

**TATO KNIHA JE SKROMNĚ VĚNOVÁNA
KRÁSE UVNITŘ KAŽDÉHO Z NÁS,
KRÁSE, KTERÁ TEPRVE ČEKÁ NA TO,
AŽ JI ZAČNEME VNÍMAT.**

Autor knihy, Lawrence M. Steinhart, ve vás dokáže probudit naději ve vlastní novou krásu a zdraví, dovede vás k představě, že "mysl je tvůrcem", že jsou to vaše postoje, přístupy a myšlenky, co rozhoduje o zdraví a nemoci, o ošklivosti a kráse. S fascinujícím přehledem a bravurou vás provede bludištěm kontroverzních otázek a složitých filosofických východisek, nabídne praktické rady související s výživou i bylinnou terapií - i když některé doporučené léčivé rostliny mohou být používány jen po poradě s lékařem, mnohá Caycem zmiňovaná bylinná tonika se dají připravit také doma.

Lawrencova doporučení se však zdaleka netýkají jen fyzického těla - vybízí vás k poslechu dobré hudby, k tomu, abyste se obklopovali příjemnými vůněmi a barvami, abyste pečlivě volili své oblíbené klenoty a drahokamy, zapisovali si sny, věnovali pozornost astrálním vlivům, a především - abyste sloužili druhým.

*Z předmluvy Genevieve M. Hallerové, D.C.,
ředitelky Oddělení chiropraktického výzkumu
Nadace Edgara Cayce
Virginia Beach, USA.*

PŘEDMLUVA A PODĚKOVÁNÍ

Když Edgar Cayce ve zcela bdělém stavu pozoroval krásu, vnímal ji okem profesionálního fotografa. Jeho měřítkem byl tehdejší vkus, "tvář odpovídající dobové módě". Ve spánku, v transu, však jeho oko pohlíželo na krásu v universální perspektivě - a Cayce ji viděl jako neoddělitelnou a trojnásobnou jednotu krásy těla, krásy duše a krásy ducha.

Účelem této knihy je ukázat přístup ke kráse a zdraví, jak jej přinesl prorok Věku Vodnáře, ono široké pojetí krásy v její jednotě a celistvosti, krásy vnímané všemi smysly, z nichž ne všechny jsou již plně probuzeny.

Jak pohlížet na jednání Edgara Cayce v dnešní době, kdy se stalo obecným zvykem žárlivě střežit a uchovávat všemožná politická,

obchodní a jiná tajemství? Co jej přimělo k tomu, aby všem nabídl veškeré své vědomosti i tajné předpisy a rady?

Odpověď nám nabízejí samy texty jeho výkladů:

"Všechny receptury jsou vaše. Dbejte na ně. A předávejte je dál, dbáte-li na ně. Mějte na paměti, že nikdy nemůžete ztratit nic, co vám skutečně náleží, a nemůžete zadržovat něco, co náleží někomu jinému. Ať jde o záležitost duchovní, mentální nebo materiální, zákon je týž." (3654-1)*

Snad žádná žena - bez ohleku na věk či postavení - nezůstane netečná vůči něčemu, co slibuje vylepšení jejího vzhledu. Je na tom něco špatného, nebo snad dokonce frivolního? "To závisí zejména na (dotyčné) bytosti, na její zkušenosti, na jejím vztahu k ostatním, na jejím jednání za (daných) okolností, podmínek a možností. Je nutno využít všechno tvůrčím způsobem a nastanou-li období, kdy přicházejí zklamání a rozrušení, mít duchovní ideály, mentální cíle, které budou chránit tělo před hledáním pouhého uspokojení tělesných žádostí." (5250-1)

Zdrojem Cayceových informací byla Universální pokladnice veškerého vědění. Dokázal odpovídat na otázky vztahující se ke stvoření člověka, ke všem fyzikálním zákonům na Zemi, k universálnímu zákonu. Dokázal vyřešit i nejsložitější problémy spojené s lidským zdravím. Stejně pozorně odpovídal i na otázky ohledně zkrášlování těla. Projevoval stejný zájem o drobné defekty, třeba bradavice, jako i o starosti mnohem vážnější. I když máme všichni potíže různé, pro každého je nejdůležitější právě ta, jež se ho nějak osobně dotýká.

Výklady jsou vesměs prostoupeny určitým řádem, určitými zákonitostmi či pravidly, jež neponechávají žádný prostor pochybnostem o tom, jaké jednání by bylo nejlepší. Cayce věděl, že pokud tělo trápí nějaký jednoduchý povrchový defekt, pomůže odstranění tohoto nedostatku změnit celkový mentální náhled či přístup daného člověka, což spustí řetězovou reakci, která bude mít pozitivní účinky i na vážnější tělesné problémy. "Neboť krása lidské myslí je často řízena krásou jejího okolí." (1771-2)

Nejzajímavější a pro náš účel nejvýznamější jsou nejspíš jakési obecnější zdravotní vzorce, které vyplynuly ze srovnání určitých skupin Cayceových výkladů. Z textů vyplývá, že specifické činnosti a návyky mají svou polární retribuci, odpovídající odezvu. Kromě

* *Jména osob, vlastních textů, byla v zájmu anonymity a ochrany soukromí nahrazena čísly. První číslo označuje vlastníka textu, druhé číslo příslušnou pasáž výkladu.*

mnoha doporučení, podporujících věci prospěšné a káravých výtek za jejich opomíjení, najdeme mezi výklady také řadu přesně, osobně, adresně směřovaných rad a upozornění pro ty, kdo měli to štěstí, že Caycovy promluvy byly určeny přímo jim. Všichni však můžeme mít užitek z oněch vzácných chvil, kdy Cayce dával rady typu: "...Toto by prospělo KAŽDÉMU TĚLU." Velkému věhlasu a oblibě se těší například zmínka: "Ti, kdo budou každý týden dostávat masáže podzemnicovým olejem, nemusejí mít strach z artritidy." (1158-31)

Při zkoumání textů, nyní již jasně a přehledně označených, není obtížné najít všechny odkazy na daný předmět - sami si pak můžeme na věc utvořit svůj vlastní názor. Autor této knihy byl díky svým životním zkušenostem jakéhosi "arbitra elegantiarum", profesionálního poradce ve věcech krásy, dobře obeznámen s problémy lidí, kteří chtějí být krásní. Jeho texty se tedy zaměřují také na zodpovídání otázek, které se k tomuto tématu objevují nejčastěji.

Cílem této knihy není diktovat, co je a co není dobré, ale nabídnout vám, čtenářům, možnost vybrat si vše užitečné a potřebné z mých myšlenek a zkušeností, které se nesmírně rozšířily a obohatily sedmi lety studia Cayceova odkazu.

Před několika lety jsem byl důvěrníkem jisté mimořádně krásné a mimořádně bohaté dámy, anglické baronky, která utratila tisíce dolarů za celulární léčbu najedné švýcarské klinice. Po absolvování kúry se dozvěděla, že existuje dlouhá řada věcí, které musí provádět sama, aby se pojistí! úspěch léčby. K její velké rozmrzelosti obsahoval seznam příkazů i požadavek na dodržování diety omezující konzumaci alkoholu (bylo povoleno jen malé množství červeného vína), prakticky zakázáno bylo i červené maso, přísně zapovězeno bylo kouření. Důležitou pozitivní roli naopak sehrával čerstvý vzduch a pravidelná cvičení a také deset hodin odpočinku denně. Všechna tato doporučení jsou v různých Cayceových výkladech znovu a znovu opakována a nemusíte být ani bohatou baronkou, ani klientem švýcarské kliniky, abyste je mohli využít. Kniha vám předkládá řadu návodů na vyrovnaný život, sadu pravidel, jimiž se takový život řídí - jediné, co je teď třeba udělat, je prostě použít je.

A tak čtěte - čtěte dál. Poklady vědění jsou vaše, můžete si je vzít. Přivlastněte si je a nechte zazářit svou hlubokou krásu, aby rozjasnila i všechno okolo vás.

Vřelé poděkování patří Hughu Linnu Cayceovi, za to, že svou pobídkou zaslal do mé mysli první semínko této knihy, Thelme

Barretové, žijícímu příkladu krásy "Ď la Cayce", jejíž inspirace a pomoc dala faktickému vzniku knihy silný počáteční impuls, Tomu Johnsonovi, jehož pomoc při obstarávání mnoha detailních informací zmíněných v Cayceových textech výrazným způsobem usnadnila celou práci, personálu ARE, jehož pomoc rovněž ulehčila bádání, návštěvníkům ústředí ARE ve Virginia Beach, jejichž usměvavé tváře vytvářely ideální předobraz čtenářů knihy, jež se teprve rodila v autorově mysli. A poděkování patří v neposlední řadě také Beth Blaskové, bez jejíhož neustálého povzbuzování a silné víry by tato kniha nebyla nikdy dokončena.

PŘEDMLUVA K VYDÁNÍ Z ROKU 1988

Je to opravdu už celých patnáct let od doby, co jsem bádal v textech Edgara Cayce o napsal tuto knihu? Najedné straně mi připadá, jako by to všechno bylo včera, na druhé se to zdá být už celý věk. Dobře to dokládá myšlenky mnohých výkladů - o tom, že čas a prostor jsou iluzí, jako všechno zřené v materiálním, pozemském plánu.

Když jsem "Lidového léčitele" psal, pojímal jsem jej jako klasickou knihu a krásu a zdraví, knihu, která by nikdy neměla zestárnout. Uvážíme-li, že Edgar Cayce zemřel v roce 1945, kniha byla dopsána před rokem 1971 a tiskem vyšla o dva roky později, lze říci, že informace v ní obsažené již prošly jistou zkouškou času. Co nového jsme však objevili od doby, kdy byla poprvé vydána?

Já osobně jsem zjistil, že se změnil můj styl psaní - než však celou knížku znovu přepisovat, rozhodl jsem se nechat ji raději tak, jak jsem ji napsal původně. Když jsem se tenkrát do psaní pustil, pevně jsem věřil všemu, co Cayceovy texty obsahovaly. I dnes jsem přesvědčen o tom, že mají hodně co dát. Mohli byste je studovat vlastně pořád - a nesoustřeďovat se jen na pochopení životních cyklů a poznávání modelů pozemských zkušeností - naše chápání a poznání se ze dne na den mění, jako se mění lidské vědomí. Nakonec - nevzniká vůbec všechno v našem vědomí? Některé fyzikálně laděné texty vnášejí do těchto otázek jasnější světlo. První věcí, kterou musíme udělat v případě ^e^riejnocnírne^je důkladně pročistit celý systém - pustém, masáží, střevními

výplachy, pocením atd., a také)ř^o^kontrol]ouj/šehc^, co tělo přijímalazklidňováním a^zjasňováním myslí. To jsou podněty společné takřka všem textům soustřeďujícím se na otázky zdraví. Tam, kde by ke zlepšení situace nestačily, nabízejí Cayceovy texty rady poněkud specifitější.

Poté, co tato kniha poprvé vyšla, jsem si uvědomil, že Edgar Cayce a jeho texty, či výklady, nejsou jedno a totéž. Jeho dlouholetá sekretářka Gladys Davis Turnérova se vždycky snažila jedno od druhého odlišit: "Nikdy neodkazuj na texty způsobem - Edgar Cayce řekl..." Tam, kde jsem se snad proti této zásadě provinil, čtěte prosím, vážení čtenáři, podle toho.

Studium je jistě věcí velmi správnou a dobrou, nicméně nejdůležitější vždy je aplikace, užití toho, co známe. Strávíme-li celý svůj život učením se o životě z knih a přednášek, budeme se sem muset znovu vrátit a prožít si to, co jsme se naučili. Poslední věta je založena na předpokladu, že jste možnost znovuzrození přijali jako skutečnost.

Myšlenka znovuzrození (reinkarnace) je dnes v některých západních kruzích přijímána více, než tomu bylo kupříkladu před deseti lety. Studium zákonů vztahujících se k reinkarnaci (zákon příčiny a důsledku - co zaseješ, sklidiš) má snahu vyvrátit sugestivní myšlenku, že žijeme v nesouvislém vesmíru. Takové studium nabízí odpověď třeba na to, proč má nevinné dítě trápení v podobě nemoci, či dokonce smrti - zarmouceným rodičům žádné "racionální" vysvětlení nemůže stačit. Filosofie reinkarnace nabízí vysvětlení nepochopitelných nespravedlností života, posiluje naši víru v universálního Boha, jehož každý pohyb je v dokonalé harmonii se zákony života, které nám poskytl.

I výklady snů, jež byly ještě donedávna doménou freudovských psychoanalytiků a jasnovídných cikánek jsou v dnešní době mnohem běžnější. Sny se pro mnoho současných psychologů a terapeutů stávají výchozím bodem léčby. Stále více lidí si začíná uvědomovat jejich hodnotu a funkci - funkci vnitřního učení, nabídnuté rady, prostředku k emocionálnímu uvolnění či k naplnění tužeb, jež si v bdělém stavu odpíráme.

Cayceovy texty varovaly před opalováním ríezi^11 - 14 hodinou. Vysvětluje se v nich, že opalování, tedy hnědnutí kůže, je proces, jímž se tělo brání přílišnému vystavení slunečním paprskům, a že "není dobré mít tělo příliš opálené od slunce". Dnes už veřejnost od pobytu na slunci zrazují i vědci a lékaři, poukazujíce

na slábnoucí ozónovou vrstvu, a moderní opalovací přípravky, místo coby se jako dřív vychloubaly mahagonovým odstínem slunci vystavené kůže, využívají nejrůznějších slunečních clon, které jsou klasifikovány čísly podle své síly. "Není lepší prostředek na čištění zubů, než soda a j_ V časopisu Americké zdraví, ročník 87, píše Judith E. Randalová o novém výzkumu tohoto starého léčebného prostředku (jeho účinek byl umocněn přidáním peroxidu vodíku), o prostředku, který nahrazuje drahou chirurgii dásní a ostatní periodontální procedury. Snad jej jednou objeví a ocení i celá široká veřejnost.

Četní čtenáři, přátelé a příbuzní mi během posledních patnácti let referovali o svých zkušenostech s používáním léčebných prostředků uvedených v této knize. Vzpomínám si najeden zvlášť výrazný případ: jedna poněkud tělnatější dospívající dívka měla na chodidlech několik úporných plantárních bradavic. Protože docházela do školy a každý den musela ujít značnou vzdálenost, byla to pro ni extrémně bolestivá nesnáz. Matka jí odvedla ke specialistům, ti chodidlo operovali, použili elektrických jehel a snažili se bradavice vypálit i chemicky - ony se však během jednoho či dvou týdnů zase vrátily. Navrhl jsem jim lék, který jsem našel v Cayceových výkladech, a připojil jsem slib, že utratí-li za potřebné ingredience víc než dva dolary, tak jim částku nahradím. O měsíc později mi matka té mladé dámy zatelefonovala a sdělila mi, že jim dlužím dvacet dolarů. Ale že bradavice, k jejímu nadšení i k veliké radosti její dcery, docela zmizely, a tak že dluh ruší. Jednoho rána prostě - bez jakékoli bolesti či jiných nepříjemností - bradavice odpadly. Zůstaly přichyceny na náplasti, kterou byla na kůži přidržována léčebná směs - všechny do jedné.

Další svědectví se týká mé vlastní matky. Už od mládí jí zarůstaly nehty do prstů u nohou. Příčinou bezpochyby byly úzké špičaté boty, móda dvacátých let. Jako většina žen ráda zaplatila trochou nepohodlí za to, že "drží krok s dobou". Po čase se však začaly objevovat větší potíže, a jednou, bylo to asi čtyři nebo pět let poté, co jsem jí věnoval výtisk této knihy a podtrhl v něm lék na její trápení - obklady ze směsy jedlé sody a ricinového oleje, se konečně rozhodla recept vyzkoušet. Řekla mi, že jí prst v noci už tak bolel, že se probouzela i při slabém dotyku prostěradla - ráno si připravila obklad a ke svému překvapení zjistila, že takřka zázračně zmírňuje bolest. Používala pak lék častěji a jednou mi řekla, že děkuje Bohu pokaždé, když se bez bolesti obouvá. Proč s vyzkoušením směsi

tak dlouho otálela? Snad je to jen další potvrzení známého přísloví o tom, jak těžké je být doma prorokem.

Dalším předpisem, který si postupem času získal velkou oblibu, je recept na přípravek pro masírování jizev. V Caycově výkladu se objevil jako rada pro dítě, které se opařilo, když na sebe s plotny stáhlo hrnec plný vroucí vody. Tento lék je však účinný i najizvy, které se objevují po těhotenství, a používá se také pro minimalizaci jizev po chirurgických zákrocích, terapeutických i kosmetických.

Recept na vymknutí a výron úspěšně používají nejen moji přátelé, příbuzní a četní čtenáři, ale o jeho účinku jsem se přesvědčil také takřka na vlastní kůži. Přináší úlevu jak při výronech či vymknutí, tak třeba i po dni "přílišného cvičení, práce na zahradě a jiných aktivit", zkrátka vždycky, když vám dá vaše tělo na srozuměnou, že jste s tou kterou činností měli přestat nejméně o hodinu dřív, než jste to skutečně udělali. Trávím-li dlouhý čas třeba hraním na piano nebo prací, která namáhá i některé svaly, na jejichž existenci jsem už dávno trochu pozapomněl, jsem pak za existenci tohoto receptu neskonale vděčný.

Mnoho lidí mi také referovalo o tom, že masážní olej pomáhá zmírnit jejich artritické bolesti.

Nemohu zde opomenout ani velké množství kladných ohlasů na léky proti padání vlasů a plešatění - např. masáže surovou naftou. **při následném použití desetiprocentního lihového roztoku** a umytí oleje.

Dobré působení očních obkladů ze strouhaných brambor rovněž potvrdila řada čtenářů. Ta po čtení Tolam ze dne 7. dne dali přednost "očním kapkám Byť jsou podstatně lepší než Huslfa snáze dostupné. Vělempozitivní ohlas mělo užívání obkladů z ricinového oleje v místech pod čírnou, a také občasné kápnutí trošky tohoto oleje přímo do oka, pro zklidnění. Ricinové zábaly velmi prospívají také lymfatickému systému, což mohu potvrdit vlastní zkušeností. Čtenáři mi vyprávěli o dobrých zkušenostech, které začali mít s nošením šperků z lazuritu a jiných drahých kamenů, jež jsou zmiňovány v Cayceových textech. Rostoucí pozornost věnovaná působení křemíkových krystalů dokládá, že mnoho lidí se stává zvýšeně citlivých vůči působení vibrací.

Uklidňující účinek dobré hudby je takřka všeobecně znám, a není proto třeba zacházet zde do přílišných detailů.

Obklopování se aurou vůně bylo v minulosti běžnější. I dnes však vzrůstá obliba kadidla a různých vonných kouřových tyčinek; soudím tak alespoň dle toho, že se dnes objevují i u pokladen v západních supermarketech. Pokud jde o parfém - v obchodních domech i speciálních obchodech je čím dál větší výběr nejrůznějších vůní, pánských i dámských - na vás jen je, vybrat si to právě.

Někdy mi připadá, že tato kniha o nějakých deset, patnáct let předběhla svou dobu. Edgar Cayce byl někdy nazýván otcem holistické medicíny. Plody holistického přístupu dnes začínají dozrávat a svět jim přichází na chuť. Čím dál tím více lidí vyhledává přirozené metody léčení, veřejnost se zvolna odvrací od farmaceuticky produkováných léčiv, neboť dnes vycházejí najevo některé z jejich hrozných vedlejších účinků - často až po letech bezstarostného užívání. Lidé si stále silněji uvědomují i důležitost vlákniny. Cayceovy výklady doporučují jako ideální polední **jídlo salát a** **šťávek** - raději používat větší množství listové zeleniny. Obaly potravin jsou stále častěji opatřovány nálepkou "přírodní výrobek" či "neobsahuje žádná konzervační činidla a chemické přísady". Plánování skladby potravin bylo kdysi považováno za "zastaralé", nyní znovu nachází příznivé přijetí. Kniha Harveye a Marilyn Diamondových (Fit for Life) se prodala v miliónech výtisků - je přitom pouhým rozšířením toho, co se už v první polovině tohoto století mnohokrát opakovalo v Cayceových výkladech.

Svět je snad dnes připraven přijmout informace, obsažené v této knize, snáze, než v době, kdy vyšla poprvé, nebo když se tyto nové a překvapující myšlenky poprvé objevily v samotných Cayceových výkladech. Doufám, že si tato kniha získá oblibu všude tam, kde bude upotřebitelná, a že její čtenáři začlení alespoň některé rady a doporučení do svého životního stylu, že z nich učiní přirozenou a samozřejmou součást svého života.

S radostí uvítám zprávy o jakýchkoli zkušenostech s využitím receptů či metod - abych mohl doplnit a obohatit svůj záznam o tom, co se v praxi nejvíce osvědčuje. Zpětná vazba mezi autorem a čtenáři je pro mě věcí velmi významnou a cennou.

Lawrence M. Steinhart
Virginia Beach, Va
June, 1988

Není účelem ani záměrem této knihy stanovovat diagnózy či rozhodovat o léčebných postupech pro některá specifická onemocnění. Následující stránky jsou zprávou o výsledcích autorova zkoumání výkladů Edgara Cayce, výkladů vztahujících se k otázkám krásy a zdraví. Je třeba mít na paměti, že léky a různé zdravotní prostředky uváděné v této knize byly doporučeny konkrétním jedincům v konkrétní životní situaci. Přesto, že publikované recepty obsahují pouze přísady, k jejichž získání není zapotřebí lékařský předpis, leží veškerá zodpovědnost za jejich použití na čtenáři.

ÚVOD

O Edgaru Cayceovi

Aby čtenář mohl tuto knihu v plné míře pochopit a ocenit, musí nejprve vědět něco o Edgaru Cayceovi, o člověku, který upoutal zájem Ameriky i světa. Už ve školním věku projevoval Cayce jisté náznaky svého výjimečného nadání. Každý rok přečetl alespoň jednu Biblii, a ve třinácti letech měl vidění - paní s křídly. Řekla mu, že jeho modlitby byly vyslyšeny, a tázala se ho, co by si ze všeho nejvíce přál. Odpověděl jí, že "pomáhat nemocným lidem, hlavně dětem".

Jako dítě byl Edgar velmi slabým žákem. Jednou večer, když se mu otec snažil vtlouci do hlavy jakousi lekci pravopisu, zjevila se mu v myšlenkách znovu ona paní. Řekla mu, že až on bude v noci spát, ona mu pomůže. Edgar pak usnul na své učebnici a po probuzení zjistil, že zná nejen lekci, kterou se měl ten den naučit, ale obsah celé knihy. Od chvíle, kdy začal být vyzbrojen touto novou učební technikou, dostával ve škole mnohem lepší známky. Už jako mladý muž se Cayce setkal se slavným hypnotizérem, a toto setkání spustilo celý řetězec událostí. Cayce tehdy trpěl silným chrapotem, nemohl téměř mluvit, a hypnotizér jej uspal ve snaze vyléčit tento stav sugescí. Ačkoli v hypnotickém stavu byl schopen mluvit dobře, po probuzení chraptěl dál. Všechny další pokusy chrapot vyléčit, ač se o to pokoušel hypnotizér i lékař, byly neúspěšné. Teprve třetí člověk Cayce hypnotizoval s příznivějšími výsledky. Cayce byl v hypnotickém stavu požádán, aby diagnostikoval své potíže a navrhl

léčbu. Odpovídal dokonale, a později pak začal být schopen uvádět se do hypnotického spánku sám.

Další experimenty měly zjistit, zda by Cayce dokázal diagnostikovat nemoci a stanovovat léčebné postupy i u ostatních lidí. To se nakonec stalo podnětem k objevení skrytých sil Edgara Cayce, možností, jež po tolik let zůstávaly nedoceny.

Ačkoli formální vzdělání Edgara Cayce nepřesáhlo hranice střední školy, byl v samoindukovaném spánkovém stavu schopen odpovědět na jakoukoli otázku. Měl schopnost důkladně vyšetřit jakékoli tělo a zjistit, co ho trápí. Navíc vyšetřovaná osoba nemusela být výkladu fyzicky přítomna. Tyto Cayceovy promluvy, jeho odpovědi na jednotlivé otázky a žádosti, bývají souhrnně nazývány "výklady" či "texty".

Cayce po probuzení nikdy nevěděl, co ve spánku říkal, o čem mluvil. Zpočátku se obával, že by jeho léčitelské rady mohly nemocným uškodit. Trval na tom, aby jeho slova byla zapisována a před realizací konzultována s lékaři. Brzy se však naučil svým výkladům věřit, zvláště pak poté, co vyléčil svou manželku Gertrudu z tuberkulózy a zachránil zrak svého syna po nehodě, ačkoli ho lékaři přesvědčovali o tom, že chlapec zůstane slepý. Přes počáteční rozpaky a nejistotu činí dnes jeho souhrnný odkaz světu téměř patnáct tisíc dokumentovaných výkladů.

Výklady věnované odstraňování fyzických indispozic naplňovaly prvních patnáct let Cayceovy práce, dokud nepotkal jistého Arthura Lammerse, bohatého tiskaře z Daytonu ve státě Ohio. Ten rozšířil obsah textů o otázky, které ostatní až dosud s Cayceovými schopnostmi nespojovali - o otázky metafyziky, esoterické astrologie, filosofie a o rozličné psychické úkazy. Formální křesťanská výchova Edgara Cayce utrpěla v té době nejprudší šok učením o reinkarnaci.

Výčet výkladů ukazuje, že 8976 promluv se týkalo fyzického těla, 2500 životní pouti (stopování minulých životů jednotlivých osob), 799 promluv bylo obchodního rázu, 667 výkladů se zabývalo interpretací snů, 401 textuje povahy duševně-duchovní, 24 se jich zabývá domácností a sňatkem a 879 textů bylo různorodých. Každý jednotlivý výklad ovšem kromě svého hlavního tématu pokrývá i velké množství témat jiných.

Bohatá zásoba informací, jakou výklady Edgara Cayce představují, podnítila vytvoření Asociace pro výzkum a osvětu (ARE). Tato organizace je nevýdělečná, členství v ní je otevřené, a zákon státu

Virginie ji zmocnil k provádění výzkumu v oblasti psychiky. Jejím hlavním posláním je šířit Cayceovy vědomosti - pořádat přednášky, semináře, konference a studijní programy. Patří mezi největší organizace svého druhu na světě. Obsah a charakter textů se spojují se všemi, kdo hledají pravdu v oblasti medicíny, psychologie a teologie.

Mnohé texty poskytly odpověď na hádanky, nad nimiž si lidstvo láme hlavu už bezpočet let. Nabídlý nový pohled na lidské tělo, nový způsob, jak chápat jeho složitou činnost. Cayce málokdy jednotlivé nemoci pojmenovával, říkal, že jméno stěží chorobě zamezí. Protože zdůrazňoval individualitu, jedinečnost každé bytosti, jednal s pacientem jako s celou osobností, ne jako se sbírkou klasifikovatelných onemocnění. Někdy dokonce úplně ignoroval symptomy - věděl, že vyloučí-li se příčina, příznaky samy zmizí. Nejdůležitějším přínosem však zřejmě je odhalení jakési komplexní filosofie lidské existence, tedy otázky, kterou nedokázali plně zodpovědět ani největší světoví myslitelé.

Takový je tedy zdroj našich informací na téma krásy a zdraví; sotva by bylo možné najít někde pramen adekvátnější.

AUTOROVA PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Oficiální zdravotnický systém u nás v Americe je tak zavedený, že zavedenější už snad být ani nemůže (čtenář, jak doufám, promiňte tuto drobnou slovní hříčku), a že dnes neexistuje téměř nic, co by mu dokázalo sejmut klapky z očí. Americká zdravotnická asociace (American Medical Association - AMA) a Federální organizace pro distribuci léčiv (Federal Drug Administration - FDA) okamžitě zavrhnou a potopí vše, co by mohlo nějak ohrozit astronomické příjmy plynoucí do kapes jejich členů, tedy lékařů a farmaceutů. Jsem pevně přesvědčen, že i kdyby snad někdo přišel na způsob, jak vyléčit rakovinu, byl by jeho recept držen pod pokličkou v obavách, že by rozmetl ekonomiku našeho zdravotnictví. Každým rokem umírá na nádorová onemocnění 600 000 lidí, a jedinými z oficiálního lékařského hlediska akceptovanými postupy dosud jsou jen ozařování, chemoterapie a chirurgické zákroky; žádná z těchto metod přitom není dokonale efektivní. Předpokládá se, že v roce 1992 onemocní ve Spojených státech každá devátá žena

rakovinou prsu. Nemůže, mimochodem, být jedním z faktorů, které se na této situaci spolupodílejí, také každodenní a dlouhodobé používání prostředků proti pocení, antiperspirantů, obsahujících křídlič sloučeniny hlinitý? Edgar Cayce ve svých viděních doporučoval, aby byl perspirační systém pokud možno podněcován činností, nikoli blokován. Cayceův holistický, celostní přístup ke zdraví se projevoval v jeho snaze chápat a prosazovat medicínu především jako souhrn aktivit směřujících k prevenci. Čistěte své tělo - zevnitř i zvenčí - ode všech toxinů, poskytněte mu zdravou a vyváženou stravu, cvičte, udržujte si zdravou mysl, pravidelně navštěvujte své duchovní centrum a meditujte, abyste si vždycky znovu uvědomili, co všechno jsme dostali s darem života a komu za něj vděčíme (Tvůrčí síle, Prapříčině, Bohu - záleží na vás, jaké ho jste se rozhodli užívat jména). Musíme svému tělu dopřát možnost, aby se uzdravilo samo. Polykání prášků, které všelijak ovlivňují tělesné funkce, takovou příležitostí není - nic našemu tělu nedopřává, ale naopak mu přikazuje, vnucuje, co má dělat. Pomalu objevujeme, a v budoucnu ještě objevíme, dosud neznámé vedlejší účinky léků, které běžně užíváme už dlouhá léta. Řada odborníků má dnes za to, že třeba užívání, nadužívání a zneužívání antibiotik vděčíme za mnoho nemocí, jež souvisejí se sníženou obranyschopností organismu. Dokonce i člověk, který sám žádnou léčbu antibiotiky neprodělal, požívá antibiotika v hovězím, vepřovém i drůbežím mase, protože jejich podávání (stejně jako podávání steroidů a dalších chemických látek) je rutinní praktikou současné živočišné velkovýroby.

Ve světě dnes dochází k mohutnému a stále silícímu směřování k holistickému pojetí člověka a zdraví - z velké části za to mohou rostoucí ceny lékařské péče a tudíž i stoupající pojistné, z něž zdravotní pojišťovny výdaje (anebo alespoň část výdajů) na tuto péči hradí. Veřejnost si také stále více uvědomuje, že klasická medicína je vůči některým nemocem zcela bezmocná (ať už je to rakovina, AIDS, Epstein-Barrův virus, syndrom chronické únavy atd.). Pokud ale nezačneme (my všichni, lidstvo jako celek) brát odpovědnost za své zdraví do vlastních rukou, budeme celý problém jenom prohlubovat. Uspokojivým řešením tu rozhodně není žít jak se nám zlíbí, zpíjet se alkoholem, kouřit, plnit si žaludky špatným jídlem, necvičit, nedopřávat si dostatečný odpočinek, vystavovat se nadměrným stresům, a pak se s nemocemi, které z takového způsobu života vzejdou, obracet na lékaře a nechávat si předepisovat léky, jež někdy celou záležitost mohou ještě

zkomplikovat. Moderní medicína nás z takových těžkostí nevyлéčí, to může udělat jen změna životního stylu. Soudobá lékařská věda se totiž různými prostředky pokouší potlačit viditelné příznaky jednotlivých chorob, což však často vede jen k tomu, že nemoc postupem času nabude jiné, třeba méně zjevné, ale o to zákeřnější podoby.

Přijde-li řeč na toto téma, nechám se jím vždycky poněkud strhnout - to proto, že mě hluboce rozteskňuje a zneklidňuje pohled na svět, jehož utrpení vyvěrá z nedostatku zdravého rozumu, patřičného vědomí o řádu věcí i z nedostatku odpovědnosti v souladu s tímto vědomím jednat. Jako kdyby se lidstvo vzdávalo Bohem mu daného práva rozhodnout o náplni vlastního života. Lehce se zbavujeme svých práv i možností volby, přehráváme je na doktory, právníky či astrology. Snažíme se nacházet nové a nové způsoby, jak někoho jiného přimět, aby rozhodl za nás, a není těžké natrefit na člověka, který s radostí vezme za svou vyšlapanou cestičku někoho jiného.

Kdybychom jenom uměli přemýšlet, kdybychom dokázali přijmout sami za sebe odpovědnost a uvědomit si, že myšlenky jsou stejně reálné, jako věci okolo nás (i modlitby docházejí vyslyšení díky tomu, že jsou myšlenkami, které jsou vyslány do Vesmíru, stávají se jeho vyjádřením), kdybychom tak dokázali přijít na to, že máme na vybranou mezi dvěma možnostmi - svobodně žít v našem nsvobodném světě, anebo jít s davem jako ovce - tupě a bez přemýšlení následovat toho, kdo jde před námi.

Svět se dnes mění rychleji, než kdy dříve. Československo to ostatně zná z vlastní zkušenosti - v době, kdy vznikají tyto řádky, je vzhůru nohama celý komunistický svět. Nechci se tu dotýkat prorocké stránky vidění Edgara Cayce, nespadá to ani do záběru této knihy, a tak snad postačí říci jenom tolik, že všechny tyto změny byly předpovězeny - a je teď na nás, jak se k nim postavíme.

ZEVNĚJŠEK

MALUJTE SE, MUSÍTE-LI

CAYCE NIKDY NEDOPORUČOVAL líčení jako takové. Snad proto, že cítil, jak nestálá a pomíjivá je móda. Krása v pohledu Cayceových výkladů svou hloubkou daleko přesahuje to, na co má nějaký vliv štěteček a šminky. Knihy nás učí, že krása pramení z vnitřní harmonie v nitru každé bytosti, a rozlévá se do čtyř směrů jeho vesmíru. Aby postihl a prohloubil tuto harmonii, navrhoval Cayce přistupovat k věcem radostně a být vždy "pracovitý jako včela, ano - ALE TAKOVÝM ZPŮSOBEM, ABYCHOM SVŮJ KOUT ZEMĚ UČINILI KRÁSNĚJŠÍM MÍSTEM PRO ŽIVOT". (3374-1)

Na psychiatrických klinikách, při programech zaměřených na líčení a upravování zevnějšku, bylo dokázáno, že používání kosmetiky může mít hlubší hodnotu, než se třeba jeví na první pohled. Když ženě, která byla po dlouhou dobu hluboce deprirována, někdo ukáže, jak by se vhodným použitím make-upu mohla stát atraktivní, stává se její nová sebedefinice, její nové přijímání sebe sama, něčím celkově povznášejícím.

Francouzský básník Jean Cocteau se v jednom rozhovoru s kosmetikou vyjádřil takto: "Jestliže je nějaká vada na duši, nedá se napravit na tváři. Ale pokud je vada na tváři a vy ji napravíte, může to zároveň napravit i duši."

Každá žena je nezpracovaným materiálem pro make-upovou paletu, ačkoli líčení nesmíme zaměňovat s plastickou chirurgií.

Mělo by být průsvitné, aby je osobnost prozářila, vynořila se z něj. Líčení by v žádném případě nemělo být maskou, která zakrývá komplex méněcennosti a vytváří charakter, jenž neodpovídá skutečnému já.

První krok: dříve, než se začnete líčit, představte si svou tvář jako čisté, neposkvřené plátno. Pohlédněte na svůj obličej takový, jak vám ho příroda dala, bez make-upu, do velkého zrcadla. Přijměte to, co vidíte. Váš obličej je váš, je jedinečný, individuální.

Cayce ve svých výkladech často hovoří o bytostech, o entitách. Co je to vůbec taková bytost nebo entita? "Entita je kombinací fyzického těla se všemi jeho zkušenostmi ze země a vesmíru, a reakcí, které byly vytvořeny těmito různými zkušenostmi, nebo duchovním tělem jedince. Entita je to, co je charakteristické, je celkovou sumou všech zkušeností." (262-10)

Vyhňte se vlčí jámě sebeidentifikace s mentální představou někoho jiného. Vyvarujte se kopírování, nápodoby. Mnoho žen má tendenci ztotožňovat svůj obličejový typ, své rysy, s někým, koho obdivují. Často přitom přehlížejí své vlastní obdivuhodné kvality. Tento ubohý postoj usiluje o získání exteriéru, vnější podoby, sotva však může postihnout také nitro napodobované osobnosti, s nímž přitom všechny viditelné rysy souvisejí. Takový postoj zároveň brání vlastní osobnosti "napodobujících" lidí, aby se projevila, aby prozářila na povrch.

Na otázku o tom, zda mohou být dvě duše úplně stejné, Cayce odpověděl: "Identické duše neexistují. ŽÁDNÉ DVA LISTY STROMU, ŽÁDNÁ DVĚ STĚBLA TRÁVY, NEJSOU STEJNÉ. Jsou jeden druhému doplněním." (3285-2)

"Pohleďte na individualitu individua..." (2582-3) Protože "každá duše je vesmírem v sobě..." (1096-4).

Kosmetický průmysl naučil ženy kategorizovat tvar obličej, typ pleti a výrazné rysy. První věc, kterou musíme udělat, je odhodit mylnou představu o tom, že obličej jsou tvarovány dle nějakého geometrického designu. Nic takového, jako trojúhelníkový, pravoúhlý, čtvercový či kulatý nebo oválný obličej prostě neexistuje. Váš obličej obsahuje všechny možné tvary. Má křivky a úhly rovné i zakřivené plochy. Odráží i pohlcuje světlo a stín v nepředvídatelných kombinacích bodů, které se mění s každým pohybem očí, s každým úsměvem, se změnou výrazu. Váš obličej prostě nelze zasadit do vybraných matematických vzorců tak, aby vyhovoval klasifikaci nějakého geometra.

Co tedy můžeme s kosmetikou dokázat? Další věc, kterou je třeba odhodit, je idea "dokonalých rysů", "ideálního obličej". Vaše rysy jsou pro vás dokonalé, dovolíte-li jim existovat v harmonii. Uvědomte si potenciál své tváře, sílu jejího emocionálního výrazu, vnitřní krásu, upřímnost, odraz vnitřní emocionální síly, kterou jste získali prostřednictvím svých zkušeností. Jedině tak vám nebude třeba znovu připomínat prázdnotu, která vzniká napodobováním jiných. Proměnlivost lidského obličej je výborně vyjádřil Sir Francis Bacon: "Neexistuje žádná krása, jež nemá nějakou zvláštnost v proporcích." A to je výchozí bod pro váš první objektivní pohled do zrcadla.

Takový pohled musí být dostatečně jasný a dlouhý a jeho cílem je uvědomit si a PLNĚ ocenit výtvarné kvality vašeho obličej, a přenést toto zjištění do oblasti vaší sensitivity a vkusu. Váš obličej je čímsi mnohem víc, než jen strukturou kostí a rysy vytvářenými pokožkou, chrupavkou a šlachovitou tkání; příroda staví, ničí, mění, obnovuje. Ani jediná buňka ve vašem těle nemůže být považována za jeho stálou, neměnnou součást.

"(...) tělo se obnovuje každých sedm let a dochází k nepřetržitému růstu nejen jeho strukturální části, ale každého centra, každé žilky, každého atomického vlivu..." (735-1)

Tato pomíjívá, plastická kvalita toho, co jste mohli až dosud považovat za neměnné, bude nyní určovat i váš přístup k make-upu. Jinými slovy: poznání stále se měnícího charakteru vaší tváře a přirozených procesů, jež v ní probíhají, vám umožní bojovat s destruktivními silami, které vás mohou vyčerpat a potlačit všechnu tu vitalitu, krásu a expresivní sílu, která je ve vás.

Tento nový, osvícený způsob pohledu na sebe sama, na zhodnocení a pochopení vlastních kvalit, je jakýmsi mentálním koštětem, kterým můžete vymést účinky času, prchavé módy, starosti plynoucí z vaší práce, a možná i otrocké napodobování jiných.

Nejlepší protilátkou proti špatnému přístupu je přírodní make-up. Přírodní úsměv. Zkuste si jej před zrcadlem. Uvolněný, lehký úsměv. Myšlenky na zelené pastviny, houpací síť, zahálčivé odpoledne, na cokoli, co vám pomůže zmírnit a odvátná napětí. Sledujte zvedající se koutky svých úst. Pozorujte své rozjasňující se oči. Kosmetické úpravy, jež budou následovat, mohou jen trochu přikrášlit to, co jste již začali přenášet ze svého nitra. Ani ten nejlepší make-up na světě nemůže nahradit vaši vlastní krásu, krásu, jež zatím teprve čeká na své ocenění.

1954

a nevhodnější pro zlepšování a zkrášlování pleti, bylo jí řečeno: "Čisté kastilské mýdlo je dobrý čistící prostředek."

Jedné dámě středního věku, která měla sklony ke svalové atrofii, Cayce doporučil krémování tváře a krku coby pomoc při zpevňování svalů. K tomu dodal, že krémování se má provádět "po důkladném očištění nějakým dobrým toaletním mýdlem z olivového nebo kokosového oleje, spíše než (s mýdlem) z jiných druhů tuku." (3051-3)

V souvislosti s používáním mýdla se klientka 2072-16 zeptala, zda "by bylo vhodné používat při mytí obličeje a krku kartáč". Dozvěděla se, že "houbu, ale ne kartáč". Pro ty z vás, kteří si ještě nikdy nemyli obličej houbou, dodávám - nepodceňujte intenzitu takového mytí. První umývání by mělo být opatrné a jemné, dokud nezjistíte, co vaše pleť snese. Někteří lidé mají totiž pleť mimořádně citlivou.

V jednom výkladu se mýdlo objevuje jako ideální dezodorační prostředek:

OTÁZKA: "Jaké dezodoranty a antiperspiranty jsou pro toto tělo vhodné a neškodné?"

ODPOVĚĎ: "Používání čistých mýdel je lepší než jakékoli pokusy o dezodoraci. Kdokoli zabraňuje pocení, snižuje činnost respiračního a perspiračního systému. A aktivita žláz, nejpotlačovanější samozřejmě v podpaží a mezi stehny, je příčinou těchto stavů. Čím častěji se koupání nebo mytí vodou a mýdlem, tím lépe."

OTÁZKA:

ODPOVĚĎ: "Jaké ingredience v těchto přípravcích jsou škodlivé?"

"Vše, co uzavírá póry pokožky a zabraňuje pocení."

Zdravá pleť vyžaduje nejen přímou péči a důkladné vnější čištění, ale značně závisí také na správné výživě, fyzické aktivitě na čerstvém vzduchu a na zdravých emocionálních postojích.

Když už jsme se toho dotkli - pokud jde o mentální postoj, Cayce v jednom svém výkladu z roku 1928 napomíná: "Mimo vlastní já není nic ani zpola tak hrozné jako to, co může být vystavěno nebo zesnováno uvnitř vlastní mentální a materiální osobnosti." A ještě z výkladu pro klientku 348: "Buďte mentálně tvořivá, nevytvářejte tedy tak rychle, jako je vylučujete."

KRÉMY

Úvodem z odpovědi ženě hledající radu, jak zlepšit a zkrášlit svou pleť: "Nejlepší jsou produkty Black and White, jsou nejbližší přirozenému." (2072-6)

Co přesně mělo znamenat to "nejbližší přirozenému"? Byl to vyvážený poměr mezi kyselou a zásaditou složkou nebo charakter olejů použitých v krému? Jako krém jako základ pro vytvoření lepších podmínek pro obličej, paže a nohy," řekl Cayce jiné mladé ženě, jejíž kožní problémy povstávaly z příliš citlivé pleti, "používáme pravé přípravky Black and White, tyto jsou vhodnější než většina směsí, které obsahují olovo nebo (jiné) látky pro pleť jedovaté." (2154-2)

Testy ukázaly, že krémy Black and White reagují zásaditě, alkalicky. Většina výkladů tento faktor doporučuje. V jednom z nich je to řečeno těmito slovy: "Zjišťujeme, že krém, který je méně kyselý, bude prospěšnější. Před použitím může být snadno proveden test. Dobrou metodou je červená a modrá lakmusová zkouška. Lepší jsou krémy zcela alkalické, nekyselé." Za nějaký čas byl Cayce dotázán na výrobky ostatních kosmetických firem. "Otestujte je," řekl, "a zjistíte, že občas se odlišují i ty, které byly zařazeny mezi nejlepší, ale POUŽÍVEJTE POUZE TY, KTERÉ MAJÍ ALKALICKOU REAKCI." (275-37) Věta o přípravcích, "které byly zařazeny mezi nejlepší", potvrzuje, co mnoho žen zjistilo již dávno: že totiž vysoká cena a moderní obal ještě nejsou zárukou kvality.

Modře a červeně se barvící lakmusový papírek je k dostání ve většině drogerií a lékáren, ale je poněkud méně citlivý než novější papírek nitrazinový. Pomocí nitrazinu dostaneme přesné výsledky téměř okamžitě. Oba papírky však samozřejmě můžeme používat nejen k testování kosmetických přípravků, ale také ke kontrole a udržování rovnováhy našeho vlastního systému, našeho organismu.

OLEJE A OSVĚŽUJÍCÍ PROSTŘEDKY

Prostředky pro osvěžení pleti, neboli adstringenty (stahující přípravky), jak se jim také někdy říká, se používají vyčištěnou pleť, obvykle po čištění krémem. Jejich funkcí je odstranit přebytečný krém z pórů, zjemnit pokožku a zanechat pocit svěží pleti. Přípravky obsahující mentol, kafr a velký podíl alkoholu, mají účinek na stahování pórů a kosmetici je doporučují pro mastnou pleť. Jiné přípravky dodávají sušší pokožce trochu oleje, působení dalších je zase založeno na obsahu glycerinu.

"Čarodějná líska" (Witch Házlel), extrakt z rostliny *Hammamelis virginiana*, byl léta používán jako pleťová voda, či jako základ pleťové vody. Ve výkladech se často objevuje jako součást doporučených masážních směsí. Kupříkladu poté, co předepsal speciální čistící a ošetrovací proceduru pro jednu mladou dámu, Cayce dále radil: "...pak se do pokožky vmasíruje směs (připravená) dle následujícího receptu: 1 díl čarodějné lísky, 1 díl bílého ruského oleje, 2 díly kafrového oleje. Když se toto protřepáním spojí, vznikne předpoklad pro vyčištění pleti, rozumíte?" (528-2)

Velmi studená voda, nanesená na pleť, má zpevňující, povzbuzující účinek a příležitostně je dobrou náhražkou osvěžujícího prostředku. Žena, která zřejmě používala vodu příliš často, byla však zase Caycem ujištěna, že "by bylo velmi dobré" nahradit tolik vody nějakým osvěžujícím prostředkem. (2582-2)

Téměř dokonalý osvěžovač pleti, vhodný pro každého - výborný pro suchou i pro mastnou pleť -, získáme podle následujícího receptu:

"Do půl pinty olivového oleje (pinta je asi 0,58 litru) přidejte jednu unci (28,3 gramu) růžové vody, několik kapek glycerínu a jednu unci 10% roztoku alkoholu (čistého obilného destilátu), všechno dobře protřepejte, je to přípravek na povzbuzení pleti." (404-1)

Účinný osvěžovač pleti, složený hlavně z olivového oleje, to je princip, který se kosmetikům nepřijímá snadno. Hlavní ovšem je, že funguje. Jak je to možné? Snad proto, že olivový olej je těžší než oleje vylučované tukovými žlázami, a proto je přemisťuje? Nebo proto, že rozpouští kožní tuk, který zatuhl v pórech? Je olivový olej pro pleť přirozenější než oleje a tuky, které jsou odstraňovány? Ženě trpící překyseleností Cayce řekl, aby užívala vnitřně "olejů hojnost, olivový olej je Zdravý pro tělo." (482-2) Alkalická povaha oleje je zde, jak vidět, přímo indikována.

V jednom důležitém výkladu hovoří Cayce o funkci olivového oleje a zdůrazňuje jeho význam: "Olivový olej - pečlivě připravený (vždy by se měl používat pouze čistý olivový olej) - je jedním z nejúčinnějších prostředků pro stimulaci svalové aktivity či aktivity sliznic, jaké může tělo použít." (440-3)

Citovaná pasáž nabízí nový pohled na to, proč byl olivový olej v tolika Cayceových výkladech tak intenzívně doporučován k vnějšímu i vnitřnímu užívání.

Klientka 288 chtěla znát příčinu suchosti své pleti. Odpověď byla stručná: "Špatný oběh." Klientka 274-9 položila Cayceovi otázku: "Co způsobuje suchou a šupinatou pleť? Mohou být tyto

záležitosti léčeny lokálně i celkově, a jestli ano, jak?" Cayce odpověděl: "Tomu je možné pomoci potíráním směsí ze stejných dílů růžové vody a olivového oleje. Toto má pleť zklidnit, ale hlavní aplikace by měla být vnitřní."

Stahování pórů v obličejí se stalo jakousi rutinní, takřka fetištickou kosmetickou praktikou - když tedy Cayce v jednom svém výkladu radí mladé dívce: "...používejte takovou kosmetiku, která není příliš adstringentní" (1206-15), může se nám to na první pohled zdát poněkud zvláštní. Vysvětlení však najdeme v jiném výkladu: "Potřebujete silnější kapilární cirkulaci, ... odpady a výměšky nejsou při povrchové aktivitě (kůže) vylučovány póry (tedy) tam, kde se tělo pokouší dýchat." (850-2)

Další "pravidlo" současné kosmetiky dostává vážný zásah, když Cayce na otázku: "Je dobré odstraňovat uhříky a černé tečky?" odpovídá jednoznačně: "Je to dobré." Kosmetici před vymačkáváním a neodborným odstraňováním takových kožních nepříjemností varují - i Cayce ve svém výkladu dodává: "jestliže jsou pak ona místa brzy potom potřena touto směsí:

2 unce podzemnicového oleje
2 unce olivového oleje
1/4 unce lanolinu (tekutého) (2072-13)

Podzemnicový olej figuruje v receptech pro léčení mnoha fyzických onemocnění, ale ve výkladech o zdraví a kráse doslova září - rozhodně jasněji než ostatní oleje - především díky své schopnosti dodávat energii: "Jsou-li (masáže podzemnicovým olejem) aplikovány jednou týdně, není to příliš často. Dodávají přece tělu energii." (1 158-31)

Jedné starší dámě, která se zajímala o strukturu pokožky svého obličejí, bylo při výkladu řečeno toto: "Nejužitečnějšími shledáte celkové masáže podzemnicovým olejem. Užívejte jen malé množství ráno a večer a masírujte jej obličej, krk a ramena, stejně tak ruce." (2535-1)

Suchá pleť, důsledek moderního způsobu života, byla předmětem mnoha žádostí o pomoc. "Používejte podzemnicový olej tak, jak je indikováno, a shledáte, že to v krátkém čase změní stav vašeho obličejí." Potom, protože vycítil její špatný stav, Cayce této ženě navrhl: "Protože by mohlo dojít k podráždění nebo narušení, přidejte malé množství (rozpuštěného) lanolinu - asi kávovou lžičku, nebo půl, na čtyři unce." (1770-7)

"Čarodějná líska" (Witch Házel), extrakt z rostliny *Hammamelis virginiana*, byl léta používán jako pleťová voda, či jako základ pleťové vody. Ve výkladech se často objevuje jako součást doporučených masážních směsí. Kupříkladu poté, co předepsal speciální čistící a ošetřovací proceduru pro jednu mladou dámu, Cayce dále radil: "...pak se do pokožky vmasíruje směs (připravená) dle následujícího receptu: 1 díl čarodějné lísky, 1 díl bílého ruského oleje, 2 díly kafrového oleje. Když se toto protřepáním spojí, vznikne předpoklad pro vyčištění pleti, rozumíte?" (528-2)

Velmi studená voda, nanesená na pleť, má zpevňující, povzbuzující účinek a příležitostně je dobrou náhražkou osvěžujícího prostředku. Žena, která zřejmě používala vodu příliš často, byla však zase Caycem ujištěna, že "by bylo velmi dobré" nahradit tolik vody nějakým osvěžujícím prostředkem. (2582-2)

Téměř dokonalý osvěžovač pleti, vhodný pro každého - výborný pro suchou i pro mastnou pleť -, získáme podle následujícího receptu:

"Do půl pinty olivového oleje (pinta je asi 0,58 litru) přidejte jednu unci (28,3 gramu) růžové vody, několik kapek glycerínu a jednu unci 10% roztoku alkoholu (čistého obilného destilátu), všechno dobře protřepejte, je to přípravek na povzbuzení pleti." (404-1)

Účinný osvěžovač pleti, složený hlavně z olivového oleje, to je princip, který se kosmetikům nepřijímá snadno. Hlavní ovšem je, že funguje. Jak je to možné? Snad proto, že olivový olej je těžší než oleje vylučované tukovými žlázami, a proto je přemisťuje? Nebo proto, že rozpouští kožní tuk, který zatuhl v pórech? Je olivový olej pro pleť přirozenější než oleje a tuky, které jsou odstraňovány? Ženě trpící překyseleností Cayce řekl, aby užívala vnitřně "olejů hojnost, olivový olej je Zdravý pro tělo." (482-2) Alkalická povaha oleje je zde, jak vidět, přímo indikována.

