovy, v bankách pam ti každého smyslového orgánu musí probíhat klasifikace informace. Takové t íd ní probíhá v bance pam ti každého smyslového orgánu, a to dv ma sm ry: co je p íjemné a co nep íjemné.

V této etap vývoje v domí probíhá i broušení rozeznávacího aparátu. Dít nap . dokáže odlišit svou matku od cizí ženy. Je to velmi jednoduchý projev rozumu jako funkce srovnávání informace p ícházející ze smyslových orgán s tou, jež je uložena v bance pam ti.

Ve třetí vývojové etapě probíhá ve v domě lovka *uspořádání* neboli *rozlišení shromáždění nebo informace* na přímou a nepřímou a *fungování aparátu srovnávání* (rozeznávání).

Po dovršení třetí etapy vývoje v domě dítě dokáže odlišit nepřímé od přímého, rozezná přímé a jeho rozum se začíná rozvíjet směrem ke schopnosti efektivně řešit nějaký životní úkol, jednat v určitých podmínkách.

Přesněji bychom mohli definovat rozum jako informačně-energetický ve v domě probíhající proces, jehož podstatou je, že od smyslových orgánů přebírá do v domě informaci, jež se následně srovnává s tou, která je uložena v bankách paměti. Je-li informace přímá, je přijata, je-li škodlivá, v domě ji odmítne. Takto funguje rozum ve své stejné podobě.

Ve čtvrté etapě se tvoří rozum a prostědnictvím rozumových procesů se začíná schopnost lovka nacházet se v efektivní interakci s prostředím k dosažení konkrétních cílů. A právě s ohledem na tuto charakteristiku má každý lovka svou hodnotu. Tak vznikají první charakterové vlastnosti.

V páté etapě vývoje lidského v domě vzniká *analytický a kontrolní aparát*. V podstatě jde o další vývoj rozumu, který začíná kontrolovat sám sebe, svou efektivnost, dle rozhodnutí. Pojem rozum má tak tři významy: 1. analytické zpracování informace postupující ze smyslových orgánů a její srovnání s tím, co se už nachází v bance informací, a též rozhodnutí uvnitř na základě rozboru situace (analytický rozum). 2. pracovní rozum, jenž spouští mechanismus přebírání informace z roviny myšlení do roviny energetické, výsledkem čehož je realizace záměru. 3. reaktivní rozum, kdy lovka prostě reaguje na vnější podnět nebo situaci bez nějakého rozboru (např. leknutí, strach, hněv). Každý z uvedených rozumových projevů má svůj význam a tvoří základ pro posuzování zdravotního stavu lovka.

Se vznikem analytického a kontrolního rozumu vzniká další banka informací, „*banka informace efektivity konání*“. Lovka například dle jakou v čase, a pokaždé jinak. V jeho v domě se to fixuje takto: když to uděláš tímto způsobem, přijdeš ke konečnému výsledku rychle a snadno, když jinak - je to zdoluhavé a obtížné.

Když potom má dle lat tento lovka stejnou v čase například zvolí si efektivnější variantu a jeho volba spočívá právě v bance informace o efektivitě konání a v analytických rozumových schopnostech. Tak vzniká dle ležitá povahová vlastnost - efektivně jednat v každé situaci.

Probrali jsme si tvoření a formování lidského v domě a rozumu v jejich stejné a nejjednodušší podobě. Novorozenec například opravdu jen cítí. Později se naučí rozeznávat přímé a nepřímé na dobré a špatné. Pak se uvnitř začíná naučit projevoval za účelky rozumového myšlení a uvažování. Nejdříve jde o nesmírně jednoduché funkce přímé, obsluhuje sama, dosahování jednoduchých cílů, schopnosti komunikace s lidmi, usměrňování svých přání atd. A nakonec se lovka naučí interakci se svým prostředím. Přesně v této etapě se intenzivně utváří lidská povaha. Lidská povaha se samozřejmě prodlouhuje během celého dalšího života, její základy se však utváří již v prvních obdobích života. Kromě toho - podle mého názoru - jsou povahové vlastnosti i v souladu s předchozími životy. Ty kladné nám v tomto pomáhají, záporné způsobují karmické jednání a vyžadují si pečlivou práci na jejich odstranění.

Závěry. Lidská povaha se tvoří na základě v domě. V domě lovka se skládá ze smyslových orgánů, banky informace a „srovnávacího orgánu“ - rozumu. Rozum se dělí na analytický, pracovní a reaktivní. Jde o informačně-energetické procesy, k nimž lze přistupovat jako k daným, anebo se jim může přepisovat mimo úmyslnou dle ležitost, což se odráží na povahových vlastnostech.

UTVÁ ENÍ LIDSKÉ POVAHY

Poznatky o sv t , jenž nás obklopuje, se d lí do dvou kategorií. Jsou to poznatky o v cech okolo nás (materiální sv t a procesy, jež v n m probíhají), a poznatky o sob samém, o stavb a fungování lidského organismu (t la a v domí). Z toho plyne, že v domí lo- v ka jako nástroje k poznání sv ta, k orientování se v tomto sv t , má dva aspekty - vn jší a vnit ní. Z relativního hlediska lze tedy mluvit o vn jším a vnit ním v domí.

Vn jší v domí (smysly, banky pam ti, rozum) se zam uje na vn jší sv t, jenž obklopuje lov ka, umož uje mu získávat o n m poznatky, a v co nejn tší mí e se mu p izp sobovat, chápat jeho zákony, realizovat úsp šnou vn jší innost. Vn jší v domí „tvo í pam “, formuje rozum a intelekt a projevuje se v podob reakce lov ka na n jaký podn t p icházející z vn jšího sv ta (zalo přet - musím se schovat).

Díky vn jšímu v domí dokážeme se orientovat a žít.

Vn jší v domí umož uje poznat mnohé zákonitosti p írody a nau it se je využívat ke zkvalitn ní vlastního života, osvojit si profesi a mnoho dalších v cí.

Vn jší v domí p evážné v tšiny lidstva se tvo í na základ men- tálních tlak ze strany rodiny (kde se lov k narodil a dosp l), sku- piny (vrstevníci), kolektivu (spolupracovníci), tradic, zvyk a spole- enskopolitického uspo ádání spole nosti, v níž žije.

Charakteristické rysy vn jšího v domí lov ka se tvo í podle toho, na jaký p edm t, resp. p edm ty a jak intenzivn se zam u- je. Lidé nap . mají své zájmy (oblíbená práce, trávení volného asu atd.), jimž se v r zné mí e v nují. Existují vášniví rybá i, milovní- ci hazardních her, workoholici, zanícení automobilisté, sb ratelé, p ívrženci r zných lé ebných metod, sportovní fanoušci atd.

Vn jší v domí se u n kterých jednotlivc projevuje tak, jako by jim pat il celý sv t, u jiných zase ohleduplným jednáním v í pro- st edí, které je obklopuje. Vn jší v domí lov ka tedy vyjad uje

jeho egoistické snahy, což je jeden z nejzákladn jších znak lid- ského v domí nebo povahy.

Vnit ní v domí ili prost sebeuv domování též tvo í smysly, banky pam ti, rozum. Prost ednictvím sebeuv domování lov k vnímá (v širokém slova smyslu) stavbu a fungování vlastního or- ganismu - fyzického t la a života v prostoru. Sebeuv domováním se lov k dokáže (v úzkém slova smyslu) zorientovat v uspo ádání vlastního v domí, jeho evoluci, procesech a jejich p sobení na vlastní organismus. Jeho fungování se poci uje jako informa- n -energetický proces analyzující vlastní myšlenky, jednání atd. Sebeuv domování nám umož uje zjistit, pro jsme práv tací, jací jsme a co máme ud lat, abychom se zm nili. Jeho prost ednictvím se též dozvídáme, pro se vlastn máme zm nit a co tím získáme. l'robereme si je trochu podrobn ji.

Sebeuv domování má t i složky vzájemn spjaté: *sebepoznání, sebekontrolu a sebezdokonalování*.

Sebepoznání se skládá ze *sebepozorování a sebehodnocení*.

Sebepozorování se d lí na dva typy. První typ - když lov k sle- duje sebe sama, svou innost jakoby stranou. D vodem takového pozorování je však pozorování lidí, kte í jej obklopují. Vnímavý lov k si nap . všimne, že lidé se špatným držením t la p sobí ne- p íjemným dojmem: také netaktní, vyzývané jednání je odpuzující: lidem, kte í se vyjad ují nebo chovají hrub nebojsou ne istot- ní, se rad ji vyhýbáme. Naopak zas urostlý lov k upoutává pohle- dy, budí p íjemný dojem: tolerantní a p átelské jednání, pochope- ní, podpora, istotnost a úpravnost lidí p itahuje. lov k pozoruje ostatní a snaží se je napodobit, to znamená, že pozoruje sebe sama, své jednání jaksi ze strany, což se stává jedním z charakteristic- kých znak jeho v domí.

Takové sebepozorování m že lov ku ukázat, že jeho chování, zejména v n kterých situacích, je podivné, nelogické, bezú elné. K tomu, abychom se dokázali zorientovat, pro tomu tak je, pot e- bujeme ovšem jiný typ sebepozorování.

Druhý typ sebezpozorování je vyšší a komplikovaný a tkví v tom, že lov k (pomocí analytického rozumu) sleduje procesy, jež se odehrávají v jeho vlastním v domí, jejich zvláštnosti, a tak poznává své vlastní JÁ, své v domí, sv j život v prostoru. Pozorováním sledu vlastních myšlenek, tužeb, emocí p ijedeme k jejich ko en m, ke zp sobu vlivu na sebe sama tak, abychom dokázali to nežádoucí odstranit. To je další závažná povahová vlastnost.

Takovým dvojím pozorováním lov k poznává sám sebe, m že se hodnotit, kontrolovat a zdokonalovat. Stupe sebehodnocení, sebekontroly a úrove sebezdokonalování pat í k závažným složkám povahy každého lov ka.

Sebehodnocení umož uje správné zhodnocení vlastní osobnosti, ujasn ní svého významu pro rodinu, pracovní kolektiv, stát atd.

Myšlenkový proces sebehodnocení umož uje zaujmout kritický postoj v í sob , k vlastním nedostatk m, p stuje schopnost vytýkat si reálné cíle a snahu o jejich dosažení. V kone ném d sledku hodnocení vlastní d ležitosti má vliv na naše myšlení, city, jednání a chování, což se projevuje na úrovni rodiny, kolektivu, národa a na ještě vyšších úrovních a p edstavuje jeden z hlavních povahových rys lov ka.

Je nesmím d ležité ud lat správné sebehodnocení a neuvést sám sebe v omyl. Slabost, shovívavost, nedostatek náro ností v í sob , snaha stále sebe omlouvat, iluze, vzdávání se pat í k základním znak m sníženého sebehodnocení. O takovém lov ku se íká, že je slaboch, že má slabou v lí.

P ílišná sebejistota, pocit nezranitelnosti, vypínání se, pokládání sama sebe za dobrodince sv d í o p íliš vysokém sebehodnocení a o výrazných egoistických povahových vlastnostech. V jednom í ve druhém p ípad je komunikace nep íjemná.

Sebekontrola umož uje usm r ování proces probíhajících v našem v domí, kontrolu svého myšlení, nálady a jednání. Každý j lov k má jiný stupe sebekontroly, závisující na vzd lání, výcho- v , individuální konstituci.

Sebekontrola je hlavní podmínkou p í zdokonalování vlastní povahy a pat í k d ležitým povahovým vlastnostem.

Sebezdokonalování je proces zlepšování všech vlastností osobnosti s cílem p íblížit se k ideálu. Každý lov k má vlastní ideál, o jehož dosažení usiluje. Zde rozeznáváme pojem správný a nesprávný. Pod pojmem správný se oby ejn chápały trvalé hodnoty, pod pojmem nesprávný hodnoty p echodné. Když se lov k nap . snaží o to, aby m l nádherné t lo, a p ítom dob e ví, že t lo rasem zestárne a zni í se - pak se dal nesprávným sm rem. T lu je líba v novat jen tolik pozornosti, aby bylo zdravé, ne víc. Nabývání mravních kvalit, zbavování se škodlivých návyk - to je správný /p sob práce na sob v tomto život . Plody takové práce se velice rychle projeví.

Idealizace n eho (idejí, vztah , pojm apod.) ve vlastním v - domí je velmi d ležitá povahová vlastnost, na jejímž základ posuzujeme lov ka.

A je nesmím d ležité neuvíznout v mylných p edstavách, které nám vnucuje moderní spole nost, neplýtvat svou životní energií na to, co není užite né, ba co je škodlivé. V této souvislosti si musíme íci, co je inteligentní život a co život duchovní.

Slovo inteligentní ozna uje vzd laného a kulturního lov ka, 'lakový lov k žije v ur íté spole nosti, jež ho formovala prost ednictvím mentálních proces (chování v rodin , vzd lávání ve škole, /p sob života ve spole nosti). V d sledku toho svými rozumovými postoji nadále rozvíjí v domí spole nosti, v níž se jedn m da í dob e, jiným špatn a v kone ném d sledku v ní vzniká nespokojenost, zklamání a životní styl se relativizuje a je pod izován rozli ným nutnostem.

Duchovní život se od inteligentního diametráln líší a znamená „*velice opatrný život*“. lov k spot ebuje jen to, co je nezbytné, neporušuje právo jiných bytostí na život, není í p írodu. Duchovní život nezná pojem lepší a horší, d ležitý a nepot ebný. Styl života je dobrovolný, ne nucený, je zbaven jakékoliv relativity. Vysoce duchovní lov k nedokáže špatn smýšlet, nebo takové smýšlení ni í v p í inn následné rovin „*kosmické tkanivo*“ a vyvolává tam neklid.

Za sebezdokonalování v tšina lidí pokládá zdokonalování svých osobních kvalit a zpravidla pluje s proudem života dané společnosti (d tství s jeho výchovnými postupy, dosplost s p íslušnými pravidly chování, obstarávání si živobytí, zp sob života atd.). Náboženské p edpisy, jež mají zdokonalovat duševní kvality lov ka, prošly takovými zm namí (zejména v západní společnosti), že se zm nily na inteligentní život a nem ní podstatu lov ka (stalo se módou chodit do kostela a p itom dál žít nemravným životem).

Vnit ní i vn jší v domí v tšiny lidí se tvo í pod vlivem vzpomínaných mentálních tlak , jež p ežívají ve společnosti. Z takového pohledu se lov k poznává, zdokonaluje, kontroluje, volí své ideály, zasv cuje život n emu, prost veze se s proudem. Pokud jde o vnit ní v domí, volí si lov kn který z následných životních sm r , a ten se pak stává hlavním rysem jeho povahy: služba Bohu (kn z), služba vlasti (vojáci), státu (ú edníci), kapitálu (banké i, pr myslníci, obchodníci), lidé, kte í plavou s proudem, tedy prost žijí, ti, kte í slouží jiným (léka i, u ítelé a jiné podobné profese) a nakonec egoisté, žijící jen pro uspokojení svých smyslových a intelektuálních zájm . Tak se utvá í povaha každého jednotlivce, okruh lidí, v n mž se pohybuje, zvláštnosti jeho myšlení.

lov k myslí a jedná podle p edstav, jež mu vstípilo společenské, kolektivní, skupinové a rodinné v domí. V kone ném d sledku se lidské v domí stává scénou, kde se odehrává drama (et zec komicko-tragických událostí) zvané život. Na této scén vystupují myšlenky, pocity, nálady, emoce a p ání - nezbytné atributy každé povahy, jenže u každého lov ka jiné.

Zmíníme se též o mentalit společnosti. Za prvé: informa ním a komunika ním prost edkem mezi lidmi, jímž se vyjad ují myšlenky, je jazyk. Proto p edevším musíme zvládnout jazyk (písmo). Za druhé: v domí lov ka se za íná formovat v rodin . Rodina vkládá do našeho v domí zp sob komunikace muže se ženou a ženy s mužem, rodi s d tmi a d tí s rodi i, dosp lých v rodin mezi sebou a d tí v rodin mezi sebou. Vzniká hierarchie hodnot, k níž pat í i pojem dobrý a špatný život. Za t etí: v domí lov ka utvá e jí i rodové a místní zásady. Jak se máme chovat k p íbuzným rodinám a lidem, jak k cizím rodinám a lidem žijícím blízko nás (sou-

sed m) anebo od nás vzdálených (žijících n kde jinde). A též obsah pojmu d ležitý, autoritativní, oby ejný, bezvýznamný apod. lov k. Za tvrté: v domí lov ka formují národní zvyklosti: pravidla chování ve společnosti podle postavení v ní (majetnost, povolání, stupe užite nosti pro společnost), stravovací zvyklosti, co d lat v p ípad onemocn ní, náboženské názory, mravní normy, pravidla komunikace s jinými národy (hlavn s t mi, jež mají jiný jazyk a náboženství), atd.

Všechny tyto osobitosti formují etické a mravní normy, jako je spravedlnost, bohobojný život, co je pravda, lež, povinnost, est, sv domí, šlechtnost a mnoho r zných specifík lidského života a lidských vztah . Víme, že každá životní situace má dv ešení - spravedlivé a nespravedlivé. Spravedlivé ešení lov knímá jako normu a nebudí v n m nijaké pohoršení. Nespravedlivé ešení, které poškozuj práva lov ka, naproti tomu vyvolává bou i emocí, zvláštní stavy, které destruk n p sobí na b žný život a následn na funkce a orgány. Tak vznikají psychosomatické nemoci. Psycho je duše, sóma t lo. Znepokojení v domí tedy zp sobuje onemocn ní t la.

Záv r

Povaha lov ka se tvo í na základ vn jšího a vnit ního v domí. Skládá se ze t í ástí. Do první pat í smyslové pocity a p íjemná možnost jejich stimulace (*lidská v le*). Do druhé náležejí mravní a etické pojmy dobra a zla (*boží a áblova v le*). Do t etí pat í postoje lov ka, to, emu v nuje v tší pozornost: pod izuje se smyslovému vnímání, anebo je dokáže kontrolovat, odlišuje dobro od /la a má svou volbu, což zase závisí na úrovni sebekontroly a vzd lanosti.

P SOBENÍ PROCES PROBÍHAJÍCÍCH VE V DOMÍ NA LIDSKÝ ORGANISMUS

Je v našem zájmu, abychom si ujasnili p sobení kladných a záporných (p esn ji destruktivních) proces probíhajících ve v domí na organismus (na fyziologické funkce, strukturu orgán , fyzické t lo jako celek), v kone ném d sledky tedy na zdraví. Než p ejdeme k dalšímu výkladu, oz ejmíme si následovně : existuje forma života v prostoru, jež disponuje v domím, a to se skládá ze smyslových orgán , bank informací, rozumu a fyzického t la. Vše dohromady tvo í organismus. V organismu probíhají speciální informa n -energetické procesy. Nap . smyslové orgány (o i) p inášejí informaci o vn ějším sv t , analytický rozum ji srovnává s tou, která je uložena v bankách pam ti, a na základ toho ud lá n jaké rozhodnutí. Pracovní rozum zapojí „ *výkonné za ízení*“ života v prostoru k realizaci rozhodnutí a to zase aktivizuje fyziologické systémy (nervový systém, krevní ob h, látkovou vým nu, hormonální systém, dýchání, stahování sval atd.) a odvede rozhodnutí, které u inil analytický rozum na fyzickou úrove v podob n jakého konkrétního aktu nebo akt (e i anebo pohybu).

Popsanou informa n -energetickou aktivitu nazveme psychickou aktivitou. V lidském organismu m že probíhat rozmanitým zp sobem a rozmanitým zp sobem m že rovn ž aktivizovat fyziologické systémy - a už normáln , nedostate n nebo nadm rn . Krom normálního všechna ostatní aktivizování organismu škodí.

Pro názornost si to p irovnejme k žárovce. Žárovka p edstavuje lidský organismus, spirála v ní je v domí a informa n -energetické procesy (psychická aktivita) jsou elektrický proud. Každá žárovka je zkonstruovaná k pr toku ur itého elektrického proudu. Je-li normální, žárovka svítí klidn a dob e, pokud nap tí není dostatejná, spirála se rozžhaví jen málo a osv tlení je slabé, p i nadm rném nap tí se životnost spirály výrazn zkracuje, p íp. m že žárovka vyho et.

P enese-li to na lov ka, zjistíme, že normální život vyžaduje ur itou úrove psychické aktivity. Je-li nedostate ná, životní projevy lov ka jsou nevýrazné a apatické (svítí málo), p íliš velká aktivita zas rychle od erpává životní síly (emocionáln vyho el). Normální životní aktivita však neexistuje bez ur ité dávky *nervov -psychického nap tí* (stresu). Proto má každý lov k vlastní optimální psychický tonus. Každý musí tedy poznat sám sebe a nalézt takovou úrove psychické aktivity, kdy se cítí dob e, a *d lá, co d lá*. V opa ném p ípad m že v lov ku vzniknout distres z *ne innosti* nebo distres z *p etížení*, což se negativn odrazí na jeho zdraví.

Za psychickou aktivitu budeme tedy pokládat energetické procesy probíhající mezi existencí lov ka v prostoru a jeho v domím a ty, jež se odehrávají ve vlastním v domí. Uvedené energetické procesy se projevují v cít ní, emocích, myšlenkách, obrazech, náladách, p áních atd.

Složky psychické aktivity lidského v domí. V psychické aktivit lov ka se musíme zorientovat vzhledem k jejím jednotlivým složkám a k intenzit jejich projevu.

Které informa n -energetické procesy tvo í psychickou aktivitu? V první ad je to smyslové vnímání, p ícházející ze smyslových orgán . Dále to jsou myšlenky, tvo ící základ logického nebo obrazného myšlení. Následují emoce a nálady, pak následují afekty, vášn , r zné postoje a mánie.

Nyní m žeme p istoupit ke zkoumání psychické aktivity lov ka vzhledem k intenzit energetického procesu probíhajícího ve v domí, ve form života v prostoru a v lidském organismu.

Smyslové pocity jsou stimuly, jež udržují aktivitu v domí. Smyslové orgány neustále vysílají do mozku elektrické signály, ur ují pracovní frekvenci mozku a v domí. Jakmile se ztratí, lov k upadá do spánku, usne.

Hlavními ohnisky smyslového energetického toku jsou:

1. Senzorická (citlivá) bu ka.

2. Nervový (elektrický) podnět, vznikající jejím podrážděním (světlem, zvukem, vlnou, dotykem atd.).

3. Přijímací centrum, které registruje, že se něco udalo. Frekvence impulsu zároveň s celkovým počtem podrážděných senzorických buněk odráží intenzitu a rozsah této události nebo vnímaného úniku (např. tichý rozhovor můžete slyšet, ale nemusíte zaregistrovat, určitě se však otočíte směrem, odkud zazní výbuch).

4. Prvotní zóna zpracování informace (klade otázku - co to je?).

5. Druhotná zóna zpracování informace (odpovídá - silný zvuk).

6. Srovnání s tím, co je dosud zaznamenáno v paměti (je podobný výbuchu).

7. Vydání informace, co to znamená a doporučení dalšího jednání (Chlapci si hrají s pyrotechnikou. Nic hrozného se nestane, prostě tropí hlouposti. Jdeme dál.).

Smyslové pocity představují energetický tok. Je-li slabý, podnět není pro člověka dostatečný, je-li adekvátní - je to v pořádku, je-li nadměrný (neustálé poslouchání hluků hudby) oslabuje, unavuje, destruuje.

Velice dobrým podnětem toku energie je fyzický pohyb. Informace přicházející ze svalového napětí, polohy těla apod., se snímá z receptorů umístěných uvnitř organismu a mohutný organismus nabíjí.

Myšlenky mohou být logické a obrazné. V prvním případě člověk pracuje s abstraktní informací (např. dle známých výpočtů), ve druhém pracuje s obrazy, které vidí vnitřním zrakem jako obrazy (i v pohybu).

Myšlenky jsou svou podstatou složitější než pocity přicházející ze smyslových orgánů. Vznikají v hlubinách v domě a skládají se z určitých zásob energie, která se nachází v nějakém prostoru a v nějakém těle. To se týká především obrazného myšlení.

Obrazné myšlení. Trochu podrobněji se budeme v novat energetickým, jež tvoří myšlenkový obraz. Obrazu je třeba dát především nějaký tvar. To se děje pomocí energie, která se podílí i na stavbě lidského organismu a udržuje v něm život. Dále se obraz naplňuje množstvím různých energií (odvozených ze životní energie), které

tvoří formu života. Člověk v prostoru a přenesší informací význam obrazu. *Trvání obrazu a jeho autonomnost* souvisí s tím, jak je nabit životní energií.

V konečném sledku obraz po oddělení od svého tvůrce žije samostatným životem, dokud se nespotebuje životní energie, jež ho napájí.

Představu, kterou si člověk vytvořil, může „naložit“ na sebe nebo na jiný předmět, člověka atd. V takovém případě myšlenkový obraz přenáší svou informaci příslušnému předmětu, člověku nebo sám sobě. Čím déle a intenzivněji se tvoří takový obraz, tím je jeho účinek větší. Uvedeme názorný příklad, jak je možno přisobit na zdravotní stav člověka pomocí „nevinného“ myšlení. Tento fenomén se užívá k obrazně-volnému naladění. Samoléba s využitím obrazného myšlení vyžaduje vytvořit si jasný, co nejživější a trvalý smyslový obraz. Mentálně reprodukuje požadovaný tvar, barvu, zvuk, vlnu, konsistenci, vlastnosti atd. představovaného orgánu nebo celého organismu, čímž váš obraz získá aktivní vlastnosti živého zdravého a mladého orgánu nebo organismu (rovněž zdravého a mladého) a vyvolá reálné změny ve vašem organismu, jež jste do něj vložili. To je příklad kladného vlivu myšlení na vlastní zdraví.

Patrně znáte výrok: myslím, tedy jsem. Proces myšlení je specifický obousměrný energetický proces: z hlubin v domě do materiálního světa a z materiálního světa do v domě (konečně v domě se nachází hluboko ve vakuu). Je to už zmíněný tok energie, jenž „rozsvěcuje“ v domě každého člověka, způsobuje, že se člověk neustále nalézá v myšlenkovém toku, což je normální pracovní stav lidského v domě.

Starší mudrci velice dbali na to, aby rodící se myšlenka byla zetelná a jasná. Tu bylo třeba realizovat prostřednictvím velev podob nějakého fyzického aktu, tedy vyvést ji z v domě. Teprve fyzický akt byl pokládán za ukončenou myšlenku.

Není-li myšlenka jasnochráněná anebo se z nějakého příčiny nerealizuje ve formě fyzického aktu v životě, objevují se „vstříknutí“, dutiny naplněné energetickým obsahem, který tvoří jakýsi informační smysl těchto myšlenek. „Vstříknutí“ a dutiny se poté na principu podobnosti energií spojují ve větší celky, ukládají se v

t ch oblastech života v prostoru, kde vzniká analogická energie, čímž způsobují výraznou deformaci vnitřní struktury života v prostoru, porušují fungování energetických center. Tak se tvoří a ukládá myšlenkový jed. Tkáň organismu nasáklé tímto jedem už nejsou usměrňovány formou života v prostoru, nýbrž energiemi, které tvoří informační smysl myšlenkového jedu. Funkce takových tkání je narušena, ba dokonce se mohou změnit v souladu s informací, již obsahují celky nevykolených myšlenek. Kvalita vlastního myšlení se projeví v celé své destruktivní kráse. A tak je pochopitelné, že si lidé během života vlastním myšlením nahromadí mnoho patologického (chorobné procesy) nebo onkologického. Jak vidíte, všeje vzájemně pospojováno, vychází z našeho vnitřního, z povahových vlastností (o nichž si promluvíme později).

K vysvětlení závažnosti dopadu myšlenek, které nejsou odvedeny z organismu, uvedu v následující kapitole příklady, jež tento jev vysvětlují. V Charbarovsku žije i an Cian Kan. Ve své laboratoři dělá následné pokusy: „snímá“ informaci z kachny a touto informací „ozá“ slepičí vejce, nebo kozou ozá králíka. Výsledkem jsou slepicokachny a králíku narostou zuby jako kozí rohy. Vrátil-li se k myšlence, k myšlenkovému procesu, který v nás uvízl, přepřehodí povaha našeho myšlení znovu a znovu produkuje, oza uje tkáň organismu přesně tak jako přístroje ve zmíněné laboratoři, čímž mění jeho normální strukturu, funkci atd. Myšlenkový odpad je nutno odstranit metodou, která očištuje formu života v prostoru, změnit svou povahu a netvořit další odpad.

Soudobá medicína takové metody vůbec nepoužívá.

Emoce vnímá člověk jako kvalitativní pocit smyslového nebo myšlenkového procesu s připojením analytického mechanismu rozumu, jenž ve vnitřku vyvolává vlnu vzruchu. Slovo *emotio* v překladu z latiny značí *vzruch*. Emoce tedy nevyvolává ve vnitřku obraz předmětu, nýbrž jeho *prožívání*. Radost a žal, požitek a odpor, zlost a strach, touha a uspokojení, obavy a zklamání, to všechno jsou emocionální stavy produkované specifiky naší vlastní povahy.

Emoce jsou usměrňovány mentálními tlaky. Například dostali jste nečekaně dar, což ve vás vyvolalo myšlenkový proces jeho kvalita-

tního hodnocení, jež vás vzrušilo, a tak vyvolalo pocit radosti. Nebo naopak, někdo vás znenadání třeba urazil - probíhá myšlenkový proces, pak jeho kvalitativní hodnocení, jež vás vzrušilo a vyvolalo pocit rozhořčení, odporu nebo hněvu.

Nejde ležet jít je však pochopit, že pokud nemáte egoistické rysy, vnímáte urážku jenom odtud potud. Jste-li však pyšný, urážlivý, mstivý, vyvolá to ve vašem vnitřku i s příslušnými následky. Položte si otázku: stojí to za to? Nepřepisujte urážce společenského významu, vnímejte ji jenom jako informačně-energetický proces, jako obyčejný zvuk, který nemá žádný význam.

Emoce působí na lidský organismus mnohem silněji než smyslové pocity a myšlenky, protože jejich základní složkou je energetika citu a myšlenek.

Všimněte si, jak energetický efekt prostřednictvím specifických mechanismů vychází z emocí na fyzické tělo: v hypotalamické části mozku, *jenž souvisí se vznikem emocí*, se nacházejí struktury, které *řídí funkce všech úrovní vegetativního nervového systému*. Vegetativní systém zajišťuje regulaci funkcí vnitřních orgánů, cév, žláz s vnitřním vylučováním (štítná žláza, pankreas, nadledvinky atd.), žláz s vnějším vylučováním, kůže, sliznice, svalů a ostatních tkání organismu. Má dvě části: sympatickou a parasympatickou.

Sympatická část podmiňuje rozšíření zornice, zvýšení srdečního rytmu, zvýšení arteriálního tlaku, rozšíření průdušek, utlumení činnosti střev, zblednutí kůže, zrychlení metabolismu. Zvyšuje se srážlivost krve a množství červených krevních tělíček, cukru. Zvláště je třeba zdůraznit zvýšené vylučování hormonů - *kortikoidů* z kůry nadledvinek. Kortikoidy účinkují silně protizánětlivě, potlačují zánětlivé procesy mnohých nemocí. Kromě toho se zvyšuje také produkce dalších hormonů, hormonů přední části hypofýzy, hormonů štítné žlázy, pohlavních hormonů a některých dalších. (Informace k rozšíření obecných znalostí: sadismus spouští činnost sympatické části nervové soustavy, protože bolest ji stimuluje.)

Řízení prostřednictvím parasympatické části vegetativního nervového systému vyvolává opačné reakce než řízení prostřednictvím sympatické části. Proto se funkce sympatické části projeví i poté

b zvýšené aktivity organismu - boje nebo út ku. Funkci parasymptické části lze zaznamenat b hem odpo inkou, spánku, jídla.

Podle toho, kterou část nervového systému aktivizují, d lí se emoce na *stenické* (od eckého slova *stenos* = síla) a *astenické* (p ed-pona *a-* ozna uje negaci). Stenické emoce dodávají organismu energii, ionizují nervovou soustavu, mobilizují obranné mechanismy. Astenické emoce naopak potla ují aktivitu lov ka, uvol ují, brzdí. Ke stenickým emocím pat í; *radost, zlost, hn v*, k astenickým: *smutek, obavy, shovívavost*.

Emoce bývají jednoduché a složité. Složité emoce se obvykle jmenují *city* (nezam ovat je s pocity, vyvolávanými smyslovými orgány!) City jsou stálejší než emoce a jsou ur ovány naší intelektuální úrovní (p esn ji mentálními tlaky, které tvo í naše v domí). Odrážejí naše vyšší pot eby a zajiš ují interakci osobnosti s ostatními lidmi a s p írodou. Známe city lásky, soucitu, cti, hanby, n hy, solidarity atd. City m žeme d lit na *etické* (morální, mravní - ur u-jí, jak se má lov k chovat ve spole nosti), *intelektuální* (co proží-váme p í poznávacím procesu, p í n jakém objevu, nap . když Archimedes objevil zákon o nadleh ování pevných t les ve vod , pro-žíval intelektuální emoce) a *estetické* (spojené s prožíváním krásy, p vabu, odporu, štitivosti atd.). Charakterové vlastnosti mají silný vliv na pr b h a st ídání emocí.

Nálada je emocionální stav, oby ejn ne p íliš výrazný, jenž se však vyzna uje relativní stálostí v rámci ur ítého asového období (hodiny, dne, týdne). Nálada m že být smutná, klidná, neklidná, slavnostní nebo veselá. Op t záleží na rozumovém rozvoji a na povaze lov ka. Podle toho, jakou má lov k povahu, p evládá u n j to nebo ono emocionální nalad ní.

V energetické rovin budeme pod výrazem nálada chápat vým -nu energie mezi v domím a formou života v prostoru, jež stimuluje celý organismus. Je-li energetický tok normální, mluvíme o vyrovnané nálad (životní hladina organismu je normální), je-li snížený, nálada je skleslá (deprese - životní hladina je snižená), je-li zvýšený - nálada je povznesená (životní hladina je zvýšená).

Náladu lze rovn ž charakterizovat jako ur íté emocionální po-zadí, které odráží, do jaké míry jsou *biologické a sociální pot eby lov ka* vyváženy.

Afekt je krátkodobé, ale velmi výrazné, bou livé vzplanutí emocí (nadšení, hn v, zu ivost, hr za atd.), velmi vysoký stupe emocionálního vzruchu. Afekty vznikají z ur ítých podn t , jsou proto vždy konkrétn cílené. Ve stavu emocionálního afektu lov k zpravidla jedná pod vlivem mohutného energetického toku, který probíhá v jeho v domí a vychází ven. Tak si lov k neuv domuje své iny, dokud energie nevybouchne.

Váše . Tento pojem vyjad uje silný a dlouhotrvající stav. Vášni se pod izuje hlavní sm ování myšlenek a in lov ka, které ho stimulují k aktivit namí ené k uspokojení velice konkrétních p á-ní. V jeho v domí p itom nep evažuje ani tak obsah hybného motívu vášn , ale spíš emoce, které ji udržují. V kone ném d sledku vaše spaluje nitro lov ka.

Mechanismus vzniku vášn velmi výstižn popsal mnich Nil Sorskij, žijící na p elomu 15. a 16. století.

1. Každá vaše se za íná rozvíjet na základ *dojmu*, vyvolaného vnímáním n jakého p edm tu nebo obrazu p edm tu, jenž se objevil p ed duchovním zrakem p í vzpomínkách na n j. Mimovolné city a myšlenky, jež se za ur ítých podmínek stávají zdrojem vášn , vznikají obvykle nezávisle na naší v li, a proto nepodléhají analytickému hodnocení. (Nazval jsem to první energetický tok ve v domí lov ka.)

2. *P ípojení* nových komponent - volního základu a citu k prvotnímu obrazu a myšlenkám. To se stane v p ípad , kdy lo- v k fixuje a zaost í pozornost na myšlenky, p edm t nebo ideu. Na této úrovni, už na základ vlastní v le, p íchází rozhodnutí. V tomto stadiu lze problém ešit t emi zp soby: a) dát zelenou vášni, což provází odvedení energie sm rem ven, avšak p ípoutává lov ka k objektu vášn a uvrhne ho do h íšného kruhu následk , b) vyp -tím v le potla it vaše a tak ji „zazdít“, „vložit do mušle“, c) p e- zkoumat vaše z r zných stránek na základ své hodnotové orien-

táče a rozhodnout, zda stojí za to, pouštět se do toho, a pokud ano, nalézt po zvážení situace optimální variantu, jak bez překážek vyhlídnout své věci, aniž bychom způsobili škodu sobě nebo svému okolí. (To jsem nazval druhý energetický tok ve v domě lovka.)

3. *Skládání*, v rámci toho analytický rozum zapojuje energii k realizaci záměru. To je zážitek vášnivého zaujetí novou myšlenkou, vzplanulým citem, ideou, která dostala smysl. V této etapě lovka vydává energii, aby došel vytyčeného cíle. (Nazval jsem to třetí energetický tok ve v domě a zážitek vnitřního spalování lovka.)

4. Stadium *uvrhování do zajetí* vyjadřuje úplné podřízení jednáni svému záměru. Lovka se zmocňuje určitý myšlenkový nebo volní parazit a on využije všech prostředků k získání předmětu vášně: intelektu, vnitřních rezerv atd.

5. Konečně nastupuje poslední stadium, pro něž je charakteristická stálost. V důsledku intenzivní a dlouhotrvající energetické aktivity se v organismu lovka utvoří trvalé energeticko-informační ohnisko vášně, jež jako živá bytost (nebo to je živá bytost, jež lovka zotročila) začíná z organismu vysávat energii s příslušným nastavením k získání dostatečného množství potřebné energie. (V závislosti na tom, jak dlouho trvá spalování, objeví se v organismu poruchy, nemoci, psychické úchytky.)

Kdyby neexistovaly výrazné povahové vlastnosti, neexistovala by ani vášně. Možná říci, že právě pro své povahové vlastnosti lovka dopustí, aby do něj vnikla vášně nebo nějaká podstata, jež za něj fungovat v jeho organismu (a samozřejmě jej destruuje) jako druhé v domě, a její cíle jsou čistě egoistické.

Přezkoumáme afekt a vášně během jejich fungování v životě lovka v prostoru. Při takových stavech se životní energie (udržující hologram lidského organismu) odpoutává a spotřebovává ke stimulaci příslušného energetického centra (životního principu) s následným zvýšením produkce energie v daném centru, zatímco ostatní centra (životní principy) se uzavírají nebo utlumí. Nastane nerovnováha energie ve formě života v prostoru, když přehodnotíte, již vyrábí nadměrně aktivizované energetické centrum (životní princip).

Uvedeme příklady.

Afekt a vášně radosti je v podstatě tvořena elektromagnetickou energií, jež vzniká v srdečním centru (ánáhata akra). Nadměrná produkce této energie škodí srdci a přetěžuje je (radost se mu až zastavil dech), přetěžuje celkovou energetiku organismu směrem vzhůru (radost dává krdla). Vegetativní systém nadměrně aktivizuje sympatickou část, čímž mění stav orgánů a tkání. Známe mnoho případů, kdy nával neekvané radosti způsobil lidem smrt.

Afekt a vášně hněvu v podstatě tvoří světelná a tepelná energie. Vznikají v energetickém centru, které kontroluje játra, žaludek, dvanácterník, pankreas (manipura akra). Když je lovka v afektu nebo se ho zmocnil vášnivý hněv, říká se, že je zaslepený, hoi a ve zlosti. Nadměrná produkce takové energie škodí všem zažívacím orgánům, protože aktivizování sympatické části vegetativního nervového systému blokuje činnost zažívacích orgánů. Ve velkém množství produkované hormony a jiné vysoce aktivní látky (např. adrenalin) nefungují tak, jak to naprogramovala příroda - *bojovat nebo přechnout* - a poškozují organismus, způsobí poruchy trávení, pálení záhy, v edy žaludku a stěvního traktu. V játrech se v důsledku vysoké produkce tepelné energie ničí červené krevní destičky, hromadí se žlučový odpad. Lovka je zelený a modrý zlostí. Zvýšené množství vyprodukované světelné energie poškozují holografické tělo organismu, potlačuje analytický rozum, zhoršuje paměť.

Afekt a vášně stesku, sebelítosti se skládají z gravitační energie a produkují je dvě spodní energetická centra - akry svádhistána a múladrhára. Prostí lidé vědí, že žalem, sebelítostí všechno upadá (= jde dolů - vzniká zvýšené množství gravitační energie, která vytváří zvýšený pocit tíhy v dolní polovině těla). Smutek, sebelítost, neklid, stále obavy potlačují činnost sympatické části vegetativního nervového systému, což vede k oslabení peristaltiky, poklesu produkce hormonů, jež aktivizují organismus. To všechno se projevuje snížením celkové životaschopnosti organismu, vede k zácpě, ochabnutí stěvního traktu (s následným znečištěním organismu, což má příslušné důsledky), ke snížení pohlavní potence, k poruchám menstruačního cyklu až po jeho úplný zánik. Kojícím ženám mohou afekty způsobit ztrátu mléka.

e , Na každého lov ka neoby ejn zap sobí slova vyslovená na jeho adresu. P ív tivá, povzbudivá slova ú inkují jako lék. Ne- p átelská, ponižující, a tím víc proklínající p sobí jako silný jed.

Ruský v dec P. P. Gorjaev zkoumal tento fenomén a dosp l k následujícímu záv ru. P i vyslovování slov vznikají akustická (zvuková) pole, jež p edávají emoce a významy obsažené ve slov . Jsou-li to nadávky, je informace, již p enášejí, krajn negativní. Výzkumy ukazují, že síla nadávky nespo ívá v hlasitosti, nýbrž ve významu e eného (i když šeptem). Tato negativní energie poškozuj et zce DNK, chromozomy a geny. Mimo ádn nebezpe - né jsou kletby. Gorjaevovy experimenty dokázaly, že kletby adre- sované konkrétní osob poškozují její genetický aparát a odsuzují ji k rychlé nebo pomalé smrti. Ukázalo se, že p itom trpí nejen ten, na koho je uvalena kletba, nýbrž i jeho potomci. Informace kletby se zahníždí v organismu prokletého lov ka a pomalu ho rozkládá, což p echází i na jeho potomstvo.

Trpí však i ten, kdo kletbu vyslovil, protože ve vlastním orga- nismu utvo il destruk ní informaci, jež ozá ila i jeho. Rovn ž jeho d ti se „*nakazí*“ informací kletby a budou trp t.

Z tohoto pohledu jsou zcela jasná slova Ježíše Krista, jenž ekl, že každý, kdo svého bližního nazve hlupákem, má být okamžit p edvolán k soudu. Dnes už víme, že nadávky destruk n p sobí na všechno živé okolo nás.

Autor obrazn -volního nalad ní G. N. Sytin hledal slova, které nejblahodárn ji p sobí na uzdravování a posílení organismu nebo konkrétního orgánu. Chcete-li tedy být zdraví, musíte dbát na to, jak myslíte, mluvíte a jednáte. Nikdo jiný to neud lá za vás. Na t chto detailech spo ívá úsp ch samolé by.

Záv r

Složky psychické aktivity, tedy smyslové pocity, myšlenky, emo- ce, nálady, afekty, vášn , e i apod. mohou zp sobit snížení, nor- malizaci nebo zvýšení pr b hu fyziologických proces v organismu.

Snížená úroveň . Jsou-li energetické procesy probíhající v orga- nismu mdlé, mluvíme o **depresi**. Úroveň vým ny energie mezi v - domím a životem lov ka v prostoru je snížena a životní projevy, jež nejsou ni ím stimulovány, jsou velice slabé. To je typické pro nevýrazné, neiniciativní, zmatené a pochybova né lidi. Setrvávání v takovém stavu je lidskému organismu nebezpe né, protože ho oslabuje a lov k m že snadno zem ít na následky nemocí, které takový stav vyvolává.

Normální úroveň . Normální úroveň energetických proces ve v domí tvo í smyslové pocity, myšlenky, obrazy, emoce a nálady. Je to jakási potrava pro v domí. Kdyby tyto procesy neexistovaly, v domí a s ním i organismus upadne a bude degradovat. Proto mu- síme projevovat aktivní vlastnosti své povahy, jako je odvaha, roz- hodnost, hrdost, iniciativa, aby se stimulovala energetika formy života v prostoru.

Zvýšená úroveň . Pro zvýšenou úroveň energetických proces ve v domí je p ízna ný nenormální výlev energetického toku (vlák- no v žárovce je rozžhaveno na maximum) anebo (což je ješt hor- ší) udržování energetického toku na vyšší úrovni, než vyžaduje ád- ný chod organismu (lov k se spaluje zevnit). Zvýšená úroveň provokuje výbušné povahové vlastnosti lov ka (podrážd nost, hn v, zlost, nenávisť, sebetřýzn ní apod.).

Zástava energie. Krom sníženého, normálního a zvýšeného pr toku informa n -energetických proces myšlení ve v domí a život lov ka v prostoru m že nastat též energetická blokáda procesu myšlení, vyvolaná n jakou povahovou vlastností lov ka. M že se objevit na všech t ech úrovních (snížené, normální, zvý- šené) a je podporována povahovými vlastnostmi (urážlivost, zlost, nenávisť atd.).

Podrobn ji se budeme v novat energetické blokády procesu myš- lení, vyvolané jistými zvláštnostmi lidské povahy. Energetická blo- káda se vyzna uje n kolika specifiky: je to slepá uli ka, za arovaný kruh a vybi ovanost.

Pro slepou uli ku je p ízna ná neschopnost vy ešit problém. Proces myšlení se ubírá hned jedním, hned druhým směrem, až nakonec vyústí do slepé uličky. Stává se tak v případě, že člověk nemá dost informací z dané oblasti. Energetický náboj myšlení doutná ve v domě člověka a může prorazit formou nestandardního, originálního řešení problému. V opačném případě člověka mučí.

Pro stav kruhu v mysli je charakteristické, že jedna a táž myšlenka neustále krouží ve v domě člověka a zabírá uje normálnímu myšlení. Například touha po pomstě. Stav kruhu v myšlení znamená, že jeho udržování člověka spotřebovává vlastní životní energii. Takové neodbytné myšlenky mají velice nepříznivý dopad na lidský organismus a musíme se jich zbavit, musíme změnit svou povahu.

Pro stav vybičování je příznačné, že se myšlení - stejně jako v předchozím případě - pohybuje v kruhu, avšak při každém dalším kruhu se napájí v těší energií. Takový stav způsobují výrazné záporné charakterové vlastnosti založené na egoismu. Tlak energie procesu myšlení nakonec vyústí do nějakých nekontrolovatelných činů. Kromě nesmírně silného spalování životní energie končí takový proces při nějakém karmickém a osudovém konání. Když člověk o těchto procesech ví, může se v životě vyhnout velikým nepříjemnostem.

Všechny tyto uvedené stavy (slepou uličku, kruh a vybičovanost) můžeme zařadit do běžného pojmu stres - například, protože myšlenková energie zůstává v prostorové formě života, což způsobuje například bloky a následné poškození některých funkcí organismu.

Popsali jsme základní mechanismy vzniku psychosomatických onemocnění (nemocnění způsobených nesprávným myšlením).

Krátká charakteristika základních povahových vlastností

Paměť (informace), smysly, myšlenky, nálady, emoce a pocity - zkrátka vše, co se nachází v lidském v domě, se zvláštním způsobem sobě ovlivňuje vlivem hodnocení sebe sama a svého okolí. Naoko je všechno stejné - výchova, svět, jenž nás obklopuje. Postoj každého jedince je však specifický, je základem povahy člověka a odlišuje ho od ostatních lidí.

Individuální vztah každého jedince k jedné a téže události se nazývá povahová vlastnost.

Probereme si tyto vlastnosti a jejich specifika.

Hrdost a pýcha vzniká na základě vnějšího a vnitřního v domě. Když je někdo příliš hrdý a pyšný, akceptuje pouze svůj vlastní názor, potěbu a zájmy a ostatními lidmi pohrdá. Takový člověk je nesmírně sobecký a sám sebe cení příliš vysoko.

V mírné formě je to normální povahová vlastnost, která rozumným lidem brání, aby klesli na úroveň myslícího živočicha.

Sebevdomí vzniká na základě vnějšího v domě, sebepoznání, sebezpozorování a sebehodnocení. Mívá dvě podoby: normální, stíhlivou důvěru ve vlastní síly, což je nesmírně pozitivní vlastnost, která vychází z určitých poznatků a z reálného hodnocení situace, a nadměrné sebevdomí založené na pýše, jež mnoha lidem způsobilo ztroskotání v životě.

Panovnost je založena na pýše a sebevdomí a jejím cílem je potlačování svobodné volby jiných lidí ve snaze podrobit je vlastní vůli. Panovnost je škodlivá a nepotřebná vlastnost. Komunikace s panovnými lidmi je nepříjemná a nakonec se od nich odvracejí i ti nejbližší. Silně negativně působí panovní lidé v rodině a v zaměstnání, protože okolo sebe doslova šíří aura nátlaku a strachu.

Ctižádostivost stojí na pýše a panovnosti. V mírné podobě je to užitečná povahová vlastnost, jež člověka podněcuje k dosažení vytyčeného cíle, k úspěchu v životě. Příliš ctižádostivý člověk je však zaslepený a nepouští názory ostatních.

Egoismus. Slovo egoismus pochází z latinského ego = já. Obecně označuje samolibého člověka, který své zájmy staví nad zájmy ostatních lidí. Z egoismu vycházejí i všechny vlastnosti, o nichž jsme se dosud zmínili: pýcha, sebevdomí, panovnost a ctižádostivost.

Žárlivost je vlastnost projevující se ve vztahu člověka k jinému člověku, k myšlence, k věci jako ke svému vlastnictví, třebaže mu nepatří, obava ze ztráty něčeho, co si nezaslouží. Je to nesmírně špatná vlastnost a podněcuje lidi ke zlým skutkům. Stýkat se s žárlivým člověkem je nepříjemné, neboť může na veřejnosti kromě jiného vyvolat i skandál.

Závistivost. Spousta lidí by chtěla hned mít všechno, aniž by se o to dostala napínala. Závistiví lidé úspěšným, podnikavějším, pracovitějším, domnívají se, že jiným se daří, všechno jim vychází, a jim ne.

Závistivý člověk podceňuje své schopnosti, a zároveň je rozhořčen úspěchem jiných lidí (podceňování vlastních schopností a pocitů k ivdy) a v duchu si ho bezdůvodně chce porazit. Závistiví lidé tak často způsobují u knutí a do informačně-energetických vztahů, do samotného života špatného člověka uvádí program destrukce.

Závist je velice špatná povahová vlastnost, která rozkládá vlastní životní síly člověka a otravuje život druhým. Závist ponouká k roztržným podlostem. Neobvykle špatná je „*erná závist*“, která je je jiným lidem útrapy a zlo.

„*Bílá závist*“ je kladná vlastnost, jež člověku umožní užívat si radost a těšit se z úspěchů ostatních. Ve v domě vyvolává pozitivní emoce, mírní tonizuje a harmonizuje energetiku života v prostoru.

Urážlivost patří k nejrozsáhlejší povahovým vlastnostem. Jakmile se ve v domě člověka spustí informačně-energetický proces pocitu k ivdy, vytlačuje vše rozumné a nutí k jednání, jež odporuje reálnému stavu. Neustálé rozvíjení informačně-energetického procesu k ivdy ve v domě působí destruktivně na život člověka v prostoru.

Existuje celá řada urážek od obyčejného srovnávání, nadávání až po složité a hlubší pocity k ivdy vůči manželovi, dle toho, že člověk náležitě nezhodnotil, v životě v bec. Místo toho, co by se člověk snažil zjistit příčinu svého neúspěchu a odstranit ji, uchyluje se k pocitu k ivdy.

Tato hloupá, absolutně zbytečná povahová vlastnost způsobuje, že urážlivý člověk nikdy nebude doopravdy rozumný.

Odsuzování je obyčejně důsledkem pocitu k ivdy. Tyto dva informačně-energetické procesy jsou nerozlučně spjaty a vzájemně se doplňují. Někdo se například urazí, že si ho málo cení, a pak začne odsuzovat ty, kdož ho nedoceníli a nevěnují pozornost jeho práci. Všeobecně se dožaduje spravedlnosti.

Odsuzování je hodně rozšířená povahová vlastnost a je jedním z nástrojů trestu ze strany veřejnosti. Tak například mentálním nátlakem utlačuje společnost lidi, kteří sáhli na její píle. Prostřednictvím veřejného odsuzování jsou lidé udržováni ve strachu a nepřekračují hranice předepsaných norem, předepsaných obyčejně.

Podrážděnost, hněv, zloba, nenávisť. Projevují-li se tyto emoce často, mluvíme o povahové vlastnosti vycházející ze ctižádostivosti a egoismu. Objevují se v případě, kdy člověk brání dostat to, co chce. Pociťuje to jako překážku, která zasahuje jeho ctižádostivost a egoismus.

Podrážděnost pociťuje člověk jako nějakou nepříjemnost, jež vzniká v jeho v domě. Cítíte-li občas něco takového, máte důvod k analýze. Musíte zjistit příčiny a příčiny tohoto pocitu a nalézt způsob jejich zpracování. Když to neuděláte, podrážděnost se bude zvyšovat v hněv.

Nekontrolovaná hněvivost tvoří zápornou povahovou vlastnost - zlobu. Zloba vyvolává ve v domě specifickou, velice negativní nenávisť. To už je patologický jev v domě, který masivně destruuje organismus, utváří předpoklady pro záporné karmické konání a špatný osud.

Energie podrážděnost nahromadí v životě v prostoru a její emocionální výlevy v tomto prostoru kazí a ničí život jedince a na ostatní lidi působí nepříjemně.

Ještě horší je, když se zloba, hněv a podrážděnost projevují formou fyzického násilí. Život s člověkem, který má tyto vlastnosti, je nesnesitelný, okolo něj vzniká prázdnota.

Podráždění a hněv v charakterizujeme jako krátkodobý projev intenzivní záporné energie. Zloba a nenávist znamená hlubší a déle trvající informační-energetický proces ve vnitřní sféře. V některých případech zloba a nenávist podmiňuje celý životní cyklus člověka.

Pomstychtivost vyplývá z předchozích povahových vlastností: urážlivosti, závistivosti, odsuzování, podráždění, zloby, hněvu a nenávisti. Tyto povahové vlastnosti generují v životě člověka v prostoru aktivní energetiku, která se „dělá“ ven, aby se uskutečnila v konkrétním fyzickém aktu. Pomstychtivost založená na uvedených povahových vlastnostech mobilizuje logické schopnosti rozumu k realizaci jediného cíle: jak co nejlépe a nejbolestivěji provést svůj záměr.

Pomstychtivost často podnucuje lidi ke zločinu, černé magii, nejznámějším kletbám. Člověk přitom nechápe, že se otevře zlu, vpustil je do svého nitra a umožnil mu jednat prostřednictvím vlastního vnitřního světa. To je konec! Člověk je nakažen zlem, které ho dělá nebo později zničí.

Krutost je povahová vlastnost založená na pomstychtivosti. Požaduje přinejmenším stejnou odvetu za způsobenou fyzickou, morální nebo jinou bolest, utrpení nebo potíže.

Na energetické úrovni je krutost osvobození od informace spojené s pomstou, křivdou apod. Určitým způsobem jde o určitou katarzi, jež mstiteli přináší duševní, emocionální a fyzickou úlevu. Krutost obvykle intenzivně aktivizuje organismus, vyvolává intenzivní pocity a prožitky.

Lidé jsou od přírody dobří, připustí-li však, aby se u nich rozvinuly záporné povahové vlastnosti, nutně se v jejich vnitřní sféře zrodí krutost.

Sadismus. Krutost vyvolává sadismus, což je radost z cizího utrpení. Existuje i další druh sadismu, kdy se člověk raduje z vlastního utrpení (**masochismus**).

V prvním případě souvisí fenomén sadismu s tím, že se v každém člověku hromadí záporná energie, a když ji během sadistického aktu odvádí, cítí úlevu, oživení a příliv energie.

V druhém případě fyzické utrpení, vlastní ponižování též silně stimuluje organismus, vnitřně a vyvolává specifické prožitky, které některé lidé pociťují jako blaženost.

Sadistické jednání se obvykle (v obou případech) spojuje s pohlavním aktem. Navrstvení negativní energie (sadismu) na pohlavní energii vyvolává výraznější pocity a prožívání (znásilnění a násilné vraždění), což způsobuje, že sadismus kvetl v každé době. Nejdříve se snaží uvědomit si přívod sadismu a kontrolovat ho tak, aby člověk neškodil svému okolí ani sobě.

Žádostivost (cizoložství, chlípnost) spojuje v egoismu a nadměrně vyvinuté bezuzdné chlípnosti. Záporný rys tkví ve skutečnosti, že žádostivost se člověka zmocňuje totálně a dělá z něj nástroj vlastního uspokojování.

Poživnost (smyslnost) je projev slabě vnitřně založený na neúměrně silných a bezuzdných chůvých vjemech. V takovém případě se člověk stává otrokem své chuti, jež jej v konečném důsledku destruuje.

Přehnaný pocit povinnosti. Trpí neustálým pocitem povinnosti znamená omezovat vlastní svobodu jednání a podléhat jí ve svůj prospěch nebo prospěch jiných lidí. V přehnané podobě, zejména při mylných předpokladech, může mít tato povahová vlastnost velmi špatné důsledky. V běžných případech je to však dležitá povahová vlastnost příznačná pro všechny lidi. Kdyby vymizela, lidstvo by mohlo vyhynout.

Přehnaný pocit viny mívají lidé s nedostatečným sebehodnocením a přehnaným smyslem pro povinnost. Obvykle vyvolává depresi a zdravotní problémy, jež z deprese plynou.

Trápení seje povahová vlastnost související s p ehnáním sebehodnocením, bez nutného akceptování reality. lov k chce dokázat víc, než je schopen, pouští se do práce, jež je nad jeho síly. Není spokojen sám se sebou, pátrá po svých nedostatcích a d l á si vý itky.

Šetrnost, lakomství a chamtivost sv d í o stejné povahové vlastnosti, jež se projevuje r zným zp sobem. Spo ivost a šetrnost jsou normální, sv d í o rozumných postojích lov ka. Rozumná šetrnost je základem pracovní innosti každého a je to nesmírn hezká povahová vlastnost. Lakomstvím rozumíme šetrnost na úkor vlastních životních zájm . Chamtivost je nejvyšší stupe lakomství, jde o p ipoutávání se k materiálním objekt m, neochota se s nimi rozlou it, p íp. jejich využívání pouze pro vlastní osobu.

Protikladem on ch vlastností je **marnotratnost**. Jde o specifický projev egoismu, který ukazuje na to, že lov k získal materiální statky snadno a bezstarostn , nikoli -vlastní prací. Neváží si práce druhých ani p írodních zdroj . Marnotratnost už p ivedla spoustu lidí na mizinu.

N co jiného je **nep ipoutávání se k plod m vlastní práce**. lov k má pracovat sv domit , avšak nemá se p ipoutávat k plod m své práce a ztotož ovat se s nimi. Má být osvobozen ode všeho, co je spojeno s prací a s p edm ty, jež vyrobil.

Sebeob tování. U n kterých lidí se tato vlastnost projevuje hodn výrazn a má kladnou i zápornou stránku. Kladnou stránkou této vlastnosti je nezištn , v dom a cílev dom se ob tovat pro dobro jiných. Záporná stránka této vlastnosti se projevuje tím, že n kdo chce získat n jakou výhodu, úlevu, p ednost. D l á to obvykle s cílem získat n í pozornost a lásku. V takovém p ípad jde o projev egoismu.

Chladnost je záporná povahová vlastnost projevující se odtažitostí lov ka od reality.

Soucit a lítost jsou projevy stejné povahové vlastnosti s r znými p edpoklady. Soucit je p irozená vlastnost lidské psychiky. V i cizímu nešt stí nejsou lidé lhostejní, snaží se pomoci. Lidská spole nost je napln na soucitem, což je p irozené a normální.

Lítost je maximální projev soucitu, kdy se lov k p ipoutává k objektu utrpení, ba co víc je ochoten slep mu pomáhat, dávat mu ást sama sebe a nevidí, ze je prost zneužíván. Lidem je t eba poskytnout pomoc, ne se však o n starat, protože každý má vlastní život, vlastní problémy. Pomozte p i vy ešení problému, ale ostatní a si už ud l á každý sám. Vy musíte ešit své problémy, žít svým životem.

Z energetického hlediska takto p e erpáváte svou energii do objektu, jemuž projevujete lítost. ím je lítost v tší, tím víc energie ztrácíte.

Otev enost duše. Lidé s touto vlastností jsou naivní a d v íví. I zde je namíst rozumnost, aby vás ziskuchtiví lidé nezneužívali a nakonec se vám ješt nevysmáli. Otev ete se jen natolik, kolik je v dané situaci t eba, ne víc. Každý lov k má n jaké specifikum, n co intimního, s ím se m že sv it jen Bohu. To je tajemství mezi vámi a jím.

Uzav enost duše. Tuto povahovou vlastnost mají obvykle lidé, kte í byli kdysi velice otev ení, d v íví, a sklidili posm ch. Te se bojí projevit své city i lov ku, který je toho hoden. Takoví lidé trpí, jsou nespokojeni, bojí se, že se dopustí stejné chyby, n kdy se zanou trápit, což zp sobí zm ny v jejich život v prostoru. Snažte se rozlišit hodné lidi od nehodných, aby váš život byl plnohodnotný.

Odvaha, pr bojnost, rozhodnost, d v ra ve vlastní síly. lo- v k obda ený t mito povahovými vlastnostmi je schopen projevit svou v li a se ctí vyjít ze složitých situací a bývá úsp šný. Když nap . onemocní, odhodlan a vytrvale provádí o istné procedury, správn se stravuje, za ne zdrav ji žít. A obvykle dosáhne svého cíle.

Záporné stránky této povahy jsou drzost a bezohlednost (svévolné jednání v i ostatním).

Slabá v le, bezmocnost, nedostatek iniciativy, pesimismus.

lov k m že mít všechny p edpoklady k tomu, aby dosáhl úsp -chu, nap . p i uzdravování. Slabá v le, neschopnost pod ídit a kontrolovat své city však zp sobuje, že p ešlapuje na míst a uklid uje sám sebe, že už od p íštího týdne, m síce, roku atd. ur it za ne n co d lat, nap . pro vlastní zdraví nebo lé ení.

Jiná varianta: p i první p ekážce, krizi, p irozených komplikacích propadne panice, p eruší lé ení, b ží do nemocnice, aby zjistil, zda mu n co neuškodilo. Je-li t eba se na n co p ipravit (nap . na proceduru p ed o iš ováním jater), n co zorganizovat, pak takový lov k couvne p ed obtížemi, d lá všechno polovi at .

Takové povahové vlastnosti p ekážejí p i dosahování ehokoliv a musíme je zm nit v kladné, jako je odvaha, rozhodnost, pr bojnost, d v ra ve vlastní síly.

Touha po poznání bývá kladná a záporná. Snaha poznat sv t a sebe sama je nádherná vlastnost, umož ujíci lov ku získávat v domosti, jednat podle nich, m nit se k lepšímu. To všechno jsou kladné stránky zv davosti.

Zv davost, nakukování, slíd ní jsou však záporné vlastnosti, projev egoismu, snaha získat informaci k zištným cíl m.

Síla v le a její komponenty. Pojem v le charakterizují jako schopnost lov ka projevovat a udržovat ve v domí proces myšlení (dominanty) na ur ítém stupni, intenzit , nap tí. V le úzce souvisí s pojmy motivace, koncentrace, trp livost.

Schopnost tvorby motivace. Motivace je komplexní a velice d ležitá vlastnost lidské povahy. Podle úrovn rozmového vývoje si každý lov k vyty uje cíle a snaží se jich dosáhnout. Je-li motivace závažná a silná, lov k dokáže ešit stále významn jší, závažn jší a složit jší životní úkoly. Silná motivace pomáhá zdolat r zné p ekážky, ešit problémy, dosahovat vyty ené cíle. Lidé se silnou motivací dokážou v život mnoho. Slabá motivace nedokáže

soust edit síly, p ipustí jejich rozptylování, couvá p ed p ekážkami. Takoví lidé oby ejn nejsou schopni n eho dosáhnout, nechávají se unášet proudem. Je proto nesmírn d ležité, nap . i p i uzdravování, vytvo it si silnou motivaci a denn , a ještě lépe každou hodinu ji udržovat na dostate n vysoké úrovni.

Motivace utvo í v mozkové k e dominantu, jež automaticky za ne ídit všechny funkce organismu. Kladná motivace, která zahrnuje myšlenky, emoce, nálady, povznášející extázi, má velmi ú inný ozdravující ú inek. Je to nejsiln jší lék a lov k si ho m že utvo it v organismu sám. Naopak, záporná motivace, vycházející ze zloby, závisti, pomstychtivosti, netrp livosti, strachu, nejistoty, urážlivosti, pochybností, plodí myšlenky, emoce, nálady, afekty a vášn , které zp sobují rychlou destrukci organismu. Vytvo ení silné motivace a schopnost udržovat ji na vysoké úrovni je to nejv tší um ní a nástroj, s jehož pomocí lov k m že vy ešit jakékoliv úkoly.

Schopnost koncentrace. Soust ed ní pozornosti, sil, v domosti a zru nosti k dosažení vyty eného cíle nazýváme koncentrace. V p ípad nemocného lov ka to znamená, že si musí vytvo it takové podmínky, kdy by dosahoval nejvyššího lé ebného ú inku, a vylou it všechno škodlivé. lov k mobilizuje síly na boj s nemocí, d lá, co je nutné a nerozptyluje se pod adnými v cmi. P edevším však svými myšlenkami vyhání nemoc z organismu, upev uje jej obrazn -volním nalad ním, nep ipustí si žádné negativní myšlenky. Šet í své životní síly, aktivizuje je a rozvíjí. Využívá v domosti o regeneraci organismu získané z knih a jiných pramen . V í v ozdravující ú inek svého jednání, provád ných procedur, které vykonává pravideln a d sledn , jak je t eba k dosažení požadovaného efektu.

Trp livost je schopnost udržovat koncentraci až po dosažení žádaného výsledku. Utvo ili jste si nap . obraz pot ebný k vašemu uzdravení. Musíte ho udržovat tak dlouho, dokud nep inese ozdravující ú inek. Za ali jste se postit a musíte vydržet, dokud se neprojeví kladné ú inky p stu. Máte ur ítý stravovací režim a dodr žujete ho až po dosažení pot ebného pozitivního efektu. Pracujete

na své negativní povahové vlastnosti, dokud se jí nezbavíte nebo dokud ji nezměníte v pozitivní. Přinutíte se k pravidelnému tréninku, ke stále vyšší fyzické zátěži, ke složitějším cvičením, abyste plně obnovili poškozené funkce, ztrátu pohyblivosti atd. Vnuťte se ozdravujícímu procesu, dokud se z něj nestane návyk.

Nyní už víte, že vaše je schopnost vybrat konkrétní cíle, soustředění svých sil a schopnosti k jeho dosažení. Jde o trpělivou, vytrvalou realizaci předešlých až po dosažení cíle. Vlastníme charakterizovat jako schopnost udržovat potěšně životní napětí k dosažení konkrétního výsledku. Jak si máme volit svůj cíl, to si probereme u vlastnosti rozvážnosti.

Rozvážnost je střízlivý postoj člověka k realitě, k sobě samému, ke svým silám, volba pro život a činnost.

Rozvážnost závisí na vzdělání a potěšných v domostech. Tato povahová vlastnost umožňuje správnou orientaci v životě, schopnost ovlivnit své zdraví, úspěch a osud. Nedostatek rozvážnosti může zničit jakékoliv počin člověka.

Silná vůle a špatný úsudek mohou vyústit, do tak negativních povahových vlastností, jako je tvrdohlavost, fanatismus.

VLIV INDIVIDUÁLNÍ KONSTITUCE ČLOVĚKA NA JEHO POVAHOVÉ VLASTNOSTI

Psychická osobitost v plné míře vychází ze života člověka v prostoru. Na prostoru, který organismus zaujímá, individuálním způsobem, který obsahuje (potenciál životní síly), jeho znečištění emocionálním odpadem, závisí paměť (množství v domostí), rozum (rychlost zpracování informace), intelekt (schopnost pracovat s v domostmi a informací při řešení životních úkolů) a schopnost volního vypětí (důsledné řešení životních úkolů v zájmu dosažení vytyčeného cíle).

Individuální rozdíly života v prostoru se odrážejí v *napětí, vibraci a rytmu* a charakterizují *volní napětí* - snahu o dosažení vytyčeného cíle, realizaci záměru a těžkopádní za každou cenu zvíťazt nad nemocí (a to i v případě, kdy se všichni od člověka odvrátili a on koná navzdory všemu a všem, navzdory nemožnosti něho, a už z hlediska medicíny nebo běžného života). Silná vůle hledá prostědky k uskutečnění cíle, slabá hledá výmluvy, couvá před obtížemi.

Paměť člověka souvisí s prostorovou a časovou charakteristikou člověka. Čím větší a harmoničtější prostor zaujímá lidský organismus, čím více obsahuje způsobu, tím je paměť trvalejší. Pokud v organismu dominuje princip Větru, je zapamatování rychlé, ale nepevné (pohyb rychle utváří holografický slepenec události nebo informace, jenž se však pro nedostatek způsobu rychle rozptýlí a ohraničnost prostoru limituje objem paměti).

Lidé s dobrou funkcí *manipulace akry* (nalézá se v oblasti jater), jež produkuje světelnou a elektromagnetickou energii (životní princip Žlutý), mají bystrý analytický rozum, který dokáže informaci kvalitativně zpracovat a zakomponovat ji do ostatních druhů poznání atd. Je tomu tak proto, že takový člověk díky přehlednosti velkého množství světelné energie lépe pocítuje hologram prostoru,

Zem , kosmu a sumarizuje informaci. Velké množství elektromagnetické energie utváří v těši otevřenost k přijímání informace. Lidé s takovými danostmi bývají vynikající diagnostikové. Protože se fermentální systémy těchto lidí nalézají na horní úrovni aktivity, probíhají lépe analytické procesy v jejich mozkové kůře, a už na fyzické úrovni se lépe realizují rozumové schopnosti a analytické poznatky. Lidé s vyšší konstitucí Slizu mají zásluhou svého velkého tělesného objemu dobrou paměť (velký objem informace), pro nedostatek v pravdě však mají ztížené vnímání nových věcí (mají nedostatek pohybu pro rychlou tvorbu informatických hologramů). Vnímání a zpracování nové informace je zpomaleno. To, co pochopili a zapamatovali si, je však na celý život.

Specifika ve schopnosti vnímání okolí souvisejí s akrami. Na skutečnosti, do jaké míry je jejich funkce správná (zda nejsou zablokovány *uvízlými emocemi*), závisí nejen stupeň citlivosti, nýbrž i orgán, jenž je spojen se smyslovým a výkonným orgánem řídicím příslušný smysl.

akra, jež vyrábí psychickou energii (s jejíž pomocí rozum utváří organismus člověka) - *ádž a*, je spojena s intelektem, pamětí, tvořivými a volnými schopnostmi člověka, tj. s mozkem na fyzické úrovni. Je-li zablokována, rozumový a fyzický rozvoj může zastávat.

akra vyrábí energii prostoru a času - *višuddhaje* spojena se sluchem, se sluchovým orgánem - uchem, s inností - e í (produkováním hlásek) a s orgány řečové innosti (hlasivky, jazyk, ústa). Když je akra zablokována, je člověk nedoslýchavý, koktá anebo má zpomalenou řeč.

akra vyrábí elektromagnetickou energii a energii pohybu - *anáhata* je spojena s hmatem, s orgánem hmatu - pokožkou, s inností - držením a s orgánem innosti - rukou (když na ruce je nejcitlivější, rukama zjišťujeme tvrdost, měkkost, drsnost atd. předmětů). Blokování této akry způsobuje zhoršení hmatu, poruchy koordinace pohybu rukou.

akra vyrábí tepelnou a světelnou energii - *manipúra* je spojena se zrakem, se zrakovým orgánem - okem, s inností - chůzí, s orgánem aktivity - chodidlem (okem udávají směr aktivity při chůzi).

zi). Blokování této akry způsobuje potíže při vidění a přemísťování.

akra, které vyrábí gravitační energii - *svádhištána a múládhára*, jsou spojeny s chutí a smyslem. Chuť je spojena s chuťovým orgánem - jazykem, s aktivitami - pلوzením a s orgány aktivity - genitáliemi. Smysl je spojen s smyslovým orgánem - nosem, s inností - vylučováním (vylučování odpadu z organismu) a s orgánem vylučování - análním otvorem. Blokování *svádhištány* způsobuje poruchy chuťového vnímání, rozličné poruchy pohlavních pocitů atd. Blokování *manipúry* narušuje smyslovou a vylučovací funkci tlustého střeva.

Z toho vyplývá, že každý člověk má specifické vnímání světa, jež souvisí s množstvím *emocionálního odpadu* nahromaděného během života. Jedni se kochají přírodními krásami, u druhých příroda nezanechává žádný dojem. Někomu vzruší jemná vůně nebo chuť, jež pro jiného neznámá věc není. Sexuální pocity jednoho člověka jsou neuvěřitelně intenzivní a silné, u druhého jde jen o „práci“. Proto jedni se lépe vyjadřují, druhí mají vynikající sluch, další pracují jako degustátoři, designéři, modeléři. Většina lidí je však tak stísněná a skleslá, že je jim jedno, kde pracují, jen aby nežili hůř než ostatní - aby mohli kde bydlet, co jíst a radovat se z dostupného spektra smyslových pocitů. Lidé, jejichž vyšší akry v oblasti mozku jsou otevřené, mají lepší rozumové schopnosti a duchovní zážitky. Lépe než ostatní pocítí spojení s kosmem, vnímají duchovní pravdy jiným nedostupně.

Na základě toho, co jsme uvedli, a též individuálních osobitností utvářejí se biologické a sociální potřeby *každého jednotlivce*. Ty zase formují v domě jednání. Tak probíhá *motivace* naší innosti. Konání člověka nazýváme *in*, který člověk vnímá a uvádí si ho, a který vyjadřuje vztah člověka k sobě i k ostatním lidem. Z množství *in* se *skládá jednání* člověka.

To znamená, že *iny každého konkrétního člověka vznikají na základě biologických a sociálních potřeb vyplývajících z individuální konstituce, a rovněž z toho, jak je život člověka v prostoru znečištěn emocionálním odpadem*. Tak vzniká *dynamický stereotyp* (tj. zvyk), jenž se zafixuje v mozkové kůře a usměrňuje specifické chování každého jednotlivce.

Uvedeme n kolik p íklad .

Životní princip **Slizu** je spojen s ásem a Gravitací. lov k s takovou konstitucí má masivní t lo se zvýšeným obsahem tuku a vody, což je zp sobeno velkým množstvím ásové a gravita ní energie. Fyziologické procesy jsou zpomaleny, fermenty málo aktivní. Biologické pot eby, jako je žíze , hlad, jsou nevýrazné. Spánek je dlouhý a klidný. Pohybují se i mluví pomalu, v í svému okolí jsou trp liví, soucitní, mají dobrou pam , t ebaže vnímání nových poznatk jim d lá potíže. Dávají p ednost horkému a suchému jídlu (mají rádi suchary). Mají v oblíb r zné stimulanty, jako je káva, aj, alkohol, nikotin. Velká masa jejich t la se pomalu zah ívá, proto milují teplo, rádi se vyh ívají na slunci.

Pokud jde o sociální pot eby, dávají p ednost sedavé innosti spojené se shromaž ováním n eho. Jejich poznávací pot eby jsou zam eny p edevším na nabývání vlastnictví, jeho uchování a zvelebování. Nejvýrazn ji se to projevuje u banké , vlastníků p dy, nemovitostí atd.

Uvedené pot eby se samoz ejm projevují v aktivit , jednání, podle n hož pak lov ka posuzují jako osobnost. Oby ejn se íká: je to tlustý, soucitný, ale trochu chamtivý lov k a ze všeho by rád n co vyt žil. Má rád spole nost, je p ípoután ke svému vlastnictví, k rodin . Jí málo, hlavn teplá a suchá jídla. Není gurmán. Má rád opa né pohlaví. Dovolenu nejrad ji trávní na teplém míst , u mo e.

Voda a tuk mají ke gravitaci nejbliže. Voda je nejt žší látka v organismu. Když se voda dost rychle vypa uje, což sv d í o menším množství energie ásu k udržení stabilního objemu a tekuté konzistence, tuk dlouhou dobu uchovává svou strukturu a udržuje stabilitu objemu, p ekází však všem ob hovým proces m.

Životní princip **Žlu i** má vztah k elektromagnetické, sv telné a tepelné energii. lov k této konstituce má vzhledem k uvedeným typ m energií výraznou schopnost tvorby tepla, aktivní fermenty a nažloutlou pokožku. Biologické pot eby, jako je hlad, žíze , jsou velice markantní (teplem se odpa uje vlhkost, fermenty podporují trávení). Tito lidé nesnášejí suché a horké podnebí, které ješt zrychluje odpa ování vody z organismu. Sucho v t le a nadm rná aktivita ferment (ím je teplota organismu vyšší, tím jsou fermenty aktiv-

n jší) rozkládá tkán vlastního organismu (nap . krev). Takoví lidé proto vyhledávají vlhké a chladné mikroklima, dávají p ednost studenému jídlu a nápoj m, jež konzumují ve velkém množství.

Když se osoby s výraznou konstitucí **Žlu i** octnou ve vzpomínaných, pro n nep íznivých podmínkách, biologické procesy je nutí k rychlé zm n . V opa ném p ípad se snadno roz ílí, rozzlobí, ztrácejí nad sebou kontrolu, což m že vyústit až do nervových poruch.

Pokud jde o jejich sociální pot eby, rádi se p edvád jí, chlubí se svými úsp chy apod. Tuto konstituci má v tšina herc , zp vák populární hudby nebo sportovc . Rozhodn sem pat í i v de tí pracovníci, vynálezci a p íslušníci dalších tv r ích profesí. Snadno doveudou zachytit „myšlenky poletující ve vzduchu“, jsou v dychtiví, milují novoty, experimenty, inklinují k vynálezcetví a novátorství, což se projevuje nejen v oblasti techniky a kultury, nýbrž i v uspo ádání vlastního života. Vzpomínané pot eby krok za krokem formují jejich jednání. Okolí je obvykle charakterizuje takt: je to moudrý, ale rázný lov k. Dává p ednost studeným nápoj m a chladnému jídlu, má rád pravidelnou a vydatnou stravu. V lásce je vzn ílivý a temperamentní.

Životní princip **V tru** je spojen s prostorem a pohybem. Velké množství ví ivé a kmitavé energie v organismu, který má - ve srovnání s konstitucí Slizu - nevelký prostor, zp sobuje, že fyziologické procesy t chto lidí jsou nesmírn rychle, ne však dost dobré. Trávení a vylu ování potravy je rychlé, avšak nedokonalé, voda se rychle odpa uje z organismu (ímž se dehydrovaný výkal m ní ve výkalové kameny, dochází k zácp). U t chto lidí prost všechno probíhá moc rychle.

Navenek se to projevuje rychlou ch zí, upovídáností, rychlým, ale málo trvanlivým zapamatováváním, sp chem p í práci. Slabá pam je d sledkem nedostatku energie ásu a malého individuálního prostoru. Deficit gravita ní energie je nutí k neustálému zat žování - hodn ásto jedí (stále n co žvýkají), avšak nep íbírají na váze, protože gravita ní energie získaná z potravy st ží dokáže udržet podrážd ěný životní princip V tru v rovnováze a rychle se rozptyluje. Rádi jedí tu ná, máslová a sladká jídla m kké konzis-

tence (hlavn s velkým obsahem škroboviny a se spoustou másla), aby doplnili energii asu a snížili tvrdost uvnit svého organismu. Z organismu rychle uniká voda a teplo, proto pijí mnoho horkých a sladkých nápoj . Malý objem t la špatn udržuje v organismu teplo, proto tito lidé neustále cítí chlad. Rádi si oblékají teplý vln - ný od v h ejivých barev, dávají p ednost teplému a vlhkému mikroklimatu. Tak se jejich biologické pot eby odrážejí v chování.

Jejich sociální pot eby se projevují p áním hned mít všechno. Velmi rychle utrácěj všechno, co vyd lají a sotva kdy se jim poda í našet í si n jaký kapitál nebo majetek. Líbí se jim scény s rychlou zm nou dekorací, snadno podléhají vliv m, jsou lekaví a nev í si (schází jim faktor gravita ní energie a energie asu). Nemají ur itý životní cíl, žijí ze dne na den a d lají práci, jaká se jim momentáln naskytne.

Tyto pot eby formují jejich jednání a osobnost. Oby ejn se o nich íká, že jsou nespolehliví, snadno vzplanou pro n co nového, jsou marnotratní, nestálí v práci, v rodin a v milostných vztazích. Stravují se nesystematicky, žijí neuspo ádaným zp sobem, milují veselou podívanou a spole nost.

Probrali jsme si psychická specifika lov ka v jejich ideální podob - bez emocionálního odpadu, který zásadn m ní naše chování, zhoršuje kvalitu života a zp sobuje psychosomatická onemocn ní.

Záv r

Budeme-li zkoumat psychické zvláštnosti lov ka s ohledem na ozdravování našeho organismu, a tím spíš z hlediska vylé ení z nebezpe né nemoci, zjistíme následující: Jedni systematicky a usilovn - podle stupn své intelektuální úrovn - na sob pracují, druzí prost p íjímají módní lé ebné metody a prost edky, aniž by zjiš ovali, zda jsou pro n vhodné, další se nalézají ve st edu mezi ob ma skupinami a kone n jsou i tací, kte í pro svou nízkou intelektuální úrove toto všechno pokládají za zbyte nou ztrátu asu a rad ji jdou do nemocnice. V p ípad vážné nemoci jedni dávají p ednost d kladnému prozkoumání vlastního organismu, metodic-

ky a cílev dom se snaží o jeho uzdravení a nad nemocí zvít zí. Druzí b hají z jedné polikliniky do druhé, od jednoho lé itele k druhému, hnání strachem a neznalostí procestují celou zem. Poznávají proto sami sebe a nešet ete silami, prost edky ani asem.

Stru ná charakteristika nejtypi t jším životních situací a jejich ešení

Povaha a její zvláštnosti se projevují v konkrétní životní situaci. P ejdeme proto k nejtypi t jším životním situacím a podíváme se, jakým zp sobem, bu kladn , nebo záporn , se v nich projevuje lidská povaha.

Všechny životní situace jsem rozd lil podle jejich závažnosti do ty skupin, na ty, jež souvisejí se životem a smrtí, s pé í o zdraví a št stí, s intelektuálním sebevyjád ením a s eticko-morálními normami chování.

1. Situace spojené se životem a smrtí. Do takové situace se lov v k dostává v p ípad t žkého onemocn ní nebo úrazu. Klasická medicína je schopna na ur itou dobu pomoci, nap . p i zjiš ní rakoviny. Tím však pouze oddálí konec. Po t žkém úrazu léka i dokážou lov ka „postavit na nohy“, ovšem t eba jen tak, že ho posadí do invalidního vozíku. S takovým ešením se lov v k - v souvislosti se svými povahovými vlastnostmi, jako je v le, vytrvalost, zdravá zloba - nechce smít, koná na vlastní nebezpe í a riziko, a p ítom se nebojí smrti. Chce žít pouze plnohodnotným životem, v opa ném p ípad rad ji zem e, ale v boji, ne v pasivním smí ení. Ojediné lé p ípady ukazují, že p ed nápirem lidské v le n kdy ustoupí i osud. Ostatní p ípady, založené na slabých povahových vlastnostech a na slabé v li, ukazují opak - žalostné, pla livé umírání, plné pocitu k ivdy a hn vu na osud anebo život v polomrtvém stavu.

Odhodlnání vytrvat u n eho je schopnost p ekonávat p ekážky bez ohledu na jakékoliv bariéry, nebo všechno lze zastavit, lov v ka lze p emluvit, odradit, podplatit, hrozit fyzickým násilím jemu nebo jeho rodin , pohrozit smrtí. lov k bude absolutn svobodný pouze v tom p ípad , že rad ji p íjme smrt, než by se

vzdal svého p esv d ení a práce. Jen v takovém p ípad m že-
me dosáhnout n eho hodnotného. Na hranici života a smrti p i-
cháží osvícení a nejsiln ější ozdravující metody a prost edky.

2. Okruh starostí spojených se zdravím a št stím.

Jde o starost o:

- * zdraví,
- * krásu a p itažlivost zevn ějšku,
- * sexualitu a pohlavní realizaci (u **žen i u muž ě**),
- * rodinu a p átele
- * materiální dobro, práci

3. Okruh otázek souvisejících s problematikou sebevyjád ení

má n kolik základních sm r :

- * sebevzd lávání a sebezdokonalování,
- * ideály a vzory,
- * tvorba a zájmy,
- * plánování života

4. Okruh etických a morálních vztah ě zahrnuje všechny otáz-
ky spojené s komunikací a vztahy mezi lidmi. M ěžeme je roz-
d ělit do dvou velkých skupin:

- * spravedlnost,
- * sv domí.

P ekonávání kritických životních situací. Každý ělov k se chce
ve v tší nebo menší mí e projevit, což vyžaduje ur itý stupe psy-
chického nap tí, aktivizování vnit ní energetiky na realizaci život-
ních zám r . Na cest ě od zám ru k jeho realizaci však vznikají
situace vyžadující v tší nebo menší vyp tí psychické energie, inte-
lektuální práce. O t chto situacích mluvíme jako o kritických. Podle
vyp tí v le a intelektu se d ělí do ty skupin: *stres*, *frustrace*, *kon-
flikt a krize*.

Vlastní proces p ekonávání kritické situace nazýváme *prožívá-
ní*. Prožívání (jež trvá ur itou dobu) vyžaduje obrovskou intelektu-
áln ěvolní práci na obnovení duševní rovnováhy (již v kritické situ-

aci ztrácíme), p ehodnocení svých životních preferencí, zhodnoce-
ní vlastní existence za sou asné kritické revize vlastní osobnosti.

Stres (z anglického slova nap tít) je celková (nespecifická) reak-
ce organismu na situaci, jež vyžaduje v tší nebo menší funk ní
p estavbu organismu, jeho ur itou adaptaci. Každá nová životní
situace vyvolává stres, avšak ne každá bývá kritická. Kritický stav
vyvolává *distres*, který prožíváme jako útrapy, nešt tít, vy erpání
sil a jeho pr vodním znakem je narušení kontroly p izp sobení se
svému okolí.

Frustrace (z latinského klamání, netrp livé o ekávání, zma e-
ní) se definuje jako stav vyvolaný silnou motivací k dosažení n ja-
kého cíle (uspokojení pot eby) a p ekázkou p i jeho dosahování.

P ekážky p i dosahování cíle mohou být rozli ěné. Jsou nap . fy-
zické povahy (omezování svobody), biologické (bolest, stárnutí),
psychologické (strach, nedostatek pot ebných v domostí), morál-
ní (normy, pravidla chování, zákazy).

Frustrace má n kolik stup ě podle obtíží p i p ekonávání p eká-
žek, od nejmenších po nep ekonatelné. Frustrace se projeví ztrátou
kontroly chování - od menší dezorganizace až po celkovou ztrátu
trp livosti a nad je.

Konflikt (z latinského slova srážka) se liší od frustrace tím, že u
frustrace p ekážku tvo í vnit ní nebo vn ější p í iny, jež nelze po-
soudit, zatímco v p ípad ě konfliktu v *domí musí srovnat hodnoty
motiv ě*, *vybrat si z nich, najít kompromisní ešení*.

Specifikem konfliktu je skute nost, že ělov k si neumí vybrat,
nedokáže najít kompromisní ešení, což zp sobí dezorganizaci v -
domí. (Vynikajícím zp sobem je takový konflikt popsán v Bhaga-
vadgít ě, kdy Ardžuna najde na bitevním poli v adách nep átel i
své p íbuzné a p átele. Z stane naprosto ohromen a ochromen vnit -
ními protiklady a neví, co ud ělat - zabít se nebo se nechat zabít?)

Krize (z eckého slova rozhodnutí, zvrát) charakterizuje stav
vyvolaný problémem, jemuž nelze uniknout, a který není možno
vy ešit v krátké dob ě b ěžným zp sobem (t ěžká nemoc, zm n ěný
vzhled apod.)

Existují dva druhy krizových situací: vážný ot es s ur itou mož-
ností návratu k n kdejšímu zp sobu života a nezvratné zma ení

životních zámr , kdy zbývá jen jedno východisko, a to zm na smyslu života a osobnosti.

Každý lov k prožívá uvedené krizové situace jinak, a sice podle stupn intelektuálního rozvoje, podle vztahu k okolnímu sv tu. Jedni nap . ignorují to, co se stalo, vnit n ten stav m ní a popírají, uchovávají si iluzi o št stí *{hedonistické prožívání}*, jiní zaujmou st ízlivý postoj, trpí, p izp sobují své zájmy a pot eby novému smyslu života, p í emž zachování n kdejšího života pokládají za nemožné a nenávratn jej zavrhují *{realistické prožívání}*, t etí odmítají pasivn p íjmout, co se stalo, a budují si nový smysl života, berou v úvahu ztrátu, již utrp li. Orientuje-li se takové prožívání na sebepoznávání a prohloubení, m že lov k dosp t k vyšší úrovni smyslu života *{hodnotové prožívání}*. A kone n n kte í lidé si zachovávají schopnost v dom a soust ed n hledat východisko z kritické situace, což jim dává možnost obnovit sv j život p erušený krizí anebo si vybudovat nový, aktivn jší než ten d ív jší *{tvoivé prožívání}*.

Z uvedeného vyplývá, že oba typy prožívání kritických životních situací - hodnotové a tvo ívé - umož ují zm nu destruktivních životních událostí ve východiskové body duchovního r stu a zdokonalení osobnosti.

Podívejme se nyní, jak je tomu ve skute ném život . Není t žko zjistit, že pouze hodnotové a tvo ívé prožívání umožnilo lidem nešt stí zregenerovat své zdraví, ba dokonce v n kterých p ípadech žít pest ejším a bohatším životem než d ív. Uvedu jeden takový p ípad.

„Ironií osudu práv v rozmachu získávání fytotherapeutických poznatk jsem dostal t žký krupózní zán t plic s horekami nad 40° . Nepomáhaly mi ani alkoholové, ani vodové esence, ani prost edky ke snižování teploty nebo k íšt ní krve, ani med, ani maliny, ani máslo s horkým mlékem, ani dlouhotrvající lé ba antibiotiky v podob pilulek, injekcí, ani sulfonamidy. Mé jednostranné v domosti zp sobily, že jsem nepochopil základní p í iny onemocn ní, zvláš nastuzení. Nepochopil jsem ani jejich d vod. Žil jsem v mylné p edstav , že jde o viry a podchlazení. Myslel jsem, že viry ve mn vyvolaly ch ípku a podchlazení zán t plic a úpln jsem

se zam il na likvidaci vir . Dvoustí ní lé ení všemi možnými léky - moderními i starodávnými, farmaceutickými i lidovými, antibiotiky i bylinkami - to byl tak e eno poslední semestr mé lé itelské fakulty. Zkoušku jsem skládal p ed v nou p írodou, jež mi položila tu nejt žší a nejpot ebn jší otázku: **co d lat?** Na rozmyšlení mi poskytla dva m síce a sou asn í dv ýborn za ízené laborato e. Laborato m la k dispozici vše od ortodoxní medicíny, lékárny, léka e s nejvyšším vzd láním a t icetiletou praxí, sest í - ky s injek ní st íka kou a ješt (pro každý p ípad) desítky laborato í na všechny možné rozborý. Laborato lidové medicíny mi poskytla stovky bylin, extrakt , potravin - od medu a malin po spárované bramborové slupky, abych se mohl dosyta nadýchat. Nic nepomáhalo. Tento úkol jsem musel vy ešit sám. Má nemoc trvala dva m síce. Dva m síce jsem dostal na rozmyšlenou. A pochopil jsem, že nemusím putovat na Kavkaz nebo na Pamír, nemusím plýtvat asem na studium a p ípravu všelijakých sm sí. Nebylo t eba zat žovat léka e ani zdravotní personál. **Bylo t eba jen trochu zm nit zp sob života, p íblížit se k p írod ."**

Tak popsal Vladimír Cerkasov svou krizi, jež v podob t žké nemoci trvala dva m síce, avšak u inila z n j jiného lov ka. Zm - nil sv j postoj k uzdravování a k p írod . Lidský život není nic jiného, než neustálé p ekonávání kritických okolností. Jen díky jim m že lov k rozvíjet ducha i v li. Proto, jak íkali sta í mudrcové, *bu me vd ní osudu za životní zkoušky, jimž nás podrobuje.*

Antonij Velikij íkal, že mnoho mnich a jeptišek v bec netuší, že v lov ku p sobí t í v le: první - absolutn dokonalá a spásonosná, druhá - naše vlastní, lidská, pokud není zkázonosná, není ani spásonosná, a t etí - ábelská, naprosto zkázonosná. Tato t etí, nep átelská v le nabádá lov ka, aby nekonal žádné dobro anebo je konal pouze ze ctižádostivosti, p ípadn pro samo dobro, ne však kv li Kristu. Druhá - vlastní v le nás nabádá d lat všechno k uspokojení vlastních choutek, a to stejn , jako nás nabádá nep ítel: dobro konat pro dobro, bez ohledu na blaženost, již tím získáváme.

lov k má tedy t í možnosti volby. ídit se boží v lí znamená d lat cokoliv, aniž by se p ípoutával k plod m své práce, nezištn zasv tit svou práci Bohu (lidem). ídit se vlastní v lí, která vychá-

zí ze smysl , smyslových zájm a pot eb organismu. Když se poddáme svým smysl m a jejich choutkám, ztrácíme sami sebe, stáváme se jejich otroky. ábelská v le vede lov ka k egoistickému a zištnému jednání. Myšlení se soust e uje na dosažení kone ného výsledku, jenž slouží pouze vlastnímu dobru.

A ještě jedno pou ení Ježíše Krista:

„ ábelje kníže všech démon , je pramenem všeho zla a nachází se v t le všech syn lov ka. Pokouší a svádí t , slibuje bohatství, moc, paláce, zlato a všechno, po em zatoužíš. (Tedy všechno, co vyjad uje sobectví). Slibuje slávu a úctu, požitky smysl a p epych, nádheru a hojnost vína, bou livé orgie a dni napln n prázdnotou a nicned láním. Tak svádí každého k tomu, k emu je naklon no jeho srdce. (Tedy u každého lov ka se n jaká povahová vlastnost projevuje výrazn ji.) A když se synové lov ka stanou úplnými otroky všeho toho chvatu, toho hnusu, tehdy jim odebere všechno dobro, jež nám matka Zem dala, jako cenu za rozkoše. (Sotva se povahová vlastnost za ne výrazn projevovat, zafixuje se, celý organismus do ní vkládá svou energii, což vede k sebezni ení. lo- v k, který n eho dosáhne pomocí této povahové vlastnosti, zaplatí za to svým zdravím a životem.) Zbavuje je dechu, krve, kostí, t la, vnit ností, o í a uší. Dech syn lov ka se zkracuje, je p erývaný, nemocný, zapáchá jako dech ne istých živo ich . Krev syn lov ka zhoustne a ší í kolem sebe odporný zápach jako bahnitá voda. Jejich kosti se deformují, lámou, zven í je pokrývají boule, jejich vnit ek se rozkládá. K že je mastná a opuchlá. Jejich vnit - nosti jsou plny odporných ne istot, vylu ujících hnilobu a zápach, zahnízdí se v nich nes etné množství hnusných erv . A tak pro vlastní chyby p ichází syn lov ka o život... ”

Druhá kapitola

I

"

PRÁCE S V DOMÍM A POVAHOVÝMI VLASTNOSTMI

POVAHA, ŽIVOT, NEMOCI A OSUD

Všechny ty i okruhy otázek, o nichž jsme pojednali v kapitole Vliv individuální konstituce lov ka na jeho povahové vlastnosti, se v život lov ka projevují zvláštním způsobem. Každý z nás má vlastní životní zkušenosti, „emocionální jizvy“, úspěchy, nemoci a zklamání, výsledky. Podívejme se, jak to vypadá v praxi.

Jurij Petrovi Vlasov, kdysi známý sportovec, spisovatel, popisuje svou vlastní životní cestu. Je to neobyčejně názorný příklad životní pravdy, úvah. Mluví hlavně o volbě životní cesty, o svých motivacích, o tom, jaké povahové vlastnosti usměrnily jeho život, jak destruktovaly jeho organismus, jak si začal uvědomovat strasti, jež mu přinesla vlastní povaha, co udělal, aby se tímto útrap zbavil, a kam dospěl. Cituji z knihy Jurije Vlasova *Spravedlnost síly* a z rozhovorů pro tisk. Vlastní výklad a poznámky uvádím v závorce kurzívou.

Volba životního cíle. „Touhu bojovat a zvítězit má každý v krvi. (Postoj bojovat a snažit se o vítězství si vytvořila společnost.) Tato vášně má několik podob a projevuje se v různých podobách - od zápasu v ringu, na koberci, na pódiu, při sestavování mozaiky, vzorci, při psaní veršů. (Je to všechno „záblesk“.) Opačnou stránkou poznání (již si ne vždy uvědomujeme) je vaše postoupit co nejvýš - a už ve v domostech nebo v jakékoliv zrušenosti. (Tak pokoušel ďábel lov ka, aby vynakládal své životní síly na cokoli, jen ne na soustředění se na Ducha svatého, tj. na upevnění svého života v prostoru.) Není to samozřejmě absolutní pravidlo. Není však touha po nejvyšším výkonu touhou po nejvyšším poznání síly, tedy po schopnosti nalézt tuto sílu? Není snad osvojení si maximální síly výsledkem poznání jako takového? A není snad sportovní snaha o nejdokonalejší poznání lidské podstaty? (Takové úvahy se zmocňují lidské mysli, omlouvají nesprávná snažení lov ka.) A není proto záměr na vrcholového sportu za hrubost deformací, tedy vyvrácením vlastní

podstaty sportu, není to násilí na něm páchané? Vždy to, co je nejvyšší, je nejdokonalejší, a nutně se proto blíží krásnu. Krásno a všechno nejvyšší v jakékoliv tvorbě innosti lov ka má společný základ: dokonalost, jež rozvíjí a zpevňuje život. Mnoho tvárností cest hledá lidstvo dokonalost, odhaluje krátkost a výraznost konečného poznání. (Jak je známo, existuje pouze jediná cesta - získání nesmrtelnosti a s tím spojené dokonalosti, jako v případě Adama. Všechny ostatní cesty jsou mylné a podkopávají lidské zdraví.)

Pokusit se o zapojení do hry nejsilnějších bylo nesmírně lákavé. Cítit nárazy silných, snažit se obstát mezi nejsilnějšími své doby, pokusit se dosáhnout maxima, poznat sílu. Zápal hry zbavoval všechny ostatní důvody existence. Podlehl jsem pokušení. Nepoddával jsem se mu však už dříve? (Takové důvody vytvářejí ve v domě velice silnou motivaci a celý život pod izujícím dosažení vytyčeného cíle, obvykle bohužel nesprávného.)

Výběr hesla motivace. „Jako šestnáctiletý jsem se řídil pouze slovy Lessinga: „lov ka se narodil, aby konal, ne aby mudroval.“ Co je život bez pohybu? Není to touha po vlastním pohybu, nýbrž nesmyslné putování dny a léty života.“ (Silná motivace si vždy zformuje ve v domě nějaké heslo, jež ji živí. Volba smýšlení vlastního života zpravidla dohrává mezi tím inácti až osmnácti lety.)

Výsledky motivace. „Začal jsem vstávat o půl hodiny dříve. Ta sladká půlhodinka! Doslova jsem sám sebe vytrhl z postele, tak jsem chtěl být silný. (Když si lov ka zvolí nějakou velmi důležitou věc, tedy motivaci, stráví v tšinu života naplněním svého zámeru. Mnoho tená se ptá, kde získat čas na sebeuzdravující cvičení. Vstávejte dříve!)

Znamenalo to, že jsem nemusel ležet v posteli na umývání, na kartáči na boty, leštění kuřáku. Se vším jsem byl hotov před budíčkem a v holínkách a pláštích jsem klusal s ostatními ospalým, prázdným městem. Zdálo se, že nic na světě nemůže překazit tuto ranní proceduru: běh v zástupu a v létě ještě prostná. Zato půlhodinku po rozcvičení, určenou na osobní hygienu, jsem měl k dispozici pro

sebe. Vt snal jsem do ní slušné množství cvik . N kdy jsem ani nem l chu na snídání, což se mi v mládí stávalo pouze za mimo-
ádných okolností. Krom toho jsem se každé ráno nau il patnáct
nových francouzský slov - to jsem si také dal za povinnost.

Nebyl jsem sám. Této p l hodiny využívalo k tréninku víc jedinc
, ale ne tak d sledná a vytrvale jako já. Avšak n kterým v tom
zabránily pouze mimo ádné okolností. (*Vytrvalostp i dodržování
zvoleného sm ru v život a úsp ch jsou závislé na intenzit moti-
vace lov ka.*)

Tato cvi ení se mi stala základem tréninku s inkami, což m po
t ech letech jaksi hrav p ivedlo k prvním celosvazovým rekord m."

Vnit ní p edstava o kvalitách lov ka. „Od d tství si p edsta-
vuji atleta jako bojovníka, jenž se nezastaví p ed nikým ani p ed
ni ím. Síla - pro hrdost a est. Zvláštní duch - uv dom ní si význa-
mu d stojného života. Pevnost cit , které nerezav jí p i obtížích,
fyzická a duševní vytrvalost, p i niž lov k vždy z stává lov kem."
(*Každý má vlastní p edstavy o život , p átelství, lidských kvalitách,
jež mají vliv na utvá ení lidské povahy a životního stylu.*)

D v ra v sebe sama a ve vlastní síly. „Je to velká chyba a projev
slabosti, dovolíme-li našim blízkým nebo jakýmkoliv autoritám, aby
ovliv ovali náš život. Pramen víry musí být v nás. (*Velice správn .*)
Podstatou boje je, že s takovou sebed v rou po ítá. Dokud si v íte,
jste neporazitelný." (*Každý lov k, který se snaží o sebeuzdravení,
musí d v ovat svému vlastnímu rozumu a vlastním silám. Krom
toho musí vniknout do podstaty dané metody, pochopit její pravdi-
vost, mechanismus lé ení a podle toho jednat.*)

**Jakou oporu nám poskytuje víra v sebe sama a ve vlastní
síly.** „Ne hrát si na víru, nýbrž v ít! Uv il jsem, že mým posláním
je být silný. Byl jsem posedlý trénováním, tím spíš, když n kdo do
vás ještě vkládá nad je! (*Je nesmírn d ležit v d t, že se vám
v í, to vám dodává víru ve vlastní schopnosti. Využíváme toho
hlavn p i uzdravování. Okolí musí lov ka všemožn moráln
podporovat. Pak všechno jde rychleji.*) Hltal jsem tréninky, opájel

se jimi, byl jsem tvrdý v í neúsp chu. Na p ednáškách na akade-
mii jsem si bezd n psal ísla tréninkových kil! To kdybych do-
kázal! P íliv nových sil, zvýrazn ní nových sval mi p sobilo roz-
koš. Zkoumal jsem, kde je moje svalstvo slabé, p stoval jsem v sob
sílu být statný ve všech sm rech."

Jak v domí ovliv uje nár st síly a t la. „Zu iv jsem hn tl
svét lo: hle, nové svaly, v tší, pružn jší svaly... M ním se, každý
den jsem jiný! (*lov k si musí nechat pror st v domím celý sv j
organismus a mentáln jej postrkovat, aby nabýval sílu, zdraví,
mládí. Když se to povede, lov k rychle postupuje, rychle se p ibli-
žuje k cíli.*) Zlobil jsem se. as se moc vle e. Vždy tam n kde
p ed námi je moje síla a má vít zství... Moje výsledky se tak rychle
lepšily, že mi Sapovalov nev il. Myslel, že ješt tajn navíc trénu-
ji... Sám jsem byl p ekvapen svými svaly -jejich vnímavostí. Do-
sahoval jsem stále vyšších váhových limit !" (*Je to výsledek pod-
n cování t la myšlenkami. T lo úžasné reaguje na p íkazy v domí.
Sta í je pouze zformulovat, vkládat do t la a to bude stále zdrav j-
ší, siln jší a mladší. Všechno závisí na kvalit vašeho myšlení, na
kvalit , výkonnosti a trvalosti mentálního obrazu. To je nejd leži-
t jší tajemství práce na vlastním organismu.*)

Vít zství myšlenky nad silou. „Byl jsem prodchnut snem o bu-
doucnosti mé síly... Zu iv jsem trénoval, jako bych v d l, jak to
dopadne! N kte í se mi snažili vnuknout st ízliv jší postoj, p e-
mlouvali m , dokazovali, že moje nad je jsou iluzorní, st íleli si ze
mne. Na d kaz mi p edhazovali úrazy. Ale vždy pohyb je vždyc-
ky spojen s ur ýtým rizikem a chybami." (*Je to velice dobrá pova-
hová vlastnost, je-li volba správná. V opa ném p ípad v hání lo-
v ka do slepé uli ky, rychle podkopává zdraví.*)

Život sportovce a úrazy. „V tom období jsem m l neskute n
mnoho úraz . Na podzim roku 1954 na mistrovstvích Moskvy po-
koušel jsem se dosáhnout druhé výkonnostní t ídy ve vzpírání tr-
hem. Byl jsem hodn silný, mnohem siln jší než váha, již jsem
cht l zdvihnout. Nezvládl jsem ale techniku. Váhu jsem zdvihl

docela snadno, ale otočila se okolo mé osy. Chtěl jsem udržet ty, ale ta mi doslova vykroutila rameno z kloubu. *{Když si člověk zvolí životní cíl, nemyslí p řiliš na p ekážky a nebezpečí, jež mu stojí v cestě. Nesprávně zvolený životní cíl člověka odměňuje r znými úrazy a nemocemi.}*

Až když mi bolest pronikla do posledního nervu, odhodil jsem inky. Dva měsíce jsem se nemohl sám obléci. Ještě po půl roce jsem při plném zapojení kloubu cítil palčivou bolest. S tréninkem jsem začal tři týdny poté, co se otok ramene začal zmenšovat. Když jsem chtěl dostat inky do fixační polohy, bolestí se mi dělaly kruhy před očima. Po roce, při pokusu o dosažení limitu k získání mistra sportu ve váze o pět kilogramů menší, se mi stal nepřijemný úraz v kolenním kloubu - mrzutě a nebezpečně. Dlouho jsem nebyl schopen to pochopit, co se děje. Odpověď přišla sama sebou. Neměl jsem ještě dost silné šlachy, ve svalech ale už dozrávala velká mužská síla. *{Jde o projev víry ve vlastní sílu, o projev odvahy, odhodlání bojovat o svůj cíl. Pevně věřící člověk vlastností nad rozvahou má negativní dopad na zdraví.}*

Cekání. „Stále jsem se jen učil umění čekání na souboj. Každý den jsem toužil pouze po jednom: nechat všeho a odejít. Jaký význam má tohle mistrovství, toto chlubení se silou, toto vyerpávající čekání, tahle povinnost zvítězit! Jen vítězství! Dosud vždy jsem mohl před soupeřem couvnout - teď je to vyloučeno! *{Byl to začátek rozumných úvah o tom, že se člověk nemůže vyrovnat s normálním životem. Jak trénink zpočátku přinesl potěšení, tak nyní dostal závažný společenský význam - muset zvítězit! Ve vlastní domě vznikl tlak, napětí, oslabující jemné, životně důležité struktury života v prostoru. Myšlení je vybirované. Tlak ve ejněm místě není za účelem destrukce každého člověka prakticky v kterékoliv oblasti života.}*“ Cekání bylo vyerpávající. Byl to další záchvat malomocnosti. Samozřejmě ne v té podobě. Poase jsem si jakžtakž uspořádal myšlenky.“

Příklad vybirovaného myšlení. „Odcházel jsem do svého pokoje - před ním jsem vyletěl jsem výtahem. V místnosti jsem byl sám a teď to začalo: představoval jsem si všechny uskoky nadcházejícího souboje. Před tím, co se nemá dělat. A co všechno mi ještě probíhalo myslí!“ *{Každý má vlastní představivost, která v souvislosti s intenzitou přináší destrukci struktur a funkcí života v prostoru. Právě takové emoce, životní epizody nepozorovaně, avšak jistě oslabují organismus člověka. S negativními náladami musíme bojovat odpoutáním, přenesením pozornosti na jiné předmet, intenzivně atd.}*

Přiblížení vybirovaného myšlení na fyziologické funkce organismu. „Kapesníkem si utírám ruce. Nechtěl jsem vyschnout - hořím...“

Přitom jsem se ke mně Bogdasarov. Něco mi říká. Věc to není směšná, ale já se směji. Bezstarostný smích a hrdinství před vystoupením patří k pravidlům hry. Každý vidí, že pro mne to je hračka.

Mluví, ani nevím co. Sedím ležérně rozvalený. Ale celý ho mám rád - od vnitřně. Jsem vzrušen.

Někdo fotografuje. Nevidím okolo sebe lidi, jen stíny. Myslím pouze na stupínek, inky a pocit železa - všech maximálních vah železa.

Odlepím se z klesla. Asi mám z toho vzrušení teplotu. Nemohu se udržet na nohou! Usmívám se však a neustále něco breptám - všechno podle pravidel hry.

V duchu si myslím: Jak to jen dopadne?“ *{Úryvek ukazuje, jak dlouhotrvající přiblížení vybirovaného myšlení oslabuje organismus. Ztrácí se síla, koordinace, schopnost normálně vnímat a myslet.}*

Příklad sebetřpytnosti, ve ejněm odsouzení. „Nepoznával jsem sám sebe - byl jsem otěšen: promrhal jsem svou sílu, pohodl jsem! Před Bradfordem jsem bezbranný! Kde kdo na mne bude ukazovat: aha, zbabelec!“ *{Intenzivní proces probíhající ve vlastní domě má tendenci prudce snížit svůj smysl. Mnoho lidí neobjeví bolestně prožívá ve ejněm opovržení a bojí se ho. Dobře vědí, že to své dělá bez-*

významnosti lov ka, vyvolává pocity mén cennosti a naprosto jiné postoje ze strany ostatních lidí. Tak vzniká sebetřýzní - ni ení sama sebe pocitem viny.)

Úinek vy ešení situace. „Konec honi ky! Na n kolik týdn jsem osvobozen od železa, od myšlenek, co bude zítra. Pry se všemi starostmi! Za n kolik ned l se zase dám do závod ní, zase za nu hrát hru kdo z koho, te ale m žu všechno pustit k vod ! Hotovo! {Trénink není tak namáhavý jako to, co probíhá uvnit v lov ku, tíha odpov dnosti.)

Sv t se mi rozjasnil. Vnit n jsem se usmíval. Jak laskavý, jak fantastický je sv t! Jak dob í jsou lidé! Jak krásná budoucnost! {Když se problém vy eší, opadne nap tí, v domí si odpo ine, lo- v k je š astný a všechno je krásné.)

Ten úsm v jsem si udržel i na stupni vít z .

Musím se tvá it vážn , zazn la hymna! Bojím se povolit stisknuté zuby. Zdá se, že jsem se okamžit za al osvobodovat z mnohatýdenního sev ení. {Mnohatýdenní spoutání cit , vy bi ovánív - domí zanechaly své první ni ivé stopy v organismu. Zatím se poci- ují nevýrazn , avšak semínko destrukce je už zaseto.) Získal jsem svou první medaili mistra sv ta!"

Zhoubnost pocitu p evahy. „Vít zství. Mám rád vít zství. Pro si lhát? Mám rád ten pocit síly. Je ohromné být první..." {Touhapa prvenství je egoistická a ur it vede k opa němu výsledku - k proh e a zklamání. Existuje prosté pravidlo - bez touhy není zklamání.)

Úvahy o budoucnosti a istota vnímání. „Vím, jednou to musí skon it. A budu tam, kde jsem byl na za átku. Sport padne do minulosti, do zapomenutí. Se vším za nu znova. Od nuly. Pro život v jiném sv t nemají p ece žádné rekordy, žádné zlaté medaile význam. {Mnoho lidí zjistí, že ned lají to, co by cht li, ale d lají to rádi. Tak lidi svádí ábel a utvá í v nich záporné povahové vlastnosti, jichž se pozd ji nesmírn t žce zbavují.)

Když myslím na literaturu, na svou touhu psát, uv domuji si, že žádné vít zství m nenau í mistrovství slova. Budu mít dost sil

za ít od nuly? Kdy mám tuhle hru skon it? Budu mít dost sil, budu mít v bec sílu?

A te na trénink, hledat! Hledat, hledat... D stojný život, d - stojný... Takové myšlenky se mi té noci honily hlavou do taktu s klepáním kolejnic. {Každý má svou p edstavu d stojného života a vynakládá sv j životní potenciál k jejímu dosažení.)

Možná, že mi tahle noc utk la v pam ti proto, že to bylo jedinkrát, co jsem na mistrovství cestoval vlakem. Ale možná i proto, že to bylo moje první, úpln první mistrovství. A ještě jsem nebyl tak plný obav, k ivdy, únavy. Sport jsem vid l d tsky -d v iv , v r žových barvách." {Velice výstižné je, že se dosud nenahromadilo tolik obav, k ivd a únavy. To jsou faktory, jež zat žují v domí lov ka, oslabují formu života v prostoru, ni í zdraví. Zeza átku všechno vidíme v r žových barvách, jako by nám pat il celý sv t.)

Za átek nemoci - nevinná angína. „Celý rok 1959 m trápila angína. S velmi silnou angínou jsem se zú astnil i spartakiády národ SSSR. Brzy po mistrovstvích jsem si proto dal vyoperovat mandle. Na m síc m to vy adilo z tréninku." {Dlouhotrvající strach, prožívání, vybi ované myšlení nutn oslabují formu života v prostoru, a p edevším její obranyschopnost. Za íná to nastužením, angínami. Lé ení bez upevn ní formy života v prostoru, bez odstran ní negativního myšlení nep ináší citelné výsledky. Opatení typu odstran ní mandlí jen p enáší bitevní pole do hloubky organismu. Vn jší problém se zdánliv ztratí - angína je zlikvidována, za al však vážn jší a nepozorovateln jší proces hloubkové destrukce.

Podobn se d je u každého, kdo si bez odstran ní primární p íiny lé í nasydnutí a rýmu tabletkami, inhalacemi a vybráním mandlí. To není vít zství nad nemocíani její odstran ní, pouze p e- nesení do hlubin organismu, ni ení životn d ležitých orgán , což po ase napáchá velice vážné zdravotní problémy.

Takový stav sv d í o nedostatku pot ebné rozvážnosti. lov k nechápe závažnost proces probíhajících v jeho organismu a sleduje nesprávné cíle, jež si um le vyty il za své priority. Nakonec za to bude pykat.)

**Sužování se kv li p edpokládanému odsouzení ze strany ve-
ejnosti.** „Konec! Potupa! Už m neza adí do reprezentace. Mají
náhradníky. Co má družstvo ze sportovce s nulovými výsledky?
Postaví dva vzp ra e lehké váhy a máme první i druhé místo. Leh-
ká váha je náš monopol. {Opakování takových myšlenek sv d í o
špatných povahových vlastnostech. Ve v domí vyvolává bou i, ímž
oslabuje a destruuje formu života v prostoru. Podobné emoce
a špatná povahová vlastnost už zp sobily oslabení imunity orga-
nismu a dál v tom pokračují. Každý lov k má n jaké škodlivé vlast-
nosti, jež p i každém novém projevu ni í jeho zdraví.)

Ú inky zoufalství. „Vít zství jsem si vydobyl zoufalstvím. Zdá
se, že i taková vlastnost pomáhá p i postupu dop edu..." {Zoufalství
je poslední pokus, p i n mž se lov k zbavuje pochybností a jedná
tak rozhodn a efektivn , jak jen dokáže. Když to sta í, dostaví se
vít zství. Lidé velice asto p istupují k samolé b ze zoufalství.
Jejich konání je rozhodn , sm lé, vybírají si intenzivní prost edky
ozdravení a vít zí nad nemocí. Neúsp ch pronásleduje spíš ty, kdož
d lají v cipolovi at , jsou opatrní a vystrašení. První krize v nich
vyvolá paniku a nutí je k ústupu.)

Ve ejné mín ní. „Mé vystoupení v Milánu vyvolalo obvin ní -
stereotypní a nespravedlivá, jež provázejí každý úsp ch. Taková
kritika má v sob vždycky n co zlého. Opravdu, dokud jsi silný,
nezaváhal jsi, pak je tvoje technika vynikající, mluví o tob jako o
ohromném bojovníkovi, lama i rekord ..." {Takto za íná lov k
poci ovat nespravedlnost ze strany ve ejnosti a uv domí si, že ani
ona není naprosto dokonalá. Je to n co jiného než p sobení men-
tálního tlaku společ nosti, z ízení, rodiny na v domí lov ka a utvá í
nap tí ve form života lov ka v prostoru, jež vede k poruchám
fyziologických systém organismu. Nap . kporuše funkce žlu ní-
ku, k zácp , k problém m s trávením.)

**Kam se pod la angína aneb výsledky symptomatického lé-
ení.** „N kolik dní p ed odjezdem jsem porušil trenér v zákaz.
Všechno studené, studené mo e! Smo ím se na rozlou enou! Zku-

sil jsem už jinší láze ... Druhý den jsem dostal zán t st edního
ucha. {Život zajíš uje životní energie. Bere ze stejného pytle jak na
fungování vlastního organismu, tak na jeho obranu - imunitu, na
tréninly. Trénink však spot ebuje p esp úliš energie, na imunitu jí
zbývá málo.) Ta voda m la sedm stup . Zachránily m penicili-
nové injekce. B hem t í dní mi vrátily rovnováhu. Tušil jsem v bec,
že to nejsou poslední injekce p ed vystoupením na olympijský stu-
pe ? Že v ím do mne napumpují ko ské dávky..." {Jestliže d ív
stál v první obranné linii krk, te se tam dostalo st ední ucho, což je
ješt nebezpe n jší, protože mozek je moc blízko. A nemoc se op t
prodírala ven z organismu v podob zán tu, avšak byla zatla ována
co nehloub ji, což navenek budilo dojem zdraví. Tento p ípad sv d í
í o nedostatku pot ebného úsudku, o nedostatku poznatk o mož-
ných následcích. áste n to vyvolalo onemocn ní cév v hlav .)

Zatla ování nemoci do hlubin organismu. „Vždy je to jen
nemoc. {V tšina lidí chápe nemoc jako osud, n co ne ekaného,
hloupého, nespravedlivého. Nejsou s to pochopit, že žili a d lali
všechno pro to, aby jejich organismus onemocn l práv touto cho-
robou.) Záke n však ni í vaší sílu. Hore ky. Chvílemi jste celý
v ohni. Stehna máte obsypaná v edy. A penicilinové injekce. (To je
výsledek zatla ování nemoci, která za ne nabývat stále vážn jší
podoby. Mobilizují se obrovské obranné síly organismu. Nepomá-
há to. Probíhá další potla ování nemoci, potla uje se p irozená
obrana organismu, jež se snaží pomocí vysokých teplot propálit
nemoc a vyvést ji z organismu.) Nemohu jíst. Váhu si však musím
udržet - to je síla. Každý úbytek je vid t. Udržet sílu, nedopustit,
aby ji hore ka spálila. Pokra ovat v tréninku. Zvyšovat sílu podle
ur eného harmonogramu. Neslevovat z výkonu...

Hore ku jsem dostal 3. zá í. B hem dvou dní jsem m l stehna
obsypaná devíti v edy od kolena po slabiny...

Trénoval jsem v dlouhých kalhotách, poslední rozcvi ky jsem
se snažil d lat o samot . Nikdo nesmí v d t, že mám problémy.
V edy mi narostly do velikosti holubího vejce. Léka ka olympij-
ské výpravy Zoja Sergejevna Mironovová do mne vytrvale pum-
povala penicilin. Dodnes si vzpomínám na ten tucet jehel, napí-

chaných naráz ve stehně. Do stříkačky natáhla penicilin, nasadila ji na jehlu, vyprázdnila. A opět nabrala... Potom jsem zvrátil. Nejdebože, aby se to někdo dozvěděl! Jsem ochoten podstoupit cokoli, jen abych mohl pracovat! Před oči mám jen tenhle den!

Vždy se ztrácely, při dalším tréninku zase oživaly! Košíčky dávkami antibiotik se však přece dalo udržovat zánět v jistých hranicích (vždy, jež mi prorostly téměř do kosti, mi potom v Moskvě zezrali)." *{Tak jsou i asymptomatické, které podkopávají celý organismus. Organismus je celý prosáklý nemocí a léčením, třeba i správně, bude dlouhavé, těžké, plné překážek a komplikací.}*

Při sobě skrývaných, zatlačených nemocí na organismus. „Ještě jednou v životě jsem trénoval tak dlouho, a to roku 1964 na olympiádě v Tokiu, ale tenkrát to bylo nutné. Od dubna 1964 jsem měl pořád teplotu 37,5 - občas se zvýšila, občas snížila, ale nikdy nebyla normální. Vyšetření neukázala nic. *(Když se nemoc tak silně zatlačí, mluví se o zjevné, postihující slabé orgány, v celkové, skryté. Trpí celý organismus a nevýrazně bojuje s nemocí. Už nemá dost energie, aby se nemoc zbavil krizí.)* Trénoval jsem s teplotami. Na inky mi ještě nasadili kotouče, trápilo mě pocení, únava, otravovala nechuť k pohybu. *(Potlačování nemocí od erpává organismu sílu. Navenek se to projevuje únavou, touhou po klidu, výrazným pocením, jež neodvádí z organismu nemoc, nýbrž hlavně chemické látky zavlečené do organismu léky.)* Sotva jsem se vlekl z tlocvičky, a to i po rozcvičení, která se dělala při velké a střední zátěži.

S teplotami jsem absolvoval i mistrovství Evropy roku 1964. Neboť jsem obvyklým vzrušením - spalovala mne vysoká horečka. V tom období jsem si už ale zvykl soutěžit v jakémkoliv stavu.

Lékaři mi určil diagnózu: neurotická horečka. Budil jsem se celý zpocnělý, pokrývku jsem měl zvalenou, mokrou. Pak se dostal odpor k jídlu. Na trénincích jsem byl mdlý, vlhký. Chytala mě irracionalita. Slábl. Pořád jsem dostával stejnou odpověď: neurotická horečka *(Tak se člověk posedlý určitou myšlenkou sám spaluje, tuhnutí jasně přeznává, že v organismu nic není v pořádku. A lé-*

kari, kteří nepochopili podstatu procesu, její vysvětlují neurčitým poukazem na nervy.)

Tak už hláskoval, erven, ervenec. Tyto mluvíce polomrtvého vleklely povinnou předolympijskou přípravou. V tlocvičce mluvil zaléval ledový pot. Někdy mi ani nestačily košíčky k převlečení. A to, co jsem svlékal, nebyly košíčky, nýbrž mokré hadry.

V srpnu mi teplota klesla na normál. A zase jsem slyšel kompetentní lékařský závěr: uzdravil ses, protože sis odpočinul. Já ale neodpočinul! Od té doby, co jsem získal nejvyšší titul, jsem neznal odpočinek. V tom byla má síla i slabina. Nutnost vítězství, útok na výkony - to bylo nadevše. *(Člověk se prostě musí uštvat. Vina spoívá v povahových vlastnostech a ve vědomém mínění, jež vás nutí, abyste ze sebe vydali všechno a na nic nebrali ohled. Pak člověk půjde o zdraví a zbude mu jen pocit křivdy.)* Nemohl jsem trénovat jinak. Měl jsem se vzdát literatury? Po sebevzdání úspěšných mluví stejná budoucnost - ukončení sportovní činnosti, jiný život. Na ten jsem se ještě nepřipravil. Ze všech sil jsem se snažil sloužit neslučitelné - intenzivní trénink a přípravu na budoucí povolání. Úplně to rozkládalo, neviděl jsem však jiné východisko. Nebyl bych po té takzvané neuróze ani pátral, kdybych nebyl musel za pár let, při odchodu z armády, na rentgenologické vyšetření. Zjistili mi srpkovost na plicích. Kde se vzaly, jakého jsou původu? Neměl jsem nikdy nic takového. Odpovězní lidé: přehodil jste zánět plic a suchý zánět pohrudnice. Najednou bylo všechno jasné. V tlocvičce jsem byl uhatý. Byl tam prázdný - co je mi do toho. Síla na břišním pásu. *(Z toho slova zaznívá nespokojenost a zklamání. Síla je něco jiného pro Vlasová, a nic jiného pro ostatní lidi, sportovní funkcionáře. Jestliže pro jednoho znamená cesta síly sebezdokonalování, pro druhého je to způsob materiální existence.)* Měl jsem za sebou celé jedno desetiletí tréninku. *(Já uvažuji trochu jinak: šlo o následek nevyčerpání nastuzení, zatlačení hluboko do organismu a postižení životně důležitého orgánu - plic.)*

Vn ější chování a vnět ní stav v domě. „Rok 1964 byl pro mne plný útrap. Náhle se t ěže roznemohla moje malá dcerka, já musel ě lé it své nemoci a násiln ě nadupávat své svaly! Noviny m ě vy-chvalovaly. Źabotinský se p ěpravoval na vít ě zstvěí. A já si uv ě domil, že sv ět nemá rád slzy. Nasadil jsem š ě astný úsm ěv, rozdával autogramy, do všech mikrofon ě jsem měl povinně fráze a moje pocity ěkaly: „To víte, každý je sám sob ě áblem, každý si své peklo ud ělá sám...“ (Beranger). A p ě ece.“ {*Nakonec ě Vlasov pochopil, že jeho váše ě pro sílu, znásobená ve ejněm měn ěním, ho dovedla úpln ě jinam, kam se v ě bec necht ě dostat. Na za átku je nesprávněý postoj, p ě ězna něý pro každěého z nás, dostáváme se do stavu, kdy ztrácěme všechno, ěm nás obda ěila p ě íroda.*}

Zklamání. „Sportovní sláva. Vědycky je v ě ní zrnko ho kosti. Pro sportovce sláva znamená p ě edevším ješt ě tvrdší trěněnk, nutnost pracovat na jině úrovni, protože se hodnotěí pouze dosaěžený práh zru ěnosti a síly.“

*(Touha po síle je ěbělova v ěle, hloupá povahová vlastnost, kte-
rá vědycky vede ke zklamání, k sebezni ěení.)*

Nesprávná volba ěivotní motivace. „Slávu sportovce m ěže b ěhem jediněého dne spláchnout ne ekaný úsp ěch soupe ěe. Spisovatelě z ěstane kniha, hudebněkovi noty, v ědci vzorce, d ělněku stroje, domy. Atletovi z ěstane síla, avšak ta už není pot ěebná, protože je tak nadm ěrná, že ji v ěb ěžném ěivotně nelze využěít. Odtud plyne, že obrovská síla, virtuózněí fyzickě schopnosti se do ěivota nehoděí, ba mohou bět p ě ět ěí. Za deset let se lidě nerozpomenou ani na kdysi zvu ěná jměna. Nejde však o k ěivdu, něýbrŹ o to, že byla vy-mazána vaše práce. S takověm v ě doměm se nesměrn ě špatn ě sout ě-
ěí. Ješt ě složit ější je správn ě pochopět své postaveněí. Zdaleka ne vědy a ne každěmu se to poda ěí.“

*(Vzpome ěte si, jak Vlasov p ě eměšlel na za átku své cesty za sí-
lou a jak se b ěhem ěasu jeho názory postupn ě zm ěnily. Nikdo, do-
konce ani on sám, už nepot ěboval jeho práci, což sv ěd ěí o tom, že
lov k ě promrhal spoustu ěivotní energie a ěasu jen proto, že jeho
ěivotní motivace byla chybná. V p ě ěpad ě věyb ěru takové motivace*

*viděí realitu jiněýma o ěima. Procitnutěí běvá velice tvrdě a krutě, na-
věíc je obvykle provázeno zklamáním a zatrpěklostěí.)*

Klamné ideály. „Goethe ěkl, že nenáviděí všě, co sice rozšěí uje jeho poznatky, ale zároveň ho nepodn ěuje k ěinnosti, neústěí p ě ěmo do ěivota. Odtrězení od ěivota, klamné ideály, hon za výhodami - to už je nemoc ducha. Sport m ě svým zp ěsobem p ěivedl k tomu, že jsem si uv ě domil ony jednoduchě a dávno známě pravdy. Ale tak už to běvá, že každý všěchno objevuje znovu. Takověý je ěivot.“ (*lov k, který se pod ědí ideám moderněí spole ěnosti, musí sám dosp ět k záv ěru, že celěý ěivot ned ělal to, co m ěl, ěivot je za něm a smrt p ě ed něm.*)

Zklamání, pocit zbyte ěnosti. „V reprezentaci jsem skon ěil v dubnu roku 1967, po dosaěžení měho posledního sv ětověho re-kordu. Skon ěil jsem pouze formáln ě. Už od listopadu 1964 jsem ědn ě netrěnoval a po odmětnutěí mě ěžadosti o ro ěněí p ě estávku v trěněnku jsem úpln ě p ěestal myslet na závody. P ě estávka! V ěnoval bych se leh ěímu trěněnku, ale p ě edevším bych nezávoděil a zregeneroval své nervy. Město mne jmenovali sportovním instruk-torem Úst ěedního armádněího sportovního klubu jiněého uchaze ěe. PovaŹovali ho za perspektivn ějšího, zvit ězil na olympijských hrách. Klub už mou sílu nepot ěboval. Po mnoha letech honěí ky za rekor-dy a mistrovstvěími jsem byl vy ěerpán.“

*(Takověý je věslelky honby za silou - nepot ěebnost, utrápenost,
poškozen ě zdravěí. To je zákoněitěý d ěsledek nesprávněé motivace.)*

Dopad ve ejného měn ění na ělov ka, na jeho jednání. „Po olympiád ě v ěím jsem z ěr zněých p ě ěin skoro p ět m ěsěí netrěnoval. V ě bec se mě necht ělo trěnovat. Ve sportu jsem už nevid ěl ěádněý smysl. Pro ě mám trěnovat? Co mám dokazovat? Copak jsem se sám sob ě zavázal, že vědycky budu jen pan svalovec? Anebo bez sportu opravdu nejsem k ě ni ěmu, nedokáŹu p ě ějmout vězvu ěivota a spojit ěi se svým snem? Kdo vlastn ě jsem? ...“

*(Otázky tohoto typu si ělov k oby ějn ěklade až po zěískání ur ě-
těých ěivotních zkušeností. Nelěbí se mu spole ěenská ja mo, jeŹ ho*

poutá k ur ité innosti nebo povolání. Když má lov k dost vlastních sil, žije a tvo í tam, kde to pokládá za pot ebné.)

Lidská nespravedlnost, pomsta. „V Tokiu p icházím o zlatou medaili, i když jsem obhájil dva sv tové rekordy! Je to sm šné, avšak té noci jsem to vnímal jako ukrutánskou nespravedlnost. Zarazila m i zm na v chování lidí. Nem l jsem tušení, že tolik jich ekalo na mou porážku!"

(Takse najednou ve v domí rozpadá n kdejší obraz života a ukáže se realita. lov k není p ipraven na tak náhlou zm nu. Ve v domí probíhá zm na ve stupnici hodnot, padají dlouholeté postoje, zrodí se k ivda. Je velmi pot ebné vyp stovat si schopnost p ijímat v ci takové, jaké jsou, bez k ivdy a zloby. To sv d í o zralosti lidského v domí a rozvážnosti.)

P izp sobení se novému životu. „Hned po olympiád v Tokiu jsem za al shazovat váhu. Uv domil jsem si, že nadbyte né kilogramy zat žují nejen srde n -cévní systém, nýbrž celý organismus. Krom toho mi to bylo odporné! Umínil jsem si zhubnout ze 140 na 105 kg. Za átkem jara roku 1966 jsem vážil 120 kg, do roku 1969 jsem zhubl na 110 kg, tedy o 30 kilo. Tak se mi poda ilo zbavit se 30 kg. Jak se mi v t ch letech cht lo jíst! Organismus vycvi ený za skoro patnáct let na energetické tréninky, si zvykl na mohutný metabolismus. Potrava se p emis ovala v noci. Za al jsem být zimom ivý, hlavn v zim . Doufal jsem, že nep íjemné pocity jsou p echodné, že se p izp sobím nové váze a všechny procesy se znormalizují."

(P i zm n životního cíle a jeho nahrazení jiným probíhá p izp sobování se organismu k ešení nových úkol . Je to složitý proces, jenž se bolestm projevuje ve všech oblastech života lov ka.

Pocit chladu sv d í o potla ování životního principu Žlu i, oslabování jater, ztrát imunity. Organismus stojí p ed vážnými zdravotními problémy.)

P estavba vnit ních proces organismu. „Velké tréninky jsem redukoval na rozcvi ky se zát ží a b h - dvakrát až t ikrát týdn .

Tak jsem trénoval v druhé polovin roku 1967 a celý rok 1968. Ke konci jsem s údivem a s obavami zjistil, že mám arytmií a špatn se mi dýchá. V dalším roce jsem už jen st ží tréninky zvládal. Arytmie a dýchavi nost po zát ži nabývaly vážných rozm r a poprvé m za ala pobolívat hlava. Za átkem roku 1969 jsem už sotva mohl trénovat - byl jsem udýchaný, arytmie m neopoušt la ani ve dne, ani v noci."

(Nadm rným vydrážd ním životního principu V tru nastává porucha všech rytmických cirkula ních proces - objeví se arytmie, lov k nesta í s dechem.)

Životní principy, které donutí lov ka, aby pracoval na vlastním zmoud ení. „Pokus o zlepšení mého fyzického stavu snížením zát že byl neúsp šný. Dokonce i p i naprosto oby ejné rozcvi ce jsem se udýchal a hlava mi mohla prasknout. Vzduch jsem nepoddával se, avšak m j stav se zhoršoval a musel jsem s tréninkem p estat. Už byly ohroženy moje možnosti v novat se tomu podstatnému - literatu e. Do práce jsem se poušt l s bolestmi hlavy, jež se po dvou hodinách stávaly nesnesitelnými. Byl jsem ubitý a utrápený, ale jak jsem byl zvyklý, na všechny slabosti jsem se díval spatra a sv j organismus jsem pokládal za poslušný stroj, jenž neselže."

(P echodn , nedolé ené nemoci, k ivdy, prožitky zahájily svou destrukci. lov k se dostane do situace, kdy cht necht musí n co ud lat, aby si uleh il stav. Lidem se v tšinou rozší í obzor a hledají cesty ke svému vylé ení.)

Rozvíjení rozumných postoj . „Léka i p ipisovali bolesti hlavy poruchám cév. Léky p inášely do asnou úlevu, potom všechno za ínalo znovu. {Rozvíjení vlastnosti postavené na rozumných postojích má n kolik etap a vychází ze zkušenosti. Na za átku zdravotních potíží se lidé obracejí na ty, „kdož n co v d'í" - na léka e, lé itele, aby dostali pomoc zven í. V p ípad neúsp chu nastává další etapa, etapa samostatného hledání a pokus . Když lov k získá pot ebnou informaci a za ne konat, nastupuje novou cestu pé e o vlastní zdraví, novou cestu životem. Pokud informace není správná, nedo-

sta uje, p íp. se nerealizuje, jsme zklamáni, zlomeni a sv j život dožíváme pasivn , nev íme ni emu.) Bolest každým m sícem rostla. P epadala m už ráno. Bál jsem se sehnout, prudce se oto it, hned jsem m l závratí a nutkání zvracet. Horní tlak mi klesl na 80 - 85, spodní na 70 - 75. Byl jsem skleslý a slabý - to byly stavy pro mne naprosto neobvyklé...

V t ch letech, kdy jsem trénoval a závodil, m l jsem sotva dvakrát, t íkrát ch ipku, te sotva jsem se zbavil jedné, nastala druhá." (Když se potla í princip Žlu i a normální ozdravná reakce se potla uje antibiotiky, organismus se stává bezbranným.)

Transformace pocitu k ivdy v sebelítost. „Na ja e roku 1970 jsem už jen nesmírn vzdálen p ipomínal kdysi trénovaného lovka. (Destrukce organismu probíhá n kdy velice rychle. Skutenost, že n kdo na ja e roku 1967 dosáhne sv tového rekordu a po t ech letech je z n j vážn nemocný lov k, sv d í o intenzivním negativním myšlení.) T lo mi zm klo, k že povadla, pod o ima se mi nad laly vá ky. Hlasit jsem dýchal, sípal jsem, rychle a nervózn mluvil, lov ka, s nímž jsem hovo il, jsem neposlouchal, a nejhorší na v ci bylo, že jsem se cítil nesmírn neš asten. Tak dalece, že jsem si za al st žovat a litovat se - hloub ji klesnout už lov k asi ani nem že."

(To jsou p íznaky p edrážd ní životního principu V tru. Kdysi se Vlasov divil, jak chátrají n kdejší významní sportovci. Nyní vypadal podobn .)

Negativní vliv st ídání motivace na zdraví. „Drželi jsme se s Umbertem v objetí. Kam se pod l jeho obrovský hrudník, ruce, ramena? Ovislé svaly, ochablé b icho. Tvá opuchlá, pod o ima vá ky. Necht lo se mi v ít, že Umberto je jen o t í léta starší než já. (A už v bec si neum l p edstavit, že i s ním by se mohla stát taková zm na.) Muhammad Ali m l fantastické p edpoklady. Byl to idol, jemuž se klan ly milióny fanoušk . A nyní? Rozkyslý, rozm klý, t žce artikulující lov k, ubohý zlomek toho, co se pokládalo za nejlepší exemplá lidského druhu. Po 549 zápasech trp l Ali t žkou formou fibrózy - abnormálním r stem svalové tkán ,

jenž vzniká poškozením vláken nervových kmen . (Z asopisu Za rubežom, . 15/1984).

