



LEČENJE DISANJEM KACUDŽO NIŠI

Sistem vežbi za disanje kojim se uspešno
otklanjaju fizički, psihički i energetski problemi

VAŽNO UPOZORENJE!

Materijal je namenjen ličnoj upotrebi!

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se objavljivati, postavljati na internetu ili deliti s drugima bez prethodne pismene dozvole od strane vlasnika autorskih prava.

LEČENJE DISANJEM

ENERGETSKO DISANJE

II ispravljeno izdanje

Prevod:
Slobodanka K. Vanjkevič

Beograd, juni 2017.

Kacudžo Niši

LEČENJE DISANJEM

Energetsko disanje

II izdanje

Izdavač:

A R U N A

Beograd

Lektura i korektura:

Dojna Lapadat

Distribucija i plasman:

A R U N A

064/15-77-045; 064/195-18-56

Iako znam,
Da je naše telo prolazno,
Slično nežnoj peni na vodi,
Svejedno se opet molim
Za dug život, da se beskonačno produži...

Otomo Jakamoti

Sadržaj

Reč izdavača.....	9
Uvod.....	10
O uzrocima bolesti (lična beleška Nišija).....	14
Šest pravila zdravlja Nišija.....	15
DISANJE – ENERGIJA ŽIVOTA.....	19
ŠTA NAM SMETA DA ŽIVIMO, ŠTA NAM SMETA DA DIŠEMO?.....	21
Vežba “Vetar”.....	24
Kiseonik – čudotvoran element.....	24
KAKO DIŠEMO?.....	27
ŠTA ZNAČI PRAVILNO DISATI?.....	30
DISANJE I ZAKONI ZDRAVLJA.....	32
Racionalno disanje.....	33
Pripremne vežbe.....	33
Vežba “Čamac”.....	34
Vežba ”Skakavac”.....	34
Vežba ”Osvešćenje disanja”.....	35
“Donje” disanje.....	36
Vežba ”Donje disanje”.....	36
Vežba ”Energetsko trbušno disanje”.....	37
“Idealno” disanje.....	38
Vežba ”Idealno disanje”.....	38
ENERGETSKO DISANJE.....	41
Disanje kao lek protiv svih bolesti.....	41
Pročišćujuće disanje.....	41
Vežba “Pročišćujuće disanje”.....	41
Vežba “Kontrola prane”.....	42
Meditacija.....	43
Vežba “Meditativno disanje”.....	43
Vežba ”Lekovito meditativno disanje”.....	44
Specijalne vežbe disanja.....	45
Lečenje pluća i disajnih puteva.....	45
Lečenje glavobolje, reumatizma i neuralgije.....	46

Lečenje srčanih bolesti.....	46
Lečenje upala i groznica	46
Lečenje nervnih bolesti.....	47
Lečenje želuca i creva.....	47
Podmlađivanje i lečenje kože	47
DISANJE I DUŠEVNI MIR.....	49
Kako poboljšati svoje raspoloženje?.....	51
Vežba “Unutrašnji komfor”	51
Vežba “Dobro raspoloženje”	52
Kako se osloboditi od gneva?	52
Vežba za dostizanje stanja posmatrača sa strane.....	53
Vežba za prevazilaženje gneva.....	53
Kako prevazići tugu i patnju?	54
Vežba “Osluškivanje disanja”	55
Kako pobediti strah?	56
Vežba disanja “Zimski san”	56
Kako se izboriti sa neumerenom radošću?	57
Vežba “Kovački meh”	58
Kako prevazići nemir?.....	58
Vežba “Ulazak u spokojstvo”	59
Vežba “Nebeski krug”	60
Kako se zaštititi od negativnih energija?	61
Vežba “Veliko drvo”	62
ISCELJUJUĆE VIBRACIJE.....	64
Energija zvuka.....	64
Iscljujuća snaga mantri i molitvi.....	66
Kako da glas postane vaš iscelitelj?.....	68
Vežba “Divlja mačka”	68
Vežba “Svirala”	68
Spasavanje od negativne energije pomoću zvuka.....	69
Vežba “Krik”	70
Naštimate svoje unutrašnje organe.....	72
Vežba “Iscljujući zvuk pluća”	73
Vežba “Iscljujući zvuk bubrega”	73
Vežba “Iscljujući zvuk jetre”	74
Vežba “Iscljujući zvuk srca”	75
Vežba “Iscljujući zvuk slezine”	75
Vežba “Usklađivanje energetskog toka u celom telu”	76

IZDANJA IK ARUNA.....	77
KNJIGE S.N. LAZAREVA.....	77
KNJIGE VADIMA ZELANDA	79
KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA	80
RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO	81
EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA.....	82
PRIRODOM DO ZDRAVLJA.....	83
Distribucija i plasman knjiga:.....	84

Reč izdavača

Autor isceljujućeg sistema o kome će biti reči u ovoj knjizi je čuveni japanski naučnik Katsuzo Nishi (1884–1959).

Sistem Nišija nije samo kompleks pravila i vežbi, već je ponajviše način života kojim se stiče navika da se živi u saglasnosti sa zakonima prirode. On nije slučajno nazvan Sistemom, iako se u njemu ne može dati prednost samo jednom; sve je u njemu uzajamno povezano – isto kao i u čovekovom organizmu. Sistem Nišija doživljava čoveka kao jednu celinu koja je neraskidivo povezana sa okruženjem i Svemirom. Osim toga, sistem Nišija pomaže da se formiraju tri navike koje su neophodne za dostignuće sreće: navika da budemo zdravi, da neprestano ulažemo napor i da neprekidno učimo. Međutim, stupajući na put zdravlja, predstoji nam da ispoljimo i upornost, volju i nemilosrdnost prema sopstvenoj inertnosti, jer te tri osobine predstavljaju izvor svih naših bolesti. Ne treba čekati nekoga da dođe i da nam pomogne. Samo mi sami možemo da sebe učinimo zdravim i srećnim.

Primer napornog truda može da posluži istorija pojave “**Pravila zdravlja**” Nišija. Stvaranju Sistema je prethodio dug i naporan rad Nišija na istraživanju ogromne količine (više od 70.000 primeraka) različite zdravstvene literature. Krug interesovanja naučnika je obuhvatao drevnu egipatsku, starogrčku, kinesku, tibetansku, filipinsku praksu, jogu, kao i istraživanja iz oblasti preventive različitih bolesti, dijetologije, bioenergetike, disanja, gladovanja i lečenja vodom.

Zasluga Nišija se sastoji u tome da je on iz ogromne količine materijala izabrao najvažnije i objedinio u Sistem koji može svako da primenjuje, nezavisno od pola i uzrasta. Ovaj sistem je prvi put bio publikovan 1927. godine, a 1936. je izašla prva knjiga Nišija na engleskom jeziku.

Danas u Tokiju postoji institut koji radi po sistemu Nišija. Njegove metode su prošle proveru u praksi zahvaljujući čemu su hiljade ljudi postali zdraviji, izlečili se od teških bolesti. Sistem Nišija omogućava da produžimo mladost, da se naslađujemo životom, pomaže nam da izdržimo u teškim uslovima, izborimo se sa stresom i bolestima. On nas uči kako da pratimo prirodne zakone života i prirode, a zauzvrat nam daruje ono najvrednije: zdravlje.

Uvod



Kacudžo Niši, čuveni japanski naučnik, rođen je 1884. godine. Umro je 1959., u 75-oj godini života, kada je prosečni ljudski vek u Japanu iznosio 44. godine.

Rodio se kao slabo i bolešljivo dete, pa je od detinjstva bolovao. Dijagnoza, koju su mu postavili lekari kada je imao 13 godina, glasila je ovako: crevna tuberkuloza uz limfnu upalu pluća”. Jedan poznati lekar je rekao roditeljima: “Ovo dete, na moju veliku žalost, nikada neće doživeti 20 godina”.

I zaista, među vršnjacima, Niši je bio najbolešljiviji, ali je i pored toga osećao da je sposobniji, pametniji i da ima određeniji cilj nego ostala deca njegovog uzrasta. Tim pre je više patio, jer mu bolest nije dozvoljavala da ostvari sve svoje sposobnosti i težnje. Više od svega na svetu je želeo ono što mu je bilo nedostupno: da bude zdrav. Bavio se mačevanjem i posećivao hram u kome su se obavljale religiozne meditacije. Ali, bolest nije nestajala i on je veoma patio, kako fizički, tako i duhovno, kopneći sve više telesno.

Kada je došlo vreme da izabere profesiju, rešio je da upiše Opštu tehničku školu. Njegovi rođaci su smatrali da profesija građevinskog inženjera najviše odgovara dečaku sa tako krhkim zdravljem. On se složio. Međutim, i na tom putu se preprečila bolest. Shvatio je da ništa u životu ne može da postigne ukoliko ne popravi svoje zdravlje. Taj zadatak je za njega postao pitanje života i smrti. Tada je počeo da prikuplja znanja u kojima je tražio odgovor na pitanje: “Kako biti zdrav?”

Počeo je da primenjuje najrazličitije savete i preporuke. U to vreme je bila veoma popularna knjiga Flečera, posvećena pitanjima ishrane. Flečer je tvrdio: “*Da bi se iscrpeo maksimum hranljivih materija, hranu treba pažljivo žvakati*”. Osim toga, Niši je saznao da je najbolji čovekov lekar – priroda. U njoj su založene sve osnove života i zdravlja. Tada je to za njega bilo otkrovenje jer lekari koji su ga lečili, borili su se samo sa njegovom bolešću, a iz Flečerove knjige je saznao kako se zdravlje može poboljšati u celini.

Niši je počeo da prati savete Flečera, da pažljivo žvaće hranu, odstranjujući delove koje se teško vare, čisteći ljusku čak i sa voća. Ali uskoro je počeo da se prejeda, i mučili su ga zatvori praćeni snažnom glavoboljom.

Nastavio je sa istraživanjem literature i uskoro je shvatio zašto pati od svojih bolesti: svaka nesvarena, neusvojena hrana se gomila u debelom crevu, stvarajući povoljnu sredinu za bakterije koje oslobađaju toksine. Te materije, kada uđu u krv, raznose se po čitavom organizmu i izazivaju bolesti. Tako je došao do zaključka da hrana može ne samo da izgrađuje organizam, već i da ga uništava.

Sledeće što ga je zaokupilo bili su radovi Sinklera o lečenju gladovanjem. Tada se kod Nišija prvi put pojavila ideja o povezanosti creva s mozgom, ideja koja se kasnije razvila u njegovoj teoriji. Baveći se tim problemom, posvetio je pažnju

radovima naučnika koji su istraživali cirkulaciju krvi. Iz rada pod nazivom *“Dinamika cirkulacije krvi u mozgu”* koji je napisao profesor Zepa sa Moskovskog Univerziteta, saznao je da se izliv krvi u mozak dešava, po pravilu, kao posledica upale ušiju, a upala ušiju je posledica bolesti grla. Grlo počinje da boli kada bubrezi ne vrše svoju funkciju. Poremećaj funkcije bubrega i kože vodi ka oboljenjima jetre. Početak tog kočica nesreće je u lošem radu creva.

Niši je takođe saznao da se unutar proširenih krvnih sudova mozga, čak i kod zdravih ljudi, sadrži najmanje 23 grupe raznih štetnih bakterija, međutim, one ne pricinjavaju štetu organizmu. Međutim, to ne znači da u organizmu ne treba da postoje zaštitne sile koje su sposobne da se suprotstave spoljašnjim napadima.

Niši je počeo da traga za informacijama o tim zaštitnim silama organizma. Istraživao je uticaj zatvora na rad velikog mozga i došao do ideje o novom metodu lečenja duševno obolelih osoba.

Nastavljajući istraživanja o problemima krvotoka, sazdao je svoju koncepciju kretanja krvi u čovekovom organizmu, koja se principijelno razlikovala od opšteprihvaćene. Površine vena na koži stvaraju ono što se može nazvati perifernim srcem, ono što je neophodno za cirkulaciju krvi, što čuva naše zdravlje. Upravo su krvni sudovi odgovorni za naše zdravlje, znači, neophodno ih je ojačati, obnavljati i izgrađivati. Za to je Niši predložio specijalne vežbe i kontrastne vazdušne saune.

Niši je tada saznao da se lečenje gladovanjem praktikovalo od drevnih vremena. Jevreji, hrišćani, budisti, konfučijanci u Kini i sveštenici u Japanu su se pridržavali posta. Rimski lekar Asklepiad je savetovao da se treba uzdržavati od hrane, piti samo vodu i uživati u prirodi. Preporučivao je gladovanje umesto lekova i grčki istoričar Plutarh. Lečenje gladovanjem je takođe postalo sastavni deo Nišijevog sistema.

Šta se dešava u organizmu za vreme gladovanja? Veoma brz efekat gladovanja dovodi do toga da se pojavljuje vakuum u oblasti gde se venula susreće sa kapilarima. Kapilarni vakuum predstavlja pokretačku snagu cirkulacije krvi. Budući da je vakuum – energija, gladovati znači stvarati vakuum, pa gladovanjem mi stvaramo pokretljivu moć celog organizma. Međutim, Niši nikada nije smatrao gladovanje univerzalnim lekom; išao je putem stvaranja Sistema za isceljenje koji uključuje i takav metod, kao što je gladovanje.

Ceo svoj talenat, svu svoju intelektualnu snagu, Niši je usredsredio na traženje svog puta i života. Odmah je prestao da koristi sve lekove nazivajući ih otrovom za organizam.

Kasnije, njegov zdravstveni sistem je potpuno negirao terapiju lekovima. Pisao je: *“Pomoću lekova, mi samo dublje potiskujemo simptome bolesti i tako je pogoršavamo. Ne otklanjajući uzroke koji su doveli do bolesti, mi je teramo da se prikriva, i ona čeka novu priliku da se ponovo manifestuje na spoljašnjem planu.”*

Niši je izučio više od 70 hiljada knjiga o zdravlju. Istražio je i potpuno ovladao drevnom egipatskom, grčkom, tibetanskom, filipinskom medicinom, jogom i dr.

Posebno interesovanje je pokazivao za ruske naučnike. Došao je do zaključka da su različiti sistemi za ozdravljenje ili suviše komplikovani (npr. joga), ili da predlažu lečenje zasebnih delova tela “pokušavajući da tako reše globalni problem pojedinačnom metodom”.

Vrednost sistema Nišija se sastoji u činjenici da je on kombinovao ozbiljan sistematski pristup lečenju različitih bolesti sa jednostavnim metodama za isceljenje koje su potpuno pristupačne deci, teško obolelim osobama, kao i starim. To je još jedna potvrda drevne istine da sve što je genijalno – jednostavno je.

Jedan od osnovnih uzroka bolesti, smatrao je Niši, predstavljaju poremećaji u kičmi. Pisao je: “*Najmanji poremećaj u kičmi može negativno da utiče na stanje drugih delova tela i da dovede do disharmonije između fizičkog i psihičkog stanja. Stoga, za poboljšanje opšteg zdravlja organizma neophodno je izlečiti kičmu.*”

Mnogi sledbenici Nišijevog sistema su se i više nego uverili kakve odlične rezultate donosi u lečenju bolesti kičme, pa čak i međukičmenih kila.

Ogromnu pažnju Niši je poklanjao stanju perifernog krvotoka i, naročito, kapilara. Tvrdio je da se bolesti kapilara nalaze u osnovi praktično svakog patološkog procesa. Na osnovu radova velikog ruskog naučnika i lekara *A. Zalmanova*, kreirao je teoriju “perifernih srca” i značajno usavršio kapilaroterapiju. Niši je razradio jednostavne metode pojačanog obnavljanja i regeneracije krvnih sudova putem vibracionih vežbi i kontrastnih vazdušnih i vodenih kupki.

Pravilno izbalansirana ishrana je uvek bila jedna od najvažnijih karika svih sistema ozdravljenja, pa ni sistem Nišija nije u tome izuzetak. Kod Nišija se mogu susresti mnoge vredne preporuke u vezi ishrane: pročišćujuće dijetе, gladovanje, balansiranje vitamina i mikroelemenata, prehrana velikog mozga i endokrinih žlezda. On je pisao: “*Hrana nije ono što nam donosi “ukusno”, “slatko”, “kiselo”, “kalorično”, što utoljava naš apetit i zadovoljava naše čulo ukusa. Hrana je ono što našim ćelijama daje energiju i neophodne “građevinske materijale”.* Svetlost, vazduh, voda i sve materije, elementi koji imaju moć da se pretvore u sastavne delove naših ćelija, tkiva, organa i tečnosti u organizmu – sve je to hrana namenjena čoveku.”

Još jedan važan uzrok hroničnih bolesti po Nišiju je pad duševne energije. To se potpuno podudara sa postavkama drevne kineske medicine, u kojoj su negativne emocije na prvom mestu kao uzročnici bolesti. Kod čoveka koji se nalazi u depresiji, primetan je snažan pad zaštitnih sila u organizmu, on oseća umor, malaksalost, gubi volju za životom. Kako se s tim boriti? Niši smatra da su u tom slučaju najvažniji – “volja i znanje”. Voljnost da se svoj život promeni nabolje, i znanje – kako da se to postigne. Mi moramo da pothranjujemo svoj mozak pozitivnim emocijama. I, umesto što ćemo neprestano preživljavati svoje nesreće i neuspehe, moramo da se okrenemo ka svetlosti, nadi i radosnim mislima. Čovek koji poseduje visoku duhovnu energiju neprekidno se nalazi u stanju duševne ravnoteže, živi mudro i osmišljeno. Život protiče kroz naše nerve. Kada posedujemo nervnu energiju, prepuni smo entuzijazma i sreće, zdravlja i težnji; na

taj način prevazilazimo sve teškoće i spremni smo da prihvatimo svaki sudbinski izazov. Tada se ne plašimo problema već ih pozdravljamo jer naš nervni sistem može sa njima da se izbori i u to smo sigurni”.

O uzrocima bolesti (lična beleška Nišija)

Korak po korak, išao sam svojim putem ka zdravlju. Počeo sam da shvatam kako radi moj organizam i šta je potrebno da učinim da bi on bio zdrav. Polako su počeli da mi prilaze ljudi koji su patili od raznih bolesti, sa molbom za savet. Pokušavajući da shvatim uzroke nastanka određenih bolesti, došao sam do zaključka da ne postoje zasebne bolesti i da ne treba lečiti jedan organ, budući da organizam predstavlja jedinstvenu celinu. Stvarao sam principe nove medicine, zasnovane na upotrebi isceljujuće energije koju je u organizam ugradila sama priroda.

Osim toga, shvatio sam da se za očuvanje zdravlja ljudi moraju boriti i javno sam iznosio svoja stanovišta. Moja potraga za novim metodama ozdravljenja podudarila se sa nastankom pokreta prirodne higijene u Americi. Počeo sam aktivno da učestvujem u tom pokretu. Prirodna higijena je postala alternativna medicinska disciplina koja je proglasila potrebu za kompleksnim pristupom čovekovom zdravlju i istraživanju zakona života.

Sistematski i dubiozno sam istraživao medicinu, anatomiju, fiziologiju, bakteriologiju, psihologiju, filozofiju, praksu raznih religija. Mogu reći da je za zdravlje kompletnog organizma neophodno harmonizovati pre svega fizičko stanje, zatim hemijske i bakteriološke pokazatelje, a zatim i psihičko stanje.

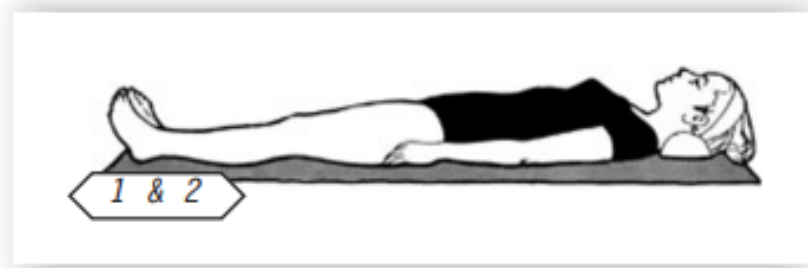
Smatram da se bolesti razvijaju kao posledica četiri uzroka: promena na skeletu, na unutrašnjim organima, tečnostima unutar organizma (krv, limfa, i dr. tečnosti), i zbog pada duševne energije. Ne postoji lečenje zasebne bolesti, već se jedino kompleksnim isceljenjem celog organizma može pobediti svaka bolest.

Moj Sistem isceljenja nije nastao odmah. Postepeno usavršavajući svoje metode i birajući najbolje, među već poznatim čovečanstvu, stvorio sam ono što mogu nazvati Sistemom zdravlja. Otkrio sam ga kada mi je bilo 44 godine. Tada je to bila prosečna dužina života u Japanu. Od tada su prošle godine, i mada mi je detinjstvu predskazana rana smrt, zahvaljujući svom Sistemu sam uspeo da sačuvam krepko zdravlje.

Posle publikovanja moje teorije, počeli su da mi dolaze ljudi iz svih krajeva sveta. Na kraju sam napustio dužnost glavnog inženjera tokijskog opštinskog metroa, i ostatak života sam potpuno sebe posvetio pitanjima ozdravljenja.

Šest pravila zdravlja Nišija

1. Pravilo: Ravna postelja. Potrebno je spavati na tvrdoj postelji, apsolutno izbegavati sve krevete s federima. Prekrivač treba da bude lagan i tanak, ali da se čovek ne prehladi tokom spavanja.

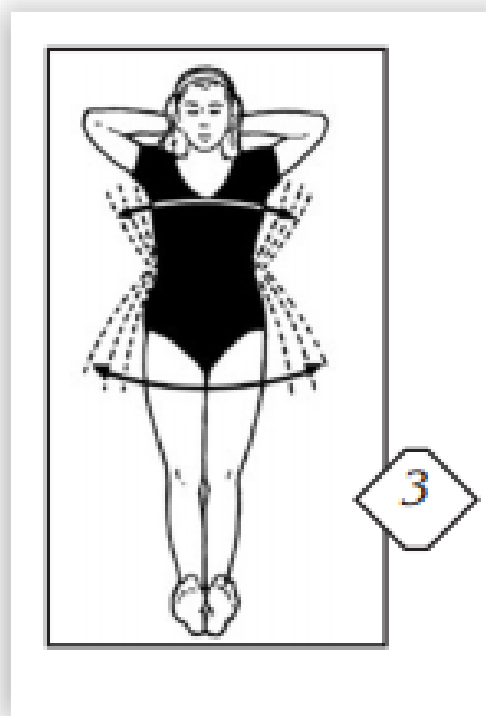


Zašto se preporučuje ravna postelja? Kada telo leži ravno, na tvrdoj postelji, težina se ravnomerno raspoređuje po čitavom telu, a mišići se potpuno opuštaju. Osim toga, ispravlja se iskrivljenost kičmenog stuba koje se dešava tokom dana, u toku rada ili prilikom sedećeg položaja. Ukoliko se ne ispravi pomeranje pršljenova, dolazi do pritiska na nerve i krvne sudove između kičmenih pršljenova (što ih parališe), a u rezultatu dolazi do oboljevanja onih organa koji snabdevaju energijom i krvlju te nerve i krvne sudove. Tvrda postelja stimuliše rad kože, sprečava spuštanje jetre, aktivira rad kožnih venoznih krvnih sudova, čime se ubrzava snabdevanje kože krvlju. Sve to omogućava kvalitetan san i budrost posle njega.

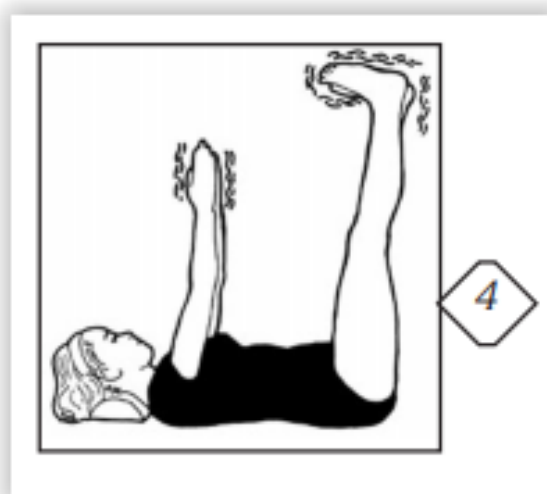
2. Pravilo: Tvrđ jastuk. Prilikom spavanja, vrat treba da bude na tvrdom jastuku. Treći i četvrti vratni pršljen treba da leže na jastuku. Isprva će to biti bolno, pa umesto podloge između vrata i jastuka možete postaviti peškirić. Ali, koristeći ga periodično, treba naviknuti na tvrd jastuk, a peškirić potpuno izostaviti. Tvrđ jastuk doprinosi dobrom zdravlju: ispravlja vratne pršljenove, otklanja glavobolju, bolesti uha, grla, nosa i očiju. Više od toga: on jača mozak i kičmu.

