

The image shows a book cover with a teal wooden background. The text is centered and surrounded by tulips. The top and bottom edges are decorated with tulips in shades of pink, white, and red. The text is as follows:

Kacodžo Niši

*Sistem prirodnog
podmlađivanja*

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.

Sistem prirodnog podmlađivanja

Drugo ispravljeno izdanje

Prevod:

Slobodanka K. Vanjkevič

Beograd, jun 2018.

KACUDŽO NIŠI

Sistem prirodnog podmlađivanja

II izdanje

Izdavač:

ARUNA

Beograd

Lektura i korektura:

Aleksandar Dramićanin

Distribucija i plasman:

ARUNA

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

Sadržaj

Reč izdavača	8
UVOD	9
OPRUGA MLADOSTI I ZDRAVLJA.....	10
Uspavane sile tela	10
Čovekovo telo i životna energija.....	12
Bolest i zdravlje.....	13
Kretanje energije i poremećaji u telu	14
Upravljanje energijom.....	17
Vežba „Mrtva poza“	18
Vežba „Disanje spokojstva“	20
Vežba „Tok životne energije“	21
Vežba „Pojačavanje energetskog toka“	21
Iscljujuće stanje duha	22
Vežba „Sunce“	23
Energija i fiziološki procesi	23
Tri sredstva za isceljenje.....	25
ISCELJUJUĆE VIBRACIJE DLANOVA	27
Ruke kao jedinstveno oruđe prirode.....	27
Vežba sa orasima.....	28
Vežba za male prste.....	28
Vežba za prste	28
Vežba za dlanove.....	29
Vežba „Punjenje ruku energijom“	29
Vežba „Toplota“	30
Vežba „Toplo-hladno“	31
Vežba „Obrtanje“.....	31
Kako pravilno usmeriti tok energije.....	31
Vežba „Zdrav tok energije“	32
Iscljenje pomoću energetskih vibracija	33
Iscljenje pomoću energetskog zagrevanja	36
Iscljenje jetre.....	37
Iscljenje želuca.....	37
Iscljenje očiju	37
Iscljenje uha	38
Iscljenje zglobova.....	38
Lečenje visokog i niskog krvnog pritiska	38
Iscljenje organa za disanje.....	39

Sredstvo protiv nesаницe.....	39
Isceljenje putem energetskog pročišćenja	40
Isceljenje srca i krvnih sudova	40
Isceljenje želuca	41
Isceljenje creva	41
Isceljenje jetre.....	41
OSEĆANJA KOJA ISCELJUJU	42
Osećanja su energija	42
Oslobađanje od negativnih osećanja	43
Vežba „Stvaralačka energija osećanja“	45
Meditacija	45
Vežba „Meditacija na svetlosnu tačku“	47
Kad ste zahvaćeni vrtlogom događaja	48
Kad su vam povređena osećanja.....	48
Kad se teško koncentrišete	48
Kad je duša uznemirena.....	48
Kad vas okružuju nedobronamerne osobe	48
Lični problemi.....	49
Kad je um zbunjen	49
Meditacija „Boje harmonije“	49
Isceljenje energijom zdravlja.....	51
Priprema za samoisceljenje	53
Oslobađanje od energija koje donose bolesti	54
Isceljenje bojama	55
Meditacija na boju	55
Isceljenje energijom osećanja.....	57
Topla energija	58
Hladna energija.....	58
Energija bockanja	59
Unutrašnja masaža	59
Vežba „Prohladni vetrić“	60
ISCELJENJE ENERGIJOM MISLI	62
Misao koja nosi život	62
Vežba „Misli zdravlja“	65
Samoisceljenje pomoću energije misli	68
Vežba „Pulsacija“	69
Isceljenje kičme.....	70
Isceljenje gornjih i donjih ekstremiteta.....	71
Isceljenje debelog creva	73

Isceljenje tankog creva.....	74
Isceljenje jetre	74
Isceljenje želuca	75
Isceljenje bubrega	76
Masaža snagom misli u cilju osnaženja čitavog organizma	77
Duhovno isceljenje	78
IZDANJA IK ARUNA	80
KNJIGE S.N. LAZAREVA.....	80
KNJIGE VADIMA ZELANDA.....	82
KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA.....	83
RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO	84
EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA.....	85
PRIRODOM DO ZDRAVLJA	86
Distribucija i plasman knjiga:	87

Reč izdavača

Autor isceljujućeg sistema, o kome će biti reči u ovoj knjizi, čuveni je japanski naučnik Kacudžo Niši. Rođen je 1884. godine, a umro 1959., u 75. godini života, kada je prosečni ljudski vek u Japanu iznosio 44. godine.

Nišijev sistem nije samo kompleks pravila i vežbi, već je prvenstveno 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 metodi; sve je u njemu uzajamno povezano – isto kao i u čovekovom telu. Nišijev sistem doživljava čoveka kao celinu, neraskidivo povezanu sa okruženjem i vasionom. Osim toga, njegov sistem pomaže u formiranju tri navike koje su neophodne za dostizanje sreće: navici da budemo uvek zdravi, da neprestano ulažemo napor i da neprekidno učimo. Ali, stupivši na put zdravlja, predstoji nam i da pokažemo upornost, volju i neumoljivost prema sopstvenoj inertnosti, jer su ove tri navike izvor svih naših bolesti. Ne treba čekati da neko dođe i da nam pomogne. Samo mi možemo da učinimo sebe zdravim i srećnim.

Ovaj Sistem je prvi put publikovan 1927. godine, dok je 1936. izašla prva njegova publikacija na engleskom jeziku, odnosno „*Zlatna pravila zdravlja*“ (prevod na srpski jezik je objavila naša izdavačka kuća - *prim. izd.*), koja je, ujedno, njegova najpoznatija knjiga. Stvaranju Sistema je prethodio dug i naporan rad na istraživanju ogromnog broja (više od 70.000 naslova) različite literature na temu zdravlja. Drevna egipatska, starogrčka, kineska, tibetanska, filipinska praksa, joga, istraživanja iz oblasti preventive različitih bolesti, dijetologije, bioenergije, disanja, gladovanja, lečenja vodom – takav je bio raspon interesovanja ovog naučnika.

Nišijeva zasluga 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. Danas u Tokiju postoji institut koji radi po Nišijevom sistemu. Njegovi metodi su prošli proveru u praksi zahvaljujući čemu su hiljade ljudi postali zdraviji, ili su se izlečili od teških bolesti. Nišijev sistem nam omogućava da produžimo mladost, da se naslađujemo životom, pomaže nam da izdržimo u teškim uslovima, te da se izborimo sa stresom i bolestima. On nas uči da pratimo zakone života i prirode, a zauzvrat nam daruje ono najvrednije – zdravlje.

UVOD



Želeo bih da podelim s vama veličanstveno otkriće svog života. To otkriće glasi: mi nismo besmrtni, što je nepobitna istina, ali možemo živeti veoma dugo a da pritom ne budemo bolesni niti da, praktično, starimo. Besmrtnost je nedostižna, ali je zato dostižna večna mladost!

Čovek je vrlo složeno biće koje veoma malo poznaje sebe. Vrlo malo o čoveku zna nauka, a skoro ništa ne zna savremena medicina. Današnji razvoj medicine ne podstiče na optimizam. Proći će još nekoliko desetina godina - i lekari će zaći u definitivni ćorsokak, jer neće znati kakvo lečenje, niti koji lek da prepisu pacijentu, koji bi mu pomogao. Lekovi postepeno gube svoje dejstvo, a lekari osećaju potpunu nemoć.

Zar bi me lekari osudili na smrt još u ranom detinjstvu ako bi medicina imala i najmanju predstavu o istinskim čovekovim mogućnostima? Zar bi mogli a da mi ne ostave ni najmanju šansu na život, da me otpišu, uvereni da neću doživeti ni dvadesetu godinu?

Iza mene je dug, zanimljiv život, ispunjen neobičnim otkrićima, a ono što je najvažnije, pobedama nad sobom, bolestima i starošću. Celog života sam se trudio da širokogrudno podelim svoja otkrića s drugim ljudima. Nisam se umorio pozivajući ih: verujte u sebe, u svoje telo, ne mirite se sa bolestima, znajte da možete da postignete pobedu čak i nad smrću ukoliko zaista to budete hteli. Ja sam to učinio, što znači da možete i vi. Ne samo što sam preživeo i ozdravio, već sam praktikovao Sistem zdravlja koji je pomogao mnogim ljudima da se oslobode bolesti i započnu kvalitetan život, da budu mladi, zdravi i srećni bez obzira na godine.

Ako budemo verovali u sebe i naučili da pronalazimo skrivene mogućnosti svog organizma, u najskorije vreme će dužina ljudskog života dostići 100 godina, a kasnije i 120-130. To je potpuno realno jer je biološki čovek programiran da živi i duže od naznačenog vremena. Pri tome, produženje života uopšte neće značiti produžetak starosti - već mladosti.

Moje sopstveno iskustvo govori da je to sasvim moguće.

OPRUGA MLADOSTI I ZDRAVLJA

Uspavane sile tela

Brzo, veoma brzo, prolazi mladost – brzinom kao što otpadaju latice cvetova sa grančica sakure, brzo kao što se uzdižu beli vrhovi okeana, a zatim ponovo iščezavaju u beskraju.... Želimo da zaustavimo taj predivan trenutak, ali on prolazi, topi se nepovratno u tajanstvenoj, tamnoj daljini nestajućeg vremena. U ranom detinjstvu bio sam spreman da dam sva blaga ovog sveta za veliku sreću da bar na jedan trenutak spoznam ono što se naziva „mladošću“, „zrelošću“, „starošću“... Međutim, lekari mi nisu pružili takvu šansu. Njihovo mišljenje bilo je da neću doživeti čak ni mladost. Strašna dijagnoza nije ostavljala mesta sumnji... Da sam tada poverovao lekarima odavno me ne bi bilo na svetu. Ali ja nisam poverovao njima, već svom telu i sveisceljujućim mogućnostima Prirode.

Otpočeo sam borbu za sebe. I sada, kada beležim zaključke svog života, mogu reći: pobedio sam u toj borbi.

Maštao sam o tome da mi bude dostupan bar jedan trenutak mladosti, ali život mi je poklonio mnogo više. Izašavši kao pobednik iz borbe s bolešću, osetio sam da se trenutak mladosti može protegnuti do skoro beskonačnih granica. I samo od mene je zavisilo koliko će trajati moja mladost.

Svaki čovek, ukoliko poželi, može da produži trenutak svoje mladosti za desetine godina! Ne, taj trenutak nije kratak, kao što možda izgleda na prvi pogled.

Skrivene sile našeg tela samo čekaju da im damo komandu kako bi se probudile i započele rad na ozdravljenju i podmlađivanju. Opruga večne mladosti u nama samo čeka kada ćemo je naviti da bi se mehanizam podmlađivanja pokrenuo punom snagom.

Šta je ta opruga i gde se ona nalazi?

Ne tražite je među organima svog tela. Ta opruga je nevidljiva, ali ona zaista postoji.

Znate li da danas vaše telo više nije isto ono isto koje vam je dato rođenjem, pa čak nije ni ono od pre deset godina? Vaše telo se danas sastoji iz sasvim drugačijih molekula nego pre deset godina! To je potpuno novo telo.

Čovek živi u neprekidnom procesu razmena materija iz okruženja. Uzimamo hranu, dišemo, oslobađamo se prerađenih materija, tj. u svakom trenutku života mi obnavljamo sebe, gradimo iznova svoj organizam. Zar ne razmišljate o tome da li u vašem telu trenutno postoji bar jedna čestica materije koja može da opstane decenijama? Ne, takva čestica ne postoji - jedne čestice se neprekidno smenjuju drugim.

Zašto onda starimo? Budući da se sve čestice našeg organizma neprestano obnavljaju, time se obnavlja i ceo organizam, što samim tim znači da on ne bi trebalo da stari! Ali on stari. Zašto? Imamo utisak da negde postoji neki „projekat“, ili „kroj“, po kome molekuli grade naše telo. U detinjstvu je taj „kroj“ jedan i

molekuli koji se neprestano obnavljaju u skladu s tim krojem i „šiju“ mlado telo, ali s godinama se iz nekog razloga „kroj“ menja i obnovljeni molekuli se ne skladište u obnovljenom telu, već u starom, iznošenom odelu. Razmislite kako je to moguće: imamo novu tkaninu, konac i dugmad, ali iz njih nastaje staro odelo...

Sa odećom se to ne može desiti, ali s ljudskim telom se tako nešto dešava sada i uvek. Obnovljeni molekuli stvaraju staro telo! Paradoks. Kako je to moguće? Moguće je upravo zato što se s godinama, unutar čoveka, na neki način zaista formira pogrešan, unakažen „kroj“, koji nagoni čak i obnovljene molekule da oblikuju sliku gašenja i umiranja.

Šta je taj „kroj“ i gde se on nalazi? Za početak, razjasnimo šta je ono što nagoni raštrkane molekule da se spoje u ono što nazivamo živim čovekom? Neophodno je da postoji neka vezujuća sila, neki „lepak“ koji će spojiti materijalne čestice u živo ljudsko biće. I taj „lepak“, naravno, nije ništa drugo do životna sila, energija raspršena po čitavoj vasioni koja predstavlja suštinu svega živog. Ta energija, koja sjedinjuje molekule, vezujuća je sila što nastaje iz zasebnih čestica materije živog čoveka. Bez te energije nema ni čoveka, živog bića, već postoji samo neživotno, mrtvo telo bez duše. Ta energija i jeste život. I, bez sumnje, upravo od stanja te energije zavisi kakav će biti život - srećan i potpun, ili jadan i ništavan. Od stanja te energije zavisi kakav će biti i sam čovek - mlad ili star, bolestan ili zdrav. Eto gde je usađen taj „kroj“: on je u samoj energiji, životnoj sili, koja predstavlja „lepak“ što vezuje i sjedinjuje sve čestice našeg tela. Ta energija sama po sebi nosi informaciju o tome kakav će biti organizam kome je ona pomogla da se „zalepi“. Ta energija je veoma moćna sila! Ali ta sila ne postoji paralelno s ljudskom voljom. Upravo njom čovek može i mora naučiti da upravlja. Kada je potčini, on može da „prekroji“ taj narušen, nepravilan odnos prema sebi i životu, „kroj“ po kome obnovljeni molekuli uvek iznova preporučuju staro, bolesno telo.

Upravo se tu, u energetsom delu našeg tela, i nalazi ona opruga mladosti, opruga večnog obnavljanja koja samo čeka kada ćemo je se mi konačno setiti, oživeti je, pokrenuti i omogućiti joj da bude aktivna. Na početku života ta opruga je navijena, ali čovekovim rastom i razvojem „fabrika“ oslabljuje sve dok se potpuno ne istroši i tada čovek postaje nalik zaustavljenom časovniku. Ali mi možemo da pokrećemo tu oprugu uvek iznova i da na taj način pružimo sebi život i mladost. Jer, energija koja nam poklanja život, energija koja pokreće oprugu, ne može da stari. Telesne ćelije mogu da stare, ali ne i energija, zahvaljujući kojoj su one žive. Svi se mi, na kraju krajeva, sastojimo od večne energije koja ne podleže starenju! I ukoliko u sebi probudimo tu silu, nećemo stariti, nego ćemo biti večno mladi.

Čovekovo telo i životna energija

Posmatram izlazak Sunca iznad mora. I sama pomisao da sam prvi čovek koji posmatra izlazak Sunca na našoj planeti moju dušu ispunjava neopisivim uzbuđenjem. Ovde, na Istoku, rađa se i započinje svaki dan planete Zemlje. I ja sam prvi koji dočekuje taj dan. Duša se ispunjava likovanjem i posebnim, nadahnutim stanjem. Čini mi se da sam dobio krila i da letim iznad mora, iznad planete, da bih pozdravio novi dan svojim uzvišenim letom.

Međutim, zapitajmo se šta je ono naročito što se krije iza obične pojave izlaska Sunca? Reč je o običnoj prirodnoj pojavi koja je u potpunoj harmoniji sa zakonima fizike.

Zemlja se okreće oko svoje ose, pa se zbog toga Sunce nalazi iza nje, ili bočno, ili ispred nje. Svakim punim obrtajem Zemlje, Sunce se lagano povlači iza horizonta. U pitanju je prost prirodni zakon. Ali otkuda onda to oduševljenje, nadahnuće, likovanje u duši?

Sva ta osećanja nose u sebi energiju izlazećeg svetla na horizontu u trenutku kada se ono susreće sa energijom probuđene Zemlje, sa energijom čoveka koja se pridružuje toj velikoj svakodnevnoj misteriji buđenja, misteriji jutra. Sama po sebi, fizička pojava ne nosi osećanja, čulne doživljaje, duševni uzlet. Osećanja i duševni uzlet nisu znak međusobnog dejstva prirodnih pojava, već delovanja stvaralačke energije života koja prati tu pojavu.

Izlazak Sunca bez stvaralačke energije života samo je obična fizička pojava. Naše telo bez stvaralačke životne energije samo je bezdušni mehanizam. Kada postane bezdušni mehanizam, telo gubi životnu snagu i veoma brzo stari. I jedino obnavljanje stvaralačke životne energije unutar našeg tela omogućava nam da uvek iznova vratimo sebi mladost i zdravlje.

Energija je propraćena osećanjima. Obnavljanje osećanja je ključ za obnavljanje energije, što znači i obnavljanje tela.

Energija je propraćena mislima. Obnavljanje misli je ključ mladosti i zdravlja.

Energija je propraćena vibracijama. Pokretanje zdravih vibracija u telu ključ je ozdravljenja i podmlađivanja svih organa i telesnog sistema.

Obnavljanje vibracija, osećanja i misli jeste ono što pokreće oprugu zdravlja i podmlađivanja.

Šta je ta energija bez koje nema života? To je energija svemira. To je energija koja je oživela, probudila se i počela da se kreće u trenutku stvaranja sveta. To je energija kojom je prožet ceo svet. To je moćna isceljujuća energija prirode. I samo je čovek taj koji je sebe odvojio od te sile. Čovek je postavio mnogo barijera između sebe i životne sile prirode. Nepravilan način života, nepravilna ishrana, nepravilno disanje, negativne misli i osećanja - i energija svemira ne može da se kreće u ljudskom telu, već se su-sreće sa velikim brojem prepreka. U telu se stvara energetska blokada i potpuni gubitak energije, usled čega nastaju obamrle oblasti. Telo lišeno energije ne može da bude zdravo.

Drevna istočnjačka medicina se zasniva na znanjima o energiji. Naši daleki preci su znali da u svetu postoji energija i da bez njenog pravilnog kretanja nema života i zdravlja. Zašto mi zaboravljamo na to drevno znanje? Zar smatramo sebe mudrijim od naših predaka? Zašto savremena medicina misli da je čovek mehanički sklop organa koji su međusobno nepovezani? Zašto lekari zaboravljaju da je čovek duhovno, energetsko biće i da on može da upravlja svojom energijom, a samim tim i zdravljem?

Eto zašto su me lekari u detinjstvu otpisali. Nisu poznavali istinsku čovekovu prirodu! Oni su mislili da, ako su zbog nečega ozbiljno oštećeni telesni organi, sistem funkcioniše u toj meri nepravilno da ni lekovi, niti hirurška intervencija ne mogu to da isprave, što, logički gledano, ne vodi ničemu drugom do smrti. Oni nisu znali da čovek svojom voljom može da ispravi negativan energetski tok i energetske blokade u telu. Dakle, mi možemo da promenimo kvalitet energije i da se na taj način spasemo od bolesti.

Za naše drevne pretke nije bila tajna da se sve promene u telu ne pojavljuju prvo u njemu samom, već u energetskom čovekovom omotaču. Odnosno, pre nego što oboli telo pojavljuju se poremećaji u „kroju“, u skladu s kojim se izgrađuje telo, a ono se gradi neprekidno, svakog trenutka, jer se čestice koje ga sačinjavaju neprekidno obnavljaju! Taj „kroj“ je ugrađen u čovekov energetski omotač.

Ovaj energetski deo čoveka odavno je poznat pod nazivom „eterično telo“. Eterično telo prožima svaku ćeliju organizma i prevazilazi granice tela kao omotač koji ima oblik jajeta. Mnogi misle da je to samo spoljašnji omotač, ali nije tako, već ta energija u potpunosti prožima fizičko telo, i više od toga, eterično telo poseduje svaki organ ljudskog tela.

Pre nego što organ oboli, dolazi do narušavanja eteričnog tela. Pojedini oboleli organi uopšte nemaju eterično telo - lišeni su energije koja obezbeđuje život! Da bi organ bio živ i zdrav, mora da bude ne samo prožet energijom, već ona mora da bude u pokretu! Živo - znači da se pokreće. Osnovnu karakteristiku kretanja predstavljaju vibracije. Živo - znači da vibrira! Naterati eterično telo da vibrira, kao i svaki njegov organ - znači vratiti mu život i zdravlje!

Vežbe u čijoj osnovi leži vibracije - osnovne su u Sistemu zdravlja. Nagoneći telo, njegove ćelije i organe da vibriraju, mi u njima budimo kretanje energije i vraćamo u život usnule isceljujuće sile - navijamo oprugu isceljenja, oprugu podmlađivanja.

Bolest i zdravlje

Zdrav čovek je neodvojivi deo sveta koji ga okružuje i on živi u skladu s njegovim zakonima. Svet koji nas okružuje, odnosno naš svemir, predstavlja sveukupnost mnogobrojnih energetskih tokova. U svemiru, u prirodi, nema zastoja energije!

Energetski zastoj je čovek sam stvorio svojim negativnim predstavama o životu i nepravilnim ponašanjem. Mi vidimo srušenu kuću koju niko ne popravlja, i ona sama, kao i njeno okruženje, postaju zapušteni. Jasno je da ćemo konstatovati kako je u toj zoni došlo do energetskog zastoja koji donosi samo rušilačke procese. Ali zar je to delo ruku prirode? Ne, to je delo isključivo čovekovih ruku - njegovog nepravilnog odnosa i ponašanja prema prirodi.

Vidimo veliku hrpu smeća, ili fabriku sagrađenu na netaknutom predivnom mestu u prirodi, čiji otpaci zagađuju reku, zemlju i vazduh u celoj okolini. Tamo takođe deluje negativna, rušilačka energija. I opet je to ljudskih ruku delo, a ne prirode!

Eto, iste takve „otpade“, takve zone razaranja i zastoja čovek neprekidno stvara u sopstvenom telu. U zdravoj prirodi nema zastoja, nema kretanja negativne energije - zdrava energija nastoji da stvara, da oporavlja naše zdravlje. Ali čovek sam stvara prepreke na njenom putu.

Zona zastoja energije, kako u okruženju tako i u čovekovom telu, zona je u kojoj su narušeni zakoni prirode. Važan zakon prirode je pokretanje energije neophodne za život. Tamo gde se taj zakon narušava - iscrpljuje se i sam život. Zona zastoja energije protivreči zakonima prirode! Razmislite šta se dešava s nama kada svojim ponašanjem počnemo da se suprotstavljamo zakonima prirode? Kad je čovek jako otuđen, pobeđuje ona! Jer on ne može da preživi ukoliko se suprotstavlja prirodi, ako narušava njene zakone.

Bolest i nije ništa drugo do narušavanje zakona prirode, i, pre svega, najvažnijeg njenog zakona - zakona kretanja energije.