(Po skon ení aktivního sportování, jež drží organismus pohromad , aby dosahoval vysokých výkon , rychle klesne úrove vysoké trénovanosti na úrove normálního zatížení. T lo, zformovaná a otužilé v tvrdém tréninku, se v b žném život m ní v neforemnou masu. A v p ípad , že sportovec p í závodech nebo na tréninku utrp l n jaká zran ní, za nou se ta výrazn hlásit o slovo.)

Najednou m p epadly bolesti v játrech. D ív jsem o n em takovém nem l ani tušení. Pravideln se objevovaly po jídle, asto doprovázeny zimnicí. V lét roku 1970 jsem už skoro nemohl nic jíst. Na ele, tvá ích ba i na krku se mi ukázaly jakési tmavé pigmentové skvrny. V dob kulminace nemoci jsem nedokázal zdvihnout ani 5 - 6 kil.

(Játro vypov d la službu, nedokázala zneškodovat odpadové látky, proto se vylouvaly pokožkou coby o istným orgánem.) Nebyl jsem schopen zvládnout žádnou zát ž krom jedenap lhodinové ch ze. Sotva jsem zrychlil krok, p epadaly m hrozné bolesti hlavy, jež trvaly až do pozdních ve erních hodin.

(Bolení hlavy je následek intenzivních emocionálních stav , o nichž jsem se zám rn zmínil už d ív - ekání na zápas, pochybnosti, pocity k ivdy atd.)

Zhubl jsem tak, že jsem ztratil snubní prsten. V bec nevím, kdy mi sklouzl z prstu.

(Myšlenkový chaos, nadm rná duševní práce vyvolává p edrážd ní principu V tru, což má za následek výrazný úbytek na váze.

Ztráta snubního prstenu je jakési znamení osudu - ztráta manželky, což se skute nosti doopravdy stalo.)

Ze všeho nejhorší byly ty bolesti hlavy. Hlava m bolela bez p estání, nebyl jsem s to naplno pracovat, tedy d lat to, co jsem si umínil, kv li emu jsem tak brzy nechal sportu a s ím jsem spojoval svou budoucnost. Nebyl jsem s to psát, íst, shromaž ovat potebné informace."

(Zdraví - to je náš potenciál, naše možnost realizovat své zám ry. Nezdravý lov k je prázdný, ni eho není schopen. I to je odpo-

v d' na otázku, pro lov k pot ebuje pevné zdraví: proto, aby se v život mohl plnohodnotn realizovat.)

Ješt jednou o rozvíjení rozumnosti. „Zima na p elomu roku 1970/1971 byla pro mne nesmírn t žká a smutná. Za dlouhých zimních nocí jsem p emýšlel o tom, co se vlastn stalo. Pro jsem selhal v nejd ležit jším roce svého života? Je mi šestat icet let a celý se rozsypávám. Co zp sobilo mou nedostate nou výdrž? Lidé p ece p ekonávají i mnohem t žší zkoušky a um jí si poradit, aniž by p išli o zdraví a síly. Pro zrovna já jsem nemocný, co mi bere radost z milované práce, co ze mne d lá starce a ni í m ?...

{Když se lov ku nedostává pomoci zven í, klade si podobné otázky. Ptá se na p í inu svého ubohého stavu. Jeho myšlení se aktivizuje, hledá. To je nesmírn závažná etapa p i tvo ení rozumné povahové vlastnosti lov ka.}

erné ulice, námrazy na sklech, nap l zhaslá pouli ní sv tla a ticho. Vzpomn l jsem si na t locví ny - p ibližn p ed šesti lety. Sv tla, tisíce obli ej ajá sám pln energie neoblomn v ící, že vždycky dokážu zvít zit nad životem! ...

Pe liv jsem probíral možné p í iny nemoci. A ješt po ádjsem nechápal, že jde o následky nemoci, které léka i nedokázali ur it. *(Za íná se projevovat dobrá vlastnost - snaha nesvalovat odpov dnost za zni en zdraví na léka e, nýbrž vzít ji na sebe.)* Já tu p í inu najdu a zase se nap ímím, zase budu neúnavný a silný. V bec jsem nechápal, co se se mnou d je. Ne, já jsem nepátral ve svém vnit ku. Cht l jsem se dopátrat p í in destrukce mého zdraví. Cht l jsem se stát svým pánem...

(Velice správný p ístup - lov k se má zorientovat sám v sob , zjistit p í inu selhání vlastního zdraví. P í ina tkví v potla ování nemocí typu nastuzení, angíny, v edy medikamentózní lé bou. Životní sílu organismu nespalovala nedostate ná schopnost usm rovat své emoce. Místo co by lov k pracoval na svém zdraví, od-souval problém, dokud organismus se nedostal do stadia, po n mž následovalo selhání. Je to výsledek nedostatku elementárních poznatk o vlastním zdraví, o jeho zachování a upevn ní. Ovšem i zaslepení vlastního v domí tím, že za zdraví lov ka jsou odpov d-

ni léka i anebo že zdraví lze koupit. Každý si musí ujasnit, že on sám odpovídá za své zdraví a musí se o n systematicky starat.)

Nakonec jsem dosp l k záv ru, že všechno vzniklo z opot ebování nervové soustavy. Celá desetiletí jsem nev d l, co je odpo inek, intenzivní trénink nebylo možno p erušit, to se lov k dostával zpátky. Také jsem p íliš tragicky bral sv j neúsp ch v Tokiu. Ani p echod k profesionální spisovatelské práci nebyl jednoduchý. Vždy a všude doplácely nervy. Vždy už i p edtím mi asto vypovídaly.

(Tak si lov k za ne uv domovat, že volba životní cesty, jakou je hon za silou, prožívání, zklamání, adaptace na nový život, hodn podkopávají životní síly.)

A prášky na spaní? Není to snad zoufalý pokus nervové soustavy o sebeobranu? A nejsou snad tytéž p í iny základem arytmie, bolestí hlavy, nízkého tlaku?"

(Když se lov k bez rozmyslu pokouší ešit léky své zdravotní problémy, dosp je k takovým výsledk m.)

Dále uvádím interview, jež dal Vlasov Komsomolské pravd pod titulem Atlet.)

„Nebyl jsem jenom nemocný - umíral jsem. Nejd ív mi vypov d ly službu nohy, jako následek úrazu páte e v mládí. *(Volba životní cesty, povolání ur uje vaše zdraví, váš osud.)* Byla to taková bolest, že jsem si každou p l hodinu musel sednout na bobek, jako když si lov k zavazuje boty. Tehdy bolest ztichla. Pozd ji jsem míval nesnesitelné mozkové k e e. Léka i tvrdili, že je to nevytlé itelné. *(V p ípad , kdy se ekne, že n co je nevytlé itelné, má lov k dv možnosti: pod ídit se, anebo rozší it své v domosti natolik, aby byl s to tenhle zdravotní problém vy ešit. Jen velice málo lidí si uv domuje, že nevytlé itelnost je d sledek nedostate ných v domostí o soudobé v d . Když víme víc, rozší íme si poznatky, lze vy ešit i v ci p edtím ne ešitelné. Léka i, lé itelé, v dci jsou lidé stejní jako vy. Nejste o nic horší a jste schopni doz d t se tolik, jako oni. Když se budete snažit, snad i víc. Kdo vám v tom m že zabránit? Vlastní ne innost, ned v ra ve vlastní síly nebo zábrana ve v domí? Jsem nemocen a oni v dí, jak m mají lé it! Tento škodlivý stereotyp p ekoná sotva jeden lov k mezi 200 -*

300 nemocnými. Ostatní se pod jeho vlivem úspěšně léčí.) Pak přišla cukrovka. Chvilka následovala chvilka. Stále jsem měl zimnici, několik let jsem nespával víc než dvě hodiny, hrozné utrpení! (Nalézání správné cesty vyžaduje bohužel velice intenzivní a dlouhodobé utrpení, jež potom člověk pociťuje, aby řešení a spásu hledal sám. Jde o blaženost, jež prostou ednicí utrpení přivede člověka ke spasení. Drobná trápení a nemoci by nás tam nepřivedly.) Téměř všechny čas jsem strávil v posteli. Každého dne byl můj konec blíž. Popravdě řečeno, ani se mi nechtělo žít. (Ztráta motivace způsobí, že se nám život zdá nepotřebný. Toužíme jen po jednom - a už to co nejrychleji skončí.) Proč, když nemohu zůstat sám sebou?"

(Takto, vlastním snažením, povahovými vlastnostmi člověka k smutnému konci. Vzpomeňte si na slova Ježíše Krista, že jakmile se člověk oddá svým pohnutím, emocím, zábleskům vln, zaplatí za to odnětím života - organismus se rozpadne. Co tedy máme dělat pro navrácení ztraceného zdraví? Odpověď je jednoznačná - změnit vlastní povahu. Podívejme se, jak to udělal J. Vlasov, abychom mohli využít jeho zkušeností.)

Projev vlastností v le.

„Co vás postavilo na nohy?"

- V le.

- Připouštím, že v le mě člověk dovést k vítězství nad soupeřem, pomůže mi za krátkou dobu zvládnout ohromné množství v domostí - ale vlně zdolat nemoc?...

(Opravdu je možné vlně pociťovat nemoc? Každá nemoc je informací - energetický proces, jenž není informací - energetické struktury života člověka v prostoru. Emoce, prožívání, negativní naladění, to vše jsou faktory oslabující a deformující energetiku života člověka v prostoru. Energetický základ každého chorobného procesu se nejdříve musí dostat do organismu, což se stane v případě, že energetika člověka je už oslabena. Nemoc se zahnízdí v organismu, ve slabých informací - energetických strukturách života v prostoru a za ním se rozvíjet, stav pacienta se zhoršuje. Když si však člověk k velkým vlně vlně vytvoří jasný a trvanlivý obraz zdravého, silného, mladého organismu, upevní informací - energetické

ké struktury formy života v prostoru, vytlačí z organismu chorobotvornou energetiku a uzdraví se. Další charakteristickou vlastností vlně je schopnost projevit a upevnit životní napětí. Nalézání k tomu potřebnou motivaci, koncentrují se síly, trpělivost.)

- Neexistují myšlenky, jež by nezanechaly nějakou stopu. Všechny myšlenky se uzavírají v našich fyziologických systémech. Zuzňují nebo rozšiřují cévy, způsobí poruchy spánku, prudce zvyšují frekvenci srdece. Útrapy, jež nejsou blokovány vlně odporu a odvahou v jednání, tisklé myšlenky, obavy, pochybnosti - to vše se mění v nemoc. Organismus se bouří, sám sebe otravuje a nakonec se rozpadá. To není mystika, to je věda. Vycházíme výrokem Seznamová, jenž říká, že mezi skutkem a představou o skutku z hlediska reakce mozku rozhodně není žádný rozdíl." (Vysvětlení tlak organismus není negativní myšlení, plodící negativní povahové vlastnosti.)

Přístup k sebeuzdravení. „A co jste udělali, když jste si to všechno uvědomil?" (Hezký řečeno: „Co jste udělali, když jste si to uvědomil!" Nejdříve ležet jší je pochopit, uvědomit si, jak probíhá destrukce a rekonstrukce organismu. Když už to víme, musíme jednat! Je třeba vyloučit všechno, co není organismus nebo oslabuje, a dělat to, co ho regeneruje a upevňuje. Prvním vytvořit silnou motivaci, pak si určit plán, dále - vydržet, vydržet a vydržet a uvádět svůj plán do života až do úplného vítězství.)

Na jaře roku 1979 jsem si zapsal do deníku: Je-li mi souzeno zahynout v boji s nemocí, do něhož jsem se pustil, zemřu silně. Silní ale neumírají. Nemyslel jsem jenom na sebe. Myslel jsem na tisíce nemocných, jimž bych po uzdravení mohl podat pomocnou ruku. Cítil jsem to jako svou povinnost.

(Vyřešení velice vážného problému vyžaduje velice silnou motivaci. Motivace totiž uvádí člověka do pohybu, odhaluje jeho vnitřní rezervy, umožní vniknout i do nedostupného. Jurij Petrovič tyto možnosti motivace využil. Lidem, kteří stojí nad hrobem, rádím, aby si dali jen jednu otázku - jaký má život pro něj smysl. Pokud si člověk dovede dostatečně silně zdůvodnit smysl života, uzdraví se. Pokud ne - nikdo mu nepomůže. Vytyčte si tedy motivaci, že uměte-li, zemřete s vámi celé lidstvo. To znamená, že v zájmu

lidstva musíte p ežít. A neexistuje p ekázka, již by v le lov ka nedokázala p ekonat. V zte, že lidí se silnou v lí se bojí dokonce i bohové.)

- Pro ? Pro je to vaše povinnost?

- Tvrdé zkoušky nevyvolávají zu ivost, nýbrž pot ebu dobra. U í nás soucitu, protože bez n j nem že být lov k lov kem.

(Vlasov na závodech v sob v dom podn coval nenávist k soupe m. Tím mobilizoval své síly k vít zství. Tato povahová vlastnost zanechala v jeho život v prostoru hlubokou destruktivní stopu. Bylo ji t eba zahladit, což požadovalo opa nou povahovou vlastnost - dobrosrde nost a ú astenství. Tak božská proz etelnost prost ednictvím nemoci nutí lov ka zbavit se špatných povahových vlastností.)

- ím jste za al své lé ení?

- Za al jsem m nit svou osobnost.

- V takovém, v bec už ne mladém v ku?

- I já jsem, stejn jako vy, vnímal povahu jako pevnou konstantu, jejíž zm na není v našich silách. Te ale vím s jistotou: pokud nezm níme celou svou osobnost, nemocí ani trápení se nezbavíme. ekl jsem si, že musím sám sebe vychovat, p esn ji p evychovat, aby se nešt stí, únava a útrapy nem nily v skleslost, nesoust ed nost, strach, nýbrž aby narážely na energii odporu.

(Na vlastní povaze musíme neustále pracovat. Sotva pocítíte podrážd ní, nespokojenost, špatnou náladu, okamžit si položte otázku: pro mi není dob e? Rozeberte si situaci a vyvo te záv ry, zm te sv j postoj k problému, k v ci. Je d ležitě, abyste vy, když se zase dostanete do podobné situace, nem li nep íjemné pocity, abyste nebyli v nap tí apod.)

- Snad to jde - když má lov k p epevnou v li.

- Každý se m že stát silným. P e t te si, co píše Bechterevo lé ení sugescí. Každý z nás si m že vsugerovat jisté myšlenky, i lak p ekonávat chorobné stavy. lov k musí mít cíl, nebo bez cíle je potenciáln nemocný. (Cíl a motivace jsou totožné. Jsou hybnou silou lov ka, zvedají ho z úrovn živo icha do stavu nal> iosté nezávislosti, do stavu božího obyvatele vesmíru.) Vždy i já

mám sv j cíl, i já ho mám, opakoval jsem si. Vy ítal jsem si, že jsem dopustil, aby m nemoci tak zlomily, rozpaloval jsem v sob zu ivost a nenávist k nim a všiml jsem si, že n která slova m zraovala, zacímco jiná hojila jejich stopy a pozdvihovala v li. (Jak jsme už podotkli, i k e i je t eba p istupovat hodn opatrn . Správným výb rem slov m žeme regenerovat náš organismus, nadávkami ni íme sebe a naše blízké.) Tak jsem se dostal k myšlence usm r ovat organismus vlastní v lí. Prostudoval jsem všechny možné systémy fyzického uzdravování (Tehdy bylo k dispozici nesmírn málo poznatk o sebeuzdravování), sestavil jsem si vlastní systém a za al trénovat. Vše jde jedním sm rem - uv dom ní si nesprávnosti konání, získání v domostí k náprav a realizace zám ru. Tak fungují všechnny lé ebné, sportovní i duchovní systémy.

(Dosažená pot ebná úrove rozumnosti nutí lov ka hledat pot ebn poznatky, rozši ovat vlastní obzor, aby byl s to vy ešit vyty-ený úkol. Po ujasn ní d ležitých etap procesu uzdravení musí lov k p istoupit k praxi a všechno uvést do života.)

„ lov k unese neuv ítelnou zát ž, je-li jeho duch zakalený. Ano, je tomu p esn tak, **nejd ív onemocní duše, potom t lo! Tahle prostá myšlenka mnou úpln ot ásla. Ni ím si organismus spoustou prožívání, zbyte ných emocí. Do ista jsem se obral o radost.** (P esn tak. Povahovými vlastnostmi, myšlením, spoustou prožívání, zbyte ných emocí lov k oslabuje životní energii formy života v prostoru a zákonit si p ivodí n jakou nemoc. Musíme hledat podn ty pro život, pro radost, pro pocit plného bytí, projev vlastností v le.)

Ješt jednu d ležitou v c jsem si uv domil, tu nejpodstatn jší, na jejímž základ potom vznikla celá soustava názor a stal se možným její rozvoj: je nutno usm r ovat jak t lo, tak duši. Velmi m zaujala myšlenka cvi ení v le. Probral jsem ji ze všech stran. Opravdu, když to lov k dokáže, je nezranitelný, neporazitelný! Je doopravdy všemocný!"

(Um ni ídit svou v li spo ívá v utvo ení d stojné motivace, jasných kladných myšlenkových obraz a jejich dlouhodobém udržování, aby se mohl projevit jejich pozitivní vliv na organismus.)

Negativní vlastnosti. „V bec jsem si neum l p edstavit, jak je t eba zacházet s negativními vlastnostmi a redukoval jsem tento úkol na lokální operace. Myslel jsem, že p edevším musím jinak reagovat. Ne kategoricky, ne sklesle, neprohlubovat špatné a tíživé emoce. Tím spíš, že kv li nemocem a nespavosti jsem byl podrážděný, totálně vyveden z rovnováhy...“ (*Ano, hlavně se musíme naučit neupadat do krajností typu radost - žal, láska - nenávisť apod. Naše v domě se musí změnit tak, aby reagovalo rozumněji, logičtěji. Musíme vyloučit přehnané emoce, nadměrnou vnímavost. V domě si musíme zlepšovat náladu, nalézat potěšení v obyčejných věcech a k negativním zaujmout filozofický postoj.*)

Uv domil jsem si, že má nervová soustava není s to unést nápatí, jež přináší život. (*Uv domte si, že nervová soustava je pouze nástroj v domě. Závažné je, co necháte projít v domě a jak to umíte usměrnit. Afekty vás „vypalují“, deprese znamenají slabé „rozpálení“ života.*) Snažil jsem se upevnit v ní, a tak zlepšit svůj zdravotní stav. Vždycky jsem věřil v sílu v le a ducha. Rozhodl jsem se stát se pánem své v le, aniž bych věděl jak na to. Mluvil jsem o zocelení v le, ale na mysli jsem měl spíš hrdinské snášení bolesti a neúspěch. V bec jsem si neuv domoval, že v li musím cvičit, trénovat a zocelit. Domníval jsem se, že když se vzdám nadměrných pracovních výkonů a uspořádám si život, vrátím své nervové soustavě svěžest a přičeschnout, zregeneruji ji. Krom toho jsem si přikázal hledat radost. (*Stimulování pozitivními emocemi je nesmírně důležité. Budujte si lo, formu života v prostoru napájejte energií.*) Hledal jsem oporu v pevné v li, jenže sama o sobě mi nepomohla, a ani nemohla přinést uzdravení...

Problém spočíval v tom, že jsem ještě neznal metodiku ozdravení psychiky, ba ani jsem si neum l p edstavit, že něco takového existuje. Povahu jsem chápal jako nějakou konstantu, na niž nemáme vliv...

(Ozdravování psychiky znamená práci na vlastních povahových vlastnostech. První etapa je uv domit si škodlivost některých povahových vlastností. Druhá etapa -jejich logická analýza. Když provedete takovou analýzu, pochopíte, že neexistuje žádný důvod k negativním reakcím. Třetí etapa - kdykoliv se dostanete do život-

ní situace, která provokuje špatnou povahovou vlastnost, necháte ji projít v domě logicky, ne emocionálně. Jen tak zabráníte vzniku negativních emocí, jež nahradíte obyčejným logickým myšlením. Fyziologické procesy zstanou v normě, organismus v klidu.)

I přesto jsem dokázal zabránit dalšímu zhoršování mého zdravotního stavu, a nejen zabránit, nýbrž ho výrazně zlepšit! A op t v lí! ... Vyhledával jsem knihy o velkých hrdinech a bral si vzory. (*To je velmi důležitá etapa práce s vlastním v domě - nechat se inspirovat, žít se pozitivními příklady. Příklad ve svých knihách uvádím univerzální metodiku boje proti všem nemocem založenou na rozumném zacházení s vlastními životními silami, mnoho tená zvládá, zda mohu uvést příklady vyléčení z určitých nemocí. Proto je pozitivní příklad vyléčení stejně důležitý jako jeho vlastní metodika. Doporučuji vám, abyste četli co nejvíce o kladných hrdinech a připomínali si je. Pomáhá to při uzdravení vaší duše, vytváří důvěru ve vlastní síly.*)

Od mládí jsem nečetl Amundsenovu zprávu, a nyní jsem dychtiv čítal každou stránku. To byl lov k! Projít Severozápadním p echem, p ežímat, pak udlat na lyžích sedm set kilometrů, p ekonat et z hor s výškou 2750 metrů, z nejbližší telegrafní stanice oznámit celému světu své vítězství a vrátit se zpátky. Za den uběhnout na lyžích vyprém sníhu okolo čtyřiceti kilometrů, spát na sníhu - bez vysíláky, bez vrtulníků pro případ nějaké nepředvídané situace - v lí p ekonávat riziko, únavu! ... Za třináct let poté unášený na Mod Severovýchodním p echem, úraz: pád z vysokého lodního můstku na led ramenem a nebezpečná zlomenina. Několik dní po úrazu ho srazila medvědice a op t dopadl na bolavé rameno. Aniž by vykal, až zlomenina sroste, naordinoval si drsné léčení - trénink pohybem. Skoro šest měsíců nemilosrdného cvičení vrátil ruce bývalou pohyblivost. Ještě po letech je na rentgenovém snímku něco neuvěřitelného: Amundsenovi měla trvale znehybněná pravá ruka. Tím nehody nekončily. V malinkaté lodní observatoři se Amundsen přiotrávil plynem z lampy. Divoké bušení srdce pomínulo až po několika dnech. Několik dalších měsíců se při práci dusil a až po letech se úplně uzdravil. Týdny i léta po otrávení ho lékaři žádali, aby v zájmu záchrany vlastního života ukončil své

výzkumy. I v tomto případě si Amundsen tréninkem dokázal navrátit zdraví...

(Tohle pokládám za informaci, nad níž bychom se měli zamyslet. Zjedné strany je Amundsen hrdina. Hrdinu známe podle povahových vlastností, motivace. Tyto snahy a volba životního cíle však mají na jeho zdraví zhooubný dopad. Utvářelá myšlenka, že člověk nejen zmrzne, nýbrž i přežije život. Pro lidstvo i pro něj samotného by bylo mnohem užitečnější, kdyby si zvolil jiný životní cíl. Otevřete oči a dívejte se - vykonal obrovskou, ale zbytečnou práci: přebrazil Sever, zmrznul se a pak se zase zregeneroval. Proč a k čemu vynaložil tolik životních sil a času? Přineslo to nějakou změnu společnosti nebo aspoň němu? Nepustil své životní síly do větru jen proto, že byl omámen vítrnými mláčky? Pokud se mnou nesouhlasíte, zkuste vysvětlit jeho myšlenky jiným způsobem.)

A po čemsi mi tanula na mysli slova Michaila Zošenka z Navráčného mládí, kde o sobě píše: „Ne, nechci se dožít moc dlouhého věku, avšak myslím, že umřít ve 38 letech je hanebné.“ I já si myslím, že je hanba zemřít v takovém věku, a nejen hanba, ale i zločin proti přírodě, zrada sebe sama a své práce. Z toho, co jsem prožil, vyvodil jsem si úplně jasný závěr: **smrt žne úrodu tam, kde duch dímá nebo churaví.** (Na jedné straně je tomu tak. Lidé, kteří nechtějí bojovat, myslet za sebe a překládají péči o sebe na druhé - trpí nemocemi a umírají. Na straně druhé lidé silným duchem, uchvácení myšlenkou seberealizace - být prvním, být silným, být vítězem apod. - si sami kopou hrob. Je třeba zvolit rozumný přístup, kdy nepřesobí větrná mláčka, nýbrž boží větr.)

Získávání informací o sobě regenerace svého zdraví.

„Pozorně jsem zkoumal sám sebe i své okolí, hledal jsem tajemství zachování zdraví, trápilo mne, že je život tak závislý na různých okolnostech. Chtěl jsem usmířovat své zdraví, ovládat je, abych mohl žít a pracovat šťastně a bez překážek... (První tajemství zdraví je volba takové životní cesty, která nebude naše zdraví, jímž nás obdařila příroda, ničit. Druhé tajemství jsou poznatky o základech života a zdraví. Třetí tajemství je rozumným jednáním podporovat a zvyšovat životní síly. Potom se můžeme novat práci, která je

užitečná nám i ostatním lidem.) Chvilka neustupuje. Už je mi jasné, že to není chvilka, nýbrž nějaká slabost organismu. Pracuji a dostávám se dál, ale nemoc neodchází. V polovině května roku 1977 jsem si musel lehnout, což jsem dosud nikdy nedělal. Vždy a všechno jsem dokázal přechodit. Mám zimnici, kašel, potím se. Dostávám antibiotika. V polovině června se cítím lépe, chodím na procházky a zase onemocním. Opět tři týdny v posteli. Zase se uzdravím a procházím se. A zase mě zdolávají teploty a zimnice. Tak přejde léto. Hodně kašlu. Jdu na obvodní kliniku a vyposlechnu si absolutně protikladné rady.

V polovině září, navlečený do svetru a šálý přicházím k vynikajícímu lékaři. Jeho jednání svědčí, že nemá menší obavy než já. Nemusím se litovat nic jednoznačného. V posteli nebo u stolu stále pracuji na Spravedlnosti síly, na knize o nejvyšší sportovní síle. Evokuje to ve mně minulost, dává sílu, abych nevěřil nemoci. Vidím však už a cítím, že přejde-li to tak dále, nevydržím...“ (Člověk se chytá jakékoliv možnosti dostat od někud pomoc. Každý z nás musí draze zaplatit za to, aby dospěl k prosté pravdě, že doopravdy pomoci si může jen člověk sám. Do té doby však projde všemi nemocnicemi, vyzkouší závažné léky, navštíví všechny lékárnice. Člověk musí stát nad hrobem, aby doopravdy zhodnotil svou situaci a začal jednat naplno, nepostával v polovině cesty, nespolehal na chůzi po klinikách atd.)

Začátek projevu vlastností v le. „Je říjen. Pracuji, po práci projdu všemi okolními ulicemi a parky. Toulám se s teplotou a zimnicí, při každém kroku cítím bolest v páteři, hlava se mi točí, ale i tak jdu. (Přesně tak se projevuje v le.) Každou noc jsem zpocen, hlava mi třeští bolestí, ale ráno sedím u psacího stolu, a pak jsem v pohybu. Přes všechny potíže instaluji v místnosti vzpěračské nářadí a začínám trénovat, v podstatě tlaky, přede vším tlak vleže na šikmé ploše. Zdá se mi, že když se dotknu minulosti, přemohu všechny slabosti... (Jakou sílu má intuice, jak umí člověk naznačit, co má v dané situaci dělat. Jen si to musíme uvědomit. Vlasov byl kdysi šampion, jeho organismus byl nabit silou. Když takovou pásmu v podobě jasněho myšlenkového obrazu zavedeme do aktuálního stavu organismu, ten začne přemohou obrazem regenerovat.

Jde o jeden z nejúinnějších způsobů léčby silou a představitelství. Práce na knize Vlasovovi pomohla vytvořit a mimovolně zavést do svého nitra obraz silného lovce.

Při trénincích mám hrozné bolesti hlavy. Chci však otužit svůj organismus a nějak musím začít. Každou chvíli bych si nejraději roztráskal hlavu o zeď, jen abych se zbavil bolesti. *(Ve v domě nastává panika, slabost, otrokářská závislost na pocitech, projev egoismu - touha po pohodlí. A právě smyslová pohoda uvádí lovce do nemoci. Když vás nemoc přitlačí a je s vámi zle, smysly vás ponoukají k sebevraždě. Dobře se zamyslete nad fenoménem smyslové snahy o dosažení stále větší rozkoše a následné odmítání snášení nepohody a bolesti.)*

Procházkou za každého počasí nezvyšují odolnost vůči nastuzení. Začínají mě bolet uši. Seběmenší vítr bolest zůstane uje. Musím si dávat do uší vatu. Obstaral jsem si kvůli tomu i oblečení: košile, kabát se zapínáním až ke krku. Balím se do obrovských šál...

(Stále jde o projev stejné povahové vlastnosti - za každých okolností se cítit pohodlně, žít v uměle prostředí, což jen snižuje trénovanost a činí organismus závislým na vnějších podmínkách.)

Někde v koutku se skrývá nebezpečná myšlenka: a co když se to ještě zhorší *(takové myšlenky odhánějte, jinak prohrájete.)* a nedám dohromady ani tuhle knihu? Spěchám, abych to stihl do jara. Kdybych se neocitl v takovém rozpoložení, nikdy bych s ní nebyl zalehl. Mám tolik dalších ležetějších plánů! Ke zkoumání, jak se ve sportu rozvíjí nejvyšší síla, mne podněcuje bídavý fyzický stav. Žádné jiné práce nejsem schopen. Hlavně musím překonat nemoc a zesílit. *(Lovci se pod rukou záminkami, jako je nedostatek času apod., chce vyhnout vážnou práci na svém zdraví. Teprve když je nemoc přitlačí, nechá všechno a začne se nově sobě.)* Pocity a napětí spojené se psaním velkých knih jsou obrovské, teprve bych to nezvládl..."

Destrukce organismu. „Slabost postupně zmenšuje životní prostor. Nemám dost sil jezdit po městě a pracovat v nějakých velkých místnostech. Ze všech omezení jsou na prvním místě k omezení bolesti hlavy. Sotva je vzduch v pokoji nebo v sálu trochu vydechán, pokoušejí se o mne mdloby. A k tomu ten nízký tlak!

Ledva se vleču. Dostávám kofein, ale ani po naprosto malé dávce užité ráno nemohu usnout. Každou chvíli si natáhnu šlachy, v ramenou nebo v zápěstích, a často mám celé týdny sníženou pohyblivost a pocit, jako bych měl papírové tělo. Bez nadsázky: kdyby mi malé dítě trhlo rukou, měl bych natažené šlachy. Je to hloupý a nepohodlivý stav. Krvácivost mých dásní překvapuje dokonce i lékaře. Bolesti očí a poruchy trávení jsou na denním pořádku. *(Za trávení, zrak a pevnost vaziva odpovídá funkce jater. Vše závisí o silném potlačení principu Žluče a nadbytku V trů. Snaha o korigování životních zásad by mohla pomoci při navrácení zdraví.)* Když jsem chtěl posunout knihovnu, zlomilo se mi žebro. Přesně na tom místě, kam jsem před nějakými deseti lety kladlinky o váze dvacet čtyřicet kilogramů! Teprve se mi špatně mluví, mám záduchu, musím dýchat přes ešávkou. Namáhavě dýchám a chraptím. Stále zastavím, když mi přepadá myšlenka, že jsem se prostě opotřeboval a konec?..."

(V žádném případě si nesmíme přepouštět takovou myšlenku. Když se začne - je opravdu konec. Vytaťte ji pozitivní myšlenkou.)

Pročitnutí. „Nejasně si začínám uvědomovat, že netrpím nějakou neidentifikovanou nemocí, ale hlavně opotřebováním nervové soustavy a úbytkem energie životních sil. Proto mi nepomáhají ani nejnovější preparáty. Trpím-li nějakou nemocí, již neumím diagnostikovat, není to vzhledem k mému stavu to nejděležitější. Tahle myšlenka mě pořád zastavuje. **Další mi svítne v hlavě s neomylnou jistotou, a sice, že lékaři sice nedokážou navrátit zdraví, ale že jen nemoc otupí, umožní, aby se člověk zbavil, avšak není s to nahradit zdravím léky.** Už je mi jasné, že takzvané nevyčlepené stavy často spoívají ve ztrátě životních sil organismu. Člověk nemá dost energie k překonání nemoci. Asi je třeba zvolit jiný způsob léčby. A léky aplikovat co nejopatrněji. Nemusíme je vyloučit, organismus bez nich ještě není dost spolehlivý, je neúživý, ale opatrně léky korigovat všechny komplikace, jež se objeví na cestě opětovného získávání životních sil. Určitě je však životní síla!" *(Došlo k pročitnutí, je třeba využít vlastní životní sílu. Těže hlavní oporou našeho organismu, především o ni se musíme pečlivě starat, nepromrhat ji na špatné vlastnosti své po-*

váhy - p i honb za silou, slávou, vít zstvímí, bohatstvím apod. To je pouze marnost, sebeklam, sebezni ení, cesta do pekla. Proto na prvním míst musíme zm nit svou povahu.)

Získávání informací o zdraví. „Te tu všechno, co mi p ijde pod ruku, o Bechtereov metod lé ení autosugescí. Je to fantastické! Hltám každé slovo, slova mi pronikají do t la, žádná sílaje už nedostane ven. lov k m že sám sob vsugerovat ur ité myšlenky, a tak p ekonávat chorobné stavy!...

Velmi p sobivý je p ípad artisty To-Roma, popsany v knize L. L. Vasiljeva „Tajemné jevy lidské psychiky“. To-Rom na pohostinském vystoupení svého cirkusu v Leningrad p edvád l necitlivost v i bolesti. Vasiljev se s ním seznámil. Pod pseudonymem To-Rom vystupoval rakouský chemický inženýr a vypráv l mu, jak se stal artistou.

Koncem první sv tové války ho t žce zranily úlomky granátu. V nemocnici ozna ili jeho stav za beznad jný a umístili ho na odd lení umírajících. A tehdy - íkal Rakušan - se ve mn n co vzbouilo. Za al jsem zuby a myslel jen na jedno: Musíš žít, nezem eš, necítíš žádnou bolest. Opakoval jsem si to donekone na, až mi ta myšlenka tak vešla do krve a t la, že jsem p estal cítit bolest. (*Silná motivace d lá zázraky a je to nejsiln jší lék.*) Nevím jak, **ale** stalo se n co neuv ítelného. M j stav se den ode dne za al lepší. Z stal jsem naživu, jen díky p i in ní vlastní v le. Po dvou m sících jsem se v jedné víde ské nemocnici podrobil menší operaci bez celkové narkózy, ba i bez lokálního znecitliv ní, sta ila mi autosugesce. Když jsem se úpln zotavil, vypracoval jsem si metodu vít zství sám nad sebou a dosp l jsem tak daleko, že pokud n jaké utrpení nechci poci ovat, tak je necítím."

Vytvo ení ohniska uzdravení - dominanty v domí. „Má touha po život , touha po zdraví, víra ve vít zství jsou obrovské a v bec nepochybují, že to dokážu. Zapojením duchovních sil nanovo po ídím všechny procesy v organismu. Tvrzení, že lov k nem že zasahovat do inností vnit ních orgán , je nesmysl. Vždy lov k obvykle onemocní vlivem ur itého dominantního duševního sta-

vu. (*Je tomu tak. A ten duševní stav vzniká vlivem špatných povahových vlastností, jehož d sledkem jsou i poruchy v organismu. To znamená, že duch a vnit ní orgány jsou úzce a bezprost edn p e-pojeny. Jedné noci si náhle uv domím bezmocnost lék a lé ení. (Základem lé ení, uzdravování i omlazování je rozumné zacházení s vlastními životními silami. To za vás neud lá nikdo.)* Nápor emocí, nedostatek v le ze mne ud laly otroka neduh . Neexistují myšlenky, jež by po sob nezanechaly stopy. Všechny myšlenky pronikají do našich fyziologických systém . (*Ano, opravdu je tomu tak. Stejně mechanismy ovliv ují jak v domí, tak fyziologický systém. Ur ité emoce zasahují do ur itých fyziologických proces v organismu. A naopak, ur ité fyziologické procesy vyvolávají ur ité nálady a emoce. Organismus m žeme ovliv ovat bu emocemi, nebo inností fyziologických systém : pohybem, stravou, otužováním.*) Zužují nebo rozši ují cévy, brzdí innost trávicích orgán , vyvolávají poruchy spánku, pohán jí srdce. Všechny reakce ani nelze postihnout. Špatné myšlenky, útrapy, jimž se nepostaví na odpor v le, hr dinské chování, zloba, podrážd nost, strach, stížnosti, pochybnosti, neklid - to všechno vyvolává v organismu poruchy, jež se dlouhodobým p sobením m ní v chronické nemoci.

(Každý si ve svém v domí vytvá í vlastní peklo nebo ráj, nemoci nebo zdraví.)

Musíme sami sebe vychovat, lépe e eno p evychovat tak, aby nešt stí, útrapy, únava a trampoty nevyvolávaly skleslost, bezradnost, nerozhodnost, strach, nýbrž naopak aby se rozbíjely o energii odporu. Jedinou odpov dí na takové city má být jednání zam ené na p ekonávání smutných a složitých situací.

Od této chvíle jsem p esv d en, že **neexistují bezvýhodné situace, že je to jen ochablost ducha a neschopnost správn í uspo ádat život a chování. Každá shoda nep ekonatelných okolností má narazit na odpor naší v le."**

(Nep ekonatelnou shodu okolností vyvolávají naše špatné povahové vlastnosti. Když lov k na n narazí, je bezradný, protože nemá dost pot ebných poznatk , nev í sám sob , nechce ur itým zp sobem uspo ádat sv j život.

*tená m zde p edkládáme si úvahy Jurije Petrovi e Vlasovo-
va, jak má lov k pracovat na sob a na své povaze.)*

Uv dom ní si radosti ze života a její lé ivé ú inky. „Život je obrovský dar, není možné prožít ho fádň , a já si už zvykl na stálý neklid, pochybnosti, strach, obavy. Tak jsem žil posledních patnáct let. Co je to za život bez radosti, když lov k ne eká s díky na každý den, když je mu všechno jedno?! Jak lov k nemá onemoc-
n t, když se po ád o n co bojí, jednou o zdraví, podruhé o n co jiného?! Dny plynou v pochybnostech, chorobách a strachu - to p e-
ce není život. Ztrácí svou p itažlivost, zasti ují ho útrapy, strach, starosti, a my už nežijeme, nýbrž existujeme ze zvyku. Tomu všemu odpovídá i stav našich vnit ních orgán , jejich tonus, reakce, schop-
nost obrany p ed nep íznivými vlivy. Organismus se zablokuje, za-
nese, sám sebe otravuje a nakonec na r zných místech vypoví.

*(Prodchn te se myšlenkou, p esv d ením, že vaše myšlení bu
kazí, nebo ozdravuje váš organismus. Práv myšlením se lov k
bu ni í, nebo formuje.)*

*První pravidlo - vynaložte všechny síly k tomu, abyste si od mo-
mentu probuzení až pokud nejdete spát utvá eli pocit radosti
ze života a existence. Stimulujte se k radosti t mi nejb žn jšími
v cmi. Nádech - když ho vnímáme jako život, vlévající se do vaše-
ho organismu, zp sobuje p íliv blaženosti, pocit radosti ze života.
Jídlo vnímejte jako veliký dar k udržení života. Samu možnost myslet
lze pokládat za pronikání života naším organismem. Musíme být
nadšeni životními projevy našeho organismu, tím, co se d je okolo
nás. A pak budete žít, radovat se a uzdravovat.)*

Ano, bude t eba zm nit to nejd ležit jší - postoj k životu, k útrapám, nešt stí a v bec ke všemu! Když jsem to pochopil, zmoc-
nilo se mne hore né nadšení! Našel jsem to! Tohle je to, co jsem
hledal! Nezáleží na tom, jakou nemocí trpím. Odpor je univerzální. Vyvede m j organismus ze slepé uli ky!" *(Je nutno zm nit po-
stoj k oby ejným v cem, víc šije uv domovat, p íkládat jim v tší
význam. Jakmile se vás zmocní pocit radosti - našli jste to, co jste
hledali. Uv domujte si každý sv j in a m jte z n j radost. Zm nou
povahy, zm nou vztahu k životu se lov k m že obrodit.)*

P ehodnocení životních postoj . „B hem on ch dní jsem se
op t vrátil k myšlenkám, jež mnou ot ásly v lét roku 1977. Te
už to nebylo zoufalé vzplanutí, nýbrž vymezení chování, **mého
místa v život , vztahu k r zným p ekázkám a neúsp ch m -**
a nic jiného. *(Ohromný post eh - zoufalé vzplanutí - to jsou nekon-
trollované emocionální reakce na ur ité životní situace, jež spalují
životní energii! Vymezení chování ozna uje rozumný, logický po-
stoj k událostem bez emocionálního zabarvení.)* Ne, v bec to ne-
bylo mechanické. Odpor za pomoci v le, odvaha, vkládání energie
do budování n eho, co se asto odmítá anebo je pokládáno za
p ít ž, m napl ovalo neoby ejnou radostí, jakou jsem už dávno
nepoznal, takže jsem se cítil jako ve snu. *(Popisuje ono zvláštní
nalad ní, jakési procitnutí, jež ozdravuje organismus. Takové na-
lad ní je nutno co nejdéle udržovat silou v le, v dom je podn co-
vat.)* Se vzrušením jsem myslel na svou bývalou bezbrannost, na
nesmyslnost svého konání... Od nyn jška se všechno zm ní!

*(Post eh, že naše konání vyvolané jistými podn ty je nesmyslné,
emocionální a destruk ní, je velmi správný.)*

Od nyn jška budou veškerá nešt stí, selhání, neúsp chy jenom
za átkem práce, ni ím víc. Nejsou bezvýhodné situace - výcho-
disko vždycky existuje!"

*(Na jakékoliv nešt stí musíme reagovat analýzou, ne emocemi
ani panikou. Po rozboru situace si ur íme postup ešení a dáme se
do práce. Nic víc nemusíme d lat - není t eba prožívat, lekat se
atd.)*

Lé ebné ú inky zapojení v le. „Už v prvních týdnech mého
nového stavu jsem se za al uzdravovat. Vlastn ne, nemoc trvala
a z staly i její neklamné p íznaky, avšak jejich intenzita každý m síc
slábla." *(Sotva se ve v domí zm nil postoj k životním situacím, za-
niklo nepot ebné emocionální vzplanutí, za ala regenerace orga-
nismu. To je ten zázrak, kterýs sebou nese zm na povahových vlast-
ností, zm na p ístupu k životním situacím.)*

Vyty ení etap uzdravování. „Na zimu a na podzim jsem si vytyl několik úkol. (Nestať n co chtít, je nutno jednat. Vysadit léky, o istit organismus, změnit, stravovací návyky, v rozumné míře a zatřovovat organismus apod. Proto si musíme vytyčit etapy, o jejichž dosažení se budeme snažit, a zvolit si příslušné prostředky.) Pede- vším vysadit léky. Do mého organismu vnášely chaos a výrazn snižovaly jeho obranyschopnost. Není třeba léčit nemoc, nýbrž přiny, jež ji způsobily. (To je pravda.) Tabletky stabilizují stav na několik týdnů, avšak já se chci stát pánem svého zdraví. Nedovolím a nepřipustím, aby o mém životě rozhodovaly prášky. Vezmu šiji pouze v kritické situaci. Organismus léčí jeho vnitřní síly, nikdy ne léky. (To je pravda.) Léky pouze pomáhají překonávat chorobné stavy. (Tuje omyl - léky tlať nemoc hluboko do organismu, m ní ji z akutní v chronickou. Jurij Petrovi bohužel nerozeznal jednotlivá ohniska ni ení svého organismu, od obyčejných angín a nachlazení, přes zánět středního ucha, v edy na stehnech až po souasný stav. To vseje d sledek léčení léky.) **Proto mi nepomohlo ani těch jednadvacet antibiotik, jež jsem do té doby vybral.** Musím uzdravovat svůj organismus. Silný a odolný organismus sám potlačí všechny nemoci. To je můj první a důležitý úkol. (Správně.) Hned musím přestat brát prášky na spaní. Narušily můj přirozený spánek, zotročily mne. Jsem na nich závislý. Je slušitelné uvažovat o regeneraci života, a přitom brát prášky na spaní, které ovlivní všechny vaše psychické procesy? Tabletky - to je přiznání závislosti člověka na okolnostech, to je porušení hlavní zásady regenerace, to je prvotně usazený ve vašem těle. Do nové stavby nesmíme dát shnilý sloup. Dříve jsem takové léky pokládal za nutnost, ale nyní jsem jiný, navždy!

Jak jsem jen pohrdal svou někdejší povahou! (To je další omyl, vycházející z nesprávných povahových vlastností. Opopvržení je povýšenecký postoj, svou podstatou destruktivní. Není třeba cítit v sobě opovržení, bívovat se. Musíme na sobě pracovat: byl jste nějaký a te se musíte stát jiným. To je vše. Te musíte pracovat jen na získání potřebných vlastností.) Cožpak není potupná představa, že váš život skončí v moskevském bytě, se spoustou léků,

jídla, zasypaný péřící vašich blízkých, a ne na nějaké riskantní výpravě, tragickou náhodou nebo následkem nějaké hrozné epidemie?"

(Existuje představa krásné smrti. Je to sebeklam, v lež obla. Jste úplně v podání, a táhne vás kam, kde přijdete o život. To je jedna z nemocí v domě.)

Jednotlivé etapy uzdravování, jež J. Vlasov uvádí do života. „Prvním krokem má být otužování. (Otužování až na konci - prvoadě je o istění. Když si pozorně přetete, co píše Vlasov, pochopíte, že všechny jeho nemoci se zhoršovaly proto, že organismus se chtěl o istit přirozenou cestou na procházkách, při spaní - odtud to vydatné pocení, po němž následovala opatná nastuzení. Krom toho bychom mohli vidět, že otužování znamená veliký přliv energie, jež na prvním místě zbavuje organismus zneistění. Tato o istná a uzdravující krize se projevuje jako vyhocení nemoci.) Není třeba spát na vlněné pokrývce, oblékat si pod pyžamo vlněnou košili. Pro mne to byl nesmírně vážný cíl! No ní horek jsem se nezbavil, nevdl jsem pro , ale vidl jsem, že to změňu. Pot m zalával při každém pohybu a tak mokřý jsem byl bezbranný v i nachlazením a zánětem plic. Už jsem je ani nepočítal. (Bylo třeba o išovat organismus v sauně, přstem - jeden a tři dny v každém druhém týdnu, racionálním stravováním, šávami.) P esto jsem vidl, že to dokážu. Jedním slovem, nesmírně jednoduché operace, jako bylo odložení spodní pokrývky a vlněné košile, jsem pokládal těm za překonání všech nemocí. (Pochopení celého procesu tkví v nejjednodušších detailech.) Taková je podstata jevu : vždycky je nejsvízelnější první krok...

Zároveň zvládnout chci, jako prostředek fyzického uzdravování. Chci znovu získat vytrvalost a připravit si cestu k opatovnému trénování. Neumdl jsem si představit, jak překonám potíže s páteří a souasnou poruchu krevního oběhu v mozku, ale byl jsem přesvědčen, že i k tomu jednou najdu klíč. (Velmi správně rozhodnutí. Nejdležitější je začít. Odpověď na otázky přinese praxe, intuice. Intuice funguje pouze v případě, že se o n co snažíme, že n co praktikujeme.)

Tak tedy o istit organismus od jed z lék a ozdravit ho! (*Já bych ozdravování začal o iš ováním, jež umožní mnohem rychleji ešit problémy spojené s p ílivem životních sil a dosahovat lepších výsledk i v rámci ostatních ozdravujících metod: stravování, fyzického tréninku, otužování.*) Nejd ív po troškách, avšak upev ovat ho, upev ovat! Vybojovat každý krok, každý den bez lék . P estat je užívat postupn , snižováním dávek, avšak definitivn . (*Ano, tak je t eba jednat. Postupn naladil organismus na samostatný pracovní rytmus.*) P estat je užívat b hem p ístích šesti týdn . Den bez lék a v pohybu znamená vít zství. (*Takto se musíme stimulovat. Radovat se ze sebemenších úsp ch , posilovat se jimi, p ipisovat jim nesmírný význam. Tak p inutíte v domí k tvo ivosti, k obnov organismu.*) Nepoddávat se neúsp chu. Každé selhání, každý projev nemoci pokládat za p echodný. Jiná cesta k uzdravení neexistuje! Je to jediná cesta! A nejen v mém p ípad . (*Správn . To je to jediné, co doopravdy lé í a uzdravuje lidský organismus.*) P íroda ji ur íla jako jedinou pro každého, kdo se dostal do podobné šlamastiky jako já, a jak jsem zjistil, je takových lidí dost a dost.

V tomto novém psychickém stavu, p í novém chápání života, jsem už cítil, že dokážu sám sebe neomezen usm r ovat." (*Chc í bych se podrobn ji zastavit u nového psychického stavu a nového chápání života. Nový psychický stav je v domí zbavené negativních emocí a nálad. Ba co víc je nalad no pozitivn , neustále jím procházejí stimula ní pozitivní emoce a podn ty. Tento stav pomáhá p í uzdravení organismu, p í upevn ní všech jeho parametr . Nové chápání života ozna uje ne emocionální, nýbrž logický postoj lov ka k tomu, co se okolo n jd je. ídí se rozumem, ne city. Špatné povahové vlastnosti m ní v kladné. A m ní to nejd ležit jší - životní cíl a zp sob, jak k n mu dosp t.*)

Jak se projevuje a upev uje v le. „První boj o sebe je z eknutí se um lého spánku. O navrácení p írozeného spánku jsem nemluvil ani jako o vyp tí sil, ani jako o pokusu - to byl prost nezvratný akt. Ústup jsem vylou il. Bezpodmíne nost ešení trochu zaván la hysterií, v daném stavu zcela pochopitelnou. Ani za mák jsem nezapochyboval, že se mi to poda í, a to je to vášnivé, obrov-

ské a bezpodmíne né p esv d ení, jež stírá p edešlá spojení v mozku. (*Je p írozen d ležitě v ít v úsp ch, avšak sou asn je t eba st ízliv analyzovat situaci, v as vnášet pot ebné korekce do programu ozdravování. V opa ném p ípad m že lov k upadnout do sebeklamu. Práv proto se v Základech zdraví rozebírají všechny možnosti uzdravování, ukazují se klady a nedostatky, probírá se u ení o individuální konstituci.*)

14. zá í ve er jsem si tedy položil na no ní stolek dv tabletky, z nichž jsem jednu rozp lil. P lku jsem dal zpátky do krabi ky. Dávku jsem tak snížil o tvrtinu. Uzdravení bez obnovení zdravého spánku v bec nep ípadá v úvahu. I tohle zvyšovalo p ípravenost k odporu...

Se sníženou dávkou jsem spal jako obvykle. Další ve er jsem si dal stejn sníženou dávku. Rozhodl jsem se postupn snižovat hladinu lék v organismu, p emohl jsem touhu zbavit se jich najednou, za noc. T etí ve er jsem užil jen jednu tabletu. Spal jsem mnohem h , všechno jsem slyšel, asto se budil, ale spal jsem. Další dv noci jsem bral po jedné tablet a pak jsem rozp lil i tu. K ránu jsem jakžtakž usnul. Zd íml jsem si, ale hned jsem vstal. Rozhodl jsem se p ísn dodržovat dobu vstávání. (*Sebedisciplína je základ úsp chu, základ zdraví. Velice závažnou roli hraje v p ípad t žké nemoci. Kde schází sebedisciplína, nejsou ani výsledky.*)

Už jsem v d l, jak se doplácí na slabost. lov k musí být v í i sob nemilosrdný. (*Správn ji - ne v í sob , nýbrž v í svým povahovým vlastnostem, zvyk m. Všechno zlé odchází z v domí jedin pomocí sebedisciplíny.*) V opa ném p ípad bude složité obnovit spánek, vznikne nejistota, stísn nost. (*Nejistota a tíse jsou špatné vlastnosti. Objevují se, když lov k není v í sob náro ný, nezavedl do svých cit disciplínu. D lá, co ho práv napadne. Má však d lat to, co je pot ebné.*) Spal jsem asi dvacet minut a vstal celý otup lý, tak se mi cht lo spát. T i noci jsem se udržel na té polovici. P ece jsem si dv -t i hodiny zd íml. Pak jsem rozp lil i ten zbytek. Zvykl jsem si na nespavost, b žn jsem spal p t hodin, t ebaže jsem se pak obvykle cítil jako zbitý. A nakonec jsem žiletkou roz ízl p lku tablety na t i malinkaté kousky. Bylo to sm šné, protože uspáva í ú inek takových dávek byl tém nulový. Ne-

chtl jsem si ale p ívést organismus do ošemetné situace. Zvykl si na chemické preparáty a p í jejich vylou ení by mohl zareagovat skute nou abstinencí psychózou, jako tomu bývá u alkoholik ... (V tomto p ípad bylo možno k odstran ní závislosti na lécích využít hladovku, jež by organismus rychle zbavila lék a závislosti na nich. To ovšem vyžaduje ještě v tší odhodlán í a víru v ozdravující síly organismu. Krize by se dostavila, samoz ejm , ale k uzdravení by došlo rychleji.) Nespal jsem, p írozen . Chvillemi jsem upadal do polospánku, vzáp t í jsem se budil jako zasažen elektrickým proudem. Ale i ty t kavé mráčky mi poskytl y ur itý odpo inek...

Po užití poslední t etiny šel jsem spát úpln ě bez prášk ů. Byl jsem obrn ěn autosugescí, ale p esto noc na mne padala jako ze . Ot ásal jsem se, abych se zbavil vidin, vzáp t í se však vracel pocit bezmocnosti a podrážd ění. Opakoval jsem si odhodlaná slova a oživoval své p edchozí rozhodnutí. (Radím jednat podobn ě v zájmu upevn ění svého zám ru, svého rozhodnutí dotáhnout v c do samého konce. Vaše bývalé slabosti se zmocnily vašeho organismu, ud laly z n j prohníle bahno, v n mž se dob ě cítily ony. Vy však musíte jednat tak, abyste se ve svém organismu dob ě cítili vy. Tak bojujte s tvrdým odhodláním.) A noc už zhasla venku sv tla a rozprost ěla ticho... Ten, kdo spal jen pomocí prášk ů tak dlouho jako já, ví, o ěm mluvím. V p í tvrté jsem dostal teplotu. (Za al uzdravovací proces zapojením vlastních sil organismu. Teplota ní ily zbytky lék , m ěnila je v neškodné slou eniny a odvád ěla z organismu. Jak jsem už ekl, s hladovkou by to prob hlo mnohem snesiteln ěji, snáz a rychleji.) Byl jsem jako opa ený, ho el jsem. Nesmírn ě silné podrážd ění nerv ů mi nedovolilo ani sed t ani ležet. Chodil jsem po místnosti... (Hlad odbourává nap t í, uvol uje, normalizuje p írozené procesy.) Ráno jsem však za al normáln ě pracovat. Pracoval jsem a vykonával všechno ostatní. Stále jsem cítil horkost. Podrážd ění nekleslo ani ve er. Zase jsem nezamhou il oka. Byla to doopravdy vzpoura organismu. (Ne vzpoura, nýbrž proces uzdravování. Bez n j by nenastalo uzdravení. Takovým utrpením, dobrovolným utrpením musí projít každý vážn ě nemocný lov k.) Trápily m neradostné myšlenky, avšak neoblomn ě jsem chodil a chodil a opakoval své d vody. (Ano, jedny myšlenky nás ponoukají - to je

áblová smyslná v le. A druhé tvo í - to v nás p sobí boží v le. Vaše v domí je bitevní pole, ten, kdo zvíť z í, ovládne váš organismus.) Pouze p ekonáním návyku na um lý spánek vede cesta k uzdravení! Všechna slova byla jasná a pronikala hluboko do mého nitra. (I to je cesta k utvo ení jasných p edstav, jež za nou v organismu p sobit a vyrovnávat informa n -energetické struktury formy života v prostoru.) N která slova m ě zra ovala, oslabovala, jiná odstra ovala a zacelovala stopy t ch prvních slov a povznášela v li. Nedokázal jsem íst nebo odpoutat se n jakou jinou ěinností, slova mi nepronikala do v domí: nervové podrážd ění podobné hore ce mi bránilo v soust ed ní. (Byla to krize, boj zdravých sil se silami zla a nemoci. Když se v domí poddá zl ě v li -je konec, mohou nad vámi ud lat k íž. Vysv tlujeme vám všechny odstíny tohoto procesu, jak vypadají v praxi. Osvojtes i je a nepoddejte se v dob zkoušek. M žete se modlit a prosit p írodní síly, Boha a všechny svaté, aby posílili vaše odhodlán í, touhu obstát a nepodlehnout v li ábla.) A ráno jsem se op t zapojil do kolob hu b žných ěinností.

P íšla t etí noc a bylo to jako rozsudek, jako týrán í. Ne, nep íšla, otev ěla se jako ěrná propast. Já jsem však neustupoval a hledal oporu ve všech p edešlých d vodech. Ze za átku se mi zdály k ehké a bezbarvé. Potom však smyly všechny vzpomínky na strach. Dnes si dovolím tvrdit, že takový boj nerozkládá nervy a v li, nýbrž je upev uje. (Neexistuje jiný zp sob upev ování v le. V le se upev uje v boji se zkouškami, p áními, slabostmi. Neoby ejn ě výrazn ě se bude zlo projevovat p í hladovce.) Upevnilo se hlavn ě mé odhodlán í vydržet. B ěhem t chto nocí jsem pochopil a uv domil si lé ivou sílu p ekonávání. Každé p ání, vaše , p esv d ení, jež vyhraje nad negací, vytvá í v pam t í spojení, fixuje se. Od p ípadu k p ípadu se toto spojení v boji zako e uje, až je tak mocné, že žádné d vody proti n mu ho nep emohou. (Tak se stírají, m ní a p etvá ejí špatné povahové vlastnosti v dobré.) Tak se utvá ejí pot ebné rysy chování. (Kladné povahové vlastnosti.)

B ěhem dne za alo vzrušení opadávat, ve er jsem cítil t žkou únavu. Sotva jsem se vlekl. Jak jsem si lehl, usnul jsem a spal bez pohnutí až do rána. Další dv noci jsem zas nezamhou il oka. Chvillemi mi bylo tak špatn ě, že jsem si sedl ke stolu a psal na papír

slava víry. V zaujetí jsem popsal haldu papíru. *(To je nesmírně cenná metoda - odvedení negativní informace z v domí fixováním na papír.)* Psal jsem si d vody odmítající um lý spánek.

Tak mi utíkaly dny. Jedna, dv noci bez spánku, pak jedna noc pln dosta ujícího spánku. N kdy jsem spal i n kolik nocí a zápasil s neodbytným bd ním. Bylo to náro né: p l roku po dv noci ze t í nezamhou it oka.

Bez ohledu na mou snahu a autosugesci bolesti hlavy nesmírn zesílily. Lék jsem se však ani nedotkl. Pro ? M j spánek se ještě dlouho neustálil a m l jsem se celé m síce otravovat psychotropními látkami? *(Výborný, rozumný d vod a zároveň i podn t pokračovat v za atém.)*

Vcelku jsem byl spokojen. Neum l jsem si ani p edstavit, co dokáže síla v le. *(Vnit ní vyp tí v le koncentruje, mobilizuje organismus k boji. D ležitá je víra v sebe, d stojná motivace a jakákoliv nemoc se ztratí beze stopy.)* Trápený nemocemi jsem se držel bez jakéhokoliv náznaku dalšího zhoršení zdraví, krom bolestí hlavy, a zde mi bylo úpln jasné: až se mi zkonsoliduje spánek, bolesti se zmírní.

Zm na životního postoje, snaha o vpracování nových návyk , autosugesce p inesly fantastický výsledek. P esv d il jsem se o tvoivosti nalezené cesty. *(I vy se o tom p esv d íte, když zm níte svou povahu, budete pozitivn jší.)* Ješt dva roky po odvykání od prášk na spaní jsem spával ty i, p t hodin a ani nespavost nebyla výjimkou. M j spánek se doopravdy obnovil až po t ech letech. *(Vzpomínal jsem, že hladovka by rychleji pomohla k uzdravování. V každém p ípad si však musíme uv domít, že jste ni ili sami sebe, celá desetiletí jste ni ili formu svého života v prostoru, svou filozofii! Nelze proto ekat rychlé výsledky. Musíme se vyzbrojit trp livostí, rozhodností a vírou. Popsal jsem nejlepší metody samouzdravování, zp soby jejich použití, jež výrazn urychlují proces regenerace organismu. M jte však na pam tí, že to vyžaduje as.)* Souviselo to s celkovým rozhodným uzdravením organismu, což umožnilo návrat k p irozenému odporu inků."

Cvi ení v le p i otazování. „V on ch zá ijových dnech jsem skoncoval, jak se íká, s nadvládou deky a vln né košile. Místo pokrývky jsem si zase natáhl oby ejné prost radlo. A si m trápí no ní zimnice! *(Tak se organismus sám ístí od odpadu. Musíme mu p ítom pomoci -parní lázní, ovocnými š ávami a p stem každý druhý týden od jednoho po t i dni. Vzpomínanou reakci organismu musíme správn vyhodnotit a taktéž mu pomoci. V tomto p ípad reakce organismu nebyla správn zhodnocena, což má za následek zbyte né mrhání sil.)*

Budu si m nit prost radla, ale nebudu se rozmazlovat dekou! Mikroklimata, jež se tvo íla pod vln nou košilí, zase zp sobovala, že jsem reagoval na sebemenší ochlazení. D ív jsem takové prádlo pot eboval, te se ho zbavím. Takové oble ení zbyte n íní lo- v ka choulostivým, a proto je nebezpe né. Navždy jsem se z ekl až po krk zapnutých svetr a šál. Zde, ve m st , v našich klimatických podmínkách není d vod k takovému oblékání. Jsme rozmazleni a náchylní k nastuzení. Celkov jsem zrevidoval a „odleh il" svou garderobu. Nadm me teplým od vem zbyte n snižujeme obranyschopnost organismu, vydáváme se nastuzení, a tím i vážn jším nemocem. *(Náš život je obecn tak nep irozený, že zdraví z jakéhokoliv hlediska trpí. Naprosto z každého!)* Uv domoval jsem si, že asto budu nachlazen, avšak p esv d ení o správnosti mého po ínání zabránilo, aby nachlazení p ešlo do zán tu plic. Jist , urychloval jsem pr b h událostí, avšak touha zbavit se nemocí byla tak silná, že jsem se stal v í nachlazením necitlivý. Ano, nastudil jsem se a trápil se, ale necht l jsem zm nit své jednání. Nedopustil jsem, aby m ly nemoci nade mnou moc." *(Ano, musíme odmítat nadvládu nemocí, stát nad nimi.)*

Nalad ní pohybové aktivity. „Musím se pohybovat. Trénovat a b hat zatím nemohu, proto se na podzim a v zim zam ím na ch zi, potom za nu s tréninkem. Nikdo a nic m nezastaví! *(Je t e- ba za ínat pomalu, ale vytrvale zvyšovat fyzickou zát ž, dokud ne- ílíte v organismu rezervy sil.)*

První procházky ... osm až dvanáct minut p ešlapování u brány. Na víc mi síly nesta íly. *(To sta í, d ležitě je n co d lat. Organis-*

mus, i když pomalu, za ne p i regeneraci a upev ování nabírat otá ky.) Byl jsem celý mokrý, bylo mi špatn . (Ta vlhkost znamená, že se organismus chce o istit od nános . lov ku je špatn , protože se p i tom spot ebovávají jeho síly. V první etap uzdravování musíme použít rozumné metody o iš ování, jež usnad ují a urychlují proces uzdravování.) V t ch prvních týdnech se mnou chodívala manželka a dcera. Nosily s sebou i rezervní oble ení - co když se zpotím nebo m ofoukne vítr. Skute n , byl jsem sm šný ubožák! Já jsem takový byl, ne však mé odhodlání, jež se každou hodinu upev ovalo. (Ano, vše závisí na odhodlání, jež vychází ze silné motivace.)

Vid l jsem budoucnost a v ní sama sebe. Po t ech ty ech týdnech jsem si vyty il další úkol: vzdálit se od domu asi t i sta metr . (Tak si musíme dávat jednotlivé cíle a plnit je.) Po návratu se se mnou to il sv t, p ed o ima se mi d lalo erno, hu elo mi v uších. Pokusil jsem se o úsm v, ale p itom jsem necítil obli ej. Vcházel jsem do bytu a vlekl se do koupelny. Až tam jsem se odvážil p evléct. inul se ze mne horký pot. Košile jsem míval úpln promo ené. Ten pot jsem ale nemohl ani jen smýt, hned bych se byl nastudil. Jen jsem se ut el ru níkem a ekal, až vychladnu. (Takovým zp sobem se organismus zbavuje ne istot. Nejde o reakci na zát ž, nýbrž o prostou o istu b hem pohybu, což má za následek i úbytek sil, jež se spot ebují p i vylu ování odpadu.)

Když jsem zvládl t i sta metr , za al jsem chodit do parku. Ta muka p i absolvování prvního kole ka! Na mizerných sedm set metr u našeho domu jsem „spot eboval“ poslední dny íjna, celý listopad a prosinec. Na úseku, kde kon il d ev ný plot okolo staveníšt , jsem už byl zpocen. Abych neriskoval, vracel jsem se dom . Celou cestou ze mne teklo, i vlasy v týle jsem m l mokré. Stáhl jsem si hloub jí epici a povzbuzoval se: to nic, všecko se mi vrátí - i síla, i neúnavnost! (To je správný p ístup - všechno dostat zp t, a být ještě lepší!) Nechápav jsem se díval na ten okruh kuchy - ským oknem, jak jen je malí ký! Závíd l jsem lidem, že mohou rychle krá et, nezpotit se a ani se neudýchat!

Na Nový rok jsem se p i absolvování okruhu zpotil už jen zpá- te ní cestou, a co m nejvíc pot šilo - už jsem nebyl tak unaven. (Už se mu za aly vracet síly.)

Jen ta slabost ze mne vyhání vodu, oblékám se moc teple. Shodil jsem n které teplé v ci, ale i tak jich zbylo ještě dost. Rozhodl jsem se postupn se jich zbavit. Už jsem nebyl tak mokrý. P i náhlém vydatném zpocení a dýchavi nosti jsem se však vystavoval riziku. D ív jsem se znervóz oval: mohu dostat zán t plic. (Není d vod k panice. To je jen vaše slabost. Pamatujte si - chladná analýza, a nic jiného.) Te jsem si opakoval všechna slova odmítání nemoci a nachlazení. Postupn jsem p ešel - bez nadm rného u ícení a pocení - na pom rn rychlou ch zi. To mne naplnilo jistotou. Od února jsem p estal nosit kabát. Od té doby nosím jen krátké kabáty, stále leh í. Pokaždé jsem byl mén citlivý k nepohod . ím víc reagujeme na špatné po así, neúsp chy, bolesti atd., tím víc se zvyšují naše obavy, p em že nás strach, a ten podkopává organismus víc než všechny jedy a nemoci. (Není to nic jiného než poddávání se negativním povahovým vlastnostem, jež jako rez rozežirají organismus, iní ho slabým a vetčým.) Za al jsem p etí- nat tato spojení. Osvobodit se od strachu a pochybností! Ješt jsem tápal, avšak správným sm rem." (Zm te svou povahu, stanete se lepšími, zdravými, tvo ivými osobnostmi.)

Formování v le, schopnosti její mobilizace. „Ta zima m p e- válcovala ohn m a horkem. (Zde se projevují výhody znalosti práce se svým organismem, znalosti toho, jak mu pomáhat. Neznalost onoho procesu a tápání nemírn zt žuje a zpomaluje uzdravení. Krize o iš ování a ozdravování Vlasovova organismu probíhala celou zimou. Krom v le existují ještě metody zna n zrychlující ešení daného problému.) Stále jsem napínal pružiny v le. Už jsem nem l strach, že toho bude p esp íliš. Byl jsem docela blízko pochopení tréninku v le. Už se mi matn rýsoval. Hodn jsem p e- mýšlel jak trénovat v li, znovu získat pevné nervy a neúnavnost. Nev ím, že tyhle veli iny jsou nem nné a život že z nich jen ubírá, dokud nedojde na dno. (Trénovat a zv tšit. Sta í jen chtít a v d t jak na to.)

Kdykoliv jsem se podroboval nějaké zkoušce, držel jsem se zásady, že musím p ekonat všechny nové p ekážky (to je metoda rozvíjení v le) a dodržet program uzdravování (to je sebedisciplína a sebevýchova) a organismus sám upraví, co není v po ádku. (To není pravda. Krom v le a sebedisciplíny pot ebujete i poznatky. Jen pomocí t chto t ech v cí lze vy ešit každý úkol, dosáhnout jakéhokoliv vrcholu. Bez speciálních v domostí se m žeme ušvat. Tato teze se v život Vlasová ješt objeví.) P íroda ho tomu nau íla. Vtip je v tom, že mu nev íme a nedokážeme vydržet. (Výdrž je proces formování našeho v domí, o íš ování povahových vlastností, nejvyšší disciplína ducha. Ten, kdo si uv domil význam výdrže, využívá ji k úsp šnému a rychlému ešení jakýchkoliv úkol . Špatné povahové vlastnosti a návyky zbavují lov ka výdrže. Pod jakoukoliv záminkou ho odvád jí z cesty. Sám jsem to pocítil p í p stu.) Bez váhání se všeho zbavujeme léky, injekcemi, tabletami a stížnostmi, sami už nechceme nic snášet. Neustále vnášíme do organismu nepo ádek a oslabujeme ho. A co je nejd ležit jší - bojíme se. Strach je velice silný instinkt. Vše, co s ním souvisí, organismus propouští a p edevším velice spolehliv ífixuje. Tak se do nás dostávají nedobré myšlenky, chorobné stavy ducha a jim se vzáp tí p ísp sobují p íslušné funkce organismu - vždy strach chrání život! Organismus pokládá strach za svého nejd tšího ochránce.

(To je moc hezky e eno. Neochota p evzít zodpov dnost za své zdraví, jen rychle léky odstranit p íznaky, ne ovšem p í iny onemocní, to lov ka oslabuje, d lá z n j ufhukance, co si po ád jen st žuje. Má to dopad i na fyziologické funkce organismu, jenž sehlává p í jakémkoliv výlevu emocí.)

Umínil jsem si vydržet za každou cenu, i kdyby m celý sv t p esv d oval, zeje to beznad jné. Nikdo m nem že zlomit, pokud sám nebudu chtít - to je zásadní postoj pro fungování organismu. (Výborn : dokud se lov k nezradí, vnit n sám sebe nezlomí - je neporazitelný.) Musím sledovat chod myšlenek, nezne íšovát organismus nebezpe nými a zbyte nými p íkazy. (To není nic jiného než sebedisciplína v myšlení. Kontrola procesu myšlení v domím. Všechno, co probíhá v myšlení, je t eba analyzovala nedovolit, aby to proniklo do proudu emocí. Kontrola myšlení umož ũje udá-

vat vaší nálad tón, odseknout všechno, co ji zhoršuje a iní nekontrolovatelnou.) Dostával jsem se stále blíž a blíž k myšlence usm r ování organismu v lí.

Uv domil jsem si, že nejd ležit jší je v ít, nechv jn v ít, že to, co lov kd laje správné a má to lé ívé ú inky. Ani v nejmenším nezapochybovat o sob a o výsledcích své práce. Seběmenší neup ímnost, ironie a pochybnosti zní í jakoukoliv snahu. Organismus reaguje na nejmenší zm nu myšlení, m ní ji ve fyziologické reakce, protože se p ízp sobuje boji o p ežití. (Ano, každá myšlenka vyvolává p íslušné zm ny ve fyziologických procesech organismu. Pochybnosti brzdí, paralyzují normální cirkulaci energie ve form života v prostoru, ímž zastavují normální fyziologické procesy.) Problém tkví v tom, že mozek nevysílá pouze rozumné p íkazy, což vyvolává nesoulad nejd ležit jších životních proces . (Chybi ka. Náš mozek je pouze hmotný vodi , transformátor. Všechno podstatné vzniká ve v domí, v život v prostoru. Myšlenkové p íkazy nabývají materiální platnost a prost ednictvím nerv , endokrinního systému se p edávají do organismu.) Jinak tomu ani nem že být. P í nahromad ní ur ítého množství informací organismus po p íslušném signálu nutn vybo í podle toho, co mu diktuje psychický stav. (Tomu se íká dominanta. Je-li dominanta nasm - rována na uzdravení, posílá organismu p íslušné p íkazy. Je-li to dominanta hn vu, strachu, smutku apod., vysílá destruktivní p íkazy, jež ní í játra, jde-li o hn v, ledviny, jde-li o strach, smutek zp sobuje zácpu.)

Povaha je úzce spjata se zdravím. (Kone n nastalo úplné probuzení - všechno tkví v povaze. Práv povaha m že za myšlenky, jež plodí nálad ní a to zase celkovou fyziologickou reakci organismu. V kone ném d sledku tedy povaha lov ka zp sobuje nejr z n jší nemoci.) „Proto existují lidé, kte í jsou schopni snášet zdánliv nekone né útrapy a nešt stí. Povaha je chrání p ed nemocemi a destrukcí. (Všechno záleží na vašem postoji k útrapám, nešt stí. Když zaujmete analytický, filozofický postoj, nestane se vám nic. Když emocionální - škodíte svému zdraví.)

Optimistická, silná a inorodá povaha p evede lov ka p es ja-
kékoliv p ekážky a potíže, jež nám ušt d il osud. Svou aktivitou je
s to p emoci každou, i tu sebenep ízniv jší situaci. (*Protože analy-
zuje situaci a hledá možnosti ešení*). Kv li ni emu se lov k ne-
smí dlouho trápit, nebo to vždy znamená pohled do minulosti,
pochybování o svých schopnostech, snižování významu v le. Mu-
síme si zafixovat pravidlo: bu pánem svých myšlenek a každá
p ejde do tvého t la, do svého myšlení vnášej disciplínu, potla uj
negativní myšlenky, ukli „smetí“... (*Vnašem v domí nemusíme
nic potla ovat, nýbrž analyzovat, uv domit si p í iny našich poci-
t , potom emoce a pocity ztratí nad vámi moc. Jestliže je vaše se-
bekontrola silná, jestli jste pochopili p í iny vaší emocionálnosti,
pak jste se poradili se svým rozumem a konáte jenom tak, jak vyža-
dují okolnosti. Vysv tlím to podrobn ji. Zem el nap íklad n kdo
blízký. Jaký postoj k tomu zaujmout? Vzít to jako nutnost! Vžad-
ném p ípad netrápít sebe sama vzpomínkami na doty něho, neže-
let ztráty. Jist , s tím lov kem vás kdysi v život n co spojovalo,
ale te už prost není. Nesmíte se tím rmoutit. Váš život pokračuje,
tedy žijte!*)

Prost edky lé ení a jejich role p i uzdravování. „Výsledkem
mého uzdravujícího programu - lázní, tréninku, racionálního stra-
vování, autosugesce musí být stabilní zdraví a jasná mysl. Bez toho
nepokládám sv j život za d stojný a budu se snažit o jeho obrodu.
Zatím musím vydržet. Zaseté semeno jist p inese plody. Zm na
setrva nosti mozkových a fyziologických proces pot ebuje delší
dobu. Rozklad a nerozumný postoj k sob samému trval p íliš dlou-
ho. (*I takový program je snad správný, nejd ležit jší však je, že
jste se pustil touto cestou a jste rozhodnut ji p ekonat. Už i to p i-
nese pozitivní výsledky.*)

Fyzická zát ž významn dovede sladit všechny základní proce-
sy v organismu! Existuje obecná zásada, že ím jste trénovan jší,
tím je stabilita a obranyschopnost vašeho organismu v tší. (*To má
hodn daleko od pravdy. Ve t etím dílu Základ zdraví vysv tlují,
co je t eba u init ke skute němu slad ní základních proces
v organismu. Zaprvé - odpojit v domí, protože v domí svým cha-*

*otickým myšlením deformuje fungování fyziologických systém . Za
druhé - p stem poskytnout všem fyziologickým systém m organis-
mu možnost, aby se samy zregenerovaly a o istily. Za t etí - vytvo-
it organismu prost edí a podmínky, kdy proces regenerace nejlé-
pe probíhá - zven í aplikovat urinoterapii. Fyzická zát ž nemá ta-
kové ú inky, nutí však lov ka kpostupnému zvyšování energetic-
kého ú inku, ímž stále víc p izp sobuje organismus zvýšené fyzic-
ké zát ži. Výsledkem je ur itá stabilita, v tší aktivita organismu
a tvo ení rezerv.) P í inou mých chorobných stav nebyl trénink,
nýbrž nezp sobilost mé nervové soustavy snést sebemenší nap tí.
(*Když je myšlení chaotické, trénink energeticky vy erpává orga-
nismus. Musíme si uv domit, že život organismu se zakládá na vy-
dávání životní energie. Proces myšlení vyžaduje životní energii,
fyzická zát ž taktéž, dokonce i trávení a zpracovávání potravy. Když
nemáme dost asu na odpo inek, kdy se dopl uje životní energie,
organismus nemá dost sil na vlastní fungování a na obranu proti
nemocem.*) Selhaly mi nervy a pak jsem se, lidov e eno, sesypal
i íyzicky. V nových podmínkách budu muset p i tréninku vycházet
z trochu odlišných zásad: za ít n ím nepatrným, nau it tomu ne-
patrnému organismus a toto nepatrné po kapkách zvyšovat. (*Záro-
ve však poskytnout organismu možnost odpo inku, aby se zrege-
ncroval a navíc i zotavil z této nepatrné zát že.*) Bolest, potíže p e-
trvávají a jsou dost výrazné, musím to však vydržet... Jiná cesta
návratu k životu neexistuje.*

**Uv dom ní si svých bývalých chyb. Neexistuje zlý život, je-
nom neschopnost žít. Za všechny neúsp chy mohu já, ne život.
Neum l jsem rozumn žít.** Za veškerými selháními nerv , nemo-
cemi, nespavostí a bezvýchozími stavy je má neschopnost žít. Za
všechny neúsp chy mohu já, ne život! (*To je ta životní pravda!
Každý má takové zdraví, takový život, jaký si utvo il vlastním v-
domím, povahovými vlastnostmi, vlastní prací. Každý lov k m l
tisíce možností, vybral si však to, co si vybral. íje to tedy vina,
ne-li jeho! Úsp ch, zdraví nebo jeho nedostatek jsou výsledkem
schopnosti žít, chovat se rozumn v životních situacích.*)

Ta slova m nila m j vztah k životu, posilovala mne. Slovo je
dopravdy praporem každého ínu."

(V domí, že m žeme žít emocionáln , chaoticky, avšak i logicky, konstruktivn , nám p ináší jistotu, že my jsme pány svého života, životních situací, a ne, že život vládne nám.)

Další rozvíjení vlastností v le. „Pokra oval jsem v tréninku v každém stavu, umín n jsem zvyšoval po et úklon a obrat . V té innosti mi bylo vše svatým - d lám to pro své zdraví a regeneraci! Vracím si to, co jsem ztratil! asto jsem si šeptal: úklony zlepšují krevní ob h, rozpoušt jí se usazeniny minerál , uši nebolí, vyživuje se mozek. Jsem pevný. Jsem jako litinová buхта a všechno okolo mne je stabilní. Nevím, co je bolest a závrat ! A pak už se ze mne voln ínula slova víry ve vít zství a dík životu.“

(Tak si lov k m že individuáln tvo ita napl ovat obrazn -volní nalad ní, které uzdravuje organismus. Musíme si to opakovat nahlas, a tak p sobit na fyziologii i lé ivým ú inkem slov.)

Uv dom ní si závažnosti procesu myšlení pro zdraví. „Tato cesta je proto tak složitá, že má bezmocnost a destrukce zašly p íliš daleko. Má nev domost m skoro zahubila. *(Ano, protože na lov ka nic nep sobí destruktivn ji než nev domost.)* Ostatní p íiny odmítám: t žkou práci, útrapy a nešt stí. *(Jak hluboká je nev domost lov ka, tak t žká je jeho práce, do t míry jej postihují nejv zn jší útrapy a cítí se neš astný.)* Nic není s to tak opanovat život jako v le. **Jenom myšlenka dokáže ud lat ze št stí trápení a z práce útrapy a námahu.** *(Ano. Svým kladným nebo záporným postojem k životu m ní lov k každou situaci v neš astnou nebo radostnou, anebo ji pokládá za normální. To platí i pro t žkou práci, již m žeme vnímat jako tvo ivou nebo ní ivou. V prvním p ípad nás duchovn povznáší, ve druhém propadáme depresi.)* Pouze v domí ur uje význam n jakého jevu pro váš život. Zocelené, vy-cvi ené v domí p íjímá jakékoliv útrapy jenom jako úkol a p ekonává je. *(P esn to íkám - analytické, filozofické zpracování životní situace, v žádném p ípad ne emocionální, hysterická reakce.)* Nemoc a smrt jsou p edevším prohrou v le... *(V le je schopnost projevit a udržovat v organismu životní energii. Když to nedokážeme, umíráme.)*

Vid I jsem slunce, nebe, slyšel jsem lidi a zapomínal na nep íjemnosti. Slunce, déš , vítr, les, opravdový živý les na mne p sobily neoby ejným dojmem. Žil jsem ve spojení s p írodou, a to mi dodávalo sílu. *(Hleďte radost v mali kostech, ve všem, co vás obklopuje. V dom proci ujte život! Když se to nau íte, vytvo íte si ve v domí pevnou p ekážku proti všemu, co je negativní, a tedy destruktivní.)* Dokud tento pocit nevyhasne, dokáže lov k vydržet všechno. To je ten bohatý pramen, jenž živí všechny naše pocity, p edevším však v li. Hlavn v tomto období jsem se celou duší upnul k p írod . Oblaka, tok eky, v n zem se ve mn m nily v životní sílu. Pohled na mohutné stromy mne vždycky plní nadšením. *(Práv takové zvláštní nadšení a nalad ní dodává organismu životní energii, lé í ho. Krom nádherného pohledu živí stromy lov ka vlastní energií.)* Miluji staré stromy, znám všechny v našem okolí a ko ím se jim. Vždycky jsem v íl, že se k nim vrátím, že op t budu s nimi žít jako rovný s rovným. *(Všude, kde je život, musíme projevovat své city a úctu. A život se odm ní - obda í lov ka, který to pot ebuje, svou energií.)* Nebudu se bát zimy, horka a slunce, v tru a vody. To vše je od života a pro život. Budu to p íjímat s díky.“

(Popisuje intimní stav lidského v domí, který lé í organismus. Krom toho p sobí na naši budoucnost, jež se pozitivním myšlením stává p ízniv jší. lov k vždycky myšlenkami p ítahuje dobré i špatné životní situace, jako by konstruoval svou budoucnost. Z tohoto nesmírn d ležitého d vodu vám radím, abyste vždycky mysleli pozitivn a své pozitivní myšlení zam ovali do budoucnosti tak, aby se zm nilo v realitu, zdraví, št stí, a ne v útrapy a nemoci.)

Vytrvalé upev ování v le. „Každé ráno jsem byl na za átku tréninku bezvládný a ochablý. Bez formulek v le, bez psychoterapie bych nedokázal p emoci fyzický úpadek, hlavn závrat a návaly krve p ír zných úklonech. Necítil jsem se lip, avšak m j stav se nehoršil a to byl ohromný úsp ch! Jásal jsem. *(Na takový stav se musíme naladit. P í nadšení se tvo í zvláštní látky, speciální hormony, jež velmi výrazn stimulují regeneraci, uzdravení a omlazení organismu.)* Získal jsem neoby ejn ú inný prost edek uzdravení -

trénink. Tak jsem mohl po ítat s ú inným p ekonáváním chorobných stav , co je však nejd ležit jší, mohl jsem nabýt skute nou zp sobilost k práci.

Děletrvající fyzickou zát ž jsem nesnesl. Pár kilometr jsem zvládl, ale pak jsem byl totáln unaven, zintenzivn ly bolesti hlavy. A jsem d lal cokoliv, narážel jsem na nep ekonatelnou ze . Zmohl jsem pouze p t kilometr klidné ch ze. Bez ohledu na tu prokletou ze jsem se neoblomn dral kup edu, po špetkách jsem p idával zát ž: ještě deset krok , dvacet, až k tamté lavi ce, pak až k tomu ke i... *(Tak se cvi í v le - neustálým, neoblomným p ekonáváním sama sebe. Musíme se p inutit ud lat dnes trochu víc než v era a zítra trochu víc než dnes. Po n jaké dob zjistíte, že jste hodn pokro ili, že jste mnohem siln jší. Je to specifické tajemství uzdravení, úsp chu a je p ístupné pouze t m, kdož prohlédli. Mnoho lidí si p e te tyto ádky, avšak nepochopí jejich smysl. K tomu, abychom pochopili, nesta í jenom rozum t, musíme šije zvnit nit. Až pak se z nevidomého stane vidomý.)*

V té dob jsem si také za al odvykat spát na n kolika polštá ích. P i nízkém tlaku, kdy se lov ku v noci ob as zato í hlava, snažíme se ji uložit co nejnvyš. Za posledních deset let jsem to dotáhl až na t i, ty i polštá e. Bolavá páte by byla cht la správn jší polohu a m j neš astný zvyk nepodporoval ani správný krevní ob h.

(Poloha p i spaní je ze zdravotního hlediska velmi závažná. Doporu uje se spát na rovném a tvrdém l žku a pod krk si klást malý vále ek.) Nebylo to snadné odvykání. V noci, v polospánku, jsem si strkal pod hlavu všechno možné. To ila se mi hlava, ale ujiš oval jsem sám sebe, ze je to jenom špatný zvyk. Cévy a tlak se mi už normalizují, musím to vydržet. Až asi za p l druhého roku jsem si zvykl na jediný tenký polštá ." *(tu tyto ádky a p istihují se p i myšlence, že p i užití efektn jších a intenzivn jších prost edk , nap . p st , bylo by uzdravování trvalo kratší dobu. Cvi ení v le je výborné, ovšem normalizace fyziologických proces v organismu pot ebuje naši pomoc, a v tomto p ípad nebyly zvoleny nejlepší prost edky. Proto to trvalo tak dlouho.)*

Úsp chy dosažené p i uzdravování. „Skoro úpln se mi p e staly chv t ruce, ustal kašel, t ebaže p i tréninku se ob as ještě vyno í odkudsi z hlubin hrudníku, avšak chrapot ještě z stal a ob as nemohu usnout. No ní zimnice výrazn zeslábly. Už tolik neztrácím na váze a ráno nevstávám omámen zimnicí a hu ením v hlav . Dásn mi už nekrvácejí, nezapalují se. Stále však mívám t žké sny. Ve snu jsem po ád ten, kdo sám sebe p ivedl na pokraj smrti. Mé sny jsou živé a neradostné. P esv d ení ještě neproniklo do hlubin v domí a autosugesce se od n j odráží." *(Velice správný post eh. Existuje takový zvláštní fenomén: lov k je ještě zdrav, plný sil, strašná nemoc sotva spustila svou destrukci, ale ve snu se už zjevují obrazy budoucího rozkladu a nemohoucnosti. A po n jaké dob k tomu opravdu dojde. A naopak: lov k je vážn nemocen, jeho stav je povážlivý, bojuje a zdá se mu sen nebo sny, jaký je mladý a silný. To znamená, že všechno jde k lepšímu. Kritériem práce s v domím je docílit, aby se nám zdály jasné, pozitivní sny, za každou cenu p ivolat p íznivou situaci, vid t ji ve snu. Pokud se nám to poda ilo, brzy se to stane skute ností. Dosáhneme toho pouze prost ednictvím živého obrazného myšlení, jež nás musí provázet dnem i nocí, pak je úsp ch zaru en.)*

Zformulování díl ího cíle. „P edsevzal jsem si, že op t získám zp sobilost zvedat, i když jen mén t žké p edm ty. Je to nutné pro b žný život. Musím si obnovit tuhle velmi jednoduchou schopnost, abych nebyl závislý na mých blízkých, abych jim pomohl."

(lov k p ivede sám sebe do toho nejubožejšího stavu. Je nesmírn d ležitě mít v domosti a sílu odolat všemu negativnímu, co nás v život tíží.)

Udržování života pomocí v le. „P esto m j život postupuje! Cítím to. Dopouštím se spousty hrubých chyb - d ív by mne to bylo asi položilo, avšak síla nervového odporu a regenerace je tak velká, že neúsp chy p ekonávám. A co je nejd ležit jší - žiji, neležím a nehniji v nemocech! *(Ano, bez ohledu na váš stav musíte v sob poci ovat život, nikoliv nemoc. Ješt i bolest vnímejte jako projev života, boje organismu, n jako nemoc a smrt. Musíte být napln ni*

pouze myšlenkami a pocitý **života**, ne smrti.) Po kouscích, ale p ece zvyšují svou práce schopnost. Postupn si p ivykám práci na knize a píšu. S p íchodem prvních p kných kv tnových dní odcházím za m sto. Vyhledávám pustá místa, svlékám se do p l t la a procházím se na slunci. Sluncem jsem se nejen napájel, já p itom cítil blaženost, opojení, nadšení. Samoz ejm , ned lalo to jenom slunce. Tady za m stem je les, pole, nebe! A já žiju, žiju!..." (*Stimulujte sv j životní pocit ve spojení s p írodou, se živly, pokud možno bez od - vu. Mnoho progresivních léka doporu uje lé ení bez od vu. Pokud vás odpuzuje pouhá myšlenka na obnažení, znamená to, že vaše v domí je postiženo zákazem, odporem, hanbou apod., a je t eba, abyste se toho okamžit zbavili.*)

Získávání nových poznatk . „Z ejm jsem kv li chronickému nachlazení a sníženému tlaku pot eboval teplo. V každém p ípad jsem se po t ech týdnech cítil jist jší a siln jší. (*Už jsem vzpomínal, že potla ení životního principu Žlu e brání organismu, aby se vyrovnal s nachlazení a celkov posílil odolnost organismu na pot ebnou úrove , zvýšil a udržoval normální t lesnou teplotu. Teplo zven í proniklo i do organismu, posílilo životní princip Žlu e a zintenzivnilo všechny fyziologické funkce, jež ídí. To se projevílo jako prudké zlepšení zdraví. Nebylo však t eba ekat na p íchod jara a na oteplení, sta ilo by chodit do lázní nebo si d lat doma horké koupele, proh ívat organismus, což op t ukazuje, jak nedostatek pot ebných znalostí výrazn brzdí a zt žuje uzdravování. U ení o individuální konstituci zase umož uje výrazn snížit spoustu nep íjemných omyl .)*

P estal jsem nosit epice a v bec nemám d ív jší potíže. Pouze život v byt , neustálá snaha chránit se všeho, co n jakým zp sobem narušuje pohodlí, pouze to d lá slunce a vzduch nebezpe nými."

(*Na tom není nic zvláštního. Nesmírn jsme se vzdálili od p írozeného zp sobu života, zvykli jsme si na to, a proto musíme své v domí od základu zm nit a pochopit, že takovým zp sobem nelze žít. I když tak žijí všichni a lov k se v jejich o ích stává bílou vránou, cizím, nepochopitelným, snad i trochu smyslu zbaveným indi-*

viduem. Lidé si nechť jí p ípustit myšlenku, že se nesmírn vzdálili < xl p írozeného a normálního života.)

Kontrola kvality vlastního myšlení. „Te si každé ráno a p i jakékoliv vhodné p íležitosti opakuji: Jsem zdrav! Jsem zdrav! A když se v rozhovoru p e eknou a vyslovím slovo nemocen, opravím se. Ani neuv dom lé opakování takových slov není dovoleno.

(*Ano, z v domí musíme vylou it jakoukoliv zmínku o nemoci, fixovat si v hlav pouze p edstavu o zdraví, mládí, síle, kráse a energii, nechat, aby tyto pojmy, pocitý a stavy pronikaly do forem našeho života v prostoru a do t la.*)

Nejlépe je vyhýbat se pojmy m, které mají na psychiku, a tedy i na životní tonus negativní vliv. Když jsem si to uv domil, p estal jsem je užívat a nahradil jinými, v daných p ípadech ne vždy p esnými. Ne íkám: bojím se, protože to samo o sob ubírá životní energii, energii obrany. íkám: obávám se, protože strach a pocitý z n j vyplývající deformují naši psychiku - nepozorovan , avšak deformují. lov k se ni eho nemá bát. M že si uv domit riziko a vylou it je. M že se leknout, ovšem to je bezd ná obranná reakce. To není chorobný strach, který ve v tšín p ípad spouští destruk ní innost vnit ních orgán ."*(Úžasný výklad pojmu strach a jeho významu pro lidské zdraví.)*

Negativní a pozitivní ú inek psaného slova, zvuku. „Den ze dne se obnovovala má schopnost hodn íst. No il jsem se do knih a radoval jsem se z každého setkání s nimi. etl jsem a uvažoval, kolik knih lov ka oslabuje, ubírá mu energii, navádí na nekone né kompromisy, d sí smutnými p íb hy! Když taková slova rozsévá velký a opravdový mistr slova, stávají se nám tém životní pravdou, jedinou pravdou, omluvou všech našich ústupk v li a sob samým. P íšel jsem na to, že i v hudb je mnoho sentimentality, poddávání se zlu." (*Skute n je málo knih, které lov ka oduševují, vlévají mu d v ru ve vlastní síly, popisují radost z boje a vít zství nad vlastními nemocemi, slabostmi, ukazují, jak se zdokonalovat. Není divu, že knihy s takovými vlastnostmi, jsou nesmírn oblíbené. Nap íklad knihy J. Vernea, hudba Dunajevského, Duma-*

sovy knihy o sm losti a odvaze mušketýrů, knihy o zázra ných schopnostech mág . Z tohoto hlediska je neoby ejn významná autobiografie jogína Swámi Ioganady. Já osobn ěrpám inspira ci ze života svatých. Kpovzbuzení, kpozdvížení ducha, víry tená - ve vlastní síly jsem napsal sérii knih Na pomoc t m, kte í se v nují sebeuzdravování.)

O zlu. „Pro tak asto vít zí zlo? Je úkladn ější, toulá se zakáza - nými cestí kami, je víc uzp sobeno bojí? V bec nefetišizují fenomén v le. Též si uv domují sociální povahu zla. Jsem však up ím - n p esv d en, že zlu se nesmí ustupovat. Vždy a všude musíme proti n mu postavit energii jednání a pevný životní postoj. Každý ústupek zlu komplikuje život, a to nejen vám, nýbrž násobí i potíže ostatních.“ (Já ve svých knihách bojuji hlavn ě proti zlu. P edevším proti zlu ve vašem v domí.)

Otužování jako stimulátor v le. „Nyní si po práci zajedu na kole do Stroginu a opalují se.“ (Stop. Jednou z obm n obecného zla je vztah k našim blízkým. Co si o vás pomyslí? Nejd ív jste umírali a oni se o vás starali, a vy se te uzdravujete bez nich? Zde m že být n kolik variant: bu to je nem žete brát s sebou, což d lá trhlínu ve vašich vztazích, nebojím takový zp sob odpo ínku nevyhovuje a dávají p ednost jinému - což zase jen d lá vztahové problémy, Tak se lov k, ve snaze být zdráv, stává osam lým. Vaši blízcí vám mají rozum t a uzdravovat se zárove s vámi. Vzniká tak specifické ovzduší, vzájemná podpora, a to p ínáší úžasné vý - sledky.)

To je ale pokušení - vedle te e eka! Tak bych se vykoupal! Jed - den dva týdny odolávám, pak sko ím do vody a zopakují to i další dva dny. Plavu sotva t i ty i minuty. Pátého dne mne za nou bolet klouby. Nohy jednou pálí, jednou zebou a v noci s dvojnásobnou intenzitou doráží zimnice. Trvá to však pouze t i týdny. Vyh ívám se na sluní ku a bolesti slábnou a slábnou.

(Vhodn ější je vyh ívat se v lázni. Bolesti kloub sv d í o pato - genní energii chladu v organismu, již je nutno odvést láze skými procedurami a vtíráním olivového oleje. Slune ní láze sama o sob nesta í.)

Zpo átku jsem si oplachoval t lo vodou o teplot okolo sedma - dvaceti stup . Každý m síc tuto teplotu snižují. Svléknu se, nad vanou si oplachují ruce, ramena, hrudník, nohy. Když se spletu a voda je p íliš studená, organismus zareaguje bolestmi, jež trvají dv t i noci. (To sv d í o p ílivu patogenní energie chladu, jež zp - sobuje zhoršení.)

Trochu zvýším teplotu vody. Po procedu e se d kladn t u ru - níkem, až m pálí k že. Pro jistotu m ím teplotu vody. Hranice, za níž obvykle mívám problémy, se pohybuje okolo devatenácti stup - . Takovou teplotou jsem samoz ejm nebyl nadšen. Co se dá d lat, každá voda je má zkáza. (Protože potla uje životní princip Žlu e, což má za následek zhoršení nemoci a poruchy v organis - mu.) P ece to nem že trvat v n ! Nesmysl! Teplotu musím stla - ovat níž a níž. Dosáhnu svého! Všechno bude jako d ív!

Po omývání mívám asto zimnici a nemohu se zah át. (Výsledek prudkého poklesu principu Žlu e jako následek ochlazení.) P está - vám si umývat krk, pak m nek es ansky holívají svaly, nemohu oto it krkem, celé týdny a m síce jsem zase jako ve sv ráku.

(Oživilí jste patogenní energii chladu, jež se usadila v oblasti šíje. Abyste se zbavili chladu a zabránili mu proniknout do orga - nismu, musíte jít do lázn a potírat t lo olivovým olejem.) asem jsem se tak vypracoval, že ur ím teplotu s p esností na jednu - dv desetiny stupn í bez teplom ru, a víc ani nepot ebuji."

Pro lov k stárne? „lov k nestárne jen proto, že mu p íbývá let, nýbrž i z pohodlnosti. Únava z práce a starostí zp sobují, že se postupn vzdáváme zábav mládí, tedy i koupání. Lidé zužují okruh svých zájm na práci, rodinu, televizor, léka e, avšak slunce a vodu využívají pouze na dovolené, a ani to ne vždy. Nejde zde, p iroze - n , jen o starosti a práci. Mládí odchází, ztrácí se pot eba pohybu, za neme mít obavy, vymlouváme se na v k, jenž však v tomto p í - pad nehraje žádnou roli. Nastává fyzický úpadek a s ním i ztráta i ízných vzácných vlastností. Koupání p ece není jen zábava a dovád ní, je to možná nejefektivn ější zp sob uzdravení. Prudké st ídání teploty vody a vzduchu, ozá ení sluncem, plavání tak posí -

li organismus, jak nedosáhneme ani nejlepšími léky a m sí ní neinnost v sanatoriu." (Vážn , pro organismus stárne, co ho opot ebovává a zp sobuje stá í? Stru n uvedu to nejpodstatn jší.

1. Když lov k neovládá sv j rozum, je p úliš emocionální, nemusí se stá í ani dožít. Emoce mu p ivodí tolik nemocí, že ho zdolají ještě ve zralém v ku.

2. Pokles pohybov aktivity potla uje biosyntetické a bioenergetické procesy, bez nichž se organismus nem že regenerovat a energeticky dobíjet. Život jako netrénovaná funkce se stává nepot ebným.

3. Lidská v le - špatné návyky, neustálé uspokojování svých pocit rychle ni í organismus. Není tajemstvím, že rozma ílý život, />ití, kou ení, intenzivní pohlavní život, p úliš sytého jídla vyžaduje .. vagón " zdraví. A to všechno: alkohol, kou ení, intenzivní pohlavní život, p ejídání se - tenhle vagón rychle vyprázdní.

4. Vyhneme-li se prvním t em bod m, budeme stárnout p iroze n . Organismus v kem pomalu, ale progresivn ztrácí schopnost udržovat vodu a produkovat dostate né množství tepla.

Když uvedené ty i body vy ešíte kladn , budete stárnout pomalu a p irozen . Pokud se nau íte dopl ovat svou životní sílu, m že te se dožít i 150 let. Jeden í an, mistr ehi-kungu, se dožil 250 let. Jeho fotografie v tom v ku je uve ejn na v knize lan Ciuzmina Lchi-kung. Zm na sval a šlach. Promývání mozku a míchy. Sofie - Kyjev, 1977.)

Odkud a jak získávat pozitivní emoce. „Léto je u nás krátké, nej ast ji deštivé a chladné. Vytrvalost a d slednost umož ují koupání b hem celého léta až do podzimu. Nebu te pohodlní a zajd te k ece nebo k jezeru, i když nesvítí slunce, i když je chladn ji a t ebas i poprchává. Potom už pro vás nebudou platit nevhodné dny - všechny vám budou vyhovovat. asem si zvyknete, p inese vám to pot šení a uspokojení. To všechno velmi výrazn p isp je ke zlepšení zdraví, a co je nejdůležitější - ke zlepšení celkového životního lonusu. (Opakem v le je pohodlnost, ne innost, apatie. P ekonáváním t chto vlastností cvi íte svou v li, organismus nabíjíte energií. Pohodlností se nedostate n trénovaným stává nejen organis-

mus, nýbrž i v le, schopnost aktivn p ekonávat životní p ekážky. V ráv pohodlnost d lá z rozumného lov ka dvounohé zví e, jež .uvidí a loví cizí majetek.) Toho ovšem nelze dosáhnout najednou za týden nebo za m síc. Takový p ístup vede ke zklamání. Sami sebe musíme p iu ovat po špetkách, n kolik sezón, zpo átku se vyhýbat koupání za chladných a deštivých dní. Uv domoval jsem si to, ale nedokázal uskute ovat. Závíd l jsem každému, kdo se mohl blázniv vrhat do vody a plavat. Takové št stí! A chodit po m st bez obav, to je také št stí!" (Tak uvažuje lov k, jenž neprošel základními o istnými procedurami. V organismu bylo mnoho skrytých patologických jev , které se po kontaktu s vodou okamžit aktivizovaly. Když absolvujete základní o istné procedury, sv t zdraví se vám otev e mnohem rychleji.)

P elad ní myšlenek. „V posledních letech jsem p ekonal tolik nemocí, a p ece neumím správn zhodnotit, co se vlastn stalo. Všechno m ím odm rkou mládí a d ív jších schopností. Co to je smo it se ve vod p t minut, když jsem v mládí plaval v jednom kuse i t i ty i hodiny? Vycházím z n kdejších p edstav, t ebaže po nemoci jsem se úpln zm nil! Každé ráno mne napadne tahle myšlenka! Nechci být jiný, nechci uznat p evahu let! A pro bych m l, když sp ji k regeneraci? (lov k musí být vždycky do jisté míry racionální, mít v domosti, um t zhodnotit své momentální možnosti. Odvaha, unáhlenost bez p edešlých vlastností mohou zp sobit komplikace p i uzdravování, vrátit vše zpátky. To je, mimochodem, typická chyba p i sebeuzdravování - užívání intenzivních uzdravujících procedur bez akceptování vlastních sil a rezerv organismu.)

V ím, že všechno bude jako d ív, že budu silný, neúnavný až do konce mých dní! Nevím, kolika let se dožiji. Dlouhov kost je velmi p íjemný dopln k života, ne však nejd ležit jší. V žádném p ípad to není m j cíl. Mým cílem je být svým pánem, silným a neúnavným až do konce! Po tom jsem toužil, když m ni íla bolest, když jsem tak t žce rozbíhal sv j trénink, vypracovával systém a spoustu jiných pravidel. A dosud po tom toužím!..."

(Neexistuje nic nedosažitelného. řešení každého problému vyžaduje dvě základní věci - poznatky a schopnost jejich realizace. Když budete v d t, jak je třeba živit svou vlastní životní energii a budete to realizovat, prožijete dlouhý a zdravý život. Když získáte poznatky o regeneraci a budete je realizovat - budete žít v n . Údaj existují i tací lidé. Získáte-li v domosti o upevnění formy života v prostoru a budete je realizovat - stanete se obyvatelem vesměru. Jak si nastavíte látku, takové výšky v život dosáhnete. S výškou bude samozřejmě i vaše cíle domost, soustřednost. Světí otcové jí mají mnohem víc než soudobí sportovní pracovníci.)

Jak upevnovat slabé a bolavé klouby. „V srpnu jsem zrevidoval svůj trénink. Přidal jsem spoustu úklonů, zařadil nové cviky a šesti, osmi, deseti a dvanáctikilové inků. Zvýšením zátěže chci dosáhnout různě většího přetížení organismu k práci a k pohybu v běhu. Teď mi trénink trvá přes hodinu. Jinak nestačím projít potrubné cviky. Na obnovu a doléčení mých kloubů nic není tak užitečné jako cvičení s nevelkým závažím - inkami. Slabost a nedostatečná pevnost kloubů mě nejen trápí, přímě mě vyvádí z míry. Skoro při každé námaze mi hrozí úraz. Nadto je mám uvolněné, hlavně levý kolenní. *(Zapojováním do innosti klouby regenerujeme. Vzpomejte si na zákon trénovanosti a redukce funkcí. Musíme ho uvést do života.)*

V zářím začínají bolet loketní, ramenní a zápěstní klouby.

(Biopatogenní energie chladu v organismu lovka se lokalizuje do oblastí kloubů. Ochlazení prostředí vzápětí stimuluje biopatogenní energii chladu a ta se hned projevuje zhoršením bolesti. Lázní a vtírání olivového oleje do kůže pomáhá v boji proti tomuto škodlivému jevu.)

Začal jsem moc prudce, všechno jsem měl mětrem minulosti, a stala se ze mne troska. Myslel jsem, že přemohu nemoc a stále jsem čekal na přetížení kloubů, avšak to nenastávalo. Skoro rok mne nesnesitelně bolely lokty. Pak se bolest rozplynula a beze stopy zmizela. *(Tahle epizoda zase ukazuje na problémy s v domím. lovka se živí vzpomínkami na minulost, avšak žít musíme dneš-*

kem, v čem zhodnotit svůj aktuální stav a možnosti, ne to, co bylo v mládí.)

Nepříjemné úrazy velice dlouho postihovaly i má zápatí. Snášel jsem to. V dobách, kdy jsem byl ještě atlet, míval jsem v oněch místech prtrže. Zápatí se obyčejně zaváže a lovka snáší bolest. I já jsem ji snášel, jak jsem byl zvyklý. Vlastně nic jiného mi nezbyvalo. Nemohl jsem přestat cvičit. Ani nemělo význam snižovat váhu inků, i tak byla dost nízká. *(Opakují, že nejde o slabost šlach a kloubů, nýbrž o patogenní energii chladu v nich. Bolest ustoupí pouze po výrazném upevnění organismu, který sám sebou dokáže tuto škodlivou energii vyloučit. Organismu můžeme pomoci už vzpomínanými procedurami, a tak se uzdravovat rychlejším tempem.)*

Zápatí se upevnila až koncem dvouletého tréninku. Nebyla o nic slabší než v dobách, kdy jsem zvedal své tové rekordy. Ramena povolila mnohem později - až ve čtvrtém roce. Dosud však cítím v noci bolest v kloubech. *(To znamená, že sotva organismus zeslábně, všechno začne znovu. Je třeba aplikovat lázeň, uzdravovat játra.)* Někdy mne bolest probudí a musím si najít vhodnější polohu. Prostředí regeneraci kloubů zastavily zánětlivé procesy v sledku nesprávného otužování studenou vodou podle Kneippa. I tak jsem se však uzdravil." *(Kneippopsal aplikování vodolé by bez zvažování individuální konstituce lovka, nemluví už o tom, že než začne s otužováním, musíme střízlivě zhodnotit svůj zdravotní stav. To Vlasov neudělal a cesta k uzdravení se prodloužila. Je nesmírně kladné, že Jurij Petrovi je lovka cíle domý, se silnou v l. Jiný na jeho místě by kvůli chybám, jichž se dopustil, dávno všeho nechal. Moje rada: když provádíte nějaké uzdravující procedury, a vaše výsledky jsou negativní, považujte, zda jste se nedopustili chyby. Až poté můžete pokračovat, provést v procedurách uzdravování korekce nebo v běhu změnit svůj přístup.)*

Negativní dopad pohodlnosti na organismus. „I kdybychom se cítili sebelépe, bez cvičení jsou všechny naše systémy náchylné k degeneraci. *(Zákon trénovanosti a redukování funkcí.)* Přiroda přisoudila organismu poměrně tvrdý pracovní režim - není tomu

tak dávno, že pouze ten umožňoval pociťovat. Fyzická neinnost je vymožeností posledních desetiletí, a příroda nestihla provést korekce. Jsme stvořeni pro život plný fyzické zátěže, tedy pohybu nejrozličnější povahy. Proto je neinnost nebezpečnější než nadměrné pracovní zatížení. Neinnost můžeme považovat za jisté dobrovolné umírání." *(Velice správný postřeh jednoznačně vyjádřený: když člověk zahálí, dobrovolně se pochovává.)*

Zdravotní stav se prudce zlepšil vyvážeností životních principů. „Po mnoha letech to bylo první léto, kdy jsem byl víceméně zdravý. Nepochybně jsem se uzdravoval. Každý měsíc mě vzácněji a méně holovala hlava, snižovaly se návaly krve do hlavy, závratě a potíže. Mělo jsem i dny, kdy mě nic netrápilo - nebolely mě klouby, mělo jsem jasnou mysl, nezatíženou žádnou bolestí hlavy." *(Jasno se ukazuje, že uzdravení organismu souvisí s přítomností tepla v něm. Sotva nastane léto - dojde ke zlepšení. Závratě se nabízí sám - v zimě musíme aplikovat procedury, jež prohečtávají organismus, stimulují životní principy Žluče.)*

Účast v domě na uzdravení. „Tréninky jsem zdolával jen pomocí autosugesce, a hlavně vypracováním volných vzorců k přemožení náchylnosti k poruchám krevního oběhu v mozku."

(Je tomu tak, chci však dodat, že poruchy krevního oběhu v mozku vyvolalo emocionální prožívání křivdy, neúspěchů a dalších negativních emocí.)

Jak nahradit jedno druhým. „Od srpna do konce října (byl teplý) obden jezdím na kole - asi dvacet kilometrů. Běhat zatím nemohu, a tak se snažím nahradit běh aspoň takhle. Proto jezdím na zádech. Píznám se, že po mě to bývá riskantní." *(Přiklad průžnosti myšlení, příklad toho, jak člověk může zatěžovat organismus v případě, že něco mu zůstává nedostupné. Tedy nahradit běh něčím jiným, třeba jízdou na kole.)*

Účast v domě si destrukčního vlivu živelnosti. „Nemilosrdně mě trápily svaly na nohou. Na bolesti toho druhu, už jsem si zvykl

ale to, co se tě se mnou děje, mi dělá starosti. Pořád vnímám tu bolest. Dokonce i ve spánku. Chytají mě svalové křeče. Někdy mám celé týdny bolesti při každém kroku, po čtvrthodince chvilky jsem unaven. Únavou svaly ztvrdnou jako beton. Nikdy jsem nepodpočítal, že zásta a nemoc jsou s tělo člověka tak ubrat sílu, a ty svaly jako kdyby ani nežily. Všechno budují od začátku. Vždycky jsem byl výkonný a míval silnou výdrž. Zjistíš už, že zásta a nemoci jsou kruté. Celý jsem vytořený. Z mého kdejší síly a výdrže zbyly jen vzpomínky a medaile se stužkou! *(Tak se v praxi projevuje zákon Irénovanosti a redukování funkcí. Bez cvičení může organismus tuto funkci atrofovat až do krajnosti. Další problém je nedostatek tepla v organismu, svaly se nemohou plně regenerovat, uvolní se, a proto bolí a tuhne.)*

V žádném případě se nesmím opouštět! Musím se udržovat, třeba jen nepatrným tréninkem. Nezapomínat na prostou pravdu: obnovení formy je mnohem horší než její udržování. Někdy to je prakticky nemožné. Vždycky musíme regenerovat tréninkem! Myslet si, že jde o ztracený zásta, je ten nejvšestší omyl." *(Velmi hezká a výstižná formulace. Mnoho lidí přistupuje k těhle věci živelně, myslí si, že zdravý není třeba udržovat a všechna cvičení a procedury pokládají jen za vrtochy a zbytečné maření zásta. Na omyl přijdou, když zásta zbaví organismus irénovanosti a kdysi kvetoucího člověka promění v trosku.)*

Osvobození v domě. „Dlouho jsem se zabýval myšlenkou, že budu trénovat svlečený. Mokré hadry ztuhují dýchání člověka, člověk se v nich přehřívá a ony chladí. Od poloviny listopadu trénuji jen v plavkách. Celou zimu udržuji v místnosti teplotu nepřesahující dvacet stupňů. *(Lidé pokládají nahotu za něco hanebného, nepřistojného. Společnost vytvořila ve v domě člověka zákaz obnažování. I zde musíme pracovat na svých povahových vlastnostech - odstranit z v domě vše, co je lživé, vyumělkované. Není přece nic přirozenějšího než lidská nahota, neexistuje hezčí oděv než čistá lidská pokožka. Cvičení bez oděvu je přirozené a mnohem účinnější.)*

Snadno se říká: trénovat svlečený. Znovu je mi zima, těsu se zimnicí, na nohy mě táhne z neutrošených oken. Svaly zad nachla-

zené od léta zra uje každý pohyb, bolesti jsou stále pronikav jší. P esto se nevzdávám, nebalím se do košile a ponožek. Nejpodstatn jší je stabilizovaný stav mých plic, to ostatní vydržím. Vzdávám se zimního prádla - pod od vem mám pouze spodky a košili s krátkými rukávy. P esto chlad se každou chvíli hlásí, nohy mi však polévá horko. P i sezení u psacího stroje šije musím už jen ob as masírovat. N kdy p ímo toužím str it nohy do vln ných ponožek, nebo ještě lépe do ba kor!

Tvrdohlav se snažím nohy otužit. V opa ném p ípad bych nemohl nosit lehký od v. I v zim bych si musel brát teplé prádlo, po ád bych byl choulostivý. O tom, co je náchylnost k nastuzení, jsem se už p esv d il!" (*Podle mého názoru to všechno je d sledkem ignorování procedur, jež vytlá ují z organismu chlad. Teplu pot ebujeme ke zvýšení imunity, k aktivizaci ferment , k okysli o vání a vylu ování odpadu, teplo edí celé tekuté prost edí organismu, uvol uje organismus a zm k uje strnulost. V daném p ípad není vhodné otužování, nýbrž kontrastní procedury.*)

V le a otužování. „V téže dob startuji také ch zi na as. No sím s sebou stopky, musím se vejít do stanovených minut a hodin. (*To je další povahová vlastnost - p esnost do detail . Když se p e hání, zp sobí nepohodlí. Vidíte, kolik pot ebného a nepot ebného je v lidském v domí. Na každou osobitost povahy organismus osobit reaguje.*) Den ode dne se u ím rychlé ch zi. Polévá m pot. Obava z nastuzení však n jak ustupuje. Dokonce se po ád víc vzdávám teplého od vu a po jisté dob definitivn odkládám tašku s rezervním oble ením. Dávám si i neporušitelné pravidlo - mít vždycky rozepnutý límec, s výjimkou mrazivých dní. Zimní epici nahrazuji lehkou pletenou sportovní apkou. Sály, teplé svetry, kožichy, teplé límce kabát - to všechno lov ka rozmazluje a íní zranitelným. (*Zde chci zd raznit rozdíl mezi teplým oble ením a kontrastními procedurami. Teplý od v opravdu zchoulostivuje lidský organismus, aby se cítil dob e jen v úzkém okruhu vysokých teplot, nap . 25 až 30 stup C. Kontrastní procedury umož ují trénovat fyziologické funkce organismu a p ízp sobovat je tepelnému spádu 10 až 40 stup . Oby ejné snížení teploty, jak to pro-*

vád l Vlasov, vnucovalo organismu existenci v nižším teplotním režimu, na což ještě nebyl p ipraven. Tak vznikaly poruchy v uzdravování.)

Na trase jsem za každého po así a v každém stavu. Mimocho dem, už mi nebyvá tak špatn jako d ív. Pevn v ím v úsp ch. Pozoruji, že jsem energický, moje p esv d ení je stále siln jší, žádné neúsp chy nemají nade mnou moc." (*Úsp ch musíme stimulovat p i každé mali kosti. Povzbuzování sebe sama je d ležitá stimula < e pokroku p i jakékoliv innosti.*)

Pozitivní práce s v domím. „B hem t chto zimních trénink mne napadla š astná myšlenka: íkat si formulky v le v p estávkách mezi jednotlivými cvi eními, kdy si vyla ují dýchání. Od toho dne formulky v le neustále a soust ed n zpracovávají mé v domí. (*P esn tak to d lají všichni svatí - neustále opakují krátké modlitby, ímž nejenže potla ují jakékoliv odpoutání myšlenek, ale pomáhají si k soust ed ní, programují budoucnost.*)

Cítím jejich vliv: jsem vyrovnán, nevím, co je nešt stí, na každý neúsp ch reaguji energií svého jednání. Ano - neexistuje nešt stí - existuje pouze shoda složit jších a svým zp sobem kriti t jších okolností. To je moje definice nešt stí: shoda složitých okolností. (*Rád bych podrobn ji probral pojem shoda složitých a kritických okolností. P edevším si musíme položit otázku: pro vznikají kritické okolnosti? Odpov je neuv iteln prostá. Protože každý lov k k nim nezvratn sm uje svou volbou životního cíle, povahovými vlastnostmi. Jeho jednání vyvolalo kritickou situaci. Kritická situace, do níž se lov k dostane, je odpov reality, jež lov ka obklopuje, na jeho jednání. Není to nic jiného než karmická odpov . Každý ji získal samostatn už dávno, v sou asnosti sklízí plody svého konání. Jde o to, jak lov k tuto pro n j kritickou situaci p ekoná, jaký z ní vyjde, jakou zkušenost si odnese a zda se jeho život zm ní. Vlasov si celým p edcházejícím životem, jednáním, myšlením apod. p ivodil rozpad organismu a nyní sklízel jeho plody. Kritické okolnosti ho donutily zm nit pohled na život, na sebe, na svou povahu, ledacos p ehodnotit a úpln zm nit svou osobnost. Tak se naplnila jeho karma. Zm nil se jeho osud.*)

K nešt stí asi musíme zaujmout takový postoj, protože zoufalství škodí životu, brání vhodnému chování. V každém pád musíme být odvážní a konat, rozhodn se postavit na odpor! íkám si: ni eho se nebojím! Jakékoliv p ekvapení, i tragické, p ekonávám klidn . Ke všemu p istupuji sm le! Nikdy nepochybuji o sob a o svých možnostech. Má v le zvít zí nad každou situací!" (Nesprávn . Zde nejde o v li, nýbrž o postoj k životu, a ten ur ují povahové vlastnosti. Nejde o p ekonávání všeho, nýbrž o analýzu, o to, abychom jí p edcházeli. Jinak si lov k vytvá í komplikovanou situaci a p i jejím p ekonávání m že p íjít i o život. Musíme žít rozumn , vždy se lov k pokládá za rozumnou bytost. Vlohou v le je trp liv , disciplinovan pracovat na povahových vlastnostech a zvycích, aby netvo ily mimo ádné situace.)

Hledání tréninkových metod. „To, co d lám, nesta í spolehliv trénovat srde n -cévní systém. P idávám proto poskoky na míst . B hem zimních m síc nevydržím cvi it víc než t i minuty. To je moc málo a nem že to zlepšit mou výdrž, doufám však, že budu s to dobu cvi ení prodloužit. (Na trénoání a regeneraci srde n -cévního systému má výborný ú inek p st. Už dávno je to dokázáno. Vlasovov v p ístup nebyl úpln správný, a proto se prodloužila i doba uzdravování.)

Ukázalo se, že deseti a dvanáctikilogramové inky jsou p esp ílišná zát ž a ke starým bolestem p ibyla nová. Tém nesnesiteln m rozbolela celá páte . Kv li snížení celkové váhy jsem p estal cvi it se dv ma inkami najednou. Bolest v páte i p esto postupovala. (To nazna uje budoucí problémy s páte í. Musíme šiji chránit a šikovn zpev ovat. V opa ném p ípad jedno upevníme a druhé poškodíme.)

Nejd ležit jší cviky, které provádím za každých okolností, jsou r zné úklony. Tak si lé ím páte . Cvi ení úklon je zdlouhavé. Snažím se je provád t s otev enýma o ima. To je velmi jednoduchý, avšak dobrý trénink vestibulárního aparátu. (Zpevn ní páte e vyžaduje i natahování, zejména v oblasti k íže.)

Na novou zát ž jsem si zvykal jen st ží. Vid l jsem a cítil, jak se únava m ní v bolesti hlavy, chvílemi doslova otupující. Od nových

silových cvik trnou ruce, t ebaže celkové zatížení není veliké. Ty cizí ruce mne neopoušt jí ani ve spaní." (Nesprávný Vlasovov v p ístup spo ívá ve snaze p inutit organismus, aby pracoval na základ v le a fyzického zatížení. P itom existují i jiné prost edky uzdravení, r zné procedury. Organismus se m že o iš ovat a regenerovat r znými procedurami, p stem. Jednostranný p ístup k uzdravování zp sobuje problémy)

A zase o cvi ení v le. „A p ece vytrvale dodržuji režim. K zvládnutí zatížení nevede jiná cesta. Když nedokážu unést takovou zát ž, nenasbírám si zásoby zdraví. Vždy p izp sobení je odjakživa reakce organismu na nové podmínky, vzniklé v d sledku rostoucích potíží, a tedy i p izp sobení vyžaduje p ekonat sám sebe. (To je jedna z variant nashromážd ní zásob zdraví. P st o iš tním a regenerací organismu však také rychle dopl uje zásoby zdraví. Existují metody práce s energií- trénink chi-kungu, r zné techniky dýchání. Jejich specifikum spo ívá v tom, že tu není mechanická zát ž kloub , páte e, a p esto se nádhern zpev uje pojivo, napl uje se energií, ozdravují a o iš ují se orgány.

Je možné, že na to jdu trochu prudce. Nechci však d lat p edasné záv ry a brát v úvahu podmínky, v nichž jsem se ocitl. Jaké jsem m l možnosti? Krom toho jsem m l za sebou tolik neplodných let, což mi leží na srdci nemén než nemoci. A potom, já si v il! V il jsem ve správnost každého tréninku. Všechno musí být tak, jak to je! (Tvrdý rozumový postoj sv d í o tvrdosti povahy.

lov k musí být pružn jší, tak si rozší í obzor, snáz se p izp sobuje a p ekonává t žké situace.) Trénink nem že za to, zeje mi ob as špatn . To je výsledek mé zm k ilosti. Vyloukám ze sebe nep izp sobení se životu. Jsem zdrav, zdrav, zdrav! (Nep izp sobování se životu musíme analyzovat, m nit sama sebe aktivizováním vlastností v le. V le je nástroj na vyp stování nových povahových vlastností a na jejich realizaci.)

V ím, že se organismus musí p izp sobit novým požadavk m. Poddát se znamená vzdát se postupu, klesnout na p edešlou kapacitu - na málo výkonnou zát ž, která mne nep ed lá. I když že mi te špatn - zesílím, p íliš jsem upadl, musím vydržet...

(Jedním z projev vlastností v le je schopnost vydržet. Rozum a trp livost umož ůjí stále zvyšovat životní kapacitu organismu. Uvedu p íklad: fyzickým tréninkem se lov k stává stále siln ějším a energi t ějším, dýchacími cvi eními podle Butejka se lov k stává nejen siln ějším, ale i životaschopn ějším, koncentrací se lov k zdokonaluje. Ve všech t ech uvedených p ípadech tvo í nezbytnou složku v le - p inutit se cvi it, p inutit se vždy děle a děle zdržovat dech, p inutit se z stat dlouho v jedné poloze bez upoutávání pozornosti. Ve všech t ech p ípadech jde o r zný stupe poznání, což p ináší i výsledky r zné úrovn .)

Já si prosazuji své - organismus své. Po ád mi narušuje zvládnutí zát ě. Cožpak se takhle ubráním poruchám mozkového krevního ob hu? Celý život je p ece st ídání r zných zát ěí. Znamená to, že se budu jako dosud po kterékoliv plazit se závrat ěmi, bolestmi a nevolností? S takovou výdrží a energií nemám žádnou budoucnost. Musím se dostat dál! Musím si vyp stovat velkou sílu a výkonnost, jako jsem m l d ív. To se nutn projeví na celkovém tonusu, potla í všechny nemoci, tedy i no ní hore ky." *(Souhlasím, jen bylo t eba zvolit jiné prost edky, a všechno by šlo mnohem snáz a lépe.)*

P íklad verbální autosugesce. „Vytrvale si opakuji: všechny p ekážky a únavu p ekonám bez k e í, protože mi v mozku funguje ucelený mechanismus na udržení tlaku a proti k e ím. Cévy mám stále otev ené, jimi protéká vyrovnaný, rázný proud krve pod tlakem sto patnáct milimetr , sto patnáct... Únava nikdy nevyvolává k e e, jenom pot ebu odpo inku a spánku, protože v mém nitru je konstanta: tonusu cév vždy odpovídá ur itý krevní tlak - sto patnáct milimetr , sto patnáct... Žiji s otev enými cévami. Jsou otev eny za každých okolností. Neunavím se, jsem neúnavný - protože mám otev ené cévy! ...*(Tohle by bylo t eba d lat sou asn s dechovými cvi eními, která pomáhají p i okysli ování krve. Kyslík rozši uje cévy. Hlad podporuje hromad ní kysli níku uhli ítého v krvi a normalizuje cévní tonus.)*

Už jsem se p esv d il, že tonus cév je p ímo a t sn spjatý s psychickým stavem, a proto práce na vlastním v domí za pomoci

formulek v le p ináší citelné a pevné uzdravování. *(Tato metoda je vhodná p i nadm rném vzrušení, prožívání.)*

Zhubl jsem, ale t lo se zpevnilo. Všechno je mi te velké, šaty na mn jen visí. A najednou jsem zjistil, že mi p estaly fialov t rty." *(Ukázaly se zjevn ější p íznaky uzdravování.)*

P ízp sobení organismu fyzické zát ěí. „Celou zimu jsem se cítil h než v lét , kdy jsem za al trénovat. Je to p irozené, vždy inností, jež jsem si vyty il, bylo opravdu hodn . Rozcvi ka, kývání rukama, poskakování až do prvních p íznak únavy nemohlo ú inkovat na organismus, nanejvýš zahnat spánek. Velmi m deptá krátký den. Ráno trénink p i elektrickém osv tlení. Pak práce na rukopisu, u psacího stroje - a zas je ve er. lov k si neužije ani minuty sv tla. Není as ani na telefonování... *(To zase ukazuje na povahov vlastnosti. lov k m ěe žít a naložit si na h bet r zné povinnosti, které pro nikoho - krom n j - nemají v bec význam, a pod takovým tlakem žít. V kone ním d sledku to vyvolá vnit ní neklid, destrukci organismu. A tento fenomén se projevil.)*

Jako kdybych se zbavoval letitých nános *(Velice správný post eh. lov k je zdravý a má pocit nádherného pulzování života, protože se mu ve v domí ješt nenasbíraly „emocionální jizvy“, jimiž vnímáme život v jiném sv tle.)* - všechno dostávalo jasn ější, obrazn ější a p itažliv ější obrysy. Prost ednictvím autosugestivní psychoterapie jsem stále hloub ěji pronikal do svého nitra. Jako bych zkoumal sám sebe. To, co jsem objevoval, m neuvád lo v nadšení. Deformované, nezdravé povahové vlastnosti podn covaly trvalé p ání stát se jiným, zbavit se jich. *(Velmi správné konstatování. Je t eba zkoumat sama sebe, své povahové vlastnosti, situace, kde se projevují. Takto asem postupn poznáte všechny nedostatky své povahy, jejich škodlivý vliv nejen na zdraví, nýbrž i na život, a to ve vás probudí naléhavou touhu zbavit se jich, stát se lepším.)* Za al jsem užívat nové formulky k upevn ní v le. Stejn jako p edešlé i tyhle mi vytryskly z duše. V téže dob jsem si za al tvo it formulky k pot ení ur itých povahových vlastností a k rozvoji a upevn ní t ch, jež jsem pot eboval. Vzpomn l jsem si, jaký jsem byl d ív a bylo mi z toho špatn . Sám jsem se mrza il, otravoval si život, odsouval

ho, potíral, d lal nudným a nezajímavým. Z kteréhokoliv hlediska jsem byl zranitelný. Samoz ejm , nem l jsem vinu ve všem. Pod tlakem t žkostí, úder osudu, zklamání a (když si ud láte takovou analýzu, pochopíte velkou pravdu života: lov k nemá v tšího nep ítele než svou vlastní povahu. Je to pravda ov ená tisíciletími.) neúsp ch se moje povaha m nila, nikoliv však k lepšímu. (Ut chto dvou v t se musíme zastavit. lov k má nap . v povaze pocity k ivdy. Neprojev í se, bude zticha, dokud ho neodhal í jaký problém, úder osudu, zklamání. V takovém p ípad se ho zmocní pocit k ivdy, stále na to myslí, rozho uje ho to, až se nakonec neovládne a n co ud lá. K ivda lov ku nep ínší nic - krom zla. Od erpává z n j p edevším životní energii, oslabuje jeho organismus, vyvolává zm ny ve strukturách formy života v prostoru, což se odrazí na fyziologických procesech. Urážlivý lov k p estává reáln hodnotit situaci a nejedná tak, jak si vyžadují okolnosti, logika, nýbrž k ivým zrcadlem k ivdy, ímž ješt zhoršuje sv j stav „natruc nactiurha m ". Tak se špatné povahové vlastnosti posouvají k ješt horšímu, lov k se po ád víc a víc uzavírá do své uk ivdnosti, prožívání, zlosti, pomsty, deprese atd.) Dnes se mi už samy pojmy typu zklamání, rány osudu apod. zdají nenormální. Neexistují zklamání, neexistují neúsp chy nebo údery osudu, existuje pouze r zná energie reakce. Nic není s to zaclonit život. Je po ád p ítažlivý a hoden toho, abychom byli k n mu v ele p ípoutání." (Opravdu, jakékoliv události lze rozumn vysv tlit logickým, filozofickým, nikoli však emocionálním zp sobem, je možno nalézt zp sob k jejich vy ešení. V pam ti se pak zafixuje zp sob jejich p ekonání, a ne emocionální jizva. Zp sob p ekonávání íní lov ka siln jším, vlévá mu d v ru ve vlastní síly. Emocionální jizva naopak oslabuje, ni í víru ve vlastní síly, d lá lov ka závislým a zbab lým.)

Zdravý zp sob života není krátkodobá akce, nýbrž životní styl. „Uv domoval jsem si, že d ív jší bezstarostnost se už nevrátí. Do konce života budu muset pracovat na udržení pot ebné kvality života. A se mi to líbí nebo ne. Lidé poznamenaní nemocí musí tohle pravidlo dodržovat stokrát p ísn jí a navíc bez pocitu n jaké újmy - tak to požaduje život!" (Zít racionáln znamená pracovat

na sob , na svých povahových vlastnostech, racionáln hospoda it se životními silami a všemožn je dopl ovat. Jen tak se lov k m že realizovat jako osobnost, v opa ném p ípad mu k tomu nevysta í síly.)

Výsledky aplikování ú inného o istného a uzdravujícího prost edku. „Za átkem b ezna jsem se náhodou seznámil s I. R. Sokolinským. Ten získal diplom pediatra n kolik dní p ed napadením Sov tského svazu fašistickým N meckem. Zažil ústup, obklí ení i vít zství. Po válce pracoval jako d tský léka . Zaujala ho kyslíková metoda lé ení a v druhé polovin padesátých let vypracoval vlastní metodu kyslíkové terapie - kyslíkové koktajly a klystýry. P í tvorb této metody m l Sokolinský na mysli lé ení no ního pomo ování d tí. Kyslíkovým klystýrem se však dosahovalo velmi povzbudivých výsledk í u nemocí žlu níku, jater, u alergií... (Kone n se všechno dostává k využití skute n efektivního ozdravujícího prost edku. O istný klystýr, í bez kyslíku, má sám nesmírn lé ivé ú inky, které umož ují vylé ení až 80 % onemocn ní. Sama procedura lé ení velice urychlí.)

Sokolinský mi k mému p ekvapení diagnostikoval zastaralou hepatitidu. Obvyklými laboratorními metodami nelze zjistit všechny její formy. Játra jsou zv tšená a na dotek bolestivá. (Vždycky nemusí jít o hepatitidu. Vzhledem k p edcházejícímu životu a k lé ení až 21 antibiotiky játra prost vypov d la službu. A v bec byste si m li uv domít, že pokud došlo k potla ení životního principu Žlu í, pak hlavní funkce, již má daný princip na starosti - játra - byla rovn ž oslabena.)

Mnohé moje stavy mi za ínají být jasné, i no ní hore ky. Zavinila to nemocná, zanícená játra, která nemohou zpracovat celou potravu, atak organismus zp sobuje sám sob otravu. (Organismus vede samostatný boj - spaluje odpad a odvádí ho pokožkou. Pokud to ned lají játra, aktivizují se jiné systémy, které t lo o íš ují a zbavují škodlivin.) Tyto jedy se vylu ují no ním pocením. Pro se vylu ují v noci? Protože p es den se prost ednictvím stravy sbírají. (Kv li snížené produkci tepla v organismu se potrava nem že úpln št pit. Stává se cizorodou, zanáší organismus, zne-

iš uje krevní cévy. Mimochodem, jednou z p í in poškození jater byl hn v, který si Vlasov rozn coval p í závodech, aby dokázal p e-moci soupe e. Proto nejd ív probíhá emocionální poškození, jež se prohlubuje nesprávným stravováním a zp sobem života.) Proto mám hore ky, je mi špatn a tak mocn se mi bou í cévy... Po práci chodím na polikliniku. Sokolinský je jako vždycky p ív tivý a o tom, že se uzdravím, nemá pochyb. Musím však opakovat jednu kúru za druhou - a m j stav se nelepší. V duchu už p estávám v ít, vtom za aly no ní hore ky slábnout! Hore ky, co mne sužují tolik let! Ani tomu nemohu v ít. (P í menším poškození organismu postupuje lé ení o istnými procedurami rychle a snadno. Když se ovšem nemoc desítky let potla uje, uzdravení neprobíhá tak rychle, jak bychom si p áli. V takovém p ípad se musíme obrnit vírou a trp livostí. A p edevším musíme pochopit mechanismus p sobení t chto procedur, dodržovat je a nemít strach, že nám ublíží.) Týden co týden však hore ka klesala a klesala a n kdy se úpln ztrácela. A co mne úžasn p ekvapilo - kv tnová alergie na pyl, která obvykle vyvolávala velice nep íjemné sv d ní, zimnici a teplotu, prob hla tém nepozorovan . (To sv d í o uzdravování jater, životní princip Žlu i nabírá sílu.) Ba dokonce cítím p íliv sil. Zát ž zmáhám bez únavy a bez bolestí hlavy. Nastává jakási prudká regenerace. Už nepochybují, že se játra uzdravují. (Prudkou regeneraci lze vysv tlit tím, že se v dané situaci kone n našel neefektivn jší prost edek stimulování životního principu Žlu i. Kdyby ho byl Vlasov využil d ív, nemusel se tak dlouho a po troškách uzdravovat. Vidíte, co znamená správný p ístup k vlastnímu zdraví.) Najednou jsem mohl jíst i to, co mi d ív ned lalo dob e. (Je-li životní princip Žlu i silný, organismus potravu snadno stráví a zpracuje.) Kyslíková terapie podle metody Sokolinského nelé í pouze játra, nýbrž celý organismus. Je to pochopitelné. Vždy vrátnicí, do níž v daném p ípad v hání kyslík, prochází asi padesát procent veškeré krve! Vrátnice energicky vst ebává a distribuuje kyslík. (Podle mého názoru uzdravení nezp sobil kyslík, nýbrž o iš ování organismu klystýry. Z tlustého st eva p echázelo do jater a do krve mén ne istot a organismus se za al regenerovat. Je možné pokusit se silou v le zlepšit sv j organismus, p ítom ho však

fyzicky zat žovat nesprávným stravováním, a tedy nadále destruovat. Kde nabrat energii pot ebnou k regeneraci? Není, a proto postoje v le a rozhodnutí nejsou tak efektivní, jak bychom p edpokládali. Když se všechno aplikuje komplexn , uzdravování je prudké a ohromující.)

Lé ivé ú inky kyslíkových procedur na nervovou soustavu Sokolinský dokládal slovy anglického filozofa Conrada Williho: p í dostate ném okysli ování je nervová bu ka prakticky neúnavná. To je zásadní a mimo ádn tvo ivá myšlenka. U mne se lé ení projevilo jako prudké zlepšení celkového stavu. **eho jsem cht í dosáhnout b hem n kolika let, to se stalo reálným v pr b hu n - kolika m síc .** (Správný p ístup k vlastnímu zdraví se zvážením individuální konstituce, nadm rn aktivizovaných životních princip , o iš t ní, stravování, fyzické zát že, otužování a vodolé by dokáže lov ka postavit na nohy b hem dvou - t í týdn . Když k tomu p ídáme i obrazné a volní nalad ní, p jde to ješt rychleji. Co do ú innosti existují r zné cesty a p ístupy k vlastnímu zdraví.)

Má výkonnost se z každého hlediska zvýšila. Do ervna nebylo po hore ce ani stopy. (Ješt vás chci upozornit, že v p ípad nedostatku tepla se jeho p ísun do organismu projeví prudkým uzdravením.) V posledních letech se ukáže na dva - t í týdny, a to jenom p í porušení stravovacího režimu a p í ch ipce. (Zde vidím dva problémy - b hem chladných ro ních období je t eba udržovat organismus v teple a chu ové návyky krotit v lí. Výrazn kontrolovat své návyky, p edevším stravovací a sexuální. To jsou typické chyby, jichž se lov kp í lé ení dopouští.)