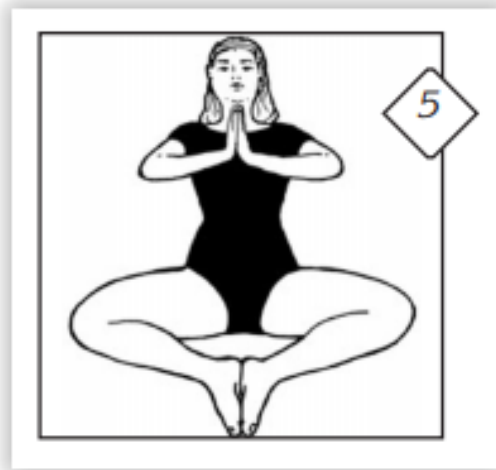
3. Pravilo: Vežba "Zlatna ribica". Ovu vežbu treba praktikovati na sledeći način: leći na leđa na ravnu podlogu i nožne prste povlačiti u pravcu karlice. Obe ruke treba staviti pod vrat ukrstivši ih kod četvrtog ili petog vratnog pršljenja. U tom položaju njihati (vibrirati) celim telom, slično ribi koja pliva u vodi. Ovu vežbu treba raditi po 1–2 minuta ujutro i uveče.

Vežba pomaže u lečenju skolioze, ispravlja krivu kičmu i na taj način otklanja prenaprezanje kičmenih nerava, normalizuje cirkulaciju, koordinira simpatički i parasimpatički nervni sistem i podstiče crevnu peristaltiku.



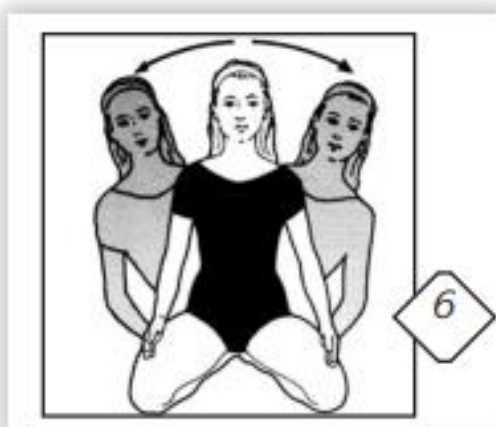
4. Pravilo: Vežba za kapilare: Leći ravno, na leđa. Staviti glavu na tvrd jastuk ili podlogu, podići ruke i noge vertikalno ka karlici i zatim njima vibrirati. Ova vežba stimulira kapilare, poboljšava cirkulaciju u celom organizmu, omogućava pokretljivost i obnavljanje limfne tečnosti.





5. Pravilo: Vežba “Spajanje dlanova i stopala”. Leći na leđa, staviti ruke na grudi. Otvoriti dlanove, spojiti vrhove prstiju obe ruke, pritiskati ih međusobno i opuštati. Ponavljati nekoliko puta. Zatim pokretati ruke napred i nazad, sa spojenim vrhovima prstiju. I, na kraju, spojiti dlanove nad grudima. Ovo je prvi deo vežbe. Drugi deo: nastaviti ležati na leđima, podignuti noge visoko iznad tela, spojiti kolena. Spojiti stopala i pokretati nogama napred i nazad deset puta na rastojanju od 1 do 1,5 (dužina stopala). Zatim, spojiti dlanove i stopala, pa u tom položaju ostati 5–10 minuta.

Vežba je veoma korisna jer pomaže radu dijafragme. Vežba “Spajanje stopala” je veoma značajna i zato što koordinira funkcijama mišića, nerava i krvnih sudova u oblasti prepona, stomaka i bedara. Kod trudnoće, ona pomaže normalnom razvoju ploda u majčinoj utrobi, ispravlja eventualni nepravilan položaj. Zato je ova vežba od velike koristi za buduće majke, ukoliko žele da imaju lagan i bezbolan porođaj.



6. Pravilo: Vežba za kičmu i stomak. U Šestom pravilu zdravlja, objedinjene su jednostavne i efikasne vežbe za kičmu i stomak. Vrednost praktikovanja se sastoji u tome da pri istovremenim pokretima kičme i stomaka,

simpatički i parasimpatički nervni sistem počinju usaglašeno da funkcionišu. To dovodi do jačanja celog nervnog sistema. Takođe, Šesto pravilo zdravlja pomaže da se uspostavi kiselo–alkalna ravnoteža u organizmu. Fizičke vežbe usmerene na jačanje mišića podržavaju kiselost, dok duboko disanje i opuštanje pune organizam alkalima. Zahvaljujući vežbama Šestog pravila zdravlja, istovremeno sa pokretanjem leđa, radi se i trbušno disanje i meditacija, što u organizmu uspostavlja kiselo–alkalnu ravnotežu.

Parafrazirajući poznatu izreku, možemo zaključiti: *“Zdravlje teško pronalazimo u sebi, ali ga je potpuno nemoguće pronaći spolja”*. Sistem Nišija omogućava produžetak mladosti, daruje mogućnost da čovek uživa u životu, pomaže mu da izdrži u teškim uslovima, da se izbori sa stresom i bolestima. On uči čoveka da prati zakone života i prirode, a zauzvrat mu daruje najveće blago – zdravlje.

DISANJE – ENERGIJA ŽIVOTA

Život na Zemlji je stvoren s namerom. Životna energija je bukvalno razlivena u vazduhu. Zar bi inače čovek ili bilo koje drugo živo biće mogli da žive na planeti na kojoj priroda i okruženje svakog trenutka ne podržavaju život? Naravno, ne! Život se začeo na Zemlji samo zato što je to druželjubiv kutak za čoveka. Sam svet oko nas, sama priroda, doslovno svakoga trenutka govore: “Živi! Raduj se! Budi zdrav i srećan!” Sama priroda je spremna da svakog trenutka uliva u nas životnu energiju kojom je ispunjen svet. Da, naš svet je prepun životne energije. Ona je svuda oko nas, ona je spolja i unutar nas.

Životna energija nije samo razlivena po celom svetu, nego se iz nje, naravno, svet i sastoji. Ona je gradivni sastojak svih stvari i predmeta, svih bića, životinja, biljaka, kao i nas. Sve što postoji, sačinjeno je od te sile. Iz nje se sastoji takođe i ono što ne možemo da opazimo očima, osetimo čulima, naše želje, instinkti... iako to nije tako lako zamisliti.

Mudraci iz čitavog sveta su tu životnu energiju nazivali raznim imenima: “*ki*”, “*či*”, ili “*prana*”. Ta životna energija je ono iz čega je stvoren naš svet. Ali, kako je zaista nastao naš svet? Do sada, sigurno, to niko ne može sa sigurnošću da zna. Ali ipak se može reći da je naš svet zaista imao svoj početak, da je nekada bio stvoren. Pre nego što je bio stvoren, životna energija je bila uspavana, nepokretna, skoro neprimetna, prozirna, kao mirna morska voda i nije stvarala nikakve oblike.

Da bi nastao naš svet, životna energija je morala da pređe u pokret. Pokrećući se, transformisala se, prelazila iz pasivnog stanja i prozirnosti u kreaciju: stvaranje oblika u svetu. Naš svet i predstavlja kombinaciju najrazličitijih oblika. Kada se životna energija zgusne, tada nastaju opipljive, vidljive forme – kao što je npr. ljudsko telo. Manje koncentrisana, razvejana životna energija – materijal je iz koga se sastoje suptilniji objekti: misli, osećanja, nagoni. Mi ne bismo mogli da napravimo nijedan pokret ukoliko nad nama ne bi upravljala ta energija. Zato mrtav čovek ne može da se pokrene – energija je napustila telo. Upravo ta energija prane podstiče kontrakcije srčanog mišića, potiskuje krv po arterijama, ta energija pomaže u varenju hrane, i naravno – nalazi se u svakom našem udahu i izdahu. Energija “*či*”, ili “*prana*”, deluje na nas i onda, kada razmišljamo, kada nešto osećamo, nešto želimo.

Sve što se nalazi oko nas, a što bismo mogli da pomenemo, proizvod je životne energije, jedinstvenog izvora i materijala (koji može da preuzima najrazličitije forme), iz kojeg se sastoji ceo naš svet u svim njegovim manifestacijama. Životna energija je sama priroda. Mi smo stvoreni iz životne energije, sastojimo se iz nje. Kako su ljudi uspeli da tu prirodu izdaju, zašto ih je životna energija zaobišla i umesto nje su pristigle bolesti? Prisetimo se barijera i prepreka koje smo postavili u nama samima, udaljujući se od životne energije. To je veoma važan problem, i mi ćemo se tome još vratiti.

Ali, za početak, primetimo: naš svet nije samo proizvod te životne energije, već je i njeno kretanje. Kretanje životne snage, kretanje energije u svetu... Zar to ne liči na kretanje vazduha? Veoma. Zar to ne podseća na vetar – premeštanje vazdušne mase nad zemljom, zar to ne liči na disanje – premeštanje spoljašnjeg vazduha unutar tela i obratno? Podseća! Praktično, to je identično. Kretanje vazduha je kretanje životne energije.

Kretanje vazduha unutar tela i obratno predstavlja čovekovo disanje. Kretanje energije u Svetu je disanje Sveta. To je disanje Prirode, disanje Svemira.

Naš svet je ogroman, živ organizam koji ume da diše. To disanje, to kretanje energije, ta životna snaga i jesu ono što stvara život. Ljudi, kao i sva druga bića, su malene kopije velikog živog organizma – našeg sveta, čiji smo svi mi sastavni delić. Mi smo izgrađeni po uzoru na njegov lik: on živi, postoji samo onda kada diše, tj. kada se u njemu pokreće životna sila – mi živimo samo onda kada dišemo. Ali, kako dišemo? Disati možemo na različite načine. Da bismo jedva opstali, s bolestima i patnjama – biće dovoljno da samo pomalo uvlačimo manju količinu zagađenog vazduha, koji ne sadrži kiseonik i energiju u pluća i obratno. Da, mi nećemo umreti, čak i ako tako dišemo. Za slabašnu podršku života, to je dovoljno. Za potpun, kvalitetan, zdrav i srećan život – ne.

U svetu su procesi kretanja vazduha i energije neodvojivi jedan od drugoga. Ali, čovek se u procesu civilizacije otuđio od životne sile, izobličio je svoju istinsku prirodu. Zbog toga većina ljudi diše tako što samo prebacuju sasvim nedovoljnu količinu vazduha u pluća i obratno, ne dozvoljavajući da zajedno s vazduhom uđe životna energija, ne omogućavajući toj životnoj energiji da slobodno cirkuliše u telu, da dopre do svake ćelije. Zbog toga ljudi i žive s bolestima i patnjama i umiru pre vremena.

Sada se vratimo razgovoru o preprekama koje ne dozvoljavaju životnoj energiji da slobodno kruži po telu.

ŠTA NAM SMETA DA ŽIVIMO, ŠTA NAM SMETA DA DIŠEMO?

Svet koji nas okružuje je živ, vitalan, on diše, tj. u njemu se sve vreme pokreće životna sila. Disanje sveta je kretanje energije. Ukoliko želimo da budemo zdravi i srećni, ukoliko želimo da nam život predstavlja radost, mi moramo naše disanje da iz rutinskog i beskorisnog uvlačenja vazduha promenimo u kretanje energije. Neophodno je da svaki naš udah bude energetski. Šta smeta većini ljudi da učine svoje disanje energetskim? U čemu leži prepreka da se unutar sebe pusti životna sila i da joj se dopusti da se kreće, nosi energiju i zdravlje?

Životna energija, “ki”, “či” ili “prana” je zdrava, harmonična, isceljujuća energija. Ali, osim nje u svetu postoji još i druga – nezdrava, negativna energija. Odakle ona dolazi? Sigurno ne dolazi iz same prirode.

Svu negativnu energiju čovek sam stvara unutar sebe, ta energija istiskuje isceljujuću životnu energiju, ne dozvoljavajući joj da se sjedini sa razlivenom životnom energijom.

Pokušajte da se bar za trenutak distancirate od svojih problema, misli, osećanja, bolesti, nesreće, strahova, tuge, radosti, nade, očajanja... Pogledajte na sebe i na svet koji vas okružuje pogledom posmatrača sa strane, pogledom stranca i svedoka koji je prvi put stigao u ovaj svet i prvi put ga ugledao. I na svoje telo pogledajte pogledom sa strane. Zamislite da su vam ga dali da biste udobnije putovali po tom svetu, a da vaša istinska suština, vaša duša, samo meri taj kostim, da bi ga opet ponovo skinula...

Ukoliko uspete da pogledate na sve oko sebe i na same sebe pogledom posmatrača sa strane – možda će vas ushititi veličina i lepota sveta koju ranije niste primećivali! Možda ćete osetiti duboko, moćno, veličanstveno i mudro spokojstvo prirode.

Čak i kada je na moru velika bura, vi možete osetiti veliki spokoj koji dolazi iz njegovih dubina. Da, more huči i buči, ali ono ne besni, ne ljuti se i ne galami, već je mirno, veličanstveno i spokojno.

Ukoliko uspete da osetite to veličanstveno spokojstvo sveta oko sebe, ukoliko osetite da je svet miran – ali istovremeno aktivan, istim tim pogledom posmatrača sa strane zavirite unutar sebe.

Ali, avaj! Tamo možete videti sasvim suprotnu sliku. Tamo, unutar vas, nema mira – tamo udaraju talasi straha, nemira, besa, uzrujanosti... Znači li to da se unutar vas pokreće energija? Apsolutno ne! Rekli biste da unutar vas sve ključa, ali ako biste poželeli da osetite energetski tok, ne biste osetili ništa drugo sem čudne obamrlosti: unutar vas kao da se sve okamenilo, ali vas pritom kidaju nemiri.

Eto kakva je ogromna razlika između stanja u kome prebiva čovek i stanja prirode. U prirodi je sve u pokretu – ali je istovremeno u miru. U čoveku nema pokreta, ali zato postoji odsustvo mira – nemir.

Eto šta je čovek učinio sa sobom, kako je unakazio svoju prvobitnu prirodu, kako ju je zamenio za nešto potpuno suprotno. Od jedinstva sa okružujućom prirodom

čovjek se nije samo odvojio – on joj se suprotstavio. U prirodi postoji kretanje i spokojstvo, a u čoveku stagnacija i nemir!

Kako oživeti svoju istinsku prirodu, kako promeniti sebe, kako u život pustiti životnu energiju, otvoriti se prema svetu i odagnati iz duše nemir i kako u nju uneti mir koji poseduje priroda? Kada sam odlučio da izlečim samog sebe uprkos svemu, ta pitanja su postala najvažnija u mom životu. Počeo sam svuda da tražim odgovore i uskoro sam ih pronašao. Otkrio sam da je životna energija tesno povezana sa disanjem. To znači sledeće: naučiti pravilno disati znači ovladati i životnom energijom. Shvatio sam da disanje može da postane jedan od najboljih iscelitelja.

Kada se unutar nas pojave barijere i zastoji energije, koje smetaju životnoj sili da uđe u nas, pojavljuju se bolesti. Ka isceljenju vode dva puta. Prvi put je da neposredno uklanjamo barijere koje stvaraju loše energije unutar nas, a drugi put je da naučimo pravilno disanje. Tada će barijere i negativne energije nestati same od sebe.

Svaki čovek sam treba da odabere koji je od ta dva puta za njega bolji. Prvi put je namenjen samo odabranim: veoma je težak i komplikovan. Drugi put je dostupan svima.

Razmislite: da li je jednostavno tek tako otkloniti nemir iz svoje duše? Učinivši to, vi, verovatno, možete početi da dišete pravilno. Ali, kako ćete to učiniti? Nemir je nemoguće odstraniti snagom volje, nemoguće je narediti sebi da se ne uzrujavamo. To ništa neće doneti. Ali, disanje možemo jednostavno regulisati, a s njim i tok životne energije u organizmu. I tada će nemiri i druge vrste štetne energije nestati sami od sebe.

Ne samo nemir, već i druge vrste štetne energije u nama stvaraju bolesti. Negativnu energiju stvaraju sledeća osećanja: gnev, strah, tuga i žalost, nemir, uninije, velika nervna uzrujanost koja se često skriva pod maskom neumerene radosti. Zar i radost može da stvori lošu energiju? Zar radost nije najsvetlije osećanje? Istinska radost je svetao i čist osećaj. Ali, postoji i druga vrsta radosti, tačnije, ono što se prerušava u radost, ali nema njenu čistotu i mir. Nervno uzbuđenje usled prekomernog oduševljenja je takođe vrsta loše energije koja se obično zove neprirodna radost, jer je od prave radosti daleko. Vremenom ćete naučiti da razlikujete svetlu, istinsku radost od neumerenog uzbuđenja i osetićete kako vam je disanje drugačije kada je vaša radost svetla i onda, kada ste neumereno oduševljeni.

Na koji način svako od tih negativnih osećanja utiče na našu životnu energiju?

Gnev bukvalno “mučka”, zamućuje svu životnu snagu organizma, podiže je na vrh i zatim razliva. Lišena životne energije koja se uspinje, i umesto nje dobijajući negativnu energiju gneva, strada jetra – ona doslovno okamenjuje, od elastične i žive postaje tvrda i beživotna.

Strah, naprotiv, spušta životnu energiju. Spuštajući se, energija ostavlja organizam iscrpljenim, i umesto energije koja se spušta, na njenom mestu ostaje negativna energija koja napada bubrege.

Tuga i žalost dovode do razvejavanja i veoma brzog trošenja životne energije. Posledično, energetski se iscrpljuju pluća. Nastaju plućne i bolesti disajnih puteva. Takođe se potiskuje i volja.

Nemir, nespokoјstvo: Potpuno iscrpljuju organizam, lišavajući ga životne energije. Zbog toga ostaju nezaštićeni mnogi organi, a najvažnije – krv, koja dostavlja hranu svim organima i tkivima. Lišena životne energije, krv opustošuje i onespoboljuje celo telo.

Uninije (duboka potištenost, utučenost) blokira kretanje životne energije. Stvara se zastoj u oblasti želuca i slezine, i oboljevaju isti organi.

Neprirodna radost usporava kretanje životne energije u oblasti srca. Životna energija se u tom predelu rasipa, zbog čega srce ne može da radi normalno, a um ne može da se koncentriše i dolazi do snažne nervne potresenosti.

U drevnim kineskim spisima se direktno govori o tome kako gnev razjeda jetru, neumerena radost ranjava srce, uninije i utučenost štete slezini, dok strah uništava bubrege.

Destruktivian uticaj tih negativnih energija je velik. Kada smo pod vlašću takvih energija, mi sebe odsecamo od harmoničnog i mirnog sveta, prestajemo da budemo njegov deo, ne dopuštamo životnoj energiji da slobodno cirkuliše u organizmu. Počinjemo nepravilno da dišemo, loše se osećamo, razboljevamo se, nismo zadovoljni životom ni samim sobom. Ako ovladamo metodom energetskog disanja, na taj način možemo vratiti izgubljenu harmoniju i vitalnu energiju i tako se izboriti sa bolestima. Zbog toga u mom sistemu disanje zauzima tako važno mesto.

Pravilno, energetsko disanje, razotkriva u nama Isceljujuće Sile koje će pomoći da se pokrene životna energija koja je razlivena po svetu. Kada u sebi otkrijemo Isceljujuću energiju, možemo da ozdravimo i da se izlečimo sami, ne tražeći isceljenje negde – spolja – kod lekara ili u lekovima. Tada će sve što nam je potrebno za isceljenje biti unutar nas.

Veoma je važno shvatiti da isceljujuću energiju ne treba tražiti tamo negde, ili kod nekoga, već isključivo unutar sebe. Jedino otkrivanjem isceljujuće sile unutar sebe, mi možemo da ozdravimo. Sve što se dešava spolja – nema moć da izleči. Savremena medicina pokušava da izleči čoveka spoljašnjim sredstvima. Lekari znaju sve o bolestima i sredstvima kojima se leči, ali pritom ne znaju najvažnije: put kojim pristiže zdravlje. A zdravlje dolazi samo jednim jedinim putem: zajedno sa životnom energijom sveta. Odstraniti bolest – uopšte ne znači učiniti čoveka zdravim. Ukoliko u organizmu ne cirkuliše ili loše cirkuliše životna energija – mogu se, naravno, lekovima odstraniti spoljašnji simptomi bolesti, ali je nemoguće potpuno ozdraviti dok se ne uspostavi kretanje životne energije. Čoveku se može dati tableta protiv kašlja, i on će prestati da kašlje. Da li to znači da je životna energija u njegovim disajnim putevima i plućima počela normalno da cirkuliše? Naravno, ne. Ona se kreće isto tako loše kao i ranije, a najverovatnije je da se uopšte ne kreće, jer se tamo energija zaustavila. Međutim, pacijent više ne kašlje – i misli,

da je zdrav. Međutim, bolest se samo zavukla u dubinu i širinu, zahvatajući sve više oblasti u organizmu i može da se manifestuje kroz bol ili upalu drugih organa. Eto šta radi medicina – razmišlja o tome kako će pobediti bolest, a nimalo ne razmišlja o tome šta znači biti zdrav i kako čoveka dovesti do zdravlja.

Vežba “Vetar”

Pronađite mogućnost da izađete na ulicu u vetrovito vreme. Bolje je vežbu raditi leti, kada je toplo.

Početni položaj: neka vam lice i glava budu nezaštićeni, odnosno direktno izloženi vetru (najbolje, što veći deo tela).

Preпустite se vetru. Zamislite da negde daleko postoji izvor nežnog vetra – neko Više biće, možda božanstvo ili anđeo koji duva u vas. Zamislite da je to veoma dobro biće, ono vam želi samo dobro i zdravlje, šalje vam vetar koji isceljuje. Osetite kako vetar miluje vaše lice. Dodir je prijatan. Odbacite strah – strah od bolesti koji se tako često pojavljuje kod ljudi izloženih vetru. Ukoliko poverujete svim srcem da je vetar dobar, on će vam doneti samo zdravlje.

A sada izložite, po mogućnosti, telo vetru. Osetite kako vetar, dodirujući kožu, kao da prodire kroz nju i ulazi u vaše telo. Vetar vas potpuno prođuvava, osetite to! Vetar izduvava iz vas sve bolesti i neprijatnosti. Telo postaje lagano, prozračno, obnovljeno. Zapamtite sve što ste osetili.

Sada pokušajte da ulazeći u zatvorenu prostoriju mentalno zamislite i vratite se u to stanje koje ste doživeli. Zamislite kako vas dobar vetar potpuno prođuvava, odagnavajući sve bolesti. Osetite kako se pokreće unutar vašeg tela u vidu energetskih potoka, kako energija unutar vas počinje da se pokreće, izbacujući iz vas sve što je loše, negativno, nepotrebno, i donosi snagu i zdravlje.

Kada zapamtite osećaj vetra koji potpuno prođuvava vaše telo, možete da praktikujete ovu vežbu svakodnevno, čak i ne izlazeći iz kuće. Uskoro ćete osetiti kako vas preplavljuje nova energija – energija vetra, njegova životna snaga postaje vaša snaga. Osetićete kako nastupa spokojstvo, napušta vas buka i na unutrašnjem planu postajete čisti i prozračni.

Kiseonik – čudotvoran element

Već smo govorili da nepravilno kretanje energije, što znači i nepravilno disanje, izaziva mnogo bolesti, pri čemu bolesti organa koji, reklo bi se, nisu direktno povezani sa disanjem. Možda ste iznenađeni: kakve veze s tim imaju bubrezi, jetra, želudac, slezina? Činjenica da srčane i plućne bolesti mogu biti izazvane nepravilnim disanjem, nekako je i razumljiva. Ali, drugi organi?

Mogu potpuno da otklonim vaše sumnje. Moje pominjanje “prane”, “či”, ili životne energije može kod nekih ljudi da izazove sumnju jer se teorija o kretanju “či” energije čini daleko od nauke o fiziološkom telesnom mehanizmu. Gde su

realni dokazi da ona postoji? I budući da “*či*”, i “*pranu*”, pominjem kao nešto što je realno, možda će vam se učiniti da se udaljavam od jednostavnog i razumljivog sistema zdravlja i postajem mistik, filozof? Ne, nisam mistik, niti filozof. Ja sam praktičar. I moj sistem zdravlja nije filozofski, već praktični sistem. Sada ću vam dokazati da životna energija, energija “*či*” ili “*prana*” zaista realno postoji i poseduje skoro materijalne osobine.

Reč “*či*” ne podrazumeva samo energiju. Ona podrazumeva i – vazduh. Vazduh i energija se označavaju jednom rečju! To samo znači da su energija i vazduh istovetni.

Udišući vazduh, mi istovremeno udišemo i životnu energiju. Ali, ne zato što vazduh i životna energija egzistiraju zasebno. Životna energija je ugrađena u sam vazduh. Međutim, da bi životna energija prešla u aktivno stanje i počela da deluje u našem organizmu, potrebno ju je pravilno udisati. Inače, organizam se neće potpuno zasititi životnom energijom – isto kao ni kiseonikom.

Kiseonik je najmoćniji nosilac životne energije. On je toliko neophodan našem organizmu upravo zato što nosi energiju, životnu silu bez koje nema života i zdravlja. Više od 90% ukupne energije neophodne našem organizmu, mi dobijamo upravo iz kiseonika. Kiseonik je taj sastavni deo vazduha koji je najzasićeniji energijom, “*či*”, životnom silom ili “*pranom*”.

Kiseonik je zaista čudotvoran element! Ukoliko ga dobijamo u neophodnim, normalnim, nesmanjenim količinama – najbolji je lek protiv glavobolje, nervnih poremećaja, jakog umora, želudačnih problema, mišićnih bolova, narušenog vida i sluha i mnogih drugih bolesti.