Ovaj zaključak o istinskom uzroku bolesti korenito menja sve naše predstave o lečenju. Savremena medicina ne poznaje istinske uzroke bolesti, a zbog toga ne zna ni odgovor na pitanje kako se pravilno lečiti. Savremena medicina baca čoveka u kaos i očajanje jer, ne pominjući uzroke, ništa ne govori o načinima isceljenja. Znanje o pravom razlogu bolesti pruža čoveku ne samo nadu za izlečenje, već upravo to znanje upućuje na direktan i jasan put ka isceljenju. Ukoliko bolest uopšte nije fatalna neizvesnost, nejasan uzrok, već samo posledica poremećaja prirodnih zakona, tada sve postaje jasno kao dan: zarad isceljenja potrebno je prekinuti narušavanje zakona prirode i umesto toga ih slediti.

Kretanje energije i poremećaji u telu

Eterično telo koje prožima čovekovo telo i izlazi van njegovih granica stvarajući jajasti omotač - deo je sveopšte energije svemira. Eterično telo čoveka je takođe minijaturan svemir. Veliki svemir živi jer se u njemu pokreće energija - kreće se harmonično, odmereno, u saglasnosti sa zakonima prirode. Mali svemir - čovek,

može da bude živ i zdrav takođe samo onda kada se energija u njemu kreće u harmoniji sa zakonima prirode.

Kako je priroda isplanirala kretanje energije u ljudskom telu?

Dva osnovna, moćna energetska kanala koja prolaze kroz čovekovo telo su predodređena prirodom. Oni su raspoređeni vertikalno, duž kičme, s leve i desne strane. Ovi tokovi sjedinjuju nas sa energijom Zemlje i svemira, a to su dva principa koja čine njegovu sveukupnu energiju. Ta dva kanala nam dostavljaju energiju svemira iz koje se formira naše eterično telo. Zbog toga je čovek u najneposrednijem smislu deo svemira, deo te energije. Mi smo živi i zdravi sve dok sile prirode održavaju naše eterično telo u njegovoj početnoj formi. Kada sile prirode prestanu da održavaju eterično telo kao celinu, ono se raspada, energija se raspršuje i nastupa smrt.

Što duže zadržimo svoje eterično telo u idealnoj ili početnoj formi, toliko ćemo duže živeti, biti zdraviji, i, samim tim, produžićemo našu mladost.

Ipak, idealno eterično telo nije samo forma, već određeno kretanje energije u njemu.

Dva glavna energetska kanala čine osnovu eteričnog tela. Da bi ono bilo formirano i neometano radilo, energetski kanal mora da dopre do svakog organa, svake ćelije čovekovog tela. To se dešava zahvaljujući manjim energetskim kanalima koji premrežavaju telo - meridijanima.

Meridijana u telu ima mnogo i oni dopiru do svake ćelije. Energija koja teče kroz meridijane ispunjava svaku ćeliju životom. Za čovekovo zdravlje je veoma važno da li taj energetski kanal ima dovoljno snage i moći da dopre do meridijana. Za zdravlje je takođe važno da energija, krećući se po meridijanima, ne nailazi na zastoje, prepreke, već da teče ujednačeno i ravnomerno.

Dva glavna energetska toka možete zamisliti kao korito moćne reke, iz koje se grana veliki broj drugih reka i potočića, kroz koje se voda uliva u glavno korito. Tako se iz nje izlivaju - meridijani, koji ne samo što prenose energiju od centralnih spoljašnjih kanala u eterično telo, već imaju i mogućnosti obratne veze: eterično telo neprekidno razmenjuje energiju sa glavnim potocima. Organizam živi i radi odlično dok se energija raspoređuje po glavnom koritu i dalje razgranava bez prepreka. Ali zamislimo da je na jednom mestu reke čovek sagradio nasip, na drugom - nabacao brdo smeća, na trećem - uprkos prirodi, izdubio rečno korito, na četvrtom, naprotiv, nasuo pesak i napravio plićak... Voda na svom putu nailazi na prepreke. Negde počinje navodnjavanje i voda plavi sela i gradove, a na drugom mestu voda probija novo korito - i okolina ostaje bez vode, pa otpočinje suša. Na jednom mestu je nedostatak vode, na drugom - višak, i odjednom se stvara blato tamo gde je nedavno bilo bistro rečno korito, gde je voda bila čista i protočna. Nešto slično čovek radi sa energijom svog tela. Ne uviđajući ovo, on stvara te zgusnute „plićake“, „rukavce“, i energija više ne može da teče ravnomerno. Neki organi se otcepljuju od dotoka energije i na tim mestima se pojavljuje bolest. Neki, naprotiv, dobijaju višak energije i zbog toga takođe dolazi do bolesti. Negde energija tinja,

negde se izliva iz rečnog korita, negde juri - sve to stvara poremećaj normalnog i prirodnog energetskog toka, što predstavlja bolest.

Ali šta su ti „nasipi“ i „plićaci“ koje, ne znajući, pravimo u svom telu i na taj način uzrokuje sopstvene bolesti?

Nervni stresovi i negativne emocije su prvi uzrok koji stvara prepreke energetskom toku. Osećanja su moćna energija. Osećanje ljubavi prema svemu što postoji, kao i radost, daruju neograničenu snagu i energiju eteričnom telu. Negativna osećanja su rušitelji - ostavljaju ožiljke na eteričnom telu i lišavaju čoveka snage. U onoj oblasti fizičkog tela koji se podudara s tim ožiljcima na eteričnom telu, otpočinju bolesti zbog nedostatka ili gubitka energije, ili njenih blokada. Ta negativna osećanja su: gnev, strah, tuga i žalost, nemir, potištenost, snažno nervno uzbuđenje (čak i ako se skriva iza maske radosti - to nije istinska radost).

Negativne misli i pogrešni životni ciljevi - drugi su uzrok koji stvara prepreke na putu kretanja energije.

Možda znate priču o Diogenu i Aleksandru Makedonskom?

Jednom je Aleksandar Makedonski pošao u jedan od svojih osvajačkih ratova i susreo je Diogena - poznatog filozofa. Ali veliki vojskovođa nije znao da se pred njim nalazi veliki filozof. Video je samo siromašnog čoveka koji se sunčao na pesku pored mora. I dogodilo se čudo - umoran od svoje slave, od ratova i osvajanja, Aleksandar je pozavideo tom čoveku. Rekao mu je:

- Kada ću i ja jednom moći da se odmaram ležeći na pesku i jednostavno se naslađujući životom?

- A šta ti smeta da to uradiš sada? - pitao ga je Diogen.

- Ne mogu sad da se odmaram - rekao mu je Aleksandar - moram prvo da osvojim svet!

Diogen se nasmejao i rekao:

- Da bi se odmorio i naslađivao životom nije potrebno da osvojiš ceo svet. Ako ne možeš da se naslađuješ životom sada, nećeš moći nikada. Ti nikad nećeš osvojiti svet jer ćeš umreti na putu. Znači, svejedno nećeš uspeti da se naslađuješ životom. A ako ne možeš da se naslađuješ životom – znači da propuštaš svoj život, on prolazi pored tebe bez obzira na to kakve si velike podvige učinio i koliko država osvojio.

Diogen je bio u pravu: Aleksandar Makedonski je zaista umro u jednom osvajačkom pohodu. Tako nije ni saznao da mu za mogućnost da se naslađuje životom nije potrebno da osvoji svet...

Da bismo jednostavno živeli, naslađivali se životom, dobili sve ono što nam je neophodno i bili srećni, nisu nam potrebni nikakvi uslovi! Sve ono što nam je neophodno već imamo. Postavljajući sebi lažne ciljeve - želeći da prvo dobijemo nešto od sveta, života, ljudi i odgađajući za kasnije sam „život“, samu radost naslađivanja životom, mi se lišavamo mogućnosti sreće. Shvatite da za naslađivanje životom nisu neophodni nikakvi uslovi, za to nije potrebno ništa da dobijete i nikoga da pobedite. Potrebno je samo da se opustite - i naslađujete životom. Lažne misli koje nam govore da za naslađivanje životom moramo prvo

nešto da pridobijemo, ispunimo neke uslove, samo nas zavode, udaljavaju nas od isceljujućeg programa prirode, od zdravlja i harmonije.

Povećano trošenje energije zbog nepravilnog načina života, nepravilne ishrane, velikog opterećenja - tri su uzroka zbog kojih se narušava energetska tok u čovekovom telu. Ljudi troše sebe i onda kada je to apsolutno moguće izbeći. Iscrpljuju se svojim besmislenim navikama, a čak i ne znaju da sami mogu da isprave nesrećan položaj stvari. Svaki čovek može da isceli sebe - svojom sopstvenom energijom.

Upravljanje energijom

Životna sila, ili energija, raspršena je svuda oko nas. Ta životna sila i jeste ono od čega je satkan ceo svet. Zgusnuta energija stvara fizičko telo, a ona ređa, suptilnija - stvara misli, osećanja, želje i namere.

Ceo svet je prožet energetske kanalima. Kada se čovek prilagođava svetu, u njemu se takođe moćno i ujednačeno kreće energija koja mu ispunjava telo, uključujući i svaku ćeliju; tada je čovek zdrav, srećan i može da ostane mlad koliko god zaželi. Kada čovek, zbog svog nepravilnog ponašanja i nepoštovanja onih zakona po kojima postoji svet, lišava sebe pravilnog energetske toka - ostaje mu samo da boluje, pati i rano umire.

Ja sam izabrao drugačiju sudbinu. Predlažem da i vi izaberete drugačiju sudbinu, njen lepši deo.

Mi ne vidimo životnu silu raspršenu u prirodi. Ne primećujemo, a najčešće i ne osećamo energetske tok u svom telu. Zato mnogi ljudi sumnjaju u postojanje pomenute životne sile. Međutim, mi tu energiju ne vidimo samo zato što je ona suviše suptilna i lako propušta svetlost kroz sebe. Očima možemo da vidimo samo čvrste predmete koji stvaraju senku. Oni ne propuštaju svetlost i zato su vidljivi očima. Staklo u velikoj meri propušta svetlost i zato je teže vidljivo očima. Energija još više propušta svetlost, ona je prozirna. Ali to ne znači da ona ne postoji i da se ne može osetiti čulima. Međutim, čula većine ljudi nisu dovoljno izoštrana i uvežbana da detektuju takve suptilne osećaje.

Bez proticanja životne sile ne bi bilo života. Kada se energetske tok prekine, telo postaje hladni, beživotni trup. Zato nema nikakvog smisla sumnjati u postojanje energije, tj. životne sile. Bez životne energije nema ni života i to je očigledno.

Međutim, da bismo se uverili u to, potrebno je da tu silu saznamo svojim iskustvom.

Ili, da bismo se ispunili životnom energijom, potrebno je da uspostavimo njeno pravilno kretanje, da je prvo osetimo i uverimo se u njeno postojanje.

Pitanje se ne sastoji u tome da li postoji energija u prirodi i ljudskom telu, već zašto čovek ne može da je oseti?

Odgovor je sledeći: tu energiju može da oseti svaki čovek. Zabluda je da se ona ne može osetiti. Ukoliko je ne osetite, to samo znači da postoje razlozi zbog kojih baš vi ne možete da je osetite, a uopšte ne znači da nje nema.

Postoje dva razloga zbog kojih ne možete da osetite energiju.

Prvi je u korišćenju velike količine lekova koja vaše telo čini neosetljivim na suptilne energetske signale.

Drugi je u velikoj napetosti tela usled ozbiljnih životnih problema, pa energetski signali ne mogu da se probiju.

Da bismo uspostavili energetski tok u telu, potrebno je da prvo naučimo kako da tu energiju osećamo. Da bismo to postigli, potrebno je da otklonimo dve prepreke.

Ukoliko još niste shvatili da preterana količina lekova ne samo što vas ne izbavlja od bolesti, već ih uzrokuje, predstoji vam da to shvatite. Što pre to budete razumeli, biće bolje za vas. Nemojte odmah da odbacujete sve lekove koje ste navikli da uzimate, ali ih postepeno smanjujte. Na kraju, ostavite samo onaj lek koji vam je životno neophodan. U toku procesa isceljenja možete i njega da odbacite.

Ako još niste naučili kako da otklonite preveliku napetost, predstoji vam da to uradite; što brže to naučite, tim bolje. Da biste otklonili napetost, moraćete bar na neko vreme da ostavite po strani svoje životne brige i probleme koji vas uznemiravaju, i da naučite da upravljate svojim mišićima. Evo vežbe koja će vam u tome pomoći.

Vežba „Mrtva poza“

Vežbu treba izvoditi u uslovima maksimalne ili potpune izolacije od izvora zvuka, svetla i drugih razdraživača. Najbolje vreme je rano ujutro.

Potrebno je da legnete na leđa na tvrdu podlogu, možete i na pod. Ruke vam slobodno leže pored tela, dok su vam noge blago razmaknute, u prirodnom, opuštenom položaju. Oči su vam zatvorene. Ruke vam leže duž tela, s dlanovima okrenutim nagore, prsti su vam polusavijeni, nožni članci su s blagim otklonom u stranu, glava vam je okrenuta blago u stranu (zato što glava ne može da leži ravno bez napetosti vratnih mišića). Usta su vam blago otvorena, a jezik priljubljen za gornje nepce, kao prilikom izgovaranja slova „t“. Polusavijen položaj prstiju na rukama omogućava brzo opuštanje mišića, položaj razmaknutih članaka olakšava opuštanje nožnih mišića. Glava okrenuta u stranu omogućava opuštanje mišića ramena i vrata.

Blago otvorena usta, sa opisanim položajem jezika, najudobniji je položaj za opuštanje mišića lica. Zatvorene oči pomažu vam da se bolje koncentrišete. U tako pravilnom i opuštenom položaju normalizujete disanje – učinite ga ujednačenim, mirnim, plitkim i ritmičkim.

Usredsredite se na vrhove nožnih prstiju. Zatim lagano usmerite pažnju na listove, butine, stomak, grudi, podbradak, usne, vrh nosa, čelo. Zamislite kako sva

vaša pažnja zaranja duboko u mozak. Sada nastavite ovo „putovanje pažnje“ u obrnutom smeru – od mozga ka čelu, nosu, usnama, podbratku, grudima itd. – do vrhova nožnih prstiju. Zatim ponovo usmerite pažnju s jednih delova tela na druge, ponavljajući u sebi: „Moje ruke, noge i celo telo se opuštaju“. Ne treba stvarati osećaj težine i toplote u oblasti čela i slepoočnica – oni moraju da ostanu hladni.

Sada se treba usredsrediti na vrh nosa i zadržati oči u tom iskošenom položaju, istovremeno čineći udah i, uz kratko zadržavanje vazduha, načiniti izdah. Prilikom izdaha oči treba da vam budu u normalnom položaju. Ovo treba ponoviti 9–13 puta, sve dok ne osetite kako vam telo pada u ambis. Prilikom iskošenog položaja očiju, u prvim danima praktikovanja ove vežbe, može vam se pojaviti blaga glavobolja koja će brzo proći. U tom slučaju, vreme trajanja ovog dela vežbe možete malo da skratite. Ali potrebno je da nastojite da ga postepeno povećavate.

Sada se nalazite u stanju kada nisu opušteni samo mišići – već i nervi, kao i psiha. Potrebno je da umirite i mentalnu aktivnost. Pokušajte da zamislite jasnu sliku plavog neba. Obično to ne uspeva odmah i možete se pomoći jednostavnom vežbom. Zamislite drvo sa zelenom krošnjom. Vaš pogled misaono klizi duž stabla, odozdo nagore, i dostiže zelenu krošnju na čijoj pozadini će se videti nebo. Potrebno je samo da pažnju pomerite malo u stranu od krošnje i ugledaćete plavo nebo. Sada se vaš zadatak sastoji u tome da sliku jarko plavog neba što je moguće više zadržite pred očima. Na početku ćete uspeti da je zadržite 2–3 sekunde.

Potrebno je da uporno, dan za danom, bukvalno za nekoliko sekundi, produžavate ovo vreme. U ovim trenucima mozak se naporno koncentriše, praktično se isključuju sva čula, a mišići i nervi vam se konačno potpuno opuštaju. Karakterističan osećaj je odsustvo težine fizičkog tela – imaćete osećaj kao da lebdi u vazduhu.

Sada je potrebno pravilno da završite vežbu, da izađete iz stanja opuštenosti – jer pogrešnim izlaženjem možete da poništite sav pozitivan efekat.

Prvo što je potrebno da uradite je da uspostavite aktivnu vezu između mišića i mozga, da uključite sva čula. Potrebno je da osetite svaki deo tela, podlogu na kojoj ležite, mesto na kome se nalazite, kao i da povratite osećaj za vreme. Jednom rečju, da uspostavite kontakt sa svojim telom i okruženjem. Zatim morate da se usmerite na povratak aktivnom životu u koji ćete ući odmorni, mirni i srećni i slatko se protegnuti.

Protežući se, potrebno je da istegnute sve mišiće i tetive, da protežete i uvijate leđa, kao da cedite peškir. Protezanje je generalno vrlo korisna vežba koju treba praktikovati kad god želite jer će vam pričinjavati zadovoljstvo. Pokušajte nekoliko puta da zevnete, da biste tonizirali svoj respiratorni sistem. Stavite ruke u početni položaj, pored tela, zatim ih podignite vertikalno, pa istovremeno zevnite ili načinite dubok udah.

Sada opet stavite ruke u početni položaj (duž tela). Nakon toga će automatski doći do izdaha, usled čega neko vreme nećete imati želju da dišete. Kada se ova prirodna pauza u disanju završi, izdahnite, istovremeno savijajući noge u kolenima – prvo levu, pa desnu. Okrenite se na desni bok, desni lakat izbacite napred, u visini

ramena, levi dlan spustite na podlogu na kojoj ležite, pored desnog lakta. Zatim zauzmite poziciju „četvoroonoške“ (položaj na kolenima i laktovima), ali pritom ne podižući glavu s poda. Radeći ovu vežbu, potrudite se da ne zatežete trbušne mišiće.

U ovakvom položaju načinite nekoliko slobodnih udaha i izdaha, a zatim na jednom od udaha sedite na pete i opušteno se uspravite. Otvorite oči i protegnite se. Posle toga ustanite i vratite se svojim obavezama.

Opuštanje je prvi korak ka tome da osetimo energiju i da njome ovladamo. Kada naučimo da se opustimo, predstoji nam da naučimo kako da osetimo energiju.

Energiju svega što je živo, životnu silu, čovek nije naučio da percipira. To je suptilna energija, a njeni mehanizmi su prilično grubi da bi ih nepripremljena osoba sagledala. Čovek lako prihvata vrste energije kao što je pražnjenje munje ili talas praćen snažnim zvukom. Kretanje identične životne energije mnogo slabije signalizira u ljudskim čulima, jer je to suptilna energija. Stoga je potrebno pripremiti se za to da otkrijemo čak i najslabije signale. Međutim, iako se nama ti signali čine slabim, uopšte ne znači da je energija slaba. Ne, energija je svemoguća! Ona nam se samo čini slabom, tačnije, ne ona sama, već signali koje odašilje – zbog nedovoljne izoštrenosti ljudskih čula. Međutim, pripremom i vežbom možemo da učinimo naše organe suptilnijim. Možemo da ih isprogramiramo da dožive tu energiju.

Da bismo to lakše postigli, u sledećoj etapi moramo sebe da dovedemo u opušteno, harmonično stanje pomoću disanja.

Vežba „Disanje spokojstva“

Sedite udobno, zatvorite oči, opustite mišiće, duboko udahnite, zatim duboko izdahnite, pa zatvorite palcem desne ruke desnu nozdrvu i načinite pun udah kroz levu nozdrvu. Za vreme udaha zamislite kako vazduh, prolazeći kroz nosne kanale, stremi gore, u oblast čela. Potom sklonite palac desne ruke s desne nozdrve i kažiprstom iste ruke pritisnite levu nozdrvu. Načinite pun izdah kroz desnu nozdrvu. Nakon toga udahnite kroz desnu nozdrvu, zamišljajući kako se vazduh podiže gore, ka čelu, te pustite levu nozdrvu, pritisnite desnu i izdišite kroz levu nozdrvu. Zatim ponovo udahnite kroz levu nozdrvu, izdahnite kroz desnu; udahnite kroz desnu, izdahnite kroz levu - i tako sedam puta (jedan udah i jedan izdah se računaju kao 1). Osmi put, udahnite i izdahnite na obe nozdrve istovremeno. Vaše misli i osećanja su se opustili i nalaze se u harmoniji.

Sada ste spremni na koncentraciju koja vam je neophodna da osetite energiju.

Vežba „Tok životne energije“

Stavite dlan desne ruke ispred čela, ali tako da ga ne dodiruje i na rastojanju od 2-3 cm. Najverovatnije da prvi put nećete osetiti ništa. Spustite ruku a zatim stavite obe ruke, levu preko desne, na stomak. Tri puta naćinite pun udah i izdah. Osetite kako vam se prilikom udaha stomak ispupćuje i tog trenutka zamislite kako se unutar njega sakuplja topla energija. Zamislite da se unutra razliva toplota i upravo ona nagoni stomak da se naduvava i ispupćuje.

Ponovo podignite desnu ruku ka ćelu. Tom prilikom ćete osetiti kako vam iz dlanova struji toplota. Zamislite da iz središta dlana šalžete potok toplote u taćku između obrva. Ukoliko ste osetili toplotu - znaći da ste osetili pokretanje energije.

To što ste uradili mora da vam izazove prijatne osećaje. Osećati energetsko strujanje je zaista izuzetno prijatno zato što je taj osećaj - osnova života, on i jeste sam život. Ponavljajte ovu vežbu što češće - ona je sama po sebi isceljujuća! A kada ovladate njome i osetite jasnu toplotu strujanja životne sile, pređite na vežbu za pojaćavanje toka životne energije. To je neophodno kako biste naućili da upravljate životnom energijom i isceljujete se pomoću nje. Pojaćavajući tok energije u telu, mi smo već naćinili veliki korak na putu ka zdravlju. Disanje je taj motor pomoću kog moćemo da pojaćamo energetski tok u telu. Zajedno s disanjem, kao i vazduhom koji udišemo, podstićemo životnu silu da teće kroz naše telo.

Vežba „Pojaćavanje energetskog toka“

Sedite tako da vam kićma bude uspravna. Otklonite napetost u mišićima. Ruke neka vam budu slobodne i opuštene. Usredsredite paćnju na središte dlanova i naćinite pun udah, a zatim pun izdah. Prilikom sledećeg udaha lagano podignite ruke prema grudima. U tom trenutku, kada je udah završen, ruke takođe treba da završe svoje kretanje, zadrćavajući se u nivou grudi. Sada raširite ruke dlanovima okrenutim ka spolja i izdišite, a tokom izdaha lagano spustite ruke. Pritom zamislite kako rukama pomaćžete vazduhu da se tokom izdaha spušta dole, u oblast stomaka. Naćinite tri takva udaha-izdaha. Ako osećate u telu toplotu ili prijatne vibracije, znaći da ste uspeli da pojaćate energetski tok.

Kada ste otkrili energetski tok u telu i pojaćali ga, poćeli ste da navijate oprugu većne mladosti organizma! Na taj naćin vi već budete moćnu isceljujuću i podmlađujuću silu koja živi unutar vas.

Duša je energetska, a telo je materijalna supstancija. Materija je takođe nekad bila ćista energija, a sada je zgusnuta. Kada bi telo pamtilo da je ono energija, bili bismo zdravi i živeli bismo većno. Ali telo zaboravlja na svoju energetsku prirodu. Zaboravlja da je ono dete Zemlje i vasiona, dete sveta, sveta vasiona. Telo gubi svoju energetsku prirodu i pretvara se u trulež. Ono što je lišeno energije postepeno prestaje da živi. Ono što se ne razvija i ne raste - postepeno propada i umire.