Výsledek je ohromující. Jakou spot ebu kyslíku má organismus, když stále poci uje jeho nedostatek! (Vdaném p ípad nejde nato-lik o ú inky kyslíku jako o o iš ování. Organismus výborn okysli-uje dýchání podle Butejkovy a Strelnikovovy metody.) Od té doby jsem úpln zm nil postoj k možnostem p ísunu kyslíku do organismu. Nezávisle na tom se však potvrzuje i m j názor, trénink je p ece také ur ítý zp sob dopl ování kyslíku. Z toho vyplývají i celkové požadavky na vzduch, který dýcháme, obzvláš p í tréninku. Nejen kv li otužování trénuji svle ený. (Význam dýchání pokožkou je obrovský, proto ho musíme stimulovat, cvi ít.)

P ipomn l jsem si tréninky na soust ed ní ch v dobách, kdy jsem byl v reprezenta ním mužstvu. Už jen pobyt u mo e nebo v lese od základu m nil m j stav. Snesl jsem mnohem v tší zát ž a regenerace nastala v mnohem kratší dob , i když všechno ostatní z stávalo jako d ív - stravování, spánek ... Jiný byl pouze neoby ejn zdravý vzduch, v n mž jsme se stále jako by koupali..." (*Výborný post eh, který ukazuje, jak d ležitá je kvalita vzduchu pro rychlou regeneraci organismu. Proto lov k, který se chce vylé it z vážné a t žké nemoci, musí zm nit bydlišt , aspo dokud se neuzdraví.*)

Vliv d ív jší sebedisciplíny. „P ísné dodržování tréninkového rytmu, bez jediné absence, jsem si zachoval ješt z dob aktivního sportování, jinak by to nem lo smysl. Bá l jsem se vynechat t eba jeden jediný trénink, aby m j výkon neklesl. (*P í lé ení je p ístup pon kud odlišný. Fyzická zát ž není tak závažná jako dodržování vnit ní istoty organismu a kontrola povahových vlastností, hlavn stravovacích návyk .*)

I nyní po ád zvyšuji zát ž. Snažím se z organismu vytlout p íz p sobení ke stále intenzivn jší a v tší zát ži. Tak se snažím zv tšit si životní prostor." (*To je hluboký omyl, jenž p etravá hlavn u bývalých sportovc . Podstatné je starat se o vnit ní istotu organismu. Fyzickou zát ž je lépe provád t trénováním hi-kungu. Píšu o tom v osmém svazku Základ zdraví. Takový trénink bude rozvíjet všechny vaše kvality, neod erpá mnoho životních sil, není náro ný na as a nevyžaduje odpo inek k regeneraci.*)

Jak je t eba se mobilizovat a soust edit pozornost k dosažen í úsp chu. „Zam ít se i po neúsp ích a tragédiích na dosažení nového vít zství znamená nep íjmout porážku. A to je vít zství - vaše i vašeho zám ru! (*Pochopení toho, co se s námi udalo, prozkoumání p í iny neúsp chu dává odpov í návod k jeho p eko nání.*)

V té dob byla má dcera studentkou dálkového studia na Moskevské státní univerzit . Kolem p lnoci jsem jí chodíval naproti... Krá el jsem k metru. Za ínalo jaro. Podíval jsem se na nebe: hv zdy byly neobvykle jasné. Zpomalil jsem krok a kochal se hv zdami, které se míhaly za holými v tvemi. Jejich zá osv tlovala v tve

chladným, sotva pozorovatelným leskem. Najednou jsem si všiml, že se mi neto í hlava. P edtím jsem nem l ani pomyšlení jen zaklonit hlavu, kdepak tak jít! Uv domil jsem si, že bolesti ustupují a já se vracím do života. Zaplavil mne pocit št stí." (*Jak závažný a neopakovatelný je zážitek, když lov k -jako zamlada - sv j organismus necítí. Ješt v tším št stím nás však zaplaví, když je o íštný, plný energie, tv r ích schopností, nabitý, zregenerovaný novým životním impulzem. Až máte pot ebu ho vyzkoušet, jako nové, drahé, výkonné auto, zkusit, co dokáže. A zkouška vás ím dál víc p ekvapuje a plní nadšením.*)

Vyty ení nových cíl . „Od prvních, skute n teplých dní za í nám b žecký trénink. Nejde o b h v pravém slova smyslu. B h st ídám s ch zí. A vlastní b h je tak pomalý, že má ch ze v posledních m sících byla rychlejší. Hodn jezdím na kole a m j trénink je v bec dost obsažný, proto b hám každý druhý, t etí den, i tak toho mám, jak se íká, plné zuby. Od nat ásání m zase bolí páte a játra. Ale držím se. Musím si zvyknout! Už svedu cviky, na n ž jsem si netroufal ani pomyslet. Bolesti v páte i se po dvou - t ech týdnech otupí a brzy se úpln ztratí. Bez bolesti v oblasti jater se ale neobejde ani jeden b h. Když bolest dolehne natolik, že nemo hu dál, snažím se co nejvíc prohloubit dech. Játra za nou pracovat a bolest se utiší. (*Játra by se m la ú inn ozdravovat o istnými procedurami, ovocnými š ávami, p stem.*)

B hám jen v trenýrkách. Slunce m pálí na ramenou, na prsou, vydatn se potím, ale to mi nevadí. Slune ní teplo mi d lá dob e. (*Organismus pravd podobn ztratil mnoho tepla, proto jeho dopl ování je p íjemné. V daném p ípad se teplo asociuje s p ísunem životních sil.*)

Jednotlivé etapy b hu se mi nijak neda í spojit. Prodlužuji je, ale spojit je nedokážu. B hám za m stem, po tráv , abych si šet il páte . Vzdálenost zm ím autem, ale to není podstatné. B hám na celkový as - t icet, ty icet minut atd. (*Pokud bylo d ív n co poškozeno, v tomto p ípad záda, musíme nalézt nestandardní e šení, v opa ném p ípad m že takový p ístup nad lat jen škodu.*)

Až v p lce léta se mi poda í spojit jednotlivé úseky. Po dalším p ldruhá m síci zab hnu p t kilometr . Na podzim už bez námahy b hám deset, potom patnáct kilometr ! To je velký úsp ch! P e-mohl jsem nejen nemoci, ale v jistém slova smyslu i sám sebe! Byl jsem atlet nejt žší váhy, a žádný atlet není uzp soben k vytrvalostním výkon m. Nesmírnou námahu jim iní ub hnout ne kilometry, ale i n kolik set metr . Jejich úd lem je neobratnost a t žkopádnost. Léta tréninku a vlastní stavba t la tvo í p edpoklady pro obrovský výkon, avšak výkon okamžitý, zu ivý výbuch síly. Mezi nimi jsem byl nejsiln jší. Skoro deset let se mi nikdo nemohl rovnat. (*Myslím, že tená sám zhodnotí tuto vlastnost - zda je negativní nebo pozitivní. Pokud se projeví b hem lé ení, m že zp sobit komplikace.*)

Jednou jsem musel b hat v parku, ve m st . Zažil jsem strašně zklamání! Asi sto metr p ede mnou krá el muž. T ebaže jsem se ohromn snažil, dob hl jsem ho až po t ech stech, možná po ty ech stech metrech. Teprve když vyšel na ulici. A potom, že b h! B hal jsem h , než jiní chodí! ... (*Když n co d láte a na pohled to vypadá chab , nevzrušujte se, pokrač ujte a všechno p ijde do svých kolejí.*)

asto jsem slyšel posm šné, urážlivé a ušt pa né poznámky. Ignoroval jsem je. íkejte si, co chcete. Já znám svou cenu. Jakýkoliv názor mne nechával lhotejným. To m chránilo p ed zlem.

(*Názory okolí vám pomohou odhalit a zm nit záporné povahové vlastnosti. Bu te za to vd ní. M jte na pam ti, že nic se vás nesmí dotknout - ani výsm ch, ani žert apod. V opa ném p ípad to sv d í o špatné povahov vlastnosti, na níž je t eba zapracovat - analyzovat a zbavovat se jí.*)

Když jsem poprvé bez odpo inku ub hl t i kilometry, byl to pro mne ot es. Ub hl jsem t i kilometry - což je sice velice málo a velmi vzdáleno skute né b žecké vytrvalosti - a neohluchl jsem, neon m l bolestí hlavy. Udržel jsem si pravidelný dech - dýchal jsem z plných plic a bez bolesti! Úpln bez bolesti! Krá el jsem po poli, slunce m h álo do zad, vítr povíval klasy lipnice, bodláky, von la zem a horkem vysušená tráva. Vzpom l jsem si, že p ed n kolika lety jsem celý zpocený a rozbolav lý nedokázal ujít dv st , t i sta me-

tr ! Promítly se mi všechny ty dny plné zoufalství, rána zahalená šedou mlhou a beznad jí, má bezmocnost pod nápirem nemoci... Sk ivánci znehybn li na nebi a melodicky vyzp ovovali jeden p es druhého. Najednou mne zalil ohromný pocit radosti a št stí - p ežil jsem to, p ežil a te už je to všechno za mnou! (*Když si lov k takto stojí na svém, m že uhájít sv j život, právo na život, právo na mnohem lepší život než d ív. To platí hlavn o lidech, nad nimiž se p ed asn ud lal k íž. Tohle je p íklad síly ducha, rozumu a v le.*)

Byl to triumf, mnohem cenn jší než vít zství nad nejhorsími soupe i a bombastická sláva nejsiln jšího lov ka na sv t - prvního Rusa, jenž byl nositelem takového titulu. (*Ano, jsou to dv odlišné v cí: vyhrát nad soupe em anebo vyhrát boj s vlastním osudem, se svými povahovými vlastnostmi, které lov ka p ivedly do záhuby a už jásalý nad svým vít zstvím. Ješt je zde však v le, a ta dokáže vz k ísit i t lo bez hlavy. Uvedu jeden zajímavý p íklad. Král cht l dát popravit skupinu lidí, které pokládal za zrádce. Když jejich velitel vy erpal všechny argumenty na dokázání jejich nevinny, požádal krále, aby mu s ali hlavu jako prvnímu, že tak, se s atou hlavou p eb hne okolo odsouzených k smrti a ti, okolo nichž sta í p eb hnout, aby dostali milost. Tak se i stalo. Sotva mu s ali hlavu, vysko il a p eb hl ur itou vzdálenost. Všichni p ihlížející byli ohromeni a uv ili, že odsouzení jsou nevinni.*)

Celkové uzdravení, noci bez teploty se projevují výrazným p i-býváním sil a vytrvalosti. S bývalou zát ži si hrav poradím. Proto v ervenci zase d lám zm ny - z cvik , jež jsem v zim vy adil, op t za azuji ty, které pokládám za zásadn d ležité. Postupn zvyšují váhu inek. Jsou mnohem t žší než ty, p i nichž jsem tehdy šílél bolestí páte e. Provádím to metodicky a více než pozorn náslouchám svému organismu. Zhoršení nenastává. A tak každý trénink trvá p es dv hodiny. (*Vobdobí rekonvalescencepo t žké nemoci musíme v novat veškerý volný as upevn ní zdraví. Po dosažení ur itého zdravotního stavu ho musíme už jen udržovat. K tomu sta í jedna hodina, ovšem denn .*)

Po tréninku íslo jeden vždy následuje trénink íslo dva, po tréninku íslo dva trénink íslo t i, po ísle t i zase íslo dva atd. Pro jsem nezvýšil po et trénink ? K r stu svalové tkán a k udržování

svalového napětí je nejvýhodnější opakovat cvičení každý druhý nebo třetí den (podle záteže). Toto pravidlo zná každý seriózní sportovec a já je aplikuji ke svému uzdravení. Podnět na zvolenou soustavu je nutno opakovat. (Vprábu hu týdne je možno napětí zátěže rozdělit takto: pondělí, středa, pátek cvičení se zátěží, v ostatních dnech hodinové a jedenapůlhodinové procházky. Pokud se vnujete chi-kungu, stačí trénovat ráno a večer a přidat procházky.)

Na trénink šlo jedna a tři potebuji asi dvě hodiny a patnáct minut, na trénink šlo dva a půldruhé hodiny. Trénink šlo tři a je jednodušší. Obsahuje méně úklonů, děpů a jiných cviků, vbec v nich nejsou cviky zaazené do tréninku jedna a dvě tréninku šlo tři a ikám odpovínkový. (Z tohoto hlediska je Vlasovova zkušenost zajímavá, lov k z ní m že ledacos vyžít.)

Rozdělení tréninků podstatně šetří čas. Zavádím nové cviky, zvyšují po et opakování bez prodloužení tréninkové doby.

(Takto lze propracovat celý organismus. P i jednom cvičení se napětí trénují ruce a záda, p i druhém prsa a ramena, p i třetím nohy a bicho.)

Všechny vestibulární cviky už dělám s otevřeným oíma. Zpočátku pomalu. Když si zvyknu, zvýším tempo. I zde jsem se snažil o urité ustálení, v souvislosti s poruchami krevního oběhu v mozku, který tak často vyvolává nedostatečnost vestibulárního aparátuvnitního ucha. (P íklad regenerace vestibulárního aparátu.)

Celkově nedocejíme fyzickou práci. Trénink neprobí pouze na svaly (i srdeční cévní systém tvoří svaly), má výrazný úinek na metabolismus, čímž ovlivňuje i hlubinné procesy v organismu. (Nejhlubší procesy v organismu spouští pět. Cím déle trvá, tím víc se spouští a obnovují hlubkové procesy. Způsobem stravování toho nelze dosáhnout.) Tak jsem tréninkem vzdoroval chorobám a budoval celý systém uzdravování organismu. Bez formulek v le bych to ovšem nedokázal. Nezveli uji. Každý systém fyzického sobení na organismus a jeho uzdravování si vyžaduje přesvědčení a víru, tedy urité naladění, jež je výsledkem uritých názorových postojů. (Velmi hluboká myšlenka. Na léčení, uzdravování, omlazení se musíte naladit. Tak se večer v domě utvoří domi-

nanta, urité ohnisko, jež opovnuje uspořádání innoš vašeho organismu.)

Bez uritého psychického napětí a napětí v le neosvojí si organismus práci tak, jak je třeba. Tonus orgánů, jejich připravenost a vnímavost musí být přesně sladěné s příslušným fyzickým vyptím. (Každé myšlení se pokouší o pechod z mentální do fyzické roviny, aby se realizovalo v konkrétním aktu. Když toto schází, nedochází k uzdravení. Specifické místo zaujímá pět, kdy se v le projevuje v trpělivosti a v dodržování jistých pravidel a procedur. V le a trpělivost nutí organismus, aby se zapojil do vlastní regenerace, p i emž každý den se odhalují další rezervy a stále víc se aktivizují hlubinné mechanismy uzdravování.)

Nejde o nic nového. Každá ucelená teorie tělesné výchovy pracuje se soustavou názorů, která předpokládá její optimální realizaci. Například cvik jógy zahrnuje i filozoficko-náboženský systém. I p i r znorodosti takových systémů je základem všech radost z bytí, citová vyrovnanost, pozitivní vztah k životu a k lidem. Pouze vlivem takového psychického sobení může se organismus zregenerovat a upevnit." (Spíš než o radost z bytí jde zde o vyrovnanost citů, protože takové naladění v domě uzdravuje, nepřipustí vznik špatné karmy, je strjcem šťastného osudu.)

Role vyrovnanosti p i tréninku. „lov k samozřejměm že získat sílu a urité stupeň zdraví, aniž by se nad tím zamýšlel, ba dokonce i když je podrážděný a rozlobený. Takový stav však dříve nebo později vyvolá poruchu organismu. Pouze soulad fyzických cvičení a mentálního naladění vede ke skutečnému souladu všech přírodních procesů, a tedy ke skutečnému upevnění zdraví." (Mám pro to vlastní vysvětlení, a sice že zdraví formy života v prostoru p ináš i zdraví fyzického těla. Aby tento mechanismus mohl fungovat, musíme si jej uvědomovat, vycvičit svou povahu. Mohli bychom to formulovat i takto: jak s tím souvisí povaha, forma života v prostoru. Dělám n jaké cviky, a tedy se uzdravuji. To je pravda, ovšem chceme-li p inutit fyzické tělo, aby se pohybovalo, musíme mu dát p íkaz. A ten už vychází z povahy a je formou života v prostoru.)

Tvo ivý p ístup k procesu uzdravování. „Te už hodn vyzkoušených formulek ztrácí význam. P estávám je užívat a zavádím nové. Mé nové nalad ní je samo tvo í. Spousta mých stav odchází do nenávratna. Vyty il jsem si nové úkoly.“ *(Tak musíme usm rovat proces sebeuzdravování. Vždy lidský organismus se neustále m ní, m ní se i klimatické podmínky a lov k musí na zm ny pružn reagovat.)*

Projevy kvalitativních zm n v domí. „Od ur ité doby je pro mne každý trénink radostí, ba co víc - tvo ivostí. lov k m že m nit cviky, zát ž a dosáhnout tak nové, vyšší úrovn trénovanosti organismu, síly, pružnosti, vytrvalosti, rychlosti. Když se dopracuje k rysu radosti, nem že se už tréninku vzdát, ztrácí pocit p inucení a každý trénink p ináší uspokojení. P esn tento pocit poutá lidi ke sportu a vychovává velké šampióny. *(Tomu se íká nalezení motivace, poznání radosti ze svalového nap tí, které je v kone ném d sledku vlastn projevem života. Pokud jste si to uv domili nebo to intuitivn procítili, dosáhli jste rysu radosti.)*

Skoro každý den se koupu v ece, a bolesti kloub se nevracejí. Nenachladím se, i když se t esu zimou. A co je nejd ležit jší, ve vod se nesvívám bolestí. Jist , na šiji se mi zapalují stopy po úrazech, toho si však nevšímám. Ve srovnání s mým celkovým vít zstvím je to mali kost.“ *(Organismus získal dostate ný životní potenciál a umí se vyrovnat s nep íznivými vn jšími podmínkami. Ba co víc, po získání dalšího rysu radosti za ne odolávat i nep íznivým vn jším vliv m, bude se stávat jejich sou ástí a erpat z nich energie)*

Positivní podn cování smyslových vjem . „Léto bylo št dré na teplo. Vhodn jší po así na cyklistický trénink si lov k ani ne-umí p edstavit. Kolo si vás získá nejen pro možnost dob e si zatrénovat, navíc na vzduchu, nýbrž i pro radostný pocit - st ídání dojm , pohyb, volnost! *(Jednotvárnost lov ka unavuje, musíme proto hledat podn ty ke zm n . Vlasov to našel v tréninku na kole.)*

S požitkem d lám sedmdesát, devadesát, sto deset kilometr ! Jsou to nezapomenutelné jízdy! Nesrovnatelné s jízdou v aut . lo-

v k cítí v ni luk (i benzínu), odpor vzduchu, okolo se míhají vesnice, háje. Pohledem vnímá celou pestrost života ...“ *(Nejenom chlebem živ jest lov k. Informace, která smyslovými orgány p ichází do organismu, stává se potravou energetických t l. Když je jí málo, ztrácí se pocit plného života.)*

O stravování. „Vydávám velké množství energie. A po ád mám hlad. Už ho necítím jako instinkt, nýbrž jako živel. Jednou po zdolání sto deseti kilometr jsem se p i jídle p istihl p i myšlence, že kdyby mi te spadl talí s makaróny, kleknu na zem, makaróny posbírám a sním. *(Jednou ze základních složek lé ení je strava. Když je p íliš vzdálena od p írodní, organismus se po zát ži nem že dostate n zregenerovat. Taková strava obsahuje málo minerálních látek, jež umož ují regeneraci chrupavek pojiva. Velká fyzická zát ž m že asem zavinit opot ebování pružných t ecích prvk kostry.)*

Po hodinovém b hu a více než stokilometrové jízd na kole jsem si uv domil, že se má játra uzdravují, protože játra jsou základním nositel a zásobárnou energie. S nemocnými játry lov k nezdolá p es sto kilometr za ty i hodiny. Te musím dbát na správné stravování. Šet it a chránit si játra. Potravou je mohu donutit k extrémní innosti, což škodí zdraví.“ *(Zlatá slova. Organismus neoby ejn posiluje a uzdravuje lé ení š ávami. Nejlepší je erstvá š áva z ervené epy a zjablek. 50 gram ervené epy a 150 - 200 gram jablek.)*

P ehán ní jako specifická povahová vlastnost. „Na kolo jsem p íliš t žký, ale i tak se snažím o zlepšení limitu na p tadvacet kilometr . Obden d lám padesát nebo p tasedmdesát kilometr . Dalších p tadvacet kilometr jezdím na as. M j nejlepší as je t iapadesát minut. To je pr m rný výsledek. Toužím po opravdovém cyklistickém tréninku, dokonce se chystám na cyklistickou dráhu, p ichází však období deš a po n m první mrazy. *(Podle mého názoru lov k p i uzdravování to m že takhle p ehnat se zát ží. M jte na pam tí, že vysoký stupe trénovanosti a jeho udržení spot ebuje spoustu životních sil. A to je už plýtvání, vy erpává-*

*ni. D ležitě je dosáhnout normálních životních ukazatel a udržovat je. V opa ním p ípad se život stává nep irozený, závislý na tré-
ninku. Musíme žít tak, aby b žná zát ž sou asn plnila roli p iro-
zeného téninku. Divoká zv netrénuje, a p ece je vždy plná síly.
Pro ni je sám život tréninkem.)*

N kdy mne od rozmanitého tréninku p em že celková únava
a ve er ležím jako d evo. *(To bohužel op t zp sobují povahové vlast-
nosti, nerozumné usm r ování svých in .)* Cítím, že celková zát ž
je nadm rná, avšak léto je tak fantastické, mám ohromnou radost ze
života -jsem nenasytý! Obdivuhodná je má váha. I p i tomto nad-
m rném výkonu si poprvé po létech musím dávat pozor. Sice jen
trochu, ale stoupá. Všechno je tak, jak má být - jsem op t zdravý
a silný! Udržuji si váhu 102-103 kilogram . *(Takje to správné.)*

Ani na okamžik jsem nezapochyboval o svých možnostech. Byl
jsem p ípraven podstoupit jakékoli zkoušky. Te jsem se mohl
v novat i svým milovaným knihám. *(K seberealizaci lov k pot e-
buje zdraví.)*

Od prvních podzimních dnů napl uji sv j as literární inností.
Pracuji hodn , a nejsem unaven. Blažený, dávno zapomenutý stav.
*(P i dobrém zdraví je seberealizace mnohem úsp šn jší. lov k je
spokojen se životem. A to je pro zdraví nesmírn závažný podn t.)*

Koncem íjna zvyšuji sportovní zát ž o jednu t etinu. Dosahuji
až t i sta úklon s obratem se šestikilogramovými inkami za hla-
vou. P i druhém tréninku ud lám s desetikilogramovými inkami
sto sedmdesát úklon . Poskoky mi trvají p tadvacet minut. Za a-
zují nové cviky - i silové. Zdokonaluji p ednožování s napjatýma
nohama na hrazd , upev uje to b išní svalstvo a ještě víc páte .
Neoby ejn užite ný cvik k regeneraci páte e. B hem p l roku se
dostávám ke p ti vstup m v rámci tréninku íslo t i, a to vždy od
patnácti do dvaceti opakování. Jak tenhle cvik prospívá postav :
svaly zpev ují b icho! Ohromn p íjemný pocit! *(B icho je jedno
z nejhez ích míst lidského t la. Navíc je p ítažlivé proto, že se v n m
nalézá mohutné energetické centrum, které lov k mimovoln po-
ci uje a které intuitivn p sobí.)*

Ideál neúnavnosti mi nedává pokoj. *(Za íná se projevovat ne-
dobrá povahová vlastnost, která má na lov ka, jak se pozd ji ukáže,*

negativní dopad.) Vycvi it se tak, abych necítil únavu, abych m l
vždy rezervy. V organismu potom nemohou vznikat nánosy, brání
to stagnaci - všechno je v permanentním pohybu. *(P ehnanýpohyb
ni í tká organismu a vytvá í metabolické zne íšt ní. Navíc vede k
p edrážd ní životního principu V tru, což se projevuje bolestmi k í-
že apod.)* Prahnu po neúnavnosti a pracuji se zarytým zanícením.
Vlasy se mi lepí potem, pot mi stéká po obo í, po zátylku. B hem
chladných dnů se i p i otev eném v tráku, n kdy i na balkon zamží-
vají okna. Celý rok se mi neda ilo sladit úklony s dýcháním. Až
v listopadu jsem dokázal ud lat úklon p i vdechu a narovnat se p i
výdechu. Stále vzácn ji ztrácím rytmus a zadýchám se. *(Tak lov k
postupn prosadí, co si vzal do hlavy.)*

Koncem íjna jsem si koupil rotoped. Vycházel jsem z letních
p edstav. Každý druhý, n kdy t etí den jsem d lával sedmdesát
až sto kilometr . Trénoval jsem na n m dva- až t íkrát týdn p ta-
ty icet minut - to se rovnalo p íbližn dvaceti kilometr m na cest .
Neberu v úvahu žádné rozdíly. Na kole lov k po rychlé jízd nebo
po kilometrovém stoupání p irozen snižuje obrátky, avšak naro-
topedu jsem šlapal po ád ve stejném tempu. T žko bych tomu v -
il, kdybych to nebyl zakusil sám a nevid l na vlastní o i: zpo át-
ku padla na podlahu tu a tam kapka potu, potom byla podlaha samá
kapka potu a za chvíli se z nich ud lala louže! Po každém p ta ty-
icetiminutovém tréninku po mn z stávaly kalužiny potu! *(Uv -
domte si ten rozdíl: n co jiného je ozdravovat sv j organismus,
a n co úpln jiného ždímat z n j pot. To jsou dv naprosto odlišné
v ci. Krom toho každý lov k dostane jisté množství energie,
a pokud ji neumí dopl ovat, musí ji utrácet rozumn . P ílišná fy-
zická aktivita rychleji spaluje energii, a tím zkracuje život. A ještě
n co. Vlasov má 102 - 103 kilogram , to znamená, že v jeho indi-
viduální konstituci výrazn p evládá životní princip Slizu, který
dob e vyvažuje pohybová aktivita. P eh ívání a vydatný pohyb
na n j proto p sobí blahodárn . Pro lov ka s jinou individuální
konstitucí je takové cvi ení škodlivé. Životní princip Slizu rovn ž
umož uje lépe snášet nedostatek, obtíže a zát ž. To znamená, že
jde pouze o Vlasovov v systém ozdravování. Vy si musíte podle
mých knih vyhledat ten sv j!)*

Od listopadu se mne zmocnil podivný pocit nedostatku istého vzduchu. V tral jsem, trénoval jsem svle ený, avšak moje pot eba nebyla uspokojena. Jednou na procházce jsem pocítil nep ekonatelnou touhu utíkat. Dal jsem se do b hu po zimní cestí ce. Bál jsem se, že nastydnú, proto jsem vždy ub hl jen malý kousek. D - lalo mi to velké pot šení. To je to, co mi schází. (*Ulídís konstitucí Slizu vyvolává pohyb pocit blaženosti. Uvádí je do rovnováhy, proto se cítí tak dob e.*) Ano, po ád „tvrdu" v místnosti! Trénuji na rotopedu každé ráno a na ulici se dostanu až pozd ve er - na n kolik desítek minut. Takový pohyb na vzduchu mi nesta í. Organismus pot ebuje aktivní nasycení kyslíkem, aktivní pumpování kyslíku do organismu. Toho ve era jsem pocítil p íliv energie. (*V místnosti je vždycky mén energie než na volném prostranství. A to organismus ubíjí.*)

Pochopil jsem další význam tréninku. Každá fyzická innost dodává do organismu kyslík. Bez pravidelné aktivity tohoto druhu organismus trpí nedostatkem kyslíku. A tak jsem za al organizovat trénink novým zp sobem." (*Kyslík je nejd ležit jší prvek organismu a nachází se v n m v nejj tším množství. Tvo í 70 % organismu lov ka. Každý prvek má svou rezonan ní frekvenci. Všechny biologické prvky organismu tvo í jeho jakousifrekven n -rezonan ní kostru. Když n který prvek schází, kostra se naruší, vznikne slabé místo, kde se rozvíjí chorobný proces. Rozhodující je samoz ejm kyslík, jehož je v organismu nejmíc, a proto tvo í základ frekven n -rezonan ního skeletu. Každý p ísun kyslíku do organismu vyživuje a upev uje základ života, a má tedy p íznivý dopad na zdraví a subjektivní pocity lov ka.*)

Následky p ehán ní a nedostatku racionálního p ístupu. „V polovin prosince jsem se už dopracoval ke všem slastem p etrénování. Nastaly poruchy spánku. Spal jsem nanejvýš dv - t i hodiny. (*Kdo to zavínil? Spatné povahové vlastnosti! Celé uzdravování se to í okolo práce na vlastní povaze.*)

Když jsem úpln p estal spát, m l jsem dojem, že se na mne hroutí nebe. Už jsem odvykl, byl jsem si jist, že mám spánek pod kontrolou, a najednou jsem si ani nezd íml, mé nervy si 24 hodiny

neodpo inuly! Spatn se mi dýchá - nic není horšího než dýchavi - nost. Nemám chu k jídlu, sebemenší práce mne unaví. (*To stále opakuji v mých knihách - p i ozdravování berte v úvahu krom individuální konstituce i ro ní období. Zima je období V tru. P ílišná pohybová aktivita podn cuje životní princip V tru, a tak postupn dochází k jeho p edrážd ní, což se projevuje nespavostí, dýchavi ností, úbytkem sil, emocionální nevyrovnaností.*)

Myslel jsem, že podrážd nost, tu maximáln ned stojnou povahovou vlastnost, jsem už p ekonal, a najednou se hádám pro každou mali kost. Jsem zachmu en a s málokým se dám do e i. Mému totálnímu zhroucení zabra uje jen psychoterapie. Nespavost mne trápí celý leden a únor. Bolesti hlavy se však nevracejí! Ob as se na n kolik minut objeví a zmizí. Nepochybn mám už zase sv j stav pod kontrolou. (*B hem celého chladného ro ního období, sezóny V etru, má Vlasov zhoršené zdraví. Musí ho vytla ovat, vyrovnávat saunou, vtíráním oleje do t la, horkými lázn ími. Tak dopadne uzdravování, když lov k nezná specifika své individuální konstituce, ro ního období, zm n souvisejících s v kem. Nezapomínejte, že se lov k ozdravuje a trénuje kv íli svému zdraví. V tomto p ípad nám však vychází, že trénink je zam en na zvyšování tréninku. Neupadejte do omylu, nemusí se vám to vyplatiti*)

Zvláštní v c: p es den m nebolí hlava, sv j organismus mám dostate n pod kontrolou, avšak v noci chvílemi vnímám bolest a šum ní. Zdá se, že p ece jen mám poruchy tlaku. Ty jako takové sv d í o nedostatku fyzické a psychické stabilit , tedy o ohraněnosti životních sil. Fyzická práce a pravidelná životospráva tuto slabost postupn odstraní. S upev ováním zdraví se ustaluje i tlak. A p ítom, samoz ejm , nepot ebuji léky. (*O negativním vlivu léku na organismus už byla e . P i ozdravování musíme mít na pam íti životní principy V tru, Žlu í a Slizu. Jsou-li v rovnováze, je organismus zdravý a plný sil. Porucha rovnováhy má negativní následky, jež se projevují jednak jako fyzické problémy, bolesti atd., jednak jako emocionální nevyrovnanost. Podrážd né jsou všechny emoce stimulované podrážd ními p íslušného životního principu. Vít nap . stimuluje strach, nejistotu, poplašenost, nespavost, Žlu*

-hn v, podráždění, neklid, agresivitu, Sliz - apatii, otuplost, lenivost, touhu po neinnosti.)

Vsugeroval jsem si prostě neúnavnost a mé nervové a fyzické vyerpávání se příliš prohloubilo. V polovině prosince koním trénink na rotopedu." (Pamatujte si: nesmíte se nechat vést žádnými ideami. Myšlenka je informace, ke své realizaci potěbuje vaši životní energii a tlo. Přeš všemi ideami. Mentální materiál je přece váš nástroj k řešení životních úloh, vy se nikdy nestávejte nástrojem idejí. To je jeden z nejvážších omylů lidstva. Právě prostě ednictvím idejí vládne lidstvu kníže ďábel. Nestaťe se nástrojem v jeho rukou!)

Uvdomní si vlastní nevdomostí. „V prosinci toho roku mi bylo šestáť let. Za svou nevdomost jsem musel zaplatit nejlepšími léty života." (V těchto slovech je obsažena velká pravda. Není nic horšího než nevdomost. Ta způsobuje bolest, útrapy, nemoci a osudy. Nevdomost je zúžený pohled na svět. Čím je pohled širší, tím je život bohatší, tím výrazněji vnímá zákony světa, své místo a význam v něm, svou zodpovědnost v životě. Tato zodpovědnost spočívá ve využití života, životních sil, jimiž byl člověk obdařen, v tom, zda přispívá k harmonizaci vesmíru nebo je promarněná na uspokojení svých smyslových orgánů, na realizaci nějaké ideje, která do světa vnáší zmatek.)

Otužování jako prostě edek rozvíjení vlastností v le. „Ke zvýšení odolnosti v chladu nosím doma jen tenké ponožky, místo spodní plavky a tenkou, skoro rozepnutou košili. Když se vrátím zvenčí, vždycky se převléčnu doma - nenesu nic teplého, protože je to zbytečné. Teplota v místnostech nepřesahuje jednadvaćet stupňů. Už je mi příjemné chodit ráno bos po studené podlaze." (V zásadě jde o velice správné rozhodnutí, jež má za cíl narazit na odpor vašich spolubydlících, ovlivnit jejich myšlenky a představy.)

Uvdomní si následně nedostatky kontroly pocitů. „V posledních letech jsem pil příliš mnoho vody. Teď už nemívám takovou žízeň. Uvdomil jsem si, že přímou mého nadměrného pití

byla má slabost a nedostatečná trénovanost. Chci a dokážu podídit všechny síly organismu své v le. Zatím byl pro mne organismus zatvrdelou bytostí, na niž jsem se nemohl spolehnout a která mi svévolně vnucovala své rozmary, nemoci a omezování. Budu a vlastně už se i stávám pánem svého organismu." (Pokud jde o organismus - je to kousek masa. Zatvrdelou bytostí z něj děláme naše myšlenky, emoce a přání. Když je dokážete uspořádat a držet pod kontrolou, stanete se pánem vlastního těla.)

Přesobení motivace. „Já o tom nejen snívám, já vím a v mnohém se mi to už i splnilo, že můj stav bude jako čistý tón struny. Opět zazní čistě, silně a radostně. (Velice správný postřeh. Každý člověk vydává svůj vlastní tón. Jeho čistota závisí na poruchách - na nejtypičtějším procesech myšlení probíhajících ve v domě. Je-li člověk naladěn na nadšení životem - jeho tón ladí s přirodou, s Bohem. Má-li člověk v domě hněv, podráždění, nespokojenost, strach apod., je to úplně jiný, destruktivní tón.)

Když chceme být zdraví, silní a šťastní, musíme si to přede vším vřoucně přát. To je základní a bezpodmínečně předpoklad regenerace. Bez tohoto pocitu je jakékoliv úsilí a naděje marné. Toto naladění se musí změnit v obrovskou sílu, naplnující celou naši duchovní a fyzickou podstatu. (Jde o motivaci - její dominantu. Utvoření dominanty zdraví, síly, štěstí apod. ve v domě umožní uje, abychom skoro celou svou životní energii usměrnili v tomto duchu a přitahovali z budoucnosti nezbytné události, předpoklady k jejich realizaci. Je to druh magie mentálního zaměření.) Slabá v le omezuje člověka, jehož možnosti jsou fantastické! Vždy s optimismem, s vírou ve vítězství, s opovržením k neúspěchům!" (V le musíme přetrvat, upevnovat. Na vlastnosti v le však nejsilnější přisobí motivace. Čím je cíl pro člověka významnější a závažnější, tím více dokáže svou v le mobilizovat.)

Jak způsob života oslabuje organismus. „Dokud jsem nedělal vrcholový sport, byl jsem otužilý. Zimy jsem si ani nevšímal. Intenzivní trénink ve stále se zvyšujícím tempu a svalový tonus však vyžadovaly teplo. Svaly v teple rychleji a lépe regenerují, výrazně

se snižuje nebezpečí úraz. Už obyčejné nachlazení mi narušilo plynulost zátiže, vážnějším mne na celé měsíce vyřadilo z tréninku anebo z velmi důležitých zápasů. Každý rok jsem byl citlivější a oblékal se stále tepleji. *(Takový způsob života nepozorovaně oslabuje organismus, jeho adaptivní mechanismus, vzdorování vnějším nepříznivým podmínkám. A lidé ani nenapadne, že přetěžují jejich postonávání tkví v tom, že se po celý svůj život domy život rozmazlují, oslabují.)* Před několika lety jsem nastydl dokonce i v kleslé! Stále jsem míval zimnici a klesla mi páčila svým chladem. Po několika minutách mne začalo bolet v krční, dostával jsem zánět sedacího nervu, třebaže jsem byl oblečen! Na klesla jsem si musel rozprostít pokrývku. Tehdy jsem však k izolaci všude používal vlnu: vlněné prádlo, vlněná deka místo prostěradla, klesla zakrytá vlněnými pokrývkami, vlněné ponožky. Organismus už sám ani nedokázal produkovat teplo. *(Vidíte, do jaké míry je člověk schopen žít v nepříznivých podmínkách, aniž by si uvědomil, že přetěžování škodí.)*

V zimě trénuji svlečený, u otevřených dveří na balkon nebo u vtráku, podle potřeby. Proto jsem nachlazen, cítím však, že už to není nebezpečné. Nadále si zvykám na nové podmínky. V krajním případě otvírám balkónové dveře méně nebo vůbec ne. Stále mám na paměti, že trénink je především nasycení organismu kyslíkem." *(První vzduch proniká pokožkou do organismu aeroxiony, nabité částice dodávající organismu energii.)*

Ozdravování organismu musí být kompletní. „Viděl jsem, že trénink a ostatní prostředky ozdravování stále spolehlivěji zpevňují můj organismus." *(Velice jemný posteh. Ano, člověk musí cítit, že očištění, strava, fyzická aktivita, rozvíjení povahových vlastností nejenže ozdravují jeho orgány, nýbrž mění i způsob myšlení, a v konečném sledku zlepšují jeho život. Je nesmírně důležité vidět, cítit úinek každého jednoho postupu ozdravování. Ozdravování musí být komplexní, ne jednostranné. Jednostrannost je nejhorší nepřítel.)*

Positivní výsledek výpětí v le. Dosažení dílného cíle. „A nastal ten slavný den! Zkouším vis na hrazdách, po něm jsem se kdysi téměř nemohl vzpamatovat. Opatrně jdou do visu, vcházím a vycházím z něj jednou, dvakrát, třikrát, čtyřikrát! Pro dnešek stačí. Sesskočím. Trochu mi je na zvracení, hučím mi v uších, ale to je malinkost. Po pár minutách vis zopakují. Je mi trochu horečka, ale dá se to vydržet. Jásám! Jak by ne, vždy jsem zmohl polohu, po níž jsem div nevypustil duši.

Za tyto dny zase trénuji tento cvik. Pocit nevolnosti a hučění v uších obyčejně přetrvává až do večera, ale nebylo tomu jinak, ani když jsem si zvykal na další cviky.

Při šestém tréninku mne hned po otevření chytila závrať. Před oči mi se točily zdi, strop, k ohluchnutí mi začalo pískat v uších, ztuhla víčka. Sotva jsem se držel na nohou. *(Přetěžuje se, jak Vlasovpostupuje při ležení cév hlavy. Těba se vám to bude hodit.)*

Snížuji cvičení na jediný vstup a tři opakování. K dalšímu tréninku - přesně po těchto dnech - přistupuji s obavami. Povede se, i když mi je špatně. Neustále zpracovávám své v domě formulkami v le. Útočím na cévy celou vahou autosugesce. Donekonečna si přehrávám stavy, při nichž se mi obvykle upraví tonus cév. Celý obhový systém mám uložený ve v domě jako košatý strom - od nejvšších cév po nejmenší kapiláry. *(Živá představa je velice důležitá. K trénování pestrosti a živosti mentálního obrazu existují speciální metody.)* „Nikde to nesmí být zauzlované, stažené nebo ochablé. Tonus cév musí být v naprostém souladu s tlakem krve, a tlak je v mém případě pouze sto patnáct milimetrů! Šeptám si: každou přehrážku, každou únavu překonám bez spasmů (křečovitěho stažení svalstva). V mém mozku funguje mohutný, ucelený mechanismus protispasmatických spojů a udržování tlaku. Stále otevřeně, volné cévy a v nich rozhodný, energický proud krve pod tlakem sto patnácti milimetrů - ani méně, ani více. Nadále sestavuji slova formulky a stále hlouběji vnikám do obrazu." *(Popisuje podstatu celé metody: stále hlouběji pronikat do obrazu, tedy do fyziologie, do formy života v prostoru, do mechanismu stavby a řízení.)*

Každý den piluji, způsobuji obrazy a jejich spojení s pocity, jež při tom prožívám. Mám dojem, že cévy svírám mezi prsty. *(Velice*

vhodná koncentrace pozornosti, která pomáhá p i lé ení. lov k se stává architektem vlastního organismu. Tak m žeme m nit i sv j vzhled.) Kone ky prst poci uji jejich plnost. Je to výsledek n kolikaletého cvi ení vlastního v domí. Prsty si nahmatám spasmy, ochablost. Za ínám si narovnávat cévy. Obvykle tam cítím bolest, která se vzáp tí ztrácí. (*Když se lov ku poda í tohoto dosáhnout, m že si mentáln lé it jakoukoliv nemoc. Nejen n co vyrovnávat, vyživovat, nýbrž p sobit mentáln jako skalpel.*)

Hladím a vyhlazuji své cévy. Bolesti hlavy se rozplývají, tichnou. Jen na prsou cítím ješt menší nevolnost, ale i ta slábne. Jak si stavím hlavu! Kolikrát jsem už byl v takové situaci, a ešení je vždy stejné - postavit si hlavu! (*Postavit si hlavu znamená nedovolit zlomit svou v li, možnost dostat se z každé situace výrazným volním vyp tím. N kte í lidé jsou dokonce schopni silou v le se p emístít z místa na místo za p isp ní výrazné živé p edstavy tohoto aktu.*)

Ten cvik na hrazd pot ebuji. Ne proto, abych zvít zil sám nad sebou, nýbrž i z jiných, ist praktických d vod , ne z n jakého rozmaru. P i visu na hrazd hlavou dol jsou cévy velmi napjaly. Zvládnutí tohoto cvikuje pro mne d ležitým p edpokladem tréno vání cév. Po ád víc a víc mne to bude chránit p ed spasmy. P i návalech krve mi nebude hrozit mrtvice. Celý cévní aparát si zvykne na p etížení a p izp sobí se mu. Zásadn trénuji to, co mi p sobí bolest a nespavost, protože tam se skrývá nebezpe ná slabost, tam si musím vyp stovat stabilitu. (*V zásad je velice správné odstranit z organismu v první ad to, co jej nejvíc ohrožuje, a až pak pracovat na ostatním.*)

Nep eháním. Na vlastní o i jsem vid l, jak se p i úklonech lidem d laly pod o ima krevní podlitiny, výrony. Rady, že zat žování má být postupné a ze za átku i docela slabé, nebrali v úvahu. P vod takových podlitin je stejný jako u každého krvácení. Ovšem každé krvácení se neumí takto bez následk vst ebat. (*Organismus mnohých lidí je tak prohníly, že každé jeho zatížení m že vyvolat t žké následky.*)

Na podzim jsem už obraty d lal hrav . M l jsem vždy dva vstupy a v každém dvanáct až sedmnáct opakování. Tento cvik prot e se celý organismus a žene krev v neobvyklé poloze. Krom toho

mi hodn zpevnil ramena a svaly zad." (*Všechny obrácené polohy v józe - stoj na hlav , na ramenou a mnoho jiných pomáhají p i trénování cév hlavy.*)

Negativní úloha ideologie. „P i cvi ení jsem bezd n p emýšlel o útocích na atletickou gymnastiku. Kolik námahy je t eba vynaložit k vyp stování pevného a harmonického svalstva! Nejpikantn jší na v ci je, že kritici s pov stí odborníků obvykle ani nezkusili, co je to tréink! lov k musí být p edevším naprosto zdrav. A duchovní krása je základem lov ka i našeho sv ta. Avšak i fyzická krása pat í k nesmírn p itažlivým a vzrušujícím stránkám života!

(*Podle vn jšího vzhledu lov ka si m žeme ud lat úsudek i o jeho duchovních kvalitách. V mých knihách uvádím jako p íklad Buddha. Fyzickému cvi ení se sice speciáln nev noval, avšak když dosp l k poznání, prohlédl a jeho t lo neoby ejn zkrásn lo. Pov st íká, že dostal darem zlatý od v, jehož krása však zanikla vedle kráasy Buddhova t la. Ideologie p evažující ve spole nosti má velký vliv na rozvíjení t ch nebo on ch systém uzdravování. Kdy si p evládal názor, že atletika rozvíjí egoistické vlastnosti lov ka a že socialistické z ízení ji nepot ebuje. Te se to zm nilo.*)

Cožpak m že zdraví spojené s fyzickou ubohostí p inášet uspokojení? Sv tu, v n mž lov k žije, i jemu samému je vlastní harmonie. Pro nám záleží na kráse dom , aut, oble ení? Není nám lhostejný ú es, barvy látek nebo tapet, avšak náš vzhled je bohužel asto už v mládí politování hodný: sv šená ramena, proláklý hrudník, vypouklé b icho, ruce jako h lky, sm šná ch ze, nohy p i ch - zi nap l skr ené. A ani to neprobouzí touhu po zm n ! (*Vzhledem k postoji spole nosti k postav , k mód pokládají to lidé za normální. Až p ijde do módy zdraví, za nou se lidé starat o sebe.*) A že prý duchovní je to nejd ležit jší! (*Skoro nikdo nezná pravé duchovní hodnoty. Dnešní spole nost je od nich dávno vzdálena.*) Za slovy o duchovním se kryje oby ejná lenost a neznalost. Lidé na pláži - to je pohled pro silné nervy! Ta nadbyte ná váha! Dokonce i mládež je samý tuk. A po t ícítece...! Všichni jsou p ekrmeni a k iví od fyzické ne innosti. I v atletické gymnastice najdeme samoz ejm dost krajností. Existují však i špatné knihy, a p ece nikoho nenapadne, že by se

m la zakázat veškerá literatura." (*Tady se trochu pozastavím u svých knih z edice Základy zdraví a Praxe uzdravování. Rozhodl jsem se zpopularizovat poznatky o lidském zdraví. Shromáždil jsem rozsáhlý materiál a snažím se o jeho systemizaci, zdvojnásobím. Využil jsem mnoha myšlenek, metod jiných autorů a nenárokuji si nijakou výjimečnost. Vysv tlují, ukazují, avšak nevnucují a nenutím k němu. Pokládejte proto mé knihy za informaci aberte si z nich, co považujete za potřebné, užijte si je a dlejte si.*)

P esv d ení. „Platil jsem p etrénovaností, avšak na každé nevyšlapané cestě se lovk dopouští chyb. Mýlil jsem se, ale p esto jsem krom zkušeností získával ještě něco. Vyp stoval jsem si vlastnosti, které jsem neměl, dokonce ani v mládí: pružnost a vytrvalost. Asi dvacet minut jsem bez přestávky dělal úklony se šestikilovou inkou, což mi pomohlo při bolestech páteře. Stáří bych to byl dokázal v době, kdy jsem se účastnil velkých závodů. Získal jsem plastičnost, již jsem dříve neměl. Záviděl jsem vytrvalým lidem. Měl jsem obrovskou svalovou energii, dlouho jsem mohl vykonávat silovou aktivitu, avšak břežská vytrvalost mi byla nedostupná. I v této činnosti jsem se zocelil, třebaže definitivní zformování jsem měl teprve před sebou. Víím, že se naučím být na jakémkoliv podkladu a v každém ročním období. Poddajnost mého organismu, jeho veliká přizpůsobivost jakož i mé přesvědčení, že neexistují bezvýchodné situace, pouze nové, složitější a pracnější úkoly, mi dodávají jistotu." (*Lidský organismus je velmi plastický útvar, jež drží pohromadě energii. Když si utvoříte silný mentální obraz a aplikujete ho na své tělo, po několika týdnech pocítíte změny a můžete se změnit i váš vzhled.*)

Dosažení cíle. „Nejdležitějším výsledkem mé práce bylo vytvoření rezerv odolnosti. Jakékoliv přetížení, nová aktivita, starosti, zneklidnění už nejsou schopny ovlivnit mou stabilitu." (*Zasloužený výsledek sebeuzdravování.*)

Jak pracovat s pocitem hladu. „Celou zimu mě trápí hlad. Velká spotřeba energie vyžaduje doplnění. Organismus se však snaží zís-

kat ještě víc. Kdybych se nedržel, vážil bych za chvíli sto deset i víc kilogramů. Vždy už jsem vážil téměř sto čtyřicet, a to ani ne tak dávno. (*Pro obyčejného lovka je nejtěžší ovládnout své chutnové smysly, a tedy i hlad.*)

Omezují se. Stále si sugerují: přestávej lovk silným. Polosyllost - to je lehkost, neúnavnost a zdravý život. Jíst dvakrát denně pomáhá udržovat váhu. Neteoretizoval jsem, když jsem se začal takto stravovat, přišlo to samo sebou. Má váha neustále rostla. Pak jsem se nebez lítosti vzdal veškerého. (*Velmi správný přístup. Organismus si v noci odpocinkoval, a tedy lépe se zregeneroval.*)

Okamžitě mi vzrostla chuť při snídání. Začal jsem jíst hodně vydatné snídaně. Pak jsem nemusel jíst až do poledne, do šesti odpoledne. V poledne, a někdy i později jsem obědval - rovněž vydatně. Po obědě jsem však musel dleat a dleat spoustu všelijakých záležitostí, takže můj organismus všechny získané kalorie spálil mnohem dříve, než jsem šel spát. (*Při teniš Vlasovovy knihy si vzpomínám na evoluci mého stravovacího problému. Zpočátku jsem jedl tři-čtyřikrát denně, pokaždé vydatně. Nejdříve nic tekutého, pak velkou miskou salátu a velkou porcí kaše. Po několika letech se porce změnily. A jíst jsem dvakrát denně. Uplynulo pár let a já začal jíst jednou denně, velice střídmě, asi kolem dvanácti a večer mezi patnáctou a sedmou jsem už konzumoval pouze ovoce a kyselé mléko.*)

Každé ráno se po umytí postavím na váhu a víím, jaký bude můj potravinový program. Jakmile zničím jakéhod vodu vážím víc než je třeba, omezují se. Celkově mě má aktivita udržuje ve stavu neustálého a výrazného hladu. Při tréninku se po dleání vyšavlím, v zimě jsem ztrácel skoro dvě kila. Už v polovině tréninku se mi chtělo jíst a ke konci se mi zdálo o kousku tmavého chleba. Skutečný hlad mě trápil v létě, kdy jsem kromě ranního tréninku jezdil sedmdesát až osmdesát kilometrů na kole. Leckdy jsem dokonce kolem druhé, třetí v noci vstal z postele a zašel do kuchyně. Žádné rozumné dle vody mi v tom nezabránilo. (*Přesvědčím se životního principu Vždy adí logické myšlení a lovk se naplní jídlem, aby obnovil harmonii těla.*) Bral jsem vše, co se dalo, a jedl a jedl... Potom jsem si na uklidnění říkal: kdybych se nenajedl, nemohl bych ráno trénovat. Ráno má váha nepřekrovala normu, ba dokonce bývala niž-

ší. Tak velký byl výdej energie. *(Existuje povahová vlastnost podobná fanatismu. Když je lov k v n em fanatic, ekn me ve sportu, p enáší to i na jiný druh innosti - na uzdravování, na práci apod. Oby ejn tím trpívají bývalí sportovci. Vzpomínám si, že jeden n kdejší sportovec se stal podnikatelem a vyráb l cihly. Tak se snažil „strhnout rekord“ ve výrob cihel za sm nu, že na to doplatilo jeho srdce.)*

Stravování dvakrát denn a p ísný zákaz konzumovat cokoliv šest hodin p ed spaním mi pomáhají udržovat váhu, samoz ejm p i dostate ném fyzickém výkonu. Pokud p esto p íbírám, postím se nebo jím jen jednou denn .” *(7 tak si lze poradit s váhou.)*

Projevy racionálnosti. „Po t i a p l hodinovém tréninku mi na ostatní život zbývá málo energie. Chci pracovat, žít, ne pouze zpracovávat sportovní zát ž. Te , když už mám sílu i vytrvalost, mohu si otázku postavit takto. *(I taková úvaha je správná - zregenerovat organismus a pak ho udržovat.)* A p ece neustupuji - trénuji, zkouším sebe sama a ekám na další p izp sobení - na lehkost. Uv domuji si, že p estavba organismu bude trvat léta. Tvo í se úpln nové základy života - fyzického i duchovního! A tak jsem ekal. *(Všechno záleží na lov ku. Jednomu sta í, že není nemocný. Ovšem takoví, jako je Jurij Petrovi Vlasov, cht jí dosáhnout maximální hranice zdraví. Nezapomínejte, že ke všemu je t eba p istupovat s rozumem.)* Až na konci léta definitivn vy azuji n kolik cvik . *(Je t eba d lat to, co je pot ebné - t lu i duši, nic víc. V opa ném p ípad se lov k m že stát profesionálem zdravého zp sobu života.)*

Další velice závažný d vod ke snížení tréninku byl chronický nedostatek spánku. Nesta ím s asem, brzy vstávám a po ád se mi chce spát. *(Nadm rná duševní práce zárove s nedostatkem spánku tvo í p edpoklad k p edrážd níživotního principu V tru.)*

S lítostí jsem se vzdal pouze poskok . Byl jsem na n pyšný. *(lov k nemá být na nic pyšný, protože tak ve v domí vznikají zbyte né škodlivé povahov vlastnosti. Zpo átku mohou být užite né, avšak nenápadn p echázejí v opak. Takový p echod si obvykle neuv domíme, nepozorujeme jej.)*

P ekonáním únavy a bolesti jsem se dostal až k hranici p tat i ceti minut, kotníkové a holenní klouby se mi zpevnily a obalily se novými silnými svaly. Poskoky si však nevyžadují jen hodn energie, p et žují i páte . P i b žeckém tréninku jsou vlastn zbyte né, a kdykoliv se ukáže pot eba, snadno je obnovím. *(Je správné, když se lov k snaží analyzovat sv j trénink, své stavy a v as provádí korekce. V opa ném p ípad každá innost, zpo átku efektivní, se m že zm nit v pravý opak. Vždy si musíme zachovat racionálnost.)*

Vzdávám se r zných silových cvik , snižuji i po et úklon . V rámci tréninku íslo jedna a íslo t i d lám te po dv st úklon se šestikilovou inkou nad hlavou, p i tréninku íslo dv - sto úklon s desetikilovou inkou. *(Úklony však nejsou k regeneraci meziobratlových ploténekp íliš ú inné. Víc p sobí na vazivo zad a svaly.)*

Ubírám i ze d ep . Vždy b h na sebe p ejímá funkce r zných cvik . Trénink íslo jedna a t i mi nyní zabere dv hodiny a deset minut, trénink íslo dv (bez b hu) mén než p ldruhé hodiny. Od té doby ani po jednom z nich nemám pot ebu na chvilku si lehnout.” *(To znamená, že d ív se p íliš v noval tréninku, což místo p ílivu energie do organismu zp sobovalo trauma.)*

Získání sebekontroly. „Líbí se mi, když jsem nejen štíhlý, nýbrž i pohublý. Takto se fyzicky dob e cítím. A tak kontroloju váhu, i když nemusím. Vyhublost, rovné b icho, lehkost pohyb , celková ovladatelnost mi d lají radost. P l kila navíc vyvolává pocit nemoci.” *(Je nesmírn dobré uv domovat si své pocity, v d t, s ím souvisejí, a efektivn je usm r ovat. To je nejvyšší stupe usm r ování sebeuzdravování, jehož lze dosáhnout nejen tím, že budeme na sob tvrd pracovat, nýbrž i stálým analyzováním své innosti a sebe sama.)*

Nerozvážnost jako záporná povahová vlastnost. „Má vazba k silovým cvik m je asto nerozvážná. Jednozna n si škodím, p itom však nejsem schopen takový silový cvik si odep ít. *(Za to mohou povahové vlastnosti. Na nich musíme po ád a po ád pracovat.)* Vymýšlím si nejr zn jší výmluvy, jen abych n které cviky nemusel vy adit. *(To je ábl v uskok - omlouvání absolutn zby-*

te něho nebo dokonce škodlivého jednání. M že se to projevit kdekoliv, v každé innosti. ábel se všemožn snaží ovlivnit v domí lov ka, jen aby jej odvedl ze správné cesty a uvrhl do nešt stí. Když lov k za ne nap . pracovat na svém zdraví a odpoutá se od h íšného zp sobu života, snaží se ábel zmocnit jeho v domí. lov k se pak v nuje sebeuzdravování v takové mí e, až se to stává škodlivé.) A to i v p ípad , že mi síly a as nesta í ani na ty užite - n jší. Až nyní jsem si uv domil, že opravdová atletika je maximál - ní p izp sobení se dlouhodobému fyzickému nap tí..." (To možná platí o atletice, ne však o zdravém zp sobu života. Zdravý zp sob života je rozumné vydávání a dopl ování životní síly p i zachování schopnosti organismu produkovat teplo a zpomalit ztrátu vody.)

Dosažení cíle. „Sv j fyzický stav jsem už zregeneroval v každém sm ru. Mé kvality - krom silových -jsou co do trénovanosti lepší než v mládí. Obvyklým zp sobem si tvo ím skladbu tréninku a postupn zapomínám na dlouholeté nemoci a hore ný nápor zát že. Dosáhl jsem takové výkonnosti a síly, kdy si bez problém poradím s každou novou zát ží - a už literární, životní nebo jinou, n kdy úpln nep edvídanou. A co m nejvíc t ší - neunavím se už tak rychle jako b hem posledních patnácti let. Tím ne íkám, že jsem naprosto ístý a neúnavný. Ne, unavím se, a n kdy u sebe narážím až na nep íjemnosti, jde však o mali kosti, které nestojí za e . Nejd ležit jší je, že má výkonnost je neoby ejn velká. Každý den se sta ím zregenerovat, za což vd ím zharmonizovanému organismu a spánku. (Ano, prakticky všechno, ím lov k disponoval v mládí, lze obnovit. Jen je t eba pracovat, rozumn pracovat.)

Op t plavu a hore ka kloub mi nekalí radosti léta. Prost neexistuje. V ím, že b hem n kolika let se mi zda í snížit tepelné limity na dvanáct stup (na jedno až dvouminutové koupání)." (Zase se objevuje špatná povahová vlastnost. Pro má lov k sám sebe na n co p ípravovat? Tím spíš, že organismus v kem ztrácí svou schopnost produkovat teplo. Taková touha lov ka zavádí do labyrintu destrukcí.)

Zkušenost vede k racionálnosti. „B hem letošního léta jsem si uv domil n které velice závažné pravdy. Nejde o b hvíjaké moudrosti, pomáhají mi však obcházet nep íjemnosti. P i otužování lo - v ku nesmí být zima. Když se tak stane, musíme organismu dodat teplo. U t ch, kdož mají problémy s klouby, je to nezbytné. (To je projev opravdové rozumnosti. Chceme-li n eho dosáhnout, nesmíme to provád t ke škod organismu, nýbrž pracovat s ním rozumn . Místo koupání v ledové vod jsou užite n jší kontrastní procedury.)

Pokud lov k moc promrzne, p ísun tepla musí být vydatný. Nesmíme šet it. Postupn jsem si zformuloval pravidlo, že po každém otužování s velkým výdejem energie a ochlazením musím v organismu povzbudit tvorbu tepla. (Jednoduše ho dob e proh át v horké parní lázni.) A už na horkém slunci, teplým od vem, ch - zí nebo b hem. Nemohu to brát na lehkou váhu. Voda zatím stále diktuje své podmínky. A já je p íjímám, každým rokem s v tšími výhradami v m j prosp ch. (Znáte p ednosti ajurv dy - prastaré v dy o zdraví a život lov ka? Ajurvéda shromáždila tisíciletými prov ené metody p sobení na lidský organismus, podobn jako to d lá Jurij Petrovi Vlasov. Než ovšem jedinec získá takovou zkušenost, m že se p i r zných experimentech i zní it.)

Od jara spím za každého po así p i otev ených dve ích na balkon. Je-li frontální vítr - oby ejn severní - nechávám pouze malou št r - binu. Vstávat na trénink brzy ráno do zimy je dost náro né. Na sob krom mali kých plavek nemívám nic. Na n kolik prvních minut se zabalím do košile. Po umytí ale už trénuji v plavkách. Když mi hrozí ochlazení svalstva (rýmu, kašel nebo teplotu už nedostávám), zav u dve e na balkon. Sta í, když je otev eno v trací okénko. (Musíme si osvojit pravidlo, že na prvním míst stojí to, co je pro zdraví d ležitě, všechno ostatní následuje až poté.)

Koncem léta jsem p estal manipulovat s balkónovými dve mi a v tracím okénkem. Do okna se zabuduje v trací k ídlo. To je nejú eln jší a nejzdrav jší zp sob vým ny vzduchu. Pod stropem se hned smísí s teplým vzduchem v místnosti, takže p i klesání už

není tak studený, jako když p ichází z balkonu po podlaze. Vysv tlení takové drobnosti se zdá naivní, avšak práv takové mali kosti jsou velmi užite né." (Takovou zkušenost je už jen t eba využít.)

Práce na obrazov -volním nalad ní. „B hem t chto m síc p estávám p i tréninku opakovat r zné formulky v le. N které pot ebují zahloubání, vyp tí p edstavivosti, a to se o p estávkách t žko stihne. P i sp chu trpí kvalita autosugesce nebo se p estávka neúm rn prodlužuje. Krátké, mén závažné formulky si nechávám projít v domím p i p estávkách v ranním tréninku, složitá a závažná, jež vyžadují zapojení p edstavivosti, p esouvám na jinou dobu. (Jak vidíte, duševní práce požadující tvo ení živých mentálních obrazuje nesmírn pracná a závažná innost. K úsp šnému pohroužení se do vlastního organismu a k vyvolání pot ebných zm n pot ebujeme zvláštní dobu a stav.)

Už si nemusím, jako p ed n kolika lety, stále opakovat: nevítej se v sob - nemoci si nepamatuješ. Jsem lhostejný k nešt stím, útrapám, nemocem. (Ano, zpo átku to je velmi d ležitá. Je t eba nalézt oporu a zdroj síly sám v sob a živit se jím. Když získáte jistotu, není to už tak závažné.)

Valily se na mne a trýznily mne celé dny a noci, týdny, m síce, léta. Nemohl jsem na n nemyslet. Zvykl jsem si p emýšlet a mluvit hlavn o nemocech. Tak se stávaly ješt intenzivn jšími a zeslabovaly mou v li. Musel jsem se toho zvyku zbavit... Je to minulost. A zase vy azují spoustu formulek. Už je nepot ebují." „(Je nesmírn d ležitá vytvo it si ve v domí pozitivní myšlení, nepoddávat se nemocem, neduživostí, špatné nálad . Není t eba živit své nemoci negativním myšlením.)

Jak vznikají návyky. „Trénink mi te jde mnohem snáz -jsem výborn vycvi en. Mnohem t žší než udržování formy bývá osvojování si zát že. To je jedna stránka v ci, je zde však ješt n co jiného: zvykám si na ranní aktivitu. Návyk potla uje každou dosa vadní nespokojenost a bru ení na povinný trénink."

(Nespokojenost, bru ení, to je áblová v le, jež se snaží svrhnout lov ka do bahna oby ejného pohodlného života, který jde

samospádem. S takovými povahovými vlastnostmi musíme bojovat do vít zného konce a nepoddávat se p emlouvání.)

Racionálnost jako druh sebeanalýzy. „Najednou jsem zjistil, že m nebolí srdce a zapomn l jsem na bolest. Nemám ani záduchu! Puls se mi ustálil na padesát - dvaapadesát úder za minutu. Jsou dny, kdy klesne na šesta ty icet. P esto cítím, že ješt nejsem dost ustálený, dost pevný. Jak by ne! Vždy jsem se ni il celá desetiletí! Podle mých výpo t se mi organismus opravdu upevní asi v šestém tréninkovém roce. Te je všechno ješt nestálé, m ní a p izp sobuje se. Tréninkem jen organismus získává rovnováhu. (Velice správný výklad. Pot ebné nalad ní organismu vyžaduje dost asu. N jakou dobu také trvá, než se nový stav fixuje, stane se normou, životní pot ebou. Potom ho musíme udržovat. To, co ikám ve svých knihách, budete pot ebovat v jednotlivých etapách sebeuzdravování. Hned na za átku musíte o istit a ozdravit sv j organismus, pochopit zákony sebeuzdravování. To jsou první t i knihy. Pak musíte upevnit své o išt ní a ozdravení správným stravováním, t lesnými cvi eními. tvrtá kniha Základ zdraví se v nuje teorii stravování, v páté se popisují suroviny a ta jídla z nich, jejichž p íprava je nejdostupn jší. Šestá kniha pojednává o lé ení bylinkami a o jeho specifikách. Sedmá a osmá obsahuje t lesná cvi ení, mluví o dýchání, otužování. Devátá kniha se v nuje práci s vlastním v domím, které je základem zdraví, št stí a osudu lov ka. Desátá kniha je o systémech ozdravování, o tom, jak si má lov k vybudovat vlastní systém, k emu p edevším musíme p ihlžet, jak systém m nit s ohledem na v k apod.)

Zmi uji se jen o hlavních problémech. Kolik jen drobných, ale nesmírn bolestivých nep íjemností jsem zažil p i trénincích a otužování! Nezveli uji: následovaly jedna za druhou, skoro bez p estávky. (To je p irozené, pokud lov k nezná základy své individuální konstituce a otužuje se podle knih, kde o tom není ani zmínky. Ty se zam ují jenom na popis procedur p i otužování. Lidé jsou však r zní a jednu proceduru vnímá každý organismus jiným zp sobem.) Byl to dlouhodobý a stálý tlak, jež dokáže lov ka zdrtit, pokud se mu váš nezkrotný duch nepostaví na odpor. Nikdy

nesmíme ztrácet víru v sebe sama - i kdyby se na nás valily jakékoli útrapy, i kdyby osud nad námi vynášel jakékoli rozsudky! Rozhodující je váš rozsudek! Dokud ho lov k nevynese, dokud sám nep ipustí, že je zlomený, do té doby není poražen, organismus bojuje a má možnost p ekonat i ty nejtemn jší, nejbezna dn jší stavy. Všechno závisí na tom, jaký odpor klade vaše v le, zda dokážete správn jednat a bojovat. *(Nepot ebujete v li jako takovou, ale váš rozum, který vám nazna í, co a jak d lat v konkrétní situaci. V le má realizovat vaše p edsevzetí.)* Neexistují bezvýhodné situace. Bezvýhodná situace, to je slabost ducha a p iznání porážky. *(Ba co víc, je to zúžený obzor, ohrani ení myslí, která nem že proniknout za hranice poznatk b žných v nyn jší spole nosti. Myšlení lov ka musí být neomezené, nesmí se vt snávat do n jakého rámce. Pak jsou jeho tvo ivost a jeho život neomezeny.)*

Možnosti odporu jsou nekone né. Organismus je neuv íteln odolný a životaschopný, když ho ídí pevná v le. Nejv tší oporu najde lov k sám v sob . Nad tuto oporu není nic spolehliv jšího. *(Dostali jsme se tedy k opo e, která vždy stojí u vás, dokud se o ni opíráte. Život opravdu vychází z hlubin organismu. Strava, dýchání jsou pouze prost edky života, není to sám život.)*

Prvo adým úkolem je chránit si mozek. Tento nejvyšší správce života je p íliš asto utrápený, p etížený, otrávený a navíc narušený nesmyslnými p íkazy a city. *(Zamysleme se nad úlohou mozku. Tento hmotný útvar lze otrávit špatnou krví v d sledku nesprávné výživy. Utrápit, p etížit, poškodit nesmyslnými p íkazy a city je m žeme v p ípad negativních povahových vlastností. A to už je oblast, která pat í do informa n -energetických útvar organismu, jako je lidské v domí a povaha. Problém proto netkví v mozku, nýbrž ve v domí, v jeho povahových vlastnostech, poznatcích a neznalosti.)* O jaké ízení organismu tedy jde? Dlouhodobé a vytrvalé p et žování mozku *(Ne mozku, nýbrž v domí, špatnými povahovými vlastnostmi.)* deformuje innost celého organismu a vyvolává ty nejneo ekávan jší neduhy. *(Správn , lov k si sám zp sobuje nemoci a vyvolává je špatnými povahovými vlastnostmi.)* Udržovat sv j organismus je jednodušší - *(nep ipustit rozvíjení špatných povahových vlastností.)* - to dává mnohem víc duševní energie.

(Duševní energie vychází ze životní energie organismu. Když ji lov k p íliš nepromrhá na emoce, bude jeho myšlení mnohem intenzivn jší. Probudí se nadšení - nadm rná životní energie, touha realizovat sv j zám r.) Co má lov k z toho, že se uštve a pak se musí lé it a celý zbytek života trp t! *(Nevíme, bohužel, jak funguje náš rozum, v domí, neznáme vliv povahových vlastností na zdraví, a proto jsme po ád v za arovaném kruhu. Špatné povahové vlastnosti nás ni í a oslabují. Pak si myslíme, že nám pom že medicína, upadáme do dalšího omylu a otravuje sv j organismus léky. Trpíme a zmítáme se v hledání terapie, pomoci zven í. Všim jsme zklamání, avšak nechápeme, o v život jde. Zlobíme se na všechno a na všechny. Nikdo však nechce za ít u sebe, u pramene života, jenž prochází organismem, o istit ho od nesprávných emocí, tužeb, myšlenek, zapracovat trochu na svém organismu, zregenerovat to, o jsme p íšli v d sledku vlastní hlouposti.)* Unavený, p epracovaný, p iotrávený mozek není schopen ídit život. ístá krev, zdravý spánek, racionální strava, dostatek vzduchu, zdravé psychické nala ní a vnímání - to je životní síla. ím je v tší, tím mén se organismus poddává nemocem a potížím." *(Jednou provždy pochopte, že ne mozek, nýbrž v domí, forma života v prostoru usm r uje život. V ní se realizují informa n -energetické procesy, jež sou asn zajiš ují jak psychické funkce organismu, vnímání a reakce, tak fyziologické funkce - innost orgán , bun k atd. ím víc jsou psychické procesy probíhající ve form života v prostoru deformovány emocemi, tím výrazn ji se to projeví na fyziologických procesech.)*

Dosažení cíle. „Dosa hl jsem, o co jsem se snažil. P emohl jsem nemoci a vyhrabal se z trosek. P ítom v bec nevyly uji, že m m j organismus nep ekvapí n jakými nep íjemnostmi. Byl p íliš poškozen. V ím však, že si s nimi poradím. *(Nev domost, slaboství jsou p íinou nemocí, nep íznivého a t žkého osudu lov ka. Poznátky umocn né vytrvalostí, v lí dokážou pomoci návratu zdraví, p íněst št stí. Boj Jurije Petrovi e Vlasová tím však nekon il. Omyly, jichž se dopustil p i uzdravování, mu zp sobily nové útrapy. Smrt a Život se op t dostaly do st etu. „ Vyšší místa " rozhodla, že sláva*

a síla nebyly ještě docela splaceny, povaha se nezmnila náležitě. Dál uvádím úryvky z rozhovoru pro tisk.)

"Významný sportovec Jurij Vlasov. Jeho slávu bylo kdysi možno srovnat pouze se slávou jiného Jurije - Gagarina. Osm let dosahoval nejnamáhavějších světových rekordů. Noviny o něm psaly: „Je to nejsilnější člověk světa, nejsilnější člověk všech dob. Vlasov je senzace senzací! Jeho vystoupení bylo tak ohromující, tak pohádkové, že v dalších olympijských herách nemá obdobu. Ve světovém sportu ještě nikdo nebyl tak velký a nedosažitelný. Je to vzor opravdového sportovce a vynikajícího představitel svého národa."

(Jak se mám k tomu vyjádřit, abyste mne nepochopili špatně. Sám Vlasov píše, že mu nešlo o slávu, zajímala ho síla, kolik je člověk schopný vydat. Toto úsilí o dosažení veliké síly je projevem úhlavního zájmu v lidské duši. Vlasová úplně posedla. Cím víc člověk dostává, tím víc se mu odebírá. Za takovou slávu a sílu se platí životem. Temné síly jásaly. Člověk propadl do jejich moci, úplně, bez zbytku. Organismus se začal rychle destruovat, zasáhly však vlastnosti v něm. Na světě není nic silnějšího. Úhlavní zájmu nemá hranic, a proto na ni vsadil. Píší a píší ehaném ozdravování podkopal nejslabší místa v organismu a zasadil poslední nemilosrdný úder. Tak se tedy události rozvíjely dál.)

- Jaký byl váš poměr k soupeřím?

- Nenávidím jsem je. Ve vašich očích mi to asi nepřidává na krásu, ale je tomu tak. Když stojíte na stupínku, ani riziko, ani obecnost, ani bolest nemá nad vámi moc. Jen vzdor! Jen boj! Zuřivost povzbuzuje svaly. Dostat svého soupeře, shodit ho! Dosáhnout nemožného - zvíťazte!

Vlasovovi říkali, že je to nad člověkem v brýlích. Kolegové z mužstva obdivovali harmonii jeho těla, za zády mu však říkali „zuřivý slon". Sotva zaslechl cinkání železa na stupínku, byl jako posedlý. *(Lidské v domě je prázdná nádoba. Záleželo na nás, co do ní vložíme. Povahová vlastnost světadíla o kvalitě člověka. Do v domě Vlasová bohužel pronikla a byla tam živena nesmírně negativní povahová vlastnost. Přivedla ho k síle, k vítězství, přitom však nutila jeho organismus. Na druhé straně tam byly i pozitivní vlastnosti.*

Sílu potěbuje člověk i k tomu, aby vždycky zůstal člověkem. Byly tedy dva principy - pozitivní a negativní, totiž být neochvilný při všech potížích a neudržetelný zůstav v boji, potěba porazit soupeře. Je otázka, který z nich se dokáže udržet ve v domě a podívat šije. Dobro a zlo rozpoutává boj ve v domě každého jedince a snaží se dostat ho na svou stranu. Dobro přináší rovnováhu, hodnoty, zdraví, zlo nespokojenost, nepřijemné situace a nemoci.)

- Napsal jste knihu o svém znovuzrození, že?

- Ano. Dostávám mnoho dopisů, které pro mne mají velkou cenu. Hodně lidí mi píše, že jsem jim pomohl překonat sebe sama. Nevědí, že jsem se znovu musel pustit do boje s bolestí.

- Zase jste onemocněl?

- Odvezli mě do nemocnice s nesnesitelnými bolestmi páteře. Ukázalo se, že mám trvalé změny na ploténkách. *(Tomu říkám přestupující se při samouzdravování. Zatím žování páteře upevněvaly svaly, avšak poškozovalo ploténky. Bylo třeba zvolit jiný přístup.)* Operovali mě, na páteři mě připevnili asi dvacet centimetrovou titanovou ploténku, od krku po stehna mě fixovali do sádky. Při operaci mi pravděpodobně vnesli nějakou infekci, protože z páteře jsem měl po odchodu jaký výpotek. Navíc se k tomu přidala chřipka. **Zeněkli, že nemám naději na přežití.** *(Sportovní úrazy a dopování léky poškodily organismus. Byly to důsledky dřívějšího způsobu života, snaha o získání síly, která se formovala na základě povahových vlastností.)*

- Kdybych si byl uměl představit, v jakém stavu mám páteř, kdybych byl měl možnost podívat se na ni oči chirurga, jenž mě operoval. Po operaci mi řekl, že ještě nikdy neviděl tak mohutný kmen, pevnou a širokou kost, upozornil mě však, že chrupavky, vazivo a svaly jsou poznamenány maximálním opotřebením, velkým přetížením. Vyšetření ukázala, že trvalé změny meziobratlových plotének proběhly už skoro před čtvrtým stoletím, kdy jsem jako mladý a nezkušený utrpěl těžký úraz. *(Co způsobilo ten úraz? Povahová vlastnost, která člověka nezadržitelně vlekla k síle. První přetřepáním nebyl úraz, nýbrž volba životní cesty.)* V době sestavování mého programu regenerace jsem o tom však neměl představu. *(Jak*

jsem už vzpomínal, program nepořídil sledky úrazu a neregeneroval to, co bylo poškozeno. Na první pohled to vypadá tak, že si to lov k nezavinil sám, výsledky však mluví samy za sebe.)

Jedenáctého dne po operaci jsem vstal a belhal se o berlích ztrnulý bolestí. Každé ráno jsem se pod dohledem dvou pacientů ušel chodit. Berle jsem brzy odložil. Od krku po stehna mě obepínal sádrový pancíř. K páteři jsem měl pevnou dvacet centimetrovou fixaci. Po týdnu jsem ušel kilometr a zkoušel jsem různé jednoduché pohyby, dostal jsem však chvilku, kruté noční zimnice se zintenzivnily...

(Sám chirurgický zásah oslabuje obranyschopnost organismu, který nedokáže vzdorovat infekcím.) Dál jsem se však pohyboval a pokračoval si: nepoležet se, získat opět aspoň základní fyzickou samostatnost, neviset v posteli a uboze se držet tyče. Pokračoval jsem si: Vstaň, chod a žij! *(V takovém případě je velice důležité vstát v lež, při inučením vlastního těla k pohybu, podnícování k regeneraci.)*

Dva týdny po propuštění z nemocnice jsem doma začal trénovat. Po týdnu mě sících jsem začal navštěvovat sportovní chvilu. Na stadionu jsem v trenýrkách krácel na slunci, zkoušel a hledal zážitky, při nichž se nezadýchám, ale srdce mě pořád bolelo. I páteř. Bolesti srdce se postupně utišovaly, skoro úplně se obnovil jeho rytmus. Tehdy jsem do tréninku začal malinko. Po roce po operaci jsem už byl schopen trénovat půl druhé hodiny. *(Zase začít všechno od začátku, je to však nezbytné.)*

Po tréninku, hlavně po chvilu, mě nesnesitelně bolela záda, jako kdyby mě někdo přetáhl holí. Nejvíce jsem se bál, že upadnu anebo špatně našlápnu. Když upadnu - zlomí se ploténky... Pořád být rovný jako svíčka. *(Myslím, že pravidelným postavením, vtíráním odpařeného močového lá, natahování páteře jógovými cviky, obrazovými volnými naladěními na regeneraci meziobratlových plotének vaziva páteře bylo by se dalo operaci vyhnout.)*

Jednu dobu mi bylo tak špatně, že jsem se dal rodinou a přáteli promluvit k žádosti o invalidní důchod. Byl jsem před komisí, bylo už jen třeba zaříditi formality. Zmocnil se mne však hrozný pocit hanby, že podepisuji vlastní slabost, přiznávám, že jsem zlomen,

poražen, a tak jsem od toho odstoupil... Já sám dokážu uvést všechno do starých kolejí, už jsem si přece vypracoval mocné a poddajné tělo, bez ohledu na dočasná omezení způsobená ploténkou. *(Když se nechtějí stívat jedno za druhým, zdánlivě bez konce, je nejdůležitější neklesat na duchu, všemožně podkopávat v lůžku a snažit se. Pochopíte však, že kromě toho jsou nutné i v domosti. Když získáte v domosti, budete mít i v lůžku.)*

- Jakou skladbu má váš trénink teď, po více než dvou letech od operace?

- Stav páteře prakticky limituje všechny mé cviky. Nesmím jsem zdvihati těžké závažky, nesmím jsem běhat, a proto jsem kvůli udržení optimálního stavu srdce a cévního systému a trénování svalů začal cvičit s malými závažkami na žírně. K nynějšímu dvouhodinovému tréninku jsem se dopracoval za půl druhého roku. Dělám hodně cviků s těžkými závažkami. Neovšem jako kulturista, i když se mi svaly samozřejmě ztvrdí, ani jako vzpěrač, kterému jde o velký výkon, nýbrž jako lovce, který trénuje především svůj srdce a cévní systém. *(V každém případě mě lovce svůj organismus rozumně zatěžovat.)*

- Ve sportuje to tak: když dokážete vytlačit závažky třikrát - čtyřikrát - rozvíjíte sílu. Když pět až šestkrát - rozvíjíte nejen sílu, ale i velikost svalů... Já dělám patnáct až dvacet opakování, a to už je zaměřeno na srdce a cévní systém. Cvičím různým tempem, skoro bez přestávek - rovněž kvůli posílení srdce a cév. Opakuji, že ke dvouhodinovému cvičení jsem se dopracoval postupně, krok za krokem. Nejzávažnější byla orientace podle srdce. Abych neměl žádné bolesti, denně si ve stejné době a ve stejné poloze měřil puls. I ta nejjednodušší kontrola (měření pulsu, zaznamenávání tlaků dýchání, bolesti) umožňuje provádět potmě zmrzlý v tréninku, přesně upravovat zážitky. *(Projev v lůžku při trénování srdce a cévního systému. Kontrola zážitků. Tak musíme pracovat na svém organismu. Týká se to hlavně starších lidí, kteří nevědí, odkud začít. Za něž trénováním srdce a cévního systému, opatrně, zvyšování zážitků že mějte pod kontrolou.)*

Kromě cvičení s malými závažkami cvičím trochu na bradlech a na hrazdách. Večer sedím u psacího stolu a alespoň dvě hodiny denně v

nuji ch zi. Chodím rychle, ale m kce, aby mne nebolela záda... (Ch ze je nejjednodušší, ale ú inný prost edek uzdravování. Je dostupná prakticky každému. V tšina lidí sejí však z pohodlnosti a z nedostatku v le v bec nev nuje. V této jednoduché aktivit si musíme vyty it cíl, projevit uv dom ní a zhodnotit její závažnost pro naše uzdravení.)

Tréning je nyní pro mne životn d ležitý. Musím si udržet formu, aktiyitu, jinak bych se po operaci nebyl zotavil. Dokonce mi p edpovídali, že levou nohu budu tahat za sebou. Atrofovala, p i ch zi se mi podlamovala a zdálo se, že budu nucen chodit s holí. Speciálními cviky, d epy, nemilosrdným zat žováním jsem obnovil všechny funkce už odepsané nohy, takže te se na pohled nijak neliší od pravé. Kdybych se byl smí il s osudem a za al chodit s holí, znamenalo by to už stá í, konec... (Smí ení je projev bezmocnosti lov ka, nedostatek podn t k vyp tí v le, nedostatek v domostí, zúžený obzor.)

Jak by se lov k mohl smít s nehybností? Nehybnost je dobrovolné umírání. Sama p íroda p ece p isoudila všem soustavám organismu nep etržitý metabolismus, neustálou innost, nep etržitě celoživotní trénování.

Nebýt mé fyzické p ípravy, nebýt pot ebného nalad ní, nikdy bych nep ežil ani operace, ani poopera ní období. Nataša (Vlasovova manželka) t i týdny nevyšla z nemocnice. Jedenáctého dne jsem vstal a umíraje bolestí p inutil jsem se ud lat pár krok ..." (To je nejvyšší míra vyp tí v le, výsledek obrovské práce vykonané na rozvíjení vlastní v le. Po získání takového potenciálu lze d lat zázraky.)

- Jak dlouho jste m l v páte i to železo?

- Asi t i roky. Po ád jsem musel být vzp ímený, jako sví ka. Nedávno m operovali podruhé. ty i hodiny mi dávali do po ádku tu ploténku.

- Muselo to být nesmírn bolestivé, hrozné, že?

- Ano. Po p ti hodinách jsem však vstal z postele. Když m léka , Rakušan, zahlédl, jak píšu dopis, vyk íkl: „Operuji už t icet let, ale n co takového jsem ještě nevid l. To dokáže jenom Rus!"

(Za tu dobu se jeho v le ještě víc upevnila a pomohla k ještě rychlejší regeneraci organismu.)

- Víte, n kdy se i mn , jako t m zahrani ním noviná m zdá, že jste nad lov k...

- **Jsem pouze lov k, který má sv j cíl.**

(Když má lov k dostate n silnou životní motivaci, dokáže p emoci všechno. Je-li motivace slabá, nebo nulová, nastává velice rychle konec.)

- Komu jste psal ten dopis?

- Dce i.

- Nataša byla u vás?

- Moje Nataša zem ela.

Jurij Petrovi už necht l v rozhovoru pokračovat. Když trpí silní lidé, trpí velice intenzivn ..." (M žeme ud lat záv ry. lov k si sám volí životní cíl, sám tvo í svou povahu. Na realizaci t chto životních zám r reaguje jeho karma. I dobrem, i slávou, i úrazy, i nemocemi, i zklamáními. Toto utrpení lov k nesnáší sám, trpí i jeho blízci. V rozsáhleším m ítku asto pro idey n kterých lidí trpí celé národy. Tak se tvo í osud lov ka. lov k se bu zm ní, nebo zahyne, Existuje pouze jediná cesta rozvoje lov ka a celého lidstva - poznání, poddajnost a dobrota. Jiná cesta není.)

Valentin Ivanovic Dikul - akrobat na visuté hrazd ve v ku 24 let spadl z velké výšky do cirkusové arény. Utrp l zlomeninu k ížové ásti páte e. Úpln mu ochrnula dolní ást trupu a nohy. (lov k si sám volí životní cíl - akrobacie na visuté hrazd - a to pouze lov k s ur ítými povahovými vlastnostmi. Tyto vlastnosti ho hnaly, ty ho p ivedly do katastrofy. A to rozebíráme z kterékoliv strany, vždy to byly špatné povahov vlastnosti. Špatné vlastnosti nemusí být vždy škodlivé svému okolí. Ovšem n které z nich, jsou-li p ehnané, svému nositeli škodí.)

Dev t m síc ležel Dikul v nemocnici s nataženými kon etinami, citlivost a pohyb se však navzdory lé ení neobnovovaly. Kdysi pružné, silné svaly nohou byly ochablé a malé. P i odchodu

z nemocnice se Dikul ptal ošetřujícího lékaře na své perspektivy, zda má naději na uzdravení. Lékař mu řekl, že její jediná invalidní vozíček, v lepším případě berle. A si prý cvičí svalstvo, a mu někdo pravidelně ohýbá a natahuje klouby na nohou, masíruje. Byl mu znám první stupeň invalidity. *(Podle zkušeností lékaře v době zůstává člověk po takových úrazech doživotně mrzákem. Využily se všechny poznatky, jimiž disponuje medicína. Pokud nepřinesly žádoucí výsledek, víc nedovedou. To však neznamená, že neexistují jiné poznatky a prostředky, které by dokázaly zregenerovat člověka i po takovém úrazu. Jsou dvě možnosti: přijmout postoj lékaře v době a do smrti zůstat mrzákem. Anebo hledat jiné cesty, jiné způsoby regenerace. Co když se to podaří!)*

Když se člověk stane takové neštěstí, a všechny ostatní možnosti lidského života jsou nedostupné, zbývá jediný cíl - opatřit získat ztracené zdraví. Motivací je regenerace zdraví. Musíme získat poznatky o její realizaci a tyto, i když jsou minimální, realizovat. Vyžaduje si to trpělivost, dokud nedosáhneme určitého stupně uzdravení, regenerace. Jinými slovy, je třeba aktivizovat i zec vlastností v le, pravidelného výtě v le.

Valentin Ivanovic se pustil touto cestou. Chytil se možnosti sebeuzdravení a s neobyčejnou vytrvalostí začal bojovat za oživení svalů a obnovení pohyblivosti od zlomeniny směrem dolů.

Nemohl mu někdo pomáhat, proto musel počítat jen s vlastními silami. *(V takovém případě bylo třeba projevit důvtip, iniciativu, udělat si nějaké zařazení, třeba jednoduché trenažéry apod., aby si člověk při tréninku mohl sám pomoci.)*

Dikul vymyslel jednoduché zařazení, jímž pomocí provazu a závaží jako protiváhy rukama ohýbal všechny klouby nohou, a tak vyvolával pasivní stahování a natahování svalstva. Teď to vyžadovalo v lži trpělivost. Valentin Ivanovic ležel na lůžku a několikrát denně ohýbal a vyrovnával každý kloub svých bezvládných nohou. Tak bojoval s atrofií a zlepšoval zásobování svalstva krví. *{Vzpomeňte si na zákon o snižování funkčnosti v důsledku nepohyblivosti. Svaly jsou bez pohybu nepohyblivé a vysychají. Abychom tomu zabránili, musíme v nich aktivizovat krevní oběh, nutit je k pohybu.)*

Nucené pohyby nohou mu šly dobře, avšak nemohl dosáhnout aktivního, samovolného zkrácení svalů na základě signálu, centrální nervové soustavy - nohy zůstávaly nehybné. *(Takse získává zkušenost, která už ukáže, že mu je ten nebo onen prostředek vhodný. Pohyb sám nestačí, bylo třeba, aby se stal v domě, aby se obnovily poškozené nervy.)*

Valentin Ivanovic dále přemýšlel, hledal a začal trénovat tak, aby pohyb maximálně odlehčil. Pomocí rukou a blokového systému vyrovnával vlastní váhu nohy nebo jejich jednotlivých částí. Byly jako beztlížné. Pak dával mentální rozkazy - ohnout, narovnat. Zkoušel aktivizovat svalstvo. Tak aktivizoval i formu života v prostoru a postupně regenerovala spojení porušená úrazem. Po několika měsících se začaly objevovat slabé stahy svalů nohou a sotva postehnutelné pohyby. Práce na uzdravení prostřednictvím formy života v prostoru začala regenerovat materiální tkáň. Úspěch Dikula povzbudil. *(Tak tomu má být. První pozitivní výsledky musíme v domě „rozdmýchat“. To vyvolá mohutnější a výraznější podněty, aktivizuje vydatnou energii uzdravování.)* S dvojnásobnou dávkou energie vytrvale pokračoval v každodenním tréninku a přidával masáž. *(Teď už zbývá jen vydržet, vydržet, uplatnit svou v lži dosažení vytčeného cíle.)* Až po dvou letech a sedmi měsících úporného tréninku dokázal Valentin Ivanovic udělat první samostatný krok. První krok - to je ohromně mnoho, a zároveň nesmírně málo. Vstát, sednout si, udržet rovnováhu a potom prostě chodit, to ještě nedokázal. *(Důležité bylo, že metoda začala nést pozitivní výsledky.)* Každodenní několikahodinový trénink s masáží, chůzí, ležebným tloučkem, a hlavně s bloky a protiváhou jednoznačně vedly k regeneraci. *(Léčení, regeneraci, uzdravování a trénink musíme kvůli efektivitě stále mít. Je to jistý druh tvůrčivosti. Radím jistě touto cestou. Po dosažení pohyblivosti bylo tedy třeba změnit trénink tak, aby podnět, který vysílá do nohou, byl mohutnější. Podíváme se, jak to dělával Dikul.)*

Když už svaly byly pohyblivé, metodika změnila. Místo maximálního odlehčování Dikul začal postupným zvyšováním protiváhy zvyšovat odpor kladený prací svalů, aby dosáhl většího sva-

lového nap tí. Tak rozvíjel sílu svalstva. Krom toho si Valentin Ivanovic vypracoval speciální cviky zaměřené k propracování každé svalové skupiny. *(Svalovou zátěž mžeme zvyšovat zvyšováním váhy závaží, po tu opakování a krácením přestávek mezi jednotlivými opakováními.)*

Dikul postupně zvyšoval počet opakování s novým a těžším závažím. Zaal několik desítkami a končil několika sty. Když se tréninkem dopracoval k několika set násobnému opakování, zvýšil váhu bloku. *(Není jiné východisko, musíme vynakládat stále v těžší a v těžší výpětí v le. Zde se opět uplatí uje zákon snižování funkce a jejich trénovanosti: když něco poád a intenzivně pracuje, roste a zdokonaluje se. Přitom je důležité zachovat přirozenou regeneraci racionální přístupu. Pokud nenastane úplná regenerace, mžeme následovat vyerpání a zhoršení.)*

Valentin Ivanovic se při tréninku vždycky řídil svými pocity, nikdy se nesnažil o co nejrychlejší dosažení cíle. *(To je nesmírně cenná povahová vlastnost, projev nezbytné racionality.)*

Po dalším roce úporného tréninku dosáhl cíle - pohyblivost ochrnutých svalů se úplně obnovila. Navíc rychle rostla intenzita cvičení. *(Nezlomnost, v domosti, v le, víra ve vlastní síly, trpělivost umožnily úplnou regeneraci organismu. Byl to zázrak. Mžeme ho dosáhnout kdokoli, přitom ty letěm výpětí v le. Nejtěžší je první krok. Lov k musí absolutně vnitřně silám vlastního organismu. Po dosažení prvních výsledků jde už všechno snáz a veseleji.)*

Dikulovo tělo se tak upevnilo, že se rozhodl vrátit se do manéže jako silový žonglér. Krom blokového systému protiváhy začal nyní trénovat s malými a velkými inkami, se závažím, a jejich váhu neustále zvyšoval. Valentin Ivanovic si uvědomil lépe svou sílu námahy, pocítil její tvořivý dopad na organismus. Tak dostal podnět k práci s inkami, ke stále větší výpětí. Zaal se připravovat na dráhu silového žongléra. Příprava na vystoupení mu trvala tři roky. *(Je důležité uvědomit si a pochopit, že cílovým projevem v le je svalové napětí. Prostřednictvím svalového napětí buduje v le organismus.)*

Šedm let po těžkém úrazu Valentin Dikul opět vstoupil do cirkusové arény. *(Teď si všimneme, jak a v čem se změnila jeho povaha.)*

"Když jsem onemocněl, často mnavštěvovali přátelé. Pak jejich návštěvy řídly. Musel jsem se z toho dostat sám, musel jsem něco dlat. Požádal jsem o samostatný pokoj a začal se v novat nemocným dít, založil jsem rodičovský výbor. Sám jsem byl ještě na invalidním vozíku. V podstatě jsme si pomáhali navzájem. Já dít a rodiče mně. Tak se mi podařilo dostat se z beznadějně situace. Po všech těžkostech, ba i zoufalství nedokážu lhodějně chodit okolo cizího utrpení." *(Když lov k prožije útrapy, pozná všechny podrobnosti vstání z popele, jeho povaha se úplně změnila. Je to vlastně naprosto jiný lov k, povahou i tělem. Dobrota, soucit, citlivost se stanou jeho základními povahovými vlastnostmi.)*

Sledovat, jak Dikul pracuje s pacienty, byl prostě zážitek. Dlal to s nadšením a vždycky se trochu usmíval. Dobrotivě, mžeme, povzbudivě. Zdálo se, že už tím úsměvem se nemocným ulevilo, nabýli jistoty, že všechno se obrátí k dobrému. *(Duševní vlastnosti se projevují dobrotou, nadšením, krásou pohybu.)*

P i práci s pacienty Dikul využívá psychoterapii jako základní prvek sebeuzdravování. „P edstavte si, že lov k žije aktivním životem, a najednou ho postihne t žký úraz, a je p ipoután k l žku. První pokusy ud lat n jaký pohyb jsou bezúsp šné, a navíc p íbuzní a známí na n j pohlížejí s lítostí, jako na odsouzence. (*Chování okolí asto zhoršuje stav t žce nemocného. Blízcí lidé mu naopak mají vlévat jistotu, podn covat v li, nutit k aktivit , pomáhat.*) lov k podlehne panice, stává se bezmocným, fakticky se vzdává boje - prý se to stejn nepoda í. Je tedy nesmírn d ležité umožnit nemocnému, aby v il, v p ípad neúsp chu aby nezoufal, aby cht l a dokázat den co den bojovat o své zdraví. (*Práv v tomjepodstata projevu pevné v le.*) Proto se snažím u každého pacienta probudit nejen touhu, ale p ímo vyvolat nadšení pro samostatný trénink. (*Je t eba utvo it silnou motivaci.*) Vsugerovat mu víru, že zvít zí nad nemocí a ur it se uzdraví. (*Pro v tšinu lidí je nesmírné d ležité vsugerovat jim víru ve vlastní síly, oduševnitje vlastním p íkladem.*) Úsp ch cvení velice závisí na vytrvalosti hrani ící až s fanatismem," íká Dikul. (*To jsou ty povahové vlastnosti, jež pomáhají p i vít zství nad nemocí.*) Valentin Ivanovic Dikul má ruce emeslníka a hlavu vynálezce, badatele. Ve všem dokáže dosáhnout profesionality, dobrat se k jádru problému. A co je nejd ležitější - umí si získat okolí, nakazit je svou energií. (*Projev vlastností v le posíl uje auru a ta potom z lov ka vyza uje. Lidé, které toto vyza ování zasáhne, bezd n p íjímají jeho myšlenky, nabíjejí se jeho energií.*)

Utvo me záv ry: první volba životní cesty vedla k úrazu. íto byla vina? Pouze jeho. Tak se zformoval osud, který si sám vyvolil. Náprava, získání práva na plnohodnotný život, si vyžádala ohromné vyp tí v le, což vedlo k naprosté zm n osobnosti, k novým názor m na život, ke zformování nového t la.

Povahové vlastnosti utvá ejí osud a karmu lov ka. Jedny zp - sobují tragédie, jiné povahové vlastnosti pomáhají p i regeneraci, zlepšení osudu. To vše se snažím demonstrovat vám na p íkladech.

SAMOREGULACE OSOBNOSTI

Musíme se vyhýbat ne innosti a nepo ádnosti.
L. N. Tolstoj

Povinností lov ka je zdokonalovat,
formovat a p i náchylnosti ke zlu rozvíjet
své mravní kvality.

/ . Kant

Samoregulace osobnosti je nesmírn složitá, namáhavá a vyžaduje ur ité v domosti. Tého otázce se už od pradávných dob v novala veliká pozornost. V citátu z Katcha-upanišády (Vypráv ní o Ni ike-te) se íká:

V z, že Atmanje ten, kdo se veze v ko áru.

T lo - to je ko ár.

V z, že rozum je ko í.

Myšlenka - uzda.

íká se, že city jsou kon . A to, co p sobí (na city), je jejich pastva.

Mudrci íkají, že sp ežení se skládá z t la, cit a myšlenky. Je ten, co se kochá (Atman).

Ten, co žije nerozumn ,

Nikdy si nenamáhá mysl,

Ten neovládá své city,

Jako ko í neposlušné kon .

Avšak ten, kdo žije rozumn ,

Kdo neustále namáhá svou mysl,

Ten ovládá své city

Jako ko í poslušné kon .

Každá samoregulace osobnosti za jiná poznáním mechanismu stavby a řízení formy života lovka v prostoru, mechanismu vzájemného působení formy života v prostoru a fyzického těla.

Vlastní samoregulace osobnosti za jiná působí jejím prvopodstatku a končí ve fyzickém těle. Co tedy musíme sledovat ve vlastní osobnosti, aby byl náš život zdravý a plnohodnotný?

1. Nemrhat, nýbrž uchovávat a stále doplňovat životní energii, jež je základem formy života lovka v prostoru.
2. Na základě v domostí o mechanismu jednání zrušit usměrňovat formu života v prostoru.
3. Znat způsob působení fyzického těla na formu života lovka v prostoru.

Každá z těchto tří tezí má samozřejmě své pododdíly. Projdeme si je.

I. Nemrhat, nýbrž uchovávat a stále doplňovat energii, jež je základem formy života lovka v prostoru.

Tato teze má několik částí:

- a) vypětí v těle,
- b) osobnostní význam - životní cíl,
- c) hierarchie vnitřních hodnot,
- d) správné vytyčení životních úkolů a jejich řešení.

Volní neboli psychické vypětí osobnosti ukazuje, do jaké míry disponuje životní energií potřebnou k neustálému organizování vlastního jednání. Každý lovek realizuje vypětí v těle podle své individuální konstituce, intelektuální úrovně, emocionálního znečištění, což vede k rozdílné produkci životní energie. Proto jedni vyrobí během 24 hodin víc, druhí méně energie. Zvýšená produkce energie působí ináší vyšší aktivitu. Takoví lidé mají v rodině, v kolektivu, ve společnosti vedoucí postavení, vnucují své názory, životní styl, vytvářejí módu a stupnici vnitřních hodnot lovka atd. Každý jednotlivec má však i své vlastní rozsahy produkce životní energie - od nejmenšího po největší. Když lovek vynakládá minimální vypětí v těle, produkuje málo energie, emoce jsou nevýrazné, mdlé, funkce organismu, vegetativního nervového systému se aktivizuje slabě. Navenek se to jeví jako skleslost, ochablost, nevýraznost

postavy, náchylnost k nejvyšší nemocem. Když se u lovka projevuje vypětí v těle, které se blíží maximu, produkuje se zvýšené množství energie, emoce jsou živé, funkce vegetativního nervového systému aktivizované (krev obsahuje zvýšené množství hormonů, imunita je silnější, metabolismus intenzivnější). Navenek se to projevuje zvýšenou aktivitou, živým zájmem o své okolí, pevným zdravím, pružným tělem, zájmem o druhé pohlaví. Pokud však lovek z nějakého důvodu vynakládá - vzhledem k jeho možnostem - zvýšené vypětí v těle (např. sportovec), spotřebuje nadměrné množství energie, což může mít nepříznivé následky.

K produkování a hromadění životní energie musíme postupovat dvěma způsoby:

- a) využíváním stresu menší a střední intenzity s cílem získání odvetné reakce organismu, jako je trénink a aktivizování,
- b) postupně upravovat tkáň a orgány na zvýšené proudění energie. Nedodržení bodu a) může způsobit psychický zlom.

V doměm vypětím může každý lovek aktivizovat svůj organismus, čímž se zvyšuje jeho schopnost vnímat a zpracovat informaci a lépe ji využívat. Roste i intenzita bytí, lovek snáze překonává překážky, nebojí se obtíží. To vše svědčí o vysokém stupni samoregulace osobnosti. A naopak pasivita, neschopnost poradit si s problémy, strach před překážkami svědčí o nízké úrovni samoregulace.

Cíl života, jeho osobnostní význam pro lovka jsou *generátory, aktivizátory produkce psychické energie, jsou hybnou silou samoregulace a sebezdokonalování*. Životní cíl lovka se projevuje v co nejplnějším odhalení vlastních možností, které probouzejí pocit jistoty a spolehlivosti. Podle toho, jak se lovek chce otevřít a projevit své danosti, bude vydávat svou životní energii a v ještě větší míře ji doplňovat. I. P. Pavlov řekl o cíli života (nazýval jej *reflex cíle*) následující: „*Reflex cíle má obrovský význam pro život, je to základní forma životní energie každého z nás. Celý život, jeho vylepšení, jeho kulturnost se dosahuje reflexem cíle, a to pouze u lidí, kteří si vytyčí nějaký životní cíl a snaží se ho dosáhnout... a naopak, připoutanost k životu zaniká se zánikem cíle.*”

To je jen jedna složka životního cíle. Ta závažněji spojuje pokrokování evoluce člověka jako duchovní bytosti.

Více anebo méně uvnitřní cíl je opravdu potřebný k zachování *duševní rovnováhy* člověka. Cíl života se naplňuje realizováním blízkých a vzdálených cílů. Pravý smysl života je však obsažen ve vzdáleném cíli. Životní cíl musí mít dvě specifika: vyžadovat vytrvalou aktivitu (v opačném případě se nebude podílet na seberealizaci). Plody této aktivity nemohou být přílišné, nýbrž musí se během života stále sbírat (v opačném případě by to nebyl vzdálený cíl). Vzdálený cíl zbavuje člověka pínavy a realizaci svých in-
dividuívých pochybností (distres), vyvolávajících depresi. Osobnostní význam odráží obsahovou stránku individuálního vnitřního, která ukazuje, nakolik člověk ztotožňuje nějakou myšlenku, zvyk, mravní normu, sociální hodnotu, léčebnou metodu atd. s vlastní osobností. Míra takového ztotožnění bývá různá: od naprostého odmítnutí po aktivní boj za jejich realizaci.

Dostali jsme se k pojmu *žebříček vnitřních hodnot* člověka. Osobnostní význam a cíl života souvisí s aktuálními hodnotami platnými ve společnosti. Co se pokládá za dobro a jeho opak, co se považuje za vysoce morální nebo amorální apod. Každá společnost, země, mluví o svých hodnotových žebříčcích. A už vnitřní nebo vnější odlišnosti se každému vnucují určitá hierarchie hodnot, již s dospíváním přijímá nebo odmítá a vytváří si hierarchii vlastní. To závisí na jeho intelektuálním vývoji. Když se základní hodnoty žebříčku definitivně zformují, vytváří se životní cíl a nakolik dle svých cílů. Způsob, jakým se snaží o jejich dosažení, se stává jeho osobnostním smyslem. Člověk se s ním ztotožňuje a prosteďností v životě uvádí do života (vychodit školu, zaplatit se na vysokou školu, stát se významným odborníkem, získat dobré placenou práci, založit si rodinu, postarat se dle svých vlastních stáří apod.).

Samoregulace osobnosti ve všech etapách života znamená, že si člověk ze svých tužeb, potřeb, zájmů při dosahování cíle musí umět vybrat a naučit se neschopnosti odříkání. Nesoulad mezi chcím a mohu zanechává pocit kvědy, nespokojenosti sám se sebou. To znamená, že se vnitřní nebo vnější cíli *chtějí* - pod-

le tu, který dozrál a přichází z hloubi formy života v prostoru, staví překážku, blok. Překážka brání odvádění „odpadu formy života v prostoru“ (všechna tato chtějí, to je nespokojenost a pocit kvědy v sobě) v podobě nějakého aktu. Odpad zůstává ve formě života člověka v prostoru a způsobuje deformaci. Deformace zase /lioršuji regulování fyzického těla a jeho funkcí formou života v prostoru, což se podobně jaké dobře projeví chorobným stavem jednotlivých orgánů i celého organismu. Pocity kvědy, nespokojenost se sebou, s životními podmínkami atd. signalizují, že máte takový *holografický* úzlek, jenž vám ubral část z celkového množství energie formy života v prostoru a při pocitech kvědy i nadále ubírá. Musíme se naučit klidně se říkat n kterých v cíli, klidně přijmout vlastní porážku, reálně vnímat sama sebe a své okolí, už od dětství se učit prohrávat a nedělat z toho tragédii (vleklý afekt), ale naopak otužit se, poučit se, využít prohru pro vlastní růst, vytrvale postupovat k cíli.

2. Na základě poznatků o mechanismu jednání zrušením usmírovat formu života v prostoru.

Tato teze má následující kategorie:

- ovládat vlastní chování, náladu a vášně,
- získávat užitečné zvyky a vlastnosti,
- prekonávat kritické životní situace,
- znát a využívat různé typy samoregulace.

Ovládnutí vlastního chování, náladu a vášní si vyžaduje poznání motivy, které je vyvolávají. Při schopnosti usmírovat motivy, vnitřně šije vybírat podle žebříčku vnitřních hodnot snadno a jednoduše dokážeme kontrolovat vlastní chování, náladu a vášně. Kromě toho musíme pochopit a uvést do života velice starou pravdu: *Prapříčina (Atman, Puruša), která tvoří člověka, jeho osobnost, se neustále kochá svým dílem, bez ohledu na to, zda člověk má špatné nebo dobré pocity. Prapříčina se kochá vším.* Dělení na špatné anebo dobré z pohledu člověka - je funkce analytického myšlení, z čehož plyne velice zajímavý a životně důležitý závěr - i když se nekocháte analytickým myšlením, přece se kocháte. Anebo opačně - můžete se kochat analytickým myšlením (považovat zlo za

dobro) a kochat se jako Individuální Duše (Atman). *Mudrci íkají, že sp ežení t la, citu a myšlenek je kochající se Atman. Zm na ne p íjmného v p íjmné vyžaduje zm nu našeho vnit ního postoje k tomu, co vnímáme. I dobré a špatné p íjítejte jako dobro Cokoliv, co iní B h, vede k blaženosti.* Jedin takový p ístup k okolí vám p inese pocity radosti, nadšení, sv t se vám bude zdát dobrý, radostný, spravedlivý. Lidem, kte í se bojí zít ka, nenávidí ty, kdož jim k ivdí, obvi ují okolí z vlastních neúsp ch , jeví se sv t jako hrozný, temný, krutý. A tak všechno špatné, negativní, potla ené, vycházející z vlastního nesprávného postoje, se ukládá v podob holografických energeticko-informa ních vst ík do formy života v prostoru. A naopak, radost z pouhého bytí, bez d lení v cí na špatné a dobré a jejich bezvýhradné p íjímání nenechává negativní stopy ve form života v prostoru, nýbrž živí a upev uje samu prap í inu lov ka (Duši, Atman, Purušu). V tom není nic zvláštního: fyzické t lo se upev uje potravou (jež obsahuje gravita ní a jiné energie), forma života v prostoru se upev uje tepelnou, elektromagnetickou, sv telnou a jinými energiemi, a Duše, Atman, Puruša se živí *poznesenou radostí*. Tuto radost, nadšení, št stí musí lov k vytvá et a erpat z denních životních situací. To je *bohatství*, které *zlo-d ji nekradou a ervi nenahlodávají*. Slunce se rozdává v podob sv telných paprsk a tepla. Zem nám poskytuje místo k životu a podepírá naše t lo. My se rozdáváme v podob veliké lásky pro dobro celého vesmíru. To je smysl *velkého zákona ob ti*.

B hem života projde každý lov k t emi v kovými obdobími: obdobím *Slizu* (organismus je napln n vodou) - od narození do 25 - 30 let, *Žlu í* (v organismu na úkor vody p evažují teplotvorné vlastnosti) - od 25 - 30 do 50 - 60 let a *V tru* (organismus výrazn ztrácí vodu a schopnost produkovat a udržet teplo) - od 50 - 60 a výše se rovn ž kvalitativn m ní vášn . Je-li n který z princip výrazn jší, v daném životním období se p íslušná vaše projevuje výrazn ji.

V období *Slizu* p evládá n ha (hlavn u d tí), láska (vzájemn u dospívajících). V tomto období je lov k *n žný a vášniv milující*. Pokud te nepotká svou vyvolenou, nebude už milovat srdcem, nýbrž rozumem. Bohužel, tato doba už pominula. Obecn je to v k

našení a nejd ležit jší je hned na za átku nalézt sebe sama, nebo v takovém p ípad lze mnohého dosáhnout.

Ve v kovém období *Žlu í* p evládá vaše *radosti a hn vu*. *Vášn* (silné emoce) radosti jsou spojeny se samostatným dosahováním prvních výrazných úsp ch v život , p ízna ných pro toto období. Mladý lov k poprvé ochutná radosti dosp losti - emoce jsou mimo ádn silné, a proto si na toto období života živ vzpomínáme. *Vášn hn vu* vznikají p í p ekázkách a nedorozum ních. lov k má spoustu energie, ale málo sebekontroly a zkušenosti. Proto jsou v tomto období tak ásté výbuchu hn vu.

Ve v kovém období *V tru* p evládá vaše *závisti, nenávisti, pomsty*. *Vášn* však v tomto období vzplanou mnohem h než v p edešlém, projevuje se životní zkušenost a pokles energie. Uvedené emoce vznikají p í zklamání životem, ztrát nad je, zhroucení plán . lov k te už v *dom* závidí t m, jimž se všechno da í. Nenávidí a mstí se každému, kdo ho zklamal, v kom se zmýlil, kdo mu zabránil uskute nit vlastní životní cíl.

Jak vidíte, *vášn* p echázejí kvalitativními zm nami od neuv dom lých u d tí, nedostate n kontrolovaného jednání zralých lidí až k v domém konání starších a starých lidí. Z tohoto hlediska nar stání v domé složky v mentální aktivit zintenziv uje p sobení starých lidí. Proto všechna náboženství mluví *o úct k rodi m, ke starým lidem*, aby se p edešlo škodlivému p sobení z jejich strany (kletb apod.)

Získávání užite ných zvyk a vlastností je spojeno se spoustou obtíží. Jde o to, že mnoho našich in , a hlavn chování jsou automatické. Stávají se návykovými do takové míry, že o nich ani nep emýšlíme. A proto forma života v prostoru strukturuje p íslušnými hologramy tká mozku, tvo í se ustálená nervová spojení, pro n ž je charakteristická zvýšená pohotovost k aktivování. Tak vzniká *dynamický stereotyp*, který vyžaduje stále mén nervové námahy. Dynamický stereotyp se p ítom tak pevn fixuje v mozkových strukturách, že se stává *konzervativním systémem*.

Když se zm ní situace a vzniknou nové požadavky na život, zm na starého stereotypu a vypracování nového je pro nervovou soustavu a formu života v prostoru nesmírn složitý úkol. Vyžadu-

je si to opouští ní pevně zaznamenaného starého stereotypu a nar-
trnutí nových cest nervových spojení, základ nového stereotypu.
Zrušení starého a získávání nového stereotypu má že proto způsob
bit *poruchu* (do asnou) vyšší nervové innosti. Takovou zkoušku
zdaleka ne každý člověk vydrží. To je jedna z příčin, proč se jen
málo lidí dokáže v novovat sebeuzdravování.

Představte si, že máte jistý způsob života, v podstatě nesprávný,
jenž ve vás vyvolal chronickou nemoc. Tento způsob života musíte
změnit: musíte změnit režim dne, stravování, myšlení, konzumovat
úplně jiné potraviny, zvýšit aktivitu, zavést několik procedur,
které jste dříve nikdy nedělali. Takto musíte v mozkové kůře na-
rtnout naprosto nové spoje, zrušit starý stereotyp. To vyžaduje veli-
ké vypětí vlivu. Nadto všichni kolem vás, rodina, v níž žijete, kole-
gové, žijí po starém a bezdělně vás táhnou zpět do vyjetých kolejí.
Nepodlehnutí takovému vlivu je dvojnásobně těžký úkol. Mohou
vás pokládat za bílou vránu, přátelé se mohou od vás odvrátit, spo-
lupracovníci vás nechávat. Vy přitom musíte, aniž byste své názory
nikomu vnucovali, jít vlastní cestou, jež vás přivede ke zdravému
způsobu života. Je to bourání starého a budování nového. V období
takového zlomu člověk hubne, vypadá hrozně, v hlavě má zmatek.
Utvoření nových zvyků, potěb, způsobu myšlení, vztahu ke svému
okolí, zlepšení vzhledu, obnovení přirozené normální formy těla je
co do trvání absolutně individuální.

V přechodném období se člověk nachází ve zvláštním emocio-
nálním stavu. Emoce jsou obvykle intenzivnější. Když je neovlád-
neme, způsobí prohloubení našeho celkového stavu, což se proje-
vuje vleklými chronickými nemocemi: vysokým tlakem, žlučovým
a dvanáctníkovým vředem, cukrovkou, spoustou kožních ne-
mocí (ekzémy, kopřivky, neurodermatitidy). Nakonec si přečteme
hromadu zdravotnické literatury a chceme se zbavit vleklé chro-
nické nemoci, jež nám dává nepřijemnosti. Měníme svůj způsob
života, bouráme starý dynamický stereotyp, rušíme předešlé spoje,
což celkově oslabuje organismus, takže se kromě zintenzivnění
vleklé chronické nemoci najednou z ničeho nic objeví ještě dvě
nebo tři další bolesti. A tu si člověk klade otázku: ozdravuji se,
dávám organismu prospěšné věci - a výsledky jsou negativní. Pro-

pukne *panika*, záporné emoce, stav se po něm prohlubuje. Lidé nadá-
vají na autory, tvrdí, že je balamutí, vypráví jim pohádky a za-
nou se léčit tabletami, které jim předepíše lékař. Přitom jde jenom o
přirozený proces nahrazování jednoho dynamického systému dru-
hým, což musíme přetrvávat.

Vysvětlíme si, kde se v tomto období vzaly tyto dvě bolesti.
Ve skryté podobě existovaly v organismu už dávno a čekaly, až na-
stane vhodná doba. Celkové oslabení organismu způsobí sobě-
nou dynamického stereotypu - starého v nový - je pouze obnažilo.
Takový test vám ukáže, nakolik je váš organismus zničený.

Co se týká myšlení, musíme si vypěstovat tři dobré zvyky: - jasně
formulovat myšlenku a vyvést ji na povrch, - špatnou myšlenku nebo
náladu změnit na jejich protiklad - přetvořit špatné v dobré, - snažit
se logickou cestou prozkoumat příčiny, jež vyvolávají špatné myš-
lenky, nespokojené nálady a odpovědět si na otázku, zda to vše stojí
za takové prožívání nebo ne.

- Když je vaše myšlenka slabá a nedostatečně zformovaná, vyvo-
laná vnějším nebo vnitřním obrazem, jasněji zformulujte a vynes-
te na povrch v podobě fyzického aktu nebo logického činu. Držte
se přitom vlastní hierarchie vnitřních hodnot, myšlenku nepotla-
čte, ale převeďte ji do neškodného stavu.

Vnětřních zemích mají například v továrnách kabinety na psychi-
ckou relaxaci. Když nadřízený pokárá pracovníka, a tomu se to ne-
líbí nebo to pokládá za nespravedlivé, zajde do takového kabinetu
a odvede svůj pocit nespokojenosti do boxerského pytle. Obyčej-
ně se mu znatelně uleví a zbaví se emocionální neistoty.

- Každá myšlenka nebo nálada má svůj protiklad. Chcete-li se
zbavit nežádoucí myšlenky, nálady, soustředte se na její protiklad.
Čím je obraz protikladu a jeho naplnění smyslovými pocity jasnější,
tím rychleji a pevněji dobrý obraz a myšlenka potlačí a vytlačí
špatnou.

Máte například špatnou náladu, jste smutný. Vyvoláte si představu
slunečního rána, vzduch je svěží, ptáci zpívají, vy jste mladý a bez-
starostný, máte z toho radost a přestavíte se sám sebe, že všechno

je v po ádku. Nezapomínejte na starou moudrost - *sv t je takový, jaký je váš postoj k n mu.*

- Zkoumejte špatnou myšlenku nebo náladu. Kde jsou její ko e ny, co je její základ, pro vás tak zneklid uje? Pak pomalu p ijedete na ko en v ci a zjistíte, odkud a pro ono zlo p ichází (m žete n kolikrát znovu i prožít okamžiky, jež vás zneklid ují, abyste je smazali, uvolnili energii, která tento hologram utvo ila), jaké jsou jeho d sledky a za nete konat bez záporného emocionálního zbarvení.

Spadl vám nap . na zem oloupaný banán - a vy si d láte vý itky. Ve skute nosti se nestalo nic hrozného, jen jste p išli o peníze. Kupte si další banán a nezopakujte chybu. P ijm te to jako pou e ní a vyvo te z n j logické záv ry. M žete tak jednat i u bolestn jších záležitostech, když vás opustí manžel (manželka). Ud lejte si analýzu situace, jež to zp sobila, a nedopoušt jte se už podobných chyb. Tím vším život p ece ještě nekon í!

Je nesmírn d ležitě vyp stovat si schopnost *p ijímat vše tak, jak to je.* Necht jte všechno a všechny p etvo it k obrazu svému, ve všem mít pravdu. Pochopte jednoduchou pravdu: každý jedná podle své vlastní individuální konstituce (to jsou jeho pot eby) a intelektuální úrovn . ím víc lov k ví, tím je ke svému okolí tolerantn jší, tím lépe se cítí v jakékoliv situaci.

Vaši blízcí nap . nemají zájem o správné stravování, rad ji kombinují maso a potraviny s obsahem škrobu, po jídle pijí, syt jedí p ed spaním apod. Nenu te je, aby jednali správn , protože v nich vzbudíte odpor, nepochopení a následn konflikt. Jemn jim to vysv tlete, dejte jim p e íst knihu, ilustrujte vlastním p íkladem. V - te, že to úpln sta í k tomu, aby rozumný lov k pochopil a pomalou ku zm nil sv j nesprávný zp sob života. Netahejte ostatní st j co st j za sebou, nep ed lávejte je. Každý lov k má v tomto živo- t sv j úkol, a si ho eší sám, a se sám u í.

K vyko en ní špatného zvyku a k jeho nahrazení užite ným musíme ud lat následující:

- Zformulovat si pevně a nezvratné rozhodnutí a podle n j jednat. Bez takového rozhodnutí lov k není s to aktivizovat a nepo- t ebným sm rem navést psychickou energii a musí na to vynaložit

p íliš mnoho námahy. Pevným rozhodnutím v le vznikne zvláštní energetické centrum, které se postará o následnou aktivitu k realizaci zám ru.

- Ze za átku si nevyty ujte moc t žké úkoly. Vyhýbejte se situa- cím, kdy se starý zvyk projevuje p íliš intenzivn . Naopak, zpo át- ku si zám rn vytvá ejte situaci p íznivou ke zformování a zafixo- vání nového zvyku.

Chcete si nap . vyp stovat užite ný zvyk - nejst p ed spaním. Pokud budete asto chodit na zábavy s bohatým pohošt ním, nepoda í se vám to. Musíte proto taková pozvání odmítnout.

- Je d ležitě dodržovat nový zvyk, dokud se nezafixuje tak, že jeho p íležitostné porušení nebude pro vás nebezpe né. Pamatujte si, že p í st ídání jednoho dynamického stereotypu druhým probíhá boj starého s novým. V tomto období se musíme postarat, aby nový zvyk n kolikrát a bez p erušení zvít zil, dokud se díky opa- kování, nezafixuje natolik, že za každých okolností dokáže zvít zit nad starým. Nezapomínejte, že *jediné vít zství špatného zvyku* zni- í výsledky mnoha d íve dosažených vít zství.

Um ní p ed lávat sám sebe spo ívá p edevším ve schopnosti jít zvoleným sm rem. Tuto schopnost si lov k vyp stuje, když se systematicky u í p *ekonávat sám sebe* v b žných všedních mali - kostech.

T í základní typy samoregulace.

- 1) zintenzivní pohybové aktivity p í intenzivních emocích: když je lov k vzrušen, nem že posed t, po ád se pohybuje, vylévá si n komu duši,
- 2) když jsme skleslí p ejímáním nervových podn t z receptor umíst ných ve svalech (p í fyzickém nap tí a fyzické zát ži v bec), p sobením na smyslové orgány, receptory pokožky (hudba, sv tlo, studená sprcha, masáž atd.) tonizujeme mozek,
- 3) využití obvyklých signál , jež jsou spojeny s ur itou úrovní ílosti, a proto ji obdobným zp sobem vyvolávají. Nap . v p átelském mikroklimatu, porozum ní v pracovním kolekti- vu jde práce mnohem lépe.

Nyní se budeme podrobněji v novat uvedeným typ m samoregulace, p i emž budeme pracovat s pojmy Jing a Jang (Jing - vnější, Jang - vnitřní).

První typ samoregulace se realizuje odreagováním. To znamená, že p i silném a náhlém podnětu (radostná nebo špatná zpráva) za neaktra rozumu produkovat psychickou energii tak intenzivně, že mozek sám není s to rychleji uvést do rovnováhy, a proto se bude v těle na energie odvádět nervovou soustavou do periferních a pohybových reakcí. Jang - vnitřní, aktivizovalo Jing - vnější. Pokud takové náhlé a mimořádné vykypaní energie v podobě silných emocí člověka neodvede přes pohyby nebo hlas, pak se přebytná energie přispěje k emocionální reakci hromadění formy života v prostoru a vyvolá silné vnitřní napětí, jež se ve fyzickém těle projeví zvýšením krevního tlaku, zrychleným dechem (a tedy zintenzivněným odbouráváním kyslíku uhlíkatého z organismu a dalším rozvíjením nemoci). Tak se to vzniklé emocionální znečištění, hromadí v určitých místech organismu a způsobuje v důsledku sníženého metabolismu porušení struktury formy života v prostoru, *zmužkávaní*. Jang se mívá v Jing ne na základě přirozeného, nýbrž patologického typu reakcí.

Americký vědec E. Jakobson zkoumal stav organismu p i úplném uvolnění svalstva, aby zjistil možnosti diagnostikování emocí člověka podle napětí jednotlivých svalových skupin. Podávalo se mu stanovit, že emocionální reakce u nemocných i u zdravých lidí vyvolávají *napětí svalstva kostry s přesnou lokalizací pro každý druh emoce*.

U člověka, který během pracovního dne má mnoho nepřijemných a potlačovaných emocionálních dojmů, nahromadí se v organismu neodvedená energie, která způsobuje svalové napětí. Takový člověk se nedokáže uvolnit ani na chvíli. Neodvedená informační část emocí se mu stále a z různých stránek objevuje v podobě nějakého obrazu, aktu. Nemůže usnout, převrací se, trpí, neodpočine si ani ve spánku. To je jedna z příčin nespavosti, oslabení organismu, náchylnosti k různým patologickým stavům, rychlého stárnutí, impotence.

Depresivní stavy tak vyvolávají napětí dýchacího svalstva (pozadí je z toho, že vzniknout astma), emoce strachu způsobují napětí svalového pohybového aparátu (pozadí je z toho, že vzniknout rakovina hrtanu) a sval zátylku.

V souvislosti snad každý člověk trpí neurózou, protože jsme emocionálně zablokováni. Je to dáno nesprávnou výchovou, přesvědčeními apod. Emocionální energie se hromadí v organismu a níčí formu života v prostoru, což se projevuje celkovým poklesem energetiky a pasivitou. Není divu, že člověk trpící neurózou cítí únavu a celkovou slabost. Zablokování emocí a myšlenek v organismu způsobuje jejich neustálé objevování se v mysli v podobě určitých obrazů, stavů, myšlenkových procesů. Jinými slovy, v organismu je tolik emocionální energie, že vytlačuje jiné a zaplňuje myšlenky. Neodvedené emocionální energie způsobují zvýšení svalového napětí v přispějících částech těla, jež ztvrdnou a ztuhnou. Když se člověku podaří uvolnit svaly, jež působí v určitých myšlenkových asociacích bývají mimovolně napjaty, jeho stav se výrazně zlepší (což znamená uvolnění zablokované energie). Takto uvolněním, a ještě lépe speciálním fyzickým zatížením můžeme odvést emocionální znečištění, odstranit negativní pozadí charakteristické pro neurotiky, bez léků dosáhnout stabilního zlepšení zdravotního stavu. Všechno je, jak vidíte, naprosto jednoduché, pokud známe mechanismus vzniku neuróz, třeba naší doby, a na základě tohoto mechanismu vypracujeme preventivní programy k jejich neutralizaci.

Doporučení: Lidé s výraznou konstitucí Žluče, kteří se snadno nechají vyvést z míry, musí vědět o mechanismu destrukce organismu, musí se kontrolovat nebo odvádět emoce do boxerského pytle. Kladnou stránkou onoho jevu je, že pokud se lidé v důsledku nemoci stali nemobilní, mohou roztažením vlastního emocionálního stavu dobýt svou energii, což zrychluje proces jejich uzdravení. Jestliže si například v fiktivním fyzickém cvičení mentálně představujete silné napětí, energeticky vyživujete své svaly, nervový systém a celý organismus.

Kromě toho je třeba vědět, že p i tomto druhu samoregulace odváděním energie *snížujete* psychickou aktivitu, uklidíte se a uvolníte.

Dalším typem samoregulace je zm na p ívodu nervových impulz . Podle zjišt ní fyziolog je svalstvo kostry mohutným zdrojem nervových impulz , které p í p echodu do mozku mohou do zna né míry m nit stav ílosti. Svalové nap tí p ítom energetizací centrálního nervového systému zlepšuje ínnost smyslových orgán .

Tak zní p ísn v decká verze dobíjení organismu pomocí nervových podn t p ícházejících z periferie. Jíng tvo í sv j protiklad Jang. To je ovšem pouze d sledek, hlavní p í inou p ívodu energie je v tomto p ípad v domé zapojení v le ke stimulaci áker. Prozkoumáme onen hlubinný mechanismus. V prvním p ípad samoregulace probíhá vycházení energie bez zapojení analytického myšlení, z roviny prvotního v domí, vlivem náhlého podn tu. Naším úkolem je tento energetický proud bezpeč n usm rnit. V druhém p ípad samoregulace spouštíme hlubinný mechanismus prvotního v domí v dom , pomocí rozumu a v le, a cílem je produkce energie. Tak postupn napl ujeme sv j organismus energií, což vede ke zvýšení psychického tonusu. Jinými slovy: v prvním p ípad se snažíme o snížení p ebytku psychické aktivity (abychom si neuškodili), v p ípad druhém se snažíme o její zvýšení (abychom dosáhli normálního psychického tonusu).

Obrovským zdrojem nervových podn t je í dýchání. Jde o stejný mechanismus. M žeme v dom m nit rytmus a hloubku vdechu, klást d raz na vdech, na výdech nebo na zadržetí dechu. V domé vy len ní n kterého cyklu procesu dýchání r zným zp sobem náš organismus ovliv uje. Fyziolog A. I. Tojtbak ukázal, že impulzy p ícházející z centra dýchání se speciálními nervovými cestami p enášíjí na mozkovou k ru a zásadním zp sobem m ní její tonus: p í vdechu se zvyšuje a p í výdechu se snižuje. Jde o jednu ze sekundárních p í ín schopnosti lov ka vyvinout maximální úsilí ve chvíli zadržetí dechu po vdechu. Krom toho aktivní vdech p í samovolném pasivním výdechu aktivizuje sympatickou ást vegetativního nervového systému, ímž se zintenzív ují metabolické procesy v organismu, zvyšuje se množství ervených krvinek, cukru a hormon v krvi, zastavují se zán tlivé procesy a alergické reakce (kortikoidy nadledvinek mají silný protizán tlivý ú ínek), zvyšuje

se arteriální tlak, rozší ují se pr dušky. Prost tento zp sob dýchání aktivizuje sebeuzdravování a uzdravování organismu.

S podobným zp sobem dýchání pracuje mnoho psychologických technik, jako je rebefmk, holotropní terapie, dýchání podle Strelnikovové. P ítom probíhá tonizování nervové soustavy, uzdravování organismu zásluhou popsaných mechanism stimulování sympatické ásti vegetativní nervové soustavy, nabití organismu energií a zároveň í neustálým vyvíjením vyp tí v le, jež je zam eno na podporu pot ebné intenzity vzpomínaného dýchání. V organismu se za nou tvo í p írozené opiáty - endorfíny. Tím, že se jejich p ívod neustále zvyšuje, samostatn budí a udržují stav euforie. Vyvoláváním stenických emocí aktivizují endorfíny rovn ž sympatickou ást vegetativní nervové soustavy, podn ují obranné síly organismu a zásobují jej energií. Je to zázra ný lék! A naopak, zadržování dechu (kdy není vid t ani slyšet vdech nebo výdech) podle doporučení Butejka a jiných medita níích technik, a rovn ž krátký vdech, dlouhý a plynulý výdech se zadržetím dechu p í vdechu (zadržetí je mírné, ne maximální, protože takové zadržetí dechu stimuluje aktivitu organismu, p íliš silné Jíng vyvolává sv j protiklad Jang) nejvíc uvol uje svaly, snižuje tonus centrálního nervového systému a krevní tlak, zpomaluje puls, vyvolává stav ospalosti. Musíme však v d t, že *k zachování vysoké koncentrace pozornosti, k úplnému uvoln ní sval a zamezení p ílivu odpoutávajících myšlenek a obrazuje t eba zachovat a udržovat vysoký tonus nervové soustavy.* Takový je postup u rebefinku a holotropní terapie - aktivní krátký vdech a pasivní výdech nosem, kde probíhá snímání energie a aktivizování mozku prost ednictvím íchových hlíz.

ínnost nervové soustavy lze dob e stimulovat í smyslovými orgány. Nap í jasné záblesky sv tla, hlasitá hudba, ostrá v n , silné štípání k že, energické roztírání t la apod. prudce aktivizují hladinu ílosti. A naopak nedostatek impulz p ícházejících ze smyslových orgán vyvolává ospalost, halucinace. Kv íli zvýšení ílosti se proto n kte í lidé rádi zdržují v prost edí s mírným šumem (hudbou), v n ími apod.

Doporu ení: V situaci, která vyžaduje rychlé zvýšení a udržení psychického tonusu je t eba siln napínat svaly, rychle dýchat

s drazem na vdech, intenzivní tíž zátylek, ramena a vlasovou část hlavy.

Pro lidi s výraznou konstitucí Slizu je vhodný druhý typ samoregulace. Pro lidi s výraznou konstitucí Vtru zase opačně: plynulé, klidné pohyby, zpomalený výdech, pobyt v klidném prostředí. V případě podráždění uvolněte svalstvo zároveň s uklidňujícím dýcháním a pobyt v klidném prostředí.

Uvedenou samoregulaci můžete v domě zvyšovat nebo snižovat svou psychickou aktivitu.

Třetí typ samoregulace se realizuje změnou podmínek vnějšího prostředí, tedy okolností, pracovních podmínek, vzájemným porozuměním. Je-li volba správná, člověk se cítí dobře, jinak je podrážděn nebo skleslý. Mikroklima v rodině a v zaměstnání má pro zdraví člověka obrovský význam. Proto se snažte, aby bylo pozitivní.

Závěrem této části chceme zdůraznit tyto aspekty, jimž je třeba věnovat trvalou pozornost.

a) *Snížení systematického zatížení svalové soustavy je nevyhnutelné při intenzivní technizaci společnosti.* Při systematicky nedostatečném zatížení svalového aparátu (nevykládá se napětí v lepešlušné kvalitě) ztrácejí emocionální centra pozitivní náboj potřebný k překonávání kritických životních situací. Mnoho negativních vlivů v našem životě se tak mimoúmyslně intenzivuje a dráždí nás. Stále klesající životní tonus a apatie se spojují s výbušností, s neudržitelnou reakcí na naprostou bžně, bezvýznamné negativní jevy.

b) *Změna rozsahu zážitků na smyslové orgány.* Technizace společnosti podporuje tendenci zvyšování informačního zatížení (především logického na úkor obrazného) smyslových orgánů velké a střední intenzity, při němž odstraňuje potěbu slabých a velmi slabých signálů, jež využívali lidé v dobách, kdy žili v nepříznivých podmínkách. To způsobuje postupné zhoršování ostrosti zraku, sluchu, čichu. Nervová soustava tak přechází z aktivující části slabých signálů, klesá její tonus, probíhají nepříznivé posuny v emocionální oblasti. A intenzivní

podněty (hlasité zvuky, záblesky světla, intenzivní vibrace) vyvolávají podráždění a únavu.

c) *Normální fungování organismu a psychiky vyžaduje, aby se člověk pravidelně uchyloval do úplné samoty a ticha.* Přináší to vnitřní klid a rovnováhu, nezbytné pro zpracování dříve získané informace, zformování a upevnění nových modelů chování a jednání. Pobyt v takových podmínkách je *absolutně nutný*, má-li organismus obnovit svou vnitřní rovnováhu narušenou nemocí.

d) *Člověk musí mít intimní kontakt s okolní přírodou.* Čím je takový kontakt přirozenější, tím je člověk zdravější a vyváženější. Nepřirozené prostředí, nábytek z umělých materiálů, dlažba apod. narušují a deformují intimní kontakt s přírodou. Člověk zbavený kontaktu se stává ničemným a v zájmu uspokojení vlastních choutek a ambic nebere pohled na nikoho a na nic.

Přesobení tyto uvedené faktory v praxi myslivých zemích způsobilo, že asi polovina nemocních lidí je obsazena pacienty s psychickými poruchami, z nichž 40% tvoří schizofrenici.

3. Musíme poznat způsob sobení fyzického těla na formu života člověka v prostoru.

Tato teze má několik částí:

- vliv vnitřního prostředí organismu na emoce a náladu,
- vliv různých stimulátorů na formu života v prostoru,
- vliv medikamentů, jako jsou trankvilizery, na životní tonus osobnosti,
- vliv „buněného v domě“ na jednání člověka.

Vliv vnitřního prostředí organismu na emoce a náladu je velice závažný faktor, o němž byla řeč v souvislosti s ošiváním organismu a se stravováním. Nyní se na to podíváme z hlediska psychických specifíků.

Centrální nervový aparát emocí a nálady člověka je souhrn mozkových útvarů, jež se nacházejí v mozku a v limbické soustavě (mluvíme o emocionálním mozku). Všechny tyto struktury jsou hojně omývány krví, jejíž chemické složení závisí na *rozsahu a obsahu žne išťní organismu* (například odpadem z tlustého střeva nebo z jater)

a na složení stravy. Když někdo například trpí pravidelnou zácpou, krev, jež omývá emocionální mozek, bude nasycena toxiny pocházejícími z tlustého stěva. Takový člověk je skleslý, jeho emoce jsou nevýrazné a negativní. Když někdo hodněko není jídlo paprikou a jiným pikantním kořením, pocházejí tyto látky zároveň s krví do emocionálního mozku a vyvolávají v člověku bezdůvodnou zlost a celkové podráždění. Když naopak jídlo není kyselé, mdlé a bez chuti je i krev nasycená takovou stravou a brzdí aktivitu „emocionálního mozku“, člověk je skleslý a bez radosti. Použijeme-li staroindické pojmy *sattva*, *radias* a *tamas*, zjistíme, že *sattvická* strava udržuje normální vnitřní prostředí lidského organismu a její působení na emocionální mozek je vyvážené. Stravu, která v krvi produkuje látky dráždivé působící na "emocionální mozek", pokládáme za radžasickou, naproti tomu stravu produkující v krvi látky, jež mají na "emocionální rozum" brzdící účinky, považujeme za tamasickou. Uvedené dělení potravin na udané tři skupiny je provedeno tisíciletími.

Doporučení: Dosažení stabilní nálady, povznesených emocí vyžaduje, abychom od základu ovlivnili svůj organismus a jedli stravu bez ostrých přísad a koření. Existují však jisté rozdíly, jež souvisejí s individuální konstitucí. Tak lidé s výraznou konstitucí *Slizu* by měli pro aktivizování emocionálního tonusu používat v malém množství rozpalující koření. *Pi*rozená strava, bez intenzivních chuťových vjemů se doporučuje lidem s výraznou konstitucí *V*tru. Všichni ostatní by měli konzumovat *sattvické* potraviny.