Nažalost, savremeni čovek ne dobija kiseonik u dovoljnim količinama. Prvi uzrok je: zagađen vazduh u gradovima, zagušljive prostorije u kojima veliki broj ljudi provodi mnogo vremena. Drugi razlog je to što ne znamo pravilno da dišemo – navikli smo da dišemo na način na koji pluća ne rade punim kapacitetom, već dobijaju smanjenu količinu vazduha, što za posledicu ima pad kiseonika u organizmu, a pritom čak ni ta mala količina kiseonika ne dopire do svih ćelija tkiva. Uz kiseonik, organizam ne dobija ni životnu energiju – čime se stvaraju energetske zastoje i bolesti.

Nedostatak kiseonika u organizmu može da uzrokuje sve bolesti. Zbog nedostatka kiseonika započinju procesi preuranjenog starenja. Uporedite dva svoja odraza u ogledalu – nakon dana provedenog na svežem vazduhu, i dana provedenog u zagušljivom prostoru. Uvidećete da je svež vazduh ispeglo bore, učinio kožu mlađom i zategnutom. Posle dana provedenog u zagušljivom prostoru, izgledate ne samo umorno, već i ostarelo! Da, mi starimo od zagušljivosti i od nedostatka vazduha obogaćenog kiseonikom.

Ukoliko u organizam dospeva malo kiseonika, tada količina ugljen-dioksida u organizmu prevazilazi količinu kiseonika. Narušava se prirodni balans ugljen-dioksida i kiseonika, a zbog toga otpočinje pravo trovanje organizma ugljen-dioksidom. Osim toga, pri nedostatku kiseonika narušavaju se hemijski procesi

unutar organizma, i organizam počinje da stvara otrove i štetne materije – takve, kao što je npr., oksalna kiselina. Upravo ona postaje uzrok mnogih bolesti, jer se taloži u tkivu, krvnim sudovima, ćelijama.

Kiseonik poboljšava cirkulaciju, pomaže boljem usvajaju hranljivih materija, čisti krv od toksina i štetnih materija. Kiseonik daje organizmu prirodnu zaštitu od infekcija. Obogaćivanje krvi kiseonikom omogućava da se štetni mikroorganizmi drže na bezbednom nivou: oni ne mogu da se razmnožavaju u krvi kada je obogaćena velikom količinom kiseonika.

Osećate umor, skloni ste prehladama, patite od hroničnih bolesti i zaboravili ste šta znači radost života? To znači da je u vašem organizmu jako malo energije kao i da je vreme da naučite kako da stvari promenite. Ali, na početku, pogledajmo šta se dešava u vašem organizmu u toku procesa disanja.

KAKO DIŠEMO?

Kako je tužno što su ljudi odvikli da se dive čudesnom ustrojstvu našeg organizma! Dat nam je na raspolaganje mehanizam, naše telo, koji je po svom savršenstvu i po svojoj inteligenciji neverovatan. Potrebno je samo da naučimo kako da ga koristimo i kako da prema njemu postupamo – mudro i razumno, da ga ne uništavamo svojom nemarnošću i neznanjem. Naš organizam je čudo nad čudima. S tim poklonom, dato nam je sve što nam je neophodno za normalan, zdrav život. Imamo sve što je neophodno za to da bi nam život bio predivan i srećan. I niko, osim nas samih, nije kriv ukoliko nam ne polazi za rukom da to i postignemo.

Razotkrijte čudo svog organizma, oduševljavajte se njim, s divljenjem i poštovanjem zavirite u njegovo savršenstvo i harmoniju. I ta zadivljenost čudom, nama samima, biće prva stepenica ka našem isceljenju.

Pogledajte kako je neverovatno, kako precizno, do najmanjih sitnica, sazdan sistem našeg disanja. Na prvi pogled, sve je tako jednostavno – dva plućna krila i dva disajna kanala. Ali, koliko u tom savršenstvu i preciznosti ne postoji ništa suvišno, već samo ono što je neophodno za zdravo disanje! Plućno tkivo je tvorevina prirode. Ono ne liči ni na jedno drugo tkivo organizma. Plućno tkivo je idealan mehanizam za disanje.

Plućno tkivo je šupljikavo, meko, elastično. Sastoji se iz ogromnog broja malih kesica ispunjenih vazduhom. Pluća su prilično obimna – vrhom dosežu do same osnove vrata, a donjim delom su okrenuta ka dijafragmi – muskulaturnoj pregradi koja deli abdomen od grudnog koša. Pluća su prekrivena maramicom – *pleurom*, unutar koje se nalazi specijalna tečnost koja igra ulogu podmazivača i sprečava trenje i habanje pluća prilikom disanja. Pleura se s jedne strane oslanja na pluća, a s druge strane je pričvršćena za grudni koš. Zato, prilikom širenja grudnog koša, pluća se takođe šire, a pri sužavanju – skupljaju.

Vazduh ulazi u pluća kroz disajne puteve. Disajni putevi su nosna šupljina, grlo, grkljan, traheja, bronhije. Kroz njih vazduh i dospeva u milione vazdušnih mehurića iz kojih se sastoji pluća.

Vazduh se, naravno, ne uvlači direktno u pluća. Da bi vazduh ušao, potrebno je da se pluća rašire. Pluća se šire, stvarajući unutar sebe vakuum, slobodno prostranstvo, u koje, po zakonima fizike, i stremi spoljašnji vazduh. Da bi se pluća raširila, neophodno je da se raširi grudni koš. Ali, to nije dovoljno. Da bi se grudni koš ne samo raširio, već da bi se rastegla i pluća i time omogućila prodiranje maksimalne količine vazduha, potrebno je da se pokrene i rastegne dijafragma.

Iako nije sastavni deo disajnog sistema, dijafragma u procesu disanja igra važnu ulogu. Dijafragma je mišićna pregrada između abdomena i grudnog koša. Kao i svaki mišić, ona ima sposobnost da se skuplja i širi. Šireći se, rastežući se, dijafragma pokreće grudni koš, a on širi pluća i u njih počinje da dospeva vazduh

prolazeći kroz nos, grlo i grkljan, traheju, ulazeći u bronhije, a odatle kroz bronhiole u pluća. Zatim se dijafragma skuplja, grudni koš i pluća smanjuju svoju dimenziju – vazduh se izbacuje napolje. Tako protiče proces disanja, odnosno udah i izdah.

Reklo bi se, šta je u tome komplikovano? Jer, proces disanja se dešava sam po sebi. Zar je to potrebno kontrolisati, nešto u tome menjati? U tome je i suština, da je impresivan mehanizam disanja dar koji je priroda namenila ljudima, ali čovek je unakazio svoju prirodu i odvikao se od pravilnog disanja. Kod većine ljudi današnjeg vremena prilikom disanja nepravilno radi, ili uopšte ne radi dijafragma, zbog čega se grudni koš rasteže nepravilno, a pluća ne mogu da prime ni peti deo vazduha koji treba u njih da uđe. Tog vazduha je nedovoljno da bi se naš organizam zasatio, da bi se probudile isceljujuće sile unutar tela. Kod prosečne, zdrave osobe, kapacitet pluća je dovoljan da kroz njih prođe 4 litara kiseonika u minutu, a zapravo prolazi samo otprilike 1/4 litre. Kakvih se količina životne energije – a zajedno s njom i zdravlja, lišavamo svakog minuta!

Veoma je važno da se prilikom disanja pluća potpuno napune vazduhom. Ali, nepravilnim disanjem, to se ne dešava. Pluća se pune samo malom količinom, donjim delom, i vazduh ne dospeva do vrha. Šta se pri tome dešava? Ne dobijajući kiseonik, gornji deo pluća ne dobija ni životnu energiju i dolazi do zastoja energije: ona se jednostavno ne kreće, ne teče. A tamo, gde nema kretanja energije, tamo se razvijaju i bolesti. Tako je sazdan naš svet – život u njemu je moguć samo onda kada protiče energija. Čovek, obličje sveta, sazdan je na isti način: može biti živ i zdrav samo onda kada energija teče. Upravo u takvim delovima, gde ne teče energija, gde se stvaraju zastoji, naseljeni su najrazličitiji patogeni mikroorganizmi. Tako mogu da se pojave i upala pluća i tuberkuloza. A najvažnije: budući da pluća ne dobijaju dovoljno kiseonika, tj. energije, ne mogu ni da ga u neophodnoj količini prosleđuju ostalim organima i tkivima. Naime, prilikom disanja, kiseonik se uopšte ne zadržava u plućima, već se raspršuje po čitavom telu, obezbeđujući proticanje životne energije po telu. To se dešava pomoću krvi.

Krv se obogaćuje kiseonikom takođe u plućima. Pluća su potpuno protkana kapilarima – milionima malih krvnih sudova kroz čije zidove kiseonik i ulazi u krv. Plućni kapilari nose tu čistu, zasićenu kiseonikom krv u srce. Prolazeći kroz levu stranu srca, ta krv ulazi u arterije – krvne sudove, koje nose čistu krv od srca ka svim organima, sistemima, tkivu. Iz arterija krv se odliva ka sitnim krvnim sudovima-kapilarima, kojima su protkani svi organi i tkiva organizma. Veoma je važno da kapilari dobro rade, da budu u normalnom stanju – jer tada mogu da dopreme krv obogaćenu kiseonikom do svake ćelije organizma, da joj daju kiseonik i očiste je od produkata raspada i ugljen-dioksida. Zajedno sa kiseonikom, krv nosi u tkiva i životnu energiju, oživljava ih, čisti, podstiče da dišu. Krv koja je prenela kiseonik i upila umesto njega ugljen-dioksid, iz tkiva ulazi u druge krvne sudove – vene. Vene vraćaju “prljavu”, zasićenu ugljen-dioksidom krv nazad, ka srcu. Prolazeći kroz desnu stranu srca, krv opet dospeva u pluća gde se čisti, zasićuje

kiseonikom i životnom energijom i ponovo nosi životni kiseonik i energiju svim tkivima organizma.

Da, kvalitetno disanje je disanje koje se odvija ne samo u disajnim putevima i plućima, nego u celom telu, svakoj ćeliji. Ako do neke oblasti organizma životna energija sa kiseonikom ne dospe, tamo se stvara zastoj energije i otpočinju bolesti. Ukoliko nepravilno dišemo, pluća ne uspevaju da se izbore sa svojim zadatkom da dopreme kiseonik i životnu energiju svakoj ćeliji organizma.

Sada pogledajmo šta znači disati pravilno i šta znači disati nepravilno.

ŠTA ZNAČI PRAVILNO DISATI?

Pravilno disati – znači disati tako da se pluća potpuno ispune vazduhom, organizam dobije maksimalnu neophodnu količinu kiseonika a tkivo i svaka ćelija potpuno usvoje kiseonik.

Upravo tako dišu novorođenčad. Takvo disanje je isplanirala za nas priroda. I, to je prirodno! Ali ljudi su, uglavnom s godinama, potpuno zaboravili na to kako se pravilno diše i apsolutno ne znaju kako da dišu. Skučeni i zagušljivi prostori modernih gradova, stešnjeni uslovi na poslu, doveli su do toga da je čovek zaboravio na prirodno disanje. On ne može da diše kvalitetno i slobodno. Brige, uzbuđenje, egzistencija, rasplamsane strasti, blokiraju nam grlo i ne dopuštaju da dišemo. Ljudi dišu tako nemarno, tako površno i nekvalitetno, tako skučeno i stegnuto, da je njihovog disanja jedva dovoljno da se koliko-toliko održe u životu, ali nedovoljno je za to da budu zdravi, srećni i slobodni. Ali, takvo stanje možemo brzo dostići ukoliko shvatimo: samo svesna kontrola disanja daje nam garanciju za dug život bez bolesti.

Prvo što čini disanje nepravilnim i nedovoljnim je činjenica da pluća ne rade punom snagom, propuštaju 16 puta manje kiseonika u minuti nego što mogu!

Drugo što čini disanje nepravilnim jeste preterana učestalost disanja. Izbrojite koliko udaha pravite u minuti. Pri pravilnom disanju, treba da ih bude samo 8–12 u minuti. Međutim, većina zdravih osoba, koje su potpuno snažne fizički, istrenirane – prave od 13 do 18 udaha u minutu. To je mnogo! Šta reći o osobama koje su bolesne? Prilikom upale pluća, npr., dinamika disanja može da bude od 60 do 70 udisaja u minutu.

Suviše učestalo disanje je posledica nepravilnog rada pluća. Zbog nepravilnog udaha, pluća dobijaju jako malo vazduha. Čovek pokušava da dobije neophodnu količinu vazduha na račun ubrzanog disanja. Ali, time se samo haba disajni aparat, a neophodnu količinu vazduha organizam ipak ne dobija. Osim toga, u skladu sa drevnom filozofijom, svakom čoveku je data ograničena količina udaha u toku života. Dakle, onaj ko diše brzo i halapljivo, veoma brzo iscrpi svoje rezerve i umire pre nego što bi trebalo. Onaj ko živi mirno i diše lagano, samim tim štedi rezerve disanja i živi duže.

Treće što čini disanje nepravilnim jeste nepravilan rad dijafragme i grudnog koša.

Analizirajte sami sebe: dišite onako kako to uvek činite i proverite, prislanjajući dlan na razne delove tela, koji se deo tela primetnije pokreće prilikom disanja? Da li vam se primetno i snažno podižu grudi? Da li se podižu ramena? Ili se pokreće stomak, naizmenično izbacuje i uvlači?

Ako se jako podižu samo grudi, a ostali delovi tela su skoro nepomični – oslušnite sebe i zapitajte se: da li vam se čini da bukvalno ulažete napor da biste

pokrenuli grudni koš, iako možda toga i niste svesni? Da li vam je prešlo u naviku da svesno, snagom volje podižete grudi da biste disali?

Kada se pravilno diše, grudi se podižu same od sebe, bez dodatnog napora. Ne podižu se snažno i brzo, već ravnomerno i jedva primetno. To se dešava zbog pokretanja dijafragme. Razvijena dijafragma se pokreće i zbog toga se prilikom disanja podiže i uvlači stomak mnogo primetnije nego grudni koš! Upravo ta dijafragma pokreće grudni koš. Tj. pokretanje grudnog koša prilikom pravilnog disanja je sekundarno, a primarno je pokretanje dijafragme. U pravilnom disanju je pre svega neophodno potpuno kvalitetno podizanje dijafragme.

Vi možete koliko god želite iz sve snage i naporom volje da širite grudni koš i čak da podižete ramena, ali pritom nećete osetiti da je u pluća ušlo više vazduha. Naprotiv! Čak ćete osetiti nedostatak vazduha, a grudni koš i pluća će raditi u prazno pokušavajući da uzmu više vazduha, ali nemajući snagu da to učine. Samo pod uticajem pokretanja dijafragme pluća mogu da se rastežu prirodnim putem i da bez ikakvog napora s vaše strane uvlače maksimalnu moguću količinu vazduha.

Četvrto što čini disanje nepravilnim je nos, koji radi kao pumpa, uvlačeći vazduh spolja i proizvodeći pritom jako mnogo šumova. Pravilno disanje je bešumno. Kod pravilnog disanja vazduh se uvlači u pluća kroz disajne puteve sam od sebe, i ne treba ga uvlačiti nosom.

Naše disanje funkcioniše tako da sam proces ne kontrolišemo svesno, a i ako bismo to želeli, nismo u stanju uvek da ga potčinimo takvoj vrsti kontrole. Obično ljudi dišu tako kako dišu, i ne razmišljajući o tome da li im se pokreću grudi ili dijafragma. Pomoću svesnog napora, ne možemo da zaustavimo proces disanja – ako bismo odlučili da ne dišemo, mozak ne bi poslušao našu odluku, već bi poslao organizmu signal da diše, i mi bismo disali čak i protiv svoje volje.

Na kraju, da bismo naučili pravilno da dišemo, neophodno je da procesom disanja svesno kontrolišemo. Naučivši da kontrolišemo disanje, mi u svoje ruke uzimamo kontrolu nad vitalnom energijom svog organizma – što znači, i nad svojim zdravljem. Imajući kontrolu nad svojim duševnim stanjem, mi kontrolišemo sebe – svoje raspoloženje, emocije, želje, misli i osećanja. Naš organizam postaje poslušan, i više nema potrebe da ga krotimo pomoću tableta i medicinskih procedura. On se pokorava nama, našoj životnoj energiji, našim mislima. Zahvaljujući kontroli disanja, mi dobijamo ogromnu snagu.

Da li je to moguće? Potpuno ovladati i kontrolisati svoje disanje mogu samo retki. Npr. indijski jogiji; neki od njih su sposobni čak i za to, za šta, reklo bi se, nije sposobna čovekova priroda: da snagom volje zaustave disanje. Potrebno nam je da ovladamo kontrolom disanja samo u onoj meri u kojoj će to pomoći da ovladamo zdravljem. To ne samo da je moguće, već je i neophodno.

DISANJE I ZAKONI ZDRAVLJA

Kako disanje pomaže zdravlju?

Zašto za vreme epidemije neki ljudi oboljevaju, a drugi ne? Zašto dve osobe jedu istu, lošu, nekvalitetnu hranu i pritom jednu zaboli želudac, a drugu ne? Zašto osobe koje žive u istim uslovima mogu da izgledaju potpuno različito – jedna je zdrava, rumena i jaka, a druga bleđa, nemoćna i slaba?

Ljudi često smatraju da se sve bolesti dešavaju usled nekih spoljašnjih razloga. Npr. prehlada i grip nastaju zbog promaje i hladnoće, a želudačne bolesti usled loše hrane itd. Međutim, ako se samo malo zamislimo nad zadatim pitanjima, uverićemo se da to nije tako. U identičnim uslovima jedna osoba je bolesna, a druga – zdrava! Znači, bolesti se ne pojavljuju zbog spoljašnjih, već zbog nekih drugih razloga, koje se kriju u samom čoveku.

Kakvi su to razlozi? Razlozi su u tome što jedan organizam može sebe da zaštiti, da se suprotstavi negativnom uticaju spoljašnjih faktora, a drugi to nije u stanju, budući da za to nema energije. Energije nema samo zbog toga što u njemu ne funkcioniše unutrašnja isceljujuća energija, koja je usađena svakom živom biću. Organizam prestaje da vrši ulogu samoregulationog mehanizma, kakvim ga je zamislila Priroda. Naša planeta Zemlja nije bezazleno mesto; na njoj ne vlada apsolutni raj, gde je svakome obezbeđena mirna i uljuljkana egzistencija. Ovde postoje brojni faktori koji su štetni za čoveka i čak predstavljaju opasnost po njegov život. Svakom čoveku je priroda dala sve da bi se uspešno izborio sa najrazličitijim preprekama. Kada to ne bi bilo tako, ljudski rod bi već davno izumro, i nas ne bi bilo na svetu, a po Zemlji bi gmizale kornjače i jurili sabljasti tigrovi. Čovek nema oštre zube, kandže, niti oklop kojim bi se zaštitio. Čovek izgleda veoma slab i nezaštićen. Ali, on i dalje opstaje u najsurovijim uslovima. Znači, ipak imamo zaštitu? Ona postoji, i veoma je moćna, iako nije tako uočljiva kao što su nokti, zubi ili oklop. Ta zaštita je isceljujuća energija unutar nas čiji je cilj da se izbori sa bolestima i negativnim uticajima, da uspostavi mehanizme zdravlja, da odstrani sve kvarove koji nastaju u radu tih mehanizama. I kada je ta isceljujuća snaga aktivna, mi smo zaštićeni, zaštićeni veoma sigurno!

Međutim, nesreća je u tome što se isceljujuća energija veoma često umrtvi i prestaje aktivno da radi. Zašto se to dešava? Samo zato, što se čovek otuđuje i okreće od prirode, suprotstavlja joj se. Prisetite se – u prirodi vladaju mir i kretanje energije, a u čoveku – energetske blokade i nemiri. Takva stagnacija energije i nemir svedoče o tome da se čovek otuđio od prirode i suprotstavio joj se. A isceljujuća energija unutar nas, ta moćna prirodna sila, ne može da deluje u organizmu koji se otrgnuo od prirode.

Isceljujuća sila ispunjava celo telo i aktivno se kreće po njemu, ona progona bolesti i donosi zdravlje. Sve metode pravilnog disanja su usmerene na jedno – biti

u skladu s prirodom. Pravilno disanje dovodi do toga da nas naseljava spokojstvo i dolazi do kretanja energije. Tj., mi počinjemo da pratimo prirodu i da živimo u skladu s njenim zakonima. Tada se aktivira isceljujuća sila.

Kada isceljujuća energija postane aktivna, ona postaje sve jača; ne samo što uklanja energetske blokade, već i neutrališe različite negativne energije nakupljene u organizmu, koje stvaraju bolest. Kao rezultat pravilnog disanja, zdrava energija organizma postaje snažnija od negativne energije. Ako se negativna energija ipak pojavi, ona se zasigurno sudara sa zdravom energijom koja je istiskuje. Zajedno s negativnom energijom, kao i eliminisanjem energetskog zastoja, organizam napuštaju i bolesti.

Za vreme pravilnog disanja, troši se sasvim malo energije, a upotrebljava se daleko više. Obično ljudi troše suviše mnogo snage na disanje. Zapravo, to izgleda kao neki težak posao – uvući vazduh nosom, kao pumpom, zatim razduvati grudni koš, a potom iz sve snage uvući vazduh u pluća koja se loše šire. Koliko je snage za to potrebno! Ovaj utrošak energije uopšte ne pokriva tu malu količinu kiseonika koju uspevamo da udahnemo zbog tako nepravilnog disanja. Pravilno disanje je prirodno, slobodno, mirno i neprimetno. Ono faktički uopšte ne zahteva napor, ali pritom donosi organizmu veliku snagu! I konačno, u organizmu budi uspavanu isceljujuću silu.

Osim toga, prilikom pravilnog disanja se sprovodi i blaga isceljujuća masaža svih unutrašnjih organa, a naročito organa abdomena. Svaki organ i svaka ćelija počinju da se ispiraju kiseonikom, da dišu, žive, ispunjavaju se životvornom energijom. Oživljujuća energija istiskuje bolest, zato što se sve bolesti javljaju samo zbog nedostatka energije, i ni zbog čega drugog.

Racionalno disanje

“Idealno” disanje sam naučio od indijskih jogina i to je najracionalniji način disanja, osnova pravilnog disanja. “Idealno” disanje omogućava najbolju ventilaciju pluća, pokretanje energije i razmenu kiseonika u organizmu. Takvo disanje pruža odličan efekat, isceljuje pluća i ceo organizam. Ali, da bi disanje postalo zaista isceljujuće, potrebna su dva uslova: istrenirana dijafragma, sposobna da dobro radi, i zdravi kapilari.

Pripremne vežbe

Pre nego što pristupimo ovladavanju metode “idealnog” disanja, neophodno je da praktikujemo vežbe za kapilare i dijafragmu (*Podrobniji opis vežbi za kapilare možete pronaći u knjizi Kacudžo Nišija: “Zlatna pravila zdravlja”*). Samo zdravi i elastični kapilari mogu potpuno da dopreme kiseonik i životnu energiju do svih organa i tkiva. Samo istrenirana dijafragma može pravilno da izvrši uticaj na

grudni koš, terajući pluća da se rastežu prirodnim putem. Obično dišemo loše upravo zbog lošeg rada dijafragme. Treniranje dijafragme i najbolji efekat “idealnog” disanja će omogućiti i sledeće vežbe.

Vežba “Čamac”

Ova vežba savršeno trenira dijafragmu i priprema je za praktikovanje metode “idealnog” disanja. Osim toga, ova vežba sprečava pojavu hernije, poboljšava rad želuca i creva i smanjuje masne naslage na stomaku.

Početni položaj: leći na leđa, obavezno na tvrdu podlogu, može i na pod tako da noge budu spojene, a ruke leže duž tela.

Izbrojte do četiri, zatim podignite noge tako da prsti budu usmereni nagore, otprilike na 10–15 cm od poda. Istovremeno na istu visinu pridignite s poda i gornji deo tela. Ruke su ispravljene, dlanovi dotiču bočne strane kolena. Ostanite u tom položaju koliko možete da izdržite, a da se preterano ne umorite. Vratite se u početni položaj, opustite sve mišiće i odmorite se. Za sada je dovoljno vežbu uraditi samo jednom.

Sledećeg dana uradite ovu vežbu dva puta, nakon dva dana – tri puta, itd., odnosno onoliko koliko ste u stanju, ali maksimalno deset puta. Pazite da ne dođe do prenaprezanja, nemojte da preforsirate organizam, jer je to štetno.

Vežba “Skakavac”

Početni položaj: leći na tvrdu podlogu na stomak, može i na pod, licem okrenutim nadole. Noge su spojene, ruke leže pored tela i skupljene su u pesnicu.

Napravite dubok udah i postavite pesnice na prepone, zatim zadržite disanje, i oslanjajući se na pesnice, probajte da s poda podignete noge što je moguće više. Ukoliko vam se to učini veoma teško, probajte za početak da uradite uprošćenu varijantu vežbe: podižite naizmenično, na početku jednu, zatim drugu nogu. Uzdignuvši noge od poda, ostanite u tom položaju onoliko dugo koliko možete da izdržite.