Da bi se telo opet razvijalo i raslo, da ne bi išlo ka propadanju i bolesti, već ka obnavljanju i zdravlju, ono mora da obnovi svoju energetsku prirodu i to mora da učini svaka ćelija! Telo tada više neće biti bolesno i umiruće, već će se razvijati i blistati. Duša je večna zato što je energija večna. Životna sila ne umire nigde i nikada! Trulo je samo ono telo koje je lišeno energije. Stoga, postoji samo jedan način da se vrate zdravlje i mladost, a to je da se telu vrati njegova prirodna energija, tj. večna i besmrtna duša.

Čovek je rođen da bi u sebi sjedinio dušu i telo, materiju tela i energiju duše. Razboljevamo se onda kada ne ispunjavamo zadatak zbog kog živimo - zadatak sjedinjenja prolazne materije i besmrtne duše. Bolest je znak koji nam priroda šalje, znak koji dolazi od isceljujuće sile unutar nas - znak da je potrebno vratiti se s lažnog puta samouništenja na istinski put preobražaja u biće prožeto životnom energijom do poslednje njegove ćelije.

Isceljujuće stanje duha

Uvek sam učio od prirode i želim da vam kažem da je ona jedan od najboljih učitelja. Od prirode sam saznao da životna energija nikada ne umire. Ona mi je došapnula da možemo postati besmrtni ukoliko u sebi razotkrijemo energiju života i postanemo ona sama!

Posmatrao sam beskrajno čisto nebo, bez oblaka, i shvatio sam da moja duša može biti isto tako čista, isto tako beskrajna i isto tako otvorena!

Posmatrao sam borove koji se korenom čvrsto drže za kamenje, kojima nije strašna nikakva oluja, koji se ne sagibaju pod naletima uraganskog vetra jer im se korenje nalazi duboko u zemlji i shvatio sam da i ja moram biti takav: nepokolebljiv i miran, bez obzira na sve opasnosti oko sebe, i da ću tek tada biti jak kao ti borovi.

Posmatrao sam more i video da ono ni na sekund ne prestaje da se kreće. Ono je iskričavo, živo, prepuno energije i shvatio sam da i ja, kako bih živeo i bio zdrav, ne smem dopustiti da se zaustavi kretanje životne sile unutar mog tela.

Priroda je uvek zdrava. Zato, da biste i vi bili zdravi, potrebno je da za primer uzmete prirodu. Prirodu koji vidite oko sebe. Shvatiti stanje prirode i biti prožet njime znači stvoriti u svom telu isceljujuće stanje duha.

Sva priroda je zasićena energijom. Najmoćniji izvor energije u svetu je Sunce. Energija Sunca lako menja oblik u energiju života, životnu silu ljudskog tela. Drevni mudraci su govorili da se život spustio na zemlju na kraju sunčevog zraka. Kada zasićujemo svaku ćeliju našeg tela energijom Sunca, koja je preobražena u energiju života, mi postajemo zdravi. Kada u našem telu ne ostaje ni najmanjeg „tamnog ožiljka“ negativne energije, postajemo slični Suncu. Jer Sunce je jedinstveni objekat u svetu koje ne baca senku. Ukoliko ne želimo da za sobom

vučemo „senku“ bolesti, zlobnih misli i teških duševnih stanja, moramo stremiti tome da postanemo nalik Suncu.

Poistovećivanje sa Suncem je vrsta raspoloženja koja donosi zdravlje. Pokušajte da to uradite pomoću vežbe koja je stara isto koliko i svet.

Vežba „Sunce“

Stanite uspravno; neka vam noge budu rastavljene u širini ramena; stopala iskrenite koliko je to moguće u stranu, a kolena malo savijte. Karlicu postavite u takav položaj da kičma po celoj dužini bude uspravna, bez nabiranja u pojasu. Ruke sa spojenim dlanovima stavite ispred grudi, kao u položaju za molitvu. Zamislite da se nalazite u dolini, ili na grebenu pored mora, i posmatrate kako se iza horizonta pomalja Sunce. Ono se polako pojavljuje iza horizonta, zatim potpuno izlazi i počinje lagano da vam se približava povećavajući se. Ono vam se toliko približilo da ulazite u njega. Nalazite se unutar Sunca a sa svih strana vas okružuje zlatni sjaj, koji vas potpuno prožima, zasićuje svaku ćeliju vašeg tela, ispunjava vas energijom. Podignite ruke sa sklopljenim dlanovima iznad glave, kao da stremite nagore, uz vetar. Potom rasklopite dlanove i raširite ruke iznad glave u stranu, sa dlanovima nagore, kako biste kroz njih upili u sebe moćan energetski tok koji se na vas sliva odozgo i otvara se sjajnom prostranstvu iznad glave. Zamislite da se na vas izliva zlatni potok sunčeve energije, ispunjavajući celo vaše telo do poslednje ćelije. Osetićete kako vam se zajedno s tim potokom po celom telu razlivaju zadovoljstvo i radost. Ostanite u tom položaju sve dok vam ono pruža radost i prijatna osećanja, sve dok postoji osećaj da vam kroz telo teče energetski potok. Kada osetite da mir slabi, spustite ruke, otvorite oči (ako su bile zatvorene). Posle vežbe ćete osetiti radost u srcu, dok je napetost nestala. Energetski kanali u vašem telu su se pojačali i načinili pravilan tok. Svakodnevno praktikovanje ove vežbe će vam ubrzati isceljenje od svake bolesti i pomoći vam da otpočne proces ozdravljenja organizma.

Energija i fiziološki procesi

Energija o kojoj govorimo nije ništa mistično, eterično i sumnjivo, kako to mnogi misle. Ono što su naši preci zvali **ki, či**, prana ili životna sila, potpuno je stvarna supstancija koja predstavlja procese što se dešavaju u prirodi i ljudskom telu. Energija se zaista pokreće u ljudskom telu i energetski kanali su realni, mogu se

osetiti. Vežbe koje su predložene aktiviraju sve životne procese u organizmu i to se dešava stvarno, a ne u našoj uobrazilji.

Naučnici koji se bave istraživanjem elektriciteta mogu da potvrde da on postoji kako u prirodi tako i u ljudskom telu. Kada se energetska kanal u organizmu pojačava, može se opaziti da se pojačava i kretanje električnih zaliha u tkivima. Ovi, još uvek oklevajući koraci nauke u tom pravcu, predstavljaju realnu naučnu potvrdu da teorija energetskih kanala u čovekovom telu nije izmišljotina mistika i nadrilekara, već istinska realnost.

Kad se u telu aktivno pokreću energetska tokovi, sve ćelije organizma žive i rade bolje. Zahvaljujući kretanju energije, intenzivnije teče proces ishrane i ćelijske regeneracije. Ceo organizam bolje usvaja hranljive materije koje dolaze iz spoljašnje sredine, pojačava se aktivnost hemijskih materija koje organizam prerađuje da bi učestvovala u procesu varenja i usvajanja hrane. Doslovno, menja se hemijski sastav čitavog organizma, pojačavaju se procesi ozdravljenja, a procesi starenja se usporavaju.

Čovekovo telo nije samo po sebi izvor energije, već provodnik i akumulator energije koja je raspršena po čitavom svetu, ono je energija vasiona i Zemlje. Čovek je deo vasiona i ako se priključi na njene energetske tokove i propusti ih kroz sebe pomoću dva osnovna kanala koja se protežu duž kičmenog stuba i velikog broja meridijana; ako bude akumulirao univerzalnu energiju u svom eteričnom telu i ako ga ona bude snažno i ravnomerno ispunila, bez zastoja i prepreka, čovek će biti zdrav, bodar, veseo i mlad. Ako je jednim delom zatvoren za tu energiju i ona ne dospeva u sve oblasti tela, ili dospeva u nedovoljnim količinama - čovek će se razboleti. Ukoliko je priliv energije potpuno onemogućen, čovek tada umire.

Zdravo telo ne samo što propušta energiju kroz sebe, već je i akumulira. Priroda je sazdala telo na takav način da u njemu uvek postoji neophodna energetska zaliha. To je potrebno isto kao što je pustinjaškoj kamili potrebna grba sa zalihama vode i hranljivih materija, ili kao što je morskim životinjama potreban sloj masti da bi preživele u hladnoj vodi. Priroda se pobrinula za to da nam stvori zalihu energije koja će nas zaštititi u slučaju opasnosti, tj. ukoliko se razbolimo ili budemo izloženi teškim situacijama. Kada se čovek razboli, znači da je negde došlo do prekida s kosmičkom zalihom energije koja dopunjava naš utrošeni energetska potencijal. Da bismo ozdravili neophodno je da se taj dublji izvor bolesti otkloni. Veliku grešku pravi onaj čovek koji, kad je bolestan, ne pokušava da ojača energetska potencijal, već umesto toga koristi lekove i žali se na svoju sudbinu. Na taj način on samo još više iscrpljuje svoje energetske rezerve. Utrošenu energiju možemo da nadoknadimo ako, pre svega, otkrijemo simptome bolesti, a potom pronađemo njihov dublji uzrok, koji je uvek sačinjen od loših misli i emocija, te da negativne rušilačke misli transformišemo u stvaralačke.

Jedino ta dva procesa predstavljaju pravo isceljenje, za razliku od upotrebe lekova. Njihovo korišćenje je opravdano samo u jednom slučaju: ako vas muče nepodnošljivi bolovi a ne možete da prikupite snagu za obnavljanje energetskog

potencijala. Tada se tableta može uzeti, ali znajte da vas ona neće izlečiti, već će vam omogućiti samo kratak predah od bola, kako biste za to vreme uspeali da sprovedete istinsko isceljenje koje započinje nadoknađivanjem energetske rezervi.

Da biste nadoknadili utrošene energetske zalihe neophodno je da se okrenete energiji koja je akumulirana u telu. Za to je potrebno da znate gde se nalaze najveće energetske rezerve.

To nije teško otkriti. Jasno je, iz gorenavedenih vežbi, da je energetski tok uvek praćen osećajem toplote. Svima je dostupan sledeći eksperiment: stavite dlan na rame i posle nekog vremena osetićete na tom mestu toplotu. Zatim premestite dlan na oblast solarnog plexusa i držite ga prislonjenog određeno vreme. Bez sumnje, uskoro ćete uvideti ogromnu razliku u svojim osećajima: ako ste prilikom dodira ramena osetili samo slabu toplotu, sada će se iz vaše ruke bukvalno prelivati toplota (pod uslovom da ne patite od stomačnih bolesti). To govori da solarni plexus i jeste ta oblast, slična kamiljoj grbi, gde je koncentrisana moćna energetska rezerva. Toj zalihi se možemo obratiti kada kad nam bude neophodno.

Druge oblasti gde je takođe uskladištena moćna energetska zaliha su dlanovi na rukama, teme i oblast oko pupka.

Te delove možemo iskoristiti za uspostavljanje narušenog balansa u slučaju bolesti. Međutim, ne treba zaboraviti da će se energija trošiti i u pomenutim oblastima ukoliko ne obezbedimo neprastan priliv energije kroz spoljašnji kanal. Otvorenost ka univerzalnim energetskim tokovima - glavni je uslov za isceljenje i podmlađivanje. Ali, u slučaju bolesti, teško je otvoriti se za te tokove, budući da bolest stvara prepreku između nas i sveta. Tako nastaje začarani krug iz koga, ipak, postoji izlaz. Izlaz se nalazi u tome da se iskoriste energetske zalihe u sopstvenom telu, pod uslovom da smo svesni kako se radi samo o prvoj etapi na putu do isceljenja, a ne o potpunom isceljenju. Iskoristivši zalihe energije u telu, možemo dobiti dovoljno snage da uspostavimo pokidanu vezu sa univerzalnim energetskim tokovima, odnosno da u potpunosti ozdravimo.

Tri sredstva za isceljenje

Za isceljenje i podmlađivanje imamo na raspolaganju tri sredstva.

Prvo sredstvo su ruke. Uistinu, riznica energetske zalihe je čudesno i još uvek nedovoljno istraženo oruđe prirode.

Drugo sredstvo su osećanja. Kada uspostavimo energiju u telu pomoću ruku, mi, ukoliko želimo potpuno, a ne kratkotrajno isceljenje, moramo da uništimo sam izvor narušenja energije, sam uzrok bolesti, odnosno negativna osećanja.

Stvaralačka osećanja su naš najbolji lekar. Kad naučimo da upravljamo svojim osećanjima, da ih kontrolišemo, mi ih činimo najboljim pomoćnikom na putu isceljenja i podmlađivanja. Kada uništimo negativna osećanja, možemo nastaviti sa isceljenjem pomoću stvaralačkih osećanja.

Treće sredstvo su misli. Misli su moćna energija. Negativne misli razaraju, dok stvaralačke misli isceljuju. Kada se oslobodimo od negativnih misli, mi tada pokrećemo stvaralačke misli i usmeravamo ih ka isceljenju i podmlađivanju.

Ruke, osećanja i misli su tri moćna izvora energije, tri čudesna lekara. Koliko bi čovečanstvo danas bilo srećnije, koliko bi manje bilo bolesti i patnje u svetu kada bi ljudi znali da se za pomoć treba obratiti tim čudesnim lekarima. Ali oni su, iz nekog razloga, zaboravili na to. Iako vam danas ne otkrivam ništa novo, ta čudotvorna sredstva isceljenja su bila poznata još u pradavnim vremenima. Došao je XX vek, s verom u tehniku, hemijska sredstva i mašine, ali je čovekova vera ostala u zapećku prihvatanjem ove mehanističke postavke. Da, tehnološki progres je neophodan, ali samo onda kada se ne suprotstavlja razvoju duše. Eto zbog čega me plaši XX vek. S verom u mašine i mehanizme, mi zaboravljamo da ne postoji savršenija tvorevina prirode od ljudskog tela. Ne verujući u mogućnosti svog organizma, oslanjajući se na naprave i hemijske supstancije, čovečanstvo rizikuje da uništi sebe. Dok još nije kasno, potrebno je obratiti se za pomoć samom sebi, svojoj duši, svom mudrom telu. Učinite to na vreme dok vaše telo, razum i duh nisu izgubili mogućnost samoobnavljanja.

ISCELJUJUĆE VIBRACIJE DLANOVA

Ruke kao jedinstveno oruđe prirode

Poznato je da su Hristos i Buda lečili ljude postavljajući ruke na oboleli deo tela. Poznate su Hristove reči u vezi s tim: „To može da učini svako, čak i bolje od mene“. Na isceljenju pomoću prislanjanja ruku na oboleli deo tela zasnovan je starojapanski sistem isceljenja duha i tela - Reiki. „**Rei**“ - znači „božanski duh“, a „**ki**“ (či), energija, moć. To je ono čime se isceljujemo kada prislanjamo ruke na obolela mesta: snagom i energijom božanskog duha! Božanski duh i jeste ta životna sila vasiona, raspršena svuda oko nas.

Zanimljivo je da se taj drevni metod nije proširio u tolikoj meri da bi bio dostupan svakome. Ne postoji ništa jednostavnije i prirodnije od isceljenja pomoću energije ruku. Šta je ono što prvo uradimo kada padnemo, udarimo se ili osetimo bol u nekom delu tela? Naravno, stavljamo ruku na bolno mesto - taj pokret je automatski, nesvestan. Zašto? Zato što naša dublja priroda zna da je to pravilno. Ipak, malo ko se zamislio nad tim zašto telo traži da se priloni samo dlan na obolelo mesto? Malo ko ume da primenjuje to znanje u svakodnevnom životu.

Prisloniti dlan na bolno mesto - znači ne samo krenuti ka isceljenju, već i sjediniti se sa svojom istinskom suštinom, sa dubljim isceljujućim silama koje su uspavane unutar tela. To znači vratiti se sebi, postati jedno sa samim sobom i s celim univerzumom.

Postoji legenda koja kaže da su se nekada davno oči nalazile na vrhovima prstiju. Možda su zbog toga naše ruke zadržale „vidovitost“: one vide ono što se dešava u telu, osećaju energetske kanale u njima.

Zašto su ruke jedinstven instrument prirode? Kroz dlanove prolaze važni energetske meridijani našeg tela. U vrhovima prstiju se nalaze završeci dvanaest važnih meridijana. Osim toga, u prstima su smeštene najaktivnije tačke tih meridijana, koje mogu da primaju i odašilju energiju. Te tačke nisu haotične, već međusobno grade energetske veze pa se, zahvaljujući tome, u dlanu nalaze moćna energetska polja koja mogu da deluju na okruženje i, pre svega, na druge delove tela. Pri slabom, prigušenom osvetljenju, postavite dlan na sivu podlogu i pažljivo se zagledajte u prostor oko prstiju... Energetsko polje možete čak i videti. Oko prstiju ćete ugledati oreol nalik dimu, koji приметно počinje da svetluca ukoliko spojite prste. To je zaista moćno zračenje, vidljivo čak i golim okom. Pri uobičajenim okolnostima ne možemo da vidimo tu suptilnu prirodnu energiju iz koje je satkan sav živi svet.

Međutim, ne samo prsti, već i središte dlana poseduje izuzetna svojstva. Na njemu se nalazi tačka koja pojačano zrači. Zbog toga, bez obzira na koju oblast tela budete prislonili dlan, uvek možete da osetite toplotu koja isijava iz te tačke.

Međutim, kod mnogih ljudi dlan ne poseduje dovoljno moćno zračenje koje bi moglo da isceli obolele delove tela. Stvar je najčešće u nepropusnosti energetskih

meridijana, ili u prostoj čovekovo nezainteresovanosti ka toj oblasti. Naše telo ima osobinu da oslabljuje funkcije koje ne koristimo. Ruka je po svojoj prirodi predodređena da isceljuje! Ali ljudi, ne znajući to, ne koriste ovaj dar. Zbog toga se njene čudesne osobine vremenom gube. Međutim, nikad nije kasno za njihovo ponovno uspostavljanje. Telo će vam na takve pokušaje odgovoriti sa zahvalnošću. Priroda će vam se takođe zahvaliti što ste se obratili sredstvima za isceljenje koje je ona ugradila u vas.

Da biste energetske kanale učinili protočnim, pomoći će vam vežbe za dlanove i prste. Pomoću tih vežbi delovaćemo na aktivne zone mišića i ruku, a time ćemo već mnogo učiniti za uspostavljanje pravilnog toka energije u telu.

Vežba sa orasima

1. Uzmite dva oraha u ruke, pritisnite ih tako da vam dlanovi budu paralelni jedan naspram drugog i kotrljajte orahe dlanovima na jednu, pa na drugu stranu. Činite to energično, u trajanju od najmanje tri minuta.

2. Uzmite u svaku ruku po dva oraha, pritisnite ih dlanovima i kotrljajte ih, vraćajući ih na jednu, pa na drugu stranu i premeštajući dlanove. To radite tri minuta.

Osetićete kako vam te vežbe otklanjaju napetost, pomažu vam da se opustite, pune vas energijom.

Vežba za male prste

Priljubite jagodice malih prstiju obe ruke, pa jagodicom malog prsta desne ruke masirajte kružnim pokretima (u smeru kazaljke na satu) jagodicu malog prsta leve ruke, zatim malim prstom leve ruke kružnim pokretima (suprotno od smera kazaljke na satu) masirajte jagodicu malog prsta desne ruke. Posle 2-3 minuta ćete osetiti kako vam nestaje umor ne samo iz dlanova i prstiju, već i iz celog tela, pri čemu se ono ispunjava mirom i postaje opušteno.

Vežba za prste

1) Savijte kažiprste obe ruke u obliku kuke i „zakačite” ih jedan za drugi. Zatim, kao da hoćete da razdvojite ruke, snažno vucite na suprotne strane kako biste proverili čvrstinu veze. Vucite tako na suprotne strane sve dok se kažiprsti ne razdvoje. Ova vežba ne samo što poboljšava energetske strujanje, već i čisti

organizam od suvišnog otpada koji se nagomilao usled preteranog uzimanja hrane, ili upotrebe štetnih materija, kao što su alkohol i nikotin.

Potom uradite isto sa ostalim prstima – „zakačite” svaki prst desne ruke za odgovarajući prst leve ruke, pa ih vucite na suprotne strane. Potrudite se da vučete toliko jako da vam se prsti razdvoje.

Zatim izmasirajte svaki prst od korena do vrha.

2) Isprepletite prste obe ruke i držite ih ispred grudi tako da vam dlanovi budu okrenuti ka grudima. Sada lagano rastežite dlanove na suprotne strane, a prstima onemogućavajte razdvajanje. Vucite sve jače, dok se prsti pod pritiskom ne oslobode.

3) Stavite kažiprst desne ruke između kažiprsta i srednjeg prsta leve ruke. Kažiprstom i srednjim prstom leve ruke činite takve pokrete kao da hoćete da izvučete i blago zavrnete kažiprst desne ruke. Zatim umesto njega uzmite srednji prst i s njim učinite isto, zatim domali i mali prst. Potom promenite ruke: sad prste leve ruke redom postavljajte između kažiprsta i srednjeg prsta desne ruke i s njima obavljajte isto povlačenje i zavrtnje.

4) Opružite se poleđuške na tvrdoj podlozi i radite pokrete kao da navlačite tesnu rukavicu na prste: uzmite palcem i kažiprstom mali prst suprotne ruke i „navlačite“ na njega zamišljenu rukavicu, zatim redom na sve ostale prste i ceo dlan. Obavljajte istu radnju sa svakim prstom brojeći do sedam. Potom ovo uradite i na drugoj ruci.

Vežba za dlanove

Masirajte kružnim pokretima, u smeru kazaljke na satu, središte dlana leve ruke palcem desne ruke. Zatim palcem leve ruke masirajte središte dlana desne ruke. Nakon toga kažiprstom leve ruke kružnim pokretima, suprotno od smera kazaljke na satu, masirajte sve brežuljke u korenu prstiju desne ruke, pa kažiprstom desne ruke radite to isto s levom rukom.

Ove vežbe ne samo da pročišćavaju energetske meridijane i pomažu u tome da ruke aktivno zrače energiju, već i prožimaju telo talasom zdravlja. Poboljšava se disanje i cirkulacija, uspostavlja se, jača i harmonizuje normalan rad svih organa, a mišići dobijaju tonus.

Sad, kad su ruke dovoljno zagrejane, energetske meridijani su pročišćeni, a aktivne tačke spremne za rad, možete neposredno preći na punjenje dlanova isceljujućom energijom.

Vežba „Punjenje ruku energijom“

Stavite obe ruke na stomak, u pupčanom delu, tako da vam leva ruka bude preko desne. Načinite tri puna udaha i izdaha. Snažna energija u pupčanoj oblasti sada je prepuštena vašim rukama.

Zatim stavite obe ruke na središnji deo grudi - prvo desnu, pa preko nje levu. Pokušajte da pomoću oseta u rukama odredite gde se u grudnoj oblasti nalazi mesto odakle pritiče energija. To možete osetiti kada se pojavi intenzivnija toplota ili vam blago zadrhte ruke. Načinite tri puna udaha i izdaha. Ponovo napunite ruke položivši ih na predeo pupka.

Nakon toga stavite ruke na vrat tako da vam prsti budu na vratnim pršljenovima, a dlanovi u predelu grla. Osetite strujanje energije, odnosno buđenje u središtu komunikacije – grlu. Nije isključeno da ćete osetiti potrebu da s nekim porazgovarate. To znači da ste probudili energiju.