V současnosti existuje ohromné množství stimulantů, počínaje tabákem a káfejím a konče alkoholem a narkotiky. Životní zkušenost ukazuje, že lidé, kteří pravidelně užívají stimulanty, jsou na nich závislí a později upadají. Proč je tomu tak a jak to probíhá?

Normální stimulace lidského organismu má tento průběh:

1. Aktivizuje se v domě (analytická část rozumu).
2. Na základě vnitřní vlny (je třeba se přinutit něco vykonat) uvádí v domě do pohybu akry.
3. Akry aktivizují nervovou soustavu.
4. Současně s nervovou soustavou (s **nepatrným zpožděním**) se aktivizuje endokrinní soustava.

5. Endokrinní soustava produkuje a vylučuje do krve zvláštní látky (ty jsou analogické s celým spektrem stimulantů, ovšem pirozené), jež vyvolávají pocit komfortu, euforie nebo dokonce extáze.

Stimulace organismu umělými stimulanty (tj. takovými, jež organismus nevyprodukuje sám) se zásadně liší od pirozené a je dimenzálně odlišná. Když se umělý stimulant dostane do krve, působením na příslušné receptory centrální nervové soustavy vyvolá *iluzi* stimulace. Přitom zablokuje žlázy s vnitřní sekrecí a specifické mechanismy, které spouští produkování pirozených narkotik při emocionálních reakcích. Mnohem závažnější je však zablokování *aker* a *nedostatek v le*. Vždy každý emocionální stav je následkem hnutí mysli, vpravení v le provázené vysláním psychické energie do nějakého centra s cílem, aby se otevřelo. Když se takový mechanismus necvičí, nevyužívá, podle přírodních zákonů zaniká jako nepotřebný. Tak člověk přichází o nejdůležitější mechanismus, který tvoří formu života v prostoru: aktivizování prvotního v domě, projev vpravení v le, přetvoření energie v domě prostřednictvím *aker*. Ve fyzickém těle atrofuje mechanismus produkování pirozených narkotických látek, člověk se dostává do stále větší závislosti na stimulantech umělých, a tak postupuje jeho všestranný úpadek. Rozsáhlé užívání trankvilizátorů a hormonálních přípravků jak na léčení různých nemocí, tak ke korekci emocionálního stavu zdravých lidí (stažení životního tempu, snížení psychická a emocionální traumata při komunikaci, snížení duševní vyerpání, zvýšení výkonnosti, zbavit se špatné nálady, pocitu nespokojenosti atd.) je nesmírně škodlivé. Destrukce působení těchto prostředků je podobná jako u narkotik, alkoholu atd.

V současnosti jsou například velmi aktuální hormony produkované kůrou nadledvinek: kortizon, prednizon apod. a hormon produkovaný přední částí hypofýzy - adenokortikotropní hormon, jež zvyšují celkovou obranu proti stresu, potlačují zápalivý proces. Jejich užívání však blokuje pirozenou produkci hormonů, v těle lovků atrofuje. Dávkování hormonů se proto zvyšuje a zvyšuje se i jejich škodlivý dopad na organismus. Člověk, který si zvykne na hormonální léčbu, brzy podléhá destrukci a umírá. *Pochopíte, že*

pot ebujeme stres, pot ebujeme aktivitu, která tyto látky produkuje p irozenou cestou a p irozenou cestou upev uje organismus. Pro to musíme b hat, otužovat se, fyzicky se namáhat.

Trankvilizátory, antidepressiva „vrážejí dovnitř a potlačují“ záporné emocionální stavy v organismu, což vede ke změně povahy člověka a k vážnějšímu onemocnění (kvůli deformaci energetiky a struktury formy života v prostoru). Mnoho psychiatrů zaznamenalo tento jev a jsou přesvědčeni, že jakékoliv zasahování do zdravé psychiky člověka v konečném důsledku vede k porušení harmonie osobnosti. Klesá a stává se méně výrazným spektrum emocí (objevuje se lhostejnost, bezcitnost, egoismus), méně se vnímání světa, snižují se adaptační schopnosti. Takto trankvilizátory, antidepressiva a hormony podkopávají psychické a fyzické zdraví *zdravých lidí* a stav nemocných ještě zhoršují.

Na tomto místě se poprvé popisuje skutečný mechanismus škodlivých účinků stimulantů (hlavně alkoholu, hormonů a trankvilizátorů) na lidský organismus. Škodlivost léčení, jež používá dnešní medicína, spočívá v tom, že si všímá posledního ohniska tohoto procesu a s jeho pomocí se pokouší přeskočit na organismus. Měl by však postupovat opačně - přeskočit na první (nejdůležitější) ohnisko, umožnit uvolnění aktivizování všech dalších ohnisek procesu uzdravování. Přeskočení z opačné strany vede k zablokování hlavních procesů uzdravování a má opačné účinky.

Podobné výsledky přináší i přehnané bioenergetické léčení. Většina lidí se mylně domnívá, že za peníze lze dostat všechno - bez výměny vlastní vůle. Můžete si patřit dobrého maséra, člověka se senzibilními schopnostmi atd., avšak pouze vy sami můžete zapojit svou vůli, dát do pohybu akry, nasycit formu života v prostoru životními energiemi, aktivizovat emocionální mozek a endokrinní systém. To, bohužel, nemůžete udělat nikdo za vás, bez ohledu na to, jste-li bezdomovec nebo generální editel.

Nyní se budeme v novat vlivu buněného v domě na chybné chování člověka a psychosomatickým nemocem, vznikajícím z tohoto základu. Přecházíme v domě (operace, hypnotický trans, úrazy, prudká bolest apod.) se obnaží fyzické tělo a vše, co v této chvíli obklopuje tělo člověka a vyzařuje nějakou informaci - hlasy a e

lidí, hluk z ulice, vln atd. - se vkládá v podobu informačního kódu do protoplazmy buněk a působí souborně s nimi jejich strukturu. Když se forma života v prostoru zase vrátí a do nich deformací za neprovdit její energie, zintenzivují se, avšak informace v nich obsažená se neprojevuje. Jakmile se však octneme v situaci podobné situaci přecházíme v domě, informace zaznamenaná v našich buňkách se prudce aktivizuje, odsouvá analytický um s jeho racionálními konáními a my začneme jednat a mluvit jako lidé, kteří nás obklopovali během našeho bezvládního domě.

Vysvětlím to na technickém příkladu. Všichni víme, co je rádio. Rádio jako celek - to je člověk. Je v něm stupnice s frekvencemi, na níž jsou umístěny jednotlivé stanice. Část těchto stanic je pevná a trvalá, avšak část pluje nahoru a dolů a přechází přechodem pevných stanic. Pevné stanice - to je naše paměť, plovoucí - to je naše buněčná paměť. Tělesná přechod, to je lidské tělo, napájení energií je forma života v prostoru, bezceť na stupnici - to je náš analytický um. Zapojujeme svět přechod na pevnou stanici, což v našem případě znamená normální fungování lidského organismu. Pak tělesná přechod přechodí k tomu, podmínky přechodí signálu se změny a plovoucí stanice nabíhá na pevnou, nastávají poruchy - což znamená odpojení analytického rozumu a prosadí se slabá stanice, říká se to do reproduktoru, něco, co je v protikladu s informací základní stanice. To se zapojil a pak zmizel reaktivní rozum a přechodí místo naladěné pevné stanici - analytickému rozumu. Doufám, že jsem vám pomohl pochopit mechanismus přechodí nesprávné innosti buněčné paměti.

Během života se člověk na stupnici přechodí - fyzickém těle - mže nahromadit mnoho plovoucích stanic, až zaplní celý její rozsah. Každý životní program spuštěný analytickým rozumem bude pak reaktivní rozum rušit, což se projeví nesprávným jednáním, stavbou e i a jinými nepřirozenými věcmi, které si člověk neumí logicky vysvětlit. Jenom se omlouvá. Taková buněčná paměť vrhá samozřejmě člověka do konfliktů pro něj samého naprosto nepochopitelných, je nesnášenlivý a nevyzpytatelný. Tak vzniká spousta emocionálních bloků, které v konečném důsledku způsobují nejhorší psychosomatická onemocnění.

Tento problém se začal zkoumat ve třicátých letech minulého století a jeho pravdivost dokazuje spousta faktů. První upadání do bezvědomí začíná ihned po porodu. Pohlavní akt po porodu způsobuje zárodku otě, jako kdyby byl v práci. Vše, co v těchto okamžicích říká otec matce, se zaznamenává v buňkách. Dokud dítě nerozumí, čím vše probíhá normálně. Sotva je ale schopno rozlišovat významy slov, informace zaznamenaná v buňkách může být pletená a může aktivizovat buněnou paměť. V situaci, kde se vyskytnou podobné zvuky a slovní významy, jiní reaktivní část mozku dítěte neovladatelným. Ještě výraznější patologický buněný záznam zanechává na dítěte porod, zejména těžký porod, a pokusy o potrat. To vše se zaznamenává a v dospělosti za vhodných podmínek se spustí buněná paměť, což může vést k onemocněním, jako jsou neurózy, schizofrenie nebo psychosomatické nemoci. Jde o tak rozšířený jev, že každý z nás má obrovskou buněnou paměť, která se může (podle situace) kdykoliv projevit v nejbabsurdnější podobě, zhoršením nebo vzplanutím některé psychosomatické nemoci.

Příklad. „Když v mém přítomnosti začne někdo vulgárně nadávat, ztrácím nad sebou vládu a jsem schopen toho člověka zmlátit, což se mi často stává. Nevím proč, ale jen málokdy se dokážu udržet.“

Komentář. Zdá se, že toho člověka někdy ve rvačce srazili na zem a když mu odpojili v domě, začali ho s nadávkami kopat. Buněná paměť to zaznamenala a vzala na v domě, že chce-li člověk přežít, musí zaujmout postoj silnějšího, tedy toho, co bijí, jako ústřední obranu v dané situaci. Jakmile takový člověk slyší nadávky, ty okamžitě aktivizují obrannou reakci organismu na úrovni buněného v domě - uho první, abys přežil.

Není žádné tajemství, že mnozí z nás postihnou zvláštnost ve vlastním chování, například že se v nějaké situaci chováme jako náš otec (silnější člověk), opakujeme jeho výrazy atd. Můžete na paměti, že v rizikových situacích, při ohrožení života apod. buněné v domě vždy přijímá informaci silnější strany a později ji - v případě jakéhokoliv podobného nebezpečí - podvědomě využívá.

Jaké jsou závěry výzkumu tohoto problému: buněná paměť je nejstarší mechanismus určený k přežití organismu. V současnosti se však stává nepotřebnou a překáží normální práci analytického

MÍSTO ZÁVĚRU

Práv jste dočetli mou knihu o povaze, o tom, jak ovlivňuje volbu životního cíle, realizaci vlastností v le, odstranění špatných povahových vlastností atd. Možná vás bude zajímat, jak si sám autor vytyčil životní cíle, jak pokračoval pokračující, bojoval proti nespravedlnosti a mnil se.

Jako sedmiletý jsem nesprávně přecházel přes ulici a srazilo mě auto. Nebyl to příliš těžký úraz, ale hodnou jsem se vyděl, což u mě vyvolalo kožní nemoc - vitiligo (bílé skvrny na pokožce). Byl jsem z toho zakomplexován a dlouho jsem trpěl pocitem méněcennosti. Musel jsem na sobě hodně pracovat, abych se i se skvrnami cítil jako normální člověk. Ve třinácti letech jsem zatoužil po síle. Asi jako J. P. Vlasov. Neměl jsem k tomu ani předpoklady, ani v domnosti. Měl jsem však touhu po poznání a pevnou povahu. Trýznil jsem své tělo na trénincích i mentálně. Mé tělo začalo nabývat potměšilých tvarů, zesílilo. V té době se hodnou uplatila anabolika, ani já jsem nepatřil k výjimkám. Mé výkony prudce rostly. Dostal jsem se do rostovského armádního sportovního klubu. Nejduv jsem byl v karanténě, potom mě sílu jednotky. Ze 100 kilogramů, jež jsem měl díky chemii, nezbylo nic. Vážil jsem 80 kilogramů a byl jsem nemocen. Neměl jsem žádnou sílu. Přesto jsem si za pobytu ve vojenské nemocnici vystihoval lánky o vzpírání a doufal jsem, že budu trénovat.

Konečně jsem dostal dopis, že mě odveleli k armádnímu sportovnímu klubu. Když mi dopis četli, měl jsem o něm plně slz.

Rostov, sportovní klub! Na trénincích jsem postupně dosahoval mistrovských výkonů, dostal jsem však otravu a musel se podrobit operaci slepého střeva. Vedení nade mnou udělalo kříž a zdálo se, že prezident službu budu muset dokončit u jednotky. Sbohem, sně o síle! Během těchto dvou měsíců, které jsem strávil ve sportovním klubu, za azovali mne jako neperspektivního kandidátem pracím. Večer jsem míval volno, a tak jsem vládl železo, rozvíjel sílu, neochvilně si vyl.

Blížila se soutěž, po níž mě měli přeložit k jednotce. Ta osudná chvíle! Nervové napětí mnou úplně zmítalo. V takovém stavu jsem zdvihl závaží, a vbec jsem necítil jejich váhu - byly to prostě technicky správné pohyby. Překonal jsem normu mistra sportu.

Tak tvrdý trénink organismu - ještě nedolévaného po operaci - mě přivodil hemoroidy.

Stal jsem se profesionálním sportovcem a připravoval se na zásadní zvýšení svých výkonů. Utrpěl jsem ale úraz páteře a nedokázal jsem zdvihnout naprosto nic. A to všechno před soutěží, takže mě s hanbou vyhodili.

Trvalo mi asi tři roky, než jsem si vyléčil páteř a zase začal zdvihat ještě těžší závaží. Mé nejlepší výkony byly podobné těm, jaké měl Vlasov na olympiádě v Římě.

Vnovel jsem se sportu a soustředoval na institutu tělesné výchovy. Měl jsem rád předem ty, kde se probírala stavba a fungování organismu.

Vpřítvaceti letech jsem skončil studium a nejak jsem si uvědomil, že sport, síla, o níž jsem usiloval, není to pravé. Život je přece něco jiného. Musím si najít výnosné povolání, založit si rodinu.

Vsedmadvaceti jsem potkal senzační ženu. Vzali jsme se a narodil se nám syn. Najednou ale propukly nejrozšířenější trampoty, začal jsem mít zdravotní problémy. Hemoroidy se každý den hlásily trvalou palčivou bolestí. Jít na toaletu znamenalo pro mne utrpení. Zaaly pochůzky po lékařích. Jsou to dobří lidé, ale pomoci mi nedovedli, mé potíže rostly. Stále víc jsem se uzavíral do sebe, do svých bolestí, upadal jsem a pomýšlel, že skončuji se životem.

Vtom mi něco vnučko myšlenku sebeuzdravení. Četl jsem všechno, co mi přišlo pod ruku, sbíral poznatky a zároveň je ověřoval. Postupem času všechno dostalo určitý logický sled, získával jsem zkušenosti - z vlastních chyb - a můj stav se zlepšil.

Měl jsem ohromnou radost, zápal, touhu říci o tom i ostatním lidem. Založil jsem klub síly, trpěl jsem pracoval s lidmi. Pomalu jsem jim sdělil své zkušenosti, objasnil jsem sobě i ostatním, jak to funguje. Dařilo se mi.

Zmocnila se mne však jakási chamtivost, uv domil jsem si, že na tom mohu vyd lat, a n kdejší zápal zmizel. Vše se stávalo rutinou, pozbyl jsem radost z práce. Tím spíš, že lidé se chovali konzumn . V klubu vzniklo jádro, lidé, kte í pravideln p icházeli na setkání, ale víc než polovina se po ád m nila. Jakmile se jim ulevilo, odešli. Všechno na mne padalo, klub jsem zrušil. Už m to nebavilo.

Roku 1989 za ala pro mne nová etapa. Více jsem psal a cht l jsem své práce vydat. To už jsem byl v Roštov mezi lé iteli populární, asto jsem p ednášel v klubu Nad je. Nechat dobrou práci a dát se na cestu seberealizace jako spisovatel a vydavatel znamenalo velikou odvahu.

První knihu *Dokonalá o ista t la* (vyšlo ve vyd: *Eugenika -pozn. red.*) jsem vydal a v našem m st rozší oval na vlastní náklady. Pak jsem získal svého prvního vydavatele Germana Vladimírovi e Cel-leho. Vydali jsme brožuru *Lé ivé síly* v rozsahu 50 stran, potom i první svazek *Lé ivých sil*. Knihy mi vozili dom . Bylo jich p t, deset, dvacet tisíc. Letní kuchyn se zm nila ve sklad. Cestoval jsem po celé zemi, p ednášel a prodával knihy. M l jsem jedinou touhu - vydávat své knihy sám. S vydáváním knih bylo spojeno mnoho problém , v etn ne estných postup mého vydavatele. P esto se prodalo dvanáct milion výtisk . M j sen o vlastním vydavatelství zastínila mnohem závažn jší záležitost - psaní knih o uzdravování. Musel jsem p ekonat ještě mnoho velmi vážných - i finan ních - problém , ale nakonec se všechno poda ilo.

Uv domil jsem si, že m mé povahové vlastnosti vedly do záhu-by, obíraly o zdraví a pak i o finance, tvo ily m j osud. Práv z takových úvah se zrodila tato práce. Zm nil jsem se, povahové vlastnosti m p estaly ni it, uzdravil jsem se, jsem materiáln zajišt n, m j život se zm nil.

Kdyby podn tem t chto knih byly peníze, nepsal bych je tak rychle. Pouze mnohem závažn jší motivace, práce pro dobro všeho lidstva, uv dom ní si její d ležitosti, d ležitosti, jíž mne obda il B h, dalo mi sílu k tomu, abych vzal tuto tíži na svá ramena a vykonal uloženo práci. Ud lal jsem, co jsem v dané chvíli byl schopen.

M jte stejný životní cíl, poci te jeho závažnost a uve te ho do života. Mám radost a jsem š asten, že se mi v tomto život zda ilo **vykonat aspo jednu užite nou v c ne pro sebe, nýbrž pro vás.**

DODATEK*

DRUHY NEMOCÍ

Nad všemi nemocemi, jež popisuje moderní medicína, m žeme postavit metafyzickou pyramidu, která umožní pochopit metafyzickou p í inu jakéhokoliv onemocn ní. Všechny nemoci lze rozd lit do dvou velkých skupin: karmické a posvátné. Každá z nich má n kolik aspekt .

KARMICKÉ

1. D di né
2. Genetické
3. Dopušt né

POSVÁTNE

1. Brzdící
2. O istné
3. ídící karmu

Každý z t chto aspekt má ještě fyzickou, astrální a mentální rovinu onemocn ní.

Karmické nemoci nevznikají z ni eho nic, vždy jsou spojeny s minulou, se sou asnou nebo s budoucí karmou. Je-li karmické onemocn ní minulosti a sou asnosti vždy zjevné, pak karmu budoucího onemocn ní ur uje sou asnost. Tedy to, ím lov k trpí dnes nebo jaký je v sou asnosti stav jeho mysli a cit . Karmická nemoc je vzdyc-ky trest, který si lov k zavínil sám. S karmickými nemocemi se lov k rodí i umírá, tvo í šije b hem života a p enáší do života p íští-ho. Jejich lé ení je nesmírn složité, protože postihují sou asn fyzickou rovinu t la, astrální rovinu duše a mentální rovinu ducha. U karmických nemocí se aplikují nejsiln jší léky, chirurgický zásah, p sobí na t lo bolestí, p ípadn se neustálými násilnými metodami lé ení udržuje relativn k ehké zdraví. Karmické nemoci mají d -di né i genetické p íznaky. Nejd íve proto uvedeme definici t chto nemocí a pak je budeme ilustrovat konkrétními p íklady.

* P evzato od autora, písícího pod pseudonymem *Astrogor*.

D di né nemoci jsou ty, jež si duše p inesla z minulého života. Je to karma minulosti zt lesn ná v p ítomnosti. Jaký lov k byl, takový z stal a rodi ovské geny tento základ jen upevnily. Podle karmického zákona jaká je duše a duch lov ka, takové rodi e dostane. Jablko nepadá daleko od stromu. Ovšem z jaké v tve spadlo? Z otcovy nebo z mat iny? D di né onemocn ní u chlapce poukazuje na kletbu po mužské linii, u d v ete po ženské. Jasnovidci, kte í vidí minulé životy lov ka, mluví o h íchu, jehož se dopustila vaše matka, babi ka nebo prababi ka. Po mužské linii to byl otec, d de ek...

Každá d di ná nemoc má dv podoby: zjevnou a skrytou. Se zjevnou se lov k narodí. Skrytá se projeví jako komplikace po p ekonání infek ní nemoci nebo jako problém rodi , který dozrává u dít te. N kdo se m že nap . s cukrovkou narodit nebojí onemocn t ve 20 - 30 letech. Skryté p í iny d di ných nemocí záleží v podobnosti: když má dít povahu, myšlení a cít ní jako jeho rodi e, probíhá karmické spušt ní d di ného onemocn ní. Jako by nám B h ukazoval, že jsme od rodi nezd dili talent nebo schopnosti, nýbrž pouze jejich nedostatky. Tak se podobné rodí v podobném. Ve vaší rodin se d di né nemoci v bec nemusí vyskytovat, svým myšlením a cít ním však m žete zamotat skrytý h íšný uzel své budoucí inkarnace. V p íštím život budete muset rozmatávat složitou sple cit a myšlenek vašich rodi , abyste pochopili p ínu vašeho onemocn ní. Když se vám to nezda í, odpov di na tyto otázky budou hledat i vaše d ti, vnuci a pravnuci. Karmická medicína už nyní nabízí každému zp sob, jak p edejít d di ným nemocem. asto slyšíme, že povaha rodi , matky a otce, se liší jako nebe a zem . Vysv tlení je takové: zem - to je tíha ducha a duše, nebe -je lehkost a duchovnost. Je jasné, kterou stránku máme p íjímat a podporovat, jakou duchovní cestou se ubírat. Jen tak m že-me zni it d di nou rodovou kletbu.

Genetické nemoci vznikají na základ povahy každého lov ka, je to jeho individuální karma, zatímco d di né nemoci jsou karma lidí, kte í si jsou podobní. V tom spo ívá zásadní rozdíl genetických poruch a poškození, které se u n koho projeví už p i

po etí. N komu se narodí zdravé d ti, avšak v ur ítém v ku one-mocní a objeví se u nich komplikace na genetické úrovni. Nap . zán t mozkových blan, záškrt a etné jiné nemoci. Typické je, že mnoho genetických poruch probíhá v podob infek ních nemocí, což sv d í o nakažení ducha a duše duchovní ne istotou. D ti si tuto ne istotu p inášejí z minulého života, dosp lí ji získali až v tomto život .

Víme, že nelé éné nemoci se stávají chronickými, vyžadují hormonální lé bu nebo chirurgický zákrok. To všechno se geneticky kóduje, aby m nilo vaši duši a ducha. Budete se m nit vy sami, ale až v dalším život , t ebaže vše je možno vylé it i b hem života, dokud neopustíme náš pozemský sv t. Podle karmické medicíny neexistují nevylé itelné nemoci, jsou pouze lidé, kte í necht jí nic zm nit ve svém život , ve v domí ani v citech.

Genetické d di né onemocn ní ducha, které se projeví po narození, m žeme ovlivnit blokováním, o kováním nebo vakcínami. Tak se blokuje individuální karma ducha a v rodinách i ve spole nosti se objevují duchovní mrzáci, kte í svou povahou blokují rozvoj civilizace a evoluci duší. Už se mnozí smí ili s tím, že porodili dít , které nic nechápe, nikoho neposlouchá, všechno d lá navzdory, pije, kou í, nadává, pere se atd.

Genetickou poruchu, která nastala po narození, lze vylé it za p edpokladu, že duch se vydá na cestu duchovnosti. K tomu se musí zam ít medicína, psychologie a pedagogika. Op tovn vyhlašují, že **musíme skoncovat s každou vakcinací lidí**. Není t eba obvi ovat medicínu. Lidé sami se musí zhrozit nad svým životem, myšlením, patologickými city.

Dopušt né nemoci. Sám název prozrazuje, že nerozumnou silou vlastní v le nebo slabostí duše jsme v našem t le vytvo ili p íznivou p du pro nemoc. Jsou to karmická onemocn ní naší současné karmy a vytvá ejí základ p íští karmy. Postihují nás za naši neschopnost usm r ovat vlastní myšlenky a city. N které nemoci tohoto typu zp sobují síly zla, závisti a pýchy, kdy je organismus v neustálém stavu vzruchu. Stále mu n co schází a tyto myšlenky a city ho za nou trýznit. Objeví se touha odstranit onu ne istotu

a získat nové energie. Následuje onemocnění, jež se v karmické medicíně nazývá energetické upírství. Když se člověk nechá strhnout svými city, vzniká mnoho karmických nemocí, které se mohou zmanit v chronické a nevyléčitelné. A víme, kam to spěje.

Jiné nemoci této skupiny vznikají na základě slabosti duše a ducha.

Člověk často a dlouho trpí nemocí za hrubost a drzost, k níž ho provokuje jeho okolí. Nutí ho, aby se otevřel, odpovídal, vyvrhl dávku životodárné energie. Vzniklé prázdno pak za ně zaplňuje energie jeho partnera. Lidé tomu říkají uknutí, karmická medicína dárčovství, že člověk daroval energii svého zdraví a místo ní obdržel nemoc. To se tak uspokojí, normalizuje, proto člověk dlouho necítí nemoc žádnou, ve skutečnosti se ale v těle rodí velké otěsy a strašné útrapy.

Při dárčovství tělo okamžitě reaguje na zmanitý stav, člověk tu třeba začne bušit ve spáncích, ale duše v takové chvíli sténá a pláče. Jestliže dlouho nedochází k uklidnění, nemoc bude postupovat a přejde do chronického stadia. Energetické upírství a dárčovství jsou první spouštěcí mechanismy v těsně dopuštěných onemocněních.

Každé karmické onemocnění probíhá zpočátku jako dopuštěné, potom nás začne učit, jak zmanit svůj život: brzdit a usměrňovat sebe sama. Existuje velice dobrý způsob, jak nevpuštět do sebe nemoc - je to *životní tonus*. Jaký bude tonus vašich myšlenek a citů, tak se bude chovat vaše tělo.

Posvátné nemoci můžeme rozdělit do tří skupin: brzdící, omezené a usměrňující karmu. Každá z nich je poznamenána nějakým posvátným skutkem. Takovými nemocemi trpí lidé, kteří se v něm zmýlili anebo nepochopili podstatu věci, jež se okolo nich děly. A naopak lidé nemravní, špatní a racionální nemívají posvátné, nýbrž pouze karmické nemoci. Zlí (biopatogenní) lidé jsou navenek odolní vůči nemoci, zatímco spravedlivým lidem způsobí utrpení i ten nejmenší cit, myšlenka nebo skutek.

Brzdící nemoci jsou ty, jež člověku brání kráčet nesprávnou cestou. Čím je konání člověka méně racionální, tím je přístupnější biopatogenním lidem. Tyto signály mají svůj počátek v endokrinní

a lymfatické soustavě a poukazují na hledání vnitřního tajemství duše a ducha, jež je schopno zmanit zdravotní stav.

Vzpomeňte si na spravedlivého starce Serafima Sarovského. Mnoho let byl připoután na lůžko. Viděl duchovní nedokonalost lidí, duchovních, kteří se svěřili o moc, tituly a hodnosti, a přitom nedokázal proti nim vystoupit, nedokázal, a ani je nechtěl přestavovat, a na jeho duši ležela tíha bezmocnosti. Viděl, že ho nepochopí, odsoudí, nebo už i tak se mnoho duchovních na něj kvílí jeho spravedlivosti dívalo skrz prsty. Proto mu nemoci bránily v aktivitě, nebo člověk se snadno může zničit, ale nic tím nezmaní. Jen prací, trpělivostí a pokorou je možno ukázat cestu pravdu.

Brzdící nemoci se neléčí a je typické, že trvají, dokud se nezmaní okolnosti a události v životě nemocného. Vzpomeňte si, kolikrát v životě se vám stalo, že jste měli vykonat nějakou závažnou věc nebo práci a onemocněli jste. To je brzdící karmické onemocnění. Sotva uplynula doba, kdy jste to měli vykonat, nemoc najednou zmizela. Nevyčítejte si proto, netrestejte se, že vám něco ušlo, jinak se nemoc nadlouho usadí ve vašem těle. Všechno, co činí Boh, spěje k dobrému - říká se mezi lidmi a tato myšlenka je karmicky podložena.

Jiná varianta vyléčení z brzdící nemoci se bude realizovat v případě, že se člověk naučí krotit city a myšlenky, jež podnětují jeho jednání a vyvolávají další problémy dalších zdravotních problémů. Týká se to především nemocí smyslových orgánů: zraku, sluchu, hmatu. Nemoci smyslových orgánů naznačují, že se člověk nemá dívat, naslouchat a dotýkat toho, co ho neustále dráždí. Teprve když se to naučí, obnoví se funkce jeho orgánů. Jedno z nejrozšířenějších brzdících onemocnění postihuje mladá děvčata a chlapce v době pohlavního dozrávání. Jsou to takzvané **Juvenilní uhry** na obličeji, na prsou a na zádech. Touha mladých lidí hezky se oblékat, dobře vypadat, líbit se opačnému pohlaví je přirozená. Toto onemocnění je zdržuje od přímých kontaktů a styků, nebo se ještě nenaučí, že podle božích zákonů se musíme prosadit a líbit se pro své věci, schopnosti, vlohy. Když Boh obsype vyrážkami tělo mladých, obvykle přechodných lidí, nutí je tak, aby se vyhýbali svým vrstevníkům, stydli se za své poškozené tělo, protože jejich

duše se ještě nevzyna uje hodnotami, pro ně si lidé lovka cení a milují. Juvenilní vyrážky svdí o tom, že je ještě brzy se ukázat, že musíme ukázat svou zapálenou duši, naplněnou láskou, zájmem a radostným postojem k životu.

Na druhé straně juvenilní vyrážky souvisejí s autoritou lovka, již si přinesl z minulého života. Vyrážky jsou jako plivance na obličej a na duši, jež lovka dostal v minulém životě. Jde tedy o karmické onemocnění, jež má v tomto životě brzdící funkci. Ne náhodou se juvenilní vyrážky objevují kolem dvanáctého roku života. V tomto věku se chlapci i dívky potěbují zorientovat v životě. U každého lovka planeta Jupiter uzavírá ve dvanácti letech svůj první úplný cyklus ve zvěrokruhu. Proto se mladého lovka ptá na sociální orientaci, již si vytyčil. Chce se stát? Zda pochopil, proč žije? Kdo kromě rodičů ho potěbuje? Pokud tyto orientační body nemá, vyrážky ho budou odpuzovat od vrstevníků, aby se vnoval svému vnitřnímu duchovnímu světu, světu své realizace, aby si vytvořil vlastní osobnost, aby nebyl stejný jako všichni ostatní.

Podle lékařské vědy vyrážky mohou trvat do čtyřadvaceti let. Za toto období se Jupiter otočí ve zvěrokruhu dvakrát. Do té doby musí proběhnout sociální adaptace lovka, dozrát smysl života, v domě pro a pro koho žije. Pokud se tak nestane, budou se mu vyrážky dlati i nadále, až do šestatřiceti let, dokud se Jupiter neotočí potěť, avšak zanechají po sobě trvalé jizvy. Jsou to jizvy nevyhrané duše a slabého ducha. Sociální orientace se naprosto ztratila, duše uvízla v rodinných a všedních problémech. Výsyp v podobě jizev přechází do vnitřních orgánů. Tak se převodně brzdící onemocnění stává karmickým.

Existuje ještě další (karmický) faktor, který mže svdít o příchodu uhrovnosti. Mnoho lidí neposuzuje druhého lovka podle jeho duše, nýbrž podle obličeje a zevnějšku. Abychom odstranili tento duchovní nedostatek, musíme to pocítit na vlastní kůži a dokazovat, že naše duše je krásná a naučit se vidět krásu duší ostatních.

Na zdánlivě obyčejné nemoci, jako jsou juvenilní vyrážky, jsme si ukázali několik příčin jejího vzniku. Všechno záleží na lovku. Jde o to, že musíme pochopit, jaké myšlenky a city jsou hybnou silou jeho skutků.

Brzdící nemoci se mohou náhle objevit a stejně rychle zmizet. Mohou trvat celá léta, i desetiletí, dokud si lovka něco neuvdomí. Mnoho dtských nemocí spadá do kategorie brzdících, aby rodiče, hlavně matka změnila svůj způsob života, přístup k práci, city atd. Nejzávažnější roli přibrzdění našich citů, myšlenek a jednání hraje intuice. Ona nám říká, že nikam nemáme jít, něco nemáme dlat, s ným se stýkat. Když lovka neposlechne svou intuici anebo koná v rozporu s ní, onemocní, musí se zastavit, aby si poležel a popemýšlel.

Nebezpečí brzdících nemocí spoívá ve skutečnosti, že zdržováním nepřijemných myšlenek a citů si lovka tvoří v organismu zóny napětí. Zbavit se nánosu neistých myšlenek a citů vám otepomže prosté pravidlo: odpustit, zapomenout na křivdu, uznat svůj omyl, udlat pokání. A nemoci provázené bolestí za sebou opouštět lo, organismus se za ně oišovat.

O istné nemoci. Představují druh posvátných nemocí, které svdí o tom, že se mní duše a duch lovka. Trpí jimi pouze lidé, kteří mní svůj život a přecházejí k lepším duševním kvalitám.

Dokud city stále lomcovaly naším tělem a rozkolísávaly jeho funkce, celý organismus byl pod stálým tlakem, obalen těžkými energiemi a prosáknut negativními vibracemi. A najednou se lovka zklidní! Mní se jeho vnímání světa a událostí. Jeho city a energie se oišují, což je provázeno nepochopitelnými bolestmi. Když si lovka napěušpiní tělo barvou, musí ji mechanicky odstranit, a to bolí. I uvnitř organismu probíhá takové išění, umývání, oškrabávání starých špinavých energií a nánosů. Chrám těla se uklízí, aby jeho nitro záilo istotou.

Záese ihned projeví v oích lovka, v jeho eji, způsobech. Záením o í svdí o tom, že duše přechází rozvoji ducha, vede ho po cestě určené Bohem a obdaruje ho duchovní vlastností. Je to však proces zdlouhavý a bolestný, protože lovka se nemže v okamžení změnit, změnit své myšlenky a city. Tady nepomže žádný lék, pouze přirozené přirodní prostředky a modlitba.

Přio istné nemoci zachvátí bolest nejen určitý orgán, ale i vnitřek celého organismu: oblast krku, srdce, žaludku nebo stěvy. V těchto

zónách pak lov k cítí zvláštní pálení, horkost nebo píchání. To prorážejí nové proudy. Zmoc ují se prostoru, jemuž indická jóga říká akra.

Pokud u lov ka krom duševních zm n probíhají i zm ny ve v domí, jsou bolesti ještě intenzivnější a zachvacují větší oblast. Proto v organismu každého jedince, jenž si chce osvojit poznatky tajných u ení, náboženstev, zkoumaje a snaží se je realizovat, za nou probíhat zm ny. Sám jsem pekonal takové bolesti a zjistil n co pekvapivého: že totiž bolesti se znovu a znovu vracejí do r zných ástí organismu, avšak jejich pr b h je mírnější a rychlejší, zato pocity spojené s vnímáním sv ta a jeho poznáváním jsou leh í, istjší a srozumitelnější.

Carlos Castaneda, jenž prožil takový stav posvátných nemocí, popisuje je takto: „lov k, jenž krá í po cest poznání, m že pociťtí sv d ní v b íše nebo pálení, potom bolest, která bývá tak intenzivní, že vyvolává ke e. To m že trvat n kolik m síc . ím je bolest silnější, tím lépe: skute nou sílu vždy pechází bolest. Když bolest a ke e pominou, lov k zjistí, že jeho vnímání sv ta je neobvyklé. Získal sílu a v íli.“

O istné nemoci se n kdy rozvíjejí nepozorovan . Mohou se diagnostikovat podle rukou. Uvedu jeden jev, který se ast jí vyskytuje u d tí, mén u dosp lých. Bílé te ky pod nehty sv d í o o istném procesu v organismu, protože v duši se odehrávají zm ny k ístému a sv tlému. Takoví lidé a d ti jsou citliví a zranitelní, protože jejich duše je spravedlivá. M jte radost z bílých te ek pod nehty. Proces se spustí a nenávratn m ní n kdekjší orientaci duše a ducha. Já proto t mto te kám íkám posvátné a blažené. A vám pomohou p í diagnostikování kvality duše, jejích cit a funkcí.

O istnou nemoc m žeme z hlediska karmické medicíny t žko nazvat nemocí, protože v organismu probíhá zm na všech rovin a úrovních. M žeme mluvit o transformaci na novou kvalitu, transformaci, která vyvolává bolestné pocity. Pomozte proto svému t lu radostí duše, láskou k životu a uvidíte, že v sob objevíte n co nového. Získáte nové pátele a známé, s nimiž navázete duchovní spojení, a ti sta í se vám budou víc a víc vzdalovat.

Musíme mít na pam ti, že ím je zdokonalování, k n muž lov k sp je, jemnější, istjší a mravnější, tím víc se jeho organismus o íš uje od násos , energií a pachu, avšak bolesti jsou záhadnější. Když se mravní zákony stanou pro váš život normou, pak všechny smyslové orgány za nou v duchovní rovin provád t posvátnou práci: zrak ístí játra a žlu ník, chu - srdce a tenké st evo, hmat - slezinu a žaludek, ích - plíce a tlusté st evo, sluch - ledviny a mo ový m chý .

O istné bolesti sv d í o tom, že vnímavost organismu v í infekcím, vyza ování a ekologickým problémm zem koule, vody a vzduchu prudce klesá a nakonec se úpln ztrácí, protože lov k silou a vyza ováním svých cit a myšlenek o íš uje sv j životní prostor. N co jiného nastává, když lov k násiln a neustále o íš uje sv j organismus od násos a t žkých energií. To už je práce s nevy ešenými karmickými problémy. Tak jsme op t dosp íli k záv ru, že o istné nemoci a bolesti se dostávají pouze v p ípad , že se lov k up ímn kaje ze svých h ích .

Není možné najednou obsáhnout celé spektrum cit a všechny mravní zákony bytí. Dokonce i p í nastolování po ádku se m žeme donekone na zlobit a k í et na ty, kdož to zp sobují, a tak náš zápal pro šlechetnost bude mít podobu duševních zlom . O istné nemoci se proto vleku celá léta a pravideln signalizují, že proces fyzického a duševního zdokonalování ještě pokračuje.

Jaký je tedy náš záv r? T lo o íšt né prost ednictvím cit a myšlenek, napln né sv tlými energiemi se stává nezniitelným. To je p ípad sv tc . Jejich duše se už nevracejí na zem, protože proces jejich evoluce skon íl. Jejich duše a silný duch se zm nili v novou kosmickou kvalitu zá ícího lov ka. Vrátili se k Bohu - otci, aby mu pomohli v zdokonalování t ch, kte í z stali na Zemi. Skláníme se proto nad jejich ostatky a prosíme je o pomoc, podporu a zdraví.

ídící karma. Abychom se v t chto chorobách zorientovali, musíme uvést jednu velice závažnou zásadu. Když onemocní d tí, mluvíme o posvátné nemoci - za co by je, mali ké a nevinné, trestal B h n jakou nemocí? Jako bychom nev d íli, že nemoc si dít p íneslo z minulého života. Vidíme pouze to, že v rodin se narodilo

nemocné dítě . To znamená, že rodiče, hlavně matka, musí svůj život zasvětit svaté péči o nemocné, bezmocné dítě . Takový svatý kříž musí rodiče nést až do konce.

O svatých nemocech mluvili už staří mudrci, lékaři, až do doby Hippokrata, jenž v knize O svatých nemocech rozptýlil mýtus božských nemocí. Napsal: „A tak z nevědomosti, neznalosti jí (epilepsii) popisují božskou vlastnost. Poznáním způsobu léčení se božský převod nemoci ruší.“ Podívejme se! Zdá se, že Hippokrates už věděl, jak se léčí epilepsie, třebaže dodnes je to nevyčíslená nemoc. Paradox! V Hippokratově výroku je obsažen nejvtipnější a nejzávažnější omyl moderní medicíny, která hledá příčinu každé nemoci na biologické úrovni, přičemž zapomíná na úroveň duchovní, božskou a karmickou.

Karmická medicína spatřuje svatost u některých nemocí, hlavně u těžkých, v tom, že nutí rodiče, lékaře a pedagogy, aby rozvíjeli teplo své duše pro slabého, nemocného, bezvládného. Aby se nemohli kdy a kam rozptylovat a vnovali se pouze pozemské službě Bohu.

Odklon od těchto svatých povinností vyvolává spoustu každodenních rodinných a sociálních problémů . Nestává si, že my sami se nechceme starat o nemocné dítě, ještě lékaři vymysleli prostředek, jenž člověka osvobozuje od karmy, která mu byla určena. Je to vakcína a očkování dětí i dospělých proti možným karmickým nemocem.

Ozdravné procedury na každý den
Fázy měsíčního cyklu
Denní rytmus orgánů lidského těla

*Jak „diagnostikovat“⁴ potraviny
a vaše okolí
Jak a pro koho kdo uhrane
Jak čistit tlusté střevo
Jak den zasvětit Hospodini
Jak pracovat s vlastní karmou
Jak pro čistit žaludek a střeva
Jak se akupunkturální soustava
zásobuje energií
Jak se ochránit
Jak se organismus zásobuje energií
Jak se zbavit nádor
Jak se zbavit škodlivého zvyku
solit, péct, smažit, sladit
Jak sebe a svou rodinu uchránit
Jak v ní rozvíjet
Jak zpevnovat vlasy*

LUNÁRNÍ KALENDÁŘ pro zdraví na každý den

Sám sobě doktorem

Zdraví každého jedince závisí na:

- životním stylu,
- kvalit a množství nápadů i myšlenek rodičů se v jeho hlavě,
- na jeho osobní karm, jíž získal v předchozích životech
- a kterou si v souasném „vypracovává“ tím, že činí dobré nebo špatné skutky,
- na karm předků, jíž zdědil v okamžiku svého narození.

Bude-li člověk k zmíněným faktorům znát a bude-li je brát v úvahu každou minutu každého dne, může se stát zdravým a šťastným jedincem a žít v dokonalé harmonii se svým okolím.

Pokud Vás trápí konkrétní zdravotní problémy a nemoci, vyhledejte je v rejstříku - a zbavte se jich pomocí v knize uvedených rad.

G. P. Malachov

Translation: PhDr. J. Asnochová, 2002

Eko-konzult, 2003

Jak tuto knihu využívat

Publikace, jíž držíte v rukou, je specializovanou příručkou s radami pro každý den. Týkají se zdraví. Nahradí mnoho jiných knih a kalendářů na zmíněné téma. To je její předností. Nevztahuje se k žádnému konkrétnímu roku a proto ji lze využít i v letech následujících.

V knize jsou uvedeny konkrétní rady co dle dat dnes, zítra, pozítří, jak se připravit k této a jiné zdravotní proceduře, kdy je nejvhodnější léčit určitou chorobu a kdy je třeba na sebe dát pozor. Kromě toho jsou zde zaznamenány specifické v domácnosti vztahující se k otázkám vlastního zdraví a rovněž jsou popsány zkušenosti lidí, kteří prodělali určitou zdravotní kúru nebo kteří prodělali nějakou nemoc.

Uvedený materiál je sestaven tak, abyste si toto téma osvojili právě v den, který je nejvhodnější. Zmíněný postup umožní výrazně zvýšit efektivitu nastudování potřebných v domácnosti.

Aktivita lidského organismu není v souladu se všeobecně přijatým kalendářem. Z toho důvodu každému jedinci doporučujeme dát vlastní zdravotní program do souladu s uvedenými radami, jelikož to podstatně zvýší účinnost léčebných procedur.

Fáze měsíčních cyklů

Kromě sezónních aktivit hlavních funkcí lidského organismu v úvahu ještě bereme kratší - měsíční a týdněvacetihodinové.

První fáze měsíčního cyklu začíná novoluním a končí první čtvrtinou (například od 24. 1. do 31. 1.). V uvedené době se organismus stahuje a je dobré ho výrazně fyzicky zatížit.

Druhá fáze měsíčního cyklu začíná první čtvrtinou a končí úplnou (například od 31. 1. do 7. 2.). V této době se organismus rozšiřuje a nastává vhodná doba pro procedury spojené s očištění organismu, zvláště jater.

Třetí fáze měsíčního cyklu začíná úplnou a končí třetí čtvrtinou (například od 7. 2. do 15. 2.). V této fázi se organismus stahuje, je vhodná doba pro zvýšenou fyzickou zátěž.

čtvrtá fáze měsíčního cyklu začíná třetí čtvrtinou a končí novoluním (například od 15. 2. do 23. 2.). Zmíněné období je spojeno s rozšiřováním organismu. Nastala vhodná doba pro očištění procedur, spojené s pročištěním tlustého střeva.

V průběhu měsíčního cyklu se bude aktivovat tato část lidského organismu. Jelikož každá fáze měsíčního cyklu trvá 7 - 7,5 dne, vzhledem k -

lení na t i stejné výšky (p ibližn po 2,3 - 2,5 dnech). V té dob je aktivní odpovídající „ ást“.

První fáze

V první t etin jsou aktivní: mozek, tvá e, horní elist a o i.

Ve druhé t etin - Eustachova trubice, dolní elist, krk, hrdlo, kr ní obratle.

V poslední t etin - ramena, ruce (k lokt m), plíce, nervový systém.

Druhá fáze

V první t etin jsou aktivní: hrudník, oblast nad st evy, loketní klouby.

Ve druhé t etin - srdce, hrudní ást páte e, žlu ník, játra.

V poslední t etin - žaludek, tenké a tlusté st evo, orgány dutiny b išní.

T etí fáze

V první t etin jsou aktivní: ledviny, oblast k ížová.

Ve druhé t etin - pohlavní žlázy, mo ový m chý , kone ník.

V poslední t etin - obratle kostr ní, hýžd , kosti stehenní.

tvrtá fáze

V první t etin jsou aktivní: kostní soustava, kolena, k že.

Ve druhé ásti - záp stí, o i, kotníky.

V poslední t etin - peristaltika st ev, t lesné tekutiny, chodidla.

Denní rytmus orgán lidského t la

Budeme-li v úvahu brát ty iadvacetihodinové cykly aktivity, umožní nám to ozdravné procedury provád t v nevhodn jší dobu uvedeného asového úseku. Dále uvádíme ty iadvacetihodinové rytmy r zných lidských orgán , tedy ty iadvacetihodinovou innost té i oné funkce organismu.

<i>Játra</i>	- od 1 do 3 hodin.
<i>Plíce</i>	- od 3 do 5 hodin.
<i>Tlusté st evo</i>	- od 5 do 7 hodin.
<i>Žaludek</i>	- od 7 do 9 hodin.
<i>Slezina a slinivka b išní</i>	- od 9 do 11 hodin.
<i>Srdce</i>	- od 11 do 13 hodin.
<i>Tenké st evo</i>	- od 13 do 15 hodin.
<i>Mo ový m chý</i>	- od 15 do 17 hodin.
<i>Ledviny</i>	- od 17 do 19 hodin.
<i>Perikard</i>	- od 19 do 21 hodin.
<i>„T i oh íva e“</i>	- od 21 do 23 hodin.
<i>Žlu ník</i>	- od 23 do 1 hodiny.

Co je to vlastně den měsíčního cyklu?

Jde o okamžik **od východu do východu** M síce (jinými slovy měsíční den). Měsíční cyklus trvá od **novoluní do novoluní**, zahrnuje 29 nebo 30 měsíčních dnů. Jelikož odpočítávání dne začíná vždy v 0 hodin 00 minut a začátek měsíčního dne je spojen s východem M síce, na 24 hodiny připadají 2 měsíční dny. V okamžiku nástupu novoluní dokonce 3.

Přejeme Vám vše nejlepší

První den měsíčního cyklu v následujících letech

Rok Měsíc	2003	2004	2005	2006	2007
Leden	2.1.	21.1.	10.1.	29.1.	19.1.
Únor	1.1.	20.2.	8.2.	28.2.	17.2.
Březen	3.3.	20.3.	10.3.	29.3.	19.3.
Duben	1.4.	19.4.	8.4.	27.4.	17.4.
Květen	1.5.	19.5.	8.5.	27.5.	16.5.
červen	31.5.	17.6.	6.6.	25.6.	15.6.
červenec	29.6.	17.7.	6.7.	25.7.	14.7.
Srpen	29.7.	16.8.	5.8.	23.8.	12.8.
Září	27.8.	14.9.	3.9.	22.9.	11.9.
říjen	26.9.	14.10.	3.10.	22.10.	11.10.
Listopad	25.10.	12.11.	2.11.	20.11.	9.11.
Prosinec	23.11.	12.12.	1.12.	20.12.	9.12.
		23.12.		31.12.	

OZDRAVNÉ PROCEDURY

Leden

29. a 30. den m sí ního cyklu

*Jde o den p ed nouoluním, kdy pozorujeme nejv tší p ílvy a odlivy, jež jsou pro lidský organismus velmi nep íznivé. Ten se skládá z 50 - 60 % te-
kutín, takže na zmín né gravita ní zm ny reaguje dost citliv . Máte-li na-
víc potíže s cévami, m že dojít k nešt stí. Dnes je vhodn jší zabývat se leh-
í inností - doma i v hospodá ství. Neza ínejte nic nového.*

*Abyste obnovili elektrickou rovnováhu, dejte nohy na minutu
do chladné vody. Potom je dob e vyt ete a jd te spát. Dnes vám neradíme
nosit ozdoby z kostí a z roh . Dobré je upéci si chléb z naklí ených semen.*

Tak tedy máme první den m sí ního cyklu a první den nového roku.
Jak ho nejlépe strávit? V žádném p ípad se nepoušt jte do ni eho vážné-
ho. Nezbytné ovšem je plánovat, v duchu si p edstavovat vše, co byste
v tomto roce cht li získat. ím jasn jší vaše p edstava bude, tím v tší je
nad ji, že se splní. Moudré je p e íst si n jaký vizualiza n -autosugestivní
text, zam ený na ozdravení í omlazení vašeho organismu (n které takové
texty uvádíme dále).

A ted vám n co povím o tom, jak se zbavit **varikózy na nohách**. Mít
krásné nohy cht jí všichni, p edevším ženy. Bohužel, sou asný životní zp -
sob vede k opaku. V USA n jakou formou deformace na nohách trpí každá
pátá žena. P íbližn stejný obrázek lze pozorovat u nás. Varikóznímu rozší-
ení žil lze p edejít, pokud známe jeho p í iny.

1. Odtok venózní krve z dolních kon etin vede játry. Jsou-li zne íšt na, roz-
víjí se „portální hypertonie“. Tlak krve v žilách na nohách se zvyšuje
a st ny se za ínají vypínat.
2. Sedává práce ve spojení s první p í inou p íspívají k tomu, že krev se jen
obtížn dostává do žil, s potížemi p ekonává sílu p itažlivosti. To vede
k oslabení st n žil a k jejich deformaci.
3. Nesprávná strava íní krev mazlav jší než má být, což vede k rozší ení žil.

1. a 2. den m sí ního cyklu

*Dnes nesmíte za ínat nic nového. Rad ji si všechno dob e promyslete a se-
stavte si plán akcí, p í emž si vyty te jasný cíl.*

Budu pokračovat v povídání o **ozdravení nohou**. Abyste žíly dostali
do normy, je t eba:

- odstranit portální hypertonii - pro istit játra;
- dopát nohám po ádnou fyzickou zátěž, více chodit, zabývat se vibrační gymnastikou podle Mikulina;
- jíst více tekuté stravy typu prvního šávu (především mrkvové), salát, kaši bez másla nebo jen s minimální dávkou;
- nejíst na noc - právě to výrazně zvyšuje mazlavost krve.

Další rady:

- a) abyste vyvolali odtok krve, položte nohy do vyvýšené polohy
- b) nestávejte dlouho a nesedte na jednom místě
- c) noste volné prádlo, tuhé, pevné přiléhající, pro tok krve ztěžuje
- d) stav žil zhoršují antikoncepční tablety

2. a 3. den měsíčního cyklu

Dnes se na nikoho. nesmíte zlobit a rovněž se neznepokojujte. Žádoucí je udlat Sank Praxšalánu. Následně si můžete otestovat potraviny: klidně si sedněte a v duchu si představte produkty, které používáte. Jestliže se vám při vzpomínce na něj udlat nevolno, pak je to důkaz, že dnes pro vás není vhodný. Dejte si klidně tu ná jídla jako sádlo, špek, ačejové máslo s dušenou zeleninou a s kaší. V tomto případě tyto potraviny z organismu vytlačíte zatvrdliny. Dejte tomu „po ádnou fyzickou zabírání“.

Popovídáme si o zdravých a chutných nápojích, jež budou ozdobou vašeho stolu. Koktajl představuje směs různých šávu, nápoj a potravin. K jejich přípravě obvykle používáme mixér. Potraviny, jež jsou součástí koktajlu, je třeba před jeho přípravou vychladit. Nápoj chystáme těsně před pitím.

Koktajl z červené epy - 1 polévková lžíce šávu z červené epy, 250 ml kefíru, 1 kávová lžička nápoje z šípku, šáva z plky citronu.

Koktajl z hlohu - polévková lžíce šávu z hlohu, 2 polévkové lžíce kefíru, 1 kávová lžička medu, 1 banán ušlehaný do pěny, špetka skořice.

Rajatový koktajl - 2 polévkové lžíce rajatové šávu, polévková lžíce kefíru, na špičku nože bazalky.

Koktajl z červené edkve - 2 polévkové lžíce šávu z červené edkve, 1 jemně nastrohané jablko, 1 sklenice ky jablečné šávu, 2 polévkové lžíce kysané smetany a trochu šávu z citronu.

3. a 4. den měsíčního cyklu

V prvních dnech měsíčního cyklu organismus silně pohlcuje energii, v důsledku čehož je dobré zabývat se různými metodami zaměřenými na omlazení organismu.

Mimochodem, víte na základ jakých příznaků lze soudit, že se **organismus zásobuje energií**?

Uvedené příznaky se objevují po etapách během tréninku a dokonce i v průběhu jediného. Na začátku v organismu cítíme jistý pohyb, jenž se následně formuje do různých vibrací a „hruení“. Procházejí tělem, rukama, nohama. Síla oběhové tekutiny v těle, to se zevnitř zahřívá, póry se otevírají, jedinec se potí. Pak se ohřívání a pocení zvyšují, člověk se dokonce může začít těřit. Když si osvojuje energii, mohou mu před oči vyvstávat různé záblesky, blyskavé figurky, různobarevné skvrny a dokonce obrázky.

V oblasti, aker při koncentraci na ně vzniká pocit tíhy, roztahování, lámání, tepla a také žáru. Když se organismus dostatečně nasatí energií, objeví se výsledky: tuková vrstva je mnohem tenčí, člověk je ohebnější, sní méně jídla, má kratší spánek a ve dne se tak neunaví, je soustavně aktivní.

4. a 5. den měsíčního cyklu

Dnes omezte kontakty s lidmi a zdržte se masitých jídel.

Ještě si povíme o tak vážné radě, jakou je zdržení se masitých pokrmů. Existuje několik důvodů, proč se zdržet tohoto doporučení.

První spoívá v tom, že masitá strava se musí vařit (syrové maso dokonce nikdo nejí). Když je tepelně zpracováváno, ztrácí enzymatickou aktivitu a jeho vaření je zcela na úkor trávicí aktivity člověka. Maso se dlouho drží v zažívacím a střevním traktu, odebírá hodně energie. Zpravidla, se vám po vydatném masitém jídle chce spát. Právě to je projev nadměrného odebrání energie, sloužící k jeho strávení.

Druhý důvod spoívá v daleko hlubším mechanismu informací - energetické výměny. Libovolný kousek jiného organismu (kousek masa) v sobě nese informaci o daném organismu. Proto, když jíte maso, soustavně přijímáte informaci o živoichovi, z něhož pochází. V organismu se tudíž rozšiřuje cizí informace. Práce podobného typu vyžaduje hodně energie.

Těmito důvody je skutečnost, že člověk, jenž pravidelně konzumuje maso, svůj organismus skrze střevní hormonální soustavu vyladuje tak, že ten se podvědomě stává agresivním.

5. a 6. den měsíčního cyklu

V uvedený den doporučíme jít se chutnat, které právě pociťujete. To ovšem neznamená, že se máte jíst!

Víte včera, co chuť stravy představuje a proč máme chuť na to i ono?

Chuť potraviny je vlastně vnějším projevem energie obsažené v tom nebo onom pokrmu. Po stravě konkrétní chuti v určité chvíli toužíme proto, že organismu chybí právě ona určitá energie. To je tedy důvodem, proč jednou máme chuť na sladké, jindy na kyselé i slané atd.

- Jestliže trpíte nedostatkem tělesné „teploty“, jezte pokrmy pálivé + kyselé chuti nebo kyselé + slané.
- V případě, že máte pocit tíhy v těle, cítíte potěbu „sami sebe odlehčit“

- (zhubnout, stát se pohyblivějšími), používejte suroviny hořké + pálivé chuti a kyselé + pálivé.
- Naopak cítíte-li nedostatek tíhy v těle, používejte potraviny slané + sladké chuti, případně sladké + kyselé.
 - Jestliže je vám horko a chcete se ochladit, použijte suroviny hořké, trpké, sladké chuti.
 - Pokud se ovšem cítíte normálně, pak v každodenní stravě přijímejte potraviny obsahující různé odstíny chuti, přičemž ani jedné z nich nedávejte přednost. Taková strava totiž bude harmonicky stimulovat vaši energetiku.
 - V tento den lze tedy na úkor stravy určitě chuti do rovnováhy uvést energetiku vlastního organismu.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Pro tento den je vhodná samota a zdrženlivost. Ostatně ne nadarmo to lidé v souvislosti s uvedeným dnem zdrazňují. Tomuto rytmu se podřizuje i váš organismus. Aby v organismu nastala potřebná změna, je nutná energie. Zdrženlivost a umírněnost a tím spíše samota (umožňuje šetřit duševní energii), organismu dovolí tento proces plně zvládnout.

Vnujte se **relaxačním** (uvolňujícím, odstraňujícím napětí) cvičením. Jsou určena k regulaci svalového tonusu. Abyste svaly mohly po úvodní uvolnit, potřebuje velice tvrdou podložku a musíte silně napnout všechny svaly. Toto napětí udržte 1-2 sekundy a potom se prudce uvolněte. Učíte to několikrát a pocítíte rozdíl mezi naprostým uvolněním svalů a jejich napětím. Jakmile se uvolníte, snažte se vyvolat pocit tíhy v rukách a v nohách a následně v celém těle.

Když pocítíte tíhu vyvoláte, pokuste se si v duchu vybavit, jak se arteriemi a žilami ruku a nohou žene rudá a horká krev. Průchodnost vašich cév se zlepší a horká krev bude snadno cirkulovat celým vašim organismem. Když se vám to podaří a vy v celém těle budete mít příjemný pocit, výborně si odpovínete.

7. a 8. den měsíčního cyklu

Tento den je vhodný k tomu, abychom vyladili naši trávicí soustavu a organismu pomohli s látkovou výměnou. V zimě se v důsledku snížené okolní teploty snižuje aktivita trávicích fermentů. Mimochodem, právě tím lze vysvětlit, proč je biorytmicky potlačována funkce tenkého střeva. S cílem podpořit trávicí schopnosti organismu a látkovou výměnu, je nezbytné, abychom právě v uvedený den organismus zahřívali. Díky tomu dojde k jakési svéráznému rozvoji a dané funkce budou probíhat v pohodě.

Organismus lze zahřát tak, že se vykoupeme v teplé vodě nebo zajdeme do parní lázně. Uvedeme několik pravidel, která je nutné přijímat i její návštěvu dodržet:

1. Do parní lázně nechoďte po vydatném jídle. Nedoporučuje se však do ní

- chodit ani s prázdným žaludkem, nala no. Najezte se st ídm : dušenou zeleninu, kaši bez másla nebo celozrnný chléb.
2. Vhodn jší je napařovat se dopoledne, po 9. a 10. hodin . Parní láze je svého druhu tréning, jenž zvyšuje vým nné procesy v organismu.
 3. Na horko si zvykejte postupn , nesedejte si hned na vrchní poli ku. Sedn te si na takové místo, kde se cítíte nejlépe.
 4. Jestliže jste b hem cesty do parní lázn vymrzli, pak si p edtím, než do ní vejdete, dejte nohy do umyvadla s teplou vodou a postupn p idávejte stále teplejší. Setrvejte tak 10 - 15 minut. Teprve když v t le ucítíte rozlévající se teplo, m žete vejít do lázn .
 5. S cílem zabránit p eh átí je žádoucí si na hlavu dát n jakou epi ku. Rovn ž je dobré mít s sebou vln nou rukavici nebo speciální st rku na stírání potu.
 6. Když z parní lázn vyjdete, dejte si sprchu. Nejd íve teplou a následn studenou. Je možné 5 - 10 sekund postát pod studenou vodou nebo sko- it do bazénu. Potom si odpo i te, ut ete se ajd te dom , pokud si ovšem nep ežete celou proceduru zopakovat.

8. a 9. den m sí ního cyklu

Jde o nesmírn zajímavý den, kdy m žete o istit své v domí (jakousi pol- ní formu života) od patologických energetických útvar , které jsou prvopo- átky tém všech nemocí.

Ostatn na tom není nic divného: lov k, to je t lo + informa n —energetické seskupení (jemuž íkáme v domí). Proces, k n muž dochází v této pol- ní form žívota, se p ímo odráží na fyzickém t le.

O istit polní formu života velice dob e pomáhá zvláštní zp sob dýchání a speciální hudba. Zmín né faktory se zpravidla používají v mnoha druzích práce s v domím: holotropní terapie apod. Dále uvádíme stru ný popis metody o isty informa n -energetické podstaty lov ka od polní patologie. Metoda spo ívá ve vzájemn se umoc ujících principech, p sobících na energetiku organismu a na jeho fyziologii.

Cyklické dýchání. Využívá se k dosažení p ístupu k „ulitám“ a „znetvo- ením“ v polní form lidského života. Tímto dýcháním rozumíme jakýkoliv druh dýchání, jenž odpovídá následujícím m ítk m:

1. Nádech a výdech jsou spojeny natolik, že v dýchání nenastává pauza.
2. Výdech je spontánní, bez nap tí, p írozen následuje za nádechem.
3. Nadechujeme se a vydechujeme nosem. Ve výjime ných p ípadech se dovoluje dýchat ústy.

Díky cyklickému dýchání (60 - 80krát za minutu) se v polní form žívota jedince nashromáždí energie a zesílí její cirkulace. lov k, dýchající uvedeným zp sobem, cítí p íliv energie, cítí, kde je zablokována (bolest, trhání) „ulitou“ i „znetvo ením“.

9. a 10. den m sí ního cyklu

Budu pokračovat v popisu metody sloužící k oistění polní formy lidského života.

Uvolnění. Jeho cílem je působit ke zvýšení proudu energie v organismu. Když je tělo uvolněno, sevěné oblasti jsou viditelnější. Pamatujte si - část těla, která se „nemíní“ uvolnit, je například chována energií tvořící „ulitu“. Při dokonalém uvolnění je daleko snadnější cítit energetický proud v polní formě života. Bezprostředně v okamžiku odchodu „ulity“ uvolnění pomáhá těm, jejichž energie, vzniklá psychickým tlakem, se uvolňuje a nezadržovaná svalovým napětím vychází z organismu.

Ve chvíli polního oistění zhusta dochází ke zkrácení (trhání) svalů v okamžiku úniku „ulity“ z organismu. Tentýž stav rovněž pozorujeme v rukou a lících svalech (zvláště úst) a v dalších částech těla, jež byly energeticky zablokovány.

Normální cyklické dýchání aktivuje „ulity“, které „vyplovávají“ z hlubin polní formy života v podobě nepříjemných pocitů. Ty hubíme, v tom spočívá naše obrana. V dané chvíli je však nemístná, jelikož snižuje energetický proud promývajícím „ulitu“, což vede k zadržování dechu. V důsledku toho podobné tlaky vytvářejí různé kombinace zadržování dechu: ucpaní nosních dutin, sevění, tlak, spazma proudu atd. Aby bylo k uvedeným jevům přikonal, je nezbytné v domě pokračovat v cyklickém dýchání a nepříjemný pocit „předlat“ v příjemný. Jakmile se vám to podaří, dýchání bude lepší, volnější.

Poloha těla. Budete-li využívat metodu oistění polní formy života, lehněte si na záda, nohy nesmíte překřížit, dlaně směřují nahoru. Mějte na paměti, že zmíněná forma života představuje prostorový útvar, v němž cirkuluje energie. „Emocionální smetání“ a další tlaky se z jednotlivých částí těla „vymývají“ nejlépe, když se poloha těla mění, působí emise energetický proud se díky tomu zvyšuje. Tak třeba vyháňají-li lidé obrovský strach nebo smutek, je lepší, když se stočí do klubíčka.

Jakmile najdete vhodnou polohu, už se v době oistění seance nehýbejte a neškrabte.

10. a 11. den m sí ního cyklu

Budeme pokračovat v popisu metody oistění polní formy lidského života.

Koncentrace pozornosti. V době seance zaměřené na oistění je nezbytné pozornost soustředěnou na pocity, jež v dané chvíli vznikají. „Ulity“ totiž při svém otevření mohou vyvolávat různé vjemy. Nejčastěji to bývá silná trhavá bolest, lokalizovaná do libovolné části těla, šimrání, vzpomínky na cokoli atd. Z toho důvodu si tedy všimněte jakýchkoli pocitů. Jakmile nějaké zaznamenáte, soustředěte se na ně a pozorujte je „ze strany“. Soustřeďte se na ně tak dlouho, dokud nezmizí. Nepříjemné vnímejte jako velice příjemné.

Patologická informa n -energetická seskupení jsou uložena „ve vrstvách". Každá vrstva tlak vzniká v určité dobu vašeho života. Jakmile tedy jedna z nich zanikne, energetická vrstva zmizela, zpravidla se aktivuje další, ležící pod ní. V d sledku toho m žete p echázet z jednoho pocitu do druhého. Vždyt vrstvy jsou tvořeny r znými sev enými emocemi a pocity.

Pochopte hlavní - pokaždé, když v áse o istné seance n co za ne „vaši pozornost odvracet", znamená to, že se objevuje potla ená energie, jež chce vaši pozornost zam ít na sebe s žádostí koncentrovat se na ni a vnímat ji ve všech detailech práv v daném okamžiku.

Extáze. Každý lov k se neustále nachází ve stavu extáze, a už p i ní cítí cokoli. T lo a rozum veškeré pocity d lí na prosp šné - p íjemné a škodlivé - nep íjemné. Škodlivé a nep íjemné pocity v polní form žívota zp sobují „ulity".

Kladné emoce (extáze - nejsiln ější z nich) p sobí na hypotalamus (ostatn je spojen s formováním emocí), v n mž jsou rozloženy struktury regulující funkce všech úrovní vegetativn -nervové soustavy. V tom spo ívá ozdravný ú inek extáze na fyzické t lo.

11. a 12. den m sí ního cyklu

Jde o jeden z nejvhodn ějších dn pro zahájení 24 - 42hodinové hladovky.

Budu pokračovat v popisu metody o isty polní formy lidského života. Nyní musíme vše záporné, co budeme z hlubin polní formy života (e eno jinak, podv domí) „vymývat" cyklickým dýcháním, p ed lat v kladné. Op t budete prožívat strach, hn v apod., p i emž se nebudete bát a zlobit, nýbrž budete projevovat nadšení nad jejich silou a prudkostí. Musíte je prožít pozitivn , radovat se p itom a oslavovat je. Abychom to mohli uskute nit v praxi, využijeme n kolik metod.

Být vd ní Každý lov k má pocit vd ku za to, že existuje, za život, za možnost všechno vnímat. V tšina lidí má však pocit vd ku ohrani en a projevuje ho pouze v n kterých p ípadech. Ve skute nosti všechno co máte, je opravdovým okamžikem. Budte vd ní za každý jeho detail!

P im ené srovnání. Jestliže vaše ruce pokroutila k e a vy ji srovnáváte s oby ejným pocitem v rukou, pak se k e projeví coby velice nep íjemná a bolestivá. Pokud ji ovšem srovnáte jen s ní, bude se vám jevit jako sladký pocit energie. Totéž lze prohlásit o bolesti. S ní ím ji nesrovnávejte. Kochejte se pocitem intenzivního energetického projevu.

P íznání p ínosu. Budete-li vnímat vše, co b hem o istné seance probíhá, myslíte na p ínos, jenž zmín ná procedura p edstavuje.

Ohromení, úžas. Pocity vznikající ve vašem t le, ve vás musejí vyvolávat okouzlení energetickými proudy. V n kterých p ípadech to dokonce k o ist pln posta uje.

Láska ke všemu a nadšení nad vším. Milujte každý okamžik svého života. Projevte nadšení nad každou drobností a budete se rychle o íš ovat.

Nemilovat n co znamená p erušovat proces o isty a „zad lávat si" na novy psychologicky útlak i budovat „ulitu").

12. a 13. den m sí ního cyklu

Uvedeny den je p íhodný pro o íšt ní jater. V této publikaci uvedu n kolik variant o isty jater a žlu niku. Hlavní, co je nutné pro úsp šnou o istu jater ud lat, je p edem „zm k it" organismus.

Budu pokračovat v popisu metody o isty plní formy lidského života.

D v ra. Budete-li provád t o istnou proceduru, pln jí d v ujte. To, co z vás m že vycházet: strach, d s a další jevy. p sobí natolik siln , že máte chut proces zastavit, neprožívat ho znovu, tudíž všechno v sob ponechat. V podstat bude prožívat dva procesy ústupu „ulity". První má podobu katarze a reakce spo ívající ve škrubání, chv ni, pokašlávání, lapání po dechu. vyk íkováání apod. Sv d í o zesílené innosti sympatické asti vegetativní nervové soustavy. Druhy spo ívá v tom, že hluboké nap tí se projevuje formou dlouhých stah a ke i. Na udržení takového svalového nap tí organismus pot ebuje ohromné množství vlastní energie a když se ho zbavuje, funguje daleko lepe.

M žete mít pochybnosti. *Pochybnosti* - to je tentýž psychologicky tlak vedoucí k vzniku „ulit". Budete-li o zmín né metod o isty pochybovat, nic se nezlepší. Musíte pracovat s neotesitelnou vírou v úsp ch, musíte plně d v ovat procesu samovolné ení.

Mjte na pam ti: uvedená metoda ú inkuje efektivn pouze v p ípad . že jí pln d v ujete a že pracujete odvážn .

13 a 14. den m sí ního cyklu

I tento den se hodí k o ist jater Xezapome te p edem organismus „zm k it" teplou koupeli, pami lázni atd.

Bude pokračovat v popisu metody o isty plní formy lidského života.

Lé ebný potenciál hudby. Dobrá hudba sehrává vynikající roli v neobyčejných stavech v domi. Pomáhá odhalovat staré zapomenuté psychologické tlaky a vyjevit je. umocnit a prohloubit proces, rovn ž dává smysl tomu co prožíváme, p idává mu mnohem v tši vyznám Neutuchající hudební proud vytvá í vlnu. jež jedinci pomáhá pronikat skrze t žkosti prožívané zkušenosti, p ekonávat psychologickou obranu, smí it se a osvobodit. Speciáln vybraná hudba p ispívá k aktivaci skryte agresivity, fyzické bolesti, sexuálních a citových vjem atd.

Abychom hudbu využili s cílem urychlení aktivace psychických tlak , je nutné nau it se naslouchat jí novým zp sobem a tak se k ní také chovat V dob o istné seance je nesmírn d ležitě podvolit se hudebními proudy, umožnit mu rezonovat celým t lem a odpovídat na n j bezprost ední reakcí. **Tedy dát volnost všemu, co pod vlivem hudby vzniká:** k íku, smíchu, libovolným zvuk m, vycházejícím z „hlubin" vaší existence.

Hudba se stane mocným nástrojem vytvoření a udržení neobyčejného stavu v domě. Kombinace hudby a dýchání vede k vzájemnému zesílení a působí jako inkubátor až zarážející síly.

14. a 15. den měsíčního cyklu

Patnáctý měsíc není dnem stresu, jenž je způsoben faktem vyvolaným měsícem - působí nahrazení odlivu. Je jinak, jeden pohyb se měsícem v naprosté protichůdně. Fyzická zátěž nesmí být v uvedený den příliš velká.

Budu pokračovat v popisu metody o isty polní formy lidského života.

Na samém počátku seance musí hudba vyprovokovat a aktivovat tlaky a skryté emoce, uprostřed je dovést ke kulminaci a následně jedině uklidnit. Seance o isty trvá od 15 minut do 2 - 3 hodin. Mezi 15. - 45. minutou zpravidla dochází ke „proražení“ sezení, což je dle kazem úspěšného završení seance. Daleko starší a silnější psychologická sezení (tlaky) vyžadují 2 - 3 hodiny práce. K jejich aktivaci je totiž třeba mnohem více energie než je ta, již dává cyklické dýchání.

Příklad. „Ubíhly již tři měsíce od chvíle, kdy jsem začala o isty polní formu života. Návlek dýchání jsem zahájila po třech minutách, jak jste ostatně doporučila, a jsem v dobrém sezení mým tělem procházely ke mně, dokonce nohy na posteli poskakovaly. Tělem vlnami proudila bolest. Svaly pravé ruky byly napnuty, dost mě bolely. Klouby se škubaly, ramenní a loketní. Také na pravé ruce. Lymfatické uzliny na krku se napínaly a bolely. V plicích jsem cítila, jako bych v nich měla zatlučený kámen. V prvních dvou hodinách jsem několikrát provedla dechovou proceduru, až jsem se dopracovala ke 45 minutám a dokonce i více.“

15. a 16. den měsíčního cyklu

V sledku toho, že se organismus přeorientovává z roztažení ke stažení a tratí na to energii, chovejte se v uvedený den umírněně. Co se týče stravy a také fyzické zátěže.

Budu konit s popisem metody o isty uující polní formu lidského života.

○ Tak tedy použijte si hudbu a ukládáte se tak, jak je to pro vás nejpohodlnější. Nejlepší je lehnout si. Začínáte cyklicky dýchat, lehce, samovolně, zcela obyčejně. Výdech je spontánní a uvolněný.

○ Všechno, co se ve vašem v domě objevuje (strach, trápení apod.), vše, co vnímáte a cítíte ve fyzickém těle (silnou lokalizovanou bolest, jakoby vám někdo do těla vbíjel kámen), je pro vás blahem. „Koupete se“ v nekonečném oceánu blaženosti, prožíváte ji a přijímáte i v těch nejmenších detailech. Veškerá vašeinnost (spontánní pohyby, křik, apod.) vede k o isty vaší podstaty.

○ Sezení ukončete teprve tehdy, když se aktivuje dostatečné množství psychických tlaků, když „vyjde“ na povrch a je zněno. Výsledkem bude, že se budete cítit velkolepě, vnitřně svobodně a lehce.

Praktické rady. Abyste se metodu o isty polní formy života nau ili bez zbyte né námahy, za n te ji praktikovat nejd íve 5 minut. Potom se postup- n dopracujte ke 30 minutám. Jen když ucítíte, že se vám vše da í, m žete dobu sezení prodloužit.

Jelikož každý lov k má „ulit“ a dalších psychických sev ení a tlak velice mnoho, proces o isty polní formy života trvá n kolik let. (Jestliže se o istné seance provozují pravideln obden 1-2 hodiny, pak bohat sta í rok, n kdy i mén .) Každé správné o istné sezení vás íní zdrav jšími a váš život lepším.

16. a 17. den m sí ního cyklu

Sedmnáctý m sí ní den je nep íhodn jší pro pln ní manželských povinností.

V souladu se starodávnými pozorováními je v uvedený den nejsiln jší energie, jež ídí klí eni semen, úrodnost a veselí lov ka. Zvlášt siln se zmín ná energie projevuje v ženském organismu. Muži jsou rovn ž pod jejím vlivem a podv dom tíhnou k ženám. Z toho d vodu jakékoliv zadržování vnit ních energetických poryv vede k zablokování normálních projev cit a v organismu se vytvá ejí tlaky, jimž íkáme citová nap tí nebo „ulity“.

Zdrženlivost zp sobuje energetickou stagnaci v oblasti pohlavních orgán a asem i vznik nep íjemných poruch jako je adenom prostaty, zm ny v d loze apod. Aby tedy k n emu takovému nedocházelo, a vy jste plnohodnotn využili vzájemné energetické vým ny, doporu uje se t sný fyzický kontakt.

V uvedený den vytvo te veselou, radostnou atmosféru, hezky prost ete na st l, dejte na n j suché víno a se svou „poloví kou“ prožijte nádherné chvíle. Pozornost a láska jsou totiž oním pln ním si manželských povinností. Dále také zmíníme, jak partnerské vztahy zlepšit a u inít je r znorodými. Manželství uzav ená 17. m sí ního dne jsou pevná a spo ívají na lásce.

17. a 18 den m sí ního cyklu

Energetika tohoto dne íní lidský organismus pasivním. Abychom uvede- ný jev pon kud otupili, m žeme provést o istu tlustého st eva. V zte, že kal a špína, které obsahuje, lov ka m ní v pasivního, unylého jedince.

ekneme si n co o tom, jak správn provád t **proceduru o isty tlustého st eva**. Budete k tomu pot ebovat nádobu na klystýr s p inejnším **dvoulitrovým** obsahem. ístit tlusté st evo je nejvhodn jší **ráno** nebo ve er po vyprázdn ní.

O Do nádoby nalijte 1 - 1,5 litru uriny (mo í) a pov ste ji do výšky nep esa- hující 1,5 metru nad úrovní podlahy. Uzáv r trubice odstra te a její konec namažte vazelínou nebo olejem. Musíte ji stisknout, aby se obsah nádoby nevyžil (je-li na nádob kohoutek, uzav ete ho). Zaujm te tzv. koleno

- loketní polohu (pánev je nad rameny), trubici zave te 10 - 25 milimetr do kone níku, následn ji uvoln te a tekutinu nechejte postupn vytékat.
- O Jakmile celá natekla do st eva, lehn te si na záda a pánev trochu nazvedn te. Ovšem daleko lepší je, ud láte-li stojku na ramenech nebo dáte nohy za záda. V této poloze setrvejte 30 - 60 sekund.
- O Poté si na 5 - 15 minut, nepocítíte-li silné nutkání jít na toaletu, klidn lehn te na záda nebo na pravý bok. Jakmile pocítíte pot ebu se vyprázdnit, u i te tak.

18. a 19. den m sí ního cyklu

Devatenáctého dne m že být lov k velice snadno otráven, všechny jeho vady se mohou vymknout kontrole. V d sledku toho se jedinec m že vydat na cestu zlo inu, z níž už není návratu.

Nyní si n co povíme o tom, jak se lov k má **stravovat v zimním období**. Jelikož v zim poci ujeme sucho a chlad, které se odpovídajícím zp sobem odrážejí na lidském organismu, musíme jim elit pomocí správn volené stravy.

O Pokrmy musejí odpovídat dv ma hlavním mentkum: sucho z organismu vyt s ujeme vlhkou stravou a chlad horkou.

O V souvislosti s uvedenými fakty má v zim velký význam první jídlo (borš š i, vývar atd.) Je husté a jí se teplé. Vhodné je rovn ž servírovat dušenou zeleninu a kaši. K jejich p íprav používáme naklí enou pšenici, jež výrazn zvýší jejich biologickou hodnotu.

O Vynikající potravínu v zim p edstavují o echy a semínka nejrn jších druh : ecká, cedrová, slune nicová, dý ová.

O Ve velice tuhých zimách se doporu uje jíst sádlo. Ukazuje se, že ne náhodou ho lidé používají odpradáвна. Na úkor obsahu soli má schopnost tvo it teplo, mastnota brání vysušování a tvrdnutí organismu.

O V tomto období je také vhodné p i p íprav pokrm používat r zné druhy ko ení a p ísad „zah ívajícího“ charakteru.

19. a 20. den m sí ního cyklu

V tento den doporu ujeme hladov t. Hladovka organismus o istí a souasn porostete po duchovní stránce. Jestliže k hladov ní nejste p ípravení, zdržte se aspo masitých pokrm . Nyní si n co povíme o tom, jak správn 24 hodiny hladov t.

ty iadvacetihodinové hladov ní musí trvat od snídan jednoho dne do snídan následujících. Nedoporu uje se hladov t od ve e e do ve e e. Jídlo požité na noc totiž bude efekt hladov ní hatit, jelikož nedodržíte biorytmus práce zažívacího traktu.

V dob hladov ní nep íjímejte žádná jídla, dokonce ani ovocné i zeleninové š ávy. Lze pít oby ejnou, magnetizovanou nebo destilovanou vodu. P jde tedy o klasické hladov ní. Budete-li pít pouze urinu a vodu nebo

jen urinu - pak p jde o „urinové“ hladov ní. V p ípad , že nebude p íjímat v bec žádn é tekutiny, se bude jednat o tzv. such é hladov ní.

Slabí a nerozhodní lidé si ve ty iadvacetihodinové hladovce mohou dovo- lit malou výjimku (ovšem výlu n jedinkrát a napoprvé). Do sklenice desti- lované vody si lze p ídat 1/3 kávové lži ky p írodního medu nebo 1 kávovou lži ku citrónové š ávy. Tyto p ísady ú inkují coby rozpoušt dla toxických látek a hlen u. D lá se to tedy proto, aby voda byla chutn jší a lépe rozpoušt la hlen a toxické látky.

20. a 21. den m sí ního cyklu

Zmín ný den je velice vhodný k fyzické práci i tréninku na erstvém vzduchu. Co se tý e o istných procedur, doporu ujeme ty, které ístí krev.

Ta se velice dob e ístí prost ednictvím parních kúr a pitím erstv p ípravených š áv. Soubor uvedených opat ení pomáhá skrze póry k že organismus zbavovat nános a jiných škodlivých látek, nacházejících se v tekutinách organismu. **erstvé š ávy** vypité okamžit po parní lázni organismus napl ují istou tekutinou.

Q Vypijeme-li po parní procedu e š ávu z jablek a erven é epy (50 - 100 g š ávy z epy a 200 - 300 g jable né), pak se krev nejen vy í- tí, ale sou asn se zásobí železem, takže se v ní zvýší obsah hemoglobuli- nu. Uvedenou sm s doporu ujeme pít t hotným ženám, jež mají jeho hladinu sníženou.

O V zim je velice vhodná také **mrkvová š áva**. Zvyšuje totiž obranyschop- nost organismus v í r zným infekcím a onemocn ním: o í, krku, mand- lí, dýchacích orgán a lícních dutin. Výborn ístí játra - rozpouští látky, jež žlu i zablokovaly pr chod do jater. Jelikož mrkvová š áva obsahuje velké množství karotenu, zásobuje organismus nesmírn d ležitým vita- minem A. Vaše k že, sliznice vnit ních orgán a zažívacího traktu budou vždy ve vynikajícím stavu.

O V závislosti na zdravotním stavu lze syrovou mrkvovou š ávu pít také ve velkých dávkách (1 - 3 litry denn). Pozorování ukázala, že pacienti s ra- kovinou se po pití mrkvové š ávy cítili daleko lépe. Výrazn jim prosp la.

21. den m sí ního cyklu

Tento den doporu ujeme využít ke studiu speciálních v d, jelikož dvacá- tý první m sí ní den p íspívá k osvojení si tajemných v domostí. V souvis- losti s tím radíme íst svaté, v decké a **filozofické práce. Smysl toho, co jste d íve nepochopili, vám najednou bude zcela jasný. Dále uvedenou v deckou informaci m žete snadno pochopit a využít k ozdravení vlastního organismu.**

1. **Prostor je ty rozm rný. První cihli kou ty rozm rného prostoru je ty úhelná pyramida s rovnými hranami.**
2. **Na st ny uvedené pyramidy postavte ješt po jedné naprosto stejné. Výsledkem bude postava skládající se z p ti stejných pyramid, v jejichž**

st edu se nachází první pyramida - základ. Úst ední pyramida je vlast- n první element „Zem ", jež slouží jako základ a je umíst n ve st edu. Na hranách jsou ty i další: „D evo", „Ohe ", „Kov", a „Voda".

3. Jestliže nebudete líní a postavíte objemnou postavu skládající se z p - ti pyramid, umožní vám to porozum t spojení p ti prvotních elemen- t , dob práce každého z nich a také orgán m, které jsou s nimi svázány.
4. Jedna pyramida sestává ze 720 stup . Odstraníme-li nulu, z stane nám íslo 72. Celkový počet pyramid se rovná p ti. Dohromady dávají íslo 360. Proto má rok 360 dn (5 dní navíc zp sobuje ne innost). Sezóna prvotního elementu trvá 72 dn . Každému odpovídá konkrétní fyziologická funkce, spojená s konkrétními orgány. O tom si však povíme jiný den, jež bude naklon n poznání.

21. a 22. den m sí ního cyklu

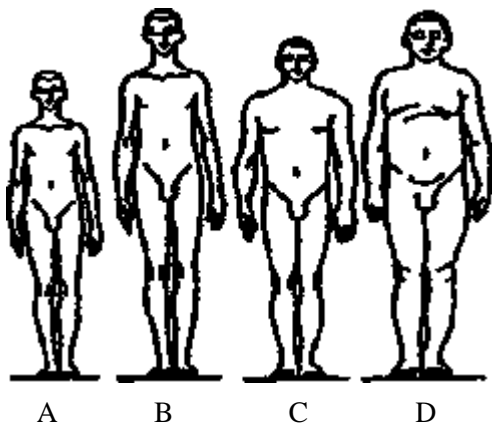
Pokud jste se skute n naprosto vážn rozhodli upevnit si zdraví, odpov zte na následující otázky:

1. Kjakému typu individuální konstrukce se adíte?
2. Kolik je vám let?
3. Jak ro ní období ovliv ují lidský organismus?
4. Které orgány jsou v daném období aktivní a které jsou oslabeny?

Teprve budete-li znát odpov di na výše položené otázky, m že p istoupit k plánování a realizaci vlastního ozdravného programu. V opa ném p ípad si m žete uškodit.

Toto jsou odpov di na hlavní dotazy:

1. Jestliže se vaše t lo podobá obrázk m A i B, máte konstrukci „V tru" (organismus špatn drží vodu a teplo). Pakliže jste C, vaše stavba t la se adí k „Žlu i" (velice dobré „teplotvorné" schopnosti organismu). V p ípad , že jste D, jde o konstrukci „Hlenu" (organismus dob e drží vodu, avšak špatn se zah ívá).



2. Je-li vám mén než 25 let, jste ve v ku „Hlenu“, od 25 do 50 let ve v ku „Žlu i“, od 50 a více ve v ku „V tru“.
3. Zima, zvlášt suchá a chladná, je sezónou „V tru“. Ta na organismus p sobí nep ízniv suchem a chladem.
4. Nyní m žete p istoupit k vlastnímu ozdravení.

22. a 23. den m sí ního cyklu

Dvacátý t etí m sí ní den je jedním z t ch nep íznivých. V d sledku zvláštních ú ink gravita níh sil M síce a Slunce v lidském organismu probíhají upravující zm ny, jež odebírají hodn energie. V uvedený den se m žete snadno unavit, budete-li se zabývat n jakou prací vyžadující náma-hu (fyzickou nebo duševní). Ve zmín ný den tudíž budete umírn ní: v práci, oslavách, odpo inku atd.

Budu pokračovat ve vysv tlování významu individuální konstrukce, v ku, ro ního období apod.

Jestliže jste podle **stavby t la „Vítr“** a máte stejné v kové období, bude-te v zim mrznout (zvlášt ruce a nohy) a odvod ovat se (k že se loupe a praská). Mohou se u vás objevit potíže s trávením, srdcem, klouby. Tomu všemu ovšem lze p edejít, pokud se za ídíte podle následujících doporu ení: oblékejte se do vln ných od v , koupejte se v horké lázni, t lo si natírejte olivovým olejem nebo rozech átým máslem, stravu a ná-poje p ijímejte výlu n v teplém nebo horkém stavu.

Zvlášt opatrní na sebe b hem suché mrazivé zimy musejí být jedinci s chorobami srdce. V zim se p íliš fyzicky nezat žujte, vyvarujte se stres . Pamatujte si - v zim je srdce oslabeno v d sledku biorytmických faktor . Na druhou stranu se v zim velice dob e pro íš ují ledviny a mo ový m chý .

23. a 24. den m sí ního cyklu

Zmín ný den je velice vhodný k rozvoji v le, koncentrace, p edstavivosti. M žete se dotázat: „A k emu mi to v bec bude? Jak to upevní mé zdraví?“

V le. Na um ní lov ka projevit v li závisí celková schopnost jeho orga-nismu se bránit a rovn ž možnost p ekonávat kritická životní období. „Smrtelná a nevylé itelná“ onemocn ní beze stopy mizela, jestliže pacient projevil neotesitelnou v li se uzdravit.

Jak v li rozvíjet. Jedním z nejú inn jších cvi ení zam ených na rozvoj volních kvalit je volní zadržení vlastního dechu p i oby ejném (avšak ne sil-ném) výdechu. Uchopte hodinky, nadechn te se a nádech zadržte na tak dlouho, jak to vydržíte. P i vdechu po volním zadržení nesp chejte, nadech-n te se pomalu a tiše. Asi 3 - 5krát se normáln nadechn te a znovu dech zadržte. 10krát (slabí) a 20krát (zdraví) zadrží dech p i výdechu. Budete to vynikající trénink vaší v le. Navíc se ve vašem organismu bude hromadit kyslí k uhlí ítý a budou se aktivovat zvlášt ní ozdravné mechanismy. Jest-liže díky tréninku p i výdechu dosáhnete v zadržení dechu výsledku, jenž se

rovná nebo p esahuje 2 minuty, pak vynikajícím zp sobem pozvednete vlastní potenciál zdraví.

Budu pokra ovat ve vysv tleních ohledn konstrukce t la.

Lidé se stavbou t la „Žlu " se v zim cítí nejlépe. Netrpí chladem, m že je však sužovat sucho. Nat ou-li si k ži olivovým olejem, nic nepokazí.

24. a 25. den m sí ního cyklu

V tento den doporu ujeme pokud možná co nejmén mluvit. Povídání totiž lov ku odebírá hodn sil. Zkuste se na sebe podívat a ohodnotit se z energetického pohledu. Co je pro vás snazší, mávnout rukou na pozdrav nebo íci: „Nazdar.“?

„Slíb ml enlivosti" se používal coby jeden z prost edk duchovního zdokonalování. Nap íklad Serafim Sarovský sám sebe dobrovoln podrobil této zkoušce. Vysv tloval to následujícím zp sobem: „Plodem ml ení, krom jiných duchovních p edností, je také mír v duši. Toho, kdo takového stavu dosáhne, eká krásná existence."

Vnit ní monolog jako pot eba mluvit sv d í o tom, že v našem v domí vládnou mohutná informa n -energetická seskupení, jež nás využívají jako reproduktor. B hem tohoto procesu ztrácíme energii a navíc máme narušenou strukturu energetického pole. A práv to je „ko enem" nevylé itelné patologie.

Debatu o individuální stavb t la zakon ím. Lidé s konstrukcí „Hlen" nemají v lásce zvlášt vlhké zimy. Sami totiž mají v t le dostatek vody, avšak málo tepla. Spojení vnit ního nadbytku vláhý a chladu s vn jší vlhkostí a chladem v jejich organismu vyvolává chorobné stavy.

Aby tuto skute nost zvládli, doporu uje se jim v zim pokud možná co nej ast ji navšt vovat saunu, oblékat si vln né od vy, hodn se pohybovat (až se zpotí). Co se tý e stravy, vhodná je teplá, avšak zbavená vody: dušená zelenina, suché kaše, jen mírn navlh ené sušené ovoce.

25. a 26. den m sí ního cyklu

Oba zmín né dny se z hlediska biorytmu hodí k odstra ování ledvinových kamen .

K o ist **ledvin** se p ipravujeme již p edtím, p i emž máme na pam ti, že kameny velice dob e drtí éterické oleje. Hodn jich obsahuje edkev, jsou v celé rostlin . Zmín ná vlastnost z ní íní jeden z nejrozší en jších prost edk odstra ujících ledvinové kameny.

edkev. Používá se š áva, která si p ipravuje následujícím zp sobem: do celé velké vydlabané edkve dáme med nebo cukr. Rychle se smísí se š ávou. Pijeme ji od 0,5 do 1,5 sklenice denn .

Šípek (planá r že). Používají se plody sklizené v dob vyzrálosti. Mají mo opudné ú inky, aniž by dráždily ledvinový epitel.

P i ledvinových kamenech se používá odvar z celých plod : 20 g (1 po

lávková lžíce) plod zalijeme vařící vodou a v píklopené smaltované nádobě 10 minut vaříme. Následně odvar necháme 22 - 24 hodin odstát. Poté ho pcedíme. Pijeme 1/4 až 1/2 sklenice 2krát denně. Abychom zlepšili jeho chuť, přidáme do něj cukr, sirup apod.

K rozpuštění nebo rozdrobení **ledvinových kamenů** poslouží odvar z kořenů šípku. *Příprava odvaru:* Dvě polévkové lžíce na ezaných kořenech zalijeme sklenicí vody, 15 minut vaříme a pak dáme vychladnout. Pcedíme. Užíváme 1/3 sklenice 3krát denně v teplém stavu v průběhu 1-2 týdnů. Odvar musí mít tmavou barvu, což svědčí o velkém obsahu barviv.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Abyste se ledvinových kamenů zbavili, musíte výše uvedený odvar užívat týden. Po jeho požití se v moči za neobjevovat písek. Svědčí to o tom, že základ, jenž kameny držel pohromadě, se do určité míry rozmlátil, kameny jsou tudíž porézní a mohou se lehce drobit. S cílem urychlení uvedeného procesu se doporučuje dlouhá chůze, jež natíráním kameny přemění v písek a odtrhne je z míst, kde jsou přichyceny. Rovněž pispívá k jejich průchodu močovými cestami.

Opití ostrých bolestech 15 - 30 minut před jídlem nalažte pijte 100 ml šťávy z lesních i zahradních jahod. Přípravuje se následovně: jahody zbavené stonků dáme do cedníku a propláchneme převařenou studenou vodou. Poté je dáme do sklenice a každou vrstvu zasypeme malým množstvím krystalového cukru (na 1 kg jahod 100 g), píklopíme skleničným víkem a na několik hodin uložíme na chladné místo. Šťávu lze přichystat také na zimu (na 1 kg jahod 200 g pískového cukru). Užíváme rozednou „ledovou“ vodou.

Ohodně je také **vykoupat** se ve výluhu z březových větviček, šalvěje, lipových květů a heřmánku - po 10 g každé ingredience na jednu vanu. Všechny výše vyjmenované rostliny zalijeme 3 - 5 litry vařící vody, 2 - 3 hodiny dusíme (je-li záchvat příliš silný, pouze p l hodiny), pcedíme do vany naplněné horkou vodou (38 - 40 °C). Koupeme se, aniž bychom do lázně oili oblast srdce. Nemáme-li uvedené rostliny, použijeme převařenou urinu nebo obyčejnou lázeň. Po ní si odpoíname.

Ohodně p průchodu kamenuje **neznepokojoovat** se. Obavy totiž vyvolávají křeče cév a močového. Co nejvíce se uvolněte a necho se nebojte. Díky elasticitě se totiž močovod může v průměru rozšířit až na 8 cm a v močové trubici na 2 cm.

27. a 28. den měsíčního cyklu

Tento den pokud možno prožijte klidně. Coby fyzická zátěž vám poslouží procházka na čerstvém vzduchu. V zimě se doporučuje jíst stravu v mnoha souvislostech udržující váš organismus. Tlu pomáhají různé pokrmy na bázi naklíčené pšenice.

1. *Naklí ená semena* obsahují d ležitě vitaminy skupiny B (ve v tšin potravín jich je velice málo).
2. Obsahují životní energii, jež výborně stimuluje lidský organismus. Doporučuji vám, abyste vyzkoušeli níže uvedený recept. A p esv d ili se sami.
Dietní chlebí ky z naklí ených semen:

Vezmete 200 - 300 g pšenických zrn. Umyjete je ve vodě a nasypete na talířek, do něho nalijete vodu. Ta musí prosáknout přibližně do jedné třetiny pšenice. Talířek přiklopíte a při pokojové teplotě ho necháte stát na skrytém místě. Zrna se od času promícháte, aby horní vrstva nevysychala. Je-li třeba, vodu dolijte. Přibližně za 2 - 3 dny se na pšenici objeví 1 - 2 milimetrové klíčky. Přes noc vodu slijte, talířek zakryjte celofánem a dejte ho do lednice (ne do mrazničky). Tak zabráníte dalšímu klíčení.

Podle potřeby z talíře berete zrna, rozemelete je v mlýnku na maso, rukama vytvarujete malé chlebíčky a opatrně je osmažíte na rostlinném oleji. Jezte je teplé. Dávejte je můžete přisladit medem. Jejich chuť vás určitě nadchne. Jde o jeden z nejlepších pokrmů vhodných pro zimní období.

28. a 29. den měsíčního cyklu

Dvacátý devátý měsíc ní den - jeden z kritických. Musíte být opatrní naprosto ve všem. Všechny dotíravé jedince vyžete.

Ve chvíli konání libovolného přirozeného procesu nastává ticho. Ke stejnému jevu dochází i v lidském organismu. Z toho důvodu tento den prožijte umírněně.

Dále vám sdělím, které jsou nejvhodnější dny pro přípravu ořezů a nejvhodnější doba pro samotnou ořezovací proceduru.

D ležitě upozornění! V uvedený den nemyslete na nic špatného, na starosti apod. V opačném případě totiž k sobě v myšlenkách takovou situaci „přitáhnete“ a sklídíte plody vašich nerozumných úvah.

Při oslavách nového měsíčního cyklu to nepřejte s alkoholem, s ostrým horkým jídlem. Může se to negativně odrazit na vašem mozku, jenž je právě v první měsíční den biorytmicky velice aktivní.

Únor

1. a 2. den měsíčního cyklu

Uvedený den je velice vhodný k ořezání dutin a Highmorových dutin (dutin elistní).

Jestliže jste dříve trpěli rýmou, pak se vám v dutinách elistní a elistní nahromadilo obrovské množství hlenu. Ten se postupně odvodní a má se ve zrohovatelnou masu. Ta postupně způsobuje bolesti hlavy,

oslabuje zrak, sluch, vede k poruchám sluchu a k mnoha dalším nepříjemnostem. Zmíněný jev je daleko rozšířenější, než si to dokážete představit.

O ista elních a elistních dutin má za obnovení zdraví porušených funkcí. *O istná procedura* je prostá. Vedle sebe postavte dvě nádoby - s horkou a studenou vodou. Do nádoby s horkou vodou na 3 - 5 minut ponořte vlasovou část hlavy. Následně ji na 20 - 30 sekund ponořte do studené vody. Jeden ohřev a jedno ochlazení představují jeden cyklus. Tyto chvilky musíte prodloužit 3 - 5. Poté si lehněte na záda, hlavu zakloňte tak, aby nosní dírký směřovaly nahoru a do každé si kápněte 5 - 10 kapek vlastní uriny. Ležte, dokud tekutina neprojde kostí sluchovou. Za nějakou chvíli z nosohltanu začne v obrovském množství vytékat nabobtnalý hlen. Je to dlekazem za účinkem uvedené procedury. Opakujte ji tak dlouho (obden), dokud hlen nepřestane vytékat.

Výsledkem této oistry bude obnovení smyslu, jasná a lehká hlava.

2. a 3. den měsíce ního cyklu

I tento den se hodí k oistry elních a elistních dutin od „zkamení hlavy“ hlenu. Ted můžete využít parní kúru.

Parní procedura hlavy. Je určena k oistě k zotavení hlavy, ke zmírnění a odstranění pevných nánosů v elních a elistních dutinách. Velice dobře rozmuluje vlhkost v plicích, pomáhá při bolestech v ramenech a krku. Kúra trvá 15 - 20 minut. Nedoporučuje se provést více než 2 - 3 týdně. Dost totiž oslabuje organismus. Po této kúre je vhodné si dát studenou sprchu, přičemž si nesmíte namořit hlavu. Sprchujte se jen 10 - 30 sekund. Následně se rychle pohybujte, abyste se zahřáli a uschlí.

Parní procedura je následující: vezměte velkou vlněnou deku a dvě židle - jednu vysokou na sezení a druhou, o něco nižší, na nádobu. Coby zdroj páry můžete použít právě uvařené brambory nebo obyčejnou vařící vodu. Svlékněte se do plátna a zdroj páry postavte na nižší židli. Sedněte se na vyšší a přikryjte se dekou. Sklonem hlavy ke zdroji páry regulujete ohřev hlavy.

Je žádoucí do vody přidat nějaké byliny: mátu, šalvěj, lipový květ, případně lžičku utěsněného esneku - ten je nejlepší. Obsahuje totiž hodně éterických olejů, jež nejvíce přispívají k rozmulnění nánosů.

Po nahození hlavy vezmete první vlnou urinu a nakapete si ji do nosu - 10 - 15 kapek do každé dírký. V dle sledku chabého povrchového napětí bude rozpouštět různé nánosy v hlavě, avšak nic nebude dráždit.

Jestliže ve středním uchu probíhá zánět, kapejte do něj urinu několikrát denně. Vždy 5 - 10 kapek a pak si do ucha dejte vatku. Totéž lze představením provést i při špatném sluchu.

3. a 4. den měsíce ního cyklu

tvrtý den měsíce ního cyklu je do určité míry nepřiznivý. Nedělejte ukvapená rozhodnutí. Beze sprchu si všechno promyslete, zvažte „pro“ a „proti“.

*Dodržíte radu pro uvedený den si n co povíme o procedu e o isty jater. Je t eba ji v bec d lat? Není nebezpe ná? Sou asn odpovíme na adu dal-
ších otázek, jež vyvstanou.*

O Bylo zjišt no, že ve v ku 30 - 40 let je zhruba 50 - 60 % jaterních bun k
ucpáno nánosy a zbaveno životních funkcí. V d sledku toho je pr tok
žilní krve játry výrazn narušen. Krev je nucena téci jinudy (jde o jakýsi
obchvat), r znými anastomozami, které jsou vid t na rentgenu. To vede
k dv ma patologickým jev m: ke stagnaci krve v dolní ásti t la (od pup-
ku po chodidla) a k jejímu nedostatku pro išt ní.

O Jelikož se krev zadržuje v r zných orgánech dutiny b išní (žaludek, sli-
nivka b išní, st eva apod.), ty p estávají normáln fungovat - „hasnou“.
Nep ekvapí tedy, že se stoupajícím v kem se objevují potíže s trávením.
Navíc za íná p sobit patologický et z - špatn strávené pokrmy nezásob-
ují náš organismus, nýbrž ho zanášejí nánosy.

Co se tý e bezpe nosti, poznamenám následující: žlu ovody mají hladké
svalstvo a jsou schopny se v pr m ru rozší it na 2 cm. Tlak žlu i m že
dosáhnout tém jedné atmosféry.

Záv r je jednozna ný - játra je nezbytné vy istit.

4. a 5. den m sí ního cyklu

*V tento den dokážeme výborn strávit jídlo. Jezte vše, na co máte chu ,
ovšem nep ejídejte se. Dnes je nutné pozornosti obrátit na jícen. Pátý m sí -
ní den není ur en k hladov ní a k požívání živo išné stravy.*

První, co musíme 2 - 3 dny p ed o išt ním jater ud lat, je „zm k it“
organismus. S tímto cílem musíme jít do parní lázn nebo se vykoupat
v horké vod . Hlavní je, abyste po t chto procedurách cítili: uvoln ní, zah á-
tí a nasycení organismu vodou. Dehydrovaným, suchým lidem více prosp -
je horká koupel, obézním zase suchá sauna a ostatním vlahá parní láze .
Jedna procedura trvá 5-25 minut, p i emž je nezbytné ji pokaždé zakon-
it krátkou (5 - 10 sekund) studenou sprchou. Také sta í polít se chladnou
vodou. Uvedených kúr musíme prod lat 3 - 5 a více. D láme je jednou
denn nebo obden. Závis; to na individuální výdrží.

Bylo zjišt no, pot ebnému „zm knutí“ výrazn pomáhají oleje. Nap íklad
rozeh áté máslo lze použít v množství 20 gram ráno. Také v pr b hu dne
si ud láme máselnou masáž nebo masáž olivovým olejem. Potom máslo
umyjeme teplou vodou, bez **mýdla**. Pro jedince, kte í jsou obézní, mají
tu nou k ži a velké množství **hlenu**, tato procedura není vhodná. Rad ji by
m li využít **rozumný b h, který** zah eje celý organismus, umocní cirkulaci
a **vylou ení nános k ží**.

To vše je t eba ud lat p ed o istou jater. Díky tomu totiž žlu bude tekut-
t jší, **bilirubinové kaménky** se vyplaví, tkán budou elastické a **pr tok**
volný, otev ený.

5. a 6. den m sí ního cyklu

V tento den radíme zabývat se dechovými cviky, jelikož, v souladu s dávnými v dci, práv v uvedený den velmi dob e p íjímáme univerzální energii Kosmu -pránu. Dnešní den je tudíž vhodný k lé b nemocí dýchacích cest.

Uvedu p íklad použití metody sloužící k o ist **polní formy** života.

„Okamžit jsem se rozhodla o istit polní formu života. Neo ekávala jsem žádný výsledek, t ebaže jsem pe liv nastudovala veškerou teorii. Lehla jsem si, zav ela o i a za ala jsem dýchat. Po p tí minutách jsem nic necítila. Po deseti se však v pravé ruce cosi objevilo. A pak to za alo! Ruce jako by „om n ly!\", kroutilo je to jako v k e i. Ne p íliš silné. Všechny prsty byly nap l ohnuté a ukazováky mírn nap ímené. M la jsem dojem, jakoby by mi n kdo do nich pustil elektrickou energii. Tlak každým okamžikem stoupal. Nemohla jsem ani pohnout prstem. Ruce jsem v bec necítila. Za ala jsem se nar stajícího tlaku bát, ale vzchopila jsem se a abych se n jak odpoutala od toho, co se d lo, od íkávala jsem Ot enáš. Nep estávala jsem dýchat. Pokoušela jsem se seanci ukon it, ale nedokázala jsem to. Nebylo to v mé moci. Proto jsem dál ležela, modlila se a ekala, co bude následovat. Pokoušela jsem se radovat z toho, co se se mnou d lo.

Když nap tí dosáhlo vrcholu, aniž by z rukou zmizelo, objevilo se v b íše a u pleten slune ní. Lehce, cyklicky se tam „pop ehazovalo" a v mírné podob se p esunulo do nohou a kolen. Cítila jsem obrovské nap tí. Potom pomalu za alo opadat. Jak klesalo, zachvátil r zná místa t es. Za al u kolenou, hýždí a pokračoval b ichem. Nejd íve šlo o ojediné lé záchvy. Ty však sílily a p esouvaly se z jednoho místa na druhé. Ruce se nechv ly, netrhaly sebou. Postupn se v nich energetický proud snižoval (nebo co to vlastn bylo). Celým t lem n kolikrát projela studená vlna. Po ád jsem se modlila. Nakonec nap tí v rukou zmizelo a s ním i proud energie. Náhle jsem pocítila radost a vd k. To, co se mi p íhodilo, mnou ot áslo. Vždy jsem p ece žádný výsledek neo ekávala a tím spíše tak bou livý."

6. a 7. den m sí ního cyklu

Zmín ny den je jako zrozený pro modlitby. Sedmého dne není žádoucí: jít ku ecí maso, vejce. Rovn ž se nedoporu uje trhat papíry, dopisy. Tento den se m žete snadno nachladit. Pokud možná si nenechávejte trhat zuby. Jestliže vás za aly bolet, zkuste je lé it za íkáváním:

Za íkávání bolesti zub

1. „M sí ku m síci, st íbrné r žky, zlatavé nožky. Sestup, m sí ku, utiš mé bolavé zuby, odnes si k nebes m to špatné. M j smutek není malý ani t žký a síla tvá je obrovská. Nevydržím takové ho e. Jeden zub, druhý, t etí, tvrtý, všechny jsou tvé - jen ber: vezmi si mé ho e, ukryj bolest zub p ede mnou. Amen, amen, amen."
2. „Nejdu po ulici, ani po cestí ce, nýbrž opušt nými uli kami, roklinami, kanály. Ejhle, potkávám zajíce. Zajíci, zajíci, kdepak máš zuby? **Dej** mi

tvé a vem si mé. Krá ím cestou necestou, temným lesem, vlhkým borovým hájem. Potkávám šedého vlka. Vlku, vlku, šedý vlku, kde máš zuby? Na. Vezmi si mé a dej mi tvé. Někrá ím po zemi, ani po vodě, nýbrž polí kem istým, rozkvetlou loukou. Naproti mně jde stará bába. Bábo, jsi stará, kde máš zuby? Vezmi si vlí a dej mi tvé vypadlé. Za íkávám je na deset západů, já služebník Boží (jméno), pro tento den, pro tuto chvíli, až na věky."

3. „V moři, v oceánu, na ostrov jménem Výtržník stojí apoštolský kostelíček, tam stojí matka Pěistá Bohorodička a velevážený Antipij, léitel zub. Prosí a modlí se za ty, kteří lahodí Bohu, za služebníka Božího (jméno), aby vás, služebníci Boží, zuby nebolely. Ve jménu Otce, Syna a Ducha svatého. Amen, amen, amen. (Za íkávejte v tvis ku nebo edkev.) Za íkávejte p esv d iv , t ikrát, sedmkrát, dev tkrát a v n kterých p ípadech 49krát a dokonce 81krát. Magie ísel má v dané souvislosti velký význam."

7. a 8. den m síního cyklu

V souladu se starobylými názory je osmý m síní den jako stvo ený pro pokání a odpuštění hích. Lidé s konstitucí „Hlen" mohou tento den hladovět. Jedinci jiných typů lesné stavby by si raději měli pro istit žaludek a st eva pomocí Sank Prakšalány (což znamená „gesto ulity").

Dlá se následujícím zp sobem: vypijete osolenou vodu, jež následně prochází žaludkem, st evy a vychází análním otvorem.

O Oh ejte si tedy vodu na teplotu těla. Osolte ji, použijeme 5 - 6 gramů na jeden litr, což zhruba odpovídá koncentraci soli v krevní plazmě (menší polévková lžíce - ne vrchovatá - na litr vody). Voda musí být slaná, nebo bez soli se vsakuje do žaludku - st evního traktu. Ostatní množství soli si můžete regulovat sami. Hlavní je, aby organismus vodu nepohlcoval.

O Ráno nala no postupujete následujícím zp sobem. Vypijete sklenici slané vody a pomalu provedete níže popsání cvičení. Dále se vše opakuje. St ídáte tedy pití vody a cviky, dokud nevypijete 6 sklenic vody. Teď musíte jít na toaletu. První vyprázdění konečníku nastává téměř okamžitě, za první „porci" následují další, mnohem méně a potom i tekuté.

O Po prvním vyprázdění je třeba: vypít sklenici vody, provést cviky, vrátit se na záchod. Pokaždě se vyprázdíte. Celý proces opakuje tak dlouho, dokud z vás nezačne vytékat stejná voda jako ta, kterou jste vypili. V závislosti na zanesení st ev pot ebujete 10 - 14 sklenic, jen ojedinel méně.

8. a 9. den m síního cyklu

Ve zmíněný den je nezbytné se zbavit špatných úmyslů. Pociť tlaku na hrudi je příznakem nahromaděného problému. Je tudíž třeba vyistit polní formu života.

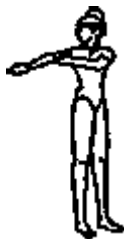
Nyní budu pokračovat v popisu Sank Prakšalány.

Cvičení první: Výchozí pozice - stoj, chodidla jsou od sebe přibližně na 30 centimetrů, prsty rukou jsou propleteny, dlaně obráceny nahoru. Žáda jsou vzpřímená, dýcháme normálně.

Aniž byste otáčeli vrchní část těla, nakloňte se nejprve vlevo, v této poloze nesetřávejte, znovu se napněte a okamžitě se nakloňte vpravo. Dvojitý pohyb zopakujte čtyřikrát - osmkrát se ukloňte, vlevo a vpravo, což vám zabere asi 10 sekund. Tyto cviky otevírají žaludeční vrátník a při každém úklonu část vody z žaludku proniká do dvácníku.

Cvičení druhé: Následující cviky vodu ženou tenkým stěvem.

Výchozí poloha - tatáž. Horizontálně natáhněte pravou ruku a levou ohněte tak, aby se ukazovák a palec dotýkaly pravé kosti klíční. Potom se obraťte, přičemž nataženou ruku vracejte zpět, pokud možná co nejdále. Dívejte se na konci prstu. Aniž byste se na konci obrátu zastavovali, okamžitě se vraťte do výchozí polohy a obraťte se na druhou stranu. Tento dvojitý cvik zopakujte 4-krát. Celkové cvičení trvá 10 sekund.



9. a 10. den měsíčního cyklu

Dnes doporučujeme meditaci nad vlastní karmou a nad karmou předků. Cílem je sobě i blízkým ulehčit a současně se o ně postarat. Jde o nejvhodnější den pro parní lázeň.



Budu pokračovat v popisu Sank Prakšalány.

Cvičení třetí: Voda dále prochází tenkým stěvem a to díky „pohybu hada“. Podlahy se dotýkají pouze palce nohou a dlaně rukou, boky zůstávají nad nimi. Chodidla jsou od sebe vzdálena asi na 30 centimetrů (to je dle ležíté). Zaujměte výchozí pozici a otáčejte hlavou a trupem, až uvidíte opačnou patu (otáčíte-li

se vlevo, musíte spatřit pravou patu). Aniž byste se zastavovali, okamžitě se vraťte do výchozí polohy a totéž udělejte na opačnou stranu. Cvik opakujte 4-krát, vždy dva pohyby. Celkové cvičení trvá 10-15 sekund.

Cvičení čtvrté: Výchozí pozice: dřepněte si, chodidla jsou od sebe na vzdálenost 30 cm, paty jsou uvnitř stran boků, nikoliv pod zadkem. Ruce položte na kolena, jež jsou od sebe na 30 cm. Trup otočte a levé koleno dejte na zem před druhé chodidlo. Současně dlaněmi pravý bok stiskávejte k levému a levý k pravému tak, abyste pólo-



vinu b icha zmá kli s cílem tla it pouze na polovinu tlustého st eva. Hle - te za sebe, abyste p etá ení t la umocnili a tla ili na b icho. Stejn jako p edchozí cviky i tento se provede 4-krát. Celkov trvá 15 sekund.

Tato vynikající procedura umož uje promývání žalude n -st evního traktu lépe než kterákoliv jiná. Po ní dob e pracují játra a slinivka b išní.

10. a 11. den m sí ního cyklu

*Jedenáctý m sí ní den je dnem „ekadaši“. Nejvíce se hodí k zahájení ty- iadvacetihodinové hladovky. Mnozí lidé pojem **hladovka** chápou zcela ne- správn . Nev dí, jak hladov t, jak hladovku zakon it.*

24hodinové hladov ní musíte za ít snídání dnešního dne a kon it snída- ní následujícího. Nedoporu ujeme hladov t od ve e e do ve e e. Jídlo na noc totiž bude kazit efekt hladovky, jelikož nedodržíte biorytmus práce trávi- cích orgán .

V dob hladovky se vyvarujte jakékoliv tvrdé stravy a ovoce a také ovoc- ných a zeleninových š áv. Pít m žete pouze oby ejnou, magnetizovanou nebo destilovanou vodu, i vodu z ledu. Pak p jde o klasické hladov ní. Budete-li pít urinu a vodu nebo pouze urin, bude se jednat o „urinové“ hla- dov ní. Jestliže nebudete pít v bec nic, podrobíte se takzvanému suchému hladov ní.

36hodinová hladovka musí za ít po ve e i, pokrač uje v noci, b hem dne, v noci a kon í snídání.

42hodinová za íná po ve e i, pokrač uje v noci, ve dne, v noci a kon í v poledne požitím pokrmu.

Všechny rady ohledn 36 a 42hodinové hladovky jsou stejné jako u 24ho- dinové. V závislosti na individuální konstrukci m žete 24, 36 a 42hodino- vou hladovku (klasickou, suchou, „urinovou“) n kolikrát praktikovat v dalších p íznivých dnech m sí ního cyklu nebo pouze ve dnech „ekadaši“ (dvakrát m sí n).

11. a 12. den m sí ního cyklu

Je jedním ze dn , kdy se napl ují modlitby. Dnes se snažte jíst co nejmé- n pevné stravy a více tekuté, pijte hodn š áv. Doporu ujeme všechny kro- m jable né. Uvedený den je vhodný k pro iš ování horních cest dýchacích vykašlávacími prost edky. Nenamáhejte p íliš srdce.

Nyní vám vysv tlím, **jak ukon it 24, 36 a 48hodinovou hladovku.**

○ Abyste **z dutiny ústní odstranili** toxiny a nánosy, **ud lejte následující. Chlebové k rky** nat ete esnekem, **d kladn je rozkousejte a vyplivn te.** Váš jazyk se vy ístí a **bude r žový.** Pálivá chu navíc stimuluje trávicí funkce. **Ted jste p ipraveni se najíst.**

○ Prvním pokrmem musí být salát z **erstvé zeleniny - nap íklad z nastrou- hané mrkve a na ezaného zelí (coby nálev lze použít citrónovou š ávu).**

- V žalude n -zažívacím traktu bude salát p sobit doslova jako metli ka. Dá práci jeho sval m. Po salátu musí následovat jídlo z va ené zeleniny. Nap íklad va ená epa, mírn dušené zelf.
- O V žádném p ípade není p ípustné hladovku kon it masitou stravou, sýry, máslem, rybami, o echy i semínky apod.
- O Dalším pokrmem, krom salátu ze zeleniny (v zim ji lehce podusíme) bu- de chléb z naklí ených semen (lidé s konstitucí „Hlen“) a lze rovn ž sníst polévku z nich (lidé se stavbou t la „Vitr“).
- O Jestliže hladov ní zakon íme mrkvovou nebo jable n - epnou š ávou, zp sobíme další uvoln ní a ješt d kladn jší o istu jater a žlu níku. Ten se zbaví staré žlu i. V zim místo š áv použijeme odvar z bylin s medem.
- O Pokud první dva dny nemáte stolicí nebo p ípomíná kozí bobky a zra u- je itní otvor, myjte t lo, zvlášt oblast kolem pasu, olivovým olejem nebo rozeh átým máslem. P edtím než pocítíte pot ebu se vyprázdnit, si dávejte IOOgramové klystýry z oby ejné nebo oh áté uriny.

12. a 13. den m sí ního cyklu

Ve zmín ný den pe te chléb z naklí ených semen. Jelikož je práv bioryt- micky aktivní žaludek, velice dob e ho strávíte a navíc si omladíte t lo. Tento a následující den jsou nejvhodn jší pro o istu jater.

O ista jater: Velice dob e se coby prost edek k jejich o ist zapsal olivo- vý olej a citrónová š áva. Praxe ukázala, že olivový olej lze nahradit slune nicovým, citrónovou š ávu jakoukoliv silnou kyselou chutí. Kjednorá- zové o ist sta í 200 gram oleje a stejné množství š ávy.

O istu za ínáme ve er, p íbližn v 19 hodin. Vezmeme 2 sklenice: v jedné je olej, ve druhé š áva. Jednou dvakrát se napijete oleje a poté stejného množství š ávy. Po 15 - 20 minutách, nechce-li se vám zvracet, vše zopaku- jete, op t 15 - 20 minut ekáte, potom pijete. Procedura trvá tak dlouho, do- kud obsah obou sklenic nevy pijete. Poté si na játra p iložte oh íva a v klí- du odpo ívejte. ím lépe je nah ežete, tím v tšího efektu dosáhnete. Proto si oh íva na sob nechejte celou noc a celý následující den.

Varování: jestliže olej špatn snášíte a máte pocit, že budete zvracet už po prvním požití, musíte po kat, až nep íjemné pocity zmizí. Teprve potom se m žete znovu napít. Proceduru prost roztáhn te do delšího asového úseku - není to tak hrozné, ale prosp šné. Pokud ovšem nutkání na zvrace- ní nemizí, omezte se jen dávkou, kterou jste vypili. I ta bude sta it.

Když olej a š ávu vypijete, p íbližn za 2 hodiny si pohodln sedn te (nej- lépe na paty), levou nosní díрку si zacp te vatou, do úst si dejte trochu pep e a dýchejte pravou dírkou. P isp je to k výrob energie a tepla v organismu.

13. a 14. den m sí ního cyklu

Tento den je velice vhodný pro o istu jater a žlu níku. Práce zahájené trnáctého m sí ního dne jsou velice úsp šné. Jestliže jste tento den promar-

nili, ztratili jste celý m síc. Lidé s konstitucí „Hlen“ a „Žlu“ v tento den mohou za út se suchou hladovkou. Nemáte-li chu hladov t, m žete si dát po ádnou fyzickou zát ž, p i níž se zpotíte.

P íklad: „Je mi 59 let. V pr b hu 13 m síc jsem si 76krát vy istil játra. Za tu dob ze mne vyšlo 1412 kamen z cholesterolu, velikých jako ec ký o ech i menších a také 2 vápenaté. Jeden o velikosti 12-6 mm a druhý 8-4 mm a ješt 8krát !!! ze mne vycházel vápenatý písek. Krom toho z tlustého st eva vycházely kusy masa, polypy v podob mali kých houbi ek a rovn ž velké množství hn děho hlenu. Za 13 m síc jsem 3krát istil slinivku b išní.“

<i>M síc</i>	<i>Po et procedur</i>	<i>Po et vyšlých kamen</i>
Leden 1995	13	150
Únor	4	77
B ezen	9	282
Duben	9	321
Kv ten	3	0
erven	3	100
ervenec	7	166
Srpen	7	77
Zá í	4	50 •
íjen	6	63
Listopad	3	70
Prosinec	4	61
Leden 1996	4	15

V uvedené tabulce je zaznamenáno, kolikrát do m síce jsem pil slune nicový olej a citrónovou š ávu a kolik kamen ze mne za to období vyšlo. Uvedená tabulka, kterou nám náš tená poslal, názorn ukazuje, že nep íhodn ější dny pro o istu jater byly v dob , kdy játra byla biorytmicky aktivní.

14. a 15. den m sí ního cyklu

Patnáctý m sí ní den je dnem t lesných, smyslných pokušení, jež lov ka uvol ují, m ní ho v poddajnou, línou osobnost, které lze ledacos vnutit a která snadno podléhá pozemským lákadl m. Vprotikladu s tím uvedený den prožijte aktivn , p i emž se zabývávejte n ím, co vás zajímá.

V uvedený den je aktivní slinivka b išní a diafragma (bránice). Tato doba se hodí k jejich umocn ní r znými prost edky. T eba speciální stravou. Ur ít je vám známo, že nejlepším zp sobem, jak nepodlehnout pozemským svod m, je fyzická práce i b h, které vaši pozornost zam í jinam.

O Veliká autorita naší doby, Porfírj Ivanov, pravideln b hal a b h považoval ze jeden z nejlepších ozdravných a výchovných prost edk . Po n kolika pomalých krocích náhle prudce vyrazil, p i emž ruce a nohy m l nataženy. Tak b žel 40 - 50 metr . Poté op t následoval uvoln ěný b h. Celý proces opakoval 4 - 5krát.

O Zmín nu metodu Ivanov doporu oval jedinc m se sedavým zam stnáním a psychicky pracujícím. B hat uvedeným zp sobem je t eba 2 - 3krát denn . Velice efektivní je to v zim . P i jakémkoliv mrazu se organismus rychle zah eje.

O Ivanov m l rovn ž variantu zpev ující kr ní páte a záda. Jde o b h s hlavou zvrácenou dozadu a s rukama založenými za zády jako by to byla k ídla, p i emž t lo je napnuto. Používal také tzv. uklid ující b h, jakoby ve zpomaleném filmu. V t ch chvílích „visel“ ve vzduchu a plavn , jako ptáci k ídly, rukama máchal vp ed a vzad.

15. a 16. den m sí ního cyklu

Dnes se doporu ují jakékoliv fyzické cviky. Ovšem pohlavní styky jsou zakázány. Rovn ž není vhodné jíst houby a živo išnou stravu (krom ryb). Jde o den krevní obnovy. Její choroby jsou p íznakem duchovní špinavosti. V den obnovení krve není na škodu tomuto procesu pomoci pitím š áv a odvar z bylin, jež organismus zásobují látkami, z nichž vznikají krevní prvky.

K syntéze hemoglobulinu je nezbytné železo. Proto pijte š ávu z epy, v níž je krom železa také vápník, fosfor, draslík, vitaminy skupiny B, C, P, fruktóza a glukóza. Pijeme p l sklenice s polévkovou lžící medu 2 - 3krát denn p ed jídlem.

Š áva z edkve obsahuje železo, draslík, vápník, ho ík a další vitaminy. Odpradávná se doporu uje p i chudokrevnosti. Užíváme 1 polévkovou lžící š ávy a medu 3krát denn p ed jídlem.

Mrkvová š áva obsahuje komplex biologicky aktivních látek - železo, kobalt, m d, vápník, jód, bróm a další. Tato š áva se doporu uje p i chudokrevnosti, gastritidách, k regulaci vým ny sacharid atd. Užíváme p ed jídlem, od 100 do 500 g, 1 - 3krát denn .

M žete také použít sm s š áv. Nap íklad 50 g z epy a 150 - 250 g z mrkve. Uvedená sm s je velice chutná. Rovn ž dobrá je š áva z epy smíchaná s jable nou. **Š ávy pijte výlu n erstvé.** Konzervované totiž ztratily aktivitu ferment - jsou „mrtvé“.

16. a 17. den m sí ního cyklu

Jde o den lásky a radosti z bytí. Je naklon n manželským vztah m. Dnes m žete as v novat innosti, vyžadující velké nap tí.

Nejlepším preventivním prost edkem bránícím rozvoji **varikózního rozší ení žil, je speciální cvik.**

1. Leh na záda, nohy položit na židli, taburetku i je op ít o st nu. Trochu se nazvednout, v této poloze setrvat 5 sekund a zase si lehnout. Z této výchozí polohy lze ohýbat a natahovat nohy.
2. Leh na záda, ruce natáhnout podél t la. Nohama pohybujeme jako p i jízd na kole. Dýcháme spontánn . Cvi ení opakujeme tak dlouho, dokud v nohách neucítíme cirkulující krev.

3. Leh na záda. Nohy zvedneme do pravého úhlu. Necháme je tak asi minutu a potom je pomalu spustíme. Ud láme 5 - 10krát.
4. Postavíme se na všechny ty i, ruce ohneme v loktech a t lo pitiskneme k podlaže, vysoko zvedneme pravou nohu. V této poloze setrváme 3 - 5 sekund. Vrátime se do výchozí polohy. Cvi íme 4 - 6krát nejd íve jednou, následn druhou nohou.
5. Leh na záda, ruce založíme pod hlavu. Zvedneme nohy a jako n žkami jimi st íháme ve vertikální i v horizontální poloze. Cvi íme až do naprostého vy erpání.
6. Leh na b íše. Ruce p itáhneme k bok m. Pravou nohu zvedneme co možná nejvýše, na 2 - 3 sekundy ji zadržíme a poté ji spustíme. Totéž ud láme levou nohou. Cvi íme 4- 10krát.
7. Pro ty, kte í hodn stojí na nohách (prodava i, horníci, revizo i, vrátní) p idáváme ješt jeden cvik. Zvedn te se na špi kách asi 1 - 2 cm a patami ukn te o podlahu. Cvik opakujte 10 - 20krát. Zvýšíte si krevní ob h v žilách bérce.

17. a 18. den m sí ního cyklu

V tento den je lidská energie snížena. Z toho d vodu je velice snadné se dostat do cizího vlivu nebo se nechat unášet svými city. Prosp šná je o ista st ev nebo ty iadvacetihodinová hladovka.

Nechcete-li se výše popsáním zabývat, dejte si teplou koupel nebo zajd te do parní lázn . Prosp šné je v uvedený den t lo natírat olivovým olejem. Vzim vám to pom že snadn ji vydržet sucho a chlad. Jelikož v tomto ro - ním období nep íznivými pov trnostními podmínkami trpí zejména k že na tvá ích, je vhodné (p edevším pro ženy) dávat se r zné masky.

Olejová maska: teplou nebo horkou olejovou masku používáme na velice suchou k ži, jež má sklony k loupání. V libovolném zah átém oleji (slune nicovém, kuku íném, olivovém) namo te gázu složenou do dvou až t i vrstev, p í emž do ní vyst ihn te otvory na o í, ústa a nos. Položte si ji na tvá a krk. Po 10 - 15 minutách ji sejm te, tvá si nat ete nejlépe vlastní teplou urinou.

Vaje ná maska: ušlehaný bílek se žlutkem vatovými tampony naneste na k ži - ve t ech vrstvách. Záleží na mí e vysychání. Prosp šná je také maska z jednoho žlutku a polévkové lžice šleha ky.

Žloutkov -medov -olejová maska: Vaje ný žloutek rozet ete s kávovou lži kou medu a s polévkovou lžící rostlinného oleje. Lze také p idat n kolik kapek citrónové š ávy.

Tvarohová maska: velice dob e zavlažuje k ži. Polévkovou lžící tvarohu d kladn rozet eme a smícháme s polévkovou lžící mléka í smetany. Lze p ípravit masu z polévkové lžice tvarohu smíchaného s kávovou lži kou medu nebo s n kolika kapkami citrónové š ávy.

Na jakoukoliv pokožku m žeme p íkládat **masky z bylin**. Musíme smí-

chat aromatické byliny (mátu, šalv j, he mánek, lipový kv t, kopr). Tuto směs zalijeme horkou vodou, získáme masu připomínající kaši. Tu nanese-
me na pokožku tváře: na 20 - 30 minut. Tvář pak ikryjeme teplou gázou.
Poté se umyjeme vodou.

18. a 19. den m sí ního cyklu

M síc za íná ubývat, proto vás snadn ji mohou ovládnout vaše ne estí (t eba tendence p ejídat se). Tento den se doporu uje k o ist polní formy. Pom že zapálení sví ky, do jejíhož plamene n kolik minut hledíme a poté s ní obejdeme pokoj i celý byt. P ipomenu vizualiza n -autosugestivne za íkávání, bránící p ejídání.

„Nová, novou ká životodárná síla se vlévá do mého organismu. Nov zro-
zený život tvo í a ídí pocit chuti, pocit hltání stravy. Jím st ídm , nasytím
se i málem a okamžit se od jídla odvracím. Rychle na pokrm zapomínám.
K jídlu se chovám jako k němu, co má uchránit život a nic víc. Velice dob-
e se nasytím i malí kým množstvím p irozené stravy. Jednou provždy se
odvracím od jídla, jednou provždy na n j zapomínám, jím pouze tehdy, když
mám skute nou potřebu jídla. Jsem zdravý lov k, absolutn zdravý. Mám
naprosto zdravé myšlenky, absolutn zdravé city. Jsem pánem svých pocit
a myšlenek, týkajících se jídla.

Pln potla uji a kontroluji nepot ebnu chu k jídlu, k nápoj m. Jím,
abych žil, pracoval a kochal se životem. Nadbyte ná strava mé t lo zat žu-
je, zt žuje mou práce schopnost. Jakmile cítím sebemenší nasycení, p está-
vám jíst. Dokonale jsem potla il p ání p ecpávat se. Nekompromisn potla-
uji zbyte nou chu k jídlu. Jím výlu n proto, abych byl mladý, silný a m l
radost ze života. Vždy, vždy jím jen malí ké množství p írodní stravy, jím
skute n velice málo."

P i práci s tímto za íkáváním m jte na pam ti hlavní pravidlo: text mu-
síte opakovat a sou asn si ho v duchu p edstavovat jako obraz. Opakujte
si ho aspo 10 minut.

19. a 20. den m sí ního cyklu

*Den je jako stvo ený k morální o ist duše. Je t eba si vybavit všechny své
hloupé a špatné skutky a kát se.*

Nyní si n co povíme o **nánosech**. Jsou prakticky v celém našem t le.
Vyjmenuji místa, která nánosy „milují".

- P edevším se tvo í ve vazívech. V d sledku toho t lo ztrácí ohebnost
a stává se z n j n co jako palice - suchá a k ehká.
- Nánosy hlenu bílkovinné a škrobovité povahy „se rády" hromadí v plicích,
nosohltanu, elních dutinách. Hlen vytékající z nosu p írým , erpá prá-
v z uvedeného **zdroje**.
- **K že se stává uhrovitou a mastnou. Uhrovitost vzniká práv jako násle-
dek nahromad ných nános . Zanesení k že r znými nánosy m že vyvo-
lat i adu vážných onemocn ní.**

- Hodn specifických nános se tvo í v játrech a žlu níku. Zanesení jater snižuje životaschopnost organismu. Hladovka játra ístí na úrovni bun k. Když budou vy íst na, obnoví se látková vým na, budou vám dob e r st vlasy, nehty, normalizuje se tuková vrstva, zlepší se pam a trávení.
- ást nános se hromadí v tukové a kostní tkáni, což vede k poruše krve- tvorby.
- Nánosy se odrážejí na pr chodnosti cév, p i emž hrozí pohromou v podo- b mozkové mrtvice.
- Nakonec se nánosy mohou tvo it rovn ž v samotných bu kách, což vede ke ztrát jejich životaschopnosti.

20. den m sí ního cyklu

*Den je aktivní v tv r ím a fyzickém pojetí. Nelze být pasivním i se poddávat melancholii. Co se tý e stravy, nezat žujte p íliš játra tu nými pokrmy a nejezte na noc. Doporu ujeme kontrastní **vodní procedury**, jež organismus zocelují.*

Sn hové obklady: jedna dáma na dvo e Ludvíka XIV. se proslavila nádher- nou pokožkou, t ebaže zlé jazyky o ní roznášely, že nepat í k nejmladším. Ona dáma, jak se zjistilo, sluh m p ikazovala, aby kolem její postele na noc rozestavili t i umyvadla s ledem. Procedura, jíž nabízíme my, vám nezabe- re více jak 8 minut, p i emž efekt bude vynikající - k že se vyhladí, získá nádherný r žový odstín.

Postupujte následovn : naberte plnou hrst sn hu, položte ji na ubrousek, jehož konce zamotáte. St ední ást se sn hem pom rn siln p itiskn te na tvá a krk. Nezapome te také na bradu a ví ka. Obklad držte tak dlou- ho, dokud tvá nezmrzne. Proceduru provád jte brzo ráno, hned jak se probudíte. Uvedené obklady jsou nesmírn prosp šné.

20. a 21. den m sí ního cyklu

Jde o den p átelství, spojování lidí. Hodláte-li zm nit zam stnání, pak v zte, že uvedený den je pro to jako stvo ený.

21. a 22. den m sí ního cyklu

V uvedený den se otevírá moudrost, zv n ná ve starých knihách: nap í- klad v bibli. Dvacátý druhý m sí ní den je druhým dnem „ekadaši“, v níž se, v duchu pokyn staroíndických mudrc , doporu uje hladov t. Jak je známo, ke konci zimy se v organismu projevuje deficit biologicky aktivních látek, zvlášt minerálních. Doporu uji vám prosté nápoje, jež uvedené látky organismu dodají.

1. Ve sklenice teplé p eva ené vody smíchejte 2 kávové lži ky jable ného octa a 2 kávové lži ky medu, pijte 1 - 2krát denn , nejlépe p ed jídlem. Závisí na stavu vašeho organismu, na duševní a fyzické zát ži. Uvedená

sm s má chu jable ného moštu a obsahuje celý soubor minerálních prvk , jež jablka obsahují. V medu jsou zase minerální látky, které obsahují kv ty. Pravidelný p íjem zmín né sm si prospívá zdravým i nemocným.

2. Oddenek leko ice v podob odvaru nebo výluhu užíváme vnit n coby silný toniza ní prost edek, p ipomínající ú inky ženšenu, zajiš ující dlouhov kost, zlepšující složení krve a zvyšující imunitu organismu.

Výluh: 15 - 20 g oddenk 1-2 hodiny louhujeme ve sklenici va ící vody, užíváme polévkovou lžící nebo p l sklenice (teplé) 3 - 5krát denn p ed jídlem.

Odvar: polévkovou lžící oddenk 15 minut va íme ve sklenici vody, pije-me v pr b hu dne po doušcích, nejlépe p ed jídlem.

22. a 23. den m sí ního cyklu

V tento den se v lov ku aktivuje agresivita, která se m že projevít nap íklad v podob nespokojenosti, vr ení z jakéhokoliv d vodu, nez ízené chuti, rva ek a dokonce násilí. Dnes není vhodné si st íhat nehty a operovat. Pokud možno nejzte maso, p ednost dejte kaši a chlebu z naklí ených semen.

Strava má na lidský organismus obrovský vliv. Belgi tí léka i tvrdí, že ve ty ech p ípadech z p tí si ženy pohlaví svého dít te mohou „objednat“. Tajemství spo ívá v tom, že 10 týdn p ed ot hotn ním musejí dodržovat ur itou dietu. Ženám, jež si p ejí syna, doporu ují t i recepty: jíst co možná nejvíce zeleniny - mrkve, brambor, banán a následn zvýšit p íjem soli ve strav . P edevším obsažené v bujónových kostkách, klobásách, salámech a slané šunce. Potom výrazn sníží p íjem mléka a mlé ných produkt . Ženy, které si p ejí **dcery**, musejí postupovat opa n : 10 týdn se živí výlu n mlékem a mlé nými produkty.