V jednom důležitém výkladu hovoří Cayce o funkci olivového oleje a zdůrazňuje jeho význam: "Olivový olej - pečlivě připravený (vždy by se měl používat pouze čistý olivový olej) - je jedním z nejúčinnějších prostředků pro stimulaci svalové aktivity či aktivity sliznic, jaké může tělo použít." (440-3)

Citovaná pasáž nabízí nový pohled na to, proč byl olivový olej v tolika Cayceových výkladech tak intenzivně doporučován k vnějšímu i vnitřnímu užívání.

Klientka 288 chtěla znát příčinu suchosti své pleti. Odpověď byla stručná: "Špatný oběh." Klientka 274-9 položila Cayceovi otázku: "Co způsobuje suchou a šupinatou pleť? Mohou být tyto

záležitosti léčeny lokálně i celkově, a jestli ano, jak?" Cayce odpověděl: "Tomu je možné pomoci potíráním směsí ze stejných dílů růžové vody a olivového oleje. Toto má pleť zklidnit, ale hlavní aplikace by měla být vnitřní."

Stahování pórů v obličeji se stalo jakousi rutinní, takřka fetištickou kosmetickou praktikou - když tedy Cayce v jednom svém výkladu radí mladé dívce: "...používejte takovou kosmetiku, která není příliš adstringentní" (1206-15), může se nám to na první pohled zdát poněkud zvláštní. Vysvětlení však najdeme v jiném výkladu: "Potřebujete silnější kapilární cirkulaci, ... odpady a výměšky nejsou při povrchové aktivitě (kůže) vylučovány póry (tedy) tam, kde se tělo pokouší dýchat." (850-2)

Další "pravidlo" současné kosmetiky dostává vážný zásah, když Cayce na otázku: 'Je dobré odstraňovat uhříky a černé tečky?' odpovídá jednoznačně: 'Je to dobré.' Kosmetici před vymačkáváním a neodborným odstraňováním takových kožních nepříjemností varují - i Cayce ve svém výkladu dodává: "jestliže jsou pak ona místa brzy potom potřena touto směsí:

2 unce podzemnicového oleje
2 unce olivového oleje
1/4 unce lanolinu (tekutého) (2072-13)

Podzemnicový olej figuruje v receptech pro léčení mnoha fyzických onemocnění, ale ve výkladech o zdraví a kráse doslova září - rozhodně jasněji než ostatní oleje - především díky své schopnosti dodávat energii: 'Jsou-li (masáže podzemnicovým olejem) aplikovány jednou týdně, není to příliš často. Dodávají přece tělu energii.' (1 158-31)

Jedné starší dámě, která se zajímala o strukturu pokožky svého obličeje, bylo při výkladu řečeno toto: "Nejužitečnějšími shledáte celkové masáže podzemnicovým olejem. Užívejte jen malé množství ráno a večer a masírujte jej obličej, krk a ramena, stejně tak ruce." (2535-1)

Suchá pleť, důsledek moderního způsobu života, byla předmětem mnoha žádostí o pomoc. "Používejte podzemnicový olej tak, jak je indikováno, a shledáte, že to v krátkém čase změní stav vašeho obličeje." Potom, protože vycítil její špatný stav, Cayce této ženě navrhl: "Protože by mohlo dojít k podráždění nebo narušení, přidejte malé množství (rozpuštěného) lanolinu - asi kávovou lžičku, nebo půl, na čtyři unce." (1770-7)

Rady, jak pečovat o pleť, se vždy nemoezovaly pouze na dospělé. S prosbou o pomoc se na Cayce obraceli i dospívající mladí lidé, a někdy dokonce i děti. Jeden jedenáctiletý chlapec dostal následující radu na zlepšení stavu vlasů a kůže na hlavě, obličeji a na zádech. "Nejméně jednou týdně, po dobrém, důkladném procvičení těla a po následné koupeli masírujte záda, obličej, tělo a údy čistým podzemnicovým olejem, to vám přidá na kráse." Pak Cayce navrhl program, jehož dodržování lze považovat za recept na prodloužení života: "A vězte, že pokud si budete brát, dle své zkušenosti, dvě mandle denně, nebudete mít kožní problémy, vaše tělo nebude mít sklony k rakovině ani k věcem, jež narušují tělesné síly. A při olejových masážích jednou týdně nebudete nikdy trpět revmatismem a současně ani špatnou činností ledvin ajater," (1206-13)

Podzemnicový olej byl často užíván ve spojení s dalšími oleji a ingrediencemi: "K šesti uncím podzemnicového oleje přidejte 2 unce olivového oleje, 2 unce růžové vody, 1 polévkovou lžici (tekutého) lanolinu." Tato směs byla doporučována jako masáž pro získání či udržení dobrého vzhledu - pro kůže, ruce a celé tělo. "Toto by se mělo užívat po vlažné koupeli, v níž tělo strávilo alespoň 15 až 20 minut; tělo potom důkladně vydrhneme nějakým dobrým mýdlem - čímž stimuluje tělesné síly..."

"A potom vmasírujte tento roztok, dobře protřepaný. Vystačí, samozřejmě, na mnoho použití. Dobře (jej) protřepejte a vlejte do široké misky nebo něčeho podobného, namáčejte si v něm prsty. Začnete obličejem, krkem, rameny, pažemi a potom si roztokem důkladně promasírujte celé tělo, hlavně údy - místa kolem kloubů, bránice, trup."

"To nejen náležitě stimuluje tělo, ale pomáhá i při udržování krásy těla; pokud jde o vady jakéhokoli druhu." (1968-7)

Ačkoli ricinový olej nebyl ve výkladech doporučován ke kosmetickému využití, objevil se jako lék téměř na všechno ostatní. Je široce užíván jako zjemňující a zvláčňující prostředek na kůži. Naneseme-li ho na pleť a necháme působit přes noc, je dobrým přípravkem proti vráskám (nadbytek odstraňte kosmetickým tamponem před ulehnutím do postele).

Jedna z nejdražších newyorských dermatoložek měla ve zvyku předepisovat svým pacientům malou lahvičku ricinového oleje, aby si jej před spaním vtírali do míst pod očima. Za vypsání receptu zaplatil zákazník obvykle kolem pěti dolarů, ačkoli samotný olej stál 19 centů. Jedna pacientka měla syna lékárníka, kterému recept

ukázala, a kočka byla z pytle venku. Když potom došlo ke konfrontaci, dermatoložka prostě tvrdila, že kdyby její pacienti věděli, že předepisuje obyčejný ricinový olej, nebyli by souhlasili s jeho užíváním a nečekali by od léčby žádné výsledky. "Očekávej hodně a hodně získáš. Očekávej málo a dostaneš málo. Neočekávej nic a nic nedostaneš." (5325-1) Ten, kdo očekává hodně, "pokud žije v souladu s tím a každý den se podle toho řídí, bude (jeho život) pln úspěchů." (557-3)

ZÁBALY

Dnes běžně známé bahnité zábaly či masky mají obvykle adstringentní, stahující účinek a působí povzbudivě na kůži. Jejich užívání bylo doporučováno v několika Cayceových textech, neboť příznivě působí na ochabnuté obličejové svaly a zároveň poskytují příjemný pocit.

OTÁZKA: "Jak předcházet ochabnutí obličejových svalů? Jak se ochablé svaly dají napravit?"

ODPOVĚĎ: "Masážemi a používáním uvedených krémů (Black and White)... občas, použití Boncilly nebo potřebných zábalů by bylo velmi dobré." (1947-4)

Pro případ, kdy by se objevily poruchy žlázového systému, Cayce radí: "Asi 2x týdně ... budeme dávat bahnité zábaly; na obličej a krk, ramena a horní partie okolo krku; zvláště se zaměřte na oblast štítné žlázy - stahující prostředek zde stimuluje lepší oběh systému." (1968-3)

Následující řádky nám přesněji objasní, proč jsou speciální bahnité zábaly v Cayceových výkladech doporučovány tak často.

OTÁZKA: "Je bahno, které užívám, toho správného druhu?"

ODPOVĚĎ: "Jak zjišťujeme, bahno Boncilla by bylo lepší než toto, kvůli charakteru vápence, který je v něm obsažen." (1709-5)

Do Cayceova textu se velmi často "vplíží" i projev lidského zájmu. Příkladem je Cayceova odpověď ženě, která se ptala, zda má pokračovat v bahenních zábalách. "Občas by to bylo dobré," připustil Cayce, "ale ne příliš často." Ostatní léčby, které žena podstupovala, totiž mohly už brzy potřebu zábalů eliminovat. Potom, téměř jako by vycítil její nevyslovené zklamání, dodal:

'Jednou měsíčně, protože jsou opravdu velmi příjemné, můžeme bahenní zábaly užívat.' (1968-7)

OPALOVÁNÍ

Bezstarostnému opalování, a pravděpodobně daleko víc, než čemukoli jinému, můžeme přičítat to velké množství předčasně vrásčitých tváří a tuhou pleť. Zřídka se bere v úvahu skutečnost, že tytéž paprsky, které v pokožce vytvářejí vitamín D, způsobují také opálení, které tvorbě vitamínu D brání. Jinými slovy, čím je pleť tmavší, tím méně vitamínu D v ní vzniká.

Cayce vysvětluje: "Není dobré mít příliš opálené tělo od slunce. Toto (opálení) se vytváří na těle, aby chránilo tělo od slunce. Neopalovat se tedy příliš, ale jen přiměřeně pro zdravou činnost těla." (3172-2)

K tomu, abychom měli ze slunečních paprsků užitek, není nezbytné opalování. Pobyt ve stínu dovoluje tělu přijímat odrážené dávky paprsků, vytvářejících zdravý vitamín D, bez všech nežádoucích vedlejších účinků přímého slunečního záření (spálení, úpal, loupání kůže atd.) Pokud se však přes všechno opalovat musíme, potom "ať není příliš aktivita vprostřed dne, když je příliš mnoho slunečních paprsků. Nejlepší dobou jsou časná rána nebo pozdní odpoledne. Pokud jde o slunce - mezi jedenáctou či půl dvanáctou a druhou hodinou přináší velké množství aktinických paprsků, jež mají zhoubné účinky na vnější systém." (934-2)

V jednom svém výkladu týkajícím se dítěte radil Cayce matce, aby své dítě opalovala, ale "...nikdy v době mezi jedenáctou a druhou hodinou odpoledne - v té době by tělo nemělo být na slunci." (3172-2)

Zdá se tedy, že dle výkladů je opalování v podstatě žádoucí, pokud je zdrženlivé.

"Opalování je prospěšné většině těl; pro tělo je užitečné, pokud ho není příliš mnoho, protože oživuje kapilární oběh..."

OTÁZKA: 'Jak dlouhou dobu se člověk může opalovat naráz?'

ODPOVĚĎ: "Dvacet až třicet minut. NE DÉLE."

OTÁZKA: "Každý den?"

ODPOVĚĎ: "Každý den." (5455-1)

SHRNUTÍ

- I. *Mýdla*
Používejte kastilské mýdlo nebo jiné čisté mýdlo, jehož základem je olivový či kokosový olej.
- II. *Krémy*
 - A. Pouze alkalické. Nepoužívejte žádné přípravky obsahující olovo. Zásaditost může být zjišťována pomocí lakmusového nebo nitrazinového papírku.
 - B. Nepoužívejte dezodoranty.
- III. *Oleje a osvěžující prostředky k použití po vyčištění pleti*
 - A. Pro všechny typy pleti, suché i mastné, užíjte:
 - 8 uncí olivového oleje
 - 1 unci růžové vody
 - několik kapek glycerínu
 - 1 unci 10% roztoku lihu (obilného destilátu).
 - B. Pro pleť trpící vyrážkami použijte:
 - 2 díly kafrového oleje
 - 1 díl "čarodějných lísky" (witch házel)
 - 1 díl ruského bílého oleje.
 Před použitím dobře protřepejte.
- IV. *Zábaly*
 - A. Bahnité zábaly nebo masky se používají pro ochablé obličejové svaly.
 - B. Bahnité zábaly můžeme použít také pro celkovou stimulaci systému a zlepšení oběhu.
- V. *Opalování*
Nikdy se neopalujte mezi 11 hodinou dopoledne a 2 hodinou odpoledne.

VNĚJŠÍ DEFEKTY A JEJICH ODSTRAŇOVÁNÍ

NĚKTERÉ KOŽNÍ PROBLÉMY: EPIDERMÁLNÍ POLTERGEIST

Akné, lupenka a herpes simplex

PŘI POKUSU o tuto analýzu kožních problémů jsem vybíral pasáže z mnoha výkladů, jež se týkaly akné - zřejmě nejrozšířenější z kožních potíží, lupénky a herpes simplex, onemocnění známého jako opar. Studujeme-li příčiny a doporučené metody léčby těchto dnes tak častých těžkostí, umožňuje nám to někdy jasněji vidět, proč a jakým způsobem se tyto úkazy objevují na kůži, sužujícíce přitom dospívající a nepříjemně překvapující dospělé.

Když spící Cayce prováděl vyšetření fyzického těla, zkoumal krev, nervový systém, případnou nevyváženost v činnosti žláz, vylučování, celkovou koordinaci a asimilační procesy. Potom dával rady k nápravě zjištěných tělesných poruch. Během studia jednotlivých výkladů jsem si všiml, že recepty na mnohé "zkrášlující vodičky" a přípravky si klienti vyžádali sami, a to až v době otázek a odpovědí, která obvykle následovala po hlavním výkladu, tedy poté, co již bylo vyřčeno nejdůležitější poselství. Zdá se, jako by tyto věci byly považovány za cosi relativně malicherného, za něco, co není tak závažné, aby to bylo nabídnuto rovnou, "bez říkání". Výslovná žádost ovšem byla sotvakdy odmítnuta, neboť ústa Edgara

Cayce v extázi promlouvala po většinu času velmi vlídně a laskavě. Když ve výkladu sdělil nějaký vzácný recept, obvykle pak ještě dodával - jako malý přídavek na uklidněnou -, že když dotyčná osoba bude věnovat náležitou pozornost dění uvnitř těla, vnější projevy zmizí samy od sebe.

Dr. William McGarey ve svém komentáři k akné uvádí, že - podle Edgara Cayce - "akné je ... chronická zánětlivá choroba tukových žláz, vyskytující se nejčastěji na tváři, zádech a hrudi. Základní fyziologickou malfunkcí, jež akné způsobuje, je nerovnováha vylučovacích systémů v těle, přičemž existuje několik mechanismů, které při vzniku této nerovnováhy mohou hrát roli."*

Je-li řeč o vylučování, představí si většina lidí pouze činnost střev. Když však o vylučování hovořil Edgar Cayce, poukazyval tím takřka na všechny orgány: zažívací trakt, ledviny, respirační a perspirační systém, a měl samozřejmě na mysli i všechny tělesné aktivity, jež s nimi prostřednictvím složitých řetězových reakcí souvisejí.

Dr. McGarey pokračuje: "Některými faktory, jež zapříčiňují nerovnováhu ve vylučování, jsou nekoordinace mezi malým a velkým oběhem, nevhodná dieta v období první menstruace (menarché), nervové napětí a potlačování strachu, reakce žláz a postupný vznik obtíží vztahujících se ke žlázám a oběhu."**

Následující odpovědi, krátké a výstižné, by měly vyložit Cayceovy instrukce pro první krok na cestě ke zdravé pleti:

OTÁZKA: "Co se dá lokálně udělat s "nečistou pletí?"

ODPOVĚĎ: "Udržujte průduchy a póry otevřené." (452-2)

OTÁZKA: "Jak může tělo pročistit pleť?"

ODPOVĚĎ: "Tím, že upraví vylučování, jak bylo uvedeno." (1816-3)

OTÁZKA: "Co způsobilo, že se mi na tváři objevily uhříky, a co je třeba dělat, aby se úplně vyléčily?"

ODPOVĚĎ: "Toto zmizí, když bude pečlivě prováděna náprava a vylučování udržováno v pořádku." (3081-3)

OTÁZKA: "Jak mohu nejlépe vyčistit svou pleť?"

ODPOVĚĎ: "Zvětšováním nebo stimulací celkového oběhu pro koordinaci vylučování." (1101-4)

OTÁZKA: "Mohu něco udělat s uhříky a vyrážkou na kůži?"

* Citováno z "Physician 's Reference Notebook ", jež je k dispozici spolupracujícím lékařům a v knihovnách Asociace pro výzkum a osvětu (Association for Research and Enlightenment - ARE)

** Tamtéž

ODPOVĚĎ: "Cvičení a diety jsou lepší než pleťové vody a léčebné přípravky, chápete?" (1771-3)

OTÁZKA: "Co je příčinou častých vyrážek na mé pleti? Poradte mi, prosím, nějakou léčbu."

ODPOVĚĎ: "Jsou součástí poruchy oběhu, jež je odstraňována (eliminována), neboť existuje provázanost mezi (jednotlivými) silami v těle, a tak dochází k souvztažné reakci ve všech oblastech vylučování a my pak vidíme tyto poruchy eliminovány (v podobě vyrážky)." (603-3)

Celý problém má i další aspekt, který je dobře patrný na případu klientky 1993-1. Její obličej se za poslední týden výrazně vyčistil a ona Cayceovi položila následující otázku: "Stalo se to díky nějaké zvláštní léčbě nebo v důsledku změn vnějšího prostředí? Cayce odpověděl: 'Jsou období, kdy se toto velmi zlepšilo, ale příčiny stále musejí být eliminovány, rozumíte?' V některých ohledech byl opravdovým perfekcionista."

Informace, jaké obdržela klientka 528-2, jsou mezi všemi téměř 15 000 existujícími výklady skutečně unikátní: "Protože vnější síly, kde zanechalo své účinky opotřebení, obzvláště v době zjizvené tkáně, kde se objevují vředy, shledáváme, že by bylo nejužitečnější, zpočátku - když se tkáň formuje a sbírá k (vytvoření) vředu - otevřít takové místo hliněným střepelem nebo sklem, což by bylo mnohem lepší než nějaká jehla nebo něco podobného, a vyčistí to kůži mnohem důkladněji."

Jakkoli se může zdát děsivá, není tato metoda skutečně ničím novým. V knize Jobově (2:7-8) čteme: "A satan od Hospodina odešel a ranil Joba od hlavy až k patě ošklivými vředy. Job vzal střepelem, aby se mohl škrábat, a posadil se do popela."

Leckdo by mohl být zvědavý, jak se k takovému postupu stavějí dnešní dermatologové, a především, pro jaký stupeň a druh uhravité infekce by bylo použití této čisticí metody přípustné. Je ještě třeba říci, že Cayce radil, aby po takovémto čištění následovala aplikace směsi na čištění pleti, té směsi, o níž se mluví ve druhé kapitole této knihy. Tvrdil, že to zabraňuje zjizvení.

Těže mladé ženě bylo rovněž řečeno: "... Užíváte-li na tvář zásyp (jako prostředek proti kožním potížím), používejte pouze čistý zásyp se stearanem a balzámem z Tolu; tedy balzám a stearan a čistý zásyp jako pudr. Žádné z těch, jež jsou silně parfémovány dalšími přísadami."

O akné se ještě zmíníme v dalších kapitolách, zaměřených na vylučování, dietu a cvičení.

Pod číslem 5152-1 se skrývá příběh šestadvacetileté mladé dámy, která po celý rok trpěla potížemi nazývanými herpes simplex (dále jen opar). Léčila se na Mayo Brother's Clinic i u dvou dalších specialistů. Všichni se shodovali v tom, že její stav se "pravděpodobně" časemlepší, nedokázali však říci, kdy. (podle dopisu, který Edgaru Caycemu napsala matka mladé dívky).

Opar bývá relativně častým problémem a je-li jím někdo zasažen jednou, obvykle se mu stále vrací. Četnost i příčina takových návratů může být u každého člověka jiná. Někdy se impulsem k opakovanému výskytu stává třeba den strávený na slunci - tady si můžeme připomenout Cayceovo varování před opalováním mezi jedenáctou a druhou hodinou, kdy sluneční paprsky mohou mít destruktivní účinek na povrchovou cirkulaci (viz kap. 2).

Výklad ukázal, že problémy naší mladé dámy, klientky 5152-1, vyplývají "... z přílišné kyselosti v systému a tendencí (či potřebou) silněji ji eliminovat prostřednictvím zažívacího traktu. To jsou zdroje nebo příčiny (potíží). Jak zjišťujeme, je zapotřebí trpělivosti a vytrvalosti, má-li být tento druh acidity ze systému eliminován."

"Jak zjišťujeme, můžeme začít brát tři nebo pět sklenic vody obsahující Glykothymolin. To však není všechna voda, kterou je třeba pít. Pijte asi šest nebo osm sklenic vody denně, ale nejméně do tří přidejte pět kapek glykothymolinu."

Také bychom měli provádět výplach střev, abychom eliminovali sedativa, jež jsou součástí vědomí prostřednictvím aktivity, nebo nedostatku aktivity v oblasti žlučníku, a aby se vytvořila náležitá koordinace mezi obecnými podmínkami, jež existují prostřednictvím těla.

Toto bychom měli dělat a (také) užívat přes krajinu břišní a pravý bok glykothymolinové zábaly. Měli bychom je přikládat pravidelně. Toto provádějte dva dny po sobě a mezi každou sérií dva dny odpočívajte. Zábaly by měly trvat PŘINEJMENŠÍM jednu hodinu. Nechte bavlněný hadřík, tři až čtyři vrstvy, nasáknout glykothymolinem.

To dělejte a zároveň držte dietu zaměřenou na věci podporující vylučování."

Proč takové zábaly? Glykothymolin je mezi jiným také přípravek zabraňující tvorbě hlenu. Následující výklad objasňuje vlastní působení zábalů: "Oleje v něm (= glykothymolinu) stejně jako

tendence k uvolňování napětí v tělesných tkáních, povedou k terapeutické reakci nejen v silách těla, kde se projevuje sklon k atrofii, ale také uvolní celkové napětí (v těle) a povedou k (vyšší) aktivitě." (3045-1)

Střevní výplachy měly eliminovat "sedativa, která jsou součástí vědomí". Co Cayce říká o sedativěch? "Bromid jakéhokoli druhu musí ve svém důsledku nutně mít destruktivní vliv na fyzické síly těla; jakékoli hypnotikum, pokud je kontinuálně užíváno, musí destruktivně působit na lepší fungování těla." (1264-1) A nadto: "Sedativa a hypnotika působí jako destruktivní síly pro mozek a nervové reflexy." (3431-1) Všimněte si, prosím, že tu vůbec nic nebylo doporučeno pro zevní užití.

Lupénka je chronická choroba, při níž je pacient sužován červenými, suchými, šupinatými místy na kůži. Často se vyskytuje na hlavě, kolenou či loktech, ale může zasáhnout takřka kteroukoli část povrchu těla.

Citujme slova Freda D. Lansforda, Jr., lékaře: "Výklady obsahují spíše specifické informace ohledně patologického procesu, běžně známého jako lupénka. Výklad za výkladem obsahuje zmínky o tom, že chorobný stav kůže a přilehlých tkání nastává v důsledku ztenčování stěn zažívacího traktu. Ve většině případu specifikují Cayceovy texty jako sídlo intestinální poruchy jejunum (lačník), často je zmiňována i dolní část dvanáctníku. Ono ztenčení, zeslabení stěn pak umožňuje toxickým produktům procházet ze zažívacího ústrojí do oběhového systému a nacházet si cestu do lymfatického toku kůže. Když krevní a lymfatický systém těla nejsou schopny tyto jedy vylučovat, eliminovat, vytváří se zánětlivá kožní reakce, známá jako lupénka.*

OTÁZKA: "Má lupénka pokaždé tutéž příčinu?"

ODPOVĚĎ: "Ne, ale dost často vzniká z nedostatku náležité koordinace ve vylučovacích systémech. Občas mohou v oněch oblastech existovat tlaky narušující rovnováhu mezi srdcem a játry nebo mezi srdcem a plícemi. Vždy je to ale zapříčiněno nedostatečnou mízní cirkulací (v oblasti) zažívacího traktu a vstřebáváním takových aktivit tělem." (5016-1)

Přestože počáteční podmínky se mohou lišit, výsledná příčina je v podstatě vždy stejná. Při léčení psoriázy (lupénky) mohou jako

dočasná úleva působit masti proti svědění, ale k stálému uklidnění by se tělo muselo zbavit obíhajících jedů a rány by se musely vyléčit, to vše během stálého posilování souhry mezi orgány v těle.

Mezi různé léčby, které Edgar Cayce nabídl, patřila dieta, eliminace, osteopatická manipulace, další fyzioterapeutické zákroky (jež by zmenšily tlaky tam, kde je to nutné, a zlepšily oběh) a některé byliny, urychlující léčbu ran.

Dieta:

"Důraz na mořskou stravu a drůbež. Méně hovězího a dalších mas. Užívejte nejméně tři druhy nadzemní zeleniny ku jedné rostoucí pod zemí a v tomto těle se budete cítit lépe." (3373-1) "Vynechte sladkosti a pečivo. Dopřejte si spoustu ovoce a zeleniny." (5016-1)

Na otázku o alkoholických nápojích odpověděl 745-1: "Vína, ale nikoliv silnější nápoje jako rum a podobně."

Vylučování:

"Dbejte na každodenní vyprazdňování zažívacího traktu." (641-5)

To zpochybňuje některé teorie, tvrdící, že každý tělesný systém se chová jinak, a že nevádí, když se den, dva či tři dny stolice vynechá.

Této otázky se Cayce dotkl i v jiném výkladu pro tutéž osobu: "To závisí na vylučování. Dbejte na to, abyste se každý den jednou nebo dvakrát důkladně vyprázdnil." (641-7)

Bylinky:

"Začněte se Žlutým šafránovým čajem, špetkou amerického šafránu v hrnku vařící vody - nebo jej přelijte v šálku vroucí vodou, nechte půl hodiny ustát, přecedte a pijte každý večer před usnutím.

Občas, dvakrát, třikrát týdně pijte jilmovou vodu, to je špetka jilmu (nadrčeného mezi palcem a ukazovákem) v šálku teplé (nikoli vařící) vody. Pořádně zamíchejte a nechte půl hodiny ustát. Pijte raději ráno, nežli v době, kdy pijete šafránový čaj." (5016-1)

Je také zajímavé zmínit, že tytéž byliny byly podávány jako specifická součást léčby žaludečních vředů.

Případu 745-1 bylo řečeno, aby bral malé dávky olivového oleje vnitřně, 1/2 - 1/4 čajové lžičky pravidelně každé tři či čtyři hodiny po tři nebo čtyři dny, vždy hned po probuzení, a pak aby na stejnou dobu vynechal.

* Z "Physician's Reference Notebook", k dispozici v knihovnách ARE.

Další četba by mohla osvětlit problém pravidelných dávek čehokoli: "Berte dávky specifického přípravku po dobu jednoho týdne každý den, týden vynechte a pak začněte znovu. Tento postup je efektivnější, než kdyby se přípravek bral bez ustání.

To je vlastně způsob, jakým vnější vlivy působí nejen na toto, ale na kterékoliv tělo. Pokračovat v používání libovolného vlivu působícího na tělo neustále, znamená způsobit, že ty části systému produkující totéž ztratí svou aktivitu nebo svůj význam a stanou se závislými na dodávkách zvenčí.

Stimulování systému (určitým prostředkem) a následné přerušování podávání (tohoto) prostředku působí sklon vytvořit potřebnou reakci v žláзовém systému a ve funkci orgánů. Protože tělo v sobě (normálně) vyrábí látky potřebné k stálé reprodukci sebe sama." (I 100-8)

Důvěra v denní dávky čehokoliv - ať už laxativ, kyseliny mravenčí nebo vitamínových tablet - potlačuje přírodní funkce tělesných mechanismů a odnímá tělu jeho plný potenciál. Budeme nyní k těmto projevům na kůži přistupovat s novým pochopením, nebo budeme dál hledat nějakou zázračnou masť?

Tmavé vrádky

Případ 1101-3 se ptala na bradavice. Cayce jí řekl přesný postup léčby, vysvětlil jí, že "tyto (bradavice) jsou pouze eliminace systému vypuzené špatným směrem" a pokračoval vysvětlením dalších stránek těchto špatně cílených eliminací: "Což je také vidět z (rozšířených) pórů na kůži nebo z tmavých vrádků nebo ze skvrn, které se na kůži někdy objevují..."

Pak, co se týká těch na obličeji a na krku, je dobré nejdřív použít teplý froté ručník, nikoliv horký, nenapařený, ale teplý froté ručník, mokrý. Ten nechte na místě asi 8 až 10 minut. Pak pořádně protřete čistým kastilským mýdlem. Potom aplikujte na minutu nebo dvě studené hadříky, vyměňte je třikrát nebo čtyřikrát. Pak proklepejte kůži rukama, dokud není znovu obnoven krevní oběh. Během léčby nepoužívejte krémy nebo pudry, které by póry v kůži opět zaplnily. Pokud je třeba kůži víc vyhladit, použijte oxid horečnatý nebo kukuřičný škrob s oxidem horečnatým, což je lepší pro jakoukoli kůži."

OTÁZKA: "Není nějaká léčba nebo metoda, která by se dala použít na odstranění tmavých vrádků z obličeje?"

ODPOVĚĎ: "Obecné posílení tělesných sil a zajištění správné souhry eliminace (škodlivin ze systému) Pak postupně vymizí. Můžete použít bělidlo nebo čistící krémy, ale ty by vám postupně způsobily víc problémů než vám činí tmavé vrádky teď. Musíte se dostat k podstatě věci...." (2072-9)

Pihy

Pihy jsou někdy v módě, někdy ne. Před nedávným jeden z francouzských módních návrhářů radil svým klientům, aby si pihy malovali tužkou na obočí. Zdá se, že v době Edgara Cayce chtělo mnoho lidí vědět, jak se pih spíše zbavit. Jeho odpovědi tu byly ve své podstatě stejné. Zde je pár příkladů:

OTÁZKA: "Co způsobuje pihy a mateřská znaménka?"

ODPOVĚĎ: "Zbavte se jejich lepší eliminací a nastolením normální koordinace mezi všemi eliminačními orgány: zažívacím traktem, plícemi, dýchacími a polními systémy." (5271-1)

OTÁZKA: "Co je nejlepší proti pihám?"

ODPOVĚĎ: "Měla byste se radši snažit si své pihy nechat, než se jich zbavovat... jsou v pigmentu kůže a pokud nechce zkazit něco jiného, nesnažte se zblednout víc než za normálních podmínek. Ty podmínky se částečně týkají jater, ale nebuďte nervózní, pihy jsou pro vaše dobro..." (5223-1)

OTÁZKA: "Co se dá dělat, aby se člověk zbavil pih?"

ODPOVĚĎ: "Radši byste si je měl nechat, nesnažte se jich nijak zbavit! Úprava diety by to měla změnit, takže to, co je pro tělo dobré, se stejně projeví." (1431-2)

Cayce nebyl vždy zcela přesvědčený, pokud šlo o otázku změny zevnitř, bez zásahu vnějších sil. Když se 301-8 ptala "Jaká je nejlepší metoda odstranění pih?", řekl jí: "Kombinace pšeničných otrub s pleťovým krémem nebo mýdlem pihy odstraní, tedy pihy obecného typu.

Pšeničné otruby se připravují s teplou vodou, udělá to kaši, víte? Po jejich použití omyjte dobrým mýdlem."

Mateřská znaménka

Zajímali jste se někdy, proč mají někteří lidé na svých tělech znaménka? Klientka 540-3 se na to Cayce zeptala: "Proč mám na těle znaménko?" Bylo jí řečeno: "Znaménko je k nalezení na těch, kdo sami mohou vědět, že byli povoláni, že mohou sami rozumět, že byli

povolání. Neboť bylo dáno: Svě znamení umístím na své a budou slyšet Můj hlas a unitř odpoví. Hleďte v sobě kam vás zavolal, byste mohli odpovědět, stejně jako ON, zde jsem, Pane, použij mne, jak uznáš za vhodné."

Mladá matka 573-1 se strachovala o své dítě a ptala se, co způsobilo mateřské znaménko na jeho ruce a jak to odstranit. Dozvěděla se: "Vetřením stejného množství olivového a pižmového oleje se zabrání dalšímu růstu znaménka."

Znaménka na tělech jako je toto mají své opodstatnění a kdybychom si mohli promítnout život dítěte, bylo by zjevné, že znaménko má v životě své poslání v záležitostech styku s okolím a v mnohých dalších. Znamení!"

Bradavice

Nejběžnější výskyt bradavic je před pubertou a během ní: Když se dvanáctiletá dívka zeptala, co způsobuje bradavice, bylo jí řečeno, že "toto je období přerodu a ony (bradavice) jsou výsledkem měnící se buněčné síly, což se stane v obdobích přerodu každému." (1206-6)

Dalšímu: "Je to nahromadění buněčných sil, které se snaží samy jednat. Neboť, jak vidno, každý atom tělaje celý vesmír a elementární částice sama v sobě. Způsobuje buď souhru nebo roztržku mezi silami svou činností odpoutanou od systému. Nebo činností vylučovacího systému. A jak se hromadí, shromažďuje kolem sebe věci a není vstřebán. Tím vznikají bradavice a mateřská znaménka." (759-9)

Bradavice, známé také jako verrucae, mořily lidstvo po staletí. Velmi málo lidí jim uniklo. Americký soupis nemocí a léčebných procedur (lékařská publikace) uvádí, že v roce 1969 navštívilo ve Spojených státech lékaře kvůli bradavicím pět a půl miliónu lidí, tedy o 20 procent víc než roku 1965. Léky na bradavice se s proměnlivými úspěchy hledají už roky. Jistý anglický šlechtic v 17. století prohlásil, že se svých bradavic zbavil poté, co si v měsíčním svitu umyl ruce. Rómové třou své bradavice o záda otce nemanželského dítěte. V Maroku mají svatého, ke kterému se modlí za odstranění bradavic. Jiní zkoušeli šťávu z tabákovníku, strojní olej nebo ranní rosu. V moderních dobách jsou bradavice leptány, zmrazovány, ozařovány rentgenovými paprsky či potírány kyselinou. Přesto moderní medicína používá i chirurgické zákroky, fuguraci a elektrodesikaci (to jsou dva způsoby ničení bradavic pomocí vysokofrekvenčních elektrických jisker) a chemoterapii.

Přestože většina bradavic je neškodná, způsob jejich léčby dlouho lékařům unikal. Dr. John Gowdy, ředitel lékařských služeb Úřadu pro léčiva, říká, že jedna forma rakoviny vypadá jako bradavice a Cecil Abramson, ředitel základního výzkumu na Pensylvánské univerzitě dětského lékařství ve Filadelfii, který řídí jeden z mála programů zabývajících se v USA bradavicemi, věří, že výzkum bradavic může pomoci objevit na rakovinu lék.

Klientka 586-7 se tázala: "Má tělo sklony k rakovině? Pokud ne, proč mateřská a podobná znaménka občas svědí a pálí?" Bylo jí řečeno: "Podmínky vytvořené kolem takových znamení jsou spíše zapříčiněny špatnou eliminací než sklonem k rakovinným podmínkám, protože rakovinné podmínky nastávají tam, kde se kvůli iritaci shromáždily buněčné síly nebo tam, kde špatná eliminace a následná iritace a systém snažící se ulevit těmuž vytvoří v nevhodné buněčné tkáni podmínky za nichž vzniká nebezpečí... V tomto těle, zdá se, nejsou žádné nebezpečné látky nebo tkáně. Evidentní jsou špatné eliminace a špatně nasměrovaná nervová tkáň, víte?"

Zpět k bradavicím. 759-9 se zeptala: "Co zničí bradavice na ruce a na těle?" Bylo jí řečeno: "Třete je pižmovým olejem." Na otázku "Jak často?" jí Cayce řekl: "Každý večer." Pak chtěla vědět, kdy se dostaví první výsledky této léčby a dozvěděla se, že "za dva až tři týdny."

OTÁZKA: "Ten malý růstek na prvním prstu mé pravé ruky je tam pořád, dá se s tím něco dělat?"

ODPOVĚĎ: "Může to být třeno čistým pižmem, tak to odstraní, víte?"

OTÁZKA: "Jak často bych to měla třít?"

ODPOVĚĎ: "Asi dvakrát denně před spaním a po probuzení..." (261-10)

OTÁZKA: "Co mám dělat s věncem bradavic pod nehtem palce pravé ruky?"

ODPOVĚĎ: "Na místech, kde se tyto vady objeví, aplikujte prášek do pečiva v kombinaci s pižmem a obvažte. První den to bude velice citlivé, pak odstraňte obvaz a obden potřete stejnou mastí, ono to zmizí!" (3414-1)

OTÁZKA: "Co se dá udělat pro vyléčení bradavic?"

ODPOVĚĎ: "Můžete je léčit použitím nitridů nebo lépe práškem do pečiva s pižmem. Nikoliv ve formě těsta, spíš jako měkké plastelíny. To použijte a ony zmizí.." (1206-5)

rozhodne, že znaménko má být odstraněno. Protože pokud bude vyrušováno třením nebo prostředky způsobujícími růst, může se dostat do hloubky a způsobit mnohem větší problémy. Ale lepší způsob je použít prostředky, které snižují jeho růst, jako například rovnoměrný roztok jehněčího tuku, terpentýnu a kafru, nikoliv na místo samé, ale po okolí. Tato směs jemně vtíraná ztlumí jakýkoli růst nebo přecitlivění. Ale znaménko lze odstranit i chirurgicky, je-li libo, nebo zanítí-li se příliš.." (1010-11)

Zdá se, že znaménka bychom neměli brát na lehkou váhu.

OTÁZKA: "Měla by znaménka na zádech být odstraněna? Pokud ano, kým a jak?"

ODPOVĚĎ: 'Jak zjišťujeme, tato znaménka by se neměla narušovat vnějšími vlivy. Jejich masírování (samostatně nebo za pomoci druhé osoby) pouze pižmovým olejem zabrání růstu a "pokud se něco nestane, znaménka zmizí!." (678-2)

Zde je opět klíčem k úspěchu vytrvalost a svou roli tu znovu hraje pižmo. Pižmový olej, jinak známý jako Palma Christi neboli Dlaň Kristova, se zdá být opravdu zázračný. Rozsah jeho schopností nebyl ještě plně pochopen.

OTÁZKA: 'Jaká léčba by odstranila znaménko na mé hrudi? Doporučujete to vůbec?"

ODPOVĚĎ: "...masírování pižmovým olejem, dvakrát denně, nikoli tvrdě nýbrž jemně masírujte okolo i přes znaménko a (ono) zmizí." (573-1, e. června 1934.)

9. března 1935 bylo hlášeno naprosté zmizení znaménka. Také bylo hlášeno, že pižmový olej postupně zbavoval i těch hnědých skvrn, někdy nazývaných 'jaterní nebo "skvrny stáří". Zde máme báječnou ilustraci Cayceova přístupu "dělej co je po ruce" a hesla "první věci nejdřív":

OTÁZKA: "Co je příčinou znaménka na mém těle a čím je léčit?"

ODPOVĚĎ: 'Je to tlak rozbité buňky, zapříčiněný ještě v dobách samostatného růstu těla. Nenechte se jím v současnosti vyrušit. Později budeme aplikovat jemnou masáž pižmovým olejem a nad většinou znamének zvítězíme. Ale nejdříve se musíme náležitě připravit a zajistit správnou aktivitu dýchacího systému, než se do problému ponoříme.." (626-1)

OTÁZKA: "Co se dá udělat s malým měkkým znaménkem vlevo na zádech?"

ODPOVĚĎ: "Použijte malé množství pižmového oleje s trochou prášku do pečiva. Na den nebo dva dojde k přecitlivění, pak však znaménko zmizí."

OTÁZKA: 'Jen tak namazat?"

ODPOVĚĎ: 'Jen tak vetřít, po dvou nebo třech dnech, dvakrát až třikrát..." (4033-2)

Toto znaménko se zdá být "méně nebezpečné než ostatní" a je na ně třeba prášek do pečiva. Vypadá to, že čím jemnější znaménko, tím méně přísná je léčba. Někdy je jako první doporučeno posílení tělesných funkcí. Jindy jemná masáž kolem příslušné oblasti, aby se zabránilo růstu. Pak pižmový olej rozetřeme kolem znaménka, pouze v malé míře na něj. Cayce opět zdůrazňuje jemnost tření, dokonce říká: "...nezraňovat znaménko." Znaménka vyžadují velice opatrné zacházení.

Další příbuzný, případně předek znaménka se objevil v případě 238-51. Byl popsán jako zpuchýřovatělá piha, způsobená přílišným sluněním.

"To je z rozbité buňky, příliš to nedráždíte, nebo se z toho stane znaménko nebo bradavice, což by bylo znetvořením těla.

My bychom užívali trochu pižma (...) každý večer."

Následující sezení a čtení radilo pokračovat v užívání pižma. Téměř po roce pacientka hlásila, že "červený flek na nose se skoro úplně vstřebal a zmizel užíváním alkoholového roztoku pižma každý večer podle rady.

Následující výrok vrhá na znaménka světlo z jiného úhlu. Ód stejné tazatelky:

OTÁZKA: "Co jsou zač četná znaménka, která se neustále objevují hlavně na horní části těla?"

ODPOVĚĎ: "...Tohle je většinou jen představitost, protože znaménka se objevují a mizí, a pokud budou dodrženy dobré eliminace objevovat se přestanou."

Když se klient 3607-2 Cayce ptal, proč se "to místo na boku stále neztrácí", dostal odpověď, která se hodí snad na každé trápení: "Nebudte netrpělivý. Vyrostlo to snad za den? Nečekejte, že to za den nebo za měsíc zmizí. Trvalo léta, nežli se to objevilo, bude trvat

měsíce, než to zase zmizí. Ale zmizí to, pokud budeme důslední. Brát větší dávky léků je stejně špatné, jako brát léků málo. Řiďte se tím, co je předepsáno..."

Tutéž radu, jen v trochu jiné podobě, dostal klient 1861-11: "Pokud se týká aplikace (speciálních léčebných prostředků), byl udán přesný čas (pro podávání). To bylo občas porušováno, s myšlenkou, že když troška udělá dobře, větší dávka udělá ještě lip; často to přitom naopak právě škodí!

"To (užití prostředku) je velký nápor dokonce i na mohutnou sílu svalů. Může oslabit, ba dokonce narušit i tu nejlepší aktivitu. Nepřekračujte (předepsané léčebné dávky), ale dodržujte, nikdy (prostředek neaplikujte) déle než minutu nebo minutu a půl. Dvě nebo tři minuty by byly horší než vůbec nic!"

Jizvy

Zkušenost ukazuje, že s výskytem jizev se často objevují rozpaky a plachost. Většina lidí se snaží skrývat jizvy a zakrývat nejrůznější tělesné nedostatky, namísto toho, aby naopak zdůraznili své přednosti a klady, díky nimž by ony záporny mohly zůstat zastíněny, zcela stranou jakékoli pozornosti. Stavte na tom, co je na vás dobré, a špatné věci samy vymizí.

11. října 1940 zastihl pana Cayce v jeho bytě mimořádně naléhavý telefon. Roční holčička na sebe nešťastnou náhodou převrhla hrnec s vařící vodou a vážně si opařila obličej, břicho a nožičky. Cayce začal svůj výklad: "Ano - máme zde tělo... Ačkoli toto se v tuto chvíli zdá být velmi vážné, kvůli puchýřům a vodě, nenacházíme žádné poškození očí, spíše byla zasažena víčka.

Jak shledáváme, měly bychom to vyčistit za použití kyseliny tříselné, poté (aplikovat) mast a sladký olej nasycený kafrem, abychom předešli tvorbě jizev, až se tkáň bude hojit." (2015-6)

Shakespeare napsal, že vítr by musel být nemocný, aby nepřinesl vůbec nic dobrého. Popáleniny tohoto děcka se dokonale vyhojily a recept, který Cayce uvedl ve svém výkladu, se stal klasickým lékem, jenž od té doby pomohl už tisícům jiných lidí.

OTÁZKA: "Může dlouhodobé užívání kafru postupně odstranit jizvu na paži (důsledek vážných popálenin před dvěma lety)?"

ODPOVĚĎ: "Kafr - nebo ještě lépe, jak zjišťujeme - kastrovaný olej. Nebo si udělejte vlastní kastrovaný olej, tak, že vezmete obyčejný kastrovaný olej a přidáte do něj (přířady), v následujících poměrech:

2 unce kastrovaného oleje
1/2 čajové lžičky rozpuštěného lanolinu
1 unce podzemnicového oleje.

Tato kombinace brzy odstraní sklon k jizvám - nebo ke zjizvování tkáně."

Na kongresu ARE v červnu 1963 byla přednesena zpráva o ženě z Ohia, která použila tuto směs u svého švagra, který se popálil kyselinou. Směs se však nečekaně vznítla, takže původní rány se ještě zhoršily. Při výslechu lékárníka, který směs připravoval, se ukázalo, že v kastrovaném oleji byl místo základního olivového oleje (někdy také nazývaného sladký olej), který je výslovně uveden v receptu, použito oleje bavlníkového, jak v tamní oblasti dosud bývá zvykem. Jakmile se složení změnilo tak, aby odpovídalo Cayceovu předpisu, lék se nevznítal a tvorbě jizev se zabránilo.

V případě 440-3, který už byl uveden dříve, se říká, že "olivový olej je jeden z neúčinnějších prostředků na povzbuzení svalové činnosti, který může být na lidském těle použit". V témže výkladu se dále praví: "Základní složkou kastrovaného oleje je olivový olej, do kterého je přidán kafr ve víceméně surovém stavu, nejen jeho esence. To vyvolává v pokožce činnost, která má nejen zmírnit bolest v postižených místech, ale i účinně povzbudit oběh tak, aby za pomoci dalších funkcí přispěl k vytvoření nové kůže asi tak za dva až dva a půl roku."

S takovou vidinou se člověk můžete naučit trpělivosti a udělat vše, co je nutné.

Následující úryvek z dopisu pro Hughu Lynna Cayce je od lékaře a chirurga z Kansas City, Missouri, a je z 6. dubna 1959: "Mluvil jsem s Vámi o užívání vodičky na jizvy, kterou jsem získal z osobní kartotéky lékařských výkladů Vašeho otce. S radostí Vám mohu sdělit, že to byla účinná pomoc pro mou dceru, které se na zápěstí utvořil keloid poté, co se těžce pořezala o okenní sklo. Keloid byl chirurgicky odstraněn. Objevil se však znovu, dvakrát tak velký, a byl odstraněn chirurgickým hoblováním. Opět se objevil. Použil jsem přípravku na jizvy v kombinaci s léčbou ultrazvukem. Jsem rád, že mohu říci, že keloid zmizel. A nejen to. Určit jeho původní místo je možné jen při velmi podrobném zkoumání. Tento přípravek nás tak zaujal, že 90% našeho oddělení ho teď používá po chirurgickém zákroku.

Další případ, který by Vás mohl zajímat, je případ čtyřleté holčičky, kterou porazilo nákladní auto a zlomilo jí obě stehenní

měsíce, než to zase zmizí. Ale zmizí to, pokud budeme důslední. Brát větší dávky léků je stejně špatné, jako brát léků málo. Řiďte se tím, co je předepsáno..."

Tutéž radu, jen v trochu jiné podobě, dostal klient 1861-11: "Pokud se týká aplikace (speciálních léčebných prostředků), byl udán přesný čas (pro podávání). To bylo občas porušováno, s myšlenkou, že když troška udělá dobře, větší dávka udělá ještě lip; často to přitom naopak právě škodí!

"To (užití prostředku) je velký nápor dokonce i na mohutnou sílu svalů. Může oslabit, ba dokonce narušit i tu nejlepší aktivitu. Nepřekračujte (předepsané léčebné dávky), ale dodržujte, nikdy (prostředek neaplikujte) déle než minutu nebo minutu a půl. Dvě nebo tři minuty by byly horší než vůbec nic!"

Jizvy

Zkušenost ukazuje, že s výskytem jizev se často objevují rozpaky a plachost. Většina lidí se snaží skrývat jizvy a zakrývat nejrůznější tělesné nedostatky, namísto toho, aby naopak zdůraznili své přednosti a klady, díky nimž by ony záporny mohly zůstat zastíněny, zcela stranou jakékoli pozornosti. Stavte na tom, co je na vás dobré, a špatné věci samy vymizí.

11. října 1940 zastihl pana Cayce v jeho bytě mimořádně naléhavý telefon. Roční holčička na sebe nešťastnou náhodou převrhla hrnec s vařící vodou a vážně si opařila obličej, břicho a nožičky. Cayce začal svůj výklad: "Ano - máme zde tělo... Ačkoli toto se v tuto chvíli zdá být velmi vážné, kvůli puchýřům a vodě, nenacházíme žádné poškození očí, spíše byla zasažena víčka.

Jak shledáváme, měly bychom to vyčistit za použití kyseliny tříselné, poté (aplikovat) mast a sladký olej nasycený kafrem, abychom předešli tvorbě jizev, až se tkáň bude hojit." (2015-6)

Shakespeare napsal, že vítr by musel být nemocný, aby nepřinesl vůbec nic dobrého. Popáleniny tohoto děcka se dokonale vyhojily a recept, který Cayce uvedl ve svém výkladu, se stal klasickým lékem, jenž od té doby pomohl už tisícům jiných lidí.

OTÁZKA: "Může dlouhodobé užívání kafru postupně odstranit jizvu na paži (důsledek vážných popálenin před dvěma lety)?"

ODPOVĚĎ: "Kafr - nebo ještě lépe, jak zjišťujeme - kastrovaný olej. Nebo si udělejte vlastní kastrovaný olej, tak, že vezmete obyčejný kastrovaný olej a přidáte do něj (přísady), v následujících poměrech:

2 unce kastrovaného oleje
1/2 čajové lžičky rozpuštěného lanolinu
1 unce podzemnicového oleje.

Tato kombinace brzy odstraní sklon k jizvám - nebo ke zjizvování tkáně."