Nekoliko puta udahnite i izdahnite pa iznova napunite ruke energijom iz predela pupka. Zatim ih postavite tako kao da hoćete da zahvatite vodu, pa ih podignite ka čelu, ali ga ne dodirujući, već držeći ruke na rastojanju oko 3 cm od čela. Tada ćete osetiti proticanje energije. Ponovo nekoliko puta udahnite i izdahnite, pa iznova napunite energijom ruke iz predela pupka. Nakon toga ih podignite poviše glave i držite ih iznad temena. Ukoliko se nalazite u jasnom, čistom i pozitivnom raspoloženju - lako ćete osetiti strujanje energije iz temena glave.

Pošto ste naučili kako da napunite ruke energijom, nadalje je potrebno da razvijate njihovu senzitivnost. To je važno za proces isceljenja, jer da bi se odvijao ispravno, ruke moraju naučiti da razlikuju senzacije - toplotu, hladnoću, bockanje, vibracije. Samo senzitivne ruke mogu obaviti taj zadatak. Na svu sreću, senzitivnost može da razvije svaki čovek. Naime, priroda je ruke zamislila kao izuzetno osetljiv i suptilan organ, ali je čovek, odstupajući od zakona prirode, zaboravio na to i učinio svoje ruke grubim, a ne suptilnim instrumentom. Da bismo osvestili senzitivna svojstva ruku, neophodno je da svakodnevno obavljamo sledeće, jednostavne vežbe.

Vežba „Toplota“

Stavite ruke ispred grudi, s dlanovima okrenutim jedan prema drugom u vertikalnom odnosu. Potrudite se da u svakom dlanu osetite toplotu koja zrači iz suprotnog dlana. Tada je potrebno da energično protrljate dlanove. Ne razmičući jagodice prstiju, počnite lagano da razdvajate dlanove. Kad dlanovi oblikuju „krov na kućici“, osećaj toplote koji protiče od jednog ka drugom dlanu mora da bude dovoljno intenzivan. Pošto ste osetili toplotu, razdvojte prste, i, držeći dlanove paralelno, počnite lagano da ih razdvajate, dok osećaj toplote ne prestane. Ukoliko ovu vežbu budete svakodnevno praktikovali, primetićete da postepeno možete da razdvajate ruke sve više, a da pritom ne gubite osećaj toplote.

Vežba „Toplo-hladno“

Čvrsto spojite dlanove ispred grudi. Zatim ih, postupno, malo razdvojte, sačuvavši osećaj toplote, i počnite da kružite njima, kao da pravite lopticu od gline. Osetite čvrstu i zadebljalu lopticu među dlanovima. Promenite položaj dlanova koji oblikuju loptu - jedan dlan je iznad drugog, zatim su dlanovi vertikalno, zatim opet jedan iznad drugog, itd. Zamislite da se loptica zagreva, pri čemu postaje sve toplija i toplija. Kada budete osetili da je loptica vruća, preusmerite osećaj u pravcu toga da ona počinje da se hladi. Dakle, loptica postaje prvo topla, zatim mlaka, pa hladna. Zamislite sad suprotno, naime da je loptica od leda. Kada osetite veliku hladnoću u dlanovima, počnite da zamišljate kako je zagrevate. Ponovo osetite toplotu u dlanovima. Možete zamisliti i da vruću lopticu bacate u vazduh.

Vežba „Obrtanje“

Stavite ruke ispred grudi, dlanovima okrenutim jedan prema drugom, u horizontalnom odnosu, tako da vrhovi prstiju budu naspramni i da su malo razdvojeni. Počnite da vrtite malim prstom desne ruke oko malog prsta leve ruke, tako da se okreću jedan oko drugoga vrhovi prstiju do korena nokta. Ostali prsti mogu biti povijeni. Okrećite sve dok se u oba mala prsta ne pojavi snažan osećaj toplote, peckanje, strujanje, ili neka druga senzacija. Zatim pređite na sledeći par prstiju: domali prst desne ruke vrti se oko domalog prsta leve ruke i tako sve dok ne osetite opisane senzacije. Potom učinite isto i sa ostalim prstima. Na kraju uradite isto levom rukom.

Zatim počnite da kružite jednim dlanom oko drugog: prvo desnim oko levog, zatim levim oko desnog. U šakama osetite intenzivnu senzaciju.

Svakodnevno radite ove vežbe koje će vam ubrzo pojačati osetljivost ruku.

Kada ovladate svim ovim vežbama, vaše ruke će biti potpuno spremne za rad na isceljenju tela.

Kako pravilno usmeriti tok energije

Da bismo iscelili sebe, prvo treba da usmerimo energiju svog tela ka pravilnom toku. Kada je organizam bolestan, u njemu su prisutne energetske „šupljine“,

oblasti zastoja energije i prepreke na njenom putu, koje se pojavljuju bilo zbog blokada ili viška energije. Kada usmerava energiju u određene oblasti pomoću ruku, tada čak i nepripremljena osoba može da oseti kako energija počinje da protiče. Pojavljuje se osećaj toplote i strujanja. Na taj način se popravljaju struktura eteričnog tela. Eterično telo će potom automatski vršiti uticaj na fizičko telo, popravljajući ga, isceljujući bolesti i odstranjujući kako početne simptome lošeg stanja tako i manifestacije bolesti koje su već prodrle dublje.

Kada naučite da usmeravate svoju energiju u neophodan tok pomoću ruku, otkrićete u kojoj meri će se poboljšati i stabilizovati vaše zdravlje, osetićete priliv životne energije, ubrzaće se razvoj vaše ličnosti i pojačaću vam se pouzdanje u sopstvene snage.

Pre nego što krenete u ovladavanje sledećim kompleksom vežbi, obavljajte vežbe naizmeničnog disanja putem desne i leve nozdrve, zatim vežbe za jačanje energetskog toka pomoću disanja, kao i vežbe za punjenje ruku u pupčanoj zoni. Takođe je veoma dobro obavljati intenzivne masaže dlanova tako što ćete gnječiti svaki prst. Da biste postigli osećaj toplote i intenzivnijeg energetskog toka, potrebno je da snažno protrljate dlanove.

Zatim možete preći na kompleks vežbi za usmeravanje energije ka tokovima zdravlja.

Vežba „Zdrav tok energije“

1. Postavite dlanove na obraze tako da vam prsti dodiruju čelo. Osetite kako vam se energija iz ruku koncentriše u tačku između obrva, pri čemu vam misli postaju bistre, a osećanja - intenzivna.

2. Postavite ruke na vrat tako da vam dlanovi leže u predelu grla, a prsti su vam upravljani ka vratnim pršljenovima. Osetite kako vam se strujanje energije iz ruku uliva u vrat, potpuno ga ispunjava, otklanja napetosti iz tog predela, dok vam se glasne žice opuštaju. Želite da se otvorite ka svetu i ljudima i sada vas ništa ne sprečava da se izrazite slobodno i neposredno.

3. Stavite ruke u predelu srca, tako da se prsti obe ruke spajaju u središnjoj tački grudi, dok su vam dlanovi razdvojeni. Osetite kako kanal zagrevajuće energije prolazi kroz vaše ruke i dospeva u samo središte srca, izazivajući blago, toplo i predivno osećanje ljubavi prema sebi, svetu i svim ljudima.

4. Stavite ruke ispod predela grudi, na oblast solarnog plexusa tako da vam se prsti spajaju u centru, dok su vam dlanovi razdvojeni u stranu. Osetite moćan priliv toplote koja se rasprostire iz te oblasti, prožima čitavo vaše telo i daje vam snagu i moć.

5. Postavite ruke na predeo koji se nalazi neposredno ispod pupka tako da vam prsti budu spojeni na središtu stomaka, dok vam dlanovi leže na bokovima. Osetite

kako moćna toplota zahvata celo vaše telo, ispunjava vas životnom energijom i samouverenošću.

Svaku od opisanih stavki praktikujte 2-3 minuta. Ovaj kompleks vežbi treba raditi svakodnevno.

Isceljenje pomoću energetskih vibracija

Ceo svet je energija i ne samo energija, već pokretna, živa energija. Sve što je živo kreće se. Nepokretno je samo ono što je mrtvo.

Pokretanje energije nije ništa drugo do strujanje. Svet je ispunjen najrazličitijim energijama kao što su svetlosna, toplotna i električna energija. Postoji i energija „**ki**“ - životna sila raspršena po svetu. Ali sve ove energije imaju zajedničku prirodu: vibraciju.

Vibriranje životne energije je isceljujuće. Ono isceljuje i oživljava sve organe i tkiva tako što ih prožima. Oboljevaju organi i tkiva koji oskudevaju u isceljujućim vibracijama životne sile.

Kad u nekom organu, tkivu ili ćeliji nema vibriranja životne sile, u njima otpočinju procesi zastoja. Ukoliko se zastoj dogodi u ćeliji, ona tad ne dobija hranu, odnosno bez pokretanja energije ne postoji sila koja bi omogućila ćelijsku ishranu. Isto tako, ukoliko dođe do zastoja, ćelija se ne oslobađa otpada, jer bez pokretanja energije ne postoji sila koja bi mogla da ga izbaci. Kad proces izumiranja zahvati veći broj ćelija, tad stare i umiru tkiva i organi a čovek se približava starosti i smrti mnogo pre nego što je to priroda isplanirala.

Kako otkloniti zastoje? Naterajte ćelije da vibriraju! To možemo učiniti na nekoliko načina. Jedan od njih je – fizičko naprezanje. Fizičko naprezanje izaziva protrese koji dovode do oživljavanja ćelija. Šta činimo kada se zaustavi budilnik? Uzimamo ga u ruke i malo protresemo. Ponekad to pomogne – stari mehanizam će se pokrenuti, odnosno nateraćemo ga da radi ponovo. Ali to neće pomoći uvek i, najčešće – neće trajati dugo.

Slično se dešava i s našim telom. Mi možemo da protresemo umrtvljena tkiva pomoću fizičkog naprezanja, ali veoma se često dešava da napor pokrene samo određene delove tela, a da u drugima i dalje bude zastoj. Osim toga, da bismo celo telo prebacili u režim vibriranja, potrebna su stalna i veoma snažna fizička opterećenja koja mogu biti štetna čak i za zdravu osobu, dok su bolesnoj zabranjena. Fizička opterećenja ne pomažu uvek jer najčešće pokreću samo površinske mišiće tela. Da, ti mišići oživljavaju i počinju za kratko da se pune strujanjem, ali mišići unutrašnjih organa - želuca, creva, zidovi krvnih sudova - tom prilikom ne dobijaju neophodnu količinu energije.

Vežba u kojoj se koristi vibriranje pomaže da se ožive kapilari - sićušni krvni sudovi koji ispunjavaju svaku ćeliju tela. Ona oživljava kapilare i ćelije budući da se uspostavlja međusobna razmena materija.

Efekat višestruko možemo pojačati ukoliko jednostavnu vežbu za kapilare budemo kombinovali s vežbama koje omogućavaju zasićenje celog organizma putem isceljujućeg vibriranja životne sile, energije „či“.

Energetske vibracije možemo da pošaljemo svim organima pomoću dlanova, čime ćemo oživeti organe, tkiva i ćelije. Moćni energetski kanal ruku ima sposobnost da aktivira isceljujuće vibracije i da napravi čuda.

Energija ruku, usmerena na određene oblasti i delove tela, proizvodi u njima vibracije koje možemo dobro da osetimo. Te energetske vibracije nastaju u eteričnom telu. Proizvedeći takve vibracije, mi sprečavamo zastoj energije u telu i, takođe, prodor raznih negativnih energija. Odstranjujući te zastoje i štetne energije, uništavamo sam uzrok bolesti. Vibracije, usmerene ka eteričnom telu, uspostavljaju u njemu energetski tok, i, zahvaljujući tome, ona imaju moć da ožive funkciju organa i tkiva u oblastima gde se usmerava energija. Isceljujući svoju energetsku prirodu, mi ispravljamo ranije pomenuti energetski „kroj“, koji se deformisao kako zbog pogrešnih predstava o životu tako i zbog narušenja prirodnih zakona. Dakle, onaj „kroj“ po kome se svakog dana, sata i svakog trenutka sazdaje naše telo. Kada ispravimo energetsko telo, mi ispravljamo i fizičko. To posebno efikasno deluje ako kombinujemo energetske vibracije sa fizičkim, koristeći prste sopstvenih ruku da energizuju organ koji treba da se leči. Ove vibracije energije oživljavaju tkiva i ćelije. Oživljavajući i vibrirajući, tkiva i ćelije se isceljuju i podmlađuju, jer se energetski zastoj pretvorio u kvalitetno i zdravo kretanje.

Šta se dešava u telesnom organu ili tkivu kada usmeravamo isceljujuća vibriranja u eterično telo?

Kapilari počinju aktivno da rade i pojačavaju ishranu ćelija, intenzivno im, s krvlju, odašiljući i hranljive materije.

Ćelije uspostavljaju intenzivnu razmenu materija i čiste ih od otpada, a zahvaljujući tome usporava se proces njihovog starenja.

U isto vreme otpočinje aktivna regeneracija ćelija; umesto odumirućih ćelija pojavljuju se nove, mlade, da bi u telu podržale normalan balans rušilačkih i stvaralačkih energija: uništenje više ne prevladava nad stvaranjem, zahvaljujući čemu organizam produžava svoju mladost.

Na taj način počinju aktivno da funkcionišu zaštitne moći organizma, sanirajući infekcije i negativne energije nepoznatog porekla.

Otklanja se mišićna napetost ne samo na površini tela, već i u unutrašnjim organima. Opušteni mišići troše mnogo manje energije nego napeti. Napeti mišići uvek zahtevaju potrošnju zaliha životne energije i zato napeta osoba mnogo brže troši svoj organizam i na taj način brže stari. Opušteni mišići nam omogućavaju da sačuvamo mladost onoliko dugo koliko to želimo.

Posledica proizvodjenja isceljujućih vibracija u telu je isceljenje i podmlađivanje.

Isceljujuće vibracije predstavljaju isceljivanje i podmlađivanje na dubinskom, ćelijskom nivou.

Šta treba da znamo da bismo pomoću ruku, isceljujućim vibracijama, ispunili celo telo, do poslednje ćelije? Potrebno je da, pomoću gorenavedenih vežbi, naučite kako da osetite energiju rukama i da napunite ruke energijom.

Ako ste ovladali ovim navikama, možete preći na proces isceljenja.

Usredsredimo se na oblast stomaka.

Sistem organa za varenje: u njemu se skrivaju uzroci mnogih naših bolesti. Tu dolazi do mnogo većih zastoja nego u ostalim delovima tela. Otpad koji se tamo prikuplja, kao posledica procesa zastoja, truje ceo organizam i čini čoveka bolesnim. Hrana koja nije svarena i usvojena na pravilan način, usled zastojnih procesa, ne može da se iskoristi, već donosi samo štetu. Uobičajena sredstva za pročišćavanje organa za varenje, kao što je klistiranje i druge pročišćujuće procedure, poput gladovanja i dijeta, nesumnjivo su dobre, ali nisu dovoljne. Pročistiti želudačno-crevni trakt pomoću klistiranja i procedura namenjenih pročišćenju još ne znači da smo otklonili zastoj energije, niti znači da smo ga naučili da radi ispravno.

Metod vibracije je čišćenje na dubljem, ćelijskom nivou, što znači da smo organima za varenje pružili neophodnu energiju kako bi oni mogli da budu aktivni, živi i zdravi.

Ležite ili sedite u udoban, opušten položaj. Stavite desnu ruku na stomak. Osetite toplotu. Otklonite napetost iz stomačnih mišića; stomak treba da vam bude mek i krajnje opušten. Osećaj toplote narasta. S četiri prsta desne ruke blago pritiskajte oblast želuca. Pritiskajte ga koliko god možete duboko. Ako se pojavi bol, treba nastaviti sa pritiskanjem sve dok bol ne iščezne. Kada ste dostigli maksimalnu dubinu, tad, u smeru kazaljke na satu, s četiri prsta vršite brze treperave pokrete, kao da pokušavate da prodrete još dublje unutra. Kompletna procedura pritiskanja treba da traje oko 30 sekundi. Zatim se ruka premešta na oblast jetre. Pritiskajte i nju na isti način. Nakon toga, na isti način pritiskajte stomak u oblasti tankog i debelog creva - levo, desno i po sredini. Svako pritiskanje traje prosečno po pola minute.

Pojava bola prilikom pritiskanja govori da su procesi zastoja otišli dosta daleko. Prilikom daljeg pritiskanja mi otklanjamo procese zastoja i bol iščezava.

Ako tokom prislanjanja ruke na bilo koji deo stomaka ne osetite toplotu, već, naprotiv, hladnoću, ili ne osetite ništa, to svedoči da je eterično telo na tom mestu veoma deformisano ili su već počeli patološki procesi u organizmu. U tom slučaju vibrirajuća pritiskanja ne treba obavljati sve dok se ne pojavi osećaj toplote. Ako se prilikom pritiskanja pojavljuje osećaj bockanja ili pulsiranja krvi, to znači da su se isceljujuće sile aktivirale i da proces isceljenja otpočinje.

Takvu vežbu treba obavljati svakog jutra. To je jedno od najboljih sredstava za podršku zdravlja celog organizma.

Kada na ovaj način obavimo posao na svim organima trbušne duplje, opruga mladosti i zdravlja celog organizma će biti navijena. Nije slučajno starogrčki lekar

Hipokrat govorio da su sve bolesti smeštene u crevima. Poznato je da su rad velikog mozga i organa za vid tesno povezani sa zdravljem jetre. Stanje nosno-grkljanske oblasti umnogome zavisi od rada debelog creva. Zdravlje kičme povezano je sa zdravljem organa trbušne duplje. Odstranjajući zastoje u oblasti trbušne duplje, pomoću tako jednostavnog metoda kao što je vibrirajuće pritiskanje stomaka, mi lečimo mnoge bolesti drugih organa, kao i nervnog sistema, zglobova, kože.

Sad ćemo preći na sledeći deo - govorićemo o tome kako možemo isceliti određene bolesti pomoću energije ruku.

Isceljenje pomoću energetskog zagrevanja

Lekari preporučuju zagrevanje kao sredstvo protiv mnogih bolesti. Ali šta je npr. grejalica u poređenju sa suptilnim mehanizmom – čovekovim rukama? Nikakva grejalica ne može da zameni ruke, jer one nisu samo izvor toplote, već i isceljujuće sile, životne energije, koju grejno telo ne poseduje.

Ruke su nam, kao i dlanovi, od daleko veće pomoći nego grejalica.

Verujte u sebe i moć sopstvenih ruku. Ukoliko osećate da je nekom delu vašeg tela potrebno zagrevanje, delujte na organe koji se nalaze u toj oblasti. Ukoliko imate potrebu da položite ruku na neko obolelo mesto, ili na deo tela gde osećate kakvu nelagodnost, učinite to. Vaše ruke same znaju kom je delu tela potrebno lečenje. One to znaju bolje od vašeg razuma. Pomoću dlanova možete da saznate više o stanju svog organizma nego što to mogu da učine i najbolji lekari. Istražujte telo sopstvenim dlanovima. Otkrićete da negde osećate hladnoću, a negde toplotu. Tamo gde osećate hladnoću skrivena je i bolest. Zagrevajte tu zonu sve dok se ne pojavi toplota. Sledeći put, kada stavite ruku na tu zonu, možete da osetite hladnoću u manjoj meri, a zatim i kako se na tom mestu pojavljuje toplota zahvaljujući delovanju ruke. To znači da je isceljenje otpočelo. Proces isceljenja možete da prepoznate tako što će vam krv pulsirati u dlanu, što ćete osetiti pojačanu i peckajuću toplotu. Ruke same znaju šta je neophodno isceljivati. Ukoliko posmatrate sebe, otkrićete kakav položaj najviše vole da zauzimaju vaše ruke kada to činite nesvesno. Možda se kreću ka grudnom košu? Poklonite više pažnje toj oblasti, usmerite ka njoj energiju. Ruke se kreće ka čelu? Lezite, opustite se, stavite ruku na čelo, usmerite energiju ka toj oblasti. Ruke vam govore o problemima koji postoje u vašem telu i one će vam pomoći da otklonite te nelagodnosti.

Isceljenje jetre

Ponovo ćemo usredsrediti pažnju na stomak, upravo onu oblast gde se smestio koren bolesti i odakle ga treba odstraniti.

Jetra je vitalno važan organ kome je promrdavanje potrebnije nego drugim organima. Ako jetra nije dovoljno aktivna, ako je u njoj zastoj energije, ona loše neutrališe štetne materije koje iz krvi dolaze u organizam zajedno s hranom i lekovima. Ako jetra loše čisti krv, tada se njeni kanali začepuju zbog čega trpi ceo organizam. Ako nije aktivna, ona se sama začepuje i u njoj se stvara kamenje. Najbolji način pročišćenja jetre je aktivacija njenih energetskih kanala. Ne postoji bolje sredstvo od zagrevanja te oblasti pomoću ruku.

Postavite levu ruku u predelu jetre - ispod rebara udesno, a desnu ruku položite na desnu stranu leđa, nasuprot jetre. Držite ih tako u trajanju od 15 minuta. Zamislite kako među rukama počinje da vam se pokreće energija. Osetite kako energija ruku ispunjava jetru. Ona smanjuje upalne procese u jetri i žučnom mehuru, omogućava rastvaranje kamenčića koji, zahvaljujući zagrevanju, slobodno prolaze kroz proširene žučne kanale. To je najbolje raditi posle obroka. U cilju lečenja preporučljivo je da se takvo zagrevanje obavlja nekoliko puta dnevno, a za preventivu je dovoljno i jednom dnevno.

Isceljenje želuca

Isto kao kod lečenja jetre, desnu ruku stavite na oblast želuca - s leve strane, ispod rebara, a levu - na levu stranu leđa nasuprot želucu. Držite ruke u trajanju 10-15 minuta. Osetite kako vam isceljujuća energija ruku ispunjava želudac zdravim strujanjima. Ovu vežbu treba raditi svakodnevno.

Isceljenje očiju

Poremećaji vida i očne bolesti razvijaju se direktno kao posledica procesa zastoja u očnim mišićima, što dovodi do blokiranja energetskog toka između organa za vid i velikog mozga, pa se nervni impulsi odašalju nepravilno.

Za lečenje očiju postavite obe ruke na lice tako da središte dlanova bude na očima (centar levog dlana - na levom oku, desnog dlana - na desnom oku), a prsti na čelu. Zatvorite oči i zamislite kako potok toplote i energije iz središta dlana prolazi kroz

oči direktno u veliki mozak. To je neophodno raditi svakodnevno 10 minuta kao preventivu, i 15 minuta - ukoliko postoji očna bolest ili poremećaj vida.

Iscljenje uha

Poremećaji sluha, kao npr. šum u ušima, posledica su procesa zastoja u oblasti ušiju. Za poboljšanje sluha postavite dlanove na ušnu školjku tako da središte dlana leži na središtu uha. Zamislite da se između dlanova pojavilo strujanje toplote i energije. Taj potok prolazi kroz organe sluha i napaja mozak. Preporučuje se da vežbu radite dva puta dnevno u trajanju od 10-15 minuta. Praksa pokazuje da ova jednostavna vežba zaista poboljšava sluh.