Vratite se u prvobitni položaj, opustite se i napravite predah. Za početak je dovoljno uraditi vežbu samo jednom.

Sledećeg dana probajte da je uradite dvaput, itd., povećavajući broj vežbi sve dok to ne izaziva preterano naprezanje.

Pripremiš dijafragmu za osvajanje “idealnog” disanja, potrebno je pripremiti za rad i sam disajni aparat. Već smo govorili o tome da se disanje obično odvija kao nesvesni proces. Ali, da bismo naučili pravilno da dišemo, neophodno je da disanje svesno kontrolišemo. Zato, pre nego što pristupite ovladavanju metode “idealnog” disanja, potrebno je da osvestite sam proces disanja.

Vežba "Osvešćenje disanja"

Početni položaj: leći na tvrdu podlogu, zatvoriti oči.

U mislima pređite pogledom preko svog tela: nogu, bedara, stomaka, grudi, ramena, ruku, vrata, glave. Da li ste možda primetili određenu napetost, ukočenost? Pojačajte pažnju u toj oblasti, a zatim promrdajte deo tela gde ste otkrili napetost. Opustite sve delove tela koji su napeti.

Dišite onako kako dišete uvek. Sa jednom razlikom: sada ćete pratiti svoje disanje.

Na početku koncentrišite svu svoju pažnju samo na izdahe. Nemojte se koncentrisati na udahe, već pratite samo kako izdišete. Vazduh lagano izlazi iz pluća, podiže se po disajnim putevima ispunjavajući ih toplotom. Topao vazduh izdaha prolazi kroz traheju, grkljan, grkljansku šupljinu, nosne puteve i izlazi napolje. Pratite pažljivo i usredsređeno 5 izdaha a na udahe i dalje ne obraćajte pažnju. Kakav imate utisak? Odakle pristiže vazduh prilikom izdaha? Iz pluća, stomačnog dela ili možda nekog trećeg?

Sada se usredsredite na proces udaha. Posmatrajte pažljivo kako vazduh ulazi u telo. On struji kroz nos i vi osećate izvesnu prohladnost. Prohladni vazduh koji se udiše, na svom putu se lagano zagreva, prolazeći kroz nos, grlo, grkljan, traheju, odlazi u pluća... Kakav imate osećaj? Da li vazduh odlazi u pluća i tamo završava svoj put ili vam se čini da nastavlja dalje, u abdomen i rasprostire se po čitavom organizmu? Ispratite tako 5 udaha, posmatrajući kako rade nos, disajni putevi, pluća, dijafragma.

Sada vam je poznat način na koji dišete. Uspeli ste da poklonite pažnju svom organizmu, osetili ste ga, a to je veoma važan put ka isceljenju. Ne postoji isceljenje bez svesti o svom organizmu. Kada naučite da budete pažljivi prema njemu, imaćete u njega poverenja. Kada budete imali poverenja u njega, probudićete uspavanu energiju.

Radite vežbu jednom na dan. Kada ste osvojili ovu vežbu, spremni ste da ovladate "idealnim" disanjem.

Ali, na početku treba da znamo šta je to "idealno" disanje.

"Idealno" disanje je disanje u kome učestvuje celo telo, ceo organizam. Ovo disanje je zaista energetsko, jer snažno i aktivno podstiče pokretanje energetskih struja u celom telu i omogućava mu da s vazduhom usvaja ogromnu količinu životne energije. Većina ljudi ne diše celim telom, nego pojedinačnim delovima. Tako postoji "gornje" disanje, "srednje" disanje i "donje" disanje, koji, za razliku od "idealnog" disanja, nisu sasvim savršeni.

U "gornjem" disanju učestvuje samo gornji deo grudnog koša. Prilikom takvog načina disanja podižu se samo ključna kost i ramena, ispupčena su gornja rebra, dijafragma se pokreće veoma teško i ograničeno. Pri takvom disanju u pluća ulazi jako malo vazduha. To je najgori način disanja i pri njemu se troši vrlo mnogo energije, a u zamenu praktično ne dobijate životnu energiju. Veliki broj bolesti disajnog sistema se dešava upravo zbog takvog disanja. Takvo disanje, kada se brzo

podigne grudni koš, a drugi delovi tela su nepomični, naročito je karakterističan za žene, ali i za mnoge muškarce.

“Srednje” disanje je za nijansu bolje od “gornjeg” disanja, ali je takođe nedovoljno dobro. Pri “srednjem” disanju rade sva rebra – ona se razilaze, grudi se šire, ali drugi delovi tela su statični.

“Donje” disanje je bolje od “gornjeg” i “srednjeg”, ali ni ono nije dovoljno savršeno, iako je onaj koji diše “donjim” disanjem, bez sumnje, mnogo zdraviji nego onaj koji diše “gornjim” i “srednjim” disanjem. Pri “donjem” disanju ne širi se samo grudni koš, već i abdomen. Pritom dijafragma, pluća i grudni koš su mnogo slobodniji, pluća se jače šire i mogu da progutaju mnogo više vazduha nego prilikom “gornjeg” i “srednjeg” disanja. To daje mogućnost da se usvoji mnogo više životne energije, prane.

“Idealno” disanje je kombinacija svih tipova disanja: “gornjeg”, “srednjeg” i “donjeg”, to je istovremeno disanje svim delovima tela. Pri “idealnom” disanju mi dobijamo maksimum, uz minimalni utrošak energije. Dijafragma je pritom potpuno slobodna, sve muskule koje učestvuju u disanju rade punom snagom, grudni koš se slobodno širi u svim pravcima, pluća se potpuno ispunjavaju vazduhom. Ukoliko čak i ne udišemo mnogo vazduha, ali pritom dišemo “idealnim” disanjem, vazduh će svejedno ispunjavati pluća u potpunosti, ravnomerno se raspoređujući po njima i ne dozvoljavajući stvaranje zastoja – kao kada se pri “gornjem”, “srednjem” i “donjem” disanju ispunjavaju vazduhom samo neki delovi pluća, a u ostalim delovima dolazi do zastoja.

“Idealno” disanje je najprirodniji način disanja. Posmatrajte – i videćete da upravo tako dišu novorođenčad i životinje. I kod dece i kod životinja prilikom disanja ne dolazi do grčevitog podizanja grudnog koša kao što se to dešava kod većine odraslih ljudi.

Prvobitni ljudi, bliski prirodi i neiskvareni civilizovanim načinom života, disali su upravo na taj način.

“Donje” disanje

Da biste mogli da osvojite “idealno” disanje, potrebno je da se u međuvremenu pozabavimo “donjim” disanjem. Zbog čega baš “donjim”? Zato što je ono najracionalnije i najbliže savršenstvu od svih pobrojanih, osim “idealnog”. Nepravilnim “gornjim”, ili grudnim, i “srednjim” disanjem mi ionako umemo da dišemo – nema potrebe trenirati se u tome, a to može biti i štetno. “Donje”, ili trbušno disanje je neophodna prelazna etapa ka “idealnom” disanju.

Vežba “Donje disanje”

Početni položaj: leći na leđa na tvrdu podlogu. Stavite jednu ruku na grudi, a drugu na stomak.

Izbacite vazduh iz pluća, pritom nastojeći da se stomak uvlači tako, kao da hoćete da dohvatite stomakom kičmu, da se stomak iznutra “prilepi” za nju. Naravno, takav efekat nećete postići, ali što dublje uvučete stomak, tim bolje. Ruka koja leži na stomaku pritom treba da oseća pokretanje stomaka, da uleže u udubljenje, a ruka koja počiva na grudima treba da nastoji da grudni koš ostane nepomičan. Stomak, uvlačeći se što je moguće dublje unutra, nagoni na pokret dijafragmu koja pritiska pluća i pomaže da se istiskuje iz njih vazduh.

Izdahnivši sav vazduh iz pluća, udahnite, i trudite se da nosom ne uvlačite vazduh iz sve snage, da ne radi kao pumpa: udah treba da bude sasvim lagan, površinski, nečujan. Ruka i dalje stoji na grudima i kontroliše grudni koš – prilikom udaha on treba da bude nepomičan. Tada opet uključite stomak u akciju – neka on pomaže udahu: sada ruka koja leži na stomaku treba da oseti kako se stomak ispupčuje, viri spolja. Pomicanje stomaka nagore treba da bude veoma nežno, a grudni koš pritom ostaje nepokretan. Osetićete da prilikom svakog udaha, reklo bi se plitkog, površinskog, u vaš organizam bez naprezanja i napora ulazi mnogo više vazduha nego što ste uobičajeno navikli da udišete.

Radite ovu vežbu svakodnevno, sve dok takav način disanja za vas ne postane navika.

Ovladavši trbušnim načinom disanja, možete da pređete na savršenu metodu takvog disanja – energetske disanje. Pravilno praktikovanje “donjeg” disanja je već energetske po svojoj suštini – dišući tako, mi podstičemo kretanje energetskih tokova, i organizam se puni životnom energijom. Ali, možemo da se potrudimo da na toj disajnoj etapi životna energija još više pritiče u telo, a energetske potoci budu još aktivniji i intenzivniji. Sledeća vežba će vam u tome pomoći.

Vežba “Energetske trbušne disanje”

Početni položaj: sedeći ili stojeći. Kičma mora biti ispravljena. Koncentrišite se na stomačnu oblast, neposredno ispod pupka.

Zamislite da se u tom predelu nalazi moćan izvor energije, kao neki reflektor koji isijava jarkožut i snažan snop svetlosti. Vi možete da manevrišete tim snopom onako kako želite, on se potčinjava vašoj volji, i možete da ga usmeravate gde želite. Koncentrišite se na osećaj tog zraka.

Počnite sa udahom. Zamislite kako ste uperili reflektor u stomak i tim zrakom ciljate direktno u krsta. Energija se rastvara u stomaku, donjem delu krsta, spušta se duž kičme do oblasti trtične kosti i sve se to dešava istovremeno sa udahom i izbačenim stomakom. Energija se može zamisliti u vidu jarkožutog svetla. Neophodno je dostići osećaj da je donji deo stomaka preplavljen vazduhom i energijom. Neka se stomak ispupči maksimalno. Zadržite nekoliko sekundi disanje.

Sada veoma lagano izdahnite, nastojeći da se stomak uvlači, a grudni koš ostane nepomičan. Za vreme izdaha, zamislite da ste ponovo uperili reflektor spolja, i da snop energije ulazi kroz stomak spolja.

Takav tip disanja ne samo da moćno i brzo ispunjava ceo organizam energijom, već i uspešno leči bolesti želudačno–crevnog trakta i zatvore.

Ne prelazite na “idealno” disanje sve dok ne ovladate tehnikom trbušnog, ili “donjeg” disanja u njegovoj uprošćenoj kao i energetske varijanti i dok takvo disanje ne postane za vas najprirodniji način disanja.

“Idealno” disanje

Praktikujući sve ove vežbe, primetićete da više ne razmišljate o disanju, već dišete “donjim” disanjem, čak i bez stalne kontrole pomoću uma. Sada ste spremni za osvajanje “idealnog” energetskog disanja.

Vežba “Idealno disanje”

Ovu vežbu je bolje raditi u stojećem položaju.

Početni položaj: stajati pravo, kičma mora biti ispravljena.

Napravite lagan, miran udah, trudite se da ne povlačite bučno vazduh kroz nozdrve – on treba da ulazi slobodno i prirodno. Potrudite se da usmerite vazдушnu struju u “donji” deo pluća, što bliže dijafragmi, obraćajući pažnju na to kako se dijafragma spušta, kao da oslobađa mesto za vazduh, pritiska abdomen i primorava stomak da se ispupči.

Zatim usmerite vazduh u srednji deo pluća, osećajući, kako taj vazduh, dok je stomak i dalje izbačen, primorava da se šire i donja rebra, a zatim i srednji deo grudnog koša.

Sada usmerite vazduh u gornji deo pluća, prateći kako se pritom širi gornji deo grudi, odmiču se gornja rebra. Da bi vazduh dospeo do gornjeg dela pluća, pri završetku udaha potrebno je uvući unutra donji deo stomaka. Pritom se podiže dijafragma, podupirući grudni koš odozdo i nagoni vazduh da se probija do samog vrha pluća.

Prilikom udaha, potrudite se da ne bude sastavljen iz tri isprekidana pokreta, već ravnomeran, jedan talasasti pokret svih delova tela koji u njemu učestvuju – od ispupčenosti stomaka, potom razmicanja rebara, grudi i do uvlačenja stomaka i maksimalnom širenju gornjeg grudnog dela. Udah treba da bude ravnomeran i usporen, bez isprekidivosti.

Udahnuvši, zadržite disanje nekoliko sekundi.

Sada počnite lagano da izdišete. Na početku izdisaja grudi su i dalje ispravljene, stomak koji ste uvukli na kraju udaha počinje pomalo da se opušta i ispupčava. Po meri izdaha, stomak se izbacuje, a grudi su i dalje raširene. Na kraju izdaha

smanjujete napetost u grudima, ona se uvlače, a stomak je i dalje izbačen. Zatim opustite i stomak. Stomak i drugi delovi tela su u svom prirodnom položaju, nisu ispupčeni, niti uvučeni.

Nakon nekog vremena praktikovanja, takav način disanja će za vas biti prirodan i lagan.

Tim načinom disanja ceo disajni aparat se pokreće, ispunjava se vazduhom i životnom energijom, a vazduhom i životnom energijom se pune i svi delovi pluća, do najudaljenijih ćelija. Krv, obogaćena kiseonikom, počinje da donosi mnogo više energije svim organima i tkivima. Dešava se proces ozdravljenja u celom organizmu. Odmah ćete osetiti poboljšanje. Osvojivši "idealno" disanje, nećete želeti da se vraćate prvobitnom načinu disanja. Primenjujući "idealno" disanje, nećete više praviti one greške koje su svojstvene mnogim ljudima. Ne treba podizati ramena, jer vazduh i bez toga savršeno ulazi u pluća ispunjavajući ih do kraja. Ne treba disati suviše učestalo, jer čak i pri ređim udisajima i izdisajima, u pluća ulazi dovoljna količina vazduha i nema potrebe pokušavati uvećati količinu na račun češćeg disanja. Ne treba šumno udisati vazduh uprežući nos kao pumpu, jer pri dobrom radu dijafragme vazduh ulazi u nosnu šupljinu sam, tiho i bešumno. Takvo disanje je tiho i mirno i pritom se organizam zasićuje kiseonikom i vitalnom energijom onako kako ni pri jednoj drugoj vrsti disanja.

"Idealno" disanje nije samo isceljujuće – ono i podmlađuje organizam. Zašto? Prvo treba da ustanovimo šta je starenje. Starenje je lagano razlaganje, raspad organizma, postepeno odumiranje ćelija i tkiva. Raspad se dešava kada destruktivni procesi u organizmu nadvladaju procese stvaranja. Mi smo mladi, zdravi i srećni sve dok se u organizmu održava balans stvaralačkih i destruktivnih energija, tj. kada se tkiva obnavljaju u istoj meri u kojoj se i razlažu. To je prirodno čovekovo stanje. I ne treba misliti da se sa starenjem destruktivni procesi neprekidno, katastrofalno povećavaju. Ako budemo u jedinstvu s prirodom, ako budemo pravilno disali, rušilački procesi čak i u 90. ili u 100. godini, neće biti katastrofalni, iako će se neminovno povećavati. Kod mnogih ljudi rušilački procesi počinju da preovlađuju u 40–50 godini! To je apsolutno nenormalno, jer je čovekov organizam prirodno programiran na mnogo dužu mladost.

Zbog čega kod mnogih ljudi destruktivni procesi počinju da preovlađuju nad stvaralačkim tako rano? To je usled toga što troše mnogo više energije nego što dobijaju. Trošenje energije se dešava neprekidno – ogromna količina se gubi na razne brige, nervne reakcije, na strahove, uninije, nemir. Čak i sam proces disanja, budući da je pogrešan, veliki je potrošač energije! Većina ljudi diše tako da u procesu disanja samo troši energiju, a faktički je ne dobija. Eto zbog čega ljudi stare pre vremena.

Pravilno disanje značajno smanjuje potrošnju energije organizma i povećava potrebu za energijom. Samim tim, stvaralačke sile u organizmu počinju da se usklađuju sa destruktivnim. Otklanjanje dominantnih destruktivnih sila, omogućava nam da značajno smanjimo destruktivne procese koji se odvijaju u

organizmu, i da vrlo efikasno usporimo proces starenja. Disati “idealnim”
disanjem – znači biti mlad, jak i zdrav bez ograničenja!

ENERGETSKO DISANJE

Disanje kao lek protiv svih bolesti

“Idealno” disanje je kamen temeljac na kome možemo da izgradimo osnovu svog zdravlja. Onaj koji je ovladao “idealnim” disanjem, već je dostigao određeno poboljšanje svoje energije, u velikoj meri je postao vlasnik životne energije, “prane”, probudio je isceljujuću silu. Dalje je potrebno naučiti kako da rasporedimo isceljujuću energiju u skladu sa sopstvenom voljom, da nam ona donese što više zdravlja.

Paralelno sa pravilnim disanjem možemo da naučimo i kako da svesno usmeravamo pranu u obolele organe i da ih na taj način lečimo.

Praktikujući energetsko trbušno disanje, već smo ovladali kontrolom nad “pranom”, životnom energijom. Ovladavši veštinom “idealnog” disanja, poklonili smo život svom organizmu, odstranili energetske blokade i stvorili uslove za neutralizaciju negativnih energija u organizmu. Sve dok budemo disali pravilno, u našem telu neće biti prepreka za širenje životne energije, za prirodan tok energetskih struja, za isceljenje “pranom”.

Pročišćujuće disanje

Da bismo pojačali isceljujuće dejstvo prane, možemo primeniti još jedan metod “idealnog” disanja – pročišćujuće disanje. Takvo disanje će probuditi i pročistiti svaku ćeliju od negativnih energija i pružiti slobodan tok isceljujućoj energiji.

Vežba “Pročišćujuće disanje”

Početni položaj: Ovu vežbu je bolje raditi u stojećem položaju. Zato, stanite pravo, a kičma treba da je ispravljena.

Napravite udah kao u metodi “idealnog” disanja i zadržite disanje nekoliko sekundi. Usnama oblikujte formu slamčice i izbacite je.

Snažno izdahnite kroz tako oblikovana usta malo vazduha, zatim na sekundu zadržite izdah i ponovo snažno izdahnite malo vazduha. Na taj način, ispuštanjem vazduha uz pauze, izdahnite sav vazduh iz pluća. Veoma je važno da se vazduh izbacuje snažno.

Ako ste pre ove vežbe bili umorni, osetićete momentalnu svežinu, kao da ste se dobro odmorili. To se dogodilo zbog toga što ste pokrenuli isceljujuću pranu koja donosi bodrost.

Ova vežba vas je pripremila za neposredan rad na isceljenju od bolesti. Ona je očistila, osvežila organizam i otvorila obolele organe za dotoke prane koji su pozvani da iscele bolest.

Ali, zar vazduh, sam po sebi, kiseonik, ne donosi organima pranu, zar ih ne isceljuje? Zar nismo govorili da je kiseonik najvažniji element koji sadrži i raspodeljuje pranu? Da, tako je. Obično disanje, ukoliko je pravilno, samo po sebi isceljuje. Ali, najbolji iscelitelj će biti ukoliko mi, svojom svešću, voljnim naporom, pomognemo rasprostiranje prane. Ukoliko je disanje svesno, kontrolisano, ako svesno pratimo ne samo protok vazduha već i prane u svom organizmu, tada će se isceljujuća moć disanja uvećati deset, čak i sto puta!

Svesno usmeravati pranu ka raznim organima i delovima tela je umetnost koja zahteva trening. I dostupna je svakome ko je ovladao metodama energetskog trbušnog i "idealnog" disanja. Sledeća vežba će vam pomoći da ovladate metodom kontrole proticanja prane.

Vežba "Kontrola prane"

Početni položaj: ležite na tvrdu podlogu zatvorenih očiju. Maksimalno opustite telo. Dišite pravilno.

Zamislite da, zajedno sa vazduhom, udišete iz okružujućeg prostranstva jarkožutu svetlu energiju. Ona kroz disajne organe ulazi u vaša pluća, a odatle se rasprostire po celom organizmu, do svake ćelije. Pri izdahu, zajedno s vazduhom, vi opet izdišete energiju. Udah zasićuje celo vaše telo svežom i čistom energijom, a zajedno sa izdahom iz tela se izbacuju sve nečistoće, svi ostaci prljave, negativne energije. Napravite pet-šest takvih udaha i izdaha.

Sada se mentalno koncentrišite na vrh kažiprsta desne ruke. Pažljivo istražite sve osećaje u tom prstu. Usredsredite se na osećaj dodira kažiprsta sa površinom podloge na kojoj ležite. Šta predstavlja ta površina, šta osećate? Šta oseća prst? Glatku, klizavu ili baršunastu površinu, toplu ili prohladnu? Da li je prst hladan ili topao?

Kada koncentracija pažnje na prst dostigne maksimum, zamislite da usmeravate vazduh koji izdišete direktno u vrh kažiprsta! Zamislite da je vazduh obojen jarkožutom bojom – to i jeste prana, isceljujuća energija. Jarkožuta energija zajedno sa izdahnutim vazduhom toliko prožima prst, da osećate kako je uvećan! Energije u prstu ima toliko, da ona počinje da se izliva napolje, izlazi kroz prst. Čini vam se da sada izdišete ne kroz nos, već kroz prst.

Kada se izdah završi, počnite da udišete, ali ponovo zamislite da ne udišete na nos, nego kroz prst. Jarkožuta energija zajedno s vazduhom ulazi iz okružujućeg prostora direktno u vaš prst, i odatle se rasprostire po celom telu.

Sada, na isti način, pokušajte da uvlačite energiju kroz šaku, zatim i kroz celu ruku – zamislite da ne dišete nosom, nego celom rukom, uvlačeći i ispuštajući kroz nju vazduh zajedno sa energijom.

Nakon toga se koncentrišite na solarni pleksus i zamislite kako vazduh, zajedno sa energijom, ulazi u vaše telo kroz solarni pleksus, a zatim kroz njega i izlazi. Udah vas ispunjava svežom energijom i izbacuje sve energetske nečistoće.

Ovladavši ovom vežbom, naučili ste kako da kontrolišete tok isceljujuće energije u svom telu, što znači da ste spremni da pređete na sledeći korak, odnosno samoisceljenje pomoću isceljujućeg disanja.

Meditacija

Naučiti metode samoisceljenja pomoću kontrole disanja i protoka prane uopšte nije teško ukoliko naučite kako da uđete u meditativno stanje. Vi, naravno, znate šta je meditacija? To je posebno stanje u kome su naš um i osećanja apsolutno nevezani. To je stanje slobode, nezaokupljenosti mislima, utiscima i brigama – potpuno prepuštanje životnoj energiji postojanja. U tom stanju prestajemo da pravimo razliku između sebe i prirode, kao i sveta. U stanju jedinstva s celim svetom, sa prirodom, nastupa isceljenje, jer kada se slivate sa Prirodom i Vasionom, vi sami postajete Vasiona, a ona ne može da bude bolesna.

Meditacija je nemoguća bez opuštanja. Ali, meditacija je mnogo više od prostog opuštanja. To je potpuno rastvaranje uma, kada on nije usredsređen ni na šta, ili, obratno, kada je potpuno koncentrisan na neki objekat – npr. na telo, drvo, cvet, zvezdu na nebu, morske talase. Pri takvoj potpunoj koncentraciji, um prestaje da postoji, zaustavlja se i omogućava nam da svet ne doživljavamo kroz um, nego celim svojim bićem, telom, svakom ćelijom. Samo je takav doživljaj istinski i najpotpuniji.

Da bismo ovladali meditacijom, pomoći će nam disanje. Meditativno disanje je ključ za isceljenje.

Vežba “Meditativno disanje”

Meditacija je duboka usredsređenost, kada u um ne može da prodre ništa sa strane, ali ne postoje ni unutrašnja komešanja. Da bi se najlakše dostiglo takvo stanje, potrebno je koncentrisati se na disanje.

Početni položaj: sesti u udoban položaj, opustiti se.

Potpuno se usredsredite na disanje. Dišite prirodno, onako kako dišete uvek, samo pod jednim uslovom: veoma pažljivo pratite proces disanja, ne gubeći pažnju ni za sekundu! Svake sekunde pratite put vazduha unutar vašeg tela i spolja. Dostignite takvo stanje u kome vas zaista ništa neće omesti.

Na početku to neće biti jednostavno – stalno će vam popuštati pažnja i primetićete da ste ponovo propustili trenutak kada je vazduh počeo da izlazi, ili početak udaha. Svaki trenutak disanja treba da bude primećen, ne sme da se propusti. Kada uspete da dostignete koncentraciju, primetićete da u glavi nema nijedne misli. Misli su se zaustavile same po sebi! To i jeste trenutak najvećeg

jedinstva s prirodom – kada nas ništa ne deli od nje. Obično nas, baš taj naš um, naše misli koje večno kopkaju u glavi i ometaju naše jedinstvo sa svetom, i odvajaju od sveta. Zaustaviti misli – ne znači biti tup. Obrnuto! Zaustavivši užurbanost i tok ispraznih, nepotrebnih misli, mi sebi otvaramo dostup ka našem istinskom, dubljem, prirodnom “umu” koji počinje da dejstvuje tek kada zaustavimo tok sitnih, usplahirenih misli. Samo u takvom stanju – u stanju meditacije, kada su zaustavljene misli – mi pronalazimo najbolje rešenje za sve probleme, otkrivamo istinu, spoznajemo, dobijamo nove mogućnosti i nova znanja.