Na kongresu ARE v červnu 1963 byla přednesena zpráva o ženě z Ohia, která použila tuto směs u svého švagra, který se popálil kyselinou. Směs se však nečekaně vznítla, takže původní rány se ještě zhoršily. Při výslechu lékárníka, který směs připravoval, se ukázalo, že v kastrovaném oleji byl místo základního olivového oleje (někdy také nazývaného sladký olej), který je výslovně uveden v receptu, použito oleje bavlníkového, jak v tamní oblasti dosud bývá zvykem. Jakmile se složení změnilo tak, aby odpovídalo Cayceovu předpisu, lék se nevznítla a tvorbě jizev se zabránilo.

V případě 440-3, který už byl uveden dříve, se říká, že "olivový olej je jeden z neúčinnějších prostředků na povzbuzení svalové činnosti, který může být na lidském těle použit". V témže výkladu se dále praví: "Základní složkou kastrovaného oleje je olivový olej, do kterého je přidán kafr ve víceméně surovém stavu, nejen jeho esence. To vyvolává v pokožce činnost, která má nejen zmírnit bolest v postižených místech, ale i účinně povzbudit oběh tak, aby za pomoci dalších funkcí přispěl k vytvoření nové kůže asi tak za dva až dva a půl roku."

S takovou vidinou se člověk můžete naučit trpělivosti a udělat vše, co je nutné.

Následující úryvek z dopisu pro Hugh Lynna Cayce je od lékaře a chirurga z Kansas City, Missouri, a je z 6. dubna 1959: "Mluvil jsem s Vámi o užívání vodičky na jizvy, kterou jsem získal z osobní kartotéky lékařských výkladů Vašeho otce. S radostí Vám mohu sdělit, že to byla účinná pomoc pro mou dceru, které se na záěstí utvořil keloid poté, co se těžce pořezala o okenní sklo. Keloid byl chirurgicky odstraněn. Objevil se však znovu, dvakrát tak velký, a byl odstraněn chirurgickým hoblováním. Opět se objevil. Použil jsem přípravku na jizvy v kombinaci s léčbou ultrazvukem. Jsem rád, že mohu říci, že keloid zmizel. A nejen to. Určit jeho původní místo je možné jen při velmi podrobném zkoumání. Tento přípravek nás tak zaujal, že 90% našeho oddělení ho teď používá po chirurgickém zákroku.

Další případ, který by Vás mohl zajímat, je případ čtyřleté holčičky, kterou porazilo nákladní auto a zlomilo jí obě stehenní

kosti. Pravá stehenní kost byla zkrácena. Na místě řezu jsme použili přípravek na léčení jizev. Letos v létě byla zjizvená pokožka měkká a ve stejné rovině jako pokožka okolní. Na jizvě se také objevil pigment a opálila se stejně jako okolní kůže."

(podepsán) Dr. J.L. Rowland D.O., MSPH, FAPHA

Sedmnáctiletá dívka se ptá (475-1):

OTÁZKA: "Může tato léčba odstranit onemocnění (akné) bez zanechání jizev?"

ODPOVĚĎ: "Protože se v kůži hromadí nečistoty, bylo by dobré masírovat tyto partie kafrovaným olejem, který kůži zjemní a zabrání tvorbě jizviček. Postižená místa jemně masírujte kafrovaným olejem, ne moc často, hlavně před spaním. Ale navrhli bychom přidat i další prostředky (dieta, rentgen, fyzioterapie, vnitřní užívání olivového oleje a šafránového čaje atd.)."

Dvaapadesátiletému muži byla dána tato rada: "Můžete užívat jakoukoli mast, my bychom však spíše navrhovali kakaové máslo, rozpuštěné nebo utřené s olivovým olejem. To pomůže zabránit tvoření jizev dokonce i v místech, kde se ještě nepříjemně ozvaly staré boláky a rány." (2423-1)

V mnoha lékařských zprávách se objevuje myrrhová tinktura jako součást předpisů na léčení nebo ošetřování jizev. O myrrhové tinktuře: "... prudce vnikne do kožních pórů, zvýší oběh a tím se dostane až k zasaženým místům (jizvám)" (440-3)

Stejný muž se ptal, zdaje ho jizvy na nohou a břichu mohly nějak poškodit správné fungování organismu. Bylo mu řečeno: "(Způsobily) malé nebo žádné poruchy. (I) ty však mohou být do jisté doby odstraněny, prevencí a vytrvalostí v léčbě. Masírujte tato místa malými dávkami směsi z myrrhové tinktury a olivového oleje a kafrovaného oleje. Při přípravě olivového oleje a myrrhové tinktury zahřejte olej a přidejte myrrhu - (obojího) stejné množství. Připravte si jen takové množství, jaké spotřebujete najedno použití.* Kafrovaného oleje může být více. Vmasírujte jen takové množství, jaké může pokožka vstřebat. Samozřejmě, že léčba bude vyžadovat delší čas, ale myslete na to, že pokud vytrváte v pravidelné léčbě, můžete úplně změnit celou pokožku. Masáž neprovádějte hrubě,

* Pozn. aut.: Před přidáním myrhy odstavte olivový olej z ohně, neboť myrrhaje velice těkavá.

abyste nevyvolal podráždění kůže. Směs se má vstřebat. Nestačí roztok jen lehce vklepat, nepoužívejte vatové tampóny ani jiné pomůcky při nanášení. Namočte v roztoku konečky prstů, vůbec jim to neškodí, naopak jim to prospěje, a vmasírujte (roztok) do postižených míst."

Cayce neustále zdůrazňoval, jak nutná je vytrvalost a důslednost. Dokonce na toto téma napsal celé pojednání.*

Toto pravidlo uplatňoval v každé životní situaci.

Jeden výklad ojizvách stojí za zvláštní pozornost a prostudování. "Nechme jizvy, ať zmizí z naší mysli a duše. Obraťme se k takovým lékům, jako je skutečná pravda, láska, trpělivost, dobrota, laskavost, dlouhé utrpení, bratrská láska, a vyvarujme se neupřímnosti, sobectví, žárlivosti. Ať je duše ve vás, jako byla v NĚM, který je cestou, pravdou a světlem, a On láskou prozáří vaši duši tak, že už snad nikdo nespátří jizvy, způsobené vlastní neukázněností." (5092-1)

SHRUTÍ

I. Akné, lupénka, opar

- Když pleť onemocní, věnujte bedlivou pozornost vylučovacímu ústrojí.
- Nepoužívejte příliš stahující, adstringentní make-up.
- Nepoužívejte příliš parfémované pudry.
- Nevyhledejte žádné všeléky. Zjistěte příčinu poruchy a snažte se vyrovnat a uvést ve vzájemný soulad všechny stránky přirozených životních pochodů.

II. Uhry

- Přiložte froté ručník namočený v teplé vodě.
- Pak naneste mýdlo z olivového oleje.
- Poté přiložte studené obklady.

III. Pihy

- Mohou zmizet při zlepšení vylučování.
- Nesnažte se je však vybělit. V žádném případě není nutné se jich zbavovat.

* Dodatek IRF, k dispozici členům ARE.

HRSTKA RADIV. *Mateřská znaménka*

- A. Mateřská znaménka jsou zde za účelem, který nám vždy není znám.
- B. Pokud však chcete, můžete je masírovat směsí olivového oleje a ricinového oleje.

V. *Bradavice*

- A. Dvakrát denně namažte ricinovým olejem.
- B. Na vytrvalé bradavice použijte směs ricinového oleje a jedlé sody.
- C. Na bradavice na chodidlech užívejte jedlou sodu navlhčenou kafrovou esencí, dvakrát denně.

VI. *Mateřská znaménka*

Ricinový olej, nebo vůbec nejlépe, žádná léčba.

VII. *Jizvy*

Masáž roztokem z:

- 2 uncí kafrovaného olivového oleje
- 1/2 lžičky rozpuštěného lanolinu
- 1 unce podzemnicového oleje.

OČI, ZUBY, RUCI A NEHTY, NOHY*Oči*

ZE VŠECH pěti lidských smyslů se zdaleka nejvíc učíme zrakem. I když vědomě nestudujeme, díváme se, pozorujeme. Plotinus řekl, že oko by nebylo schopno spatřit slunce, kdyby "samo nebylo sluncem". Slunce je zdrojem světla, které vneslo pořádek do chaosu, je to symbol inteligence a ducha. Ježíš řekl, že žádný není tak slepý jako ti, kdo prohlédnou. Vidět tedy nemusíme jen zrakem. V Americe, a ještě více v Rusku, byly provedeny experimenty, které zkoumaly "hmatový zrak". Ukázalo se, že jak slepí tak vidoucí lidé mající zvláštní nadání mohli prsty přejíždět po hladké stránce a konečky prstů "viděli", co na stránce je. Někteří dokonce poznali i barvu.

Oči pro nás mohou být nástrojem, díky kterému vnímáme a chápeme svět okolo sebe, ale často i ony nás představují okolnímu světu. Kolikrát jsme slyšeli, že oči jsou okny do duše. Co to znamená?

"Co vlastně, táže se bytost, JE duše? Jak vypadá? Co vůbec dělá? Jak ji můžeme najít? V materiálním světě nemůže být oddělena od místa, kde přebývá, od fyzického těla. Duše se přeci dívá očima těla - ovládá city při dotycích - můžeme si ji uvědomovat prostřednictvím všech smyslů, a znamená pro své tělo (= duchovní) tolik, co potrava materiálního světa znamená pro růst fyzického těla. Těla, ve kterém duše snad a opravdu existuje, skrývá se v každém okamžiku života." (487-17)

Zrak je tedy, spolu s ostatními smysly, potravou pro naše tělo duchovní, stejně jako materiální strava živí naše tělo fyzické. "Pro světlo v očích potěšte srdce." (Příslaví 15:30)

Proč se při rozhovoru s někým díváme do očí? Odvrácený pohled instinktivně vyvolává podezření. Podívejme se na zrakové problémy přímo do oka.

Velice často byly tlaky, které způsobily podráždění očí, přesně lokalizovány v místě krční a hrudní páteře. "Abychom našli místo problému (v ohnisku zraku), nejprve odstraníme příčinu. V tomto případě jde o uskřípnuté nervové vlákno ve druhém krčním a třetím hrudním obratli..., tato centra uvolníme chiropraktickým zásahem." (341-1)

V případě 749-1 žádal klient o radu, jak léčit onemocnění očí. Cayce odpověděl: "Jak víme, tomuto lze napomoci zlepšením oběhu hlavně v oblasti hrudní a krční páteře." Zatím nedoporučil žádnou jinou léčbu, protože "... příroda, nebo vnitřní tělesná síla, má větší léčebný vliv."

Klientka 340-23 měla osypaná oční víčka a chtěla vědět, co je toho příčinou. Odpověď zněla: "Celkový nervový stav organismu..., správně provedená masáž šije a podél páteře uklidní tento stav a podráždění postupně zmizí. Nervozita!"

Později, v následujícím výkladu, jí byly předepsány místní obklady: "na oči (kvůli podráždění víček) přiložíme obklad z nastrouhaných brambor; po odstranění bramborové hmoty dobře opláchneme antiseptikem."

Klientka 409-22, rovněž žena s osypanými očními víčky, dostala tuto radu; "Užívejte slabý roztok kyseliny boříte. Přibližně dvakrát za týden užívejte také obklady z nastrouhaných brambor, které necháte večer působit na oči."

Toto byl často doporučovaný lék; v některých výkladech bylo uvedeno, že brambor musí být loňský, ne naklíčený. Klientka 234-11 měla zanícené oči a z vykládky se dozvěděla: "Bylo by dobré občas, jednou nebo dvakrát za týden, před spaním přiložit obklad ze starého, dobře nastrouhaného bramboru. Zavažte obklad přes oči a nechte působit do rána. Pak oči omyjte slabým roztokem antiseptika. To oči pročistí."

Některé ženy, které prostudovaly četné výklady a vyzkoušely mnoho různých rad tvrdí, že bramborové obklady, které přiložíme na unavené oči, třeba jen na půl hodiny před důležitým večerem, dělají zázraky.

Dalším obvyklým problémem očních víček, dnes, stejně jako dříve, bývá cysta; klient 14244 se tázal, co je zač ona "bolístka" na jeho očním víčku. Dostal tuto odpověď: "Cysta, vzniklá porušením buněčné tkáně."

Někteří lidé se domnívají, že brýle jim ubírají na kráse. Ačkoli během Cayceova života už byly k maní kontaktní čočky, byly to je čočky sklérové, téměř tak velké, jako oční koupátko, a používaly se jenom, když to bylo opravdu nutné (využívali je například profesionální komici, jimž by brýle vydily při vystoupení). Mikročočky, jak je známe dnes, vynalezl až v roce 1948 Kevin Tuohy, ale opravdu oblíbené se staly až o dobrých deset let později.

Ve snaze zbavit se brýlí se žena (3549-1) ptala, jak lze zlepšit zrak. Dozvěděla se, že "... když odstraníme tlaky způsobené toxickými silami, zlepšíme zrak." Pak následovalo cvičení, které je z mnoha důvodů stále doporučováno. "Také cviky hlavy a krku budou velice užitečné. Cvičte pravidelně, ne občas, nikdy nevynechávejte každé ráno, po dobu šesti měsíců. Pak se dostaví úspěch. Posadte se rovně a hýbejte hlavou třikrát dopředu, třikrát dozadu, třikrát napravo, třikrát nalevo a potom kroužte hlavou třikrát na každou stranu. Nepospíchejte, věnujte cvičení čas. Výsledky se dostaví."

Když se jiná žena (2072-13) zeptala, zda potřebuje brýle, řekl jí Cayce: "(Budete je potřebovat) už brzy, ale když budete cvičit cviky hlavy a krku, můžete to o pár let oddálit."

Součástí jednoho návodu jak zlepšit zrak bylo i použití elektrického vibrátoru: "Působení vibrací zvláště na první krční obratel nebo na spodinu lebeční a na hlavu... povede ke zlepšení zraku. Provádějte hlavou a krkem krouživé pohyby, zavřete oči a představujte si, že vidíte lépe. To vyvolá reakci, která uvede do činnosti nervovou a svalovou hmotu v té části smyslového ústrojí, které bylo porušeno." (303-2)

Zde byla představa konečného výsledku připojena k jednoduchému, ale účinnému cvičení.

Odpověď na otázku klientky 2533-6, jak "zrušit nošení brýlí na čtení", přináší na cvičení docela nový pohled. "Provádějte cvičení hlavou a krkem venku (pod širým nebem). Každé ráno jděte na dvacet až třicet minut na procházku. Nesmíte ale žádné ráno vynechat a říkat - Přišlo, nemohla jsem ven, nebo Mám jiné povinnosti a zapomínat, že máte problémy, kvůli nimž musíte chodit na procházky."

Všechna ústrojí v těle jsou pevně propojena. Jedno druhé podporuje, nebo mu - podle okolností - zabraňuje v činnosti. Jedna matka se ptala, zda léčba, kterou Cayce předepsal její dceři, zlepšil její zrak, nebo zda bude potřebovat brýle.

"Léčba má posílit celý organismus, a protože je organismus silný, zatím brýle nejsou nutné." (3925-1)

Příčiny očních potíží bývají různé. Klient 3531-6 měl potíže se zrakem při ostrém světle. "Takovéto účinky mají tlaky, které jsou způsobeny překážkami, pocházejícími z nahromadění jedů, obzvláště na obličej, hlavě a krku."

Jednou z rad, jak vyčistit a rozjasnit podrážděné oči, bylo: "Koupejte oči ve slabém Glyco-thymolinovém roztoku. Používejte oční koupátko a smíchejte v něm jeden díl glykothymolinu a dva díly destilované vody. Toto podráždění je součástí ledvinového onemocnění, které pochází z rozrušeného zažívacího ústrojí." (3050-2)

Oteklé oči a změna barvy kolem očí bývají rovněž častým problémem. V případě 1158-38 způsobil žluté otoky kolem očí "... špatný oběh, a velice účinná bude povzbuzující chiropraktická léčba jednou týdně po dobu tří týdnů, pak dva až tři týdny vynecháte, a potom znovu nasadíte tuto celkově uklidňující léčbu."

Levé oko ženy, v případě 5021-1, se rychle unavilo a pod ním bylo plno tmavých skvrn. Jejím problémem bylo "... napětí v centrální nervové soustavě. Působí to stále větší a větší potíže, stále větší a větší tlak působí na ledviny. Projevují se odrazem poruchy v oblasti ledvin."

Na otázku klientky 257-254, "Proč jsou někdy oči tak těžké?" přišla stručná odpověď: "Špatné vylučování, nezdravé a toxické látky v těle."

Jedna žena, která se na Cayce obrátila s prosbou o radu, mívala tmavé kruhy pod očima. Na její otázku, vylučuje-li tělo správně, Cayce odpověděl jednoduše - "Ne." Pokračoval pak: "Nevyrovnaný oběh, účinky trávení a toxinů v ústrojí způsobují nerovnoměrný jaterní oběh, jenž má za následek špatné vylučování. Někdy je to dobré, to se v organismu projeví především na pleti a tkáni, kdy eliminace vlasečnicemi občas způsobí kruhy pod očima..." (1713-7)

Řekli jsme již, že strava hraje ve fungování našeho organismu velkou roli. Na otázku, zda existuje nějaká strava zvlášť dobrá pro oči, Cayce odpověděl: "Častěji užívejte želatinu se syrovými potravinami, s ní užívejte zeleninu, jako třeba mrkev, ale tak, aby v ní zůstala šťáva (oškrábejte ji a jezte ji syrovou), to pomáhá zraku." (5148-1)

Jezte zdravou, vyrovnanou stravu. A často jezte zeleninu se želatinou, nejméně třikrát týdně. Používejte tu část zeleniny, která

roste nad zemí, spíš než tu, která roste pod zemí. A když máte toto připraveno, nezapomeňte přidat mrkev, hlavně její vršek. Ten se může zdát tvrdý a méně žádoucí, ale obsahuje životní energii, která povzbuzuje reakce mezi ledvinami a očima." (3051-6)

Dar zraku je velice vzácný dar. Ať ho ti, kdo jej dostali, neustále opatrují, udržují a stále zlepšují. Souhlasíme-li s tím, že duše opravdu září v očích, nechme tu její záři pronikat lehce, s radostí a láskou.

Zuby

Myšlenka, že úsměv by mohl změnit celý běh světa, věru stojí za zamyšlení. 'Jen tvůj úsměv, a (přitom) ani slovíčko může rozjasnit den pro nejednu duši, a tím, že rozjasníš den, třeba i na chvíli, přispěješ k tomu, jak se vyvíjí běh světa.' (2794-3)

Kdokoli si může stoupnout na roh ulice, smát se nakažlivým smíchem a tím přispívat k běhu věcí na světě.

Co tedy může napomoci tomu, aby naše úsměvy jasně zářily? V radě pro klienta 1467-8 se říká, že "není lepší prostředek na čištění zubů, než soda a sůl."

Tato směs ze stejného množství jedlé sody a stolní soli byla často doporučována jako zuby čistící prostředek. Pokud nebyla předepsána ke každodennímu čištění, pak bylo její užívání doporučeno třikrát týdně.

Odpověď na otázku 'Jaký je nejlepší postup v péči o zuby?' zněla: "... věnujte (zvláštní) pozornost místům (která to nejvíce potřebují) a (vůbec) pečujte o zuby. Užívejte směs jedlé sody a soli na zuby a na masáž dásní. Nepoužívejte na ju^m^s^žjjkartáček, ale prsty."

Žena, 457-11, se ptala, co způsobuje šedivý povlak na jejích zubech. Každému z nás se čas od času objeví na zubech nějaký povlak, ačkoli nemívá vždy zrovna šedavou barvu. Odpověď přišla takováto: "Chemická rovnováha systému a vylučování (likvidace škodlivých látek) dechem z plic. Ten (dech) je prostředkem, jímž se škodliviny uvolňují z organismu, a tak, když prochází přes zuby, zanechává na nich stopy."

Tady máme výborný příklad vylučování dýchacím ústrojím a také důkaz, že i dýcháním se z těla uvolňují jedy. Jak se s tím vypořádat? Cayce navrhoval, aby se "takové zuby čistily směsí sody a soli, nejméně třikrát až čtyřikrát týdně, což povlak odstraní." A dodal ještě: "... užívejte jakoukoli dobrou zubní pastu, jednou až dvakrát denně."

Jiný člověk se ptal, proč se mu na zubech tvoří neobvykle silná vrstva vápna. Odpověď se v podstatě shodovala s předcházejícím výkladem: "Pochází to z nečistot nebo z toxických látek v organismu." (2461-1)

Zubní kaz je dnes předmětem zájmu každého člověka, soudě alespoň podle reklam v televizi. I v roce 1943 však byla odpověď na otázku, jak pečovat o zuby a bránit tak tvorbě zubního kazu, stejná jako v dnešní době. "Masírujte dásně a zuby směsí obyčejné stolní soli a jedlé sody," - tedy něčím, co je nám už dobře známo. Nový "trik" přichází až ve druhé části odpovědi: "... přibližně jednou za měsíc přidejte do sklenice vody jednu kapku chlóru a vypláchněte jím ústa. Pak si vyčistěte zuby." Vysvětlení: "To je uchrání, dokonce pomůže zaplnit díry v zubech."

"Co mám dělat, aby mi zuby vydržely po celý život?" (3436-P-1)

"Na ty už nebudete potřebovat prohlídky. Pomůže, když bude dodržena správná vitamínová rovnováha. Ale tato prevence by měla začít - vlastně by měla začít už v prenatálním vývoji - ale tělo by s ní mělo začít alepoň v prvním nebo druhém roce. Pomůže celková péče o zuby, dobrý prostředek na čištění zubů a také masáž dásní."

Zdá se, že péče o zuby by měla začít už v nitroděložním vývoji. Pro mnohé z nás je teď, když čteme tato slova, už trochu pozdě. Když se Cayce ptali, jak zabránit tvorbě skvrn na zubní sklovině a tvorbě zubního kazu u dětí, řekl, že "dodržování správné rovnováhy v životosprávě a obranu proti obyčejným příčinám, jako je nedostatek čistoty." (3211-1)

Cayce navrhl roztok, který doporučoval jak pro prevenci tak pro léčbu onemocnění dásní, kdykoli to bylo nutné. V původním předpisu začínal s "dešťovou nebo sněhovou vodou", ale později se údaje změnilly na užívání vody mořské. V podstatě se lék skládal z kůry ostnitého jasanu nasypané do vody, která se pak při zahřívání (těsně pod bodem varu), nechá z poloviny vypařit. Pak se přidá jodidovaná sůl, atomidin, mentolový olej a chlorid vápenatý.

Zubaři říkají, že nám zuby vydrží mnohem déle, budeme-li mít zdravé dásně. Často jsou důvodem k vytržení zubu právě dásně, ačkoli "když se ukáže, že hnisové váčky jsou částí zubních kořenů, odstraňte je, protože se mohou stát jen skladištěm nákaz." (325-54)

V případě klienta 274-5 bylo předepsáno, jak často se má lék při péči o dásně užívat. 'Jednou až dvakrát týdně. Naneste malé množství; buď namočte prst v roztoku, po důkladném protřepání, a masírujte dásně, nebo kápněte malé množství na vatový tampón

a masírujte horní a dolní dásně, zvenku i zevnitř. Objeví-li se zvláštní zubní potíže, namočte v roztoku párátka obalené vatou a potírejte okraje dásní. To je velice účinné. Můžete se tak zbavit Riggsovy nemoci nebo výtoku hnisu z dásní."

Klientu 257-13 bylo doporučeno: "Užívejte (tento) lék k zástavě krvácení z dásní... a k zabránění tvorby zubního kamene."

Ačkoli dnes už se lék dle předpisu Edgara Cayce běžně vyrábí, nabízíme zde jednoduchý recept na léčení hnisajících dásní:

"Do šesti uncí destilované vody přidejte dvě unce kůry ostnitého jasanu. Zahříváním (ne varem) zredukujte na dvě unce. Přeceďte a přidejte jemně rozemletou stolní sůl, dokud nevznikne velmi řídká pasta. Tou omývejte nebo potírejte dásně jednou za dva dny, dokud potíže v ústech a dásních nezmizí." (4436-2)

Cestujete-li po Maroku, nemůžete si nevšimnout, že jedním z obvyklých způsobů zkrášlování je nechat si vytrhnout vlastní špičáky a nahradit je zlatými zuby. Je to vidět pokaždé, když se domorodci usmějí. V některých částech Evropy bylo během dvacátých a třicátých let módou (někde trvá dodnes) nahrazovat chybějící přirozené zuby zlatými. Když byl Cayce dotázán, zda zlato v ústech nemůže vyvolávat hořkost, odpověděl: "Ano, může; žádné zuby by neměly být spravovány těžkými kovy, jako je zlato." (325-55)

"Máš zlato v bance, jsi bohatý,
ženě sluší krásný prsten zlatý,
slyš však, tato rada se cení,
do tvých úst zlato vhodné není!
Mám zlaté zuby a těžkomyslnost na mě padá,
Protože se zlatými zuby starší vypadají ženy!"*

Ačkoli životními cykly se budeme podrobně zabývat v příští kapitole, bude dobré předznamenat celý problém už zde. "Všechno v těle se každých sedm let obnovuje. Co (nějak) pracuje dnes, může být zítra součástí jiného cyklu..." (988-10)

A speciálně pro zuby: "Zuby se obnovují během druhého roku (sedmiletého) cyklu. Během tohoto roku je dobré brát nejméně tři až čtyři série dávek kalcia nebo jeho ekvivalentu. Tím doplníte vápník, a to prospěje nejen zubům, ale veškeré činnosti štítné žlázy." (3051-3)

* Úryvek básni "Vchladu města" od Tennessee Williamse.

O štítné žláze byla zmínka už v případě klienta 5313-4, kdy šlo o získání "lepší kontroly nad činností štítné žlázy, která ovlivňuje oběh v zubech a tělesné konstrukci."

Pro nematematiky - roky, které Cayce určil v celkovém životním cyklujako roky zubním změn jsou: 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51, 58, 65, 72, 79. A jestliže i v tomto věku máte ještě zuby, měli byste zveřejnit své tajemství, spíše než číst tyto řádky.

Calcios už se nevyrábí, ale jiným zdrojem vápníku v jídle, který Cayce často doporučoval, jsou kuřecí kosti, hlavně krk. Také navrhoval jíst rybí kosti (samozřejmě z konzervovaných ryb). O tom více v kapitole o stravě.

Fluor, další důležitá složka péče o zuby tuto část uzavře. V roce 1943 měl Cayce výklad, který se týkal výzkumu v zubním lékařství. Hned v úvodu se Cayce otázal, zda informace mají být dány k individuálnímu použití, protože to by znamenalo jedno pojetí, nebo k užití všeobecnému, což by vyžadovalo pojetí jiné. Byl ujištěn, že výklad bude sloužit ke všeobecnému prospěchu.

Jedna z otázek zněla: 'Je pravda, jak si lidé myslí, že přítomnost určitých sloučenin fluoru a určité množství fluoru v pitné vodě může způsobit skvrny na zubní sklovině?' Odpověď: "Ano, je to pravda; ale také není, musíme totiž vzít v úvahu další látky, které výskyt fluoru v pitné vodě doprovázejí."

Jestliže se vyskytne určité procento fluoru s volným vápníkem, bude to prospěšné. Jestliže se vyskytnou určitá procenta s částicemi magnézia, síry a podobně, objeví se jednou skvrna, podruhé hniloba dásní.

Záleží to spíše na kombinaci než na množství fluoru samotného. Ale, aby bylo jasno, příliš mnoho fluoru ve vodě bude mít vliv ne přímo na zuby, ale na jiné části těla a (jiné) činnosti, což se pak může odrazit na zubech. Nějako příčina přímá, ale jako nakažlivé vlivy, které mohou přispět k onemocnění. Proto pozor na výskyt síry, magnézia a železa." (3211-1)

Teď, když jste se alespoň částečně seznámili s tajemstvím úsměvu, neváhejte na své tváři alespoň jeden vykouzlit. Ale pamatujte: z úsměvu můžete vždycky získat jen to, co jste do něj vložili.

Ruce a nehty

Ruce jsou nástrojem lidského konání, jsou symbolem hlavní podstaty práce. Mnoha Cayceovými výklady se jako červená nit

táhne toto poselství: "Neboť, aby se dostavil úspěch, je vždy nutná činnost - ČINNOST."

Ruce jsou předmětem neobyčejné krásy, jak dosvědčí mimo jiné i každý milovník tance. Jsou to totiž právě ruce, které, třeba v indiánských tancích, vyprávějí příběh. Totéž se objevuje v mnoha dalších částech světa - v Indonésii, na Havaji, na ostrovech v jižním Pacifiku...

Znáte někoho, kdo oněmí, když mu svážete ruce? Často se totiž více vyjádří gestikulací, než zdlouhavým vysvětlováním. Jazyk rukou je přitom vskutku mezinárodní. V Itálii se pro cizince vydává dodatek ke slovníku - jeden obrázek opravdu vydá nejméně za deset slov v jakémkoli jazyce.

Ruce vyprávějí příběhy - nejen v čarách na dlani, ale i svým tvarem, tím, jak je o ně pečováno, nebo také silou stisku při podávání rukou. I tvar a barva nehtů poví tomu, kdo se někdy těmito otázkami zabýval, prakticky všechno.

Nehty v případě klienta 3393-1 vyprávěly Edgaru Cayceovi zase příběh trochu jiný: "Tělo začalo ztrácet dostatečné množství jódu nebo draslíku, což narušilo činnosti štítné žlázy - a tím se změnil oběh spojený s pokožkou, nehty a také s částí zaživacího ústrojí."

Následující ukázky rovněž hovoří samy za sebe.

OTÁZKA: "Co je příčinou štěpení a lámání nehtů?"

ODPOVĚĎ: "Malá výkonnost žláz, hlavně žlázy štítné, což se zlepší dodáním vitamínů A a D v kombinaci s B-komplexem, pro celkové posílení těla." (667-14)

OTÁZKA: "Co způsobuje onemocnění nehtů?"

ODPOVĚĎ: "Souvisí to se slabou činností štítné žlázy a zčásti také s tělesnou přecitlivělostí - celkové nervové vypětí. Měla by to změnit lepší asimilace a hlavně dodržování předepsané stravy. Nehty nezastřihujte až do živého masa, to by způsobilo problémy. Konečky nehtů masírujte nasyceným roztokem octa a soli. Používejte jen čistý jablečný ocet a jodidovanou sůl." (2452-1)

OTÁZKA: "Co je příčinou hrboilatých a různě zbarvených nehtů?"

ODPOVĚĎ: "Porucha činnosti štítné žlázy. Ale povzbuzení činnosti celého ústrojí a zlepšení vylučování bude prozatím dostačující." (1707-5)

OTÁZKA: "Co posílí nehty?"

ODPOVĚĎ: "Pomerančový džus, ten povzbudí činnosti žláz, a hlavně strava z bramborových slupek." (1102-2)*

OTÁZKA: 'Je lámání nehtů způsobeno nějakým tělesným nedostatkem, neboje to pouze přirozený důsledek vykonané práce?'

ODPOVĚĎ: "V tomto případě trochu obojí. Naznačuje to nedostatečnou asimilaci nebo nedostatečné přizpůsobení štítné žlázy nebo nedostatek jódu v organismu."

OTÁZKA: 'Jak můžeme dodat tělu jód?'

ODPOVĚĎ: "V potravě."

Případ klientky 288-42: "Na rozrušenou kůžičku pod nehty pomáhají koupele rukou ve zředěném roztoku atomidinu." O týden později dotyčná žena oznámila, že "po několikadenním užívání atomidinu vyrážka zmizela."

Jak na záděry, nám zase radí výklad pro klienta 308-1: "Udělají-li se vám na ruce záděry, použijte jakékoli antiseptikum nanesené na vatový tampón. Trochu atomidinu nebo jakéhokoli antiseptika, které má hojivé účinky, ačkoli v tomto případě nemá velkou léčebnou hodnotu pro tuto činnost." (Terapie se týkala osmiletého dítěte, lék tudíž nemohl být příliš silný.)

OTÁZKA: 'Jak mám zabránit štěpení nehtů?'

ODPOVĚĎ: "Přidat nezbytné vitamíny pro zlepšení činnosti žláz, hlavně žlázy štítné. (Na tomto místě Cayce podal speciální návod na úpravu individuálních žlázových poruch, pak pokračoval:) Také masírujte nehty atomidinem. Nejprve může trochu odbarvovat, ale povzbudí činnost systému a rozdíly budou brzy patrné." (2448-1)

V ukázce z výkladu pro klienta 1467-7 se objevuje nový pohled: "Co dělat proti štěpení nehtů?" "Toje nedostatek vápníku v organismu."

"Nedostatek vápníku se v těle projevuje zabarvením nebo zesílením nehtů na ruce i na nohou - a také občasným špatným ochlupením na různých místech těla." (2518-1)

Cayce doporučil, aby se vápník bral cyklicky, vždy pět dnů po sobě, pak pár dní vynechat a znovu.

OTÁZKA: "Coje příčinou hlubokých rýh na nehtu palce u ruky a jaká je léčba?"

** Viz též kapitola 5, bramborové slupky -pozn.aut.

ODPOVĚĎ: "Výsledek činnosti žláz. Dodání potravin, které obsahují velké množství vápníku, situacilepší. Jezte často kuřecí krky, nohy a další porce ze slepice, dobře uvařte a rozkousejte; to dodá tělu vápník. Také jezte rybí kosti z konzervovaných ryb; také pastiňák a ústřice, z nich všechno, samozřejmě v jejich sezóně. Jakoukoli divokou zvěřinu, ale kousejte kosti." (5192-1)

Velkým nepřítelem krásných rukou je náš vlastní zlozvyk okusovat si nehty. Cayce toho měl k návykům hodně co říci: "Podvědomá mysl je jak vědomí, tak myšlenka nebo duchovní vědomí. Proto může být nejlépe označena, ve fyzickém smyslu, jako návyk." (262-10)

"Viděli jste, že záměr a vůle podporují přání, která stále rostou - stejně jako zvyky (návyky) a mohou zamořit i mysl, jako návyky zamořují tělo a jeho vlastnosti." (553-10)

Zvláště o kousání nehtů hovořil v této souvislosti Cayce ve svém výkladu pro klienta 475-1: 'Je to důsledek nervozity, která, jak se ukázalo, vám už nějaký čas nahlodávala organismus. Ale s nápravou a s tendencí těla hlídat a dávat pozor samo na sebe, se to dá z tělesných návyků odstranit, protože, jestli najdeme příčinu, návyk lze pak snáze změnit. Neboť návyky odstraňujeme formováním druhých - tedy všech.'

OTÁZKA: "Coje příčinou okusování nehtů a jak tomu zabránit?"

ODPOVĚĎ: "Je to vyvoláno hlavně nervovými reakcemi v organismu a je to forma návyku. Odstraníme-li tendence, které vedou k neschopnosti koordinovat podněty a činnosti a tím dosáhneme normálního stavu, pak se naše vůle zastavit nebo změnit špatný stav stane snadnou nebo snadnější záležitostí." (268-2)

OTÁZKA: 'Jak lze ovládat nervozitu, pokud jde o kousání nehtů?'

ODPOVĚĎ: "Uvědomujte si činnost prstů a snažte se, aby záměrná činnost byla opravdu záměrná, a ne bezděčná. Zaměstnejte ruce něčím jiným, to je udrží dostatečně daleko od úst." (1739-7)

OTÁZKA: "Co mám dělat, abych se zbavila návyku kousat si a trhat kůži na prstech? Působí to bolest a hyzdí prsty."

ODPOVĚĎ: Změňte svou mysl." (3583-1)

Člověk je schopný udělat všechno, pokud se rozhodne - a k rozhodnutí přidá trochu činorodosti. Chcete-li se zbavit zlozvyku,

řidte se Cayceovými radami. Změňte svou mysl, snažte se dělat něcojiného, než věci, které děláte ze zvyku. Nahraďte bezděčnou činnost, čili návyk, něčím činorodým. "Neboť každá duše, každá mysl, každá bytost, je obdařena vlastní volbou. A volbaje výsledkem vztahu k vlastním ideálům - a projevuje se (nakonec) v tom, co jedinci nazývají návykem nebo podvědomou činností. Počátky jsou nicméně ve volbě." (830-2)

V případě klientky 758-27 byla položena zajímavá otázka, týkající se osmiletého dítěte. Žena chtěla vědět, zda má podporovat psaní pravou nebo levou rukou.

"Pravou. I když má tělo od přírody sklony k obouručnosti nebo velké zručnosti, pro tělesný rozvoj - podle polohy svalů a samotného srdce v těle - by byla pravá lepší. Všimněte si levorukých jedinců: častěji je to postavení srdce."

V případě 1533-1 chtěla žena vědět, proč má drsné a suché ruce a občas se na nich vytvoří malé puchýřky. Odpověď zněla: "Špatný oběh a špatná činnost nebo koordinace mezi žlázami a vylučováním." V případě 2769-1 měla žena problémy s dlaněmi; dlaně a chodidla jí pálily. Chtěla vědět, co má dělat. V odpovědi na její otázku se objevila rada - "poklad".

"Po první z masáží, jež následují po napaření, potíže zmizí - to tedy znamená po první sérii.

Jestliže toužíte po něčem, jako je dokonalá pleťová voda, použijte na své potíže směs připravenou takto:

2 unce růžové vody
1/2 unce Usolinu
1/2 lžičky rozpuštěného lanolinu.
(1 unce = cca 31 gramů)

Ruce, dlaně i chodidla si namažte touto směsí, která má hojivé účinky a zabrání i pálení - nebo tvorbě drsné kůže nebo sklonům k vyrážce."

Tato voda (před každým použitím je s ní třeba zatřepat) se skládá z poměrně levných přísad, a nalezení tohoto předpisu bylo završením dlouholetých výzkumů problémů rukou. (Jako náhrada za Usolin často slouží ruský bílý olej nebo Nujol.)

Nohy

Naše nohy nás přímo spojují se zemí. Říká se, že nohy jsou symbolem duše, protože podpírají tělo a udržují člověka ve vzpřímené

poloze. Jistě si pamatujete, že mytí nohou bylo velice důležitým obřadem během Poslední večeře. Kristus myl nohy učedníkům, k velkým Petrovým rozpakům. "Co dělám, ty nyní nechápeš, ale v budoucnu porozumíš," řekl Pán. (Jan 13:7)

Jaké obrazné tajemství se skrývá v nohou? Ježíšovy nohy myli v oleji a utírali je vlasy Marie Magdaleny. V orientálním umění je Buddha vyobrazen s květinami a jinými motivy, vymalovanými u jeho chodidel, která vyjadřují duchovní kročeje, jimiž člověk prochází životem. Nohy si tedy v této knize zaslouží zvláštní pozornost.

V roce 1917 napsali dr. Fitzgerald a dr. Bowes knihu nazvanou Zónová terapie. * (* William H. Fitzgerald a Edwin F. Bowers, Zóně Therapy (Columbus, Ohio: I. W. Long Publishing Co.) Zabývá se léčbou onemocnění nohou; tato léčba spočívá v působení tlaků na určitá místa nohou, která jsou nervovými vlákny spojena s postiženým místem. Toto léčivé umění je někdy také označováno jako reflexologie. Problém nohou se v Cayceových "lékařských" výkladech objevoval dosti často, takže zde můžeme uvést řadu příkladů léčby různých onemocnění nohou. Možná se bude zdát na první pohled zvláštní, že je v knize o kráse zahrnuta i kapitola o nohou. Jestliže ale někdy měli třeba kuří oko, mozol nebo zarostlý nehet na noze, a snažili jste se vypadat krásně, i když jste trpěli bolestí, určitě pochopíte, proč tuž taková kapitola má své místo.

Klientka 602-3 požádala Cayce, aby jí popsal poruchující pravé nohy. Podal jí žádané informace a na závěr dodal: "Jak jistě víte, v nohou je téměř třetina kostí těla. Proto je tedy nutné udržovat je v pořádku."

Žena, případ 69-5, dostala toto vysvětlení svých potíží s nohama: "Je to částečný důsledek tlaků, jimž se dá částečně odpomoci správnou olejovou masáží celých nohou.

Neboť, jak se ukázalo, je-li slabý oběh, dostanou končetiny méně podnětů k obnovení spotřebované energie. A jak víme, v takovém případě nejlépe pomůže masáž."

V případě 1770-5 dostala žena na otázku "Co způsobuje nadměrné vysoušení nebo loupání kůže na chodidlech?" odpověď: "Špatný oběh. Proto jsou nutné olejové masáže celých končetin - s vyrovnáním svalové hmoty a váčků na nohou." (Na masáž doporučujeme směs ze stejného množství podzemnicového a oliu- vového oleje.)

Další lék na špatný oběh byl předepsán v případě 3776-9. "Bylo by dobré koupat celé nohy ve velmi teplé vodě, čímž se v této části těla zvýší oběh. Do vody přidejte hořčici." Jsou dva druhy hořčice k obecnému použití, černá a bílá. Bílá je menší rostlinka, ve srovnání s druhou jemnější. Černá hořčice obsahuje léčivé složky. Obsahuje velké množství síry, byla používána jako součást indiánských léků a říká se, že zabraňuje trávicím poruchám. Podle starých bylinných receptů se hořčičný prášek smíchaný s velice horkou vodou maže na nohy těm, kdo promokli v dešti, aby se předešlo nachlazení.

Následující úryvky se vesměs týkají chorob, které může způsobit špatný oběh:

OTÁZKA: "Co je příčinou neobvyklého pocení nohou?"

ODPOVĚĎ: "Je to porušený oběh, hlavně jaterní. Je porušen přítomností jedů a snahou těla zbavit se jich. Když jich část zůstane (díky špatnému oběhu) v dolních částech těla, hromadí se tam." (759-9)

OTÁZKA: "Co způsobuje bolest a pálení nohou, zvláště za horkého počasí?"

ODPOVĚĎ: "Špatný oběh a kyselost v organismu."

OTÁZKA: "Mezi prsty mi kornatí kůže, co s tím?"

ODPOVĚĎ: "Cvičení - stoupání na špičky, jen v punčochách nebo velmi tenkých pantoflích - velice prospěje celkovému oběhu. Místní nanášení jakéhokoli roztoku s alkoholem nebo čistého obilného lihu, ředěného, poruchu odstraní." (408-45)

OTÁZKA: "Co je příčinou svrbění prstů?"

ODPOVĚĎ: "Špatný oběh v dolních částech těla... Můžeme použít malé množství síry v botách. (287-4)

Ze všech léků na tento problém je nejsnazším a nejúčinnějším prostředkem masáž. Následující tři úryvky dokládají její prospěšnost:

"Toto (nadměrné loupání v kostech nohou) pochází ze slabého oběhu. Jemná, ale důkladná masáž končetin kakaovým máslem, směrem dolů - hlavně přes výčnělky na patách a bříška palce nohy a přes prsty - pomůže. Provádějte ji jednou až dvakrát týdně." (1158-21)

"Také používejte na masáž směs podle (následujícího) předpisu. Použijte vše, co může kůže vstřebat: do 4 uncí ruského bílého oleje nebo Nujolu přidejte: 2 unce habru obecného, 2 unce lihu,

5 kapek sassafrasového oleje, 1 unci benzoinové tinktury. Před použitím důkladně protřepejte, jak sassafras tak benzoinová tinktura se budou od olejů oddělovat. Tato směs se může používat na masáž celého těla." (243-17)

Když se klientka 265-15 ptala, co jí pomůže od otékání nohou a kotníků, bylo jí řečeno: "Masírujte bederní oblast olivovým olejem s myrhou, aby se v této části usnadnil oběh. Tlaky se mohou objevit při dlouhém sezení nebo při nedostatku činnosti, kdy krev proudí do nohou a nemá možnost zase odtéct. Použijte směs z olivového oleje a myrhyové tinktury. Olej zahřejte a přidejte myrhu. Směs vmasírujte do bederních a křížových partií."

Podrobný návod na masáž dolních končetin, která má příznivé účinky na nohy, byl dán v případě 1968 jako odpověď na otázku "Co působí občasně bolesti v pravém kotníku?" "Napětí pocházející ze špatného oběhu. Masáž dolní končetiny začněte nejprve u boků a okolo obou stran končetin. Masírujte směrem dolů. Masáž by měla vést přes sedací partie, stejně tak okolo a pod kolenem, přes lýtko až dolů k noze a na chodidlo. Pak zpátky, to znamená od nohy zpět k tělu. Po druhé nebo třetí takové masáži by měla porucha zmizet."

Potíže nohou jsou často poruchou jiné části těla. O přímém vztahu mezi bederní a křížovou oblastí a nohama se hovořilo v případě klienta 5609-1, jenž se ptal, zda má dál nosit vyklenuté vložky do bot.

Cayce mu na to odpověděl: "Proč neprovést úpravy a obejít se bez nich? Dokud jsou nutné, je to v pořádku, ale postupně se může situace zhoršit, pokud neprovedeme (chiropraktické) úpravy bederní a křížové oblasti."

Na otázku klientky 325-7, jak zmírnit bolesti nohou, byla dána tato odpověď: "Je to zaviněno špatným vylučováním organismu a zhoršeným oběhem." Cayce doporučil občasně koupele nohou v nasyceném roztoku krystalové sody, "tak horkém, jak jen tělo snese".

OTÁZKA: "Co je příčinou křečí v palci u nohy?"

ODPOVĚĎ: "Spojení se žláznovým ústrojím. Úleva se dostaví nejen po vyprázdnění, ale také po vyčištění tračníku a masáži těch center, která vysílají podněty do spodní části nohy. (337-24)

OTÁZKA: "Co způsobuje vyrážky a svrbění nohou a jak se to dá
láčit"

ODPOVĚĎ: "Na vině je špatné vylučování. Před spaním přikládejte místní obklady z habru obecného." (781-2)

Další zmínka o habru obecném se objevuje ve výkladu pro případ 903-16, v odpovědi na otázku, jak zastavit vyrážku mezi prsty: "Občas užívejte habrové obklady, tím zmírníte svrbění. Koupejte nohy ... a koupejte je často ve slané vodě."

Tolik o vlivu vnitřní činnosti těla. Teď se pro změnu podívejme na vzácné rady, vybrané z Cayceových výkladů, na rady, které pomohou každému, kdo trpí kuřími oky, mozoly nebo zarůstajícími nehty.

Na zarůstající nehty a "vůbec na problémy s prsty a nehty užívejte jedlou sodu navlhčenou ricinovým olejem. Natírejte jí místa, kde vrostlé nehty působí problémy. Někdy se mohou začít podebírat, pak je vytrěte kafrovou esencí. To sice může vést ke zdrsňení nehtů, ale vás to zbaví problémů s jejich zarůstáním." (5104-1)

Tento recept už byl mnohokrát úspěšně vyzkoušen. Nemusí ovšem účinkovat vždy, a pak je zde náhradní léčba: "Jednou týdně je dobré použít Atomidin, na masáž chodidel a ošetření nehtů. To pomůže při starostech s vrostlými nehty. Nadzvihnete nehet a pod něj vložte malý kousek vaty namočený v Atomidinu. Provádějte to nejméně jednou týdně." (2989-1)

Žena, případ 2455-3, měla tlustý nehet vrostlý do palce u nohy a chtěla vědět, co s tím. Cayce jí řekl: "Masírujte celé dolní končetiny důkladně podzemnicovým olejem."

Na tvrdnoucí kůži, jako je na palci, použijeme směs jedlé sody a ricinového oleje. Nedělejte z ní obklady, ale vrňte ji do tří Růžových odkolen dolů - po důkladné masáži podzemnicovým olejem. To dělejte nejméně třikrát až čtyřikrát týdně a potíže - jak sama uvidíte - zmizí."

Klientka 2764 chtěla vědět, proč se jí objevil výrůstek na noze a co dělat, objeví-li se znovu. Tato otázka byla podnětem k jedné z těch krásných odpovědí, které se mohou hodit komukoli.

"Bylo to vyvoláno podrážděním. Masírování jedlou sodou navlhčenou kafrovou esencí prospěje KAŽDĚMU, kdo má zatvrdliny nebo právě jakékoli výrůstky na nohou; úplně je to odstraní."

Takřka tutéž radu dostala také klientka 1309, která měla problémy s kuřími oky: "Špatně padnoucí boty jsou zpravidla příčinou tvorby kuřích ok. Nejlepší léčba je soda a kafr. Navlhčete obyčejnou

jedlou sodu kafrovou esencí a nechtě působit přes noc; tak dlouho dokud kuří oko nezmizí." A jako varování do budoucna pak dodal: "Noste boty na míru."

Podle vlastní zkušenosti mohu říci, že kuří oka nezmizí přes noc: Může to trvat třeba dva měsíce, ale jak Cayce často říkával, potíže se neobjevily za den, a tak nemůžeme očekávat, že za den zmizí.

"Co vyléčí puchýře?" (983-1) "Každý večer před spaním ... masírovat puchýře obyčejnou jedlou sodou navlhčenou kafrovou esencí." A aniž by o to byl požádán, dodal: "A na zatvrdliny na chodidlech nebo mezi prsty nebo na špičkách prstů pomáhá důkladná masáž směsí ze stejného množství olivového oleje a myrhové tinktury - to kůži zaručeně změkčí."

V případě 1140-1 se žena ptala, zda si má nechat vyoperovat nateklé klouby. "V tomto případě značně pomůže odvodňování a také masáže, ráno a večer, směsí olivového oleje a myrhové tinktury. Díky odvodňování, nápravným cvičením a vyváženou funkcí orgánů problémy zmizí i bez operace."

V případě 1140-1 byl zřejmě nutný jiný způsob léčby, než v případě 365-2. Žena oznámila, že jeden puchýř má a další se začal dělat a chtěla vědět, jestli bude muset nosit speciální mechanické zařízení, nebo jestli léčba pomůže. "Léčba nejspíš pomůže. Nosit speciálně upravenou botu však bude dobré i během léčby. Stejně jako léčba, bude vhodný i chiropraktický zásah do váček na nohou a na kotnících; a masáž puchýřů nebo postižených míst čistým ricinovým olejem jeden den. Další den obyčejná jedlá soda navlhčená kafrovou esencí a vmasírovaná do míst, kde se objevují sklony k zánětům nebo zatvrdlinám. Dodržujte tuto léčbu a problémy zmizí."

Existují ještě další předpisy na léčení mozolů, které stojí za zmínku. "Masírujte je (mozoly) takto připravenou směsí:

Do půl unce rozpuštěného a ještě teplého loje přidejte 20 kapek terpentýnového oleje a 40 kapek kafrové esence, (1 unce = cca 31 gramů) Tím masírujte chodidla každý večer." (307-6) "Pokud jde o mozoly na nohou - masírujte postižená místa každé ráno a večer směsí ze lžice ricinového oleje a čtvrt lžičky jedlé sody. Obě přísady důkladně smíchejte a masírujte. Samozřejmě, že celé toto množství nespotebujete najedno použití, nebude-li to nutné. Pokud po skončení masáže zůstanou na nohou zbytky přípravku, smyjte je žínkou. Masáž prospěje celému organismu." (2334-1).