Iscljenje zglobova

Uzrok oboljevanja zglobova se nalazi u poremećaju kretanja energije, procesima zastoja, ogromnim preopterećenjima, preteranom trošenju energije, infekcijama i traumama, što svedoči o manjku energije u tim oblastima.

Postavite levu ruku na oblast solarnog plexusa kako biste imali pristup rezervoaru energije, a desnu ruku - na oboleli zglob. Osetite u levoj ruci toplotu koja se kreće iz solarnog plexusa. Zamislite kako se toplota iz ruke podiže ka ramenima, te prolazeći kroz ramena i vrat ide u desnu ruku, a iz dlana desne ruke usmerava se ka obolelom zglobu. Nakon 5-7 minuta sklonite levu ruku sa solarnog plexusa i postavite je na oboleli zglob, ali sa suprotne strane (na primer, ukoliko vas boli koleno, desna ruka je postavljena odozgo, na kolenu, a leva dole, ispod kolena). Zamislite kako se među dlanovima pojavljuje potok toplote i energije, koja vam prožima ceo zglob, ispunjavajući ga snagom i zdravljem. Ruke treba držati u tom položaju 5-7 minuta.

Lečenje visokog i niskog krvnog pritiska

Povišen krvni pritisak se pojavljuje usled snažnog nervnog uzbuđenja. Nervna napetost dovodi do toga da organizam troši mnogo više energije nego što dobija, zbog čega se brzo iscrpljuje i izložen je najrazličitijim bolestima. Osim toga, nervna napetost dovodi do toga da se zidovi krvnih sudova skupljaju; naime, usled naprezanja oni se stvrđavaju i gube elastičnost, budući da je elastičnost

svojstvena samo opuštenom, nenapetom tkivu. Zbog napetosti zidova krvnih sudova sužava se otvor unutar krvnog suda i pritisak krvi se zbog toga povećava. Da bismo uspostavili njihovu elastičnost neophodno je da im pošaljemo dodatnu energiju koja će im omogućiti opuštanje, a ovo će, samo po sebi, proširiti otvor za normalno proticanje krvi.

Nizak krvni pritisak nastaje usled nedostatka energije u organizmu, te tkivo gubi normalan tonus. Ono postaje usahlo i tromo pa zidovi krvnih sudova ne mogu da dostignu normalan tonus. S obzirom na to da nemaju sposobnost kontrahovanja vrlo su mlitavi, zbog čega je otvor u njima preširok pa krv ne može da dotiče pod neophodnim pritiskom, tj. njen priliv nije dovoljan da bi se napunili krvni sudovi.

Kako povišen tako je i nizak krvni pritisak praćen krajnje neprijatnim simptomima: vrtoglavicom, glavoboljama, osećajem umora.

Sledeći metod, namenjen lečenju povišenog i sniženog pritiska, ima snagu da oba normalizuje.

Neophodno je da stavite dlan desne ruke na unutrašnju stranu zapešća leve ruke - na rastojanju otprilike tri prsta od narukvice kojom se završava dlan. To treba raditi sedeći na stolici, uspravne kičme, dok vam leva ruka, pritom, opušteno leži na kolenu. U mislima pošaljite toplotu iz dlana desne ruke u zapešće leve ruke. Zatim to isto uradite promeni ruke - držeći svaku ruku u trajanju od 7 do 8 minuta. Osetićete vidljive promene jer će vam se pritisak normalizovati.

Iscljenje organa za disanje

Sve bolesti organa za disanje su uzrokovane infekcijama koje su povezane s prehladama, tj. bolestima zastoja energije. Kada energija loše cirkuliše, loše rade i organi za disanje, jer su skloni prehladama, infekcijama, hroničnim bolestima.

Sledeći metod pomaže kako kod bolesti nosno-grkljanske šupljine tako i kod bronhitisa i plućnih bolesti.

Potrebno je staviti levu ruku u predeo solarnog plexusa, a desnu ruku na grudi. Osetite toplotu u levom dlanu i zamislite potok toplote kako se kreće kroz rame, vrat, desnu ruku, a zatim zamislite kako potok toplote i energije iz dlana desne ruke teče u grudi. Na taj način se poboljšava krvotok u grudima, uspostavlja se energetska strujanje, prolaze upale i infekcije. Radite vežbu 10-15 minuta radi preventive jednom dnevno, a u slučaju bolesti nekoliko puta na dan.

Sredstvo protiv nesаницe

Nesanica nastaje zbog poremećaja tečnosti i neravnomernog kretanja energije u telu. Često je praćena nervnom napetošću ili drugim rastrojstvima nervnog sistema.

Sastavite tri prsta desne ruke: kaži-prst, srednji i domali prst - tako da budu međusobno pričvršćeni i jagodicama ih prslonite na oblast između nosa i gornje usne, pa tu blago pritiskajte. Levu ruku pritom držite na solarnom pleksusu. Zamislite kako se toplota iz levog dlana kreće kroz ramena i vrat u desnu ruku, ulazi u prste i deluje vam na oblast iznad usne. Uticaj toplote na tu oblast omogućiće vam da se opustite i ubrzo utonete u san. Vežbu treba raditi 5-10 minuta pre spavanja, što će vam veoma brzo izazvati sanjivost.

Upozorenje: ne preporučuje se praktikovanje vežbe zagrevanja u slučaju ozbiljnih srćanih bolesti i bolesti krvnih sudova, povezanih sa stvaranjem tromba.

Isceljenje putem energetskog proćišćenja

Pomoću ruku možemo ne samo da dopunimo energiju koja nedostaje organima i tkivima, već i da ih proćistimo od negativne energije, od razlićitih nepoznatih energija koje se nalaze u telu kao posledica infekcija, upala i drugih bolesti.

Za to je potrebno zamisliti kako ruka zraći energiju, odnosno kako je dlan projektor koji zraći moćan zrak svetlosti. Da bismo pojaćali senzaciju, dlan treba prvo napuniti energijom u oblasti solarnog pleksusa. Najbolje je to ćiniti dlanom desne ruke. Kada dostignete postojan osećaj zraćenja u dlanu, stavite ruku na bilo koji deo tela, npr. na butinu. Ako budete pokretali ovaj zrak po površini butine, moći ćete da osetite kako toplota prodire unutar tela. Na taj naćin mogu se lećiti razlićiti organi i tkiva organizma, tj. putem proćišćenja, ispiranja i uspostavljanja normalnog toka energije.

Isceljenje srca i krvnih sudova

Energetske nećistoće, nastale uticajem negativnih energija, oštećuju krvne sudove, ćine ih krtim i smanjuju njihov otvor. Prvo se pojavljuju energetske deformacije, a zatim u krvnim sudovima nastaju talozi koji ometaju normalnu cirkulaciju. Proćišćenjem krvnih sudova posredstvom energije mogu se otkloniti uzroci koji su doveli do pojave taloženja i oštećenja krvnih sudova.

Aktivirajte strujanje energije u dlanu desne ruke, a zatim, krućnim pokretima u smeru kazaljke na satu, prelazite iznad svih površina tela, zapoćinjući od ekstremiteta i zamišljajući kako potok energije iz ruke ispunjava sve kapilare, potom krupnije krvne sudove, vene i arterije, ispirajući ih energetskim pritiskom i

ispunjavajući ih čistom, svetlom energijom. Ukoliko ruke žele da čine i druge pokrete - npr. spiraju tragove negativne energije, prepustite im se, jer one bolje od vašeg uma znaju kakve su vam vrste energetskog pročišćenja neophodne.

Srčani mišić je dovoljno energetski napojiti tako što ćete usmeriti ka njemu potok energije iz dlanova.

Iscljenje želuca

Stavite desni dlan na želudac, pokrenite energetski kanal i usmerite ga ka unutrašnjosti želuca. Ukoliko postoje upale i infekcije – isperite ih energijom, rastvorite ih, mentalno pročistite zidove želuca. Ukoliko postoje čirevi - pročistite ih, a zatim ih mentalno ušijte zrakom energije, kao nitima.

Iscljenje creva

Creva se mogu pročišćavati energetski ako rukujete zrakom energije kao metlom. Stavite dlan na izvesno rastojanje od želuca, usmerite ka unutra zrak energije i prepustite svojoj ruci da sama otklanja nečistoće odakle je to potrebno.

Iscljenje jetre

U jetri ima više štetnih materija nego bilo gde drugde, jer ona čisti organizam od svih nečistoća što se dopremaju kroz želudačno-crevni trakt. Zato jetra često strada energetski. Nju treba uspostavljati pomoću zagrevanja, ali i poboljšavati njeno stanje energetskim pročišćenjem. Potrebno je usmeriti strujanje energije iz dlana i spirati celu jetru, krvne sudove kao i kanale koji su povezani s njom, po kojima se kreće žuč. Zamislite kako se energetski zrak pokreće unutar jetre, krvnih sudova i kanala, i otklanja iz nje sve nečistoće.

Na sličan način se mogu čistiti i drugi organi, sistemi i tkiva organizma.

Svaki čovek ima sve ono što je neophodno da bi mu božanska energija bila dostupna i to je najbolje sredstvo za iscljenje duše i tela. Duhovna energija vasiona, životna sila sveta, najbolji je lekar, zahvaljujući kome svako može da dobije telesno zdravlje, smirenost uma i životnu radost.

OSEĆANJA KOJA ISCELJUJU

Osećanja su energija

Ruke su efikasno sredstvo isceljenja; one su istovremeno i moćan izvor isceljujuće energije.

Drugo efikasno sredstvo isceljenja su osećanja. Osećanja koja su stvaralačka, koja smo naučili da kontrolišemo i koristimo u plemenite ciljeve.

Osećanja mogu biti sredstvo za isceljenje. Ali ona mogu biti i uzrok bolesti.

Osećanja su energija koja može da bude stvaralačka, ali i negativna.

Stvaralačka energija kosmosa nam daruje zdravlje, dok negativne energije proizvode rđava osećanja.

Da bismo se iscelili, moramo pre svega da se oslobodimo negativne energije koja nastaje u telu zbog rđavih emocija.

Kada se oslobodimo negativne energije rđavih osećanja, pročistimo ih i učinimo ih stvaralačkim, možemo ta osećanja da iskoristimo kao sredstvo za isceljenje.

Mnogi ljudi ne veruju da osećanja mogu da budu sredstvo isceljenja. Veruju da su ona nešto što se ne može spoznati, nematerijalno, a isceljivati nas mogu samo materijalni predmeti, poput hirurškog noža ili gorkog sirupa.

Kakve zablude! Koliko ljudi bi izbeglo hirurški nož i upotrebu gorkih pilula samo kad bi znali da postoji isceljujuća sila osećanja!

Šta su osećanja? To nije samo naše briga o drugima, već i sva ona osećanja koja nam pristižu iz okruženja. Limun je kiseo, na primer. To je osećaj. Nebo je plavo. To je takođe osećaj, jer plavo nebo doživljavamo jednim od čula - očima. Trava je svilenkasta. I to je osećaj koji doživljavamo pomoću čulnog organa, dodira, kao što je koža.

Ne treba pomisliti da su sva pomenuta osećanja tesno povezana samo s materijalnim predmetima. Da, vi osećate kiseo ukus limuna. Ali zar ne možete isti osećaj da prizovete zamišljajući limun? Zamislite kako stavljate komadić limuna u usta. Naravno, već ste osetili reakciju tela iako limun nije uistinu pred vama. Zašto naša mašta tako reaguje čak i kad nema limuna, odnosno stvara potpuno realan energetske oblik limuna koji je neposredno uticao na naše telo?

Sada ste se uverili da mašta može da kreira stvarna osećanja, pa čak i da utiče na telo. To znači da su osećanja uistinu energija. Energija koja stvarno utiče na naše materijalno telo. Tu maštu možemo da iskoristimo i za isceljenje. Vizija proizvodi stvarna osećanja koja deluju na naš organizam.

Eto zbog čega osećanja mogu da budu naš iscelitelj.

Ali pre nego što iskoristimo osećanja za isceljenje, neophodno je da se oslobodimo negativnih energija koje izazivaju rđava osećanja. U suprotnom, ona nam neće dopustiti da privučemo istinska, stvaralačka osećanja koja su nam neophodna za isceljenje. Ili, negativne energije će blokirati njihov put, ometaće i

deformisaće proces isceljenja, ne dajući nam mogućnost isceljenja, već će nam pogoršavati zdravlje.

Oslobađanje od negativnih osećanja

Da bismo se oslobodili od negativnih osećanja, potrebno je pre svega da donesemo odluku da ćemo upravo danas, baš sad, početi da živimo potpuno drugačije nego što smo živeli ranije, da ćemo svoj život graditi na temelju stvaralačkih principa, koji jedino i mogu da nam omoguće isceljenje.

Veoma je važno koncentrisati se upravo na sadašnji trenutak u životu i izmeniti ga. Ne treba da mislite kako ćete sa isceljenjem otpočeti sutra, nego sad ili nikad! **„Zapamti da ne postoji ništa što se nalazi iza granice sadašnjeg trenutka“**, - tako su govorili samuraji. Živeti treba samo u današnjem danu i u sadašnjem trenutku – jer jedino to i predstavlja istinit život. U mojoj domovini ispravnost tog principa je očiglednija no igde. Naša ostrvska država, sa svojim čestim prirodnim nepogodama, izgradila je osećaj nesigurnosti i prolaznosti postojanja. Ako danas ne živimo punim životom, pravimo ogromnu grešku jer propuštamo život, a sutra nas možda već neće biti.

Upravo danas odlučite da ćete živeti bez gneva.

„U kući gde se dimi peć možemo živeti, ali tamo gde vlada gnev - nećemo preživeti“, govori se u Japanu. Gnev uništava ne samo ljude u okruženju, već i subjekta gneva. Gnev je agresivna energija koja nas blokira i mi prestajemo da vidimo ono pozitivno oko sebe, a vidimo samo loše. To nas u potpunosti ispunjava negativnom energijom koja uzrokuje bolesti.

Gnev je agresivna energija; ljuteći se, mi blokiramo sami sebe. Ispoljavajući bes, mi više ne prepoznavamo ono što je dobro već se usredsređujemo na predmet našeg gneva, ispunjavajući se negativnom energijom. Nagomilane štetne emocije ne treba oslobađati prebacivanjem na pleća okoline. Ne treba dopustiti da se mržnja, gnev i strah gomilaju u nama, kako nas ne bi pritisnuo još veći teret problema. Ali šta učiniti da bismo se oslobodili od gneva? Treba ga prerađivati u čistu energiju koja će nam ojačati životnu snagu. Evo kako je to moguće uraditi.

Kada ste besni, ne pokušavajte da se oslobodite gneva, niti da ga rasplamsavate do ogromnih razmera. Posmatrajte ga sa strane. Videćete kako se unutar vas sve raspire od gneva. Ne pokušavajte da se s njim borite, ne potiskujte ga, samo ga posmatrajte. Ako se ne budete borili s njim - on će iščeznuti sam od sebe.

Zatim ležite na tvrdu podlogu, opustite se, zamislite plavo nebo i deset puta ponovite u sebi: „Veseo sam i ništa me ne može uzdrmati“.

Zapamtite da se uzrok vaše patnje uvek nalazi u vama i da za to ne treba da krivite ni nebesa, niti druge ljude.

Upravo sad donesite odluku da ćete živeti bez nervoze i uznemirenosti.

Ništa vas u životu ne remeti više od nemira. Možete primetiti fenomen da što se više nervirate, vaš život postaje sve lošiji. Što se više uznemiravate zbog mogućih problema, tim brže vam oni pristižu. Nervozom se ne postiže ništa dobro, ona stvara samo negativne posledice. Kada smo usplahireni i uznemireni zbog novca, on nam sve više klizi iz ruku. Što se više plašimo bolesti, tim će brže ona i nastupiti.

Kada u vašem telu ima dovoljno energije, tada vas ni najmanji povod ne može uznemiriti. Vaš um je tad smiren. U takvom raspoloženju uvek ste spremni da se izborite sa ma kojom iznenadnom preprekom.

Uznemirenost svedoči o tome da ne verujemo u kosmičke procese. Mir znači da imamo potpuno poverenje u kosmos i u njegove stvaralačke procese.

Da bismo dosegli stanje mira potrebno je da legnemo na leđa, opustimo se, dišemo metodom punog disanja, uđemo u stanje „Mrtve poze“ i zatim deset puta u sebi izgovorimo: „Miran sam i ispunjen poverenjem“.

Istog trenutka donesite odluku da ćete biti dobri prema sebi i drugim ljudima.

Pružava vam se prilika da otkrijete kako u svetu nema više ili manje važnih ljudi - za Svevišnjeg su svi podjednako važni. Vi ste podjednako važni kao i bilo koja druga osoba. Svi zajedno činimo celinu, kao komadići materije koji u rukama umetnika stvaraju harmoničan mozaik. Spoznavši to, možemo da zavolimo druge isto koliko i sebe. Počnimo da se prema sebi i drugima odnosimo sa uvažavanjem i poštovanjem, postajući svesni da su siromašne i bedne osobe takođe dostojne uvažavanja, jer su punopravni žitelji našeg sveta.

U Japanu postoji izreka: „**Ko pomaže drugima, pomaže sebi**“. Kosmos ne pravi razliku između nas i drugih ljudi. Biti dobar prema drugima znači biti dobar prema sebi samom. U zabludi je onaj koji misli da može biti dobar prema sebi, a zao prema drugima. Zlo prema drugima uništava i onoga koji čini zlo, čak i ako misli da je prema sebi dobar.

Odmah donesite odluku da ćete samo poštenim radom zarađivati hleb.

To ne znači kako bi trebalo samo da prestanete da lažete i kradete, već, pre svega, da budete poštjeni prema sebi u izboru vrste posla. Čovek čiste duše je uveren kako je njegov posao - prirodni put unutrašnjeg razvoja, a ne želja za visokim primanjem i sticanjem autoriteta. Pošteno raditi znači i potpuno se predavati onome što radimo. Takav rad nam neće samo trošiti energiju, već će je u potpunosti nadoknađivati ako radeći posao, obitavamo u meditaciji.

Da li se na takav način odvija vaš posao? Pokušajte ovo da sagledate. Lezite, opustite se, uđite u „Mrtvu pozu“, zamislite plavo nebo pred očima i postavite svom umu pitanje: „Čime mogu i želim da se bavim, a da ne samo ja već i celo čovečanstvo od toga imamo najviše koristi?“ Sačekajte odgovor koji će vam pristići iz svesti. Zatim deset puta ponovite u sebi: „Radim za sebe i celo čovečanstvo“.

Odmah donesite odluku da ćete biti zahvalni životu.

Samo ako budemo zahvalni životu za sve što nam se dešava, on će nam pružiti radost i moći ćemo jasno da sagledamo sve njegove sadržaje. Kada nemamo zahvalnost prema pristiglim darovima života, nećemo osetiti radost. Pritom je

važno shvatiti da se možemo zahvaliti bukvalno za sve: za bolest koja nam pokazuje put, za gubitke koji su ukazali šta nam je zaista važno, za greške na kojima se učimo.

Zahvalnost je stvaralačka energija više svesti. Bez tog stanja je nemoguće živeti i biti jedno s vasionom.

Opustite se i deset puta izgovorite u sebi: „Ispunjen sam zahvalnošću“.

Sledeća vežba će vam pomoći da dostignete stanje u kome će vas negativne energije napustiti a preplaviće vas stvaralačka osećanja.

Vežba „Stvaralačka energija osećanja“

Uđite u meditativno stanje i počnite da kontrolišete disanje. Dišite mirno i opušteno, zamišljajući da vam se iznad glave, odmah iznad temena, nalazi sjajna bela lopta. Prilikom udaha, mentalno zadržavajte tu loptu iznad glave, a dok izdišete, zamislite kako se energija sakuplja u njoj.

Posle nekog vremena osetićete kako se energija u beloj lopti pojačava. Sada zamislite kako se svetlo iz nje usmerava ka vašem temenu. Zamišljeno svetlo pojačavajte dok ne postane kristalno čisto. Prilikom udaha iz lopte dobijate čistu energiju, a pri izdahu se oslobađajte zaprljane.

Kada osetite da je energija dovoljno pročišćena, spustite svetlosnu loptu do nivoa sredine čela. Tom prilikom svetlost postaje ljubičaste boje. Ponovo se, prilikom udisanja, ispunjavajte čistom energijom, a prilikom izdaha se oslobađajte zaprljane.

Spustite loptu još niže, do nivoa grla, i ona će poprimiti nebeskoplavu boju. Disanje će vam biti lako a osetićete i toplotu u predelu grla. Pri udahu se boja zgušnjava, a pri izdahu postaje sve prozračnija.

Spustite loptu do nivoa srca, i ona sada dobija smaragdnozelenu boju. Boja se ponovo zgušnjava prilikom udaha, a postaje sve jasnija prilikom izdaha.

Nakon toga uzmite zamišljenu loptu u obe ruke, i ona opet postaje zaslepljujuće bela. Prilikom udaha usmeravajte svetlost iz lopte u ruke, a prilikom izdaha ona struji natrag, u loptu.

Opustite se i ponovite sve vežbe. Ukoliko osetite umor, pre nego što ponovite vežbu, napravite pauzu. Osećate li promenu? Osećate lakoću, toplotu i priliv energije, zbog čega ste srećniji.

Vežbu radite najmanje dva puta dnevno.

Meditacija

Meditacija nam vraća narušenu harmoničnost osećanja. Koliko bi ljudi bili srećniji kada bi ovladali ovom veštinom! Naučite veštinu meditacije i u vašem telu

neće ostati mesta za negativne energije. Meditacija nas čini spokojnim, smirenim i srećnim, a to su neophodni uslovi za isceljenje.

Meditacija je sjedinjenje sa energijom vasiona.

U skladu sa starim japanskim običajima, u teškim životnim trenucima ljudi idu na hodočašća na sveta mesta kako bi, zadobivši podršku duha koji tamo vlada, pronašli odgovore na važna pitanja. Jedno od takvih mesta je planina Kurama, koja se nalazi nedaleko od grada Kjota; prekrivena je kedrovima starim nekoliko vekova i okružena drevnim hramovima. To sveto mesto je prebivalište mnogih planinskih duhova koji su, prema legendama, podučavali najjače japanske vojnike. Energija ovog mesta je veoma jaka. Meditirajući na planini Kurama, dotakao sam stvaralački izvor postanka sveta, onoga što je na Zemlji predstavljeno kroz tri forme: ljubav, svetlost i moć.

Ukoliko budete živeli u harmoniji s ljubavlju, svetlošću i moći, bićete srećni. Shvatićete da se Tvorac sveta brine o svima nama, kao što se majka brine za svoju decu. Pronađite harmoniju i ljubav u sebi i naučite da u svemu cenite životnu energiju vasiona.

Da biste dostigli harmoniju nije potrebno da idete na planinu Kurama. Možete da napravite sopstveni hram i to baš tamo gde živite. Možete i da ga izvajate snagom svojih misli. On može biti onakav kakav želite - to može biti predivan kutak prirode, ili posebna soba, svetilište. Zamislite da vaš hram ima specijalna vrata koja se otvaraju samo vama. Svaki put kada otvorite vrata tog hrama, na vas se izliva čista bela svetlost koja vas štiti i isceljuje.

Hram iz vaše mašte može biti najbolje mesto za meditaciju. Znajte da vam upravo ovde vasiona otkriva svoju snagu, kojom vas ispunjava.

Za vreme meditacije dogodiće vam se nešto predivno. Spoznaćete lepotu sveta i zadobiti mir. Što više budete meditirali, tim će dublji biti vaš unutrašnji mir koji više ništa u životu neće moći da pokoleba.