Kada ste osetili da je um oslobođen, nastavite sa disanjem i pratite ga, koncentrišući se na oblast pupka i zamislite da je vaša svest smeštena baš tamo.

Mentalno posmatrajte disanje u tom predelu, nastojeći da na svoje disanje gledate sa strane, kao posmatrač. Osetićete kako posedujete dva “ja”: jedno diše, a drugo posmatra.

Sada zamislite kako se vazduh koji udišete približava sve bliže i bliže oblasti pupka, gde ste premestili svoju svest. Kada vazduh uđe u tu oblast, vaša dva “ja” se spajaju i rastvaraju se u disanju. Vi postajete disanje, postajete ceo svet oko sebe, osećate jedinstvo sa svim što vas okružuje, sa celim svemirom. Osećate da ste deo ogromnog prostranstva koje diše – i vi dišete zajedno s njim, kao njegov deo, kao njegova ćelija.

Ponovo se usredsredite na osećaj vazduha koji prolazi kroz disajne puteve. Osetite kako se vazduh kreće kroz njih.

Osetite prste na nogama i rukama, pokrenite ih. Skupite jače pesnice. Napregnite celo telo, protegnite se i opustite. Otvorite oči.

Čovečanstvo danas ne bi patilo od tolikog broja problema ukoliko bi znalo šta je meditacija i kada bi znalo da meditira. Čovek u stanju meditacije postaje ono što istinski jeste, on oseća samog sebe, u stanju je da spozna sebe. Čovek koji je ovladao meditacijom shvata da je srećan zbog proste činjenice što živi, čak i bez ikakvih spoljašnjih razloga. Takav čovek može biti srećan čak u najdubljoj osamljenosti, zato što mu sam proces života i disanja donosi ogromno naslađenje. On je kao cvet, srećan što cveta, čak i kada to niko ne vidi. Meditacija nam razotkriva radost življenja i samih nas.

Stanje meditacije je najlekovitije stanje na svetu. Zbog toga, vreme je da pristupimo isceljenju od bolesti pomoću lekovitog meditativnog disanja.

Već umete da dišete kroz jagodice prstiju, ruke, solarni pleksus i da puniti pranom te delove tela. Sada predstoji da naučimo kako da se zasitimo pranom, što znači, da izlečimo obolele organe.

Vežba "Lekovito meditativno disanje"

Početni položaj: Ležeći, u opuštenom položaju.

Koncentrišući se na disanje, uđite u lagano meditativno stanje.

Kada osetite da ste se opustili, potpuno usredsredili na disanje i zaustavili misli, stavite desnu ruku na obolelo mesto ili na oblast obolelog organa. Počnite da dišete "idealnim" disanjem. Pri izdahu zamislite kako usmeravate vazduh koji izdišete zajedno sa jarkožutom strujom energije u oblast obolelog organa ili direktno na obolelo mesto. Ovu oblast preplavljuje vazduh i energija – energija počinje da se izliva napolje, odnoseći bolest i sve sve nečistoće.

Udišući, zamišljajte da vazduh ne struji kroz nos, već kroz oblast obolelog organa. Oboleli organ se ispunjava svežom, čistom isceljujućom energijom. Ponovo izdah ide kroz obolelo mesto, i sa njim vas napušta sve što je loše, sve bolesno. Prilikom udaha, ponovo ulazi zdrava, isceljujuća energija. Napravite 10 takvih udaha i izdaha.

Posle desetog izdaha, sklonite ruku sa obolelog mesta. Minutu mirno ležite. Zatim desnom rukom lagano protrljajte obolelo mesto kružnim pokretima u smeru kazaljki na časovniku.

Ovo je veoma moćno sredstvo za isceljenje! Ne zloupotrebljavajte ga. Obavezno oslušajte reakcije svog organizma. Radite ovu vežbu kada god želite, kada osetite da je obolelom organu potrebno ispiranje energijom, da će mu to doneti olakšanje. Olakšanje zaista treba da nastupi vrlo brzo ako budete uporni u svojoj želji da se izlečite i u svojoj veri da će se to svakako dogoditi.

Specijalne vežbe disanja

Predstavićemo specijalne vežbe disanja koje su usmerene na isceljenje pojedinačnih bolesti.

Lečenje pluća i disajnih puteva

Početni položaj: sesti u turski sed, ili u pozu lotosa, ili jednostavno na stolicu, kako vam je najudobnije.

Stavite ruke na kolena. Zatvorite oči.

Načinite veoma lagan, ravnomeran i miran udah. Mišići stomaka su opušteni. Zatim, bez odlaganja napravite veoma jak, brz izdah i pritom snažno zgrčite stomačne mišiće tako, da se stomak uvuče, što je moguće bliže kičmi. Napravite 10 takvih udaha i izdaha.

Nedelju dana svakodnevno radite po 10 takvih udaha i izdaha. Sledeće nedelje dodajte još 10, a zatim svake nedelje po još deset, sve dok broj dostigne 120. To je maksimalni broj udaha i izdaha koje možete raditi u ovoj vežbi.

Vežba otklanja bronhijalne spazme, olakšava astmatične napade, pročišćuje nosne kanale. Radeći ovu vežbu, nikada nećete oboleti od upale pluća i tuberkuloze, budući da gornji deo pluća pri takvom disanju dobija dovoljnu

količinu kiseonika i životne energije, a zbog toga se ne stvaraju zastoji i blagotvorni uslovi za razmnožavanje bacila tuberkuloze. Oboleli od galopirajuće tuberkuloze mogu biti izlečeni ovom vežbom. Takođe, normalizuje se i rad srca.

Lečenje glavobolje, reumatizma i neuralgije

Početni položaj: sesti u udoban položaj, zatvoriti oči.

Malim i domalim prstom desne ruke zatvorite levu nozdrvu.

Lagano, mirno, bešumno, ne naprežući se, udahnite vazduh kroz desnu nozdrvu tako da to ne izaziva nikakvu nelagodnost.

Zatim, ne skidajući prste sa leve nozdrve, zatvorite desnu nozdrvu palcem iste ruke, spustite bradu i čvrsto je priljubite uz grudi pa zadržite disanje onoliko dugo koliko možete da izdržite.

Kada ne budete više mogli da izdržite, sklonite prste sa leve nozdrve i izdahnite veoma tiho i lagano kroz nju, pritom podižući glavu. Palcem, kao i ranije, desna nozdrva treba da bude zatvorena.

Postepeno povećajte dužinu zadržanja disanja.

Ova vežba isceljuje i od drugih vrsta bolova, ukoliko je uzrok bola neurološki, kao i od prehlade, budući da uništava patološke mikroorganizme u svim šupljinama.

Lečenje srčanih bolesti

Početni položaj: sesti u položaj koji vam je udoban.

Čvrsto zatvorite usta. Lagano udišite kroz obe nozdrve, ravnomerno, mirno, istovremeno zamišljajući kako vazduh ispunjava celo prostranstvo unutar grudi – od grla do srca. Grudi se pritom ispravljaju. Za vreme udaha zamislite da vazduh ne udišete nosom, već grlom. Budući da su vam usta zatvorena, u grlu može da se pojavi neki blago šušteći zvuk. Taj zvuk treba da bude što je moguće tiši, monoton i prilično dug.

Udahnuvši, zadržite disanje onoliko koliko možete da izdržite, bez ikakvih neprijatnosti.

Zatim zatvorite desnu nozdrvu palcem desne ruke i izdahnite kroz levu nozdrvu. Dišite onoliko vremena koliko vam to predstavlja prijetnost. Ova vežba takođe isceljuje od svih bolesti koje su izazvane nedovoljnom količinom kiseonika.

Lečenje upala i groznica

Početni položaj: Malo izbacite jezik i oblikujte ga u slamčicu. Uvucite vazduh na usta tako da se čuje šuštavi zvuk.

Zaustavite disanje onoliko dugo, koliko možete, a da ne osetite nikakve neprijatnosti.

Lagano izdahnite vazduh kroz nos, kroz obe nozdrve istovremeno. Radite vežbu ujutro 15–20 puta. Ova vežba čisti krv. Redovno je praktikujući, steći ćete otpornost na dejstvo otrova, pa čak i na ujed zmije.

Lečenje nervnih bolesti

Obično ljudi dišu veoma brzo i neritmično. Ovo samo doprinosi pojačanju nervnog uzbuđenja.

Početni položaj: sesti u udoban položaj. Dišite uobičajeno i počnite da brojite udahe.

Postepeno usporavajte disanje, dovodeći ga do 8–12 udaha u minutu.

Nastavljajući da dišete na taj način, odbrojavajte do “8” prilikom udaha i isto toliko prilikom izdaha, nastojeći da udah i izdah budu maksimalno dugi.

Takvo disanje harmonizuje celo čovekovo telo i smiruje nerve. Osetićete se odmorno i smireno. Sve što je ključalo u vama i kidalo vas na deliće, odjednom će se harmonizovati i umiriti, a sve impulse koje ranije niste mogli da kontrolišete ćete ukrotiti.

Lečenje želuca i creva

Početni položaj: sesti u udoban položaj.

Zatvorite desnu nozdrvu palcem desne ruke i vrlo lagano udahnite kroz levu nozdrvu.

Zatim zatvorite i levu nozdrvu jagodicama malog i domalog prsta desne ruke.

Zadržite vazduh onoliko koliko možete da izdržite, a da vam to ne pričini veću nelagodnost. Trudite se da u toku zadržavanja disanja pluća budu nepomična.

Sada sklonite palac i veoma lagano izdahnite.

Ponovo udahnite kroz desnu nozdrvu, zatvorite je palcem i ponovo zadržite disanje. Zatim sklonite domali i mali prst sa leve nozdrve i lagano izdahnite kroz levu nozdrvu.

Uradite 10 takvih vežbi ujutro i 10 uveče. Sledećeg dana uvećajte broj vežbi za jednu, i tako do 20, a po želji i više. Prilikom izdaha zamišljajte kako u vas ulazi zdravlje, ljubav, radost, a prilikom izdisanja zamišljajte kako iz vas izlazi zlo, bolest i sve druge loše osobine.

Ova vežba vrlo brzo pročišćava energiju, poboljšava varenje i apetit i efikasno pomaže kod mnogih drugih bolesti.

Podmlađivanje i lečenje kože

Ova vežba leči kožne bolesti, ali veoma je korisna i za zdravu kožu jer poboljšava stanje kože, prolepšava ten i podmlađuje.

Početni položaj: stajati uspravno.

Podignite ruke visoko i napravite udah “idealnim” disanjem. Nagnite se napred i zadržite disanje 12–13 sekundi. Osetite kako u lice navire krv, kako se toplina preliva po vašem telu. Zamislite kako je koža lica prepuna energije i postaje elastična, čvrsta, zdrava, čista, kako izlivajuća energija pegla bore i odnosi sve nečistoće, sve bolesti. Ne pokrećite se, savijte noge u kolenima da bi glava bila što bliže podu.

Izdahnite “idealnim” disanjem i uspravite se, vraćajući se u prvobitni položaj. Ponovite vežbu 5–6 puta.

DISANJE I DUŠEVNI MIR

Već smo govorili o najvećem čovekovom problemu: njegovom pozicioniranju protiv prirode, odnosno trenutku kada se odrekao spokojsva prirode i postao nemiran, kao i od toka energije u prirodi i suočio se sa zastojem energije.

Kada vas je poslednji put pogodila neka neprijatna vest, da li je bilo neprijatnih situacija u vašem životu? Ako se to desilo nedavno, tada se možete setiti kakva je bila vaša reakcija. Osetili ste momentalnu slabost u celom telu, pomućenje u glavi, hladnoću u rukama i nogama, snažno lupanje srca, drhtavicu kao kod groznice, i ogromnu napetost u celom telu. Slično osećaju u raznim situacijama mnogi ljudi. A onda, kada neprijatan događaj ostane iza nas, kako se osećamo? Naravno, bolesno, bez energije, želimo samo da ležimo, da ne ustajemo, nemamo snage ni ruku da podignemo. To samo govori o tome da je naša reakcija na neprijatnost potrošila jako mnogo energije. Organizam bukvalno ostaje iscrpljen, doslovno iz njega iscuri sva životna sila. Tako i jeste: nervni sistem se toliko uzbudio, da mu je bila potrebna sva energija koju smo imali u rezervi. Napetost koja se pojavila u telu, stvorila je barijeru tako da ni nova, sveža energija nije mogla da se ulije u nas. Zbog toga smo i ostali opustošeni i bez snage.

Najvažnije je sledeće: tako strašna reakcija vam uopšte nije pomogla da se izborite sa neprijatnim okolnostima koje su se pojavile, niti pomogla da izađete iz njih dostojanstveno, da pronađete ispravnu varijantu ponašanja, da donesete najpravilniju odluku. Obratno: izgubili ste sposobnost da delujete odlučno i energično, izgubili ste sposobnost da donosite pravilne odluke, iz istog razloga: sva energija je usmerena na opsluživanje uznemirenosti nervnog sistema.

Mnogobrojna svedočanstva potvrđuju da je zdravlje čoveka tesno povezano sa njegovim psihičkim stanjem. Drevni ljudi su to znali veoma dobro, i nisu slučajno govorili da “gnev pogađa jetru”, “zamišljenost ranjava slezinu” itd. Poznato je da pri veoma velikoj izloženosti naporu čovek toliko može da ostane bez snage, da će ga bolesti pobediti. I to samo zbog preterane psihičke napetosti! Od napetosti i uzbuđenja skače krvni pritisak, ubrzano je lupanje srca i disanje, ceo organizam počinje da radi na granici svojih mogućnosti. I ako se to stanje produži, organizam iscrpljuje sam sebe i počinju bolesti. Kod mnogih osoba takvo stanje traje godinama, a kod nekih ljudi i decenijama! Naravno, oni su bolesni, ozbiljno bolesni. Činjenica što godinama, a ponekad i decenijama, uprkos tome što boluju, oni ipak i dalje žive, ne umiru, samo svedoči o ogromnim mogućnostima našeg organizma. Koliko je samo priroda u organizam usadila snage, pa on može da na taj način preživi! Ukoliko bi se oslobodio napetosti, zamislite, koliko bi se energije oslobodilo, koliko bi se energije moglo usmeriti na dostizanje sreće, zdravlja i dugovečnosti!

Kada praktikujemo vežbe disanja ili, jednostavno, dišemo pravilno, organizam reaguje drugačije nego onda kada je izložen napetostima: tj., prilikom pravilnog disanja dolazi do opuštanja, disanje i otkucaji srca se usporavaju, krvni pritisak je

u normali, rad svih organa je uravnotežen i spokojan. To znači da organizam ulazi u režim u kome je maksimalno snabdeven energijom.

Kada pravilno dišemo, čak i kada nas sustignu neke loše ili neprijatne novosti, ili bolne situacije, možemo brzo da upravljamo sobom, da kontrolišemo reakcije svog organizma i da ostanemo smireni, što znači da možemo da postupimo jasno i pravilno, donesemo ispravne odluke. Kada dišemo pravilno, mi ne dozvoljavamo da nas nadvlada napetost: pravilno disanje momentalno donosi opuštanje. Ukoliko smo opušteni i mirni, tada pratimo prirodu. Kada pratimo prirodu, tada smo čak i u najkomplicovanijim i najneprijatnijim situacijama prirodni i izlazimo iz njih kao pobednici. Pre svega izlazimo zdravi, a ne bolesni. Sve situacije prolazimo sa lakoćom, spokojno i opušteno i pritom možemo da jasno razmišljamo i aktivno delujemo.

Takvo stanje – lakoća, jasnost, spokojstvo i opuštenost govori o tome da smo prepuni energije, prepuni životne snage. A kada smo prepuni životne snage, negativne energije ne mogu da nas pokose. Negativnu energiju zdrava energija, koje je prepun naš organizam, jednostavno odbacuje. I čak i u najtežim životnim situacijama imamo snage da ne pustimo u sebe negativne energije i da ostanemo zdravi i snažni. Kada čovek poseduje mnogo energije, on može svesno da kontroliše reakcije svog organizma. On vlada sobom, on upravlja svojim organizmom. On može svesno da naštima svoj organizam tako, da ne popusti pred napetošću, ne dopusti oscilacije pritiska, ne dozvoli ubrzano lupanje srca i disanja. Postoje svedočanstva o ljudima koji tako uspešno primenjuju umetnost pravilnog disanja, da svesno menjaju ne samo ritam lupanja srca, već i telesnu temperaturu! To pokazuje kako su ogromne skrivene sile organizma koje u svakodnevnom životu ne koristimo.

Eksperimenti su potvrdili da čovek uopšte ne koristi ogromnu količinu nervnih ćelija iz kojih se sastoji mozak. Neiskorišćene nervne ćelije čine 80–90% ukupnih ćelija mozga! Svoje potencijale ne koristi ni ogroman broj kapilara. Veliki broj plućnih mehurića takođe radi polovično. Kada pravilno dišemo, uz minimalan utrošak energije učimo organizam da koristi sve svoje mogućnosti. Ispostavlja se da je takvih mogućnosti više nego dovoljno da bi se pobedila svaka bolest. Jednostavno, pri ustaljenom načinu života, povezanim s nepravilnim disanjem, ljudi se za ceo svoj život i ne potrudu da saznaju nešto više o svojim istinskim potencijalima a tim pre da ih još dublje otkriju.

Pravilno disanje aktivira i uspavane ćelije mozga, podstiče na rad dotadašnje pasivne plućne mehuriće, oživljava ih, aktivira i uspavane kapilare. Takvo stanje organizma aktivira sve te potencijale, pa tako i mogućnosti za svesno kontrolisanje svog stanja, svesnu distanciranost od napetosti, od uzbuđenja nervnog sistema, od negativnih psihičkih stanja. Što više budete praktikovali pravilno disanje, time će se u većoj meri u vama razotkrivati te pritajene mogućnosti organizma koje daruju zdravlje.

Kako poboljšati svoje raspoloženje?

Prvo što treba da učinimo kako bismo dostigli isceljujući mir i oslobodili se negativne energije jeste da harmonizujemo svoja osećanja, tj. da dostignemo pozitivno duševno raspoloženje, ili ono što obično nazivamo dobrim raspoloženjem. Dobro raspoloženje je predznak zdravlja. Čovek koji je loše raspoložen – nesumnjivo je bolestan. Obolela je njegova duša, a bolesna duša nosi i telesne bolesti. Da bi se uklonilo loše raspoloženje, a s njim i negativna telesna energija, potrebno je da harmonizujemo sebe, približimo se dobrom, mirnom i lepom raspoloženju.

Dobro raspoloženje nije ono raspoloženje kada se suviše glasno radujemo zbog nekog razloga. Dobro raspoloženje je ujednačen, spokojan, veoma dobrodušan odnos prema svetu i sebi samom, to je pozitivan odnos prema svemu što nas okružuje, prema svemu što se dešava nama i oko nas, stanje koje ne zahteva naročit spoljašnji povod. Upravo takvo stanje je isceljujuće. Ne pokušavajte da se izlečite od svojih bolesti dok ne dostignete takvo pozitivno stanje, takvo spokojstvo i dobro raspoloženje. To raspoloženje je osnova za ozdravljenje. Ukoliko ste loše raspoloženi – kod vas nema nikakvih izgleda za isceljenje sve dok vaše raspoloženje ne postane pozitivno.

Dobro raspoložen može da bude samo onaj koji poseduje dovoljno životne energije. Nedostatak zdrave energije i robovanje negativnim energijama čini nas utučenim, zamišljenim i tužnim. Dovoljna količina životne energije nam omogućava dobro raspoloženje. Dišući “idealnim” disanjem, mi već sebi pružamo veliku količinu životne energije, što znači da će se naše raspoloženje poboljšati samo od sebe. Ali, za to je ponekad potrebno mnogo vremena ako su negativne sile u većoj meri ovladale telom. Predložiću vam vežbu za smirenje i postizanje unutrašnjeg komfora koja je važan sastavni deo dobrog raspoloženja.

Vežba “Unutrašnji komfor”

Početni položaj: leći na leđa, na tvrdu podlogu – na pod, zemlju ili krevet (stavite ispod sebe prekrivač da vam ne bi bilo neprijatno u dodiru sa tvrdom površinom).

Ispružite ruke duž tela, noge ispravite, pete spojite, a prste malo izbacite u stranu.

Lagano i bešumno udahnite kroz obe nozdrve – udah treba bude dugačak i ravnomeran.

Zaustavite disanje koliko god možete da izdržite, a da ne osetite neprijatnost i da to ne zahteva veliki napor. Zatim lagano i ravnomerno izdahnite takođe kroz obe nozdrve.

Ponovite vežbu 12 puta ujutro i 12 puta uveče.

Ova vežba će dati odmor vašem telu i umu, vašoj svesti, opustićete se, osećati udobno i lako.

Kada ste dostigli unutrašnji komfor i možete da održite ovo stanje dovoljno dugo vremena, kontrolisaćete svoje raspoloženje. Sada možete da regulišete raspoloženje po svojoj volji i da dostignete ono koje vam je potrebno. U tome će vam pomoći sledeća vežba.

Vežba “Dobro raspoloženje”

Početni položaj: sesti ili leći u udoban položaj.

Zatvorite oči. Dišite “idealnim” disanjem. Setite se perioda u vašem životu kada ste bili dobro raspoloženi, raspoloženja u kome biste želeli da budete sada. Prisetite se tih trenutaka – kako ste izgledali, čime ste bili okruženi, kakvo je bilo cveće, boje, zvuci oko vas. Što je moguće življe zamislite sebe u najprijatnijem raspoloženju, kako ste okruženi najprijatnijim zvucima i bojama. Sve vreme dišite “idealnim” disanjem.

Kada unutrašnjim očima budete kreirali sliku kojoj težite, mentalno usmerite vazдушnu struju koju izdišete direktno u nju. Zamislite sebe, kako dišete, odnosno udišete i izdišete kroz tu sliku. Vi je ispunjavate vazduhom i zajedno s vazduhom i energijom.

Sada počnite da uvlačite vazduh i energiju kroz sliku, nazad, u sebe.

Već 10-12 takvih udaha i izdaha će vam pomoći da se vratite u to prijatno stanje o kome maštate. Primetićete da se vaše raspoloženje promenilo na neopisiv način.

Ponavljajte ove vežbe ujutro i uveče, uporedo sa prethodnom vežbom i uz svakodnevnu praksu “idealnog” disanja, učiniće da vaše raspoloženje bude pozitivno, stabilno i prijatno.

Naučivši da upravljate svojim raspoloženjem, možete se izboriti najmanje sa jednom vrstom negativne energije – uninijem. Znači, izbavićete se od bolesti koje su povezane sa tom negativnom energijom, postaćete mnogo jači jer ćete osloboditi u svom telu mesto za dotok sveže, zdrave životne energije.

A sada ćemo porazgovarati o tome kako se izbaviti od drugih poroka, drugih vrsta negativnih energija.

Kako se osloboditi od gneva?

Gnev i bes su veliki poroci koji nam ne dozvoljavaju da budemo smireni i zdravi. Kada je čovek ispunjen besom, disanje prestaje da bude ritmično. Drevni ljudi kažu da ako je disanje neritmično, tada i čovekova “či” postaje zamućena. Kada je “či” energija zamućena, tada ne možemo da upravljamo njome ako nepravilno dišemo i to može da uzrokuje brojne nevolje. Doslovno: to je podivljala reka koja nosi sve pred sobom!

Gnev i bes uništavaju sve uokolo, ali i samog čoveka koji se prepušta takvim energijama. Obuzdati gnev i bes ne možemo na silu; ne možemo sebi narediti da ne besnimo – tako može nastati samo još veća nevolja. Gnev i bes neće nestati, nego će se samo zavući u dubinu našeg tela i tamo se pretvoriti u bolest ili drugu negativnu energiju – npr. strah ili u uninije. Ne može se narediti besu da nestane, ali se on može pobediti na drugi način: pomoću disanja. Pokušajte da u toku “idealnog” disanja posmatrate svoj bes sa strane, iz ugla posmatrača, svedoka. Ništa ne radite sa svojim besom, samo ga posmatrajte, fiksirajte kako on ključa u vama, kako deluje na vas, kako vaše telo reaguje. Dostići stanje nevezanog posmatrača sa strane – znači u najvećem stepenu se izboriti sa gnevom. U tome će vam pomoći sledeća vežba.

Vežba za dostizanje stanja posmatrača sa strane

Početni položaj: Stojeći ili sedeći, kako se najudobnije osećate.

Počnite sa “idealnim” disanjem.

Koncentrišite se na oblast stomaka, malo niže od pupka. Zamislite da je to centar vašeg postojanja. Sada zamislite da se u prostoru oko nas razliva jarkožuta svetlost – energija “či”, i da je vi udišete zajedno sa vazduhom.