"Podrážděná místa na nohou nebo na bříšku pod palcem budeme masírovat směsí olivového oleje a myrhyové tinktury každý večer před spaním. Zahřejte olej a přidejte myrhu. Pečlivě vmasírujte do chodidel a hlavně do míst, kde se mohou tvořit mozoly. Ráno, předtím, než si obléknete punčochy, udělejte totéž; po masáži nechte nohy pár minut odpočinout a teprve pak natáhněte punčochy, rozumíte?" (1 771-8)

Jeden výklad může být zvlášť zajímavý pro obyvatele velice chladných oblastí. Mladá dívka (16) chtěla znát lék na omrzliny a dozvěděla se: "Nejlepší je, podle nás, masáž benzínem nebo petrolejem užívaným ve velice malém množství." "Užívaným vnitřně?" ptala se nedůvěřivě. "Vnitřně i zevně," zněla ne zcela vážná odpověď.* (276-7)

Mnoho výkladů obsahuje doporučení udržovat nohy v suchu. "Sklony k návalům krve a prochlazení v průduškách a krku... Udržujte nohy v suchu, hlavně v noci. Dbejte, aby celé tělo bylo stále v teple hlavně nohy..." (288-32) "Dbejte na to, aby nohy byly v suchu; pozor na průvan." (304-25) "Současný stav je poněkud akutní... Chlad, návaly krve ...jedovaté bakterie... Nezanedbávejte péči o tělo, udržujte nohy v teple a hlavně v suchu." (667-6)

"... Nechte tělo v klidu. Nohy udržujte v teple. Masáž a celkový odpočinek." (6010-14)

Vezmeme-li v úvahu, že Cayce doporučoval jako jedno z nejlepších cvičení chůzi (viz kapitola 7), stálo by za to udržovat nohy v dokonalém stavu už jen kvůli tomu.

SHRNUTÍ

I. Oči

- Ujistěte se, že krční a hrudní obrádejsou pohyblivé a vyrovnané.
- Na podrážděná víčka: obklady z nastrouhaných starých brambor.
- Na cystu na víčkách: masáž ricinovým olejem.
- Na zlepšení zraku: navržené cviky hlavy a krku.

- Na zjasnění podrážděných očí: koupele v roztoku z 1/3 Glykothymolinu a 2/3 destilované vody, v očním koupátku.
- Strava dobrá pro oči: syrová nastrouhaná mrkev s agarem.

II. Zuby

- Na čištění zubů: směs ze stejného množství stolní soli a jedlé soli, nejméně třikrát až čtyřikrát za týden.
- Proti zubnímu kazu: jednou za měsíc před čištěním zubů vypláchněte ústa půllitrem vody, do které jste přidali kapku chlóru. **NEPOLYKEJTE!**
- Berte dávky vápníku během druhého roku každého sedmiletého cyklu.
- Nespravujte zuby zlatem.

III. Dlaně a nehty

- Na zpevnění nehtů: užívejte pastu z čistého octa zjablečného mostu smíchaného sjodidovanou kuchyňskou solí.
- Na problémy s pokožkou: kůži masírujte slabým roztokem Atomidinu.
- Pleťová voda na pokožku dlaní: 2 unce růžové vody, 1/2 unce Usolinu nebo Nujolu, 1/2 rozpuštěného lanolinu. (1 unce = cca 31 gramů)

IV. Nohy

- Sledujte vylučování a krevní oběh.
- Masáže: existují různé předpisy, nejsnazší je asi směs olivového a podzemnicového oleje v poměru 1:1.
- Kuří oka: nanášejte jedlou sodu navlhčenou kafrovým lihem dvakrát denně, dokud problémy nezmizí.
- Mozoly: masírujte směsí olivového oleje a tinktury z myrhy (1:1), k odstranění mozolů na chodidle masírujte jedlou sodou navlhčenou kafrovým lihem.
- Vrostlé nehty na nohou: pod okrajte nehtu naneste ku-chyňskou sodu s ricinovým olejem a setřete kafrovým lihem. Je také možné vkládat vatou namočenou v Atomidinu pod okraje rostlých nehtů.

* Poznámka autora: Co může znamenat "velice malé množství"? Jedna kapka denně?

KAPITOLA 5

OSLAVA VZNEŠENÉ KRÁSY

JAK PEČOVAT O VLASY

ZKUSTE POPSAT muže nebo ženu, kterou znáte, někomu jinému. Zřejmě začnete délkou či barvou vlasů. Vlasy hrály důležitou roli v literatuře, v historii i pověstech. V Bibli byl Samsonův pád způsoben tím, že mu Dálila ostříhala vlasy, dlouhé plavé copy skrývaly nahotu paní Godivy před zraky vzpurných měšťanů, Rapunzel byla naléhavě žádána, aby spustila své vlasy, Melisanda v opeře v Pelleas a Melisanda rozpustí své vlasy a hrdina pak laská její dlouhé plavé kadeře padající jako vodopád z věžního okénka takřka celou jednu scénu.

Vlasy hrají roli symbolu. Jsou-li oholeny z hlavy -jako to dělají mniši - je to symbol kajícího za nedostatky nižší přirozenosti. Avšak Gaskell ve svém Slovníku svatéhojazyka všech Písem a mýtů, připisuje vlasům nejvyšší kvality nízké přirozenosti; vlasy mohou symbolizovat víru, intuici i pravdu. Jedna věc je jistá" podle Bible jsou vlasy na vaší hlavě všechny spočteny (Lukáš 12:7).

Na otázku, jak často si mýt vlasy, Cayce odpověděl prostě: "Tak často, jak je třeba." Není nic jednoduššího.

Špatná kvalita a padání vlasů

Jedné pacientce značně padaly vlasy. Ptala se, zda se kvalita vlasů zlepšila s celkovým zlepšením kondice vlasových kořínek a zda existuje nějaká prevence. Bylo jí řečeno, že jsou-li řádně prokrvovány

vlasové kořínky ... podmínky selepší. Na konkrétní péči o vlasovou pokožku radíme následující: Po umytí vlasů hlavu ošetřete olivovým a kastilským olejem (1:1) s trochou čistého obilného lihu nebo 20% roztokem čistého obilného lihu. Neposilní to pokožku, ale vytvoří podmínky pro vzrůst vlasů.

Nejčastěji doporučovanou kúrou byla masáž naftou. Nespěchejte, ale masírujte alespoň půl hodiny. Také se doporučuje masírovat elektrickým vibrátorem nebo sací gumovou baňkou. V dalším případě se jedenadvacetiletá dívka ptala, jak nejlépe pečovat o vlasy. Cayce odpověděl: "Občas masírujte naftou, potom použijte šampón s olivovým olejem, který spolu s vajíčkem vlasy důkladně vyčistí." V jiném případě Cayce objasnil vypadávání vlasů: "Toto je způsobeno nedostatečnou činností žláz, které ze systému vyměšují elementy důležité pro ty části štítné žlázy, které ovlivňují krevní oběh. Tuto činnost ovlivňuje hlavně: strava, ačkoli kuželnatemění hlavy může být stimulována masáží, které napomáhají lepšímu překrvení. Nyní vysvětlení k naftě ^Jednou či ctvakrát do měsíce vmasírujte malé množství nafty do kůže na hlavě, a to stačí k obnově buněk, které vytvářejí vlasy. Všechno to ale závisí na funkci žaludku a celkovém krevním oběhu těla."

Jiný případ týkající se vypadávání vlasů: "Tyto poruchy jsou jakýmsi činností senzického a sympatického nervového aparátu a vznikají jako důsledek sobeckého snažení se těla zlepšit záměry přírody." Další otázka byla, zda tyto poruchy může způsobit narození dítěte. Cayce odpověděl: "Situaci to může zhoršit, ale není to příčina; tou je příliš suchá pokožka na hlavě. Buďte přirozená, budete daleko víc atraktivní."

Máme zde případ, kdy se někdo se sobeckými motivy snaží zvítězit nad přírodou a příroda odpovídá tím, že mu začnou padat vlasy. Člověk, který měl problémy se ztrátou vlasů, se ptal, zda je tento jev lokalizován v určité oblasti. Čteme-li pozorně následující odpověď, nastíní nám to v určitém smyslu způsob, jakým se dnes léčí. Cayce: "My jsme způsobili současnou situaci. O lokalizaci lze mluvit v souvislosti s potížemi, ale potíže, to je následek. A dnes se léčí následky, nikoli příčiny." To je jeden z moderních postojů. Bolí-li nás něco, vezmeme si raději prášek na utišení bolesti, než abychom se snažili odhalit příčinu naší bolesti. Bolest je přitom pouze varování, že bychom měli určitému místu věnovat pozornost

"Jaký šampón používat?" zněla otázka dvacetileté dívky. "Obyčejné mýdlo a voda jsou nejlepší ^ro každý typ vlasů," zněla—

překvapivá odpověď. "Stimulační prostředek obsahující Bay Rum (přípravek ze západní Indie) také velice vhodný."

Obyčejné mýdlo a voda se mohou zdát v rozporu s návodem doporučujícím kastilské mýdlo. Nesmíme ale zapomenout, že Cayce se zabýval každým případem zvlášť, podle individuálních problémů a potřeb. Můžeme se dohadovat, že tato dvacetiletá dívka uvěřila reklamě na některý z velice drahých šampónů a vzhledem k jeho ceně ho používala velmi malé množství, jaké nestačilo vlasů a pokožku vyčistit důkladně. Cayce proto zdůrazňuje význam vlastního mytí před důležitostí přípravku. Zřejmě má na mysli "obyčejné mýdlo", ať už z rostlinných tuků (kastilské) nebo tuků živočišných ("normální"), oproti nákladným a silně parfémovaným šampónům saponátového typu. I tady je znovu důležité uvědomit si, že Cayce radil specifické prostředky jednotlivým, konkrétním pacientům. Máme-li mít z tohoto čtení nějaký prospěch, nesmíme je pokládat za prostý návod k léčbě jednotlivých potíží, ale musíme využívat nových informací k prohloubení svých znalostí o těchto věcech.

Dalším častým problémem byjajuchá pokožka-na hlávka zde Cayce doporučoval vetřít ní má množství bílé vazelíny. Suchost pokožky může být způsobena špatným krevním oběhem a nervozitou. Alespoň jednou, týdně si umyjte hlavu dehtovým mýdlem a potom ymasírujte trochu bílé vazelíny. Dalšího pacienta trápily mastné vlasy a chtěl vědět, co dělat, aby mastnotu snížil. Tato situace je důsledkem špatné koordinace malého a velkého krevního oběhu způsobená přítomností jedů v tělesném systému. Cayce radil umýt vlasů naftou a potom užít obilného lihu - nikoli lihu dřevného nebo denaturovaného - zředěného dvaceti uncemi vody. Tato kúra slouží i k přírodnímu tónování vlasů.

Jiný případ se týkal lupů. Odpověď zněla: "Použitím Listerinu v jednom šampónu a Lavorisu v druhém snížíte výskyt lupů." Další variantou této kúry je použití obou přípravků až po umytí šampónem; jeden přípravek reaguje kyselé, druhý zásaditě. Kombinace těchto dvou vlastností se doporučuje pro léčbu mnoha problémů, mimo jiné i jako pomoc těm, kdo se chtějí odnaučit kouřit, a také jako lék na záněty dásní (i když se přípravky v obou případech liší, je využita jejich kyselá a zásaditá reakce).

Jedné pacientce, která měla velké problémy s tvorbou lupů, Cayce poradil užívání Listerinu. Potom se žena zeptala, co způsobuje bolesti na temeni. Jsou způsobeny iritací, která je důsledkem

určitého nahromadění v systému. Trávení je špatné a nervy také. Používejte na vlasy dvakrát týdně Listerin." Pacientčiny potíže však neustaly, a tak jí bylo doporučeno: "Myjte si vlasy jemným mýdlem a používejte Listerin nebo nějaký mírný alkohol. Vlasy a pokožku na hlavě si myjte často."

"Dáte mi návod, jak zvládnout rovné vlasy bez použití tepla?" tázala se šestnáctiletá dívka v době, kdy byly jediným prostředkem ke zvládnutí rovných vlasů ondulární kleště. Bylo jí řečeno, aby destilovala pecky slívy datlové s kůrou kořene stromu, přidala jen konzervační prostředky a používala vzniklý produkt jako "masážní vodu, vlasy se zvládnou, ba zkuřdnatí." Prosíme kohokoli, kdo to zkusí, aby nám dal vědět o výsledcích.

Nadbytečné ochlupení

Při věčném hledání ideální rovnováhy, dokonalého stavu, se často trápíme nadbytkem nebo nedostatkem. Nezřídka mají plešatí muži bohatý vous nebo ochlupení těla. Téměř všechny případy nadbytečného ochlupení se vztahovaly ke žlázové nerovnováze: "Žlázové podmínky souvisejí s celkovým oběhem. Nesnažte se docílit lepší činnosti štítné žlázy užíváním léků, ale chiroprakticky."

Nadbytečné chlupy a mateřská znaménka jsou způsobeny činností žláz, hlavně štítnice, jsou-li žlázy v tělesném systému příliš činné. Abychom docílili rovnováhy, musíme napravit aktivitu systému. Se zlepšením stavu se upraví tok žlázových sekrecí a problémy vymizí. Ke zlepšení stavu nepoužívejte žádné mechanické a chemické prostředky. Na otázku, zda je vhodné používat elektrickou jehlu, byla odpověď záporná. "Problém je způsoben žlázojfoj^jrujihQ^ Ta se musí vyčistit (...) a také oběh v samotné kůži. Jakmile je oběh normální, problémy vymizí."

Kdosi požádal Cayce o prostředek, který by zničil nadbytečné ochlupení, aniž by nějak poranil kůži. "Takové zvíře neexistuje, zde je nejlepší specifická strava a ošetřování kůže tak, aby póry zůstaly otevřené a lépe probíhalo vylučování. Je to jen součást vlastního vědomí těla, karmické předpoklady."

Jisté ženě se dostalo v odpověď na její otázku úplného kázání: "Buďte ráda, že máte toto, (je to) lepší než něco, co by bylo mnohem složitější odstranit, ale když se budete správně modlit, správně žít a prosit, aby to bylo odstraněno, smyjete to louhovým mýdlem."

Kolik problémů by mohlo být vyřešeno, kdybychom žili mravně! Co má v tomto receptu větší sílu: řádný život, neopomíjející modlitbu, anebo louhové mýdlo?

Barva

V době, kdyje barvu vlasů možno změnit tak lehce, jako účes, se Cayceovy rady mohou zdát poněkud zastaralé. Ale v jeho době se jednalo o přirozené barvení, dávající vlasům potřebné látky, aby nezešedivěly, a obnovující přirozenou barvu, když už vlasy šedivět začínají. Jeho rady rozhodně stojí za pozornost už proto, abychom lépe porozuměli funkcím našeho těla. Na dotaz, zda barvu vlasům mohou navrátit pilulky, Cayce odpověděl: "Ne! Šťáva z rambových slupek aplikovaná pravidelně (dvakrát až třikrát týdně) udrží barvu vlasu téměř jako původní, to je lepší, než všechny chemické preparáty."

Bramborové slupky, hlavně z irských brambor, byly ve spojitosti se zlepšením kvality vlasů zmiňovány několikrát.

OTÁZKA: "Jak mohu zabránit šedivění vlasů?"

ODPOVĚĎ: "Šťávou z citrusových plodů a pravidelným užíváním šťáv z bramborových slupek (irské brambory), Oloupejte brambory a ze slupek udělejte jakousi polévku, odvar. Užívejte—každý týden."

Jedna "labužnice", členka ARE, vaří jednou týdně hrncem polévku z bramborových slupek, kterou našlehá v mixéru a ozdobí před podáním petrželkou. Každý si považuje pozvání na takovou večeři za čest, neboť toto jídlo prospívá vlasům.

Jakási žena se ptala, zda populární vlasový regenerátor ochrání vlasy před šedivěním. Odpověď byla velice rychlá: "Nikoli!" Potom Cayce pokračoval: "Tento přípravek nezabrání šedivění vlasů. Raději doporučuji masáž hlavy malým množstvím nafty před umytím a občasnou masáž čistým vepřovým sádlem, které necháme působit přes noc a potom umyjeme šampónem. Vlasy to nezamastí, alelepší to jejich kvalitu."

Nezní to zrovna lákavě, že? Cayce však vysvětluje: "Špatná kvalita vlasů je způsobena porušenou koordinací vnitřního a vnějšího žlázoového systému ve vztahu ke štítnici, to zapříčiňuje nedostatky chemických procesů, hlavně pokud jde o pokožku, prsty na rukou a nohou, ale je to vyčerpávající pro celé tělo."

Na otázku, jak zachovat plavé vlasy, přišlo krásné vysvětlení, odhalující podstatu barvy vlasů: "Pokud je (tu) přirozená tendence ke změně barvy (vzhledem k pigmentálním buňkám), snaha o udržení barvy nebo (naopak o jinou) její změnu by byla proti přírodě! Ale pokud při mytí vlasů použijete přípravky, obsahující dehet nebo výtažek ze sosny a potom při oplachování dáte do vody užívací sodu, barva vlasů zůstane téměř beze změny. Dejte vrchovatou čajovou lžičku sody do dvou galonů (cca 4 litry) vody. Ale musíte pořádně promasírovat pokožku vlasů a vlasy samotné, aby nevznikly pruhy."

V dalším případě vlasy šestnáctileté dívky tmavly u kořínek. V tomto věku člověk podobné věci vnímá mimořádně citlivě. Cayce jí však poradil pouze toto: "Užívejte šampón s obsahem olivového oleje alespoň jednou třetí." Na otázku, co obnoví přírodní barvu vlasů, přišla následující odpověď: "Masírujte pokožku alespoň jednou týdně naftou, potom očistěte slabým roztokem a pokračujte masáží bílou vazelinou. Tato kúra pomůže, vlasy se zpevní a získají větší lesk."

Péče o vlasy je dnes ještě důležitější, než za časů Edgara Cayce. Riziko poškození vlasů je daleko větší než škála rozličných "kondicionérů", které jsou k dostání v každé drogerii, supermarketu či obchodním domě. Návštěva kadeřníka je pro dnešní ženu takovou samozřejmostí, jako návštěva kina. Tady jí natočí vlasy na natáčky, připevní je kovovými sponami a uměle vysuší horkým vzduchem. Vlasy a pokožka jsou vystaveny mnoha chemickým přípravkům, které mění vlasovou tkáň, barvu a ovlivňují i růst. Při úpravě vlasů se dá ledacos zamaskovat, vlasy se zpevňují různými laky, spínají se, proplétají nebo zakrývají umělými přičesky, vyrobenými z umělých vláken. Jsou-li vlasy takto upraveny, nezřídka se potom po několika dnech nečešou a pokožka není masírována. Některé moderní účesy vyžadují spíše prachovku než hřeben. Nicméně se zdá, že móda směřuje k přírodním účesům. Krása vlasů, jejich přirozená kvalita, je znovu důležitější než ukázka kadeřníkovy umění.

Tím končí první část našeho holdu kráse, část, která se zabývá vnější stránkou osobnosti. K rozdělení lidského těla Cayce řekl: "Nezapomeňte na vliv těla, mysli a duše. Projevují se jako individuální bytí v materiální rovině. Tak jako jsou Otec, Syn a Duch Svátý individuálními entitami. Tak jako je čas, prostor a trpělivost jednotlivým projevem ducha v lidské zkušenosti."

Jelikož žijeme ve fyzickém světě, první dvě části knihy jsou věnovány tělu - následující část se bude zabývat jeho vnitřními procesy. Třetí část se pak snaží vysvětlit různost vlivů a činnosti mysli a ducha. Proto pokračujte ve čtení, neboť: "... Tak často se považuje duchovnost, mentalita a fyzické bytí za jednotu, i když může opravdu fungovat jedno bez druhého a na úkor druhého. Docilme toho, aby účelně spolupracovaly."

SHRNUTÍ

- I. *Špatná kvalita a vypadávání vlasů*
 - A. Při padání vlasů zahrňte do své stravy bramborové slupky (jako polévku nebo vařené).
 - B. Masírujte hlavu naftou půl hodiny za pomoci elektrického vibrátoru, opláchněte 10-20% roztokem čistého obilného lihu, umyjte šampónem s olivovým olejem nebo castilským šampónem.
 - C. Máte-li lupy, přepečlivě umyjte vlasy a aplikujte Listerin.
- II. *Nadbytečné ochlupení*
 - A. Je většinou způsobeno poruchou žláz.
 - B. Pokuste se vyřešit problém mechanicky (chiropraktickou úpravou) a dietou raději než chemickými přípravky.
- III. *Barva*
Abyste zabránili šedivění, užívejte třikrát týdně šťávu z bramborových slupek.

KAPITOLA 6

STRAVA PRO TĚLO

Pohledy na výživu a speciální diety

ZDÁ SE, že každý týden někdo objeví nějakou zbrusu novou dietu", jak zhubnout pomocí ginu a grapefruitové šťávy, jak snížit riziko srdečních onemocnění světlicovým (saflorovým) olejem, jak udržet rovnováhu jinu a jangu porcí neloupané rýže třikrát denně. Zaslouhou těchto populárních diet je obecně zvýšená snaha o sebekázeň a o opuštění vyjetých kolejí. Takovéto diety však mají své chyby, ve stravě Američanů tak běžné. Špatná výživa v blahobytné společnosti je totiž stejně obvyklým, jako podvýživa v ghettu.

Jak už bylo řečeno dávno: "Ameriko, kopeš si hrob vidličkou a nožem." Měli bychom mít na paměti, že jíme proto, abychom vyživovali tělo, a ne proto, abychom posluhovali jeho chutím, protože je pravda, že jsme takoví, jako to, co jíme. Cayceova moudrost to shrnuje: "Jsme fyzicky i mentálně to, co jíme a co si myslíme."

V zahradě pozemských radostí jsou to zakázaná jablka, co dráždí náš apetit. Zauvažujme však trochu o tom hadím zvyku, který podněcuje naše chutě. Jablka jsou v Ráji dvacátého století nahrazena čokoládou, mastnými moučníky, sladkými limonádami. Tento nezvratný fakt nepotřebuje žádné statistické doplnění, stačí, když se podíváte na svůj nákupní seznam. Následující rady a návody mají sloužit jako potrava pro mysl i tělo.

Nejvíce se dnes zapomíná na čistou vodu, zdroj života, tmel držící náš tělesný systém pohromadě. V indických svatých knihách, Védách, je voda označována jako "matritamah", což je superlativum od slova mateřský. Avšak jako příslovečná židovská matka je i voda až příliš často považována za cosi samozřejmého. Věnujme vodě pozornost, jakou si zaslouhuje.

Cayce radí pít dostatek vody. Vysvětluje, že když je jakákoliv potravina přijímána žaludkem, žaludek se okamžitě stane skladištěm nebo lékárníčkou, která vytváří prvky nezbytné pro správné trávení v systému. Když je spuštěn nejednodušší čistou vodou, jeho reakce je blíží normálu. Následující řada by měla vést k vytvoření trvalého návyku: "Také každé ráno, když vstáváte, vypijte půl až třičtvrtě sklenky teplé vody ... ne horké, aby to nebylo nepříjemné, ne však vlažné, aby to nebylo odporné. Voda očistí tělo odjedu."

Tem, Todo "se stále diví, jak velké kožní problémy může způsobit špatné vylučování, ale kteří přitom stále zapomínají pít denně dostatečné množství vody, říká Cayce toto: "Tělo by mělo mít více vody, aby (tělesný) systém, zvláště oblast jater a ledvin, mohl pracovat normálně, a tím přispět ke správnému vylučování. Žádná vylučovací funkce není zdůrazňována (upřednostňována), protože by všechny vylučovací kanály měly být v rovnováze. Také plíce, játra a dýchací systém by neměly být přetěžovány. Nedostatek vody v systému způsobuje přemíru výměšků, které by měly být odstraněny zažívací trubíci a ledvinami, takže odpadní látky jsou vstřikovány zpět do kapilárního oběhu."

Každý Američan si hned, jak se ráno vzbudí, dá šálek kávy. V Evropě v tomto směru s kávou soupeří čaj. Příznivci těchto nápojů, dávejte pozor, když si do kávy a čaje mléko či smetanu, zhoršuje to zažívací proces."

Na otázku, zdá se možno pít kávu, aniž by se tím škodilo tělu, Cayce odpověděl, že čaj a kávu "nelze pít bez účinku na systém, záleží však na množství." Jedno z nich. Čaj je škodlivější než káva. **Káva, je-li bez smetany a cukru, a hlavně káva bez kofeinu . . . a to stimulant neřve tělo systému. Škodlivý je pouze kofein, který není v systému stravitelný a musí být proto vylučován. Proto, zůstává-li kofein v tračníku, vydělují se z něj jedy. Je-li (z kávy) vylučován - je to výživa a je preferována před ostatními stimulanty.** "Mléko a smetana mají určitou výživnou hodnotu s kávoUj ztěžují

vylučování zažívací trubíci. Ozářené a sušené mléko je pro většinu lidí zdravější než mléko nešvařené."

Přemýšlíme-li o tom, co si tedy dát k snídani, většinou nás jako první napadne citrusový džus. Citrusové plody jsou pro nás spojeny s vitamínem C, ačkoli tento vitamín má i jiné zdroje. Tělo si obranné látky uchovává a v případě potřeby je potom uplatní. Vznikne-li škodlivá avitaminóza, je důležité tělu přičinlivý vitamín dodat. Avitaminóza způsobuje špatné vylučování, protože "dochází k nekoordinaci vyměšovacími funkcemi zažívací trubice a srdečních, jaterních a plicních funkcí tím, že jsou vytlačovány látky, které jsou nedílnou součástí těla." Je ale lepší přidat do pomerančového džusu trochu limetové šťávy a do grapefruitového džusu trochu šťávy citrónové - ne mnoho, jen trochu. Je to lepší a lépe to splňuje účel, protože některé (džusy) jsou hybridy."

Co by mělo následovat po džusu? Rozhodně ne obilné vločky: "Jíte-li vločky, nemíchejte je s citrusovými šťávami, neboť mění kyselost v žaludku, což by vedlo ke škodlivému stavu. Citrusové šťávy pracují samy jako prostředky podporující vyměšování, ale v kombinaci s vločkami se stávají závažným a neaktivním činitelem v trávicím systému žaludku." Na otázku, jaká potrava se může jíst v kombinaci s citrusovou šťávou, Cayce odpověděl, že "jakákoliv, kromě obilných vloček".

Jiný tazatel chtěl vědět, čeho se vyvarovat, a dostalo se mu takřka dokonalého klíče ke správné dietě: "Je to spíše kombinace potravin (než samotné potraviny), co způsobuje poruchy orgánů... Nejezte velké množství škrobovin spolu s proteiny nebo masem. Raději jezte sladké, než škroboviny nebo maso. Také nekombinujte zásaditě reagující kyselá ovoce se škrobovinami."

Dodržíme-li tyto rady, vyžadá si **příprava oběda více tvořivého myšlení. Maso se nejvíce kombinovat se škrobovinami a jíst s Quicím nad zemí. Proto k masu doporučujeme brambory, či Bramborové slupky namísto chleba.** Vede to ke skončení s nápadem lorda Sandwiche - dva plátky chleba s kusem masa.

"Tělo podporuje výtoku v krevním řečišti, nifčí vřetinu. **apadají krevní řečiště. Je to čistě.**"

Salát je často podáván pouze jako ozdoba, aby vyniklo ostatní jídlo. Nedovolte, aby zůstal jen dekorací - jezte ho! Víte, co Cayce řekl o jeho společníku, rajském jablíčku?

O vlivu rajčat na lidský systém by se dalo napsat celé pojednání. "Rajský jablíčka mají ze všech druhů zeleniny nejvíce vitamínů"

vhodně v[^]vážených a asimilovatelných[^] Jhojiícjíc[^] se pro aktivity v systému. Ale irajčata q[^]ghoHJiŽLBIQ-[^]dS[^]"-srcuis_yelice..žkn.Hl[^]ivá, například jsou-li po utržení oloupaná, nebo jsou-li uififikována Jinj[^]um[^]..[^]ajská Jablčka by[^] měja[^]tvj3jrIL část vašeho jídelníčku tři - ažjčt[^]řikra[^]t[^]rjfi[^]Zjistíte, že jsou velmi přínosná... ŘajšTcajabTička se doporučujjíst i v konzervách, neboť jsou stálá... Rajče je zahrnuto mezi tu stravu, která je charakterizována jako "netvořící kyselost"... YjC2yj[^]Jáje,,oj2[^]žjei[^]více vitamínů než v jakékoli jiné zeleněme..."

Layceovy návrhy jídelníčků obsahují spoustu syrových salátů k obědu, většinou tři druhy zeleniny rostoucí nad zemí a jedna kořenová. "Jezte často saláty ze syrové zeleniny a agaru." Doporučení užívat agar se neustále opakuje. Jaký je to utajený vitamín, obsažený v agaru? "Není to vitamín, ale působení agaru na činnost žláz; strávené a absorbované vitamíny by neměly (žádný) účinek, kdyby nebyl obsažen agar." Agar může reagovat s nějakou chemickou látkou v těle, a tím učinit celé ústrojí citlivé k určitým podmínkám. Bez agaru tato citlivost nevzniká. "A ve stravě se vyvarujte přílišné mastnoty, ať už vepřového tuku, jehněčího, hovězího nebo drůbežího, a vůbec potravy připravované na tuku! Raději jezte malé porce a vybírejte si maso, které je pro tělo vhodné. Doporučovány jsou ryby a drůbež, žádné syrové maso a velmi málo vepřového - pouze slanina. Nejdou, Žívejte Slaninu a tuky při přípravě zeleniny."

"Vyvarujte se přílišného množství masa a masa nedopečeného. Jezte hodně zeleniny všeho druhu. Z mas dávejte přednost rybě, drůbeži a jehněčímu, ostatní nejezte moc často. K snídani můžete jíst křupavou slaninu." Avšak pokud se týká výběru zeleniny, Ijezte jen čerstvou zeleninu, která roste ve vašem okolí; dovážená zelenina není nikdy dobrá."

Někdo se může ptát, do jaké míry tento názor odráží dobu, kdy Cayce žil, a do jaké míry platí dnes. Vzhledem k tomu, jak rychle ztrácí zelenina po utržení svoji hodnotu a vzhledem k možným prodlevám v dodávce zeleniny (díky moderní přepravě v chladicích boxech), je Cayceův názor dnes možná ještě aktuálnější, než kdy dřív. "Nejezte velké množství ovoce, zeleniny a masa, které nepochází z místa, kde se podílíte na jejich růstu. Dodržujte toto pravidlo, připraví vaše tělo k aklimatizaci v určitém místě."

"Dalším důvodem, proč nejíst maso, je fakt, že nepřijímáme pouze výživnou hodnotu potravy, ale i vibrační vzorec požídané

látky. Polní zvířata mají určitou vibraci, kterou přenášejí do našeho těla." Než pozřeme cokoli ze zvířecího (živočišného) světa, pomysleme na zvíře a na to, zda chceme přijmout jeho vibrace do svého těla.

OTÁZKA: "Jakou dietu bychom měli dodržovat?"

ODPOVĚĎ: "Nikdy ne příliš mnoho masa, raději drůbež, rybu nebo zeleninu, která čistí krev. To je vařená cibule, mrkev, kozi brada fialová, syrové zelí, celer nebo hlávkový salát. Zlepší to vaši mentální a duchovní sílu. Nejezte červená masa, šunku, krvavé steaky, raději rybu, drůbež a jehněčí."

Pro ty, kdo si potrpí na židovskou kuchyni, Cayce vyjadřuje souhlas zejména s nadívanou rybou: "... Občas trochu rybího masa, ale nikdy smažené. Nadívaná rybaje dobrá za předpokladu, že není příliš kořeněná." Jednomu pacientovi Cayce doporučil posilující stravu, jako šťávu z hovězího masa, hovězí vývar, játra, rybu, jehněčí. "Jezte toto všechno, ale nikdy nic smaženého." Jak může potvrdit každý, kdo se s obsahem jeho promluv seznámil, končí Cayce mnoho svých výkladů o výživě slovy: "Nikdy nic smaženého." žádné výjimky se nepřipouštějí,

"Když je cibule zdravá na krev, proč způsobuje tak páchnoucí plyny?" zněla jedna otázka. "Z nejdopornějších věcí vyrůstají nejkrásnější lilie," přišla odpověď.

"Večer jezte zeleninu, dobře uvařenou, ale ve vlastní šťávě (v páře nebo na pergamenu), nikdy ne připravenou na tuku. Může být ochucena máslem, ale ne slaninou nebo masem.

v místě, kde Cayce žil, bylo zvykem připravovat zeleninu téměř až do úplného rozvaření, a často se do ní přidával kousek slaniny nebo šunky, aby jí dodal chuť. Z moderního hlediska dnes víme, jak to bylo nesprávné, ale Cayce byl tenkrát ve vaření jakýmsi průkopníkem. Dnes jsou k dostání pařáky, které se umístí doprostřed hrnce a zabrání styku vody se zeleninou - k té se dostane pouze pára.

OTÁZKA: "Je správné používat při vaření teflon?"

ODPOVĚĎ: "Velmi správné, ale ještě Je[^]MJe[^]feřgamen. Hliník samozřejmě znehodnocuje v určité míře některé potraviny, zvláště ovoce, rajská jablčka, zelí, ale ve většině ostatních případů je to vhodný způsob."

V pergamenu na vaření je zelenina zabalena, potom se celý balíček ponoří do hrnce s vařící vodou. Nejdůležitější je zachovat zeleninovou šťáva. Když hovoříme o strouhání syrové mrkve do salátu s agarem, nezapomeňte hlídat, aby ani v tomto případě šťáva neunikla a dejte ji rovnou do agaru. Pokud jde o výběr zeleniny, Cayce radí hlavně druhy obsahující vápník - ten je obsažen hlavně v syrové mrkvi, vařeném turínu, tuřínových listech, ve všech druzích salátu - hlavně řeřiše, listech hořčice a podobné. "Saláty jezte syrové, ale tuřínové listy vždy vařené - ve vlastní šťávě, nikoli na tuku."

Na otázku, zda vaření v tlakových hrncích ničí vitamíny, Cayce odpověděl, že nikoli, spíše zeje tato forma úpravy zachovává. "Ale veškeré koření by se mělo odbýt máslem, solí nebo paprikou až poté, co je jídlo hotové. Kořeníme-li před nebo při vaření, ničí se většina vitamínů."

OTÁZKA: "Ničí se vitamíny při vaření v tlakovém hrnci při tlaku 15 liber? (1 libra = 6895 Pa)"

ODPOVĚĎ: "Neničí. Zadržování hodnoty potravin závisí na přípravě, stáří a na tom, jak dlouhá doba uplynula od utržení zeleniny či ovoce. To všechno jsou faktory ovlivňující hodnotu potravin. Stejně tak, jak se často říká, že káva ztrácí svou hodnotu 15-20 dní po pražení, tak i zelenina ztrácí hodnotu po sebrání ze země, po stejném počtu hodin, jako káva dní..."

To je samozřejmě nejsilnější argument a zároveň pobídka pro všechny, kdo si mohou nechat vyklíčit fazole přímo v kuchyni nebo v hotelovém pokoji, jsou-li na cestách. Je to výborný způsob, jak jíst úplně čerstvou stravu. Fazolové klíčky jsou velmi nenáročné a zároveň je to jeden z nejbohatších zdrojů minerálních látek, které tak často postrádáme v naší každodenní stravě, jež je často pouhým objemem hmoty bez větší výživné hodnoty...

Jeden vegetarián potřeboval radu ohledně speciální výživy a bylo mu řečeno toto: "V žádném případě nechci tělo pokoušet, aby se vrátilo k masu. Ale rádím vám, abyste užíval vitamíny nebo jedl masové náhražky. Je to nutné pro ty, kdo inklinují k vegetariánství." Potom pokračoval: "Ale očistění mysli je věcí mysli, ne těla. protože, jak řekl Pán, ne to, co vstupuje do těla, ale to, co z něj vychází, způsobuje hřích. Je to cosi, co někdo koná s určitým úmyslem, neboť všechny věci jsou ve své podstatě čisté a jsou určeny pro obživu člověka, (jeho) těla, mysli a duše."

"Oživujte tyto vlivy, nezadržujte je. Neboť On řekl, že to, co z těla vychází, poskvřňuje duchovní tělo, ne to, co tělo přijímá." Domníváte-li se, že nedostatek těla otupuje mozek, ujišťujeme vás, že: "Zelenina vytváří šedou hmotu mozkovou rychleji než sladkosti nebo mašQ." Jak jste asi již zjistili, Cayce není zastáncem tmavého masa, ale kdykoli tělo potřebuje posílit, doporučuje šťávu z hovězího. V jednom případě dal tyto instrukce: "Vezměte libru až půl druhé libry hovězího masa, nejraději plecko (1 libra = 0,454 kg). Maso by nemělo obsahovat tuk a nic jiného, než svaly a šlachy, žádný tuk a kůži. Nakrájejte je na kostky, dejte do sklenice bez vody... Sklenici vložte do hrnce s vodou, jejíž hladina dosahuje do poloviny až tří čtvrtin (výšky) sklenice. Do hrnce dejte hadr, aby sklenice nepraskla. Přikryjte ji víčkem, ale neuzavírejte těsně. Vařte 34 hodiny."

Dále Cayce vysvětlil, jak se má šťáva užívat: "Užívejte jednu nebo dvě lžičky denně, ale ne celou lžičku najednou, raději po douškách. Napomůže to lepšímu trávení ve střevním systému."

Již jsme hovořili o hodnotě mandlí, ale musíme zdůraznit ještě něco, sice velmi jednoduchého, ale důležitého: "Jedna mandle denně a nemusíte se bát doktorů - zvláště doktorů určitého druhu - platí to více než o jablku. Jablka máme na podzim, ale mandle kvetly, když vše ostatní umíralo. Nezapomeňte, to je život!"

OTÁZKA: "Co je na mandlích tak zvláštního?"

ODPOVĚĎ: "Mandle obsahují více fosforu a železa než ostatní ořechy." \

"Raději přijímejte železo v potravě než v pilulkách, protože ze zeleniny se lépe vstřebává."

Dnes ještě daleko víc než v době, kdy žil Edgar Cayce, pijeme velké množství nápojů obsahujících kysličník uhličitý. Ačkoliv je v jednom či dvou případech takový nápoj doporučován, většinou byl Cayce proti nim a nazýval je bryndou. Na otázku, zdá se, že tyto nápoje pro náš organismus zdravé, odpověděl: "Pouze pro velice málo případů. Nepijte žádné takové nápoje. Tyto plyny, tak jako i všechny jim podobné, jsou škodlivé a způsobují pouze nevyváženost chemických látek, které se vydělují v těle. Nepijte tedy žádné nápoje s obsahem kysličníku uhličitého."

Jeden člověk měl problémy způsobené nadbytkem kysličníku uhličitého v těle, a proto na něj požití takového nápoje působilo

toxicky. Cayce mu poradil pít velké množství vody. Manželka dotyčného muže pak napsala Cayceovi dopis, v němž se mimo jiné říká: "Určitě jste měl pravdu ohledně Coca-Coly, ale muž pro tuto společnost pracuje, a tak bude těžké se tohoto návyku zbavit." Ale Coca-Cola se nemusí o svůj úspěch obávat:

"Nepijte žádné nápoje obsahující kysličník uhličitý jakéhokoli druhu. Coca-Cola čistí ledviny, ale na to je dobrá i s čistou vodou."

Jak Coca-Cola v těle reaguje, je-li smíchaná s vodou? Zde je několik odpovědí:

"... Neuškodí, naopak je dobrá na ledviny a na pročištění krve."

"... Bude pro tělo blahodárná a upraví ledvinové potíže a problémy s močovým měchýřem."

"... Pomůže oběhu mezi ledvinami a játry a odstraní mnoho jedů, což bude mít blahodárný účinek na činnost sensorického systému."

Dalším důležitým aspektem naší životosprávy je rovnováha kyselých a zásaditých látek. Na otázku, zda je možno posílit organismus proti nakažlivým nemocem jinak než očkováním, dal Cayce vlastně klíč ke zdravé životosprávě: "Zůstává-li v těle zásaditá látka - obsažená zejména v salátu, mrkvi a celeru - zásady obsažené v krvi pomáhají imunizovat tělo."

Měli bychom vědět, že tato rovnováha nezávisí pouze na potravě, ale i na způsobu života, který vedeme. "Čím méně aktivních činností a cvičení tělo vykonává, tím více zásadité potraviny by mělo přijímat. Energie a aktivita mohou spalovat kyseliny, ale ti, kdo vedou sedavý život, nemohou jíst mnoho sladkostí a škrobů ... tyto by měly být dobře vyváženy."

"... A zbytek stravy by se měl skládat spíše ze zásaditě reagujících potravin, neboť pro každého platí, že čím méně aktivní je tělo, tím více zásaditě reagujících látek by mělo přijímat."

"Žijte s radostným, nadějným a vstřícným přístupem k životu, buďte optimističtí. S klidem dovolíte, aby se alespoň tři lidé od srdce zasmáli tomu, co jim na vás prozradí vaše tělo! Nepomůže to pouze vám, ale i těm ostatním."

V dalším případě měl pacient problém s kyselostí, jež vznikla z přílišného konzumování sladkostí před jídlem a znamenala přetížení organismu. Cayce ve svých promluvách zmínil několik možností, jak trávení upravit, mezi nimi antacidové tablety a prášky, olivový olej a zdravou stravu. Jedním ne příliš známým způsobem, jak zabránit trávicím potížím, je safránový čaj: "Těsně před jídlem

pijte slabý safránový čaj, pokryje celé žaludeční stěny, čímž napomůže dobrému trávení."

"Pijte žlutý safránový čaj, to znamená obyčejný americký safrán. Dejte špetku do hliněného hrnce a zalijte pitnou vodou (vařící). Nechte macerovat jako čaj. Vařte čerstvý každý den."

Jakousi červenou nití, jež prochází všemi výklady o nadváze, je hroznová šťáva: "Hroznovou šťávu pravidelně asi čtyřikrát denně asi půl hodiny před každým jídlem a před spaním. Použijte tři unce hroznové šťávy s jednou uncí vody, nikoli sodovky (1 unce = cca 31 ml)."

OTÁZKA: "Proč je pro tělo dobrá hroznová šťáva?"

ODPOVĚĎ: "Aby doplňovala v těle cukry, aniž by zvyšovala jeho váhu; dodává tělu vitamín B4."

Obezita je pro lékaře stále nevyřešenou hádankou. Obvykle je pacientovi doporučeno, aby méně jedl a byl opatrnější ve výběru potravin, v některých případech je obezita způsobena poruchou systému žláz s vnitřní sekrecí. Ale štítná žláza a hypofýza mohou jen za malé procento pacientů se zvýšenou tělesnou váhou. Musíme zvážit mnoho dalších faktorů. Kdykoliv se obézní osoby radily s Caycem, pouze zřídka se jednalo jenom o obezitu. Byly zde jiné špatné funkce; zřejmě nejčastějším faktorem způsobujícím tento stav byl přebytek škrobovin v potravě a k tomu špatné nebo neodpovídající vylučování. Někdy je obezita způsobena žlázovou nerovnováhou a špatnou koordinací mezi mozkomíšním a autonomním nervovým systémem, to hraje poměrně důležitou roli ve vytváření tělesné nadváhy.

Všichni víme o různých nárazových dietách, o nichž byly napsány stohy knih a jež se objevovaly v televizi i na stránkách novin a časopisů. Ale každý, kdo některou z těchto diet zkusil, ví, že snížení váhy na normální stav není tím největším problémem - mnohem horší je tento stav udržet.

Krásné tělo je odrazem perfektního zdraví. Životosprávu musíme brát vážně a vylučování v těle musí probíhat dokonale a koordinovaně. Žlázový systém musí být v rovnováze a jakékoli selhání, například nervového systému nebo krevního oběhu, musí být napraveno.

Následující radu by si měli přečíst všichni, bez ohledu na to, kolik váží: 'Jezte očima i hlavou, i tak tělo získá. Udělejte -z mála

mnoho a pozvedejte své duševní já, neboť léčit pouze fyzicky a duševno nechat deformované by bylo návratem do stavu, kdy se budou obnovovat fyzické činnosti. Udržujte tělo v dobré kondici tak, aby mohlo duševně jednat a konat to, co se od něj požaduje. Dělejte pro to co nejvíc, nebuďte spokojeni s málem."

Podle Cayce by se o vitamínech dala napsat celá kniha. Bohužel ji nenapsal, ale řekl alespoň toto: "Zásobujte tělo vitální energií, která je obsažena ve vitamínech nebo jiných prvcích. Pamatujte si, že ač máme mnoho kombinací, ve vašem těle jsou pouze čtyři elementy - voda, sůl, soda a jód. Jsou to základní prvky - vytvářejí všechny ostatní. Každý vitamín, jako složka prvku, je prostě kombinací těchto ostatních vlivů - kombinací, která má jméno hlavně proto, aby vás ti, kteří vám za patřičnou cenu řekli co ajak, zmátli."

OTÁZKA: "Co je to za prvky v potravě a nápojích, které dávají tělu sílu?"

ODPOVĚĎ: "Vitamíny, tvořivé síly pracující s energií na obnovení těla."

Zmiňujeme-li se o síle obnovující tělo, měli bychom potvrdit tvořivou moc modlitby před jídlem. Pravá hodnota modlitby před jídlem by měla být doceněna, neboť vzbudí v člověku vděčnost. Požehnání jídla je tvořivý akt, který jídlo obohatí našimi kladnými vibracemi.

Tak můžete rozhodnout, co potrava udělá ve vašem těle, a utišit každý rozruch, který ve vás možná byl, než jste usedli ke stolu. "Před pozřením jídla a pití chvíli odpočívejte. Je-li tělo rozhněvané, rozzlobené, má-li starosti - nejezte ani nepijte. Nikdy si nemyslete, že se starostí utiší nápojem nebo přejedením, to přinese tělu pouze škodu."

Mějte na mysli, že jídlo je způsob obnovení sil a že potrava by měla být přijímána v dobré náladě a harmonii, nebo raději vůbec ne. V harmonické náladě má člověk prospěch nejen z potravy, ale i ze samotné atmosféry. Atmosféra obsahuje všechno, co od ní očekáváte. Přemýšlejte o tom, Možná nás obklopují nekonečné poklady čekající jenom na to, aby je člověk pochopil.

Jedna rada přiletěla na křídlech snů. V roce 1937 měl Cayce sen, ve kterém ožila egyptská mumie a po přeložení jí stejného materiálu mu dala recept. Tento sen pak opětovně proběhl v hypnóze. Recept byl stejný. Od té doby se několikrát objevil i v Cayceových

výkladech, pod názvem "maminčino jídlo". Následují obyčejné diety, které upravují vyměšování. "Použijte např. fíky nebo kombinaci fíků a datlí:

1 šálek černých nebo syrských fíků (nasekaných, nakrájených nebo najemno umletých)
1 šálek najemno nasekaných datlí
1/2 šálku hrubé kukuřičné mouky
Vařte ve dvou až třech šálcích vody, až se utvoří kaše.
Takové jídlo napomáhá vylučování a vytváří lepší podmínky v celém zažívacím ústrojí."

Další pacient se ptal na "duchovní stravu". "Ta je pro tělo důležitá stejně jako fyzické potřeby. Modlitby a meditace, přemýšlení o duchovních otázkách. Bůh je pro tělo chrámem života. Zacházejte s tělem podle toho, fyzicky i mentálně."

Na cestě ke zdraví není žádných zkratk. Dieta je pouze jedním z milníků, se které provázejí naši cestu. Poklesky v životosprávě se navenek projeví relativně nejrychleji. Nebudujte nyní něco, čeho budete v budoucnu litovat. Nekrmte tělo tím, na co má chuť, ale tím, co potřebuje.

CVIČENÍ

Stimulujte všechna správná místa

POTŘEBA dobré kondice je čímsi obecně známým a uznávaným. Olympijské hry - tradice, která začala v Řecku před 2 750 lety - jsou stále přitažlivé pro sportovce všech národností. Prezident Kennedy se zvláště zajímal o fyzickou zdatnost amerických občanů a vyhlásil dokonce speciální program. Soudě podle značného počtu zdravotních lázní a tělocvičen v každém městě, měli bychom my, Američané, být tou nejzdravější rasou vůbec.

Cayce uznával potřebu cvičení: 'Je správné, aby každý, zdůrazňuji - každý, cvičil, aby se kompenzovala denní rutina a aby si tak tělo odpočinulo.'

"Prostým rozumem byste měli pochopit, jak cvičení působí na tělo - uvědomíte-li si, že tělo je vystavěno z působení vibračních sil každé správně fungující části."

"Přílišným procvičováním jedné části neúměrně k ostatním tělu spíše bráníme než pomáháme."

"Cvičení je báječné a nezbytné a jen málo lidí cvičí systematicky a tolik, kolik je třeba. Užívejte zdravého rozumu a soudnosti, uvážlivosti."

Mohlo by se zdát, že v době, kdy vznikl tento výklad, v roce 1927, potřebovala populace "jogging". Jaký smysl to ale má dnes? Jsou specifická cvičení a dýchací cviky pro povzbuzení činnosti různých orgánů a žlázoového systému. Tyto ne příliš namáhavé

cviky mají přednost před vnějšími vlivy. Neboť každý vliv by měl v těle vytvořit vědomí jeho nedostatku nebo přílišné a zbytečné aktivity. Tím by cvičení mělo uvést tělo v soulad a jednotlivé orgány do koordinovaného stavu."

Začněme otázkami, jež se týkají cvičení obecné; potom se jimi budeme zabývat specificky.

Osmnáctiletá pacientka (případ 1206-16) se přišla poradit, co udělat pro co nejlepší růst a vývoj organismu. Cayce jí doporučil: "Vytrvejte a cvičte denně, hlavně protahovací cviky. Chůze a všechny venkovní sporty, jako je tenis, plavání, kriket a jízda na koni, jsou dobrá cvičení. Všechna tato cvičení jsou dobrá ... ale nezapomeňte na břišní cviky, nejméně třikrát týdně."

"Ráno brzy vstávejte, nejdříve si zacvičte sérii protahovacích cviků, horní a dolní končetiny, kroužení pánví, pažemi, úklony, předklony..."

V kapitole o očích jsme se seznámili se cviky hlavou a krční páteří, ale v tomto případě jsou součástí pravidelných denních aktivit, a zvláště pro klientku 481-1 bylo zdůrazněno, že je důležité provádět je hlavně ráno a večer: "Bylo by dobré cvičit systematicky ráno a večer, ale necvičte jeden den a potom dva až tři dny nic. Cvičte ráno a večer tři minuty. Ráno procvičujte horní polovinu těla, od pasu nahoru, vzpažení a připažení, zdvíhání paží vysoko nad hlavu, jako byste chtěli dosáhnout na nebe, potom cviky hlavou a krční páteří, které v žádném případě nevynechávejte. Dělejte je všechny! Večer cvičte ohýbání a předklon dolních partií těla nebo kroužení pánví a přitahování končetin."

V odpověď na otázku, jaký je stav jejích očí a co se pro ně dá udělat, bylo klientce 417-2 řečeno toto: "Po upravení čoček a zmírnění zapaluje nejlepším stimulem pro oči cvičení - kroužení, předklony a úklony hlavou." Náš starý známý cvik. Pacientka se potom ještě zeptala, jaká léčba má následovat, aby se tělo udrželo v dobré kondici. Bylo jí řečeno: "Dostatek vzduchu a nepřejídat se."

Držení těla je také velmi důležité. Nejenom, že drží jednotlivé orgány ve správné pozici vůči sobě navzájem, ale volné držení páteře umožňuje také normální funkci nervů. Udržuje pružné svaly a vytváří přirozený a zdravý vzhled."

"Ráno, když vstáváte, věnujte dvě minuty následujícímu cvičení: stoj spatný, pomalý předklon až k prstům u nohou, s rukama vysoko nad hlavou. Potom ruce zapažte a pak postupně předpažte. Když se zvedáte, nadechněte se, vydechněte až když předpažujete

ruce. To proveďte každé ráno třikrát až čtyřikrát. Je to skvělé cvičení na držení těla."

"Nejlepším cvikem je protahování po způsobu kočky nebo pantera. Protahování svalů, nikoli jejich přepínání, přivádí svaly a šlachy do přirozené pozice, jež je potřebná k vystavení silného a ladného těla."