Otkrićete da su iščezle uznemirenosti i negativne emocije. Ma koliko se trudili, u stanju meditacije ne možete da osetite ni najmanji gnev, nemir, niti druga besmislena osećanja.

Pomoći ću vam da naučite kako da meditirate.

Sedite na udobnu stolicu tako da vam noge dodiruju pod. Ruke su vam opuštene i počivaju na kolenima. Možete sedeti i u pozi lotosa, ili, prekrstivši noge, u turskom sedu. Glava vam je uspravljena, kao i kičma – vrat i kičma se nalaze u istoj liniji. Koncentrišite se na telo da biste ga opustili. Prvo opustite stopala, zatim kolena, butine, itd., sve dok ne dođete do ramena, vrata, lica, očiju, čela...

Na plafonu, ili na zidu koji je nasuprot vas, zamislite tačku koja vam se nalazi malo iznad nivoa očiju. Zagledajte se u tu zamišljenu tačku sve dok vam kapci ne otežaju. Kada se to desi, dopustite očima da se zatvore. Počnite mentalno da brojite unazad od „50“ do „1“. Ući ćete u stanje u kome nema nikakvih misli i nestalnih osećanja; umesto toga ćete osećati kako slobodno lebdite.

Sada zamislite neku vama poznatu sliku – npr., predivan cvet. Koncentrišite se na njega. Zamislite cvet što je moguće detaljnije – njegov izgled, veličinu, oblik

latica, žilice na listovima, posmatrajte kapljice rose na njemu... Osetite njegov miris. Razgledajte cvet pažljivo i uporno. Ukoliko se budu pojavljivale neke druge misli – prosto ih odagnajte u stranu i vratite se slici koju vidite. Postepeno ćete naučiti kako da ulazite u to predivno stanje postojanog uma i dubokog mira.

Da biste izašli iz tog stanja brojte od jedan do pedeset i otvorite oči.

Stanje meditacije se može dostići i na druge načine. Umesto koncentracije na objekat čula vida, možete se koncentrisati na zvuk izgovarajući u sebi mantrе ili molitve. Možete se koncentrisati i na disanje, pažljivo posmatrajući proces udaha i izdaha, ne skrećući pažnju ni na šta drugo. Kada vam pođe za rukom da bar jednom uđete u stanje meditacije, svaki sledeći put će biti lakše. Uverićete se koliko je predivno to stanje, kakav umirujući efekat ono donosi, kako blagotvorno deluje na vaše zdravlje. Ali to nisu sve mogućnosti meditacije. Pomoću nje možemo da harmonizujemo i svoja osećanja.

Sledeća meditacija nas priprema za potpuno isceljenje, ispunjavajući nas snagom božanskog duha - stvaralačkom energijom vasionе.

Vežba „Meditacija na svetlosnu tačku“

Ovu meditaciju praktikujte pre spavanja. Zatvorite oči, opustite se i ugledaćete tamnosivu maglu, ili neke slike koje možete da prevaziđete pomoću svetlih boja. Pokušajte da ih prizovete u mislima.

Zamislite u toj sivoj magli tačku bilo koje boje. Usredsredite na nju svu svoju pažnju i mentalno je sabijte.

Zamislite kako ova obojena tačka uzleće. Veoma je važno da što vernije zamislite tu sliku.

Možda nećete odmah videti tačku svetlosti, ali vremenom ćete uspeli ako budete uporni. Kada budete uspeli da vidite tačku i njene kretnje, primetićete kako su vam oživela osećanja. Tipična reakcija posle toga je iznenađenost lepotom i intenzivnošću sopstvenog rascvetavanja.

Potrebno je da svako veče vežbate 5-10 minuta. Posle nekoliko nedelja biće vam mnogo lakše da vidite tu tačku. Kada vam pođe za rukom da zamislite tačku bilo koje boje, tada možete proizvoljno da menjate boje. Naizmenično zamišljajte tačku zelene, plave, ljubičaste i bele boje u ukazanom redosledu.

Kada uđemo u stanje meditacije, možemo svesno da upravljamo svojim osećanjima ako osetimo da nisu harmonična.

Tada, ulazeći u stanje meditacije, potrebno je da u sebi izgovarate neku afirmaciju koja će blagotvorno delovati na stanje vašeg duha i harmoničnost osećanja. Te afirmacije će vam pomoći u situacijama kad ne možete da kontrolišete osećanja i kad osetite da su vas preplavile negativne energije.

Devet isceljujućih afirmacija, koje se ponavljaju u meditaciji, imaju ogroman isceljujući efekat na naša osećanja.

Kad ste zahvaćeni vrtlogom događaja

„Slobodan sam, miran i osećam samo ljubav. Ne prepuštam se gnevu, sažaljenju ili samosažaljenju. Prebivam u spokojstvu i miru. Kao drvo, se uzdižem u samom središtu bure, posmatrajući kako uragan odnosi lišće i otkinuto granje, kako se ruše stabla. Ali ja sam jak i u mom srcu obitava jača sila. Znam da će sve to proći. Sunce je obasjalo moj svet. Preplavljuje me ljubav i zahvalnost, znam da će sve to da me ispuni.“

Kad su vam povređena osećanja

„Ništa ne može da me povredi. Znam da je moja sudbina po volji Svevišnjeg i da ne zavisi ni od koga drugog. Znam da su odluke i mišljenje drugih o meni nepostojane i neistinite. Sve dolazi i odlazi, samo je ljubav Svevišnjeg neprolazna. Onog koji prebiva u toj ljubavi ništa ne može da povredi. Preplavljuje me sigurnost i ništa ne može da me povredi“.

Kad se teško koncentrišete

„Opuštam se i osećam kako mi se u središte glave odozgo sliva čista bela svetlost. Ona se kao mlaz vodopada uliva u mene, struji mi kroz telo, spira sve što je loše u meni i sve što narušava moj mir. Udišem i svetlost se hiljadu puta pojačava, prožimajući svaku ćeliju mog tela. Izdišem i svetlost je već završila svoj zadatak. Nestala je, rastvorila se u zemlji, ispod mojih nogu. Opušten sam, svež, obnovljen“.

Kad je duša uznemirena

„Oslobađam svoju svest i osećam u celom biću punoću postojanja. Osećam punoću postojanja u svemu. Drveće je uvek prekriveno lišćem, trava nezaustavljivo raste, životvorna kiša je neiscrpna. Život se beskonačno nastavlja, uvek i u svemu. Znam da je uznemirenost samo moje prolazno stanje. Sada je nestala, a moje misli i osećanja su usklađeni. Ispunjen sam punoćom duha i mogu da ga podelim s drugima. Ispunjavaju me ljubav i zdravlje. Zahvalan sam svemu tome“.

Kad vas okružuju nedobronamerne osobe

„Oslobođen sam negativnih osećanja koja su izazvana tuđom nedobronamernošću. Zaboravljam na prošlost i u mojoj duši oživljavaju toplina i ljubav. Šaljem ljubav onima koji loše misle o meni. Neka duša koja mi je stala na put bude slobodna i mirna. Iskazujem zahvalnost Svevišnjem za božanski dar ljubavi u čijoj svetlosti se odvija moj život“.

Lični problemi

„Moja duša zna da je nemoguće iz života odstraniti rođake i prijatelje, ali ona zna i to da uvek može da se uzdigne nad problemima ličnog života. Odričem se bilo kakvog neprijateljstva. Posmatram svoje rođake i najbliže kao voljenu decu Svevišnjeg, koji zrače ljubavlju i zahvalnošću. Osećam mir u duši. Zahvaljujem Svevišnjem na harmoniji u duši“.

Kad je um zbunjen

„Prizivam uzvišeno delo u život i svoje poslove. Osećam prisustvo Svevišnjeg, koji usmerava svoju moć na mene. Njegova moć protiče kroz mene ispunjavajući me spokojstvom i pouzdanjem. Shvatio sam da nema potrebe da se brinem i uznemiravam. Staloženo činim ono što je neophodno. Prepun sam zahvalnosti Svevišnjem što mi je otvorio oči za istinski smisao svih stvari“.

Sledeći metod će vam omogućiti da harmonizujete život. Ovaj metod otkriva skrivenu moć i snagu vašeg tela, harmonizuje vam osećanja, čini vas odličnim provodnikom spokojne energije vasiona. Radeći ovu vežbu redovno, ostvarićete potpunu vlast nad sobom i svojim osećanjima. Takođe ćete moći da isceljujete sebe u bilo kakvim problemima tako što ćete vladati emocijama.

Meditacija „Boje harmonije“

Dišite lagano i duboko. Udišite kroz usta, a izdišite kroz nos. Sada zamislite sjajnu zlatnu loptu koja lebdi iznad vaše glave. Nastavite lagano da dišete, čineći dugačke udahe i izdahe. Zamislite kako to disanje naduvava zlatnu svetleću loptu iznad vaše glave. Svaki put kada izdahnete, lopta počinje da zrači.

Načinite dubok udah u zlatnu lebdeću loptu i zamislite kako se ona lagano spušta, prolazi kroz vaše teme i počinje da se stapa sa ljubičastom loptom koja lebdi u gornjem delu vaše glave. Načinite udah u loptu koja sada poprima zlatnoljubičasti sjaj. Posmatrajte kako se lopta širi dok udišete, ispunjava se toplotom i svetlošću. Prilikom izdaha zamišljajte kako svetlo zrači i izlazi napolje, osvetljujući sve oko sebe predivnim svetlom, svetlom vaše svesti.

Nastavite da dišete polako, tako da osećate zadovoljstvo u procesu disanja. Lagano udahnite i prilikom izdaha zamislite kako se zlatna svetleća lopta lagano odvaja od ljubičaste lopte i polako se spušta u oblast ispod obrva, gde se stapa sa tamnoplavom svetlećom loptom. Zlatna svetleća lopta je sada spojena sa tamnoplavom loptom.

Načinite još jedan pun udah i ispunite zlatnoplavu sjajnu loptu toplotom i svetlošću. Prilikom izdaha zamislite kako se predivna zlatnoplava svetlost rasprostire oko vas. Načinite prijatan, dug i lagan udisaj u tu loptu. Osetite kako je disanje ispunjava svetlošću koja se zatim, iskreći, rasprostire u prostor koji vas okružuje.

Načinite još jedan udah u zlatnoplavu loptu. Prilikom izdaha zamislite kako se zlatna lopta lagano odvaja od tamnoplave lopte i polako se spušta ka grlu, gde se sjedinjuje sa tirkiznoplavom svetlećom loptom. One se spajaju u jednu celinu i ispunjavaju se energijom vašeg disanja. Prilikom izdaha zamislite kako zlatnotirkizna lopta svetli i zrači u prostor oko vas.

Još jednom načinite dug, lagan i pun udah u zlatnotirkiznu sjajnu loptu. Prilikom izdaha zamislite kako se zlatna lopta lagano i ravnomerno odvaja od tirkizne lopte i spušta u oblast srca, gde se spaja sa smaragdnozelenom loptom, koja vaše srce puni energijom ljubavi.

Prilikom udaha zamislite kako disanje ispunjava vaše srce svetlošću i energijom ljubavi, a prilikom izdaha predivna smaragdnozlatna lopta svetli, isijavajući energiju vaše ljubavi u prostor koji vas okružuje. Ona odašilje talase, pročišćuje celu planetu, ispunjavajući je našom ljubavlju. Prilikom udaha zamislite kako se energija ljubavi vraća sa udahom, ispunjavajući nas smaragdnozlatnom svetlošću.

Načinite još jedan dug, lagan i pun udah u tirkiznozlatnu loptu, a prilikom izdaha zamislite kako se zlatna lopta odvaja od tirkizne i lagano se spušta u oblast solarnog pleksusa. Zlatna boja se stapa sa jarkožutom loptom solarnog pleksusa, koja se nalazi u centru grudnog koša.

Sada disanje naduvava zlatnožutu sjajnu loptu vaše mudrosti, a energija je ispunjava snagom ljubavi. Prilikom izdaha zamislite prelivajuću svetlost koja šalje zrake energije na ljude koji nas okružuju. Još jedan dubok udah puni zlatnožutu loptu energijom vašeg daha, a zatim, prilikom izdaha, osećate kako svetlost, energija i toplota vaše mudrosti zrače iz vas i ispunjavaju sve ljude snagom vaše ljubavi.

Laganim udahom ispunjavajte zlatnožutu loptu, a prilikom izdaha zamislite kako se zlatna lopta lagano odvaja od žute i lebdeći spušta naniže, u oblast koja se nalazi tri prsta ispod pupka, gde se spaja sa narandžastom loptom. Prilikom udaha osetite kako se lopta ispunjava zlatnonarandžastom svetlošću, a prilikom izdaha osetite kako vaša ljubav zrači zlatnonarandžastu svetlost na sve što vas okružuje.

Mentalno ispunite stomak emocijama ljubavi i odašiljite zlatnonarandžastu svetlost na ljude koji vas okružuju. Udišući u stomak, ispunjavajte ga svešću vaše ljubavi, osetite kako zlatnonarandžasta lopta postaje sve toplija. Osetite mir i spokojstvo.

Nastavite da vršite dugačke i lagane udaha i izdaha. Načinite još jedan dug i lagan udah u oblast stomaka i zamislite kako prilikom izdaha zlatna svetlost počinje da vam izlazi iz stomaka i ravnomerno se spušta u trtičnu kost gde se sliva sa crvenom sjajnom loptom. Kada se zlatna i crvena lopta sjedine, osetite kako toplota predivne zlatnocrvene boje počinje da se rasprostire po celoj karličnoj oblasti, ispunjavajući je svetlošću ljubavi i zadovoljstva. Prilikom udaha osetite kako zlatnocrvena svetlost ispunjava ljubavlju karlicu, pretvarajući sve uokolo u energiju obilja. Prilikom izdaha zamislite kako neverovatna zlatnocrvena svetlost zrači na okruženje, isijava vaše izobilje spolja u obliku svetlosnih talasa, a prilikom udaha osetite kako se ta svetlost vraća u vas i ispunjava vas svojim izobiljem.

Usredsredite se samo na disanje. Sa svakim udahom energija blagostanja, obilja i procvata ispunjava celo vaše telo, počinjući od trtice i podižući se naviše, potpuno vas ispunjavajući. Zatim, udišući, zamislite kako se zlatna lopta odvaja od crvene i, lebdeći, ponovo se podiže ka stomaku, vraćajući se narandžastoj lopti. Narandžasta i zlatna lopta se spajaju. Osetite spokojstvo i mir. Čineći udah, zamislite kako zlatnonarandžasta svetlost ispunjava celo vaše biće ljubavlju.

Izdišući, osetite kako nestaju sve negativne emocije. Prilikom svakog udaha osećate kako sve više uranjate u svet pozitivnih osećanja, koja vam ispunjavaju stomak energijom ljubavi, što dolazi iz disanja. Izdišući, zamislite kako se zlatnonarandžasta svetlost isijava iz vas u okruženje, ispunjeno obiljem vaše ljubavi, a prilikom udaha vam se vraća u obliku talasa ljubavi i obilja. Meditirajte na svet i na spokojstvo unutar vas. Osetite jedinstvo sa svetom i ljudima koji vas okružuju. Odmarajući se u tom centru spokojstva, lagano otvorite i doživite ono što vas okružuje u stvarnosti.

Iscljenje energijom zdravlja

Moje ozdravljenje je otpočelo tako što sam jednom rekao sebi: „Biću zdrav“. Ne, nije ishrana niti su vežbe počele da me vraćaju u život, već upravo vera u to da je ozdravljenje moguće. Da li se to dešavalo posredstvom osećanja ili misli? Najverovatnije posredstvom osećanja. Bio je to osećaj da negde unutar mene postoji sećanje na zdravlje, da postoji onaj zdravi deo koji nam može pomoći da povratimo zdravlje čitavom organizmu. Osetio sam da negde unutar mene postoji sećanje na zdravlje - sećanje tela, sećanje ćelija. Telo još nije izgubilo taj osećaj šta znači biti zdrav, nije zaboravilo kako izgleda biti zdrav. I pored toga što je to sećanje bilo negde potisnuto, negde duboko, u ćelijama mog tela i uz velike teškoće, ono je opstajalo. Sećanje na zdravlje nije bilo potpuno izgubljeno.

Bez obzira na to koliko je čovek bolestan, sve dok je živ neki delić njegovog tela se još uvek seća zdravlja. I nije dovoljno samo sećati se zdravlja, već i osećati šta znači - biti zdrav. Krenuti na put ozdravljenja - znači „izvući“ iz svojih najdubljih

ćelija uspavano zdravlje. To znači oživeti, probuditi osećaj zdravlja; ispuniti ovim osećanjem sve ćelije, ceo organizam. Tek tada započinje ozdravljenje i povratak u život.

Kada sam shvatio da negde u mom telu zdravlje i dalje postoji, odlučio sam da ono mora što pre da se toga seti i da se vrati u to stanje. Dugo sam bio bolestan - od samog rođenja. Ali u jednom prekrasnom trenutku sam osvestio da to nije tako. Nisam uvek bio bolestan! U najranijem detinjstvu - tako ranom da ga se nisam ni sećao - postojali su trenuci zdravlja i sreće. Oni su postojali, ja sam to osećao. I odlučio sam da ću se, uprkos svemu, setiti tih trenutaka.

Počeo sam da se prisećam trenutaka zdravlja pomoću meditacije. Jednom prilikom, u toku meditacije, moje sećanje je otišlo tako daleko, čak do uzrasta kada sam imao nepune dve godine. Neverovatno, ali sećao sam se sebe kada sam imao dve godine. Ležao sam na mekanom prekrivaču, na travi, među cvećem, i pažljivo razgledao igračku u svojoj ruci. Osećao sam se apsolutno zdravo i srećno. U meni nije bilo ni senke nemira, ni senke bola, niti nesreće i očajanja, koji su u moj život došli kasnije. U tom trenutku sam bio zdrav - i moje telo, moje ćelije, moja osećanja su se sećala tog stanja!

U tom trenutku sam osetio kako sveža, životvorna energija zdravlja, ispunjava celo moje telo samo zahvaljujući tom sećanju. Tako i jeste bilo, budući da su osećanja moćan impuls energije. Kada sam oživeo u sebi taj osećaj, vratio sam telu i energiju tog osećanja - energiju zdravlja.

Veoma je važno bilo što sam to uradio baš u meditaciji. U meditaciji proničemo u najdublje slojeve našeg bića. Zato je ozdravljenje moguće samo na ćelijskom nivou. Nije se samo moj razum prisetio zdravlja – njega su se setile i moje ćelije. Tako nešto je moguće samo u meditaciji.

Osetiti zdravlje i pogledati ga u lice jeste ono što je neophodno oživeti u sebi da bismo se udaljili od bolesti i približili zdravlju. To može da učini svaka osoba.

Setite se sebe dok ste bili zdravi. Oblikujte upečatljivu i čulnu sliku svog zdravlja i uporedite je sa ovim što vas danas muči. Zdravlje će odmah početi da vam se vraća.

To, praktično, možete učiniti na sledeći način: ležite ili sedite u udoban položaj i zatvorite oči. Uđite u stanje meditacije. Setite se trenutka u životu kada ste se osećali zdravo i srećno. Zamislite sliku pred očima i osetite što je moguće realniju sliku svog zdravlja. Setite se šta ste u tom trenutku videli oko sebe, kakve ste zvuke čuli, šta je osećala vaša koža, šta je osećala vaša duša. Zamislite i vidite celu tu sliku pred svojim očima. U mislima se vratite u to stanje. Ako ne uspete odmah, ne žurite, već dajte sebi vremena i sve će doći onda kada je potrebno. Važno je uloviti osećaj zdravlja svim svojim čulima. Ako vam se pred očima ne bude pojavila jasna slika, to ne znači da niste uspeli. Zamišljene slike stvaramo pomoću mentalnih vizija, a ne očima, zato se pred vama neće pojaviti slika koju vidite kao na filmu. To je mentalna slika, viđena mislima, a ne očima.

Razlijte sliku i osećaj zdravlja u svaku svoju ćeliju, upijte je u sebe. Upamtite to stanje. Sada vam je poznat osećaj zdravlja. Možete ga iskoristiti za isceljenje od svih bolesti.

Možda će vam se učiniti da je nerealan isceliti samog sebe? Mislite da to može da učini samo lekar ili lek? To je greška. Jedino vi možete da iscelite sebe. Priroda za nas nije predvidela nikakve bolnice ni lekare - sve je to čovek izmislio, u procesu civilizacijskog razvoja. Zato nam je priroda namenila moćan mehanizam samoisceljenja koji je ugrađen u svakome od nas rođenjem. Vi, i ne primećujući to, tokom života isceljujete sami sebe. Bolela vas je glava i niste uzeli nikakvu tabletu, ali vas je glavobolja pre ili kasnije prošla. To znači da je telo iscelilo samo sebe, odnosno vi ste taj koji je izlečio bolest. Posekli ste prst i uopšte niste razmišljali o tome kako je potrebno da zašivate ranu, možda je čak niste obradili ni jodom. Ali rana je ipak zarasla. To znači da je organizam zacelio sebe i da u njemu neprekidno deluje isceljujuća sila. Ako joj neznatno pomognemo pravilnim načinom života, pravilnom ishranom, optimizmom i umećem da kontrolišemo energije, isceljujuća sila organizma će postati mnogo moćnija - sposobna da pobedi svaku bolest.

Samoisceljenje je savršeno normalan i prirodni proces. To je delovanje samog tela. Zato, u slučaju beznačajnih, pa čak i ozbiljnih, bolesti, možemo da se potpuno oslonimo na svoje telo i ono će samo obaviti posao isceljenja.

Da bismo višestruko pojačali sposobnost organizma na samoizlečenje, da bismo svesno iskoristili njegove skrivene mogućnosti, neophodno je da počnemo svesno da upravljamo energijama.

Priprema za samoisceljenje

Sedite u udoban položaj, opustite se što više možete, oslobodite svoj um od misli i usmerite svu svoju pažnju ka sebi, iznutra.

Zamislite svoje eterično telo koje prožima svaku ćeliju vašeg fizičkog tela i okružuje vas jasno vidljivim omotačem. Nije važno da li možete baš tačno da zamislite kako izgleda eterično telo. Zamislite ga kao oblak blještavog svetla koji vas je ušuškao. Zatim u mislima posmatrajte celo svoje eterično telo, počinjući od glave, pa klizeći po ramenima, rukama, trupu, kičmi, stomaku, nogama. Zapitajte se da li možda negde postoji izvestan osećaj hladnoće, ili nedovoljno intenzivnog svetla, ili neke pukotine, mračnog mesta na eteričnom telu? Poverite posao svojim osećajima - ona govore istinu o vama. Ukoliko u nekom delu eteričnog tela ne osećate baš ništa, možda je tamo došlo do zaustavljanja energije, stvaranja zastoja ili prekida veze. Mentalno usmerite u te delove jarkonarandžasto svetlo.

Ukoliko vam se neki delovi eteričnog tela čine vrućim ili suviše naglašenim, možda se baš tamo nagomilalo suviše energije zbog zastoja na drugim mestima. Mentalno raspršite energiju s tog mesta, „počistite” višak, isperite ga, ili, jednostavno, mentalno naterajte te delove da budu suptilniji i svetliji.

Sada zamislite kako se dlanovima, krećući od glave, spuštate ka stopalima, kao da peglate svoje eterično telo, oblikujete ga u jajastu formu i činite ga ravnim i glatkim, tako da u svim oblastima podjednako svetli jasnim svetlom.