Udahnuvši, usmeravajte struju vazduha i energije direktno u oblast ispod pupka (izdišite takođe iz te oblasti). Oblast pupka se ispunjava energijom – jarkožutom svetlošću. Sve se dublje koncentrišite na tu oblast. Misaono preusmerite svoju svest u tu oblast – zamislite sebe kako odatle gledate na sve što vas okružuje, odatle doživljavajući svet oko sebe i sebe samog.

Nastavljajući da udišete i izdišete potoke energije, iz te oblasti posmatrajte svoje stanje, svoj gnev, svoju srdžbu. Posmatrajte sa strane, iskoračivši iz sebe i svojih osećanja. Zar se nisu već delimično, ako ne i potpuno, razvejali?

Vežba posmatrača, ako se radi pravilno, omogućava da se izborite ne samo sa gnevom, nego i sa praktično svim negativnim energijama. U stanju gneva je vežba naročito potrebna, ali se i najteže dostiže. Ukoliko se niste oslobodili besa nakon jednog posmatranja, ako osećate da gubite ravnotežu zbog loših misli, uradite sledeću vežbu.

Vežba za prevazilaženje gneva

Početni položaj: sedeći. Na stolici, krevetu ili udobnoj fotelji.

Načinite maksimalno dug udah kroz obe nozdrve (veoma je važno da udah bude ravnomeran i veoma tih, dug, veoma dug, uvlačite ga što je moguće duže, što više možete. Dišite što je moguće tiše, što je moguće ravnomernije, što mirnije!

Zadržite disanje koliko ste u mogućnosti, ali da pritom ne osećate veće neprijatnosti. Za vreme zadržavanja disanja brojte lagano od 1 do 15. Ukoliko se

vaše zadržavanje disanja na tome ne završi, nastavite sa brojanjem – unazad, od 15, zatim ponovo do 15, itd.

Zatim, što je moguće sporije i što je moguće tiše, izdišite – sve dok se pluća potpuno ne oslobode vazduha.

Odnos između dužine udaha, zadržavanja disanja i izdaha je proizvoljan; neka bude onakav kakav vam pričinjava prijetnost, ali je jako važno da i udah i izdah budu snažni, da se prilikom udisanja pluća potpuno ispune vazduhom, a prilikom izdaha sav vazduh izađe iz pluća.

Praktikujući ovu vežbu, osetićete kako se svi mišići opuštaju, u čitavom organizmu se uspostavlja harmonija, um se smiruje i ispunjavaju vas neizrecivi mir i blaženstvo.

Kako prevazići tugu i patnju?

Tuga i patnja su vrsta negativne energije koja nas udaljava od životne energije i otvara put bolestima. Tuga i patnja nisu samo prepreke koje smetaju životnoj energiji da dopre u naš organizam, već i prepreke koje nam smetaju da spoznamo život onakav kakav zaista jeste.

Život ne može da bude ni dobar ni loš: u njemu se sadrži sve: dobro se uravnotežava zlom, zlo se uravnotežava dobrim. Onaj koji je dostigao stanje duševnog mira, vidi život onakvim kakav realno jeste, ne prepušta se svojim osećanjima. Kada smo tužni i patimo, život nam se čini loš, ali to nije zato što je on zaista takav, već zato što su takva naša osećanja. Naša osećanja su ono što čini naš život lošim, a ne sam život!

Ophrvani tugom i patnjom, mi ne vidimo sebe, ljude i situacije onakve kakvi oni zaista jesu. U životu je sve tako uređeno – ne postoji samo loše ili samo dobro. U lošem uvek postoji i dobro, a u dobrom – loše. Kada smo tužni i patimo, mi u svom životu i okolnostima u kojima se nalazimo vidimo samo loše, ne primećujući dobro. Osiromašujemo sebe i svoj život, teramo se u ćorsokak, jer smo izgubili sposobnost da mirno prihvatimo ono što se dešava i da vidimo ono što je dobro.

Kontrolisati svoje stanje – znači pobediti tugu i patnju, znači videti život onakvim kakav on jeste, znači razumeti i prihvatiti život, zavoleti ga u svim njegovim manifestacijama, znači imati dubok unutrašnji mir i spokoj.

Tuga i patnja uništavaju ljude zato što oni ne umeju da žive u sadašnjosti. Tužni smo i patimo uvek zbog onoga što je ostalo u prošlosti, iza nas, ili zbog onoga od čega strahujemo u budućnosti. Čovek skoro nikada nije u sadašnjem trenutku zato što se potpuno prepustio prošlosti ili budućnosti; na svaki njegov osmeh, lako se lepe tuga i patnja. Naš um je sve vreme zakrčen uspomenu ili željama, fantazijama ili žaljenjima i sve nas to udaljava od sadašnjeg trenutka, a jedino je on realan!

U prošlosti mi više ne postojimo. U budućnosti još uvek nismo. Ceo naš život se sastoji od: ovde i sada. Ali nas ovde i sada uopšte nema! Gde je tad naš život? Život se rasipa, prolazi nam kroz prste, mi nismo s njim, putevi nam se razilaze kada nismo u sadašnjosti, već u prošlosti ili budućnosti. Onaj ko propušta sadašnji trenutak – propušta sve: vreme između rođenja i smrti ostaje nepopunjeno!

Vi možete da vratite svoj život, možete da ga više ne propuštate kroz prste, u stanju ste da učinite da on ne prolazi pored vas. To ćete učiniti samo ako budete osećali sadašnji trenutak postojanja, osećaj da živite “sad i ovde”. I tek tada ćete videti da u tom stanju nema tuge, nema patnje, da postoji samo neverovatno blistava punoća postojanja.

Disanje je naš najbolji pomoćnik u dostizanju sadašnjeg trenutka postojanja, u oslobođenju uma od duhova prošlosti i nejasnih obrisa budućnosti. Radujte se disanju jer radost disanja je jedno od najveličanstvenijih zadovoljstava u životu. Oslušajte disanje, koncentrišite se na njega i zadobićete radost postojanja u sadašnjem trenutku.

Vežba “Oslušivanje disanja”

Početni položaj: leći na tvrdu podlogu na leđa ili u drugi udoban položaj.

Proverite da li je celo telo opušteno. Odbacite svaku napetost.

Počnite sa “idealnim” disanjem, posmatrajući kako vazduh ulazi u nosnu šupljinu, prolazi disajnim putevima u pluća, ispunjavajući ih, zatim se kreće unazad. Disanje treba da bude tiho, apsolutno bešumno, veoma mirno, a vi ga vrlo pažljivo oslušajte, ne propustite nijedan trenutak, svake sekunde ga oslušajte.

Postepeno ćete osetiti da nestaju misli i da postoji samo usredsređenost na disanje. Nestale su uzrujanosti, brige, prošlost i budućnost. Postoji samo disanje, i to je vaša jedina stvarnost: ništa drugo više ne postoji na svetu, samo postoji taj trenutak – i vaše disanje!

Možda poželite da zaplačete zbog toga što ste tako siromašni – ništa više nemate osim disanja i tog trenutka; ali možda ćete želeti da zaplačete i zato što ste tako bogati – imate ceo život, imate beskonačnost sadašnjeg trenutka života, i srećni ste što dišete! To je mnogo, veoma mnogo – sve što je neophodno za život! Plaćite od bola, ili od radosti, plaćite – to su pročišćujuće suze. I oslušajte, slušajte svoje disanje, naslađujte se mogućnošću da slušate.

Kada ste završili osluškivanje disanja, pređite na drugu etapu – na brojanje disanja. Nastavite da oslušujete disanje, počnite da brojite udahe, brojeći udah i izdah kao vremensku jedinicu. Svi organi vašeg tela prilagođavaju svoj rad toj mernoj jedinici. Uznemirujuće misli će vas napustiti, ući ćete u stanje opuštenosti.

Ukoliko budete radili ovu vežbu pre spavanja, ona će vam pomoći da mirno zaspate, izbaviće vas od nesаницe, a ujutro omogućiti mirno i radosno buđenje i um oslobođen od tuge i patnje.

Kako pobediti strah?

Svako je upoznat sa putevima straha. Čak i onaj, koji smatra da je slobodan, da nije rob, veoma je često rob straha. Mnogo različitih vrsta strahova prati čoveka tokom njegovog životnog puta: strah pred budućnošću, koji nastaje zbog neizvesnosti i nesigurnosti u sutrašnji dan; strah od smrti; strah od gubitka vezanosti i ljubavi bližnjih; strah od bolesti; strah da ćemo pogrešiti i doživeti neuspeh; strah od gubitka.

Osoba koja redovno praktikuje vežbe disanja, dostiže novi nivo razumevanja, počinje da spoznaje uzvišeno spokojstvo prirode, shvata da pred veličinom života naši neuspesi i gubici ne znače ništa. U poređenju sa životom oni su veoma, veoma sitni. Život je nešto daleko više, značajnije i vrednije od svega onoga što se plašimo da izgubiti, odnosno onoga što se plašimo da nećemo dobiti. Onaj koji je osetio da je život – veličanstveniji, viši, važniji i značajniji u poređenju sa svim našim strahovima, uspesima i dostignućima, našim neuspesima i gubicima; onaj koji je osetio tu vrednost života koja se ne smanjuje i ne uvećava u zavisnosti od naših gubitaka i dobitaka – taj je pobedio sve strahove.

Onaj koji može da osigura priliv velike količine životne energije, ne plaši se grešaka i gubitaka. On zna da ima dovoljno životne energije kojom će ispraviti grešku i preživeti gubitak. Istočnjačka mudrost glasi: “Ako si pao, tada se pridigni s punim rukama”. To znači da u svakom gubitku, u svakoj grešci postoji zrno novog znanja, nove mudrosti, novog razumevanja postojanja. Izvlačeći lekcije iz potresa i grešaka, mi rastemo, pokrećemo se i živimo. Prihvatajući svaku grešku, potres i gubitak kao mogućnost rasta i razvoja, novog iskustva, novih dragocenih lekcija, mi se oslobađamo od straha, jer svaki gubitak možemo da pretvorimo u dobitak. Svako tegobno iskustvo možemo da transformišemo u korisno i neophodno iskustvo koje nas čini jačim i mudrijim. I njime može da ovlada samo onaj koji je ovladao kontrolom svoje energije – “či”. Kada pravilno dišemo, ne trošimo uzaludno energiju, već je kontrolišemo i prikupljamo. To prikupljanje energije nam daje snagu da steknemo iskustvo iz grešaka i potresa, izbavlja nas od straha pred njima. Čovek koji je jak ne oseća strah. Disanje nam daje snagu o kojoj i ne sanjamo da postoji.

Kada vas zaokupe strahovi, možete da ih prevaziđete pomoću sledeće vežbe.

Vežba disanja “Zimski san”

Početni položaj: leći opušteno i mirno na tvrdu podlogu.

Počnite da dišete “idealnim” disanjem.

Sada se prisetite kako dišete kada se pripremate da zaspate, ili onda kada se probudite. To disanje je jedva primetno, vrlo tiho i izuzetno lagano. Neka vam disanje bude sanjivo.

Usporite disanje, postepeno i lagano ga učinite sve tišim, usporenijim, neka bude potpuno neprimetno i tiho. Usporite ga koliko god možete, neka bude sve ređe i ređe.

Odlično je ukoliko vam uspe da svedete broj udaha/izdaha do četiri u minutu (jedan udah + jedan izdah je jedna brojčana jedinica) i da tako dišete bar nekoliko minuta. Ne preporučuje se da izlazite van okvira ove jedinice, da još ređe i duže dišete. Već posle nekoliko minuta takvog disanja, kada postane jedva primetno, ući ćete u stanje neopisive slobode i mira, pre svega oslobođenosti od svih strahova.

Zašto je ova vežba tako delotvorna protiv strahova? Čoveku koji ume da uspori svoje disanje do njegove potpune neprimetnosti, ništa više ne može da bude strašno, jer je najdublji, potajni uzrok svakog straha – strah od zaustavljanja života, zaustavljanja disanja. Na nekim jezicima reč “strah” i “ugušiti se”, veoma su slične. Strah znači gotovo isto kao i gušenje. Ukoliko ste naučili da svesno usporite svoje disanje, znači da ste naučili da ga uštedite i da vam je dovoljna i mala količina vazduha. Ovaj način disanja široko primenjuju indijski jogiji, a poznat je slučaj kada se jogi nalazio u sanduku pod zemljom sedam dana i svih tih sedam dana je održao disanje zimskog sna. Da, on je zaista zaspao – ali nije umro, nije se ugušio!

Disanje postaje minimalno, organizam maksimalno štedi svoju energiju, a najvažnije je što se svest podiže na novi nivo. Čovek koji je ovladao usporenim disanjem, prošao je kroz stanje koje je na neki način blisko smrti. On može da pogleda na život novim očima: prestaje da se boji i prihvata potrese i nesreće kao izvore koji mu daju novo iskustvo, novo znanje, novu mudrost.

Kako se izboriti sa neumerenom radošću?

Neumerena, neprirodna, veoma burna radost je takođe porok koji nam donosi bolesti. “Neumerena radost šteti srcu” – govorili su mudraci. “Neumerena radost nije istinska radost”. Ona nema ništa zajedničko sa tom tihom, svetlom radošću, kojom je ispunjen život onoga koji je spoznao istinsku suštinu postojanja, koji je u jedinstvu s prirodom. Istinska, tiha i svetla radost dolazi sama od sebe, ona ne zavisi ni od čega – ni od drugih ljudi, niti od događaja u životu. Ta tiha, svetla radost dolazi samo onda kada prosto uživamo u svakom trenutku postojanja. Neumerena radost je lažna, neiskrena, uvek zahteva povod. Međutim, ljudi priželjkuju te povode da bi se radovali – odvikli su se od radosti koja se dešava tek tako, bez povoda. Oni pretvaraju u povod za radost čak i poraze i nesreću svojih bližnjih. Prekomernu radost od zla deli samo jedan korak. Ljudi se burno raduju svojim uspesima, zaboravljajući da se u svakom uspehu krije poraz, u svakom uzletu – pad. Prihvatite na isti način, mirno, i uspeh i poraz, ne radujte se preterano uspehu, pa nećete gorko plakati ni nad gubitkom.

Ljudi, koji ne znaju šta je svetla radost postojanja, koja ne zahteva povod, počinju da pate kada na svom putu ne pronađu te toliko željene povode za radost. Oni

zaboravljaju da je radost ugrađena u samo postojanje našeg bića, da za radost nije potreban povod! Radost, za koju je neophodan povod, izuzetno iscrpljuje. Da li ste osetili iscrpljenost posle burnog radovanja? Da, vi ste se u svojoj burnoj radosti istrošili sebe i dozvolili negativnim energijama da uđu u vaše telo, što se dešava uvek kao posledica neumerenih radosti. Umirite svoja osećanja – i tugu i radost. I tada će vam se razotkriti istinska, najviša osećanja – osećanja svetle radosti i jasnog spokoja postojanja.

Sledeća vežba će vam pomoći da se oslobodite od prekomerne uzbuđenosti i da harmonizujete svoja osećanja.

Vežba “Kovački meh”

Početni položaj: sesti u udoban položaj.

Ispravite kičmu, neka glava i vrat budu pravi.

Zatvorite čvrsto usta i 10 puta veoma brzo i energično udahnite i izdahnite na nos. Grudni koš treba da se veoma energično raširi i skupi, imitirajući rad kovačkog meha. Takvo disanje je šumno, pojavljuje se šušajući zvuk prilikom prolaska vazduha kroz nosnu šupljinu. Posle 10 takvih udaha–izdaha naćinite jedan tih i dubok udah i maksimalno zadržite disanje, ali tako da nema neprijatnih osećanja. Zatim napravite lagan i maksimalno dubok izdah, a potom nekoliko uobićajenih, prirodnih udaha i izdaha. Na taj naćin ćete se malo odmoriti. Ponovite ceo ciklus, ponovo se odmorite i ponovite ciklus još jednom.

Praktikujte vežbu uvek kada vas zahvati snažno uzbuđenje, a kao preventivu – tri ciklusa svakog jutra.

Kako prevazići nemir?

Nemir je bić našeg vremena. Ćesto susrećete osobe koje su nemirne? Ćak i kada ćovek spolja izgleda miran, to je najćešće varljiv mir. Naprotiv, što je ćovek mirniji spolja, time više strasti, uznemirenosti i nemira kljuća unutar njega!

Takav spoljašnji mir nije istinsko spokojstvo. Ćovek koji obitava u dubokom i istinskom miru, prepoznaje se odmah – po oćima u kojima sjaje dubina i mir. Spolja, takva osoba ne mora da bude obavezno pasivna i mirna – moće biti i veoma aktivna, veoma uposlena. U tom smislu, ona je nalik prirodi – okeanu, koji spolja bući i hući, ali iznutra je miran, ili vetru koji lomi drveće a zapravo je moćna, spokojna sila.

Stagnacija nije spokojstvo, stagnacija je napetost, a u napetosti uvek ima nemira. Istinski mir je aktivan i delatan. Istinsko spokojstvo je moćno i snažno. Istinsko spokojstvo je preobilje, a ne nedostatak životne energije.

Kada ućemo u stanje spokojstva, ometajuće i nepotrebne misli nestaju same od sebe i spoljašnje nadraćivaće doživljavamo na sasvim drugaćiji naćin. Više nas ne “udaraju po nervima”, nego ih doživljavamo kao jednu komponentu života koju

treba da prihvatimo mudro i mirno, sa razumevanjem i saosećanjem ukoliko je to potrebno. Više nećemo reagovati razdražljivo. Mudar i miran čovek sve razume, ni na šta se ne žali i nije uznemiren. Uznemirenost i pritužbe ima samo glupa i nemirna osoba.

Dostići idealno stanje mira ne uspeva svima odmah. Ne treba žuriti. Ne treba da budete uznemireni ako se i dalje nervirate i razdražujete, ako ste nemirni čak i pored toga što ste ovladali mnogim vežbama disanja. Sve će doći u svoje vreme. U početnoj fazi smiriće se vaše srce i osećanja. Ne treba da mislite da će ceo vaš život, sva vaša osećajnost zgasnuti. Ne, osećaj života će postati još blistaviji, potpuniji, osetićete da se probudilo nešto što ranije niste primećivali, niste osećali, kao da ste bili okamenjeni. Bićete sve življi, a obamrlost duše će zameniti životnost i sloboda doživljaja. A unutra, u srcu, za to vreme će vladati veličanstven mir. Činiće vam se kao da lebdite na oblacima, istovremeno aktivno učestvujući u svemu što se dešava oko vas, i zbog toga nećete biti izopšteni! To je neopisiv osećaj.

Takvo stanje je neverovatno isceljujuće za metaboličke procese u organizmu. Konačno će se zaustaviti ta, uobičajena za savremenog čoveka, neprekidna nervna napetost. Kod stalne uzbuđenosti remeti se rad nervnih centara, stradaju ćelije velikog mozga. Kod čoveka koji je miran, stabilizuju se sve funkcije nervnog sistema i ceo organizam se uravnotežuje. Osim toga, stanje mira pomaže da se ožive moždane ćelije. Samo stanje opuštenosti prilikom ulaska u stanje spokojstva ima izuzetno pozitivno dejstvo u preventivi i lečenju bolesti.

Osoba koja je dostigla takvo stanje oseća da joj se “pročistio” mozak, opštu lakoću i psihički mir.

Vežba “Ulazak u spokojstvo”

Početni položaj: leći na leđa na tvrdu podlogu i zauzeti udoban, opušten položaj.

Počnite da dišete “idealnim” disanjem. Usredsredite se na oblast ispod pupka i mentalno usmerite ka njoj izdah, zajedno sa strujom energije. Prilikom udaha zamislite da udišete kroz tu oblast i kako se energija koja ulazi u stomak širi po čitavom telu. Disanje pri tome treba da bude lagano, ravnomerno, sporo i retko. To će učiniti da osetite mir. Što duže budete u tom stanju, opuštenije i udobnije ćete se osećati u tom telesnom položaju, a disanje će postati ravnomernije i harmoničnije. Opuštenost tela će prijatno uticati na disanje, a pravilno disanje će omogućiti opuštanje tela. Postepeno ćete ući u stanje kada prestajete da osećate ograničenja svog tela.

Zamislite da se u predelu pupka nalazi snažan izvor mira koji vas okružuje sa svih strana. Zamislite da se oko vas nalazi okean mira kojim lagano klizite. Postepeno se rastvarate u okeanu mira, postajete jedno s njim. Naslađujte se tim stanjem. Disanje je pritom maksimalno usporeno, veoma ujednačeno i tiho.

Da biste izašli iz tog stanja pomoći će vam koncentracija na prste ruku i nogu. Prisetite se granica svog tela, promrdajte prste na rukama i nogama, skupite prste u pesnicu i zamislite da je vaše telo zasićeno jarkožutom svetlošću. Protegnite se, napregnite celo telo, zatim se opustite i otvorite oči.

Posle ove vežbe bićete potpuno smireni, kao da ste se veoma kvalitetno odmorili, kao da ste se tog trenutka probudili. Videćete da će vas, u skladu s tim kako budete praktikovali ovu vežbu, nemir i uzbuđenje napuštati i vi ćete samo s blagim i dobrim osmehom dočekivati sve ono što vas je nekada razdraživalo. Svi razdraživači su zapravo sitni i beznačajni – ranije ih niste doživljavali u realnom svetlu, činili su vam se suviše velikim i ozbiljnim. Sada ih vidite u njihovom pravom svetlu: oni nisu tako bitni da biste ih udostojili pažnje. Ono što u ovom svetu zavređuje našu pažnju je moć, beskraj i lepota okružujućeg sveta, tajanstvenost, zagonetnost i čudo našeg života. Naučite da živite s tim, radujte se tome i bićete srećni i zdravi.

A sada još jedna vežba koja vam omogućava da harmonizujete celokupnu energiju organizma i da prikupite snagu da biste održali stanje mira koliko god je potrebno.

Vežba “Nebeski krug”

U ovoj vežbi se približavamo energiji neba i zemlje koja počinje da kruži u nama slično kao što kruži svetom.

Početni položaj: sesti na kraj stolice, otprilike na jednu trećinu sedišta. Kičma je prava, podbradak je lagano spušten da bi vrat i kičma činili jednu ravnu liniju, da ne bude ulegnuća u oblasti vrata.

Zamislite kako je za vaše teme prikačena nit koja se podiže visoko, visoko u nebo i pričvršćena je negde, na ogromnoj visini. Vaša glava kao da je vezana za tu nit. Oči su zatvorene, ali tako da pomalo propuštaju svetlost. Jezik dodiruje gornje nepce. Ruke su položene na oblast ispod pupka: žene postavljaju desnu ruku ispod leve, a muškarci obrnuto.

Koncentrišite svu svoju pažnju na oblast ispod pupka. Zamislite da se tamo, ispod vaših ruku, nalazi jarkožuta lopta. Počnite sa udahom. Prilikom udisanja uvlačite stomak (može se lagano potiskivati rukama). Zamislite da istiskujete, izbacujete jarkožutu loptu prvo niže, ka korenu kičme, a zatim nagore, duž kičme. Misaono pratite put jarkožute lopte duž kičme: kako se penje do oblasti glave, do temena.

Potrudite se da dišete veoma lagano, da bi i pokretanje lopte bilo što je moguće sporije. Ako osetite potpuno ili delimično izlaženje lopte ili njene energije kroz teme – ne opirite se tom osećaju, pratite putanju lopte iznad vaše glave, koliko je visoko otišla. Pauze između udara i izdaha ne treba da bude, u suprotnom kretanje lopte može da se zaustavi, a to ne treba dopustiti.

Prilikom izdaha opustite stomak i celo telo i krenite lagano da spuštate loptu, prateći njenu putanju nadole: neka prolazi iz temena u usta, kroz nepce i jezik i izađe kroz prednji deo tela, a preko prednjeg dela tela se kreće do oblasti ispod pupka, ispod vaših ruku.

Prilikom sledećeg udaha i izdaha, ponovite putanju lopte nagore i nadole.

Završite vežbu, lagano se potapšite po glavi i grudima – to je neophodno da bi se energija koja se kreće po telu ravnomerno rasporedila i da se ne bi zaustavila u pojedinim organima.

Praktikovanje ove vežbe pruža veoma mnogo. Osim osećaja mira i snage, dobićete i moćan isceljujući efekat: energija koja se aktivira čisti organizam od blokada što blagotvorno utiče na sve unutrašnje organe. Omogućava isceljenje nosa, očiju, mozga, kičme, ubrzava proces ozdravljenja kod prehlada i drugih groznica i upala sa visokom temperaturom.

Osim toga, u meri u kojoj budete ovladavali vežbama, osetićete jačanje svojih intelektualnih sposobnosti. Poznato je da kod čoveka funkcioniše samo 20% moždanih ćelija. Ova vežba aktivira sve ćelije, što će vam pomoći da usvojite mnogo više informacija i znanja, da pamтите mnogo više, ne ulažući dodatani napor.

Kako se zaštititi od negativnih energija?

Upravo smo saznali kako se osloboditi od negativnih energija kao što su strah, uninije, tuga, patnja i nemir, gnev i neumerena radost, koje su karakteristične za čoveka. Kada čovek ume da kontroliše svoja osećanja i misli, u stanju je da upravlja kruženjem “či” energije u svom organizmu, a to znači da postaje gospodar samog sebe, svog života i svog zdravlja, slobodan je, u jedinstvu je sa svetom, miran je i snažan kao i sama priroda.