S příznačnou láskou k uměřenosti Cayce radí: "Tato cvičení by měla být rozvržena. Rekreační cvičení musí být rozvrženo stejně, jako odpočinek..." A pokračoval tím, že doporučil házenou, tenis, golf a jízdu na koni: "Také mysl potřebuje cvičení, neboť je v přímém vztahu k fyzickému tělu." Na otázku, jaké cviky jsou v této oblasti blahodárné, Cayce odpověděl: "Samozřejmě, meditace je vždy správná, protože mentální postoj velmi ovlivňuje celkovou fyzickou kondici."

stejně jako je chůze skvělým cvičením, je dobré i ležení na zádech s chodidly za hlavou - cvičte ráno i večer, hned když vstáváte a těsně před spaním. Zakloňte nohy dozadu za ramena, jak je to jen možné. Zpočátku je toto cvičení poněkud kruté... Pohybuje chodidly jako kdybyste jeli na kole."

OTÁZKA: 'Jakou vzdálenost by měl člověk denně ujit?'

ODPOVĚĎ: "Ať je to míle či pouhý krok, dělejte to, při čem se vaše tělo bude lépe cítit a dostane se na čerstvý vzduch."

"Cvičte co nejvíce venku a zlepší se vaše celková kondice."

"Chůze je nejlepší cvičení. Cyklistika, ať už na místě nebo venku, je také dobrá, obojí patří mezi lepší cvičení. Pohyb na čerstvém vzduchu je nejlepší."

A tady máme opět zdůrazněnou důslednost a vytrvalost: "Udělejte si čas na fyzickou obnovu sil. Nejen najeden den nebo jeden den v týdnu. I pět minut chůze denně je lepší než hodina namáhavého cvičení jednou za týden nebo dokonce jednou za měsíc. Není lepšího cvičení, než chůze! Ne rychlá, hlavně na vzduchu a pohybovat při ní celým tělem - to je zdravé."

"Chůze je dobrá hlavně venku."

"Ale plavání je ještě lepší. Je dobré, protože zapojuje veškeré svalstvo."

Jeden dotaz se týkal sporu, zda je lepší golf či plavání. Cayce odpověděl: "Plavání skýtá větší uspokojení než golf, ač golf je velmi namáhavý, a je dobré, že se hraje venku. Ale nepřetěžujte se. Nepracujte, pouze hrajte."

Dokonce existuje i speciální cvičení proti hemeroidům. "Bude-li cvičit pravidelně, hemeroidy zmizí. Dvakrát denně - ráno a večer - si, pouze lehce oblečení, stoupněte na špičky, sepněte paže, předkloňte se a nechte ruce spadnout na podlahu. Opakujte třikrát každé ráno a večer, ale nejen po dva nebo tři dny a pak to vzdát; opakujte pravidelně každý den."

Těhotným cayce radí toto: "Soustavná cvičení pro zdravý vývoj plodu. Chůze je dobrá... ale musí být přizpůsobena stavu těhotné. Dále pravidelně rozvržená cvičení, hlavně předklony."

Ženě s menší nadváhou Cayce doporučil: "Cvičte každé ráno a večer. Tato cvičení pomohou udržovat lepší tělesnou kondici a sníží tendenci k růstu tělesné hmotnosti. Cvičte stejné cviky ráno a večer, nejméně pět minut. Neodbyvejte je jako něco, co chcete mít rychle za sebou, ale cvičte poctivě. Stůjte zpříma, velmi lehce oblečena. Stoupněte si na špičky, zhluboka se nadechněte a vzpažte ruce jak nejlépe dokážete. Potom se ve stoji nahněte dopředu, tak daleko, jak tělo může. Držte tuto pozici, dokud jste schopná stát na špičkách, a dotkněte se prsty podlahy. Pokaždé se nadechněte když jdete nahoru. Až v závěru cvičení přidejte pohyby hlavou a krkem dozadu, dopředu, na stranu a nakonec kroužit."

Další případ byl právě opačný - pacientka byla příliš hubená. "I když byste měla, s velkou opatrností, trochu přibrat na váze, v žádném případě ne pomocí sladkostí nebo přílišného množství škrobovin. Raději prostřednictvím pravidelných cvičení v tělocvičně nebo podobně." Přejídání se a zvláště tučná strava problém nadváhy neřeší.

Jiná pacientka se ptala na to, jak léčit suchou pokožku. "Aplikujte jakýkoli dobrý olej na ruce a na celé tělo - odstraní suchost pokožky. Další možností je vstřebávat tuky, které sníte, čehož docílíte cvičením - natažení paží nad hlavou nebo cviky na hrazdě. To neznamena rozeběhnout se a skočit na hrazdu vždycky, když jíte, ale cvičit pravidelně. Tato cvičení budou stimulovat žaludeční šťávy, ve kterých snědená potrava plave. Ajezte trochu více."

Jak si asi dovedete představit, častou otázkou bylo cvičení na břišní svaly: "Protahování břišního svalstva je dobré. Leh na zádech, nohy opřené o zeď, ruce na zemi a kroužit tělem a zvedat je: Toto drží břicho a hýždě ve správné pozici a zpevňuje svaly."

"Břišní dutina se nejprve musí vyčistit, pak je teprve možno začít se cvičením, aby se zabránilo případnému podráždění."

Kroužení pánví je téměř magický pohyb. Je to cvičení, které "posiluje páteř, zpevňuje břišní svalstvo a tvaruje dolní končetiny,

aniž by nějak škodilo tělu... Zlepšuje krevní oběh, trávení a celkovou kondici.

Cayce varoval, že toto cvičení není zpočátku snadné - každý by měl začít pouze jedním pohybem na každou stranu, později zvýšit na tři. Na otázku, jak zpevnit břicho, Cayce odpověděl: "Válejte sudy, to je nejlepší!"

Jeden pacient si stěžoval na to, že má silné nohy. Na otázku, jak se dají vyléčit, Cayce řekl: "Je to způsobeno poškozeným oběhem, ke kterému došlo tlakem v dolní páteřní a bederní oblasti, tomuto stavu se dá pomoci zejména správným cvičením a vylučováním. Cvičení přivádí krev z horní části těla do dolní, hlavně ohýbání a úklony a krouživé pohyby dolních končetin a potom se jít vyprázdnit. To upraví kondici."

Další případ byl o poznání snazší: "Ze stoje spatného na špičky, šest až patnáctkrát, pomalu, a zdvihejte při tom paže. Toto cvičení zlepší krevní oběh."

Cviky na pánevní oblast: "Každý večer před spaním dělejte krouživé pohyby po tři až pět minut, s rukama na kyčlích, nepředklánět se, ale kroužit."

Co se týče dýchacích cvičení: "Ranní a večerní cvičení s plnými a hlubokými nádechy a rychlými výdechy z plic, dýchání nosem a výdech ústy."

"Cvičení, která rozšiřují plíce - stoj na špičkách, paže upažené v pravém úhlu k tělu."

Mnoho lidí zkouší dýchání podle jógy. Cayce řekl, že "tato cvičení jsou vynikající, ale nezbytná je speciální příprava a perfektní pochopení toho, co a jak při tomto cvičení dělat. Dýchání je základ činnosti živého organismu. Tato cvičení mohou být blahodárná, ale i škodlivá. Z toho důvodu je nutné porozumět, jak, kdy a jakým způsobem cvičení praktikovat."

Dýchací cvičení, jak se jich užívá v józe, jsou účinnější, než si mnozí uvědomují. Všimněte si, jak Cayce odpovídá na otázku: "Jaké přípravy doporučujete?" "To by mělo být určeno jedincem, jeho vlastním vývojem, a ne jinou individuální bytostí či silou. Vyčistěte tělo, vyčistěte mysl, aby princip a ideál, který byl vybrán většinou, mohl být prokázán (naplněn)." "Udělejte všechno, čeho je pro to třeba, ať omytí těla, obklopení se tím či oním. Jak bylo vyzkoušeno, určitým typem dýchání může dojít k otevření určitých center a zvýšení životních sil, neboť, jak je naznačeno, dech je síla

sama o sobě a tato síla může být směřována do určitých částí těla. Ale z jakým účelem? Proto, aby bylo vidět, co se stane."

"Vzpomeňte si, kam zvědavost přivedla kočku. Vzpomeňte si, kam přivedla Galilea, Watta - ale každého za zcela jiných okolností."

Případy, kdy Cayce doporučoval, abychom si "sami určili, jaký druh cvičení, stravy a jaké další aktivity vykonávat", byly časté, radil, abychom vědomě směřovali energii tam, kde se nám to nabízí. Myslejte stavitel, ale co staví, to záleží na naší vlastní metodě. Vyberte si teď hned. Chcete být Galileem, Watterem, Renoirem, nebo byste raději byli kočkou?

FYZIOTERAPIE

VYLADĚNÍ: MASÁŽE, KOUPELE, ZÁBALY

Masáže

ABYSTE využili fyzioterapie, k tomu věru nemusíte být nemocní - můžete ji považovat za jakousi vyladovací techniku, zahrnující mnoho nejrůznějších metod a postupů. Zamysleme se nad jedním ze základních pilířů fyzioterapie: masáží. Co (kromě citového uspokojení) přináší a proč?

Odpověď na otázku "proč" nám usnadní následující zjištění: "Nečinnost mnohokrát způsobuje, že oblasti kolem páteře, z nichž vycházejí impulsy do ostatních orgánů, mohou být příliš uvolněné, nebo naopak napjaté, masáž napomáhá tomu, že uzliny přijímají z nervového centra impulsy, a proto se zlepšuje krevní oběh."

Chiropraxe, neboli mechanická úprava, Caycem tak často doporučovaná, je vlastně jemným seřízením páteře, podél níž probíhají naše nervové impulsy. Úpravy uvádějí v činnost určité nervové uzliny, přizpůsobují je ostatním, s nimiž by měly spolupracovat a vyrovnávat síly v celém těle.

"Ten, kdo provádí masáž nebo chiropraxi, musí pochopit, že každá síla v těle má schopnost sebeobnovení, pokud jsou jednotlivé části systému v souladu a kooperují-li navzájem. Z tohoto důvodu nám zde tak často předkládáno, že mechanické působení, které může být prováděno pouze důkladným a seriózním chiropraktikem,

přizpůsobí systém pro dokonalý soulad lépe, než kterékoli jiné prostředky, s výjimkou akutních nebo specifických stavů, ačkoli i zde je často chiropraxe doporučována."

"Systému je pomocí těchto činností (jsou-li prováděny s patřičnou opatrností) a správné diety umožněno asimilovat a doplnit všechny síly, které mohou být jinak dodávány chemicky nebo příslušnými léky."

Na následujícím případě osvětlíme blahodárné účinky osteopatie: "Osteopatie je účinnější prostředek na léčení lidských nemocí, než většina jiných způsobů, jež se nabízejí. Proč? Protože cílem každého léčení je podporovat systém, aby získal vlastní rovnováhu. Je známo, že každý orgán dostává impulsy z jiné části systému, a to sugestivními silami sympatického systému, oběžnými silami mozkomíšního systému a samotným krevním zásobováním. Toto v systému probíhá ve velmi blízkých, téměř souběžných činnostech. Proto musí být stimulace nervových uzlin, ve kterých vznikají impulsy (sympaticky nebo funkčně), nápomocny snahám těla docílit rovnováhy.

Trpělivost, láska a porozumění projasňovaly Cayceovy úvahy jako maják. Celkové oslabení je termín užívaný k popsání choroby, a pro její zlepšení Cayce radí: "Zde doporučujeme dobře vyváženou dietu pro zlepšení krve a výstavbu těla ... a jemné masáže nebo tření jednou týdně. To, jak poznáme,lepší rovnováhu těla." "Masáž by měla být prováděna se zvláštním ohledem na lepší odvodnění oblasti horní páteře a krční oblasti..."

OTÁZKA: "Jaká lokální léčba by zmírnila obtíže při dýchání nosem?"

ODPOVĚĎ: "Masáž horní páteřní a krční oblasti tak, aby se zlepšilo odvodňování až k úplně normálnímu vylučování, protože tyto orgány mají sklon vylučovat jedy povrchnou a vnější cestou."

OTÁZKA: "Jaké lokální léčení by vyléčilo mokvající ucho?"

ODPOVĚĎ: "Masáž hlavy a krku, jak je popisována. Příčinou jsou určité zábrany, ne rány, ale překážky, způsobené nějakým stresem či námahou, ke kterým v těle došlo před nedávným a které ovlivňují hlavně oblasti, jež potřebují stálé a pravidelné zacházení pro odstranění zábran."

Tyto rozmluvy ilustrovaly i daleko víc, než jen Cayceovu trpělivost. Vidíme, co může v těle vyvolat "samozpůsobený" stres a námaha.

Jedna a tatáž léčba byla navržena pro celkově oslabený stav, dýchací potíže a mokvající ucho. Dostane-li vás jakýkoli stres a námaha do podobného stavu, pamatujte si Cayceovu radu: masáž.

Speciálním prostředkem pro uklidnění bolestí v zádech, který pomohl mnoha lidem, je slavný "Sprains and Strains Formula".

Je velmi účinn hlavně pro bolesti v zádech, vyvrknutí, vymknutí, otoky a podlitiny. Kjedné unci olivového oleje přidejte:

- 2 unce ruského bílého oleje
- 1/2 unce habrové vody
- 1/2 unce benzoinové tinktury
- 20 kapek sassafrasového oleje
- 6 uncí petroleje.

Je nutné vše důkladně promíchat, protože jednotlivé komponenty mají tendenci oddělovat se. Ale malé množství vmasírované do mozkomíšního systému nebo na kloubech, otocích, jizvách a vyvrtnutích odstraní bolest či zanícení."

Čtyřadvacetiletá dívka se těžce zranila a utrpěla mnoho ran ajizev. "Zatímco budeme pokračovat s masáží kakaovým mlékem, můžeme ji střídat s masáží směsí podzemnicového oleje a habrové vody (3:1), což pomůže zjizvené tkáni. Oleje nemíchejte, dejte je do dostatečně velké nádoby a zamíchejte až těsně předtím, než začnete masáž - v poraněných místech a najizvách. Masáž bude příjemně chladivá a zabrání poruchám i v budoucnosti."

"Střídejte kakaové máslo a podzemnicový olej."

Některé prostředky jsou doporučovány po odpočinku v teplé koupeli, jiné po parní lázni. Parní lázeň vypařuje z vody určité látky, které vstupují do těla. Někdy se doporučuje parní lázeň v jakémsi kabinetu, přičemž hlava zůstává venku. Účelem této lázně není inhalace vypařovaných plynů. Zde jsou dva přípravky k takovým lázním:

"Do čtyř uncí Nujolu jako základního komponentu přidejte v následujícím pořadí:

- 1 unci oleje z borového jehličí
- 1/2 unce borového oleje
- 1/4 unce sassafrasového oleje
- 2 unce podzemnicového oleje."

"(...) Tato kombinace olejů smíchaných v následujícím pořadí:

- 2 unce olivového oleje
- 2 unce podzemnicového oleje
- 1/4 unce oleje z borového jehličí
- 1/4 unce rozpuštěného lanolinu.

Jelikož jednotlivé složky mají tendenci oddělovat se, dobře je zamíchejte a nalijte do nádoby, ve které lze lehce smočit prsty."

Na potíže s oběhem a špatnou koordinaci Cayce radil: "Příležitostné tření olejem - zejména od osmého obratle až k hlavě - systém promastí, což bude nejučinnější."

"Připravíme si olej podle daných poměrů, které jsou důležité pro reakce v těle, jež chceme vyvolat:

- 4 unce ruského bílého oleje
- 1 unce habrové vody
- 1 unce olivového oleje
- 1 1/2 benzoinové tinktury
- 5 kapek sassafrasového oleje.

Roztok před vmasírováním do mozkomíšního systému dobře promíchejte, masírejte jen do té doby, dokud bude tělo roztok vstřebávat, a masírujte konečky prstů, rozumíte?"

"... Nejméně každý druhý den důkladnou masáž páteře podzemnicovým olejem, potom nejméně jednou týdně masáž olejem z borového jehličí a podzemnicovým olejem (1:1). Ale každý druhý večer si dejte důkladnou masáž podzemnicovým olejem."

V dalším případě bylo doporučeno jemné tření olejem v oblasti páteře a stehů, ale okolí břišní krajiny a spodní části žaludku budeme masírovat tinkturou z myrhy a olivového oleje (1:1)". Stejný prostředek byl doporučen v odpovědi na otázku, co uleví od zvýšené citlivosti kůže na zádech: "Pozor... pouze jemná masáž, ne tření."

Olivový olej a kakaové máslo užívejte k masáží. "Jemně podél páteře, a hlavně kolem bránice a břicha důkladně - dole na pravé a levé straně, ale zejména u žaludku a bránice. Lepší účinek bude mít pravidelná a důkladná masáž, než masáž nahodilá."

"...Jemnou masáž jedenkrát měsíčně - jako Švédská masáž - bude v tomto případě velmi dobrá; nejprve vypocení v parní lázni nebo zábal ve flanelovém prostěradle, a potom důkladná masáž kakaovým máslem a olivovým olejem ... po celém těle. Vždy masírujte směrem ke středu těla, aby se zlepšilo vyměšování."

Na zmírnění bolesti při zánětu kloubů bylo tak často doporučováno tření podzemnicovým olejem, že se Cayce až podivil nad otázkou, jak zmírnit artritidu levé kyčle, spodní části páteře a rukou: "Aplikací léčivých olejů, například kafrového, a směs olivového oleje a myrhové tinktury jemně masírovat do citlivého místa. Tyto oleje bychom měli střídat, nikoli použít první dvakrát až třikrát (za sebou) a potom druhý dvakrát až třikrát, ale každý den střídat, nejdříve kafrový olej a potom směs olivového oleje a myrhové tinktury. Rozumně,?"

Další případ se týkal zeleného zákalu a jako terapie byla doporučena důkladná masáž každý den, nejrady před spaním, "S masáží se nesmí pospíchat, je to něco, co se musí dělat důkladně. Masáž začíná od jilavy, respektive od prvního krčního obrátle, k devátému prátli, podél páteře."

"Oleje jsou míchány v následujícím pořadí a poměru:

Do čtyř uncí ruského bílého oleje nebo Usolinu jako základu přidejte:

1 unci podzemnicového oleje,
1/2 unce oleje z cedrového dřeva,
1/4 unce oleje ze sassafrasového kořene,
1/4 unce tekutého lanolinu.

(...)Jen tolik, kolik tělo vstřebá."

Na kožní problémy byla kromě jiných prostředků doporučena masáž olejem - kombinace olivového oleje, tinktury z myrhy a benzoinové tinktury (1:1:1). "Masírujte tímto roztokem hlavně oblasti kloubů, kolen, chodidel, kyčlí a nahoru podél páteře ... směrem vzhůru. Masírujte večer, takovým množstvím, které tělo vstřebá, každý večer..."

Jedna pacientka prosila o radu, když její nedostavila menstruace. Cayce jí poradil důkladné masáže, "hlavně v oblasti od devátého obrátle směrem dolů, velice důkladnou masáž, až se tělo trochu zpotí."

Velikost a tvar ňader může někdy velkou měrou ovlivnit postoj k životu" sebevědomí, sebeúctu k sobě samé jako k ženě, celkový postoj. Pouze zřídka jsme sami se sebou spokojeni a domníváme se, že když se to či ono změní, změní se i vše kolem nás. Někdy je možné provést různé změny plastickou operací obličeje, plastickou operací nosu, často se provádí i chirurgický zákrok na prsou, vložení zvláštního materiálu v podobě jakýchsi vycpávek nebo silikonové injekce.

OTÁZKA: "Jak lze pomoci vývinu prsou, aby se napravilo držení těla?"

ODPOVĚĎ: "Masáží mléčných žláz kakaovým máslem, ne prsou, ale žláz. Vždy masírujte směrem nahoru, nikdy dolů nebo kolem dokola, ale nahoru. To znamená začít asi v úrovni pasu, pod pažemi, a hlavně v místech, kde jsou mléčné žlázy, a kde vyměšovací kanálky zajišťují přísun výživy do žláz."

Další případ se týkal zcela opačného problému:

OTÁZKA: "Jak se dají bezbolestně zmenšit ňadra na normální velikost?"

ODPOVĚĎ: "**Koupelemi v kamencové vodě a masážemi kafrovým olejem... Oblast mléčných žláz, aby se zlepšil krevní oběh, třete směrem od prsu - pod paží a dolů po těle - a uvidíte změnu.**"

"Na zmenšení a zpevnění prsu budeme provádět masáž následujícím přípravkem:

Do dvou uncí rozpuštěného kakaového másla přidejte

40 kapek másla a

10 kapek kamencové vody (téměř nasycený roztok).

Dobře zamíchejte. Jednou až dvakrát týdně masírujte žlázy kolem paží a spodní část prsu, a důkladně na okrajích, zpevní to prsa."

OTÁZKA: "Dají se nějakým způsobem zmenšit prsa?"

ODPOVĚĎ: "Na to existuje výborný přípravek, není bolestivý, nezabraňuje žádným pochodům, a zmenšuje velikost poprsí. (...)

Do čtyř uncí horkého olivového oleje přidejte čajovou lžičku rozpuštěného kakaového másla s 50 kapkami nasyceného roztoku kamencové vody."

Cayce pak pokračoval radami, jak tento přípravek použít: "Masírujte žlázy a svaly, spíše než samotná prsa, neboť tvar a velikost prsou jsou vytvářeny činností žláz."

Díky jeho všestrannosti lze kakaového másla užít i místo mnoha jiných léčiv. Jeden pacient až magneticky přitahoval hmyz, a Cayce mu poradil "příležitostnou masáž podél páteře kakaovým máslem, tzn., 1 unci kakaového másla s 5 zrnky chininu, pořádně promíchané. Masírujte podél páteře, pod pažemi a v oblasti slabín. Nejen, že vás

nebudou štípat komáři, ale nedostanete malárii. Toto není příznak, ale tělo sladí veškeré vlivy."

Koupele

Fyzioterapie je pytel plný triků, jež jsou navzájem propojeny. Cayce téměř vždy doporučuje po koupeli sprchu a masáž. Jeho návody zahrnovaly suché horké koupele, parní lázně a plynové koupele. Často se objevovaly přípravky z habru obecného. "Asi dvakrát měsíčně ... si dáme parní lázeň, ne příliš pocení, ale raději výpary habru. Potom důkladnou masáž borovým a podzemnicovým olejem (1:1)."

"Série vodoléčby musí být systematická. Každá léčba by měla zahrnovat suchou horkou koupel a potom inhalaci výparů z habru; pak horká a studená sprcha, nejraději seřízená na ostrý proud, a nakonec důkladná masáž těla borovým olejem."

"Lázeň v páře - kombinací habru a borového oleje nebo oleje z borového jehličí a habru - vyčistí a posílí tělo a kůži. Tuto koupel si dejte jedenkrát týdně, nebo alespoň jedenkrát měsíčně, a potom důkladnou masáž celého těla."

Další variantou koupelových přísad je:

"Užijte habrovou vodu a růžovou vodu (1:1), nebo čajovou lžičku od každého v jedné pintě vody, která usadí výpary na těle. Ve vodoléčbě by mělo být obsaženo pocení, ne v suchém horku, ale raději v páře, neboť v suchu by se tělo příliš odvodnilo."

"Na vyrážky použijeme nejprve koupel v sassafrasovém oleji, každý třetí den. Do půl pinty vody přidejte deset kapek sassafrasového oleje. Potom důkladně třete celé tělo reznou žínkou nebo hadrem, abyste povzbudili krevní oběh v kapilárách."

Někdy se do páry přidávají medikamenty:

"Parní lázeň obsahující jód je dobrá pro zlepšení kondice. Zpočátku ne více než 5-8 minut, postupně zvyšujte... Nejdříve ale vypijte tři až čtyři sklenky vody."

"Nejméně dvakrát týdně si dejte parní lázeň a potom důkladnou masáž."

"Kdykoli máte možnost parní lázně a potom masáže, dopřejte si při té příležitosti určitý "luxus" - neoblékejte se bezprostředně po masáži a nevycházejte hned ven. Pokuste se chvíli relaxovat, aby se tělo mohlo přizpůsobit nové situaci a plně vstřebat olej, který byl pro masáž vybrán."

Zábaly a obklady

V knihovně vedení ARE ve Virginia Beach najdete pod tímto heslem celý stoh kartiček, dost velký na to, aby poskytl materiál pro jednu či dvě knihy pouze na toto téma. Řada obkladů obsahuje led - na zmírnění otoku, s dalších frekventovaných složek menujme hroznové víno - snižuje horečky a léčí otravu, divizna, sůl - horká nebo studená, cibule, brambory, bahno, písek, hořké soli, sádlo vepřové, skopové s terpentýnovým balzámem, kafr, ricinový olej...

V této části se zastavíme pouze u některých zajímavých zábalů; přičemž připomínám, že bahenní zábaly už byly zmiňovány ve druhé kapitole.

Čistý ocet z jablečného moštu a jodidovaná kuchyňská sůl - nebo masáž nasyceným roztokem na natažené šlachy a jizvy a poranění kotníku. "... Na silné bolesti v kříži a v nohou užíjte stejný roztok, ohřátý na takovou teplotu, jakou tělo snese."

Vrátíte-li se z venkova o něco dříve než váš doktor, s památkou od nepřátelských komárů nebo jiného hladového hmyzu, zkuste navlhčit sůl terpentýnem, udělejte kasičku a přiložte na kousnutí. Neobvazujte. Obnovujte každou hodinu, dokud ořok nezmizí."

Přivodíte-li si při sportování nějaké odřeniny, pamatujte si tuto radu: "Nejlepší jsou čerstvé stonky divizny, nejsou-li čerstvé, tak alespoň sušené. Poduste listy na několik minut ve vodě a potom aplikujte horkou vodu - i s listy." "Na krví podlité oko aplikujte horkou vodu s kafrem - na skráně - odstraní to bolest a podlitiny."

OTÁZKA: "Proč na skráně, a ne přímo na oko?"

ODPOVĚĎ: "V oblasti kolem očí a tváří použijeme jakýkoli dobrý stahující prostředek, kousek flanelu či vaty namočený v habrové vodě, přiložíme na zadní část hlavy, po stranách obličeje - ne přímo vpředu, ale v oblastech, ze kterých oči dostávají impulsy."

Obklady z hořké soli mají dlouhou tradici. Užívají se ve velkém počtu případů, jako je například artritida - "na kolena přiložte obklady a říjeji je tam do té doby, než budou úplně horké - tak se odstraní akumulace v kolenou."

Dalším problémem byla dismenorrhea (bolestivé menstruační období): "Aplikujte horké obklady nasyceného roztoku hořké soli, na záda nebo na místa, kde cítíte bolesti." "Je to období velké zátěže, a proto v této době používejte glykothymolinové obklady na oblast vaječnicků na levé i pravé straně. Použijte tři až čtyři vrstvy

bavlny namočené v glykothymolinu. Na to dejte horkou sůl. Ohřejte sůl a dejte ji do sáčku, který můžete přímo použít jako obklad."

Glykothymolinové obklady byly doporučovány v mnoha různých případech i pro přikládání na jednu až jednu a půl hodiny až půl dne před chiropraxí, aby se uvolnily oblasti, které mají být adjustovány. Kdysi se teplé obklady přikládaly na hojící se zranění, někdy ve spojení se solí a octem (užíváno střídavě). Týkalo se to případů artritidy, aby se uvolnila postižená místa.

"Tělo bude lépe relaxovat a reagovat na pozdější léčbu, dostane-li masáž." Tyto obklady byly dokonce doporučeny na cysty, jež byly způsobeny akumulací v lymfatickém oběhu.

"Použijeme kasičku z glykothymolinu na třech až čtyřech vrstvách důkladně navlhčené gázy, přikládáme teplé, ne horké. Vyměňte každých dvacet minut, celkově asi jednu hodinu."

Ricinové obklady ovlivňují lymfatický systém a jejich blahodárnost je s každým použitím stále znovu objevována - například tehdy, když nějaká rána či srůst brání normálním pochodům v těle. Jedním příkladem je použití takového obkladu na léčení žlučových kamenů. Jak aplikovat ricinový obklad? "Alespoň tři až čtyři vrstvy stále TioTlaříéTu^d^uTOaHn^ namočte v ricino^eřToiějr. Potom aplikujte ~arpfěs" obkTád' dejte elektrickou dečku. Ohřejte na tak vysokou teplotu, jakou tělo snese - přikryjte kusem látky, abyste neuspínili ložní prádlo."

V dnešních dobách lidé zjišťují, že papírové pleny se dají použít na mnoho věcí. Ačkoli se puristé možná budou ušklíbat, zkuste jednu přeložit přes nasáknutý flanel. Zjednoduší to zacházení s obkladem a vsákne unikající kapky.

OTÁZKA: "Kam se obklad přikládá?"

ODPOVĚĎ: "KplejmL žlučovodu a slepého střeva vpravo dolů a přes břicho." _

Jistá pacientka plánovala rodinu a chtěla vědět, zda užívání ricinových zábalů na odstranění srůstů nemůže ovlivnit těhotenství nebo zabránit početí. "Naopak, tyto obklady vřele doporučuji v těhotenství, odstraní stres a rozrušení.

Aplikujte teplé obklady, přikryjte elektrickou dečkou - aby v celém těle vznikla radiace, která vyhání jedy z těla ven."

Od počátku věků se dějí zázraky. Bible je jich plná. Zázraky, které Mojžíš vykonal v Egyptě, byly předehrou přechodu Rudého

moře. Ježíš konal jeden zázrak za druhým a jeho slib zněl, že i my jsme schopni všech věcí, které dělal On, a snad ještě větších. Když se běloch objevil u amerických Indiánů s krabičkou zápalek a louči, musel to pro ně být zázrak. Co vlastně vytváří zázrak? Stane-li se něco, aniž bychom zaregistrovali proces, který k tomu vedl, zdá se nám to být zázrakem. Někteří lidé považují jaro a kvetoucí přírodu rok co rok za zázrak. Nemałym zázrakem je i skočec obecný, ze kterého získáváme ricinový olej.

VYLUČOVÁNÍ

RŮZNÉ METODY VNITŘNÍHO PROČIŠŤOVÁNÍ

NENÍ-LI vylučování zcela v pořádku, je přirozený pohyb v těle bržděn, a tělo proto nemůže podávat maximální výkon. Vždy se pak cítíme "skoro na dně". Je pravděpodobné, že příčinou řady poruch je právě špatné vyměšování.

Když jsme studovali Cayceovy úvahy zabývající se fyzickými problémy, ujasnili jsme si, že špatné vyměšování je základem téměř každé nemoci. Pokud není hlavní, a tedy jedinou příčinou, určité je alespoň jedním z faktorů. Následuje několik nesouvislých úryvků, vybraných k ilustraci široké škály příznaků, které Cayce částečně či úplně připisuje špatnému vyměšování.

Appendicitis (zánět slepého střeva)

"Jedná se, jak je nám známo, o překrvení tračnickové oblasti, to je základní porucha, způsobující tlak."

Alergie (kopřivka)

"... V sympatickém systému jsou určité překážky zabraňující vyměšování, které se projevují a jsou viditelné hlavně na kůži."

Laryngitis (zánět hrtanu)

"Za prvé, v zásobení krví nacházíme určité překrvení, kterým se vyměšování dostalo do systému. Ve vylučovací trubici se usazuje "odpad", který přímo odtud infikuje játra."

Plíseň mezi prsty na nohou

"... Způsobena nedostatkem koordinace ve vylučovacím systému."

Závrat' (vertigo)

"Veškerá tato malátnost a otupělost je způsobena poruchou pánve a střev."

Plešatost

"Snažte se o úpravu vyměšování a krevní oběh se zlepší."

Zápach z úst

"Je způsoben sníženou schopností správného vyměšování."

Bolesti hlavy (migréna)

"Vznikají ze špatného stavu vylučovací trubice, hlavně krevního oběhu v tračníku."

Zánět mazového váčku

"Jedná se o kombinaci akutního zánětu nervu a poruch vznikajících z tlaku v tračníku. Ačkoli jsou poruchy v misku a na paži v oblasti ramene, příčinou je tračník."

Arterioskleróza (kornatění tepen)

"Je způsobena špatným vyměšováním, které zabraňuje normálním pochodům v těle."

Artritida (zánět kloubů)

"Opět je způsobena nesprávným vyměšováním, které vede ke špatné situaci v těle."

Kůže (pokožka)

"... Není to nic jiného, než špatné vyměšování. Je to zřejmé také ze zvětšených pórů, uhru nebo skvrn na kůži."

A co příčina? Viníkem zde určitě opět je špatné vyměšování.

Elie Mečnikov, francouzský vědec ruského původu, se zajímal o problematiku stárnutí (gerontologie). Stal se slavným díky svým objevům střevní flóry. Výzkumy lidského těla, jeho funkcí a poruch, ho vedly k objevu koncentrace jedů, vytvářených a usazujících se v tračníku. Tračník je asi pět stop (1,5 metru) dlouhá trubice, nikoli hladká jako zahradní hadice, jak si mnozí lidé představují, ale má po celé délce mnohá místa, kde se usazují fekální látky a zůstávají zde dlouhou, blíže neurčenou dobu.

"... A jelikož mají tyto látky tendenci hromadit se v tračníku, začnou po delší době dráždit jeho buňky."

Zácpa, ale i neúplné vyprázdnění, způsobují opět vstřebávání jedů do systému, který by je za normálních okolností přefiltroval. Mečnikov si to uvědomil, a tak svůj objev nazval "autointoxikací", neboli otravou jedy vzniklými ve vlastním organismu.

Ačkoli Mečnikovovy gerontologické studie byly rozsáhlé, je znám a připomínán zejména pro doporučení *Lactobacillus bulgaricus* - jogurtu, jako léku proti autointoxikaci: jogurt je často nazýván "přátelskou" či "příznivou flórou" pro tračník.

Cayce zmiňuje, že doporučuje jogurt a čerstvé podmásli v celé řadě případů: celkové oslabení a ochablost, obezita, zánět kloubů, sklony k zánětu slepého střeva a dvanáctníku, rakovina, astma, otrava - tuberkulóza, žilní zánět, žilní křečové onemocnění, a samozřejmě poruchy přeměny látek v organismu a jejich vylučování.

V těchto onemocněních jednotlivých případů bylo samozřejmě dlouhé a komplexní, ale přítomnost jogurtu či podmásli v dietě byla často zdůrazňována jako podpůrná léčba.

Otrava krve

"Večer si vezměte jogurt, který působí jako čistič vylučovací trubice a zlepší rovnováhu mezi kvašením a vylučováním jedů ze systému."

Přeměna látek v organismu a jejich vylučování

"Kvasnice v jakékoli formě nebo jogurt jsou pro tělo dobré. Samozřejmě, stejně tak i podmásli. Jejich desinfekční účinek je pro střevní systém velmi efektivní."

Astma

"K večeři pijte také podmásli, je-li čerstvé, nebo jogurt. To zaručeně pomůže."

Rakovina

"Nejezte příliš mnoho masa. Naopak pijte podmásli."

Tuberkulóza

"Užívejte ...jogurt ...jako antiseptikum střevního traktu. Dodržujte pravidelnost."

Vyměšování

"Mezi obědem a večeří pijte ovčí mléko nebo ty mléčné kyseliny, které jsou obsaženy v mléce a jogurtu."

Cukrovka

"Do jednoho jídla denně přidejte podmásli (nejraději čerstvé), neboť obsahuje látky, které napomáhají tvoření výparů ze střevního systému."

Astenie, celková tělesná ochablost

"Pijte tolik podmásli, kolik je tělo schopno vstřebat."

Oblíbeným způsobem, jak vyčistit tělo, je jablečná dieta, užívaná hlavně Cayceovými příznivci. Tato dieta je doporučována pro snížení váhy - jejím účelem je pouze detoxikace (odstranění jedů z těla) a když, vzhledem k malému množství přijímané potravy, jistý úbytek na váze očekávat můžete.

"Nejprve bych doporučil jablečnou dietu k pročištění těla, to znamená, že po trijnyjíte nic jiného, než jablka, pokud možno Jonatány nebo Deíčlous, což je druh jonatánu. Jonatán se obvykle pěstuje severněji než Keličlous, ale je to jediná odrůda. Můžete jít i na kávu, pokud chcete, ale ne s mlékem ani se smetanou, zvláště, když jíte jablka. Jablečná dieta pročistí játra a ledvinovou činnost celého systému, kde byly nějaké poruchy. Třetího dne večer si vezměte asi půl šálku olivového oleje! Potom, když začnete znovu jíst, šť dejte pozor na přejídání. Jezte raději střídavě, nikdy tučnou a příliš kořeněnou stravu. V průběhu diety cvičte na vzduchu a nepřetěžujte tělo."

"Ne syrová jablka, anebo, když syrová, tak nic jiného – tři dny pouze syrová jablka, a potom olivový olej, yyas^to všechny orgány od všech jedů"

Mono-diety dávají orgánům možnost odpočinku. Jablečná dieta je jednou z čistících diet, které Cayce doporučuje, z dalších je to cí^mo^^ieta_ (pomerančeji ^cjtEÓjij). nebo dieta_hrQznová (víno samozřejmě vypeckované). Pomerančová dieta se má držet pět dní, hroznová čtyři a jablečná tři dny. Zdá se, že jablka pracují v těle rychleji. "Ale po každé z těchto diet, to znamená poslední ^ndletý7si vezměte půl šálku olivového oleje. Ten vyčistí tělo od nečistot a zmírní sklon k vytváření plynatosti, ke které dochází ve spodní části dvanáctníku."

Co se týče množství jablek: ^Sožte^tolijk^sHkjste : schopni, alespoň pět až šest jablek denně. Pořádně je rozkpijs^ejlvSIQbře rozměňte. Dejte velké množství vody a třídní dietu zakončete velkou dávkou olivového oleje."

Cayce TřSKe cfbporučoval sérii obkladů z ricinového oleje před zahájením jablečné diety, ale varoval před jejím souběžným užitím: "Nejprve jedno, potom druhé."

Množství olivového oleje se liší od jedné polévkové lžice až k polovině šálku (tato dávka je častější). Ačkoli v jednom případě bylo doporučeno vzít si olej až ráno JK> ukončení diety, obecně se doporučuje Jřetí .den večer.

Jedna šestadvacetiletá dívka se obávala, že má tasemnici. Cayce doporučil jablečnou dietu jako test ke zjištění, zda tasemnice v dívčích útrobach je, nebo není: "Dieta odstraní fekální látky, které se v těle nashromáždily. Ale určitě se nejedná o tasemnici."

Mnoho současných členů ARE drží dvakrát do roka jablečnou dietu po třídní sérii olejových zábalů. Poměrně mnoho lidí v NYC (New York City) drží dietu společně, pohromadě - jako skupinovou činnost. Ka^d^jičastníkriejprve...podstoupí třídní kúru olejových zábalůjix>tom drží jablečnou dietu, jejíž konec oslaví dnem v přírodě.;

Dalším druhem detoxikace byly výplachy tračníku, které byly bohužel v poslední době špatně uplatňovány. "Tyto výplachy by měly být prováděny příležitostně."

Edgar Cayce zaměňuje termíny "vodoléčba" a "tračnickové výplachy". "Neboť vodoléčba i masáže mají jak preventivní, tak léčebné účinky. Vyčištění systému umožňuje, aby orgány opět

pracovaly normálně, a tak zamezuje tvoření jedů, překrvení, zácpě a vůbec všem stavům, které by byly pro tělo akutní."

Je zde ale jedna výhrada: "Tračnick je orgán, který se zřídka dá vyléčit, pokud se neupraví příčiny, jež způsobují poruchy."

Dieta je podle Cayce velmi důležitá jako podpůrný proces při fyzioterapii. "Pročištění těla je nejlépe provést příležitostnými výplachy tračníku a správnou dietou, která obsahuje takové věci, jako fíky, reyeň^a podobně. Vodoléčba a cvičení ... zlepši vaši kondiciTŽít těchto okolností se každé tělo dostane do lepší kondice..." Na otázku, jak často výplachy provádět, Cayce odpověděl: "Záleží na tom, jak často je to třeba. Tyto výplachy se provádějí, aby pomohly, pokud je špatné vyměšování z vylučovací trubice - potom k vyčištění tračníku užijte výplach. Záleží na individuálních případech, zda je jich třeba jednou, dvakrát týdně, jednou za šest týdnů nebo jednou za šest měsíců."

Jak se o sebe celkově staráte? Dodržujete jedno pravidlo zdravé životosprávy, jako například cvičení nebo návštěvu lázní jednou do týdne - a potom si k večeři dáte párky, hranolky a moučnick, nebo naopak dodržujete zásady zdravé výživy, a potom z ní ve svém těle uděláte "odpad" tím, že necvičíte?

Nespoléhejte na vodoléčbu jako na všelék. Její efektivnost závisí na celkové kondici. Je pouze jedním z patníků na dlouhé cestě ke zdraví a kráse. "Je dobré ji užít, je-li to třeba. Vezměte čistLCLXOztpk, sůl a sodu v určitém poměru a například Glykothymolin jako čistič - neoslabí tělo, ale naopak pomůže. Ale pozor - ne příliš často nebo příliš horkou či chladnou vodu. Voda má mít teplotu lidského těla. Poměr je následující: v prvních dávkách přidejte do vody po vrchovaté čajové žičce soli a sody, řádně rozpuštěné v půl galonu vody (1 gaion = 1,89 litru). V poslední dávce užijte lžici Glykothymolinu jako středního antiseptika, rozpuštěnou ve čtvrtce vodyjl čtvrtka =J/4 galonu). Je dobré užít Glykothymolin nebo lžici slabého roztoku soli a sody vprotpže mají desinfekční účinek, ale přílišná čírhošťzpůsobuje velkou akumulaci na sliznici a vytváří podráždění a bolesti."

"... Vezměte si tři kapky Glykothymolinu do vody každý večer před spaním... Působí (to) jako desinfekce střev zásaditého charakteru."

"... Malé množství, 8-10 kapek, desinfekce, jako například Glykothymolinu."

"Vylučovací trubice potřebuje alkalizér. Vezměte si 3-4 kapky Glykothymolinu v trošce vody každý den. Dělejte to tak dlouho,

dokud neucítíte pach Glykothymolinu ve stolici. Tak pročistíte celou vylučovací trubici a vytoříte zásadité reakce v její spodní části."

Je také užitečné vědět, že obyčejná rýma nemůže existovat v zásaditém prostředí. Pamatujte na to, je-li váš organismus náchylný k nachlazení.

"Pokud to budeme dodržovat, zjistíme, že tím i napomáháme lepší rovnováze ve vyměšování."

'Jako je nezbytné vyplachovat si ústa, mýt si ruce, je možná stejně důležité čistit tračník. Pokud je třeba pouze udržet normální rovnováhu, lze toho docílit klystýrem. Vylučovací trubice by se ale měla čistit každý den. Klystýr by měl mít teplotu lidského těla a obsahovat projímadlo nebo sůl, čajovou lžičku ve čtvrtce a půl vody a občas i čajovou lžičku sody. Nezpůsobí to podráždění ani poruchy, ale uvede v činnost stěny vylučovací trubice a vytvoří lepší, vyrovnané pochody i ve dvanáctníku po celé délce vylučovací trubice."

Toto je zajisté dostatečná odpověď na otázku, jak často by se měl člověk vyprazdňovat.

OTÁZKA: "Doporučujete výplachy střev?"

ODPOVĚĎ: "Ano, je-li to nutné. Každý by měl občas vykonat vnitřní lázeň, stejně tak, jako vnější. Lidem se lépe povede, budou-li to dodržovat."

Výplachy jsou podle Cayce pomocnou kúrou a jejich užití by mělo být zvažováno dle potřeby. Lepší by bylo upravit vlastní návyky a těchto pomůcek užívat jen zřídka.

"Nebož stanou-li se tyto pomůcky pro tělo zvykem, nebude nezbytné užívat prostředky podporující vylučování nebo prostředky podporující pohyby ve střevním systému; tělo jinak začne být na těchto čistících lécích závislé, začne reagovat pouze na ně. Udělejte si čas na vyprázdnění, pravidelně po ranním jídle. Ať se to pro vás stane zvykem namísto užívání purgativ a léků jim podobných."

OTÁZKA: "Má se pro lepší vyměšování užívat léků?"

ODPOVĚĎ: "Pokud je to možné, raději upravte vyměšování dietou, nežli užíváním prostředků podporujících vyměšování. Není-li to možné, užívejte jakovýto prostředek ..jezte srjoustu syrové zeleejiiny_ajTiáj_ojnn^sa ,,_aljs: _p^bčas^m ítejybu_j,, drubež_ ajeh něčí" ... nikdy nic smaženého."

"Jezte laxativní stravu, jako třeba spoustu černých fíků, a bílých a fialových také, a také sušepé^švestky."

Prostředky podporující vyměšování jsou různého druhu. Následující úryvky vás seznámí s některými z nich.

Nejčastěji je zmiňována "Fletcherova Castoria":

"Organismus se vyčistí užitím Castorie."

"Castoria se užívá v dávkách 10-12 kapek každou půlhodinu, dokud není vyměšování důkladné."

"Raději malé množství a častěji, víte, asi půl čajové lžičky každou půlhodinu."

"Věrnost jednomu prostředku není pravidlem. Naopak, raději než velké množství Castorie, přejděte na jiný prostředek, neboť Castoria může organismus dráždit. Je lépe prostředky střídát, než zůstat pouze u jednoho."

"Pijte čaj ze sennového listu, 4-5 listů zalijte horkou vodou a nechte stát asi 30-45 minut, pak sceďte a vypijte. Pijte asi jednou týdně. Je to dobrý nenávykový prostředek a hodí se pro většinu lidí, i když samozřejmě ne pro všechny."

"Pro lepší vyměšování použijeme Zilaton, aby se orgány řádně pročistily."

"E_{no} soli jsou nejlepší laxativa, neboť mají ovocný, nikoli minerální základ... Mají se užívat po malých dávkách téměř každý den po celý týden, a jsou velmi blahodárné."

"Tělo potřebuje zásaditější prostředí, užíjte sůl Hepatica."

"Minerální prostředky raději než zeleninu, zvláště takové, jako jsou Upjohnovy Citrokarbonáty (živočišné uhlí s příchutí citrónu)."

"Občas si vezměte dávku Upjohnova Citrokarbonátu a magnéziového mléka, ale ne obojí ve stejný den. Každé zvlášť, jednou až dvakrát týdně,"

"Existuje-li trvalá nečinnost, je lepší užívat maj^rnnožství oliy<>vého pleje^raději než kvasnice a purgativa. Vezmeme si půl čajové lžičky 3-4x denně. Nejen, že to zlepšuje vyměšování, ale je určitou potravou pro střeva a zásahuje zažívací trakt dostatečnou výživou."

"Zábaly z ricinového oleje jsou často doporučovány na střevní srůsty a uscpání střev."

Speciálně na vyměšování: "Začněte se zábaly vždy po hodině, každý den, po tři dny. Použijte alespoň tři silné vrstvy flanelu, lehce vyždímané, tak horké, jak to tělo snese; aplikujte na oblast jater a celého břicha, hlavně na pravé straně. Elektrickou dečkou

udržujte obklady teplé. Po třetím dni si dejte klystýr, abyste uvolnili napětí c tračníku a spodní části lačníku, jakož i v tlustém střevě."

"Aplikujte zábaly pravidelně na 2 J/³ hodiny, a potom klystýr, jemně zavedený."

"Nedochází-li k vyprazdňování, zkuste to, jako byste se zbavovali nějakého návyku - zkoušejte to znovu a znovu! Uvidíte, že se stavlepší. Snažte se, a pomoc přijde - může přijít fyzicky, mentálně či duchovně, neboť pokud znáte pravdu a neřídíte se jí, je to hřích. A pokud hřích leží na vašem prahu, můžete snad žít v míru sám se sebou a s ostatními?"

Kolik z nás jedná v souladu s tím, co ví?

OTÁZKA: 'Jsou-li všechny nemoci zaviněny hříchem, co přesně způsobilo mé problémy s tračníkem a vyměšováním?'

ODPOVĚĎ: "Hřích zanedbání. Zanedbání je stejné tak hříchem jako zášť, jako žárlivost. Nedbalost!"

V Cayceových úvahách bylo často spojováno vstřebávání látek s vyměšováním. Následující informace se týká lupénky: "Tyto poruchy jsou následkem špatného vstřebávání a vyměšování. Toto je varování pro všechny: je-li vstřebávání a vyměšování v lidském těle v pořádku, můžete libovolně prodloužit dny svého života. Neboť organismus je vystaven přeměnou látek, které tělo přijímá - a je schopno je oživovat tak dlouho, dokud není bržděno vyměšováním."

Ale vyměšování se netýká pouze tlustého střeva. "... Více odpočinku, lepší vylučování, nejen vylučovací trubicí, ale koordinací všech druhů vyměšování."

Další případ se týkal stavu kůže. Poté, co se dotyčného zeptal na funkci vylučovacího systému, Cayce řekl: "... Je to kvůli pocení, a také špatnou funkcí dýchacího systému. Vylučují se jedy, které by měly být vylučovány vylučovacím traktem, a tak vzniká vyrážka."

OTÁZKA: 'Jak se zbavit nesprávného dýchání?'

ODPOVĚĎ: "Zlepšením podmínek vylučování. Užívejte Glykothymolin jako střevní desinfekci. 2-3x denně 6 kapek do pitné vody." 'Je to stav, kdy jsou jedy vylučovány do plic a postupně se mění ve výkaly.'

Ze sdělovacích prostředků stále slyšíme, že pachy těla jsou urážlivé, hodné pohoršení. Postupně jsme přesvědčováni, abychom

ucpávali žláзовou činnost nejen v podpaží, ale také v oblasti slabin. Je nám vnucováno, že pokud neužíváme některou z bezpočtu ústních vod jednou až třikrát denně, jsme vystaveni nebezpečí, že ztratíme přátele, povolání i své milované. Dokonce i bonbóny musejí obsahovat osvěžující prvky. Jsou-li vylučovací orgány těla ve vzájemném souladu, nemusíme mít z pachu, budícího pohoršení, žádné obavy. Objeví-li se takový pach, musíme hledat příčinu, a tu pak léčit. Vyplachování úst a zdravotní pastilky nemohou nahradit dobrý tělesný soulad.

Jakkoli na to nahlízíme, nemůžeme popřít, že vylučování jedů z našeho tělesného systému je jedním ze základů zdravého těla. K vyměšování je v Cayceových výkladech tolik odkazů, že by stálo za pokus nastínit nějaká základní pravidla, na nichž bychom postavili svá rozhodnutí. Pravidla jsou však pouhými vodítky. Pro každé z nich lze najít způsob, jak je popřít. Ale, konec konců, kdo tu tratí? Když se vám něco zdá správné, pokračujte v tom. Zdá-li se vám naopak něco špatné, disharmonické, nemusí to být zrovna pro vás to pravé. Objevte svého nepřítele a zvolte si zbraně.

ÚVOD

Třetí a poslední část této knihy, která je *tázáním* se po kráse - možným tázáním - se zabývá předměty, jež by se souhrnně daly nazvat metafyzické. Co se tím míní? Stručně řečeno to, co je za hmotným světem. Co je svým způsobem před ním nebo nad ním. Lze si to představit jako bytí v odlišné rovině chvění, je to říše, kterou nelze hmatatelně vědecky dokázat, ale lze ji poznat podle jejích plodů. A tyto plody jsou bohaté. Vezmeme-li v úvahu, že "používáme" Edgara Cayce jako cesty ke zdroji poznání, jež by nám pomohlo prozkoumat krásu, pak není proti duchu této knihy zmínit více vlivů. Vše, co je třeba učinit, je přijmout s otevřenou myslí nové informace, které se vám tu nabízejí a posoudit je podle plodů. Zkuste, zda - a jak - pro vás mohou být užitečné.