Otvorite oči, stavite dlanove na kolena i budite mirni u trajanju od jednog minuta. Zatim se sagnite i tokom jednog minuta držite glavu među nogama. Na kraju ustanite i protegnite se. Ako osećate da još niste došli sebi, hodajte par minuta snažno pritiskajući stopala po podu, pre nego što stupite u komunikaciju sa okolinom.

Kada budete uradili predloženu vežbu, kojom ćete razviti spremnosti za samoisceljenje pomoću poravnavanja eteričnog tela i zasićenja energijom zdravlja, možete da pređete na samoisceljenje primenjujući ga na konkretne bolesti.

Oslobađanje od energija koje donose bolesti

Prvenstveno se treba fizički opustiti - leći ili sesti u udoban položaj i pomoću koncentracije na disanje, ili na neki drugi način, otkloniti napetost u mišićima. Definišite koju bolest želite da izlečite, odnosno na koji ćete organ delovati. Koncentrišite se na onaj deo vašeg tela gde je smeštena bolest. Kreirajte mentalnu sliku toga kako, po vašoj predstavi, izgleda oboleli deo tela. Nije obavezno znati anatomiju - zamislite bolest koja je počela da se u vašem telu razvija u vidu tamne mrlje, ili nekog drugog, složenijeg oblika. Mentalno počnite da rastvarate ovu sliku bolesti. Možete ga u svojoj viziji sprati vodom, počistiti metlom, ili zamisliti kako se bolest raspada na deliće, ili kako je mlaz usmeren ka napuštanju vašeg tela.

Kada slika bolesti izbledi, ili sasvim iščezne, vizualizujte novu sliku - kako isti deo tela izgleda kada je apsolutno zdrav. On je svež, sija jasnim, čistim svetlom. Mentalno napunite taj deo još većom količinom čiste energije. Zatim zamislite kako svetlozlatna energija teče kroz celo vaše telo. Sad zamislite sebe kako ste apsolutno zdravi, kako, npr., trčite po plaži, igrate na talasima, radite fizičke vežbe. Donesite čvrstu odluku da ćete biti optimistični, da ćete uvek verovati u pozitivne stvari i da ste uvek zdravi i mladi.

Proverite da li u sebi možda osećate izvesno protivljenje ozdravljenju? Zapitajte se: „Da li se možda neki deo moga tela suprotstavlja ozdravljenju?“ Ukoliko je odgovor „ne“ - tada je sve u redu. Ako odgovor bude „da“, upitajte se: „Šta mi se loše može dogoditi ukoliko se ne promenim?“ Ponekad naš organizam ima svoje razloge zašto je bolestan - uzroke koje možemo samo da naslućujemo. Npr., jedini način da privučemo pažnju roditelja u detinjstvu bio je da se razbolimo. U protivnom nismo osećali roditeljsku ljubav, ili su nas roditelji preterano opterećivali, a jedini način da se oslobodimo opterećenja je bila bolest. Ako je tako, tad što je moguće češće u meditaciji ponavljajte u sebi: „Više nema potrebe da

budem bolestan. Svakog dana mi je sve bolje“. Snaga ove afirmacije je takva da ćete zaista svakim danom sve više osećati olakšanje.

Meditacija i optimizam, u kombinaciji s pravilnom ishranom i fizičkim vežbama, temelj je na kome ćete izgraditi svoj budući život gde neće biti mesta za bolesti.

Iscljenje bojama

Energija boja je moćno isceljujuće sredstvo. Boju doživljavamo pomoću čula, odnosno organima vida, očima, tj. jednim od čula. Vizualizujući boju, mi joj određujemo energiju osećanja. Svaka boja je posebna nijansa, specifična nijansa energije.

Doživljavanje boje nije samo rađanje osećanja, već i delovanje na njih. Mnogi su primetili da boja utiče na raspoloženje. Čiste, prirodne boje imaju smirujuća i isceljujuća svojstva. Zato mnogi ljudi vole dugo da posmatraju plavo more, zeleno lišće, ružičasti cvet sakure.

Od boja zavisi i naše raspoloženje. Upravo zato volimo odeću jarkih boja, kao i da svoj stambeni prostor ukrasimo tkaninama u lepim bojama.

Tamnocrveno drvo u dnevnoj sobi može da izazove atmosferu prijatnosti i bliskosti sa elementom zemlje; soba opremljena u mirne plave i zelene tonove opušta, dok jarkocrveni i narandžasti imaju potpuno suprotni efekat.

Ne možemo se izlečiti samo jednom bojom. Jer, boja je takođe isceljujuća energija.

Na svakoga čoveka različite boje utiču na razne načine. Da biste ustanovili kako na vas utiče određena boja potrebno je da sprovedete meditaciju na boje.

Meditacija na boju

Sedite u udoban položaj, opustite se i vizualizujte malu loptu crne boje. Zadržite pogled na njoj pola minuta, a zatim zamislite kako ona počinje da blede i pretvara se u sivu loptu. Primetite razliku u vašim osećajima prilikom doživljaja crne i sive loptice. Zadržavajte se na bojama najviše 30 sekundi. Prvo posmatrajte sivu loptu, zatim je snagom misli naterajte da promeni boju u svetlosmeđu, pa da postupno pređe u tamnije smeđe tonove - do tamnosmeđe. Nakon posmatranja smeđe lopte zamislite kako se njena boja postepeno menja u crvenu - prvo je svetlocrvena, zatim postepeno postaje tamnopurpurna. Potom se njena boja menja u žutu, pa prelazi u svetlozelenu, koja se postepeno zgušnjava do zasićene zelene. Nakon toga je preobrazite u nebeskoplavu boju, pa je postepeno zgusnite do tamnoplave i, konačno, u roze boju. Od roze zamislite boju jorgovana, koja se postepeno zgušnjava do ljubičaste. Potom nju pretvorite u zlatnu, pa u srebrnu. I, konačno, lopta iz srebrne postaje bela.

Protegnite se, otvorite oči. Odgovorite na pitanje: koju ste boju doživeli kao najprijatniju?

Kada ste uradili ovu vežbu, osetili ste kakva vam boja najviše odgovara za isceljenje. To je ona što je kod vas izazvala najprijatnija osećanja, radost i udobnost. Boja koja izaziva radost i mir pogodna je za isceljenje.

Sada, pre nego što pristupite isceljenju, možete da zamislite boju koja vam se najviše dopala i da je mentalno „provučete” kroz teme, odozgo, tako što će vam se razliti po čitavom telu.

Istu boju treba usmeriti i na obolelo mesto.

Upozorenje: izbegavajte da se lečite crnom i sivom bojom, čak i ako ove boje najprijatnije doživljavate. Ako su vam prijatni i sami nazivi boja - to svedoči da je bolest daleko zašla, jer ona priziva te boje i nagoni vas da ih osećate prijatnim. Vaša bolest ih oseća prijatnim, a ne vi. Znači, bolest vas je progutala u tolikoj meri da je postala sastavni deo vas. Posmatranje zlatne, srebrne i bele boje predstavlja spasenje za vas jer one u vašem telu osvetljavaju sve kutke gde se krije zdravlje, pri čemu iskre isceljenjem, a vi ćete im pomoći u razbuktavanju plamena ozdravljenja.

Isceľjujuće osobine energija boja su sledeća:

Bela boja otklanja napetost, nervozu, smiruje misli, poboljšava vid i funkciju unutrašnjih žlezda.

Crvena boja budi životnu energiju, povećava telesnu temperaturu, isceľjuje od malokrvnosti i nedostatka energije, mišićima daje elastičnost, a zglobove čini pokretnim.

Narandžasta boja budi skrivene sile i potencijale, jača volju, poboljšava razmenu materija, pojačava krvotok, blagotvorno utiče na ten i procese varenja, pojačava apetit i pruža osećaj radosti.

Žuta boja pruža životnu energiju i pomaže protiv melanholije.

Zelena boja poboljšava rad srca, donosi smirenost, pomaže kod stanja izazvanih stresom i odlično je sredstvo za spavanje.

Plava boja pruža bistrinu misli, pomaže u nervnom smirenju, leči pojačano lupanje srca, deluje protiv crevnih problema, nervnog premora, otklanja rasplamsale strasti, snižava krvni pritisak.

Ljubičasta boja omogućava buđenje životne radosti, pomaže u spoznaji kosmičkih zakona. Takođe smiruje i poboljšava vid.

Sada uradite istu ovu meditaciju s drugim ciljem: pokušajte da odredite kakva boja najviše odgovara vašem unutrašnjem stanju. To je ona boja koja će nestajati s teškoćom, koja se neće pretvarati u druge nijanse i koja će vam se uporno vraćati, čak i kad ne izaziva prijatna osećanja. Na taj način možete da procenite svoje trenutno stanje.

Zato vam predlažem da se upoznate s detaljnim opisom signala koje nam šalju boje:

Crna boja - boja smrti i razaranja. Međutim, smrt je stanje koje prati rađanje. Ukoliko je oko vas potpuni mrak, znači da je svitanje blizu.

Siva boja - boja slabosti, bolešljivosti i dosade, boja straha i gneva.

Smeđa boja - to je boja zemlje, koja ukazuje na veliku fizičku snagu i sklonost ka bavljenju sportom. Ali tamnosmeđa boja je predznak slabe energije.

Zelena boja - boja rasta i razvoja, ukazuje na to da se čovek nalazi u procesu izbora i izgradnje svoje sudbine i svog zdravlja.

Plava boja, slično moru i nebu, boja elementa života, koja govori o tome da je čovek istrajan u svojoj ideji, spreman da se za nju bori i da je štiti.

Žuta boja - boja promene i pokreta, vodi ka pročišćenju duše i rastu uma.

Narandžasta boja - iskonski isceljujuća boja. Slična je Suncu i isceljuje kao ono. Svedoči o tome da se čovek nalazi u procesu samoisceljenja.

Roze boja - boja unutrašnjeg, skrivenog znanja o prirodi stvari. Govori nam o tome da jedino telo zna put ka isceljenju i da ga na tom putu ne treba ometati.

Crvena boja - boja životne strasti i snažnih osećanja. Govori o višku osećanja - bez obzira na to da li se radi o gnevu ili strahu, ljubavi ili radosti.

Ljubičasta boja - boja duhovnosti i snažnih religioznih osećanja, visokog društvenog razvoja. Ona ukazuje na čovekovo ozbiljno bavljenje meditacijom.

Zlatna boja - boja samospoznaje i duševne hrabrosti. Svetleće zlatne oreole često možemo videti iznad glava mistika i ljudi koji borave u blaženom stanju. Zlatna boja je takođe boja Sunca, kao i boja pročišćenja i isceljenja.

Srebrna boja - po svom značenju podseća na zlatnu; predstavlja dar jasnoviđenja, astralnog napuštanja tela i putovanja van njega.

Bela boja - boja najviših duhovnih dostignuća, pročišćenja i prosvetljenja. Boja apsolutno zdravog i duševno pročišćenog čoveka.

Isceljenje energijom osećanja

Ukoliko redovno budemo praktikovali vežbe namenjene jačanju kapilara, naše ćelije će početi da trepere. Ako budemo obavljali vodene procedure i lečili se uz pomoć toplote i hladnoće, telo će zapamtiti isceljujuće dejstvo svih tih osećaja i povezati ih s procesom isceljenja. Ono će „znati“ da su hladnoća, strujanje i toplota isceljujući, te će se samo po sebi usmeriti na isceljenje primenjujući vežbe i procedure (detaljnije u knjizi: „**Zlatna pravila zdravlja**“ - Kacudžo Niši - **prim.izd.**).

Međutim, osećaji koji nastaju prilikom vizualizacija identični su realnim, koje dobijamo putem delovanja toplote ili hladnoće, masaže, ili vibracionih vežbi. Isto kao što na vizualizaciju limuna telo reaguje lučenjem prave pljuvačke, tako i na zamišljenu hladnoću, toplotu ili druge podsticaje reaguje stvarnim isceljujućim impulsima.

Ponekad je potrebno da delujemo na one organe i tkiva koji su nam fizički nedostupni. Ne možemo rukama da masiramo krvne sudove ili kapilare, a da

hladnoćom ili toplotom utičemo na unutrašnje organe i tkiva. Međutim, isceljujuće dejstvo je neophodno ne samo spolja, već i iznutra! Na koji način možemo da prodremo do unutrašnjih organa i tkiva, do svake ćelije? Ne možemo rukama da masiramo ćelije koje se nalaze duboko unutar nas. Možemo da ih dodirujemo jedino pomoću energije osećaja. Delovanjem vizualizacijom, koja nosi energiju senzacije, postizemo isti efekat kao i delovanjem pomoću stvarne hladnoće, toplote, strujanja i drugih senzacija.

Zdravi kapilari su neophodan uslov za zdravlje čitavog organizma, oni su uslov za očuvanje mladosti. Elastičnost kapilara omogućava da krv i hranljive materije dospeju u svaku ćeliju. Ćelija kojoj uredno pritiče hrana živi i obnavlja se, dok strada ona u koju kapilari ne dopremaju krv i hranu. Što je više kapilara oštećeno, ćelije ostaju bez hrane, usled čega veći broj njih umire ne uspevajući da se regeneriše. Kada je broj ćelija koji nastrada veći od broja ćelija koji se regeneriše, tada odumire tkivo a čovek stari i raspada se.

Elastični, očuvani i zdravi kapilari su zalag zdravlja.

Kako da kapilari budu zdravi? Potrebno je da praktikujete posebne vežbe za kapilare. To su vruće i tople kupke, polivanja i masaža. Na taj način spoljašnjim uticajima delujemo na kapilare i krvne sudove. Međutim, možemo i dublje da utičemo na njih. Na unutrašnjem planu. To će nam omogućiti energija osećaja.

Topla energija

Odaberite vreme kada ste sami, kada vam niko ne smeta. Sedite ili ležite tako da vam bude udobno. Nemojte prekrštati ruke ili noge. Opustite se i zatvorite oči. Usmerite svu svoju pažnju na stopala. Zamislite kako ste ispruženi na morskome grebenu, na suncu, ali tako da vam je celo telo zaštićeno suncobranom, a samo su stopala izložena suncu. Takođe možete zamisliti da ste noge primakli peći, ili vatri, ili ste ih spustili u lavor s vrućom vodom. Osetite kako vam se stvarna toplota podiže iz nogu. Zatim to isto učinite i kada je reč o šakama.

Nakon što vežbu ponovite nekoliko puta, osetićete da ste sve uspešniji. Zamišljeno sunce ili vatra odašalje stvaran osećaj toplote u vaše ekstremitete i stimuliše ih da bolje funkcionišu.

Isto vežbajte i sa energijom hladnoće.

Hladna energija

Da biste uradili ovu vežbu, potrebno je da prvo zagrejte ruke ili noge pomoću stvarne ili zamišljene toplote. Ukoliko su vam ekstremiteti hladni, sačekajte sa vežbom dok ih ne zagrejte. Kada se to desi, sedite udobno, nemojte prekrštati ruke ili noge, opustite se i zatvorite oči. Zamislite kako vam se na dlanu nalazi komadić leda. Zatim ga prebacujte iz jednog u drugi dlan. Osećaj hladnoće će biti stvaran.

Na ovaj način vi istinski podstičete kapilare da se kontrahuju. Zamislite kako prislanjate zamišljenu kockicu leda na razne delove tela. Zatim, ne zamišljajući led, koncentrišite se na stopala. Zamislite da hodate bosu po hladnoj vodi. Ako ste to nekada već radili, bez napora ćete prizvati to sećanje; vaše noge će se toga prisetiti, a samim tim će i osetiti ono što su nekad doživele. Ukoliko je neophodno, uradite vežbu za zagrevanje pomoću toplote.

Ako budete redovno praktikovali stimulisanje tih osećaja, neće vam biti potrebne kupke za ruke ili noga. Ove vežbe imaju isti efekat. Vremenom ćete naučiti kako da pojačate dejstvo tih senzacija na celo telo, i tada neće biti potrebno da se svakodnevno podvrgavate hladnim i toplim kupkama i polivanjima - vodene procedure možete kombinovati sa delovanjem pomoću energije osećaja.

Postoji još jedna vrsta vežbe koja se takođe uspešno praktikuje pomoću vizualizacije.

Prisetimo se terpentinskih kupki. Za vreme tih kupki imamo senzacije bockanja. Taj osećaj je podjednako isceljujući i takođe ga je moguće razbuditi mentalnim putem.

Energija bockanja

Energija bockanja deluje na sličan način kao i energija vibracije. Da biste je stimulisali potrebno je da udobno sednete, opustite se, zatvorite oči i zamislite kako ulazite u terpentinsku kupku. Zatim isto učinite i kada je reč o šakama. Možete se prisetiti i drugih vrsta delovanja: bockanje prilikom ukočenosti nogu ili otoka na ruci, kada ste bosu hodali po hrapavoj ili golicavom tlu. Vežbajte sve dok zamišljen osećaj ne bude podjednako jasan i upečatljiv kao da je stvaran.

Ove vežbe poboljšavaju i harmonizuju rad srca i krvnih sudova, smiruju i opuštaju.

Međutim, sve ovo još uvek nije unutrašnje delovanje, već samo efikasna zamena određenih spoljašnjih uticaja. Kada ovladate spoljašnjim delovanjem putem energije osećaja, možete preći i na unutrašnje.

Sledeće vežbe ćete uspešno primeniti jedino ako ste uspeli u tome da voljnim naporom osetite toplotu, hladnoću i bockanje u telu.

Unutrašnja masaža

Zamislite kako u rukama držite užareni komad uglja. Prebacujte ga i premeštajte iz ruke u ruku, mentalno ga lagano kotrljate u rukama i nastojte da vam žar zagreje jednu od njih. Preko ramenog pojasa ga prebacite u drugu ruku, vodeći računa da se ne otkotrlja u oblast srca. Neka vam žar nekoliko puta klizi po rukama, napred i nazad. Na taj način vam se ruke zagrevaju, ali zamišljeni žar ne ostavlja vruć trag – vruća je samo putanja kojom on prolazi.

Sada zamislite da vam se u rukama nalazi kockica leda. Premeštajte je iz ruke u ruku i kotrljate je na isti način, zaobilazeći oblast srca. Potrudite se da zamišljeni led ne ostavlja hladan trag u celoj ruci, već samo na mestima po kojima klizi.

Sada zamislite da vam se u rukama nalazi mala električna loptica. Nemojte se plašiti elektriciteta, jer je to tvorevina vaših misli, pod vašom je kontrolom i neće vas povrediti, nego će vam doneti korist. I nju treba kotrljati u rukama zaobilazeći oblast srca. Ona će vam istovremeno pružiti osećaj toplote i bockanja.

Pomoću mentalnog napora smanjite ovu električnu lopticu do veličine zrna graška i u mislima je spiralno kotrljajte preko svakog prsta. Prvo to učinite s prstima desne, a zatim leve ruke. Zatim to ponovo učinite s prstima, unoseći lopticu u ruku, i istim takvim spiralnim pokretima je iznutra masirajte. Kroz rameni pojas prebacite lopticu u drugu ruku i takođe je kotrljajte spiralnim pokretima. Isto učinite i s nogama - svaku nogu masirajte zasebno, počinjući od prstiju i krećući se nagore, ali nemojte kotrljati lopticu iz jedne noge u drugu, već spustite lopticu niz nogu, a zatim je u mislima prebacite u drugu, pa započinjući od nožnih prstiju, ponovo masirajte delove spiralnim pokretima sve do bedara, pa se ponovo spustite i krećite nagore. Isto to uradite zamišljajući, umesto male električne loptice - malu lopticu od leda. Zatim - vruć žar.

Potrudite se da ni za trenutak ne izgubite osećaj o tome da prebacujete vruć, hladan ili bockajući predmet. U zavisnosti od toga koliko su vam senzacije intenzivne, tempo unutrašnje masaže možete pojačavati.

Da biste zaista dobro ovladali ovim vežbama potrebno je da im svakodnevno poklonite najmanje pola sata vremena. Rezultati će brzo pristići: krvni sudovi će vam postati jaki, elastični i zdravi, srce će vam bolje raditi i normalizovaće vam se krvni pritisak. Ne treba zaboraviti ni na standardne kupke i polivanja, niti na fizičke vežbe.

Savet: ove vežbe treba raditi tek kada ste ovladali vežbama za kapilare, procedurama obnaživanja, polivanja i kupkama. Počnite sa onim vežbama pomoću kojih će vam najlakše biti da dostignete neophodne osećaje. Mentalno doživljavajte senzacije u preporučenom redosledu. Prvo dobro ovladajte umećem kotrljanja zamišljene žeravice, odnosno osećajem toplote, a tek potom pređite na doživljavanje hladnoće i elektriciteta.

Upozorenje: osećaj toplote ne treba da vam dotiče predele srca i glave. Glavi je potrebna posebna isceljujuća hladnoća. Sledeća vežba će vam pomoći da otklonite glavobolju i normalizujete krvni pritisak.

Vežba „Prohladni vetrić“

Opustite se, zatvorite oči i zamislite kako vam se na slepoočnicama nalazi kockica leda. Podnosite taj osećaj sve dok vam je prijatan. Zatim zamislite kako vam oko čela duva prohladni vetar. On vam mrsi kosu i prohladni talas vam struji

preko slepoočnica, čela, glave. Pokušajte da zadržite ovaj osećaj što je moguće duže. Recite sebi: „Moje čelo je prohladno, a telo toplo. Krvni pritisak mi se normalizuje. Glava mi se ispunjava isceljujućom energijom; ona je zdrava, a na čelu osećam svežinu“.

Ponavljajte ovu vežbu sve do poboljšanja stanja.

ISCELJENJE ENERGIJOM MISLI

Misao koja nosi život

Poznajem osobe koje su snagom misli uzrokovale bolest. Bile su ubeđene da su bolesne iako su sve analize negirale postojanje bolesti. Međutim, one su se razboljevale i umirale samo zato što su ubedile sebe da su bolesne.

Poznat mi je i slučaj čoveka koji je odlučio da umre. Popio je otrov i nakon toga je preminuo. Kasnije se ustanovilo da je uneo supstancu koja je smrtonosna samo za insekte, ali ne i za čoveka. Ubila ga je sopstvena misao da mora umreti.

Takođe mi je poznat slučaj kada su osuđeniku na smrt rekli da će ga otrovati arsenikom. On je preminuo sa svim tipičnim simptomima trovanja ovim otrovom, iako nikakvog arsenika nije bilo njegovom u telu.

Misao poseduje ogromnu snagu koja može da uništi. Međutim, ona poseduje i veliku silu koja može da stvara i isceljuje.

Misao može da ubije potpuno zdravu osobu kao što ima moć da iz postelje pridigne smrtno bolesnu. Ukoliko je čovek slabe volje i prepun sumnji sposoban da sebi sugeriše svaku bolest, tad onaj koji je snažan duhom može da pobedi smrtonosnu bolest! „Odjednom sam oboleo od smrtonosne bolesti“ - izjavljuje zdrav čovek. Ali ako je slab duhom, on će zaista i oboleti. „Nipošto se neću predati; boriću se do kraja“ – izjavljuje onaj koji pati od smrtonosne bolesti. Ali ako je jak duhom, on će ozdraviti.

Na našoj planeti se sve više smanjuje broj delotvornog lekovitog bilja, a sve se više proizvode lekovi koji sve manje pomažu. Postoji opasnost da ćemo uskoro ostati bez lekovitih sredstava koje ćemo moći da koristimo. Preostaje nam samo jedno, ali najmoćnije sredstvo isceljenja: misli. Zdrav način razmišljanja efikasniji je od najboljeg farmaceutskog preparata.