Tajemství zmín né metody spo ívá v tom, že samotné potraviny mají schopnost organismu p edat aktivní - jang (mužskou) energii a jiné pasivní jin (ženskou). Ženský organismus „zpracovaný“ uvedeným zp sobem ve chvíli ot hotn ní vaje nou bu ku „ozá í“ energií p evládající v t le, ímž ovlivní pohlaví dít te.

23. a 24. den m sí ního cyklu

V tento den se aktivuje mužský prvek. Doporu ujeme silová fyzická cvi e-ní. Zmín ný den využijte k upevn ní vlastního zdraví a ke zvýšení duševní úrovn .

P irozenou **aktivitu mužského prvku** lze dnes výrazn posílit, pronese-me-li odpovídající formuli:

„Obrovskou, p eobrovskou silou v n mladý život vtéká do mých pohlavních žláz. M j pohlavní orgán je napln n úžasnou silou a podobá se me i. Má pohlavní soustava je nasycena nov zrozenými, mladými nervy, je zahlcena oceánem nekone né mužské SÍLY. Mé myšlenky energicky, stále

energi t ji aktivují innost mého mužského prvku. Pohlavní žlázy pracují stále energi t ji a energi t ji. Pohlavní systém „vyrábí“ po ád více a více energeticky silného spermatu. Mužský prvek se ve mn bou í, kypí, „vyrábí“ obrovské množství hormon . Bezb ehá mladická SILA samce v e a napíná orgán „produkující“ d ti. Celý m j organismus hu í nachmeleným mužským prvkem nekone né kosmické SILY. Šiva, šiva! Jsem zahlcen SILOU MUŽE-ŠIVY, mám chu na mladou pannu. Jsem shlukem mladé, silné, nekone né energie mužského prvku. Jsem ást et zce, opitá mužským prvkem. Mužským prvkem bezb ehé mužské SÍLY. Šiva, šiva!"

Jde o velice silnou „ íkanku-ladi ku". Což je vyvoláno klí ovým sl vkem „Šiva", jež je vlastn vyjád ením mužské SILY.

24. a 25. den m sí ního cyklu

Jde o pasivní den, jelikož p edchozí se vyzna oval nebyvalou aktivitou, po níž, zcela logicky, dochází k poklesu. Rozumné omezení stravy i p ípadná hladovka organismu pomohou tento den p ežit. Dnes nikam nesp chejte. Rozumné omezení stravy znamená následující.

1. Co se tý e stravy, držet se **biorytmické aktivity trávicích orgán** . inorodé jsou: žaludek od 7 do 9 hodin, následn se aktivuje slinivka b išní, a to od 9 do 11 hodin a tenké st evo od 13 do 15 hodin. Po patnácté hodin tedy m žete sníst trochu ovoce, erstvý salát, vypít vodu a víc nic.
2. Když se najíte, nesmíte pít. P íjem tekutin po jídle totiž opot ebovává žaludek, hubí dvanáctník a organismus zanáší „polotovary" nestrávených pokrm . Správný p íjem jídel: tekutina, ovoce nebo saláty (v zim dušená zelenina) a poté masitý nebo škrobovitý produkt.
3. Omezte p íjem tu ných pokrm . Tuk zpomaluje trávicí procesy, proto se strava p íliš dlouho drží v žalude n -st evním traktu, což vede k jejímu kvašení, rozvoji nep íznivé mikrofló y, jejíž životn aktivní složky váš organismus otravují.
4. M íjte na pam ti **podmínky trávení** n kterých potravin. Nap íklad bílkovin masa a škrob brambor. Dokud je organismus mladý a silný, není to nijak zvláš d ležité. Po t icítece až ty icítece však tato skute nost o sob dáva v d t. Z uvedeného tudíž vyplývá, ze je nezbytné jednat v souladu s trávicími schopnostmi vlastního organismu, v opa ném p ípad na jejich ignorování doplatíte.
5. Omezte jednorázový p íjem pokrm . Náš organismus m že za jednotku asu zpracovat a zvládnout pouze ur íté množství stravy. Pokud jste si dali víc, pak „p ebyte nou" ást št pí mikroorganismy.

25. a 26. den m sí ního cyklu

Dvacátý šestý m sí ní den je považován za jeden z nekriti t jších. Dnes totiž lov k m že svou energii vyplývat, nevyhazujte ji zbyte n . Fyzická zát ž musí být velice umírn ná.

- A nyní budeme pokračovat v debatě o rozumném **omezení stravy**. Vezmeme-li na v domě vše, co jsme si ekli výše, mžeme si pohovořit o tom, které potraviny se v organismu zpracovávají rychleji, méně ho zatěžují a rychleji se zapojují do inorodého procesu. Dostáváme se ke klíovým pojmům, jež mnohé vysvětlují. Existuje například označení jako „specifický dynamický úinek stravy“. Jeho podstata spoívá v tom, že nejdíve je nutné potraviny rozstpit, zpracovat a následně jejich zbytky z organismu vylouit. K tomu je ovšem nezbytná energie organismu a vynaložení určitého úasu.
- O Díky vdeckým výzkumům se zjistilo, že **vaená masitá strava** od organismu vyžaduje velice mnoho energie a dlouho se jí zpracovává (od požití po vylouení). Vyšlo najevo, že pro organismus je nesmírně obtížné rozstpit denaturované bílkoviny a poté vylouit zbytky dusíku.
 - O Nejsnadnější si organismus osvojuje první šávy z ovoce a zeleniny. Díky obsahu živých enzymů a vitaminů se v průběhu několika minut zapojují do látkové výměny a snadno se vylouí v podobě bylinných tekutin.
 - O Ovoce a zeleninu, díky obsahu vlákniny, organismus zpracovává snadno, avšak pomaleji je vylouje (vláknina musí projít celým žaludečním traktem). Daleko hůře se tráví dušená zelenina a suché ovoce.
 - O Vaené škroby (brambory, kroupy) od organismu na rozstpení a vylouení vyžadují obrovské úsilí. Energetická ztráta je však daleko menší, než u vaených masitých pokrmů. Vysvětluje se to tím, že výslednými produkty výměny sacharidů jsou kyslík, uhlíkový a voda, jež vycházejí plícemi a ledvinami.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Zmíněný den je nejvhodnější k získání nejtajnějších v domostí. Otevrou se vám nejskrytější poznatky týkající se omezení stravy.

V dci odhalili několik velice důležitých mechanismů, jež přímo ovlivňují omezení stravy. Seznámíme se s nimi i my.

- O Potravinová **leukocytóza** (přechodné zvýšení počtu leukocytů - bílých krvinek - v krvi - pozn. p. ckl.) znamená, že pokud do úst vezmeme jakoukoliv vaenou stravu, pak se bílé krvinky z celého organismu shlukují v žaludečním traktu, jakoby očekávaly infekční útok. Tato reakce trvá několik hodin. Jestliže nejdíve sníme první rostlinné jídlo, pak uvedený jev nepozorujeme.
- O Další důležitá zvláštnost spoívá v tom, že v závislosti na požití stravy se na ní rozmnožuje prospěšná i **škodlivá mikroflóra**. Například sníme-li rostlinný pokrm, „přstujeme si“ v sobě jeden druh mikroorganismů, jež pro nás syntetizují další potravinové látky a vitamíny, přičemž nám tím prospívají. A opačně, jíme-li masité pokrmy, „přstujeme si“ hnilobnou **mikroflóru, jež nás svými produkty otravuje**.

Jestliže výše uvedené se čteme a podtrhneme, vyplýne nám, že omezení příjmu stravy představuje: pokrmy nepřijímáme do 15 hodin, upřednostňujeme

me š ávy, ovoce, saláty (dušenou zeleninu), trochu škrob s minimálním množstvím tuk . De facto jde o jedno až dv jídla za den. Prvním pokrmem by m la být š áva nebo salát a teprve potom brambory i kaše („masožrou- t m" dovolíme, kousí ek va eného masa). Salátu m žete sníst co hrdlo rá í. Co se tý e kaše a brambor, pak pouze množství, jež se vejde do vaší dlan - nesmí být zapln na vrchovat .

Když p íjem stravy omezíte uvedeným zp sobem, budete se celý den vý- born cítit, budete mít dost sil, v b íše vás nic nebude tla ít, nebudete mít chu „hodit si šlofika", stolice bude m kká a spontánní.

27. a 28. den m sí ního cyklu

Den je jako stvo ený pro zahájení jakékoliv innosti. Prožijte ho vesele, za- chovejte si povznesenou náladu a kontrolujte své city. Dnes je p íhodná chví- le k „setí" dobrých myšlenek. Doporu ujeme pít velké množství erstvých š áv. Chra te si zrak - mén t te, nedívejte se na televizi, co nejmén pracujte s po íta em.

Jelikož jde o den p íznivý pro pití š áv, povíme si o nich n co víc.

Nejlé iv jší je **mrkvová š áva**. Organismus dostává do normálního sta- vu. Obsahuje velké množství vitamin B, C, D, E, K a hodn karotenu, z n - hož se tvo í vitamin A, jenž je nesmírn d ležitý pro životaschopnost orga- nismu (v etn zraku).

ím tedy mrkvová š áva organismu prospívá? Zlepšuje chu , trávení a stavbu zub . Jestliže v posledních m sících t hotenství vypijete dostate - né množství (300 ml až 1 l denn) mrkvové š ávy, snížíte pravd podobnost sepse b hem porodu. Kojícím matkám s cílem zlepšit kvalitu mléka rovn ž radíme zmín nou š ávu pít.

Látky obsažené v uvedené š áv vynikajícím zp sobem obnovují optickou stavbu o í. Doporu ujeme ji pít všem, jejichž práce je spojena s namáháním o í. O ní onemocn ní, nap íklad **zán t**, konjunktivitida, se dob e lé í díky pravidelnému p íjmu mrkvové š ávy.

erstvá mrkvová š áva je považována za nejlepší prost edek k lé ení v ed a zhoubných útvar . Suchá k že, zanícená a také mnoho dalších onemocn ní, vzniká v d sledku nedostatku látek, jež obsahuje práv zmín - ná š áva. Dob e obnovuje endokrinní soustavu, muže pomáhá zbavovat impotence a ženy neplodnosti.

B ezen

28., 29. a 1. den m sí ního cyklu

Rad ji nic neza ínejte. Lepší bude, když si promyslíte a sestavíte plán vašich aktivit, p í emž si vyty íte jasný cíl. V tento den p erušte všechny falešné kontakty, vyže te dotíravce. Snažte se odehnat veškeré negativní myšlenky, jinak se mohou vyplnit. Víte, pro se kazí žaludek a dvanáctník? Vyjmenuji hlavní p í iny:

1. Zapíjení jídla velkým množstvím tekutiny vede k oslabení koncentrace žalude níh š áv a žaludek musí vyprodukovat další dávku. Je to pro n j vy erpávající.
2. Požitá tekutina prochází sv ra em do dvanáctníku, p í emž smývá veškerý kyselý obsah. Ten ovliv uje sliznici dvanáctníku - nejd íve zp sobuje zán t a následn v ed.
3. Sou asný p ísun potravin, k jejichž zpracování žaludek pot ebuje r zné trávicí š ávy s odlišnou dobou ú innosti, vede k tomu, že pokrm v žaludku z stává nestrávený, kazí se a organismus otravuje nánosy.
4. **Jídlo na noc** - trávicí soustava je biorytmicky aktivní od 7 do 16 hodin. Pokrm požitý po tomto termínu vyžaduje p erozd lení energie, což pocho-piteln oslabí funkci, jež je v uvedené dob aktivní. Navíc v noci klesá teplota t la, takže sou asn klesá aktivita trávicích enzym , krev proudí pomaleji a je mazlav jší. V d sledku toho nelze pokrm plnohodnotn strávit a „polotovary“ v podob hlen se usazují v celém organismu.

1. a 2. den m sí ního cyklu

Dnes se rozhodn nesmíte roz ílovat a znervóz ovat. Žádoucí je ud lat Sank Prakšalánu. Následn m žete otestovat potraviny: pohodln se usadte a v duchu si vybavte ty, jež používáte. Jestliže se p í vzpomínce na n jaký druh objeví nep íjemné pocity, je pro vás v uvedený den nevhodný. Doporu ujeme dát organismu „do t la“ - fyzicky ho zatížit.

Povím vám n co o „dobré fyzické zát ži“. Libovolnou **fyzickou zát ž** **ur ují dva faktory: intenzita a délka trvání.**

Intenzita odráží, kolik sil vynakládáte za jednotku asu. Nap íklad lze b hat rychlostí 10 km/hodinu, ale také 20 km/hodinu. Ve druhém p ípad bude fyzická zát ž dvakrát vyšší.

Délka trvání sv d í o tom, jakou dobu jste vydávali **námahu** té i oné **intenzity**. Nap íklad jste rychlostí 15 km/hodinu b želi 30 minut, 45 minut nebo hodinu.

V závislosti na intenzit **fyzické zát že** se zvyšuje **frekvence pulzu**. Dobrá fyzická zát ž p edstavuje takovou intenzitu, p í níž se frekvence pulzu mladého organismu zvyšuje na 160 - 180 úder za minutu, p í emž

organismus je zatížen 30 - 45 minut. U starších a netrénovaných lidí jsou ukazatele podstatně nižší: 120 - 140 úderů za minutu a 20 - 30 minut.

Co se vnitřních znaků týče, pod dobrou fyzickou zátěží rozumíme podle měření hemoglobinu v prvních 5 - 10 minut, přičemž se potíme asi 30 minut. Umožňuje uvolnit energii hnát po kruhu meridiánů, krev „pumpovat“ celým organismem zahaňovat ho a „vyrobit si“ zvláštní látky - endorfiny - jež přinášejí plnou radost a uspokojení.

2. a 3. den měsíčního cyklu

Jde o den náporu a agrese. Není vhodné agresivní energii zadržovat v těle, lepší vypustit ji. Harmonie se pak dostaví sama. Žádoucí je zajít do sauny nebo do parní lázně.

Uvědomme si o tom, pro vlastní doparání lázní potřebujeme metličky, z nichž jsou udělané a jak se používají. Metličky slouží k tomu, abychom žárem, jenž tak ženeme ke kůži a šleháním zvýšili cirkulaci krve v kůži, otevřeli póry, umocnili vylučování potu, zahaňovali tkáň, které jsou kůži nejbližší, zesílili látkovou výměnu.

Metličky bývají: březové, dubové, lipové, olšové, jedlové, jalovcové, kopřivové a další. Všechny výše vyjmenované rostliny, z nichž se vyrábějí metličky do parních lázní, se vyznačují výraznými fytoncidními vlastnostmi. Rozdíl spočívá v tom, jakou energii tělu přinášejí onen fytoncid představuje a kdy je nejvhodnější ho použít.

Březová metlička přináší vylučování uje speciální látky, jež rozšiřují průdušky a výborně z nich odstraňují zaschlý hlen a vlhkost. Teplota je zmatek uje a prchavé látky březové metličky je vylučují. Z výše uvedeného plyne, že březová metlička je vhodná pro nasydlé lidi, astmatiky a bývalé kůřáky. Prchavé látky uvedené metličky jsou „mírné, klidné“, velice dobře tiší bolest a lámání v kloubech a ve svalech, které je vyvoláno zvýšenou fyzickou námahou. Také uklidňují a zlepšují náladu.

Dubová metlička přináší vylučování uje hodnou příslovin, jež stahují a organismus činí pružnějším. Proto se doporučují obézním lidem. Použití dubové metličky přispívá ke ztenčení tukové vrstvy, takže se stává elastičtější, matnou, likviduje kožní záškrty (stahuje je a vysušuje). „Pojivý duch“ dubové metličky rovněž snižuje arteriální tlak, proto se doporučuje nemocným s hypertonií. „Pojivý“ vlastnosti dubové vylučování uklidňují nervové rozrušení.

3. a 4. den měsíčního cyklu

Tento den raději prožijte v ústraní a snažte se nepřijímat ukvapené rozhodnutí: nejdříve si všechno jak se patří promyslete. Dnešek se výborně hodí k procházce a „styku“ se stromy. Probouzejí se ze zimního spánku a velice dobře vstřebávají patogenní energii parazitující v kůře.

Jd te tedy do parku, vyberte si velký nádherný **strom**, jenž se vám n ím zalíbil. Aniž byste sp chali, k n mu p istupte s dobrými úmysly, pozdravte ho jako milého a váženého lov ka. Postavte se tvá í ke kmeni nebo se k n mu p itiskn te zády. M žete ho dokonce obejmout. Nehýbejte se a p edstavujte si následující obraz: z hlubin Zem se stromem valí obrovská síla. Ve skute nosti tomu tak je, nebo strom je vlastn jakýmsi výcho-dem této síly. ím v tší a mohutn jší strom je, tím je, p irozen , siln jší proud, jenž jím prochází.

Ted ucítíte, jak zmín ná síla p echází do vašich nohou, trupu, krku, hlavy. O iš uje vás, „krmí“, lé í. Na oplátku odevzdáváte (skrže nohy) špatnou, patologickou energii v podob temného oparu.

N jaký as v uvedené poloze setrvejte a ucítíte istotu, sv žest, vitalitu, jež vám strom v noval. Jakmile ucítíte, že jste se „nasytili“, pod kujte stro-mu jako nejlepšímu p íteli. Rozlu te se s ním a jd te dom .

Se stromy lze pracovat mnohem ú eln ji. Vždy n které druhy (topol, osika) na sebe velmi dob e vážou energii vytvá ející choroby a jiné (dub, b íza) zase výborn „sytí“ lidský organismus. Najd te si tedy dnes b ízu. Práv jí prochází míza, což znamená, že skrže sebe propouští obrovský proud Lé ívé Síly.

4. a 5. den m sí ního cyklu

Pátý den m sí ního cyklu se strava pln m ní v tkán . Dnes tedy m že jíst vše, na co máte chu . Ovšem pozor! Jezte pouze p írodní potraviny. Chcete-li si dát n co um lého, znamená to, že máte pokaženy normální chu-ové zvyky. Jezte výlu n p írodní stravu, ale nep ejídejte se. Nap íklad jedinci, kte í jsou na vyšší duchovní úrovni, dnes vyrazí na trh a koupí si potraviny, jež mají rádi. Používají potraviny všech chutí, harmonicky se žíví jejich energií. Dnešní den nelze hladov t.

Nyní si podrobn ji objasníme **fenomén zpracování stravy**. Na tento proces jsme zvyklí se dívat z pohledu št pení hmoty, z níž se skládá - bílko-
vin, sacharid , tuk , jež se v kone ném d sledku št pí na aminokyseliny, sacharidy a oby ejné tuky. Málokdo si však uv domuje, že strava se rovn ž vyzna uje energetickou ástí (pam tí) organismu, jehož sou ástí p vodn byla. Tak t eba maso í orgány toho nebo onoho zví ete, ástí n jaké rostli-
ny. **V každém p ípad dokonce i po tepelném zpracování z stává specifická energie, jež tvo íla sou ást ur íté hmoty.**

Jíme-li tedy n jaký pokrm, pak sou asn s ním p íjímáme jeho energii, jíž je také nutné rozšt pit. Z toho plyne, že náš organismus musí zni it „ener-
getické ko eny prasete í krávy“, jež jsou obsaženy v kousku masa a násled-
n uvedenou energii využít ve vlastní prosp ch. Znamená to, že zpracování stravy je vlastn obrovskou informa n —energetickou inností. ím „pevn j-
ší“ je pole potravy (t eba masa), tím více energie musíme vynaložit na její rozšt pení a vylou ení z organismu. Ten v d sledku této práce slábne a k do-

pln ní energetických zásob pot ebuje spánek. To je rovn ž p í inou, pro po vydatném masitém jídle máme chu si lehnout a spát a pro jsme po sn - dení salátu nebo kaše sv ží a ílí.

5. a 6. den m sí ního cyklu

Uvedený den je jako stvo ený k výzkumné práci, k duševním a duchov- ním aktivitám, k r zným prorocstvím. Dnes doporu ujeme zabývat se decho- vými cvi eními, zam enými na p íjem energie a kyslíku uhlí ítého.

Uvede nejjednodušší cvi ení, sloužící ke zvýšení hladiny CO₂ a kyslíku v lidském organismu. Jeho stru ná historie z v deckého pohledu spo ívá v tom, že ím vyšší je hladina CO₂ v organismu jedince, tím více kyslíku si organismus m že vzít. A opa n , ím mén je CO₂, tím mén kyslíku je krev schopna na sebe vázat a udržet si.

Zmín nou fyziologickou zvláštnost využil **K. But jka**, když s cílem zvý- šení hladiny CO₂ (tudíž i kyslíku) navrhl prostou metodu - volní zadržení dechu p í st edním výdechu. Postupuje se následovn : Normáln se nadechn te. Potom následuje st ední, oby ejný výdech a zadržení dechu p í výde- chu, což trvá tak dlouho dokud nepocítíte p ání nadechnout se. Jakmile se tento pocit objeví, bez váhání se pomalu, plavn a neslyšn nadechn te. Nesmí jít o ostrý, k e ovitý nádech. Když se nadechnete, ud lejte 3 - 5 oby- ejných nádech a výdech a poté vše n kolikrát zopakujte. Zát ž zvyšujte postupn . Nap íklad první den ud lejte jen 2 - 3 volní zadržení, následují- cí 4 - 6, až se dostanete ke 20 - 30.

Kritériem správnosti dýchání bude skute nost, že p í výdechu více a více dokážete zadržovat dech. Znamená to, že váš organismus lépe p íjímá kyslík, sytí se jím. Nemoci spojené s nedostatkem kyslíku se postupn za nou vytrácet a vy se budete cítit daleko lépe. Snažte se dosáhnout, abyste v ja- koukoliv dobu p í výdechu um li na jednu minutu zadržet dech.

6. a 7. den m sí ního cyklu

Zmín ný den p edchází p echodu první tvrtiny M síce, po n mž se organismus velice siln stahuje. Jde o dobu vhodnou k pln ní asán, ze všeho nejmén se hodí k trhání zub . V žádném p ípad dnes nikomu nesmíte lhát! Co se tý e biorytm , jsou oslabeny plíce, proto se lze snadno nachladit. Utužující procedury tudíž neprovád jte venku.

Teď vám n co eknou o asán „Pozice Iva“, jež je origi- nální a nesmírn prosp šná práv v tomto ro ním období. Sedn te se na paty, **dlan položte na kolena**, p í emž ruce v loktech mírn ohn te. Pomalu a **zhluboka se nadechn te**. Po nádechu co možná nejdále vysu te jazyk a jeho koncem se pokuste dosáhnout na bradu, o í obra te vzh ru, t lo **napn te**. V této poloze pomalu vydechn te. Opakujte 3 - 5krát.



Když tuto asánu splníte, pochopíte, ze je zam ena na hrtan a jazyk. Zmín né cví ení a nap tí p íspívá k o ist mandlí, jejich omývání erstvou krví, což je chrání p ed infekcemi a p íspívá k lé b angíny. Pokud jsme s ním ovšem v ali v as. Krom toho jsou krví dob e zásobovány všechny orgány umíst né v hltanu, hrtanu. Zlepšuje se práce štítné žlázy a brzlíku. Zvyšuje se imunita.

7. a 8. den m sí ního cyklu

V souladu se starodávnými názory je osmý m sí ní den dnem pokání a odpuštění h ích . Lidé se stavbou t la „Hlen“ a „Žlu “ dnes mohou hladov t.

Tento den je jako stvo ený k p íprav lék proti r zným nemocem. Zvlášt složitých, jež obsahují 108 nebo 72 složek (v sou tu se ísla $1+0+8=9$, $7+2=9$, rovnají 9, tedy „plnému, ukon enému“). Aby vaše práce byla úsp šná, je nezbytné znát, na základ jakých znak lze kombinovat lé ivé rostliny a další látky. Je t eba mít pov domost o jejich klasifikaci. Starov cí mudrci je ur ovali podle chuti, ú inku, vlastností a shody.

Klasifikace podle chuti

Sladká chu je, co se lé ebného ú inku tý e, nejsiln jší. Upev uje a zvyšuje t lesnou sílu, p íspívá ke „svo ování“ t lesných tekutin, má mírnou schopnost tvo it teplo.

Kyselá chu má chladivé, vysoušející a spojující vlastnosti, probouzí chu , sytí a rozm l uje pokrmu, p íspívá k trávení, otevírá ucpaná místa, st eva iní p r chodnými a promývá je.

Slaná chu má o istné vlastnosti, vytahuje zatvrdliny, jež n kde z staly „viset“ i ucpany n jaký p r chod, odstra uje plíse , mírn zah ívá.

Ho ká chu lé í ztrátu chuti, nemoci žlu í, vyhání hlísty, pomáhá p i otravách a žízni, vyzna uje se silnými o istnými a baktericidními vlastnostmi, mírn ochlazuje.

Pálivá chu zlepšuje trávení a chu , vysušuje tuk a hnis, otevírá cévy, má schopnost rozpoušt t, omývat, roz ezávat, velice dob e umí zah át.

Trpká chu má vysušující schopnosti, vysušuje hnis, krev, žlu , hojí rány, zlepšuje barvu k že, siln ochlazuje.

Natrpklá chu je podobná trpké.

8. a 9. den m sí ního cyklu

Zvlášt nebezpe ný je tento den pro lidi, kte í nemají p íliš elastické cévy. Nemusejí totiž vydržet p echod od stažení k rozší ení. V t chto dnech zhusta dochází k praskání cév, což vyvolává odpovídající choroby. Pokud se zabýváte asánami jógy a je vám více než 40, vylu te dnes všechny obrácené polohy.

Dnes vám radím provést detailní analýzu vlastního života a života vašich blízkých. Cílem je pochopit, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavit. Jedním z nejvhodn jších aspekt vylepšení rodové karmy je snaha

upevnit rodinu. Nastala vhodná chvíle pro zahájení jakékoliv stavby. Odpoví te si od práce a starostí. Zajd te si do parní lázně. A vaše negativní informace a starosti vyjdou souasně s potem.

Lidé narození devátého měsíce svého dne jsou často nešťastní, jelikož ve chvíli zrození jejich organismus dostal „informaci o stažení“. Velice snadno tedy vsakuje a zadržuje negativní vlivy. Ty přirozeně negativně ovlivňují jeho životaschopnost. Je tudíž naprosto pochopitelné, že zmínění lidé se soustavně musejí zabývat **o istou** jak na fyzické, tak na polní úrovni. Nesmírně jim prospívá pití rýžových odvarů, jež **vytlačí nánosy**. K nim lze především zařadit odvar ze smrkového jehličí, plod šípků a cibulových slupek.

Recept je následující: vezmeme 5 polévkových lžic drobně nakrájeného jehličí (nejvhodnější je mladé jehličí vyrostlé v roce, v němž odvar působí pravděpodobně), 2-3 polévkové lžice rýžových odvarů a 2 polévkové lžice cibulových slupek (mimochodem, odvar z nich léčí pyelonefritidu). Vše zalijeme 0,7 l vody, přivedeme do varu a na mírném plameni 10 minut vaříme. Potom odvar přecedíme a pijeme místo vody - od 0,5 l do 1,5 l v průběhu dvaceti čtyř hodin. Léčba trvá 4 měsíce. Pokud vás ledviny nezlíbí, nemusíte cibulovou slupku používat.

Při mozkových mrtvicích souasně užíváme citron: 2 denně, najednou polovinu. Oloupeme ho, drobně natrháme, dáme do hrníčku a zalijeme odvarem z jehličí a rychle vypijeme. Citron doporučujeme užívat hodinu před jídlem nebo hodinu po něm. Citrony používáme 2 týdny. Při těžkých mrtvicích tuto dobu prodloužíme na 3 týdny.

9. a 10. den měsíce svého cyklu

Jedenáctý měsíc svého dne je spojen se základní energií lidské existence, jíž se říká KUNDALINI. Je považován za nejsilnější den měsíce svého cyklu. Dnes musíte být při jakékoliv práci mimo obvyklou opatrní a pozorní. Co za nete, musíte dokončit. Jde o jeden z prvních dnů „ekadaši“, kdy snadno vydržíme hladovku. Proto se doporučuje k zahájení 24 nebo 36hodinové hladovky.

Milovaným a milým ženám nabízím **za ikávání podporující dlouhotrvající ženskou krásu:**

„Vidím se jako mladá krásná sedmnáctiletá dívka. Dnes, zítra, po ráno budu výskající mladice, svítí, sedmnáctiletou krasavicí. Mé mládí je nekonečné, jako Lásky a Kosmos. Mé nezkrotný ženský duch nemá v k. Mé mladou krásu to je jako nezničitelný diamant.

Pokaždé si vidím coby bytost mladá, zdravá, svítí, nezničitelně pevná sedmnáctiletá dívka. Síly mládí, zdraví, svítí a radosti se do mne vlévají mocným vodopádem. Mé oči se blyští slunečnou mladou radostí a slastí. Každým okamžikem se stávám mladší, hezčí, kvetoucí.

Bouřící ve mně vodopád svítící, životodárné, mladické energie. Organismus mého mladého, nádherného a překrásného těla pracují bezchybně

n a lehce. Mé t lo nic nevází, ch zi mám lehkou, bezvadnou. Neustále vnímám v né jaro mého t la.

Mé v domí je sv tlé, nezni itelné, odvážné a sebev domé. Jsem mladá, krásná žena, která si v í. Mé mládí je výše, je siln jší než všechny všední útrapy.

Má sv tlonosná mladost a krása jsou magnetem pro muže. Jsem milována a miluji. Má láska a n žnost neznají hranic. Mám radost ze života, z pocitu mládí a krásy, z toho, že jsem žádoucí a žádaná. Jsem napln na št stím, blahem, radostí ze života v mladém t le, ve v n mladém t le.

Vidím se coby mladi ká sedmnáctka. Dnes, zítra, pokaždé budu lib vonící, mladou, sv ží sedmnáctiletou krasavicí. Mé mládí je bezb ehé, stejn jako Kosmos a Láska. M j nezkrotný ženský duch nemá v k. Mé mladé t lo je nezni itelné jako diamant."

10. a 11. den m sí ního cyklu

Je to den milosrdenství a soucitu. Je vhodné rozdávat dárky, milodary. Tím spíše, jestli k vám n kdo natahuje ruku. Dnes je žádoucí pronášet r zná za íkávání a modlitby. Práv ted totiž mají mimo ádnou sílu a ur it se splní. Musíte je ovšem pronášet up ínn a nezištn .

Nejezte tvrdé jídlo, které se obtížn tráví. Pijte více š áv, nikoliv jable nou. Fyzickou zát ž snižte na minimum, abyste p íliš nenamáhali srdce.

Pojďte, spole n se zamyslíme, co je to vlastn **karma**. Pod tímto pojmem rozumíme obrovské množství problém , jež jsou spojeny s lidským zdravím, s o sudem jedince, s jeho rodinou a s lidmi, kte í ho obklopují. *Karma* je hlavní termín buddhistické koncepce o p í in a následku spojení. V souladu s tím špatný in zákonit p ináší špatné plody a opa n . Souhrn špatných a dobrých skutk , jichž se lov k dopustil ve svých p edchozích existencích, formuje jeho úd l v sou asnosti.

Karma = in, skutek, zákon p í iny a následku spojení. V jejich kone ném d sledku je osud lov ka výsledkem dobrých a odporných in , úmysl a snah. Z výše e eného je z ejmé, že pod pojmem „karma" máme rozum t spojení p í iny a následku, jehož výsledkem jsou naše sou asná existence a zdraví - ur ují je naše p edchozí skutky a úmysly. Naše p íští bytí a zdraví p ímo závisejí na dnešních inech a myšlenkách.

Nyní si rozebereme **druhy karmy**. Ze všech jsou nejd ležit jší: individuální karma a karma p edk .

Individuální karma - ta se ješt d lí na získanou v minulých životech a vypracovanou v sou asnosti. V „Józe-Sut e" Patandžali klasifikaci individuální karmy uvádí v závislosti na zkušenostech nahromad ných b hem života. V souladu s tím ji d líme na „ ernou, bílo- ernou, bílou a ani bílou-ani ernou".

erná karma - nejhorší ze všech ty - získáváme ji nemorálním a zloinným životem. Pomluvy, egoistické intriky, ni ení plod cizí práce, ponižo-

vání mnohem d stojn jších jedinc , urážky, krádeže tvo í „vn jší“ ernou karmu. „Vnit ní“ (duševní) erná karma zahrnuje takové stavy duše jako skepticismus, jenž nevede k poznání, nevíra (nedostatek víry), závist, zu ívá tvrdošijnost atd.

Bílá karma - je výsledkem dobrých skutk , jež po sob v polním život zanechávají zvláštní informa n -energetické uzly, zp sobené velkými prožitky.

Bílo- erná karma - vzniká jako d sledek nahromad ní dobrých a špatných in , jichž jsme se dopustili na jiných lidech.

Ani bílá - ani erná karma - je výsledkem skutk „potulných poustevník “ jež p ebývají ve svém posledním t lesném zosobn ní.

11. a 12. den m sí ního cyklu

Jde o den aktivity cirkula níh proces v lidském organismu. P edevším energetických a také krve a peristaltiky st ev. Dnes si m žete dob e osvojit nové v domosti, stýkat se s lidmi, pracovat nad vlastní karmou. Dnes rozhodné pe te chléb z naklí ených semen. Jezte ho ješt horký. Zvláš to prosp je jedinc m s konstitucí „Vetru“. Nastala jedna z nejp íhodn jších chvil v roce k o ist jater. Budu citovat dopis lov ka, který se jen tak ze zv davosti rozhodl vy ístít si játra.

„Je mi 25 let. Nepiji a nekou ím. Snažím se správn stravovat P stuji sport. Za pomoci klystýr s oh átou urinou jsem si vy ístít st eva (efekt byl úžasný). Už dlouho 1 - 2krát denn piji urinou. V zásad netr pím žádnými chorobami. Cítím se výborn . Zjevn proto, že m nic nebolelo, jsem se do **o isty jater** nepoušt l. Nakonec jsem se rozhodl, že to p ece jenom vyzkouším. Vybral jsem si nejvhodn jší as, v souladu s mými biorytmy. Jaro je dobou nejvyšší aktivity jater. Druhá t etina druhé fáze M síce.

B hem p ípravy jsem si p ál jen to nejlepší. Š ávy jsem nepil, užíval jsem urinou. Ráno, v den procedury, jsem si dal klystýr z uriny. Oh íva jsem si p íložil až v 19 hodin, p í emž m po celou dobu kúry po ád n co rozptylovalo.

Vypil jsem 200 g olivového oleje a 200 g š ávy ze dvou velkých citron - vždy po 15 minutách jsem si dal 3 polévkové lžíce. Elektrický oh íva jsem si p íložil ješt na hodinku a pak jsem uložil ke spánku. Nic nep íjemného jsem nevnímal, jen ráno se mi trochu cht lo zvracet. **Dal** jsem si klystýr z uriny. Vyšly ze mne ty í zelené kameny velikosti velkého hrášku a více než deset menších.

V 15 hodin jsem m l pot ebu se vyprázdnit. To, **co jsem uvid l, mnou** doslova ot áslo: **152 kamen , z nichž 30 bylo velkých a jeden dokonce** velikosti menšího slepi ího vají ka. **Cožpak tohle všechno skute n bylo v mých** játrech **a žlu níku?! A to navzdory faktu, že jsem se cítil dob e!”**

13. a 14. den m sí ního cyklu

trnáctého m sí ního dne je žádoucí za ínat novou práci, p edevším d - ležitou. innost, do níž se práv dnes pustíme, bývá korunována úsp chem.

Podobn jako p edchozí, i tento den je jako stvo ený k o ist jater.

Lidé s konstitucí „Hlenu" mohou nasucho hladov t. Lidem se stavbou t - la „Žlu i" a „V tru" prosp je jakákoliv fyzická práce. Energetika zmín ného dne u n kterých jedinc vyvolává nepodložený smutek, lítost a žal. Neberte si to p íliš k srdci. I zítra je den, energetika se zm ní a život bude zase nádherný.

Fyzická zát ž sama o sob je vynikajícím ozdravným prost edkem.

Dokonce m že pomoci p i takových hrozných a nevylé itelných chorobách jako je **diabetes**. Mechanismus vlivu velké fyzické zát že je následující: uhlohydráty jsou ve své podstat polysacharidy. Když se dostanou do organismu, št pí se na monosacharidy - glukózu, fruktózu atd. Monosacharidy se zapojují do složitého bun ného metabolismu. Aby se glukóza a fruktóza do metabolismu zapojily, musí k nim být p ipojen fosfor. V zájmu hladkého pr b hu reakce jsou nezbytné volné elektrony a kyslík. Je-li jich málo, pak v závislosti na mí e nedostatku pozorujeme ten i onen stupe diabet . Abychom se tedy zmín né choroby zbavili, musíme vnit ní prost edí organismu vy istit od „toxin únavy", jež brání volnému pr chodu elektron . Poté, prost ednictvím fyzické zát že, volné elektrony dostaneme k ží (akupunktur ní body) do organismu lov ka.

Kyslík uhli itý, který ve chvíli zát že vzniká, v bu kách spouští normální biosyntézu a lov k se uzdravuje. Trénink s inkami je k tomu jako stvo ený. Uvedu p íklad. Kulturista Tim Belknap byl diabetik. P ed deseti lety získal titul „Mistra Ameriky". V rámci boje se zmín nou nemocí doporu uje v novat se atletice. Podle jeho mín ní fyzická zát ž ú inkuje podobn jako inzulín. Cvi it musíte ve st edním tempu a vždy je nezbytné do tréninku za adit b h - to kv li srdci a plicím.

14. a 15. den m sí ního cyklu

V tento den se aktivují patologické citové tlaky. Jakási neznámá síla lov ka nutí uspokojit momentální pot eby. Je t eba se nau it krotit vlastní citovou podstatu.

Na základ toho dokonce vznikl aforismus, jenž lov ka srovnává s povozem. Povoze je vlastn fyzickým t lem, jezdec jeho duší. Jestliže cit m koním povolíme uzdu, zatáhnou nás, kam sem jim zachce. Rozum-povoze musí kontrolovat city a „posílat" je t lu-povozu. Pokud rozum-povoze m í nesprávným sm rem, ve smyslu životní situace, m že v d sledku své nev domosti zahubit povoze i jezdece. Aby k tomu nedošlo, je nezbytné být **ukázn ný a um t sám sebe omezovat.**

Dnes je vhodné jíst bobovité rostliny. Aktivují totiž organismus. Sou asn je t eba se vyvarovat jinské (uvol ující) stravy - š áv, ovoce. Vhodn jší jsou

ostré, pevné a horké pokrmy, naopak zcela nepatí i nejsou sladké, vodnaté a studené. Velice špatným p íznakem dnešního dne je hádka.

Nyní zakon íme naši debatu na téma „karma“. Žádoucí je znát, jak **karma** ovliví uje zdraví a osud lov ka. V „Józe-Sut e“ Patandžali uvádí, že nahromad ná karma ur uje t i nejd ležit jší ukazatele budoucího života: zp sob narození, délku života a charakter života. Z uvedeného tedy plyne, že jedinec se narodí v té zemi, v tom m st , v té rodin a v tom fyzickém t le, které si „zasloužil“ svými p edchozími životy. Totéž se týká délky jeho života. Podobné to bude i ve vztahu k jeho životním situacím, nemocem a zp sobu existence.

To vysv tluje, pro je morálka lov ka tak d ležitá pro jeho ozdravný a stabilní úsp ch. **V p ípad , že lov k nezmníl své mravní postoje, je zbyte né ho lé it.**

15. a 16. den m sí ního cyklu

Dnes vám doporu ujeme jakékoliv cviky. Pohlavní styky jsou však zakázány. Nedoporu ujeme jíst houby a živo išnou stravu (krom ryb). Jde o den obnovy krve. S tímto cílem radíme jíst p írodní pokrmy obsahující železo. Nejd ležit jší pro dnešní den je zachovat si vnit ní klid.

Povíme si n co o tom, jaké následky pro muže mají **pohlavní styky** s vylou ením semene. V souladu s daoskými p edstavami „výroba“ spermií vyžaduje ohromné množství energie všech orgán a bun k t la. Jde o energii, jež ídí náš rozum a emoce. Je-li jí dostatek, je jedinec bodrý, energický, vyzna uje se dobrou pam tí a tv r ími vlohami. Navíc zmín ná energie p sobí na „vypracování“ pohlavních hormon , jež muže ur ují prá- v jako muže.

Když p í pohlavním aktu dochází k výronu spermií, odebírá to organismu zna né množství energie. Rozum, jelikož se mu jí nedostává, se stává mdlým, ztráta hormon snižuje mužskou inorodost, oslabuje celý organismus. V d sledku toho po pohlavním styku dochází k útlumu. Aktivita se obnovuje pouze když se doplní zásoby spermií a pohlavních hormon .

Šestnáctého dne m sí ního cyklu, v souvislosti s jeho zvláštním energetickým vlivem na mužský organismus, je v d sledku pohlavního styku energetické vydání mimo ádn veliké. Proto ona rada - nem jte dnes pohlavní styk.

16. a 17. den m sí ního cyklu

Sedmnáctý m sí ní den je dnem inorodosti ženské energie. V Indii jí íkají „Sakti“. Jde o den r stu, plodnosti, nejvyšší míry radosti. Je to chví- le jako stvo ená k tomu trochu se u žen „nabít“. Projevy lásky a vzdávání dík žen musejí p evažovat.

Ženy, p eplné energií, se jí láskou a n hou snaží p enést na **muže**. Pokud k tomu nedojde, pak z ejm nastal energetický útlum v oblasti pohlavních orgán , což asem m že vyvolat nep íjemné **choroby**.

N kte í jedinci v rámci rozcviky masturbují. To ovšem není východiskem z dané situace, jelikož absentuje v ým na energií mezi mužem a ženou. Jste-li momentáln sami, rad ji si dejte po ádný fyzický „náklad“. „Roz e- dí“ nap tí vzniklé uvnit vašeho organismu a vy se uklidníte, aniž byste n co ztratili.

Pokud ovšem svou „polovi ku“ máte doma, prožijte dnešek vesele, možná i uvoln n , íkejte si bláznivá sloví ka, vyznávejte si lásku. Nestyďte se jeden p ed druhým, nijak se neomezujte. Naprostá vzájemná d v ra vás sbližuje, iní z vás jednu bytost. Ostatn vzpome te se na biblická slova: „*I stane se muž a žena jedním t lem.*“

Doporu ujeme pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání v nosti, milostné extáze, spojení s pohybem, radost z bytí.

S atky uzav ené sedmnáctého m sí ního dne budou dlouho pevné díky lásce a souladu.

17. a 18. den m sí ního cyklu

Energie organismu je dnes snížena. Následkem je ur itá pomalost a pasivita, což vede k tomu, že lov k snadno podléhá smyslovým radostem narušujícím zdraví: p ejdá se, opjí a kou í.

Abyste z t la vyhnali pasivní energii, zajd te do parní lázn , po ádn se vypo te a umyjte. Nemáte-li možnost do lázn zajít, použijte jeden z o ist- ných prost edk , jenž je léty prov en - **mokrý zábal**.

Vezmete velký drsný ru ník nebo prost radlo a namo íte ho do studené vody nebo do vychladlého odvaru z bylin. Lehce ho vyždímáte. Jen tak, aby z n j nekapala voda. Ješt p edtím na postel položte igelit nebo celofán, aby- ste nepromá eli matraci. Svlékn te se do nahá, lehn te si a zavi te se do ru níku i prost radla. Trup musí být zamotán od spodní ásti b icha až pod paže. Mokrá látka musí p ilnout ke k ži. Navrch dáte igelit a d - kladn se p ikryjete t žkou dekou nebo dokonce pe inou. Jde o vytvo ení skleníkového efektu, nikoliv pr vanu.

Nejd íve vám bude pom rn zima, což je dobré. Organismus, snažíce se zah át k ži, bude zevnit na povrch sm ovat energetický proud, jenž s sebou odnese patologickou energii a nánosy. Mokrá látka do sebe vsákne vylou ené nánosy a zmín nou patologickou energii. Skleníkový efekt, vyvo- laný pevnou t žkou p íkryvkou, zp sobí, že se za nete intenzivn potit, tak- že z vašeho organismu vyjde ješt více „špíny“. Zábal vydržte, dokud se neza nete mén potit (asi 45 - 60 minut). Rozhodn nesmíte p ípustit, aby t lo vysychalo, jelikož to m že nánosy obnovit.

18. a 19. den m sí ního cyklu

Energii uvedeného dne lidský organismus p íjímá jen obtížn . Dnešek se hodí k o ist polní formy života metodou, jíž jsme popsali už d íve. Devate-

náctý m sí ní den je vhodné hled t do plamene sví ky, obejít s ní byt nebo d m. Rovn ž je dobré kadidlem vykou ít všechny místnosti.

Mokrou masáží m žete velice prosp t vaší k ži. Vhodn jší jsou ovšem kontrastní vodní stíky, jež krev rozproudí, p i emž sou asn promyjí všechny vrstvy k že. Používají se dva výluhy bylin.

K otev ení pór slouží vychlazený mátový. P ipravuje se následovn : 4 polévkové lžíce máty peprné (i s kv ty) zalijeme litrem va ící vody. V p iklopené nádob výluh vychladíme na 15 - 20 °C. Pozd ji lze teplotu snížit na 3 - 10 °C.

Horký výluh ud láme tak, že vezmeme 2 polévkové lžíce bylinné sm si - tymiánu, eb í ku, borového jehli í (lze také p idat trochu ho ice nebo pep e - asi 0,5 g). Sm s zalijeme litrem va ící vody a louhujeme, až teplota klesne na 40 - 42 °C. Výluh p ipravujeme t sn p ed procedurou.

19. a 20. den m sí ního cyklu

Samotná procedura probíhá následujícím zp sobem - vln nou rukavici namo íme do studeného výluhu, vyždímáme ji a t eme si jí ruce. Poté ji namo íme do horkého výluhu a zase se masírujeme. Následn suchým drsným ru níkem t eme k ži až z ervená a ucítíme teplo. Totéž ud láme s druhou rukou, nohama a celým trupem.

Díky tomu bude k že ístá, organismus omládne (jestliže se budete masírovat 3krát i vícekrát týdn - p ibližn 20 - 30 minut).

20. den m sí ního cyklu

Dnes doporu ujeme hladovku, jejímž cílem je duchovní proz ení. Krajně nežádoucí je jíst masité pokrmy a namáhat zrak. Nechejte ho odpo inout. M li byste se v novat práci v dom , chvíle trávit v rodinném kruhu. Zvlášt prosp šné je tzv. rodinné tení svatých a pou ných text . To vaše nejbližší stmeluje, vychovává a vzd lává.

Aby vaše tvá vypadala mlad , byla p itažlivá, provád jte speciální cviky, jež snižují tvorbu vrásek kolem o í a odstra ují otoky kolem nich.

1. Sedn te si zp íma, dívejte se p ed sebe. Snažte se co nejvíce otev ít o i, ovšem dávejte pozor, abyste se nemra ili. Z sta te v této poloze a v duchu po ítejte do osmi. Zav ete o i a uvoln te se. Poprvé uvedený cvik ud lejte jen jednou.
2. Toto cvi ení je pokra ováním p edchozího. Sestává z dvanácti pohybu - nejd íve hleďte zp íma, rovnou p ed sebe. Potom, aniž byste m nili polohu hlavy, o i obra te vpravo a pak vlevo, nahoru a dol . Dále hleďte napravo nahoru, poté nalevo nahoru, napravo dol a nakonec vlevo dol . Jak vidíte, v podstat jde o krouživé pohyby. Zpo átku se zmín né cvi e ní provádí pouze jednou, následn se musíte dopracovat až k šesti cvik m.
3. Zamhu te o i, po ítejte do p ti. Prove te jednou.
4. Sedn te si p ed zrcadlo, sklo te bradu a dívejte se na sv j odraz. Postup-

n zavírejte o i, až z stane jen mali ká št rbinka. Zkoncentrujte se na polooblouk pod o ima a snažte se jakoby nazvednout spodní ví ko. Zav ete o i a uvoln te se. Cvi ení zopakujte ješt jednou.

20. a 21. den m sí ního cyklu

Práv stoupá aktivita organismu. Projevují se tv r í vlohy. Máte-li v úmyslu zm nit zam stnání, pak nastala ta pravá chvíle. Dnes vám doporu ujeme posilující a vodní procedury, procházky a b h na erstvém vzduchu. Nep et žujte játra, pijte více š áv. Všechny zmín né kroky pomohou vaší krvetvorné soustav , jež je práv aktivní.

Zakon ím popis cvi ení vhodných pro k ži kolem o í.

5. Kone ky prst stiskn te polooblouky pod o ima. P imhu te o i, p i emž p ekonávejte tlak prst . V duchu po ítejte do ty . (Prsty nesmíte v žádném p ípad pohnout.). Tlak pomalu uvoln te, opakujte ješt dvakrát.
6. Svaly pod obo ím zmá kn te prsty. P ekonáváje jejich tlak se snažte pevn zav ít o i, p i emž se pln soust edte na uvedený pohyb. Po ítejte do šesti. Uvoln te se a tlak uvoln te. Opakujte ješt dvakrát.
7. Cvi ení se skládá ze dvou fází: lokty op ete o st l, spodní ást dlaní p i tiskn te ke tvá í, pod o i, postupn na tvá vyvíjejte tlak. Nesmíte ovšem zvedat k ži. Po ítejte do desíti, uvoln te se, dlan dejte pry . Jejich spodní ást p iložte ke spánkovým kostem a postupn na n tla te - vše ostatní je totožné s výše uvedeným. Cvik opakujte 3krát.

21. a 22. den m sí ního cyklu

Dnešek se hodí k osvojování okultních text , písemností týkajících se jógy a dalších ojedin lých v d. Je rovn ž dobré se pokusit využít je v praxi. Navíc je dnešek p íznivý pro ovládnutí profesionálního mistrovství v r z ných emeslech. Dnes zaru en poznáte mnohá tajemství vámi zvoleného oboru, pokud se ovšem o to pln a s dobrým úmyslem budete snažit.

Podíváme se na n která tajemství **p ípravy odvar a výluh z lé ivých bylin**. V zásad rozlišujeme dva zp soby p ípravy - studený a horký.

Studený spo ívá v tom, že suroviny zalijeme pot ebným množstvím chladné p eva ené vody a necháme 4- 12 hodin louhovat. Potom nápoj p ecedíme a použijeme.

Horká metoda je založena na použití pot ebného množství lé ivých bylin, jež zalijeme vodou pokojové teploty. Byliny máme v porcelánové, sklen né nebo smaltované nádob , kterou položíme do vroucí vodní lázn a za astého míchání oh íváme (odvary 30 minut, výluhy 15). Poté nápoj vychladíme a p ecedíme p es gázu. Vodní láze lze nahradit horkou pecí, ovšem v tomto p ípad musíme dávat pozor, aby lé ivá sm s nev ela.

Odvary i výluhy p ípravujeme na 1 - 2 dny. Skladujeme je na tmavém a studeném míst , nesmí na n dopadat p ímé slune ní paprsky. Musíme-li

nápoj následující den pít teplý, v žádném případě ho neohříváme, nýbrž ho rozedíme horkou vodou.

Tonizace výluhy - doma je obvykle připravujeme ze 40 - 70procentního lihu. Rozdrcené suroviny, jež dáme do skleněné nádoby, zalijeme lihem v poměru 1 : 10, 2 : 10, 3 : 10, uzavěme zátkou a necháme 3-21 dnů na chladném místě, pak je pravidelně mícháme. Poté nápoj přecedíme přes síť a nalijeme do skleněné láhve. Skladovat ho lze 1 - 3 roky.

Tonizace výluhy zpravidla používáme ve studeném ročním období - podzim, zima, jaro. Způsobují totiž přívliv krve do hlavy a srdce, zvláště v teplejších dnech. Pak se užívají v rámci prevence. Občas se pijí v jakémkoliv ročním období, například: po těžkých operacích, při těžkých a vleklých chorobách, vykonáváme-li namáhavou práci, spojenou s velkou fyzickou zátěží.

22. a 23. den měsíčního cyklu

Právě začíná čtvrtá fáze Měsíce, což znamená, že energie v organismu měsíčně - stažení nahrazuje rozšíření. Energie jinak, jde o den vnitřního stresu. Proto je třeba ho strávit v klidu. Zvláště nedoporučujeme sex. Místo volného proudění je sexuální energie stažena zvláštnostmi dneška a narušuje lidský organismus.

Aktivují se sklony k násilí, přejídání, pohlavnímu dobrodružství a pomstě. Jestliže si nebudete hledět svého chování a nálady, můžete si výrazně uškodit. V protikladu s výše uvedenými sklony se naopak musíte soustředit na smíření, pokání, přest.

Co se týče rostlin, v březnu sklízíme březové pupeny, sosnové jehličky a brusinkové listy.

Tinktura z březových pupenů : vezmeme 20 g pupenů na 100 ml 70procentního lihu, 3 týdny necháme louhovat, vyždímáme, přecedíme a skladujeme na chladném místě v tmavé nádobě, co nejdál od světla. Užíváme 3krát denně 15 - 30 kapek na 1 polévkovou lžici vody. Pijeme při žaludečních vředech, jako žlučopudný a močopudný prostředek, při různých poruchách žaludku, špatném trávení, vodnatelnosti (zřejmě zánětem ledvin), všemožných druzích ledvinových poruch, nemocích kůže, ekzému, chorobách močového měchýře, revmatismu, neuralgických bolestech, myozitidách. Užívá se rovněž při otocích srdce nebo plicí, při chorobách jater, dýchacích orgánů (laryngitida, bronchitida, tracheitida).

Vnitřně slouží k léčbě ran (omývání, obklady), vtírání při revmatismu, proleženinách, odřecích, chronických hnisavých ránách, trofických vředech. Z uvedeného přípravku se také dělají obklady na klouby při revmatismu a artritidě.

23. a 24. den měsíčního cyklu

Energie zmíněného dne jasně odráží chlípivé pocity, jelikož se v lidském

organismu probouzejí zvláštní p írodní síly. P íliš je zneužívat se rozhodn nedoporu uje. Den využijte k upevn ní svého zdraví a zvýšení duchovní úrovn .

Jelikož je uvedený den zasv cen „Šivovi“, ochránci jogín , seznámíme se s blahodárným ú inkem n jaké asány (jogistického cvi ení). Pro sou asného lov ka je velice vhodná relaxa ní poloha „Šavasana“ (póza mrtvého). Umož uje odstranit nap tí a únavu, jež se v t le ke konci pracovního dne nahromadily.

Nap tí v t le vzniká následovn : když jedinec hodlá n co u init, musejí se jeden po druhém v organismu zapnout ty i mechanismy. P edevším se ve v domí formuje myšlenka, že je nezbytné ud lat konkrétní krok. V záv -su za myšlenkou mozek nervy do sval posílá impulz. Ty se za ínají zkracovat, p í emž spalují energii a plní zamýšlené zadání. Když je ztráta energie vyšší, než je jí lidský organismus schopen vyrobit, cítíme únavu a strnulost.

Abychom **organismus „znovu nabili“**, vymysleli jogíni **relaxa ní polo-hu**. Vypadá následovn - lehn te si na záda, siln napn te ruce, nohy, t lo a pak se prudce uvoln te. To vám umožní poznat rozdíl mezi fyzickým nap tím a uvoln ním. Ted však musíte dosáhnout duševního uvoln ní. Zpomalte dýchání a pozornost zam te na tichý nádech a výdech. Koncentrace vylou í myšlenky a starosti, jež vyvolávají neklid a odpoutávají vaši pozornost. Nakonec si musíte sami sebe p edstavit, jak se nikým a ni ím nerušení vznášíte v prostoru zalitém paprsky. Musíte se cítit jako ve stavu beztlíže, usmí ení a š astní. Nic vás neznepokojuje. Když v uvedeném stavu strávíte 5 - 10 minut, pln obnovíte váš energetický potenciál.

24. a 25. den m sí ního cyklu

Dnes m žete praktikovat r zné ozdravné metody zam éné jak na fyzické t lo, tak na plní formu života. Lze se nap íklad pustit do lé ebné hladovky, pracovat nad zvýšením vlastního duchovna.

V žádném p ípad dnes nesp chejte a nezat žujte se starostmi. Uvedu komplex cvi ení, jež snižují po et **vrásek na ele** a zlepšují krevní ob h v k ži na hlav .

1. Ukazováky p itiskn te na elo vedle obo í. Aniž byste tlak povolovali, stáhn te ho kousek níž. Sou asn , po ítajte do deseti, pokuste se nakrabitit elo. Uvoln te se, tlak povolte, opakujte ješt 2krát.
2. Ruce položte p es sebe na vrchní ást ela. **K ži pomalu** zvedejte nahoru a sou asn se snažte **obo í nechat klesnout, p í emž p ekonávejte tlak rukou. Pomalu zavírejte o i, hledte dol - to vám pom že obo í stahovat. Po ítejte do deseti. Uvoln te se. Rukou (každou zvláš) lehce p ejd te po ele - od spánku ke spánku a skon ete pohybem ruky od spánku nahoru. Dobré bude, ud láte-li zmín né cvi ení aspo 3krát.**
3. Ruce pevn p itiskn te na elo. Snažte se k ži pomalu zvedat nahoru, potom ji táhn te dol a p ekonávejte tlak rukou. Uvoln te se. Cvi ení provedte 3krát.

4. Palcem a ukazovákem vyrovnejte vrásku mezi obojím. Mezi prsty na e-lo (kde jsou vrásky) položte hbet dlan nebo n jaký hladký p edm t a silou ho p imá kn te. Palec a ukazovák dejte z ela pry a rukou ještě zvyšte tlak. Po ítejte do deseti. Uvoln te se. Opakujte 2krát.

25. a 26. den m sí ního cyklu

Dvacátý šestý den je v m sí ním cyklu považován za nejnebezpečnější. Na jeho energii lidé reagují zbytečným spchem, bezpříčiny nadávají, hodnou asu ztrácejí planými debatami. Dnešek tedy raději prožijte tak, že se zdržíte inností a že budete rozumní a ekonomičtí, co se citové oblasti týká.

Jak zpevnovat vlasy. Mnozí lidé mají potíže související s padáním vlasů. Zvláště nepříjemné je to pro ženy. Nejdříve si povíme, pro vlastním lidem vlasy vypadávají a šediví.

Hlavní příčina padání vlasů - u mužů i žen - je narušení endokrinní soustavy, nadledvinek, štítné žlázy (snížená innost) nebo hypofýzy. Dalšími příčinami jsou: stres, ovlivňující innost žláz s vnitřní sekrecí, citová a fyzická traumata. Padání a šedivění vlasů způsobuje také špatná strava. Z dalších důvodů jejich vypadávání, především u žen, lze ještě vyjmenovat špatný krevní oběh u povrchu lebky, chronickou chorobu, nekvalitní šampóny a barvy, horký fén, otravu solemi těžkých kovů, anémii, nadměrné požívání alkoholu a kouření.

Na kvalitu, barvu a vypadávání vlasů má značný vliv rovněž individuální konstituce jedince. Tak třeba nikdo má vlasy silné a rovné (především černé), husté, bez lysin až do vysokého věku. Takové vlasy se pojí s konstitucí „Hlen“. Vlasy rovné, světlé (slaměné a ryšavé), středně silné, se sklonem rychle šediví a vypadávat (především u mužů), vidíme u lidí se stavbou těla „Žlu“. Tenké, světlé, vlnité, řídké, nicméně zachovávající se do pozdního věku, najdeme u lidí s konstitucí „V trů“.

Rady týkající se zpevnění vlasů najdete o něco dále.

26. a 27. den m sí ního cyklu

Jde o den jako stvořený k získání tajemných v domostí, k intuitivnímu prozření. Sedněte si tedy nad problém, jenž vás znepokojuje a originálně, abyste z toho měli užitek, ho vyřešte. Dnešek se, s ohledem na biorytmy, hodí k očištění tlustého střeva. S cílem posílit sílu ducha doporučíme meditaci.

Sedněte si do polohy, již při meditaci dáváte přednost. Spojte **prsty a vytvořte jakýsi otevřený zámek, ruce zvedněte nad hlavu tak, aby dlaně směřovaly dolů a byly asi 10 - 15 cm nad temenem. Lehce přivívejte oči, zhluboka se nadechněte a zadržte dech. Následně z plných plic vydechněte a znovu zadržte dech. Aniž byste změnili polohu, dýchejte uvedeným způsobem 12 minut. Úspěšně lze meditaci prodloužit na 30 minut.**

Možná, že způsobem bude obtížné vydržet v popsané póze předepsanou dobu. Jestliže se vám však podaří „bolest předkonat“, pocítíte hluboké uvolnění.

není a pohroužíte se do vnit ní podstaty. Výsledkem bude získání sil a posílení ducha. Zásahu na tom má skute nost, že jste díky v li setrvali v nepohodlné poloze. Díky tomuto úsilí z nitra vašeho organismu vyplula další energie, jež se využívá ke zpevn ní polních struktur. Rozvinula se u vás trp livost, což sv d í o zániku opaku, tedy netrp livosti, nechuti vydržet útrapy. Stali jste se istšími a tudíž siln jšími.

27. a 28. den m sí ního cyklu

Z energetického hlediska jde o vynikající den. Náladu budete mít povznesenou, snažte se si ji ni ím nepokazit. Mohou se vám zdát sny, jež vám vyjeví, jací jste byli v minulých životech. Postarejte se, abyste se racionáln ji stravovali - pijte p edevším ervstvé š ávy.

Jednou z nejprosp š njších š áv je š áva z **ervené epy**. Nehled na skute nost, že obsahuje málo železa, zato se dob e vst ebává. To z epy d lá vynikající zdroj p írodního železa. Š áva z ní zlepšuje složení krve a zvyšuje množství ervených krvinek. Zvláš prospívá ženám (vždy po menstruaci musejí nahradit ztrátu krve). Žádoucí je tuto š ávu pít dvakrát denn ve spojení s mrkvovou (50 g š ávy z epy a 200 g mrkvové). V období p echodu uvedený nápoj pomáhá více, než r zné léky a hormony.

Další neocenitelnou vlastností zmín ěného nápoje je fakt, že obsahuje více než 50 % sodíku a pouze 5 % vápníku. Tento pom r je vynikající z hlediska rozpustnosti vápníku. Zvlášť kv li va ené strav , jíž jsme se v zim krmili, takže se ve st nách cév nahromadil neorganický vápník. To vede ke zvýšení arteriálního tlaku, narušení srde ní innosti a lámavosti cév.

Dvacetiprocentní obsah draslíku posta í k zajišt ní fyziologických funkcí organismu. Osmiprocentní obsah chlóru je úžasným organickým „ isti em" jater, ledvin a žlu níku. Rovn ž stimuluje funkci lymfatických žláz. Jelikož š áva z epy p edstavuje vynikající isticí prost edek, nedoporu ujeme ji pít ne ednou. Mnohem vhodn jší je míchat ji s jable nou š ávou i se š ávou z mrkve.

28. a 29. den m sí ního cyklu

Jde o den p ed novoluním, kdy pozorujeme nejv tší p ílivy a odlivy. Co se tý e zdraví, je krajn nep íznivý. Lidský organismus, jenž se skládá z 50 - 60 % tekutin, na zmín ěné gravita ní zm ny reaguje citliv . Máte-li potíže s cévami, pak v uvedený den m že dojít k nešt stí. Rad ji se tudíž zabývejte lehkou prací doma a v hospodá ství. Rozhodn se nepoušt jte do n eho nového.

V zájmu obnovy elektrické bilance nejvýše na minutu, p ed spaním, do studené vody pono te **nohy**. Potom je d kladn t ete a lehn te si. Dnes vám doporu ujeme péci chléb z naklí ených semen. Není vhodné se zdobit **šperky z kostí a roh** .

Vysv tluje se to faktem, že kostí a rohy mrtvého zví ete jsou vodi i mezi

naším sv tem a sv tem (prostorem), do n hož p ešla informa n -energetická bytost tohoto zví ete. Práv dnes energie prostranství p íspívá k lepšímu otev ení t chto kanál . Pokud tedy lov k nosí ozdoby, nachází se na jedné stran kanálu a informa n -energetická bytost mrtvého zví ete na druhé. V d sledku toho, že potenciál „prostorových vrstev“, v nichž jsou uloženy informace o všem zem elém, je mnohem v tší než náš ty rozm rný prostor, sm uje proud vždy k v tšímu potenciálu. Výsledkem bude, že energie lidského organismu se za ne vsakovat a nenávratn ztrácet, což následn zp -sobí vážné choroby. Práv tento mechanismu využívá erná magie.

Duben

29., 1. a 2. den m sí ního cyklu

Druhý m sí ní den je nezbytné provést d slednou analýzu prožitého a postarat se o o istu z h ích . Dokon ete práci, u te se kráse, snažte se lidem darovat radost, spla te dluhy a rozdávejte milodary. Strava musí být lehká.

Práv dnes muž i žena zvláš jasn cítí, že jsou pouhými „polovinami“ a že št stí p íchází jen když se spojí v jeden celek. Svou „polovinu“ hledejte úporn , vždy na planetu Zem se rodíme s jediným cílem - najít svou energetickou ást a „p ilepit se“ k ní, jak je ostatn e eno v bibli, a vytvo it novou duchovní bytost, jež bude v evoluci pokračovat v Kosmu!

Nastává další duchovní (informa n -energetická) etapa naší evoluce. Fakt, že muži a ženy k sob nezvykle siln tíhnou, je výsledkem evolu ních snah. Cožpak bychom mohli dob e žít, by bychom byli sebebohatší, kdybychom nenašli svou „polovinu“? Byli bychom neš astní a nespokojení. Milujte tedy a vnímejte význam této skute nosti.

Navíc jde o den tv r ích nápad . Nap íklad, pokud jste se pevn rozhodli shodit p ebyte ná kila, vypracovat si krásnou postavu a sou asn si zachovat dobré zdraví, je k tomu práv dnešek jako stvo ený. Všechno se vám zaru en povede.

Nabízím vám ínskou dechovou gymnastiku, jež se skládá ze t í cví ebních soubor : „Vlny“, „Žáby“ a „Lotosu“. Díky **cví ení „Vlna“** lidé p estávají vnímat hlad a bez jakékoliv námahy mohou omezit p íjem stravy. Dokonce mohou na ur itou dobu p estat jíst, p ípadn se živit jen nepatrným množstvím ovoce a zeleniny. P estanete-li p íjímat stravu, obvykle **to** vede k oslabení organismu, k to ení hlavy a dalším p íznak m. Budete-li však cví it následující cviky, m žete se zmín ným symptom m vyhnout.

Cví ení „Vlna“

Lehn te si na záda, nohy v kolenou ohn te do pravého úhlu, chodidla m jte rovn na zemi. Jednu dla položte na prsa a druhou na b icho. Pak za -

n te dýchat, p i emž si trochu pomáhejte rukama. P i nádechu roztáhn te hrudník, b icho vtáhn te, p i výdechu postupujte opa n , vtáhn te hrudník a b icho nafoukn te (co možná nejvíce, avšak bez zbyte né námahy).

Cviky s hrudníkem (nahoru a dol) a b ichem (dol a nahoru) tvo í jaké-si vlny. Frekvence dýchání se musí blížit k b žné (v p ípad , že se n kterým z vás b hem cvi ení za ne lehce to it hlava, dýchání zpomalte). Ud lejte 40 plných cvik (tedy nádech a výdech).

Lze je provád t i ve stoje, v sed , p i ch zi i jízd na kole. „Vlnu“ d láme pouze když cítíme hlad. „Máš hlad - cvi ! Nehladovíš - necvi !“ N kte í jedince dokonce i po 60 cvicích (nádech - výdech) mají po ád obrovský hlad a objevuje se áda zvláštností. Sv d í o faktu, že zmín né cvi ení je pro n naprosto nevhodné.

2. a 3. den m sí ního cyklu

T etí m sí ní den je dnem agresivity. Proto se nejvíce hodí pro vojenská um ní. Agresivní energii nesmíte v t le zadržovat. Naopak, umožn te jí vyjít. Pak se vše samo od sebe naladí harmonicky. Jestliže dnešek strávíte pasivn , nastane energetická disharmonie. lov k se m že stát podezřavým, v rolomným, ned v ivým. Dokazuje to, že v polní form života se vytvo ily patologické „ulity“. Nyní budeme pokračovat v popisu ínských cvik .

Cvi ení „Žába“

Sedn te si na židli vysokou 35 - 40 cm tak, aby bérce a stehna tvo ily pravý nebo jen o n co málo menší úhel. Kolena roztáhn te na ší ku ramen. Zeny levou ruku svírají v p st a pravou dlaní ji uchopí. Muži v p st sev ou pravou ruku a uchopí ji levou dlaní. Lokty položte na kolena a elo na p st, potom p iv ete o i, rty roztáhn te do úsm vu, celé t lo uvoln te a, nejd íve zaujm te pohodlnou polohu, se uvedte do stavu naprostého klidu.

Následn je t eba upravit myšlenky a nervovou soustavu, tedy se uklidnit, vnit n uvolnit. K tomu pro za átek bohat sta í se jednou nadechnout, jakoby únavou, aby celé t lo „zm klo“. Ted se snažte myslet na n co hezkého a veselého co jste zažili (t eba jak ležíte v tráv u vody a kocháte se p írodou). Duševn se uklidníte a uspokojíte. Minutu i dv si udržte duševní a fyzický klid, p íjemný stav.

Pokra ování následuje.

3. a 4. den m sí ního cyklu

Dnešek rad ji prožijte v ústraní a pokud možná ne i te ukvapené záv ry a rozhodnutí. Nejd íve si všechno pe liv promyslete. Jestliže se jedinec dostane do fatálních situací nebo se obo í na blízké lidi, m že dnešek pro n j znamenat pohromu. Žádoucí je zajít do parní lázn .

Budu pokračovat ve vypráv ní o metli kách, ur ených do parních lázní. V r zných oblastech používají r zné metli ky. Nap íklad jedlové na Sibi i, metli ky z lipových v tvi ek zase ve st ední ásti Ruska, z jalovce ve St ed-

ní Asii. Lipové listy díky látkám, jež jsou v nich obsaženy, mají výrazn uklid uující, uvol uující úinek. Proto lipové metli ky odstra uují bolesti hlavy, istí ledviny - díky mírn mo opudnému efektu, jsou také potopudné, snižují teplotu, uklid uují nervovou soustavu, rozši uují pr dušky a p ispívají k rychlému hojení ran.

Prchavé, **prysky i né látky**, jež jsou obsaženy v jedlových a jalovcových metli kách, výborn otevírají póry, ímž stimulují tvorbu potu. Navíc energie prysky i ných složek proniká hluboko do organismu, což vede k aktivaci krevního ob hu ve svalech a vnit ních orgánech. Zmín né metli ky zvláš dob e pomáhají odstra ovat bolestivé k e e v oblasti páte e, takže sou asn umož uují napravovat obratle. Také rozpouští r zné nádory, zp sobující neuralgii nebo radikulitidu. Prchavé smolnaté látky dezinfikují vzduch v parní lázni a p ispívají k lé b ch ipky, nachlazení, bronchitidy.

4. a 5. den m sí ního cyklu

Dnes lze velice dob e strávit pokrmy, pln se totiž m ní na tkanivo. M - žete tedy jíst vše, na co práv máte chu . M jte ovšem na pam ti d ležitě pravidlo: jezte výlu n p írodní stravu. Máte-li chu na n co um lého, znamená to, že máte pokaženy normální chu ové zvyky. Jezte tudíž pouze pravé, p írodní produkty, ovšem v žádném p ípad se nep ejídejte. Pátý m sí ní den není vhodný pro hladov ní.

Budu pokrač ovat v popisu cvi ení „**Žába**“. Všechny smysly pln soust e - te na dechová cvi ení. Nejd íve se nosem nadechn te a vzduch vedte, p í - emž si v duchu pomáhejte, do b icha. Poté ústy lehce, pomalu, pravideln vydechn te - p ítom se vám bude zdát, že oblast b icha se postupn uvol - uje a m kne. Jakmile vzduch pomalu vydechnete, znovu se nadechn te nosem: nádech musí být rovn ž lehký, pomalý, pravidelný. Ve chvíli náde - chu se spodní b íšní ást postupn napl uje vzduchem a nafukuje se. Když se b icho naplní, na dv sekundy znehybn te. Pak se krátce ješt trochu na - dechn te, následuje pomalý výdech. Tak se tvo í následující dechový cyklus: výdech, nádech, dvousekundové znehybn ní, krátký nádech a znovu výdech, nádech atd. B hem tohoto dechového cvi ení se hrudník nezvedá, pouze b icho se bud vtahuje nebo nafukuje, což p ipomíná žabu.

B hem uvedeného cvi ení je p í nádechu nezbytné sledovat míru napln - ní b icha vzduchem, p í emž v úvahu musíme brát stav našeho organismu. V opa ném p ípad mohou nastat nežádoucí poruchy. Popsané cviky **za žád - ných okolností nelze provád t** p í vnit ním krvácení. Také nejsou vhod - né pro lidi, od jejichž operace (uvnit t la) ješt neuplynuly 3 m síce. Nemocným stíženým kardiovaskulárními chorobami, st evn - žalude ními potížemi a dalšími vážnými poruchami doporu ujeme, aby stupe napln ní b icha vzduchem p í nádechu nep esahoval 10 - 20 %. Ženám, jež mají menstruaci, radíme cvi ení na dobu jejího trvání p erušit a rad ji cvi it soubor „Lotos“. Drtivá v tšina zdravých lidí a lidí trpících oby ejnými

chronickými onemocněními, m že dané cvičení praktikovat, p i em ž míra naplnění b icha vzduchem se rovná 80 - 90 %. Dokonění následuje.

5. a 6. den m sí ního cyklu

Dnešek je jako stvořený pro v decko-výzkumnou práci, r zné duchovní innosti, k hledání zmizelých lidí, zví at, v cí. Je t eba provádět fyzická a dechová cvičení.

Zakoním popis cviku „**Žába**“. Cviky „**Žába**“ vám zaberou asi 15 minut. Po jejich ukonění o i neotevírejte hned, jelikož by se vám mohla točit hlava. Se zavřenýma očima zvednete hlavu, poté o sebe 10krát tete dlaně a následně si prsty obou rukou „pro eště“ vlasy. Teprve pak otevřete oči, ručičky sevřete v pěst, zvednete, protáhnete se, zhluboka se nadechnete - potom se vám projasní oči, nabudete sílu.

V době intenzivního hubnutí zmíněné cviky dělejte 3krát denně, vždy po patnácti minutách. Můžete cvičit včasně, kdy zpravidla jíte, ale lze si zvolit i jiný termín. Cviky „**Žába**“ v celém těle stimulují krevní oběh a také látkovou výměnu. To v konečném důsledku kladně ovlivňuje stav kůže na tváři. Během hlubokých nádechů a výdechů se diafragma (bránice) bud zvedá nebo klesá, což výborně masíruje vnitřní orgány. Uvedené cvičení zvyšuje tonus celého organismu a efektivně odstraňuje i zmk uje nepříjemné následky, zpravidla způsobené omezením stravy.

A teď se zmíníme o tom, co v březnu a dubnu sbíráme.

Doporučíme: březové pupeny, listy brusinek, oddenek hořce, oddenek omanu, dubovou kůru, kůru ešetláku, kůru kaliny, oddenek kapradí, borové pupeny, pupeny topolného.

Listy brusinek lze užívat p i žlučkových kamenech. Polévkovou lžičku listů zalijeme sklenicí vařící vody a 30 minut necháme stát. Poté přecedíme. Nápoj pijeme 4 - 5krát denně - vždy 2 polévkové lžičce.

Uvedené listy se rovněž hodí k léčbě revmatismu, kamenů a písku v ledvinách a močovém měchýři, p i polyartritid. 100 g listů zalijeme 2,5 l vařící vody a dvě hodiny necháme louhovat. Potom přecedíme a do odvaru přidáme 250 ml vodky. Postavíme na oheň a 15 minut dusíme, p i em ž musíme dát pozor, aby se nápoj nezačal vařit. Užíváme 6 měsíců 100 g 3krát denně 30 minut před jídlem.

Pupeny topolného užíváme p i neuralgii, revmatismu a dně. 3 polévkové lžičky pupenů vaříme 5 minut ve 4 sklenicích vody, 4 hodiny necháme louhovat.

Coby krev zastavující prostředek lze užívat jakýkoliv **hořec**. 2 polévkové lžičky hořce zalijeme 200 ml vařící vody. Pijeme 1 polévkovou lžičku odvaru - 4krát denně.

6. a 7. den m sí ního cyklu

Den se hodí pro záležitosti, jež m žeme rychle dokončit. V žádném případě

d nesmíte nikoho obelhávat. Doporučíme zabývat se r znými dechovými cvičeními, zam enými na získání energie a kyslíku uhlí ítého.

O jednom zp sobu získání CO2 jsme se zmínili již d íve. Seznámíme se ještě s jednou dechovou metodou, jež p íspívá k získání CO2. **K. But jka** na základ svých zkušeností dosp l k záv ru, že k získávání CO2 a kyslíku do krve a tkání lze využít takzvanou „m kkou" variantu. Sta í „tajit" dech. e eno jinak, snažit se dýchat tak pomalu, tiše, doslova neslyšn , že to samo o sobe vede k svéráznému zatajování dechu a tudíž k spontánnímu hromad ní CO2.

Seďte si na židli, záda nap imte, t lo uvoln te. Nejd íve dýchejte jako oby ejn a poté se snažte dech ztížit a zpomalit. Práv to bude zatajování dechu. Tímto zp sobem dýchejte 5 minut. Následující den zmín né dechové cvičení prodlužte o 30 - 60 sekund. Postupn se dopracujte k 20 - 30 minutám denn .

M ítkem správnosti dýchání bude teplo vyvolané v organismu a pak dokonce i pot. Jde o d kaz, že váš organismu se sytí kyslíkem, zvyšuje se aktivita ferment a energetické proud ní. Všechny zmín né složky p edstavují nejlepší lék na odstran ní chronických neduh .

Dnes také m žete omlazovat organismus. Použijte k tomu dechová cvičení a vizualiza n -autosugestivní mechanismy.

7. a 8. den m sí ního cyklu

Uvedený den p edchází nástupu první tvrtiny M síce. Poté organismus zaznamenává silné stažení. Jde o den jako stvo ený pro asány, v nichž se ve velké mí e používají ruce, nejmén se hodí k trhání zub .

Nikomu dnes nesmíte lhát! Je dobré se modlit, pronášet mantry. Bohapusté blábolení m že vyvolat plicní potíže. Z hlediska biorytm jsou totiž nejslabší, aktivní jsou játra. Játra lze ozdravovat za pomoci rozmanitých vizualiza n -autosugestivních mechanism .

*Vizualiza n -autosugestivní metoda sloužící k **ozdravení jater:***

„Má játra jsou absolutn zdravá. Má játra jsou naprosto zdravá. Mladá, energií nabitá krev do ista, do ista promývá má játra a výborn je sytí. V - n mladá, životodárná krev má játra omlazuje. Obrovská Síla Kosmu, jež mi dala život, má játra íní mladými, zdravými, mladicky silnými, mladicky istými.

Všechny soustavy mého organismu pracují s mladickým elánem, vyvíjejí ohromnou sílu vedoucí k plnému, absolutnímu ozdravení jater. Funkce mých jater je nekone ná, silná. V játrech se rodí stále energi t jší mladý život. Má játra se aktivují. Každým okamžikem se v nich obnovuje po áte - ní mladá sv žest. Obnovuje se po áte ní mladá elastí nost, po áte ní mladá ohebnost. Mladá zdravá játra jsou elasticky **pružná**. Celá játra jsou **nasáklá** po áte ní **mladickou, mladou** sv žestí. **Jsou mladá jako nemluvn , absolutn zdravá. Mám naprosto zdravá, energií nabitá mladá játra."**

Toto za ikávání si můžete p edítat, ale také nahrát na magnetofon a potom si ho poušt t n kolikrát za sebou. Opakujte si ho v duchu pro sebe, p i emž si stále jasn ji p edstavujte obraz mladých a silných jater.

8. a 9. den m sí ního cyklu

V souladu se starobylými názory je osmý m sí ní den dnem pokání a odpušt ní hích. Lidé s konstitucí „Hlen“ a „Žlu“ mohou zahájit hladovku. Jedince s konstitucí „V tru“ si rad ji za pomoci „Sank Prakšalány“ vy ístí žaludek a st eva.

Klasifikace p írodních látek na základ ú inku

Z praxe víme, že lov k m že sníst n jakou látku, aniž by pocítil ú inek. Po požití jiné však m že okamžit zem ít. V dávnov ku lé itelé rozlišovali ty i stupn síly vlivu.

0. Pokud lov k sn dl látku a nepocítil žádný ú inek (tedy ani ho nerozeh ála, nevysušila, nezavlažila atd.), pak se íká, že je rovnovážná.

1. Jestliže látka aspo trochu ú inkuje, znamená to, že její p sobení odpovídá prvnímu stupni.

2. Když látka p sobí t eba svým teplem nebo chladem, aniž by na organismus m la negativní dopad, íkáme, že se síla jejího vlivu rovná druhému stupni.

3. Má-li však toxický vliv, jenž lov ka pomalu zabije, jde o t etí stupe .

4. Zp sobí-li smrt, pak jde o stupe ty i.

Pokra ování bude následovat.

9. a 10. den m sí ního cyklu

Pro lidi s nep íliš pružnými cévami je uvedený den velice nebezpečný. Nemusejí totiž vydržet p echod ze stažení k roztažení. V tento den zhusta praskají cévy, což má za následek s tím spojené nemoci. Jestliže se zabýváte ásánami jógy a je vám více než ty icet, pak se rad ji vyvarujte obrácených pozic. Dnes se vám mohou zdát nep íjemné, mu ívé sny. Nev te jim.

*Nejv íším varováním pro tento den je rozlité mléko. Desátého m sí ního dne je žádoucí odpustit lov ku, jenž vás urazil. Vezte: **urážka** je vlastn svéráznou patologickou informací, kterou polní forma života v bec nepot ebuje. Budu pokračovat v popisu souboru cvení ínské dechové gymnastiky.*

Cvi ení „Lotos“

Uvedené cvení se zpravidla provádí v sed , podobn jako cvení „Žába“, nebo můžete nohy p ek ížit do pozice Buddha. Ruce dlan mi nahoru, jednu na druhou, položte na nohy p ed b ichem - ženy levou na pravou a muži opa n .

Neopírejte se o židli, páte lehce nap imte, spus te ramena, stáhn te hrudník, bradu pon kud sklo te, o i zav ete, konec jazyka zvedn te nahoru a mírn jej p itiskn te k patru (u p edních zub). Zcela se uvoln te a za-

ujm te pohodlnou pozici. Když jste v pot ebné poloze, do souladu s ní uvedte i myšlenky. Musíte si však nejd íve zhluboka povzdechnout a uvolnit se. Poté minutu dv p emýšlejte o tom nejradostn ěším a nejp íjemn ěším ve vašem život , abyste p ed zahájením dechového cvi ení m li klidnou a povznesenou náladu.

Následn za tím všechny myšlenky soust e te na regulaci dýchání, nic vám nesmí p ekážet. Soubor sestává ze t í cvik (viz dále).

10. a 11. den m sí ního cyklu

Dnes vám doporu ujeme provést d kladný rozbor vlastního života, života vašich blízkých, abyste pochopili, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavíte. Jedním z aspekt , jenž p íspívá ke zlepšení rodové karmy, je upevn ění rodiny. Dnes vám radíme za ít s jakoukoliv stavbou. Odpo í te si od starostí a práce, zajď te do parní lázn . A vaše starosti a negativní informace vyjdou sou asn s potem.

Zakon ím popis cvi ení „**Lotos**“.

Cvi ení první - dýchejte zhluboka, dlouze, lehce, spontánn a velice p irozen . Hrudník a b icho se nesm í viditeln zvedat a klesat. Za áte níci mohou tíše naslouchat zvuk m dechu a postupn dosáhnout neslyšného dýchání. Dýchání ídíte, regulujete. Toto cvi ení musí trvat 5 minut.

Cvi ení druhé - nadechujte se p irozen , na dýchání neobracejte pozornost, ne idte ho. P í výdechu se pln uvoln te, dosáhn te toho, abyste dýchali nehlu n , zhluboka, dlouze, spontánn . I na toto cvi ení budete pot ebovat 5 minut.

Cvi ení t etí - ne idte nádech ani výdech. Dýchejte p irozen , nevšímejte si ani hloubky, ani spontánnosti dýchání. Sou asn musíte cítit, že dýchání existuje - buď je blízko nebo daleko, jednou se objeví, pak zase mizí. Pokud se zjev í postranní myšlenky, neobracejte na n pozornost a uklidn te se. Na uvedeno cvi ení pot ebuje 10 minut. Jedinci trpící chronickými poruchami mohou cvi ení „Lotos“ provád ět í déle: 20 - 30 a 40 - 50 minut.

Cvi íme 3krát denn , cvik m že následovat za cvikem „Žába“. Rovn ě se jim lze zabývat ráno hned jak vstaneme, i ve er p ed spaním. Cvi ení „Zaba“ a „Lotos“ pomáhají odstra ovat únavu, zlepšují látkovou vým nu, lé- í chronické choroby. Z toho dvodu je lze d lat zvláš , aniž byste cht li zhubnout, nýbrž ve snaze upevnit si zdraví.

11. a 12. den m sí ního cyklu

Jedenáctý m sí ní den je spojen se základní energií lidské existence, již se říká Kundalini. Je považován za nejsiln ěší den m sí ního cyklu. Dnes je p í pln ění jakéhokoliv úkolu nezbytná opatrnost a pozornost. V žádném p ípad nesmíte utíkat od nedokon ěné práce, vše dovedte do zdárného konce. Jde o první den „ekadaši“, kdy se dá velice snadno vydržet hlad. Proto se také doporu uje zahájit 24 nebo 36hodinovou hladovku.

Nyní si povíme, co vlastn **energie Kundalini** obnáší. V souladu se souasnými představami jde o zvláštní ídicí energii, jež organizuje stavbu našeho organismu z pozice oplodn né vaje né bu ky až do pohlavní zralosti organismu. Jakmile jí lov k dosáhne, tato energie se v daleko menším množství využije na udržení fyzického t la ve stabilním stavu. Z toho d vodu se íká, že energie Kundalini p ešla do „spícího stavu" a nachází se v oblasti mo ového m chý e, „sto ená na t i a p l obratu".

Jedenáctého m sí ního dne, díky zvláštním rezonan ním podmínkám, se uvedená základní síla organismu m že samovoln aktivovat a u lov ka se mohou projevit abnormální schopnosti. Na energii Kundalini spo ívá ada zvláštních metod (nap íklad Kundalini-jóga), jež, aktivující zmín nou energii, p íspívají k duchovnímu rozvoji jedince.

12. a 13. den m sí ního cyklu

*Jde o den milosrdenství a spoluú asti. Je vhodné darovat dárky, dávat almužnu, zvláš když o ni n kdo prosí. Dnes se nesmíte na nikoho zlobit. Žádoucí je pronášet vizualiza n -autosugestívne za íkávání, modlitby. Práv dnes mají mimo ádnou sílu a zaru en se splní, budete-li ovšem prosit up ímn a nezištn . Nejezte hrubé, špatn stravitelné pokrmy. Pijte více š áv, jable ná je ovšem nežádoucí. Fyzickou zát ž snižte na minimum, aby ste nep etížili srdce. V boji s takovou hroznou nemocí, jakou je rakovina, lze využít speciální **modlitby**. Pat í k nim nap íklad „Ot enáš", ale i jiné.*

Bohorodi ce

„Bohorodi ko, panno Marie, napln ná Boží milostí, raduj se! B h s Tebou, blahoslavená mezi ženami, blahoslaven bud plod, jenž si na sv t p ivedla. Vždy ty jsi porodila Spasitele našich duší."

A je vzk íšen B h

„A je vzk íšen B h, a se všichni jeho nep átelé rozute ou, a p ed nim ute ou všichni, jež ho nenávidí. Stejn jako mizí dým, a i oni se vytratí, stejn jako taje vosk na ohni, a zhynou démoni p ed znamením našeho milovaného Boha, p ed znamením K íže. Radostn k i me: vesel se, životodárný, mnohovýznamný K íži našeho Pána, K íži, jenž vyháníš dábly silou na Tob uk ížovaného Ježíše Krista. Vešel do pekla a zni il dáblovu moc a dal nám Tebe, Sv j estný K íž, aby nám pomohl vyhnat každého nep ítele. Ó, mnohovýznamný a životodárný K íži našeho Pána, se svatou Bohorodi kou i se všemi svatými, pomoz nám. Amen."

Nejd íve se modlete „Ot enáš - 3krát, potom „Bohorodi ku" - 3krát a nakonec „A je vzk íšen B h" - 1krát. Potom od íkávejte:

Modlitba proti rakovin

JVa ho e zvaném Hnízdo stojí tr n. Na n m mati ka Boží, nejsv t jší Bohorodi ka, královna Nebeská. V rukou drží me , aby rakovinu odsekla, aby rakovinu odsekla, až na ko en, v jejím bílém t le (jméno),

rakovinu bodavou, obrovskou, letící, oh ovou, vnit ní, v trnou, pulzující, hníjící, zrnitou, bou livou. Amen!

Smiluj se, Bohorodicko, královno Nebes, vyže rakovinu, a vyjde ze služebníka Božího (jméno). Nejsv t jší Bohorodicko, pomocnice všech, velkou bolest umíš odstranit, zbav m rakoviny, zni ji, vysuš i s ko eny, z t la ji vyže .

Rakovinu i všechny její názvy zadus, rakovinu umrtvi, i s ko eny jejími, zbav m bolesti - v krvi, žilách, mozku, vyže ji z deseti cév, ozdrav t lo napadeného (jméno) rakovinou, vyže ji. Amen, amen, amen."

13. a 14. den m sí ního cyklu

Jde o den aktivace ob hových proces . P edevším energetických a dále krve, peristaltiky st ev atd. Je to jeden z nejp íhodn jších dn k o ist jater. Rovn ž se dob e osvojují nové poznatky, je vhodné se setkávat s p áti, pracovat nad vlastní karmou. Dnes si rozhodn upe te chléb z naklí ených semen. Jíst m žete vydatn , zvlášt lidé s konstitucí „Vítř“.

14. a 15. den m sí ního cyklu

trnáctý m sí ní den je žádoucí za ínat novou práci, zvlášt d ležitou. Pustíte-li se do ní ješt dnes, bude vaše úsilí zcela ur it korunováno úsp - chem. Lidé s konstitucí „Hlen" mohou nasucho hladov t. Jedinc m s konstitucí „Žlu " a „Vítř" prosp je jakákoliv fyzická innost. Jde o jeden z nejp íhodn jších dn , kdy lze vy ístít játra.

Energie dnešního dne u n kterých lidí vyvolává neod vodn ý smutek, lítost a žal. Neberte si to p íliš k srdci. Zítřa bude jiný den, s jinou energií a život bude zase hezký. Doporu ujeme vám p e íst si svaté knihy. Dnes jim lépe porozumíte.

Na dalších stranách uvádíme jogistické pózy sloužící k boji s tak rozší e nou nemocí, jakou je **bederní osteochondromatóza**. Jejími p íznaky jsou: tupé bolesti v oblasti bederní, bolesti p í ostrých pohybech, zmrtn ní (zd e - v n ní) chodidel. Na vzniku a zhoršení uvedené nemoci se podílejí úrazy páte e a její p etížení.

V práci ani doma tedy dlouho nesetrvávejte v jedné a téže pozici. Nejškodliv jší pózou je naklon ní trupu dop edu. P ítom se totiž zvyšuje zát ž meziobratlových plotének. Dále uvádím cvi ení, umož ující potíže se zmín nou nemocí vy ešit cílev dom . Každý cvik opakujte 6 - 12krát.

Leh na záda: První výchozí poloha - leh na záda, ruce podél t la. Na první dobu ruce zvedn te ze stran nahoru, na druhou a t etí dobu je roztáhn - te a na tvrtou je položte.

Druhá výchozí poloha - ruce dejte pod hlavu. Na první a druhou dobu na n p ítiskn te hlavu, na t etí a tvrtou z sta te v této poloze a na pátou uvoln te svaly.

Třetí výchozí pozice - nohy ruce jsou ohnuty, chodidla a dlaně spoívají na zemi. Na první dobu nadzvednete pánev, na druhou a třetí v této poloze zstaňte a na tvrtou ji nechejte klesnout.

čtvrtá výchozí pozice - totéž, ruce roztáhnete do stran. Na první dobu nohy nakloňte doprava, píte se pravým kolenem dotknete podlahy. Na druhou dobu se vracíte do výchozí polohy. Na třetí dobu udejte totéž, avšak na opačnou stranu, na tvrtou se vracíte do výchozí polohy.

Pátá výchozí pozice - ruce podél těla. Na první a druhou dobu si sednete a rukama obejmete kolena, na třetí a tvrtou si lehnete a nohy narovnejte.

Šestá výchozí pozice - nohy ohnete jak nejvíce můžete, píte se k hrudníku a oběma rukama je obejmete. Hlavu nakloňte ke kolenům. Zádá ohnete. Kolíbejte se a souasně nohy natahujte a ohýbejte.

Sedmá výchozí pozice - postavte se na všechny čtyři. Dlaně položte na podlahu, sednete si na paty. Nakloňte se dopedu, píte se natáhnete levou nohu. Cvičení opakujte a souasně stídejte levou a pravou nohu.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

15. a 16. den měsíčního cyklu

Dnes jsou inorodé patologické smyslové poruchy. Jakási neznámá síla lovka nutí za každou cenu uspokojit projevující se choutky. Je třeba umět krotit svou smyslovou podstatu, sám sebe omezovat a být ukázněný.

Jezte bobovité plody. Janizují (aktivují) organismus. Naopak jínské stravy (uvolní) - šav, ovoce - se dnes vyvarujte. Raději si dávejte ostrá, tuhá a horká jídla, nejezte sladké, vodnaté a chladné pokrmy.

Dnešek se výborně hodí k nápravě a léčbě slinivky břišní. Lidé, kteří trpí nějakými postiženími, spojenými s uvedenou žlázou, by ji rozhodně dnes měli ozdravit.

Budu pokračovat v popisu souboru cvičení, zaměřených na léčbu bederní osteochondrózy.

Leh na břiše: Osmá výchozí pozice - ruce ohnete v loktech a položte na ně bradu. Na první dobu nohy lehce nazvednete, na druhou a třetí v této poloze setrvejte a na tvrtou je nechejte klesnout.

Devátá výchozí pozice - ruce podél těla, na první dobu mírně nazvednete

hlavu, ramena a narovnané nohy, na druhou a t etí v této poloze z sta te a na tvrtou se vra te do výchozí pozice.

Leh na boku: Desátá výchozí pozice - kruzte nohama nejd íve v jednom a potom v opa ném sm ru.

16. a 17. den m sí ního cyklu

Doporu ujeme jakákoliv fyzická cvi ení. Ovšem pohlavní styk v žádném p ípad . Nejezte houby a živo íšnou stravu (krom ryb). Jde o den obnovy krve. S tímto cílem je žádoucí jíst p írodní pokrmy obsahující železo. Zachovejte si vnit ní klid - to je dnes hlavní.

Zakon ím popis souboru cvi ených zam ených na lé bu bederní osteochondromatózy.

Ve stoje: Jedenáctá výchozí pozice - nohy jsou u sebe. Na první dobu ud lejte d ep, ruce položte na podlahu, na druhou dobu nohy narovnejte, na t etí je op t ohn te a na tvrtou vsta te.

Dvanáctá výchozí pozice - masírujte se v k íži - 3 - 5 minut, uvoln te svaly na nohách.

17. a 18. den m sí ního cyklu

Sedmnáctý m sí ní den je dnem aktivace ženské energie. V Indii mu íkají „Sakti“. Jde o den klí ení, plodnosti, nejvyšší radosti. Ne náhodu jsou jeho symboly hrozen vína a zvony. Muž m dnes velice prosp je, když se u žen trochu „nabíjí“. Projevy lásky a vd nosti k žen musejí p evládat celý den.

Dnešek prožijte vesele a uvoln n . Partnerovi íkejte bláznivé v ci, vyznejte mu lásku. To vás energeticky sblíží, ud lá z vás jeden celek. Doporu ujeme pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání v nosti, milostné extáze, spojení s pohybem, radost z bytí. Manželství uzav ená dnešního dne budou dlouho pevná práv díky lásce a souladu.

18. a 19. den m sí ního cyklu

Dnes je energie organismu pon kud snížena, v d sledku ehož pozorujeme ur íté zpomalení a pasivitu. Následkem je, že lov k snadno podléhá smyslovým radovánkám, jež narušují jeho zdraví - p ejídá se, opíjí a kou í.

Alkoholismus lze velice efektivn lé it bylinu zvanou **plavu vranec**. Ve er dejte do termosky 10 g plavun a zalijte ho sklenicí va ící vody. Ráno sm s p ecedte a vypijte hodinu po snídání. **Za 20 - 30 minut** vypijte 40 - 50 ml vodky nebo 50 - 60 ml vína. Asi **za 10 - 20 minut se vám bude chtít zvracet. V pr b hu dne nemocný musí vypít sklenici plavun (vždy po 50 g najednou) a zapíjet ho alkoholem. Doba lé ení trvá 1 - 2 týdny.**

Aby pacient k alkoholu skutečně cítil odpor a léba byla co neúspěšnější, je nezbytné kúru během šest měsíců několikrát zopakovat. V době léčení, kdy postižený pije nápoj z plavuní, nesmí jíst živočišnou stravu. Je rovněž třeba vědět, že zmíněná léba za pomoci uvedených rostlin je naprosto nevhodná pro jedince s kardiovaskulárními chorobami a epilepsií. Coby obrana před pijáctvím slouží následující **modlitba**:

„Ve jménu Otce, Syna i Ducha svatého! Země, Marie má, přikáž mi, služebník Božímu (jméno), abych ve vlastním zájmu dobrou bylinku použil. Tobě, matičko-země, sloužím ke kráse a mně, i dalším služebníkům a služebnicím, aby nás opilství zbavila.

Služebník Boží (jméno) všechno víno zahodil, nevidí, neslyší a necítí, nebo chce, aby on, služebník Boží (jméno) na víno nemyslel, o čem na něm nespí, sluchem ho nevnímá, smysly svými necítí a před ním utíká.

Jak protivné je umírání, kéž by se víno služebníkovi Božímu (jméno) od nynějška až navěky hnusilo. Amen."

19. den měsíčního cyklu

Energii daného dne lidský organismus snáší jen obtížně. Dnešek je příhodný k očištění polní formy života. Pohledte do plamene svíčky a obejdete se ní byt nebo dům. Vhodné rovněž je všechny místnosti vykouřit kadidlem.

Ted si něco povíme o tom, Jak se ochránit před všelijakou zkažou".

- a) Za neme tím nejobyčejnějším. Například ráno vyjdete z bytu a před vaším prahem je kaluž vody. Je, jak už to tak bývá, mýdlová. (Aby pohroma byla co nejvůlejší, přidává se voda, v níž myli mrtvého. Tato voda je zátkou kanálu, jenž směřuje do jiných míst a jímž se vlastně odsává energie z toho, co se ve vodě namořilo.) Nespěchejte s překročením kaluže, ani do ní nešlapejte. Jde přece o kanál, jímž se má vycucnout vaše energie.
- b) Raději do louže vhodte hadr, jenž uvedenou vodou vsákně. V žádném případě ho nesmíte brát do ruky, vezměte si nějakou houbu. Pak hadr vyneste na ulici, polijte ho benzinem a spalte. Pozorně sledujte, aby dým nesmířoval k vám, ani k vašemu domu. Existují totiž zvláštní rituály, při nichž se patologické informace přenášejí právě dýmem.

Pohromu na vás lze také přivolat obyčejnou klikou u dveří. Uvidíte-li, že je nějaká namazána, vezměte obyčejný papír, zapalte ho a kliku opalte křížem, který uděláte hořícím papírem. Pak kliku utete tímto papírem, ten následně spalte nebo zakopejte do země.

Pokračování následuje.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Dnešek je jako stvořený k hladovění, jehož cílem je duchovní pročištění. Krajně nežádoucí je jíst masitou stravu a zatěžovat zrak při namáhavé práci. Nechejte o sebe odpočinout. Doporučujeme zabývat se domácími pracemi, pobývat v rodinném kruhu. Zvláště vhodné je dnes společně teně

náboženských a poznávacích text . Vychovává a vzdává to všechny leny rodiny.

Rady mladým ženám

Každá žena si p eje z stat hezkou a p itažlivou. Pro mnohé potíže s krásou nastávají po porodu. Práv jim jsou ur eny níže uvedené rady.

- O Abyste si zmenšily **prsa**, je t eba ve 2 sklenicích vody uva it hlavi ku máku (50 g) - 15 minut - a poté p ecedit. Odvar používáme ve form obklad p íkládaných na prsa. Informa n -energetická zvláštnost máku spo ívá v tom, že formuje místo, jež oza uje. V daném p ípad tedy umož- uje prs m vrátit jejich p vodní tvar.
- O S cílem vrátit prs m po kojení normální vzhled a zvýšit jejich tonus, vezmeme 50 g bolehlavu a zalijeme ho 0,5 l octa, necháme 24 hodiny stát. Poté nápoj p ecedíme a použijeme ho na noc coby obklady. Má schopnost stahovat, zpev ovat, což se v kone ném d sledku odráží i na ženských prsou.
- O ada žen má však zcela opa ný problém - p ejí si v tší prsa. Za tímto ú elem použijeme 3 polévkové lžíce ko ene slézu, které zalijeme 3 skle- nicemi chladné vody a poté 15 minut va íme. P ecedíme, jednu ást použijeme ve form obklad , zbývající dv ůžíváme vnit n .

20. a 21. den m sí ního cyklu

Jde o den zvýšené aktivity organismu, projevují se tv r í schopnosti. Dnes rozhodn prosp je pobyt ve spole nosti. Doporu ujeme vodní a posilující pro- cedury, procházky a b h na erstvém vzduchu. Nep et ůjzte játra, pijte hod- né štáv. Všechny výše zmín né zp soby pomáhají vašemu krvetvornému sys- tému, který je dnes inorodý. Máte-li v úmyslu zm nit zam stnání, u i te tak práv dnes.

Tuto radu nedáváme náhodou a víte pro ? V prostoru, jenž nás obklopu- je, se vyskytnou energetické toky, jež p íspívají k ešení t ch i on ch problé- m . Mnozí z nás se zajisté již p esv d íli, že bývají úsp šné, ale i špatné ná- kupy. N kdy se stává, že v ci se hýbou samy od sebe, jindy je tomu naopak. P íinou t chto neúsp ch zhusta bývá nevhodná doba. Na základ zkuš- ností byly vyjeveny zákonitosti, co a kdy je t eba ud lat. Tak nap íklad se p íšlo na to, že p ejemeli si, aby zm na zam stnání prob hla hladce a bezbolestn , musíme tak u init 21. m sí ní den. V opa ném p ípad nás p edchozí pracovní místo bude držet informa n -energetickými pouty a bude do našeho života vnášet chaos a nervozitu.

21. a 22. den m sí ního cyklu

Dnes je dobré studovat texty v nované okultismu, józe a dalším ojedín - lým v dám a sou asn se je pokoušet uvád t do života. Rovn ů se dob e vniká do tajemství profesního mistrovství r zných emesel. Dnes se vám zaru en poda í ovládnout všechna tajemství vámi zvolené profese, budete- li ovšem postupovat cílev dom a sv domit . Zvládnete teorii i praxi.

*M žete jíst víc než obvykle. Žaludek si snadno poradí, ovšem pokrmy musejí být p írodní. Jelikož ted jsou aktivní trávicí orgány, je t eba ochab-
lé slinivce b íšní pomoci, aby se vzchopila.*

Trpíte-li tedy **zán tem slinivky b íšní**, využijte následující radu: ráno nala no vypijte sklenici mléka (nesmí být plná) - oh átého maximáln na 30 °C - a k n mu p ikusujte kávovou lži ku medu. Pamatujte, potom 4 hodiny nesmíte jíst ani pít. To je podmínka! Po 3 - 4 dnech se bolesti vytratí, budete se vnit n cítit p íjemn a lehce. Na tvá ích se vám objeví p írozený rum nec. Budou mít hezkou barvu. Mléko s medem lze s menší-
mi p estávkami užívat celý m síc.

Ukázalo se, že slinivka „má ráda" teplo a p írodní sladkou chu . Energie tepla a sladkého rezonují s energetikou zmín né žlázy, což ji posiluje. Látky obsažené v mléku a medu navíc lé í zán t, zastavují rozvoj choroboplodných mikroorganism . Zmín ná rada slouží také k o ist jater od toxin .

22. a 23. den m sí ního cyklu

*Dnes za íná tvrtá fáze M síce, což znamená, že energie v organismu m ní sm r - od stažení k rozší ení. Jinými slovy e eno, jde o den vnit ní-
ho stresu. Prožijte ho tedy umírn n . Zvláš nedoporu ujeme sex. Místo volného toku je sexuální energie sev ena zvláštnostmi tohoto dne a lidský
organismus tudíž narušuje.*

Aktivují se **agresivní sklony** a náchylnost k p ejídání, pohlavnímu hazardérství a pomst . Nebudete-li si všímat svého chování a nálady, m -
žete si organismus vážn poškodit. Coby protiváha výše uvedeným ne estem poslouží smí ení, pokání, p st.

Je nesmírn d ležitý m nit mechanismus ú inku **pokání a smí ení** a také násilí a pomsty. K násilí a pomst nás tla í informa ní ohnisko v pol-
ní form života lov ka. Jeho „probuzení" znamená, že se zmocnilo cit , rozumu, pam ti i t la jedince. To všechno využívá k dosažení vlastního cíle - ni it, podmanit si, dosáhnout svého. A ted si položte otázku: „Pot ebuji tuto patologickou informaci, jež, stejn jako mafiánská skupina, ídí celou zemí?" Samoz ejm že nikoliv. Dokonce i když jsme nespravedlivostí nesmírn trp li, potrestání viníka našemu duchovnu nic nep ídá. Z stane takové, jakým bylo. Uspokojení cítí informa n -energetické ohnisko, ale ne my, ne naše duše. A práv tady, pochopíme-li mechanismus zmín ného jevu, když se kajeme a smí íme, ze svého organismu stíráme informaci hn vu, nenávisť a pomsty jako n co, co nám brání svobodn žít.

23. a 24. den m sí ního cyklu

Energie dnešního dne p ínáší chlípné choutky, jelikož v lidském organismu probouzí zvláštní síly P írody. Nesmíte je však p íliš zneužívat.

Využijte nastávající chvíle k posiln ní vlastního zdraví, ke zvýšení duchovní úrovn . Protože zmín ný den pat í Šivovi, patronovi jogín , sezná-

míme se s n jakým blahodárným aktem libovolné asány (jogistického cvičení).

Sou asány velice často **bolí v kříži**. K upevnění a ozdravení této části těla jogíni doporučují asány prostých, ale efektivních asán. Jedna z nich se jmenuje „Pas imotanasána“, což se překládá jako „póza s hlavou v kolenou“. Dělá se následovně .



Lehněte si na záda na podložku, ruce natáhněte za hlavu a pomalu, spontánně se nadechněte. Zadržte dech, napněte tělo, hlavu a hrudník pomalu zvedněte do sedu. Nyní pomalu, zvolna vydechněte a nakláňte se pořád dál,

až se dotknete kotníků a ještě lépe palce. Rukama se můžete přitáhnout tak, aby se tvář dotkla kolen, nohy ovšem nesmíte ohnout.

V této poloze lze setrvat 2 - 3 minuty. Pomalu, zlehka dýchejte a stále více a více se rukama přitahujte, což oblast kříže rozšíří. Následně se můžete vrátit do výchozí polohy, tedy do lehu na zádech. V takovém případě je vhodné asánu 3 - 6krát opakovat. Roztažení v křížích má vynikající vliv na „zásobování“ chrupavek a vaziva v této oblasti páteře, stimuluje ledviny, játra a slinivku břišní.

24. a 25. den měsíčního cyklu

Dnes se lze pustit do různých otestovaných metod zaměřených jak na fyzické, tak na polní formu života. Můžete se podrobit léčebné hladovce, pracovat nad zvýšením duchovna. Nespěchejte a za nic nespěchejte.

Budu pokračovat v popisu starobylých **klasifikací léčivých rostlin** a látek. Klasifikace z hlediska souladu:

1. části rostliny, shodné s lidskými orgány.

Kořen - základ života, analogický žaludku.

Kmen - odpovídá míše hřbetní.

Větve - odpovídají nervům.

Listy - je shodné s plícemi.

Květy - místo nadbytku sil (zde se nacházejí reprodukční orgány).

Chlorofyl - krev.

Šáva - odpovídá energii, proudící nervy a mýdla se v mozku impulsy, semena a další tkáně.

2. Rozložení kladné a záporné energie.

Vrchol rostliny je nabit kladně, kořen záporně, část rostliny blízko země má vyrovnávací vlastnosti (místo styku kladného a záporného náboje). Plod je nabit kladně a hlíza záporně, květní část kladně.

3. část rostliny a nemoci, jež se jí léčí.

Ko eny	- lé í choroby kostí
Kmen	- tká
V tve	- cévy a žíly
K ra	- k ži
Listí	- choroby „dutých orgán " (žaludku, žlu níku, tenkého a tlustého st eva, mo ového m chý e a varlat)
Kv ty	- smyslové orgány
Plody	- „pevné orgány" (srdce, plíce, játra, slezinu, ledviny)
<i>Pokra ování následuje.</i>	

25. a 26. den m sí ního cyklu

Dvacátý šestý den je v m sí ním cyklu považován za jeden z nejnebezpečnějších. Na jeho energii lidé reagují zbytečným shonem, bez přiměřených nadávajících, hodných výplýtvajících na bohapusté debaty. Z uvedených důvodů je daleko lepší se zdržet jakékoliv aktivity, chovat se rozumně a úsporně, co se emocionální oblasti týká.

Slovo „emoce" v překladu z latiny znamená „znepokojení", „citové pohnutí, vzrušení". Ve vědomí člověka nevyvolává obraz předmětů a jevu, nýbrž zážitek. Veškeré emoce lze rozdělit do dvou velkých kategorií - na stenické a astenické. **Stenické emoce** organismu zajišťují energii, tonizují nervovou soustavu, probouzejí skryté rezervy. **Astenické emoce** naopak potlačují aktivitu člověka, oslabují ho, zasévají pocit nedostatečnosti vlastní síly. Ke stenickým emocím se přidává radost, zlost, hnev, k astenickým smutek, znepokojení.

Emocionální stav, jenž trvá několik hodin, se nazývá nálada. Tak může být povznesená, klidná, mírná, nepokojná, smutná, potlačená atd. Nálada je vlastně svérázným citovým pozadím, jež závisí o tom, nakolik má člověk v rovnováze biologické a sociální potřeby.

26. a 27. den m sí ního cyklu

Jde o den příhodný pro poznání nejtajnějších v domostí, o den intuitivního prozření. Proto se dnešek hodí k tomu, abyste si sedli a zamysleli se nad problémem, jenž vás znepokojuje a originálně, přiměřeně vám to jen prospěje, jste ho vyřešili. Co se zdravotního plánu týká, je tento den z hlediska biorytmu velice vhodný pro očištění tlustého střeva.

A jaké je aktuální téma dne? Na čem závisí lidské zdraví? Zdraví jedince závisí:

- na karmu, kterou si „vypracoval" v předchozích životech,
- na karmu předků, jež na něm „zůstala viset" v okamžiku jeho narození,
- na kvalitě a množství myšlenek, jež se mu rojí v hlavě,
- na způsobu života, jenž vede,
- na stravě.

Má-li člověk zápornou karmu, je-li zatížen hříchy, pak to má logický vliv

na stavbu jeho těla, délku života a dává mu to specifickou schopnost jednat s odpovídajícími informacemi - energetickými proudy, jež jedince zatahují do té i oné životní situace. Karma působí na člověka „v šíř“ svou informací, jež také bude s příslušnými toky, vlekoucími jedince do různých situací, rezonovat.

Jinými slovy řečeno, dva výše popsané faktory mají vliv na to, jak se má rozvíjet lidský organismus (objeví-li se nějaké vady, vyvolané narušením programu rozvoje), co se kolem konkrétního člověka bude dít. Každý člověk, zatížený specifickou informací, na prostor a energetické proudy působí podle svého, a opačně - jde tudíž o „vzájemné působení“.

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z hlediska energie jde o velmi příznivý den. Budete mít tedy povznesenou náladu. Snažte se si ji nicméně nepokazit. Možná se vám budou zdát sny, jež vám povědí něco o tom, jací jste byli v minulých životech. Racionální stravování se ještě pokuste vylepšit pitím čerstvých šťáv.

Okurková šťáva je nejlepšími přírodním močopudným prostředkem. Okurky obsahují více než 40 % draslíku, 10 % sodíku, 7,5 % vápníku, 20 % fosforu a 7 % chlóru. Díky tomuto složení mají řadu cenných vlastností, zvláště ve spojení s mrkvovou, špenátovou a salátovou šťávou.

Vysoký obsah draslíku z okurek činí velice vzácný prostředek při zvýšeném a sníženém krevním tlaku. Okurková šťáva rovněž působí při onemocněních zubů a dásní. Kromě síry, obsažené ve zmíněné šťávě, nejenže působí na lámání nehtů a vypadávání vlasů, ale dokonce působí i k jejich zpevnění.

Okurková šťáva ve spojení s mrkvovou z organismu velice dobře odvádí kyselinu močovou, což má příznivý účinek při chorobách způsobených jejími nahromaděním (ukládání solí atd.) Jak vidíte, čerstvou okurkovou šťávou lze organismus úspěšně léčit i ozdravovat.

28. a 29. den měsíčního cyklu

V tento den, jenž působí novoluní, pozorujeme nejvyšší přílivy a odlivy, jež jsou pro zdraví krajně nepříznivé. Lidský organismus, skládající se z 50 -60 procent tekutin, na gravitační změny reaguje citlivě. Má-li jedinec navíc potíže s cévami, může ho stihnout neštětí. Dnes se raději zabývejte nějakou jednoduchou prací doma a v hospodářství. V žádném případě se nepouštějte do ničeho nového.

V zájmu obnovení energetické rovnováhy před spaním nohy ponořte do chladné vody, ovšem ne více jak na minutu. Poté je dle kladaňte a jděte spát. Dnes vám nedoporučíme nosit ozdoby z kostí a rohů. Abyste neměli potíže s cévami (aby se jejich stěny netrkaly, nezanášely se cholesterolem), musíte především změnit stravu.

Krevní soustava lov ka, hrub é eno, p edstavuje rozvodnou (rozd - lova i) soustavu. V závislosti na složení p e erpávané tekutiny pozorujeme odpovídající poškození. Nap íklad agresivní látky, rozpušt né v tekutin , mají na st ny „potrubí“ v tší vliv, lepkavé ho zanášejí, ucpávají.

Jestliže z tohoto p íkladu p ejdeme ke krevní soustav , pak zjistíme, že minerální látky, jež prošly termickým zpracováním (t eba vápník, obsa - žený v potravinách) se ukládají v pojivových tkáních st n cév, p i emž je tak poškozují, že jsou stále mén a mén elastické. Mazlavé látky typu škrob , bílkovin a zvlášt tuk , naši krev m ní v mazlavou tekutinu, jež jen obtíž - n prochází kapilárami. Jestliže takovou stravu jíme na noc, když t lesná teplota klesá, mazlavost krve se prudce zvyšuje, což vede k narušení kapi - lární krevního ob hu, p edevším v kon etinách - v rukou a nohách.

Mrznou-li vám ruce nebo nohy, pak jde zjevn o uvedený fenomén narušení cév v d sledku špatného stravování. **Je na ase postarat se o své zdraví, jinak bude pozd .**

29., 30. a 1. den m sí ního cyklu

Jde o den tv r ích nápad . Rad ji nic neza ínejte. Mnohem lepší je se d kladn zamyslet a vypracovat si plán inností s jasným cílem. Snažte se vyhnat negativní myšlenky, t te si vizualiza n -autosugestívne za iká - vání zam ená na zdraví, mládí, dlouhov kost apod. N kolik minut si sami pro sebe od íkávejte všechny urážky a starosti a také odpus te nep átel m - o istí to vaše v domí.

Ozdravná doporu ení jsou dnes spojena s aktivitou mozku a lícní ásti hlavy. Mysl pracuje velice dob e, nesmíte ji však nadm rn zat žovat. Nejezte potraviny stimulující práci myšlenkového aparátu: ostré, horké, nepijte alkohol.

Jestliže, v d sledku dosažení vrcholu aktivity, dojde k n jaké poruše, pak v následujících dnech, kdy je innost mozku nižší, je obtížné se dát dohromady. Dostanete se do stavu vleklé deprese.

Gravita ní síly, jež m ly vliv na zv tšení p ílivové vlny, se za aly zklid o - vat. To znamená, že organismus p echází od rozší ení ke stažení, vnit ní orgány „se zpev ují“. Dnešek je nebezpe ný z hlediska tvorby kamen ve vnit ních orgánech. Zvlášt to pozorujeme tehdy, když v organismu do - chází k narušení rovnováhy mezi elektromagnetickou energií (rozši ující) a gravita ní (stahující). Narušit zmín nou rovnováhu m že duševní a fyzic - ké p etížení, nadm rné požívání va ených pokrm (tepelné zpracování narušuje elektrický náboj rostlinných produkt), p ílišné ochlazení. Požívání stravy bohaté na elektrické náboje, p íjem p írodních vod - erstvých š áv, **erstvých zeleninových salát , magnetizované vody a tekutých kaší - lehká fyzická zát ž v podob procházek, v uvedený den pomohou likvido - vat následky „stažení“ a odvrátí možnost tvorby kamen .**

Kv ten

1. a 2. den m sí ního cyklu

Dnes se rozhodn neroz ilujte a neznepokojujte. Žádoucí je ud lat „Šank Prakšalánu". Následn si m žete otestovat potraviny: klidn sedte a v duchu si vybavujte potraviny, jež jíte. Pokud se p i vzpomínce na ur itý produkt objeví nep íjemné pocity, sv d í o skute nosti, že daný produkt pro vás v uvedený den není vhodný. V tento jarní as buďte št d í a p ív tiví.

Nyní si n co ekneme **o p ív tivosti**. Co nám vlastn dává? Je-li lov k št drý a p ív tivý, je to d kaz, že v jeho v domí absentují patologické informace („ulity"), jež blokují, znehodnocují p irozený energetický tok v organismu.

Když nap íklad lov k není zrovna p ív tivý a naopak je nastražený, je v jeho v domí informace, jež do innosti uvádí rozum, pam , myšlenkové et zce, analyzující, jak postupovat p i setkání s neznámým jedincem, probírající nejz zn jší situace, vytvá ející modely chování apod. Z energetického hlediska v našem v domí existuje ur itý byrokratický aparát, jenž se „živí" na úkor energie organismu a jeho energetické proudy ídí zvrácen . Máme to zapot ebí? Ne!

Jestliže si ted vzpomeneme na **duchovn vysp lé lidi**: Serafina Sarovského, Porfirije Ivanova a na mnoho dalších, pak si uv domíme, že všichni do jednoho se vyzna ují otev eností a p ív tivostí. N co jako „zadní rozum" u nich nepozorujeme. Lidská št drost sv d í o ohromných možnostech, o tom, že jedinec je pohroužen do nep edstaviteln bohatých prostorových vrstev a d lí se oním nevy erpatelným bohatstvím VELIKÉHO a MILUJÍCÍHO, jež je ur eno všem, avšak n kte í sami sebe omezili ned v rou, lakotou, nevírou.

2. a 3. den m sí ního cyklu

Jde o den nátlaku a agrese. Nepoušt jte se do hádek, jež mohou vyústit do rva ky. Rad ji se up ímn veselte.

Ted si objasníme, **jak „diagnostikovat" potraviny a vaše okolí**. Aby rozbor byl úsp šný, je nezbytné si ráno zvracením vy ístit žaludek. D lá se to následovn : vypijte naráz 1 litr teplé, mírn osolené vody (Ize do ní p idat trochu citrónové šť ávy). Hned vyvolejte zvracení - hrtan lechtáte dv ma prsty. Voda, jež z vás v d sledku zvracení vyjde, m že obsahovat hodn hleny. Je to d kaz, že jste zaneseni hleny, jež se vytvo ily v d sledku špatné a asov nevhodné stravy.

- Potom si sedn te, uklidn te se a v duchu si p edstavte potraviny, jimiž se b žn živíte. Pokud se vám p i vzpomínce na ur itý produkt ud lá špatn , znamená to, že pro vás z informa n -energetického hlediska není vhodný, že ve vás vytvá í hlenovité nánosy.

- Když si otestujete potraviny, m žete si v duchu vybavit své kontakty s tím i oním lov kem z vašeho okolí. Jestliže se vám v souvislosti s n - kým bude chtít zvracet nebo budete mít jiný nep íjemný pocit, sv d í to o tom, že informa ní podstata daného jedince se k vaší v bec nehodí. Postarejte se, abyste s takovým lov kem do styku p icházeli co možná nejmén .

3. a 4. den m sí ního cyklu

Dnešek rad ji prožijte v ústraní a snažte se nep íjímat ukvapená rozhodnutí. Nejd íve si všechno pe liv promyslete. Dnes vám nedoporu ujeme trhat kv tiny. Prosp je vám procházka parkem, lesem. P itom m žete dýchat podle metody Suvorina.

„Rytmické dýchání pokaždé spojuj s **ch zí na erstvém vzduchu**. Nemáte-li as, pak se držte následujícího pravidla - nikdy se neukládejte ke spánku, aniž byste se neprocházeli na erstvém vzduchu, za každého po así 6 kilometr . V p ípad , že vás hodinová procházka p íliš zm že, nesp chejte, za n te s p lhodinovou a postupn ji prodlužujte. I p lhodina rytmického dýchání ráno a také ve er vás omyje kyslíkem a magnetismem - p esn ji celý váš organismus. Rytmus dýchání je vždy v souladu s rytmem ch ze, což se výrazn odráží na hloubce a lehkosti dýchání.

Pravidlo 1: Ústa m jte pevn zav ená, dýchejte nosem. Vzduch tak siln naráží na sliznici dutiny nosní a ta z n ho chamtiv vysává magnetismus, jenž je v n m obsažen a jenž pot ebují p edevším vaše nervy. Musíte v d t, že sliznice dutiny nosní má také zvláštní schopnost ze vzduchu p íjímat magnetismus.

Pravidlo 2: Klí ní kosti podle možnosti držte vysoko (na hrudníku pod krkem), jako byste je nesli p ed sebou na podnose. To vám bez dalšího úsilí zajistí dv d ležitě podmínky úsp chu:

- 1) hlavu budete mít pokaždé vysoko, páte se sama nap ímí a hrudník se „otev e" hlubokému dýchání
- 2) budete dýchat vrchní ástí plic, p í emž i spodní se bude ventilovat do hloubky."

4. a 5. den m sí ního cyklu

Pátý den m sí ního cyklu se strava pln m ní v tkán . Dnes tedy m žete jíst všechno, na co máte chu . Jezte však výlu n p írodní jídla. Jestliže máte chu na n co um lého, znamená to, že máte narušeny b žné chu ové zvyky. Jezte jen p írodní produkty, avšak nep ejídejte se. Lidé na vyšší duchovní úrovni se vydají na trh, aby si koupili potraviny, jež mají rádi. Jedí potraviny všech chu ových odstín , jejich energií se sytí harmonicky. Dnes v žádném p ípad nesmíte držet hladovku!

Budu pokračovat v popisu rytmického dýchání podle Suvorina.

„Rytmus dýchání musí odpovídat síle a objemu plic a hrudníku. Ten se

ur uje takto: hlavu držte vysoko a t lo vzp ímen , krá ejte klidn a voln , p i emž v duchu po ítejte kroky (po párech), tedy každou pravou a každou levou nohu, po šesti následovn : 1, 2, 3, 4, 5, 6 atd. Když po ítáte první 3 páry krok , lehce a zhluboka se nadechujte a když odpo ítáváte druhou „šestku“, vydechujte. P echod od nádechu k výdechu musí být plynulý, volný, nesmíte zdržovat dech. Dýchejte nosem.

Je-li pro vás po ítání po šestkách obtížné, zvolte si ty ky nebo osmi ky. Používejte je však tak, aby vás p l hodinová ani hodinová procházka neunavila. Únavu, zvláš na za átku, si formáln zakažte. Plicní tká je jemná, lze ji snadno vysílit p íliš hlubokým nebo p íliš astým nadechováním.

Slabý lov k s vy erpanými nervy už po prvních dvou ve erních procházkách bude mít p i ranním vstávání zcela jiné pocity: slabost a malátnost nahradí bodrost a síla. Opakuji - zpo átku, v d sledku p i rozeného povzbuzení (než si na n j zvyknete), možná nebudete spát rovnom rn .

5. a 6. den m sí ního cyklu

Tento den se blíží k první tvrtin M síce, v níž se organismus výrazn stahuje. Z toho d vodu vydatn ji pohlcuje energii a stravu. Zabývejte se r z-nými dechovými cviky, zam enými na ovládnutí energie a CO₂-

Již d íve jsme zmínili cvi ení p ispívající k hromad ní CO₂ v organismu. Díky tomu se tkán sytí kyslíkem, stoupá aktivita ferment , sílí energetické procesy probíhající v organismu. Výsledkem je, že v t le nemocného jedince se za ínají spoušt t uzdravující pochody, jež se projevují ve form krizí.

- Jde o zjevné zhoršení choroby, zvýšení teploty, vyl oování rozmanitých nános (hlenu z plic a nosohltanu, na t le se objevují vyrážky apod.). P edevším chronicky postižení jedinci na to musejí být p ipraveni. Vždy všechny vyjmenované jevy sv d í o tom, že organismus, jenž se nasytíl energií, ze sebe za al vytla ovat chorobné prvky.
- Abyste tento p irozený proces nep erušili, neužívejte žádné léky, zvlášť snižující teplotu a tlumící bolest. Nemoc totiž „zahán jí“ zp t.
- P i vyšší teplot rad ji t lo omývejte chladnou vodou, p íkládejte studené obklady. V dob silné o istné krize 3 až 4 dny hladov jte. P etrp ní velkých bolestí organismu v boji s nimi umožní vypracovat si vlastní lé ívé látky, uvést do innosti skryté rezervy.
- Uv dom lé trp ní nep íjemností a bolestí ni í na úrovni polní formy života „patologické ulity“ netrp livosti apod., jež jsou prvotní p í inou jakékoliv nemoci. Z uvedeného tudíž plyne, že silou v le v sob hubíte semena polní patologie, stáváte se ist jšími a zdrav jšími. Jelikož organismus p ítom p irozen pohlcuje obrovské množství energie, doporu ujeme vám použít metody zam ené na jeho omlazení.

6. a 7. den m sí ního cyklu

Zmín ný den p edchází p echodu první tvrtiny M síce, po emž organismus zaznamenává silné stažení. Jde o chvíli p íhodnou pro ásány, v nichž

se používají ruce. Nejmén vhodný je pro trhání zub . Za žádných okolností nesmíte lhát. Den je jako stvořený pro modlitby a vizualiza n -autosugestivně za ikávání.

Jelikož je práv aktivní srdce a tenké stěvy, je žádoucí tyto orgány upevnit libovolnými dostupnými prostředky, zvláště jsou-li nemocné nebo oslabené. Jedním z vynikajících prostředků, přispívajících k jejich vyléčení, jsou vizualiza n -autosugestivně za ikávání. Níže uvedené si 72 dnů od ikávejte ráno a večer.

Vizualiza n -autosugestivně za ikávání, zaměřené na **ozdravení srdce**. „Mé srdce je absolutně zdravé. Skutečně je naprosto zdravé. Mladá, energická krev mého srdce omývá, aby bylo čistě, čistě, stále lépe a lépe ho sytí. Vinná mladá energie nepřetržitě omlazuje mé srdce. Vinná mladá životodárná krev má na mé srdce omlazující vliv. Obrovská Síla Kosmu, jež mi darovala život, mé srdce činí mladistvě zdravým, mladistvě silným, mladistvě mohutným. Všechny systémy organismu pracují s mladickou udatností, s ohromnou silou, zaměřenou na absolutní uzdravení mého srdce. S každým okamžikem se srdce-duše stává energicky mladým. Velká a nekonečná je síla srdce. Mé srdce pulzuje nově zrozeným mladým životem. Pracuje jako hodinky, bez chyb. Každým okamžikem se do mého srdce vlévá poáť ní svježost mládí, síla, dlouhověkost. Obnovuje se ona poáť ní mladická síla, pevnost a ohebnost mého srdce ního svalu. Mladé, zdravé srdce je elastické a pružné. Celé srdce je zahlceno Božskou světelnou silou. Mé srdce je absolutně zdravé, naplněné nekonečnou energií a silou. Takové bude dnes, zítra, poáťd.“

Zmíněné za ikávání lze předčítat, ale také si ho můžete nahrát na magnetofon a mnohokrát za sebou poslouchat, přičemž si ho bude pro sebe opakovat a současně si představovat obraz mladého, energického, neuvěřitelného srdce.

7. a 8. den měsíčního cyklu

V souladu se starobylými názory je osmý měsíc den dnem pokání a odpuštění hříchů. Dnes můžete začít s hladovkou. Žaludek pracuje dobře, je inorodý a snadno se léčí.

V dubnu a květnu si připravujeme následující léčivé byliny: bříza - listy, pupeny, hloh - květy, plody, brusinka - listy, dub - kůra, kopřiva dvoudomá - listy, kalina - kůra, ešetlák - kůra, lopuch - kořeny, andělíka - kořeny, podběl obecný - květy, listy, pampeliška - kořeny, celá léčivka, rybíz černý - listy, borovice - jehličky, pupeny, topol černý - pupeny, křen - kořeny, stěma - květy, plody.

8. a 9. den měsíčního cyklu

Devátý měsíc den je prvním dnem po přechodu Měsíce takzvaného „bodů nejvyššího stažení“. Je velice nebezpečný pro jedince, kteří nemají příliš

*elastické cévy. Nemusejí totiž p echod od stahu k rozší ení vydržet. V uvede-
ný den se zhusta trhají cévy a vypukají s tím spojené choroby. Pokud cvi í-
te asány a je vám více než 40 let, vyvarujte se dnes cvik s p evrácenými
pózami. P i práci na chat , na zahrádce, zvlášt když pálí slunce, nebudte
p íliš horliví.*

*V souvislosti s m sí ním cyklem je devátý den považován za den satana.
Jedinec se lehce m že zmýlit, být k n emu zlákan, otráven. asto se mu
zdají mu ívé a hr zné sny, jimž však nesmí v ít.*

Pocit **tlaku** na **hrudníku** je d kazem, že se v polní form života nahro-
madilo velké množství záporných informací. Zbavit se jich lze tak,
že vy ístíte své myšlenky, úmysly. M žete k tomu využít cyklické dýchání.

Prosp je vám, když práv dnes odpustíte lov ku, jenž vás urazil. Uráž-
ka - to je zvlášt ní informa n -energetická struktura um lého p vodu v ob-
lasti polní formy života. Aby mohla neustále existovat, pot ebuje soustavné
„p íkrmování“. V opa ném p ípad na jedince zapomene. „Potrava“ pro její
bytí pochází z celkové energie organismu. V d sledku toho organismus,
orgány, soustavy, funkce poci ují její nedostatek, jenž logicky brzdí jejich
normální fungování. Navíc „ulita“ urážky, která se usadila v hrudníku,
brání správnému pr chodu energie. To vše vede k poklesu vaší vitality,
k celkovému oslabení. Pokud lov ku, který vás urazil prominete, pak se
od této informa n -energetické zát že osvobodíte. **Tak tedy** odpoušt jte,
není te sv j organismus.

9. a 10. den m sí ního cyklu

*Desátý m sí ní den radíme provést detailní rozbor vašeho života,
života vašich blízkých, abyste pochopili, jaká karma vás pronásleduje a jak
se jí nejlépe zbavíte. Jedním z nejlepších krok vedoucích k jejímu vylepše-
ní, je upevn ní rodiny. Dnes vám doporu ujeme zahájit jakoukoliv stavbu.*

*Odpo í te si od starostí a práce, setrvejte v rodinném kruhu. Jestliže jste
pozorn etli bibli, pak jist víte, že se v ní píše: „Šest dní v týdnu pracujte
a jeden zasv te Mn .“ Jde o nesmírn cennou a d ležitou informaci, kterou
však musíte správn í interpretovat.*

Nikdo ur ít nepochybuje, že sou asný lov k musí v tší ást týdne prac-
covat, aby si zajistil existenci. **Ale jak den zasv ít Jemu**, Tomu, který nás
stvo íl a podporuje nás? N kte í lidé tvrdí, že v ten den prost nesmíte prac-
covat, zeje to h ích a bašta! Chyba lávky! Zasv ít den Hospodinovi, Veliké-
mu a Milujícímu, Kosmickému Rozumu znamená v duchu a citov se spojit
s Pramenem uvnit nás, s Pramenem, který nás podporuje, krmí, ochra u-
je. Jde **o den modliteb**, díkuvzdání, vyjvení oddanosti Jemu a nekone ného
vd ku za nesmírné blaho, jehož se nám dostalo - za život.

S po átkem uvedeného dne se tedy naladte na vlnu blaženosti a lásky,
rozdávání radosti. Rozeberte skutky, jichž jste se b hem týdne dopustili,
kajte se p ed Ním. Taková analýza vám pom že stát se íst jšími, odhodit,

zni it ást karmického b emene, p esn ji vašeho a vašich p edk . Práv desátý m sí ní den se k takové práci hodí nejlépe.

10. a 11. den m sí ního cyklu

*Jedenáctý m sí ní den se pojí se základní energií lidské existence, jež se nazývá Kundalini. Je považován ze nejsiln jší den m sí ního cyklu. Jde o jeden z prvních dn „ekadaši“, kdy velice lehce vydržíme hladovku. Je tudíž vhodný k jejímu zahájení, a už 24 nebo 36 hodinové. Dnes rozhodn nepracujte s eznými nástroji. P i pln ní jakékoliv práce je nezbytná opatrnost a pozornost. Nesmíte utíkat od rozd laného díla, musíte jej dovést do zdárného konce. Zajímavá rada - **dokon ete každou práci, kterou, jste za ali!***

Základem zmín ného doporu ení je pozoruhodný a d ležitý fenomén: as a události neplynou z minulosti skrze sou asnost do budoucnosti, nýbrž opa - n . **as** jakoby se na nás valil, p i emž na konci této cesty, ve ty rozm rném prostoru, je smrt - tunel, p echod do jiného prostoru, p esn ji do jeho další úrovn . Z toho tedy plyne, že události jsou spojeny do jakéhosi et zce a my po n m „kloužeme“. Jestliže et z p ethneme, pak naše budoucnost z naší vyježd né koleje p echází na „bezcestí“ a nese nás „po hrbolech života“.

V souvislosti s tím lze pozorovat i další zvláštnost: **pokud se nám v život neda í**, t ebaže se chováme tak, jak máme, musíme se zachovat následujícím zp sobem - **p ethnout** et z událostí sm ujících z budoucnosti a „p ejít na jinou kolej“. V našem bytí existují „st žejní“ dny. Nap íklad den narození (ovšem ne každý). Tehdy m žete uvedený p echod podniknout. P edpokladem je, že své narozeniny prožijete daleko od rod - ných míst a se zcela jinými lidmi. Osobn jsem to ud lal v pravý as.

11. a 12. den m sí ního cyklu

Jde o den milosrdenství a spoluú asti. Prosp šné je rozdávání dárku, milodar , tím spíše, když n kdo natahuje ruku a prosí. Dnes se na nikoho nezlobte. Žádoucí je pronášet vizualiza n -autosugestívne za ikávání, modlitby. Dnes se totiž vyzna ují velkou silou a zaru en se vyplní. Zvlášť prosíte-li up ímn a nezišt .

12. a 13. den m sí ního cyklu

Uvedu zajímavou radu za íkáva , týkající se **vylé ení t žké choroby za pomoci modliteb**.

- Nemocný musí sejmout veškeré šperky a ozdoby, hodinky a jedinec, jenž chce postiženému skute n pomoci, se postaví proti n mu, t íkrát se pok ížuje (aby informa ní ást nemoci nep ešla na n ho) a následn pacienta t íkrát p ežehná.
- Na temeno mu položí nevelký bílý ubrousek, musí být zaru en nový.

Prstem pravé ruky (ukazovákem nebo prost edníkem) t ikrát „obejde“ hlavu nemocného, p i emž za íná od st edu ela a jde ve sm ru hodinových ru í ek, jakoby po linii základu epice.

- Všechny prsty levé ruky položí na ubrousek na temeni, pravou rukou nemocného zep edu 3krát k ižuje a šeptem pronáší modlitby (dobré je, umí-li je zpam ti). Levá ruka je po ád ve výše popsané poloze, jelikož je vlastn jakýmsi vodi em energie, p icházející z Kosmu.

Nejd íve pronáší modlitbu Duchu svatému:

„Care nebeský, ut šiteli duší našich, p ijd a vejdi do nás, zbav nás všeli-jaké mizerije a spas, ó Bože, duše naše.“

Poté se modlí and lský pozdrav Bohorodi ce:

„Bohorodi ko, Panno, raduj se! Blahoslavená Marie, B h s Tebou. Blahoslavená v ženách, blahoslaven bud plod Tv j, jenž si k naší spáse zrodila.“

Následn nahlas t ikrát proneste:

„Z íkám se (jméno) (název choroby), duši svou chci zachránit. Otev ela jsem rakev a ty, Hospodine, ho vylé i (ji), slovy Božskými.“

Pokra ování následuje.

13. a 14. den m sí ního cyklu

Dnes se v lidském organismu aktivují ob hové procesy: p edevším energetické, ale také krevní a peristaltika st ev. Nastala vhodná chvíle pro osvojování si poznatk , pro setkání s lidmi, pro práci nad vlastní karmou.

Ur it si dnes upe te chléb z naklí ených semen. Jíst m žete co hrdlo rá í, p edevším lidé s konstitucí „Vitr“. Energie dnešního dne je taková, že do vašeho organismu m že vnést nesoulad, budete-li pojídat sladké i ho ké pokrmy. Snažte se tedy vyhnout strav s uvedenými chut mi. V tento sváte ní den by nebylo špatné si s n kým popovídat o jídlech, jež dáte na st l, p i emž tím zd razníte význam dne.