PŘEVŤĚLOVÁNÍ (REINKARNACE)

VYVRCHOLENÍ ČETNÝCH POKUSŮ

CAYCE říká: "Vaše duše si žádá vyjádření, projevu." Teď, když jsme "zkrášlili" tělo, zkoumejme důležitost duše a její životní síly pro celou osobnost. "... Takové vyjádření, jímž můžete dát sobě i druhým především Spokojenost, neboť najejím základě lze dosáhnout klidu, harmonie a štěstí." (541-1)

Poznání smyslu našeho bytí na Zemi může učinit prožití tohoto života smysluplnější a přinést pocit spokojenosti, to tajemství, které vyjadřuje i úsměv Mony Lisý.

Abychom hlouběji pochopili sami sebe a uvědomili si nový rozměr našeho vztahu ke všemu, musíme postupovat, jako bychom skládali skládanku - žádná část není důležitější než jiná, zdá se však, že některé části byly příliš dlouho skrývány, jako je tomu v této zemi třeba v případě reinkarnace.

Pokračování života a znovunarození na této planetě, zvané Země, je skutečností, již přijímá více než polovina světové populace. Američtí Indiáni se jí učí už jako děti. Na Východě je tato představa součástí náboženských učení, stejně jako byla dříve součástí křesťanství. Všechny odkazy na znovuzrození byly ze Svatých knih vyškrtnuty byznatským císařem Justiniánem (483-565 n.l.). Ačkoli správnější by bylo říci, že to byla císařovna Theodora,

pro kterou a kterou bylo celé krédo křesťanské církve za vlády jejího manžela, císaře Justiniána, upraveno.

Jsa dotazován, kde se nezvratně o znovuzrození v Písmu učí, Cayce řekl: 'Jan, 6-8 a 3-5 a celý zbytek jako celek.' (452-6) Theodori na loupež nebyla zřejmě tak dokonalá, jak by si byla přála.

Již odhalená pravda o této věci byla odmítnuta před pouhými patnácti sty lety - je to kapka v moři věčnosti, ale zdánlivě celá věčnost pro ty, kdo žijí v nevědomosti o tomto učení.

Na naše různé životy na Zemi se můžeme dívat jako na množství korálků v krabičce, ale dokud je nenavlékneme dohromady, aby dostaly tvar, řekněme třeba náhrdelníku, těžko pochopíme svůj vývoj a růst v celé plnosti.

Ale "nikdy není pozdě napravit své cesty. Neboť život jest věčný a vyjste dnes to, co jste, pro to, co jste byli. Neboť spolupracujete-li po léta se svým Stvořitelem, můžete dojít dne, kdy budete společně se všemi, kdož Ho milují." (5284-1)

Dnes jste šťastni pro štěstí, které jste dali ve svých předchozích životech. Krásnější pro krásu, kterou jste vybudovali ve své duši. Jestliže nejste tak krásní, jak byste si přáli, začněte budovat svou budoucnost TĚD. "Nikdy není pozdě napravit své cesty."

Ačkoli se tu v první řadě nezabýváme vlastním navracením duší, pochopení této pravdy je nezbytné pro výklad skutečností, o kterých bude řeč dále. Tyto další důležité roviny, jako je astrologie, hudba, barva, sny a jemnější smyslová vnímání, ačkoli samy o sobě dost složité, se ukáží snáze pochopitelné, jestliže si uvědomíme, nepřetržitost a návaznost života a přijmeme ji jako fakt.

Protože žijeme v trojrozměrném světě se smysly omezenými na pět (nebo šest), bude vyžadovat jisté úsilí, dosáhnout takové úrovně bytí, z níž můžeme nahlédnout život jako něco víc, než pouhou řadu souvisejících časových úseků v čase a prostoru, a žít ve VĚČNÉ PŘÍTOMNOSTI a tomu odpovídající spokojenosti. "Co jest čas a prostor, jste-li obklopeni takovými vlivy, které pracují pro spokojenost uvnitř vaší duše? Chraňte se těch, kdož vás uchylují od poznání a uvědomování si chvíle. Neboť jen to jedno může být v životě zažito, pokud už jsou jako takové rozděleny. Ale poznávejte a chápejte všechno spíše jako jedno." (541-1)

OTÁZKA: 'Jestliže je duše věčná, proč je paměť omezená?'

ODPOVĚĎ: "Neboť člověk se nachází ve vědomí hmotného světa, toto hmotné často vymaže, z hmotné myslí, vědomí duše." (262-89)

Skutečnost, že ve výkladech bylo vždy zdůrazňováno jen něco, má pochopitelné příčiny - proč bychom měli vědět všechno o všech svých životech? To by nás mohlo jen mást. Cayce začínal své výklady prohlášením, že všechno zažité na Zemi nebude vyjeveno, pouze to, co ovlivňuje náš současný život.

"Neboť nepřišli jste na svět náhodou. Země je světem příčinným; příčina a následek jsou na Zemi přirozeným zákonem. A každá duše vstupuje do hmotné roviny, aby přijala a vydala svdectví nebo pravdu, kterými také ostatní mohou získat více znalostí o příčině, proč každá duše do světa vstupuje." (3645-1)

Rozvoj, který naše tělo vyžaduje - následek příčin ustavený během mnoha životů - nemůže být vždy dosažen během jednoho životního úseku. Poměry nejsou vždy příznivé situacím, které je třeba řešit, a složitost dotýkající se karmy, která může vyvstat, zahrnuje obrovské komplikace.

OTÁZKA: "Dozvěděl jsem se již poučení, pro něž jsem sem (na svět) přišel?"

ODPOVĚĎ: "Život, Pravda a porozumění jsou růstem. Neboť přistupujeme ke svým bližním tak, že využíváme získaných poučení, zahrnujeme tedy v sobě, jakožto jedinci, jejich plný význam. Takto jest náš život růstem, rozvíjením, jest jako květ leknínu, který jsme vzali za svůj, abychom jím přispěli k bohoslužbě v Chrámu Krávy. Poté, co se rozvine, vydá šeme. Žádejte a bude vám dáno, klepejte a bude vám otevřeno." (1246-2)

Chrám Krávy existoval v Egyptě přibližně před 12 500 lety. Po návštěvě Chrámu Obětování, což bylo něco na způsob dnešní nemocnice - kde byl proveden chirurgický zákrok za použití tehdejších technik, které byly zřejmě pokročilejší než naše, vstoupal jedinec do Chrámu Krávy, aby zde získal návod k meditaci, k tomu, jak se pohybovat, jak zacházet s barvou a zvukem. Lidé tam žili v čemsi, co bychom nazvali "programem totálního ponoření". Chrám Obětování byl místem, kde se umrtvovaly "činnosti těla, touhy tělesnosti". "... Tyto musejí býti vymýceny, neboť každá duše se nabízí v oběť, aby mohla býti položena na oltáře a ohně

lásky a spálena, aby mohlo dojít k takovému očištění v těle, kdy škvár vždy znovu shoří, až zbyde čistá duše, která splyne vjedno s Tvořivou Energií." (1246-2)

Existovalo mnoho způsobů "spalování" nežádoucích činností těla: "Spatříte takovou harmonii, jaká jen může být v ten den - viola sladěná s ohni přírody může ničit, uklidňovati nebo pohlcovati v plamenech." (275-4)

Po očištění, poté, co o všechny části těla bylo různými způsoby postaráno -jakkoli nepředstavitelné se nám to dnes zdá - došlo ke sladění, jemnému sladění, v Chrámu Krávy. "... V této první škole ustavené k tomu, aby dohlížela a chránila ... a v takových podmínkách, kde se bylo zabývatí rozvojem lidského nitra." (275-11) "Stalo se nezbytným založení chrámy, ve kterých bylo zkoumati různé možnosti životosprávy - jako čištění těla čištěním krve - zabývající se takovými činnostmi, jako odstraňování škod, které vznikly v důsledku určitých způsobů životosprávy, a skrze potravu bylo dosahováno symetričtějších a harmoničtějších proporcí těla..." 'Jedni hráli hudbu pro ty, kdož se při ní pohybovali - tak jako chvalozpěvy napomáhaly vnitřnímu povznášení myšlenek ke schopnostem, kterých lze dosáhnout přemýšlením (jak bychom řekli dnes) - nebo sladěním svého já s vesmírnými silami." (275-33) "Chrámy, které zde byly pro uctívání člověka a těch vlivů, které ho činily plně duchem i tělem." (27540) "Tolik k vaší službě v Chrámu Krávy. Toto jsou ta zaklínadla, jež nejsou ničím jiným, než oslavováním tvořivých sil ve všech jejich projevech uvnitř lidského cítění, tak, jako je můžeme znát i nyní." (275-43)

Cayce nahlížel do minulosti, aby nám pomohl objasnit náš současný stav a podnítl nás k utváření naší budoucnosti.

Homérova Odyssea byla jen krátkým výletem ve srovnání s tím, na kterém jsme my. Výlet ale znamená cestu odněkud někam. Pokud budeme svůj život považovat za výletní plavbu, přiblížíme se tak k postoji, že se lze ze života radovat. Když člověk vstupuje na výletní loď, myšlenka na návrat je to poslední co by mu přišlo na mysl. Člověk se těší na společnost, na moře, svěží vzduch, ozdravující pobyt a znovunabytí sil. Ví, že na konci cesty bude zdravější a osvěženější, schopen pustit se s vervou do jakékoli práce.

Během našich různých životů na Zemi měníme někdy pohlaví, abychom prošli určitým vývojem. Jeden z Cayceových případů (3379-2) by se ovšem dal označit jako "ultraženský" - Cayce

to zdůvodňuje takto: "Zde máme stále znovu jedince, po každé stránce ženu, která nezměnila pohlaví během svých životů na Zemi. Není divu, že nerozumí mužům, ani muži jí. Nemohou myslet stejným způsobem, neboť nezažili to, co je již od počátku pro opačné pohlaví přirozeným nutkáním, proto k sobě mohou zřídka mítí správné vztahy coby muž a žena."

Z toho vidíme nutnost zažít všechny fáze vývoje pro naše vlastní dobro, pro lepší porozumění.

Výklad z roku 1944 (pro klienta 3653-1) je zvláště zajímavý. Cayce ho začal poznámkou: 'Jak neobvyklý záznam -jeden z těch, kdo by se dali nazvat "zhmotnělymi matkami světa", neboť jedinec byl jedním z těch, kdož byli v arše.

Neboť jedinec se objevoval vždy, kdy mělo dojít k novým zjevením. A když se znovu objevuje, je to tehdy, když má k novým zjevením dojít."

"Ať jedinec tak vede svou mysl, své tělo a své záměry, aby se stal cestou, kterou mohou přijít taková poselství, jež jsou třeba k probuzení v myslích lidí, pokud jde o nezbytnost navrácení se k hledání jejich vztahu k Tvořivým Silám, neboli Bohu."

Jeden výklad z roku 1943 (pro klienta 3514-1), říká: 'Jak bylo ukázáno, nyní, v příštích několika letech, dojde k mnoha vstupům těch, kteří mají připravit i cestu nové rase, novému životu lidí, jež bude součástí příprav na příchod Pána."

Vy, kdo jste v tomto období narození, povšimněte si toho a nenechte se zaskočit nepřipraveni. Jen pro pobavení se podívejme nejména některých slavných lidí, kteří se znovuzrodili v pravý čas, aby se jim dostalo Cayceova výkladu: Thomas Jefferson, Johanka z Arku, Pocahontas, Sir Joshua Reynolds, Frances Willard, Marie Antoinetta, Marie Magdalena a dokonce pár učedníků.

Toto je doba, kdy se přihodí velké věci.

ZNOVUNAVRÁCENÍ MENTÁLNÍHO TĚLA

ZÍSKÁNÍ NOVÉHO ŽIVOTNÍHO NÁBOJE

Mysle stavitel!

ABYCHOM zcela porozuměli tomuto výroku, zastavme se na chvíli a pouvažujme o určitých základních pravdách. Toto pojetí se ozřejmí v mysli každého podle jeho vývoje - Cayce to vyjádřil v čisté a prosté podobě takto: "Základem je toto: Poznej Izraeli (poznejte lide), že Pán, váš Bůh, jest jedno."

"Na základe tohoto předpokladu můžeme odvodit toto- V projevech veškeré moci, síly, pohybu, chvění, toho, co pohání, toho, co

formě $\hat{e} \hat{r} * * / * * / * *$ Jedna Síla, Jedna Zdroj VCSVé Prázákladní

"Z tohoto si musíme uvědomit, že tento pohyb asflaje ve všem. Tedy tělo vyzařuje chvění elektrické energie, neboť život sám jest elektrický (281-27)

Uvažujme o tom. Je-li život souborem elektrických sil, každý atom stejně jako každé tělo, má svůj kladný a záporný pól. V orientální filosofii se nazývají jiň a jang. Indická filosofie uznává Božskou Matku, stejně jako Nebeského Otce. "Neboť tyto rozechvívající principy, jak shledáváme, můj synu, jsou prázákladními principy pravdy samotné." (707-1)

"Na počátku byla síla přitahující a síla, která, odpuzovala." (262-52)

To je velmi prosté. Pamatujete si ještě na magnetické pejsky? Jedna strana měla záporný pól, druhá kladný. Když se spojily dva kladné konce, odstrčilo to pejsky od sebe, totéž, spojili-li jste dva záporné. Ale když jste dali kladný k zápornému, scvakli se dohromady.

"Bůh, prvopříčina, prvotní princip, první hnutí JEST!" (262-52)

V tomto bodě se musíme shodnout. Předpokládejme, že Země má záporný náboj, neboli přijímající princip, někdy se nazývá Matka Země a má kvalitu jiň. Předpokládejme, že "síla", která je prvopříčinou, má kladný náboj, neboli řídicí princip. To je náš Nebeský Otec a má kvalitu jang.

Člověk, maje v sobě pozemské i božské, může vykazovat buď kladný nebo záporný princip, jang nebo jiň, podle toho, s kterým z nich je naladěn stav jeho vědomí. "Když do života člověka v nynějším království (pozemském) vstupuje prvopříčina, člověk je zmaten, neboť objevuje, že ovlivňuje tuto moc či sílu svým řízením. Zajistě! Ale víceméně tak, jako když se odráží světlo v zrcadle." (262-52)

Vzpomeňme na příklad s pejsky - jestliže užijeme této síly spíše coby zpětného odrazu ze zrcadla, chováme se jako kladný náboj a odchylujeme tuto sílu od sebe, abychom ji vyzařovali ven.

Věda dokázala, že každý atom obsahuje kladný i záporný náboj, a Cayce nám říká: "Takto se člověk může ve svém vědomí všimnout toho, co jest známo jako atomická neboli buněčná forma pohybu." Nyní musíme rozšířit naše dosavadní chápání mysli - jakožto umístěné v mozku - a považovat ji spíše za elektrické impulsy, které jsou z mozku (centra, jak se říká), vysílány do každé jednotlivé buňky v těle. Tak je nyní možno pochopit výrok, že "každý, jakožto jedinec, je miniaturní kopií vesmíru, vlastně hmotné mentální a duchovní tělo." (262-10)

Protože vůle je řídicí (jako protiklad k přijímajícímu), musíme vůli připsat náboj kladný. "Věz, že žádná síla nepředčí osobní vůli jedince, toto prvorozenství duše a dar Tvořivých Sil, která utváří a zapříčiňuje jedinečnost člověka, schopnost poznat sám sebe, být sám sebou a tvořit jednotu s Tvořivými Silami." (2629-1)

V projevování své vůle užíváme kladného náboje, který nás přitahuje k zápornému náboji pozemskému, kde jsme takto nahodile zdržováni. Ale tím, že se staneme přijímajícími - používáním svého záporného náboje - uvolníme se z pout, která nás váží k Zemi a nebudeme dále odporovat Tvořivým Silám.

V rovině buněčné jsme hmotným tělem. Stejně tak jsme tělem duchovním. Prvopříčina či duch vybavil každý náš atom energií. Je to mysl, která určuje elektrické vazby, jež se projevují. Zamyslíme-li se nad tím, vidíme, že všechno je elektrické neboli chvějivé. Představme si běžné denní zvuky, které přicházejí do našeho těla jako chvění a pak jsou mozkiem přetvořeny do elektrických vazeb a ubíhají systémem, aby se dostaly do každé jednotlivé buňky. Podobně je tomu se vším, co vidíme, cítíme, a čeho se dotýkáme. Vestavujeme tak do každé buňky paměťovou banku podobnou počítači. Můžeme tuto paměť nazývat podvědomím, protože "podvědomí je tvořeno obojím, vědomím i myšlenkami, neboli duchovním vědomím. Ta by se, ve smyslu hmotném, dala hodnotit jako návyky." (262-10)

Nyní vidíme, že reagujeme na to, co se dostalo do našeho systému - našeho mentálního těla - ve formě návyků.

Reakce na každodenní situace, na celý život, mohou pokračovat jako návyky do nekonečna, nebo můžeme (skrže naše nové poznání) celou jejich skladbu změnit a učinit ji konstruktivnější. "Ačkoli se mohou vyskytovat i rušivé vlivy, tyto mohou být překonány, pokud se jim postavíme." (1580-1)

Motto školy, která učí, jak správně jednat, je: 'Jednej - nereaguj najednání druhých.' Vezmeme si toto motto za své, budeme čelit množství různých situací, jež pak díky svému novému chápání dokážeme překonat.

Budeme-li neustále používat jedny a tytéž buňky, brzy se následkem nadužívání oslabí, a ty, které nebudou používány, zase ochabnou. Tato nerovnováha způsobuje onemocnění a choroby.

Probudte se. Nežijte v polobdělém stavu, který dovoluje souboru návyků v podvědomí určovat způsob, jakým se stavíte k nějaké situaci. Jestliže automaticky (návykově) reagujeme na život - tedy reagujeme tak, jako jsme reagovali v minulosti - jsme chyceni do koloběhu karmy nebo paměti, dokud se nenaučíme chovat podle svého vyššího já, naší vyšší znalosti. Paměť musí být chápána jako látka, má-li napomáhat našemu vývoji.

Prvním krokem je "být schopen, tak řečeno, doslova stát stranou a pozorovat sám sebe zvenčí". (262-9)

Musíme vědomě jednat tak, jak jednat chceme. "Používejme toho, co víme," říkal Cayce, "sledujme, co přichází do paměťové banky", neboť se to "stává částí našeho tělesného vědomí, jehož projevy a obsah mysli a těla spoluvytvářejí jedinečnou bytost, to,

co z člověka vyzařuje jakožto z osobnosti ve vztahu k lidem a v nadvědomí jakožto z neopakovatelného jedince. Toto jest nositelem vztahu k Tvořivým Silám." (2174-2)

Vybavte si některé situace, kterým jste vystaveni denně. Je vaše reakce vždy stejná, je snadno předvídatelná podle vašich návyků? Máte-li co dělat se známým, který vás rozčiluje, nebo někým neznámým, kdo se k vám chová nepřátelsky, celí se naježíte? Odpovězte si pravdivě - kdyby vás někdo udeřil - vrátili byste mu instinktivně úder? Je-li vaše odpověď na tuto otázku ano, i kdyby šlo o jeden jediný případ, máte takové paměťové vazby, které potřebují být přepracovány, pokud se máte stát vyrovnanými, klidnými a krásnými bytostmi.

V našem moderním světě je obtížné prožít den, aniž by se člověk nestřelil s alespoň jedním člověkem nebo situací, kdy je jeho rovnováha méně než dokonalá. Nestavte se k situacím jako k problémům, které je třeba překonat - považujte je za příležitosti k duševnímu zdokonalování. Takže když tyto příležitosti vystávají, "pamatujte, že žádný člověk nepřevyšuje toho, kdo ho vyvedl z rovnováhy." (254-55)

Není nad smutnější podívanou, než na ženu, "se kterou to mává", jak říkají dnešní mladí lidé. Tak jako existuje způsob, jak půvabně nastupovat či vystupovat z auta, je stejně půvabný i způsob, jak užívat (ne ztrácet) svou náladu, když to situace vyžaduje. "Často dochází ke zhoršení duševních sil a k oslabení, které má za následek bolesti hlavy, nervozitu a další průvodní reakce v abdominálním systému. To způsobuje nevolnost a nadbytečné vytváření kyseliny chlorovodíkové v samotném žaludku. Takovéto reakce by měly být varováním pro každého člověka. Hněv jest pro organismus zaročeným jedem. Hněv může ničit mozek stejně, jako jakákoli jiná choroba, neboť jest sám chorobou mysli." (3510-1)

Mnoho už bylo řečeno o tom, jak těhotná žena ovlivňuje dítě, které nosí. Dokonce v době kojení musí matka věnovat velkou péči tomu, aby na dítě nepřenášela špatné vlivy. Jedna žena (1208-2) měla pětidenní dítě a ptala se, jestli je nějaká zvláštní strava, které by se měla jako matka vyhnout. Musela mít vznětlivou povahu, protože Cayce odpověděl: "Pro všechny děti v tomto vývojovém stupni jsou nejškodlivější tuky. A HNĚV. Zdržte se HNĚVU!"

To ovšem neznamená, že by člověk měl v životě být fackovacím panákem nebo rohožkou. Nastavit druhou tvář je dobré a správné pouze pokud se nejedná o principy, které je třeba hájit. Kdykoli

vyvstane otázka oprávněného hněvu, vzpomeňme na příběh, jak Ježíš v chrámu zpřevrhal stoly kupčků. "Oprávněný hněv jest ctností. Ten, kdo nemá žádné nálady, je velmi slabý, ale ten, kdo je nekontroluje, je mnohem horší." (3416-1)

Co znamená slovo oprávněný? Je nám tak často předkládáno jako symbol, který by měl být uveden přímo do našeho života. "Co jest oprávněnost? Býti laskavým, býti vznešeným, býti sebeobětujícím, býti ochoten stát se rukama slepým a nohama chromým (věsti slepé a podpírati chromé)." (5753-2)

"Jak by se měl tedy člověk chovati, aby dokázal nereagovat na rušivé vlivy? Jsou-li tyto vlivy zduchovněny, mohou pracovat i pro duševní zdokonalení, které, ačkoliv je nutno projít i těžkostmi, přinese klid, štěstí, radost a harmonii. Nejsou toto snad protiklady nenávisti, zlomyslnosti a sváru?" (476-1)

Za každou cenu se musíme vyhnout tomu, abychom šli proti vesmírným zákonům, spíše se s nimi musíme uvést v soulad. Bázeň Boží je počátek moudrosti. Bázeň čelit životu je počátek nesouladu. Ne proto, že pokřivuje rysy v hezkém obličejí nebo způsobuje vrásky, ale proto, že "strach přináší opovržení především od těch, kteří ho mají, a pak zasévá šeme nespokojenosti a zavržení sebe sama". (2686-1)

Ti, kdo se pohybují ve světě obchodu a musejí se zodpovídat svému zaměstnavateli, by měli na tento rys zvláště myslet. "Nikdy, nikdy se nebojte." (1981-1) Protože "strach vytváří pochybnosti". (2272-1) "Neboť když pochybujete o druhých, vezte, zeje to proto, že druzí nemohou věřit vám. Ať už pochybujete tím nebo oním způsobem či ze zvyku, hledejte příčiny v sobě!" (1668-1)

Sebedůvěra a vyrovnanost jsou podstatné vlastnosti, pokud chce člověk uspět v obchodním světě. Tato důvěra se může dostavit pouze, jste-li si vědomi, že existuje jistá příčina pro to, kde se právě v určitý okamžik nacházíte. Pokud poctivě děláte pro své bližní co je třeba a konáte svůj úkol, ať už je jakýkoli, podle svých nejlepších schopností, nemůžete být jiní, než důvěryhodní. Říká se: "Podobný podobného si hledá". Ve fyzikálním pojetí se přitahují opačné elektromagnetické proudy. Ve vyšším chvějivém světě je opak pravdou. Elektrické vazby našich myšlenek - pokud jsou ožívány (aktivovány), vyvolávají, přitahují, tytéž myšlenky v druhých. Jsou, jak se říká, nakažlivé. Tudíž pochybujeme-li o sobě, má to za následek, že druzí budou pochybovat o nás.

Totéž pravidlo platí, vyjdou-li si "děvčata" na kávu, aby si popovídala. Budou-li mluvit o někom, kdo není přítomen, měla by

být shovívavá. Sacha Guitry, francouzský učenec, jednou řekl, že dvě ženy se nakonec vždycky dohodnou za zády třetí. Ale tyto dvě ženy pouze spojují síly k vlastnímu zničení. Když člověk shledá chyby na druhém, pak obvykle proto, že se sám potřebuje hájit. Jednomu člověku (3376-1) dal Cayce tuto radu: "K získání větší jistoty v sebe sama, pokud se týká vašich duchovních vyhlídek do budoucna, zanechte hledání chyb a lidé nenajdou tolik chyb na vás. Nehovořte špatně o druhých. Je-li nemožné říci o někom něco hezkého - mlčte, i kdyby to, co byste řekl, měla být pravda. Pamatujte, že i v tom nejhorším z nás je tolik dobra, že to ty nejlepší z nás neopravňuje mluvit o ostatních špatně."

Říkat stále jen dobré věci není snadné. Někteří se mohou bát, že budou vypadat příliš jako Pollyana. "Zvláštnosti, podivnosti a chyby mají být zmenšeny, nikoli zdůrazňovány a vyvyšovány! Zmenšujte, spíše než vyzdvihujte či zveličujte jakékoli chyby druhých." (1722-1)

Zmenšujte chyby a zvětšujte ctnosti. Toto je osvědčené pravidlo. Tím není řečeno, abyste chyby zcela pomíjeli, ani abyste viděli pouze ctnosti - jen se tím říká, abyste mezi těmito dvěma ustanovili rovnováhu. "Nebuďte neustálí hledači chyb, neboť hledáte-li chyby, můžete být jisti, že druzí budou hledati chyby ve vás. Nechtě pak mír a shovívavost, aby vedly vaše konání den za dnem." (262-116)

Tolik věcí nás může zranit. Osočit nějakého člověka či situaci je pro některé lidi mnohem snazší, než nechat tu kterou situaci být. Zášť pak vnikne do našeho bytí a může v nás zůstat nekonečně dlouho. Jak řekl Alexandr Pope: "Chybovat je lidské, odpouštět božské." Je jednoduché říct: "Dobře, odpouštím ... ale nikdy nezapomenu." Tento postoj bude jen k naší vlastní škodě. "Neboť chovati v sobě zášť, chovati v sobě zlobu, chovati v sobě tyto věci, jež vedou k sváru, to jen staví překážky zbraňující vašemu vlastnímu užítí klidu a spokojenosti." (1609-1)

Nejen, že chováme-li k sobě zášť, zabraňujeme tak vnitřnímu klidu po stránce duchovní - nezapomínejme, že tělo, mysl a duch jsou jedno - pomyslete, co to udělá po stránce tělesné. "Zášti... přirozeně vylučují uvnitř systému takové látky, které jsou těsně spjaty s oběhem a zvláště je postižena slezina, slinivka břišní a část jater." (470-19)

"Zlostný postoj způsobuje zánět. Stav jakékoli vnitřní činnosti nebo strádání spoluvytváří psychopatický efekt, který se projevuje

na nervovém systému, zvláště skrze ileum plexus. Co jest třeba učiniti, jest vědomě toto sledovat. Zánět není v přívěsku slepého střeva, zánět je přímo ve slepém střevě, kde k talku dochází." (1005-7)

U vstupu do slepého střeva je ileo-caecální chlopeň; způsobení tlaku v této oblasti vytváří veškeré možnosti pro fyzické onemocnění. Je-li zášť Pandořinou schránkou mysli, pak tlusté střevo je jejím fyzickým protějškem.

Jak můžeme překonat zášť? Je snadné říci "neudržuj v sobě zášť", ale jak má člověk takové myšlenky vymazat? Odstraníme-li něco, aniž to nahradíme něčím jiným, vytváří se prázdný prostor. Nesoustředíme se tolik na to, co nechceme, ale na to, jak to nahradit takovými hodnotami, které chceme.

Jedno vysvětlení, které nám může pomoci překonat zášť, je: "Tak, jak se chováte k druhým, chováte se k svému Tvůrci. Mějte toto silně na mysli a zášť nebude takovou měrou součástí vašich konečných postojů. Neboť to není dáno vaší povahou, ale vašimi závěry." (2982-1)

Obavy, obavy, obavy. Musejí být součástí tváře Ameriky, jinak by sýček se smutným výrazem, vyrobený z borovicové šišky, který se prodává v obchodech s novinami po celé zemi, nikdy nedosáhl takové popularity. Obavy jsou pravým opakem spokojenosti a pamatujme si, že spokojenost přichází, žijeme-li přítomnou chvílí. "Ať se člověk nachází v jakýchkoli podmínkách, nechť se snaží být spokojený, nikoli uspokojený, ale spokojený (137-7).

Žijeme v přítomnosti. Žijeme-li minulostí, přináší nám to frustraci, žijeme-li budoucností, zapříčiňuje to touhy. Učme se tedy prostě "být". Jsme bytostmi - ačkoli lidskými, náš duch je vytvořen k obrazu našeho Tvůrce a je věčný. Nač tedy někam spěchat? "Neuvalujte na sebe břímě obav z toho, co vás nutně nemusí potkat, dokud nenadejde čas, neboť obavy zabíjejí." (900-435)

Pokud má člověk potíže, buď nečinně tone v obavách, nebo hledá únik. Způsobů úniku je mnoho. Někdy si jde člověk odpočinout do postele, aby nabral sílu, Cayce však jednomu klientu (1236-1) řekl, že "tělo si dostatečně odpočine, když se ničeho neobává. Obavy jsou pro tělo horší než nedostatek odpočinku..." "Vězte, že obavy tělu neprospívají, a zabraňují mu, aby vydávalo to nejlepší - pro sebe i pro druhé." (39-4)

Jaký je tedy návod, jak zamezit obavám? "Udržujte duševní rovnováhu, NEBOJTE SE!"

Cayce si okamžitě uvědomil, že by mohl ustavit sloužitou myšlenkovou elektrickou vazbu, tj. obavy z toho mít obavy, a dal v jednom případě (646-1) tento návod, jak se s tím vším vypořádat: "Je snadné říci "nebojte se", ale jak tomu člověk může zabránit? Tím, že ovládáme svou mysl, a to nejen silou své vlastní vůle, ale tak, že se stále zaměstnáváme nějakou činností pro druhé."

Jaké jsou tělesné příznaky obav? Jedna žena (1523-5) chtěla vyzvědět příčinu toho, proč má kruhy pod očima, a bylo jí řečeno, že pocházejí z "nervového stavu a OBAV."

Prostřednictvím tisíců podaných výkladů o zdraví, minulých životech a obecné životní filosofii vyšly najevo určité životní vazby, vztahy. Jedním ze zákonů, které se výkladech objevovaly pravidelně, byl ten, že onemocnění je způsobeno hříchem. Když byl Cayce tázán na hřích, řekl, že všechn lidský hřích má původ v "já". Když člověk projevuje svou vůli, stává se více pozemským a je vpleten do pozemských vlivů. Když se ale od své vůle oprostí - tak jako je tomu třeba ve spánku - jeho síly se znovu obnoví a jeho tělo je vybaveno božskou mocí. Toto je jeden z principů meditace.

Mnohdy považujeme za hřích sobectví, ale v mnoha případech to není tak zřejmé. Pokoraje jednou z těch ctností, o něž bychom měli usilovat, ale někteří usilují o ctnost především pro pocit libosti a nechápou, že ctnost je svou vlastní odměnou.

Jednomu člověku (1315-2) bylo řečeno, že "(tento) jedinec často spíše podceňuje své schopnosti." Pokoraje správná, ale "kdo zapálí svíci a dají pod kbelec?"

"Neboť zatímco nesobeckost jest zákonem, podceňování sebe je formou sobectví, nikoli nesobeckví." (2803-2)

Dokonalým příkladem takovéto falešné pokory je Dickensova postava Uriáše Heepa, který se skryl za svou servilnost, jako se bandita skrývá za svou masku. Nebyl - nemohl být - sám sebou, tudíž se stal někým mnohem horším. Nikdo z nás by se mu jistě nechtěl podobat.

O rovnováhu usiluje každá žena. Je zdůrazňována v každé příručce o tom, jak se stát krásnou. Nicméně rovnováhy nelze dosáhnout tak, že se budeme procházet po pokoji s knihou na hlavě. Když byl Cayce dotazován, jak dosíci rovnováhy a překonat ostýchavost, odpověděl: "BUĎTE SAMI SEBOU." (2936-2)

Abyste byli sami sebou, musíte sami sebe znát, a toho chizením po pokoji s knihou na hlavě nedocílíte. Teprve až odhalíme zvláštnosti a návyky, které utvářejí naše já, můžeme se jich vzdát a vydat se

na cestu k nesobeckosti. "Nesobeckost jest to, čeho musí dosáhnout každý jedinec, každá duše, skrze různorodé zkušenosti v hmotné rovině." (2185-1)

Trpělivost je, podle Cayce, jedním z rozměrů našeho třírozměrného světa, vedle času a prostoru. Jedině ve světě tak, jak ho známe, tyto opravdu existují, protože - kdyby nebylo času a prostoru, kdo by potřeboval trpělivost? "Čas a prostor a trpělivost jsou tedy ony cesty, kterými člověk svou myslí omezený může si býti vědom nekonečna. Nebot každá fáze času, každá fáze prostoru jest na sobě závislá jako jeden atom na druhém. Není žádného prázdna, neboť to, jak je ukázáno ve Vesmíru, jest u Boha nemožné. Čas a prostor se ztrácejí, je-li trpělivost projevena láskou." (3161-1)

Nedává to nový význam rčení "s trpělivostí nejdál dojdeš"? Musíme se učit těmto zákonům Vesmíru, neboť bez nich riskujeme, že budeme donekonečna obtížně čelit každodenním situacím a nepřijmeme je za to, čím jsou - jako příležitosti. "Ukazuje se, že jedinec se stává s obtížemi, které byly obtížemi již dříve. Co způsobuje, co vytváří tyto obtíže v životě jedince - ať už v jeho duševním či hmotném já? Nepřizpůsobenost zákonům, důvod toho, proč Tvořivé Síly dávají každému jednotlivci příležitosti." (2427-1)

Jestliže se směle stavíme k takovýmto příležitostem, můžeme si odpočinout v tolik ceněné spokojenosti. Ale "čím větší osobnost, tím větší může býti i její spokojenost. Nějako (spokojenost) zvířete spokojeného s plným žaludkem, ale spíše taková spokojenost, kterou lze spatřiti v konání těch, kdož přinášejí radost v projevení sebe sama. Jako pták v písni, jako pták v letu, jako zvíře v péči o své mladé. Toto jest spokojenost, ostatní spíše otupělost." (3047-2)

Jeden z hlavních vesmírných zákonů, který může sloužit pro dobro i zlo, je zákon očekávání. Neboť bez očekávání nepřichází naplnění. Krásným příkladem toho, jak tento zákon funguje, byl ukázán na případu ženy (3564-1), která se ptala, jestli je ptavděpodobné, že v březnu onemocní. Cayce jí řekl: 'Jestliže na to čekáte, můžete onemocnět i v únoru. Chcete-li se vyhnouti březnu, onemocníte v červnu. Vynechte i červen a nebudete tento rok nemocná vůbec.'

To opravdu člověka nutí zastavit se a přemýšlet o svých očekáváních. Zásobíte se apirinem, pomeranči a čajem, když slyšíte,

že rádí chřipková epidemie? Když se vás někdo ptá, jestli už jste letos byli nachlazení, odpovídáte 'ještě ne'? Velké tajemství není pouze v samotném očekávání, ale ve VĚŘENÍ: "Každá osobnost jest ve skutečnosti projevem osobního pojetí hybné síly ve svém nitru, ať už se jí říká Bůh, příroda, vesmírné síly, přirozenost nebo jakkoli jinak." (900-234)

Žijeme a ukazujeme, jaké je naše pojetí Boha. "Neočekává-li jedinec od Boha velké věci, má velmi ubohého Boha, není-liž pravda?" (462-10)

Jak často slyšíme někoho říkat "nenávidím Pittsburgh..." nebo "nenávidím operu". Někteří tak možná zavádějícím způsobem falšují, že mají špatný vkus. Tento postoj může vzbuzovat cokoli, jen ne obdiv, pokud bychom věděli, jaká je pravda. Nenávist je ničivou silou a člověk se jí musí vyhýbat. Nechutná-li vám jídlo, vyhněte se mu, místo abyste je nenáviděli. Je-li vám nějaké místo nepříjemné, nechoďte tam. Chce-li člověk vyjádřit, že něčemu dává přednost, nikdy by to neměl dělat skrze vyjadřování nenávisti.

Cayce nás učil: "Netupte a nechovejte nenávist, neboť nenávist vytváří a nese s sebou nepokoje a sváry."

"Pokud jde o vaše spojení s druhými, máte-li přátele, buďte přátelští. To neznamena stát se terčem jejich zábavy ani dělat si žerty z druhých. Máte-li lásku - milujte druhé." (1537-1)

Láska je něco, po čem všichni toužíme. Je to odpověď na všechno. Láska způsobuje, že se svět točí. Doslova. Co je zákon - láska. Co je láska - Bůh. Co je Bůh - láska a zákon.

Soudě podle množství počítačových seznamovacích kanceláří a inzerátů "klubů osamělých srdcí" po celé zemi, mnoho lidí touží po lásce. Pokud bychom se ale podívali na astronomické číslo rozvodů, zdá se, že najít partnera není vždy zárukou toho, že najdeme lásku.

Cayce se jednoho člověka (1786-2) ptal: "Opravdu toužíte poznat lásku nebo zažít jaké to je, býti naplněn vzrušujícími pocity? Toužíte vydávat sám sebe tím, že budete činiti něco užitečného a konstruktivního? Toto MŮŽETE učiniti, ale vyžaduje to ZTRÁTU sebe ... VE službě druhým.

Pozdvihněte se k takovému vědomí, že dostalo-li se vám přátel, dostalo-li se vám lásky - tyto věci musíte vydati. Neboť jen to, čeho se vzdáváte, opravdu máte."

Proč manželství ztroskotávají? Proč jsou neúspěšná? Mnozí mají o manželství špatnou představu: je-li už uzel svázán, obě strany

si myslí, že mohou odpočívat a nechat práci na tom druhém. Jednomu člověku (838-1) Cayce řekl: "Pamatujte si každý, že láska jest dáváním, jest růstem. Může býti zušlechťována nebo zničena. Nesobeckost jest nutná na obou stranách, nezapomeňte, že jednota těla, mysli a ducha v manželství nikdy nesmí býti touhou jednoho každého, ale obou, jakožto jednoho celku. Láska roste, láska je vytrvalá, láska odpouští, láska rozumí, láska chápe jako příležitosti to, co jest pro jině těžkostmi.

Tedy neseďte a neočekávejte, že ten druhý obstará veškeré dávání a odpouštění; utvořte spíše souzvuk a doplňujte vždy jeden druhého."

"Jest třeba věděti, že láska jest všeobjímající, nikoli pouze přivlastňující!" (1816-1)

Příliš mnoho lidí si plete svatební smlouvu s vlastnickým listem. Jak často už jste slyšeli ženu, která představuje svého partnera s důrazem na přivlastňující zájmeno "MŮJ" manžel. "Ať jest láska bez pokrytectví - to jest bez VLASTNICTVÍ, tak, jak ji dával ON: "Milujte jeden druhého tak, jako já jsem miloval vás", ochotni dát život, sebe, pro smysl a ideál. Cokolijiného než toto vám v životě způsobí, že každý bude nenáviděti sebe a obviňovati toho druhého." (413-11) "Láska ve svém nejširším náhledu nevlastní! Ona JEST. Láska nemůže být vlastnická, má-li být skutečná." (1821-1)

Nyní, když jsme si snad vyjasnili, co láska není, "snažme se poznati, co LÁSKÁ opravdu jest. Neboť hvězda naděje jest jen v těch, kdož touží projeviti lásku, ať už v duchovním, duševním, či (dokonce) hmotném významu. V tomto jest naděje. A bez ní - málo doufání, málo stálosti." (1946-1) "Staňte se cestou požehnání pro druhé a takto mohou krásy nebeských sil - jak bychom je mohli nazvati - býti opravdu vaše. Krása pro krásu. Láska, jež může býti projevením nikoli tělesných hnutí, ale spíše takových, které ukazují jeho působení v člověku a mezi lidmi." (1 189-1)

Nyní je čas zanechat starých myšlenkových vazeb, které nás omezovaly v minulosti. V Cayceově moudrosti jsou vskutku nová světla - a každý má své zcela vlastní zvláštní duševní schopnosti.

Mysl je projektovým plánem pro celou stavbu našeho bytí. Ujistěte se, že máte plán, na který se lze spolehnout. Co je vaším ideálem? Můžete ze svého projektu vystavět hodnotnou stavbu - nebo by to byla chatrč? Uvědomte si svou úlohu v celém plánu a nezakládejte na nic menšího, než na palác - zasloužíte si jej. Je to vaše dědictví.

"AŽ VAŠE SRDCE ZPÍVAJÍ
A MYSL VAŠE ČISTÁ
A HLEĎTE TVÁŘÍ KE SVĚTLU!
PAK STÍNY VYBLEDNOU."

(394)

VIBRAČNÍ VLIVY

Astrální mezidobí, kameny a drahokamy, vůně, hudba a barvy

AŽ UŽ SE nám to líbí nebo ne, náš každodenní život ovlivňují vibrace, o nichž mnohdy nemáme ani tušení - jsou to okolnosti přesahující možnosti naší kontroly, našeho vědomí.

Myriády psychologických taktik, jichž užívají lidé z Madison Avenue a sdělovací prostředky jsou pro většinu z nás už tak průhledné, že v podstatě nestojí za řeč, a stejně tak rozličné obchodnické triky, jež leckdo zkouší na v podstatě nepodezřívavou veřejnost.

Tato část knihy se však bude zabývat spíše vlivy, o nichž jsme doposud vůbec jako o vlivech neuvažovali. Barvy, kupříkladu, působí na lidské bytosti odedávna, ale my si teprve relativně krátkou dobu uvědomujeme, že právě některé z nich mají hluboký vztah k našemu zdraví a celkové pohodě.

Je známo, že hudba má podivuhodnou moc zkrotit i divokou šelmu, stejně tak však dokáže oslovit i vyšší a vznešenější stránky člověka. V posledních dvaceti letech se reprodukováná hudba dostala doslova všude - line se z ampliánů v kancelářích, v továrnách/ve výtazích a v čekárnách, a dokonce i na toaletách. Někdy se o ní s trochou despektu mluví jako o "konzervované euforii", nicméně je znát, že byl zjištěn a potvrzen příznivý účinek hudby na lidský organismus.

Všichni jsme už určitě někdy zaslechli pořekadlo o tom, že jedním z nejlepších přátel, jaké může dívka mít, je diamant. Přesto však mnoh

lidí překvapí zjištění, že třeba lapis lazuli, tedy lazurit, vydává určité vibrace, jež člověku, který je nosí při sobě, dodávají sílu a sebejistotu.

Některé z takových vlivů se dají velmi užitečně využít v náš prospěch, proč bychom tedy měli ignorováním jejich potenciálu, jejich moci a síly, dovolit, aby přicházely nazmar, nebo se dokonce obracely proti nám?

Klient číslo 3659-1 byl naléhavě nabádán: "Studujte hudbu. Podílí se na kráse ducha. Mějte na paměti, že hudba sama dokáže vyplnit prostor mezi konečným a nekonečným. V harmonii zvuku, harmonii barvy barvy a dokonce i v harmonii samého pohybu, je krása spřízněná s výrazem samotné duše - aby harmonie myslí byla náležitě využita ve vztahu k tělu ... nechť je převážná část vašeho života ovládána hudbou, jež je obsažena v té nejlepší hudbě (nejkrásnější hudbě), ano, ale také v té nejhorší (nejodpudivější), protože i ta má své místo."

Existují nicméně některé rostliny, které by v tomto případě s Caycem nesouhlasily. V roce 1971 se konaly pokusy, během nichž byly hudbě vystaveny dva kontrolní soubory rostlin. Jeden soubor byl poctěn skladbami Debussyho, druhý byl vystaven "tvrdému rocku". První skupina vzkvétala a dařilo se jí mimořádně dobře, zatímco druhá se zprvu snažila růst tak, aby se dostala z dosahu oné hudby, a posléze zahynula. Ona je totiž "hudba" a "hudba": "Existuje hudba sfér, hudba růstu věcí v přírodě. Existuje hudba rostoucí růže a vůbec *každé* rostliny, která je obdařena barvou, každé, která rozevírá své květy k povznesení a potěše svého okolí." (949-12)"... a také (jiná) hudba. Protože hudbaje hudbou pro duši, ale existuje také hudba, z níž duše i mysl churavějí." (5401-1)

Vědomí o tom, že hudba a barva jsou navzájem úzce propojeny, se začíná zřetelněji projevovat i v naší vlastní, osobní zkušenosti. Klient 2779-1 se dotazoval, hra na jaký nástroj působí člověku největší uspokojení. "Zde jsou to housle. Bytosti se zde dostává spíše barvy, nežli toho, co se již nazývá tonální vibrací ... ačkoli tonální vibrace je tím, co PRODUKUJE barvu... barva a tón nejsou než různé podoby vibrace.

"Nejedná duše může objevit Boha v písni, ale nikdy v květině, ačkoli obojí představuje barvy a tóny a vlivy přírody." (5398-1)

Klientu 5122-1 bylo řečeno, že "hudba a květiny by se pak, prostřednictvím této zkušenosti, měly stát náplní života bytosti. ... Květiny budou milovat bytost, protože bytost miluje květiny. Jen málo květin zvadne, jsouc nanejím těle nebo poblíž něj....

"Uvědomujte si barvu, krásu lilie, která vyrůstá ze špinavého bláta, nebo drobounkou, křehkou fialku, vysílající svou barvu, svou vůni, aby ozdobila srdce samého Boha.

"Uvědomujte si růži a to, jak se rozvíjí s barvou dne, otevírajíc se slunečnímu světlu i dešti. ...

"Protože květiny by měly být společníky těch, kdo žijí v samotě. Neboť umějí promlouvat k těm, kdo jsou uzavřeni do sebe. Dokážou znovu vehnat barvu do tváří těm, kdo jsou nemocní. Zamílované dívky mohou dát naději na lásku, krásu a domov. Protože květiny milují místa, na nichž je mír a klid. Sluneční svit a stíny, ano. Je mnoho různých květin, od těch, které rostou na na volných pláních, až po ty, co rostou v bahně močálů - ale rostou.

"Proč si z nich lidé neberou příklad a nerostou, v lásce a kráse, bez ohledu na to, jaké je jejich okolí?" "Protože, jak už bylo řečeno, barva není, než vibrace. Vibrace, to je pohyb. Pohyb je aktivitou kladné a záporné síly. Je potom aktivita vlastního já, jsouc vztažena k nim, pozitivní?" (281-29)

Klient 967-3 pracoval na metodě, jak vyřešit otázku harmonie barev, a chtěl se dozvědět, jak rychleji odhalit příčinu větší harmonie v této říši. Odpověď: "Barva je vibrace, jako třeba svrchní harmonické tóny v hudbě. Ty už jste příležitostně používal. (Ty jste už několikrát použil.) Užijte je tedy, abyste vyladil své fyzické vědomí na ony vibrace o vás, jež mohou - v některých případech - také nabýt podobu barvy. Neužívejte jen pro vlastní prospěch, ale užívejte."

Z některých Cayceových výkladů vyvstal i nový pohled na endokrinní systém a jeho vztah k řádu vesmíru. O žlázách se v této souvislosti mluvilo jako o spojnicích mezi fyzickým a duchovním tělem. Jejich vibrace jsou se dají rozeznat prostřednictvím barev. "Jak známo, vibrace je esencí neboli základem barvy. Protože barva a vibrace pak vstupují do vědomí prostřednictvím různých center vázaných na individuální zkušenost, což si lze uvědomit meditací, začnou znamenat určité konkrétní zkušenosti. Jako je hněv červený a něco depresivního modré, jsou ve svých odstínech, tónech, ve svém působení, (barvy) u každého nejprve vázány na tutéž zkušenost, aby pak začaly znamenat, označovat ony jednotlivé stupně. Kupříkladu, zatímco červená znamená hněv, růžová je pro většinu duší symbolem potěšení a radosti - a pro jiné, protože (významy) jsou formovány postupující od centra k centru - začne (barva) znamenat nebo vyjadřovat i o jaký druh radosti jde - zda

vyvstává z materiální, duševní či duchovní zkušenosti. Jak to lze vidět i na obecné interpretaci (významu) bílé (barvy) - z ní počínají všechny druhy paprsků a (ona) představuje to, co je nad aurou všeho (nad aurou,) jež vyvstává z vibrací těla a z aktivity duševní zkušenosti když se vibrace (jejích) center projevují barvou." (281-30)

Klientu 3637-1 bylo řečeno, že "tyto ukazují všechny důležité věci, jež (dotyčná) bytost prostřednictvím svého duševního já prožila, skrze vibrace obvykle nazývané barvou. Protože sama barva je vibrací, stejně jako - ba dokonce více - nežli hudba. Mohou se tedy jevit jako rozličné barvy a jako hudební tóny zároveň. ... Zjištěnými barvami můžete ovládat své fyzické tělo, působit na ně vlastníma rukama."

Edgar Cayce, ve zcela bdělém stavu, dokázal vidět aury: tedy barvy nebo barevná energetická pole vystupující z každého jedince. Je to jev zjištěný u mnoha senzibilů či parapsychologických médií. Po dlouhá léta se Cayce domníval, že takové barvy vidí každý, teprve, když se o tom zmínil před ostatními, uvědomil si, že to je zvláštní dar, zvláštní nadání. Ne všichni dokážeme aury vidět, mnozí z nás je však nějakým způsobem vnímají. Zachycujeme vibrace lidí, s nimiž se přicházíme do kontaktu. Dost možná, že takové vnímání, cítění, mělo třeba v případě klientky 275-31 s aurou něco společného. Dotyčná se zeptala, o čem její aura svědčí, co znamená - aura byla modré a purpurové barvy. "Barva, její odstín ukazuje v modré čistotu a v nachové směřování k duchovnosti, spiritualitě." Žena se poté otázala, jaké barvy by měly být její šaty, a dozvěděla se, že "Modrá, a ty tóny nebo odstíny, které směřují k hlubokému či královskému nachu a vůbec odstíny mezi tím." Na otázku, jakými barvami by se měla obklopovat ve svém okolí, dostala odpověď: "Zlatá a modrá jsou barvy, které léčí, a totéž je nachová pro tělo." Mezi doporučovanými barvami a barvou aury se zdá být přímá souvislost. "A tak zjišťujeme, že oblečení, určité barvy a odstíny mají ve zkušenostech (dotyčné) bytosti zvláštní místo, rezonanci. Bude-li ona osoba nosit (barvu) bílou, světle fialovou a odstíny nachové, bude to pro osobu zdrojem prospěšných vibrací. Protože (všechno,) co je vybudováno z jakékoliv pozemské zkušenosti(,) je jako zvyk. Jako v současnosti existující obyčej, ovlivňuje to stejným způsobem (jako zvyk) i moc. Jednotlivce vůči oněm věcem a (jejich) okolnostem. Sám o sobě nemá (zvyk, návyk) žádnou sílu, má ji jen jako to, co si bytost sama zbudovala." (3395-2)

Klientka 288-38 se otázala, jaké barvy jsou pro ni nejlepší, a potom dodala: "A opravdu to má nějaký význam?" "Každé tělo, každá činnost, každá bytost vibruje vůči té či oné barvě lépe. Třeba v tomto případě jsou jisté druhy zelené a modré tím, co zlepšuje vibrace těla."