Ali, šta činiti ako negativne energije ipak prodru u naš život, želeći da istisnu zdravu energiju i da nas ponovo učine bolesnim i nesrećnim? Kao prvo, stalna praksa pravilnog disanja će postepeno svesti takvu mogućnost na minimum. Bićete tako snažni, da nikakva negativna energija neće moći da se uvuče u vas – put će joj preprečiti vaša zdrava, jaka energija. Kao drugo, osećaj jedinstva sa svetom predstavlja najbolju zaštitu od prodora takvih negativnih energija. Ukoliko ste u jedinstvu sa svetom – vi ste zaštićeni jer u svetu ne postoje negativne energije – one postoje samo u čoveku.

Predlažem još jednu sjajnu vežbu koja će pojačati vašu zaštitu. To je veoma moćna vežba koja pruža istinsku zaštitu od svih postojećih negativnih energija. Praksa je stara nekoliko hiljada godina, a od davnina je poznata u raznim istočnjačkim tradicijama pod nazivom “Veliko drvo”.

Koreni drveta ulaze duboko u zemlju, a krošnjom pokreće lagan vetar. Drvo dobija energiju od sunčeve svetlosti. Drvo je dete zemlje i neba, i upravo zato može da bude tako jako, tako dugovečno. Čovek bi takođe voleo da postane nalik drvetu koje korenjem urasta u zemlju, a krošnjom dodiruje nebo! No, mi, ljudi, takođe smo

deca zemlje i neba, ali zaboravljamo na to. Zašto ne bismo postali kao drvo koje dobija energiju iz zemlje i neba, koji mu daju moć i snagu? Kada mi, isto kao i drvo, budemo počeli da se hranimo energijom zemlje i neba, postaćemo jaki, bićemo zaštićeni od svih loših energija budući da sjedinjenje energije zemlje i neba daje ogromnu moć koju ne može da slomi nijedna loša, štetna, niti negativna energija!

Radeći ovu vežbu redovno, bićete jaki, zaštićeni i oslobodićete se mnogih bolesti.

Vežba "Veliko drvo"

Početni položaj: stati uspravno, noge postaviti u širini ramena, stopala – paralelno jedno uz drugo. Kolena su blago savijena, kičma prava, karlica blago isturena napred tako da u leđima ne bude ulegnuća. Podbradak je malo spušten da bi vrat i kičma činili ravnu liniju, da se ne obrazuje ulegnuće u oblasti vrata. Na taj način kičma je apsolutno prava.

Zamislite da je za vaše teme vezana nit čiji je kraj zakačen negde daleko, visoko, visoko na nebu. Telo je opušteno. Oči su zatvorene, ali tako, da mogu da pomalo propuštaju svetlost. Jezik dodiruje gornje nepce.

Zamislite da vam noge urastaju u zemlju i pretvaraju se u korenje drveta. Počnite da dišete "idealnim" disanjem. Isto kao što korenje drveta crpi iz zemlje vlažnost i hranljive materije – tako za vreme udaha vaše noge upijaju i crpe isceljujuću energiju Zemlje, njenu životnu silu.

Završavajući udah, zamislite da gornji deo vašeg tela prorasta ka vrhu, raste tako visoko da dostiže nebo, više je čak i od oblaka, približava se suncu, mesecu, zvezdama.

Sada izdahnite. Kao što krošnja drveća upija svetlost sunca i vlagu kiše, tako prilikom izdaha gornjim delom tela upijate isceljujuću energiju neba, njegovu životnu silu. U sebi sjedinjujete nebo i zemlju, i sami postajući beskrajno veliki, kao svemir, kao nebo i zemlja kada se obuhvate.

Podignite ruke tako da dlanovi budu okrenuti ka pupku, ali ga ne dodiruju. Zamislite da između dlanova i oblasti pupka držite loptu. Prilikom udisanja, osetite kako se energija podiže odozdo, iz zemlje, a prilikom izdaha se spušta odozgo, s neba. Sa narednim udasima i izdasima pokušajte da istovremeno osetite to kruženje i gore i dole. Istovremeno osećajte energetska loptu između dlanova i stomaka.

Nastavljajući da dišete "idealnim" disanjem i da osećate potok energije dole i gore istovremeno, zamislite kako energetska lopta ispod vaših dlanova počinje da raste, postaje sve veća, celo vaše telo je smešteno unutar te lopte, a lopta sve više nastavlja da raste. Osetite da se nalazite unutar te lopte, osetite da ste i vi i lopta ogromni, kao ceo Svemir. Zatim lopta počinje da se smanjuje. Ona postaje sve manja i manja, a energija unutar nje je sve gušća i gušća. Lopta se smanjuje, prolazi kroz granice vašeg tela i ponovo se nalazi među vašim dlanovima u predelu

stomaka. Zatim se lopta ponovo uvećava, i vi ste opet unutar lopte, zatim se ponovo smanjuje. Tako – nekoliko puta.

Vežbu treba raditi minimalno 30 minuta. Upravo za to vreme “či” koja pristupa u organizam može da stigne u sve delove i sve ćelije tela.

Po završetku vežbe lagano otvorite oči i stavite dlanove na oblast pupka: žene – desnu ruku na stomak, a levu preko nje; muškarci obratno. Centar dlana ruke koji se oslanja na stomak treba da bude na centru pupka. Misaono smanjite energetska loptu u jednu tačku i sjedinite je sa pupkom.

ISCELJUJUĆE VIBRACIJE

Energija zvuka

Da li ste često bili prinuđeni da poskočite zbog iznenadnog negativnog, oštrog, parajućeg zvuka – npr. škripe gvožđa po staklu, škripe kočnica na automobilu ili prodornog, mrzovoljnog ljudskog glasa? Da li ste se često osmehivali slušajući prijatne, nežne zvuke ptičjeg poja, dečji smeh, melodičnu reč? Svi mi pamtimo ne samo jedan, već mnogo takvih trenutaka i na oba pitanja svako će odgovoriti sa “da”.

Mrštimo se usled jakog, neprijatnog zvuka ne samo zato što taj zvuk para naše uši, nego i zato što instinktivno osećamo da taj neprijatan zvuk nosi razornu energiju po naš organizam. Na prijatan zvuk se osmehujemo takođe zato što takav zvuk raduje naše uho; instinktivno osećamo da prijatan zvuk nosi stvaralačku, isceljujuću energiju našem organizmu.

Ceo svet je energija, kretanje energije, vibracija. Energija uvek vibrira na jednoj ili drugoj frekvenciji. Svetlost se prenosi talasima, svaki talas ima svoju vibraciju. Toplota je takođe energija, pa talasi toplote takođe imaju svoju vibraciju. Sve vrste energije na svetu imaju zajedničku prirodu. Životna energija, “prana”, ili “či” je sveobuhvatna energija koja je osnova svih energija. Naravno, kruženje prane leži u osnovi kretanja svih drugih vrsta energije. I naravno, sama prana, krećući se i stvarajući svet, takođe vibrira.

Već smo govorili o tome da energija može da bude različita – može biti stvaralačka, a takođe i rušilačka, negativna. Te vrste energija se razlikuju po frekvenciji vibracije. Stvaralačka energija je jedna vrsta vibracija, a rušilačka – sasvim druga.

Kada je čovek obuzet besom, strahom, tugom, patnjom ili nekim drugim porokom – on je potpuno preplavljen vibracijama negativne energije. Štetna energija deformiše ceo njegov organizam. To se dešava i s njegovim disanjem koje postaje isprekidano, nemirno, napeto, sputano, neharmonično; disajni mišići su napeti, okovani. Kada čovek u tom stanju nešto govori, ili čak viče, taj napor, odnosno okovano disanje, utiče na glasne žice, primorava ih da neharmonično vibriraju i ispuštaju neprijatne, prodorne zvuke koji takođe u sebi nose destruktivnu vibraciju budući da se energija disanja prenosi na zvuk. Zvuk je takođe energija koja ima svoje vibracije: harmonični zvuci nose stvaralačku energiju, neharmonični – destruktivnu. Tako, pod uticajem rušilačke, negativne energije proizvodi se povišen, škripav, isprekidan i neprijatan glas. Na taj način, negativna energija koju nosi takva osoba postaje očigledna, preciznije, mogu da je čuju svi u okolini: rušilačka energija se vidljivo ovaploćuje kroz neprijatan, prodoran zvuk zbog kog se nevoljno mršte svi koji ga čuju.

Čovek koji se nalazi u pozitivnom duhovnom raspoloženju, koji oseća mir i harmoniju unutar sebe, ima prijatan i harmoničan glas. Onaj koji je pod vlašću negativne energije ne može da stvara nežne zvuke.

Sve u svetu predstavlja kruženje energije. Stvaralačka energija je životna sila, prana, koja ima isceljujuću moć – zato su njene vibracije isceljujuće. Vibracije mogu da budu nosioci ogromnog energetskog punjenja! Upravo zato je jedna od osnovnih vežbi mog sistema, vežba zasnovana na vibraciji (*knjiga “Zlatna pravila zdravlja” K. Nišija - prim.prev.*). Nagoneći svoje telo da fizički vibrira, mi budimo i oživljavamo i vibracije isceljujuće energije. Izlažući kapilare vibracijama, mi im vraćamo životnu snagu, tj. istinsku prirodu koju su oni utrošili usled nepravilnog načina života, zbog otuđenosti od prirode. Mi im vraćamo prirodu vibrirajuće energije koja daruje život i zdravlje, otklanjamo zastoj i podstičemo kapilare da normalno rade, da budu dobro snabdeveni krvlju, kiseonikom. To znači da će životnom energijom biti snabdevena i sva tkiva, svi organi, sve do poslednje ćelije našeg organizma.

Ako budemo praktikovali ovu vežbu u stanju gneva i uninija, ili nekom drugom negativnom stanju – znači li to da ćemo oživeti samo negativne vibracije u svom organizmu? Ne, to nije tako. Na početku će vam zaista biti teško da se oslobodite negativnih vibracija, ali što više budete praktikovali vežbu, otvorićete se za Isceljujuće Sile i one će početi da se ulivaju u vas, izbacujući iz tela negativne vibracije. Na taj način, vežba za kapilare ne samo što nagoni kapilare da vibriraju, već pomaže i da se oslobodimo od negativne energije i prokrčimo put za stvaralačke energije. Osetićete da vam vežba ne pruža samo fizičku snagu, već nosi i pozitivno raspoloženje duha.

Ali, vratimo se zvuku. Zvuk je takođe vibracija. Vibracionu prirodu nema samo ljudski glas, već svaki zvuk. Zapazite: svaki zvuk nastaje u rezultatu nekih pokreta. Muzika se stvara vibracijom struna. Glas se stvara vibracijom glasovnih organa. Zar i zvuk gvožđa koje para staklo, ili škripa kočnica takođe nastaju posredstvom vibracija? Da, iz vibracija, ali sasvim drugačijih – grubih, destruktivnih, disharmoničnih. Sami možete da upoređujete i čujete kakva je ogromna razlika između vibracije muzike i vibracije udaranja gvožđa, koje se teško i može nazvati vibracijom imajući u vidu koliko su zastrašujući ti zvuci. Tako može da zvuči samo negativna, rušilačka energija. Zar poj slavuja ili zvuk harfe mogu nešto da unište? Ne, ti zvuci samo stvaraju – kreiraju svet, donose radost i mir oko sebe. Zvuk škrice gvožđa i zvuk nečega što se lomi, treska, škripi i pada uvek ukazuje na uništenje. Kada čujemo takve zvuke, mi često hitamo da vidimo šta se desilo, da li je nešto palo, razbilo se, da li je neko povređen. Na taj način se manifestuje ono što osećamo: neharmoničan zvuk je uvek povezan sa uništenjem.

Mi stvaramo određene vibracije u zavisnosti od stanja u kome se nalazimo. Ukoliko smo u pozitivnom stanju – stvaramo stvaralačke vibracije. Ako smo u negativnom stanju – naravno, stvaramo loše vibracije.

Zvuk je direktan produžetak energetske vibracije koja deluje na čula. Kada telo stvara negativne vibracije, negativne vibracije nosi i glas takve osobe, a kada stvara stvaralačke vibracije – onda stvaralačkim vibracijama odiše i glas takve osobe.

Zašto se to dešava? Zato što se telesne vibracije konstantno prenose kroz disanje, budući da je disanje tesno povezano sa radom telesnih organa i mišića. Glas nastaje tako što mi, pomoću disanja, teramo da vibriraju glasne žice – dve mišićne pločice smeštene u grkljanu, koje pod uticajem vazdušne struje vibriraju, spajaju se i razdvajaju što proizvodi zvuk. Pomoću glasnih žica, skrivene vibracije disanja postaju čujne vibracije glasa.

Eto zbog čega, u zavisnosti od karaktera energije koju zrači telo, i zvuk može da bude stvaralački i destruktivan. Zbog toga može da bude nosilac kako zdravlja, tako i bolesti.

U prirodi nema, niti može biti destruktivnih zvukova koji nose bolest. Šum mora, žubor potoka, šum vetra, poj ptica – sve su to u najvećoj meri stvaralački, isceljujući zvuci. Zvuk grmljavine za vreme oluje ne treba da vas plaši – on ima ogromnu pročišćujuću snagu. Međutim, zvuci velikog grada su pogubni – oni nose bolest i uništenje. Eto zbog čega je potrebno, kad god je moguće, odlaziti što dalje od grada – odmarati se od njegovih užasnih zvukova, isceljivati se stvaralačkim zvucima prirode.

Čovek je sazdan kao deo prirode, on i ostaje deo prirode, iako se otuđio i odvojio od nje. Destruktivni zvuci ljudskog glasa nastaju samo usled tog otuđenja od prirode. Od davnina su ljudi otkrivali sredstva, sisteme i metode koji omogućavaju da se vratimo prirodi, da dostignemo jedinstvo i harmoniju s njom. Tako su otkrili posebnu vrstu zvukova – koji su po svojim vibracijama potpuno identični vibracijama prirodne, životne energije, isceljujuće energije “či” ili “prani”. Jednostavno, izgovarajući te zvuke, mi možemo da oživimo stvaralačke vibracije, da se pročistimo od negativnih energija i zaštitimo se od njihovog spoljašnjeg prodiranja. Šta predstavljaju ti zvuci? U hinduizmu i budizmu su to – mantre, a hrišćanstvu – molitve.

Iscljujuća snaga mantri i molitvi

Danas je svet podeljen u skladu sa religioznim pripadnostima, dok nekada, u dalekoj prošlosti, nije bilo podela na religije – svi ljudi su bili jedna religija i verovali su u jednog Boga. To je bilo predivno vreme kada su ljudi živeli u harmoniji s prirodom i direktno su se obraćali Tvorcu. Upravo se tada pojavilo ono što danas nazivamo mantrama i molitvama, odnosno specijalne kombinacije zvukova, pomoću kojih direktno komuniciramo sa Svevišnjim i prirodom. Mantre i molitve nisu samo reči, već zvučna struja koja predstavlja harmoničnu vibraciju Svemira, njegovu životnu silu. Istovremeno, mantre i molitve su usklađene sa prirodnim vibracijama čovekovog organizma. Stoga, one povezuju čoveka i Tvorca, čoveka i Prirodu, čoveka i Svemir, čoveka i ceo svet.

Nije tako važno kojoj religiji pripadate. Mantre i molitve su zapravo jezik Jedinog Boga, Tvorca. Mantre nisu uvek razumljive običnom čoveku. Njih je teško prevesti na bilo koji savremeni jezik zato što su se stvarale na drevnom jeziku –

sanskritu, čija vibracija najviše odgovara vibraciji ljudskog tela. Taj jezik poseduje specifičnu unutrašnju muziku – predivnu i isceljujuću. Zato su mantrе tako isceljujuće. One imaju sposobnost da veoma snažno i moćno utiču na naš organizam. Neprekidno ponavljanje mantri smiruje nemiran um, otklanja negativnu energiju i puni organizam isceljujućom silom. Najpoznatija i najjača mantra zvuči veoma jednostavno – “Om”.

Probajte za početak da se usredsredite na svoje disanje, počnite da dišete “idealnim” disanjem, a zatim, usmerivši koncentraciju na disanje, počnite da svaki put kada izdišete, izgovarate reč “Om”. Na početku pokušajte da ovu reč izgovarate u mislima, ne pokrećući usne. Potrudite se da ne ulažete napor – neka mantra zvuči u vašoj duši prilikom svakog izdaha. Na početku će vas remetiti okolne misli, ali će one potom iščeznuti, i vi ćete osetiti kako mantra zvuči unutar vas, kako vaše telo proniče u njene vibracije, kako se smirujete, dostižete svetlo, harmonično, veoma prijatno stanje. Telo će se potpuno opustiti i moći ćete da osetite beskrajn mir u sebi, jedinstvo sa svetom, prirodom. Kada to osetite, počnite da prilikom izdaha izgovarate mantru glasno – prvo šapatom, tihim glasom, zatim sve glasnije i glasnije. Bićete iznenađeni jasnim i čistim zvukom svog glasa. Svakom čoveku je prirodno dat predivan glas koji bi bio lep ako ga čovek ne bi deformisao svojim negativnim vibracijama.

Um i telo čoveka koji redovno izgovara mantrе i molitve se pročišćava i prosvetljuje. Do isceljenja zasigurno dolazi, što je višekratno potvrđeno u praksi. U mnogim zemljama predstavnici raznih religioznih konfesija svedoče: ukoliko se za obolelu osobu mole njegovi bližnji ili se on sam moli za isceljenje – isceljenje će nastupiti daleko izvesnije, nego u slučaju da se ne mole.

Ne žalite vreme koje ćete posvetiti ponavljanju mantri i molitvi. Kombinujte ih sa disajnim vežbama. Osetićete da izgovaranje mantrе i molitve takođe blagotvorno utiče na disanje. Pomoću mantri možete smiriti svoje disanje ako je ubrzano, ili isprekidano, nemirno i u grču. Mantra je takođe način da se uspostavi pravilno kretanje “či” u organizmu. Pravilno kretanje “či” vodi pravilnom disanju – isto kao i obratno: pravilno disanje vodi do pravilnog kretanja “či”. Kada ste nemirni, izloženi negativnim energijama, pomoći će vam moćna udvostručena isceljujuća snaga mantri i pravilnog disanja. Kombinujući ove dve tehnike, postići ćete nezamislive rezultate.

Svakog dana ponavljajte mantru ili molitvu – šta vam se više dopada. Trudite se da zvuci budu pevljivi i ritmički. Svakodnevno uvećavajte vreme mantranja. Na početku pokušajte da radite bez prekida nekoliko minuta, zatim posvetite čitanju mantri do 15 minuta. Postepeno ćete osetiti da vas mantranje toliko obuzima, da nećete primećivati vreme koje prolazi. Može se dogoditi da provedete mantrajući sat i po do dva vremena, i to je odlično! Osećaćete se obnovljeno i prosvetljeno. Osetićete kako se menja boja vašeg glasa, a takođe i energija u vašem telu. Promeniće se priroda vibracije vašeg tela, što znači da će vaše stanje iz negativnog, preći u stvaralačko.

Kako da glas postane vaš iscelitelj?

Rekli smo da telo može da prebiva u destruktivnom ili stvaralačkom stanju. To stanje se prenosi na disanje, a sa njega – na glas. Međutim, postoji i obratna zavisnost: dovodeći u stvaralačko, harmonično stanje svoje disanje i glas, možemo disanjem i glasom da izvršimo uticaj na organizam i dovedemo ga u neophodno stanje. Na tom efektu su zasnovane isceliteljske mogućnosti glasa.

Ljudi koji pravilno dišu obično imaju neverovatno čist, snažan i istovremeno mek, prijatan i melodičan glas. Pravilno disanje menja vibracije celog organizma, čineći ga stvaralačkim. Te stvaralačke vibracije se prenose na glas, glasne žice vibriraju harmonično i prirodno, u skladu sa prirodnim vibracijama životne energije. Takav glas i sam postaje isceljujući – on postaje instrument isceljenja.

Disajnim vežbama mi već dajemo svom glasu isceljujuće vibracije i pretvaramo glas u svog iscelitelja. Ali, svom glasu možemo pomoći da zadobije isceljujuću snagu i pomoću sledećih specijalnih glasovnih vežbi.

Vežba “Divlja mačka”

Početni položaj: sesti u udoban položaj.

Dišite “idealnim” disanjem. Napravite lagan i ujednačen “idealni” udah kroz nos. Zadržite disanje nekoliko sekundi.

Sada široko otvorite usta i energično izdahnite kroz njih. Izdah treba da bude praćen šušajućim zvukom, sličan onom koga ispušta divlja mačka kada je ugledala neprijatelja ili neku drugu opasnost. Ali, u tom zvuku ne treba da bude agresivnosti, već samo snaga i moć.

Ponovite vežbu nekoliko puta.

Ova vežba nam pomaže da otkrijemo moć glasovnog disanja i trenira glasovni aparat.

Vežba “Svirala”

Početni položaj: sedeći ili stojeći. Možete posmatrati svoj odraz u ogledalu.

Dišite “idealnim” disanjem. Napravite potpun, dug, spokojni udah kroz nos. Zadržite nekoliko sekundi disanje.

Oblikujte usne tako kao da želite da zviždite i izdahnite. Nije toliko važno da li ćete uspeti da zviždite ili ne – važan je sam način disanja.

Ponovite nekoliko puta. Ukoliko posmatrate svoj lik u ogledalu, uočite kako se promenio izraz vašeg lica. Praktikovanjem ove vežbe sigurno je postao mekši. Unutrašnje stanje će se takođe poboljšati. Ukoliko ne koristite ogledalo, zapazite promene koje su nastale u unutrašnjem stanju: blisko je stanju u kome se nalazi dobrodušna, optimistična, otvorena i vedra osoba. Nemojte sumnjati: upravo je takvo stanje oslikano na vašem licu. Zaista vam je postalo lakše, svetlije na duši.

Napravivši nekoliko takvih udaha i izdaha, pokušajte da prilikom izdisanja, ne menjajući oblik usta, otpevate neku notu ili da jednostavno otpevate bilo koji zvuk. Nije strašno ukoliko niste muzički nadareni, uradite onako kako umete, ne razmišljajući o tome da li ste pogodili notu ili niste. Tu ne može biti pogrešnih varijanti – kako god da otpevate, sve će biti pravilno. Tim pre što nije potrebno pevati melodiju, dovoljan je jedan zvuk, npr. “u–u–u” bilo koje note i ma kog tonaliteta. Posle nekoliko vežbi primetićete da su se u vašem glasu pojavili čisti i jaki tonovi.

Da bi obe vežbe bile uspešne, treba ih praktikovati svakodnevno.

Spasavanje od negativne energije pomoću zvuka

Da li ste se upitali, zašto kada se ljutimo ili kada osećamo strah, imamo potrebu da vičemo? Krik se probija napolje, iz grudi. Ne, to se ne dešava zbog hira ili nekog divljačkog instinkta. Ukoliko vičemo kada smo besni, to znači da naš organizam želi da se oslobodi negativnih energija koje su ovladale njime. Isceljujuća energija pokušava da dejstvuje, da izbavi organizam od negativne energije. Organizam sam pokušava da se očisti od nje i prolama se krik. Sa tim krikom negativna energija može da se izbac i napolje, da se organizam izbavi od nje. Druga je stvar da nije svaki urlik isceljujući; o tome ćemo još govoriti detaljnije. Ipak, krik usled besa ili straha isto je što i visoka temperatura za vreme bolesti. Ona svedoči da se organizam bori s bolešću, da je uključio zaštitne sile. Visoka temperatura sama po sebi nije bezazlena. Ali je još gore ako organizam čak i ne pokušava da se izbori, ne uključuje svoje zaštitne sile već lagano gasne, topi se iznutra bez spoljašnjih znakova bolesti kao što je temperatura.

Isto je i sa krikom: krik nije uvek bezazlen, ali još je gore da ako imate potrebu da vičete, ako unutar vas sve vrišti od gneva ili straha, vi potiskujete taj krik, ne dajete mu da izađe napolje – zato što ste tako vaspitani, usađivali su vam da ne treba vikati, sputavaju vas pravila lepog ponašanja, ili to što situacija nikako nije prikladna da bi se vikalo. Tada postupate isto kao osoba koja čak i pri najmanjoj povišenoj temperaturi uzima tabletu i obara temperaturu, misleći da se na taj način izlečila. U suštini, ona ne dozvoljava organizmu da se izbori sa bolešću, ne daje isceljujućoj sili da radi. I tako temperatura nestaje, ali bolest ne iščezava, bolest negde zastaje, dok vremenom ne pređe i na druge organe.

Šta mislite, da li su ispravne osobe koje tako glasno, prodorno i neprijatno viču kada besne? Da li treba da sledimo njihov primer?

Pitanje je na mestu i zahteva temeljan odgovor. Potrebno je da budete pažljivi jer se radi o zaista ozbiljnim i važnim stvarima.

Već smo rekli da vrisak nije uvek bezazlen. Krik nam je prirodno dat kao sredstvo isceljenja, kao zaštitna sila organizma. Ali, ljudi taj dar ne koriste uvek onako kako bi trebalo. Zato i ispada da postoji pozitivan krik, i sasvim suprotno. Sve zavisi od

toga umemo li da koristimo taj dar pravilno, možemo li da učinimo krik sredstvom isceljenja ili je on sredstvo uništenja.