Hlavním pokrmem slavnostního stolu je samoz ejm salát. M že obsahovat n kolik druh zeleniny, jež se práv v tomto ase objevily.

Salát z mladého š ovíku: Vezmete 3 hrsti mladého š ovíku a nakrájíte je i s lodyhami. Roztlu te 10 - 12 eckých o ech a zalijte je medem. Lidé se stavbou t la „Vitr“ mohou k o ech m a medu podle chuti ješt p idat rostlinný olej. Vše promícháte a servírujete.

Salát z edkvi ek: Do misky st ední velikosti nakrájete edkvi ky. P ipravte si majonézu. K edkvi ce se však nesmí dávat sladká, jelikož s ní, co se chuti tý e, nebude ladit. Musí být neutrální nebo mírn zm k ovat chu edkvi ek. K tomu se výborn hodí smetana (nebo rostlinný olej) a mleté ecké o echy. Salát lze dochutit ko ením, cibulí, esnekem, koprem, petrželovou natí.

D ležitě upozorn ní: majonéza s o echy se p ipravuje **bud** se smetanou nebo s olejem. Míchat je není žádoucí.

Tak tedy na st ední misku nakrájených edkvi ek doporu ujeme

50 - 100 g smetany a asi 5 - 6 polévkových lžic mletých o ech . P ípadn 50 g oleje a stejné množství o ech , jako v první variant .

14. a 15. den m sí ního cyklu

V nastalý den je vhodné za ínat novou práci, zvlášt d ležitou. Pustíte-li se do ní práv ted, ur ít skon í dob e. Lidé s konstitucí „Hlenu“ se mohou podrobit suché hladovce. Jedinci s konstitucí „Žlu “ a „Vítr“ dají p ednost jakékoliv fyzické práci. Prosp je jim.

U n kterých lidí energie dne vyvolává bezd vodný smutek, lítost a žal. Neberte si to p íliš k srdci, vždy zítra nastane nový den, s novou energií a život bude zase nádherný. Sen, jenž se vám zdál v noci na patnáctý m sí ní den je v štecký - ú inkuje v pr b hu m síce.

Budu pokračovat v popisu rad zam ených na vylé ení závažných chorob za pomoci **modlitby**.

T íkrát nahlas proneste:

„Hospodine, otev í duši a já spasím lov ka p ed (název nemoci). Hospodine, otevírám sto vrat. Mrtvé duše, odejd te odtud co nejrychleji. Zp ístupnil jsem vám cestu, abych se mohl radovat ze života a ze svého osudu.“

Pak nemocný nahlas pronáší modlitbu v novanou Pánovi:

„Pane Bože, zbav m (jméno) nemoci a utrpení, které mi (jí) nedovolují žít bohabojným životem. Bože, p íved k rozumu (jméno) a obra ho (ji) k Sob , spas jeho (její) duši. Zbav ho (ji) utrpení, vyved ho na cestu pravdy, aby dodržel Tvá p íkázání. Duše (jméno), obracím se k Tob ve jménu Hospodina, aby ses vzpamatovala, procitla, sejmula okovy, jež t dusí. Otev í o í, pohled na špínu v dom tvém, vyme ji, ucpi díry, vyhlad vrásky, vyjmi h e bíky, špendlíky a odstra další neobd laná místa. Sv j ístý d m zapl sama sebou. Ó Bože, zaže ne ístého, vyže ho z duše (jméno) a napoj ho lé ívým lektvarem Božím.“

Pak nemocný nahlas pronáší modlitbu k nejsv t jší Pann Marii:

„Nejsv t jší Panno Marie, krá íš po zemi, pomáháš lidem, pomoz (jméno) zbavit ji (název nemoci). Víš p ece, že t í kameny ležící ve t ech mo ích, se nemohou ocitnout v jednom mo í a nemohou ležet vedle sebe. U í , aby všechny choroby odešly z domu (jméno) a nemohly se už vrátit, stejn jako se t í kameny ze t í mo í nemohou spojit a ležet vedle sebe. Nejsv - t jší Panno, víš, že choroby na mrtvolách umírají. U í , aby nemoc v (jméno) um ela a (jméno) zdravá (zdravý) z stala a žila a z osudu svého se radovala.“

Po této modlitb je nezbytné se obrátit na syna Božího, Ježíše Krista, p í emž opakujte totéž, co v p edchozí modlitb . Potom stejná slova pronášejte s dalším svatým. Lze se modlit ke každému zvláš , **ale také k n kolika najednou**.

Jedinec, jenž s nemocným soucítí, nahlas pokračuje: „Vy íst ný d m (jméno), zbavený choroby a Hospodinem napln ný ístým lektvarem, zavírám

obrovskou litinovou taškou a zamykám na sedm západ . Klíč házím do moře, aby ho nikdo nenašel, aby taškou žádná choroba neprošla."

Závěr následuje.

15. a 16. den měsíčního cyklu

Do chodu se uvádí patologické smyslové „zátky“. Lovka to táhne, a je cena jakákoliv, uspokojit nastalé potřeby. Je třeba se umět krotit, být ukázněný, omezit sám sebe.

Dnes je dobré jíst bobovité kultury. Janizují (aktivují) organismus. Naopak jinská strava (vysilující) - šávy, ovoce - se na vašem dnešním jídelníku nesmí objevit. Co se týče chuťových vjemů, dejte přednost ostré, tuhé a hořké stravě před sladkou, vodnatou a chladnou.

16. a 17. den měsíčního cyklu

Zabývejte se libovolnými fyzickými cviky. Ovšem ne pohlavním stykem. Nejezte houby a živočišnou stravu (kromě ryb). Jde o den obnovy krve. Je tedy žádoucí jíst potraviny obsahující železo.

Zachovejte si vnitřní klid - to je dnes hlavní! Navíc vám pro dnešek doporučujeme vytvořit si myšlenkový obraz zdravého organismu nebo orgánu. Budete-li postupovat právě zmíněným způsobem, můžete si organismus ozdravit.

Zakonným popisem rad zaměřených na vyléčení závažných nemocí pomocí modliteb.

„Klíč, sklizeň a tisk kruhy ti házím, utrpení. Amen.“ Lovka, který nemocnému pomáhá, ho několikrát přezehná a několikrát si odplivne přes levé rameno. Potom šeptá „Ot enáš“.

Nakonec zase několikrát pacienta přezehná a donutí ho sejmout ubrousek. Říká mu, že ho má namočit ve svíceně nebo zaříkávané vodě. Pak se musí svléknout do nahého a od hlavy po paty se jím utírat. Poté se opět oblékne a mokřý ubrousek v pravé ruce mlčky vynese z domu. Když dojde na křeslo, postaví se na něj, několikrát se ve směru hodinových ručiček se zavřenýma očima obrátí, zastaví se a ubrousek přehodí přes levé rameno a zařeká se slovy: „Chorobo, odejdi a nikdy se nevracej. Klíč, žně a tisk kruhy ti dávám.“

Pak, mlčky, aniž by s kýmkoliv promluvil, aniž by se ohlížel, jde domů. Mluvit může teprve když překročí práh svého bydlíště.

17. a 18. den měsíčního cyklu

Sedmnáctý měsíc je dnem inorodnosti ženské energie. V Indii mu říkají Sakti. Jde o den klíče, plodnosti, nejvyšší radosti. Muž mu velice prospěje, když se dnes u žen „nabíjí“. Musejí převládat pocity vděku a lásky a k ženě.

Ženy, p epln né zmín nou energií, se ji v podob lásky a n hy snaží muž m p edat. Jestliže se jim to neda í, sv d í to o energetické stagnaci v oblasti pohlavních orgán , což se asem m že zm nit v nep íjemné onemocn ní.

*Dnešní den prožijte vesele a trochu „šílen ". Jeden druhému íkejte bláz-
nivá sl vka, vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží, u iní z vás jeden
celek. Manželství, uzavíraná tento den, budou dlouhou dobu spo ívat
na lásce a souladu.*

18. den m sí ního cyklu

*Dnes je energie organismu snížena, což se projevuje pomalostí a pasivi-
tou. V souvislosti s tím lov k velice snadno podléhá smyslovým požitk m,
jež hubí jeho zdraví - p ejídá se, opíjí a kou í. Abychom energii pasivity
mohli vyhnat, musíme se vydatn zpotit v parní lázni a d kladn se umýt.
Energii dob e pozvedne masáž nebo natírání t la zah átou urinou (mo í).*

Získáme ji tak, že oby ejnou urinou va íme, až získáme 1/4 p vodního ob-
jemu. Nap íklad vezmeme 400 g uriny, nalijeme ji do smaltovaného hrnce,
postavíme na sporák, p ívedeme do varu a va íme tak dlouho, až z stane
pouhých 100 g. Práv to bude pa ená urina neboli „mo opud".

Urinou si natíráte celé t lo. Soli, jež jsou v ní obsaženy, jsou vynikajícím
vodi em volných elektron , jež se nacházejí ve vzduchu kolem nás. Lidské
t lo je jejich spot ebitelem, jeho akupunkturní soustava je „rozhání" do ka-
nál , což má za následek zvýšení jejich kinetické energie. „Rozehnané"
elektrony, v souladu s biorytmickou aktivitou orgán , sm ují tam, kde je
zvýšená fermenta ní aktivita - do jater, ledvin, žaludku atd. Tím se snadno
stimuluje energetická aktivita organismu.

Pro za átek doporu ujeme masáž chodidel a rukou - abyste to se
stimulací nep ehnali.

18. a 19. den m sí ního cyklu

*Energii devatenáctého m sí ního dne lidský organismus snáší velmi špat-
n . Dnes je vhodné ístit polní formu života za pomoci již d íve popsaných
metod. Podívejte se do plamene sví ky, obejd te s ní míst-nost nebo celý
d m. Je také dobré kadidlem vykou it všechny místnosti.*

A ted budeme pokračovat v debat o tom, **jak sebe a svou rodinu uchrá-
nit** p ed nejr zn jšími druhy pohrom a uhranutí.

O Jestliže jste p ed prahem vašeho bytu uvid li rozsypanou zeminu, s l ne-
bo semena (m žete jít rovn ž o mince, slupky ze semínek a jáhly), t íkrát
toto místo ve sm ru hodinových ru í ek obejd te, t íkrát ho p ek ížujte
a potom to, co je na zemi rozsypané, seberte na novin (nebete to však do
ruky), odneste co nejdál od domu a spalte. Jakmile všechno za ne ho et,
modlete se Ot enáš a ekn te: „Odkud jsi p íšlo, tam se vra , kdo t stvo-
il, a si t vezme zp t."

OSpat íte-li, že z vašich dve í tr í h ebík nebo jehla, kterou tam n kdo zapíchl, jde také o formu uhranutí. P edm t omotejte hadrem, vy táhn te, odnešte pry , daleko od místa, kde žijete a tam ho spalte a následn zakopejte.

19. a 20. den m sí ního cyklu

Dnes je vhodné hladov t, abyste duchovn proz eli. Krajn nežádoucí je jíst masitou stravu, namáhat zrak p i složité práci. Nechejte o i odpo inout. Zabývejte se n ím v dom , as v nujte své rodin . Velice prosp šné je íst si v rodinném kruhu náboženské a poznávací texty. To vás sblížíuje, vychovává a vzd lává - tedy všechny leny rodiny.

Budu pokračovat ve vyprávění o staré v d zam ené na lé ení a sebezdokonalování - **o urinoterapii**.

Zjistilo se, že je obrovský rozdíl mezi urinou ranní, denní a ve erní. Nap íklad od 3 do 15 hodin v našem organismu pozorujeme tzv. kyselou fázi a od 15 do 3 hodin zásaditou. Použijeme-li první mo , musíme v d t, že nejlépe p íspívá k hojení ran, splasknutí otok , normalizuje vnit ní prostředí organismu, jež „uhnulo" na zásaditou stranu. Proto p i výše uvedených poruchách doporu ujeme použít tento druh uriny.

Ranní mo je nasycena hormony. Dv hodiny p ed probuzením se aktivuje hypotalamus, hypofýza a následn ostatní žlázy. Nap íklad „špi ku" sekrece glukokortikoid nadledvinkami, aktivitu štítné žlázy a slinivky b íšní pozorujeme v ranních hodinách. Práv proto je tato urina nejprosp šn jší. Zvláš vhodná je pro lé bu ženských chorob (používat vnit n a vkládat tampony) - zbavuje bolesti a lépe hojí poran nu sliznici ženských pohlavních orgán .

20. a 21. den m sí ního cyklu

Jde o den inorodosti organismu, projevu tv r ích schopností. Z sta te v místech, kde se schází spole nost. Hodláte-li zm nit zam stnání, u i te tak práv dnes. Doporu ujeme zpev ující a vodní procedury, procházky a b h na erstvém vzduchu. Nep et žijte játra, pijte hodn š áv. Všechny výše uvedené zp soby posílí váš krvetvorný systém, jenž je práv dnes aktivní.

Takzvané **zpev ující procedury** mají, krom íst fyziologického p sobení, velký vliv také na náš duchovní rozvoj. Nap íklad Porfirij Korn jeví Ivanov zpev ující tréninky využíval k vylepšování svých duchovních kvalit - trp livosti, avšak nikoliv oby ejné, nýbrž uv dom lé. Tvrdil, že lidstvo zavrhl všechny špatné p írodní podmínky a zam ílo se na dobré a p íjemné. V d sledku toho tato jednostrannost oslabila volní kvality, takže z energetického hlediska se lov k p ed informa n -energetickou agresí r zných **nemocí stal bezbranným**.

Tak t eba lov k **onemocn l**. Co u íní jako první? Jde k léka í, aby ho lé-

il. Sám v boji se svým neduhem zaujímá pasivní, vy kávací pozici. Ivanov doporu oval postupovat opa n - vyhnat nemoc z t la uv dom lou trp livostí. Proto doporu oval jednou týdn , vždy v sobotu, nep ijímat stravu. íkával: „Když všichni jedí, veselí se, ty trp. To mnohonásobn zvýší tvou v li. Jestliže hlad zaspíš, pak ti v souvislosti s trp livostí nep inese v bec nic.“

Studená sprcha má na rozvoj v le podobný ú inek, lov ka iní ukázn - n jším. **Silná v le** je tedy zvláštní energetickou substancí - energii chorob neumožní proniknout do t la a ty, jež v n m už jsou, vyhání ven.

21. a 22. den m sí ního cyklu

Dnes se u te okultní texty, studujte písemnosti v nované józe a jiným ojedín lým v dám. Rovn ž je zkuste uvést do života. Tento den lze velice dobre proniknout do záhad profesního mistrovství rozmanitých emesel. Zaru en poznáte mnohá tajemství zvoleného povolání. Musíte se však snažit s dobrým úmyslem a cele se do toho pono it - máme na mysli teoretické u ení i praxi.

Dvacátého druhého m sí ního dne lze jíst daleko více než obvykle. Žaludek si s pokrmy lehce poradí. Nejlepšími p edstaviteli dnešního dne jsou jedinci schopní rozluštit svaté symboly, texty, studovat starobylé tradice. Dvacátého druhého m sí ního dne se narodil autor této publikace. Jeho skute né jméno je Geneša. Životním posláním Genesi je ve srozumitelné podob sou asník m p edávat starodávné v domosti.

Jist víte, že krom mozku (*encephalon*) a míchy h betní (*medulla spinalis*) existuje ješt t etí mozek - b išní. Jeho nervová vlákna jsou rozmíst na ve vrstvách tkán vypl ující vnit ní st ny jícnu, žaludku, tenkého a tlustého st eva. P edstavuje sí neutron , jež s ohledem na stavbu p ipomíná mozek, avšak s tím rozdílem, že po et neutron je v n m nižší a netvo í polokouli. B išní mozek si dokáže zapamatovat fakta, ovliv ovat naše emoce a d lat další v ci. O tom si povíme pozd ji.

22. a 23. den m sí ního cyklu

Práv za íná tvrtá fáze M síce. To znamená, že energie organismu m ní sm r - od stažení k rozší ení. Jinými slovy e eno, jde o den vnit ního nap tí. Musíte ho tudíž prožít umírn n . Zvláš nedoporu ujeme holdovat sexu. Sexuální energie, místo aby voln proudila, je stažena zvláštnostmi tohoto dne a lidský organismus tudíž ni í. Dnes se probouzí sklon k agresivit , p ejídání, pohlavnímu dobrodružství a pomst . Nebudete-li si všímat svého chování a nálad, m žete si organismus vážn poškodit.

Rad ji se, bude to p sobit jako protiváha, zabývejte opakem - smi ujte se, kajte se a post te. Není na škodu mít pov domost o biologických rytmech lidského organismu a používat ji v zájmu efektivit své práce a ozdravení v praxi.

- Zru nost prst* - prsty jsou nejzru n jší mezi 15. a 16. hodinou.
Síla ruky - podání ruky je nejsiln jší mezi 9. a 10. hodinou.
Citlivost k že - nejcitliv jší na injekce je k že v 9 hodin.
Aktivita sval - naše svaly s nejtím nasazením pracují mezi 13. a 14. hodinou.
Vzájemná náklonnost muž a žen - nejtší sekrece pohlavních hormon nastává v 8 hodin.
Trávicí funkce - nejvíce žalude níh š áv se tvo í ve 13 hodin, dokonce i když lov k nic nesn dl.
Imunita - náš imunitní systém pracuje nejefektivn ji ve 22 hodin.
Doba narození - v tšina d tí se rodí mezi 24. a 4. hodinou.
 Pokra ování následuje.

23. a 24. den m sí ního cyklu

Energie tohoto dne z eteln vyza uje chlípné pocity, jelikož se v lidském organismu probouzejí zvláštní síly P írody. Nesmíte to však zneužívat. Den využijte k upevn ní zdraví, zvýšení duchovní úrovn . Jelikož je tento den zasv cen Sívovi, ochránci jogín , seznamte se s prosp šnými asánami (jogistickým cvi ením).



Velice dobrý vliv na roztažení páte e, od k íže ke krku, má „Halasana“, což v p ekladu znamená „**póza pluhu**“. D lá se následovn : lehn te si zády na kobere ek. Ruce položte dlan mi dol , podél t la.

Zvolna a spontánn se nadechn te a, aniž byste nohy v kolenou ohýbali, je zvedn te do pravého úhlu a potom dál za hlavu, až se dotknete podlahy. Snažte se kolena neohýbat, bradu máte zabo enu do hrudníku. V této pozice setrvejte 2 - 5 minut, dýchejte pomalu a spontánn . Vra te se do výchozí polohy, odpo i te si a opakujte 3 - 5krát.

Díky této asán se obratle vracejí na p vodní místo, zlepšuje se zásobování krve do páte e, p edevším do oblastí kr ní. Zvýšený p ísun krve oživuje nervy všech ástí páte e, což se v kone ném d sledku projeví omlazujícím ú inkem na celý organismus jedince.

24. a 25. den m sí ního cyklu

Pus te se do r zných o istných metod zam ených jak na fyzické t lo, tak na polní formu života. Lze rovn ž zahájit lé ebnou hladovku, zabývat se duchovnem s cílem jeho povznesení. Dnes rozhodn nikam nesp chej-

te a nebo te se. Budu pokračovat ve vyprávění o **biologických rytmech** lidského organismu.

Snížení funkce aktivity - nejnižší krevní tlak je mezi 4. a 5. hodinou.

Aktivita plic - nejintenzivněji plíce dýchají mezi 16. a 18. hodinou.

Zesílenáinnost smyslových orgánů - chuť, sluch a vidění jsou mimořádně citlivé mezi 17. a 19. hodinou.

Aspirace vlasů - vlasy a nehty rostou nejrychleji mezi 16. a 18. hodinou.

Mozková aktivita - nejlépe mozek pracuje mezi 10. a 12. hodinou.

Doba odloučení - samotou nejhlubší se snášíme mezi 20. a 22. hodinou.

Propustnost kůže - kůže je pro kosmetické přípravky nejpropustnější mezi 18. a 20. hodinou.

Snížené vidění - zraková ostrost nejvíce klesá ve 2 hodiny v noci.

Citlivost jater na alkohol - neefektivněji játra alkohol rozkládají mezi 18. a 20. hodinou.

Informace o biologických rytmech vám v mnohém pomůže. Zapamatujte si, že fakta vzešla ze zpracování velkého množství statistických materiálů. Máte-li jiné poznatky, jež jste zjistili pozorováním sebe sama, pak jde nejspíše o to, že vaše biorytmy jsou narušeny a vy „se držíte“ jen díky zbytečné ztrátě energie. Další závěry si učiňte sami.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý den je považován za jeden z nejnebezpečnějších, co se měsíčního cyklu týče. Na jeho energii lidé reagují zbytečným shonem, bezdůvodně nadávají, hodnou měrou vyplývají na nesmyslné debaty. Raději se tedy dnes zdržte jakékoliv inorodosti, buďte, s ohledem na citovou oblast, rozumní a úsporní.

Budeme pokračovat v našem seznamování se s **urinoterapií**. Pro názornost nabízím dopis ženy, v němž píše o použití zmíněné metody i o dosažených výsledcích. „Vlastní moč jsem začala pít ráno, udušila jsem si 20 klystýrů. Výsledky:

- Začala jsem lépe dýchat, zlepšila se srdečníinnost.
- Kůže na tváři, kterou jsem měla suchou, se také zlepšila.
- Kručení v břiše ustalo, stejně jako škytavka a pálení záhy, k lepšímu se zmínila i stolice. Určitý tlak a bolesti v játrech ze strany zad, jakoby smýšlející do pravého podpaží, se vytratily.
- Dávně krvácející méně.
- Netrpím už astmou rýmou, kašlem, neslzí mi oči a rovněž se mi méně točí hlava.
- I nohy mám lepší (z kosmetického hlediska).
- Co se týče ženských **orgánů**, velice rádo si je myjí močí - výsledek: **vnější zlepšení.**
- **Tvář je mnohem hezčí.**
- **Pach mého těla je daleko příjemnější.**"

Dále si povíme, díky emu, p esn ji zásluhou kterých vlastností mo i, došlo k tak výrazným ozdravným zm nám.

26. a 27. den m sí ního cyklu

Dnes m žete proniknout do nejtajn jších v domostí, intuitivn proz ít. Sedn te se a p emýšlejte nad tématem, jež vás znepokojuje. Jist ho dob e a tak, abyste z toho m li užitek, zvládnete. Z hlediska biorytm se tento den hodí k o ist tlustého st eva.

Budeme pokračovat v naší debat na téma: *na em závisí lidské zdraví?* Již jsme rozebrali dv karmické p í iny, proto se ted podíváme na ostatní. Jsou jimi: vliv myšlenkového pochodu na zdraví jedince, p sobení životního stylu a stravy.

Myšlenková innost je informa n —energetickým procesem, probíhající v polní form lidského života. Výrazné a silné myšlenky „k íví“ polní struktury, jež ídí stavbu orgán , kontrolují jejich práci, dávají souhlas k innosti funkcí uvnit organismu. Jestliže jedinec výrazn a nesytematicky uvažuje nebo „se zachytí“ na jednom prožitku, pak v organismu nastává odpovídající polní posun, jenž rozladí všechny funkce a vyvolá choroby. T eba dyskinezi (poruchu normálních pohyb) žlu ovodu.

Životní styl hovo í o tom, jsou-li biorytmy práce vnit ních orgán v souladu s inností jedince i nikoliv. Pokud ne, pak se životní energie velice rychle ztrácí a organismus se p ed asn opot ebovává. Nap íklad jídlo na noc, když je innost trávicích ferment snížena, zp sobuje, že se v organismu tvo í hlen, hromadí nánosy, dochází k narušení normálního ob hu energie a funkcí, jež má plnit. Krom toho požívání pokrm , aniž bychom v úvahu brali trávicí zvláštnosti žalude n -st evního traktu a pot eby mikroflóry, organismus také rychle hubí.

*Hodláte-li skute n vylepšit váš zdravotní stav, **necho te k léka i**, nýbrž se zamyslete nad výše uvedeným a zjišt né chyby odstra te. Zdraví se pak vrátí samo, nebo zmizí faktory, jež mu škodí.*

27. a 28. den m sí ního cyklu

Z energetického pohledu jde o nesmírn p íznivý den. Budete mít tedy povznesenou náladu, snažte se, aby vám vydržela. Dnes se vám mohu zdát sny, jež poskytnou informace o tom, jací jste byli v minulých životech. Pokuste se vylepšit jídelní ek erstv v yma kanými š ávami.

Šáva z bílého zelí - obsahuje hodn síry, chlóru a kalcia. Spojení síry a chlóru ístí sliznici žaludku a st ev. Práv z toho d vodu zmín nou š ávu doporu ujeme pít p í žalude ních v edech a v edech na dvanáctníku. Tato š áva pomáhá hubnout, lze ji tedy užívat i p í obezit . Než za nete zelnou š ávu pít ve velkém množství, vypijte mrkvovou š ávu, jež brání nadm rné

tvorb plyn . Dále je t eba si oblast k íž mazat olivovým nebo p epušt ným máslem, dávat si mlé n -olejové klystýry.

Sm s š áv z mrkve a zelí je vynikajícím zdrojem vitamínu C, což je mimo-
ádn prosp šné p i onemocn ní dásní. **Zelná š áva** se s úsp chem používá
rovn ž p i nádorech (i zdu eninách) a p i zácp . Jelikož zácpa zhusta
na k ži vyvolává vyrážku, ta zmizí sou asn s poruchou vyprazd ování.
M jte na pam ti, že p idáte-li do zelí nebo zelné š ávy s l, ni íte je.

28., 29. a 1. den m sí ního cyklu

Tento den, jenž p edchází novoluní, kdy pozorujeme nejv tší p ílvy a odlivy, je pro zdraví velmi nep íznivý. Lidský organismus, skládající se z 50 - 60 % tekutin, na zmín né gravita ní zm ny reaguje citliv . Má-li jedinec navíc potíže s cévami, pak se jeho stav m že výrazn zhoršit.

*Dnes se tedy rad ji v **nujte n jaké lehké domácí práci** a práci v hospodá ství. **Neza ínejte nic nového.** Abyste obnovili energetickou rovnováhu, pono te nohy p ed spaním do studené lázn . Ne však více jak na jednu minutu. Následn je d kladn t ete a pak jd te spát.*

A nyní si ekneme, pro žena, jejíž dopis jsme uvedli, „za ala mnohem lépe dýchat a její srdce se zlepšilo". **Urina** je ve své podstat „horká" tekutina, jež p íspívá k rozpoušt ní nejr zn jšího hleny v organismu, jenž se jejím prost ednictvím vylu uje. Navíc je v ní obsažena mo ovma, zesilující innost ferment , které št pí potravinové látky a nedovolují jim se zm nit v hlen, který má sklon se hromadit v plicích.

Tatáž mo ovina je rovn ž p írodním mo opudným prost edkem. Proto její vnit ní užívání snížilo množství p ebyte né tekutiny v organismu, což vedlo ke zlepšení srde ní innosti. Krom toho urina obsahuje zvláštní ferment urokinazy, který zlepšuje p íliv krve do srdce a rozpouští tromby. „K že na tvá i byla suchá. Zlepšila se." Urina je tekutina nasycená solemi, které po nanesení na k ži v ní pomáhají udržet vláhu. Sama urina má nižší povrchové nap tí než voda, proto do k že proniká lépe.

erven

1. a 2. den m sí ního cyklu

Dnes se neroz ilujte a neznepokojte. Prosp lo by vám, kdybyste „Sank Prakšalánu". Pak si m žete otestovat potraviny: sedn te si a v duchu si p edstavujte potraviny, které jíte. Když se p i vzpomínce na n jakou obje-

ví nepříjemný pocit, znamená to, zeji v této chvíli nemáte jíst. Dejte organismu „do t la“. Máme na mysli poádnou fyzickou zátěž. Můžete pojídat první saláty, nové brambory, chléb z naklíených semen a kaše z celých krup.

Budu pokračovat v rozboru dopisu ženy, jenž jsme uvedli již dříve a vysvětlím léčivé účinky **urinoterapie**. „Kruení v břiše zmizelo, škytavka a pálení záhy rovněž, stolice se zlepšila,“ píše. Kruení v břiše je příznakem nadměrného vzrušení životního principu „Vetru“, který do organismu vnáší chlad a sucho. Když se užívá urina, pak se díky její teplotě a mokrotvornou působením normalizuje a uvedené příznaky mizí.

„Urinitické tlaky v játrech ze strany zad, jakoby směřující do pravého podpaží, se vytratil.“ Užitá urina se vstřebává do krve a rychle se dostává do jater. Látky, z nichž se skládá, například kortizon, mající silné protizánětlivé, protialergické a antitoxické účinky, v zanesených játrech rychle udělaly poádek. Odstranily zánět, promylely jaterní vývody. V důsledku toho zmizel tlak vyvolaný nánosy a zánětem, normalizovala se cirkulace energie procházející játry. Přidám se, kvůli nahromaděným nánosům, odkláněná, což způsobovalo onen „tlak do pravého podpaží“.

2. a 3. den měsíčního cyklu

Jde o den náporu a agresivity. Proto se moc dobře hodí pro vojenský úkoly. Agresivitu v organismu nezadržujte, nechte ji volně přechodit. Pak se sama „zharmonizuje“. Když však tento den strávíte pasivně, naruší to energetickou rovnováhu. Lovci se mohou stát nedvěrnými, podezřelými, v rolním. Je to důkaz, že v polní formě života vznikly patologické „ulity“, jež brání normálnímu energetickému oběhu.

Z o istých procedur doporučujeme metodu pomocí bobkového listu.

Budu pokračovat v rozboru dopisu. „Dáns mým krvácely,“ uvádí. Urina obsahuje látky, zpevňující cévy a stimulující krvetvorbu. Například ledvinami produkován erythropoetin, stimuluje tvorbu krve v kostní dřeně.

„Mým trpím rýmou, kašlem, neslípá mi oči, hlava za ušima lépe vnímat.“

Zvýšená aktivita fermentů z organismu odstraňuje hlen. Díky dalším vlastnostem uriny se rozpouští hlen i „špunty“ v cévách hlavy. Má i takové kvality, které podporují myšlenkovou činnost.

„Nohy se vylepšily (z kosmetického hlediska),“ uvádí dále žena. Jestliže si nohy budeme mazat urinou, kůže se, především na chodidlech, omladí.

„Co se týká ženských orgánů, ať se umývám močí. Zaznamenala jsem v ní zlepšení.“ Jinak to ani nemohlo dopadnout, vždy ženské choroby mají ve své podstatě charakter zánětlivý, což znamená, že dochází k hnilobným procesům. Urina je díky svým kyselinovým vlastnostem pesteružující. To vede k ozdravení ženské polní sféry.

„Pach mého těla je příjemnější.“ **Zastavení hnilobných procesů v organismu mne nepáchne. Tělo už nehnilí, takže nepáchne.**

3. a 4. den m sí ního cyklu

Dnešek rad ji prožijte n kde v ústraní a snažte se nep íjmat ukvapená rozhodnutí. Nejd íve si vše pe liv promyslete. Netrkejte kv tiny, nekácejte stromy. Jd te na procházku do parku i do lesa. Prosp šné by bylo procházku spojit se sbíráním lé ivek.

Již d íve jsme popsali zp sob dýchání, vedoucí k hromad ní kyslíku uhlí ítého, kyslíku, ke zvýšení innosti ferment . Ted si m žeme n co íci o tom, jak dýchání chápalí sta í jogíní, na co kladlí hlavní d raz. *U ení o dýchání* ve filozofii jogín - Pranajám - je tvrtým stupn m po morální a fyzické o ist a pózách t la. Hlásá, že lov k nejd íve musí o ístit své t lo, aby energie, jež jsou díky dýchání siln jší, mohly organismem voln protékat. Morální o ista jedince ochrání. Emoce, posílené mohutnou energií dýchání, mohou v organismu zp sobit poruchy a vyvolat nekontrolovatelné zhoubné procesy.

Osvojení si póz t la je nezbytné, abychom ur ítý as mohli strávit v té í oné pozici a abychom tak získali energii. A ted to nejd ležit jší - lidský organismus spot ebovává energii, „pránu“, ze všeho, co ho obklopuje. Využívá vysoký energetický potenciál, nacházející se v prostoru kolem nás.

Pokra ování následuje.

4. a 5. den m sí ního cyklu

Pátý den m sí ního cyklu se pokrmy pln m ní ve tkán . Dnes tedy m žete jíst, co hrdlo rá í. Jezte však výlu n p írodní produkty. Máte-li chu na n co um lého, znamená to, že máte narušeny b žné chu ové zvyky. Jezte tudíž jen p írodní stravu a nep ejídejte se. Lidé, jež jsou na vyšší duchovní úrovni, se vydají na trh, aby si koupili potraviny, jež mají v oblib . Jedí stravu všech chu ových odstín , harmonicky se sytí jejich energií. Pátý m sí ní den není vhodný pro hladov ní.

A nyní si ekneme, jak si upev ovat vlasy.

Pot ebuje k tomu další polyvitaminy a minerální látky, v etn vitamín skupiny B. Jejich nedostatek je hlavní p í ínou vypadávání vlas u žen. Aby organismus vitaminy a minerální látky p íjímal bez potíží, je nezbytné si vy ístit játra. V opa ném p ípad zanesená játra tyto látky nezpracují tak, jak je nutné.

Minerální prvky a vitaminy organismu dodáváme v p írodní, nikoliv um lé form . Hodí se k tomu: epelatka prstnatá, š ávy a saláty z erstvé zeleniny, n kolikasložkové bylinné odvary a výluhy, chléb a polévka z naklí ených semen. Ženy užívající antikoncep ní pilulky musejí jíst v tší množství p írodní stravy, jelikož jejich organismus zmín né látky ztrácí rychleji, což vede k padání vlas .

Coby vynikající polyvitaminová „bomba“ poslouží **chléb z naklí ených semen**. Pln nám zajistí komplex vitamín skupiny B, E, které jsou pro normální r st vlas nezbytné.

Mrkvová šáva a další šávy nás zásobují karotenem, železem, k emíkem. Není na škodu používat také syrové vaje né žloutky (1-3 denn). Obsahují totiž nenahraditelné mastné kyseliny, jež p ispívají k r stu a zpevn ní vlas . Je t eba jí vtírat do k že na hlav .

5. a 6. den m sí ního cyklu

Tento den se blíží k bodu první tvrtiny M síce, kdy se organismus stahuje. V d sledku toho pohlcuje daleko více energie a stravy. V nujte se r zným dechovým cvi ením, zam eným na získání energie a CO2-

Budu pokračovat v popisu jogistického dýchání.

Ze všeho co nás obklopuje, nejv tší energetický potenciál obsahuje prostor kolem nás, který ztotož ujeme se vzduchem. P i nádechu do t la vháníme prostor, obsahující obrovskou energetickou zásobu. Organismus si ho „osvojuje“ a p i výdechu ho vyhání již se sníženým potenciálem. Existujeme tedy díky rozdílu energie, kterou p i dýchání spot ebováváme. Sta í jogini, kte í zmín ný proces pochopili, navrhli jeho efektivitu zvýšit pomocí t chto rad:

1. Nádech následuje po maximálním výdechu, aby v nás nez stal vzduch se sníženým energetickým potenciálem z p edchozího nádechu.
2. Nadechujeme se pomalu a spontánn , p i emž zaplníme celé plíce, aby organismus dostával co nejv tší množství prostoru s vysokým energetickým potenciálem.
3. P i nádechu zadržíme dech, aby organismus zpracoval co nejv tší množství energie z vdechnutého vzduchu.
4. Výdech musí být spontánní, pomalý a úplný. Po n m se okamžit znovu spontánn a pomalu nadechneme.

6. a 7. den m sí ního cyklu

Tento den p edchází p echodu M síce bodem první tvrtiny, takže organismus zaznamenává silné stažení. Hodí se k pln ní asán, v nichž se hodn používají ruce. Nejmén vhodný je pro trhání zub . V žádném p ípad nelžete. Co se tý e stravy, pro dnešek platí zákaz jíst slepi í maso a vejce.

Budu pokračovat v popisu jogistického dýchání.

Nejprostší varianta tohoto dýchání vypadá takto: sedn te si se vzp ímenými zády. Silou v le, nikoliv p íliš siln , p itla te na ítní otvor. D kladn vydechn te, aby z plic vyšlo co nejv tší množství vzduchu. Nádech je pomalý, spontánní a hluboký. Musíte cítit, jak vzduch proniká do nosu, „te e“ hrtanem, zapl uje b icho (tla í na bránci), což vede k jejímu ur ítemu vypnutí. Vzduch vchází do plic, rozši uje **hrudník, nikoliv dop edu, nýbrž do stran** (nesmíte se **nadm rn rozši ovat**) a nakonec nazvedává klí ní kosti. **V d sledku toho v plicích cítíte tlak. Práv ten p ispívá ke kvalitativnímu osvojení energetického potenciálu ze vzduchu. Jestliže vnit ní tlak**

v plicích nevnímáte, pak je užitek z dýchání pramalý. Zadržte dech na dobu ty ikrát delší než je doba nádechu a poté vydechn te - pomalu, spontánn , úpln . as výdechu musí být dvakrát v tší než as nádechu. Po výdechu následuje okamžitý nádech.

Aby z vás p íjatá energie neunikala, musíte do ur ité míry tla it na itní otvor. Takto dýcháte jednou nebo n kolikrát denn . Dávku zvyšujte postupn . Za n te 3 - 5 dechovými cykly, asem se dopracujte k 18 - 72. Když se nau íte správn udržet pom r a dosáhnete doporu ovaného množství dech , je t eba zvýšit dobu nádechu, zadržení dechu a výdechu. Samoz ejm ne hned, ale po n jaké dob , pocítíte ozdravný a energetický efekt zmín ného zp sobu dýchání.

7. a 8. den m sí ního cyklu

Osmý m sí ní den je v souladu se starobylými názory dnem pokání a odpušt ní h ích . M žete 24 - 36 hodin hladov t. Lidé s konstitucí „Hlen“ mohou hladov t na sucho.

Lze také p ípravovat r zné byliny. Uvádíme seznam t ch, které sbíráme práv v ervnu:

B íza	- listí, pupeny
Hloh	- kv ty, plody
Chrupa modrá	- kv ty
Komonice	- lodyha
And líka	- ko eny
Jahoda lesní	- plody, listy
Zem žlu	- celá bylina
Kop iva dvoudomá	- listy
Konvalinka	- listy, kv ty, lodyha
Lípa	- kv ty
Lopuch	- ko eny
Lišejník islandský	- vrstvy
Podb l obecný	- kv ty, listy
Pampeliška	- lodyhy, ko eny
Jedle sibi ská	- pupeny, jehli í
Jitrocel prost ední	- lodyha
Jitrocel v tší	- listy
Pelyn k	- listy
He mánek	- kv ty
Borovice	-jehli í, pupeny
Kociánek	- lodyha
K en	- ko eny
St emcha	- kv ty, plody
Bor vka	- listy
Vlasto vi nik	- lodyha

8. a 9. den m sí ního cyklu

Devátý m sí ní den je nebezpe ný pro zdraví lidí, kte í nemají p íliš pružné cévy. P echod ze stažení k roztažení nemusejí tudíž vydržet. V t chto

dnech se zhusta trhají cévy a vznikají s tím spojené nemoci. Je-li vám více než 40 let a cvičíte-li asány, vylučte dnes všechny převertené pózy. Při práci na zahradě i na chatě se nenamáhejte. Zvláště svítí-li slunce.

Budu pokračovat v popisu péče o vlasy.

Velice dobrým zpevnujícím prostředkem vlasů jsou přípravky na bázi rostlinných složek. Například **kopřiva**, rozmarýna iřebík. Vezměte vrchovatou polévkovou lžičku sušených kopřiv, rebarbory a rozmarýny (na světlé vlasy) nebo černého **ořechu** (na tmavé). Vše dejte do smaltované nádoby, zalijte dvěma sklenicemi vody a postavte na sporák. Přiveďte do varu, odstavte a nechejte vychladnout. Přecedte a tekutinu přefiltrujte do plastové nádoby. Až k okraji dolijte vodu. Připraveným roztokem si vlasy oplachujte po každém umytí, nesplachujte ho! Tento prostředek podporuje růst vlasů, dodává jim lesk a ničí lupu.

Stejně tak pomáhá i z **pesličky**, obsahující kalcium a křemík. Ke splachování tmavých vlasů poslouží i šalvěj, světlých zase heřmánek. Na mastné je vhodná levandule. Na noc si do kůže na hlavě vtírejte olej z naklíčené pšenice nebo ricinový olej. Ráno si hlavu umyjte.

Neobyčejně silná zpevnění, růst a krásu vlasů sobí nanášení a vtírání obyčejné i „páneč“ **uriny** do kůže hlavy. Umožňuje obnovu vlasů i v pokročilejším věku. Vtírat ji musíte nejméně 10 - 20 minut. Když zaschne, opláchněte se teplou vodou bez mýdla. Mnozí lidé právě tento prostředek považují za nejužitečnější a nejbezpečnější.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Desátý měsíc den je jako stvořený k analýze vlastního života, života vašich blízkých, nebo je důležité pochopit, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavit. Jednou z možností jejího vylepšení je upevnění rodiny. Dnes vám radíme zahájit jakoukoliv stavbu.

*Odpovězte si od starostí a práce (celá rodina) a jděte n kam do přírody. Vzpomeňte si, jak jste žili dříve, jak jste se chovali k rodičům, babičkám a dědkům. **Omluvte se jim**, protože za odpuštění za urážky, jimiž jste je astovali. To strhne karmická pouta mezi vámi a vašimi zemřelými předky. Jestliže se vám potom o někom bude zdát, je to dobře, že jste trefili do něho.*

Budu pokračovat v popisu rad týkajících se **péče o vlasy**. Teď si něco povíme o stravování.

- Rozumně doporučujeme jíst především tuhé produkty. Milovníci masa upřednostní vysoce kvalitní druhy a držte se bez chemických prvků, zvláště vhodné jsou ryby.
- K dalším prospěšným potravinám se řadí česnek, cibule, vaječné žloutky, vaječná ška, mrkev, mořské produkty, drcená semena, celá semena a naklíčená pšeničná zrna.
- Při nedostatku funkce štítné žlázy doporučujeme jíst sušenou epelatku prstnatou, v níž je hodně jódu a minerálních látek.

- B hem jídla vypijte sklenici vody, do níž p edem p idejte kávovou lži - ku jable ného octa a medu. Tak obnovíte nedostatek minerálních látek a umožníte lepší zpracování vitamin , minerálních a dalších výživných prvk .
- Pijte vodu z je mene, z erstv v yma kaných š áv na bázi mrkvové - p ed každým jídlem 200 - 250 g.
- Denn sn zte kávovou lži ku oleje z naklí ených semen pšenice nebo olivového oleje, p ípadn rybího tuku.

10. a 11. den m sí ního cyklu

Jedenáctý m sí ní den se pojí se základní energií lidské podstaty, již nazýváme Kundalini. Je považován za nejsiln jší den m sí ního cyklu. Dnes je nutná opatrnost a pozornost p i jakékoliv práci. V žádném p ípad nesmíte utéci od zapo atého díla. Vše dovedte do konce. Jde o jeden z prvních dn „ekadaši“, kdy snadno p ekonáváme hlad.

Budu pokračovat v popisu rad týkajících se pé e o vlasy.

- P i mytí vlas st ídejte teplou a studenou vodu. Za n te teplou a vždy kon ete studenou. Tak to st ídejte 3 - 4krát.
- Denn vlasovou ást hlavy masírujte vibrátorem nebo prsty, abyste zlepšili krevní ob h. K této masáži lze také použít vaje né žloutky nebo p l sklenice cibulové š ávy smíchané s polévkovou lžící medu i 30 - 50 g pa- ené uriny.
- Je d ležitě zvolit správné složení, jež závisí na tom, jakou k ži máte: jest- liže je mastná, pak je vhodn jší pa ená urina, když je suchá, zvolte rad - ji š ávu z cibule s medem a máte-li k ži normální, up ednostn te vaje - ný žloutek.

K r stu a zpevn ní vlas také pomáhají následující druhy masáží: rukama chy te chomá ky vlas a jemn je natahujte. Tak promasírujte celou hlavu. Na vlasové ásti hlavy se nacházejí akupunkturní body všech orgán t la, proto jejich aktivace stimuluje celý organismus a zlepšuje zásobování vlasových ko ín k kyslíkem. K témuž ú elu poslouží kartá s kovovými „zuby“ nebo „p echázení“ prst po hlav . P itiskn te k sob neh- ty obou rukou a dvakrát denn jimi n kolik minut t ete k ži na hlav .

11. a 12. den m sí ního cyklu

Dvanáctého m sí ního dne lze dávat dárky, milodary, zvlášt když o n n kdo prosí. Dnes se nesmíte na nikoho zlobit. Žádoucí je pronášet vizualiz- za n -autosugestívne za ikávání a modlitby. Práv dnes, totiž mají mimo- ádn velkou sílu a zaru en se vyplní, budete-li ovšem prosit up ímn a nezištn . Nejezte tuhé a špatn stravitelné pokrmy. Pijte více š áv, avšak dnes ne jable nou. Fyzickou zát ž snižte na minimum, abyste nep etížili srdce. V tento den se rodí milosrdní jedinci.

Budu pokračovat v popisu rad zam ených na pé i o vlasy.

Coby doplněk k výše uvedenému přidějte **aromaterapii**. Do polévkové lžice olivového oleje kápněte 3 až 4 kapky éterického oleje cedru i rozmarýny, přidávejte šalvěj. Vtírejte na noc do kůže na hlavě, dříve než si umyjete vlasy.

Dobrou službu prokážou také **květinnové elixíry**. Elixír cedru naneste na kůži vlasové části hlavy s cílem normalizovat hormonální složení a podporit vlasový růst. Elixír květinný bavlníku reguluje hormonální složení a ozdravuje vlasy. Použijte ho vnitřně i vně. Elixír citronu zlepšuje zpracování přijímaných látek. *Co se týče drahých kamenů*, noste ametyst nebo černý turmalín. Jejich energie má na zpevnění vlasů blahodárny vliv. *Myslete rovněž na duševní zdraví*. Pocity strachu a nebezpečí jsou příznaky vypadávání a předčasného šedivění vlasů.

12. a 13. den měsíčního cyklu

Třináctého měsíčního dne se do chodu dávají obhoblé procesy lidského organismu: především energetické, dále krve a peristaltiky střev. Dnes je příhodná chvíle pro získávání nových v domostí, setkávání s lidmi a pro práci s vlastní karmou. Rozhodněte se dnes upečte chléb z naklíčených semen. Jíst můžete vydatně, především jedinci s konstitucí „Větr“.

Na zátku této publikace jsme zmínili o istu jater za pomoci olivového oleje a citrónové šťávy. Jde o tzv. „drsnou“ o istu, jež istí pouze žlučové cesty a žlučník a to od pevných útvarů. Žádoucí je játra pro istit i na úrovni buněk. Nejlepším prostředkem je hladovka, avšak stejně tak dobře poslouží byliny a šťávy. Právě léto se k tomu hodí nejvíce.

13. a 14. den měsíčního cyklu

Saláty a šťávy z pampelišky s vojtěškou představují vynikající antioxidanty a látky obnovující jaterní tkáň. Jsou výbornými prostředky čistícími játra, léčícími hepatitidu a odstraňujícími žlučové kameny. Heptanek pomáhá při otráveních alkoholem i léky.

Prospívají rovněž listy malin, máta peprná, listy lesních jahod, špenát, řeřich, yzop, rozmarýna, majoránka, pryskyřice, jetel. Petržel z jater odstraňuje „špundy“ a listy malin nebo jahod zase projevy stagnace.

14. a 15. den měsíčního cyklu

Čtrnáctého měsíčního dne je žádoucí zařadit novou práci, zvláště dle ležitosti. Vše, co dnes za nete, s úspěchem vyšetíte. Lidé s konstitucí „Hlen“ mohou nasucho hladovět. Jedinci s konstitucí „Žluč“ a „Větr“ dají přednost fyzické práci, která jim prospívá.

Energie dnešního dne u některých lidí vyvolává neopodstatněný smutek, žal a bolest. Neberte si to příliš k srdci. Zítřka nastane jiný den, energie se změní a život bude zase hezký. Dnes je žádoucí Stvořiteli v novat modlitbu

vd nosti a pod kovat mu. Tento prostý in vás povznese a sou asn váš organismus nasytí.

Samotná **o ista jater** je založena na pití š áv v pr b hu ur ité doby. Je nezbytné za ínat t ídenní dietou spo ívající v konzumaci jablek nebo citrusových plod . Coby dopln k k nim je možné jíst fazole a boby. Vyhybejte se pokrm m obsahujícím škodlivé látky, neku te a nepijte alkohol. Pijte libovolné množství jable né a mrkvové š ávy. Jednou za n kolik dn ráno vypijte sklenici š ávy z ervené epy - po malých doušcích, pomalu. Pokud se objeví kožní sv d ni, vypijte ráno sklenici teplé vody, do níž p edem vyma káte polovinu citronu. Uvádíme schéma p tidenní „š ávové“ terapie zam ené na o istu jater: nejezte a nepijte navíc nic, než doporu ujeme, krom magnetizované vody nebo vody z tajícího ledu.

1. den - 300 g mrkvové š ávy, po 100 g š ávy z ervené epy a z okurek.
2. den - po 300 g mrkvové š ávy a š ávy ze špenátu.
3. den - 500 g mrkvové š ávy.
4. den - 100 g š ávy z epy a 300 g mrkvové.
5. den - po 60 g š ávy z petržele a celeru, 300 g mrkvové.

V zájmu urychlení o istného procesu si dávejte klystýry z oby ejné nebo z pa ené uriny.

15. a 16. den m sí ního cyklu

Patnáctého m sí ního dne se k innosti probouzejí patologické smyslové „tlaky“. lov ka to po ád táhne za každou cenu nastalou pot ebu uspokojit. Je t eba um t se krotit, být ukázn ný a um t omezit sám sebe. Dnes jezte bobovité kultury. Janizují (aktivují) organismus. A co se tý ejinské (uvol u- jící) stravy - š áv, ovoce - vyhn te se jí. P ednost dejte ostrým, tuhým a hor- kým pokrm m, nejezte sladká, studená a vodnatá jídla.

Budu pokračovat v radách zam ených na **o istu jater**.

B hem p tidenního o istného procesu denní nebo obden využijte o ist- n -zm k ující láze , p i emž do teplé vody p idejte 0,5 - 1 litr pa ené uriny. Dbejte na to, aby celé t lo bylo pono eno, ve van vydržte 25 - 30 minut. Zhru- ba uprost ed koupele m žete mít pocit na zvracení, na konci zase p ejde. Z to- ho d vodu vanu neopoušt jte p ed uplynutím stanovené doby. Poté se do sucha ut ete a na hodinku i dv si lehn te do postele, abyste se d kladn vypořili. Ur itý as budete cítit únavu. Na noc je možné si dát obklad s ricino- vým olejem nebo s urinou - na játra a b icho. Bude to podporovat o istu st ev.

16. a 17. den m sí ního cyklu

Šestnáctý m sí ní den je vhodný pro fyzickou zát ž. Pohlavní styk však nedoporu ujeme. Rovn ž není p ípustné jíst houby a živo íšnou stravu (kro- m ryb). Jde o den krevní obnovy. Za tímto ú elem je žádoucí jíst p írodní produkty obsahující železo. Zachovejte si vnit ní klid - to je dnes st žejní.

Zakon ím popis rad na o istu jater. **K obklad m, koupelím a masážím** dob e poslouží éterické oleje he máнку, citronu, lípy, eb í ku, sporyše, suchokv tu. Prchavé látky t chto olej skrze k ži velice snadno pronikají do organismu a p íspívají k lepším u vylou ení jaterních nános . Témuž ú e lu slouží i elixíry z kv t . Elixír kv tu smrk u játra ístí od nános . Pampeliška a ženšen je zpev ují, p íspívají k obnov tkání a eukalypt se podílí na odstra ování zán tových proces v játrech.

V dob , kdy šije ístíte, se snažte neroz ílovat. Játra jsou totiž místem, kde se tvo í energie hn vu a nenávisti. Ta kazí krev, vytvá í žlu ové nánosy, vede k energetické stagnací a tím tudíž k hromad ní špíny a zhoršení trávení. Nau te se kontrolovat své emoce a pamatujte si, že vás hubí p edevším ony, nikoliv jedinec, na kterého se momentáln zlobíte.

11. a 18. den m sí ního cyklu

Se dmnáctý m sí ní den je dnem aktivace ženské energie. V Indii jí íka jí „Saktí“. Jde o chvíle proz ení, plodnosti, nejvyšší radosti. Muž m prosp je, když se dnes u žen „nabijí“. Hlavními v tento den musejí být láska a vd k k ženám. Ženy, p epln né zmín nou energií, se ji v podob lásky a n hy snaží p edat muž m. Jestliže k tomu nedochází, jde z ejm o energetickou stagnaci v oblasti pohlavních orgán , což se asem m že zm nit v nep íjemné onemocn ní.

Tento den prožijte vesele a uvoln n . Jeden druhému šeptejte bláznivá sl vka, vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží, ud lá z vás jedno t lo. Doporu ujeme pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání v nosti, milostné extáze, spojení s pohybem, radost z bytí. Manželství uzav ená dnešního dne se díky lásce a souladu udrží dlouho.

ada žen po porodu poci uje ur íté sexuální „nepohodlí“, zp sobené ochablostí a rozší ením st n **pochvy**. Poradím vám, jak ji zúžit. Vezm te 1 díl citronu, 1 díl máty, 2 díly dubových list , zvlášt t ch, jež mají zelené zatvrdliny a 7 dn je na teplém tmavém míst louhujte s 10 díly vína. Potom sm s p ecedte. Do tohoto výluhu namá ejte gázu, kterou si pak vkládejte do pochvy, kde ji nechejte celou noc.

18. a 19. den m sí ního cyklu

Osmnáctého m sí ního dne je energie organismu snížena, v d sledku e- hož cítíme jistou pasivitu a máme zpomalené reakce. lov k proto snadno podléhá smyslovému uspokojení, jež narušuje zdraví. P ejdá se, opíjí a kou- í. Abych ze sebe pasivní energii vyhnali, je vhodné zajít do parní lázn , po ádn se vypotit a umýt.

V boji s **malátností** a pasivitou m žete využít **ínskou gymnastiku**, jež je založena na volním úsilí a nazývá se „gymnastika m nící svaly“. Jejím prvním stupn m je 8 cvik . Pátý a osmý p edpokládají ur íté pohyby, ostatních se pohyb nevyskytuje. Druhý stupe obsahuje ty i cviky, z nichž 1. - 3.

jsou bez pohybu, o tvrtém se zmíníme zvláš . T etí stupe zahrnuje dva cviky: první bez pohybu, o pohybu ve druhém si n co povíme pozd ji. Na co p i cvi ení musíme dávat pozor:

1. Každé cvi ení za ínejte až po devíti dechových cyklech (jeden cyklus = nádech, výdech), postupn se po et cykl musí rovnat íslu 81. Dýchejte pomalu a dlouze, nesmíte dýchat ost e a rychle. Za ínejte tedy devíti cykly dýchání, trénujte je tak dlouho, až je zvládnete bez zjevné námahy. Poté p idejte dalších 9 cykl . Postupujte pomalu. Pokaždé, když s cvi ením skon íte, si odpo i te a teprve potom p ejd te k následujícímu. Budete-li cvi it „roztažené“ dýchání, nesmíte se v žádném p ípad p íliš namáhat. Jakmile pocítíte únavu, dýchání upravte a teprve pak pokračujte.
2. Za ít je t eba prvním cvi ením prvního stupn , devíti cykly dýchání, a postupn se dopracovat k 81 cykl m. Jakmile budete cítit, že nemusíte vynakládat mimo ádnou námahu, m žete p ejít k druhému cviku. Jestliže se vám bude jevit p íliš fádním, lze postupn p ejít od prvního k osmému cvi ení. V takovém p ípad každý cvik obsahuje pouze 9 dechových cykl 1 . Dávku zvyšujte postupn , každé cvi ení musí obsahovat 81 cykl . Upozor ujeme, že zvyšovat dávky smíte jen krok po kroku, v žádném p ípad nesmíte p ípustit ostré a rychlé dýchání. *Pokra ování následuje.*

19. den m sí ního cyklu

Energii devatenáctého m sí ního dne lov k zvládá jen obtížn . Dnešek se hodí k o ist polní formy života za pomoci již d íve popsaných metod. Je žádoucí zahled t se do plamene sví ky, obejít s ní byt i d m a ješt prosp je, když p íbytek vykou íte kadidlem.

A ted si n co povíme o mnohem **horších druzích uhranutí**. Nejrozší en jší je takzvané píchání. Jeho p íznaky jsou - pocit strachu v byt , soustavné skandály a hádky v rodin , ásté churav ní atd.

O Když n co takového zjistíte, podívejte se na své polštá e a matrace. Možná, že v nich najdete nit mi svázané pe í, kosti, zeminu, r zná zrna, jehly. V tšina z nich bude mít podobu v ne ku. Vše, co najdete, spalte, ovšem daleko od domu a za sou asného modlení. Rozhodn nic nepalte doma v kamnech, jinak budete trp t daleko více.

O Pokud se ve vlastním byt i dom necítíte pohodln , d kladn ho prozkoumejte. V rozích t eba najdete cizí p edm ty - tutěž zeminu, zamoitanou do papíru, jehly, n žky i nože. Všechno nelze vyjmenovat. Nalezené p edm ty vyneste z domu a spalte.

O Aby do vašeho domu nepronikla žádná „nákaza“, je t eba p ed spaním, po ínaje dve mi, p ežehnat dve e, okna a nakonec kamna. B hem tohoto rituálu se musíte pohybovat ve sm ru hodinových ru í ek.

19. a 20. den m sí ního cyklu

Dvacátý m sí ní den je jako stvo ený pro hladovku, díky níž duchovn

prohlédnete. Krajn nežádoucí je požívání masité stravy a namáhání zraku p i obtížné práci. V nujte se práci doma, setrvejte v kruhu rodiny. Velice dobré je „rodinné“ tení náboženských a poznávacích text . To sblížíje a vzd lává všechny p íslušníky rodiny.

Budu pokračovat v popisu **ínské gymnastiky**:

3. Dýchat musíte se stisknutými zuby, špi ku jazyka p itisknete k patru, ústa trochu pootev ete.
4. Cvi te ráno nebo dopoledne, p ípadn ve er. Aspo jednou denn . V dob tréninku je v domí jednotné, ramena jsou spušt na, hrud nevypínejte. Když p estanete cvítit, ud lejte n kolik krok a trochu si odpo íte. Jestliže jste se p íliš vysílili, cví ení p erušte. Cvi ít je totiž nutné p írozen , bez zjevného úsilí.
5. Pohyby: sev ení p stí, tla ení na dla , vypínání nahoru, pohyb vp ed nebo „výpad“ dlaní vpravo a vlevo - ke každému výdechu a nádechu je t eba p ídat tlak, nap tí. Nap íklad po sev ení p stí následuje nádech a výdech, dále stisk p stí ješt zvýšíte, nádech a výdech - sev ení zesílíte, až do 81 dechových cykl . Teprve potom ruce uvolníte.

Jinými slovy e eno, námaha postupn stoupá od jednoho dýchání ke druhému, až p í posledních dechových cyklech dosáhne maxima. Uder vp ed, úder nahoru, výpad dlaní vlevo a vpravo se d lají stejn .

20. a 21. den m sí ního cyklu

Dvacátý první m sí ní den je dnem zvýšené aktivity organismu, tv r ích projev . Je vhodné pobývat na ve ejných místech. Hodláte-li zm ínit zam stnání, ud lejte to práv dnes. Zabývejte se zpev ujícími a vodními procedurami, jd te na procházku a b hejte na erstvém vzduchu. Nep et žijte játra, pijte více š áv. Uvedené kroky zlepší krevtvorbu, jež je dnes inorodá.

Budu pokračovat v popisu **ínské gymnastiky**.

6. Cviky prvního stupn nevyžadují zvýšené nap tí, nezbytná je pouze p írozenost a délka trvání. Doba, po níž trénujete, samo inn umocní vaše životní síly. Na druhém stupni cviky 1-4 p edstavují zp sob „skládání kostí“. Celé t lo se zkracuje p íbližn o 7 centimetr . Za p edpokladu intenzivního tréninku m že zmín nou metodu zvládnout každý. P í dýchání je nutné v duchu sledovat, aby vdechovaná energie klesala, prosakovala do oblasti jen malý kousek nad pupkem.
7. První cví ení t etího stupn je „hltáním jin“. Druhé je ur eno k procvi ování prst na rukou a k íže. Dlouhodobé provád ní t chto cvík prodlužuje život.
8. Dále uvádíme 14 cvík , z nichž každý se vyzna uje zvláštními vlastnostmi. Budete-li je praktikovat, ucítíte, na co jsou zam eny. Postupn si osvojíte jejich skute nou podstatu. Pokra ování následuje.

21. a 22. den m sí ního cyklu

Dvacátý druhý m sí ní den se hodí ke studiu okultních text , rukopis

v novaných józe a dalším ojedín lým naukám. Je t eba se rovn ž pokoušet uvád t je do života. Navíc je dnešek jako zrozený k pronikání do tajemství profesionálního mistrovství r zných emesel. Snažte se odhalit záhady vámi zvolené profese. Když se této imosti budete v novat poctiv a bez postraních úmysl , zaru en do tajemství proniknete a zvládnete ho i praxi. Dnes m žete jíst více než obvykle. Žaludek si s jídlem snadno poradí, ovšem strava musí být p írodní.

Již v jedné z p edchozích ástí jsem zmínil tzv. **b išní mozek**. Ted se seznámíme s jeho ozdravnou rolí. Stejn jako mozek v hlav obsahuje b išní prvky ídící hormonální soustavu. A co víc, v oblasti žalude n -st evního traktu byla objevena hormonální soustava, jež produkuje prakticky všechny hormony, jež se v organismu tvo í. Dostala název „**st evn hormonální soustava**“.

Role b išního mozku a st evní hormonální soustavy spo ívá v zajišt ní toho, aby se skrze produkty p icházející z vn jšího prost edí p izp sobovaly m nícím se podmínkám uvedeného prost edí. Nap íklad v ur ité sezón se do t la dostávají ur ité potraviny. B išní mozek na to reaguje tím, že vyprodukuje konkrétní hormony, jež s krví pronikají do všech tkání a tam provád jí specifické zm ny, které organismus musí ud lat s cílem maximálního p izp sobení se.

Nastává jiné ro ní období, objevují se jiné potraviny a b išní mozek zno- vu reaguje produkcí zvláštních hormon , jež tkán a celý organismus p izp sobují novým podmínkám. S tím se pojí nesmírn d ležitá rada - **jezte potraviny rostoucí ve vaší oblasti a výlu n v dob jejich sezóny**. Nebudete-li se doporu ené zásady držet, pak váš b išní mozek bude skrze p ijímané potraviny váš organismus p izp sobovat emukoliv, jen ne m nícím se p írodním podmínkám.

22. a 23. den m sí ního cyklu

Dnes za íná tvrtá fáze M síce, což znamená, že energie v organismu m ní sm r - od sev ení k roztažení. Dvacátý t etí m sí ní den je dnem vnit - ního stresu. Je tudíž nezbytné ho strávit poklidn .

Zvlášt se nedoporu uje pohlavní styk. Místo aby proudila voln , je sexuální energie stažena zvláštnostmi tohoto dne a narušuje lidský organismus. Dnes se aktivují sklony k násilí, pohlavnímu dobrodružství a pomst . Nebudete-li si všítat svého chování a nálady, m žete si dost uškodit. Coby protiváha ke zmín ným skute nostem slouží smí ení, pokání a p st. Budu pokračovat v popisu ínské gymnastiky.

První stupe

Cvi ení I - nohama st jte pevn na zemi, m jte je roztaženy na ší ku ramen. O i hledí horizontáln , zuby jsou stisknuty, ústa lehce pootev ena, konec jazyka se dotýká patra. Když zakon íte dechový cyklus, sev ete mírn p sti, držte je tak a po následujícím dechovém cyklu je ješt více sev e-

te. Tímto zp sobem postupujte, dokud se nedostanete k 81 dechovým cyklům. Poté p sti uvoln te. Na prvním stupni se vše provádí jen s polovičním úsilím.

Cvi ení 2 - výchozí pozice je stejná jako u p edchozího cví ení, avšak dlan sm ují vlevo a vpravo. Po každém dechovém cyklu jimi tla te dol . P itom tlak ani tak nesm uje dol , jako se prsty spíše natahují k sob . V závislosti na tlaku dlan spouštíme, ale neuvol ujeme se.

Cvi ení 3 - výchozí pozice jako v prvním cví ení. Dlan „vyrážet“ vp ed, palec a ukazovák tvo í trojúhelník. Po každém nádechu a výdechu se dlan „pošukávají dop edu“ (máte sice dojem, že se trhají dop edu, avšak ve skutečnosti jsou ruce na jednom místě, zvyšuje se pouze nap tí), p í emž prsty se odtahují dovnit . V závislosti na mí e „škubání“ dlan natahujte vp ed. Když zvládnete 81 dechových cyklů , uvoln te se.

Pozor! Ruce a záp stí jsou mírně ohnuty, energii „strkejte“ do st edu pupku, prsty táhn te na sebe dovnit . *Pokračování následuje.*



Cvi ení 1



Cvi ení 2

Cvi ení 3

23. a 24. den m sí ního cyklu

Energie dvacátého tvrtého m sí ního dne je ve znamení smyslnosti, jelikož se v lidském organismu probouzejí zvláštní síly P írody, ovšem nesmíte se jimi nechat p íliš vlá et. Nastalé chvíle využijte k upevn ní vlastního zdraví a ke zvýšení duchovní úrovn . Jelikož je dnešní den zasvěcen Sívovi, p íznivci joginů, seznamte se s blahodárným vlivem libovolné ásány logistického cví ení).

„Póza m stek“ umožní uje pracovat s páteří, jež se „napružuje“, což stahuje obratle ze strany zad, avšak souasně je roztahuje ze strany b ícha a hrudníku. To p íspívá k aktivaci orgánů v b íše. Navíc zmíněné roztahování otevírá akry - zvláštní energetická centra, rozložená v p ední části t íla. Skrze ni prochází energetické „nasyčení“, jež stimuluje p edevším trávicí orgány a zvyšuje imunitu organismu. Uvedená poloha p íspívá k posílení oslabeného srdce, nebo mu dodává více krve, jež vlivem gravitace proudí sama do dutiny hradní.

Samotná ásána se provádí následovně : lehn te si na záda, pomalu a sponatně se nadechn te, p í emž ud lejte „polom stek“, pomáhajte si rukama.

Když zaujmete popsanou polohu, podle možností se uvolníte a za nte pomalu dýchat. Soustředíte se na roztaženou křížnici. V uvedené pozici setrvejte 1-3 minuty a pak se vraťte do výchozí polohy.



24. a 25. den měsíčního cyklu

Dnes se můžete pustit do libovolných oistných metod, zaměřených jak na fyzické tělo, tak na polní formu života. Lze také hladovět, v novat se zvýšení duchovna. V žádném případě nikam nespěchejte a, nezapomínejte, šg. Budu pokračovat v popisu čínské gymnastiky.

Cvičení 4 - výchozí pozice je totožná s pozicí v prvním cvičení. Ruce natáhněte doprava a doleva, horizontálně dlaněmi nahoru. Představte si, že na nich máte těžké předměty. Po každém ukončeném dechovém cyklu si v duchu představte, že se dlaněmi „podepíráte“ nahoru - jen v duchu - zvýšte napětí a dlaněmi přitom nehýbejte. Udělejte 81 cyklů.

Pozor! Hrudník nazvednout, energii spouštět do oblasti pupku, ruce vytahovat horizontálně a nehýbat s nimi.

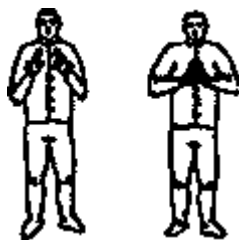
25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý měsíční den je v měsíčním cyklu považován za jeden z nejnebezpečnějších. Na jeho energii totiž lidé obvykle reagují bezdůvodným nadáváním, hrdnou asu „vyplácají“ na bohapusté debaty. Dnes se tedy raději zdržte jakékoli aktivity, buďte rozumní a úsporní - tedy co se citové oblasti týče. Budu pokračovat v popisu čínské gymnastiky.

Cvičení 5 - výchozí pozice jako v předcházejících cvičeních. Dlaněmi pevně přitiskněte k hrudníku, palce „přilepte“ k tělu. Při nádechu dlaně dejte od sebe, při vydechu je znovu spojte. Tak udělejte 81 dechových cvičení. Během popsaného cvičení se plíce rozšíří a stahují. Pomáhá to zvláště při tuberkulóze.



Cvičení čtyři



Cvičení 5



Cvičení 6

Pozor! Hrudník nazvednout, energii nasmírovat do oblasti pupku - když se dlaně „rozcházejí“ a „scházejí“, prsty ohýbat a palce „přilepit“ k loktům - lokty nezvedat nahoru. Dlaně zvedáme na úrovni hrudníku. Ruce se do taktu s dýcháním roztahují, přitahují, cvičení končí výchozí pozicí.

Cvičení 6 - výchozí pozice je stejná jako v předchozích cvičeních. Dlaně jsou roztáhnuty doprava a doleva - jako bychom se o ně opírali. Stejně dlaně jdou ven, prsty směřují nahoru, jejich konce by vedly k hlavě. Při každém dechovém cyklu se dlaně jakoby tlačí ven. Počet cyklů je stejný jako v předcházejících případech - 81. Čím silnější je „podepření“, tím dále se dlaně rozcházejí. Uvolněte se až po skončení dechového cyklu. Popsané cviky zvyšují sílu ramen a předloktí.

Pozor! Hrudník nazvednout, energii „odeslat“ do oblasti pupku, konce prstů zamířit k hlavě. *Pokračování následuje.*

26. a 27. den mšíního cyklu

Dvacátý sedmý mšíní den je jako stvořený k získání tajemných v domostí, hodí se k intuitivnímu prozření. Sedněte si tedy a vnujte se tématu, jež vás znepokojuje. Vyšetřte ho pozoruhodně a k vlastním prospěchům. Co se týče ozdravného plánu, je dnešek vhodný pro očištění těla.

Nyní si něco povíme o velice vážné a nejtajnější otázce - **jak pracovat s vlastní karmou?** O karmu již něco víme. Je nám známo, že jde o zvláštní informaci v naší polní formě života, jež má „schopnost“ reagovat na odpovídající zásoby informací - energetické proudy, v důsledku čehož se začíná rozvíjet tato událost. Jediněc zpravidla trpí „díky“ onomu „ohlasu“, což vede ke zmizení odpovídající informace z polní formy života. Často jednodušeji, když člověk v jakékoliv situaci trpí, „vypracoval“ si jistý dluh. Ne nadarmo jsou v hlavní karmě také modlitby tato slova: „...odpusť nám Pane naše dluhy, jakož i my odpouštíme dlužníkům svým“, tedy lidem, kteří nám nějak uškodili.

Ukazuje se, že díky uvědomění utrpení, jež regulujeme v závislosti na síle úniku a délce jeho trvání, lze postupně z polní formy života „stírat“ karmické dluhy. Výsledkem je zlepšení zdraví. Osud je k vám blahosklonnější. Nejprostší a všeobecně dostupnou metodou stírání karmy jsou **modlitba a post.**

Ježíš Kristus na toto téma prohlásil: „Neexistuje žádný trestný čin, jenž by odpočátku svatě nebyl zapsán v knize, knize vašeho těla a vaší duše. Jestliže se však budete ze svých hříchů bát a jestliže potom modlitbou pozvete Anděla Božího, pak každý den, jenž strávíte postem a v modlitbách, vám Anděl Boží započítá z knihy vašeho těla a vaší duše setou celý rok vašeho života, který byl zaplněn špatnými skutky. A když poslední strana vašich hříchů bude vymazána a vybělena, Bůh vás vysvobodí z drápy satana a jeho nemoci.“ *Vidící uvidí, slepý projde mimo.*

27. a 28. den m sí ního cyklu

Z energetického hlediska jde o vynikající den. Budete mít povznesenou náladu. Snažte se ji ni ím nepokazit. Dvacátý osmý m sí ní den vám m že p inést sny, jež vám budou vypráv t o vašich p edchozích životech. Pokuste se si jídelní ek vylepšít erstvými š ávami. Jelikož se práv v této dob objevují nové brambory, lze si dát bramborovou š ávu.

Bramborová š áva obsahuje snadno zpracovatelné, cukry, hodn síry, fosforu, chlóru a draslíku. Velice dob e istí organismus. Její chu není zrovna nejp íjemn jší, proto je dobré ji smíchat s mrkvovou š ávou. Lze ji použít k odstran ní kožních skvrn. **Mrkvová š áva** smíchaná s bramborovou a se š ávou z celeru prospívá p i poruchách trávení, nervových chorobách, nap íklad p i ischiasu. Dávku rovnající se 500 ml sm si z mrkvové, epné a okurkové š ávy, kterou si dáváme navíc, lze použít k urychlení lé by, pokud ovšem z jídelní ku pacienta odstraníme všechny masité a rybí produkty.

V této sezón je vhodné použít sm s š ávy z mrkve, epy a okurek. Na základ pozorování naturopat se kameny a písek v žlu níku a v ledvinách tvo í v d sledku neschopnosti lidského organismu vylou it neorganický vápník, jenž se do n j dostává spolu s chlebem, s rohlíky a s cukrem. P l sklenice uvedené sm si užívané 3 - 4krát denn v pr b hu n kolika týdn (záleží na jejich po tu a velikosti) p isp je k rozm ln ní písku a kamen .

28. a 29. den m sí ního cyklu

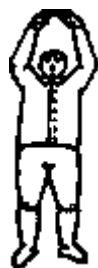
Tento den, p edcházející novoluní, kdy pozorujeme nevj tší p ílivy a odliv, je z hlediska zdraví velice nep íznivý. Lidský organismus, obsahující 50 - 60 % tekutin, na tyto gravita ní zm ny reaguje nesmírn citliv . Máte-li navíc potíže s cévami, pak v zte, že dnes se vám muže p íhodit n co nep íjemného. Dvacátý devátý m sí ní den je nejvhodn jší pro umírn nou práci doma a na zahrad . Nepoušt jte se do ni eho nového.

V zájmu obnovení energetické rovnováhy p ed spaním nohy pono te do studené vody - ovšem nanejvýš na 1 minutu. Následn je d kladn t ete a pak jd te spát. Dnes si neberte ozdoby z kostí nebo z roh . Vhodné je péci chléb z naklí ených semen.

Budu pokračovat v popisu ínské gymnastiky.

Cvi ení 7 - výchozí pozice nohou je totožná z pozic p edchozích cvi ení. St edy dlaní sm ují nahoru, palce a ukazováky dáme proti sob , p i emž tak vytvo íme trojúhelník. P i nádechu pevn stiskneme zuby, p i výdechu otev eme ústa, ruce sm ují vysoko nahoru - ím siln jší je nap tí, tím výše jdou. Proveďte 81 dechových cykl . Zmín né cvi ení vás zbaví nep íjemného pachu linoucího se z úst.

Pozor! Energii sm ujeme do oblasti pupku, hlavu



Cvi ení sedm

zakloníme, o i hledí na týlní stranu dlaní, hrudník a b icho nenafukujeme, prsty táhneme dol . Pokra ování následuje.

29., 30. a 1. den m sí ního cyklu

T icátý m sí ní den je dnem lásky, odpuštění, pokání a vyvození záv r z uplynulého m síce. Zhusta se projevuje stejným množstvím dobra a zla, jichž se nám dostává. Jde o as obrovské harmonie. V tento m sí ní den pe liv rozeberte svou cestu. Jde o den, kdy p inášíme životní ob ti, kdy se z íkáme všeho nepot ebného, jde o den duchovní iniciativy a p echodu k novému stupni rozvoje. Zvláš d ležitě je záv ry u init p ed zatm ním slunce.

Dnes se u te kráse, pozorujte, p íbuzným a blízkým rozdávejte radost a buďte p itom milostiví. Je t eba vy istit d m. Nap íklad tím, že použijete talismany (t eba podkovu).

Lidé narození t icátého m sí ního dne jsou hezcí, dob í, moud í, brzy se projevují a následují sv j ideál. Spojení Velikého a Milujícího jde skrze lásku. Obda eni nejvyšší karmickou lásku, lidé t icátého m sí ního dne prošli celým kruhem zt lesn ní. Jde o jedno z jejich posledních zt lesn ní na této úrovni - možná, že se na Zem již více nenarodí.

První m sí ní den je dnem tv r ích myšlenek. Nic nového neza ínejte, rad ji si všechno dob e promyslete a sestavte si plán innosti, p í emž z e-teln musíte vid t cíl. To, co si pro dnešek vyty íte, se m že úsp šn uskute nit, dokonce aniž byste se do toho míchali. Snažte se nemyslet negativn , jinak se to totiž m že splnit. t te si vizualiza n -autosugestivní texty týkající se zdraví, mládí, dlouhov kosti atd.

Dnes se rozhodn nevyssilujte, „nepe te“ se na slunci, nepijte alkohol, nejzte ostrá a p íliš horká jídla. M že to nadm rn povzbudit životní princip „Žlu í“.

Budu pokračovat v popisu ínské gymnastiky.

Cvi ení 8 - poloha t la jako u p edchozího cví ení. Trup ohn te do 90stup ového úhlu, ruce postupn nechejte klesnout. Když trup skláníte, vydechn te, když se zvedáte, nadechn te se. Ruce, v závislosti na p edklonu, spouštíte po ád níž a níž. Jestliže dýcháte p íliš rychle, pak, když se dostanete do vertikální polohy, se m žete nadechnout a vydechnout a poté t lo znovu sklo te. V p ípad , že necítíte únavu, proveďte 81 dechových cykl .



Pozor! Energii sm ujeme do oblasti pupku, ruce Cvi ení osm spouštíme dol , ramena se mírn posouvají, ruce musejí být uvoln né, nesmíme vnímat žádné nap tí. Zmín né cví ení je velice efektivní p í nadbytku tuku v b íšní ásti. P íspívá k jeho úbytku, k zeštíhlení pasu je-li tuku p íliš mnoho, pak v zájmu rychlejšího úsp chu cví ení opakujte 3 - 5krát denn - 81 cykl . Výsledek se dostaví za m síce. Pokra ování následuje.

ervenec

1. a 2. den m sí ního cyklu

Druhý m sí ní den se rozhodn nesmíte roz ilovat a znepokojoovat. Žádoucí je provést „Sank Prakšalánu“. Pak si m žete otestovat potraviny: v klidu si sedn te a v duchu si vybavte potraviny, jež jíte. Když p i vzpomínce na n kterou budete mít nep íjemný pocit, znamená to, že pro vás v daný okamžik není vhodná. Vašemu t lu dnes prosp je, když mu dáte po ádnou „fyzickou nakláda ku“. Co se tý e stravy, jezte ovoce a zeleninu, které rostou v této sezón , nové brambory, pokrmy z dušené zeleniny.

Budu pokračovat v popisu starodávné klasifikace rostlin.

4. Rostliny „vládnoucí silou Slunce“ a „vládnoucí silou M síce“.

Rostlinám, jež výrazn rozehtávají organismus, se říká „vládnoucí silou Slunce“. Vyzna ují se pálivou, kyselou, slanou chutí a jejich ú inek je horký a ostrý. Ko eny, lodyhy, v tvi ky, listy, kv ty a plody t chto rostlin mají p íjemnou v ni. Ta lé í choroby chladu. Zmín né vlastnosti se pojí s pep em erným, erveným, dlouhým a s granátovníkem.

Rostliny, jež organismus siln ochlazují, nesou název „vládnoucí silou M síce“. Mají ho kou, sladkou a trpkou chu a chladný, tupý ú inek. Všechny ásti t chto rostlin lé í hore naté choroby. Zmín nými vlastnostmi se vyzna ují bílý santál, kafrovník.

5. Magické rostliny

Naši p edkové vypořádávali, že vnit ní užívání, nošení i rozložení n kterých rostlin v blízkosti lov ka, na n ho má zvláštní ú inek.

Kop iva	- odvaha
Kakoška pastuší tobolka	- plodnost
Vlaštovník	- vít zství
Barvínek	- v rnost
Lilie	- projevení se
Šalv j	- život
Jmelí	- spasení
Chrupa modrá	- okouzlení
R že	- zasv cení
Sporýš (vrbená)	- láska
Medu ka	- obnovení sil

Pokra ování následuje

2. a 3. den m sí ního cyklu

T etí m sí ní den je dnem agresivity. Proto je považován za nejvhodn jší pro vojenské ú ely. Agresivní energii není dobré zdržovat v t le, nechejte ji vyjít. Pak se vše vyladí samo sebou. Jestliže zmín ný den strávíte pasivn , zp sobíte tím energetickou nerovnováhu. lov k se m že stát podezřavým,

v rolným. To je d kaz, že v polní form života se vytvořily patologické „ulity“, jež brání normálnímu pr chodu energie. Z o istných procedur doporu ujeme provést o istu pomocí vav ínového listu. **Budu** pokračovat v popisu ínské gymnastiky.

Druhý stupe

Cvi ení 9 - pravou nohu odsu te doprava, asi na délku jednoho kroku. Levou dejte doleva do 45stup ového úhlu. T lem táhn - te dop edu doprava, poté dejte pravou dla za záda a levou ruku, ohnutou jako duha, držte p ed hrudníkem, st edem dlan naho - ru. O i hledí na levou patu. V tomto cvi ení, když se postavíte do pozoru, pevn sev ete zuby a teprve potom provád jte dechové cykly od 1 do 81.



Cvi ení dev t

Pozor! Uvedené cvi ení p edstavuje „pravé složení kostí“, avšak když ho cvi í starší lov k, úsp chu dosáhne jen t žko. Ve chvíli nádechu a výdechu musí být t lo bez pohybu. Analogicky se ohýbáme vlevo.

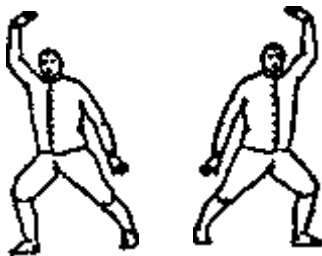
3. a 4. den m sí ního cyklu

tvrtý m sí ní den je nejvhodn jší strávit v osamocení. Rovn ž se vyva - ruje p íjímání ukvapených rozhodnutí. Nejd íve si všechno d kladn promyslete. V tento den není vhodné trhat kv tíny a kácet stromy.

Žádoucí je omezit styk s jinými lidmi a také se zdržet masité stravy.

Budu pokračovat v popisu ínské gymnas - tiky.

Cvi ení 10 - výchozí pozice je tatáž jako v p edchozím cvi ení, tj. úkrok doprava, tvo í - me n co jako luk, trup držíme rovn . Pravou ruku ohneme v lokti, sev eme p st a dáme ji nad hlavu. Hlavu zvrátíme dozadu, o í hledí na st ed pravé dlan . Levou ruku sev eme v p st a sv síme ji dol , st ed dlan sm uje dozadu. Pevně stiskneme zuby. Nadechujeme se a vydechujeme - 81krát. Teprve potom se uvolníme. Cvi ení je vhodné k odstran ní tuku na krku.



Cvi ení deset

Pozor! P i výdechu a nádechu musí být t lo v klidu, bez jediného pohybu. Pravá ruka je mírn ohnuta dovnit záp stí. Hlava je zvrácena dozadu, krk je natažen - cítíte v n m nap tí. Totěž se d lá na levou stranu.

4. a 5. den m sí ního cyklu

Pátý m sí ní den se strava plné m ní v tkán . M žete tedy jíst vše, na co práv máte chu . Musíte však mít na pam ti d ležitě pravidlo -jezte výlu - n p írodní produkty. Máte-li chu na n co um lého, znamená to, že máte

pokaženy b žné chu ové zvyky. Jezte tudíž jen p írodní potraviny a nep ejí-
dejte se. Tento den není vhodný pro hladovku.

Budu pokračovat v popisu ínské gymnastiky.



Cvi ení jedenáct

Cvi ení 11 - výchozí pozice tatáž jako v p edchozím
cvi ení: pravý luk tvo ící úkrok. T lo držíme rovn .
Pravá dla „se opírá" nahoru, st ed dlan je obrácen
k nebi, prsty jsou ohnuty dol k hlav . Levou dla
spouštíme dol , prsty sm ují k zemi, st ed dlan ve-
de k boku. O í hledí horizontáln . Zuby pevn stisk-
neme, d láme 81 dechových cykl . Následn se uvol-
níme. Popsané cvi ení spolup sobí se cvi ením dev t
prvního stupn .Totéž provádíme i na levou stranu.

Pozor! P i dýchání se t lo nesmí pohnout. Po dokon ení každého výdechu
a nádechu je t eba pravou dla „op ít" nahoru a levou táhnout dol : smys-
lem je roztahující ú inek na kosti.

Cvi ení 12 - Chodidla „p ilepíme" k podlaze, p i emž jsou od sebe vzdá-
lena 40 cm, ruce dáme do pasu a pomalu ud láme d ep. P itom se paty
odpoutají od zem , o i hledí horizontáln , zuby jsou pevn
stisknuty. D ep d láme až do dosažení horizontální
polohy stehen. Zvedáme se a sedáme do d epu, dokud
nedosáhneme 81. dechového cyklu. Dlouhodobý tréninky
íní ledviny a krok pevným, ve stá í nebudete v nohách
cítit únavu.

Pozor! B hem zmín ného cvi ení p i d epu vydechujme,
p i vstávání se nadechujeme. P i vztyku využíváme
chodidla, když stojíme, jsou paty na zemi, když d láme
d ep, odpoutávají se od ní. *Pokračování následuje.*



Cvi ení dvanáct

5. a 6. den m sí ního cyklu

Šestého m sí ního dne organismus v daleko v tší mí e pohlcuje energii
a stravu. Zabývejte se dechovými cvi eními, zam enými na osvojení si energie
a kyseliny uhli íté. Budu pokračovat v popisu ínské gymnastiky.

T etí stupe

Cvi ení 13 - chodidla jsou „p ilepena" k zemi. Vzdálena jsou n co málo p es
30 cm. Ruce dáme za záda, pravá ruka je sev ena v p st, levá tiskne pravé zá-
p stí. Kolena jsou mírn ohnuta, o i hledí horizontáln , zuby jsou pevn stis-
knuty, konec jazyka se dotýká patra. Bez p estávky provedeme 81 dechových
cykl . Uvedené cvi ení je vhodné pro mladé, p i dlouhodobém tréninku.
Stojíme jako sloup, s dýcháním do sebe vtahujeme energii a spouštíme ji
do oblasti pupku. Tímto zp sobem lze vylé it všechny chronické nemoci.

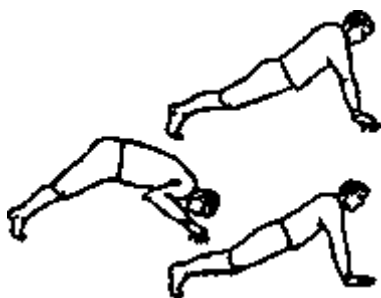
Pozor! V postavení „sloup" je ítní otvor v mírném nap tí a zvednut
(p íspívá to k lepšímu udržení energie v organismu a k její koncentraci
v odpovídajícím energetickém centru).

6. a 7. den m sí ního cyklu

Dnes vám doporučíme v novat se innostem, jež lze velice rychle dokonit. Sedmý m sí ní den je p íznivý pro pln ní asán, v nichž se používají ruce a nejmén se hodí k trhání zub . V žádném p ípad nikomu nelžete! Co se tý e stravy, existuje pro dnešek jeden zákaz - nesmíte jíst slepi í maso a vejce. Ostatn v lét je t eba jíst mén živo íšných bílkovin. Dokoním popis ínské gymnastiky.

Cvi ení 14 - t lo je vyrovnáno v kliku, prsty nohou jsou „p ilepeny“ k zemi. T lo zvedáme a spouštíme sou asn s výdechy a nádechy - 81krát. Celá váha t la v podstat spo ívá na rukou.

Ruce lze využít trojím zp sobem. V prvním p ípad se pohybují s dlan ími „p ilepenými“ k zemi. Když tento pohyb zvládnete, p ejd te k druhému zp sobu: dlan nahradí p sti. Poté zkuste t etí variantu: p sti nahradí prsty. I s nimi lze pracovat r zn - pod úhlem i vertikáln . Pod úhlem - nehty sm ují nahoru, vertikáln - nehty jsou kyvadlov k zemi.



V daném cvi ení je nejt žší využít prsty. Po et klik zvyšujte postupn . Zát ž p ídávejte pomalu, co se tý e po tu i kvality (postavit se na prsty). V tomto p ípad nebudete mít žádné potíže. Dále klesá po et op rných prst , až budete stát jen na palci - to je maximální úkol.

Zdraví jedinci, kte í se tímto cvi ením budou zabývat, za n kolik m síc dosáhnou pozoruhodných výsledk - ve vztahu k síle prst , rukou i k íže. Když uvedeným zp sobem budete cvít více než rok, dokážete ohnout m d né mince. Pohyby musejí být pomalé.

Pozor! Popsané cvi ení není vhodné pro lidi trpící tuberkulózou, chorobami srdce a žaludku.

7. a 8. den m sí ního cyklu

V souladu se starodávnými názory je osmý m sí ní den dnem pokání a odpuštění h ích . M žete 24 až 36 hodin hladov t. Lidé s konstitucí „Hlen“ up ednostní suché hladov ní. Jedinci s konstitucí „Žlu “ by v dob hladovky nem íli vycházet na slunce.

V ervenci se sbírají následující rostliny:

Blín erný	- listy, pupeny
B íza bradavi natá	- listy, pupeny
Cíbule	_ plod
Hloh	_ kv ty, plody
Chrpa modrá	- kv ty
Jahoda lesní	_ plody, listy
Kalina	_ k ra, plody

Komonice	- celá bylina
Kopřiva dvoudomá	- listy
Lípa	- soukvetí
Malina	- plody, listy
Mrkev	- semena, kořenový plod
Podběl obecný	- květy, listy
Rojovník	- celá bylina
Suchokvět	- květy
Tězalka	- bylina
Vachta trojlistá	- listy
Vlčí chvilík (borůvka bažinná)	- plody
Zeměžlu	- bylina

8. a 9. den měsíce

Jde o první den po přechodu Měsíce „bodem nejvyššího sevření“. Devátý měsíc je nebezpečný pro zdraví jedinců, kteří nemají příliš elastické cévy. Přechod od sevření k roztažení nemusejí totiž vydržet. V tento den se zhusta trhají cévy, což vyvolává tomu odpovídající choroby. Pokud cvičíte asány a je vám více než čtyřicet let, vylučte dnes obrácené pózy. Při práci na zahradě, na chatě se nijak zvlášť nenamáhejte, zvlášť svítí-li slunce.

Budu pokračovat ve vyjmenovávání rostlin, jež je vhodné sbírat právě v ervenci:

Pampeliška	- vrchní část, kořen
Kakoška pastuší tobolka	- vrchní část byliny
Petržel	- nať, kořen
Jedle	- pupeny, jehličky
Jitrocel v tšii	- vrchní část
Pelyněk	- vrchní část, listy
Heřmánek	- květní košíky
Rybíz černý	- plody
Borůvka	- jehličky, pupeny
Kmín	- plody
Rebříček	- vrchní část byliny
Borůvka	- plody
Stěmcha	- plody
Vlaštovín	- vrchní část

9. a 10. den měsíce

Desátého měsíce dne doporučujeme provést detailní rozbor vlastního života, života příbuzných a blízkých, abyste pochopili, jaká karma vás pronásleduje a jak se nejlépe zbavíte. Jedním ze způsobů jejího vylepšení je práce zaměřená na upevnění rodiny. Dnes můžete začít s jakoukoliv stavbou.

V každém případě si s celou rodinou odpočíváte někde na chatě. Zavzpomínejte si, jak jste žili dříve, jak jste se chovali k rodičům, babičkám, dědečkům. Odpusťte jim, čím vás urazili, prostě za odpuštění. Tato metoda

p etrhne karmická pouta mezi vámi a vašimi zem elými p edky. V p ípad , že se vám o n kom z nich bude zdát, v zte, že jde o d kaz, že jste „uhodili kladivem na h ebík“.

Výše bylo e eno, jaké rostliny sklízíme v ervenci. Ted je na míst dodat, kdy je nejvhodn jší p ípravovat ko eny, kdy listy a kdy stébla, plody, soukv tí. Ukázalo se, že to závisí na **fázích M síce**.

- V první fázi m sí ního cyklu je nejvhodn jší sbírat ko eny, zvlášt šestého a sedmého dne.
- Ve druhé fázi sbírejte nadzemní ásti rostlin, p edevším p ed novoluním, kdy je vid t M síc.
- Ve t etí fázi, podobn jako v první, sklízíme ko eny.
- Ve tvrté je nejlepší sbírat plody, listy, kv ty.
- V první a tvrté fázi m sí ního cyklu je nejp íhodn jší chvíle pro sušení bylin, „koncentrují“ totiž v sob mikroelementy.
- Druhá a tvrtá se hodí k p íprav výtažk , výluh apod.

10. a 11. den m sí ního cyklu

Jedenáctý m sí ní den se pojí se základní energií lidské existence, jíž se íká Kundalini. Jde o nejsiln jší den m sí ního cyklu. P í jakékoliv práci jsou v n m nezbytné opatrnost a pozornost. Nesmíme utíkat od zahájené innosti, vše musíte dovést do konce. Jde o jeden z prvních dn „ekadaši“, kdy velice snadno p ekonáváme hlad. Z toho d vodu ho doporu ujeme k zahájení 24 nebo 36hodinové hladovky.

Málokdo si umí p edstavit **sílu p írozeného vylé ení**. Mnozí, v d sledku nev domosti, skládají nad je v léka e a nemocnice, kte í však nemohou ud lat tém nic, jelikož p í iny nemocí se skrývají v d íve popsanych faktorech íkarma vlastní a karma p edk , zp sob života, myšlení a stravování). A jaká hr za, práv tímhle se léka e v bec nezabývají! Ke skute nému vylé ení vede pouze samostatná práce s vlastním v domím - to p edevším, a s organismem - na druhém míst . Nabízím vám názorný p íklad.

„Je mi 26 let. Jako dít jsem byla bledá, neduživá a nemocná. Trp la jsem astým, krvácením z nosu, bolestmi hlavy. Zkrátka a dob e jsem vyr stala na lécích.

Prod lala jsem o istnou citrónovou kúru st ev - vyšlo ze mne hodn hle- nu a dalších ne istot. 18. b ezna jsem si istila játra a jeden den hladov la - pila jsem pouze jable nou š ávu. Vyšly ze mne 3 kusy ehosi, velikosti švestky, co p ípomínalo maso s modrými žilkami. Zapáchaly tak p íšern , že jsem se domnívala, že um u hnusem. Myslím si, že šlo o polypy, nebo z mého t la zmizela všechna „visící znamínka“.

Když jsem si pro íš ovala játra, m la jsem po každé 1,5 hodin stolicí. Po ní jsem shromáždila celkem 2,5 sklenice kamen ! Má alergie zmizela den po o ist . N kolika dn po ní jsem se cítila jako troska, jelikož se ze mne po ád cosi sypalo a vytékalo: hlen, voda, v mo í byl tmavý písek, z pochvy

vytékaly proudy šedé zapáchající tekutiny. To trvalo p t dn . Ted mám nád-
hernou barvu, husté a lesklé vlasy, r žový jazyk, mysl jasnou a dobrou.
Jsem po ád v dobrém rozmaru. Cítím se jako úpln jiný, nový, istý lov k."

11. a 12. den m sí ního cyklu

Je to den milosrdenství a soucitu. as jako stvo ený k rozdávání dárek ,
milodar , zvlášt , když o n n kdo prosí. Dnes se nesmíte na nikoho zlobit.
Dvanáctého m sí ního dne je žádoucí pronášet vizualiza n -autosugestívne
za ikávání a modlitby. Práv v tento den se totiž vyzna ují mimo ádnou
ú inností a zaru en se vyplní. Tím spíše, budete-li je deklamovat up ímn .
V p ípad , že se vám skute n pošt stí, m žete u inít mimo ádný objev.
Nejezte tuhá, špatn stravitelná jídla. Pijte hodn š áv, jen ne jable nou.
Fyzickou zát ž snižte na minimum, abyste nep etižili srdce. Pro názornost
nabízím rozbor výše uvedeného p íkladu.

Do 26 let pisatelka žila cizím rozumem, proto také churav la. A léky — ne-
smysl, nepochopení nehlubších základ zdraví a nemocí. Sn zte jich t eba
tunu, zdraví vám stejn nevrátí. Jakmile byl do chodu uveden vlastní rozum
- ostatn jak dlouho lze trp t, pomoci od léka se našinec stejn nedo ká
- a pisatelka se pustila do o isty tlustého st eva a jater, dostavily se do o í
bijící výsledky.

Díky o ist tlustého st eva se v n m normalizovalo vnit ní kyselé prost e-
dí, jež polypy a další „hnusy" nesnášejí. Rozvíjejí se totiž v hnilobném prost
st edí. Proto vyšly v podob páchnoucích odporných kousk masa s modrý-
mi žilkami.

12. a 13. den m sí ního cyklu

V organismu se projevuje zajímavá zákonitost: to, co se d je uvnit , se
odráží na povrchu. Jestliže se nám na k ži objevují bradavice i „visící"
mate ská znamínka, znamená to, že se uvnit vytvo ily polypy a další
nep íjemné útvary a že organismus jim slouží coby potrava. Pokud budete
sed t se založenýma rukama, pak vás ona „ne istota" sní zevnit . Bez váhá-
ní tedy okamžit za n te s o istnou kúrou tlustého st eva - nejd íve použij-
te oby ejnou a poté pa enou urinou.

13. a 14. den m sí ního cyklu

Jde o den aktivace ob hových proces : p edevším energetických a krev-
ních, ale také peristaltiky st ev. T ináctého m sí ního dne dob e vst ebává-
me nové v domosti, je dobré se setkávat s lidmi, v novat se práci nad svou
karmou.

Budu pokračovat v rozboru p íkladu uzdravení 26-leté ženy. Olivovým
olejem (p ípadn slune nicovým) a citrónovou š ávou si vy istila játra.
Shromáždila 2 sklenice kamen . Hned poté její alergie zmizela. Zmín né

„sklenice“ kamen játra natolik „zašpinily“, natolik snížily jejich funkční schopnosti, že nemohla zpracovávat potraviny směřující k ní z žaludnice -středního traktu s proudem krve. Pro organismus představovaly cizorodé látky vyvolávající alergii. Jakmile byla játra uvedených neistot zbavena a začala normálně pracovat, vše dříve kladně zpracovávat alergie se vytratila. *Co je tedy potřeba jíst? Léky proti alergii nebo o ista jater?*

Tento názorný příklad dokazuje, že všeobecně rozšířený způsob léčení by je tak hloupý a **škodlivý**, že je třeba ho od základně přezkoumat a jedince léčit na bázi jiných, dříve sledných vdeckých poznatků o lidském organismu.

Když se totiž začala obnovovat **funkce jater** -jednoho z nejdůležitějších orgánů - postupně se prošlo celým organismem, což se projevilo ve zmíněné pětidenní očištné -ozdravné krizi. Nánosy, hniloba a další patologické jevy v různých částech těla a hrozba vypuknutí vážných onemocnění: smrkání a vylučování tekutiny - zánět pohrudnice, tuberkulóza plic; písek - nefritida, močové kameny; šedá odporně páchnoucí tekutina - poškození sliznice pochvy a možná i rakovina - byly o istým procesem odstraněny. Pírozeň, že k tomu bylo potřeba hodně sil, životní energie, což se projevilo v onom pocitu naprostého „rozkladu“. To vše je zcela pírozeňé a zákonité.

14. a 15. den měsíčního cyklu

trináctého měsíčního dne je žádoucí začít novou práci, zvláště dle ležitosti. Zaručeně se s ní vypořádáte úspěšně. Lidem s konstitucí „Hlen“ dnes doporučujeme suchou hladovku, lidem s konstitucí „Žlu“ a „Vít“ prospěje jakákoliv fyzická zátěž. U nich kterých jedinců energie tohoto dne vyvolá bezděčný zármutek, žal a lítost. Neberte si to však příliš k srdci. Vždy zítra přijde nový den a s ním i nová energie. Život bude zase nádherný. Dnes nepotřebujete zrak, nepoužívejte voškovky.

Budu pokračovat v rozboru příkladu oné 26-tileté ženy.

Když veškerá špína z organismu zmizela, když se normalizovalo vnitřní prostředí, zdraví se vrátilo pírozeňou cestou, bez chemických přípravků. *Barva tváře závisí na složení krve. Jestliže jí dříve kazily výměšky tlustého střeva, teď tomu tak není. Pokud kdysi potraviny sloužily coby zdroj alergie, nyní je normální játra mý „veškerý materiál“ a organismus je plnohodnotně zpracovává.*

Normalizace jaterní funkce vedla k normalizaci všech druhů látkové výměny. Jakmile se tak stalo, barva tváře, krása vlasů a všeho ostatního se okamžitě obnovila. Pokud krev není otrávena a nepotřebuje tudíž životaschopnost, nenavozuje trdnomyšlnost, nezpůsobuje špatnou náladu, pak se rozpuštění zvedá samo a člověk se chce žít.

Jestliže se tedy i vy pustíte do očištění, zaručeně pocítíte, že jste se stali novým, čistým člověkem. Je to dostupné všem.

15. a 16. den m sí ního cyklu

Patnáctý m sí ní den se aktivují patologické jevy. lov k z n jakého d vodu táhne k uspokojení nastalých choutek. Je t eba se um t krotit, být ukázn ný, omezit sám sebe. Ostatn všechny metody **sebezdokonalování** o ni em jiném nehovo í. Musíte vždy v d t, co si vaše city p ejí, jaké jsou požadavky rozumu a jaké máte ambice. Držte je pevn v rukou, idte je rozhodn a soustavn je kontrolujte.

Dnes je vhodné jíst bobovité kultury. Janizují (aktivují) organismus. Vyhýbejte se jínské (oslabující) strav - š ávám, ovoci. Dejte tedy p ednost ostrým, tuhým a horkým pokrm m p ed sladkými, vodnatými a chladnými.

16. a 17. den m sí ního cyklu

Radíme vám, dnes se pus te do fyzického cvi ení. Pohlavních styk se však vyvarujte. Nejezte houby a živo išnou stravu (krom ryb). Jde o den obnovy krve. Z tohoto pohledu je žádoucí jíst p írodní pokrmy obsahující železo. Uchovejte si vnit ní klid - to je pro dnešek st žejní!

Mnozí lidé hodlající p ejít ke zdravému zp sobu života, si cht jí va it jídla s minimální ztrátou aktivních látek. Pomohou vám v tom následující rady.

O Nový zp sob p ípravy pokrm na **rostlinných „polštá cích“**. Na dno hrnce položíme vrstvu r zných druh zeleniny, nakrájených na nudli ky i na drobné kousky. Na ni položíme základní potravinu - rybu, maso nebo kroupy. Navrch dáme další vrstvu zeleniny. Vše zalijeme va ící vodou (potraviny jsou pod vodou) a dáme na silný plamen. Jakmile se voda za ne „poškubávat“, plamen ztlumíme, aby nev ela. Když je jídlo tém hotovo, hrnec odstavíme. Musíme po ítat s tím, že „dojde“.

O Cenné složky potravin se zachovávají rovn ž p i použití metody zvané „**p estávka**“ - jde o st ídání oh evu a louhování. etná pozorování ukázala, že nep etřité zah ívání potravin není nutné. Bohat sta í zah át je na 100 °C, p íklopit a louhovat, tedy dusit, jak to d íve inili vesni ané v peci. P í tomto zp sobu se není í bílkoviny, nedochází k emulgaci tuk . Za 30 - 40 minut hrnec znovu postavíme na sporák a obsah p ívedeme k varu, va íme 5 - 6 minut a zase na 20 minut ud láme „p estávku“. Pak je pokrm hotov!

17. a 18. den m sí ního cyklu

Sedmnáctý m sí ní den je dnem aktivace ženské energie. V Indii je íka-jí Sakti. Je to den proz ení, plodnosti, nejvyšší radosti. Muž m velice prosp je, když se u žen „nabijí“. Projevy lásky a vd nosti k ženám musejí být tím ned ležit jším. Ženy, p epln né energií, se jí v podob lásky a n hy snaží p enést na muže. Když k tomu nedochází, znamená to, že pohlavní orgány stagnují, což se asem m že zm nit v nep íjemné onemocn ní.

Tento den prožijte vesele a uvolněn. Vyznávejte si lásku. Tato energie vás sblíží, u jiných z vás jeden celek. Radíme vám, pijte dobré suché víno, jež je symbolem poznání v nosti, milostné extáze, spojení s pohybem, radosti z bytí. Manželské svazky uzavřené právě v tento den, budou dlouho pevné díky lásce a souladu.

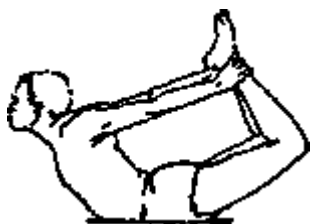
Nemáte-li zatím svou „polovinu“, dejte energii pro chod v podobě dobré fyzické zátěže, po níž se tělo oslabí a uklidní. Rozhodně v něm nesmíte propustit energetickou stagnaci. Dříve nebo později by totiž vedla k vzniku patologických jevů.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Energie organismu je dnes snížena. V důsledku toho pozorujeme určitou pomalost a pasivitu. V souvislosti s tím se člověk snadno poddává smyslovému uspokojení, jež hubí zdraví - při jídání, opilství a kouření. Abychom ze sebe energii pasivity vyhnali, musíme si dle kladně vypořádat v parní lázni a pečlivě se vydrhnout.

Budu pokračovat v popisu prostých, nicméně efektivních ásán jógy.

Poloha luk: Při této ásáně člověk připomíná luk. Napnuté ruce a bérce připomínají tělo, trup a stehna luku.



Lehněte si na jakoukoliv podložku a uvolněte svaly. Poté ohněte nohy. Pravou rukou pevně uchopte pravý kotník a levou levý. Zvedněte hlavu, trup a bérce, nohy rukama táhněte tak, aby celé tělo spočívalo na břiše, přičemž ohněte páteř - bude vypadat jako luk. Několik sekund v této poloze setrvejte a pak tělo uvolněte. V pozici luku zadržte

dech. Rukama se natahujte plynule, bez prudkých pohybů.

Výsledkem cviku je páteř ohnutá jako luk. Jde o nejlepší cvičení pro krční, hrudní, křížovou a bederní část páteře. Odstraňuje zácpu, léčí revmatismus a poruchu žlučníku a také žlučníkovou - stěvnou potíže. Pravidelným cvičením této ásány se zmenšuje tuková vrstva, zlepšuje se chuť k jídlu, mizí krevní stagnace vnitřních orgánů dutiny břišní. Prospívá ženám i mužům.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Energii zminěného dne lidský organismus snáší velice obtížně. Dnes je vhodné ižít polní formu života metodou, kterou jsme popsali již dříve. Podívejte se do plamene svíčky, obědte s ní být i dle. Prospěje vám, když celý přebytek vykoučíte kadidlem.

Ve svých knihách jsem mnohokrát zdůrazňoval, že existuje způsob, jak se zbavit **patologické informace na přední ty**. Jím lze nemoci „ukládat“ do min-

cí, na papír a na jiné v cí. Když uvidíte peníze nebo cenné předměty ležící na ulici a na křivočarce, nezvedejte je. Uchopíte-li je, navazujete kontakt s patologickou informací, jež se přenesla do vašeho organismu a vy onemocníte. Jestliže vaše děti vzaly něco cizího, přinutíte je to vrátit na přiměřené místo. Budou pokračovat v popisu asán.

Pozice kobra: Lehněte si tvář k podložce, všechny svaly uvolněte. Dlaně položte na podložku a pomalu zvedejte hlavu a vrchní část trupu - stejně jako se zvedá kobra. Pomalu prohněte páteř. Zjistíte cítíte, jak se jednotlivé obratle ohýbají a tlak se dostává od hrudníku, zad a beder rozšiřuje se do oblasti křížce. V této poloze setrvejte 5 - 10 sekund. Při návratu do výchozí polohy vydechněte. Cvičení opakujte 3 - 7krát.



Blahodárný vliv uvedené ásany se projevuje na vnějších a vnitřních svazech zad, velice dobře je tonizuje a zpevňuje. Tato póza léčí bolesti zad, jelikož obratle „staví“ na přiměřené místo. Břišní svaly se zpevnějí a roztahují. Ásana zvyšuje tlak v dutině břišní, všechny vnitřní orgány se tonizují. Při roztahování se meziobratlové vazy hojně prokrvují a vymývají se z nich nánosy. Póza zahřívá tělo, stimuluje ledviny a nadledvinky, odstraňuje poruchy zažívacích orgánů. Zmíněná póza je zvláště vhodná pro ženy, jelikož tonizuje a zpevňuje vaječníky a dělohu, léčí menstruační poruchy a také další potíže spojené s dělohou a vaječníky.

20. den měsíčního cyklu

Dnes vám doporučíme hladovět s cílem duchovního prozívaní. Krajině nezáhodná je jíst masitou stravu a namáhat zrak při obtížné práci. Nechejte oči odpočinout. Vnuťte se domácí práci, setrvejte v rodinném kruhu. Velice dobré je rodinné čtení náboženských a poznávacích textů. To vás sblíží, vychovává a vzdělává.

Položili jste si někdy otázku, **proč jsou rodinná pouta tak pevná?** Za prvé, rodina vzniká na základě informací — energetických znaků, jež tvoří karmu vaší rodiny. Babičky a dědečkové, tatínkové a maminky „vám byli předtím“ právě takoví, jací byli a jsou. A to nebyla náhoda. Vaše děti a vnuci, okruh známých, místo bydliště, práce atd. - vše bylo „nashromážděno“ v duchu zákonů rezonančního souladu vaší karmické informace s podobnou, kterou mají lidé kolem vás.

Jelikož ona informace jde, stejně jako čas, z budoucnosti skrze současnost do minulosti, vzniká i z poslušnosti. V tomto smyslu vaši předci plnili určitou úlohu, „odpracovávali si“ karmické dluhy a tím vytvářeli příznivé podmínky proto, abyste i vy své karmické dluhy mohli odpracovat, získat životní zkušenosti, jichž se vám nedofááýártragonně se povznést.

Z d vodu výše uvedeného vaše p íbuzné berte takové, jací jsou. V jejich spole nosti ur ete, jaký karmický dluh musíte odpracovat. Váš dobrý a up ímný vztah k nim v tom pom že vám i jim. Ostatn blízké a p átelské vztahy vám v p edstihu pomohou p ípravit se k další karmické zkušenosti. Nebudete ne ekan vržení do jejího víru.

Myslete také na to, co je psáno v bibli: „Milujícím M a bohobojným pomáhám do sedmkrát sedmého kolena. Nenávidícím m a vrtošivé zni ím do sedmého kolena.“

20. a 21. den m sí ního cyklu

Nastal den. kdy se zvyšuje aktivita organismu, projevují se tv r í schopnosti. Budte v místech, kde se scházejí lidé. Máte-li v úmyslu zm nit zam stnání, u i te tak práv dvacátého prvního m sí ního dne. Ten se rovn ž hodí ke zpev ujícím a vodní procedurám, k procházkám a k b hu na ervstvem vzduchu. Nep et žijte játra, pijte hodn š áv. Všechny zmín né rady p isp jí ke zlepšení krvetvorné soustavy, jež je práv dnes inorodá.

Uvedu dva p íklady, ilustrující, že porušení morálních zákon se trestá velice krut . V X. století byl na strmém b eh u eky Loiry vazaly francouzské koruny postaven zámek, jenž se stal kulisou dramatických událostí, jež zde byly rozehrány v roce 1588. Pojily se se jménem Kate iny Medicejské. Když se narodila, byl sestaven horoskop. V štba hlásala, že Kate ina bude záhubou pro rodinu, v níž bude žít. Osud tak cht l, aby se Kate ina stala manželkou budoucího francouzského krále Jind icha **II.** Za átek období její slávy se pojí s manželovou smrtí na turnaji a s nástupem na tr n jejího staršího syna Františka **II.** Jemu a jeho bratrovi Karlovi X. bylo souzeno zem ít v dob rozpuku sil. Zlov stná p edpov d horoskopu se za ala napl ovat.

Francouzskou korunu získává mladší syn a oblíbence Kate iny Jind ich **III.** Stejn jako jeho brat i i on byl pod silným vlivem moudré a kruté matky. (Onen vliv lze vysv tlit jejím karmickým p sobením na jejich osudy.) Ani on se však na tr nu neudržel dlouho. Zavraždil ho mnich Jean Cleman; tím skon ila historie královské rodiny Valois. Sama Kate ina Medicejska zem ela m síc po zavražd ní Jind icha Gizy.

21. a 22. den m sí ního cyklu

Den jako stvo ený ke studiu okultních text , text týkajících se jógy a dalších ojedinelých nauk. Zkuste p e tené uvád t do života. Navíc je dnes možné snadno proniknout do tajemství profesního mistrovství r zných emesel. Zaru en si osvojíte záhady vámi zvolené profese. Zvláš p istoupíte-li k ni zodpov dn . Dnes m žete jíst více než obvykle. Žaludek si s pokrmy poradí, musejí však být p írodní povahy.

Ješt jeden p íklad na karmické téma. Vztahuje se k sou asnému životu a popsal ho S. A. Lazarev i „Velice p esv d ívé potvrzení skute nosti,

že jsme odpov. dne jeden za druhého, jsem slyšel v jednom m. st. Po mé p. ednášce ke mn. p. išla asi ty. icetiletá žena a dala se do vypráv. ní. M. la už pom. rn. velké d. ti, když se rozhodla porodit ještě jednoho potomka. Nejvyšší zákony pravd podobn. porušila už mnohokrát. Dít se totiž narodilo, ale záhy zem. elo. Ani ho nepoh. bila a nechala ho v porodnici. Bez jediného slova odjela. Za m. síc zem. el její p. íbuzný, potom další a další. Šlo o malé m. ste ko. P. átelé za ali pátrat, jak nenadálá úmrtí vysv. tlit a jak rodin. pomoci. Vydali se tedy ke známé „babici“, která jim. ekla, že nem. že nic podniknout - celý rod musí zmizet. Když žena nechala mrtvolku dít te v porodnici, spáchala tak hr. zný in, že nemá hranic. *Zamysleli jste se nad tím, zda jsou dobré rodinné vztahy nezbytné nebo ne?*

22. a 23. den m. sí ního cyklu

Energie v organismu zm. nila sm. r. Od stažení k rozší. ení. Dvacátý t. etí m. sí ní den je dnem vnit. ního nap. tí. Musíte ho tudíž prožít poklidn. . P. edevším se nev. nujte sexu. Místo toho, aby sexuální energie plynula normáln. , je stažena zvláštnostmi uvedeného dne. Narušuje tedy lidský organismus. Dnes se aktivuje sklon k násilí, p. ejídání, pohlavnímu dobrodružství a pomst. . Nebudete-li si všímat svého chování a nálady, m. žete si vážn. uškodit. Coby opak vyjmenovaným ne estem vám poslouží sm. í ení, pokání, p. st.

V zájmu ozdravení a správného rozd. lení ozdravných procedur je t. eba znát, jak je **naplánovat podle fází M. síce**. Už víte, že váš organismus se buď stahuje nebo roztahuje. Jak tuto skute. nost využít?

V první t. etin. 4. fáze m. síce se aktivují následující ásti t. la: kolena, celá kostní soustava, k. že a trávicí soustava; ve druhé t. etin. - kotníky, záp. stí, kosti dolních kon. etin, o. i; v poslední t. etin. - chodidla, t. lní tekutiny, žalude. n. -st. evní peristaltika. Jestliže v uvedené fázi churavíte, m. že se vaše nemoc zhorší. Projevuje se to v následujícím:

- v první t. etin. se mohou velice špatn. ohýbat klouby, objeví se revmatismus, poruchy trávení, vyrážky na k. ži, psonáza;
- ve druhé t. etin. - poruchy krevního ob. hu, p. edevším v dolních kon. eti. nách, varikózní rozší. ení žil na nohách, mdloby, vodnatelnost;
- v poslední t. etin. - špatný krevní ob. h v kon. etinách, vodnatelnost, bolesti a k. e v chodidlech, psychosomatické poruchy.

23. a 24. den m. sí ního cyklu

Energie uvedeného dne s sebou nese smilné choutky, nebo v lidském organismu se probouzejí zvláštní síly P. írody. Nesmíte to však zneužívat. Dnešek využijte k upevn. ní svého zdraví a ke zvýšení duchovní urovne.

Budu pokračovat ve vypráv. ní o m. sí ních fázích. Jak je ze seznamu vyjmenovaných poruch z. ejmé, trpí dolní a horní ást organismu - bud

zaznamenáváme nadměrný přítok krve do chodidel, jenž v nich způsobuje stagnaci, zhoršení varikózy, nedostatek krve v hlavě je zase příčinou mdlob, nebo jde o odliv krve z končetin, který vyvolává křeče, špatnou pohyblivost, revmatické projevy; zesílený tok tekutin z hlavy k nohám promývá celotělo, nánosy vytahuje tak silně, že o čísta se týká dokonce i kůže. Proto se na ní občas objeví vyrážka.

Všeobecné rady jsou spojeny se zvláštnostmi 4. fáze. Nepromarněte ji a využijte ji k ozdravení dolních končetin, zbavte se uložených solí, nánosů v chodidlech. Střídání obkladů z páneční uriny a pití šťáv, celodenní podkládání chodidel bylinkami (kokotice) působí k jejich rychlému očištění.

Ostatně zmíněná fáze napomáhá očištění organismu, hodí se k hladovění a různým promýváním (klystýry, Šank Prakšalána). Lidem trpícím odtokem tekutiny z hlavy pro tento čas doporučíme obrácené ásany.

24. a 25. den měsíčního cyklu

Pusťte se do rozmanitých očišťovacích procedur fyzického těla i polní formy života. Je možné si dát i lébnou hladovku, pracovat nad zvýšením vlastního duchovna. Dnes nikam nespěchejte a za níž se nehoďte.

Budu pokračovat ve vyprávění o 4. fázi Měsíce. Konkrétní rady, které se k ní vztahují:

- *Fyzická zátěž* musí být umírněná, před novoluním ji snižte na minimum. Více chodte, méně sedte, aby se krev nezadržovala v dolních končetinách. Častěji využijte vibrogymnastiku a obrácené ásany jógy.
- *Fyzioterapeutické procedury* - na začátku fáze jsou zaměřeny na to, aby organismu pomohly přejít od stažení k rozšíření, avšak následně se musejí vyladit tak, aby kompenzovaly absenci krevního toku v dle sledku velice silného přítoku -odlivového útlumu gravitace. Například trpíte mdlobami, jelikož krev otekla do nohou. Abyste krevní oběh normalizovali, dopřejte nohám chladné koupele, pak si lehněte a dle kladně si zahalte ramena, což působí k přítoku krve do vrchní části těla. Studené polévání provádějte v této posloupnosti: nejdříve pramínek vody nasmerujte na chodidla, potom na kolena, stehna, oblast břišní a teprve potom na hlavu. Zmíněný postup krev vytlačí nahoru a dovnitř. Za netažení opačně, tedy od hlavy, pak krev z mozku odtěpe a vám bude špatně.
- *Strava* - méně jezte neznámé a špatně stravitelné olejnaté pokrmy. Gravitační vlny, jež organismem procházejí nahoru a dolů, narušují normální pohyb stravy žaludkem -stevním traktem. Právě odtud v této fázi pocházejí různé trávicí poruchy a v dle sledku nezpracovaných pokrmů se na kůži objevují vyrážky.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý den je v měsíčním cyklu považován za nejnebezpečnější. Na jeho energii lidé reagují bezdodnými nadávkami, mnoho sil zbytečně

ztrácejí bohapustými debatami, nesmyslným shonem. Rad ji se tedy zdržte innosti, z hlediska emo ního budete rozumní a úsporní.

Dokon ím povídání o 4. m sí ní fázi.

O istné procedury - mimo ádn vynikající výsledek p inášejí práv v této dob . Zvláš úsp šné je odstra ování nános skrze k ži za pomoci **parní lázn** .

R zné **obklady**, p íkládané na ur itá místa, do sebe vsáknou veškerou špínu z organismu a napadených míst. Velice dob e se v uvedeném ase zbavujeme tenkých nános , jež odvádíme na hlin né náplasti. Jak jsme již d íve zmínili, daná fáze je vhodná pro Sank Prakšalánu a klystýry.

- Ne náhodu ženy v této dob dostávají menstruaci - otevírá se spodní kanál používaný k o ist . Totéž zaznamenáváme u muž , ovšem ne v tak pozorovatelné form . Efektivitu o istného procesu lze za pomoci tohoto kanálu dost výrazn zvýšit.
- Nap íklad se doporu uje napařování v parní lázni a poté klystýry z pa ené uriny. Parní láze pom že lépe odd lit nánosy, které v souladu s p itažlivostí, jež ú inkuje práv v této chvíli, budou odtékat do spodní ásti b icha. Klystýry s pa enou urinou tyto „hnusy" z t la vyhodí. Když budete postupovat uvedeným zp sobem, budete jednat v souladu s P írodou a dopracujete se výborných výsledk .
- Uvedená fáze se rovn ž hodí k hladov ní. Energie jdoucí zevnit ven tomuto procesu zna n napomáhá. O istu navíc zesiluje vliv hladu a jelikož se m sí ní cyklus blíží k p irozenému konci, hladovka p ispívá k jeho zdravému zakon ení.

26. a 27. den m sí ního cyklu

Dnešek je jako stvo ený k získání nejtajn jších v domostí, k intuitivnímu proz ení. Proto se zamyslete nad tématem, jež vás znepokojuje. Ur it ho zvládnete zajímav a k vlastnímu užtku.

Co se tý e ozdravného programu, z hlediska biorytm se tento den hodí k o ist tlustého st eva. Zaru en jste už slyšeli tento p íkaz: „**Okamžit se z ekn te soli!**“ Naturopaté se domnívají, že v lidském organismu neexistuje ani jeden orgán, jenž by ji um l zpracovat. Sou asný lov k jí pom rn velké množství soli a následn kv li ní trpí v d sledku nános v cévách a kostní tkáni, má potíže s orgány vylu ujícími mo , v ledvinách se mu tvo í kameny.

Panuje názor, že oby ejný ob d obsahuje asi 15 g soli! Když k ní p idáme slanou rybu a p isolíme si pivo, pak je soli více než hodn . Tím spíše, že s l v t chto potravinách není organická, je mrtvá. Všeobecn se tvrdí, že pouze živá s l, obsažená v ovoci a v zelenin , bylinkách a ko enech je pro pot eby organismu optimální. V tomto konstatování je zajisté jistá dávka pravdy.

P istupme tedy **k problematice soli** z druhé strany - z informa n -energetické. Slaná chu je projevem ur ité energie, jež pomáhá organismus

rozehřívá, aktivuje fermenty. Lidský organismus musí zpracovat jisté množství kuchyňské soli. Vždy vystěbáváme neorganický kyslík ze vzduchu, neorganickou vodu. Hádáme, že soli potřebujeme málo a že její v těle množství vyčerpáme.

Ostatná otázka soli je individuální věc i uřinoterapie. Snadli jste nějaké potraviny a druhý den ráno ochutnáváte urinu. Je-li slaná, svědčí o tom, že jste snadli příliš mnoho p esolených pokrmů. Zanechte je tudíž z vašeho jídelníku pomalu odstraňovat. Sami musíte rozhodnout, zda vám stačí chlór a sodík, obsažený v ovoci a zelenině, či zda si musíte p idávat sušenou epelatku prstnatou.

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z energetického hlediska je dnešní den velice p řiznivý. Budete mít povznesenou náladu. Snažte se, abyste si ji neřim nezkažili. Dnes se vám mohou zdát sny vypovídající o tom, kým jste byli v minulých životech.

Snažte se zdravě stravovat. Pijte hlavně první šávek. Vase inorodosti plic a tlustého stěva je vhodná křenová šáva. Je bohatá na éterické látky, které organismus velice dobře zbavují hlenů. Křen lze používat v podobě kaše, do níž p idáte citrónovou šávu (2 až 3 citróny a 150 g křenů) - 2-krát denně p í kávové lžičky nalano.

Křenová kaše nedráždí ledviny, žlučník a sliznici zařívacího traktu. Kromě toho křenová kaše s citrónovou šávou p edstavuje silný mo opudný prostředek, který je zvlášt cenný p í vodnatelnosti a otocích.

První tomatová šáva - jedna z nejprospěšnějších šávek, jež má alkalickou reakci. Obsahuje hodně sodíku, vápníku, draslíku, hořku a také kyseliny citrónové, jablečné a šavelové. Zmíněné kyseliny jsou potřebné pro látkovou výměnu, pokud ovšem mají organickou podobu. Když rajata vaříme nebo konzervujeme, uvedené kyseliny se mění na neorganické a tudíž pro organismus škodlivé. Zhoubný úinek se neprojevuje okamžitě, nýbrž nepozorovaně, v průběhu času. V nich kterých p ípadech je vznik kamenů v ledvinách a močovém měchýři p ímým důsledkem požívání vařených nebo konzervovaných rajat a šávek, zvlášt se škroby a cukry.

28., 29. a 1. den měsíčního cyklu

Jde o čas p ed novoluním, kdy pozorujeme největší p ílivy a odlivy, což je pro zdraví nanejvyš nep řiznivé. Lidský organismus, skládající se z 50 - 60 % tekutin, na uvedené gravitační změny reaguje velice citlivě. Máte-li navíc potíže s cévami, vězte, že na to můžete doplatit.

Dvacátý devátý měsíc je nejvhodnější pro práci doma a na zahradě. Nepouštějte se do nové innosti. Abyste obnovili energetickou rovnováhu, dejte nohy do chladné vody - maximálně na jednu minutu. Potom je důkladně utěte a nich jakou chvíli si odpočíte. Rozhodně dnes nenoste ozdoby z kostí a rohů.

Tento den je jako stvořený k pečení chleba z naklíčených zrn.

První měsíc není dobrý za nic a nic nového. Nejdříve si vše detailně promyslete a vypracujte si plán inzerce, abyste jasně viděli cíl. Snažte se nemyslet negativně, jelikož se vaše myšlenky mohou naplnit. Tělo vizualizujte autosugestivně za ikávání, zaměřte se na zdraví, mládí, dlouhověkost apod. V žádném případě se dnes nepijte, z hlediska fyzického i duchovního, nepijte alkohol, nejzte ostrá a horká jídla.

V I. fázi M síce můžete podniknout ozdravné akce určené orgánům, které jsou aktivní. V prvním z nich zmíněné fáze, především v její první etapě, je inzerce hlava, tvář, mozek, horní končetiny a oči; ve druhé etapě - krk, Eustachova trubice, krční obratle a v poslední - ramena, ruce (k loktům), plíce, nervová soustava. Máte-li v těchto místech nějaké patologické příznaky, zhorší se.

- V první etapě - poruchy zraku, migréna, nespavost, potíže s funkcí zadní části hypofýzy, zánět mozku, psychické poruchy, vypadávání vlasů;
- ve druhé etapě - bolesti v nohách a chodidlech, silný hnisavý zánět krčních mandlí a zánět sliznice hltanu, oční choroby, menstruační poruchy;
- v poslední etapě - otoky plic, revmatismus v ramenech a nohách po lokty, bronchitida, astma, zánět plic a ohrožení rozšíření jaké části tepny.

Jestliže se jedinec mívá zvykem, jež podřívají jeho zdraví, například už nechce jíst pozdě večer, pak se do toho musí pustit v souladu s měsíčním cyklem. **Ve 4. fázi M síce** sami se sebou musíte prodloužit intelektuální práci: pro sebe hodláte zbavit špatného návyku, jaké výhody z toho pro vás vyplynou. Musíte chtít změnit nesprávný životní způsob. Programujte se intelektuálně, emocionálně, naladte se tak, abyste byli rozhodní.

Jakmile nastane novoluní, dejte se do plnění svého programu. Večer pijte pouze bylinkový odvar a v poledne nebo ráno jezte trochu více. V závislosti na nastání M síce bude stoupat i pokušení vrátit se ke starému způsobu života. Největší bude ve dnech úplňku. Musíte to však vydržet, musíte překonat starý stereotyp a osvojit si nový. Jde o to, abyste se fyziologicky „přebudovali“. Můžete na paměti, že síla starých zvyků je úplně jiná jen do dalšího novoluní.

1. a 2. den měsíčního cyklu

Dnes se nesmíte rozčilovat a znepokojovat. Nebylo by na škodu si za pomoci melounu prolistovat celý organismus. Jezte je co nejvíce, a nahradí část tekutin ve vašem těle. Žádoucí je právě dnes tělu dát poádnou fyzickou zátěž.

Zakonným popis ozdravných doporučení pro I. fázi M síce.

1. **Fyzická zátěž** - **Musí stoupat postupně. A to do pátého dne. Pátého, šestého a sedmého dne si lze dopřát poádnou fyzickou zátěž.**
2. **Fyzioterapeutické procedury** - **jelikož v této fázi dochází ke stažení a pohyb se uje dolů, je nezbytné organismu pomoci rychleji se naladit**

na tento druh pohybu, utlumit p edchozí zvyšující se rozší ování a pohyb nahoru. K tomu se velice dob e hodí kontrastní vodní procedury. 1 minutu teplá sprcha, pak 5 - 10 sekund ledová. Chlad zp sobuje stažení organismu a obrácení všech proces dovnit .

3. *O istné procedury* - V tomto období, zvlášt na jeho konci, je vhodné si pro istit k ži a také se nasytit mikroelementy. S tímto ú elem se koupejte v teplé vod e a ve druhém p ípad do ní p idávejte bylinné extrakty i urinu (pa enou). Tekutiny velice dob e pronikají k ží a dostávají se hluboko do t la. Krom toho lze urinou stimulovat r st vlas . Ve druhé t etin se zbavujeme nahromad něho hleny v nosní a v Highmorov dutin . Pro iš ujeme mandle - kloktáním uriny a cvi ením „Pózy lva“. V poslední t etin se lé í plíce a to pomocí parní lázn e a p íkládáním obklad z vln né tkaniny, namo ených do uriny nebo do slané vody, na hrudník a záda.

V I. fázi M síce je vhodné sbírat ko eny, p edevším šestého a sedmého dne. V té dob e se v nich totiž nachází nejvyšší množství mikro ástí.

2. a 3. den m síního cyklu

T etí m síní den je dnem agresivity. Z toho d vodu ho považujeme za nejvhodn ější pro vojenské ú ely. Není dobré v sob agresivitu zdržovat. Naopak uvoln te jí pr chod. Pak se totiž vše do souladu uvede samo. Jestliže zmín ěný den strávíte pasivn , zp sobíte si tím energetickou nerovnováhu. lov k se dokonce m že stát v rolomným, podez ívavým. Tento den je vhodné brousit nože.

Teď vám n co povím o p íprav kompot s cílem zachovat v nich co nejvíce biologicky aktivních látek. *(Nejde o kompoty, které zavá íme my, nýbrž o sladký nápoj z ovoce va eného ve vod . K jeho p íprav se rovn ž používají sušené plody. - pozn. p ekl.)*

P edevším je t eba si p ípravit vhodnou vodu. Ta, která te e z vodovodu, není moc dobrá. Ud lejte si z ní „tající“ vodu. Postup je následující: do mrazni ky dejte nap íklad smaltovanou nádobu s litrem vody. Asi za 2 - 3 hodiny se v ní objeví první led. Vodu vylijte do jiné nádoby a nechejte ji dál zamrzat. Vznikající led vyhodte. B hem dalšího mrznutí voda, m nící se v led, veškerou špínu, která je v ní rozpušt na, vytla í do nezamrzlé ásti. Tímto zp sobem musí zmrznout p ibližn polovina nebo dv t etiny zbývající vody. Nezamrzlou vodu slijte a led rozpuste. Práv to je „tající“ voda, jež je z 80 % istá.

Nyní z ní m žete p ípravovat kompoty. Máte-li erstvé ovoce, vodu oh ejte na 50 stup ů a p edem umyté plody jí zalijte. Žádoucí je využít termosku s širokým hrdlem. Pokud ji nemáte, použijte nádobu zamotanou do deky. Asi za 1 - 2 hodiny je kompot hotov.

Podobn se chystá i kompot ze sušených plod . Nejd íve je umyjeme v p eva ené vychlazené vod . Pak je dáme do termosky nebo do jiné nádo-

by a zalijeme je „tající“ vodou jako v předchozím případě. Tento kompot však musíme nechat stát dvakrát déle.

Srpen

3. a 4. den měsíčního cyklu

Dnešek raději prožijte někde v ústraní. Pokud možno nechte te unáhlená rozhodnutí. Nejdříve si všechno důkladně promyslete. Dnes nedoporučíme jíst květiny. Vyjděte si na procházku do parku, do lesa.

Budu pokračovat v debatě o **přípravě pokrmů**. Z předchozích informací je vám známo, že člověk, když přichází do styku s jídlem, mu předává část svých informací. Dochází k originálnímu „ozáření“ připravovaného pokrmu. V závislosti na náladě jedince, jenž jídlo vaří, na myšlenkách, jimiž se obírá, se do pokrmu dostává přeslušná informace. Zvláště dobře jí přijímají těsto, tvaroh, kysané mléko, huspenina.

Souasně s jídlem lidé vstřebávají i onu informaci. Například pokud vás něco znepokojilo a dáváte salát, pak váš neklid přejde rovněž na ty, kteří ho jedí. U stolu dokonce můžete dojít k **hádcům**. Naopak, jestliže jste pokrm chystali s láskou a s radostí, pak se tatáž informace přenesla na jedlíky a ti vám eknou: „*Vše bylo velice dobře připraveno a nasmírně chutné.*“

Tak tedy ženy, snažte se pro rodinu vařit samy. Můžete vlastní, jak se říká speciality podniku, díky nimž si vás dělí, vnuci, manželé zapamatují. **Vaše láska a péče** se v těchto potravinách a pokrmech zafixuje v podobě svérázných informačních struktur. V lidech, kteří jí sňdí, se projeví sounáležitostí a láskou. Mnozí z vás si pamatují, co vám dávaly maminky a babičky, když jste byli malí. **Právě tímto způsobem lze upevnit rodinu**, poutat k sobě mužská srdce.

4. a 5. den měsíčního cyklu

Pátý den měsíčního cyklu organismus plně zpracovává přijímanou stravu. Můžete se ve tkáni. Dnes tedy můžete jíst co hrdlo ráčí, na co máte chuť. Musíte však jíst pouze přírodní potraviny. Máte-li chuť na něco umělého, znamená to, že máte pokaženy běžné chuťové zvyky. Jezte tudíž výlučně přírodní potraviny, avšak nepřejídejte se. V létě jezte ovoce a zeleninu, které u vás rostou. Dnešek se v žádném případě nehodí k hladovce. Když už je hladovka v tento den zakázána a žaludek pracuje zvláště dobře, můžeme vám doporučit chutná a zdravá jídla „přechodného období“.

Mrkvový dort „Nevra“

TZsto: 1 polévková lžíce cukru, 1 mrkev, 4 polévkové lžíce hladké mouky, 1 kávová lžička rozinek, 1 vejce.

Nápl : 10 kv t pampelišky, 1 polévková lžíce medu, 10 mladých list jitrocele.

Cukr smícháme s moukou, vajíkem a rozemletými rozinkami s mrkví. Pečlivě vypracujeme těsto, přičemž jeho hustotu ovlivníme buď přidáním vody nebo mouky. Těsto husté těsto dáme na 1 - 2 hodiny do ledničky. Následně z něj vyválíme dvě kulaté placky, které 20 - 30 minut pečeme v troubě. Musíme je ovšem hlídat, aby se nespálily. Studené placky ozdobíme živými žlutými květy pampelišky, listy jitrocele. K jejich připevnění použijeme med.

5. a 6. den měsíčního cyklu

Dnes se vnujte rýzným dechovým cvičením, zaměřeným na získání CO₂. Pokud si budete představovat obrovský obraz zdravého tlustého střeva, plíce (i když je - ta je v tomto období aktivní, jelikož je spojena s plícemi a s tlustým stěvem coby orgán odstraňující nánosy), můžete zmíněné orgány zpevnit a omladit. Z toho důvodu se v průběhu 72 dnů vnujte rozmanitým procedurám a cvičením, jež zpevní plíce, tlusté střevo a kůže.

V souvislosti s tím je nezbytné si pamatovat, že kromě základních funkcí kůže i **plíce** zastávají obojí funkce. **Tlusté střevo** mimo vylučovacího poslání plní i další ležité úkoly související se vsakováním přijímaných látek, syntézou nezbytné mikroflóry atd. Když vaše tlusté střevo pracuje špatně a vy trpíte zjevnou zácpou nebo nedostatečnou stolicí, vylučovanou jen obtížně, pak se do vylučování, jež toto střevo nezajistilo, zapojují kůže a plíce. Samozřejmě, že výrazně trpí krev a s ní logicky i celý organismus.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Dnes se zabývejte záležitostmi, jež lze rychle zakončit. Sedmý měsíční den je vhodný ke cvičení ásán, v nichž se používají především ruce. Nejméně se hodí k trhání zubu. V žádném případě nelžete! Co se týče stravy, platí pro tento den zákaz - nesmíte jíst slepičí maso.