Žena se potom zeptala, zda se od lidí čeká, že budou barvy nějakým způsobem zduchovňovat, spiritualizovat. "Barvy jsou přirozenou spiritualizací tónů a zvuků - jsou přirozenou spiritualizací téhož."

"A proto červená, tmavá barva korálu dodá vašemu tělu klid v oněch zmatcích a neklidu, jež povstávají uvnitř vašeho já, a stejně tak pigmenty modré dodají tělu vzduch, vůni (dech) lásky, soucitu (milosti), pravdy a spravedlnosti, jež jsou ve vás skryty." (694-2) "Sotva najdete někoho, kdo by byl netolerantní vůči ostatním a kdo by (na sobě) zároveň nosil věci, jež jsou v hlubokém souladu s jeho nitrem, anebo někoho opravdu hodně duševně chorého, kdo by přitom chodil ve věcech modré barvy." (578-2) "(Vibrace) purpurové a zlaté představují to nejvyšší, co v oblasti barevných vibrací existuje." (2087-3)

V dnešní době znovu začínáme objevovat léčivé možnosti barvy a hudby a začínáme si také stále více uvědomovat jejich skutečnou hodnotu. "Zvuky, hudba a barvy mohou hodně napomoci při vytváření náležitých vibrací u jedinců, kteří jsou duševně nevyrovnaní, nemají dostatek tělesné energie, nebo jsou churaví na těle nebo na duchu, a mohou být využity jako zdroj velmi prospěšné zkušenosti, (1334-1)

Častější už je i využívání hudby v nemocnicích - pořád ještě tu však je co dohánět. Hudba se také užívá v sanatoriích pro duševně nemocné jako součást programů zaměřených na léčbu prací. Je to ideální způsob jak vnést harmonii do vibrací nějak narušeného pacienta. Přehrát oblíbené melodie, jež si pacienti vyžádají, nejenže vnáší harmonii do vzorců jejich chování, ale také nemocné přibližuje kolektivu a zapojuje je do jeho činnosti. A dokud nedojdeme k tomu, že lidé okolo nás jsou mnohem důležitější než my sami, pořád se budeme mít čemu učit.

Hudba se ve velké míře používá i při výuce mentálně retardovaných, zprvu se začíná pouze rytmem. Dítě dostane bicí nástroje a je vybídnuto, aby hrálo současně s klavírem nebo fonografem. Rytmus, který dítě udržuje, je projevem jeho koordinační schopnosti a zároveň příslibem budoucího pokroku, budoucího příznivého vývoje.

Na otázku, jakou náplň studia prosazovat ve středním a vysokém školství, Cayce odpověděl: "Hudba! Její dějiny i (sama) praktická hudba v rozličných jejích podobách. Učíte-li se hudbě, učíte se zároveň historii. Studujete-li hudbu, studujete zároveň matematiku. Když se učíte hudbě, učíte se všemu, co je k naučení - s výjimkou věcí špatných a zlých." (3053-3)

Směřování k hudbě, k tomu, abychom ji dokázali chápat a prožívat, by mělo být součástí veškeré výuky a výchovy - v nemocnicích, na školách i při činnostech, jež školní osnovy přesahují. Hudbaje jedním z velkých darů, které nám život poskytuje zdarma. Schopnost radovat a těšit se z hudby leží v našem nitru, uvnitř nás samých a často i jednoduchý kurs napomáhající k pochopení hudby a hlubšímu zážitku z ní, nám může otevřít bránu do kouzelné země nálad, barev a zvuků, do říše, která, necháme-li se jí unést, má moc nahradit vybitou energii, zklidnit rozrušené nervy a znovu navrátit ztracenou harmonii.

Jak stále vznikají nové a nové nástroje, zbystřuje a vyvíjí se i náš sluch. Naše vědomí se pohybuje na více úrovních, než kdy dříve. Ale stále existují zvukové vibrace, k nimž nám nebyl dán přístup, jež jsou našim smyslům nepřístupné - například vysoký tón ultrazvukové píšťalky, který psi slyší, ale lidé ne.

I barvaje vjemem či vědomím, který se stále ještě vyvíjí, což se zdá být potvrzeno jejím nedávným užitím v tak zvaném psychedelickém umění. Pitva očí různých druhů opic ukázala, že mají všechno, čeho je pro barevné vidění třeba, a že by tedy teoreticky barvy vnímat mohly - to se nicméně neděje. Barevné testy s dětmi ukazují, že nejdříve přitahuje jejich pozornost červená, nejspíše modrá. Primitivní umění nejvíce využívá červené, žluté a černé.

Ve své knize "Bolest, sex a čas" poukazuje Gerald Heard na to, že slova užívaná k vyjadřování barev byla až do doby poměrně nedávné relativně zakrnělá.* Řekové v oněch dobách dokázali vybrat a zachytit červené odstíny purpurových barev Středozeří, ale k modré byli slepí. To snad vnáší trochu světla i do Homérových neustálých odkazů na "temně vínové moře".

I kdyby však naše smysly byly sebevytříbenější, nemůžeme nevidět, jak jsou zároveň omezené. Dokud lidský pohled nedokáže sledovat auru, dokud zůstává neslyšen zvuk rostoucí růže a dokud

* V Homérově Řecku existoval pětiset slov označujících červenou barvu, ale ani jediné slovo pro barvu modrou a zelenou.

vůně dávající křídla našim duším teprve čekají na své uznání, do té doby je prostor pro evoluci smyslů víc než otevřený.

Ke klientu 3008-1 byla pronesena tato slova: "V době, kdy odpočíváte po kouřové lázni a po masáži, odpočivejte nejméně patnáct minut pod ultrafialovým světlem, ale vždycky mějte mezi tělo a zdroj toho světla promítnuto světlo zelené. Ultrafialové (světlo) by mělo být (ve vzdálenosti) nejméně šedesát palců od těla, a (mělo by to být) jediné světlo rtuťové. Zelené světlo by mělo být 8 krát 10 palců nebo 10 na 12 palců (rozměry zeleného skla pokrývajícího lampu téže velikosti) a ve vzdálenosti od 14 do 18 palců od těla. To jsou jeho léčivé vlivy vyňaté (odloučené) z infra-paprsku, vidíte?" "Barvy také naleznou uplatnění v činnosti (dané) osoby, zvláště ty ne příliš ostré, jenom fialová, ultrafialová, odstíny zelené, slézové (světlounké lila) a růžové, zatímco jiné mohou této osobě působit třas..., jemné odstíny - nebo ty, jež je možno nazvat spirituální (duchovní) - budou osobu (kladně) ovlivňovat. Když by měla přijít nemoc nebo něco podobného, jemná hudba a světlejší odstíny či tóny pomohou tam, kde selžou léky." (773-1)

OTÁZKA: "Řekněte mi barvu, meditace nad níž by byla pro toto tělo prospěšná."

ODPOVĚĎ: "Bílé světlo Kristovo, pokud samo tělo nalezne pomoc. To není barva, to není vibrace. To je spíš vědomí o vstupování do ducha pravdy, síly lásky." (1861-11)

Zdá se, že každý výrobce parfémů či kosmetiky má nejméně jednu speciální vůni. I každé krejčovství si vytváří vůni, o níž doufá, že bude spojována s jeho jménem. Je zajímavé, že zhruba osmdesát procent veškerých obchodů se ve světě vůně a parfémů uzavře v době předvánoční. Lidem, kteří komponují, vytvářejí parfémy, se v kosmetickém průmyslu říká "nosy" nebo "nosové". Čich těchto lidí je tak jemný a vycvičený, že jen s jeho pomocí dokáží zanalyzovat vůni a určit jednotlivé použité ingredience. Nejprve z vůně vyberou svrchní tóny, potom se zaměří na další její harmonie a na tóny spodní (fixativ). Klient 274 zjevně byl takovým "nosem". Výklady pro něj (7 a 10) se vůni zabývaly do veliké hloubky. Zde jsou některé výňatky: "Ve fyzickém těle není silnějšího vlivu (fyzickým tělem) než u zvíře nebo člověk - člověk se, čas od času, poněkud troufale považuje za vyšší stupeň) nežli je účinek pachů či vůní na olfaktorické nervy...."

Protože vůně či pach jsou plyn, a ne hustší látka, jež v životě jedince vyvolává takovou aktivitu věci degradovat, ničit..."

"Co jiného učinil Jeroboam, jenž uvedl děti Israele do hříchu, než že jim nabídl něco santalového dřeva ... Egypťanů, jež pomáhalo probouzet v člověku vášně a touhy po naplnění nebo uspokojení vlastních žádostí. ..."

"Co vneslo rozličné pachy a vůně do zkušenosti člověka. Podporovala někdy vůně levandule tělesné asociace? Byla vždycky spíše tím, na čem andělé světla a milosrdenství ponosou lidské duše na místa milosti a míru."

Když začínal svůj výklad pro klienta 1551-1, Cayce popotáhl nosem a řekl: "Víte, pro tělo by bylo velice dobré změnit vůně v místnosti od mandlí k levanduli, to by bylo mnohem lepší."

Jiné pozorování na dálku bylo učiněno o klientu 1799-1: "Zvláštní - (dotyčnou) bytost často obklopuje vůně fialkového kořínku, měla by jí mít pořád nablízku - stejně tak kosatec nebo nějakou jinou bílou květinu (by měla mít) vždycky (nablízku)."

"Neboť nachová barva by měla být blízko těla, a vůně či pachy jako třeba vůně levandule mají svůj vliv - ne ve velkém množství, ale v takovém, které vede k harmonii." (688-2) Je dobré když jsou květiny - bez ohledu na roční období - často tělu nablízku. Krása, vůně, uvědomování si (krásy a vůně), působí vibrace, jež jsou nejužitečnější, nejprospěšnější.

"Tělo se stává poměrně citlivým k vůním a stejně tak k barvám, a zvláště nachová a barva korálu - by měly být blízko těla - a růže. (1877-1) "Fialka a fialková vůně s kosatcem florentským jsou vůně (dobré) pro (dotyčnou) bytost." (1489-1) "Také vůně, jež vyvolají vibrace, budou levandule nebo fialkový kořen." (379-3) "Vůně - nechť s vámi často pobývá Život Věčný a (sám) přijdete na to, zda (bude vhodnější) váček (s vonnou látkou) nebo tekutina - to přinese tělu vibrace, jež mu dodají sílu." (3146-1)

Jsou případy, kdy vůně vyvolají vzpomínky jež byly zasuty kdesi hluboko v paměťových buňkách; tak tomu bylo například u klienta 504-3. "Barvy a vůně mají na (dotyčnou) bytost zvláštní vliv. A pokud se spojí lotos a santalové dřevko s cedrem, stávají se (něčím) téměř - i pro vnitřní smysly - nepřemožitelným, nezdolným."

Rady nosit na těle určité drahokamy se v Cayceových výkladech objevovaly s dostatečnou pravidelností na to, abychom působení kamenů mohli jednoznačně zahrnout mezi důležité vlivy. Výběr patřičného drahého kamene byl však vždy otázkou natolik osobní,

že tu člověk nemůže, než dostat určitá vodítka, a potom zkoušet a hledat, až najde kámen pro to které tělo nejvhodnější. Následující výňatky snad při takovém hledání a vybírání mohou pomoci.

Klientu 440-3, který brousil a zasazoval kameny, bylo řečeno, že "tyto ... nejsou cestami, na něž se spoléhat v jiných věcech než ve vytváření atmosféry. Téhož se dá dosáhnout s dubovým stromem nebo stromem tomelu - ale působení, k němuž dochází, se děje díky vyzařování, emanacím vydávaným kameny a přijímaným aktivními silami těla samého."

Představa, že kámen vydává záření, jež se aktivizuje až s aktivními silami v těle, je konceptem, jímž se zatím mnoho lidí nezabývalo. Člověk si obvykle vybírá klenoty podle toho, jak vypadají, prostě jako krásné věci nebo jako symboly společenského postavení. Jakmile však jednou, důkladným studiem a pečlivým pozorováním, poznáme své konkrétní vibrační potřeby, dostane i volba vhodného kamene podstatně hlubší význam.

Klientu 531-3 se dostalo doporučení, aby nosil rubín, protože "světlo nebo odrazy z něj (z rubínu) nošeného na ruce či na těle umožní tělu soustředit se ve své duševní aktivitě - prostřednictvím vlivů, jímž takový kámen umožňuje hmotné vyjádření.

'Jakým způsobem? Každý prvek, každý kámen, každá odrůda, variace, modifikace kamene má svůj vlastní atomický pohyb (rytmus, řád, uspořádání), fungující díky jednotkám energie, která je ve vesmíru koncentrována právě na onu určitou aktivitu. Proto se pojís různými činnostmi, projevy, v závislosti na jejich barvě, vibraci nebo vyzařování - emanaci - projevují se tedy různě, různými způsoby, v závislosti na barvě, vibraci nebo vyzařování dotýčených aktivit).

Chybí vám sebejistota? Barva a vyzařování lazuritu (lapis lazuli) by to mohly napravit. Jeho síla a vibrace je očividně větší, než mohou někteří lidé unést. Spíše častěji bylo doporučováno, aby byl tento kámen nošen mezi dvěma destičkami skla nebo zalitý v křišťálu, neboť jinak by emanace mohly v místech, kde by se kámen dotýkal těla, narušovat buněčnou aktivitu. Součástí Cayceova doporučení pro klienta 1981-1 byla rada, aby byl kámen zalit do křišťálu, to si však můžete přeciť sami: "Pokud se týká kamenů - mějte je při sobě a noste je pokud možno na těle, na krku - lapis lazuli však nejlépe zalitý v křišťálu. Nebude to pouhý ornament, ale síla vyzařovaná kamenem, kterou bude tělo z kamene získávat. Protože kámen sám je emanací vibrací prvků, jež jsou zdrojem vitality, plodnosti, síly a jistoty spočívající ve vlastním já.

OTÁZKA: 'Jaký drahý kámen vysílá vibrace pro mé tělo nejléčivější?'

ODPOVĚĎ: 'Jsou to perla a krevl.'" (275-31)

Perla byla pro své léčivé vibrace doporučována několikrát. Na základě Cayceova výkladu, zažila klientka 951⁴ skutečnou radost z poznání. Cayce řekl, že perlu by mohla nosit nejen kvůli jejím léčivým, ale také kvůli tvořivým vibracím, a pak se zdálo, že ženě naznačuje, že by perlu mohla používat i jako neustálou připomínku toho, že z iritace, podráždění, může vzniknout něco krásného. "Všechno, co je krásné, ať jakékoli povahy, (dotyčnou) bytost zajímá - ať je to pohyb objektu, zvířete nebo tóny a stíny všech jevů v povětří, malba, píseň. Všechno to rezonuje s vibrací ve zkušenosti bytosti...

"Perla by se měla nosit na těle nebo přímo na kůži, neboť její vibrace jsou léčivé a zároveň tvořivé - (to všechno) kvůli podráždění, jež vytvořilo perlu, jako obrana měkkýše, který vytvořil perlu.

...
"(Už) mnohokrát bytost vstoupila (do pozemského plánu) či projevila (se v něm), a tudíž je tělo fyzické i mentální v mnoha směrech emocionální, jak lze vyčíst z toho, že dokáže vychutnat krásu ve všech jejích podobách - ať už v barvách duhy, či v aurore borealis, v mohutnosti a síle stroje, nebo v pohybu labutě na vodní hladině či tvorů žijících v hlubinách jezera či lesa, anebo v pohybech hada na skále či orla v oblacích, hbitosti jelena. Tohle všechno, jak to ukazují mnohé (pozemské) pobyty, je určujícím motivačním vlivem.

"Nechť to všechno je odrazovým můstkem, nikoli kamenem úrazu, ve vašem postupném prozíraní ve vztahu ke všem těmto věcem."

Klientu 440-11 Cayce řekl, že: "Poslouchat zpěv lapis linguis je podobné, jako naslouchat po celé dny rostoucímu stromu."

OTÁZKA: "Mají stromy vliv na rozpoložení spisovatele a jeho momentální schopnost psát?"

ODPOVĚĎ: "Ano, dle zkušenosti (dotyčné) osoby i většiny (dalších) jedinců." (954-4)

Když je Slunce ve čtverci s Uranem a Měsíc ve znamení Blíženců v devátém domě...

Oborem, k němuž se dnes obrací o radu zdaleka největší počet lidí, je astrologie. Těšila se třeba věštírna v Delfách vůbec kdy takové popularity? Zdá se, jako by planeta Země po mnoha tisíciletích znovu objevila sílu a působení ostatních planet... a nová energie oživila a obohatila náš slovník. Ještě před pár lety označovalo v angličtině slovo "square" člověka, který, slušně řečeno, "nešel s dobou", zkrátka trumberu, zatímco dnes se termín square - čtverec, kvadratura - vztahuje ke složitým aspektům uplatňujícím se při narození každého jedince. Navazuje-li někdo v dnešní době novou známost, častěji je dotázán na své znamení zvěrokruhu, nežli třeba na branži, v níž pracuje. Místo otázky, zda jste ženatý či svobodný, padne dnes spíše dotaz: "Jaké jsou vaše planety?" I slavní muzikanti uvádějí často na obálkách svých gramofonových desek, jako součást vlastního životopisu, svoje hvězdná znamení.

Jakou cenu tohle všechno má? Cayce k tomu říká: "Lidský osud leží ve sféře působení planet. Každá bytost prochází sférou působení či plánem každé planety, a každá existence musí mít k takové bytosti nějaký vztah."

OTÁZKA: "Vysvětlete jak, proč a jakým způsobem ovlivňují planety jedince při narození."

ODPOVĚĎ: "Když se bytost narodí do pozemského plánu, má najejí existencí v pozemském plánu největší vliv vztah k té planetě nebo té sféře, z níž bytost právě přišla, nebo její postavení v okamžiku vstupu do pozemského plánu. Právě tak i život prožitý v pozemském plánu určuje, do jaké pozice se duch bytosti ubírá ve sféře (země)." (900-24)

Zdá se, že planeta, již opouštíme před vstupem do tohoto světa, na nás má po celou dobu naší existence zde největší vliv. Ale že i život, který tu žijeme, rozhoduje o našem příštím stavu vědomí.

OTÁZKA: "Vybírání si duše planetu, na níž odejde po každé inkarnaci? Pokud nějaká síla tedy?"

ODPOVĚĎ: "V každém tvoření nacházíme všechny síly ve vzájemném vztahu, v pozemském plánu je to síla tělesná. Při postupném vývoji z plánu do plánu se rozvětvovaly, či vývoji

vůle začíná zhodnocovat ve své existenci, nacházejí sám sebe v dlouhých věcích času." (900-10)

Pokud vám činí potíže tuto myšlenku pochopit, může pro vás být jistou útěchou, že i badatelé, kteří celý koncept v Cayceových výkladech bedlivě studovali, jsou dosud některými aspekty udiveni a zmateni. A každým rokem, jak se stav jejich poznání a vědomí postupně mění, dozrává změn také jejich osobní interpretace, osobní pohled na věc. Tohle možná vysvětluje, proč: "Vězte, že žádný limitovaný rozum nemůže postihnout veškerou pravdu." (282-4)

Přechodná doba mezi jednotlivými pozemskými životy - o níž se Cayce zmiňoval jako o astrálním mezidobí - je stejně důležitá, jako samy pozemské životy. Je to doba učení, přípravy na další pozemský život, a je zároveň potvrzením i ukázkou všeho, co jsme se už naučili. "Persona, ono záření skrze individuum v pozemském plánu je získáno (dosavadním) vývojem (individua) v duchovních plánech, jako například zde: najdeme v pozemském plánu dvě bytosti v témže prostředí, týchž dědičných podmínkách. Jedna s personou, osobností, čili personou, jež vyzařuje z každé myšlenky a každého činu. Druhá je podmaňována každou personou, s níž se setká. Různé stupně vývoje. Persona je tedy výsledkem vývoje, ať už v pozemském nebo duchovním plánu. Persona je fyzicky získávána, persona je přirozeným vývojem. Blíží se to, jak zjišťujeme, záření v astrálních podmínkách, neboť se podílí na (vytváření) prostředí sfér či universální akci ve vyvíjející se bytosti. Tak tedy nacházíme osoby zrozené za určitých solárních podmínek (okolností) Jejichž persona vyzařuje v tomtéž směru. Jsou stejně podmíněna, zatímco individuální podmíněnost, získaná či vydávaná touto personou, může být povahy naprosto jiné, neboť obě mají jiný vývoj. Jak zjišťujeme, dá se to ilustrovat na podmíněnosti jedinců narozených v materiálním světě, v jednom a témže okamžiku. Jeden na Východě, jeden na Západě. Rozdílné prostředí, v němž by se persona projevovala, by se podílelo na prostředí, ačkoli podmínky pro každou bytost by byly v pozemském plánu podobné. (900-22)

"(Bytosti), jež začínají (novou pozemskou) zkušenost jako kompletní cyklus; tedy v téže době a s toutéž astrální zkušeností (to znamená, že se narodily v tomtéž dni určitého měsíce, ačkoli čas se může lišit); procházejí činnostmi, které se mohou podobat

těm, jež se projeví v předcházejícím životě, pokud se týká vývoje a latentních i manifestovaných sklonů a potřeb." (2814-1) Pokud jste neuspěli napoprvé, zkoušejte to znovu, znovu a znovu.

Nedopusťte nicméně, aby horoskop vládl nad vaším životem, byť by byl vypracován sebezpracizněji, neboť "z astrologického hlediska lze říci, že se jen blíží všemu tomu, co je v něm správného. Protože různí jedinci, procházející samozřejmě různými cykly podléhají rozličným změnám, procházejíce různými obdobími zvěrokruhu. Většina astrálních odezevje u mnohahedinců o tři až čtyři stupně či období vzdálena. ... "To není snižování významu astrálních vlivů, jen poukázání na občasnou inkonsistenci." (3688-1) "Kdyby byly sloučeny potřeby a nutkání vyplývající z pobývání v čase mezi (jednotlivými) materiálními (pozemskými) zkušenostmi, či astrální aspekty, našli bychom v nich jisté inklinace. Neboť tyto astrální aspekty představují (ona) období mezi každým materiálním či pozemským uvědoměním. Neboť duše, aby bylo jisto, vnímá a je aktivní v jiných vědomích, než je trojrozměrné. Neboť jako duše pobývá v této konkrétní sluneční soustavě, je zároveň aktivní ve všech fázích vědomí téhož a podléhá jim. Jedni to nazývají astrologií, jiní bláznovstvím; leč jak se ukazuje, tyto vlivy nenahrazují vůli." (3062-2)

Otázka, která teď napadá mnoho lidí, zní proč - proč vlastně procházet všemi těmito zkušenostmi, těmito životy? "Protože bez absolvování každého jednotlivého stupně vývoje nelze dosáhnout správné vibrace a sjednotit se s Otcem. ... V mnoha stupních postupného vývoje skrze vesmír či ve velkém systému Vesmírných Sil se potom každý vývojový stupeň projevuje v tělesnosti - což je zkušební, testovací součást Universální Vibrace. Tímto způsobem pak, a za tímto účelem, se vše projevuje v hmotě a v těle, a to je vývoj zaujímající celé věky času a prostoru, nazývaný věčností." (900-16)

Když hovořil o člověku, známém jako Ježíš, a popisoval dlouhou cestu až po příchod Krista do pozemského plánu, řekl Cayce toto: "Když duše dosáhla vývoje, kdy vstoupila do pozemského plánu, stala se ztělesněním vzoru, neboť prošla vývoji v těchto sférách, či planetách, známých v pozemském plánu, jsou Jedn... ve Všem.

Jako ve sféře Merkuru, jemuž přísluší Rozum.
Jako ve sféře Marsu, (sféře) Divokosti.

Na Zemi jako ve sféře Těla.

Na Venuši jako ve sféře Lásky.

V Jupiteru jako ve sféře Síly.

V Saturnu jako (sféře) počátku Pozemských Běd, neboť k němu se vztahuje počátek všeho nedostatečného. (Saturn splétá vzory a modely reakcí.)

Ve (sféře) Uranu jako (ve sféře) Psychického.

Ve (sféře) Neptunu jako (ve sféře) Mystiky.

V Septimu jako (ve sféře) Vědomí.

V Arcturu jako (ve sféře) Vývoje."

(900-10)

Pohybujíc se od jednoho stavu bytí - či vědomí - k dalšímu, zpátky k Bohu.

Vlivy planet prezentované Caycem odpovídaly i odporovaly obecně přijímaným interpretacím - ale naši astrologové se dnes stále přoujednou s druhým. Těm z vás, kdo inklinují k astrologii, by jistě stálo za to hlouběji a podrobněji se zabývat jednotlivými odkazy v Cayceových výkladech. "Že astrální mezidobí jsou součástí zkušenosti (každé) bytosti dokládají často moudří mužové, svým studiem a chápáním elementárních sil; přece však takové touhy v (pozemské) zkušenosti bytosti nikdy nepřesáhnou vliv vůle. To, co je ve svém duchovním přínosu konstruktivní se musí stát a stává se součástí individuality, a prostřednictvím osobnosti je znakem bytosti - a dá se jen využívat, nikdy zneužívat. Neboť jsou jako značky podél cesty, a ukazují bytosti cestu, kterou si vybrala." (824-1)

OTÁZKA: "Jak mohu, ku prospěchu ve svém současném životě, využívat astronomických, numerických projevů souvisejících s kreacemi ve vibracích z kovů, z kamenů, jež mě ovlivňují?"

ODPOVĚĎ: "Neboť nejsou než světélky, než značkami ve vaší zkušenosti, nejsou než svíčkou, aby člověk neklopýtl ve tmě. NEVZÝVEJTE však světlo svíčky, leč to, díky čemu vás může provázet při vaší službě. A tak, ať pocházejí z vibračních čísel, kovů nebo kamenů, jsou tu jen, aby se staly tím nezbytným vlivem, jenž vás sladí, sjednotí s Tvůrčími Silami; tak jako tím hlavním na písni chvály není ani samotná píseň, ani její poselství, ale to,

že je pomocníkem pro ty, kdo nacházejí sílu v službě Bohu. Užívejte je tedy k tomu, abyste se naladil, uvedl v soulad. Jak, ptáte se? **KDYŽ ZAČNETE, VŽDYCKY VÁM BUDE DÁN TEN DALŠÍ KROK.**" (707-2)

Uvědomit si v plné šíři, kolik vlastně existuje vnějších vlivů, může být zpočátku poněkud zdrcující. Když však začneme uvažovat o světě zredukovaném na svou atomární úroveň a uvědomíme si, že každý atom vibruje vlastní frekvencí aby zůstal ve vztahu k okolním atomům a vytvořil tvar, který vidíme a známe, začne nám to všechno dávat smysl. Hindové nazývají svět - nebo *Zemi - maya*, iluze. Atomy kmitající takovou a takovou frekvencí vytvářejí iluzi stromu, další zase iluzi ptáka. Všechno je ve skutečnosti prostě *energie*, nejnižší společný jmenovatel všeho existujícího, pohyb prvotní příčiny. Hmota je pouhým "výrazem Ducha v pohybu." (262-78)

Jsou v našem bytí obsaženy také nějaké "bezpečnostní faktory"? V odpovědi pro klientku 2670 Cayce řekl: "Svým způsobem - bude hlas lásky takovým hlavním faktorem, bude ochranou; protože každý má to, čemu by se dalo říkat (z materiálního plánu) vlastní strážný anděl, nebo (ochraňující) vliv. Lásky a její účinky stráží tuto bytost. Spolehejte se na sílu v působení lásky."

Z toho je zřejmé, že náš strážný anděl nemusí vypadat jako člověk či netělesná bytost. V případě této ženy měl formu přístupu, postoje. Lásky. Kolik dalších takových bezpečnostních, ochranných vlivů, o nichž nemáme ani potuchy, ještě může existovat?

Nemějte z žádných vnějších vlivů strach, a vězte, že "není větší síly, než je ta, jíž má mysl nad okolnostmi." (5377-1)

Čtěte si o svých silných stránkách i o svých slabostech z hvězd. Noste při sobě svůj oblíbený drahokam, užívejte svůj oblíbený parfém, připněte si poblíž srdce čerstvou květinu. Chodte obklopeni aurou svých nejharmoničtějších barev, pobrukejte si veselou písničku a snažte se, aby všem okolo vás bylo hezky a dobře. Je na vás, aby tu na světě bylo líp, tak **VYUŽIJTE SÍLU, KTEROU MÁTE!**

SNY

I stane se potom:

Vyleji svého ducha na každé tělo.
vaši synové i vaše dcery budou prorokovat,
vaši starci budou mít sny,
vaši jinoši budou mít prorocká vidění.

Jóel, 2:28

JAK SE UČIT V "NOČNÍ ŠKOLE"

SIGMUND FREUD probudil mysl svých současníků ke zcela novému pohlížení na člověka, když vyložil, jak velký význam mají sny a jejich interpretace pro naše sebepoznávání. Freudovo poselství přišlo v době, jež se obracela k vědeckému zkoumání duševních pochodů a odvracela od všeho mystického.

V dnešní době, kdy Freudovo jméno dávno takřka zdomácnělo, se však zdá, že obecným trendem je spíše vracet se zpátky k mystice a v mnoha biblických citátech si můžeme všimnout role, jakou vykládání snů hrálo v dobách hebrejských proroků.

Prvním, o kom v této souvislosti existuje nějaká zmínka, byl Josef, jež dar interpretativního vhledu vyvedl ze žaláře, když ve snech faraónova sluhy a kuchaře uzřel proctví velkého hladomoru.

Schopnost rozpoznávat význam snů přinesla Josefovi vážnost u faraónova dvora a zachránila jeho lid.

"V Gibeónu se Šalamounovi ukázal v noci ve snu Hospodin. Bůh řekl: "Žádej, co ti mám dát."" (První Královská, 3:5)

Sny, které trápily Nebúkadnesara, začínaly trápit i celé jeho království. Jeho kouzelníci, astrologové a vykladači jej nedokázali uspokojit patřičnou odpovědí a on už málem nechal zahubit všechny moudré muže v celém Babylóně. Spoznav, že moudrost, jíž je zapotřebí k vyložení tak závažného snu, nemůže vzejít ze sebechytřejších hlav, z lidského rozumu, hledal Daniel vyšší vedení a dostalo se mu ho v "nočním vidění", o němž pak řekl králi: "Ale je Bůh v nebesích, který odhaluje tajemství. On dal králi Nebúkadnesarovi poznat, co se stane v posledních dnech." (Daniel 2:28)

Ve snech komunikujeme s inteligencí nekonečně vyšší než je naše vlastní vědomí. Jak vlastně naznačuje celá tato kniha - a jak to mnohem nezastřeněji říká i Cayce ve svých výkladech -, kdybychom mezi sebe a tvůrčí síly nestavěli bariéry, překážky, které nás dokonale izolují, mohli bychom mít vše, oč požádáme. Takové schopnosti se nám ale může dostat jen tehdy, když dosáhneme takového stavu vědomí, abychom ji dokázali zvládnout. Je jen projevem Božího milosrdenství, že nám tuto schopnost nedává automaticky, hned - neboť kdybychom ji dostali ve stádiu sobeckých žádostí, vedla by k naší záhubě.

Svobodná lidská vůle - Boží dar - pozitivní náboj (použijeme-li terminologie nauky o atomech), je-li aktivní, automaticky člověka odvádí, odpuzuje od Boha. Člověk touží po pomoci, po tom, aby jej někdo vedl a provázel, ale zřídka se dokáže oprostít od vlastní vůle, odložit ji stranou na dostatečně dlouhou dobu, aby tato jeho touha došla naplnění. Na otázku, jaké je nejdůležitější poselství Bible, Cayce odpověděl: "Není vůlí Boží, že by nějaká duše měla zahynout." Pokud budeme mít právě tohle stále na paměti, uvědomíme si, že je možné nacházet vedení, pomocnou ruku, vlastně v každou vhodnou chvíli. Svou vlastní vůli člověk opouští v meditaci - a stejně tak i ve spánku.

Mnohé sny mají prorocký charakter, jiné třeba jen narážkou či náznakem upozorňují na kroky, které by bylo dobré nebo lepší učinit. Některé sny působí jako pouhá pobídka, povzbuzení, další zášť jako rada, co konkrétního by měl člověk udělat, má-li si zachovat své zdraví.

Není účelem této kapitoly zevrubně vykládat fyziologii snů - už proto, že v současné době probíhá intenzivní výzkum a všechno, co říká věda dnes, může být už zítra zastaralé. Snad tedy na tomto místě postačí zmínit jen to, že při nemocnici Maimonides Hospital v New Yorku byla zřízena laboratoř pro zkoumání snů, v níž jsou prováděny velmi rozsáhlé a podrobné testy.

Pro alespoň základní pochopení snů zde sice uvedu některá vodítka, orientační body, ale čtenář s vážnějším zájmem se jistě obrátí na díla takových autorů, jako jsou Freud, Jung, Cayce či Elsie SechrisL.

Abychom začali rozumět tomu, co jsou sny, bylo by dobré získat nejprve jasnou představu o tom, co to vůbec je spánek. "Spánek je časem, kdy duše přehlíží a zvažuje to, co udělala v období mezi jedním odpočinkem a odpočinkem dalším, nastiňujíc srovnání - jak co bylo -, což vytváří samotný život v jeho podstatě." (5754-2)

Cayce se mnohokrát snažil zdůraznit, že ne všechno jídlo, které člověk sní, je nutně také stráveno. Podobně všechny zkušenosti a zážitky nejsou asimilovány do podoby vzruchových vzorců, jež konstituují tělo. V mnoha případech může být nestrávené jídlo dokonce přímou příčinou některých snů. "Existují sny, jež vznikají v důsledku momentálního stavu trávicího systému fyzického těla - téměř možno věřit jen málo, vyjma toho, co se týká fyzického stavu jedince, který takové podněty vnímá, protože to jsou ve skutečnosti sny." (900-13)

Z toho je zřejmé, že sen může spícímu člověku přinést zvláštní informace o tom, co se děje v jeho fyzickém těle. Řadu zpráv o radách, jež se vztahovaly k fyzickému tělu, přinášejí výsledky studijních skupin ARE - interpretace snů je v těchto skupinách integrální součástí výzkumného programu. Rady se mohou týkat diety, způsobu odpočívání (či přímo absence odpočinku), vitamínů či nerostných látek, jichž je v tělesném systému nedostatek, a - a to je ze všeho nejdůležitější - také celkových přístupů a postojů, jež mají na zdraví člověka přímý vliv.

Ve spánku jsou některé tělesné funkce zpomaleny, potlačeny. Smysly jsou jakoby vypnuty, odpočívají - Cayce však hovoří o tom, že ostražitý a bdělý zůstává sluch a že se aktivuje šestý smysl.

Co to vlastně je šestý smysl? "Síly aneb činnost duše samé (...) protože duše je tělem, duchovní podstatou bytosti, manifestovanou v tomto materiálním plánu." (5754-2)

Spánek je mimořádně důležitou součástí celkového zdraví člověka. Kdyby existovalo obecné povědomí o jeho skutečné hodnotě,

jistě by podstatně ubylo lidí vysedávajících v nočních klubech a diskusní pořady vysílané televizí pozdě večer by se těšily daleko menší oblibě. Tím skrytým tajemstvím totiž je, že "celý organismus lidského těla je tvořen takovými elektrickými silami, že je (pro jejich) dostatečné (fungování) nezbytné obnovovat v tom, čemu se říká spánek, energie celého těla." (1800-4)

Shakespeare poeticky vyjádřil své zjištění, že spánek sešívá rozedrané rukávy myšlenek. Kdyby lidé, kteří ve své pilnosti a horlivosti trvají na tom, že budou pracovat i přesto, že mají třeba chřipku či nachlazení, zůstali doma v posteli a dovolili svému tělu nashromáždit dostatek vlastních uzdravujících sil, nemuseli by se potom divit, proč se jejich nemoci tak vytrvale drží. (Nemluvě ani o tom, že by jejich bližní nebyli v tak velké míře vystavováni možné infekci.) Z reklam se dozvídáme, že s jednou nepatrnou pilulkou, která "zvládne" všechny příznaky nachlazení, můžeme žít a pracovat bez přerušení, takjaksme zvyklí. Kdo tu koho vodí za nos? Dáme-li tělu možnost odpočinout si - a to neznamena překrmovat je: i jednotlivé orgány potřebují odpočívat - má dost síly na to, aby se udržovalo v náležité rovnováze. Tím samozřejmě nechci říci, že všechny choroby se dají léčit prostým zalezením do postele, nicméně radě méně závažných onemocnění, jež nás čas od času sužují, bychom mohli daleko lépe čelit, kdybychom si nějakou dobu v té posteli poleželi.

Jeden můj starý přítel z Atlanty vzpomínal na to, že dole na Jihu měla jistá bohatá dáma takový zvyk, strávila jeden den v týdnu v posteli. Ten den všichni znali jako "Missy in postelový den" a Missy jej doslova a celý strávila na lůžku, ať byla nemocná nebo zdravá. V posteli také jedla a pokud za ní ten den přišli nějakí hosté, museli za ní do ložnice. Proč je dnes náš život tak uspěchaný? Dokonce i Pán sedmého dne odpočíval - neměli bychom si alespoň jednou za týden udělat čas ajít do postele dřív než obvykle?

Není to jen naše tělo, kdo ve spánku odpočívá, komu se dostává síly, jež potřebuje - stejně tak se "vypíná" i naše vědomá mysl. "Když fyzické tělo leží ve spánku, vidíme orgány, jež jsou mu podřízeny, životadárný příliv a podvědomé síly v činnosti a duše se hotoví k oné komunikaci za smíšených a prolínajících se okolností, jež leží mezi obojím." (900-10)

Abychom mohli nějaký sen interpretovat, vykládat, musíme si ho nejdřív zapamatovat. Namítnete možná, že zrovna vám se nikdy žádné sny nezdají, ale vědecká zjištění dokládají, že každý z nás

v noci sní přinejmenším dvě hodiny. Potvrzují to výsledky testů, které prováděli pracovníci laboratoře pro výzkum snů za použití elektroencefalografů, EEG. Rychlé oční pohyby (rapide eye movements), nebo také REM, jak jsou někdy označovány, svědčí o podvědomé činnosti (snění) a jejich pravidelnost je pečlivě pozorována a zaznamenávána. Když člověk, ukládající se ke spánku, ví, že se musí probudit v určitou hodinu, obvykle se probudí - často jen pár vteřin předtím, než zazvoní budík. Když si před usnutím "vryjeme do mysli", že si musíme zapamatovat sen, který se nám bude zdát, vzpomínka na něj se vrátí do našeho vědomí. Často právě ta nejvýraznější, nejnápadnější místa celého snu obsahují podstatu snem sdělovaného poselství.

Teď jedna důležitá rada pro každého potenciálního studenta snů: mějte vždy na nočním stolku tužku a poznámkový blok a svůj sen si okamžitě po probuzení запиšte. Probudíte-li se v noci s vědomím nějakého snu, a rozhodnete-li se v takovou chvíli, že si jej zapíšete až ráno, je to skoro stejné, jako kdybyste svůj sen zahodili. Zapište si jej okamžitě, hned, a zapamatujte si co možná nejvíce podrobností - jak byly ve snu rozmístěny jednotlivé předměty, jaké jste viděli tvary a barvy a - to je ze všeho nejdůležitější - také všechny své pocity, jež se snem souvisejí.

Některé sny mohou být zcela přímočaré, tak, že nikoho nenechávají na pochybách o svém významu, jindy jsou naopak těžko srozumitelné, plné symbolů jako egyptské hrobky. Proč?

Symbol často pochází z chápání určité věci na podvědomé rovině a jeho význam se často nedá vtěsnat do slov. Poselství obsažené v symbolech vyžaduje důkladný a zevrubný pohled do spleť chodeb našeho nevědomí, a analýza potom ukazuje naši absorpci symbolických významů. "Sny jsou různého druhu. Sny, jak jsme už uvedli, pocházejí buďto z materiální aktivity jednotlivých vlivů, jež usilují o to, být asimilovány, nebo z bojů s oněmi vlivy uvnitř těla, a přinášejí vidění nebo zážitky, jimž se někdy říká noční můry, noční koně nebo podobně. Jsou to zážitky, také jejichž prostřednictvím jsou podvědomé síly neustále uvědomovány o tom, jaké zážitky (a zkušenosti) to jsou, a přichází jako vliv na předvídaní nebo tušení zážitků (zkušeností). A nutně, pokud nejsou vysílány více než jednou projevují se spíše jako sny.

Potom existují zkušenosti duše, jež byla probuzena k tomu, aby se dozvěděla, co musí nebo může být napsáno k témuž, zkušenost bytosti jako bytosti prodělavší pobyty a mezidobí... a ty

jsou dány jako symboly nebo v podobě vidění, jež mají být a jsou součástí individuální bytosti." (281-27)

Na základě toho můžeme pochopit, proč se ve snu můžeme objevit třeba oblečení jako italský rybář, nebo zažít kupříkladu situaci, která nám připadá domácká, důvěrně známá, a přece se, po probuzení, zdá být tolik, tolik vzdálená. Prostřednictvím snů k nám přicházejí poselství z minulých životů, v nichž jsme si přivodili situace, jež musíme vyřešit v životě tomto.

Existují jistá vodítka napomáhající lepšímu pochopení snů, vodítka, jež přicházejí prostřednictvím Cayceových výkladů a zároveň se shodují s poznatky jiných lidí, kteří se studiem snů zabývali. Nejdůležitější ze všeho při vykládání snuje uvědomit si, že jste to vy, komu se sen zdál. Pocit, který si ze sna do bdělého stavu přinášíte, je mnohem důležitější než cokoli, co byste se o formální stránce svého snu mohli dočíst ve slovníku symbolů. Vy jste nejdůležitějším a finálním posuzovatelem, tím, kdo rozhoduje. Probudíte-li se s předtuchou, mějte se na pozoru. Máte-li naopak ráno pocit vnitřní pohody, uchovávejte šiji a noste ji v sobě celý den, při všem, co děláte - je to jistě důležitá součást snového poselství.

Lidé, kteří figurují ve vašich snech, jsou někdy sami sebou, častěji však odrazem, aspektem vaší vlastní osoby. Dokonce i osoby opačného pohlaví ztělesňují někdy protikladný princip ve vás samých. Objeví-li se ve vašem snu někdo, koho možná znáte, položte si otázku, co pro vás dotyčná osoba znamená.

Existují určité symboly, jež jsou přijímány takřka universálně - můžete se uchýlit ke způsobu, jakým se obecně vykládají, ale i tady platí, že prvořadý význam má váš vlastní osobní pocit. Pustíte-li se do studování snů, bude dobré studovat zároveň také nějaký slovník symbolů.* Je to stejné jako při studiu jazyků, kdy je po zvládnutí určité rudimentární gramatiky výhodné vytvořit si co možná nejrozsáhlejší, nejbohatší slovní zásobu. Zdá se, že když si vaše podvědomí uvědomí, že svou touhu po vzdělání berete vážně, že jste si osvojili určité množství symbolů, začne jich využívat, a vaše studium bude o to plodnější.

Mnoho lidí zažívá ve snu strach ze smrti. Je to úžasný symbol, který bychom měli vítat, ne mít z něj strach - představuje smrt:

* *Jak Circlotův (je obdobou Gaskellova "Slovníku posvátného jazyka veškerých písem a mýtů"/Dictionary of Sacred Language of All Scriptures and Myths), tak Gaskellova slovník jsou pro tento účel vynikající.*

konec cyklu, jež jsme právě prošli, otevření nových dveří. Může to být smrt špatného návyku, falešného ideálu nebo třeba konec karmické vazby na situaci, jež nás v podobě nějaké vzpomínkové struktury pronásledovala doslova po celé věky.

Narození je něčím, z čeho bychom, stejně jako ve vědomém životě, měli mít radost. Zdá se nám o narození dítěte, o vzniku nového životního zvyku či vzorce, nového ideálu. Někdy se symbol narození objevuje jako znamení toho, že nová situace, nový ideál nebo soubor určitých hodnot dosáhly stádia materializace. Pokud je dítě hezké, krmte a živte je (ideál), pokud naopak budí hrůzu, mějte se na pozoru a položte si některé důležité otázky.

Voda se v našich snech vyskytuje dost často a proč by konečně ne. Je to náš pramen, zdroj, zdroj veškerého života. Je voda, kterou vidíme, průzračná nebo kalná? Jak na tuto vodu reagujeme - máme z ní strach nebo jsme její součástí? Plujeme na její hladině v loďce, která stačí leda pro jednoho, nebo je to velký zaoceánský parník?

Jestliže je voda zdrojem všeho života, pak ryba představuje duch, který jej obývá. Raní křesťané užívali znamení ryby k tomu, aby se navzájem poznali. Zvířetníkové znamení Krista (ryby) sestává ze dvou opačně obrácených ryb. Podvojný princip - princip opozit, protikladů - negativního a pozitivního.

Když se ve vašem snu objeví nějaký symbol, pátrejte, ještě dříve, než se rozběhnete k výkladovému slovníku, ve své vlastní mysli. Je-li jedním z hlavních symbolů snu palmový strom, přemýšlejte nejprve o všech možných atributech palmy. Poskytuje přístřeší, dává potravu - datle a kokosové ořechy. Palma v poušti je znamením přítomnosti vody, oázy.

Co by pro vás mohla znamenat mlha? Nejdříve šiji rozložme - vytváří ji vzduch a voda. Její tvar a obrysy jsou nezřetelné, nejasně definované. Samo slovo mlha má konotaci čehosi zčásti skrytého, snad dokonce tajemného. Je zvláštní, že autoři filmů zabývajících se okultními či záhadnými jevy obvykle začínají výjevem mlh, jež se zvedají nad močály či starými hrady v duchu takřka snového surrealismu.

Ačkoli vaše sny asi nebudou vždycky obsahovat nějaká závažná proroctví, mohou být zlatým dolem drobných valounek předvídaní, prekognice. Proč nevyužít snů jako pomůcek k překonávání problémů ještě dříve, než nastanou - říkává se, že jedna unce prevence je lepší, než libra léků. Tou unci prevence může být něco, se stane novou součástí vaší diety, nebo třeba nový přístup, nový

postoj, který bude mít mimořádný účinek na situaci, která se zatím sotva vyjevila kdesi na vzdáleném obzoru. Ten důležitý klíč k poznání, jež se zdálo být ztraceno v mlhách času, můžeme vynést na světlo prostřednictvím symbolů, zvládneme-li jejich řeč. "Z astrologického hlediska shledáváme, že latentní a projevované potřeby nebo touhy vyvstávají z vizí denních snů či snů člověka. Jsou to způsoby a prostředky, skrze něž se uchovává ono vědomí o lidské duši, která je vjednotě s Tvůrčími Silami.

"V nich nacházíme ukazatel toho, jak bytost jako individuum naložila s příležitostmi a výsadami, jichž se jí dostalo, protože existují vlivy, příznačné pro různé sféry či různá vědomí, do nichž a skrze něž bytost prochází v obdobích mezi dočasným přebýváním v materiálním vědomí. A pak, existují uvědomění, a spoluutvářejí charakter - ano, dokonce osobnost - ano, dokonce ještě více individualitu každé bytosti." (2345-1)

Pokročilejší symbologické příručky jsou vesměs nabity odkazy na takové věci, jako je třeba "Horova hlava nabodnutá na kůlu" (symbol toužení), "Ocypete, harpyje" (symbol lásky k fyzickému životu) či "kravské mléko rozlité směrem k severu" (symbolika moudrosti), bylo by ale nedbalostí dopustit, abychom se nechali pohltit takovým okázalým snovým světem, a přehlíželi základní, elementární symboly, jež se vyskytují ve většině našich snů.

Komu se někdy nezdálo o autě? Auto přitom může představovat tělo člověka, prostředek pro pohyb duše v pozemském plánu. Položte si otázku: Bylo viděné ve snu čistě funkční, užitkové, nebo bylo naopak velké a luxusní? Byla silnice hladká nebo plná kamenů, úzká nebo široká? Byla to silnice hlavní nebo vedlejší? ŘÍDILI JSTE VY, nebo jel s autem někdo jiný, pokud ano, kdo? Hledali jste místo k zaparkování, našli jste je? Mohli jste ve chvíli, kdy to bylo třeba, použít brzdy?

Jiným běžným, ba pravidelným symbolem je dům, který by v určité rovině mohl reprezentovat stav vědomí. Byl dům z vašeho snu jako zámek, nebo jako pastouška? Možná je to hotel, v němž přebývají lidé na cestách. Patří ten dům vám? Je to dům vašich snů, nebo provizorní útulek, v němž čekáte až věci vezmou ten správný obrát? Jakého tvaru dům je? Stojí na vrcholku hory nebo v údolí? Jakou má barvu? Odehrává se děj snového příběhu v přízemí nebo v patře (půda často symbolizuje nejvyšší duševní schopnosti, sklep by mohl představovat podvědomí, kam se mohou věci odkládat, zasouvat, schovávat).

Zvířata mohou odkazovat k naší animální, živočišné povaze. Objeví-li se v našem snu pes jako roztomilé, chundelaté štěňátko, mohlo by to třeba znamenat, že ještě nejsme připraveni oprostít se od svých instinktů. Přemýšlejte o vlastnostech zvířat, která se často vyskytují ve vašich snech, a o tom, jaký vztah by mohly mít k vašemu životu. Zvířata často představují archetyp nějakého stavu vědomí, kupříkladu liskaje prohnaná, vychytralá, lev důstojný a úhoř kluzký.

Ptáci jsou vtělením duše. Symbolizují vzlet lidských tužeb. Jejich specifické vlastnosti závisejí na tom, o jaký druh ptáka jde, a stejně tak na tom, co ve snu dělal a co si my sami o ptácích myslíme. Ptáci mohou být posly různých zpráv (poštovní holubi) nebo dravci.

Vlasy mohou znamenat myšlenky. Jedná se ve vašem snu o stříhání vlasů (stříhání určitých myšlenek), nebo spíše o jejich upravování, natáčení? Objevují se vlasy na přední, nebo spíše na zadní části hlavy? Jakou mají barvu? Všechno tu může být důležité, všechno může mít nějaký význam.

Ústa jsou pro mnohé z nás zdrojem mnoha trampot a nepříjemností. Velká ústa znamenají právě to. Zuby mohou kousat, kousavá slova - podobně zase falešné zuby mohou znamenat falešná slova. Jazyk, ačkoli je orgánem chuti, dokáže způsobit i pěknou bolest (šlehnout po někom jazykem). Podobně můžete uvažovat o jeho dalších rozličných funkcích.

Strach z výšek zažíváme ve snu poměrně často. Jedním možným vysvětlením je, že člověk vstupuje do vyšší říše, než v jaké doposud byl, a obává se zodpovědnosti, jež s tím souvisí. Čím výše se dostaneme, tím delší je případný pád. Může to být zkouška naší víry.

Jít ve snu na záchod nebo do koupelny může znamenat nějakou naléhavou potřebu přecházející z vědomého stavu, nebo může být symbolem vnitřního pročišťování. Je to symbol relativně častý a za setkání s ním bychom měli vítat jako setkání se starým přítelem.

Policista, v jakékoli podobě, představuje vyšší zákon, universální, vesmírný zákon. Je to zákon, kterému se nedá uniknout, který nemůžeme podvést nebo oklamat jako tolik zákonů pozemských. Po všechen čas jsme hlídáni svým vyšším já, které se v našich snech může projevovat postavou soudce.