Većina ljudi instinktivno želi da se oslobodi od gneva, ali oni nisu navikli da se suzdržavaju. Ljudi koji su navikli da viču – prave strašnu grešku. Greška se sastoji pre svega u tome što oni ne samo što prosto galame, već galame na druge ljude!

Shvatate li šta to znači? Zamislite da čovek koji je oboleo od zarazne bolesti umesto da se sam leči, počne da širi zarazu oko sebe, inficira druge ljude, misleći da će se, prenevši zarazu drugome, sam od nje spasiti. Ali na takav način on neće ozdraviti. Naprotiv, bolest se rasprostire okolo tako široko, da će obolelih od iste bolesti biti tako mnogo, da više niko neće moći da se isceli: čak i ako se on sam izleči, neko će ga sigurno zaraziti ponovo, jer su svi ljudi uokolo bolesni.

Isto se dešava sa čovekom koji u besu viče na druge. Misleći da se oslobađa negativnog u sebi, on u suštini prenosi tu štetnu energiju drugim ljudima. Na kraju, uokolo će biti tako mnogo rušilačke energije, da će se ona zasigurno vratiti onome ko ju je i proizveo vičući na druge.

Galamiti na druge ne znači osloboditi se ljutnje i besa, već znači uvećati količinu ljutnje u besa u svetu.

Ali, čak ako vičete u samoći, ne pomišljajte da je vaš krik nešto dobro. I u tom slučaju vaš krik može da bude rušilački a ne pročišćujući. Mnogi ljudi ne umeju da se oslobode gneva ili straha ako nemaju slušaoce i gledaoce. Ako viču kad su sami, tada krik često, umesto da donese oslobođenje, izbacivanje negativne energije spolja, biva usmeren ka samog čoveku, njegovom telu, unutrašnjim organima, koji će se zbog toga uništavati i razboleti.

Slično se dešava i kada želimo da vičemo, a ne možemo. Zadržavajući krik u sebi, ne dozvoljavamo rušilačkoj energiji da izađe i usmeravamo je u sebe, ka unutrašnjim organima koji zbog toga počinju da stradaju.

Izlaz je u sledećem: uzdržati se od običnog krika i dati prednost isceljujućem kriku. Običan krik, kako vidimo, najčešće nanosi štetu. Običan krik ne dovodi do olakšanja, nego uništava druge ljude i samog čoveka koji viče. Pogrešan krik samo pojačava dejstvo rušilačkih sila u organizmu. Jedino isceljujući krik izbavlja od gneva i destrukcije.

Da bismo naučili pravilno da vičemo, potrebno je da krik ne bude rušilački, već isceljujući, potrebno je pre svega naučiti kombinovati ga sa “idealnim” disanjem. Nepravilno, disharmonično disanje čini i krik disharmoničnim, destruktivnim. Jedino pravilno disanje garantuje da će i krik biti pravilan, isceljujući.

Vežba “Krik”

Pronađite usamljeno mesto, gde vas niko neće čuti. Najbolje je da odete negde u šumu ili na obalu mora, naročito ukoliko je bura koja će pomoći da se vaš krik oslobodi, a istovremeno ga učiniti nečujnim za druge. Ukoliko nemate takvu

mogućnost, možete da se osamite u nekoj prostoriji ili kupatilu, gde će vam pomoći šum tekuće vode.

Početni položaj: zauzeti bilo koji udoban položaj.

Počnite da dišete “idealnim” disanjem. Trudite se da disanje bude što tiše i laganije.

Počnite da brojite vreme udaha i izdaha: jedan, dva, tri – tako da jedno odbrojavanje traje jednu sekundu.

Pređite na sledeći ritam disanja: udah – tri brojanja (3 sek.), izdah – šest brojanja (6 sek.).

Napravivši nekoliko takvih udaha i izdaha, počnite, kao ranije, udišući na nos, da izdišete kroz otvorena usta, zadržavajući pritom isti ritam disanja, kada je izdah dva puta duži nego udah. Posle nekoliko takvih udaha i izdaha, pređite na sledeću fazu.

Sada, prilikom izdisanja, koje, kao i ranije činite na usta, počnite da ispuštate zvuk “a–a–a”. Neka bude prvo jedva čujan, kao šapat. Zatim malo glasniji, tako da proizvedete šušajući zvuk. Kada vam se to učini veoma lako, počnite da prilikom izdaha proizvodite zvuk “a–a–a–a” sve glasnije – na početku jakim šapatom, uz razgovetan šušajući zvuk, zatim glasom, zatim sve jače, jače i jače! Na početku glas zvuči dosta tiho, ali postepeno je sve glasniji i glasniji. Pojačavajte zvuk, dok se ne pretvori u krik: “A–a–a–a–a!”. Neka krik bude sve prodorniji, sve dok ne dostigne jačinu za koju ste sposobni.

Zamislite kako se zajedno s tim krikom oslobađate od sve negativne energije, izbacujete je iz svog tela. Zajedno sa krikom sve negativno i štetno otkida se sa vašeg tela, a iznutra vas preplavljaju lakoća i sloboda. Kada zvuk postane prijatan, jak, melodičan i zvučan, kada osetite zadovoljstvo od toga kako zvuči vaš oslobođeni glas – osetićete da se dogodilo isceljenje. Vaše vibracije su poprimile stvaralački karakter.

Možda će na početku zvuk biti slab i okovan. Ali, to će proći treningom. Možda zvuk neće biti prijatan, melodičan, već suviše oštar. Ne plašite se toga. Na taj način izlaze negativne vibracije, a one nisu melodične. Trenirajte sve dok ne postignete snažan, slobodan, zvučan i potpun krik.

Ova vežba je od velike pomoći kada vas preplave gnev ili strah. Nije strašno ako u tom trenutku niste uspeli da se izolujete da biste upražnjavali isceljujući krik koji će vas odmah osloboditi negativne energije – pod uslovom da ćete je se osloboditi prvom prilikom kad budete sami. Biće potrebno da se setite situacije kada ste bili veoma besni ili u strahu, potrebno je da oživite ta osećanja, da ponovo prođete kroz njih, kako im ne biste dozvolili da prodru duboko unutra, naruše unutrašnje organe i započnu svoje destruktivno dejstvo. Setivši se svega, počnite da radite vežbu “krik” i završite je kada osetite da je glas postao harmoničan, a vaše telo preplavila kreativna energija.

Naštimate svoje unutrašnje organe

Rekli smo da zvuk može da uništava, kao i da isceljuje. Isceljujuće dejstvo zvuka je u sledećem: ono stvara stvaralačku vibraciju koja iz organizma istiskuje negativnu i ispunjava organizam stvaralačkom energijom.

Ako zvuk podstiče na stvaralački princip ceo organizam, zar onda ne može da isceljuje i pojedinačne organe, zar ne može da ih izleči od bolesti? Može! Prosvećenim ljudima je to odavno poznato. Spoznaja da zvuk leči različite organe, od davnina je prisutna u istočnjačkoj filozofiji i medicini.

Možda ćete se iznenaditi kada saznate da svaki organ u ljudskom telu zvuči drugačije. Iznenadujuće je, ali zaista je tako, iako možete reći da ne čujete nikakve zvuke ni jetre, ni slezine. Zar možemo da čujemo zvuke svog srca, razduvavanje mehova u plućima i još neke specifične zvukove u želucu i crevima? Ne radi se o zvucima koje možemo da čujemo uhom, već je reč o drugoj vrsti zvukova – zvucima koji se ne mogu čuti, već koji predstavljaju vibracije određenih organa.

Svaki organ čovekovog tela poseduje svoju vrstu energije, vrstu zračenja, a svaki od njih – svoju specifičnu vibraciju. Ljudski organizam je takođe svojevrstni muzički instrument na kome svaki organ, kao struna, ima svoj glas, peva svoju sopstvenu notu. Kada su organi zdravi, oni “pevaju” čisto, njihove vibracije su svetle i harmonične. Prodor negativne energije ili nagoni “strune” – organe da začute, ili da naruše frekvenciju, pa umesto čistog, lepog zvuka dobijamo škrgutanje i zveckanje. Sam čovek pritom počinje da liči na raštimovani muzički instrument koji može do neprepoznatljivosti da unakazi čak i najlepšu melodiju. Takva osoba uništava predivnu melodiju života koju je u svakome od rođenja usadila priroda. Koliko je oko nas takvih, raštimovanih “muzičkih instrumenata”! Otkinute strune, slomljena školjka, napukle klavijature koje sviraju nemilosrdne falš note – danas je to karakteristično za mnoge ljude. Nije iznenadujuće što se na takvom “instrumentu” ne mogu odsvirati melodije zdravlja.

Priroda je stvorila svakog od nas kao jedinstvenu, neprocenjivu i predivnu violinu čija je namena da svira samo najlepšu, najplemenitiju, najčudesniju muziku. I niko, osim samog čoveka, nije kriv što “violina” godinama postaje beskorisno smeće, hrpa krhotina.

Krajnje je vreme da dovedemo u red, restauriramo, potčinimo i naštimamo taj beskrajno vredan dar prirode – naš organizam. Mi, sami, možemo da mu budemo najbolji majstor, najbolji štimer.

Prve korake smo već napravili – naštimovali smo disanje i glas. Sada ćemo preći na suptilniji, “juvelirski” posao – štimovanje specifičnih “struna”, odnosno organa.

Već smo rekli da svaki organ ima svoj zvuk, svoju notu. Znači, svaki organ mora da ima svoj kamerton po kome se može naštimovati na neophodno zvučanje. Taj kamerton je dostupan apsolutno svakome. Odavno je poznato kakvi su isceljujući zvuci naših organa. Drevna učenja nam pružaju neprocenjivu pomoć, mnogi vekovi

su na usluzi velikom broju pokolenja koja žele da otkriju istinu. Dotaknimo tu mudrost.

Važan uslov: čak i ako ne osećate zdravstvene tegobe u navedenim organima, svejedno je potrebno ovladati svim vežbama navedenim redosledom. Isceljujući zvuci ispravljaju energiju svakog organa, štимуju ga na stvaralačko sazvučje, a budući da je u organizmu sve uzajamno povezano (on je jedinstven sistem, a ne samo mehanički skup organa), stanje svakog organa utiče na stanje celog organizma. Zato je potrebno pomoću zvuka harmonizovati sve organe. U suprotnom, ukoliko harmonizujete samo jedne organe, a na druge zaboravite, problem će sa jednih organa preći na druge. Ukoliko uopšte niste bolesni, ove vežbe imaju ogromnu vrednost za preventivu bolesti.

Vežba "Iscljujući zvuk pluća"

Početni položaj: sesti na kraj stolice, leđa držati pravo, ruke staviti na kolena, dlanovima okrenutim nagore, zatvoriti oči.

Dišite "donjim" disanjem. Usredsredite se na oblast pluća, oslušajte osećaje i posmatrajte gde se rasprostiru u vašem telu.

Nastavljajući sa "donjim" disanjem, stisnite zube, ne suviše jako, ali tako da mogu mekano da dotiču jedni druge, a usta lagano otvorite.

Držeći jezik iza zuba, prilikom izdaha lagano ispuštajte zvuk "s-s-s-s-s-s-s-s". To je iscljujući zvuk pluća, on liči na šištanje zmijske.

Usmerite vaš izdah zajedno s tim zvukom u oblast pluća. Osetite kako ih taj zvuk potpuno ispunjava. Uporedo sa zvukom, pluća se ispunjavaju energijom koja iz njih izbacuje sve negativno, neprijatno. Sada u plućima više nema nikakvih neprijatnih osećaja.

Ponovite zvuk pluća tri puta – za preventivu je dovoljno upravo toliko svakog dana praktikovati zvuk.

Ukoliko su vam pluća obolela, ili ste prehladjeni, oboleli su vam disajni putevi, grkljanska šupljina ili uši – ponovite vežbu 6, 9, 12, 18 ili 24 puta u zavisnosti od težine vašeg stanja. Zaustavite se na broju koji će primetno pozitivno uticati na vaše stanje.

Vežba "Iscljujući zvuk bubrega"

Početni položaj: isti kao u prethodnoj vežbi.

Dišite "donjim" ili "idealnim" disanjem. Koncentrišite se na oblast bubrega, misaono joj pošaljite želju dobrog zdravlja.

Pokušajte da ulovite osećaje koji se dešavaju u bubrežnoj oblasti i zapazite da li su oni prijatni ili ne. Napravite nekoliko "idealnih" udaha i izdaha.

Sada, napravivši pun udah, zadržite disanje, otvorite oči.

Potrebno je da noge spojite tako da se kolena i članci međusobno dodiruju. Povijte se napred i obuhvatite kolena isprepletanim prstima, a pritom se trudite da vam glava bude blago povijena, kako bi pogled bio usmeren nagore. Osetite zategnutost u leđnoj oblasti.

Zaokružite usne kao da želite da ugascite sveću, i uz lagan izdah, zaokrugljenim usnama proizvedite zvuk “ć–j–u–u–u–u–u”. To je isceljujući zvuk bubrega. Osetite kako on ispunjava oblast bubrega, kako se energija premešta u njih, ispunjava ih iznutra i izbacuje iz njih sva neprijatna osećanja.

Vratite se u prvobitni položaj.

Ponovite zvuk tri puta. Ukoliko osećate umor, bol u oblasti bubrega ili pojasu, ponovite još nekoliko puta.

Vežba “Iscljujući zvuk jetre”

Početni položaj: kao u prethodnoj vežbi.

Dišite “idealnim” ili “donjim” disanjem. Mentalno se usredsredite na oblast jetre sve dok s njom ne uspostavite kontakt. Misaono pošaljite jetri želju da radi dobro, ali to ne činite na grub, već na nežan, dobrodušan način.

Načinite pun udah, zaustavite disanje. Otvorite oči, a ruke raširite u strane s dlanovima okrenutim nagore.

Sada podignite ruke iznad glave i pratite njihovo kretanje pogledom. Kada ruke budu iznad temena, isprepletite prste. Zatim, ne rasplićući prste i ne spuštajući ruke, okrenite šake dlanovima nagore.

Energično, gurajući, ispružite spojene dlanove nagore, kao i ranije, prateći ih pogledom.

Razdvojte dlanove i stavite ruke na stranu, lagano se pomerite ulevo da biste izazvali nežno rastezanje jetre, koja se nalazi s desne strane tela.

Otvorite oči, malo otvorite usta, savijenim vrhom jezika dotaknite nepce i napravite lagan izdah na usta, veoma tiho proizvedući zvuk “š–š–š–š–š–š–š–š”. To je iscljujući zvuk jetre. Osetite kako zvuk ispunjava jetru, a uz zvuk tamo slobodno protiče energija koja je čisti.

Kada je sav vazduh iz pluća istisnut, ponovo stavite ruke na kolena dlanovima okrenutim nagore.

Ponovite vežbu tri puta.

Nekada se smatralo da su za jetru naročito štetni gnev i bes, odnosno da kada se mnogo ljutimo i besnimo, negativne energije se talože u jetri, lišavaju je elastičnosti i uništavaju. Zato, ukoliko osećate bol u jetri, razmislite o neophodnosti da se oslobodite negativne energije gneva. U tom slučaju iscljujući zvuk jetre treba da praktikujete više od 3 puta. Za preventivu bolesti jetre i za ublažavanje gneva, radite vežbu 1–3 puta.

Vežba "Iscljujući zvuk srca"

Početni položaj: kao u prethodnoj vežbi.

Sedite na kraj stolice, kičma je prava, oči zatvorene, ruke na kolenima dlanovima okrenutim nagore.

Dišite "idealnim" disanjem. Usmerite pažnju na ritam srca, obratite se srcu sa unutrašnjim osmehom i željom za zdravljem. Zapamtite – srcu možete da se obraćate samo nežno i umilno – najmanja grubost će ga raniti. Zato, što je moguće nežnije zatražite od srca da radi dobro i zahvalite mu se za to što vam verno služi.

Napravite pun udah, zadržite disanje, otvorite oči i zauzmite isti položaj kao i za iscljujući zvuk jetre: dlanovi su okrenuti nagore.

Podignite ruke iznad glave prateći ih pogledom, isprepletite prste i izvrnite šake dlanovima nagore.

Energičnim pokretom ispružite ruke ka plafonu, razdvojte ih u stranu i lagano se nagnite nadesno da biste nežno rastegli mišiće grudnog koša s leve strane, gde se nalazi srce, i da mu tako oslobodite prostor.

Otvorite usta i prilikom izdaha ispustite zvuk "h-h-h-a-a-a-a-a-a-u-u-u". Osetite kako zvuk ispunjava oblast srca, kako energija koja dolazi sa zvukom čisti i iscljuje srce.

Vratite ruke na kolena.

Uradite vežbu još tri puta.

Ukoliko imate problema sa srcem i ako često bolujete od angine i drugih upala grla, ponovite vežbu još nekoliko puta.

Vežba "Iscljujući zvuk slezine"

Ovaj zvuk deluje iscljujuće ne samo na slezinu, već i na želudac i pankreas.

Početni položaj: Kao u prethodnoj vežbi.

Dišite "idealnim" disanjem. Misaono se obratite oblasti želuca i slezine, prilikom izdaha u tu oblast pošaljite zamišljeni energetski tok i želju za zdravljem.

Napravite pun udah, zadržite disanje, otvorite oči.

Podignite pogled i srednjim prstima obe ruke lagano pritisnite oblast želuca – levo ispod grudnog koša, istovremeno udisanjem na usta proizvodite zvuk "h-h-h-u-u-u-u-u-u-u" tako da on dolazi neposredno iz grla i liči istovremeno na zvučan izdah i krik sove. Osetite kako taj zvuk ispunjava želudac i slezinu, premešta u tu oblast energiju koja ispunjava i čisti želudac i slezinu.

Vratite ruke na kolena.

Ponovite vežbu tri puta, a ukoliko patite od želudačnih bolova i poremećaja s varenjem, tada više puta.

Vežba “Usklađivanje energetskog toka u celom telu”

Ovaj zvuk je odavno dobio naziv “*tri grejača*”. “*Tri grejača*” su važan sistem ljudskog organizma. U njega spadaju pluća – osnovni dostavljač kiseonika, jetra, koja je zadužena za proizvodnju energije i stvaranje krvi, i bubrezi – prirodni nivo energije organizma. “*Tri “grejača”* su odgovorni za održavanje ujednačene telesne temperature i za normalno, plansko kretanje energije po organizmu. Isceljujući zvuk “*tri grejača*” omogućava da se uravnoteži i harmonizuje energetski tok, što pozitivno deluje na ceo organizam – otklanja nervnu napetost, dovodi do smirenja i spokoja.

Početni položaj: sesti na stolicu, osloniti se na naslon, odupirati se leđima o njega.

Dišite “idealnim” disanjem.

Podignite ruke ispred sebe sa dlanovima nadole, sa palčevima prema vama, a vrhovi prstiju leve i desne ruke se dodiruju jagodicama. Dlanove u takvom položaju držite u nivou čela.

Počnite lagano da spuštate ruke sa dlanovima nadole ka kolenima kako biste potisnuli energiju od glave ka dnu stomaka, a istovremeno sa “idealnim” izdahom veoma tiho proizvedite zvuk “h–h–h–i–i–i–i–i–i” sve dok ne postane uvučen prvo grudni koš, zatim oblast solarnog plexusa, zatim dno stomaka.

Prilikom praktikovanja ove vežbe vruća energija se spušta odozgo u tople i hladne oblasti, a hladna energija se podiže u tople i vruće oblasti. Na taj način se uravnotežuje temperatura tela i harmonizuje energetski tok u organizmu.

Uradite vežbu tri puta.

Ukoliko ste napeti, ili vas muči nesanica, ponovite vežbu još nekoliko puta.

Radite ove vežbe svakodnevno, i uskoro ćete osetiti da u vašem telu nije ostalo mesta za negativne energije, a samim tim – ni za bolesti. Opšte stanje će postati uravnoteženo i spokojno, neće vas napuštati unutrašnji osmeh i tiha radost. Sve vežbe je bolje raditi uveče, pre spavanja, kao i kada zbog nečeg postajete zabrinuti ili uznemireni.

IZDANJA IK ARUNA

KNJIGE S.N. LAZAREVA

Edicija Dijagnostika Karma

1. Sistem samoregulacije polja – knjiga 1.
(Audio–knjiga „Sistem samoregulacije polja”)
2. Čista karma – knjiga 2. – I deo
3. Čista karma – knjiga 2. – II deo
4. Ljubav – knjiga 3.
5. Dodir s budućnošću – knjiga 4.
6. Koraci ka spasenju – knjiga 6.
7. Dijalog sa čitaocima - knjiga 8.
8. Život kao zamah krila leptira – knjiga 12.

Edicija Čovek Budućnosti

1. Prvi korak u budućnost
2. Vaspitavanje roditelja – I deo
3. Vaspitavanje roditelja – II deo
4. Vaspitavanje roditelja – Odgovori na pitanja
5. Vaspitavanje roditelja – III deo
6. Vaspitavanje roditelja – IV deo
7. Vaspitavanje roditelja – V deo

Edicija Dijagnostika Karme (druga serija)

1. Iskustva preživljavanja – I deo

Nove knjige S. N. Lazareva

1. Ozdravljenje duše

2. Čovekovo zdravlje – Susret nauke i religije

3. Odgovori S.N. Lazareva na pitanja čitalaca s Balkana

4. Tajne porodične sreće

5. Oblici gordosti

6. Blaženi siromašni duhom

7. 40 pitanja o duši, sudbini i zdravlju

8. Recept za sreću

9. Prevazilaženje gordosti

10. Lek za sve bolesti

KNJIGE VADIMA ZELANDA

EDICIJA TRANSURFING

1. Prostranstvo varijanti-(kn.1)
2. Šum jutarnjih zvezda-(kn.2)
3. Napred u prošlost-(kn.3)
4. Upravljanje stvarnošću-(kn.4)
5. Jabuke padaju u nebo-(kn.5)

KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA

1. Lečenje disanjem – Energetsko disanje
2. Sistem prirodnog podmlađivanja
3. Zlatna pravila zdravlja
4. Pročišćenje duše – duhovni praktični sistem
5. Čime se to hrane „besmrtni„? Tajne japanske dugovečnosti
6. Lečenje krvnih sudova i krvi
7. Makrobiotika – energetska hrana
8. 10 koraka do uspeha
9. Pravila pročišćenja
10. Zlatna naštimavanja

RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO

VELIKA KNJIGA PROČIŠĆENJA:

1. Pročišćenje želuca i creva – Anatolij Malovičko
2. Pročišćenje jetre i žučne kese – Anatolij Malovičko
3. Pročišćenje endokrinog sistema – Anatolij Malovičko
4. Pravilna ishrana i pročišćenje na ćelijskom nivou – Anatolij Malovičko
5. Knjiga koja donosi zdravlje-Recepti za pravilnu ishranu Anatolij Malovičko

EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA

1. Mudre – drevne metode za isceljenje
2. Mudre koje leče – Kim De Silva
3. Prekaljivanje, bosonogo hodanje, gladovanje – Porfirije Ivanov, ruski iscelitelj
4. Dijabetes – Vladimir Sokolov
5. Visok krvni pritisak – Aleksej Gončarov
6. Bolesti želuca i creva – Andrej Perevalov
7. Bubrežne bolesti – lečenje fitoterapijom – Sergej Vasiljev
8. Bol u kičmi – Tamara Svetlova
9. Kako pobediti rak – Filip Baron
10. Prostata: drugo srce mu škarca, lečenje – Mihail Levin
11. Iscelite svoje srce – Jevgenija Bereslavskaja
12. Proširene vene – Ana Kučanskaja
13. Impotencija, lečenje narodnim sredstvima – Vera Ozerova
14. Moždani udar: Kako sprečiti, lečiti, obnoviti funkcije – Lav Menvelov, Albert Kadikov
15. STOP Celulitu! Kompleksni program za izbavljenje od celulita – Oleg Astašenko
16. Homeopatijom protiv raka – Sergej Barakin

PRIRODOM DO ZDRAVLJA

1. Prirodno lečenje medom
2. Lečenje pčelinjim proizvodima
3. Lečenje žitaricama – Semenje zdravlja
4. Prirodno lečenje sokovima od voća – Dr Norman Voker
5. Prirodno lečenje sokovima od povrća – Dr Norman Voker
6. Čajevi – priručnik za lečenje
7. Lečenje začinicima
8. Upoznajte lekovito bilje – ilustrovani vodič za sakupljanje lekovitog bilja
9. Lečenje vodom – snegom, rosom, ledom, parom
10. Prirodno lečenje belim lukom
11. Limun - prirodno lečenje, zdravlje i lepota
12. Lečenje aromatičnim biljem
13. Prirodno lečenje metalima
14. Pivo za zdrav život
15. Prirodno lečenje alojom

Distribucija i plasman knjiga:

064/15-77-045; 064/195-18-56

Internet knjižara:

<https://aruna.rs>

email: aruna@aruna.rs

Prodajno mesto:
Beograd, ul. Katanićeva 2
"MASLINA"
(kod Hrama Svetog Save)