V souvislosti s **ozdravením tlustého střeva** uvedu vizualizační - auto-sugestivně začkávání, jež „se spojí se svým domím orgánem“ a „poprosí ho“, aby dobře fungoval:

„Mé tlusté střevo je čisté a mladé. Nově zrozená energie zlatavé barvy se vlévá do jeho tkání a buněk. Střeva tlustého střeva se sytí svou tloušťkou životodárnou silou. Každá buňka tlustého střeva se plní obrovskou, úžasnou, mladickou silou. Motorické buňky tlustého střeva omládlý, jsou plné sil a energie. Rázantně a rytmicky se zkracují. Peristaltika se svou tloušťkou vlnami valí tlustým stěvem, přičemž snadno přenáší jeho obsah. Vnitřní prostředí tlustého střeva je zaplněno zlatavým, životodárným světlem, jež vytváří tvrdé vnitřní prostředí, mikroflóru nejvyšší kvality.“

Mé tlusté střevo je silné a mohutné. Jeho střeva oplývají mladickou silou a energií. Rytmus jeho práce je bezchybný a přesný. Nervová tkáň tlustého

st eva je nasycena životodárnou mladou energií. Silné impulzy vyvolávají rytmické stahy. Zbytky stravy vycházejí lehce, bez problémů, příjemně.

Miluji své tlusté st evy, jsem hrdý na jeho nově zrozenou mladickou sílu, nekonečnou svítonosnou energii. Mé st evy poslouchá a pracuje přesně a spolehlivě. Tak bude pracovat dnes, zítra, pozítí, poá.

Mám rád své tlusté st evy, jsem hrdý na jeho nově zrozenou mladickou sílu, nekonečnou mladickou energii. St evy poslouchá, funguje fantasticky a bezchybně. Tak bude pracovat dnes, zítra, pozítí, poá."

Toto za ikávání t te 5 - 10krát za sebou a souasně si představujte peristaltiku, tkání a tvar tlustého st eva.

7. a 8. den m sí ního cyklu

V souladu se starobylými názory je osmý m sí ní den dnem pokání a odpuštění hříchů. Dnes lze 24 - 36 hodin hladovět. Lidé s konstitucí „Hlenu“ mohou hladovět nasucho. Jedinci s konstitucí „Žluči“ by v době hladovět neměli pobývat na slunci.

Jak istit tlusté st evy jsme již zmínili. Nejdříve pro ušetření uriny klystýry. První dne shromáždíte urinu - vlastní nebo svých příbuzných. Lze ji dokonce smíchat. Jeden až dva litry jí nalijete do nádoby na klystýr a z ní ji přelijete do tlustého st eva. To děláte denně v průběhu 5-10 dnů. Je-li vše normální, přejděte na přirozenou urinu. Zpočátku si dlejte 3-5 klystýrů, přičemž použijte 0,5 - 1 litr uriny přinejmenším na polovinu objemu. Následně, další den, použijte stejné množství „spálené“ na 1/3 a potom za den až dva „spálené“ na 1/4. Tímto způsobem se dopracujete k cyklu 15 - 20 klystýrů, jenž vaše tlusté st evy velmi dobře vyčistí.

S cílem zmíněného o isty si lidé urinu upravují v předstihu. Sbírají ji do plastových nádob. Co se týká přirozené uriny, je vhodná jakákoliv. Vždy varem se sterilizuje.

5. a 9. den m sí ního cyklu

Tento den je velice nebezpečný pro zdravé jedince, kteří nemají příliš pružné cévy. Pechod od stažení k rozšíření totiž nemusejí vydržet. Cévy tedy mohou prasknout a souasně s tím se objeví odpovídající choroby. Pokud cvičíte asány a je vám více než 40 let, necvičte dnes obrácené pózy. Při práci na chatě, na zahrádce se příliš nenamáhejte, zvláště ne na otevřeném slunci.

9. a 10. den m sí ního cyklu

Desátý m sí ní den doporučíme provést rozbor vlastního života, života vašich blízkých s cílem pochopit, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavíte. Jedním ze způsobů jejího vylepšení je práce spojená s upevněním rodiny. Dnes vám radíme začít s jakoukoliv stavbou.

Uvedu seznam rostlin, jež si upravujeme právě v srpnu:

borovice	-jehli í, pupeny,
bor vka	- plody,
cibule	- plod,
esnek	- hlavi ky,
he mánek	- kv tní koší ky,
hloh	- kv ty, plody,
chmel	- šišky,
jitrocel v tší	- listy,
kalina	- k ra, plody,
kmín	- plody,
kociánek	- celá bylina,
komonice	- celá bylina,
kop íva dvoudomá	- listy,
k en	- ko eny,
malina	- plody,
mrkev	- semena, ko eny,
pampeliška	- ko eny, celá bylina,
pelyn k	- celá bylina,
petržel	- na , ko eny,
podb í obecný	- kv ty, listy,
eb í ek	- celá bylina,
st emcha	- plody,
suchokv t	- kv ty;
vlaštovi ník	- celá bylina,
vlochyn (bor vka bažinná)	- plody,
zem žlu	- celá bylina

10. a 11. den m sí ního cyklu

Jedenáctý m sí ní den je spojen se základní energií lidské existence, již nazýváme Kundalini. Je považován za nejsilnější den m sí ního cyklu. Den, kdy je p í jakékoliv práci nezbytná opatrnost a pozornost. Nelze opustit nedokončené dílo. Vše musíte dovést do konce. Jde o jeden z prvních dnu „ekadaši“ kdy snadno zvládneme hladovný. Proto se rovněž doporu uje k zahájení 24 nebo 36hodinové hladovky.

„Židé m li ve zvyku a považovali to za náboženskou nutnost, postit se, tedy zdržet se p íjímání jakýchkoliv pokrm , modlit se a p ínášet ob ti. P sty dodržovali velice p ísn . Lišili se nejen tím, že se z íkali stravy, ale také všech ostatních smyslových pot eb.“

Tedy víte, že když se jedinec postí nebo „se podvoluje p ístu“, znamená to, že si dobrovolně postavil p íekážku. Sám svým smyslovým choutkám vydal zákaz s cílem podrobit si je a zkrotit. Tímto ínem se povznesl, sám v sobě zaujal hlavní místo, p í emž odvrhl vše lživé a cizí.

Když tak neu íní dobrovolně, v domě, pak „nadržování“ smyslovým choutkám (jídlu, alkoholu, sexu, blahobytu atd.) z nich udělá jejich otroka, jenž si postupně níí organismus.

11. a 12. den m sí ního cyklu

Jde o den milosrdenství a soucitu. Prosp šné je rozdávat dárky i milodary, zvlášť když k vám n kdo natahuje ruku a prosí. Dnes se na nikoho nesmíte zlobit. Rozum si musí podrobit v domosti a city. Dvanáctého m sí ního dne je žádoucí pronášet vizualiza n -autosugestivně za ikávání, modlitby. Dnes mají zvláštní sílu a zaru en se vyplní. Ovšem jen pokud je budete pronášet up ímn . Nejezte nic hrubého, žádné t žko stravitelné pokrmy. Pijte hodn š áv, s výjimkou jable né.

Pomocí vizualiza n -autosugestivních za ikávání se m žete „naprogramovat“ na uzdravení, ozdravení i omlazení. D ležitě však je, abyste si p i jejich pronášení velice z eteln p edstavovali ozdravující se nebo omlazující orgán. Za ikávání pronášejte aspo 10 minut, v opa ném p ípad se hologram obrazu vytvo eného vašimi p edstavami rychle rozplyne a vaše námaha p ijde vnive . Optimální doba pro tení za ikávání je 20 - 30 minut. Budete-li jej íst opakovan n kolikrát denn , dostaví se velice výrazný výsledek.

Nap íklad Porfirij Ivanov, když onemocn l (domníval se, že na palci u nohy má rakovinu) n kolik dn bez p estávky v noval výlu n tomu, že „z t la vyhán l ne ísté síly“, p i emž si zcela jasn p edstavoval, jak se obnovují tkán a nemoc odchází. Nakonec (div nepozbyl nad je) choroba zmizela v podob vodnatelnosti.

12. a 13. den m sí ního cyklu

Dnes se aktivují ob hové procesy probíhající v lidském organismu. P edevším energetické, dále krevní a peristaltiky st ev. Tento den je jako stvo ený k získávání nových v domostí, rovn ž se hodí pro práci s vlastní karmou. Ur ít si dnes upe te chléb z naklí ených semen.

13. a 14. den m sí ního cyklu

Vysv tlmí vám, jak z naklí ené pšenice p ipravovat polévku a karbanátky.

Polévka - vezmete 400 g „tající“ vody, 2 st edn velké hlavi ky cibule, 2 mrkve a n kolik brambor. Brambory, cibuli i mrkev nakrájíte na drobné kousky. Vše va íte do zm knutí. Jakmile je zelenina m kká, hrnec odstraníte ze sporáku a p ídáte do n j 2 - 3 polévkové lžíce naklí ené pšenice, bobkový list a další ko ení podle chuti (solit není žádoucí). Polévku necháte 10 - 15 minut stát, pak ji lze servírovat.

Zmín ná polévka je v chladném a suchém období roku zvláš vhodná pro lidi s konstitucí „Vítř“. Je jejich spásou. Již první lžíce jim ukážou, že je to „to pravé o echové“. Uvedená polévka p ispívá k výraznému zvýšení potence a imunity.

Karbanátky - vezmete naklí ená zrna, rozemelete je v mlýnku na maso a p ídáte esnek. Potom vytvarujete malé karbanátky, které smažíte

na rostlinném oleji. Chu tohoto jídla výrazně připomíná chuť masových karbanátků.

14. a 15. den měsíce vašeho cyklu

trnáctého měsíce vašeho dne je žádoucí pustit se do nové práce, především ležet. Innosti zahájené právě v tento den bývají úspěšnější zákonem. Lidé s konstitucí „Hleňu“ dnes mohou nasucho hladověti. Jedinci s konstitucí „Žluť“ a „Vetru“ zase prospěje jakákoliv fyzická zátěž. Energie uvedeného dne v nich vyvolává bezdůvodný smutek, lítost, žal. Neberte si to však nijak zvlášť k srdci, jelikož zítra nastane nový den a s ním se změní i energie. Život bude zase hezký.

Budeme pokračovat ve výuce prostých, nicméně velice efektivních jogistických pozící - ásán. Již známe dvě na stažení páteře a teď se naučíme pózu, která ji roztahuje.

Póza hlava v kolenu

Lehněte si zády na deku, ruce natáhněte za hlavu. Boky a stehna můžete pevně přitisknout k podlaze. Pomalu se zvedejte do sedu - hlavu a hrudník. Nyní vydechněte a předklánějte se dál, až se dotknete prstů na nohách. Nakláňte se tak dlouho, dokud se hlavou nedotknete kolena. V této poloze setrvejte 5 sekund a následně trup pomalu zvedejte a vraťte se do výchozí pozice - tedy do lehu na zádech. Cvičení opakujte 3 - 6krát.



Zmínaná ásána je vynikajícím cvikem pro dutinu břišní, stimuluje takové orgány jakou jsou ledviny, játra, slinivka břišní. Z toho důvodu je neocenitelná zvláště pro diabetiky. Podkolenní svaly a šlachy se zpevní, páteř se stává ohebnější.

Zmínaná ásána je vynikajícím cvikem pro dutinu břišní, stimuluje takové orgány jakou jsou ledviny, játra, slinivka břišní. Z toho důvodu je neocenitelná zvláště pro diabetiky. Podkolenní svaly a šlachy se zpevní, páteř se stává ohebnější.

15. a 16. den měsíce vašeho cyklu

Patnáctého měsíce vašeho dne se aktivují patologické smyslové tlaky. Slovo má dojem, že ho jakási neznámá síla nutí uspokojovat nastalé potřeby. Je však třeba se naučit krotit své smysly, být ukázněný a umět sám sebe omezit. Dnes je dobré jíst bobovité potraviny, janižují (aktivují) organismus. A co se týče ejinské (oslabující, uvolňující) stravy - šávek, ovoce - tak to je nutné se dnes vyhýbat. Jezte tedy raději ostrá, tuhá, horká jídla, nikoliv sladká, vodnatá a chladná.

Výluhy z bylin pomáhají odstraňovat napětí. Mnohé z nich mají relaxační vlastnosti a snižují stres: chmel, heřmánek, rozmarýna, šalvěj, máta peprná, kozlík lékařský, mučenka. Pokud je napětí zdrojem kalcia a křemíku, podobně jako ovesná sláma, vojtěšku se zase doporučuje přidávat k jiným bylinám, jelikož je bohatá na živiny a velice dobře pro náš organismus. Máta zlepšuje náladu a odstraňuje napětí. Stejně vlastnosti

charakterizují *sporýše (vrbenu)*. *Ženšen a pampeliška* tonizují. Plody *jalovce* zpev ují nervy, zlepšují innost mozku, *t ezalka* uklid uje, *jmeli* sytí nervy.

16. a 17. den m sí ního cyklu

Dnešek se hodí k jakýmkoliv fyzickým cvi ením. Ovšem pozor! Pohlavní styk se nedoporu uje. Stejn jako po jídání hub a živo išné stravy (s výjimkou ryb). Jde o den obnovy krve. Proto je vhodné jíst p írodní produkty obsahující železo. Zachovejte si vnit ní klid - to je dnes hlavní.

A jaké ozdravné procedury je nezbytné naplánovat na **III. fázi** M síce? Zmín ná fáze je charakteristická p echodem z rozší eného stavu lidského organismu ke stažení. Podíváme se, jak se gravita ní st ed v našem t le p emis uje a jak se sou asn s tím aktivují r zné orgány.

V první t etin uvedené fáze se k innosti probouzejí ledviny, ledvinová a k ížová oblast. Ve druhé t etin pohlavní žlázy, prostata, mo ový m chý a kone ník. V poslední t etin hýžd , obratle kostr ní a kost stehenní. Pokud je ve vyjmenovaných místech n jaký patologický stav, pak se projeví následujícími poruchami a zhoršením:

- v první t etin - poruchy v innosti ledvin, uremie, struma, absces, bolesti hlavy, zvrácené pohlavní choutky (homosexualita),
- ve druhé t etin - zán t mo ového m chý e, nepravidelná menstruace, choroby rodidel, bolesti v krku,
- v poslední t etin - poruchy a nemoci v pánevní oblasti, neuralgie sedacího nervu, astma, mrtvice.

Jak ze souboru vyjmenovaných chorob a poruch vyplývá, jsou p edevším spojeny s nánosy, v jejich d sledku tkán trpí nedostate nou schopností propoušt t skrze sebe proud energie a tekutin. Jakmile pochopíte hlavní p í inu, m žete se pustit do práce s cílem ozdravit a obnovit žádoucí stav organismu. Nap íklad na otoky p íkládáme urinové obklady a pijeme urinu. Tento zp - sob velice rychle odstraní p ebyte né tekutiny.

Pokra ování následuje.

17. a 18. den m sí ního cyklu

Sedmnáctý m sí ní den je dnem aktivace ženské energie. V Indii jí íka jí Šakti. Jde o den klí eni, plodnosti, nejvyšší radosti. Muž m nesmírn prosp je, když se dnes díky ženám trochu „nabijí“. Láska a vd nost k nim by dnes m ly p evládat Ženy, p esycené zmín nou energií, seji v podob lásky a n hy snaží dát muž m. Pokud k tomu nedochází, sv d í to o p ípadné energetické stagnaci v oblasti pohlavních orgán , což se asem m že projevit v nep íjemném onemocn ní

Dnešní den prožijte vesele a uvoln n . Jeden druhému šeptejte bláznivá sl vka, vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží, u iní z vás jeden celek. Doporu ujeme pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání v nosti,

milostnou extází, styky spojené s pohybem, radost z bytí Manželství uzavěná práv sedmnáctého měsíce ního dne budou díky lásce a souladu dlouho pevná.

Budu pokračovat v popisu ozdravných procedur, jež je nezbytné provádět ve **III. fázi měsíce ního cyklu.**

V uvedeném období si lze dopřát a vydržet velkou fyzickou zátěž. Pro sportovce, kteří se v nově silovém sportu, jde o dobu vynikajících tréninků. Ovšem pro jedince, kteří přednost dávají ohebnosti, je tato doba naprosto nevhodná. Ohebnost se totiž zhoršuje. Jde o dočasné období. Mimochodem, ásány jógy není dobré cvičit v době, kdy jste neohybnější, nýbrž v době, kdy tuto schopnost poněkud ztrácíte. Především tak nadměrnému stažení. Jóga, tedy opravdová jóga, je plně v souladu s přirozenými cykly. V opačném případě, budete-li cvičit ásánu a přinese-li vám v určité době kýžený výsledek, vám v jiné době sobě potíže. Tak třeba milovník měsíce stojí na hlavě, aniž by v souvislosti s měsíčními fázemi v úvahu vzali rozdíl v průběhu krve v organismu, se trhájí o ní cévy, „porouchají“ se jim krevní oběhy atd. Soubor ásán je tudíž nezbytné mít v závislosti na měsíčních fázích. Jde o to dosáhnout harmonie vnějšího vlivu a vnitřního v domě, nikoliv vnější vlivy zdvojnásobovat vnitřními.

18. a 19. den měsíce ního cyklu

Energie organismu dnes klesá. V dle sledku toho pozorujeme zpomalené reakce a pasivitu. V souvislosti s tímto jevem se člověk snadno poddává smyslovým choutkám, přesto jí jejich ukojení, přičemž si tak není zdraví: jde především o přejídání, opilství a kouření. Abyste ze sebe pasivní energii vyhnali, dle kladně se vypořádejte v parní lázni a pak se pečlivě umyjte. Budu pokračovat v popisu rad s ohledem na měsíční fáze.

Konkrétní doporučení pro HL fázi M měsíce:

1. *Fyzická zátěž* - neintenzivnější tréninky za adte na konec fáze, před bodem třetí čtvrtiny. Poznáte, že se zvýšenou zátěží a intenzitou trénink se vyrovnáte velice lehce.
2. *Fyzioterapeutické procedury* - jsou zaměřeny na pomoc organismu přecházejícího na režim stahu a ke konci stažení zabránit a udržet si rovnováhu. Zvlášť se to týká starších lidí. Otoky, vodnatelnost, jež se u nich projevují, jsou dle sledkem stažení těla. Musíte se moc snažit, abyste ztrátu nahradili.
3. *Strava* - v dle sledku aktivace žaludku a stejně probíhají trávicí procesy mnohem snadněji. Lze si dokonce dopřát poněkud tužší pokrmy, avšak nesmíte se přejídat. Rozumnou míru je třeba dodržet ve všech ohledech.
4. *O istné procedury* - Platí totéž, co jsme uvedli pro L fázi M měsíce.
5. *Použití bylin* - doporučuje se rovněž v souladu s fázemi a se stavem organismu v této i jiné době. Například byliny rozemleté ující kameny je vhodnější používat ve II. fázi, kdy dochází k přirozenému rozšíření. Výsledný efekt bude mnohem výraznější.

19. a 20. den m sí ního cyklu

*Energie devatenáctého m sí ního dne je pro lidský organismus jen obtíž-
n zvládnutelná. Tento den se hodí k o ist polní formy života za pomoci
výše uvedených metod. Dnes se zadívejte do plamene sví ky, obejd te sní
celý byt i d m. Rovn ž vám prosp jí, kdy všechny místnosti vykou íte
kadidlem.*

- Budeme pokra ovat ve výuce metod zam ených na **boj s uhranutím**.
- O **Ti**, jež vám škodí, za klid vaší zem elé duše zapalují sví ky. Ostatn
m žete to okamžit pocítit: máte dojem, že vás polil chlad. Nejde o nic
jiného, než o otev ení kanálu mezi vámi a ostatními úrovn mi prostoru,
jimiž z vás kdosi odsává energii.
- O **Zajd** te do kostela a objednejte si bohoslužbu za zdraví (ud lejte to
t ikrát). Zvláš dob e to pomáhá, využijete-li kostel se t emi kopulemi.
Pokud víte, kdo vám uškodil, zapalte mu, coby odpov d, sví ku za jeho
zdraví - ovšem jen p ed ikonou Matky Boží.
- O **A** ješt jedna nesmírn d ležitá rada: po západu slunce nikomu nedávej-
te peníze, nože, jehly, s l, n žky - a už by je cht l kdokoliv. Prost ednic-
tvím zmín ných p edm t vás práv v té dob lze uhranout. Rad jí tomu
zabra te, ochra te svou rodinu, sv j blahobyt. Tím spíše, že knih o aro-
vání, o bílé i erné magii, je více než dost. Mezi námi žije hodn „uli ní-
k ", p ipravených „rady" a „recepty" z knih vyzkoušet.

20. a 21. den m sí ního cyklu

*Dvacátého m sí ního dne je vhodné hladov t s cílem duchovního proz e-
ní. Krajn nežádoucí je však pojídat masitá jídla a namáhat zrak
p i n jaké obtížné práci. Dop ejte o ím trochu klidu. Tento den se hodí pro
práci v dom , pro pobývání v rodinném kruhu. Zvláš prosp šné je spole né
p ed ítání náboženských a poznávacích text . To vás sbližuje, vychovává
a vzd lává.*

- Nyní uvedu n které d ležité **rady týkající se stravy**.
- O **P i nervozit a rozržitosti** podle možnosti jezte jen nejkvalitn jší po-
krmy, vyvarujte se cukru, produkt z jemn mleté mouky, jídel z bister,
jež, co se tý e živin, nejsou v rovnováze, kofeinu, alkoholu, smažených
jídel a nápoj typu cocacoly.
- O **P í inou nervozity** rovn ž mohou být mlé né potraviny, zhusta zp sobují
alergie. Pokuste se je v pr b hu n kolika týdn nejíst a všímejte si, jak
se to projeví na vašem stavu. Potom je op t postupn za adte do jídelní -
ku a zase pozorujte reakci vašeho organismu.
- O **Alergii** mohou vyvolávat i jiné potraviny: p edevším okoláda, raj ata,
vejce a p ísady obsažené ve zpracovaných pokrmech, v etn masa. Místo
cukru nebo jeho um lých náhrad rad jí použijte med - cukr zp sobuje
nervozitu.

O Trpíte-li **hypoglykemií**, dodržujte uvedené rady - zm ny mohou být obrovské. Jezte hodn syrové zeleniny, ryb, celých zrn, erstvého ovoce, vlákniny, pijte kysané mléko.

O *esnek a cibule* v syrovém, nikoliv va eném stavu, uklid ují a prospívají imunitnímu systému.

Pyl, propolis, mate í kasi ka a med nás chrání p ed nervozitou a blahodárn ovliv ují náš imunitní systém. Denn vypijte jednu až t i sklenice vody s kávovou lži ku jable ného octa a s kávovou lži kou medu.

2L a 22. den m sí ního cyklu

Jde o den zvýšené aktivity organismu, projevu tv r ích sil. Vhodné je pobývat v místech, kde se scházejí lidé. Pokud hodláte zm nit zam stání, u i te to práv dnes. Tento den se hodí k vodním a zpev ujícím procedurám, k procházkám a b hu na erstvém vzduchu. Nenamáhejte p íliš játra, pijte hodn š áv. Všechny výše uvedené rady prosp jí vašemu krvetvornému systému, který je práv dnes velice inorodý.

Prost edky sloužící k **uklidn ní nervové soustavy:**

O Ke koupelím použijte následující éterické oleje - z majoránky, mandarinky, he mánku, šalv je, cedru, borovice, geránie a levandule. K uvoln ní sval a odstran ní bolesti použijte masážní oleje s p ídavkem éterického oleje z pampelišky.

Hlavní surovinu - elixír he mánku, používáme p i citovém nap tí, stresu, nespavosti a poruchách trávení na nervovém základ . Coby prost edek uvol ující svaly rovn ž používejte elixír pampelišky, p esli ka vás zbaví fyzického vy erpání, ženšen poslouží k upevn ní endokrinní a imunitní soustavy.

K uklidn ní nervové soustavy je t eba nosit *jantar, ametyst, r žový k emen, tyrkys.*

22. den m sí ního cyklu

Tento den je jako stvo ený ke studiu okultních textu, textu v novaných józe a dalším ojedin lým vědám. Rovn ž je vhodné p e tené vyzkoušet v praxi. Krom toho se dvacátého druhého m sí ního dne dá dob e proniknout do tajemství profesního mistrovství r zných emesel. Zaru en si tajemství vámi vybraného povolání osvojíte, ovšem pokud k n mu budete p istupovat estn - z pohledu teorie i praxe.

Dnes si m žete dop át více jídla než obvykle. Źaludek si s pokrmy poradí. Musejí však být p írodní. V rámci výuky okultních metod se snažte si osvojit následující zp soby **dýchání:**

1. Prstem ucp te pravou nosní díрку a 3 - 5 minut dýchejte levou. Co cítíte? S nejuv tší pravd podobností mírné ochlazení celého organismu.
2. Nyní si ucp te levou díрку a 3 - 5 minut dýchejte pravou. Nejspíše ucítí-

te ur ité oteplení organismu. Tak tomu má být. Pravá nosní dírka je považována za „slune ní“ a dýchání skrze ní vede k zah átí t la.

Dýchání nosními dírkami náš organismus áste n reguluje t lesnou teplotu. Domníváme se, že každou dírkou protéká vlastní energie: teplá a kladná proudí pravou a dále pravým tenkým kanálem t la - pingalou a chladná záporná jde levou a poté levým kanálem t la - idou. Tyto okultní (oby ejným lidem neznámé) v domosti m žete ve svých ozdravných metodách ú inn využít. Nap íklad v dob , kdy si ístíte játra, v zájmu celkového zah átí organismu a aktivace enzymatických reakcí, dýchejte pravou nosní dírkou.

22. a 23. den m sí ního cyklu

Energie v organismu zm nila sm r - od stažení p ešla k rozší ení. Jinými slovy e eno, jde o den vnit ního nap tí. Musíte ho tudíž prožít umírn n . Zvláš nedoporu ujeme v novat se sexu. Místo volného proud ní je sexuální energie stažena zvláštnostmi zmín ného dne a narušuje lidský organismus.

Dvacátého t etího m sí ního dne se k životu probouzejí sklony k násilí, p ejídání, pohlavnímu dobrodružství a pomst . Nebudete-li si všímat své nálady a chování, m žete si vážn poškodit organismus. Coby protiváha k výše vyjmenovaným sklon m vám poslouží opak: smí ení, pokání, pust.

Na ozdravné procedury lze nahlížet jako na ur itý druh pokání, smí ení, omezení, jenž p ináší pozoruhodné výsledky. Uvedu p íklad.

„ ístila jsem si **st eva a játra** - velice úsp šn . Nyní se cítím natolik dob e, až se mi to nechce v ít. Díky vnit nímu použití uriny jsem si vylé ila v ed na dvanáctníku. D íve jsem se bez lék neobešla a bála jsem se cokoliv sníst. Ted jím d lenou stravu a postím se. Výsledek je rovn ž výborný. Po urinových klystýrech jsem p i **menstruacích** p estala trp t bolestmi (d íve jsem m la takové, že jsem se domnívala, že je snad lepší zem ít, než tuto hr zu trp t). A ješt n co: d je se se mnou n co pozoruhodného, co bych moc cht la pochopit - od pánve k pravé pat mi procházejí teplé vlny, jakoby n kdo blízko držel rozpálenou elektrickou žárovku. Co by to jen mohlo být?“

23. a 24. den m sí ního cyklu

Energie uvedeného dne p ináší smyslné choutky, jelikož se v lidském organismu probouzejí zvláštní síly P írody. Nesmíte je však p íliš zneužívat. Tento den využijte k upevn ní vlastního zdraví a ke zvýšení duchovní úrovn .

Jelikož je zmín ný den zasv cen Šivovi, patronovi jogín , seznamte se s blahodárným vlivem libovolné asány.

Níže uvedená asána p edstavuje zjednodušenou variantu „Pózy trojúhelník“. Vynikajícím zp sobem roztahuje bo ní povrch trupu, p i emž z této oblasti odstra uje r zné rušivé jevy (vezmeme-li v úvahu, kolik aku-

punkturních kanál prochází bo ním povrchem trupu a to, že jejich stimulace má blahodárný úinek na celý organismus).

Asána se cvi í následovn : Postavte se zp íma, nohy roztáhn te na ší ku 60 - 90 centimetr . Ruce zvedn te horizontáln na úrove ramen, dlan ími dol . Pomalu se naklo te doprava tak, abyste cítili silné nap tí v levém boku. Pravá ruka se sou asn musí dotknout pravého chodidla a levá je horizontáln nad hlavou. V této pozici setrvejte 5 - 7 sekund a následn se vra te do výchozí polohy. Totéž ud lejte vlevo. Cvik na každou stranu opakujte 3 - 5krát.



24. a 25. den m sí ního cyklu

Tento den je jako stvo ený k r zným o istným procedurám fyzického t la i polní formy života. Lze se pustit í do lé ebné hladovky, v novat se zvýšení duchovna. Dnes nikam nesp chejte, za ni ím se neho te.

Tém každý zaru en slyšel o **hladovce**, ovšem odvahu prod lat ji, nemají všichni. Bohužel, pouze roz arování, zklamání z lé by lidi nutí tento p írozený zp sob lé ení využít. P ítom pravdou je, že pokud se provádí správn , pom že vždy.

„Je mi 39 let. Trpím psoriázou a hemoroidy Za al jsem se tedy ístit st e-va. Vy ístil jsem si játra - vyšla ze mne erná a hn dá špína (kameny v ní nebyly). Potom jsem se rozhodl lé ít se hladovkou. M ím 182 cm, vážím 107 kg, jsem mírn plešatý a krátkozraký.

1. ást - 19 dn . Váha klesla na 85 kg. Psoriáza se zlepšila, z stala pouze na kolenou a loktech, hemoroidy zmizely
2. ást - 23 dn . Urinu jsem nedokázal pít - cht lo se mi zvracet. Dával jsem si klystýry. T ínácíého dne vylezly hemoroidy. Ve druhé polovin této ásti jsem ležel - byl jsem slabý a jakoby rozbitý. Váha klesla na 72 - 75 kg. Znovu se objevila psoriáza. Po hladovce jsem m í postavu jako v mládí. Psoriáza postupn mizí.
3. ást - devátého dne, psoriáza zmizela. Váha se rovná 78 kg. Hemoroidy zmizely Stejn tak plíse na nehtech na rukách a mezi prsty na nohách."

25. a 26. den m sí ního cyklu

Dvacátý šestý m sí ní den je v m sí ním cyklu považován za nejnebezpe - n íší. Na jeho energii lidé reagují zbyte ným shonem, bezd vodnými nadávkami, p íliš mnoho energie vyplývají na bohapusté debaty. Z toho d vodu se dnes rad jí zdržte jakýchkoli aktivit, buďte rozumní a šetrní, co se citové oblasti tý e.

Ozdravení organismu - je to nevy erpatelné téma. Ozdravovat se lze

pomocnými prostředky jako je například urina, její účinnost a efektivita uroterapije je vyšší, než u jiných metod lidového léčení a také jsou bezpečné a účinné. Jeden prostředek za všechny.

„Je mi 47 let. **Vlasy** jsem si myla mojí a lupiny zmizely. Vlasy rostou lépe. Tvář a ruce jsem si natírala mojí, jelikož jsem měla svrab, problém se vytratil.“

Nemusíte kupovat šampony proti lupinám. Urina je vám vždy k dispozici. Hlavu si myjete první teplou urinou, lze ji také vtírat do kůže. Potom 10 - 20 minut po kejte a vlasy opláchnete teplou vodou. Mýdlo nepoužívejte, v důsledku alkalické reakce z lidské kůže odstraní ochranu a urina, díky kyselosti, ji naopak obnovuje. Mimochodem, nejmodernější šampony firmy Johnson's a Johnson's patří na pH 5,5, jež má kůže a jež slouží k jejímu ochráně.

Sledoval jsem mladou ženu, která si vlasy pravidelně myje urinou. Má nádherné, silné, husté vlasy, jež se přehledně lesknou a přitahují mužské pohledy. A do té doby se ním jiným, než délkou copu, nevyznaovala. Měla ho matný, takový nepříjemný. A teď? Je to síla, ženská síla.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Jde o den, jenž se hodí k získávání tajných v domostí, k intuitivnímu prozření. Proto se vnujte tématu, jež vás znepokojuje. Určitě ho zvládnete originálně a s vlastním prospěchem. Co se ozdravného programu týká, je zmíněný den z hlediska biorytmu jako stvořený k očištění těla.

Nyní si něco povíme o očištění krve, jelikož srpen je mimořádně vhodný právě pro tuto proceduru. Očištění krve zahájíme třídenní dietou složenou ze šávy. Lze ji prodloužit na 5 - 7 dnů. Použijte první vyčištěnou šávu z ovoce a zeleniny červené barvy - višňovou, z červené řepy, červeného hrozná, červeného zelí, ostružinovou, klikvovou. Dávka představuje 1-3 sklenice i více denně. **červená barva šávy** nebyla vybrána náhodou:

1. červená barva díky zvláštní energii a frekvenci rezonuje s vlastnostmi krve, organismu, což stimuluje krevotvorbu.
2. dochází k nasycení organismu spektrem červené barvy, jež v těle působí jako logický jev, především rakovina, nesnáší.
3. šávy z ovoce a zeleniny jsou nasyceny biologicky aktivními látkami, které v organismu chronicky nemocného jedince zvyšují úroveň funkcí, takže se blíží čistotě zdravého člověka. Z toho důvodu choroby, rozvíjející se v důsledku všeobecného zpomalení funkcí, rychle mizí.

Hojnost přirozené aktivní vody, již jedinec přijímá současně se šávami, z těla rychle vyloučí rozpustitelné nánosy. Abyste tělu pomohli odstranit toxiny, dlejte si klystýry. Uvedené procedury čistí krev velice dobře pro očistu i vaše lymfy a tekutiny.

27. a 28. den m sí ního cyklu

Z energetického hlediska jde o vynikající den. Budete mít povznesenou náladu, takže se snažte si ji ni ím nepokazit. Dnes se vám mohou zdát sny, jež vám poví n co o tom, kým jste byli v minulých životech. Pokuste se vylepšit si jídelní ek a to v duchu zdravé výživy.

Š áva z **petržele** - jedna z neú inn jších. Nikdy jí nesmíte pít více než 60 ml. Vhodn jší je toto množství smíchat se š ávou z mrkve, salátu, špenátu nebo celeru.

Syrová erstvá š áva z petržele se vyzna uje vlastnostmi pot ebnými pro kyslíkovou vým nu a pro posílení normálních funkcí nadledvinek a štít-né žlázy. Soubor látek, které zmín ná š áva obsahuje, p íspívá k upevn ní cév, zvlášt arteriálních kapilár. Uvedená š áva je také velkolepým prost edkem pomáhajícím p í pohlavních chorobách a nemocech mo ové soustavy. Zvlášt efektivní je u pacient trpících kameny v ledvinách a v mo ovém m chý i, glomerulonefritidou a dalšími ledvinovými postižení-mi. Se stejným úsp chem se používá rovn ž p í vodnatelnosti.

Š áva z petržele je ú inná i p í onemocn ních o í. Smíchaná se š ávou z mrkve a z celeru nap íklad pomáhá p í kataraktu, zán tu o níh spojivek, zjizvení povrchu rohovky a p í dalších chorobách. Petrželová š áva, zvlášt ve spojení se š ávou z epy, se š ávou z epy a z mrkve, ale také s okurko-vou, se s dobrými výsledky pije p í poruchách menstrua ního cyklu. Jestli-že ji budete pravideln pít, s nejuv tší pravd podobností se vytratí menstrua-ní bolesti.

28. a 29. den m sí ního cyklu

Srpen je nep řhodn jším obdobím k **o ist ledvin** a to za pomoci meloun . Rozeberme si tento zp sob o isty *Látky obsažené v melounu* - nap íklad glukóza, sacharóza, fruktóza - zvyšují vylu ování vody z organismu. P ítom ovšem nedráždí ledviny, což je d ležitá zejména pro pacienty s ledvinovými chorobami. V melounu je také hodn pektin , které mu dávají ervenou barvu. Všechny výše vyjmenované látky p íspívají k rozpoušt ní solí a kamen v ledvinách.

Pokud jste se rozhodli, že si ledviny vy ístíte pomocí meloun , zásobte se jimi. Celý proces o isty si vyžádá 2 až 3 týdny. V pr b hu tohoto období jezte výlu n **melouny** a jen jednou denn (jestliže to nem žete vydržet) nekvašený chléb z naklí ených zrn.

Uvedup íklad.

„P í první operaci mi z pravé ledviny odstranili kámen. Byl mali ký, nicmén mi zp soboval obrovské bolesti. Ledvinu mi nechali, jelikož ješt fun-govala. Po devíti letech se historie opakovala: zase jsem m la kámen, op t jsem trp la šílenými záchvaty bolesti. Tentokrát to však ledvina nevydržela. Odum ela v d sledku hydronefrózy. Odstranili mi ji tedy. Musela jsem se za ít stravovat v duchu velice p ísné diety. Za ala jsem trp t bolestmi

hlavy, zvýšil se mi tlak. Pustila jsem se do b hání a uleh ilo se mi. Bolesti hlavy zmizely. A ted, v b eznu, jsem op t dostala záchvaty. Postihly levou ledvinu. Na rentgenu se ukázal kámen. Celý erven m lé ili v sanatoriu, avšak zlepšení nenastalo. Má situace byla neúnosná. V srpnu jsem se obrátila na lidovou lé itelku Sem novovou a za ala jsem se lé it její metodou. Po prvním týdnu „melounového útoku" se kámen zmenšil, vycházel písek. Po druhém týdnu se uvolnil a zarazil se ve spodní t etin mo ovodu. A nakonec, po t etím týdnu „melounového úderu", vyšel bez problém ."

29., L a 2. den m sí ního cyklu

Dnes se nesmíte roz ilovat a znepokojovat. Žádoucí je provést Sank Prakšalánu. Následn si m žete otestovat potraviny: v klidu se usadte a v duchu si p edstavujte potraviny, které jíte. Jestliže se vám p i vzpomínkách na n jakou ud lá nevolno, znamená to, že v daném okamžiku je tato potravina pro vás nevhodná. Velice by vám prosp lo, kdybyste dnes t lu dali po ádnou fyzickou „nakládá ku^". M žete jíst melouny, pít š ávy nebo magnetizovanou vodu.

Nyní si n co povíme o rozmanitostech jógy - té úžasné v dy o lov ku, prostoru, o jejich správném vzájemném p sobení.

Radža-jóga („Vznešená jóga") v lov ku pomáhá rozvíjet osm sil. M žete na n nahlížet prost jako na osm kvalit, avšak pojem „síla" se používá jako speciální. Jaký je vlastn rozdíl mezi kvalitou a silou? Kvalita, to je to, co v nás jiní n kdy mohou vid t a jindy je to p ed nimi ukryto. Je to to, co druzí mohou ocenit, avšak ne vždy cítí, že sami n co takového mají. A síla? To je n co, co nem žete z stat ukryto, je to nekone ný pramen inspirace jiných lidí.

Vyjmenujme si tedy **osm zmín ných sil**: *trp livost, um t se postavit p e-kázkám, p izp sobivost, spolupráce, rozpoznání, úsudek, zahrání prázd-ných myšlenek, odpojení vlastních myšlenek.* Je d ležité nejen znát, jaké jsou ony síly, mnohem podstatn jší je chápat kdy a jak je využít. Nap íklad když neustále trpíme špatné chování n jakého lov ka a situace se porad zhoršuje, pak asi opravdu pot ebujeme odvahu, abychom klidné, nicmén tvrd mohli prohlásit, že v takových podmínkách nehodláme dále setrávat. *Pokra ování následuje.*

2. a 3. den m sí ního cyklu

T etí m sí ní den je považován za nevhodn jší pro vojenské um ni Nesmíte v sob zadržovat agresivitu, naopak, umožn te ji vyjity v podob po ádné fyzické zát že. Jestliže tento den prožijete pasivn , muzete si tím zp sobit energetickou nerovnováhu. Jedinec se m že stát v rolovným, podez ívavým a ned v ívým. Lidem s konstitucí „Hlen doporu ujeme zajít do sauny a lidem s konstitucí „Vítr" do parm lazne.

Dále uvedeme zkrácený rozhovor se známým lékárníkem V. F. Vostokovem, jenž se týká zdraví a léky by „Léčit lidi je prakticky zbytečné,“ prohlásil V. F. Vostokov. Z úst profesora lidové medicíny tato slova zněla dost podivně. Viktor Fjodorovič je „dávajícím“ lékařem. Pochází z rodu sibiřských zlíků. Dvacet let se učil v tibetských kláštrech, putoval Indií, Nepálem, Tibetem. Díky tomu si osvojil unikátní v domovině východní medicíny.

- Proč je to zbytečné? Za prvé - v důsledku obtížné sociálně-psychologické situace. Za druhé - zdraví je práce, avšak pracovat se tím nikomu nechce. Lidé si chtějí zdraví koupit, třebaže lidová moudrost praví, že za peníze si ho obstarat nelze.
- Nevím, zda s vámi lékaři a nemocní budou souhlasit.

Zdraví se šikovně prodává a lidé ho v nespočetných stáncích ochotně kupují. Obchodují s ním nejen lékaři, farmaceuti, ale také senzibilové, lékárníci. Zdraví nabízejí v podobě západních „superpreparátů“. Trh je přece nesmírně rozlehlý. Natolik, že obyčejný spotřebitel, běžný člověk, je vyveden z míry. Co si má vybrat?

3. a 4. den měsíčního cyklu

tvrdý měsíc den je třeba strávit v osamocení a snažit se nepřijímat unáhlená rozhodnutí. Raději si všechno nejdříve dle klada promyslete. Dnes nedoporučujeme trhat květiny. Vyjděte si na procházku do parku, do lesa, odpočívte si, kochejte se pod stromem.

Budu pokračovat v rozhovoru s V. F. Vostokovem.

- Abychom si mohli vybrat, musíme nejdříve určit postup. To však není tak snadné, nebo dosud neexistuje všeobecně uznané chápání zdraví. Současná oficiální medicína za zdravého považuje člověka, jemuž správně fungují všechny orgány. Každý jedinec postupuje z pohledu jednotlivých orgánů, dělí ho na sto částí a každou se zabývá jeden úzce zaměřený specialista.

Lidová medicína, například tibetská, člověka léčí jako celek. Pracuje konkrétně s Ivanovem, Petrovem, Sidorovem. Jde o daleko lidštější postup, než má obvodní lékař. V souladu s tibetskou medicínou rozumíme emoce vyvolávají onemocnění. Přehnaná radost narušuje srdce, proto jásot nepřehánějte, zvláště nyní. Ovšem smát se je nezbytné - minimálně 17 minut denně.

- 17 minut?

- Kdo si z vás to vypočítal. Ale teď vážně, existuje přese smíchoterapie! Dále - **strach** hubí ledviny. **Smutek**, malomyslnost plíce. Vtírání astmatiků a nemocných s tuberkulózou jsou **melancholici**. **Rozčarování** utiskuje slinivku břišní. Potlačení skutečných citů, život, jenž neodpovídá svému jedinému, vede ke ztvrdnutí štítné žlázy. Snaha **ovládnout se** projevuje soustavným napětím orgánů malé pánve a „odmáčkne“ vás hemoroidy. (Sám za sebe doplním, že **hněv** ničí játra.)

4. a 5. den m sí ního cyklu

Pátý m sí ní den se strava pln m ní ve tkán . Dnes tedy m žete holdovat jídlu a dát si vše, na co máte chu . Ovšem pozor! Smíte jíst výlu n p írodné pokrmy. Máte-li chu na n co um lého, pak máte zkažené b žné chu ové zvyky. Jezte tedy jen p írodní potraviny a nep ejdějte se!

Zakon ím rozhovor s V. F. Vostokovem.

- „**Hemoroidy** p ece zp sobuje i sedavé zam stnání?
- Vždy o tom mluvíme. Jedinou p íinou nelze chorobu vysv tlit. Vezm - me si duchovní p íiny. Jde zejména o podléhání n ěmu, o sklon ke smrtelným h ích m. A t ch lze napo ítat 7, 10 a možná i 77.
- A co když lov k trpí zácpou? Co má d lat? Má si pro iš ovat duši nebo st eva zbavovat nános ?
- Dokonce i zcela oby ejná zácpa má n kolik p íin. První je citová - **strach** vedoucí ke k e ím st evních sval . Druhou je nevhodná strava. T etí nedostatek pohybu. tvrtá je bioenergetická. Kterou z nich odstraní tableta? V tomto p ípad ě je nezbytná psychoterapie, bioenergetické p sobení, výb r individuální diety a individuální soubor cvík .
- Zajímalo by m , jak pracovat s **duchovními p íinami**? Lze v bec tvrdit: když neh eším, budu zaru en zdrav?
- Z ur ítého úhlu pohledu je to naprosto správné konstatování. Ale! Dnes m že být zdravý výlu n lov k, jenž dodrží nejen zákony Boha, ale také p írody Pokud dodržíte deset božíh p íkázání, ale sou asn p ehlížíte p írodu, onemocníte. lov k je natolik zdrav, nakolik má blízko k p írod .
- Dejme tomu, že jedinec dodrží všechna uvedená pravidla, nicmén ě - ho organismus signalizuje: to a to není v po ádku, to a to je t eba lé it. A pak ješt ě vyvstává otázka, jíž jsme náš rozhovor za ali: kam a ke komu se jít lé it?
- Ani jeden léka nepom že ani jednomu nemocnému, pokud se doty ný nestane doktorem sám sob . Jelikož vy sv j organismus znáte, ale žádný doktor za 15 - 20 minut, ale co, ani za hodinu, vás nepozná. Stejn jako všechny ty tomografy, kardiografy a b h ví jaké ješt ě p ístroje. Prost tímto zp sobem nelze získat ucelený obraz pacienta. Proto neustále zd raz uji, že dnes n koho lé it je de facto marné. Je nezbytný n jaký základní kurz, odstraní negramotnosti v tomto sm ru."

Zá í

5. a 6. den m sí ního cyklu

Dnes jezte dary podzimu - melouny, dýn a další, jež mají sezónní charakter. Zásobte se jejich specifickou energií. V d sledku p irozeného a silného pohlcování energie organismem je vhodné použít r zné metody zam ené na jeho omlazení Dnes se velice dob e lé í dýchací poruchy.

Budeme pokračovat v popisu recept na pokrm s cílem zachovat co nejv tší množství biologicky aktivních látek.

Sušenky z epy „V rnost“

Pot ebujeme: 4 natvrdo uva ená vejce, 2 jasn ervené epy, 2 polévkové lžíce o ech rozemletých v mlýnku na maso (lze použít i mandle)), 1 sklenice pískového cukru, 1 kávová lží ka suché pomeran ové k ry, 1 kávová lží ka sušené máty, hladká mouka dle pot eby

Uva ené bílky s o echy a syrovou epou rozemeleme v mlýnku na maso. Žloutky s cukrem ut eme na hladkou masu a pak rychle p isypeme prosátou mouku. Vše promícháme a p idáme na prášek rozemletou pomeran ovou k ru, mátu a zase promícháme. Pe eme v mírn vyh áté troub (teplota se pohybuje kolem 180 °C), p i emž na plech dáme papír na pe ení, mírn pomazaný máslem.

Sušenky lze p ipravit s tykví, mrkví a s ovocem.

6. a 7. den m sí ního cyklu

Doporu ujeme vám, abyste se dnes v novali innosti, kterou lze rychle za ít a dokon ít. Tento den je jako stvo ený pro cvi ení asán, v nichž se používají p edevším ruce. Nejmén se hodí k trhání zub . V souladu se starodávnými texty je práv ted vhodné „pácha modlitby“.

Víte, co v organismu seje energii? V organismu existuje n kolik „energetických úrovní“, z nichž každá plní vlastní specifické poslání. Nap íklad známe prvopo áte ní **energii** zvanou Kundalini, jež zadává program rozvoje organismu a zajiš uje kontrolu; dále existují akry, jež produkují r zné druhy energie (*Múládhára - gravita ní, anaháta - otá iv -kmitavou, manipúra - tepelnou, sv telnou atd.*), které tvo í polní formu života lov ka; existuje rovn ž **akupunktur ní** soustava, jež v souladu s vn jšími biorytmy cyklicky zapojuje funkce organismu.

Ted si n co povíme o tom, co rozsévá energii v akupunktur ní soustav . V souladu s posledními v deckými výsledky akupunktur ní kanály p edstavují elektronové vodi e, v nichž se elektrony ší í ohromnou rychlostí a sm ují do orgán , které jsou práv v innosti. Elektrony svou kinetickou energii p edávají aktivním centr m ferment , díky emuž probíhají všechny oxysli ovací a obnovovací procesy. *Pokra ování následuje.*

7. a 8. den m sí ního cyklu

Osmý m sí ní den, jak potvrzují starobylé názory, je dnem pokání a odpuštění hříchu. Lidem s konstitucí „Hlen“ dnes doporučíme zahájit suchou hladovku. Jedinci s konstitucí „Žlu“ mohou také hladovět, ale jen s vodou. Osoby s konstitucí „Vít“ a se radí jí o istí za pomoci klystýrů.

Budu pokračovat v popisu akupunkturní soustavy. V závislosti na prozřených zvláštnostech organismu a způsobu života se schopnost akupunkturní soustavy, produkující energii, u různých lidí a odlišného věku liší 1,5 - 15krát.

Záslouhou systematické praxe, jež je stále složitější a složitější, správného životního způsobu a myšlení, na které jedinci sílu uvedeného soustavy zvyšují 500 krát i více. Petrohradský vědec, doktor technických věd, G. Sergejev, pomocí přístroje, jenž sám vynalezl (jde o tzv. bioplazmograf) zjistil, že bioenergie R. K. Ivanova 500krát převyšuje střední úroveň, pozorovanou u obyčejných lidí.

Nejmenší proudy povzbuzují akupunkturní soustavu lidí, jež vedou málo aktivní život. Požití alkoholu její účinnost snižuje 2 - 5krát, přičemž chabá produkce energie může přetrvávat i několik dnů. Za 15 - 40 minut po vydatném obědě, a ještě horší je sváteční stolování, se aktivita akupunkturní soustavy snižuje 1,5 - 2,5krát. Soustavné nošení oblečení, zejména syntetického, a také obuvi, výrazně snižuje příjem energie, procházející chodidly.

Možná teď aspoň trochu chápete, proč je tak důležité vést asketický život - abyste měli **silnou bioenergii**.

8. a 9. den m sí ního cyklu

Devátý m sí ní den je nebezpečný pro zdravé lidi, kteří nemají pružné cévy. Nemusejí totiž přechod od stažení k rozšíření vydržet. Pokud se zabýváte ásánami a je vám více než 40 let, necviťte dnes obrácené pózy.

9. a 10. den m sí ního cyklu

Jaké ozdravné procedury je žádoucí právě teď provést? **V prvním období II. fáze M sínce**, především v její první třetině, se aktivuje hrudník, břícho, loketní klouby, nadbříšek; ve druhé třetině - srdce, žlučník, hrudní koš a hrudní část páteře; v poslední třetině - orgány dutiny břišní, spojené s trávením: žaludek, tenké a tlusté střevo. Pokud se v uvedených místech nachází nějaký patologický jev, bude se zhoršovat.

- V první třetině - žaludeční choroby, vodnatelnost, poruchy trávení, nadváha (což je spojeno se slinivkou břišní), nevyrovnané chování;
- ve druhé třetině - bolesti v zádech, nemoci srdce, poruchy krevního oběhu;
- v poslední třetině - zduření dutiny břišní (polypy), poruchy vinnosti střeva, průjmy, apendicitida.

Zmínka o takových potížích, jakými jsou vodnatelnost, poruchy krevního oběhu, průjmy, svědění o tom, že vznikají v důsledku neschopnosti asimilovat tekutiny. Následkem gravitace se tekutiny dostaly do těchto částí, které jsou natolik „zaneprázděné“ a natolik se „vybily“ konzumací potravy, která nedokáže držet vodu, že v nich vznikají výše uvedené choroby.

10. a 11. den měsíce ního cyklu

Desátého měsíce ního dne je vhodné provést analýzu vlastního života, života partnera a pochopit, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavíte. Jedním ze způsobů jejího vylepšení je **upevnění rodiny**. Dnes se můžete pustit do jakékoliv stavby. S celou rodinou si můžete na chat odpočítat i te od starostí a práce.

Lidé narození desátého měsíce ního dne pro sebe získávají nové a nové prameny energie - ovšem když ze sebe smyjí rodová prokletí, hříchy a pekátko.

Budeme pokračovat v rozhovoru o ozdravných metodách, jež jsou určeny pro **II. fázi Měsíce**. Všeobecné rady pro zmíněnou fázi jsou založeny na tom, že lidský organismus „se rozšiřuje“ a že proud tekutin a energie směřuje zevnitř ven, což výrazně přispívá k očištění organismu, jen k mírné ztrátě energie a obrovským ztrátám krve. Z toho důvodu se fyzicky příliš nenamáhejte - střední a malá zátěž vám umožní tuto fázi prožít docela dobře. Veškeré operace, nejsou-li nezbytné, přeložte do II. fáze Měsíce a ještě lépe na její konec. Velkou pozornost věnujte o istým procedurám.

Konkrétní rady pro II. fázi Měsíce:

1. Fyzická zátěž - postupně k úplnému musí klesat, od střední k malé.
2. Fyzioterapeutické procedury - na začátku této fáze jsou spojeny s pomocí organismu rychleji a snadněji přejít k rozšíření. K tomu se výborně hodí teplé a horké koupele: teplé pro lidi s konstitucí „Hlen“ a horké pro jedince s konstitucí „Větr“.

Vlažné a chladné sprchy si na začátku tohoto období dopřejte velice obezřetně, ale na konci, před úplným, s cílem „ztlumit“ příliš velké rozšíření vedoucí k apatiím, k oslabení, si je dávejte v hojném množství.

Pokračování následuje.

11. a 12. den měsíce ního cyklu

Jedenáctý měsíc ního dne je spojen se základními energiemi lidské existence, jíž nazýváme **Kundalini**. Je považován za nejsilnější den měsíce ního cyklu. Jde o jeden z prvních dnů „ekadaši“, kdy snadno překonáváme hlad. Z toho důvodu je vhodný k zahájení 24 - 36hodinové hladovky.

12. a 13. den měsíce ního cyklu

Dvanáctého měsíce ního dne je třeba rozdávat dárky, dávat milodary. Zvláště když vás o to někdo prosí. Dnes se na nikoho nezlobte. Žádoucí je

pronášet vizualiza n -autosugestívni texty a modlitby. Práv nyní mají zvláštní sílu a zaru en se vyplní. Ovšem budete-li je pronášet up ímn a nezištn . Nejezte hrubou a špatn stravitelnou potravu. Pijte hodn š áv, s výjimkou jable né. Fyzickou zát ž snižte na minimum, abyste nep etížili srdce.

Budu pokračovat v debat o ozdravných procedurách, jež je třeba zvládnout ve II. fázi M síce.

O *Strava* - na začátku fáze jezte pokrmy, které rozšíří (erstvé ovoce a zeleninu, pijte š ávy apod.), abyste proces od stažení k rozšíření urychlili. Po dvanáctém dnu m sí ního cyklu si zase dop ávejte stahující jídla: kaše, dušenou zeleninu (máslo i oleje přidávejte co nejmén). Lidé s konstitucí „Hlenu“ by v tomto období m li jíst suchou stravu, pít mén tekutin. Pro lidi s konstitucí „Vítř“, jejichž organismus jen obtížn zadržuje vodu, je zmín né období velice p íznivé. Mohou si dop át b žn va ené kaše. Mírn dušenou zeleninu, chléb z naklí ených semen.

O *O istné procedury* - druhá fáze M síce je nemírn vhodná pro r zné o istné procedury: nánosy s proudem tekutin mají samy snahu dostat se ven. Jelikož ve druhé t etin této fáze jsou aktivní žlu ník a játra, všechny procedury spojené s pro íšt ním t chto orgán je třeba provád t práv v uvedeném období. Pak totiž pozorujeme vynikající efekt, p i emž množství pot ebných o íš ujících látek není nijak velké, takže vše je pro nás snadn ější. Zdr az uji tedy znovu, že jde o nevhodn ější dobu pro o istu jater. Velice dobré je nánosy vylouvat k ž í - napařovat se v parní lázni, p i emž do ní zajd te n kolikrát b hem jedné návšt vy. Šank Prakšalána, kterou plníme práv ted, vynikajícím zp sobem ístí celý trávicí trakt, p edevším játra a slinivku b íšní.

13. a 14. den m sí ního cyklu

T ináctý m sí ní den je v lidském organismu dnem aktivace ob hových procesu. P edevším energetických. Dnes je dobré získávat nové poznatky, stýkat se s lidmi, pracovat nad vlastní karmou. Rozhodn si upe te chléb z naklí ených semen. M žete jíst hodn , zvlášt jedinci s konstitucí „Vetru“.

Jelikož se práv dnes aktivují **ob hové procesy**, seznámíme se s nimi podrobn ěji. Hlavním energetickým centrem, jenž tvo í otá iv -kmitavou energii, je srdce (akra anaháta). Srdce funguje nejen coby krevní ěrpadlo, ale také jako jakési dynamo-stroj, jenž je základem magnetického pole lov ka. Magnetické osy srdce a celého organismu se shodují. Pokud srdce nezajiš uje dostate ný tlak v krevním e íšti, mohou vypov d t ledviny. Aby pracovaly normáln ě, je nezbytný ur ítý filtrovaný tlak.

Ob hové procesy odpovídají rovn ž za to, jak si lov k dokáže osvojit nové v domosti. Ostatn na tom není nic divného, vždy poznatky získáváme následujícím zp sobem: informace jde nejd íve od smyslových organu tam se p íjímá a porovnává s informací, která je již uložena v pam ti jedince.

Pak následuje etapa zpracování do jakéhosi informa n -energetického symbolu a jeho uložení do odpovídajícího odd lení banky pam ti. Pokud jsou tedy ob hové procesy p íliš pomalé, lov k dlouho p emýšlí, vzpomíná, snaží se pochopit atd. p írozen , že to všechno se odrazí na jeho schopnosti osVojit si nový materiál. Práv t ináctý m sí ní den naše otá iv -kmitavé procesy energeticky „nakopává“, takže se nám snadno u í.

14. a 15. den m sí ního cyklu

trnáctý m sí ní den je žádoucí za ínat novou práci, p edevším d ležitou. To co za nemepráv dnes, úsp šn zvládneme. Lidem s konstitucí „Hlen“ doporu ujeme suchou hladovku. Lidem s konstitucí „Žlu “ a „Vítr“ prosp je jakákoliv fyzická práce. Energie zmín ného dne u n kterých jedinc yvolává bezd vodný smutek, žal a lítost. Neberte si to však nijak zvláš k srdci, nebo zítra nastane nový den, energie se zm ní a život bude zase hezký.

Vyjmenuji rostliny, které se sklízují v zá í:

And lika	- oddenek s ko eny
Cibule kuchy ská	- cibule
He mánek	- okv tní koší ky
Chmel	- šišky
Jalovec	- plody
Jitrocel	- listy
Kalina	- plody, k ra
Klikva	- plody
Kmín	- celá bylina
Kop iva dvoudomá	- listy
Kozlík léka ský	- oddenek i s ko eny
K en	- ko eny
Mrkev	- semena, ko eny
Pampeliška	- ko eny
Pelyn k	- celá bylina
Petržel	- na , ko eny
ešetlák	- plody

15. a 16. den m sí ního cyklu

Práv se aktivují patologické citové tlaky. lov k má dojem, že ho n jaká neznámá síla nutí uspokojovat nastalé pot eby. A to za každou cenu. Je t eba um t krotit svou citovou podstatu, být ukázn ný, sám sebe omezit. Dnes je vhodné jíst bobovité kultury. Janizují (aktivují) organismus. Naopak jinské (oslabující) strav se rad ji vyhn te. Jde p edevším o š ávy a ovoce. P ednost dejte ostrým, tuhým a horkým pokrm m p ed sladkými, vodnatými a studenými.

Budu pokračovat ve vypráv ní o „osmi silách“ radža-jógy. On ch osm sil je takových, že v p ípad jakékoliv situace se najde aspo jedna, kterou mohou použít. Její správný výb r bude záležet na mn , na tom, do jaké míry z stanu klidný a dokážu si p edstavit vzniklou situaci, o níž je e .

1. **Trp livost** - zahrnuje v sob schopnost jít za hranice vlivu negativních situací, nereagovat na n dokonce ani v duchu. Je velice d ležitě zmín - nou sílu využívat, trénovat ji v dob hladovky. Ješt více ji trénujte ve chvílích volního zadržetí dechu. Tato síla Vám umožní stát se tím, kým se chcete stát. Hlavn si zapamatujte - trp livost musí být uv dom lá. Ostatn lov k musí p etrp t hodn v domého, aby sv j um a t lo ozdravil.

16. a 17. den m sí ního cyklu

Pro šestnáctý m sí ní den doporu ujeme libovolná fyzická cvi ení. Ovšem ne pohlavní styk. Neradíme vám jíst houby a živo išnou stravu (s výjimkou ryb). Jde o den obnovy krve. Je tudíž nutné jíst p írodní produkty obsahující železo. Zachovejte si vnit ní klid, to je dnes to nejpodstatn jší.

Lidé narození tento den mají rádi isto a bílou barvu. Nemají ve zvyku soudit druhé. Vyzna ují se schopností osvojit si r zné dokonalé vlastnosti, p i emž tak iní cílen a pravideln to trénují. Nap íklad se u í rozum t jazyku rostlin a zví at. Práv takoví jedinci se mohou stát významnými lé iteli, nebo každá bylinka jim prozradí, jakou nemoc umí lé it. Budu pokračovat ve vypráv ní o „osmi silách“ radža-jógy.

2. **Postavit se p ekážkám** - (jde o odvalu) tato schopnost se v život rozvíjí tím, že rozumn p ekonáváme potíže. Jestliže se tedy první síla projevuje v trp livosti, pak rozvoj této p edstavuje komplikaci, p itvrzení metod, b hem nichž vytvá íte zvláštní volní tlak. Nap íklad nikdy najednou p i áste ném výdechu nedokážete na 3 - 4 minuty zadržet dech. Díky pravidelnému a postupnému tréninku to nakonec zvládnete. Nau íte se odolávat stále v tšimu a v tšimu p ání nadechnout se, dokážete p ekonat stále se zvyšujícím utrpením. Nakonec se povznesete nad cizí v li (t žká nemoc) a stanete se svobodným lov kem (zdravým). *Pokračování následuje.*

17. a 18. den m sí ního cyklu

Sedmnáctý m sí ní den je dnem, kdy se aktivuje ženská energie. V Indii jí íkají Šakti. Jde o den klí ení, plodnosti, nejvyšší radosti. Z toho d vodu je zvláš p íznivý pro manželství. Muž m dnes prosp je, když se u žen trochu „nabijí“. Láska a vd k k žen musí p evládat celý den.

Ženy, zahlcené zmín nou energií, se ji v podob n hy a lásky snaží muž m p edat. Pokud k tomu nedochází, znamená to, že jde o energetickou stagnaci v oblasti pohlavních orgán , což se asem m že projevit v nep íjemném onemocnění.

Dnešek prožijte vesele a uvoln n . íkejte si bláznivá sl vka, vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží a u iní z vás jeden celek. Doporu uje se pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání v nosti, milostnou extázi, spojení s pohybem a radost z bytí. Manželství uzav ená v tento den, budou díky lásce a souladu dlouho pevná.

Energie, kterou si muži a ženy mezi sebou v době pohlavního styku vymění, je natolik silná, že s její pomocí lze omlazovat vlastní organismus, ovšem pokud ji využijeme správně. Vzteklá energie orgasmu je nejsilnějším prostředkem i pro duchovní zdokonalení, pro přechod v domě do dalších, daleko jemnějších stavů, kdy se vám mnohé otevírá. Naučte se tedy vzájemně působit svými těly, v domě, dušemi.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Osmnáctého měsíčního dne se energie organismu snižuje, v předstihu pozorujeme jisté zpomalení a pasivitu. V souvislosti s tím lze snadno podléhat různým pokušením, ničím jeho zdraví nepřijímá se, opíjí a kouří. Abyste ze sebe energii pasivity vyhnali, zajďte si do parní lázně a dýchání se vypracujte. Pak se nemějte příliš umýjet. Budu pokračovat ve vyprávění o „osmi silách“ radža-jógy.

3. Působivost - projevuje se v přijetí toho i onoho systému, lidí kolem vás, těch, s nimiž žijete, pracujete, učíte se nebo se s nimi stýkáte. Nejde ani tak o sílu, jako spíše o rozvoj schopnosti zachytit v sobě to, co vyvolává nepřízeň, nervozitu.

Například již dávno se vnučete ozdravování svého organismu: pijete urin, dáváte si klystýry, čistíte si játra. Ovšem pořád se bráníte hladovce. Je to proto, že v předstihu nasycení máte příliš rozvinutý pocit vnitřního komfortu. Jde o zvláštní informaci, již by **hladovka** zničila. Musíte tudíž pochopit, pro tento pocit hlad nepřijímá. Když vám to dojde, pak nad vámi zmíněný pocit už nebude mít žádnou moc. Pochopíte prameny a příčiny nepřijetí a pak ho dokážete v domě překonat, nikoliv neuvolněte odstrkovat.

Příběh stejný je mechanismus nepřijetí lidí a událostí. Když si to uvědomíte, budete povzneseni nad jakékoliv konflikty jak uvnitř vaší osoby, tak mimo ni. Dokážete se formovat a působit podle potřeb dané situace.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Energie devatenáctého měsíčního dne lidský organismus nepřijímá jen obtížně. Dnes je vhodné pro vás ověřit formu života za pomoci metod, které jsme již uvedli. Podívejte se do plamene svíčky, obejměte s ní celý pokoj i dům. Dobré je rovněž kadidlem vykouřit všechny místnosti. Dnes se rodí tvůrci-samotáři, nepochopení svému, nebo chytřáci, mazaně spádající sít pro prosáčky.

A teď si něco povíme o tom, jak v bytě nebo v domě určíme, kde se nacházejí **energetické obludy** nebo, pokud zcela obyčejně, „neisté síly“.

Oveďte si posvícenou sít a položte ji na rozpálenou pánev. A se na ní 15 - 20 minut hřejte. Jestliže je váš byt i dům čistý, dostane sít žlutou barvu a pokud u vás přebývají zmíněné obludy, začne prskat a tmavnout, až dostane temnou nebo dokonce černou barvu. Tak lze ony

síly nejen odhalit, ale i vyhnat. Ješt lepší je si na pomoc vzít kadidlo a místnost vykou it.

O Uvedu ješt jeden zp sob ochrany p íbytku p ed „ne istými silami . Zvláš prosp šná je voda sv cená 6. ledna, na svátek T í král , den k tu Ježíše Krista. Pokropte jí všechno v dom i v byt . Obludy energii této vody nesnášejí a váš p íbytek opustí.

O Zkuste i tuto metodu: ze sv cené vody vypracujte ídké t sto a nad vstupními dve mi (zven í i zevnit) a také nad okny jím nakreslete krize. To vás ochrání p ed špatnými myšlenkami, p inářejícími nákazu a zhoubu, vyslanými špatnými a závistivými lidmi.

20. a 21 den m sí ního cyklu

Abyste duchovn proz eli, dvacátého m sí ního dne držte hladovku. Krajn nežádoucí je jíst masitou stravu a namáhat zrak p i n jaké obtízne práci. Dop ejte svým o ím odpo inek. Dnešek je jako stvo eny pro domácí práce, pro chvíle strávené v rodinném kruhu. Zvláš dobré je rodinné p ed ítání náboženských a poznávacích text . To vás sbližuje, vychovává a vzd lává. Budu pokračovat ve vypráv ní o „osmi silách" radza-jogy

4. **Spolupráce s jinými lidmi** vyžaduje takové duchovní v domi. Jde o to, abyste se na všechny dokázali dívat jako na sob rovné. To skupme dodá jednotu a sílu. Spolupráce, jíž nám tato síla p ináší, usnad ůje ešení jakéhokoliv problému. Velice dob e se to projevuje p i ozdravování rodiny. Rozebereme si dv situace:

První situace - blízkému p íbuznému pomáháte zbavit se dlouhotrvající chronické nemoci. Ke kvalitnímu uzdravení je nap íklad nezbytný správný zp sob života, což se vašemu okolí m že jevit jako vrtoch, hloupý nápad. Musíte to pochopit a snažit se pomoci. Je t eba lidem vnuknout nápad, aby p i procedurách pomáhali.

Druhá situace - sami churavíte. Chováte se mužn , nevyvádíte, nest žujete si a nespíláte ani osudu. Na zdravé jedince se nedíváte se závisti a neusi-lujete o to, aby vám, coby nemocnému, v novali více pozornosti nez je nezbytn nutné. Pochopte zdravé lidi i s jejich problémy a nenu te je, aby setrvali ve vaší p ítomnosti. Mají svou práci, svou karmu a vy zase tu svou. lak si ji odpracováváte estn , aniž byste tuto povinnost házeli na bedra jiných.

21. a 22. den m sí ního cyklu

Dvacátý první m sí ní den je dnem vzestupu inorodosti organismu, projevu tv r ích dovedností. Setrvejte v místech kde se scházejí lidé. Hodláte-li zm nit zam stnání, u i te tak práv dnes Tento den je vhodný pro zpev ující a vodní procedury, pro procházky a b h na erstvém vzduchu. Nep et žujte játra, pijte hodn š áv. Všechny zminene kroky podpo í váš krevtovrný systém, který je dnes aktivní. Budu pokračovat ve vypráv ení o „osmi silách" radza-jógy.

5. Rozpoznávání -jde o schopnost vlastním myšlenkám, slov m a in m dávat správnou formu, ale i myšlenkám, slov m a skutk m jiných lidí. Stejn jako zlatník musí um t rozlišit mezi falešným diamantem a pravým, musíte i vy dokázat ochránit kladné a d stojné myšlenky a vyhnat záporné a škodlivé. Zejména negativní ideje zhusta vrhají stín, brání skute nému rozlišování. Odstra uji je za pomoci meditace nebo sebeanalýzy. Schopnost rozlišit skute né od falešného, podstatné od druho adého, je nesmírn d ležitá životní kvalita. Než výše uvedené síly správn použijete, musíte je poznáváním zvážít a ocenit. Ostatn k n emu podobnému dochází i p i dodržování libovolné ozdravné procedury. Mnohokrát jsme zd raz ovali, že pokud chcete využívat n jaký systém, musíte se nejd íve p esv d it, že vám vyhovuje, že v úvahu bere individuální konstituci, v k, ro ní období, polní formu života jedince, že ho u í pracovat s vlastní karmou. Pokud má tedy všechny zmín né faktory na z eteli, lze mu d v ovat a lze si z n ho vzít to, co je konkrétn pro vás nejlepší.

22. a 23. den m sí ního cyklu

Tento den se hodí ke studiu okultních text , text v novaných józe a dalším o jedin lým v dám. Navíc se dnes dají lehce ovládnout tajemství profesionálního mistrovství r zných emesel Zaru en proniknete do taj vámi vybraného povolání, pokud ovšem tento den opravdu sv domit zasv títe výuce i praxi. Dnes m žete jíst víc. Žaludek se s pokrmy snadno srovná. Musejí však být p írodní. Budu pokračovat ve vypráv ní o „osmi silách“ radža-jógy.

6. **D lat si úsudek** lov ku umož ůje rychle, p esn a bez emocí se rozhodovat. K tomu je však t eba být nad v cí, tedy nad situací, emocemi a názory jiných lidí. Rovn ž je nezbytné jasn chápat, co je špatné a co dobré. Meditace radža-jógy prost ednictvím chápání sebe sama intelektu dodává jas a sílu a také umož ůje s nadhledem posoudit okolní sv t.

Síla rozpoznání a síla úsudku jsou si blízké z hlediska smyslu, mají však i odlišnosti. Nap íklad jste si vybrali n jakou ozdravnou metodu (dejme tomu urinoterapii) a za ínáte ji využívat. Náhle vám kdosi vyjeví, že mo lidi tráví. Takže jste pili urinou, otrávil se a dostali se do nemocnice.

V dané situaci musíte zap áhnout sílu svého úsudku. Z eho se urina tvo í? Z krve. Když se tedy jedinec tráví vlastní urinou, pro se neotráví i vlastní krví? Pokud krev do uriny p ínáší škodlivé látky, jež organismus vylou ůje, pak k otrav dochází práv proto? Ale vždy sliznice žalude n -st evního traktu má krom vsakování i vylou ůjící funkci. Navíc urina je solným roztokem, jenž ú inkuje coby projímadlo. Znamená to, že p i vnit ním použití uriny se zp tn vsakuje již vylou ené a opa n , nastává úleva, což se vysv tluje jako otrava.

23. den m sí ního cyklu

*Jde o den vnit ního stresu. Proto je t eba ho prožít umírn n . Zvlášt se nedoporu uje sex. Místo volného pr toku je sexuální energie stažena zvlášt- nostmi tohoto dne a ní í lidský organismus. Dnes se k životu probouzejí sklony k agresivit , p ejídání, pohlavnímu dobrodružství a pomst . Jestliže si nebudete hled t svého chování a nálady, m žete si organismus vážn poškodit. Opakem výše uvedených ne estí je **smí ení, pokání, p st.** Prakti- kujte je!*

Budu pokračovat ve vypráv ní o „osmi silách“ radža-jógy.

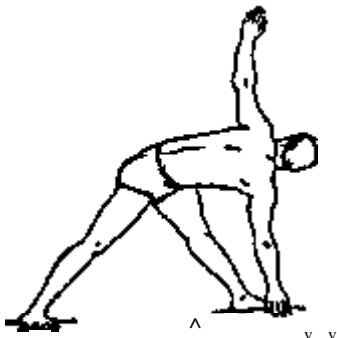
7. **„Zabalení“ prázdných myšlenek** v jazyce duchovního v domí znamená, že s sebou všude nenosíme negativní a bezduché myšlenky, což nás ochra uje p ed duševní a fyzickou únavou. Toto „šet ení“ nám nabízí absolutn kladný pohled na v ci.

P irozen , když se cestou rozpoznávání a úsudku dopracujeme k mecha- nismu vlivu myšlenek, emocí a nálad na náš organismus, musíme to využít. Veškeré rozumové „kaše, které jste si nava ili“, využívají vaši životní sílu a snaží se vám velet. Pot ebujete je v bec? Hned a rozhodn je odhodte. Tím spíše, že myšlenkové nedostatky narušují organismus a zp sobují choroby. Nic dobrého nep inášejí. Nap íklad p emítání labužníka o vydatném ob d v kone ném d sledku vede k zanesení jeho organismu. **Proto se držte jen toho, co pot ebujete a co je pro váš život prosp šné.** Pokra ování následuje.

23. a 24. den m sí ního cyklu

Energie dvacátého tvrdého m sí ního dne s sebou nese jasn vyjád ené smyslné pocity, nebo v lidském organismu se probouzejí zvláštní p írodní síly. Dnešek aktivn využijte k upevn ní svého zdraví a ke zvýšení duchov- ní úrovn . Jelikož je zmín ný den zasv cen Šivovi, ochránci jogínů, seznam- te se s blahodárnými vlivy libovolné asány (jo- gistického cvi ení).

Již d íve jsme zmínili „**Pózu trojúhel- ník**“. Dále uvádíme její složit jší variantu, jež má na k íž daleko v tší úinek. Velice dob e ho lé í. V uvedené variant nejen že do- chází k jeho roztahení, ale také ke kroucení, jež obratle nutí hýbat se, uvol uje mezi- obratlové ploténky. Pokud tato ást zad trpí nedostatkem pohybu, asem tvrdne jako h l, ukládají se v ní soli a objevují se bolesti.



Uvedená asána se cvi í následovn : Nohy doširoka roztáhnete (pnblizne na ší ku dvakrát v tší než jsou ramena) ruce na úrovni ramen rozpazte do stran. Pomalu se p edklán jte dol a sou asn se v pase stá ejte (zadá jsou rovná) **tak** dlouho, až se levá **ruka dotkne pravého chodidla**. V teto

poloze vydržte 3 - 5 sekund a následně se pomalu vraťte do výchozí pozice. Cvičení udělejte 4 - 8krát na obě strany

24. a 25. den měsíčního cyklu

Dnes se lze v novém známých metodách zaměřených na očištění jak fyzického těla, tak plnění formy života. Je možné se rovněž pustit do léčebného hladovění, pracovat nad zvýšením vlastního duchovna. Dnes nikam nespěchejte a za ničem se nechte. Budu pokračovat v popisu „osmi sil“ radža-jógy.

8. **Vypojení vlastních myšlenek** je možné dokonce i při jakékoliv činnosti. Samozřejmě, že mé myšlenky musejí být do této aktivity také zapojeny. Ve chvíli plnění libovolného úkolu je však možno „odpojovat“ a vracet se do stavu vnitřního klidu. Díky tomu se mé myšlenky práce neustaví (kromě času, kdy je to absolutně nezbytné) a já tak zbytečně neztrácím duševní energii. Jde o skutečnou kontrolní sílu, která člověku dává obrovskou moc.

Podstata tohoto jevu spočívá v zachování energie organismu - tedy když jsme prosti jakýchkoliv myšlenek. Libovolná myšlenka, proud myšlenek, to je především proud energie v naší plněné formě života. Myšlení kazí naše plněné struktury. Ostatně i na to je nutná energie. V konečném důsledku z uvedeného vyplývá, že nejvyšším spotřebitelem energie organismu je proces, při němž operujeme jakýmkoliv myšlenkami. Abychom tomu zabránili, **je nezbytné rozumné za pomoci jeho samotného soustavně kontrolovat a přerušovat aktivní, nicméně nesmyslnou rozumovou činnost.** Například takovou; co bych udělal (a), kdybych byl (a) prezidentem (prezidentkou) Ruska, Ameriky?

V duchovní praxi existuje sada metod zaměřených na odstranění nepotřebných myšlenek. K nim lze zařadit nezapojení se do rozhovoru v průběhu hodiny, dne, týdne atd. Známe i daleko tvrdší způsob - poustevnictví - jenž naprosto vyloučí vnější pramen myšlenek, přicházejících z okolí.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý den je v měsíčním cyklu považován za jeden z nejnebezpečnějších. Na jeho energii lidé reagují zbytečně shonem, bezdůvodným nadáváním, hodnou energii vyplývají na prázdné debaty. Proto se dnes raději zdržte jakýchkoliv aktivit a buďte, co se citové oblasti týká, rozumní a šetrní. Budu pokračovat ve vyprávění o radža-józe.

Víra ve vlastní síly znamená, že v rámci svých zkušeností a mám odvahy prozkoumat, co jsem prožil. Víra však nikdy nesmí být slepá. Pokud totiž dáváme tomu, čemu nerozumíme, pak se dáváme rádo nebo později rozbité na drobné kousky. Na prvním místě je pochopení a k tomu potřebujeme v domě. V radža-józe je obsaženo zvláštní vědomí.

Nejdříve ono vědomí prozkoumejte, snažte se pochopit, o čem

byla e a ve svém mozku se vytvá ejte jasný obraz. Až dokonce si promyslete, co znamená být istou, klidnou duší. Jaký vliv to m že mít na váš praktický život, jaký ú inek to bude mít na vaše vztahy s jinými lidmi.

Jak p sobí cyklus „rozum - intelekt - minulé vzpomínky“?

Mohu v bec spat it procesy, které ve mn probíhají?

Je karma adekvátním vysv tlením mé sou asné pozice?

Když na sebe pln p evezmu odpov dnost, zm ní to n jak mou situaci?

Uv domuji si, že každý in, každá myšlenka, každý úmysl jsou pod ízeny tomuto zákonu?

Jestliže B h existuje, mohu s ním p icházet do styku?

Je p ijatelné vysv tlení Jeho formy a vlastností?

Jenom když o smyslu v d ní budete p emitat, m žete si vytvo it m útko, s nímž lze srovnat vaši praktickou zkušenost.

Co se tý e ozdravného programu, je víra v sebe sama, ve vlastní síly, v rozum, tím hlavním. Pokud absentuje, pak se do ni eho nepoušt jte. Výsledek bude velice chabý.

26. a 27. den m sí ního cyklu

Dnešek je p íznivý pro získání nejtajn jších v domostí, pro intuitivní proz ení Proto práv dnes musíte as v novat problému, jenž vás znepokojuje. Ur it ho svérázn a s vlastním prosp chem vy ešíte. Z biorytmického hlediska je tento den, co se ozdravného programu tý e, vhodný k o ist tlustého st eva

Budu pokračovat ve vypráv ní o ví e ve vlastní síly. Tém všichni znájí cirkusového siláka Valentina Dikulu, jemuž se zdraví vrátilo po t žkém úrazu páte e. Podle všech lékařských knih šlo o invalidu na celý zbytek života. Mohl pouze ležet, v lepším p ípad sed t. Víra ve vlastní síly, ve vlastní rozum, schopnost ekat na kýžený výsledek adu let, ud laly své. Zcela se uzdravil a jeho silové triky byly unikátní. N co podobného se p i- hodilo Juriji Vlasovovi a mnoha jiným lidem, kte í si v íli, v íli vlastnímu rozumu, um li ekat a neztráceli hlavu.

Zamyslíme-li se nad tím, m žeme prohlásit, že neotesitelná víra ve vlastní síly není n ím jiným než vírou v Božský Nevy erpatelný Pramen, jenž protéká naší duší, v domím i t lem.

Cožpak lze nev ít tomu, co t vytvo ilo, podporuje t , sytí, rozvíjí?

Jestliže jste byli podrobeni t žké zkoušce, závažné nemoci, pak^ v zte, že **jste šiji zasloužili**. Vykupte svou vinu, zbavte se špíny, která zp sobila nemoc. Pramen Života pulzuje skrze vás. Hnus, který jste sami vytvo íli, ho však zakryl. Snažte se nános vypudit, vynaložte na to všechny síly. Jestliže jste totiž onu špínu „porodili“, znamená to, že jste mnohonásobn siln jší než ona. Mohutným volním úsilím ji ze sebe set este a Pramen Života ve vás za ne pulzovat s novou silou.

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z energetického hlediska jde o p íznivý den, Budete mít tedy povznesenou náladu, takže se pokuste šiji ni ím nepokazit. Dnes se vám mohou zdát sny, které vám vysv tlí, kým jste byli v minulých životech. Jídelní ek se snažte vylepšit z hlediska racionální výživy.

Ted vám n co povím o **celeru** a jeho š áv . Nejčenn jší složkou obsaženou v celeru je dost velké množství biologicky aktivního sodíku. Ten má tu chemickou vlastnost, že v rozpušt ném stavu dokáže zadržovat vápník.

Syrový celer má ty ikrát více sodíku než vápníku. Vápník pat í k velice d ležitým složkám naší stravy a musí být biologicky aktivní. P i zpracování pokrm se vápník m ní v nerozpustný a bu ky ho tudíž nemohou p ijmout. Navíc **enzymy** p i teplot p esahující 57 °C ztrácejí aktivitu, zmín - ný vápník m ní v mrtvou látku. Neorganický vápník se asem hromadí. Když použijeme biologicky aktivní sodík, mohou se nánosy z t la vylou it. Natrium hraje v lidském organismu velice d ležitou roli, jelikož brání zahuš ování krve a lymfy.

P i nervových chorobách, které jsou následkem p em ny povrchu nervových vláken, ho pití š ávy z celeru obnoví. Celer je také bohatý na železo a ho ík, což je velice d ležité pro zásobování bun k krve. Š áva z celeru má zna ný význam v prevenci mnoha nemocí a p i posílení organismu po nich.

28. a 29. den měsíčního cyklu

Jde o den p ed novoluním, kdy pozorujeme velké p ílvy a odlivy. Ty mají na lidský organismus, jenž je z 50 - 60 procent tvo en vodou, nep íznivý ú inek. V d sledku toho na gravita ní zm ny reaguje velice citliv . Máte-li navíc potíže s cévami, může dojít k nešt stí. Dvacátého devátého měs íního dne je nejvhodn jší v novat se jen lehké práci doma a v hospodá ství. Nepoušt jte se do ni eho nového.

Budeme pokračovat v popisu lé ivých recept :

Salát „Sexy carevna“

Pot ebujeme: 1 polévková lžíce nastrouhané edkve, 1 jablko, 1 kv t šípku, p l sklenice kysaného mléka, 2 stroužky esneku

Syrovou oloupanou edkev jemn nastrouháme a smícháme s kousky jablka. P idáme drobn nasekané líste ky šípku. Salát zalijeme kysaným mlékem a smícháme s ut eným esnekem.

Vysv tím ú inky jednotlivých složek zmín ného salátu na lidskou sexualitu. Ukázalo se, že s cílem probudit sexuální chu je t eba organismus „rozeh át“. Chu komponent nabízeného salátu je: ostrá, pálivá a kyselá - práv ty tomuto ú elu poslouží.

Nápoj „Duše zpívá**“

Pot ebujeme: 1 sklenice suchého bílého nebo erveného vína, p l sklenice

Mnohé ženy se ve chvíli sblížení s mužem necítí zrovna nejpříjemněji. Bojí se otevřít se, zcela se oddat pohlavnímu citu. V důsledku toho vzniká nespokojenost, jež vztahy hubí. Pro takové ženy uvedu obraznou - volně interpretovanou - „Pro ženskou nahu“.

„Bouřlivý, pohnutý život se nově zrozený život se vlévá do mé hlavy, ohromný život, rodící se síla vtéká do mých citů, obrovská energie rozvoje přitéká do mých citů. Bouřlivý, pohnutý život se rozvíjí mé city, rychle a energicky se rozvíjí mé city. S každým dnem mé city sílí, s každým dnem se zvyšuje touha a potěšení mužského pohlazení - touha po pohlavním styku.“

Bouřlivý, pohnutý život se rozvíjí nově zrozený život a vlévá se do pohlavních orgánů. Rychle se rodící život rodí energickou silnou pohlavní soustavu, rychle sílí pohlavní city. S každým dnem pohlavní vzrušení stoupá. Díky maličkému mužskému pohlazení se probouzí silný pohlavní pud.

Do pohlavních žláz, do vaječníků, se vlévá život tvořící síla, ohromná síla života vtéká do pohlavních žláz-vaječníků. S každou sekundou sílí, aktivují se, pracují stále usilovněji. Vaječníky pracují vesele, energicky, vesele, energicky. Produkuje stále více a více hormon - biostimulátor, jež k životu probouzejí mozek a míchu, všechny soustavy organismu. Všechny jeho systémy fungují vesele, energicky. Celé tělo žije vesele a energicky. Ohromná síla života přitéká do mého těla. Rychle se tvořící nově zrozený život se vlévá do mých pohlavních žláz-vaječníků. Nově zrozený život se tvoří rychle, rychle, rychle: rodí energické a silné, energické a silné, energické a silné nedotčené vaječníky. Obrovská síla života proudí do vaječníků, ohromná energie se do nich vlévá.“

Pokračování následuje.

2. a 3. den měsíčního cyklu

Jde o den tlaku a agresivity. Proto je považován za jeden z nejvhodnějších pro vojenské umění. Zmínkou agresivitu v sobě nesmíte zadržovat, dejte jí volný průchod. Pak se vše vyladí samo. Jestliže tento den strávíte pasivně, narušíte tím energetickou rovnováhu. Dokonce se může stát, že budete podezřívání, v rozložením, zrádám. Dnes vám doporučujeme nabrousit nože. Rovněž si zajděte do sauny a po odpočívání se vypočítejte.

3. a 4. den měsíčního cyklu

Dnešek prožijte tak, kde v ústraní a snažte se nepřijímat ukvapeně rozhodnutí. Nejdříve si vše promyslete. Prospěje vám, vyrazíte-li na procházku do parku či lesa. Budu pokračovat v popisu vizualizací - autosugestivních interpretovaných „Pro ženskou nahu“.

„Rychle se tvořící nově zrozený život se vlévá do mého těla, nově zrozený život je živý, je živý: rodí novou mladou panenskou nedotčenou tělo. Rodí se nezničitelná a pevná tělo. Její nervy přijímají proud ocelové pevnosti, proud ocelové pevnosti, ten se vlévá do těla.“

Ve všech pohlavních orgánech se ozdravují a zpevují, se ozdravují a zpevují nervy. Do nerv pohlavních orgán , nerv , nerv , nerv p itéká ocelová pevnost, ocelová pevnost, ocelová pevnost. Proudí do pohlavních orgán . Do nerv prýští pevnost - ocelová, ocelová pevnost p itéká do pochvy a rodí úzkou a pevnou pochvu.

Rychle se rodící nový život se vlévá do pochvy, nov zrozený život, nov zrozený život: rodí novou, mladou, úzkou, silnou, pevnou pochvu. Ve chvíli pohlavního styku s velkou silou stahuje mužský pohlavní orgán, tiskne ho, ma ká ho. Úzká, silná pochva. Bou liv , p ebou liv se rozvíjí nový život ve svalech pochvy. Nov zrozená síla, nov zrozená síla, nov zrozená síla rodí bou liv , p ebou liv a energicky se rozvíjející svaly pochvy. V okamžiku pohlavního aktu jsou svaly pochvy silné a s ohromnou silou stahují mužský pohlavní orgán."

Pokračování následuje.

4. a 5. den m sí ního cyklu

Pátého dne m sí ního cyklu se strava pln m ní ve tkán . Dnes si tudíž m žete dop át vše, na co máte chu . Ovšem pozor, jen p írodní potraviny! Máte-H chu na n co um lého, dokazuje to, že vaše b žné chu ové zvyky jsou narušeny. Jezte tedy výlu n p írodní produkty a nep ejídejte se. Využijte dary podzimu: pijte hodn š áv z mrkve, epy, jablek a dalších druh , jež mají sezónní charakter. Zásobte se jejich energií. Dnešek se nehodí pro hladov ní. Jelikož se ochladilo a je t eba se po ádn najíst, lze si dát i pokrmy z masa

íjen

5. a 6. den m sí ního cyklu

Šestého m sí ního dne organismus mnohem výrazn ji pohlcuje energii a stravu. Dnes je nezbytné se zabývat dechovými cviky, zam enými na získání energie a CO2. V d sledku p írozeného silného pohlcení energie organismem se dob e zvládají r zné metody, jež ho omlazují.

Ur it vás bude zajímat, **jak se organismus zásobuje energií** v akupunkturní soustav (jedna z energetických soustav lidského organismu). Na rozdíl od kondenzátor a akumulátor se energie v uvedené soustav hromadí díky p enosu a zrychlení elektron . Jinými slovy, v d sledku neustálého tréninku zam eného na získání energie (neboli vysoce aktivního života) se postupn zvyšuje proud energie cirkulující kanály, zlepšuje se proces jejího získávání z okolního prostředí. Výsledkem je, že samotné kanály sílí a vypadají jako našedle-bílé „š rky" s pr m rem od 1 do 8 mm. Aku-

punkturní body se také postupem času zvětšují a mohou v průměru dosáhnout 1 cm.

Se zvýšením celkové energie se postupně mění i barva kanálu. V jednotlivých případech (u duchovně povznesených lidí) je bílá a blyská se. Lze to srovnat s vodou v oce. Nejdříve vznikl malý pramínek, jenž se postupně vlní v ústí a z ní vlny plnou rychle proudící vody. Barva vody v pomalu tekoucí oce je jiná než v rychle proudící.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Sedmého měsíčního dne vám radíme v novat se jeninností, které lze rychle dokončit. Dnešek je příznivý pro cvičení ásán, v nichž se výrazně používají ruce. Nejméně vhodný je pro trhání zubů. V žádném případě nesmíte lhát.

Budu pokračovat ve vyprávění, **jak se akupunktura soustava zásobuje energií**. Stejně jako v oce jsou hluboká a malá místa - tóny, v nichž velice pomalu proudí velké množství vody - i v akupunktura soustav existují speciální útvary, jimž říkáme „osm záračných cév“. V nich se hromadí pomalu proudící energie.

Když je energie hodně, část z ní se dostává do „záračných cév“, kde pomalu cirkuluje. Jestliže je v akupunktura soustav energie málo (nebo je jí neekvivalentně), bereme ji ze „záračných cév“. Právě tímto způsobem probíhá „zásobovací“ proces, proces zvýšení a využití energie. Nejvíce akupunktura soustavu volnými elektrony zásobuje masáž těla paenou urinou. Právě tato metoda je základem staroindické tajné praxe zdokonalování osobnosti, jíž se říká „Šivambukalpa“.

Ještě jedna úvaha pro zvědavého čtenáře. Elektrický proud neteče vstřívou vodíkem, nýbrž po jeho povrchu. Ostatní energetické procesy neprobíhají uvnitř, nýbrž na hranici dílčího prostředí. V lidském organismu je jakousi dílčí úrovní. Právě s ní se rozumě manipuluje. O tom si povíme později.

7. a 8. den měsíčního cyklu

V souladu se starodávným pohledem na svět je osmý měsíční den dnem pokání a odpuštění hříchů. Lidem s konstitucí „Hlen“ doporučíme zahájit suchou hladovku, lidem s konstitucí „Žlu“ radíme rovněž hladovku, avšak „na vodě“. Jedinci s konstitucí „Větr“ by se raději měli proistit za pomoci klystýrů.

8. a 9. den měsíčního cyklu

Dnes měsíc přichází „k bodu nejvyššího stažení“, předsunuje k bodu první tvrtiny. Jde o nebezpečný den pro jedince, kteří nemají pružné cévy. Nemusejí totiž přechod od stažení k rozšíření vydržet. V těchto dnech zhusta praskají cévy, což způsobuje tomu odpovídající choroby. Pokud se zabýváte ásánami jógy a je vám více než 40 let, vylučte dnes převrácené pózy.

9. a 10. den m sí ního cyklu

Desátého m sí ního dne doporu ujeme provést detailní analýzu vlastního života a života nejbližších p íbuzných, abychom zjistili, jaká karma nás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavíme. Jedním ze zp sobu jejího vylepšení je práce nad upevn ním rodiny. Dnes m žete zahájit libovolnou stavbu. Odpo i te si však od starostí a práce, zajd te do parní lázn .

Budu pokračovat v vizualiza n -autosugestivním **za íkávání** „Pro ženskou n hu“: „S každým pohybem mužského pohlavního údu sílí, sílí, sílí pohlavní vzrušení. Na konci pohlavního aktu se rodí silné, bou livé pohlavní vzrušení, na jeho konci celá ho ím zásluhou mocného pohlavního vzrušení.

Na izuji se na každodenní, na každodenní energetický, energetický pohlavní života ted, i za deset let, i za t icet let, i za sto let. Po deseti letech, po t iceti letech, po padesáti letech budu rodit zdravé a silné d ti, jež se dožijí vysokého v ku. Na izuji se na výchovu ady pokolení mého rodu až do jejich dosp lostí, na izuji se na energeticky zdravé veselé mládí skrze mnohá pokolení mých potomk . Za t icet let, za padesát let budu mladá krasavice.

Pohlavní akt mi p ináší ohromné, velikánské uspokojení, vyvolává ve mn p iliv energie a oduševn ní. Po pohlavním aktu se cítím úžasn , mám vynikající veselou náladu. Po pohlavním aktu celá má duše zpívá št s tím, radostí ze života."

10. a 11. den m sí ního cyklu

Jedenáctý m sí ní den se pojí se základní energií lidské existence, jíž se íká Kundalini. Je považován za nejsiln jší den m sí ního cyklu. Dnes je p i pln ní jakékoliv práce nezbytná opatrnost a všímavost. Nesmíte utíkat od zahájené práce, vše musíte dovést do konce. Jde o jeden z prvních dn „jekadaši“, kdy snadno p ekonáváme hlad.

Budu pokračovat v vizualiza n -autosugestivním **za íkávání** „Pro ženskou n hu“. „Mám moc ráda mužské laskání, p ináší mi totiž uspokojení. Miluji hry s milovaným mužem. Moc se mi líbí, když jsme nahatí v posteli. Bože, jak jen miluji hry a laskání s mým milovaným. Je mi velice p íjemná jeho blízkost, když se ke mn p itiskne, k mým bradavkám, mám moc ráda, když je líbá. Ach, jak jen miluji, když mi líbá b icho, když ho n žn pohladí. Jakmile se ke mn p itiskne, proudí k mým pohlavním orgán m silné vzrušení. Je mi moc a moc p íjemné, když prsty roztáhne pysky stydké, když se dotkne mého poštvá ku a n žnými, jemnými pohyby ho pohladí. Díky tomuto laskání se no ím do mo e n hy, št stí **a zapomínám na celý sv t. Ach, jak jen miluji, když m j drahý pohladí mé pohlavní orgány, moje b icho, boky. Milostné hry jsou mi tak p íjemné, že to ani slovy nemohu popsat. Bože, jak je nádherné, když m j milovaný str í sv j prst do talismánku - tak íkám pochv a n žn , velice jemn polaská všechny pohlavní orgány. Tehdy jsem na vrcholu blaha a št stí."** Pokra ování následuje.

11. a 12. den m sí ního cyklu

Dvanáctého m sí ního dne je třeba rozdávat dárky a milodary. Zvláště když vás o ně někdo prosí. Nesmíte se na nikoho zlobit. Žádoucí je pronášet vizualizační -autosugestivně za ikávání a modlitby. Práv teď totiž mají mimoádnou sílu a zaručeně se splní. Zvláště budete-li je pronášet upřímně a nezištně. Nejezte hrubé a špatně stravitelné pokrmy. Pijte hodně šávků, s výjimkou jablečné. Fyzickou zátěž snižte na minimum, abyste si nepetřísili srdce.

Zakoním vizualizační -autosugestivně **za ikávání** „Pro ženskou nahu“.

„Sama moc ráda laskám milovaného muže. Je mi moc příjemné, když hladím jeho vlasy, tvář, když ho něžně políbím a svůj jazyk vsunu do jeho úst. Moc ráda rukou laskám jeho varlata, jeho chlapečka - tak v duchu ikám jeho pohlavnímu údu. Velice ráda chlapečka беру do ruky, schovám ho do ní a potom ho hladím po celé jeho délce. Nejdříve pomalu, potom rychleji. Ach, jak jen ráda laskám jeho pohlavní orgány. Přináší mi to nepopsatelné uspokojení a milování je tak úžasné.“

Celou noc, bez ustání, bych se kochala milostnými hrátkami. Občas mám chuť se postavit na všechny čtyři, aby milovaný do mě strčil svůj prst, do mého talismánku, pohladil mě záda, občas rukama mě uchopil za ramena a pevně, velice pevně se ke mně přitiskl. Je mi tak dobře. Tak se mi chce spočinout na zádech, aby mě můj milovaný mohl hladit, aby mě líbal, aby do mého talismánku zasunul svůj prst. Každý pohyb jeho chlapečka je nesmírně příjemný, s každým jeho pohybem se zvyšuje mé pohlavní vzrušení. Zapomínám na okolní svět, celá se ponořím do momentální blaženosti a štěstí. Jak ráda bych nacházela stále nové a nové milostné hry a do nekonečna si hrála s milovaným mužem.

Na izuje se na milostné hry Ted, za deset let, za tisíc let, za padesát let i za sto let. I ve stovce budu žít každodenním energickým pohlavním životem, i ve stovce budu mladá, veselá, úžasně zdravá krasavice.“

12. a 13. den m sí ního cyklu

Tináctý m sí ní den je dnem aktivace oběhových procesů: především energetických a dále krevních a peristaltiky střev. Dnes si lze velice dobře osvojit nové poznatky, vhodné je stýkat se s lidmi, pracovat nad vlastní karmou. Uřídit si upečený chléb z naklíčených zrn. Jíst můžete hojně, především jedinci s konstitucí „Větr“.

13. a 14. den m sí ního cyklu

Budu pokračovat ve vyprávění o tom, jak lze manipulovat s křídly (hranicí mezi vnitřním a vnějším prostorem), abychom získali energii a ozdravili organismus. Ukazuje se, že každý vnitřní orgán má na křídle odpovídající místo. Ostatní to již lidé v dávné době a přesně to zformulovali do podoby u-

čení o **reflexních zónách**. Když například na kůži dráždíte zónu ledvin, plic atd., stimulujete příslušný orgán, spojený s danou kožní oblastí.

Vyšlo najevo, že jejich počet je nekonečný. Tak třeba: na kůži na těle, na chodidlech a nikách, na ušních boltcích, na povrchu jazyku, sliznici nosu a dokonce na duhovce očí. Když na kožní segment ledvin položíme obklad z pačiené uriny, jsou asi tím začernělejší ledviny „sytit“. Je žádoucí obklad aplikovat ve chvíli dvouhodinové inorodosti ledvin. Efekt totiž bude mnohem výraznější. Na kožní segment lze působit i jinak. Například tím, že ho roztáhneme nebo stáhneme. Tento způsob využívá hatha-jóga. Volí vhodnou ásánu, jež roztahuje odpovídající kožní segment.

14. a 15. den měsíce ního cyklu

trnáctého měsíce ního dne je žádoucí zahájit novou práci, zvláště dle ležítou. Co dnes začnete, zvládnete bez potíží. Lidem s konstitucí „Hlen“ doporučíme ujet zahájit suchou hladovku, jedinci s konstitucí „Žlu“ a „Vitr“ by se měli dát fyzické práci. U nich kterých lidí energie zmíněného dne vyvolává bezdůvodný smutek, žal a lítost. Neberte si to příliš k srdci. Zítřka přijde nový den a s ním i nová energie, takže život bude zase hezký.

Nyní si řekneme o **krční části páteře**. Právě tady totiž zaznamenáváme hodně nepříjemností. Je to proto, že nervy vycházející z tohoto místa kontrolují mnohé důležité funkce organismu.

Zranitelnost krční oblasti lze rovněž vysvětlit skutečností, že je vystavena útokům po straně. Krk je možné nechat prochladnout, porušit prudkým pohybem, skokem do vody apod. Z uvedeného je zřejmé, že krční část páteře a sí musíme zachovat zdravou a neporušenou. Provoďte její ohebnost, elasticitu a sílu pomocí níže uvedených cviků.

1. Hlavu předkloníme. Brada se dotýká hrudníku, jsme tedy v normální poloze.
2. Hlavu zakloníme. Pohled směrem uje rovnou nahoru nebo trochu dozadu - jsme v normální poloze.
3. Hlavu ukloníme. Jsme-li v normální poloze, pak je vrchní okraj jednoho ucha pod spodním okrajem druhého.
4. Hlavu otočíme do strany. Pohled směrem uje pouze do strany. Uvedu prostinký soubor cvičení, jež umožní zlepšit ohebnost krku.
5. Sedněte si na židli. Žáda jsou vzpřímená. Nadechněte se a následně pomalu vydechněte. Hlavu nakloňte doprava (musíte cítit roztážení svalů opačné strany krku). Totéž opakujte na druhou stranu. Cvičení zopakujte 5 - 10krát.
6. V sedě hlavu předkloníte (musíte vnímat natažení krku a zad). Totéž udělejte dozadu. Cvičení opakujte 5 - 10krát.
7. V sedě hlavu otočíte doprava - za souasně pomalého výdechu. Totéž udělejte na druhou stranu. Cvičení zopakujte 5 - 10krát.

15. a 16. den m sí ního cyklu

Dnes se aktivují patologické smyslové tlaky. Jakási neznámá síla lov ka nutí za každou cenu uspokojit nastalé pot eby. Je t eba však ovládnout svou citovou podstatu, být ukázn ný a um t omezit sám sebe. Dejte si bobovité kultury. Janizují (aktivují) organismus. Naopak jinská strava (oslabující), jako jsou š ávy, ovoce, dnes není vhodná. Dejte rad ji p ednost ostrým, tuhým a horkým pokrm m p ed sladkými, vodnatými a chladnými. Spatným znakem dne je hádka.

Uvedu staro ínský recept na výluh z esneku, jenž pro iš uje cévy.

Vezmeme 350 g esneku. Oloupeme ho a roztlu eme d ev nou pali kou. Dáme ho do sklen né nádoby a zalijeme 96procentním lihem. Pevn uzav eme a na deset dn postavíme na chladné a tmavé místo. Potom nápoj p ecedíme a ješt 2 - 3 dny necháme stát. Užíváme podle následujícího schématu 3krát denn p ed jídlem s 50 g studeného mléka:

1. den - 1 kapka (snídan), 2 kapky (ob d), 3 kapky (ve e e)

2. den - 4 kapky (snídan), 5 kapek (ob d), 6 kapek (ve e e).

Následující den p idáváme po jedné kapce, až se ke konci pátého dne dopracujeme k 15 kapkám. Potom se vše opakuje v opa ném po adí - dávka se snižuje až do 1 kapky p ed ve e í. Jedenáctého dne za ínáme užívat 25 kapek 3krát denn , až celý výluh vypijeme.

Nejvhodn jší je kúru zahájit v dob novoluní a opakovat ji za p t let.

16. a 17. den m sí ního cyklu

Šestnáctého m sí ního dne doporu ujeme libovolné fyzické cviky. Ovšem ne pohlavní styk. Neradíme vám jíst houby a živo išnou stravu, s výjimkou ryb. Jde o den obnovy krve. Je t eba jíst p úrodné pokrmy, obsahující železo. Zachovejte si vnit ní klid - to je dnes nejd ležit jší.

V íjnu si p ipravujeme následující byliny:

And líku	- oddenek s ko eny
Jalovec	- plody
Kalinu	- plody, k ru
Klikvu	- plody
Kozlík léka ský	- oddenek s ko eny
Mrkev	- semena, ko eny
Pampelišku	- ko eny

17. a 18. den m sí ního cyklu

Osmnáct dní jsou aktivní slezina, slinivka b išní a žaludek.

Výše zmín ný m sí ní den je dnem aktivace ženské energie. V Indii jí íka-^ jí Šakti. Jde o den proz ení, plodnosti, nejvyšší radosti Muž m prosp je, když se dnes u žen trochu „nabijí“ Láska a vd k k ženám musejí p evládat celý den.*

Ženy, p esycené uvedenou energií, se ji ve form lásky a n hy snaží p edat muž m. Jestliže k tomu nedochází, je to d kaz energetické stagnace v oblasti pohlavních orgán , což se asem m že projevit v podob nep tjem-ných onemocn ní.

Tento den prožijte vesele a uvoln n . íkejte si slova lásky i bláznivá sl vka. To vás energeticky sblíží a u iní z vás jeden celek. Radíme vám pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání v nosti, milostné extáze, radosti z bytí.

Manželství uzav ená tohoto dne budou díky lásce a souladu dlouho pevná. Vezte, že pro uzav ení manželství jsou vhodné 12., 16. a 17. m sí ní den (16. den - manželství bude pevné zásluhou energetické harmonie a 12. den - díky pochopení, že partner je zosobn ním Božské lásky). Ostatn podzim je v bec nejlepší dobou k uzavírání s atk .

18. a 19. den m sí ního cyklu

Osmnáctého m sí ního dne je energie organismu snížena. V d sledku toho pozorujeme ur itou pasivitu. V souvislosti s tím lov k velice snadno podléhá smyslovému uspokojení, jež narušuje jeho zdraví - p ejídá se, opíjí a kou í,

Ted si n co povíme **o kou ení** z pohledu buddhismu. „Když guru Rinpo e Padmasambhava zví t zíl a kletbou spojil Dev t Brat í, narušitele samaji, mladší z nich pravil: „Brat í, nezneklid ujte se! Slyšte, co vám ekn u. Znovu se narodím v ín jako tabák. Budou mu íkat „, erný jed“. Nejd íve se objeví v pohrani ních zemích a poté se p enese do centrálního Tibetu. Lidé Tibetu ho za nou používat. Síla tabáku p isp je ke zrodu p tí velkých jed . Lidé se odvrátí od deseti dobrodinc a za nou páchat zhoubné dílo. Život nositel buddhistického u ení bude nebezpe ný.

Dým uvedeného jedu pronikne do hlubin zem , naruší stovky tisíc území. Nebude pršet, úroda nesta í dozrát, vypuknou národnostní konflikty, epidemie a za nou se dít nežádoucí v ci. Jedovatý dým bude stoupat k nebes m, naruší p íbtyky boh a nastane p ed asné zatemn ní, p ed asn se zjeví komety.

„Životn d ležitě tekutiny a energetické kanály ku ák vyschnou. Tabák se stane p í inou 404 chorob. Každý, kdo ho kou í, se znovu narodí do nižších sv t . Pokud tedy n kdo kou í a druhé nutí tento zápach dýchat, pak se to rovná vytrhávání srdce šesti milion m bytostí.“

Tím však vý et škodlivých následk kou ení nekon í. „V dob úpadku lidé zab ednou do r zných ošklivých a nezdravých osidel. Místo aby jedli chutnou a zdravou stravu, **budou holdovat** jedovatým a páchnoucím **produk t m**. A se **budou** zabývat ímkoliv, **budou** práci neustále p erušovat, aby **nechutné jevy tlumily**. Lidé budou po ád plívat, chrchlat, neustále **jim pote e z nosu**.*⁴

ekn te, stojí za to kou it?

19. a 20. den m sí ního cyklu

Energie 19. m sí ního dne je pro lidský organismus špatn p ijetelná. Tento den se hodí k o ist polní formy života. Dobré je zahled t se do plamene sví ky, obejít s ní celý byt i dum. Mimo ádn prosp šné je vykou ení celého p íbytku kadidlem.

Budeme pokra ovat v debat o „**ne istých silách**“. Existují poruchy zp - sobené „*ne istými duchy*“ - jde o informa n -energetické bytosti, jež ke svému životu využívají lidskou energii. Nej ast ji k tomu dochází ve spánku, kdy se nám zdají erotické sny. Pohlavní vzrušení a orgasmus jsou nesmírn silnými energetickými projevy, které zlí duchové využívají rádi. Ve spánku k muž m p icházejí v podob p ekrásných žen a k ženám zase coby nádherní muži. Po t chto „setkáních“ muž i žena ztrácí ohromné množství energie. Pokud se to opakuje asto, za ínají tát jako sví ka.

Abychom se t chto nežádoucích host zbavili, musíme do ty roh místností položit kousky kadidla. Do pokoje, v n mž spíte, pov ste ikonu a na noc p ed ní postavte zapálenou lampi ku. Spodní k ížek musí být za všech okolností osv tlený.

P íchod „ne istých sil“ m žeme zpozorovat jako úder do skla, jakoby na n j n kdo hodil kousek huspeniny i mokrý hadr. Okamžit p ijm te nezbytná opat ení - vyku te místnost, modlete se.

20. a 21. den m sí ního cyklu

Dvacátého m sí ního dne je vhodné hladov t. Pomáhá to duchovnímu proz ení. Krajn nežádoucí je pojídaní masitých pokrmu a namáhaná zra- ku p i n jaké složité innosti. Dop ejte o ím odpo inek. Tento den je jako stvo ený pro domácí práce, ke chvilčkám stráveným v rodinném kruhu.

Zvláš prosp šné je takzvané rodinné p ed ítání náboženských a poznávacích text . To vás sblížuje, vzd lává a vychovává.

Dnes se za neme seznamovat s **vlivem M síce** na lidské zdraví. Zajímá nás, kdy se jedinec narodil, tedy v jakém znamení.

M síc v Beranu lov ku nedává p íliš mnoho vitality. Zp sobuje bolesti hlavy, o í, narušuje funkce mozku, je p í inou nespavosti, unylosti, utrpení, jež vznikají v d sledku únavy a nervozity.

M síc v Býku dodává dobrou životní sílu, fyzickou výdrž, avšak zp sobuje choroby hltanu, hlasívek,, angíny, mokro a hlen v hrtanu, onemocn ní kr- ku, tonzilitidu.

M síc v Blížencích s sebou nese ohromné množství životní síly, avšak zp sobuje onemocn ní **krve**, nervové soustavy, **plic a hrudníku**, **p íspívá k rozvoji bronchitídy a plicních poruch**, **astmatu, souchoťin a nemocí dýchacích cest.**

M síc v Raku lov ka p edur uje k otok m a **poruchám v soustavách spojených s tekutinami**, k funk ním **poruchám v trávicí soustav** a ke kvašení v žaludku.

M síc ve Lvu dává dostatečné množství životních sil, nicméně vyvolává onemocnění srdce, kůže, choroby spojené se špatným oběhem krve a s jejím nakažením, skrofulózu, křečové žilové onemocnění.

21. a 22. den měsíčního cyklu

Dvacátý první měsíční den je dnem, kdy je organismus inorodý a projeví se tvrdé vlohy. Prožijte ho v místech, kde se scházejí lidé. Hodláte-li změnit zaměstnání, uvažte tak právě dnes. Tento den je vhodný pro zpevnění a vodní procedury, pro procházky a běh na čerstvém vzduchu. Nepřetěžujte játra, pijte hodně šťáv. Všechny zmíněné kroky pomohou vašemu krvetvornému systému, jenž je dnes velice aktivní.

Budeme pokračovat v popisu vlivu postavení M síce na zdraví jedince v okamžiku jeho narození.

M síc v Panně dodává hodně obnovitelných sil, vede však k poruchám tenkého a tlustého střeva, možné jsou zácpy, koliky, dyzentérie, ucpání, ekzémy a kožní choroby.

M síc ve Váhách svádí o vynikajících životních a obnovitelných silách. Způsobuje choroby ledvin, nákazy krve, nemoci močového systému, oslabení zad a lumbágo. Rovněž může ovlivnit hlavu a žaludek.

M síc ve Štíru s sebou nese významné množství životních sil. A jsou to výraznou vnímavost. Z toho důvodu uvedené síly snadno ochabují v důsledku nemocí a jiných poruch. To vede k chorobám spojeným s otoky a nádory, k postižením močového měchýře a reprodukční soustavy. Charakteristický je sklon k chorobám močových orgánů a k poruchám menstruačního cyklu.

M síc ve Stelci znamená dobré zdraví a nedává předpoklady pro žádné onemocnění. V zásadě se přede vším naruší plíce, krev a nervová soustava. Nejzávažnějšími nemocemi jsou tuberkulóza plic, ischias, oslabení hýždí a boků. *Pokračování následuje.*

22. a 23. den měsíčního cyklu

Dvacátý druhý měsíční den lze studovat texty zaměřené okultismus, jógu a další ojedinelé vedy. Rovněž lze uvádět do života. Kromě toho se dnes dá snadno proniknout do tajemství profesního mistrovství různých řemesel. Zaručeně si osvojíte tajemství vámi vybrané profese, budete i ovšem k výuce a praxi připraveni. Dnes si můžete dopřát více jídla než obvykle. Žaludek si se stravou snadno poradí, musí být ovšem přirodní.

Dokonce máme popis **medicínského horoskopu.**

M síc v Kozorohu svádí o slabých životních a obnovitelných silách, v důsledku čehož zdraví bývá jen ojedinelé dobré. Zpravidla se objevují dlouhé a vysilující choroby. Revmatismus, zácpa, dna, bolesti zad a podobné neduhy vznikají následkem postavení M síce ve chvíli narození člověka.

M síc ve Vodnáři svádí o vynikající schopnosti obnovovat, vede však

k anémii, chudokrevnosti, hysteriím, mdlobám a k celkové slabosti. Krev, o i a nervová soustava jsou nejslabší.

M síc v Ryb p ináší hodn životních obnovitelných sil, nicmén následkem vnímavosti, citlivosti znamená se objevují infek ní a nakažlivé choroby. Pozorujeme sklon k otok m a nakažení krve. Chodidla trpí nadm rným pocením a „ku ími oky“.

D ležitá poznámka! Na výše uvedená fakta se dívejte ze všeobecného pohledu. Pe liv analyzujte své životní zkušenosti. Nap íklad když se ty i ony choroby zhoršují v tom nebo onom znamená zv rokruhu, sv d í to o velké citlivosti vašeho organismu na zhoubné vlivy energie on ch znamená. S uvedeným jevem bojujte již p edem preventivní ozdravnou procedurou.

23. den m sí ního cyklu

Energie v organismu zm nila sm r - od stažení p ešla k rozší ení. Jinými slovy - dvacátý t etí m sí ní den je dnem vnit ního nap tí. Musíte ho tudíž prožít umírn n . Zvlášť nedoporu ujeme holdovat sexu. Místo volného proud ní je totiž sexuální energie stažena zvláštnostmi uvedeného dne a narušuje tedy lidský organismus. Zmín ný den se k životu probouzí sklon k pohlavnímu dobrodružství, obžerství a pomst . Coby protiváha k t mto jev m slouží smí ení, pokání, p st.

Mimochodem, **ozdravení pomáhá navodit porozum ní v rodin .** Ostatn p e t te si dopis, jenž jsem dostal:

„P ed n kolika lety jsme se s manželem dopracovali do stavu, kdy je lepší se rozvést nebo se aspo odlou it. Můj manžel je námo ník. Je mu 42 let. Jeho práce je spojena s velkým fyzickým a nervovým vyp tím. Po deseti letech, kdy uvedenou profesi zastával, mu naprosto vypov d ly nervy. Nedalo se s ním jednat. Nemluv o možnosti rozebrat jakékoliv rodinné problémy. M l nemocné ledviny a trp l spoustou dalších nemocí, jež p ede všemi tajil. Byl to nervózní, zachmu ený lov k, jenž život vid l jen v tmavých barvách. Navíc se bránil návšt v léka e a pokoušel se vylé it sám. Jednou nám jistý známý poradil vašu knihu „Lé ivé síly“. Muž vyplul na další plavbu a vzal si s sebou první t i díly.“

Vrátil se naprosto jiný lov k. Ze zasmušilého nerváka se zm nil ve veselého lov ka, radujícího se ze života. Bylo p íjemné se s ním stýkat. Všechny choroby zmizely. Najednou se zase cítil jako lov k, jako muž. B hem plavby si urinou pro istil st eva a 8krát si vy istil játra (naposledy doma). V kone ném d sledku ovlivnil celou naši rodinu a dokonce i p átele, jelikož se stal vaším zaníceným stoupencem.“

23. a 24. den m sí ního cyklu

Energie zmín ného dne s sebou nese chlípné choutky.

Nabízím vám vypráv ní jedné ženy o tom, jak si vybírala manžela.

Ur it se pobavíte a zasm jete. „Dlouho jsem p emýšlela, podle jakého klí e vybírat. Alexandr je nejlepší zubní léka v naší poliklinice. Jiný - Petr - je zase palubním inženýrem letadla TU - 145. V bec jsem se nemohla rozhodnout, kterému dát p ednost.

Oba ženichy jsem pozvala na oslavu mých narozenin. P išlo hodn gratulant . Zábava byla v plném proudu. K ve eru se hosté za ali rozcházet, krom Alexandra a Petra. Ti dva z stali. Sed li, pili aj. Po ád jsem p emítala, jak z nastalé situace vybruslit. Oba zjevn ekali, až ten druhý vypadne. Blížila se p Inoc. Vstala jsem a povídám: „Tak hoši, je as jít dom .“ Petr vysko il a povídá, že nikam nep jde, nebo m má rád a nabízí mí své srdce i ruku. Alexandr vysko il a se stejnou rozhodností oznámil, že ani on neodejde, p inejmenším do té doby, než dám souhlas ke s atku s ním.

Umíte si p edstavit tu situaci? Pokouším se je uklidnit, p esv d it, že je pozd , ale ti dva jsou jako berani. Náhle m popadla zlost a k i ím, a se tedy sedí, jak dlouho se jim chce, ale já že jdu spát.

Ráno jsem vstala, vešla jsem do kuchyn uva it kávu a div jsem neomdlela. Na „své“ dva chlapy jsem úpln zapomn la. A oni. Sedí v kuchyni zelení nevyspáním, nicmén každý z nich má spoustu energie a rozhodnosti z stat a hájit práva na mou ruku.

Povídám: „Tak dob e. Nebudete tu p ece sed t zbyte n . Slibuji, že si vezmu toho, jenž m , aniž by oka zamhou il, bude den a noc bavit anekdotami, písn mi, tanci, zkrátka a dob e vším, co umí. Kdo „padne“ první, odejde.“

T i dni a dv noci Saša a Petr zpívali, tan ili, vypráv li všelijaké historky. tvrtého dne to Saša nevydržel: „Kon ím. Už mi to leze krkem. Jaké byly námluvy, takový bude celý život.“ Pak vstal, dovrávoral ke dve ím a odešel. I Petr se však za al chovat n jak divn . Zamrmlal: „No když je to tak, také vypadnu.“ Popadl bundu a zmizel jak pára nad hrcem.

Vdala jsem se za úpln jiného muže. Nepodrobovala jsem ho žádné zkoušce. Jenom jsem mu vyznala lásku: „Miluji t .“

24. a 25. den m sí ního cyklu

Dnes se m žete pustit do r zných metod o isty jak fyzického t la, tak polní formy života. P ípustné je nap íklad lé ebné hladov ní, práce nad zvýšením vlastního duchovna.

Níže uvedené úryvky z dopis vám pomohou samostatn se ozdravit. „Je mi 74 let. Za ala jsem pít svou **urinu** a natírat si jí t lo. Sotva jsem v - ila tomu, že po devíti dnech mi jakoby narostla k ídla. Celé t lo se za alo blýskat sv žestí. Nikdo mi m j v k nehádal. Nanejvýš 55 - 58 let. A mn je p ece 74. Mé pohyby, ch ze se staly leh ími, za ala jsem se výborn cítit.“

„V pr b hu pololetí jsem se zbavila ady chorob: dysbakteriózy, zán tu tlustého st eva (od d tství jsem trp la zácpou, st eva nepracovalo jak m lo), gastritidy s nulovou kyselostí. St eva jsem si istila urinou a mo opudnými látkami, istila jsem si játra, snažila jsem se stravovat na základ d lené

stravy. Obnovily se mé životní síly, zbavila jsem se únavy zp sobené toxic-
kými látkami."

„Asi p ed 5 - 6 m síci jsem v práci utrp l popáleniny, sho ely mi asy
a obo í. 2 - 3krát denn jsem se myl erstvou teplou urinou a zase mi vyrost-
ly. Domnívám se, že to n jak souviselo s jarem, asy mám dlouhé. Paráda!"

„B hem t í m síc , kdy jsem si ruce masíroval urinou, se mi poda ilo
odstranit asi 14 bradavic, z nichž 8 bylo pom rn velkých a soustavn mi
p ekázely v práci. Na ja e letošního roku se mi do ruky dostaly vaše knihy.
Šlo o druhou revoluci v mých v domostech. Za al jsem dodržovat rady,
které jste v nich uvád l a ted se cítím podstatn lépe."

25. a 26. den m sí ního cyklu

*Dvacátý šestý den je v m sí ním cyklu považován za jeden z nejnebezpe -
n jších, Na jeho energii lidé reagují bezd vodnými nadávkami, zbyte n
mnoho asu vyplývají na bezduché debaty. Tento den rad ji prožijte n kde
v ústraní a zdržte se jakýchkoli v aktivit a už v duchovní nebo citové
oblasti*

Uvedu ješt jeden dopis, vypráv jící o samostatném **ozdravení**.

„Je mi 44 let. V nelidských podmínkách pracuji na šacht . Trp l jsem
nadváhou, p í ch zi jsem se rychle unavil, z ervenaly mi o í a v poslední do-
b m navíc za al trápit nosohltn. A v bec, m l jsem toho na krku daleko
víc. Když jsem byl na dovolené, výrazn jsem zhubl. Tato skute nost m moc
pot šila, jelikož se mi lépe chodí a navíc mám váhu v norm , s ohledem
na mou výšku, rovnající se 179 cm. D íve jsem vážil 95 kg. Váha se mi však
vrátila. Zkrátka a dob e m j pokus ozdravit se sám, mi n jak nevyšel
A najednou se mi do ruky dostaly vaše knihy.

P íliš dlouho jsem neváhal. Pustil jsem se do o isty st ev. Pak jater. Když
po první procedu e z jater vycházely všelijaké hnusy v podob kamen , žlu-
tých jako vosk, a b hví co ješt , všechny pochybnosti okamžit zmizely.
B hem posledních deseti dn dovolené jsem se podrobil asi sedmi o istým
procedurám. Vyšlo ze mne n kolik druh kamen . Jeden dokonce kost ný,
v podob velikého citrónového jádra a dokonce í erný písek a r zné chuch-
valce. Nejd íve jsem nechápal, co se vlastn stalo. Jenomže když jsem
po on ch deseti dnech vyrazil ven, došlo mi, že jsem zcela jiný lov k. Cítím
se lehce, vrátilo se mi mládí, na n jž jsem docela zapomn l. A v bec, zdá se,
že jsem se podruhé narodil.

Momentáln pracuji na dole jako p edtím. Cítím se však mnohem lépe.
Už se tak nepotím, více vydržím, 2 - 3 kilometry chodím m stem p šky."

26. a 27. den m sí ního cyklu

*Tento den je jako stvo ený k osvojení si tajných v domostí a k intuitivní-
mu proz ení Proto práv dnes musíte probrat téma, jež vás tak znepokoju-
je. Zaru en ho origináln a navíc k vlastnímu užitku zvládnete.*

Nabízím vám ještě jeden úryvek z dopisu.

„Je mi 38 let. Jsem invalidou 3. stupně. Nejdříve jsem se podle vašich knih léčila v prosinci 1994. Někdy jsem si prošlo léčení. Předtím jsem totiž na záchod nebyla plných 30 dnů. Padala jsem, rychle jsem se unavila, prostě trpěla jsem celkovou slabostí. V lednu 1995 jsem si poprvé naordinovala 11denní **hladovku**. Během ní jsem si každý den dávala klystýry a pila jsem moč. Vyšlo ze mě hodně kamenů a bílých tenoučkých provázků. A ještě hlen, ostatně ten ze mne ještě pořád vychází. Proboha, kde se to všechno ve mně vzalo? Celkem jsem za dva měsíce zhubla 19 kg. Léčila jsem si játra, vyšlo ze mě hodně kamenů a všelijakého jiného hnisu. Největší kámen byl velký jako švestka, další jako řecký ořech a pak vyšly ještě menší a menší. Většina měla zelenou barvu, ale byly mezi nimi i černé a našedlé. Již druhým rokem neužívám žádné léky, nedostávám injekce. Využívám se urinerapii. Mohu se pochlubit úspěchy: zhubla jsem 19 kg, mám chuť do života, jsem zase silná, omládlá jsem, vrásky se vyhladily, lépe vidím, bolesti v kloubech už nemám, stejně jako u srdce. Mohu spát na kterémkoliv boku a spím tvrdě. Rok jsem neměla chřipku, chronická bronchitida se vytratila a dokonce i cukrovka. Osteochondromatóza mě už tak netrápí.“

27. a 28. den měsíce ního cyklu

Z energetického hlediska jde o vynikající den. Budete mít povznesenou náladu, snažte se ji nicím nepokazit. Dnes se vám mohou zdát sny, jež vám vyjeví, kým jste byli v minulém životě. Pokuste se jíst v duchu racionální výživy. Pijte hodně šávků. Ted si něco povíme o šávkách, jež mají pálivou chuť - tedy o esnekové a cibulové.

Šáva z esneku - působí jako čistící prostředek organismu. Esnek je bohatý na hořký olej, obsahuje hodně dalších organických složek, jež mají na lidský organismus blahodárný vliv. Projevuje se stimulací chuti a vylučováním žlučových šávků, zlepšuje peristaltiku střev, je také močopudný. *Eterické oleje esneku* plíce a průdušky zbavují nahromaděného hlenu. Pomáhají rovněž vylučování toxinů z těla póry. *Esneková šáva* je účinná v boji se střevními parazity a také při dyzentérii.

Šáva z cibule - co se vlastností týče, je podobná esnekové, nicméně její účinky jsou slabší. Proto ji doporučujeme užívat na začátek, aby si organismus zvykl a poté použijeme esnekovou šávu. Obě šávy podporují chuť a trávení, jelikož je v nich obsažena energie, jež rezonuje a aktivuje energii organismu, zaměřenou na štěpení a zvýšení teplotvorných schopností. Je velice dobré esnek i cibuli přidávat do salátů z listů. Listová zelenina má na organismus ochlazující vliv, takže esnek a cibule budou její účinky neutralizovat.

28. a 29. den měsíce ního cyklu

Jde o den před novoluním, kdy pozorujeme největší přílivy a odlivy, jež na náš organismus mají zhoubný vliv. Lidský organismus, jenž se z 50 -

60 % skládá z vody, na zmíněné gravitaci nikdy nereaguje nesmírně citlivě. Máte-li navíc potíže s cévami, můžete se postihnout nešťastně.

Dvacátého devátého měsíce svého dne je nejlepší zabývat se domácími pracemi a pracemi v hospodářství. Nezačínajte nic nového. Abyste obnovili elektrickou rovnováhu, ponořte nohy maximálně na jednu minutu do chladné vody. Potom je dle kladně vyte a jdete spát. Dnes v žádném případě nenoste ozdoby z kostí a z rohů. Určitě si však upečte chléb z naklíčených semen.

Uvedu ještě jeden příklad, jenž ukazuje, jak **bojovat s uhranutím**. „Jsem penzistka. Měla jsem „to štěstí“, jak se říká, že mě nikdo uhranul. Došlo to tak daleko, že jsem chtěla umřít. Spáchat sebevraždu. Dva roky jsem chodila lysá, nohy mi nesloužily. Jdu a najednou upadnu. Lékaři nic nenašli, všechny laboratorní rozborů a snímky byly v pořádku. Pak jsem se na své životní cestě setkala se dvěma dobrými dušemi, které mi pomohly. Do ruky se mi dostala kniha „Zázrak hladovky“. V listopadu 1991 jsem poprvé 14 dní hladověla. V létě 1992 jsem už začala chodit do lesa, ale přesto jsem nepolezla. Když jsem si přečetla vaše knihy a pročetla jsem si třeba, začala jsem se znovu „rodit“. Mám pocit lehkosti, o tom jsem si dříve mohla nechat jen zdát. Všechno se začalo měnit v roce 1991 a teď se na světě kolem dívám jiným pohledem.“

29., 30. a 1. den měsíce svého cyklu

Třicátý měsíc svého dne je třeba využít k rozboru toho, co jsme již prožili a snažit se zbavit se hříšů.

Občas k takovému prozření dochází skrze milovaného člověka. „Pořád to bylo stejné. Seznámil jsem se s nějakou dívkou, dva až tři dny jsem jí sliboval hory doly, lichotil jí, vábil. Pak jsme se dostali do postele, přičemž já měl jen jeden jediný cíl - uspokojit sám sebe. Pranic mě netrápilo, zda ona dívka vbec nic cítí. Vždy když jsem jí promluvil, tak co by vlastně chtěla, no ne?“

Jenomže s Marikou bylo všechno jiné. Vdala o svých proutnických skloněch, takže hned první den, kdy jsem se jí snažil dostat, mi řekla vše, co si o mně a mých „hrdinských“ věcech myslí. Dokazovala, zlobila se, dělala závěry, takže jsem se vbec poprvé zamyslel sám nad sebou. Když jsem tak, že jsem jí celou dobu musel přerušovat. Pak utekla, zabouchla za sebou dveře. Nejdříve jsem se na ni chtěla vykašlat. Moralistka jedna! Jenomže já se nad sebou pořád zamýšlel. Za dva týdny jsme se náhodou potkali. Povídali jsme si, jakoby se nic nestalo. Poprvé v životě jsem si uvědomil, že dělám něco pro někoho jiného. Nemohl jsem pochopit, co na mě vidím. Mám káň, hubičku, s nohama a figurou hodně vzdálenými modelkám. Ale její šedo-zelené oči a světlé, měkké vlasy, to byla paráda! Najednou jsem cítil, co nikdy předtím - měly jsem nutkání ji chránit. Báhl jsem se, že až se s ní dostanu do postele, už o ni nebudu mít zájem. Tahle myšlenka mě ničila.

Naše první noc byla neopakovatelná. Vždy byla vrcholem naší zdaleka nekrátké společné historie. Již tři roky jsme manželé. Kdyby mi někdo přede

mém prvním setkání s Marikou ekl, že tohle bude má žena, vysmál bych se mu."

*První den m sí ního cyklu je dnem tv r ích myšlenek. Nic nového neza-
ínejte, vše si rad ji d kladn promyslete a sestavte si plán akcí, p i emž
musíte jasn vid t sv j cíl. To, co si v uvedený den naplánujete, se v budouc-
nu m že vyplnit. Dokonce i bez vašeho zásahu. Pokuste se nemyslet negativ-
n , nebo by se to mohlo vyplnit. Naopak t te vizualiza n -autosugestívne
za ikávání, zam ená na zdraví, mládí, dlouhov kost apod.*

*Dnes si rozhodn musíte vybavit vaše d tství, zamyslet se nad svými skut-
ky, rozebrat ušlou cestu.*

Tento den je jako stvo ený ke zm n stravovacích návyk a zp sob p ípravy pokrm . První, co je nezbytné u init, je snížit p íjem jídel, nejíst na noc. **St ídmost** v jídle je tajemstvím dlouhov kosti. Ale ne jediným. Jak výzkumy ukazují, horalé, kte í nás udivují tím, že potomky plodí ješt v devadesáti letech, se celý život živí p edevším p írodní stravou - jedí hodn bylin, ovoce, zeleniny, o ech , mlé ných kysaných nápoj . Výsledek je zjevný. *Tak pro , když víme jak na to, to rovn ž nezkusit?*

Nejd íve si musíme p ípravit byliny, ko ení a **zbavit se škodlivého zvy-
ku solit, pep it, smažit, sladit.** Jídla je t eba p ípravovat na pá e. Hlavní je sám sebe p esv d it, že z eknutím se tradi ní kuchyn nic neztrácím, ale naopak mnohé získám: hezkou postavu, pohyblivost, lehkost, p íliv sil a energie. Jen díky správné strav si dokážete prodloužit aktivní, tv r í, sexuální život. P ínejmenším o 20 - 30 let. ím d íve, tedy v mladším v ku, své zvyky zm níte, tím lepší bude výsledek. **Za n te tedy hned, ješt dnes!**

1. a 2. den m sí ního cyklu

Druhého m sí ního dne se nesmíte zlobit a znepokojovat. Žádoucí je zacvi it si Šank Prakšalánu. Pak se m žete otestovat potraviny: jestliže se vám p i vzpomínce na n kterou ud lá nevolno, znamená to, že se ted pro vás nehodí. Dnes m žete jíst víc než obvykle, avšak výlu n naturální stravu. Dobré je dát t lu po ádnou fyzickou zát ž. Tu lze spojit s o istou ilu níku.

P i b hu, dostate n dlouhém a pravidelném, ve žlu níku vznikají silné setrva né tlaky. Pokud se v n m nacházejí tvrdé kameny, pak se b hem jeden o druhý rozbíjí (podobn jako drobné v kapse), rozdrobí se a pak snadnou vyjdou. S tímto cílem denn aspo 30 - 60 minut **b hejte.** Jednou týdn po b hu zajd te do parní lázn a d kladn se vypotte. Musíte se ovšem cítit dob e, nenamáhejte se p íliš. Je t eba vnímat uvoln ní celého t la. Když se z lázn vrátíte dom , okamžit najednou vypijte 0,5 - 0,7 l erstvé š ávy z jablek a z epy (100 ml epné, zbytek tvo í jable ná). Pak se najezte jako obvykle, máte-li chu . Dávka zmín né š ávy výborn promyje a vy istí jaterní pr chody a žlu ník. Tak pokračujte 3 - 6 týdn . Pokud vás znepokojují bolesti na pravé stran pod lopatkou, v zte, že p ejdou.

2. a 3. den m sí ního cyklu

T etí m sí ní den je považován za nejvhodn ější pro vojenské um ní. Není dobré v sob zadržovat agresivitu, naopak, umožn te ji vyjít. Jestliže zmín - ný den strávíte pasivn ě, zp sobíte si tím energetickou nerovnováhu. Jedinec se pak m ěže stát pochybova ným, podez ívavým a v rolomným. Dnes vám radíme nabrousit si nože. Žádoucí je rovn ěž zajít si do sauny a vypotit se.

A nyní vám vysv tlím, jak na lidský organismus p sobí dobrá fyzická zát ě. **P i pohybu** zvláš viditeln ě dochází k vzájemnému p sobení vaší plazmy a magnetického pole okolního prostoru s proudy nabitých ěstic, pohybujících se nahoru od povrchu Zem ě a dol ě, od stratosféry k povrchu. To vyvolává hyperpolarizaci bun ěných membrán, jež v kone ním d sledku aktivuje biosyntézu.

Samotný pohyb ěstí t la v plazmatickém zámotku, tvo ícím vají ko, p ípomíná pohyb rotoru (rukou, nohou) ve statoru (plazmatická sféra). Op t ú inkuje zmín ná hyperpolarizace membrán. Zesílené proud ní krve - 4 až 5krát - je dalším p íkladem rotoru a statoru. Ovšem v tomto p ípad ě je statorem t lo a rotorem krev.

Srde ní stahy se zvyšují (ze 60 - 70 na 200 - 240 úder ů za minutu), ímž organismus nabíjejí energií. Dech se ve srovnání s klidem zrychluje 20 - 30krát- jde o nesiln ější mechanismus dopravující do organismu volné elektrony. Samotný pohyb vzduchu v hrudníku je p íkladem rotoru a statoru. Magnetické pole organismu elektrony nabíjí, ty putují dýchacími cestami a sliznicí plic jsou p íjímány mnohem lépe. V ase pohybu se uvnit organismu intenzivn ě tvo í kyselina uhli ítá, dochází k dýchací acidóze, která zp sobuje bun ěnou biosyntézu.

3. a 4. den m sí ního cyklu

tvrtý m sí ní den je nejvhodn ější strávit v ústraní. Nep íjítejte unáhle - ná rozhodnutí. Nejd íve si všechno jak se pat í promyslete. Prosp ě je vám procházka v parku, v lese, v lukách.

Budu pokračovat ve vypráv ění o **vlivu** fyzické zát ěže na lidský organismus. R zné druhy vibrací a t ení, vznikající v ase intenzivního pohybu v organismu, tvo í energii. Aktivace receptor ů uvnit organismu p íspívá k maximálnímu vst ebávání elektron ěakupunkturní soustavou. Pot vystupující na t le, a tím í vznik dalších elektrických kontakt ů, ve srovnání s klidem umožní brát skrze k śi více energie. Narušení protoplazmatu bun ěk a dalších vnit ěních struktur v dob ě pohybu stimuluje procesy obnovy a superobnovy.

V procesu evoluce se náš organismus co nejvíce p ízp soboval k pohybu. Plnohodnotn ě m ěže existovat výlu ěn jen když je vystaven n ějakému pohybu - vibracím, stah m, roztažením, t epáním a dalším fyzickým a gravita ním ú ink m. Na tom ostatn ě není nic divného, jestliže je nám známo, že orga-

nismus p edstavuje povrch úžasných rozm r - 2 000 000 tvere ních met- r (200 hektar), sev ený do relativn malého objemu. Orosení tohoto obrov- ského povrchu nastává skrze systém kapilár, dlouhý asi 100 000 kilometr !