Divadla a kina nám mohou ukazovat naše nejbližší okolí, okolní prostředí, jeviště života - neboť, nejsme všichni než pouzí herci? Scény, které se ve snu objevují, jsou nicméně něčím víc než

zábavou. Sledujte je pozorně. Všimněte si: Kdo je režisérem? Kdo hraje hlavní roli? Jaké je publikum?

Sex ve snu může odkazovat sám k sobě, ale nemusí to tak být vždycky. Pohlavní styk nebo svatba mohou znamenat vzájemné splnutí, spojení dvou různých částí našeho já. Integrace mnoha našich niterných aspektů je velmi důležitá pro zdravý a plný život. Často se ve spánku projeví potlačované sexuální preference či tužby, ale uvědomíme-li si, že jsme prožili už mnoho životů v různých podobách a že to všechno je součástí naší bytosti, nesmíme být ve svých odsudcích příliš přísní. Měli bychom spíše zduchovňovat svou současnou existenci a krůček po krůčku si budovat zdravější pohled na svět a věci okolo nás.

Létání je pro mnoho lidí oblíbeným snovým zážitkem. Může představovat povznesení se nad denní starosti a trampoty, únik z toho všeho. Může znamenat pobídku, návrh, abychom se na své problémy podívali z výšky, z nadhledu, odkud je uvidíme v náležitých proporcích, a nenechali se jimi zahltit. Je rovněž možné, že jsme opravdu najakémsi krátkém výletu ve svém astrálním těle (astrální projekce).

Postel se může vztahovat přinejmenším ke třem věcem: uzdravování, sexu a odpočinku, ale samozřejmě také k čemukoli dalšímu, pokud si ještě na něco vzpomenete. Pokud je postel, kterou ve snu vidíte, postelí nemocniční, pak nemůže být větších pochyb. Nemocnice je místem uzdravování, ve snu představuje uzdravující stav vědomí. Postel také může znamenat odpočinek, který je nejdůležitější součástí dobrého zdraví a dobré zdraví vede ke kráse.

Zdál se vám někdy sen, v němž jste se pořád chtěli dostat "domů"? Hledáte autobus nebo taxík, někdy se ocitnete na letišti a pokoušíte se dostat rezervaci na letadlo. Možná, že toužíte po svém duchovním, spirituálním domově.

Analyzujete-li své sny, zapisujte si je a snažte se vybavit si co možná nejvíce podrobností. Ledacos se vám bude při zapisování zdát hloupé - až se však ke svým zápiskům znovu vrátíte, třeba nad šálkem ranního bylinkového čaje, sepište si "své" významy všech symbolů, které jen můžete ze vzpomínky na svůj sen vybrat, a pak si své poznámky projděte ještě jednou. Často se člověk nad tím, co zjistí, musí smát - v čirém údivu nad poznáním, že naše sny nám v tolika ohledech mohou podat pomocnou ruku.

Na to, aby člověk mohl ve snech nacházet radu a pomoc, nemusí být žádným analytikem jungovského stylu. Jediné, co potřebujete,

je tužka a papír a jistá dávka odhodlání. Je to fascinující studium, jehož půvab i význam praktikováním neustále roste (a s ním rostou i vaše interpretativní schopnosti). Datujte si své sny a budete s odstupem času schopni říci, kolik jich bylo prorockých. Zjistíte třeba, že jste jedním z proroků Věku Vodnáře.

Magna cum laude snění patří tomu, kdo dokáže svým snům rozumět hned ve spánku. Orientální mudrc Chen Chi Chang je připomínán pro svá slova: "Kdo má moc nad svými sny v snění, má v rukou i stavy svého bytí po tomto životě."

Snad se to někomu může zdát příliš divné, než aby to mohla být pravda - jeden můj blízký přítel však cestoval až do Indie, navštívit tibetského Dalajlámu, žijícího tam v exilu, a dozvěděl se od něj úplně přesně totéž.

Hluboká a moudrá je Maeterlinckova pohádka o Modrém ptáku štěstí: člověk může sjezdit celý svět křížem krážem, aby ho nakonec našel za vlastními humny.

JAK SE STÁT MLADÝM

CAYCEHO VÝKLADY VĚDECKÝ VÝZKUM

JAKOU CENU jste ochotni zaplatit, abyste získali zpět své mládí? Ještě než se začnete usmívat myšlence na doktora Fausta, který za elixír mládí prodal ďáblu svou duši, vzpomeňte si, kam až zacházejí dnešní lidé ve své snaze najít nějaký podobný lék proti stárnutí.

Ti, kteří nejenom chtějí, ale také mohou zaplatit za to nejlepší, co je dnes v oblasti zkrášlovacích služeb k dispozici, mohou každý týden strávit celý jeden den tím, že ve jménu mládí a krásy podstoupí bezpočet nepříjemných zákroků. Ošetření celého těla, od hlavy až k patě, v jednom z našich luxusních kosmetických salónů, by doktoru Faustovi jistě připomínalo výjev ze středověké mučírny. Jaké procedury a techniky jsou mezi zdmi takového salónu k dispozici, aby šťastná klientka, po všem líčení, konzervování, barvení, zjemňování, napínání a ohýbání, došla kýženého cíle?

Nejdříve ze všeho by se kosmetičky soustředily na obličej zákaznice. "Sloupily" by nejsvrchnější vrstvu pokožky: kůži by důkladně promasírovaly pleťovou vodou obsahující mletou pemzu, což je postup, který se praktikoval už ve starém Řecku - jeho účelem je odstranit z povrchu kůže odumřelé buňky a urychlit cyklus buněčné regenerace.

Potom by klientka, pod záminkou napnutí těla a obličejových svalů, podstoupila mírné elektrické šoky. Pokud by jí šedivěly vlasy,

v salónu jí je nabarví - tak, že jim často nejdříve dokonale odejmou jejich původní barvu a pak ji nahradí barvou novou, kterou si zákaznice sama vybere. Po vcelku běžných útrapách spojených s aplikováním trvalé ondulace, natáčením a sušením, si žena může, pokud se večer chystá do nějaké zvláště vybrané společnosti, vybrat cosi, čemu se říká "zjasňovací háky". Jsou to zařízení podobná kolíkům nebo drobným svěráčkům, a jsou důmyslně skrytá za vlnou vlasů, aby nebyla vidět. Jejich účelem je napínat kůži tak, aby hladce přilnula ke kostem. Pro méně exkluzivní příležitosti se užívají dočasné "vyhlazovače vrásek", vyráběné z hovězího kůže - nanesou se na kůži a překryjí makeupem. Je to tuhnutí gelovitá látka, kterou bychom na obličej cítili trochu jako lepidlo.

Pokud by snad ani všechna tato opatření dokonale nesplnila klientčina přání, je dalším krokem plastická chirurgie.

Plastická chirurgie se v dnešní bohaté době a při obecném kultu mládí stává stále populárnější. Provádějí se chirurgické úpravy celého obličeje nebo některých jeho částí, oční operace (mnohdy přímo v chirurgově ordinaci), jejichž účelem je upravit oční víčka nebo odstranit vřáčky pod očima. Častá je rovněž rhinoplastie - chirurgická změna tvaru nosu, s ní bývá často spojena i úprava brady, aby dominantní rysy obličeje zůstaly v jakési rovnováze. Na lidském těle není místa, jemuž by plastičtí chirurgové nevěnovali svou pozornost.

U herce, zpěváka nebo vůbec u lidí, kteří jsou veřejnosti neustále na očích, se něco takového dá pochopit. U obyčejného člověka - pokud na světě ještě nějakí obyčejní lidé jsou - však vyvstává otázka: Proč to všechno?

Nikdo by netoužil po tom, aby vypadal jinak, kdyby pociťoval vnitřní mír. Kdyby štěstí bylo na denním pořádku, kdyby naplňovalo opravdu každý den, kdopak by stál o nějakou změnu? Otázka, kterou si však teď musíme položit, zní: "Bude pro nás změna našeho vzhledu nějakým štěstím? Vyřeší nějaký problém, který nás trápí? Dodá nám mír a bezpečí, po kterém toužíme?"

Hledáte-li odpověď na otázku, jak omládnout, nemusíte už hledat dál. Edgar Cayce totiž řekl, že "NEMUSÍ BÝT VŽDY TŘEBA, ABY FYZICKÝ ORGANISMUS STÁRNUL." (1229-1)

Jak se Cayceho doporučení ohledně mládnutí srovnávají s některými dnes uplatňovanými postupy? Když čteme jeho slova, je někdy těžké uvěřit, že zemřel před více než pětadvaceti lety, jeho mou-
drost je nadčasová.

Klient 2533-6 hledal nějaký návod, jenž by mu zajistil dlouhověkost. "V rozpravě o tom, jak by tato bytost mohla rozšířit své životní vyhlídky, s duševní i tělesnou aktivitou za dodržování podmínek v jejichž získání může mít bytost naději - aby bylo jisto, že každá bytost, každá duše, je v mnoha ohledech zákonem sama sobě, zvláště pokud se týká činností a diety, které by rozšířily nebo podpořily životní vyhlídky."

Protože dietou jsme se už zabývali, dotkneme se na tomto místě jen následujících několika drobných dietetických pomůcek k dosažení dlouhověkosti: "Taková forma vitamínu může být získána z některých ořechů - jako třeba z mandlí -, jež by byla užitečná jako prevence. Také ze želvích vajec je možné získat ony vlivy (působící) na dlouhověkost, jež mohou být vytvářeny v některých buněčných silách v těle." (659-1)

Vitamín E, který je někde znám jako vitamín podporující mužnost, zaznamenal na trhu se zdravými potravinami celosvětový úspěch. Cayce radil jíst takovouto snídani: "...čerstvé ovoce jež se užívá s rozličnými obilninami, jež obsahují mimořádný obsah vitamínů - jako vitamín E, vitamín D, vitamín E zvláště bude reagovat s regenerativními silami systému (organismu)." (4246-1)

Zvýšení mužné síly - ar prostřednictvím terapeutických dávek vitamínů, hormonálních injekcí, ozařováním krve nebo rozličnými jinými způsoby - je cílem všech mužů, kteří touží po prodloužení své mladosti. Nic však zatím nevzbudilo takovou senzací, jako Voronoff a jeho opičí žlázy.

V první polovině našeho století si muž jménem Serge Voronoff vydobyl u starších a bohatých pánů velkou slávu a uznání tím, že transplantací opicích varlat dokázal zvýšit sexuální aktivitu u mužů - a tito muži zase v důsledku toho mohli omladit své životní partnerky.

Ve Voronoffově "singerii" v přízemí jeho luxusního zámku na italské riviéře byl učiněn pokus transplantovat žlázy opic z Afriky, ale za čas se zjistilo, že recipienti žláz dostali zároveň s nimi i syfilis, jímž byly opice nakaženy. Serge Voronoff se musel i se svým zborceným snem kamsi ukrýt a zanedlouho potom zemřel.

Zřejmě nejslavnější léčebnou metodou, která se také udržela relativně nejdelší dobu, je celulární terapie. Ve zkratce: prostřednictvím krevních a jiných testů se určí, které orgány či žlázy v těle nedávají maximální výkon - tyto orgány se potom vyjmou z čerstvě zabitých ovčích plodů, najemno se rozsekají a naloží do solného roztoku, jenž se pak injekčně vpraví do těla daného pacienta. Látky

se podle všeho dostane přímo k příslušným orgánům a začne působit na jejich regeneraci. Buňky jsou dostupné také v sušené formě, ale obecně platí, že se dává přednost čerstvým. Touto procedurou prošla dlouhá řada bohatých a slavných mužů - co by o ní soudil Edgar Cayce?

Cayce souhlasil s tím, že "uzdravování musí přicházet zevnitř - to jest, životní síla - nebo buněčné jednotky - musejí stavět uvnitř, nebo zevnitř, takovým způsobem, aby přinesly resuscitující životní energii skrze celý systém." (5440-1)

Neschvaloval však docela tuto metodu, neboť "taková regenerace nemusí nastat po pouhé injekci či (podání) výtažku či preparátu, jež (v těle) reagují, ale musí přijít jako postupně sílící vyjádření a koordinace nervového systému a fyzických reakcí na tvůrčí a regenerativní síly v rámci samotného tělesného fungování." (2248-1) "Protože schopností každé fungující síly těla je reprodukovat sebe samu, a dokud toto trvá, tělo nezůstává jen mladé, ale také aktivní - duševně, duchovně i fyzicky - pokud není dopováno vlastním egem." (3042-1)

Žádná žena si nemusí myslet, že se zánikem jejich reprodukčních funkcí snadněji buňky ztrácejí schopnost regenerace.

OTÁZKA: "Kdyby žena dodržovala správnou dietu a žila náležitým způsobem, mohla by být menopauza posunuta až do sedmdesáti let jejího věku nebo dokonce úplně eliminována?"

ODPOVĚĎ: "Toto je přirozený běh jak byl stanoven Božskými silami, je to přirozený důsledek oněch podmínek od První Příčiny - nicméně vytrvalým úsilím by mohlo být takové věci dosaženo v desáté generaci. Za jakým účelem ale, když Bůh rozhodl jinak?" (I 158-33)

Cayce trvá na tom, že naše buňky se neustále proměňují a že každých sedm let jsou všechny buňky v našem těle obnoveny. Na základě tohoto předpokladu navrhoval Cayce léčebné postupy i pro onemocnění, s nimiž si medicína dosud neví rady. Bylo k tomu ovšem potřeba, aby tomu člověk přizpůsobil celý svůj život. Pokud **týká vztahů mezi naším fyzickým, duchovním a duševním tělem, nemůže, obrazně řečeno, Petr okrádat Pavla, protože jsme Petr » Pavel zároveň.

Omlazování by mohlo být, podle Cayce, připodobněno k sedmičtemu plánu. Nenechte se tím ale odradit, protože nějaké výsledky

se začnou projevovat takřka okamžitě. "Všechny části těla procházejí rozličnými cykly, jak se uskutečňují (jednotlivé) změny. Protože během sedmi let se tělo úplně a dokonale vymění. To všechno se děje průběžně, a různé části se mění v různých reflexních dobách." (3688-1)

Tomu musíme věřit, musíme vidět, k jakým změnám v nás dochází, protože tak můžeme vědomě směřovat svou energii a urychlovat celý proces. "Pamatujte, že tělo se postupně a neustále obnovuje. Nesoustředte se na věci, které existovaly, protože se jejich systém nebo organismus nedokázal zbavit. ...Upněte se k tomu vědomí - a nedívejte se na ně jako na pouhou teorii -, že tělo DOKÁŽE samo sebe obnovovat, a že to DĚLÁ.

"Ať jsou potom ony (příslušné) části těla aktivní, aby to udělaly, a shledáme, že tyto (nežádoucí) podmínky budou - v krátkém čase - věci minulosti." (1548-3)

A teď ještě trochu potravy/podnětů pro přemýšlení a rozjímání; objevily se ve výkladu pro klienta 3684-1: "Neboť tělo samo obnovuje, každý atom, během sedmi let. Jak jste žil p< sledních sedm let? A jak těch sedm před tím? Jak byste naložil s< svou myslí a se svým tělem, kdyby se teď dokonale uzdravily? Užív< byste je k uspokojování vlastních žádostí, jako dřív? Užíval bys< jich, abyste si víc vážil lásky k tomu, co je bez konce? Protože kd< uzdravuje všechny tvé nemoci?"

OTÁZKA: "Mohou být naše těla omlazena i v této inkarnaci?"

ODPOVĚĎ: "Mohou. Neboť tělo je atomická struktura, jednotky energie, okolo nichž dochází k pohybu atomických sil, které - jak už řečeno - jsou vždy obrazem či vzorem Vesmíru, neboť tyto atomy, neboť tyto strukturální síly jsou vytvořeny tak, aby odpovídaly nebo aby spoléhaly nebo aby byly v jednotě s duchovním přínosem, spirituální aktivitou, kterou oživují, kterou vytvářejí pro tvůrčí síly." (262-85)

Proč je stáří tak nechtěné a obávané? Co člověk vlastně od pohlavilého věku očekává? Klientka 5226-1 se tázala, jak překonat strach z přibývajících let a samoty. Cayce jí odpověděl:

"Tím, že člověk vyjde (ze sebe) a bude dělat něco pro druhé, tedy pro ty, kdo se o sebe nemohou postarat; bude působit jinými radost, zcela zapomínaje sám na sebe. Tyto strachy jsou materiální projevy a prostřednictvím pomoci druhým se jejich zcela zbavil

OTÁZKA: "Jak bych mohla pomáhat?"

ODPOVĚĎ: "Pokud se týká Vaší služby - jako světla, jímž svítíte ostatním: Kdo může říci růži, jak má být krásná? Kdo může říci hvězdám či měsíci na jejich drahách, jak v lidských srdcích a duších probudit touhu po poznání Tvůrce VEŠKERENSTVA?" (2600-1) "Abyste co nejvíce pomohla tomuto tělu, nechtějte uplatnit jeho schopnost zlepšovat (životní) podmínky někomu jinému. Neboť každá duše by se měla naučit pomáhat sama sobě i druhým. Chcete-li být milováni, dávejte lásku. Chcete-li mít přátele, nabízejte přátelství. Abyste se uzdravili, zbavte se okolností, které jsou zdrojem těžkostí." (5042-1)

OTÁZKA: Jak se mohu nejlépe připravit na stáří?

ODPOVĚĎ: Tím, že se soustředíte na přítomnost. Ať stáří jenom dozrajete. Člověk je vždy tak mladý, jak mladé je jeho srdce a účel (jeho života). Buďte dobří. Buďte přátelští. Mějte rádi, a zůstanete mladí." (3420-1)

OTÁZKA: "Bude můj život v tomto plánu dlouhý?"

ODPOVĚĎ: "Pokud bude užíván v sbuladu s působením konstruktivních sil, může být tak dlouhý, jak si budete přát." (2326-1)

OTÁZKA: "Jak dlouho ještě budu moci pokračovat ve své dosavadní práci?"

ODPOVĚĎ: "Jak dlouho ještě chcete pokračovat? Budou zde také jiní, aby vás zastoupili, až už tu nebudete. Nenechte se znepokojit, budete totiž žít tak dlouho, jak si přejete, budete-li žít pro druhé." (5223-1)

Poslední tři otázky a odpovědi rozptylují veškeré pochybnosti o Cayceho filosofii stárnutí. Čím více žijeme pro druhé, tím méně si uvědomujeme sami sebe. Čím více rozdáváme lásky a čím jsme přátelštější, tím méně si budou ostatní všimnout našeho stárnutí. Co se týče délky našeho života, budeme žít tak dlouho, jak si přejeme, pokud máme něco konstruktivního, kam můžeme napřít svou energii. Naše těla mohou zůstat tak mladá a vitální, jak je to potřeba pro splnění našich cílů. "(Tělo) může zůstat ve hmotné podobě tak dlouho, dokud tato schopnost leží uvnitř sebe, a umožňuje využít sil zvenčí i zevnitř k tvoření nebo k ožívování všech sil * nitra, a, neboť touha je otcem *aktivity*, je proměněna v aktivitu, než se stává samotným životem. Nic neroste a nic nezůstává samo, není-li to mrtvé. Mysl, tělo, jež zůstává o samotě a uvědomuje si

pouze vnějšek a nikdy neobrací to, co je v (jeho) nitru, v to, co je venku, ani to vnější, co pochází z nitra, brzy zjistí, že se v systému vytvářejí usazeniny; neboť vývoj je (neustálá) změna. Změna je niternou aktivitou vědění, Učte se, abyste žili! Potom není smrt, ušetřete (se) tohoto přechodu, toužíte-li po tom, rozumíte?" (900-465)

Když se cítíme vyčerpaní -jako kdyby naše baterie byly úplně vybity -je tu postup, rada, které se dostalo klientu 1554-4: "Dokonalé uvolněte své tělo, ještě dříve, než se o totéž pokusíte vleže. Pak trochu procvičte hlavu a krk. A poté ZNOVU dokonalé uvolnění, vypijte přitom hodně vody, a znovu malé procvičení hlavy a krku a uvidíme, jak (následné) reakce rychle zotaví síly."

"V aktivitách fyzických sil těla, oněch mentálních energií zapojených do přenášení dojmů jako odjedince k jedinci v podobě slov nebo ve formě aktivity, jež je dostatečná pro to, aby byla zachycena myslí jiných, se člověk obvykle soustředí na vlastní nervovou energii: jež přichází, pro jistotu, prostřednictvím místa, jež je lokalizováno v horním obratli nebo skrze šíji, mezi rameny - v hlavě."

"A tak spolu s obecnými cviky - totiž - krouživými pohyby hlavy dozadu, dopředu a do stran - a s vodou, to vytváří, jak bylo řečeno, (podmínky pro) dobíjení sil nutných pro tělesné fungování."

Jako "nejlepší cvičení" je zmiňována chůze, a to "co možná nejvíce chůze pod širým nebem. Ne na žádné velké vzdálenosti samozřejmě, ale (je potřebná) dostatečná aktivita, aby se předešlo vzniku usazenin nebo usazování vybitých energií, jež nejsou eliminovány kteroukoli částí systému." (4633-1)

OTÁZKA: "Proč co nejvíce pod otevřeným nebem?"

ODPOVĚĎ: "Bytost by se měla věnovat všem věcem, jež mají něco společného s aktivitou pod širým nebem, neboť nejlepší způsob, jak zůstat mladým - je zůstat nablízku přírodě, mít (vždy) blízko k těm činnostem, v jakékoli jejich podobě, jež naplní dechem vaši vlastní duši, jako je západ a ranní východ Slunce. A vizte, že někdy - je to tak hezké jako sám západ Slunce." (3374-1)

Sil přírody můžeme použít k omlazení naší duše, jakmile použijeme určité základní principy. "Vězte, že ta síla, v přírodě, jež nazývána elektrickou silou nebo elektřinou, je toutéž silou, uctíváte jako tvůrčí, nebo jako Boha v činu." (1299-1)

Cayce psychicky načrtl a doporučil jistý způsob využití takových sil. Navzdory zdání - oné elektrické povahy, - "vibrace ze zařízení užívají pouze energií těla." (5326-1) Neboť "jak zjišťujeme, veškerá energie je ve své aktivitě v projevené podobě elektrická." (735-1)

Ale "toto zařízení není samo o sobě elektrické, vyjma toho, že mění vibrační síly ze samotných tělesných zdrojů." (1480-1) "V tomto... zařízení tělo nabíjí, co má být prostřednictvím (tohoto) přístroje vybito do jiných částí těla." (1800-28) "(Jeho účelem) je vytvořit vibrace, jaké jsou v krvi a nervovém systému - neboť celý život je vibrační povahy - koordinování vibrací dává tělo do pořádku." (4309-1)

Drát s kladným nábojem je připojen na jednom konci připojen k pulsovému bodu a na druhém k vlastnímu zařízení. Drát se záporným nábojem je připojen k pulsovému bodu na opačném kraji těla a rovněž k zařízení.* Energie těla (vibrace) jsou posílány do přístroje, kde jsou vibrace buďto posíleny, nebo zpomaleny, oslabeny - a pak se negativním pólem vracejí zpět do těla. Po krátké chvíli jsou tělesné vibrace vyrovnány. Následná koordinace povrchového a hlubinného oběhu pak přináší "jednotnější výhrevné síly -jako tomu bylo do systému." (5557-1)

OTÁZKA: "Jak mám oživit svůj nervový systém?"

ODPOVĚĎ: "Používejte onen re-ionizátor,... to zařízení, jež bylo zmiňováno. Ten důkladně revitalizuje celý (tělesný) systém, neboť koordinuje impulsy." (1472-2)

Zařízení se dá využít i jiným způsobem - přeruší se negativní spojení a nahradí se "baňkou na roztoky". Tato baňka může obsahovat kterýkoli z mnoha roztoků, v závislosti na tom, co tělo potřebuje. Sám roztok ovšem nikdy nebyl tělu dodáván v jiné než vibrační formě. Je čistě na tělu samém, aby si vytvořilo své vlastní chemické látky, nebo aby na zavedené, přijaté vibrace reagovalo odpovídající aktivitou. Existuje celá řada roztoků doporučovaných na celou škálu rozličných stížností. Ale naším bezprostředním zájmem je v tuto chvíli omlazování, rejuvencence, a pro ně byly doporučovány chlorid zlata a nitrát stříbra. Roztok chloridu zlata má pomoci při všech stavech, jež hraničí s revmatismem, nebo "při

* Autorova poznámka: pojmy "kladný" a "záporný" jsou v tomto případě relativní, neboť zařízení není zdrojem elektrické energie.)

nutnosti omladit kterýkoli orgán (tělesného systému), vykazující nedostatečnou (nepřiměřenou) aktivitu, víte?" (1800-6) Roztok nitrátu stříbra je nervovým stimulantem.

Klientu 120-5 Cayce řekl, že "podávány náležitě, mohou stříbro a zlato prodloužit život téměř dvojnásobně". Bude ovšem třeba ještě notně bádát, abychom mohli stanovit, co ono "náležité podávání" zlata a stříbra vlastně způsobuje. "Jak málokdy se stává, že by k uzdravení mnohého, mnohého pocitu bylo potřeba víc než pár dolarů ... přinejmenším to stačí k získání jistoty! Nemůže potom ona duchovní síla, se znalostí podstaty téhož v aplikaci na fyzické tělo, být aplikována duchovním způsobem a být účinná v této duchovní aplikaci? Stejně jako ve Zlatě, to jest obnovení; zatímco Stříbro je podpůrnou šňůrou, obnovitelem energií, jež se uplatňují mezi fyzickými silami a energiemi aktivity samého života v nervových a mozkových silách, stejně jako přímo v podstatě žlázových sekrecí těla." (281-27)

V průběhu několika uplynulých let přišla medicína na to, že zlato má dosud netušené a neobjevené léčivé síly. V některých nemocnicích byly konány pokusy - mezijiným i v Georgetownské univerzitní nemocnici ve Washingtonu D.C. -, při nichž se plátky zlata přikládaly na vředy na kůži, proleženiny a vážné popáleniny. Výsledky i na otevřených ranách, jež předtím vzdorovaly jakékoli léčbě, byly s doslova zázračné.*

Následující výklad hovoří sám za sebe: "Mnohé nemoci jsou i důsledky alkoholických stimulantů. Ty zničily tkáň v centrálních oblastech těla; zničily tkáň generativního systému, na jiných místech a v samotném mozku. Zlato a stříbro jsou tu vhodné, neboť omlazují systém." (1800-6)

Relaxace, již pozorovali vědci při užití tohoto speciálního zařízení, nemá obdoby. Je to přístroj "přinášející úlevu vyčerpaným odpočinek těm, jimž jinak odpočinutí přinášela jen počínající závislost na sedativech a narkotikách, anebo těm, kdo prožili dlouhá období stresu a napětí; těm, kdo se snaží najít harmonizující vliv, který by jim pomohl dosáhnout koordinace mezi jejich fyzickým i mentálním bytím a duchovním vlivem a účinkem jeho působení na duchovní aktivitu na fyzickém těle." (1800-28)

Klientu 1663-1 bylo řečeno: "Ale i když tyto (poruchy) vymil nevzdávejte se těchto období odpočinku, kdy dochází ke vzruš

* Zprávu o tom podává *Journal of American Medical Association*; Vol. 196, str. 69

tvořivých energií a sil uvnitř těla - prostřednictvím použití tohoto ... zařízení, které, jak uvedeno, má vyrovnávat impulsy za použití samotných vnitřních energií těla."

Zařízení bylo rovněž použito ve spojení s různými léčebnými postupy, s cílem zvýšit na všech úrovních receptivitu těla vůči těmto postupům. Klientka 1016-1 měla na levé straně obličeje zničenou tkáň, a chtěla vědět, čím by bylo možno znovu ji obnovit. Dozvěděla se: "Masáž elektrickým vibrátorem a bezprostředně po ní důkladná celková masáž šíje, postižené strany obličeje, přes oči, spánky a podél "vagus center" (napravo od hltanu nebo na začátku šíje nebo mezi klíční a prsní kostí na kterékoli straně). Masážní emulze se připraví následujícím způsobem: kjedné polévkové lžíci rozpuštěného kakového másla přidejte - dokud je ještě tekuté - 1 polévkovou lžící růžové vody, 1 polévkovou lžící benzoínové tinktury. Tuto směs dlouhodobě masírujte do tkání. Složky budou oživovat kůži a - ano, byl by to velmi dobrý čistič kůže a prostředek pro tvorbu kůže pro každého!

"Dělejte to tak. V dobách, kdy budeme používat (doporučený) prostředek, udržujeme si pozitivní naladění ... nebo meditujeme, přibližujeme se ke koordinaci vibračních sil z energií kosmických sil a aktivních sil duševního a duchovního těla. To při užívání takového prostředku hmotně pomůže.

Neboť vibrace vznikající při užití zařízení jsou přirozenými silami, spolu s aktivitami zevnitř systému jsou sladčovány s těmi (silami, aktivitami) zvenčí, dodávající tělu lepší vibrace. Tak tedy vytváříme vyrovnaný oběh, a ... za přidání dalších složek v náležitém poměru a formě, jak je uvedeno ... vnášíme jednotu do aktivity orgánů, žláz a tělesného vylučování, což přirozeně působí na zlepšení zdraví." "A kdyby tělo mělo užívat (doporučený) prostředek v nižších silách až ke krajnostem, může to tělo udržet v téměř dokonalém souladu po mnoho-mnoho-mnoho-MNOHO dní." (823-1)

Toto zařízení, tento prostředek je v současné době zkoumán a zkoušen v mnoha oblastech a může být klíčem k rozřešení četných Problémů, jež dnes lidstvo sužují.

^TÁZKA: "Může poklep na obličejovou tkáň zabránit pronášení svalstva?"

ODPOVĚĎ: "Může. Proklepávání tkáně je mnohem lepší." (8114)

Rada pro ty z vás, kdo mají ve zvyku stávat každé ráno či večer před zrcadlem a šklebit se na sebe - relaxujte a začněte s poklepáním.

Klientka 1947-4 se ptala, jak by se dalo zabránit prověšování svalů a tedy tvorbě vrásek, a jak příslušné svaly znovu napravit. Dozvěděla se: "Masáží a užíváním těch krémů, jež jsou předepsány, a to v oblasti brady a krku a okolo očí a podobné. Příležitostně by bylo dobré použít Boncillu a bahenní zábaly."

"Jak se mohou lidé bránit viditelným projevům stárnutí?", ptala se potom. "Mysl," zněla odpověď.

Který z vesmírných zákonů objasněných v Cayceových výkladech by se dal uplatnit na tuto promluvu? Snad zákon očekávání: "Předtím, než tělo začne prostřednictvím svých tkání, své vitální síly, vyzařovat konstruktivní nebo odlučovací síly ke změnám ve své stavbě nebo ke svému náležitému vývinu, je potřeba ve fyzickém těle probudit očekávání." (900-21) "Vězte, že dokonce i v této fázi své zkušenosti se tělo dokáže zevnitř posílit, pokud bude neustále čištěno od nečistot způsobených špatným vylučováním." (1464-1)

Zákon očekávání by dokonce mohl ovlivňovat, řídit, náš odchod z tohoto světa. Nebo snad není pravda, že očekáváme, že v určitém věku zemřeme? Proč? Metuzalém žil devět set a šedesát devět let, a Mojžíš na tom nebyl ve věku sto dvaceti let nijak špatně, vezme-li v úvahu, že v době, kdy zemřel "nebylo jeho oko mdlé, ani jeho přirozené síly oslabeny" (Deut. 34:7). Mojžíš nemohl zemřít dříve, nežli naplnil své poslání. Očekával, že uvidí zaslíbenou zemi - ačkoli vstup do ní mu byl odepřen - a žil, dokud to bylo možné.

Dokud člověk má nějaký cíl, nějakou motivační sílu, jež ho pohání, pak není, co by ho zastavilo, pokud si svou negativitu nezpůsobí ve svém mechanismu nějaký zkrat. Cayce nás nabádá, abychom hodně pobávali pod širým nebem, trávili čas v přírodě a prožívali ji celou duší. Dost možná, že nám tyto rady dávají v naději, že se od přírody něco důležitého dozvíme a naučíme. Ve svých tělech, doslova v jedné každé buňce máme zakódované určité pobídky, sklony. Cayce řekl, že každá buňka obsahuje věstí. Pro někoho je možná těžké něco takového si představit, ale s vědomím v nitru můžeme najít odpověď, vysvětlení oné "stupidity" pravdy, ano, gejíru věčného života, jenž vyvěrá z vnitřku." (158-1)

Měli bychom snad tyto pobídky, pohnutky, považovat za znamení orientovaného špatným směrem? "Tyto pohnutky nejsou něčím, co by bylo možno změnit. Neboť jako každý okolo sebe vidí v ka-

přirozenosti aktivitu, jako v zákonech přírody samé, člověk vidí, že to je proměnlivé, měnící se svět. NIC nezůstává v klidu, buďto to postupuje vpřed dle zákonů, jež se vztahují k příslušnému momentálnímu stavu nebo stupni vývoje, anebo je to odsouváno stranou, mimo, podle všeobecného zákona o zániku a rozkladu; to, co není aktivní nebo co se nerozpíná v energiích - se mění a přizpůsobuje pro vstup do oněch vlivů, jež nazýváte odloučením nebo smrtí, nebo znovuzrozením v růstu; zaleží na způsobu, jakým je to aplikováno či použito." (1499-1)

Klient 539-2 byl "člověkem, jenž je schopen vidět krásu vetknutou do všech projevů přírody, ať už je to hmyz se svou schopností pročišťovat životní podmínky člověka, nebo krása písně v hudbě, lhostejno přitom, zdaje rozezněn hlas či struna, anebo krása v růži, západ slunce, proud, či nádhera probouzející se přírody, neboť ta je pro člověka ilustrací znovuzrození do nové zkušenosti (nového života) v materiálním plánu." "Myslíte si, že COKOLI v přírodě, co vidíte okolo sebe - žalud, dub, jilm nebo réva nebo cokoli jiného - zapomíná na způsob (svého) vyjádření? Jen člověk zapomíná." (294-189)

Žalud v sobě obsahuje dub. Dovedete si představit, že byste ze žaludu vypěstovali třeba gladiolu?

Ze všech zákonů, jež člověk dostal jako maják, který mu umožňuje vést loď svého života klidnějšími vodami, byl jenom jeden jediný nazván "zlatým pravidlem". "Jak by si myslíš, že by se ostatní měli chovat k tobě, tak se chovej ty k nim." Je to věta tak prostá, a přesto tak hluboká svým významem, tak dalekosáhlá možnostmi svého uplatnění v každé fázi lidského života!" (2170-1)

To je také odpovědí na tázání se po oné prchavé kvalitě, vetknuté do největších krás tohoto světa. "Neboť dle pravého zákona ducha, podobné plodí podobné. A tak neboť harmonie, krása a vznešenost ovládají vědomí (této) bytosti, budí to v dalších a dalších údiv, co to je, co způsobuje, že se cítí jinak, když přitom nikdo nepromluvil, a nikdo necítí úzkost. Takto duch pravdy působí mezi dětmi člověka." (3098-2)

Abychom to tedy shrnuli: S takovým přístupem ke krásě, jaký může být "vytažen" z výkladů Edgara Cayce, se dá začít prakticky kdekoli. Jednotlivé články v řetězu dokonalosti mohou být odhalovány v jakémkoli pořadí, jen nesmíme ztratit ze zřetele skutečnost, že dohromady vytvářejí kruh. Tato kniha se zabývá především tou nejvyšší slupkou, fasádou. Člověk by si měl uvědomit, jak důležité je

starat se i o tuto vnější podobu, jak těla tak tváře. Pečujte o své vlasy, aby opravdu mohly být vznešenou korunou vaší krásy. Přesvědčte se, že vaše výživa opravdu živí každou částičku vašeho těla, a že poté, co jste asimilovali všechno využitelné, nezadržujete v těle odpadové látky. Pravidelně cvičte a čas od času se pročistěte parní lázní a důkladnou masáží. Uvědomte si, že vaše mysl pro vás dokáže vybudovat krásu a zdraví, pokud ji tak naprogramujete. Rozpoznejte síly, které můžete získat z rozličných vlivů, jež vás obklopují. Hledejte ve svých snech náznaky, jež mohou projasnit váš život, a nepromarněte žádnou příležitost k tomu zůstat mladí a zdraví.

Bez ohledu na to, čím názorem se řídíte - začít s novým "zkrášlovacím" programem a být konfrontován se sto a jedním bezcenným valounem informací může být poněkud zahlušující a zahlcující zkušeností, zvláště pak, pohlížíte-li na celou záležitost jako na prostý soubor pravidel, která vám jenom zkomplikují život. Tak radikální program, jako nám načrtává Cayce, se samozřejmě také dá považovat za další podobný obtěžující soubor pravidel. Na druhé straně na něj ovšem mnoho lidí může pohlížet i jako na čidivý návod k přežití, jehož prostřednictvím mohou odvrhnout pokřivené hodnoty, jimiž pojem krásy obtížila tržní ekonomika.

Cayceův program krásy netrpí nedostatkem inspirace. Je sám o sobě způsobem života, jaký není v rozporu s přirozenou existencí, již my všichni instinktivně, vrozeně hledáme. Edgar Cayce, jsa ve spojení se zdrojem nekonečné moudrosti, by nikdy nenabízel l radu, aniž by zároveň nenavrhl cestu k jejímu uskutečnění, k jejímu převedení do reálného života. Neboť dokud nějaká věc není užita, j zůstává v říši neprojeveného.

Výchozí bod tohoto programu nemusí být zahalen mlhou neurčitosti. Pamatujte, že musíme začít právě tam, kde jsme, neboť místo, na němž stojíme, je svaté. Pusťte se do práce s tím, co máte k dispozici. Každý z nás je jedincem, každý z nás je trochu jiný, ne ten druhý, a každý z nás tedy také má k dispozici něco trochu jiného. Pokud není v pořádku vaše dieta, soustřeďte se nejdříve ze všeho na to, jak ji změnit. Prvním krokem může být jednoduše to, že budete své dny začínat sklenkou teplé vody nebo že si pro pít nebudete dávat do kávy smetanu. A nebo třeba začnete s pravidelným ranním cvičením, aby se vám upravilo vyměšování. Nejčastěji nejdůležitější, opravdu zásadní součástí každého života, který od přirozené bytí, je vnitřní vyladění, jež přichází skrze pravidelnou

každodenní meditaci. Dokonce i věhlasné módní časopisy už referovaly o blahodárném účinku, jaký mají skutečné chemické změny v organismu - změny způsobené meditací. Publikované informace byly založeny na současném vědeckém výzkumu.

Program změn, stejně jako cokoli jiného, musí být budován postupně, krok po kroku. Lidský organismus by neměl být šokován náhlým a úplným obratem, změnou přes noc. Nemůžeme očekávat, že myšlenky, jež po řadu životů utvářely naše mentální tělo, zmizí během okamžiku - ale postupnou a účelnou změnou návyků je možné naši mysl přetvořit, a naše tělo zrovna tak: správnou dietou a náležitým cvičením. I naše mysl může být krásná.

Nikdy nezapomínejte, kdo jste - tím nemám na mysli vaši momentální pozemskou osobnost, neboť ta je prostě jen schránkou vašeho věčného já pro jeho současný pobyt v materiálním plánu. Hledejte svou skutečnou individualitu, která čeká, až ji objevíte, a nechtě se jí věst.

Nyní, když už víte více o jednotlivých částech krásy, máte v rukou všechny potřebné ingredience a můžete je tedy dle libosti skládat a kombinovat. Život je uplatňováním naučeného - tak uplatňujte a odkryvejte krásu, která je jenom vaše. Proměňte tento svět svou přítomností v alespoň o trochu hezčí místo. Je to vaše výsada, dar, který jste dostali od Boha - dar, který Mu můžete vrátit tím, že jím obdarujete své bližní.

REJSTŘÍK

Téměř všechny ingredience zmiňované Edgarem Caycem je ve Spojených Státech možné bez receptu koupit v drogeriích nebo supermarketech. Uvádíme zde seznam produktů, jež se v Cayceových promluvách vyskytují nejčastěji:

ATOMIDIN.

Jódový přípravek rozpustný ve vodě. Výrobce uvádí, že je aktivní, netoxický a nedráždivý. Roztok má obsahovat jedno procento jódu ve stavu zrodu. Neurčí-li lékař jinak, není výrobek doporučen k vnitřnímu užití.

BLACK AND WHITE.

Značka kosmetiky běžná v Cayceově době.

BONCILLA.

Značka kosmetického bahenního obkladu.

COCA-COLA.

Nealkoholický nápoj, obvykle ředěný sodovou vodou. Cayceovy výklady některým jedincům doporučovaly, aby sirup ředili obyčejnou vodou a užívali v různých intervalech.

GLYKOTHY MOLIN.

(Glyco-Thymoline.) Léčebný prostředek proti hlenitosti, voda k výplachům úst, jež je na trhu dostupná už celou řadu let. Distribuovalaji společnost Kress and Owens Company. Dle etikety obsahuje: benzoan sodný, bikarbonát sodný, borax, salicylan sodný, glycerín, eukalyptový olej, mentol, thymol, sladký březový olej, olej z borovicovéhojehličí. Výrobce doporučuje používat mezi jiným na: sluneční spáleniny, štípnutí hmyzem, mytí, ajako krční a nosní sprej. Cayceova doporučení užívat tento výrobek vnitřně nikdy nepřekročila denní dávku patnácti kapek.

LISTERIN.

(Listerine.) Antiseptikum. Obsah alkoholu: 25%. Výrobce doporučuje užívat jako kloktadlo, ústní vodu a pro ošetření drobných poranění, kousnutí hmyzem a infekčních zánětů.

NU/OL.

Zvláště těžký minerální olej.

WTCHHAZEL.

Mírné adstringens užívané po léta jako pleťová voda. Jedná se o výtažek z rostliny hamamelis.

Nakladatelství ARICA Vám nabízí:

1) EDGAR CAYCE, SPÍCÍ PROROK, Jess Stearn

48,- Kčs

Autor v této knize vypráví životní příběh největšího amerického senzibila, proroka a lidového léčitele Edgara Cayceho. Ten byl schopen ve stavu změněného vědomí (transu) kontaktovat universální vědomí a zodpovídat otázky nejrůznějšího charakteru, jako např.: Existovala Atlantida? - Kde tento kontinent ležel? - Jak byly postaveny pyramidy? - Je astrologie věda? - Do jaké míry je naše budoucnost předurčena? - Existuje život mimo naši planetu? - Co se s námi stane po smrti?

V knize je uvedena řada předpovědí, které se již splnily. Edgar Cayce viděl války a mír, rasové nepokoje i ekonomické deprese. Viděl výseky ze života jednotlivců i celých národů, předvídal, kdy se kdo vdá, rozvede, bude mít děti, stane se námořníkem, letcem.

Jako prorok byl Cayce jedinečný. Zatímco většina senzibilů nedokáže předvídanou událost časově situovat, Cayce byl spící kalendář hýřící přesnými daty. Často při svých výkladech pro jednotlivce předpověděl události světového významu. Například v srpnu 1941, čtyři měsíce před útokem na Pearl Harbor, chtěl jeden mladý muž uvažující o vstupu do armády vědět, jak dlouhá služba by ho čekala: "Kolik roků potrvá válka?" "Do roku 1945," odpověděl mu Cayce.

Cayce nejenom, že správně datoval konec války rokem 1945, ale předpověděl dokonce i její začátek. Navíc přesně určil zlom v poměru sil válčících stran na červenec 1943. Koncem července toho roku došlo k bitvě v Kurském oblouku, největší tankové bitvě všech dob, kdy proti sobě na každé straně stálo asi čtyřicet tisíc tanků. Porážka německých vojsk tu definitivně předurčila další vývoj války.

Cayce předpověděl smrt dvou amerických prezidentů - Franklina D. Roosevelta a Johna F. Kennedyho. Šest měsíců před burzovním krachem roku 1929 varoval své přátele, aby prodali své akcie - neuposlechli a přišli o vše. Neviděl však pouze tento největší burzovní kolaps století - správně předpověděl i začátek zlepšení na rok 1933. Většina jeho předpovědí byla vyslovena v transu, byl však schopen vidět věci budoucí i při plném vědomí. Jednou

například kvapně opustil místnost plnou mladých lidí - viděl, že všichni půjdou do války, a tři z nich že se už nevrátí.

2) EDGAR CAYCE: LIDOVÝ LÉČITEL, Lawrence M. Steinhart

48,- Kčs

L. M. Steinhart seznamuje čtenáře se širokým arzenálem léčebných metod doporučených E. Caycem proti nejrůznějším nemocem - artróze, revmatismu, rakovině, arteroskleróze aj. Ačkoli v bdělém stavu neměl Edgar Cayce žádné znalosti z medicíny, v transu byl schopen provádět diagnózu na dálku a stanovovat příslušnou léčbu.

Zatímco za svého života byl Edgar Cayce lékaři přezírán, jeho lékařská doporučení jsou nyní, několik desítek let po jeho smrti, magnetem pro řadu významných lékařských autorit. "Cayce," komentoval to jeden z vědců, "byl o sto let před námi - jednou podle jeho konceptů přepíšeme učebnice fyziologie a anatomie."

Cayce zdůrazňoval, že příčinou žaludečních vředů je duševní napětí, už dlouhá léta předtím, než bylo toto zjištění oficiálně akceptováno i lékařskou obcí. Třicet roků před objevením králičího séra proti rakovině (v roce 1966 byly americké noviny zaplaveny palcovými titulky o tomto objevu) Cayce popsal jak samotné sérum, tak způsob jeho přípravy.

Od smrti Edgara Cayce se s jeho léčebnými postupy seznámilo několik set lékařů nejrůznějšího zaměření - všeobecní lékaři, osteopaté, chiropraktici, fyzioterapeuti - a prakticky na celém území Spojených států jsou dnes těmito metodami léčeni lidé, kterým oficiální medicína již nemůže nic nabídnout.

3) EDGAR CAYCE: POTRAVINY JAKO LÉK, William A. McGarey, M.D.

48,- Kčs

Doktor McGarey předkládá na základě svých svých vlastních lékařských zkušeností praktické návody na zdravé stravování. Podává informace o dietách, které udržují tělo a jeho funkce v optimálním stavu a vyvažují imunitní systém, čímž organismu pomáhají lépe

vzdorovat nemocem. V knize najdete jídelníčky a recepty ze známého léčebného programu "Chrám Krásy", a stejně tak i zvláštní diety při revmatismu, rakovině, snížené hladině cukru v krvi, střevních potížích ajiných poruchách.

4) KLÍČ KE ZDRAVÍ, Eric Mein, M.D.

48,-Kčs

Knih je určena především těm, kdo chtějí hlouběji pochopit mechanismus fungování lidského těla a vzniku nemocí. Autor se, vycházející při tom z výkladů Edgara Cayce, soustředí především na provázanost mezi duchovní a tělesnou složkou, a z obecnějších východisek pak dochází ke konkrétním vysvětlením, doporučením a radám, jež se týkají přímo jednotlivých nemocí.

5) EDGAR CAYCE HOVOŘÍ, Herbert B. Puryear, Ph.D.

48,-Kčs

V této knize jsou shrnuty základní informace poskytnuté Edgarem Caycem v transu. E. Cayce zde hovoří o principiálním významu lásky a služby druhým jako prostředku duchovního růstu. Esence spirituálního rozvoje nespočívá v nějakých speciálních duchovních cvičeních, ale je synonymní s naší schopností milovat druhé a pomáhat jim. Kniha odpovídá na otázky - Jaký je smysl utrpení? - Jak lépe poznat sebe sama? - Co je to modlitba a meditace? - Jak vykládat své sny? - Je reinkarnace realitou? - Kdo byl Ježíš Kristus? - V čem spočívá podstata náboženství?

Z názvů jednotlivých kapitol: Zdroje senzibilních informací. Model porozumění přirozenosti člověka. Duše - Boží společník. Svoobodná vůle versus osud. Mentální léčba. Sexualita a spiritualita.

6) MATKA VŠECH NÁRODŮ, Joan Ashtonová

48,-Kčs

Po úvodní kapitole, zasvěcené často publikovanému a popisovanému zjevení Panny Marie v Medžugorji v Jugoslávii, pátrá autorka po zázračných zjeveních v průběhu staletí na celém světě. Kniha Matka všech národů je kronikou takových událostí. Autorka nejenže vypráví příběhy o zjeveních Panny Marie a oživuje jejich význam,

ale popisuje i své vlastní zážitky a pocity z posvátných míst. Nachází společné rysy všech mariánských zjevení a upozorňuje na neměnnost Mariina poselství lidstvu. Kniha přináší dvanáct příběhů o různých zjeveních Panny Marie bez snahy cokoli dokazovat či vyvracet. Její snahou je předložit čtenáři fakta a umožnit mu, aby se nad vším sám zamyslel.

7) JÓGA, MLÁDÍ A REINKARNACE, Jess Stearn

48,-Kčs

Známý americký spisovatel tu píše o svých neobyčejných setkáních se senzibily, astrology a moderními transcendentalisty v jogínském ašramu. Je to fascinující příběh skeptického spisovatele, který se postupem času sám přesvědčil o tom, že jóga dokáže nejen vyléčit fyzické neduhy, ale také přinést vnitřní klid a harmonii.

8) ŽIVOT PO SMRTI, Ian Wilson

48,-Kčs

V této mimořádné knize zkoumá Ian Wilson různé fenomény svědčící ve prospěch kontinuity života po smrti - indicie získané např. pomocí hypnózy, vizí, pobývání mimo tělo apod. Jsou tu rovněž popsány příběhy lidí, kteří prošli stádiem klinické smrti, a díky moderním resuscitačním metodám se vrátili zpět do života. Kniha patří mezi nejzajímavější publikace svého druhu.

9) O ŽIVOTĚ PO SMRTI, Elisabeth Kubler-Rossová

38,-Kčs

Dr. Elisabeth Kübler-Rossová je spolu s dr. R. A. Moodym nejznámější světovou autoritou zabývající se smrtí a umíráním. V této knize přináší zprávy o zážitcích lidí, kteří prošli zkušeností blízkou smrti a vrátili se zpět do pozemského života. Autorka přitom vychází z více než 25 000 případů dokumentovaných ve všech částech světa a z výsledků svého dlouholetého bádání skládá jedinečné osobní poselství.

Zkušenosti, jimiž v okamžiku smrti prochází každý člověk, jsou obecné a universálně lidské. Je lhostejné, zda jste obyvatel Austrálie, Hind, Muslim, křesťan či nevěřící. Součástí výzkumu se stali

i nevidomí, kteří po dobu posledních nejméně deseti let nezachytili ani záblesk světla. Při opuštění svého fyzického těla přitom dokázali popsat všechny přítomné v místnosti.

Všichni lidé, kteří prožili zkušenost blízkou smrti, vypovídají o nepopsatelně jasném bílém světle, jehož přítomnost je naplňuje bezvýhradnou a všehápadající láskou. Náš pozemský život není než školou, v níž se musíme naučit, co je třeba. Ačkoliv konkrétní smysl pobytu na zemi je pro různé lidi různý, jednomu se musíme naučit všichni - absolutní LÁSCE, bez níž by se naše poslání nikdy nedalo završit.

Zašlete mi prosím na dobírku:

Názvytitulů:
Jméno:
Adresa:

Vyplněnou objednávku zašlete na adresu:
Nakladatelství ARICA
28. října 610
511 01 Turnov

Edgar Cayce - Lidový léčitel
Lawrence M. Steinhart
Obálku navrhla Irena Vorlíčková
Do češtiny přeložily Lenka Reisenauerová,
Kateřina Kellnerová a kol.
Vydalo nakladatelství Arica
28. října 610, 511 01 Turnov
Rok vydání 1992. Vydání první.