V lidském organismu, jenž má 52 - 54 kg, k tomu dochází všeho všudy s 35 litry (!) tekutin (krev -5 l, lymfa -2 l, mimobun ná a bun ná tekuti- na - 28 l). K zásobení stejného po tu jednobun ných mikroorganism ži- jících v mo i pot ebnými plyny a živinami je t eba 100 000 tun mo ské vody!

Pokra ování následuje.

4. a 5. den m sí ního cyklu

Pátý m sí ní den je jediným, kdy se strava pln m ní ve tkán . Dnes tedy mažete jíst co hrdlo rá í. Jezte však výlu n p írodní pokrmy a nep e- jídejte se. Dnešek se nehodí pro hladov ní. Lidem s konstitucí „Vítr“ dopo- ru ujeme pokrmy se zvýšeným obsahem gravita ní energie. Tato pot eba na podzim (chladný a suchý) vyvstává mnohokrát. Nikoho asi nep ekvapí, ze na Sibi i lidé žádají „t žká“ jídla, jež obsahují mou né i masité složky a navíc vyvolávají neju tší reakce specifického dynamického ú inku stravy, což vede k zah átí organismu. Zmín né vlastnosti jídel umož ují p ekonat surové sibi ské podnebí.

Neju tší oblib se na Sibi i t ší pokrmy typu pelme . Nabízím vám recept jenž sa nazývá *Sibi ská láska*:

Nápl : 1 sklenice mletého masa, 2 cibule, 1 mrkev, 1 polévková lžíce rozemleté dýn , 3 polévkové lžíce bílého suchého vína

T sto: p 1 sklenice pšeni né mouky, p 1 sklenice krupice, p 1 sklenice piva, 3 vejce

Mouku prosejeme, smícháme s krupicí, pivo uvedeme do varu a rychle do n ho nasypeme mouku s krupicí. Vše d kladn promícháme. Postupn p idáme vejce. Je-li t sto p íliš tekuté, p idáme ješt mouku a krupici. Když se p estane lepit na ruce a na vál, necháme ho hodinu stát v pokojové teplot , až se vytvo í kýžená struktura. B hem té doby si p ipravíme ná- divku. Maso spole n s cibulí, dýní a mrkví rozemeleme v mlýnku na maso, p idáme suché víno a sm s promícháme.

Z t sta d láme dlouhé pruhy, z nichž pak vyválíme menší kole ka (asi jako na naše tašti ky) a plníme je nádivkou. Va íme v horké vod - asi 15 minut.

5. a 6. den m sí ního cyklu

Šestého m sí ního dne organismus za íná výrazn p echázet do stahu, je- likož se blíží bod první tvrtiny M síce. Z toho d vodu se energie a strava do organismu „vlévají“ mnohem siln ji Dnes se v nujte dechovým cvik m^ zam eným na získání energie a kyseliny uhli íté. Jelikož organismus silné pohlcuje energii, m žete se pustit do rozmanitých metod, které ho omlazují.

Budu pokračovat ve vypráv ní o lé ebném ú inku dob e fyzické

zát že. Máte dojem, ze je vám nevolno. Jako první si položíte otázku, jaký lék si zvolit. Jdete k lékaři, potom do lékárny a užíváte předepsané medikamenty, které se díky některým chemickým reakcím v těle pokoušejí vyrovnat „narušený“ fyziologický proces.

Uvažujte však jinak: nevolnost je způsobena nahromaděním toxinů, zbytek léků, jež jste užívali dříve; dále je vyvolána nedostatkem kyslíku ve tkáních; nedostatečným množstvím živin dodávaných do tkání; malým počtem volných elektronů potřebných pro fermentaci; určitým zhuštěním tekutin; únavou nervů v důsledku nahromaděných toxinů a nánosů apod.

Místo medikamentu je tudíž nezbytné využít fyzickou zátěž, jež by prostředí tekutin předinutila ke zrychlení pohybu, čímž by se začaly vymývat nánosy, objevily by se volné elektrony a kyslík, nervový systém by produkoval mohutné impulzy. To vše by skrze vylučovací orgány a kůže vedlo k vyloučení všech nánosů usazených v organismu.

Z uvedeného tedy jasně vyplývá, že k odstranění nevolnosti člověka potřebuje po určité fyzickou zátěž a to v průběhu 1-2 hodin.

To je pro nás nejlepší lék.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Šedmý měsíc není den je předurčen k inaktivitě, jež lze velice rychle dokončit. Je příznivý pro silová cvičení, v nichž se hodně používají ruce. Nejméně se hodí k trhání zubů. V žádném případě nelžete. Chraťte se před nachlazením.

Nyní si budeme povídat o cvičeních a jejich ozdravujících možnostech. Různé cviky prováděné s větší zátěží, nesou označení atletický trénink. Při silném svalovém napětí dochází k narušení protoplazmy buněk, k využití nitrobuňkových materiálů, což v konečném důsledku vede k aktivaci biosyntetických procesů. Během zkrácení svalů, podmíněného dostatečnou velkou námahou, dochází k nejlepší výměně mimobuňkových tekutin s krví, v pracujících svalech výrazně stoupá tok krve, což umožňuje rychle obnovit postižené vazy, svaly. Zvláště je nezbytné zdůraznit, že žádné jiné metody nelze srovnat se zvýšením proudu krve při práci se zátěží. Mohutný tok krve je možné „vyrobiť lokálně“. Tak dosáhneme cíleného účinku.

Dlouhý a dostatečně intenzivní trénink se zátěží rovněž přispívá k tvorbě endorfinů, jež v člověku vyvolávají pocit radosti. Jde o velice silný prostředek obnovující zdraví, zlepšující biosyntézu a zvyšující obsah energie.

Příklad: Každý z nás určitě zná neuvěřitelné případy vyléčení těžce nemocných lidí za pomoci atletických cviků. Uvedu jeden z příkladů. Anatolij Alexejev sám sebe vytvořil znovu. Coby dvouletý chlapec utrpěl úraz v oblasti krku. Lékaři určil diagnózu - aktivní proces **tuberkulózy** pravé plicí a páteře. Následně ho dali do sádky - **od krku po paty**. Trpěl soustavnými bolestmi zad a nemohl se vůbec pohnout. Po osmi letech mu lékaři pomohli vstát, nicméně Anatolij byl odsouzen k celoživotnímu nošení korzetu z kůže

a kovu a k ch zi o berlích. V roce 1961 na radu jednoho sportovce za cvičení se zátěživě cvičil. Po větší dávce byly malé, následně je postupně zvyšoval. Tímto směrem zesílilo. Nenávidný korzet vyhodil stejně jako berle. Dnes je z něj krásný lovec, jenž má vlastní rodinu a žije plnohodnotným životem.

Listopad

7. a 8. den měsíčního cyklu

Podle starobylých názorů na svět je osmý měsíční den dnem pokání a odpuštění hříchů. Lidem s konstitucí „Vít“ nedoporučíme hladověti. Asi dojde k vtírání olivového oleje. Tato procedura jim pomůže udržet si v organismu teplo a „mákkost“. Doporučíme vám rovněž předem si na 2 až 3 měsíce připravit různé bylinkové směsi.

V zimě má hodně lidí, především starších, **typické zimné potíže** s pánevními klouby, křečemi, s vyprazdňováním, stolici má suchou. To je důkazem, že došlo k energetickému narušení organismu - dehydrataci, pocitu sucha a ke snížení schopnosti vytvářet si teplo. Místem, v němž se sucha a chlad objevují, je konečník. Ostatně tento fakt zaznamenali již dávní léčitelé z Indie a Tibetu. S cílem zmíněné potíže odstranit, s úspěchem používali klystýry s mlékem a máslem.

Klystýry se provádějí následujícím způsobem: vezme se 100 g obyčejného mléka, k němu se přidá 20 g másla. Vše se zahřeje, aby se máslo zcela rozešlo. Ještě teplý roztok se pomocí gumové hrušky nastříká do tlustého střeva. Uvedenou proceduru se doporučuje použít při západu slunce. Potom na jakou chvíli ležte. Zmíněný roztok v sobě organismus drží tak dlouho, jak sám potěbuje. V důsledku popsané procedury substance sucha a chladu, jež v těle tyto potíže vyvolaly, mizí a neutralizují se. Sucho neutralizuje mléčná vlhkost a snižuje ho máslo. Chlad odstraní teplota mléka. Po dvou až třech uvedených klystýrech je stolice měkká, lehká a má podobu klobásky. Navíc se zcela přirozeně normalizuje mléčná kyselá mikroflóra.

Z několika různých následujících složení si můžete vybrat to, které vám vyhovuje nejvíce.

První recept: mléko (100 g), rozešle máslo (20 g) - proti zácpě, stolici v podobě kožích bobků, nadýmání, vysušení a dehydrataci organismu.

Druhý recept: základ je totožný s prvním (mléko a rozešle máslo), navíc přidáme špetku zázvoru nebo pepře (černého, červeného). Tento recept má stejné účinky jako **první**, navíc potlačuje tvorbu hlenu a zvyšuje schopnost vytvářet si teplo. **Z toho důvodu ho lze doporučit** obézním a flegmatickým lidem.

T etí recept: základ jako u prvního, plus p l kávové lži ky (5 - 10 g) kuchy ské soli. Ta umocní ú inky prvního receptu.

tvrtý recept: základ jako u prvního, plus p l nebo celá polévková lžice silného odvaru z pely ku nebo p l kávové lži ky š ávy z esneku. Vynikající p i žlu níkových potížích.

Zmín né klystýry jsou zvláš vhodné pro lidi starší ty iceti let, kte í mají konstituci „V tru“.

8. a 9. den m sí ního cyklu

Devátý m sí ní den je nebezpe ný pro zdraví lidí, kte í nemají elastické cévy. Nemusejí totiž p echod od stažení k rozší ení vydržet. Tento den se cévy zhusta trhají, což vede ke vzniku odpovídajících chorob. Pokud se zabýváte asánamijógy a je vám více než 40 let, vyvarujte se dnes obrácených pozic.

A nyní si v zájmu upevn ní v domostí **o lé b za pomoci pohybu**, nap - tí, zapamatujte následující: Jakákoliv nemoc je zvláštním duchov - n ->energeticko-fyziologicko-chemickým procesem, jenž se výrazn liší od normálního - zdravého. **Obnovit zdraví jen s využitím chemických p ípravk není možné.** Pokud vám lé itel dává energii, nebo její p ísun stimuluje laserovou terapií, akupunkturou a jinými podobnými metodami, pak i z nich je prosp ch pramalý. Do chodu jste uvedli dva procesy - fyziologický (který svou energií oživil lé itel) a chemický (je d sledkem aktivace fyziologického procesu). Mimochodem, n kte í jedinci si je kupují za peníze.

Zbývající dva - duchovní a energetický, na nichž vaše zdraví p ímo závisí, za vás nikdo do chodu nevede. V tomto p ípad je nezbytná vaše v le, úsilí, pot. Anatolij Alexejev to dokázal. Tuberkulóza pravé plíce i páte e, celková nehybnost, korzet, tak to jsou „dáre ky jedna radost“. Pouze naše v le (jenž je projevem Boží Síly) je schopna nás ho zbavit. Jen ona dokáže Silou Života nasytit bu ky, tkán , t lo lov ka.

9. a 10. den m sí ního cyklu

Desátého m sí ního dne vám doporu ujeme provést rozbor vlastního života, života vašich blízkých, abyste pochopili, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavíte. Jedním ze zp sobu jejího vylepšení je upevn ní rodiny. Dnes je vhodné pustit se do n jaké stavby. Rozhodn si však odpo - i te od starostí a práce, zajd te si do parní lázn .

Již d íve jsme zmínili takové nemoci jako jsou uhranutí i u knutí. Nyní se s tímto fenoménem seznámíme podrobn ji. Využijeme k tomu vypráv ní ukrajinského za íkáva e Alexandra Aksenova.

„**Jak a pro lov ka n kdo uhrane?** Jak je známo, lov k je trojjediný. To znamená, že se skládá z t la, duše a ducha. Zjednodušen é eno, lidské t lo lze srovnat se strojem. Abychom ho uvedli do pohybu, pot ebujeme energii. Ta se nachází v duši. Když se vás n kdo pokouší uhranout, vždy

tento proces provází odsávání energie z duše ob ti. V d sledku toho jedinec churaví. Objevuje se u n j arytmie, tachykardie, co jen chcete.

Když arod jnice nebo arod j za pomoci všelijakých speciálních zaklínání svého ducha vhná jí do n jakého lov ka, ten za ne ch adnout, usychat a osoba, jež mu to zp sobila, rozkvétá p ed o ima. *P i lé b uhranutí* musíme dodržovat t i podmínky. Za prvé - nemocný se b hem lé by musí postit, nesmí jíst živo išnou stravu (ješt lepší je naprosté hladov ní). Za druhé - je t eba se modlit a za t etí - chodit do kostela.

Když se z uhranutého jedince snažíme vytáhnout ducha arod jnice i arod je, okamžit nám nabízejí úplatky v podob zlata, drahých v cí i zahrani ních aut. arod j i arod jnice se životní energii jedince, jež je krmí, pokoušejí usmlouvat, koupit šiji."

Pokud nemocnému uhranutému lov ku neposkytneme pomoc, zaru en zem e. Aksenov z uhranutých lidí ducha arod je nebo arod jnice vytahuje pomocí speciálních modliteb. Ti pak asem umírají. Když jsou mladí a silní, mohou existovat ješt 3-5 let. Ostatní nežijí dlouho. Samotný arod j i arod jnice se nacházejí dost daleko, p i emž jejich duch je v lov ku, jenž nap íklad žije u nás. Vzdálenost nehraje roli.

Uhranutí se u lidí m že projevit r zn : jeden zvrací, jiný trpí st evními poruchami, t etímu po ád te ou sliny, tvrtý má vyrážky na k ži, pátý zapáchá apod. Když tedy hladovíte za pomoci uriny a za íná se s vámi dít n co podobného, lze to vysv tlit jako o istn -ozdravnou krizi, ale i jako uhranutí. V každém p ípad však z vašeho organismu musí být odstran na informace nemoci, jíž lze ohodnotit coby uhranutí. Stává se i n co jiného. Stará arod jnice svého ducha zažene do t la mladé ženy a vzáp tí umírá. V okamžiku, kdy ducha oné babizny vytahujete z t la postižené, za ínáte mluvit s nebožkou.

Nemocným uhranutým jedinc m moc pomáhají svatá místa, kláštery, kde jsou ikony p ínášející zázraky. Udržet zde nemocného je ovšem možné jen za pomoci n kolika lidí. Nejsvat jší místa se pojí s životem Ježíše Krista a Bohorodi ky.

Lé ebnou silou odstra ovat uhranutí dokážou i n která jezera. Jenomže postižení jedinci mají problém se k nim dostat. Mnozí z nich, aniž by se k jezeru dopotáčeli, upadnou a nemohou do vody dojít. Tyto lidi je t eba do ní dopravit. Za ínají však výt, št kat, m oukat, nadávat. Potom uhranutý jedinec zvrací, vycházejí z n ho všelijaké jehli ky, vylu uje ko i í i psí chlupy, r zné p edm ty apod. Podobnou silou vládnou také n které k ídové hory. *Pokra ování následuje,*

10. a 11. den m sí ního cyklu

Jedenáctý m sí ní den je spojen se základní energií lidské podstaty, jíž říkáme Kundalini. Je považován za nejsiln jší den m sí ního cyklu. Dnes je nezbytná opatrnost a pozornost A to p i pln ní jakékoli práce. Nesmíte

odejít od zahájeného díla, vše musíte dovést do konce, Jde o jeden z prvních dnů „ekadaši“, kdy snadno p ekonáváme hlad.

Popovídáme si o vážném problému, ovliv ujícím náš život - je jím stres. Ženy a muži žijí ve spo le nosti, v níž **stres** p edstavuje neodd litelnou ást každodenního života. Je p í inou 85 procent všech onemocn ní. Zvláš t žké to mají ženy. Musejí vychovávat d tí, plnit domácí povinnosti, va it, uklízet - pro sebe i pro ostatní leny rodiny. Mnohé z nich žijí ve strachu ze ztráty zam stnání, žijí ze dne na den. Jste-li nemocní, sta í, nem žete-li pracovat, pak máte opravdu potíže s nalezením nové práce. V d sledku toho stres sílí. Jak ho p ežít? Máte málo asu na odpo inek, koní ky, ozdravné procedury, zkrátka a dob e nedostává se vám asu na sebe. Pokud máte navíc nekvalifikovanou práci a snažíte se o lepší život nebo chcete získat zajímav jší povolání, stres se zvyšuje. Takový obrázek znají mnohé ženy i mnozí muži.

Dále uvádíme tabulku umož ující aspo p ibližn ur it, do jaké míry podléháte stresu a jste tudíž na hranici svých fyzických možností, za nimiž následuje nemoc. Jestliže získáte více než 300 bod , možnost onemocn t se rovná 79 procent m.

Škála stresu

P í ina	Body
Smrt manžela	100
Rozvod	73
Odlou ení od manžela	65
V zení	63
Smrt blízkého lena rodiny	63
Silné trauma nebo vážné onemocn ní	53
S atek	50
Propušt ní z práce	47
Soužití s manželem po odluce	45
Odchod do d chodu	45
Vážné zm ny zdraví nebo chování lena rodiny	44
T hotenství	45
Sexuální problémy	39
Významné zm ny ve stavu financí	
k horšímu i k lepšímu	38
Smrt blízkého p ítele	37
Zm na zam stnání	36
Zvýšený po et hádek s manželem	35
Zm na odpov dnosti v práci	29
Odchod dít te z domova	29
Problémy s p íbuznými manžela (manželky)	29
Významné osobní úsp chy	28
Za átek i konec studia	26
Podstatná zm na životních podmínek	25
P ehodnocení individuálních zvyk	24
Potíže s šéfy	23
Vážné zm ny režimu nebo podmínek v práci	20
St hování	20

Zm na školy	20
Zm na zájm	19
Zm na náboženských aktivit	19
Zm na sociálních aktivit	18
Významné zm ny v režimu spánku	16
Zvýšení nebo snížení návštěv v rodinných p íslušník	15
Významné zm ny ve stravování	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Zanedbatelné porušení zákona	11

11. a 12. den m sí ního cyklu

Dvanáctý m sí ní den je dnem milosrdenství a spoluú asti. Je t eba rozdávat dárky a milodary, zvlášt když vás o ne n kdo prosí. Dnes se nesmíte na nikoho zlobit. Nejezte hrubé, t žko stravitelné pokrmy. Pijte hodn š áv, s výjimkou jable né. Fyzickou zát ž snižte na minimum, abyste si nep etížili srdce.

Vhodné je pronášet vizualiza n -autosugestívne za ikávání a modlitby. Práv ted mají mimo ádnou sílu a zaru en se vyplní, budete-li je však íst up ímn a nezištn . Když si v duchu p edstavíte obraz zdravých ledvin a mo ového m chý e, dokážete je zpevnit a omladit.

Uvedu vizualiza n -autosugestívne za ikávání **na upevn ní a omlazení ledvin** a mo ového m chý e.

„Sv tle zlatá Síla nov zrozeného života se vlévá do mých ledvin a mo ového m chý e. Jisk ící gejzíry Božské Síly a Novorozence - bou liv se rozvíjejícího mladého života, p ítekají do mých ledvin a do mého mo ového m - chý e. Ohromná, kolosální síla, nov zrozená síla se vlévá do mých ledvin a do mého mo ového m chý e. Každým okamžikem se aktivují, k životu probouzejí ledvinové bu ky a bu ky mo ového m chý e. V ledvinách se zpev ují, ozdravují a mládnou nervy. Mé v domí stále energi t ji, stále siln ji do chodu uvádí ledviny a mo ových m chý . S každým okamžikem ledviny a mo ových m chý pracují veseleji, energi t ji, mladicky a s elánem.

Mladé, bohatýrské srdce, mohutn a rozhodn žene nejzdrav jší krev skrze mé ledviny. Mladá krev a Zlatá Síla Života rozhodným proudem omývají a promývají mé ledviny, m j mo ových m chý . Ledviny a mo ový m chý se rodí znovu -jsou ísté, ísté. Mé v domí stále energi t ji aktivuje-aktivuje práci ledvin a mo ového m chý e. S každým okamžikem ledviny a mo ový m chý pracují razantn ji, s v tším elánem, veseleji, radostn ji.

Do celé oblasti k íže se vlévá ohromná Kolosální Síla nov zrozeného života. Od oby ejného k es ana Oblast k íže je nasycena Sv tlonosnou Zlatou Silou Života, rodící nové, mladé ledviny a mo ový m chý . Oblast ledvin a mo ového m chý e je napln na nov zrozenou, erstvou, mladou, zdravou sv žestí mládí a zdraví. Ohromná, kolosální síla života p íteká do mých ledvin a do mého mo ového m chý e. S každým okamžikem mé ledviny, m j

mo ový m chý pracují neúnavn ji, energi t ji, veseleji, s mladickou roz-
hodností. Kochám se prací mých ledvin a mého mo ového m chý e - dnes,
zítra, pozít í a po ád. Mládí a životaschopnost mých ledvin a mého mo ové-
ho m chý e neznají hranic. Jsou tak obrovské."

12. a 13. den m sí ního cyklu

*T ináctého m sí ního dne se aktivují ob hové procesy. P edevším energe-
tický, ale také krevní a peristaltiky st ev. Tento den je jako stvo ený pro zís-
kání nových v domostí, k setkáním s lidmi, k práci nad vlastní karmou.
Rovn ž doporu ujeme pe ení chleba z naklí ených zrn. M žete jíst vydatn -
ji, zvlášt jedinci s konstitucí „Vítř". Dnes se na nikoho nesmíte zlobit.*

Nyní se vrátíme k problému **stresu** a povíme si n co o oby ejných
prost edcích, jež nám umožní toto období zvládnout a uchránit si fyzické
i duševní zdraví. Nejd íve n kolik všeobecných informací: **nau te se medi-
tovat** nebo cvi it jógu, v nujte se tomu denn , aspo 5 minut p ed spaním.
Pravideln cvi te a dostatek asu v nujte spánku. as od asu si pro-
vád jte masáž pa enou urinou.

Najd te si as na záliby nebo jen na to, abyste se uvolnili. Ur itý as v nuje-
te sami sob . Vyhýbejte se stimulátor m typu kofeinu a alkoholu, pravideln
se stravujte a snažte se, aby strava byla racionální. **Dlouhodobý stres**
p ispívá k rozvoji prakticky libovolné choroby (vždy práv stres vytvá í ener-
getickou stagnací) - proto se nau te uvol ovat, istit polní formu života.

Strava b hem stresu musí být nasycena biologicky aktivními látkami:
vitaminy, minerálními solemi, enzymy atd. Denn jezte chléb nebo polévku
z naklí ených semen. V nich je obsažen komplex vitamin skupiny B.
erstvé saláty z listové zeleniny organismus zásobí vitamínem C v takové
form , která zajistí jeho postupný p ísun do organismu.

Vitamin C upev uje imunitní systém, je antioxidantem a antistresovým
initelem. Vlákna z ovoce poslouží coby „krmivo" mikroorganism m,
p ebývajícím v tlustém st evu a vyráb jících pro nás vitamin B12 a adu dal-
ších d ležitých biologicky aktivních látek. Vitamínem A ve form beta-ka-
rotenu vás bude zásobovat mrkvová š áva. Vitamin E, tak nezbytný ve stre-
su, se ve v tším i menším množství nachází v chlebu z naklí ených semen.

Krom toho využijte erstv vyma kané š ávy a saláty ze zeleniny, jez
obsahují hodn kalcia a magnézia, jež se vyzna ují relaxa ními ú inky
a uklid ují nervovou soustavu. Z dalších potravin doporu ujeme pивní kvas-
nice a rybí tuk.

13. a 14. den m sí ního cyklu

*V uvedený den se podle možnosti p íliš nestýkejte s lidmi a rovn ž
se zdržte masitých pokrmu.*

Budu pokrač ovat ve vypráv ní o uhranutí.

Nej ast ji k uhranutí dochází na k ižovatkách cest, kde se nachází hod-

n „erné" energie. P i uhrnutí se asto rozsypává zemina z hrob . Doba její ú innosti je 12 hodin. Voda z nebožtíka funguje 18 hodin.

Jak arod jnici i ernokn žníka odlišit od oby ejného k es ana? Jestliže se babizna nebo arod j modlí doma, pak se nohama opírají o st nu, k ižují se levou rukou a k iž d lají obrácen : tedy zdola nahoru a zleva doprava. Takové po ínání sv d í o tom, že zmín ní lidé využívají naprosto opa nou energii než oby ejní smrtelníci. Práv z toho d voduje pro n snazší p ítáhnout to, co se n jak liší, než to, co je stejné. Stejně náboje se odtahují a protikladné p ítahují.

Uvedené myšlenky doložím úryvkem z dopisu:

„V d tství, podobn jako jiné d ti, jsem p ekonal spoustu nemocí. Když jsem chodil do druhé t ídy, dostal jsem se do nemocnice, aby mi vytrhli mandle. Všechny rozборы ukazovaly na revmatismus. Tém do šesté t ídy mi po ád k upalo v kloubech! M l jsem nemocné srdce, nadváhu. Zhusta jsem byl vystaven posm chu vrstevník , kte í m astovali nejzn jšími hanlivými p ezdívkami."

Když dít hodn churaví, je to d kaz, že mu k tomu n kdo dopomohl, že ho kdosi uhrnul. Organismus se nedokáže neustále bránit, ochránit svou životaschopnost a proto soustavn trpí n jakými chorobami. Nejsnadn jší je uhrnout novorozen , tím spíše, že okamžit po porodu ho od matky odnášejí a zd vodují to všelijakými medicínskými „moudry". A te z n ho kdosi energii bude vycucávat celý život. V žádném p ípad tudíž novorozen nesmíte nechávat samotné. Mate ské pole je jeho nejlepší ochranou.

„Ve 13 letech jsem se za al v novat sportu. M l jsem obrovské p ání dostat se do leteckého u ilišt . Má touha se vyplnila. V 18 - 20 letech jsem byl úpln normální, silný, zdravý mladík. U ilišt jsem však nedokon il. Onemocn l jsem psychickou nemocí, jež dostala chronickou podobu. Každý rok a n kdy dokonce i každý p lrok jsem musel navšt vovat ono ne zrovna úchvatné za ízení."

Existuje zajímavý fenomén. Jakmile si lov k vyty í n jaký cíl a snaží se ho vlastním úsilím dosáhnout, musí logicky vynaložit ohromnou v li, jíž se r zné hnusy a ne ísté síly bojí. Takového lov ka rad ji nechávají na pokoji. V okamžiku, kdy cíle bylo dosaženo a lov k se uvolnil, tedy volní proud „zamrzl", hon na n ho pokrač uje. A práv to se stalo s oním mladíkem z vojenského u ilišt .

14. a 15. den m sí ního cyklu

trnáctého m sí ního dne je žádoucí za ínat novou práci, p edevším d ležitou. Tb, do eho se dnes pustíte, zaru en zvládnete s úsp chem. Lidem s konstitucí „Hlen" dnes poradíme suchou hladovku. Jedinc m s konstitucí „Žlu " a „Vítr" zase prosp je libovolná fyzická innost Energie zmín ného dne u n kterých osob vyvolává bezd vodný smutek, žal a lítost.

Neberte si to p íliš k srdci, vždy zítra nastane nový den, energie se zm ní a život bude zase nádherný.

Budu pokračovat ve vyprávění o **uhranutí**. Co je to vlastně duševní onemocnění? Jde zpravidla o rozdělení osobnosti. Ve vašem v domě se usídlilo i v domě jiného člověka i bytosti, jež se na vás „p ílepile“. Když se začne projevovat, nastává duševní záchvat. P ístup léka ŕ v daném p ípad ě nep ínší kýžený výsledek, dokonce škodí. Cožpak lze energetické pole „lé it“ chemií?

„Zařadil jsem do druhé kategorie invalid ŕ. Jiným nemocemi jsem do svých 25 let netrp ěl. Mezi 25. a 30. rokem jsem začal být citlivý na ch ípku, avšak léky jsem nikdy neužíval. Domníval jsem se totiž, že s touto nemocí si organismus musí poradit sám.“

Energii z nás vysávají postupně. V mládí, kdy jí máme hodně, to není tak zjevné. Ovšem postupem času se vše zhoršuje.

„Dostavily se jakési kritické okamžiky. Našinci se sice chce žít, ovšem na druhé stran ě život není procházka r ŕovným sadem. Srdce zachvacuje neznámá a nep íjemná lítost, neustálé starosti a neklid člověku berou hodně sil. Všechno je v šedých barvách.“

Práv ě to jsou p íznaky uhranutí. Cožpak se lze radovat, když vám někdo krade energii? Z toho se rodí smutek, neklid a síly ubývá.

„A co ěrt nechci, p ed p írokem m ě začaly zlobit zuby. T ě mi vytrhli a místo nich mám náhradní. P ítom jsem šije ěstil každý den.“ Nejpravděpodobnější je, že právě tudy z těla odcházela energie a právě proto zuby utrp ěly.

„Vaši knihu jsem objevil docela náhodou („*Urinoterapie, starodávné metody, názory, praxe*“), Má matka pracuje ve zdravotnictví, proto zmínilý druh literatury sbírá. Než jsem začal pít urinou, pe livil jsem si vaši knihu prostudoval“

V bec nejde o náhodu. Úvahy o tom, jak se zbavit nep íjemného stavu, vytvo ŕily zvláštní informa ční -energetický kanál, díky němuž onen muž získal pot ěbné poznatky.

15. a 16. den m ěsí ního cyklu

Sen, jenž se vám dnes v noci zdál, je v štecký (b ěhem m ěsíce se vyplní)- Patnáctého m ěsí ního dne se aktivují patologické tlaky. Člověk má dojem, že za každou cenu musí uspokojit své momentální choutky, Je nutné se ovládat, krotit se, být ukázn ěný. Dnes je dobré jíst bobovité kultury. Janizují (aktivují) organismus. Naopak jinskou (oslabující) stravu - š ávy, ovoce - nejezte. Rad ě ji si dop ějte ostré, tuhé a horké pokrmy a vyhýbejte se sladkým, vodnatým a studeným.

V uvedený den se doporu ěuje zdrženlivost a samota. Ne náhodou jsou navrhovány právě na uvedený den. Následující den je totiž dnem vnit řního stresu. M ěsíce se blíží k „bodě sev ění“ a jeho vliv na p írodu se m ění. Tomuto rytmu se rovn ěž pod ízuje náš organismus. Aby v něm normálně prob ěh-

la nezbytná p estavba, je nutná energie, Zdrženlivost a umírn nost, a tím spíše samota (umož uje šet it duševní energii), organismu dovoluje tento proces pln realizovat.

Tento den je vhodný pro **relaxa ní** cvi ení (uvoln ní, odstran ní nap - tí). Nabízíme vám nejoby ejn jší a sou asn nejefektivn jší. Je ur eno k regulaci svalového tonu. Abychom svaly dokázali zcela uvolnit, musíme si lehnout na tvrdý rovný povrch a siln napnout všechny svaly. Setrváme tak 1-2 sekundy a poté se prudce uvolníme. Ud lejte to n kolikrát a pocítíte rozdíl mezi silným nap tím a naprostým uvoln ním sval . Následn po uvoln ní se pokuste pocítit tíhy vyvolat v rukou a v nohách a potom v celém t le.

Až ho vyvoláte, zkuste si p edstavit, jak tepnami a žilami rukou a nohou proudí rudá horká krev. Pohyblivost vašich kloub se zlepší, horká krev bude lehce a voln proudit vašim organismem.

Jestliže se vám vše povede, ovládnou vaše t lo p íjemné pocity a vy se velice dob e odpo inet.

16. a 27. den m sí ního cyklu

Váš organismus prožívá p echod od stažení k rozší ení. Možná to ani nepocítíte, avšak navzdory tomu budou vaše pozornost a další reakce p íbržd ny. Budte tedy pozorní a opatrní. Mén zdravým jedinc m pop ejte, aby zmín ný p echod v P írod i organismu zvládli lehce.

Pro 16. m sí ní den doporu ujeme jakékoliv fyzické cviky, s výjimkou pohlavního styku. Neradíme vám jíst houby a živo išnou stravu (krom ryb). Jde o den obnovy krve. Je tudíž nezbytné jíst p írodní potraviny obsahující železo. Zachovejte si vnit ní klid - to je dnes st žejní.

Pokud s v duchu vytvo íte mohutný obraz zdravých ledvin a mo ového m chý e, pak zmín né orgány m žete zpevnit a omladit. Pamatuje si: zloba, agresivita, závist projevené v tento den, vaše orgány ni í!

Budu pokračovat ve vypráv ní o uhranutí.

„Pít jsem ji za al okamžit , aniž bych si na ni zvykal. T ikrát denn , vždy erstvou, st ední ást, doušky jsem nepo ítal. Díky kompasu jsem ur il Východ. Poprvé jsem ji pil od t í do p ti ráno, podruhé od jedenácti do t inácti a pot etí od sedmnácti do devatenácti hodin. Nemasíroval jsem se. P ece jenom existují jakési bariéry. lov k prost nemá zájem, aby ostatní v d li, ím se zabývá, tedy jakou procedurou. V mé rodin dosud nikdo neví, že se v nuji urinoterapii. Mnohem snadn jší je mít hodinky na nikách a v kapse skládací skleni ku. Vše lze využít na libovolném míst v libovolnou chvíli. Cht l jsem si na dané téma popovídat s matkou, jenomže mi dala najevo, že do jejich nemocnice p ichází hodn lidí s otravou mo í a s r znými dalšími potížemi. Tenkrát jsem jejím slov m nepop ál sluchu. Pil jsem urinu p edtím i potom. Nezastavila m ani ch ípková epidemie, velice zrádná a nebezpečná. Churav l jsem pouhé dva dny. D íve jsem s ní ležel 4 - 5 dn .^w Pokra ování následuje.

17. a 18. den m sí ního cyklu

Sedmnáctého m sí ního dne se aktivuje ženská energie. V Indii jí ikají Šakti. Jde o den klí ení, plodnosti, nejvyšší radosti. Muž m moc prosp je, když se dnes u žen „nabijí“. Láska a vd k k ženám musejí p evládat celi ký den. Ženy, p esycené zmín nou energií, sejí v podob lásky a n hy snaží p edat muž m. Jestliže k tomu nedochází, pak jde z ejm o energetickou stagnaci v oblasti pohlavních orgán , což se asem m že vyvinout v nep íjemné onemocn ní.

Dnešek tedy prožijte vesele, uvoln n , íkejte si bláznivá sl vka a vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží, u iní z vás jeden celek. Dop ejte si dobré suché víno, jež je symbolem pohybu, milostné extáze, radosti z bytí. Manželství uzav ená tohoto dne budou díky lásce a porozum ní dlouho pevná. Lidé narození v uvedený den mají pot ebu skute ného manžela i milence, jenž je pro n pramenem energie párové polarity. Bez ní jsou k ni emu.

18. a 19. den m sí ního cyklu

Osmnáctého m sí ního dne je energie organismu snížena, což vede k urité pasivit . V d sledku toho lov k snadno podléhá smyslovým choutkám, jež ni í jeho zdraví - obžerství, pijáctví a kou ení. S cílem vyhnat energii pasivity je dobré zajít do parní lázn a potom se d kladn umýt.

Nyní budu pokračovat ve vypráv ní o uhranutí.

lov k, jenž mi napsal, se musel masírovat, jelikož vnit ní užití nepomáhá tak ú inn . Zmín nou „otravu“ mo í lze vysv tlit tím, že je jakýmsi indikátorem a „vylu ovatelem“ uhranutí. Jedinec, který ji za íná pít, ovšem neví, že byl uhranut. První dávky uriny p ed úplným poškozením organismu vedou k její aktivaci. Postižený zvrací, trpí pr jmem, vyrážkami, což se považuje za p íznak otravy Sv d í to však o tom, jak hodn lidí je uhranuto.

„První t i m síce jsem nic necítil, nicmén jsem si všiml, že jsem se pravideln každé ráno za al vyprazd ovat a dokonce pokaždé v tutěž hodinu. D íve k ni emu podobnému nedocházelo. Asi za tri a p l m síce m postihla silná bolest v záp stích a kolenních kloubech. Nohy se mi kroutily tak, až jsem myslel, že se z toho zblázním. Již v minulosti se mi nohy za špatného po así kroutily, ale n co takového jako ted jsem nepozoroval. Objevily se hemoroidy, prudké bolesti v oblasti pohlavních orgán , ezání p i mo ení, pohlavní nemohocnost, p íšerné bolesti v k íži a v páte i, v b íše, na pravém boku, pod hrudním košem v oblasti pleten slune ní. Pálila m žáha, bolely m plíce, píchalo u srdce, m l jsem ucpaný nos, bolelo m pravé ucho, zuby, n které se dokonce za aly kývat. Odkudsi se zjevila podivná vyrážka, uhry (t ebaže furunkly - nežity se neobjevily). Mezi prsty na nohách se zjevila plíse . V krajin trisel byla p íšerná. Teplota nestoupala. Tak to pokračovalo více než m síc. Jedna „hr za“ stíhala druhou. Bez p estávky. Mizela, aby se vzáp tí objevila znovu. M l jsem chvíle, že jeden den „byly v akci“ dv , tri a n kdy i ty i „bolístky“. Šlo o n co hr zného. Ten as, kdy jsem tak

strašně trpí, jsem nazval „malé peklo“. A právě tehdy se mi vybavila slova mé matky. Náhle se mi zdálo, že není kam ustoupit. Ostatně zranění zvíře je daleko nebezpečnější než zdravé.“

Všechny uvedené příznaky jsou dle kazem „vytvoření“ uhranutí. V místech, do nichž pronikla její energetika, se objevily chorobné příznaky.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Energie devatenáctého měsíčního dne je pro lidský organismus těžko přijatelná. Nastal čas se hodit k očištné formě života pomocí již dříve uvedené metody (viz 6. - 13. leden). Dnes je žádoucí zahledět se do plamene svíčky, obejít s ní celý byt i dům. Prospěje rovněž vykoupení přebytků kadidlem. Škodlivou energii uvedeného dne lze neutralizovat cestou sebevýchovy v duchu morálních vlastností a kvalit (obětavost, skromnost, dobrota).

Budu pokračovat ve vyprávění o uhranutí*

„Tím, že jsem „rodno“ mohl i nadále, jsem projevil podivnou chladnokrevnost, slepou víru, že vše bude v naprostém pořádku, přecházející do fanatismu. Srandičky sem, srandičky tam, jenomže tenkrát mi do smíchu vůbec nebylo. Naopak já ještě ráno a večer urinou kloktal, vymýval si s ním nosní dírky, denně jsem se jí myl. Ostatně dlelám to dodnes.“

lovík ve svém podvědomí chápe, co je pro něho nejlepší a kdy musí projevit pevnou vůli a rozhodnost. Zmíněné vlastnosti se projeví u našeho pisatele. „Jistě, připravoval jsem se na krizové období, tedy na jevy, jež ve své knize popisujete. Musím ovšem přiznat, že nic takového co jsem prožíval, jsem vůbec neekal. Domnívám se, že nešlo o projevy krize. Podle mě se jednalo o urputný, tvrdý boj zdravých sil mého organismu se vším tím hnušsem, chorobami, bolestkami, jež mě postihly a jimiž jsem dříve netrpěl. A co víc, o jejich existenci jsem neměl nejmenší tušení. Setrvalík tohoto strašného boje vzdal jako zbitý, takže se mi zdálo, že ho nelze zastavit. A tak jsem se modlil a křičel.“

lovík intuitivně chápe, že se s ním dějí hrozné věci, že ho kdosi zotročil, že ho energeticky vykořisťuje, pomalu zabíjí. Dokázal se však postavit na odpor a našel způsob - urinou, s jejíž pomocí bojuje, projevuje rozhodnost, pevnou vůli, trpělivost. A co je nesmírně důležité - je třeba si modlitbou na pomoc pozvat Nejvyšší Síly.

20. a 21. den měsíčního cyklu

Dvacátý měsíční den je jako stvořený k hladovění v zájmu duchovního prozření. Krajně nežádoucí je jíst masitou stravu a namáhat zrak při nějaké obtížné práci. Dopřejte svým očím odpočinek. Dnes je nejvhodnější jíst v novat se domácím pracím, pobývat v rodinném kruhu. Dobré je rovněž předčítání náboženských a poznávacích textů v kruhu rodiny.

Budu pokračovat ve vyprávění o uhranutí.

„Úlevu jsem pocítil až po té, když jsem začal pít urinu. Šestý měsíc jsem se dal do běhání. V mládí, mám na mysli po základní vojenské službě, jsem zkoušel běh, avšak zvládl jsem nanejvýš 2 - 3 kilometry, po čemž následujícího dne mě bolely svaly, takže jsem veškerá chůze rychle přestala. Panečku, jak já byl překvapený, když mě druhý den nic nebolo. Proto jsem následující den běžel 5 kilometrů a potom 6. V sledku zátěž jsem vnímal jako příjemnou únavu v nohách i v celém těle. Nohy hručky jako transformátor. Začal jsem běhat 10 kilometrů a u této trasy jsem skončil. Denně běhám deset kilometrů bez přestávky! Projevila se u mě jakási podivná výdrž. Měřím 1,80 m a vážím 92 kg. V mém věku, je mi 31 let, to není nejhorší váha.

„Sedmý a osmý měsíc urinové terapie mi z úst začaly vylézat vlasy. Jednou dokonce celé klubíčko spletených vlasů. Matka mi řekla, že to vycházejí choroby a že vlasy musím spálit. Ostatně to jsem učinil s obrovskou radostí.“

Vyloučení vlasů z těla je závažným vítězstvím nad uhranutím. To, co dříve v postiženém existovalo energeticky, se nyní přeměnilo ve věc a bylo z organismu vyloučeno. Vše, co z vás v takové podivné a nepochopitelné formě vyjde, okamžitě spalte!

21. a 22. den měsíčního cyklu

Dvacátý první den měsíčního cyklu je dnem zvýšené aktivity organismu, kdy se projevují tvůrčí síly. Dnes vám prospěje, když budete mezi lidmi. Máte-li v úmyslu změnit zaměstnání, učte se to dnes. Souasně vám doporučujeme provést zpevnující a vodní procedury, procházky a běh na čerstvém vzduchu. Nepřetěžujte játra, pijte hodně šávků. Všechny výše uvedené kroky pomohou vaší krveoběhové soustavě, jež je právě teď velice inorodá.

Budu pokračovat ve vyprávění o uhranutí.

„Momentálně vážím 80 kg, jako normální zdravý chlapec ve dvaceti letech. Mé tělo je silné, pevné, hezké, ohebné, vrásky z tváře zmizely. Moc vám za vaši knihu děkuji. Jen vaší zásluhou jsem se na světě podíval jiným oči. A co je hlavní - již dva roky nechodím do psychiatrické léčebny. Vše je pro mě zcela neekvané. Nyní skutečně a opravdově cítím každý okamžik roku, vidím, že svět je nádherný. Dokonce ani v mládí jsem to tak nevnímal. Plně si uvědomuji, že nejčinnější věc, kterou mám, je zdraví, jehož prostřednictvím vnímá vše krásné, co lidé a Příroda nabízejí. Lidé utrácí obrovské sumy za chemické medikamenty, po čemž si vůbec neuvědomují, jak prostou šanci k přežití a život jim dává samotná Příroda.“

Jakmile energie přestala mizet, životní síla začala zaplňovat organismus, memla ho ve zdravý, čistý, pružný, silný zjev bez vrásek.

Vytratila se i psychická nemoc, jelikož v daném těle už není přítomno cizí v domě, takže nemá kdo překážet. V organismu osvobozeném od uhranutí opět začal klokotat život. Vše je krásné a svěží. Právě toho je třeba při odstraňování uhranutí dosáhnout.

A co udiví nejvíce, že toho lze dosáhnout pitím obyčejné uriny, hladovkou a také metodami zaměřenými na olistování polní formy života. Pomocí však mohou i silní začátečníci. V prvním případě rostete duchovně a duševně, ve druhém zůstáváte hadrem jako dřívě a zůstane vám do dalšího uhranutí.

22. den měsíčního cyklu

Dnes se pusťte do studia okultních textů a textů o józe a dalších ojedinelých v dávných dobách. Navíc se dá dobře proniknout do tajemství profesionálního mistrovství různých karmiček. Pokud budete v učenosti a v praxi upřímní, pak zaručeně do oněch záhad proniknete. V uvedený den si můžete dovolit něco víc jíst vydatněji než obvykle. Žaludek se s pokrmy vyrovná, ovšem musejí být přirodní povahy.

Nyní sepodíváme na rady určené pro tento den a prostudujeme starodávný text „Sivambukalpa“, což v překladu znamená „Metoda využití mojí v zájmu obnovy těla“. „Ó, Parvati, žáci se mohou kochat plody meditace a štěstím při následující manipulaci s využitím určitých cév. Teď ti budu vyprávět, co je vhodné k dosažení úspěchu a jak to předepsaly Autority, mající zkušenosti jak teoretické, tak praktické.“

Nádoba musí být vyrobena ze zlata, stříbra, mědi, železa, hlíny, zinku, bambusu, kosti, z mořského chýmelu a zvířecí. Nádoba z toho všeho je vhodná pro Šivambu. Ó, Bohyně. Hliněné nebo měděné hrnce jsou k tomu nejlepší. Ten, kdo tuto metodu praktikuje, se musí zdržet slaných pokrmů, nesmí vydatně jíst a přetřívati se, musí se vyhnout zbytečným cvikům. Musí vládnout svými smysly a spát na zemi.

Žák, jenž si vytyčil důležitý cíl, musí každý den vstávat mezi třetí a čtvrtou hodinou ránní. Když vstane z postele, musí si nejdříve dát do pořádku ústa. Nádobku připravenou ke sbírání mojí před pitím vytře hadříkem a současně pronáší následující mantru: „Ó, můj Pane, ze srdce přýštíš jako božský nektar, jako nektar v dlaních, ochrany a požítka. Vrať se do mého těla a zpevní je, dej rozumu poznání a slast.“ Tato slova pronesete sedmkrát a pak pijte.“

22. a 23. den měsíčního cyklu

Energie v organismu zmanila směr - od stahu k rozšíření. Jinými slovy eho, dvacátý třetí měsíc den je dnem vnitřního napětí a je tudíž nezbytné ho prožít umírněně. Zvláště nedoporučujeme sex. Místo volného průtoku je sexuální energie stažena zvláštnostmi zmíněného dne a lidský organismus tedy není. Dnes se k životu probouzejí sklony k násilí, obžerství, pohlavnímu dobrodružství a k pomstě. Nebudete-li si hledět svého chování a nálady, můžete si dost vážně uškodit. Opakem výše uvedených nechtějí jsou smíření, pokání a přestání

Budeme pokračovat ve studiu textu „Sivambukalpa“.

„Následně se obraťte k východu a vymotejte se. První a poslední dáv-

ku mo i vyhodte. Sbírejte jen st ední mo . Je to ta nejlepší porce k pití. Je t eba pít vlastní mo , íká se jí „Šibambudhara". Had jed uchovává jak v ocase, tak v ústech, totéž platí o urine. Sivambu coby Božský Nektar rozsévá a p ítom odstra uje choroby a projevy st á í. Jogín musí nejd íve vypít vlastní mo , a pak p ístupuje ke svatým cvik m a meditacím.

Jogín, jenž si Šivambou každé ráno promývá nos (d lá proceduru „netti"), ni í všechny choroby, jenž pocházejí z „Vata", „Pitta" a „Kapha". Jeho tráve- ní se zlepšuje a t lo se stává silným. Ted vám povím o procesu masáže. Žák m že pove e et sladké plody svých praktických hodin a meditace, p í emž využije masáže svou vlastní mo í.

Mo (vlastní) je t eba va it v hlin né nádobce tak dlouho, dokud se nevy- pa í na tvrtinu p vodního obsahu. Pak ji necháme vychladnout a získaný extrakt použijeme k masáži. Za pomoci zmín né Božské Síly m že žák hodn získat a bude se cítit jako Car Boh . Podle vlastního p ání se doká- že p emís ovat na libovolná místa a bude vládnout silou deseti tisíc lidí. Bude moci jíst a strávit cokoliv."

23. a 24. den m sí ního cyklu

Energie 24. m sí ního dne s sebou nese jasn vyjád ené smyslné pocity, jelikož se v lidském organismu probouzejí mimo ádné síly P írody. Nesmíte je však zneužívat. Tento den využijte k upevn ní svého zdraví a ke zvýše- ní duchovní úrovn .

Budeme pokračovat ve studiu výše uvedeného textu.

„K masáži nikdy nepoužívej mo , aniž bys ji p edem neva il, až získáš tvrtinu p vodního obsahu. Pokud to nedodržíš, pak m žeš podlehnout nemoci nebo získat p edpoklady k tomu, aby t p emohla. Nep eeva enou mo nelze k masáži t la používat, jelikož by v nep eeva ené podob škodila. Ten, kdo si t lo masíruje (vtírá) Sivambu t íkrát denn a t íkrát v noci, dlouho neztratí schopnost udržet rod. Všechny jeho klouby se zpevní, zbaví se chorob a dosáhne blaženosti.

O, Parvati! Ten kdo mo pije jednou denn a vtírá si ji do t la v pr b hu t í let, získá t lo plné síly a lesku, v domosti r zných um ní a v d, osvojí si dar kraso e n ní a žije tak dlouho, dokud na nebi budou existovat hv zdy a M síc."

24. a 25. den m sí ního cyklu

Dnes se lze pustit do jakýchkoliv metod o iš ujících jak fyzické t lo, tak polní formu života. Vhodná je například lé ebná hladovka, práce nad zvýšením vlastního duchovna. V žádném p ípad dnes nikam nesp chejte za na ím se nebo te.

Budeme pokračovat ve studiu starobylého textu.

„P edevším, když si ístíte ústa a používáte správnou techniku Sivambu, m žete v pr b hu jednoho m síce zni it vrozené nemoci a zcela si vy ístít

vnitrostní. Po dvou měsících se vaše smysly zbystří. Po třech měsících se zásluhou Šivamby s konečnou platností zbavíte všech nemocí. Po pěti měsících se zaslouží stává jasnovidcem. Šest měsíců praktikování zmíněné metody zločinná dává rozumného jedince, jenž zná Šastry (*Svaté Védáistické Rukopisy*). Po sedmi měsících se stává mohutným a po osmi září jako zlato.

Po devíti měsících se zaslouží navždy zbavuje všech bludů. Po deseti měsících se stává ochráncem sv. tla. Po jedenácti měsících se všechny části jeho těla stávají křehkými a nablýskanými. Po roce září jako Slunce. Po dvou letech se stává elementem Země, po třech Vody, po čtyřech Ohně, po pěti Vzduchu, po sedmi Ahamkur (pocit JÁ), po osmi letech Buddha (rozum) a vše se mu na tomto světě podvoluje. Po devíti letech použití Šivamby se zbavuje zrození a smrti. Po deseti letech si osvojuje schopnost létat k nebi, aniž by musel vynaložit nějaké úsilí. Po dvanácti letech se stává nesmrtelným. Hadi a další jedovatí živočichové mu nemohou uškodit. Jed na něj nepůsobí. Nikdo ho nemůže zabít. V ohni nehoreje, ve vodě netone.

Muž a žena, kteří Šivambu používají nepřetržitě a pravidelně, získávají vysokou potenci a ztrácejí příznaky stáří."

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý měsíční den je v měsíčním cyklu považován za nejnebezpečnější. Na jeho energii lidé reagují zbytečným shonem, bezduchými nadávkami, příliš mnoho energie vyplývají na bezduché debaty. Budte tedy úsporní a rozumní, co se citové oblasti týká a držte se jakýchkoliv aktivit.

Mnohé ženy trpí **nádory mléčných žláz**. Aby k tomu nedocházelo, je třeba podniknout preventivní opatření, jež spoívá v následujícím:

- Snižte spotřebu tuku. Ten totiž stimuluje tvorbu sekretů vedoucích k vzniku nádorů.
- Chrať se pití kofeinu v kávě, čaji,okoládě, cocacole a také v mnoha lécích.
- Dřívkojte aspoň několik měsíců. Zhusta to přispívá ke zmenšení nádoru nebo k jeho zmizení.
- Zvyšte příjem přírodních potravin bohatých na vitaminy A, B, E (chléb a polévka z naklíčených semen, mrkvová šťáva, směs jablečné šťávy a šťávy z epy).
- Jezte hodně potravin s vysokým obsahem vlákniny a udržujte si normální váhu, pravidelně hladovte - maximálně 3 dny - což vašemu organismu umožní zpracovat použitý tuk.
- Pokud možná co nejméně solte.
- Ráno pijte vlastní moč, stádní část - 100 ml. Jde o preventivní opatření, zvyšující imunitu vašeho těla.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Tento den je příznivý pro získání tajných vědomostí a k intuitivnímu prozření. Proto si dnes sedněte na nějaké téma, jež vás znekliduje. Zaručeně

ho origináln a navíc s užitkem pro sebe zvládnete. Co se ozdravného programu tý e, z biorytmického hlediska je zmín ný den vhodný k o ist tlus-tého st eva.

Když do v dy o lov ku, o jeho svazcích s Vesmírem pronikáme hloub ji, zarází nás, jak lze využít to, co jsme považovali za zbyte né, škodlivé nebo na co jsme v bec pozornost neobraceli. Ukazuje se, že taková „drobnost“, jakou je urina, m že nejen pomoci p i obnov zdraví, ale navíc dokáže lidské t lo zm nit v „poklad“, daruje nadp irozené schopnosti, naprostou nezávislost.

Asi jsme skute n oslepli, ztratili ich na opravdové poklady, až po uši jsme zab edli do hloupostí. Je t eba se pozorn studovat, poznávat sv t, zdokonalovat se. Pak skute n získáme svobodu a nebudeme „energetickým krmivem“. Navzdory tomu, že od as Kristových uplynulo 20 století, jsme se od našich pot eb p íliš nevzdálili. V tšina, jako kdysi, pot ebuje jen „chléb a hry“. A tohle je snad sebezdokonalení?! Schopnost zdokonalit sám sebe má jen hrstka jedinc , kte í prošli silným duchovním „opracováním“.

27. a 28. den m sí ního cyklu

Z energetického hlediska jde o velice p íznivý den. Budete mít tudíž povznesenou náladu. Snažte seji ní m nepokazit. Dnes se vám mohou zdát sny, jež vám vyjeví, kým jste byli v minulých životech.

Pokuste se vylepšit váš jídelní ek a to z pohledu racionální výživy.

Jable ná š áva - normalizuje oslabenou funkci jater a snižuje obsah cholesterolu. Díky vysokému obsahu pektin je vynikajícím antiradia ním prost edkem. Obsah draslíku udržuje normální funkci srdce a kyselohckou ^rovnováhu. Zmín nou š ávu je vhodné používat ve dnech „omezení stravy“, pn obezit a také p i cukrovce. Jable ná š áva se také doporu uje v zajmu zlepšení trávení, p i revmatismu, ledvinových kamenech, anémii a nedostatku vitamínu C.

Jable nou š ávu získanou odš avova em je t eba pít okamžit , nebo rychle kvasí a m ní se ve sv tle-zelenou tekutinu. Vynikajícím výživným prost edkem je sm s jable né š ávy a š ávy z ervené epy (10 díl jablek a 2 - 3 díly epy).

28. a 29. den m sí ního cyklu

Jde o den p ed novoluním, kdy pozorujeme nejv tší p ílivy a odlivy, jez jsou pro zdraví škodlivé. Lidský organismus, jenž se z 50 - 60 procent skládá z tekutin, na zmín né gravita níjevy reaguje velice citliv . Máte-li potíže s cévami, m že se vám n co p ihodit.

Dvacátého devátého m sí ního dne je nejlepší se zabývat leh í prací doma a v hospodá ství. Neza únejte nic nového. Abyste obnovili elektrickou^ rovnováhu, pono te nohy na minutu do studené vody. Potom je d kladné

t ete a jd te spát. Dnes v žádném p ípad nenoste ozdoby z kostí a roh . Dobré bude, když si upe ete chléb z naklí ených semen.

Mnoha lidem diagnóza „**rakovina**“ zní stejn jako rozsudek smrti. Pravdou však je, že vy sami jste se do tohoto stavu dopravovali. Nabízím vám ta nejoby ejn jší preventivní opat ení, jež vám pomohou snížit riziko vzniku rakoviny a upevnit zdraví. Týká se to p edevším žen.

O P esta te kou it nezávisle na tom kolik je vám let a jak dlouho kou íte (nepobývejte ve spole nosti ku ák). Panuje názor, že práv kou ení zp - sobuje t etinu všech úmrtí na rakovinu. Jakmile lov k p estane kou it, plíce s po áte ními rakovinovými p íznaky se vrátí do normálu. Krom toho, když cigaretám dáte „vale“, snížíte riziko vzniku nádoru mlé né žlázy a d ložního kr ku.

O Jezte hrubé pokrmy, bohaté na vlákninu (ovoce, zeleninu a chléb z naklí ených semen), vitamin A (mrkev, sladké brambory, špenát a meru ky) a také r zné druhy zelí (ervené, bílé). Snížíjí riziko vzniku rakoviny tlustého st eva.

O Jezte co možná nejmén tuk (p i va ení používejte minimální dávky tuku a olej , jezte nízkotu né ryby a mlé né produkty s nízkým obsahem tuk). To vás ochrání p ed rakovinou tlustého st eva a možná i mlé né žlázy. Udržíte si také normální váhu. Klesne riziko vypuknutí rakoviny d lohy a tlustého st eva.

29., 1. a 2. den m sí ního cyklu

Dnes se na nikoho nesmíte zlobit a také se neznepokojte. Žádoucí je ud lat Šank Prackšalánu. Poté si m žete otestovat potraviny: sedn te si a v duchu si vybavte ty, které jíte. Pokud p i vzpomínce na n kterou pocítíte nevolnost, znamená to, že se práv dnes pro vás v bec nehodí. Organismu dop ejte po ádnou fyzickou zát ž.

Budeme pokračovat v popisu preventivních opat ení **proti rakovin** , vhodných pro ženy

O Pravideln cvi te a b hejte. Tak organismus nasytíte kyslíkem, což zmenší riziko rakoviny mlé né žlázy, d ložního kr ku, tlustého st eva, d lohy a vaje ník . Ženy, kterým chybí pohyb, rakovinou onemocní 2,5krát ast ji než ty, které cvi í v mládí i v pokro ilejším v ku.

O D tí kojte. Výzkumy ukázaly, že kojení snižuje možnost vzniku onkologických onemocn ní, jež se objevují ješt p ed p echodem. Panuje domn nka, že v zájmu prevence je t eba dít kojit od 4 do 12 - 18 m sí c . (**Riziko vzniku rakoviny mlé né žlázy, vaje ník a d ložní sliznice s po tem d tí klesá. Zvlášt máte-li ty i a více d tí.**)

O Podle možností se neobklopujte takovými materiály jako jsou azbest, polyvinylchlorid také pesticidy, D T. Periodicky držte hladovku a ist te si játra (hladovka je však lepší), abyste podobné látky z t la vylou ili. Nehromadte je v sob !

- O Chra te se p ed sluncem, abyste snížili riziko vzniku melanomu (rakoviny k že). Používejte slune ník a klobouky neopalujte se.
- O Obez etn p istupujte ke kosmetické chirurgii. Implantáty zv tšující prsa váš organismus porušují, jelikož jde o cizorodé látky Navíc jejich „zásluhou“ klesá p esnost výsledk mamografie, jež by jinak p ípadnou rakovinu mohla v as odhalit.
- O Vyhýbejte se rentgen m, jež vás oza ují, v etn RTG zub .
- O *Používejte antikoncepci.* Pom žete p edejít rakovin d ložního kr ku, k jejímuž vzniku p íspívají viry na pohlavních orgánech, zp sobující herpes a bradavice se špi atými konci. Denn , ráno i ve er, se omývejte sv ží urinou (v p ípade bradavic atd. je nevhodn jší pa ená).
- O Velice opatrn p istupujte k p ípravk m na oplodn ní vaje ných bun k. Stimulují innost vaje ník . Je docela možné, že mezi nimi a p ípady rakoviny vaje ník žen, jež je používaly, existuje souvislost.
- O Za každých okolností si zachovávejte citové zdraví. Rozhodn si ist te polní formu života. Prvotní p í inou libovolného onemocn ní, tedy i rakoviny, je slabá, ochablá polní forma života.

Dnes neza ínejte žádnou novou práci. Rad ji si všechno d kladn promyslete a sestavte si plán akcí s jasn vyty eným cílem. To, co dnes naplánujete, se v budoucnu m že realizovat dokonce i bez vašeho p í in ní. Snažte se nemyslet negativn , jelikož myšlenky by se mohly splnit. Naopak t te si vizualiza n -autosuges wne za ikávání zam ená na zdraví, mládí, dlouhohov kost apod.

2. a 3. den m sí ního cyklu

T etí m sí ní den je považován za nejlepší pro bojová um ní. Agresivitu v sob nesmíte zadržovat, umožn te jí vyjít. Pak se vše samo od sebe uvede do souladu. Jestliže tento den prožijete pasivn , zp sobíte energetickou nerovnováhu. M že se z vás stát podez ívavý, v rolomný a pochybova ný jedinec. Dnes si nabruste nože. Vhodné je také zajít do sauny a vypotit se.

N kte í lidé **hemoroidy** s úsp chem lé í esnekem. Ostatn nejde o nic neobvyklého, jestliže víte, že tyto útvary se tvo í v d sledku nadm rného vzrušení životního principu „Vítř“, jež je p í inou stagnace krve. esnek díky své zvláštní energii zesiluje ob hové pole. Pokud esnekové p ípravky n jakým zp sobem dopravíte k hemoroid m, tepelné a pohybové procesy, jež stagnaci odstraní a normalizují životní princip „Vetru“ zesílí a vyladí ob h krve. Tím hemoroidy vylé í.

Nabízím vám **n kolik esnekových recept** proti hemoroid m.

- Hemoroidy umyjte teplou urinou a potom k nim 3 - 5krát p íkládejte vln ný nebo bavln ný obklad namo ený do esnekové š ávy nebo obklad s ut eným esnekem.
- Lze si rovn ž dop át desetiminutové koupele v sed , do nichž p ídáte š ávu z p ti stroužk esneku.

- Pokud je hemoroid uvnitř, můžete stroužek esneku oloupat, namazat olejem (rostlinným nebo ajobovým máslem) a vsunout do střeva.
- Dva až tři stroužky esneku utete a smíchejte s horkým ajobovým máslem, z nichž se dělají svíčky (nalijete ho do kuželovitých formiček z fólie a dáte vychladit do ledničky). Tyto svíčky po vyprázdnění zasouváte do řitního otvoru.

3. a 4. den měsíčního cyklu

čtvrtý měsíc ní den je nejlepší strávit v ústraní. Nepijíte unáhlené rozhodnutí. Nejdříve se vše promyslete. Dnes nedoporučujeme trhat květiny. Dobré bude, když vyrazíte na procházku do parku i do lesa.

Rád bych pokračoval ve vyprávění o **rakovině** a nabídl vám dostatek informací o jejím léčení pomocí různých metodami. Praxe ukazuje, že rozumným postupem lze rakovinu úspěšně léčit. Nejdříve si stručně rozebereme mechanismus vzniku nádoru. Když ho budeme znát, můžeme snadněji zvolit prostředky, jež na něj budou mít účinek.

1. *Co to vlastně nádor je?* Nádor je autonomní, na organismus nezávislé rozmnožení buněk libovolného orgánu, jež ztratily své vlastnosti. Ty se zcela změnily a i když je získávají i další generace.

V důsledku tvorby nádorových buněk dochází ke zpětnému procesu - anaplazii (z českého „ana“ - zpět a „plazie“ - vznik): vzájemné působení buněk a organismu je oslabeno. Buňky se z původních specifických stávají „bukami bez tváře“, jsou zbaveny vlastní individuality. V důsledku toho, stejně jako v pozdější fázi, získávají schopnost rychle se rozmnožovat a množit se v nádorové.

Věm se zhoubný a nezhooubný nádor rozlišit?

2. V oběhovém nádoru se buňky od buněk tkáně, z nichž vznikly, liší jen nepatrně. Zhoubné nádory mají výrazně odlišné buňky, jež dokážou narušovat okolní tkáň.

4. a 5. den měsíčního cyklu

Pátý den měsíčního cyklu se strava bez zbytku měsíce ve tkáni. Můžete si tudíž dopřát co hrdlo ráčí, ovšem výlučně pro úrodné pokrmy. Tento den je naprosto nevhodný pro hladovění.

Budu pokračovat ve vyprávění o nádorech.

3. *Jaká je vnitřní stavba nádoru?* Nádory se skládají z **parenchymu** a stromy. Parenchym - vlastní tkáň nádoru, tvoří její hlavní **masu** a určuje její charakter. Stroma - jde o **mezivrstevu** pojivové **tkáně**, v níž se nacházejí **cévy** a **nervy**. Cévy stromy nádoru se výrazně liší od cév normálních tkání. Jsou roztaženy, plné krve. Nervy a nádory se od normálních rovněž výrazně odlišují. Jsou zjevně změněny a v různých stádiích narušení. V důsledku těchto procesů v nádoru bují rozkladný proces.

4. V *em spo ívá škodlivé p sobení nádor* na lidský organismus?

- *Za první* - tká , která se m ní v nádorovou, ztrácí své funkce.
- *Za druhé* - nádorová tká nejen že rychle roste, ale také se rychle rozpadá. Rozpad a tvorba v ed zhubného nádoru jsou p íznivou p dou pro rozvoj druhu adé infekce. Prakticky neexistuje nádor, jenž by nebyl infikován a nenacházel se ve stadiu zán tu i rozpadu.
- *Za t etí* - nádor m že r st na úkor okolních tkání, narušuje jejich bílkoviny a využívá je coby materiál k vlastnímu r stu.
- *Za tvrté* -jelikož v nádorech dochází k bezkyslíkovému št pení, nevýhodnému pro organismus, v jehož d sledku vzniká bezpo et nedostate n okysli ených produkt sacharidové vým ny, stoupá procento pavku a dalších vysokomolekulárních dusíkatých látek, jež organis mus tráví. *Pokra ování následuje.*

5. a 6. den m sí ního cyklu

Šestý m sí ní den je vhodné zasv tit dechovým cvi ením, zam eným na získání energie a CO2.

Víte, co si s sebou berou horolezci? Z dotaz vyplynulo, že p ednost dávají solenému sádlu. Víte, jak eskymáci, žijící daleko za polárním kruhem, pijí tulení tuk? Víte, že oblíbený aj v Tibetu, této vysokohorské zemi, se skládá z tuku a vody?

Zákonit vyvstává otázka, pro lidé v suchém, chladném prost edí využívají práv potraviny obsahující tuk? Vždy v souladu s r znými moudry na téma racionální vyživaje požívání potravin obsahujících tuk krajn škodlivé. Ukazuje se však, že existuje daleko hlubší v da, u ení, jež hlásá, že v boji se suchem, krutými a chladnými vn jšími podmínkami je t eba jíst pokrmy, mající zcela opa né vlastnosti - tedy vláhu, m kkost a teplo. Solené sádlu má všechny zmín né vlastnosti. Z toho d vodu, pokud ho jíte za suché a studené zimy, jednáte velice rozumn . Zvlášt by je m li jíst lidé s konstitucí „Vítř“.

Budu pokračovat ve vypráv ní o **rakovin** .

5. *Jaké jsou kvalitativní rozdíly mezi nádorem a normální tkání?*

- » *Za první* - nádor narušuje rozložení a po et cév a nerv , postavení bun k, z nichž se orgán tvo í.
- *Za druhé* - v nádorech je hodn vitamin C a biotinu a málo vitamínu A a riboflavinu, okysli ených ferment .
- *Za t etí* - nádory dokážou št pit cukry a glykogen bez p ítomnosti kyslíku, p i emž tvo í velké množství kyseliny mlé né.
- *Za tvrté* - acido-bazická rovnováha v samotném nádoru je nahrazena kyselostí a v okolních tkáních je zásaditá.
- *Za páté* - spojování rakovinových bun k je daleko menší než b žných epiteliálních bun k. *Pokra ování následuje.*

6. a 7. den m sí ního cyklu

Jelikož organismus velice siln p irozen vsakuje energii, je nutné sedmý m sí ní den v novat r zným technikám, omlazujícím organismus.

Víte, jak **energie** cirkuluje akupunkturními kanály? Energie v organismu nikdy nestojí na jednom míst . Neustále obíhá (tj. elektrony se neustále pohybují kanály). V pr b hu 24 hodin všech 12 kanál „ob hne" SOkrát. Jeden cyklus (jedno kole ko) trvá 28 minut a 48 sekund. Jeden kanál b hem cyklu prob hne za 2 minuty 24 sekundy. Z uvedeného vyplývá, že za 24 hodiny každý kanál navštíví 600krát.

Ud láme *první záv r*: abychom energie plnohodnotn a harmonicky „prohnali", musíme na b h, dýchání vynaložit nejmén 28 minut a 48 sekund (tedy p ibližn 30 minut). Ostatn p i tréninku to poznáte sami. Kratší doba vám nep inese uspokojení.

Krom zmín né cirkulace v kanálech b hem dne a dokonce i b hem roku pozorujeme „p ílivovou" a „odlivovou" vlnu. „P ílivová" vlna každým kanálem probíhá jednou za 24 hodiny a trvá 2 hodiny. V té dob jsou kanál a s ním spojený orgán neaktivn jší. „Odlivová" vlna p ichází v opa ném ase dne. Trvá rovn ž 2 hodiny. Tehdy jsou kanál a s ním spojený orgán nejpasivn jší.

Druhý záv r: zát ž si v pr b hu dne dáváme v souladu s aktivitou energie kanál a orgán . Zvlášt se to týká fyzicky slabých a nemocných jedinc .

Prosinec

7. a 8. den m sí ního cyklu

Dnes se pus te pouze do práce, kterou lze rychle dokon it. Den je p íznivý pro cvi ení asán, v nichž se používají ruce. Nejmén se hodí k trhání zubu.

Jako p íklad asány, v níž používáme ruce, uvedu pozici „Hlava krávy". Nejjednodušší varianta se cvi í následovn : Sedn te si na paty. Záda jsou vzp ímena. Jednu ruku dejte za záda dlaní nahoru tak, aby se záp stí nacházelo v oblasti lopatek. Druhou zvedn te nahoru, ohn te v lokti a dejte za záda tak, abyste se dotkli dlan ími a spojili je jako „zámek" - u lopatek.

Když popsanou pozici zaujmete, sedte a klidn dýchejte. Po 10 - 15 sekundách ruce vym te.

Uvedená asána p sobí na ramenní klouby, v horní ásti t la roztahuje a aktivuje krevní ob h, ovliv uje oblast lopatek, podpaží, hrudní ást páte e, což k životu probouzí ob hovou energii, sm ující do horní ásti t la.



Na obrázku je složitější varianta pozice „*Hlava krávy*“. Nesedíme na patkách, nýbrž nohy roztáhneme, což aktivuje kolena a stehna.

8. a 9. den m sí ního cyklu

V souladu se starodávnými náhledy na sv t je osmý m sí ní den dnem pokání a odpuštění hích. M žete zahájit 24 až 36hodinovou hladovku. Lidem s konstitucí „*Vítr*“ ji však nedoporučíme. Je žádoucí, aby si do t-la v masírovali olivový nebo ajový olej. To v nich udrží teplo a „*m kkost*“.

Budu pokračovat ve vyprávění o zhoubných nádorech.

6. *Jaké nádory se mohou zmnít ve zhoubné?* V jakémkoliv nádoru asem rostou patologické znaky, tedy zhoubné.

7. *Co je prvotní příčina vzniku nádor?* Jednou z hlavních je přítomnost „*ulity*“ v d sledku nějakého psychického tlaku. Krom toho jsou v organismu nepříznivé podmínky, jež přispívají ke špatné regulaci bun k organismem. Navíc se nepříznivé podmínky asem zhoršují, což trvá dlouho, a v bu ce se hromadí vnější nebo vnitřní kancerogeny a také výrazně klesá obranyschopnost organismu, která by jinak patologické změny bun k odstranila. Teprve potom v bu ce začíná proces degradace s následnou přeměnou na zhoubnou. Z toho tedy vyplývá, že vznik a růst nádoru je dlouhodobým procesem zákonitých změn bun k, po čínání vytvořením nevhodných podmínek v organismu. Rozeberme si stadia zmíněného procesu.

8. *Zhoršení regulačního vlivu organismu.* Ten řídí funkce a růst bun k za pomocí tří mechanismů: *polního, elektrického a humorálního*.

Aby se zmíněné tři mechanismy regulace odpojily, je třeba vyvolat stagnaci v oběhu protoplazmatu buky a tekutiny, jež ji omývá.

9. a 10. den m sí ního cyklu

Devátý m sí ní den je nebezpečný pro jedince, kteří nemají pružné cévy. Nemusejí totiž přechod ze stažení k rozšíření vydržet. V t chto dne se cévy zhusta trhají, praskají, což vede k přislušným chorobám. Pokud cvičíte asány a je vám více než 40 let, pak se vyvarujte obrácených póz.

Budu pokračovat ve vyprávění o nádorech.

9. *Zhoubný vliv kancerogenů a nepříznivých podmínek* na genetický aparát buky. V d sledku stagnace uvnitř i vně buky se vnitřně prostě postupně mění k horšímu. Kvůli nedostatku kyslíku se hromadí odumělé části bun k - nedostatek okysličených sacharidů, bílkoviny atd. To vše buky nutí neustále se přizpůsobovat stále se zhoršujícím podmínkám existence. Tak začíná postupná progresivní degradace, zbavující buky její tvář.

Nevelké skupiny změn bun k se nazývají nádorový „zárodek“.

IQ. Růst nádoru - Jelikož tkáně nadále stagnují a vzhledově změní buky -

ky se v d sledku mutace novým podmínkám p izp sobily lépe než normální, rychle rostou, slévají se a vytvá ejí jakýsi uzel, lišící se od ostatní tkán . Jde již o skute ný nádor, v n mž se dále m ní cévy, jimiž proudí krev, nervy a koloidy protoplazmatu. Jinými slovy nádorové bu ky teď samostatn „p erušují" spojení s organismem: velká disperze koliod lépe rozsévá paprsky sv tla, tj. brání regulaci holografického t la. Degradace nerv a cév neumož uje nádor ovlivnit skrze nervovou soustavu a krev. A práv v této chvíli se nádor stává pln autonomní, ni ím neovlivnitelný.

20. a 11. den m sí ního cyklu

Desátého m sí ního dne se doporu uje provedení rozboru vlastního života a života p íbuzných, abyste v d li, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavit. Jednou z možností vylepšení karma rodu je upevn ní rodiny. Dnes se pus te do jakékoliv stavby. Odpo inek a parní lázn - to jsou dnes nejlepší prost edky upevn ující váš životní prvopo átek.

Budu pokračovat v popisu **rakoviny**.

11.P em na oby ejného nádoru ve zhoubný -jelikož nádorové bu ky mají krátký životní cyklus, nejen že se rychle rozmnožují a rostou, ale také se rychle rozpadají. V d sledku toho vzniká další infekce - zán t, hnisání. Když nyní známe p í iny vzniku nádor , jejich zvláštnosti a rovn ž podmínky r stu, lze s nimi cílen a úsp šn bojovat. Etapy boje se zhoubnými nádory jsou následující:

12.P erušení procesu anaplázie (tj. zp tného rozvoje) a zesílení regula ního vlivu na bu ky ze strany organismu. Za tímto ú elem je nezbytné likvidovat hlavní p í inu vzniku nádoru - energetickou stagnaci. Když ji odstraníme, zvýšíme jak místní, tak celkovou cirkulaci tekutin (krve, lymfy) v organismu: dosáhneme nasycení tkání kyslíkem a látkami -regulátory, obnovíme „frekven n -rezona ní matrici" polní formy života.

K dosažení zmín ného cíle nám pomohou tyto prost edky:

Metoda o isty polní formy života - s její pomocí navodíme po ádek na polní úrovni.

B h - výborn umoc uje celkový ob h krve a lymfy v organismu. Výrazn zvyšuje kapilární proud. Jestliže v klidu je na 1 milimetr tvere ní plochy p í ného pr ezu svaalem otev eno 30 - 80 kapilár, pak p i b hu se toto íslo zvyšuje na 2 500!

11. a 12. den m sí ního cyklu

Jedenáctý m sí ní den je spojen še základní energií lidské existence, již se íká KundalinL Je považován za nejsiln jší den m sí ního cyklu. Dnes je nezbytná opatrnost a pozornost p i jakékoliv innosti Od zahájené práce nesmíte v žádném p ípad utíkat. Vše dovedte do konce. Jde o jeden z prvních dn „ekadaši", kdy snadno p ekonáváme hlad.

Budu pokračovat v popisu etap boje se **zhoubnými nádory**.

○ Známý jsou případy **vyléčení rakoviny** u hemofiliků na lyžích. U jistého lovka lékaři zjistili rakovinu. Léčba nezabírala. Rozhodl se tedy odjet k rodičům na vesnici. Chtěl umřít tam. Nehodlal však na smrt čekát jen tak, zbytečně. Začal lyžovat, jak to kdysi dělával v úžasných bezstarostných mládích. Slunce, mrazivý vzduch, radost z pohybu, přítomnost rodičů, kteří s ním cítili, ho odvracely od myšlenek na brzkou smrt. Celé dny chodil a běhal na lyžích. Každým dnem se cítil lépe a lépe. Organismus postupně zesílil a on se zcela uzdravil!

○ Dalším prostředkem zlepšení krevního oběhu je kontrastní sprchování (polévání). Umožňuje v organismu likvidovat stagnaci. Navíc postupně vybuzení tepelných a studených a také hmatových receptorů k tomu umožňuje aktivovat regulačníinnost centrální nervové soustavy, odstranit poruchy v rozložení elektrického náboje, kinnosti probudit endokrinní žlázy, zvýšit imunitu, celkovou energii organismu, aktivovat oxidační a nápravné procesy.

Způsob kontrastního polévání i sprchování je následující:

1 minutu stojíte pod proudem horké vody (teplota činí 41 - 43 °C) a poté 1 minutu pod studenou vodou (teplota 14 - 15 °C). Jedna procedura se rovná 11 a více cyklům (jeden cyklus = 1 minuta horká sprcha a 1 minuta studená). Menší počet cyklů má méně výrazný efekt než inější.

12. a 13. den měsíčního cyklu

Dvanáctého měsíčního dne lidem rozdávajte dárky a milodary. Zvlášt pokud k vám někdo natahuje ruku a prost Dnes se na nikoho nesmíte zlobit. Cítte si vizualizaci autosugestivně za ikávání a modlitby. Práv nyní mají mimo vědomou sílu a budete-li je pronášet upřímně a nezištně, zaručeně se splní. Dnes nejezte tuhá, špatně stravitelná jídla. Pijte hodně šťávy, nejlépe mrkvovou. Jablečnou vám pít neradíme. Fyzickou zátěž snižte na minimum, abyste si nepřetížili srdce.

Budu pokračovat v popisu etap boje se zhoubnými **nádory**.

K výše uvedenému ještě dodám, že je dobré spát na rovné posteli a denně cvičit cviky zaměřené na kapiláry. Rovná tvrdá postel se doporučuje proto, že právě na ní se svaly plně uvolní a následně se zásobují krví. Obrátí se vrátí na svá místa a netlačí na nervy a cévy odcházející od páteře, podporují kinnost k tomu, orgány dutiny břišní chrání před poklesem.

Cvičení na kapiláry - lehněte si na záda, ruce a nohy zvedněte do vertikály a kmítejte jimi. Tímto cvikem podporujete kinnost kapilár, v celém organismu zlepšíte krevní oběh, přispějete k obnově a k pohybu lymf.

Likvidace celkové intoxikace organismu - jsou aspoň s energetickou stagnací je nezbytné odstranit i druhou příčinu - celkovou intoxikaci organismu, jež výrazně podporuje proces tvorby nádorů a hubí obranné síly organismu.

Prostinky recept zní: vezmeme 5 polévkových lžic mladého jehli í, zalijeme je 0,5 l aktivované vody, p idáme 2 - 3 polévkové lžice suchých šípk a 2 polévkové lžice cibulových slupek. Vše uvedeme do varu a na mírném ohni 10 minut va íme. P es noc necháme odstát na teplém míst . Pijeme 100 g p ed jídlem. T ebaže pití tohoto nápoje neškodí, nepijte ho více než 4 m síce, jinak by si organismus na n j mohl zvyknout!

Pokra ování následuje.

13. a 14. den m sí ního cyklu

T ináctého m sí ního dne se k innosti probouzejí ob hové procesy. P edevším energetický, ale také krevní a peristaltika st ev. Tento den je jako stvořený k získávání nových v domostí, k setkáním s lidmi. Dobré rovn ž je popracovat s vlastní karmou. Ur it si dnes upe te chléb z naklí ených semen. Jíst m žete co hrdlo rá í, p edevším jedinci s konstitucí „Vítř“. Bude me pokračovat v debat o etapách boje se zhoubnými nádory.

Lze využít i následující recept: p l citronu zbavíme slupky, rozm lníme a zalijeme odvarem z jehli í. Pijeme hodinu p ed jídlem nebo hodinu po n m. Dávka iní 2 citrony denn . Citron podporuje zásobování bun k kyslíkem, nasycuje je okyslí enými fermenty a zastavuje jejich odumírání. Ostatn okyslí ování vnit ního prost edí organismu brání rozkladným proces m.

Také m žete využít š ávovou terapii, jež organismu dodá p írodní vitamin A, železo (jejich nedostatek se projevuje práv p i nádorových chorobách) a také okyslí ené fermenty. Mrkvová š áva je navíc vynikajícím prost edkem boje s nádory. Recepty na š ávy:

- a) mrkev - 350 g, červená epa - 100 g
- b) mrkev - 200 g, jablka - 150 g, červená epa - 100 g
- c) jablka - 300 g, červená epa - 100 g

O Pokud nic z výše uvedeného nemáte, m žete proti nádor m použít snad nejlepší tekutinu - vlastní urinu. Doktor Wiliams v ní objevil specifické látky, p sobící proti rakovinovým nádor m.

O P i rakovin se doporu ují lehce stravitelné pokrmy: va ená rýže, zelenina. Oleje p idávejte velice málo. Z bílkovin, jestliže se pacient bez nich nem že obejít, doporu ujeme ryby a slepici se zeleninou.

O V p ípad , že doty ný zvládne hladovku a pití své vlastní mo i, použije ty nejlepší prost edky vedoucí k odstran ní celkové intoxikace organismu a k vyrovnání kysel-zásadité rovnováhy.

14. a 15. den m sí ního cyklu

trnáctého m sí ního dne je žádoucí za ínat nové dílo, p edevším to, na n mž vám zalezu Co dnes za nete, s úsp chem dokon íte. Jedinci s konstitucí „Hlen“ mohou zahájit suchou hladovku. Jedinc m \$ konstitucí „Žlu “ a „Vítř“ zase prosp je jakákoliv fyzická zát ž. Energie zmín ného dne u n -

kteřích osob vyvolává bezd vodný smutek, žal a lítost. Neberte si to však p íliš k srdci, vždy zítra nastane nový den, jenž p inese i novou energii. Život bude zase p ekrásný. P e t te si svaté knihy, texty o životech svatých. To vám dá podn t k zamyšlení.

Budu pokračovat v povídání o **lé b rakoviny**.

Je třeba se rozhodn z íci potravin obsahujících kvasnice: chleba, housek, rohlík atd. Anatolij Trifinovi Ka ugin ješt na za átku padesátých let tvrdil, že lé ba onkologických onemocn ní není možná, aniž by pacient nedodržoval bezkvasnicovou dietu. V roce 1965 francouzský v dec Etien Volf dokázal, že bezkvasnicová dieta má p i lé b rakoviny své opodstatn ní.

1. *Narušení nádoru* -jelikož nádorové bu ky jsou typickým „nemocným“ s krátkým životním cyklem a chabým vzájemným spojením, nejsou v i r znorodým škodlivým faktor m tak pevné, jako zdravé bu ky organismu a odumírají tudíž první. St žejn p i lé ení nádor je proniknout do jejich nitra, umocnit ob hové procesy tam, kde se vše zastavilo a rozpadá se. Organismus m že nádor ješt pokrýt jakousi kapslí, aby se od n j izoloval. Naším úkolem tedy je narušit vn jší p ekážky a zastavit ob h uvnit nádoru. Co pro to musíme u init?
2. *Použijeme p írodní jedy*, jež cílen hubí rakovinové bu ky a zdravé nechávají nedot ené. Rakovinové bu ky jsou natolik odlišné od oby ejných a ve srovnání s nimi tak slabé, že dávky jedu, jenž zdravým neublíží, na n mají ni ivý ú inek.

15. a 16. den m sí ního cyklu

Patnáctého m sí ního dne se aktivují patologické smyslové tlaky. lov k má dojem, že ho jakási neznámá síla nutí, aby za každou cenu uspokojil nastalé pot eby. Nau te se krotit sami sebe, buďte ukázn ní, omezte se. Dnes je dobré jíst bobovité kultury. Probouzejí k innosti celý organismus. Oslabující, uvol ující stravy se vyvarujte. Tedy š áv a ovoce. Rad ji si dop ejte ostré, tuhé a horké pokrmy, nikoliv sladké, vodnaté a studené.

Budu pokračovat v lí ení boje s **rakovinou***

OK lé b lze využít výluh z bolehlavu skvrnitého. Bolehlav je jedinou jedovatou rostlinou, jež odstra uje bolesti p i rakovin , ú inkuje coby silný bolest zahán jící prost edek. Výrazn podporuje innost krvetvorných orgán , proto je efektivní p i leukózách. V d sledku jeho jedovatosti ho lze užívat postupn ! Zdravé bu ky se mu p izp sobí a rakovinové hynou. Protirakovinový výluh se p ipravuje následujícím zp sobem:

Vezmeme erstvá soukv tí **bolehlavu** (doba kv tu - za átek ervna, v n - svérázná, myší, ohlupující), rozm lníme je a dáme do n jaké nádoby (litrové, dvoulitrové) a po okraj zalijeme vodkou. Pevn p iklopíme a postavíme na chladné temné místo - na 2 až 3 týdny. Poté ást p elijeme do láhve a dáme do ledni ky.

Užíváme jednou za 24 hodiny, ráno hodinu p ed jídlem. Za ínáme jednou

kapkou (na p 1 sklenice vody). Pak denně p idáváme po jedné kapce, až se ty icátého dne dostaneme ke 40 kapkám. Následně dávku denně snižujeme, abychom se op t dostali k jedné kapce. Bez p erušení prod láme 2 - 3 cykly.

16. a 17. den m sí ního cyklu

Šestnáctého m sí ního dne radíme libovolnou fyzickou zát ž. S výjimkou pohlavního styku. Nedoporu ujeme jíst houby a živo išnou stravu. Krom ryb. Jde o den obnovy krve. Je t eba využít p írodní produkty obsahující železo. Zachovejte si vnit ní klid - to je dnes to ned ležit jší.

Budu pokračovat v popisu lé by rakoviny.

- O Využijeme silné zah átí organismu v pr b hu n kolik hodin. V d sledku zah átí nádorové bu ky samovolně odumírají a zdravé z stávají. Výrazné zah átí p sobí na nádorové bu ky následujícím zp sobem: 1. Ni í je teplotou; 2. Aktivuje krevní ob h se všemi z toho plynoucími následky - zvýšený p ísun kyslíku, dodávka bioregulátor ; 3. Aktivují se oxysli e- né fermenty, tj. antagonisté rozkladných proces ; 4. Výrazně se oxysli je vnit ní prostředí, ímž nádorové bu ky zbavuje základu jejich existence.
- O Využití p ípravk na základě mo oviny, například semikarbazidu. V laborato i biologických výzkum Akademie v d SSSR, kandidát léka ských v d G. P. B likov s úsp chem potvrdil antinádorové, antivirové a antimikrobní p sobení semikarbazidu. Pro však používat um lé p ípravky mo oviny, když daleko lepší a absolutně neškodné jsou p írodní. Vlastní mo je studnicí toho všeho a sou asně radostí! Práv to, krom mnoha jiných ú ink vlastní mo i na nádory, posloužilo coby silný argument, opodstat ující její použití v boji s r znými nádory.

17. a 18. den m sí ního cyklu

Sedmnáctého m sí ního dne je inorodá ženská energie. V Indii ji nazývají Šakti. Jde o den proz ení, plodnosti, nejvyšší radosti. Muž m prosp je, když se dnes u žen trochu „nabijí“⁴. Láska a vd k k ženám musejí p evládat celý den.

Ženy, p eplně zmín nou energií, se ji v podobě lásky a n hy snaží p edat muž m. Nedochází-li k tomu, jde z ejm o energetickou stagnaci v oblasti pohlavních orgán , což se asem m že projevit v podobě nep íjemného onemocnění. Tento den prožijte vesele, uvolněně , vzájemně si íkejte bláznivá sloví ka, vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží, u iní z vasjedena celek. Dejte si p eva ené ervené víno, jež symbolizuje poznání v cnosti, milostné extáze, spojení s pohybem, radost z bytí. Manželství uzav ena dnešního dne budou díky lásce a souzn ní dlouho pevná.

Nyní budu pokračovat v debatě o lé ení rakoviny.

Vylou ení produkt rozpadu z organismu. Krom vyše uvedených⁴ produktů edk na likvidaci celkové intoxikace lze s tímto cílem využít různé látky

- adsorbenty, obklady z hlíny, z uriny s použitím vlnené tkaniny atd. Uvedené obklady se zpravidla přikládají místně - na nádor. Jejich úkolem je rozpadlé látky vytáhnout skrze kůži. Obvykle se obklady dávají na 2 hodiny s následnou výměnou za nové. Mít je více než 2 hodiny nedoporučujeme, jelikož existuje možnost zpevnění vsáknutí patogenních látek do tkáně.

18. a 19. den měsíčního cyklu

V tento den je energie organismu snížena. Proto pozorujeme určitou pomalost a pasivitu. V souvislosti s tím bychom měli být opatrní a snadno podléhá touze ukončit svůj půst: občerstvíme, pijáctví a kousek chleba. Abyste ze sebe svou pasivní energii vyhnali, vypočte se do kádlné v parní lázni a potom se umyjte. Slabého člověka dnes mohou zmást různé sny a „vábníky“.

Budu pokračovat v povídání o rakovině.

Léčebné vlastnosti látek-adsorbentů byly známy již dávno. Lidé si je velmi cenili. Uvedu jeden z příkladů léčby rakoviny prsu, kterou naordinoval pastor M. I. Mayer.

„Za pomoci své těle přešla žena s hlínou jsem vyléčila ženu, jež dva roky strašně trpěla v důsledku rakoviny prsu, kterou lékaři považovali za nevléčitelnou. Během osmi dnů, dnem i nocí, měla na prsou zmíněnou hlínu. Co je zajímavé, nehledě na to, že rakovina zachvátila vnitřní oblast a na samotných prsou nebyl žádný výtok, se pokaždé, když **hlínový obklad** odstranila, na prsou objevilo obrovské množství hnisu. Po osmi dnech se žena zcela vyčistila a vyléčila, aniž by se podrobila chirurgickému zákroku.

Největší léčivou silou i všeobecnou dostupností vládnou hlína. *Metoda hlínových aplikací* - v této formě hlína plně odpovídá terapeutickému úkolu, přičemž jednoduše stačí dávat tu nejvhodnější, plastickou formu. Jestliže kousek hlíny rozmělníme na prášek a rozdělíme ho ve sklenici vody, pak tuhle hlínu vytvoří špatně ustalující se tekutinu, v níž dlouho plavou drobné částice. Právě taková hlína má nejlepší pohlcující vlastnosti.

Základním měřítkem léčivé hlíny je, že musí být čistá, mazlavá a co nejvíce má být na slunci. Zhusta jde o hlínu, z níž se dělají cihly a keramika.“

19. a 20. den měsíčního cyklu

Energie devatenáctého měsíčního dne je pro lidský organismus jen těžko zvládnutelná. Dnes vám doporučujeme ujmout si již dříve popsané metody vyčistit polní formu života. Dnes je žádoucí zahledět se do plamene svíčky, obejít s ní celý byt a ještě lepší je kadidlem vykouřit celý příbytek.

Budu pokračovat v povídání o léčbě rakoviny.

Do nádoby nalijte aktivovanou vodu, aby hlína těmto prvkům přikryla. Potom ji nechte několik hodin stát, aby nasákla vláhu. Pravidelně ji lze promíchat rukama nebo dřevěnou lopatkou. Měli byste tak získat jednodušší hmotu bez kousků, jejíž konzistence připomíná kysanou smetanu (nesmí téci).

P ikládání hlin ných obklad je prosté. Na libovolnou p írodní tkaninu, jíž p edem namo íme, na výšku 2 až 4 cm pokládáme vrstvu hlíny a potom ji klademe na postižené místo. Pak obklad upevníme, aby nepadal. N kdy sta í, když pacient leží. Na obklad je možné rovn ž položit vlnu.

Oh ívat se nesmí ani obklad z hlíny, ani voda, jíž hlínu edíme. Obklad musí být studený, pak se totiž za ne zah ívat a sou asn s teplem do sebe vtahovat chorobu. Jakékoliv zah átí, jak vody, tak hlíny, ho zbavuje jeho síly.

Hlin né aplikace nepoužíváme více jak 3 hodiny. Odstra te je okamžit , jakmile pocítíte, že jsou suché a horké. Nahradte je jinými. Následn bolavé místo umyjte teplou vodou, aby na n m nic nez stalo. Použitý obklad zakopejte do zem , aby ho nikdo nemohl sebrat. Abyste dosáhli žádaného výsledku, je t eba obklady b hem dne p ikládat 2 - 3krát i vícekrát. U t žkých p ípad platí pravidlo ím více tím lépe. Hlína nikdy neuškodí. Naopak, nemocný se uzdraví rychleji.

Záv r následuje.

20. a 21. den m sí ního cyklu

Dvacátý m sí ní den je vhodný k hladov ní s cílem duchovního proz ení. Nelze jíst masitou stravu a namáhat zrak, p edevším p í obtížné práci. Nechejte o í odpo inout. Dnes je lepší se zabývat domácími pracemi, pobývat v rodinném kruhu. Velice dobré je také rodinné tení náboženských a poznávacích textu. To vás sblížuje, vychovává a vzd lává.

Dokon íme povídání o **lé b rakoviny**.

Stru n e eno, nejlepší program zam ený proti nádor m je:

1. *O ista polní formy života* -jde o to zbavit se „ulit“
2. *Pravidelná fyzická zát ž*. Intenzita je umírn ná a as se prodlužuje. Hlavní je celý den „prohán t“ krev.
3. *Kontrastní sprchy* 2 - 3krát denn - vždy 11 a více cykl . Navíc ast - ji z stávejte holí v teplé místnosti. To zesiluje vyulu ování odpad skrze k ži.
4. *Pijte hodn š áv a odvar* , vlastní urinu - denn 3 - 5 krát po 100 g.
5. V závažných p ípadech dodržujte *hladovku* a dodržujte dietu okysli ující organismus. V d sledku toho p esta te pít š ávy a odvary, ale vlastní urinu pijte dál a co možná nej ast ji.
6. *Pijte odvar z bolehlavu*. Chodte obden do sauny nebo vlahé parní lázn .
7. Na zasažená místa používajte r zné aplikace-adsorbenty.
8. *V te sami v sebe, ve vlastní síly. Pamatujte si, že rakovinové bu ky existují díky patologickému prost edí ve vašem organismu.*

Výše uvedený program rakovinové bu ky tohoto prost edí zbavuje, normalizuje ho. Díky rostlinným jed m, mo ovín a kontrastnímu sprchován blokuje jejich rozmnořování. Budete-li zmín ný lé ebný program dodržovat, zbavíte se rakoviny.

21. a 22. den m sí ního cyklu

Dvacátý první m sí ní den je dnem zvýšené aktivity organismu, kdy se projevují tv r í schopnosti. Dnes je dobré pobývat v místech, kde se scházejí lidé. Vhodné jsou rovn ž zpev ující a vodní procedury, procházky a b h na erstvém vzduchu. Nep et žujte si játra. Pijte hodn š áv. Všechny uvedené kroky pomohou vašemu krvetvornému systému, jenž je práv dnes aktivní.

A nyní uvedu p íklady, **jak se zbavit nádor** .

„V lednu jsem si za ala ístit polní formu života. N co takového jsem nezkusila celý život. lov k je velice emocionální. Všechny city jsem v d - sledku výchovy a okolností musela potla ovat. Nejd íve jsem v oblasti d lohy ucítala silné bodání, objevily se zde výr stky. Zadýchávala jsem se. B hem další seance bolest postoupila nahoru nad pupek a byla ostrá, p íšerná. Jenom jsem dýchala a pronášela: „Pane, smiluj se.“

Potom se mi za ala k ívit tvá a krk v oblasti štítné žlázy, ale také ruce, nohy, k íže. M la jsem záchvaty zvracení, zajíkání, plakala jsem, zapáchala jsem b hví ím, strašily m vzpomínky, vzlykala jsem - zkrátka a dob e jednalo se o nejp íšern jší citovou škálu. Pak jsem zase m la dojem, že m n kdo vede. Byla jsem na zpov di, kle ela p í bohoslužb (p edtím jsem to nikdy ned lala), každou seanci jsem v slzách Boha prosila o odpušt ní. Potom jsem, ani nevím pro , za ala hladov t. Vlastn šlo o p st. Uvnit mne se cosi d lo, omluvila jsem se všem, které jsem urazila.

V té dob se všechno kolem mne zm nilo - lidé byli dob í, za ala jsem **b hat na lyžích** (10 let jsem se tomuto sportu nev novala, nem la jsem dost sil), zvali m do práce, lidé, na n ž jsem úpln zapomn la, mi telefonovali dom . Dostala jsem t i návrhy. Bez práce jsem už hodn dlouho a ve svých 43 letech jsem už ztratila nad ji. Poslední nabídka byla natolik lákavá, že jsem neodolala a po t ídenní hladovce jsem nastoupila do firmy Ráno, v den nástupu do práce, po t ech dnech hladu, klystýr a pro íšování ze mne vyšel krvavý chuchvalec se špi atými výr stky (ze žaludku) a také hodn krve v podob chlupatých útvar . Nerozum la jsem tomu. V noci jsem dostala silný energetický úder do žaludku. Jakoby mi do n j n kdo zapíchl kopí. Neprobudila jsem se, jelikož jsem se domnívala, že jde o sen. Výr stek byl velký jako palec. Nev d la jsem, že mám nemocný žaludek. Nep íjemnosti jsem spojovala s játry.“

22. den m sí ního cyklu

Dnes je dobré studovat okultní texty a texty v nované józe a dalším ojedin lým v dám. Zkuste je rovn ž uvést do života. Navíc je dnes možné proniknout do tajemství profesionálního mistrovství r zných emesel. Zaru en se vám poda í osvojit si tajemství vybrané profese. Zvlášť budete-li k ní p ístupovat estn a tento den zcela zasv títe studiu a praxi M žete si do-

p át více jídla, než obvykle. Žaludek si s ním snadno poradí. Pokrmy však musejí být p írodní.

Budu pokračovat v citování dopisu;

„Celou tu dobu jsem se podle vaší metody **lé ení rakoviny** lé ily na myomy d lohy, p i emž jsem souasn ístila polní formu života. V té době jsem prožila všechny příznaky rakoviny - zvracela jsem, maso mi bylo odporné, jedla jsem kyselé a v lednu také hodně hlíny, když jsem ztrácela krev. Prost jsem to tak chtěla. Nádor, jenž vyšel ze žaludku (myslím si, že šlo o rakovinu, ale k lékaři jsem nešla), byl jakoby omotan „chlupy z hlíny“.

Doma jsem si dávala klystýry, p i emž ze mne vyšlo hodně podobných útvarů. P t dn jsem byla v šoku. Jsem ve znamení Panny, žaludek je mým slabým místem. Celý život jsem v sobě potlačovala smutek a strach, nespokojenost. Právě proto jsem dostala rakovinu.

Síla a energie mám teď hodně. Spím málo, hodně pracuji. Všichni doma jsou klidní, v duši mám pokoj, kromě práce studuji angličtinu. Vzpomínala jsem si na vše, co se udalo před dvaceti lety. Telefonuji bez zadržování. Zhubla jsem o 10 kg, v zrcadle vidím tvář jiného člověka, kruhy pod očima zmizely stejně jako vrásky. Vlasy mám nové husté. Emoce mi přestaly zahlcovat, vládnou jimi sama. Každý den děkuji Bohu i vám.“

Nabízím úryvek z jiného dopisu.

„Jedna má známá, již jsem darovala vaše knihy (4 díly), týden hladověla a pila urinou a zbavila se tak cysty, kterou měla dvacet let.“ Jak vidíte, všechno úinkuje. Stačí si jen přát.

22. a 23. den měsíčního cyklu

Dnes energie v organismu zminila směr. Jinými slovy, dvacátý a třetí měsíc ní den je dnem vnitřního stresu a je tudíž třeba ho prožít umírně. Zvláštní doporučení ujmeme v novatě sexu. Jde o to, že sexuální energie je zatížena zvláštnostmi tohoto dne a narušuje lidský organismus. Tento den se k životu probouzejí sklony k násilí, obžerství, pohlavnímu dobrodružství a pomstě. Nebudete-li si hledět svého chování a nálady, můžete si dost uškodit. Opakem výše zmíněných neestí jsou smíření, pokání, pust.

Rok se blíží ke konci a já bych rád všem lidem popřál dlouhá léta života, zdraví a štěstí. Uvedu vizualizaci - autosugestivně **za ikávání na dlouhověkost a zdraví:**

„Jsem mladicky mladý, zdravý a energický člověk. Stále se nalévám silou mládí, nezničitelného zdraví, závažné pevnosti. Mé svetonosné tělo nezná starosti, blýská silou mládí, úžasné pevnosti. V krev mého mládí a rozkvětu se vtiskl do buněk mého těla, do každé tkáně a do každého orgánu mého těla.

Cévy nesoucí krev od temene do konečků prstů na rukách i na nohách jsou po celém těle rovnoměrně a soustavně otevřené. Můj mladý krevní oběh je absolutně svobodný. Má mladicky silná krev mohutným a rychlým

proudem te e cévami, promývá kostní d e ve všech kostech t la. Kostní d e se stále více a více sytí mladickou nezni itelnou silou a energií.

Mládí získává kostní d e ve všech kostech mého t la a tvo í stále mladší, stalé siln jší krev. Mladá zdravá krev v ným a rychlým tokem proudí všemi cévami mého nesmrtelného t la a soustavn omlazuje cévy i samotné srdce." *Pokra ování následuje.*

23. a 24. den m sí ního cyklu

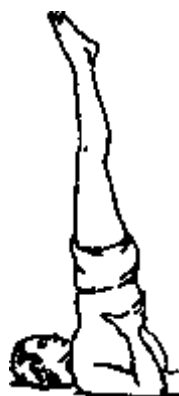
Energie 24. m sí ního dne s sebou nese jasn vyjád ené smyslné choutky, jelikož se v lidském organismu probouzejí zvláštní síly P írody. Nesmíte to však p íliš zneužívat. Tento den je t eba aktivn využít k upevn ní vlastního zdraví a ke zvýšení duchovní úrovn .

Jelikož je zmín ný den zasv cen Sivovi, patronovi jogín , seznámíme se s osv žujícím vlivem libovolné asány (jogistického cvi ení). Obeznamíme se s jednou z hlavních obrácených pozic jógy, již se íká „*Stoj na ramenou*“.

Cvi í se následovn : Lehn te si na záda, potom zvedn te nohy jako sví ka a aniž byste se v této poloze zastavovali, dejte je za hlavu. V d sledku toho se záda odtrhnou od podlahy. Podepíráte je rukama, aby byla ve vertikále a nohy pomalu zvedejte nahoru. Zaujm te stoj na ramenech.

Brada musí být p itisknuta k hrudníku. Váha t la spo ívá na ohnutém krku, ramenech a loktech.

Když popsanou pozici zaujmete, pomalu a pozvolna dýchejte. Potom se pozvolna vra te do výchozí polohy. Tato asána velice dob e promývá mozek, což také vysv tluje její blahodárný vliv.



24. a 25. den m sí ního cyklu

Tento den je jako stvo ený pro r zné o istné procedury jak fyzického t la, tak polní formy života. Je možné se rovn ž pustit do lé ebného hladov ní, pracovat nad zvýšením vlastního duchovna. Dnes nikam nesp chejte, za ni ím se nebo te.

Budu pokračovat ve vizualiza n -autosugestívním **za íkávání na dlouhohov kost:** „Struktury mozku, míchy h betní a mozku b íšního velice rychle mládnou. Mozkové struktury rychle získávají energii mládí a pevnosti. Mozkové struktury mají úžasný omlazující vliv na všechny orgány, na všechny tkán , na celé t lo. Neustále mne omlazují mohutné síly: sv tlo-nosný **hologram mladého t la**, v n mladá krev, v n **mladé mozkové struktury**. Tyto mohutné síly soustavn a nep etržit do mého organismu p ívád jí mládí - dnes, zítra, po ád.

Mé mladé t lo je od Boha. Jde o neustálé a nep etržené p elévání sv tlo-

nosn -mladých sil. To bude pokračovat neustále, nepřetržitě dnem i nocí, v průběhu dlouhých desetiletí, desetiletí.

Mají organismus soustavně, nepřetržitě omlazují mohutné síly Vesmíru. Tyto obrovské omlazující účinky jsou nezměnitelně silnější než škodlivé vlivy vnějšího prostředí, než všechny choroby a potíže.

Mladé, mladické tělo je bleskově, světelně, má jasný zdravý vzhled, rty jsou jasně růžové, tváře plné, kulaté se světlou barvou. Oči jsou mladé, mladické, bleskově jasné, oči jsou krásné, mladé. Vlasy na hlavě jsou husté, silné, pevné, mají hezký přirozený odstín. Takové budou po několik dní, zítra a ještě mnoho dalších let."

Pozor! Toto zafixování musíte opakovat aspoň 10 minut denně, aby energie impulzů zafixování vnesla do všech buněk organismu.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý den je v měsíčním cyklu považován za jeden z nejnebezpečnějších. Na energii tohoto dne lidé reagují bezdůvodným nadáváním, hodnou směsí promarně prázdňím tlacháním. Raději se tedy dnes zdržte aktivní činnosti, buďte rozumní a úsporní, co se citové oblasti týče.

A nyní vám vyjevím, jak si upevnit **oslabený zrak**.

Na sklo, mírně pod úroveň očí, nalepte malou jasnou známku nebo papírek s rozměry asi 3 x 3 cm. Nejvhodnější je zelená barva. Za oknem, na ulici, si v dálce vyberte nějaký objekt - strom, část domu nebo cokoliv jiného, na což je příjemné se dívat.

Postavte se k oknu tak, aby mezi vašimi očima a známkou byla vzdálenost rovnající se přibližně 20 - 25 cm. Jděte přímo k samotné práci. Podstatou cvičení spočívá v tréninku akomodace vašeho aparátu. Zblízka se 3 - 5 sekund dívejte na obrázek, potom 3 - 5 sekund na vzdálený objekt, to opakujte 100krát. Mějte však na paměti důležitou podmínku: nesmíte namáhat oči, tedy ani je *mhouřít*. Na zmíněném předmětu hleďte klidně. Toto cvičení je nutné provádět denně až do naprostého navrácení zraku.

Coby doplněk si pro isté játra a dutiny dělní. Do jídelníku zaade mrkvovou šťávu. Všechny zmíněné kroky ovlivní ostrost zraku. Kromě toho si do očí kapejte první močí urinu, žádoucí je od dítěte do jednoho roku.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Dvacátý sedmý měsíc den je příznivý pro získávání tajných v domostí, k intuitivnímu prozření Proto si dnes sedněte a vnuťte se tématu, jež vás znepokojuje. Určete si originální a k vlastnímu prospěchu zvládnete. Co se zdravotního programu týče, jde o den, jenž se z biorytmického hlediska hodí k očištění těla.

Pokud se zajímáte, zkuste si následující cvičení.

1. Vezměte si libovolný text a začněte ho nahlas číst tímto způsobem:

pozdvolný nádech, malé zadržení dechu, pozdvolný výdech. Podstata cviku spoívá v tom, že zaínáte mluvit teprve po zaátku výdechu. Mluvíte tedy jen p i výdechu, s úsm vem, beze sp chu, bez námahy. Jakmile pocítíte, že jste vydechli tém všechen vzduch, zmlkn te, zadržte na chvíli dech, následn se nadechn te a znovu promluvíte až na zaátku dalšího výdechu. Nesp chejte, jednejte radostn a s mírným úsm vem, s pocitem sebed v ry a klidu.

2. Abyste dosáhli naprostého úsp chu a dokázali obnovit normální e , vyvolávejte v sob pocit dobroty k jiným lidem, pokud nevznikl sám od sebe a dokud se nestane vaším obvyklým pocitem. Snažte se neustále nacházet v takovém stavu. Vždy mluvíte s úsm vem.
3. Žádoucí je pro istit si polní formu života, nebo strach a další prožitky ve vás zanechaly hluboké stopy, jež vám brání mluvit normáln . Když tuto patologickou informaci odstraníte, snadno a lehce se vám obnoví e . V t žkých p ípadech lze zkusit hladov ní.

27. a 28. den m sí ního cyklu

Z energetického hlediska jde o p íznivý den. Budete mít proto povznese-nou náladu, snažte se si ji ni ím nepokazit. Dvacátého osmého m sí ního dne se vám mohou zdát sny, jež vám vyjeví, kým jste byli v minulých živo-tech. Pokuste se váš jídelní ek vylepšit z hlediska racionální výživy

28. a 29. den m sí ního cyklu

Uvedu n kolik recept na š ávy, které jsou vhodné p i t ch i on ch cho-robách.

O š áva z mrkve - 10 díl , špenátu 6 díl (bronchiální astma, hemoroidy, hypertonie, žlu níkové kameny, choroby srdce, zácpa, cukrovka, struma, pálení záhy, zubní kaz, zán t tlustého st eva, obezita).

O š áva z mrkve - 10 díl , z ervené epy - 3 díly, okurky - 3 díly (angína, nespavost, choroby jater, pohlavních orgán , ledvin, varikózní rozší ení žil, artritida).

O š áva z mrkve - 9 díl , celeru - 5 díl , petržele - 2 díly (neplodnost).

O š áva z mrkve ~ 7 díl , celeru - 5 díl , petržele - 2 díly, ekanky - 2 díly (nemoci o í).

O š áva z mrkve - 8 díl , špenátu - 4 díly, epy - 2 díly (onkologické choroby).

O š áva z mrkve - 13 díl , epy - 3 díly (onkologické choroby).

29. a 30. den m sí ního cyklu

Jde o den p ed novoluním, kdy pozorujeme nejv tší p ílivy a odlivy, jež jsou pro lidský organismus velmi nep íznivé. Ten se skládá z 50 - 60 % te-kutin, takže na zmín né gravita ní zm ny reaguje dost citliv . Máte-li

navíc potíže s cévami, m že dojt k nešt stí. Dnes je vhodn jší zabývat se leh í inností - doma i v hospodá ství. Neza ínejte nic nového.

Abyste obnovili elektrickou rovnováhu, dejte nohy na minutu do chladné vody. Potom je dob e vyt ete a jd te spát. Dnes vám neradíme nosit ozdoby z kostí a z roh . Dobré je upéci si chléb z naklí ených semen.

1. a 2. den m sí ního cyklu

Dnes nesmíte za ínat nic nového. Rad ji si všechno dob e promyslete a sestavte si plán akcí, p i emž si vyty te jasný cíl.

2. a 3. den m sí ního cyklu

Dnes se na nikoho nesmíte zlobit a rovn ž se neznepokojujte. Žádoucí je ud lat Šank Prakšalánu. Následn si m žete otestovat potraviny: klidn si sedn te a v duchu si p edstavte produkty, které používáte. Jestliže se vám p i vzpomínce na n který ud lá nevolno, pak je to d kaz, že dnes pro vás není vhodný. Dejte si klidn tu ná jídla jako sádlo, špek, ajové máslo s dušenou zeleninou a s kaší. V tomto ase tyto potraviny z organismu vytla u jí zatvrdliny. Dejte t lu „po ádnou fyzickou zabíra ku“.

3. a 4. den m sí ního cyklu

V prvních dnech m sí ního cyklu organismus siln pohlcuje energii, v d sledku ehož je dobré zabývat se r znými metodami zam enými na omlazení organismu.

4. a 5. den m sí ního cyklu

Dnes omezte kontakty s lidmi a zdržte se masitých jídel.

Ješt si povíme o tak vážné rad , jakou je zdržení se **masitých pokrm** . Existuje n kolik d vod sv d ících ve prosp ch tohoto doporu ení.

První spo ívá v tom, že masitá strava se musí va it (syrové maso p ece nikdo nejí). Když je tepeln zpracováváno, ztrácí enzymatickou aktivitu a jeho va ení je zcela na úkor trávicí aktivity lov ka. Maso se dlouho drží v zažívacím a st evním traktu, odebírá hodn energie. Zpravidla, se vám po vydatném masitém jídle chce spát. Práv to je projev nadm rného odebírá ní energie, sloužící k jeho strávení.

Druhý d vod spo ívá v daleko hlubším mechanismu informa n -energetické vým ny. Libovolný kousík jiného organismu (kousek masa) v sob nese informaci o daném organismu. Proto, když jíte maso, sou asn p íjímáte informaci o živo ichovi, z n hož pochází. V organismu se tudíž rozší uje cizí informace. Práce podobného typu vyžaduje hodn energie.

T etím d vodem je skute nost, že lov k, jenž pravideln konzumuje maso, sv j organismu skrze st evní hormonální soustavu vyladuje tak, že ten se podv dom stává agresivním.

5. a 6. den m sí ního cyklu

V uvedený den doporu ujeme ídit se chut mi, které práv poci ujete. To ovšem neznamená, že se máte p ejídat!

Víte v bec, co chu stravy p edstavuje a pro máme chu na to i ono?

Chu potraviny je vlastn vn jším projevem energie obsažené v tom nebo onom pokrmu. Po strav konkrétní chuti v ur íté chvíli toužíme proto, že organismu chybí práv ona ur ítá energie. To je tedy d vodem, pro jednu máme chu na sladké, jindy na kyselé i slané atd,

- Jestliže trpíte nedostatkem t lesné „teploty“, jezte pokrmy pálivé + kysele chuti nebo kyselé + slané.
- V p ípad , že máte pocit tíhy v t le, cítíte pot ebu „sami sebe odleh ít“ (zhubnout, stát se pohybliv jšími), používejte suroviny ho ké + pálivé chuti a kyselé + pálivé.
- Naopak cítíte-li nedostatek tíhy v t le, používejte potraviny slané + sladké chuti, p ípadn sladké + kyselé.
- Jestliže je vám horko a chcete se ochladit, použijte suroviny ho ké, trpké, sladké chuti.
- Pokud se ovšem cítíte normáln , pak v každodenní strav p ijímejte potraviny obsahující r zné odstíny chuti, p i emž ani jedné z nich nedávejte p ednost. Taková strava totiž bude harmonicky stimulovat vaši energetiku.
- V tento den lze tedy na úkor stravy ur íté chuti do rovnováhy uvést energetiku vlastního organismu.

6. a 7. den m sí ního cyklu

Pro tento den je vhodná samota a zdrženlivost. Ostatn ne nadarmo to lidé v souvislosti s uvedeným dnem zd raz ovali. Tomuto rytmu se pod i- zuje i váš organismus. Aby v organismu nastala pot ebná zm na, je nutná energie. Zdrženlivost a umírn nost a tím spíše samota (umož uje šet it duševní energii), organismu dovolí tento proces pln zvládnout.

V nujte se relaxa ním (uvol ujícím, odstra ujícím nap tí) cvi ením. Jsou ur ena k regulaci svalového tonusu. Abyste svaly mohly po ádn uvolnit, pot ebuje velice tvrdou podložku a musíte siln napsnout všechny svaly. Toto nap tí udržte 1-2 sekundy a potom se prudce uvoln te. U i te to n - kolikrát a pocítíte rozdíl mezi naprostým uvoln ním sval a jejich nap tím. Jakmile se uvolníte, snažte se vyvolat pocit tíhy v níkách a v nohách a ná sledn v celém t le.

Když pocítíte tíhy vyvoláte, pokuste se si v duchu vybavit, jak se arteriemi a žilami ruku a nohou žene rudá a horká krev. Pr chodnost vašich cév se zlepš í a horká krev bude snadno cirkulovat celým vaším organismem. Když se vám to poda í a vy v celém t le budete mít p íjemný pocit, výborn si odpoinete.

7. a 8. den m sí ního cyklu

Vaše pozornost a další reakce jsou dnes zpomaleny. Budte proto pozorní a opatrní. Jiným lidem, méně zdravým a pevným, pop ejte zdraví a vše dobré.

Pátým druhým **dobro** je velice dležitá. Samotná myšlenka na dobro v mnoha podobách na mnoha úrovních prostoru vyvolává zvláštní blahodárné působení. To se podobá kruhu, který se k dalším jedincům. Aniž by to v dle, člověk, jenž jiným působí dobro, se dostává do zvláštních proudů blaženosti a úspěchu. Dnešní den je vhodné zasvětit rozvoji takových vlastností jako jsou vlnění a koncentrace.

Koncentrace - jde o rozumové fixování vnějšího objektu nebo vnitřního bodu. *Soustředění* nemůže nastat, chybí-li objekt, na němž lze rozum zkoncentrovat. Určitý cíl, zájem, pozornost působí v koncentraci.

Činy nás vyrušují a zneklidují. Když „paprsky“ za pomoci koncentrace rozumu shromáždí v něm jakém „ohništi“, rozum je soustředěn a vy zevnitř dostáváte mimořádný pocit blaha. Člověk, jenž dosáhne úspěchu v soustředění, vládne schopností zastat jakoukoliv práci rychleji a mnohem lépe než obyčejný jedinec. Během koncentrace mozek nesmí vnímat například.

Osoba, jejíž mozek je plný vášní a různých fantastických představ, se nemůže soustředit na jakýkoliv subjekt dokonce ani v průběhu jedné sekundy. Ten, kdo se u koncentraci se bude těšit dobrému zdraví a jasné mysli. Soustředění oči uje mysl a uklidí uje emoce, umocní uje tok myšlenek a projasní uje je.

Nejprostším druhem soustředění je následující: sedněte si, aby vám bylo příjemně, ale tak, aby vaše záda byla rovná. Soustředíte se s otevřenými oči na černou tečku na stěně, nebo na plamen svíčky. Dobu koncentrace prodlužujte až na 10 minut. Když se vám vše povede, myšlenky se vytratí a vy pocítíte úžasný stav blaženosti, jednoty s Velkým.

& a 9. den m sí ního cyklu

Tento je žádoucí trávicí soustavu nastavit tak, abyste organismu pomohli při látkové výměně. V zimním období v sledku poklesu teploty klesá aktivita trávicích enzymů. Tím lze vysvětlit, proč jsou potlačovány funkce tenkého střeva. Abychom dali impulz trávicím schopnostem organismu a celkové látkové výměně, je třeba zvláště dnes k životu probudit výše zmíněné orgány a to pomocí zahřátí organismu. Díky tomu nastane zvláštní „nabití“ organismu a uvedené funkce budou probíhat plnohodnotně.

Zahřátí organismu lze zajistit například horkou koupelí nebo návštěvou parní lázně. Nezapomínejte na pravidla, jež je nezbytné dodržovat při návštěvě parní lázně.

9. a 10. den m sí ního cyklu

Dnes si odpo i te od starostí a práce. S celou rodinou vzpomínejte, jak jste žili kdysi, jak jste se chovali ke svým rodi m, babi kám a d de k m. Odpus te, ím vás urazili, poproste je za odpuš ní vaších proh ešk . To p etrhne karmická pouta mezi vámi a vašimi zem elými p edky. Pokud se vám potom o n kom z nich bude zdát, znamená to, že jste se trefili do erného.

Jsmo tak naivní, že tomuto spojení nerozumíme. A p itom mnohým z nás ni í celý život, p ináší nám nevylé itelné nemoci. „Odpojit“ se od špatné karmy lze práv desátého m sí ního dne.

Jiným pop ejte hodn št stí - je to velice d ležitý psychický pokyn. Samotné **myšlenky o št stí a dobru** vyvolávají blahodárné iny, jež, podobn jako kruhy na vod , vycházejí od lov ka. Aniž by o tom m l tušení, jedinec, p ející jiným lidem št stí a pohodu, se sám dostává do zvláštního prostoru blažených a úsp šných proud .

Abychom se do uvedeného stavu dostali snadn ji, používáme nejrn jší modlitby, speciální básn , jež pronášíme sami pro sebe, p i emž je citov prožíváme a dýcháme do taktu. Nabízím vám fragment jedné takové básn :

Vdechujíce vzduch, vdechuješ V nost,
A vydechujíce, se v ní rozplýváš.
Je to milosrdenství, Boží dech.
Zapamatuj si tento neot esitelný zákon.
Nadechni se celou hrudí, zadrž dech
A v duchu si klidn ekni:
„Sv tu p eji mír, lidem št stí,
zdraví trpícím, má slova jdou od srdce!“

Z celého srdce Vám p eji hezký Nový rok, hodn zdraví a št stí!

Rejstík

<i>Agresivní sklony</i>	69	<i>erstvé š ávy</i>	17
<i>Aktivitu mužského prvku</i>	35	<i>Mrkvová š áva</i>	17
<i>Akupunkturní soustava</i>	142	<i>ervená barva š áv</i>	137
<i>Alergie</i>	113, 133	<i>ervená epa - koktajl</i>	7, 210
<i>Alkoholismus</i>	66	<i>ervená epa - Š áva</i>	55
<i>Ametyst</i>	96, 134	<i>esnek</i>	134
<i>Aromaterapie</i>	95	<i>esnek - š áva</i>	169
<i>Astenické emoce</i>	71	<i>esnek - výluh</i>	162
<i>Bederní osteochondromatóza</i>	64	<i>esnekové recepty</i>	
<i>B h</i>	30, 171, 193	<i>proti hemoroidům</i>	192
<i>B h na lžících</i>	204	<i>ínská gymnastika</i>	98,
<i>Biologické rytmy</i>	85, 87	99, 100, 102, 104, 105, 106, 108, 109,	
<i>Biorytmická aktivita trávicích</i>		110, 116, 117, 130, 135, 151, 195, 206	
<i>orgán</i>	36	<i>tvrtá fáze m sí ního cyklu</i>	3
<i>Boj s uhranutím</i>	133, 170	<i>D lat si úsudek</i>	150
<i>Bohlahav</i>	200	<i>Den m sí ního cyklu</i>	5
<i>Bolest v k ží</i>	70	<i>Den modliteb</i>	78
<i>Bramborová š áva</i>	105	<i>Denní rytmus orgán lidského t la</i>	4
<i>B išní mozek</i>	101	<i>Diabetes</i>	47
<i>But jka, K.</i>	42,60	<i>Dietní chlebí ky z naklí ených</i>	
<i>Byliny sbíráme</i>		<i>semen</i>	22
- <i>b ezen</i>	59	<i>Dlouhodobý stres</i>	180
- <i>duben</i>	59	<i>Dobro</i>	212
- <i>erven</i>	93	<i>Drahé kameny</i>	96, 134
- <i>ervenec</i>	110, 111	<i>ametyst</i>	96, 134
- <i>íjen</i>	162	<i>erný turmalín</i>	96
- <i>srpen</i>	127, 128	<i>jantar</i>	134
- <i>zá í</i>	146	<i>r žový k emen</i>	134
<i>Být vd ní</i>	12	<i>tyrkys</i>	134
<i>Celer</i>	154	<i>Druhá fáze m sí ního cyklu</i>	3
<i>Celerová š áva</i>	154	<i>Druhy karmy</i>	45
<i>Cibule</i>	134	<i>Duchovn vysp lé lidí</i>	74
- <i>š áva</i>	169	<i>Duchovní p í iny</i>	141
<i>Cvi ení a jeho ozdravující</i>		<i>Duševní zdraví</i>	93
<i>možnosti</i>	174	<i>D v ra</i>	13
<i>Cvi ení na kapiláry</i>	198	<i>Dvanáctník - pro se kazí</i>	39
<i>Cvi ení</i>		<i>Dýchání</i>	134
<i>„Lotos“</i>	61,62	<i>Elixír he máнку</i>	134
<i>„Vlna“</i>	56	<i>Emoce</i>	71
<i>„Žába“</i>	57,58,59	<i>Astenické</i>	71
<i>as</i>	79	<i>Stenické</i>	72
<i>erná edkev - koktajl</i>	7, 210	<i>Emoce</i>	98, 140
<i>erný turmalín</i>	96	<i>Energetické obludy</i>	148
		<i>Energie</i>	?, - ^

Energie Kundalini.	63, 142	Jak pro istit žaludek a st eva	26
Enzymy.	154	Jak se akupunkturní soustava zásobuje energií.	158
Extáze.	12	Jak se ochránit.	67
Fáze M síce.	112 , 119	Jak se organismus zásobuje energií.	157
1. fáze M síce.	123	Jak se zbavit nádor	204
2. fáze M síce.	143, 144, 145	Jak se zbavit škodlivého zvyku solit, pep it, smažit, sladit	171
3. fáze M síce.	131, 132	Jak sebe a svou rodinu uchránit	83
4. fáze M síce.	123	Jak v li rozvíjet.	19
Fenomén zpracování stravy.	41	Jak zpev ovat vlasy.	54
Funkce jater.	114	Jantar.	134
Fyzická práce.	30	Jídlo na noc.	39
Fyzická zát ž	39, 120, 123	Jóga.	132
Fyzická zát ž - vliv na organismus.	173	Jogístické dýchání.	92
Fyzická zát ez sama o sob je vynikajícím ozdravným prost edkem	47	Karbanátky.	129
Fyzioterapeutické procedury	120, 123	Karma - druhy.	45, 48
Hádka.	125	Individuální karma.	45
Hemoroidy.	141, 192	erná karma.	45
Hladov ní ty iadvacetihodinové	16	Bílá karma.	46
Hladovka.	28, 136, 148, 169	Bílo- erná karma.	46
Hloh - koktajl.	7,210	Ani bílá - ani erná karma	46
Hn v.	140	Karmické téma.	118
Ho ec.	59	Kladné emoce.	12
Hudba.	13	Klasifikace lé ivých rostlin.	70
Lé ebný potenciál hudby.	13	Klasifikace podle chuti.	43
Hypoglykémie.	134	Klasifikace p írodních látek na základ ú inku.	61
Chléb z naklí ených semen.	91	Klystýry.	175
Chu - klasifikace.	43	Koktajl z erné edkve.	7
Sladká chu	43	z ervené epy.	7
Kyselá chu	43	z hlohu.	7
Slaná chu	43	z raj at.	7
Ho ká chu	43	Koncentrace.	212
Pálivá chu	43	Koncentrace pozornosti.	11
Trpká chu	43	Kop iva.	94
Natrpklá chu	43	Kou ení.	163
Ch ze na erstvém vzduchu	75	Kr ní ást páte e.	161
Jable ná š áva.	190	Krevní soustava lov ka.	73
Jable ný ocet.	34	K enová kaše.	122
Jak „diagnostikovat“ potraviny a vaše okolí.	74	K že.	160
Jak a pro lov ka n kdo uhrane?	176	Kv tinové elixíry.	96
Jak istit tlusté st evo.	127	Láska.	12
Jak den zasv tit Hospodinovi	78	Láska a pé e.	125
Jak pracovat s vlastní karmou?	104	Lé ba rakoviny.	198
		Lé ba za pomoci pohybu.	176

Lé ebný potenciál hudby.	13	Na em závisí lidské zdraví?	71
Lé ebný úinek fyzické zát že	174	Nádor zhoubný.	198
Ledvinové kameny.	21	Narušení nádoru.	200
Léko ice.	35	P írodní jedy.	200
Leukocytóza.	37	Nádory.	196, 198
Likvidace celkové intoxikace organismu.	198	Nádory mlé ných žláz.	189
Listí brusinek.	59	Nánosy.	33
Magické rostliny.	107	Nap tí.	130
Malátmost.	98	Nap tí v t le.	53
Malomyslnost.	140	Nápoj	
Masité pokrmy.	210	„Duše zpívá“.	154
Masky.	32	„Erotický sen“.	155
Olejová maska.	32	„Poblázn ní“.	155
Vaje ná maska.	32	Ne ísté síly.	164
Zloutkov -medov -olejová maska	32	Nervozita a rozržitost.	133
Tvarohová maska.	32	Nohy.	55
Masky z bylin.	32	Ob hové procesy.	145
Medicínsky horoskop.	165	Obklady.	121
Meditace.	54	Obklady, koupele a masáže.	98
Melancholici.	140	O ísta.	29,46, 97, 95
Melouny.	138	O ísta jater.	29,46, 97, 95
Menstruace.	135	O ísta krve.	137
M sí né fáze.	112, 119	O ísta ledvin.	20, 138
1. fáze M síce.	123	O ísta polní formy života.	25
2. fáze M síce.	143, 144, 145	O ísta žlu níku.	171
3. fáze M síce.	131, 132	O ístné procedury	121, 124, 145
4. fáze M síce.	123	Ohromení.	12
Metli ky.	40,54,57	Okamžit se z ekn te soli!.	121
B ezová metli ka.	40	Okurková š áva.	72
Dubová metli ka.	40	Olejová maska.	32
Metoda hlin ných aplikací	202	Omezení stravy.	37
Metoda o ísty polní formy života	198	O ozdravení nohou	6
Mikroflóra - škodlivá.	37	O „ne ístých silách“.	164
Mo	187	O p ív tivosti.	74
Modlitba a pust.	104	O ech.	94
Modlitba:.	63, 67, 81, 82	Oslabený zrak.	207
Bohorodí ce.	63	Osm sil.	139
A je vz k íšen B h.	63	Ovládání.	140
Modlitba proti rakovin	63	Ozdravení.	166, 168
Mokra masáž	50	jater.	60
Mokrý zábal.	49	nohou.	209
Mozková mrtvice.	44	organismu.	136
Mrkva		srdce.	77
- š áva_____17,31, 38, 92, 105, 208		tlustého st eva.	126
Mrkvový dort JVe ra".	125	Ozdravné procedury	
Mrznou-li vám ruce nebo nohy	73	podle fází M síce.	119
Myšlenková innost.	88	Padání vlasu.	54

Parní láze	9, 121	P íprava pokrm	125
Parní procedura hlavy.	23	P ípravy odvaru a výluh	
Pa tologické inform ace		z lé ivých bylin.	51
na p edm ty.	116	Studený.	51
Pé e o vlasy.	94, 95 _y , 96, 137	Horká metoda.	51
Petržel - š áva.	138	Odvary i výluhy.	51
Plavu vranec.	66	Toniza ní výluhy.	52
Plíce.	126	P iznání p ínosu.	12
Podmínky trávení.	36	P izp sobivost.	148
Pohlaví dít te		Pupeny topolu erného.	59
- dcera.	35	P st \	128, 151
~ syn.	35	Pyl, propolis, mate í kasi ka	
Pohlavní styky.	48	a med.	134
Pohyb.	172	Rady mladým ženám.	68
Pochva.	98	Rady týkající se stravy.	133
Pochybnosti.	13	Raj ata - koktajl.	7, 210
Pokání.	69, 151	Rakovina.	189-202
Pokud se zajíkáte.	207	lé ba . 198, 200, 201, 203, 204, 205	
Polévka.	129	vylé ení.	198
Poloha luk	116	Reflexní zóny.	161
Poloha t la.	11	Relaxa n cvi ení.	9, 183
Porozum ní v rodin	164	Relaxa ní poloha.	53
Postavit se p ekázám.	147	Rodinné tení svatých text	50
Póza		Rostlinné polštá ky.	115
hlava v kolenou.	130	Rostliny	
m stek.	102	„vládnoucí silou M síce*!	107
pluhu.	86	„vládnoucí silou Slunce ⁴ !	107
trojúhelník	135	magické.	107
trojúhelník.	151	Roz arování.	140
„Hlava krásy".	195	Rozpoznávání.	150
Pozice		Rozum.	152
„Stoj na ram nou".	206	R st a zpevn ní vlas	92
kobra.	117	R st nádoru.	196
lva.	42	R žový k emen.	134
Pranájáma.	91	Rytmické dýchání	75
Problematika soli.	121	Redkev - stava.	31
Procedura o isty tlustého st eva	15	edkvi ky - salát.	80
Procedura o isty jater.	24	Salát „Sexy ca re v na".....154	
Pro jsou rodinná pouta		z mladého š ovíku.	80
tak pevná?.	117	z edkvi ek.	80
Pro se kazí		Sebezdokonalování.	115
žaludek a dvanáctník.	39	Sibi ská láska.	173
Prsa.	68	Síla p irozeného vylé ení.	112
První fáze m sí ního cyklu	3	Silná bioenergie.	143
Prysky i né látky.	58	Silná v le.	85
P eslí ka.	94	Slabý lov k s vy erpanými nervy	76
P etrhnout et z událostí.	79	Slib ml enlivosti.	20
P im ené srovnání.	12		
P ínos.	12		

Smí ení	69, 140, 151	Š ávová terapie	199
Snažte se zdrav ji stravovat	122	Š ovík - salát	80
Specifická energie	41	Tající voda	122
Spolupráce	149	T hotenství	
Stavba t la	18	- dcera	35
„V tr“	18, 19	- syn	35
„Žlu“	18	Test potravin	139
„Hlen“	18,20	Tinktura z b ezových pupenu	52
Stavební element	18	Tlak na hrudníku	78
„Zem“	18	Thusté st evo	126
„D evo“	18	Jak istit thusté st evo	127
„Ohe“	18	Ozdravení thustého st evo	126
„Kov“	18	Tomatová š áva erstvá	122
„Voda“	18	Trp livost	147
Stenické emoce	71	T etí fáze m sí ního cyklu	3
Strach	140, 141	Tvarohová maska	32
Strava	16, 37, 120, 145	Typické zimné potíže	175
v zimním období	16	Tyrkys	134
omezení	37	Uhranutí	99, 133, 177 - 186
va ená masitá	37	Boj s uhranutím	133
Stres	178, 180, 212	Ukážn ý	47
dlouhodobý	180	Uklidn ní nervové soustavy	134
Strom	41	Upevn ní a omlazení ledvin	179
St evo a játra	135	Upevn ní rodiny	144
St evn hormonální soustava	101	Urážka	61,78
St ídmost	171	Urina	89,94,167
Studená sprcha	85	Urinoterapie	84,87,90
Sušenky z epy „V rnost“	142	Uvoln ní	11
Šank Prakšalána	26,27	Úžas	12
Šastra	189	Vaje ná maska	32
Šivambukalpa	187	Varikózní rozší ení žil	31
Šivamba	189	Varikózy na nohách	6
Škála stresu	178	Va ená masitá strava	37
Škodlivá mi kro flóra.....	37	Víra ve vlastní síly	152, 153
Šperky z kostí a rohu	55	Vizualiza n -autosugestívne	
Š áva		za ikávání	77, 128
- bramborová	105	Vlasy	91,137
- celerová	154	-pé e	94,95,96
- mrkvová	31, 105, 208	- r st a zpevn ní vlasu	92, 95
- okurková	72	Vliv fyzické zát že	172
- tomatová	122	Vliv M síce	164
- z bílého zelí	88	Voda „tající“	122
- z cibule	169	Vodní procedury	34
- z ervené epy	55	Vrásky kolem o í	50
- z esneku	169	Vrásky na ele	53
-zjablek	190	V le	19
- z petržele	138		
- z edkve	31		

<i>Jak v li rozvíjet</i>	19	<i>Za íkávání</i>	129, 159, 160
<i>Výb r manžela</i>	166	<i>bolesti zub</i>	25
<i>Vylé ení rakoviny</i>	198	<i>bránící p ejídání</i>	33
<i>Vylé ení t žké choroby za pomoci</i>		<i>na dlouhov kost a zdraví</i>	205, 206
<i>modliteb</i>	79	<i>podporující dlouhotrvající</i>	
<i>Výluh z esneku</i>	162	<i>ženskou krásu</i>	44
<i>Vypojení vlastních myšlenek</i>	152	<i>Zdraví se Šikovn prodává</i>	140
<i>Zabalení prázdných myšlenek</i>	151	<i>Zelná š áva</i>	89
<i>Zah átá urina (mo í)</i>	83	<i>Zhoubný vliv kancerogen</i>	196
<i>Zah átí organismu</i>	201	<i>Zpev ující procedury</i>	84
<i>Zajíkání</i>	207	<i>Žaludek - pro se kazí</i>	39
<i>Zán t</i>	38	<i>Životní styl</i>	88
<i>Zán t slinivky b išní</i>	69	<i>Žloutkov -medov -olejová maska</i>	32



Obsah

Jak tuto knihu využívat	3
Fázy měsíčních cyklů	3
Denní rytmus orgán lidského těla	4
Co je to vlastně den měsíčního cyklu?	5
První den měsíčního cyklu v následujících letech	5
OZDRAVNÉ PROCEDURY	6
Leden	6
Únor	22
Březen	39
Duben	56
Květen	76
červen	89
červenec	107
Srpen	125
Září	142
říjen	157
Listopad	175
Prosinec	195
Rejstřík	213
Obsah	219

G. P. Malachov
ZDRAVOTNÍ RADY NA KAŽDÝ DEN

Vydalo nakladatelství Eko-konzult
 R. O. Box 61, 851 07 Bratislava 57
 1. vydání, Bratislava, 2003
 Translation: PhDr. J. asnochová
 Sazba: DIO, www.superreality.sk
 Tisk: PPA, Hudecova 1, 854 01 Bratislava
 Počet stran: 219
ISBN 80-89044-55-7

9117880891104455911