Misli poseduju realnu snagu, moćnu energiju koja deluje na telo i može njime da upravlja. One takođe deluje na čovekove želje i njegovu volju. Telo se neprekidno nalazi pod uticajem misli. Kada su one negativne, telo je izloženo negativnom uticaju, a kada su stvaralačke, ono se isceljuje.

Kako čovek razmišlja, takav i jeste. Ono što misli – to i postaje.

Evo jednog primera: čovek je srećan i životno ispunjen. U harmoniji je sa okolinom i misli su mu pozitivne. Zdrav je, s njegovom porodicom je sve u redu, posao mu ide dobro.

Ali iznenada, jednog jutra, oseća slabost, i, kako je pozitivno raspoloženje nestalo, umesto toga su mu se pojavile crne misli. Obuzima ga strah. Oseća bolove u srcu i teško diše, što ga veoma uznemirava. Narednog dana se oseća još teže te odlazi kod lekara koji mu daje dijagnozu: srčana dekompenzacija.

U tom trenutku on prestaje da se kreće, diše i da se smeje. Sve vreme razmišlja: „Ja sam bolestan“. U duši mu nastupa mrak.

Mora da prekine sa svojim prethodnim navikama. U njegovom okruženju je kao i pre vesela atmosfera, njegovi prijatelji se bave sportom, zabavljaju se, a on više ne može da bude s njima. Izbegava zabave i zapada u stanje samosažaljevanja. Lekar mu je posavetovao odmor i on je sada mnogo manje pokretljiv nego što je bio ranije. Trebalo bi da promeni način ishrane i da koristi lekove. Međutim, poboljšanje, bez obzira na sve to, ne nastupa, već naprotiv – stanje mu se pogoršava.

Zbog toga porodica i prijatelji počinju da ga sažaljevaju. Brinu za njega jer je bolestan. Sažaljenje odlazi tako daleko da se oni trude da ga izoluju od svakog posla i svih aktivnosti. Postepeno, članovi porodice i prijatelji se navikavaju na to da je čovek, koji se nekad radovao životu i bio zdrav, sad bolestan i za njih je ta činjenica nešto što prihvataju. Navikavajući se na takvo stanje, oni sve manje pokazuju saosećanje. S druge strane, on se oseća odbačenim. Prijatelji ga posećuju sve ređe. Čovek se oseća odbačenim i sve više postaje pesimista. Ljutnja na prijatelje i najbliže prerasta u rezigniranu pomirenost, razočaranje i apatiju, iz čega se rađa zavist. On sada zavidi zdravlju i sreći drugih.

Iz svih tih negativnih misli i osećanja rađa se mržnja prema porodici i prijateljima koji su ga, kako on pretpostavlja, ostavili samog sa svojom sudbinom. Duševna pometenost i ožalošćenost sve više slabe nervni sistem i otežavaju mu bolest koja je na početku bila samo neznatna slabost.

Šta se desilo? Desilo se to da je ovaj čovek bio zaronjen samo u materijalni način života i samo je njemu pridavao značaj. On ništa nije spoznao o zakonima vasiona niti im je pridavao značaj. Nije znao da je sve na svetu, pa tako i misao - energija. Upravo zato u potpunosti veruje postavljenoj dijagnozi i mišljenju lekara. Posledica toga je da zdrava osoba zaista postaje teško obolela. Zbog pogrešnog načina razmišljanja preplavila ju je lavina negativnih misli, koja joj je pogoršala zdravlje.

Ona je prihvatila strogo destruktivni način razmišljanja koji je sve više naprezao njen nervni sistem i uništavao suptilne nerve u već oslabljenim organima. Negativne misli su mu destruktivno uticale na krvotok i srce.

Pritom, brojna prirodna sredstva, kao i lekovi, nisu doneli olakšanje ili isceljenje, jer je pomoću misli pacijent pokrenuo moćan mehanizam samouništenja s kojim lekari nisu mogli da se izbore. Loše stanje pacijenta se nadalje samo pogoršavalo.

Zbog pogrešnog odnosa lekara, kao i pacijenta, prvobitna bolešljivost se pretvorila u tešku bolest. Negativne misli, strah i zabrinutost za život imali su odlučujući značaj u tome da se početna slabost pretvori u bolest. Kao posledica nepravilnog ponašanja, koje se manifestuje u mislima, rečima i postupcima, nervni sistem je dospeo u sve veći grč, a to je uticalo na uništenje suptilnih nerava koji su sastavni deo organa.

Ono što čovek misli - to i postaje. Putem misli, koje predstavljaju njegov život, on deluje na čitav svoj organizam, na svaki organ i na svaku ćeliju svog tela.

Promeniti negativne misli u pozitivne znači promeniti svoje zdravlje. Međutim, ne možemo očekivati da će se to odmah dogoditi. Ako čovek uopšte nije obraćao

pažnju na svoje misli i način života, a od danas počne da razmišlja na drugačiji način, ne treba da očekuje kako će njegovo telo, ćelije, organi, mišići, žlezde i hormoni odmah početi da se preobražavaju i isceljuju. Promena se dešava postepeno. Ako je čovek uvek bio okrenut ka spoljašnjem svetu a istinska energetska priroda sveta mu je bila nepoznata, on ne može odmah da izgradi nov način razmišljanja.

Neka vaš preobražaj bude postepen. Ali budite uporni - i on će se dogoditi. Za početak, steknite veru u to da su misli energija koja utiče na vaš život, sudbinu i, naravno, na vaše zdravlje. Drevna istočnjačka medicina, odnosno uglavnom njeni jogini, dobro su poznavali tu silu. U jogi se od davnina praktikuje metod samoisceljenja pomoću snage misli. Suština metoda je u tome da se svakom obolelom organu da određena „komanda”. Jogini smatraju da se svakom organu i svim delovima tela, osim srcu, može narediti da ozdrave. Srcu se ne možemo obraćati naredbom, već molbom za ozdravljenje, zato što je to veoma nežan, suptilan, osetljiv i ranjiv organ.

Postoji još jedan način ozdravljenja pomoću snage misli: svakodnevno, ujutro i uveče, po nekoliko puta, ponovite frazu: „Ja sam zdrav/a!”. Jedini uslov, koji bi obavezno trebalo da ispunite, jeste da ne smete gajiti nikakve sumnje i misli obojene pesimizmom i nepoverenjem u ozdravljenje.

Mozak treba naviknuti na pozitivne misli. Često je to veoma težak posao. Dešava se da čovek od detinjstva oseća da mu je život bezvredan, da je on uvek zbog svega kriv, da nikad ništa ne može da postigne, da okolinu i sebe gleda isključivo negativno, u crnom koloritu. Svojim negativnim mislima on čini svoj život gorkim, teškim, prepunim bolesti i patnje.

Negativne misli donose samo bol i patnju. Stvaralačke misli donose isceljenje.

Svako može sa strane da pogleda sebe i svoj život, i da postavi sebi pitanje: kojih je misli u njegovom životu više - negativnih ili pozitivnih? Čak i ako su nas od detinjstva učili da mislimo o sebi loše, kada odrastemo, možemo da promenimo to gubitničko gledište. Potrebno je da naučimo da o sebi razmišljamo na pozitivan način, da podržavamo sebe i čestitamo sebi za postignute uspehe. To je zalog ozdravljenja.

Da bismo se oslobodili negativnih misli, neophodno je da ih svesnim naporom promenimo, da stanemo pred ogledalo, pogledamo se u oči i kažemo: „Volim te takvog kakav jesi i prihvatam te takvog kakav jesi”. Mnogi ljudi veoma teško mogu da izgovore ovakve reči iskreno. Oni su bolesni, potrebno im je ozdravljenje, a ono isključivo leži u njima samima, u promeni odnosa prema sebi i promeni negativnih misli u pozitivne. Mnogi se susreću s tužnom istinom da ne vole sebe, ni bilo kog drugoga, niti bilo šta drugo na ovom svetu, već žive mehanički, lišeni duše i smisla, osećajući jedino usamljenost, tugu i bezizlaznost. Neki ljudi maštaju da promene svet ili da postanu gospodari sveta samo da bi pobjegli od svog osećaja bezizlaznosti, te da bi dokazali sebi i drugima da nisu loši, već dobri. Jedino čoveku koji veruje u to da je dobar, da je upravo onakav kakav jeste, nije potrebno da bilo šta dokazuje ni drugima, niti sebi, već se za njega to samo po sebi podrazumeva.

Naučiti da verujete sebi, volite sebe i bodrite sebe u svakoj situaciji, znači stupiti na put isceljenja.

Sledeći korak je da pročistimo um od negativnih misli i verovanja. Setite se svega lošeg što su vam ljudi govorili od vašeg detinjstva. Da li je taj loš odnos drugih postao vaš sopstveni odnos prema sebi? Istina se sastoji u sledećem: morate toliko da ojačate pozitivan odnos prema sebi da on postane mnogo jači od lošeg odnosa drugih ljudi prema vama. Ljudi koji se prema vama loše ponašaju zapravo se loše odnose prema sebi samima iako ne smatraju da je to tako, niti to mora da bude očigledno. Zapamtite da ljudi koji govore loše o vama u stvari ne govore o vama, već o sebi. Možete im vratiti njihov loš odnos tako što ga nećete prihvatiti, nego ćete ostati u dobrim odnosima sa sobom. To će biti ogroman korak ka isceljenju.

Razmislite na šta trošite energiju koju biste mogli da usmerite na sopstveno isceljenje i podmlađivanje? Da li je gubite na ostvarenje praznih i nepotrebnih ciljeva? Da li je možda uludo trošite, umesto da se bavite dostizanjem istinskih ciljeva - razvojem duše, zdravlja tela i snage duha? Odustanite od takvih ciljeva, od nepotrebnog gubljenja energije i načinićete gigantski korak ka isceljenju.

Naučite da svom telu šalžete želje ljubavi, zdravlja i blaženstva. Učinite to odmah, onako kako je opisano u narednim vežbama, i, jačajući energiju tela, navićete oprugu mladosti i zdravlja.

Vežba „Misli zdravlja“

Ležite na ravnu površinu tako da vam bude udobno. Neka vam se glava ne oslanja na teme ili potiljak, već na deo vrata ispod potiljka. Za to je potrebno da blago spustite podbradak na grudi. Stopala neka vam budu bosa, odeća što je moguće lakša, a možete biti i obnaženi. Ako je hladno, možete se pokriti. Ruke su vam opružene pored tela, pri čemu su opuštene, isto kao i stopala.

Načinite nekoliko laganih ali dubokih udaha i izdaha. Dišite ravnomerno, lako, kroz nos. Zatim promrdajte prstima desne noge. Prvo ih skupite i raširite sve zajedno, pa pokušajte da ih savijete napred i nazad. Nakon toga pokušajte da promrdate svakim prstom zasebno, te proanalizirajte koliko ste bili uspešni u tome. Mentalno se obratite svakom prstu. Možete videti da su se oni odvikli od vaše pažnje i brige u toj meri da vas čak i ne slušaju. Međutim, oni će oživeti i osetiće kako ih je vaša pažnja oslobodila. Opuštite prste.

Sada učinite isto s prstima leve noge.

Zatim ponovo usmerite pažnju na desno stopalo. Ne podižući petu s površine, povucite je ka sebi i osetite kako vam se rastežu mišići kolena. Uradite to još nekoliko puta, istovremeno šaljući svim mišićima, tetivama i nervima mentalnu podršku. Nakon toga nekoliko puta skupite sve prste zajedno (kao kada biste ih skupljali u pesnicu, kada bi pojam „pesnica“ mogao da se primeni na noge). Rastavite prste i opustite stopalo.

Učinite isto i sa levim stopalom.

Sada odignite levu petu od poda i, držeći koleno ispravljenim, podignite nogu. Proverite da li možete da je podignete u vertikalni položaj, ne savijajući pritom ni desno ni levo koleno. Obrćite stopalo podignute noge - šest puta u smeru kazaljke na satu i šest puta suprotno od smera kazaljke na satu. Lagano spustite nogu i opustite je, a zatim je ponovo podignite i radite uvrtnje stopala. Zatim je lagano spustite i sve vreme pazite da vam se noge ne savijaju u kolenima. Sada mentalno poželite svojoj desnoj nozi i svakom njenom delu ponaosob sve najbolje. Uputite joj ljubav i osećaj prijateljstva. Možda će vam se ove preporuke učiniti smešne i čudne. Ali prisetimo se da jogičko gledište smatra kako svaki deo tela sadrži svoje „ja“. Bodreći i jačajući ta „ja“ u svakom delu tela, mi im šaljemo moćnu energiju isceljujuće misli.

Ponovite isto i s levom nogom.

Zatim usmerite pažnju na oblast stomaka. Imajte u vidu da stomak izuzetno osetljivo reaguje na to kako se odnosite prema njemu i njegovim organima - reakcije su mu bezmalo svesne. Veoma je osetljiv i na misli koje mu šalžete.

Ponovo podignite desnu nogu što je moguće bliže vertikalnom položaju, ostavljajući pritom levu nogu ispravljenom i nepokretnom, ali nemojte razmišljati o nogama, već o stomaku. Pokušajte da uočite koji vam se stomačni mišići naprežu, pa usmerite na njih svoju pažnju. Podignite levu nogu, spojite je sa desnom, ponovo posmatrajući stomačne mišiće. Spustite obe noge i opustite se. Sada ovim redosledom podižite prvo desnu nogu - spustite je, opustite, zatim levu nogu - spustite je, opustite, nastavljajući da posmatrate stomačne mišiće. Gnječite rukama oblast pojasa. Opustite se. Ponovite sve nekoliko puta.

Zatim se ponovo opustite i uputite pozitivnu misao svakom pojedinačnom organu unutar stomačne šupljine: jetri, želucu, slezini, crevima, bubrezima, mokraćnom mehur i reproduktivnim organima. Odašiljanje pozitivnih misli, ukoliko je neophodno, prpratite komandom za ozdravljenje. Da biste mogli da odredite gde je koji organ lociran, proučite anatomske atlas.

Sada duboko udahnite - tako da vam vazduh uđe u donji deo pluća i da se naduva gornji deo stomaka. Kad udahnete, zadržite dah, istovremeno skupljajući mišiće gornjeg stomačnog dela tako da vam se vazduh usmerava u grudni koš i širi rebra. Zatim izdahnite, osećajući kako vam se mišići gornjeg dela stomaka suprotstavljaju zgrčenom stanju u kome se nalaze. Načinite nekoliko takvih udaha i izdaha - s tim da budu ravnomerni. Još jednom pošaljite u predeo stomaka dobre želje i zdravlje.

Sada je potrebno misli usmeriti na srce i pluća. Te misli moraju biti ispunjene dobrotom i lepim osećanjima. Lagano duboko udahnite, ali se pritom potrudite da vam grudni koš ne bude preterano raširen - neophodno je da ravnomerno u plućima rasporedite već postojeći vazduh. Zatim blago, bez naprezanja, uvucite u pluća malu količinu vazduha. Posle toga lagano, prirodno izdahnite. Zatim, skupljajući predeo dijafragme u donjem delu grudnog koša, naterajte pluća da izbace još malo vazduha, dodatno oslobađajući pluća. Ponovite takav udah i izdah još tri puta.

Zatim pristonite laktove uz bokove i isturite grudi napred, pokrećući lopatice unazad i naprežući mišiće zadnjeg dela vrata. Vratite se u prvobitni položaj, opustite se. Ponovite ovo još nekoliko puta. Poželite sve najbolje, uključujući i snagu, vašim plućima i srcu. Nežno ih zamolite za isceljenje, ukoliko je to neophodno.

Zatim dobre misli uputite celom telu i svim bitnim unutrašnjim organima.

Savijte desnu ruku u laktu i podignite pod pravim uglom desnu podlakticu. Pogledajte desnu šaku, ne odižući lakat od površine na kojoj ležite. Ispravite dlan i ispružite prste, zatim savijajte svaki prst posebno, otpočinjući od malog prsta i završavajući palcem. Ispružite sve prste i pokušajte da odvojite palac što je moguće dalje od dlana. Zatim dodirnite jastučićem palca koren malog prsta. Opustite prste i ispravite dlan. Pošaljite svakom prstu i celoj šaci dobre želje i zdravlje. Spustite ruku na površinu na kojoj ležite i opustite je.

Isto uradite i sa šakom leve ruke.

Ponovo savijte desnu ruku u laktu, tako da vam podlaktica bude u vertikalnom položaju u odnosu na lakat. Nagnite šaku napred, savijte ruku u zapešću što je moguće više, držeći pritom prste uspravno. Zatim je zabacite što je moguće više unazad. Okrećite je nekoliko puta u jednu i drugu stranu, sve vreme posmatrajući kako rade mišići, kako se zatežu i skupljaju. Opustite šaku. Budite ushićeni svojom rukom, razmišljajte o tome kako s njom možete mnogo toga da radite. Pošaljite joj misli ispunjene zahvalnošću. Opustite se i opustite ruku.

Uradite isto i s levom rukom.

Ponovo podignite desnu ruku pod pravim uglom, opirući se laktom da bi podlaktica bila vertikalna. Što je moguće čvršće skupite pesnicu, tako da vam palac bude isturen spolja, a ne unutar pesnice. Savijajte stisnutu pesnicu napred i nazad, osećajući pritom kako vam se rastežu mišići. Oslobodite pesnicu, spustite ruku, opustite se.

Isto uradite i s levom rukom.

Zatim u mislima pređite preko svih delova tela s kojima ste vežbali i proverite da li su svi opušteni: stopala, noge, bedra, stomak, leđa, grudi, ramena, vrat, prsti, šake, ruke, podlaktice.

Stisnite vilicu što je moguće čvršće, zažmurite i stisnite očne kapke. Zatim se lagano opustite. Ushitite se takvim neverovatnim organima kao što su oči, uši, nos, usta; razmišljajte o tome koliko vam mogućnosti daju, kako su oni čudesna sredstva pomoću kojih doživljavate svet i izražavate sebe. Budite ispunjeni zahvalnošću prema njima. Razmislite koliko toga možete da saopštite svetu samo jednim osmehom - i osmehnite se. Osetite kako vam pritom rade mišići oko očiju i oko usta; osetite takođe kako vam se radošću i mirom ispunjava srce.

Sve vaše uznemirenosti, strahovi i bolesti su nestali. Osećate da je preostala samo čista radost. Znajte da to i jeste vaša prava priroda dok je sve ostalo prolazno. Poželite radost, ljubav i zdravlje svom telu.

Zatvorite oči, osetite kako je vaše lice potpuno mirno, telo opušteno, ekstremiteti topli i teški, disanje meko i spokojno. Oslušajte otkucaje srca. Poželite dobro,

snagu i blaženstvo svom mozgu i nervnom sistemu, glavi i licu, organima vida, ukusa, mirisa i svesti kao i svakom organu svog tela. Zamislite da svaki organ i celo vaše telo doslovno zrače zdravljem.

Otvorite oči. Sada ste zdravi. I svakim danom ćete biti sve zdraviji i snažniji.

Samoisceljenje pomoću energije misli

Sve je energija, sve je vibracija. Ljudsko telo je čvrsta, zgusnuta energija koja živi u skladu sa zakonima energije. Za telo su takođe karakteristična treperenja, grčenja i druge vrste kretanja žive materije i energije. Sve što se kreće živi. Živo je sve što ima svojstvo kretanja, vibrirajuće energije.

U živom organizmu ništa i nikada nije nepomično. Srce kuca, grče se mišići, krv struji kroz krvne sudove, kreće se i kiseonik. Ispružite ruku i ustanovićete da bez obzira na to koliko se trudili da je zadržite u nepokretnom stanju, ona svejedno pravi blage pokrete! Ono što je živo ne može da bude nepokretno.

Kada u živom organizmu utihnu treperenja, strujanja, grčenja i druge vrste pokreta, organizam postepeno prestaje da živi. On tad stari, oboljeva, umire i raspada se. Znači, da bismo živeli dugo i sačuvali večnu mladost, potrebno je da u svom telu, pre svega, podržavamo sve vrste kretanja. Fiskultura je sjajno sredstvo za održavanje mišića u pokretu. Ali šta činiti sa ostalim tkivima, sa unutrašnjim organima? Ne postoje vežbe za želudac i nervna vlakna. Međutim, energija misli je toliko snažna da svojom voljom može živu materiju da stavi u stanje pokreta.

Pomoću energije misli možemo da oživimo i učinimo da pulsira tkivo koje je umrtvljeno, a isto možemo i sa najnepokretnijim delovima tela. Možemo da iscelimo sebe iznutra masirajući nedostupna telesna tkiva. Energijom misli izgrađujemo naše telo i činimo ga da bude onako kako želimo.

Energija misli proizvodi nervne impulse koji pokreću unutrašnje organe i tkivo, a kretanje im udahnuje život, mladost i zdravlje. Ono oslobađa zastoj energije i omogućava priliv novih životnih sila.

Kad naučite da unutar sebe izazovete kretanje pomoću mentalnog napora, otvarate vrata carstva zdravlja i večne mladosti. Vrsta kretanja koja najviše isceljuje i koju možemo da izazovemo je pulsacija. To nije tako komplikovano kako nam se na prvi pogled možda čini, a dostupno je svakome, bez obzira na uzrast i zdravstveno stanje. Pomoću jednostavne koncentracije na bilo koji deo tela, u njemu će se pojačati nervna aktivnost i cirkulacija krvi, što je samo po sebi isceljujuće. To su predznaci pojačavanja životne energije. Ukoliko pojačate dejstvo misli, lako ćete preći na stvaranje isceljujućih pulsacija. Nekoliko vežbi će vam učvrstiti uspeh. Kao trening, preporučujem vam sledeće vežbe.

Vežba „Pulsacija“

Sedite u udoban položaj. Pažljivo pogledajte u kažiprst desne ruke. Razgledajte ga, zapažajući sve detalje - oblik nokta, boju kože, njenu površinu. Svu svoju pažnju usmerite na vrh prsta i nastavite da ga istražujete. Možda ćete već sad osetiti toplotu u prstu i druge promene osećaja.

Nakon toga stavite prst na neku površinu - koleno, naslon fotelje, ili mesto na kom sedite, pa zatvorite oči. Neka vam pažnja i dalje bude usmerena na vrh prsta. Zatim se usredsredite na osećaje koji se javljaju kad jagodica prsta dodiruje površinu. Šta ona oseća - hladnoću ili toplotu, hrapavost ili glatkost? Sav doživljaj je koncentrisan u jagodici prsta. Neka vam disanje bude opušteno; nemojte se naprezati. Zamislite kako vam se na vrhu prsta razgorela vatrica koja odašalje osetljive impulse kroz ruku direktno u mozak. Mentalno pošaljite komandu prstu da počne s pulsacijama. Zamislite kako u njemu otpočinje apsolutno pulsirajuće kretanje: ritmički se povećava i smanjuje. Ako uspete da se koncentrišete na tu sliku, u prstu će vam se pojaviti osećaj toplote i pulsacije.

Kada to stanje postane intenzivno, postepeno skrenite pažnju s vrha prsta i premestite je na neki drugi predmet iz svog okruženja - tavanicu ili suprotni zid, drvo koje se nalazi u daljini ili oblake. Posle toga se možete vratiti uobičajenim aktivnostima.

Ako budete svakodnevno praktikovali pomenutu vežbu i pritom nastojali da osetite pulsaciju, taj osećaj ćete, putem misli, moći da izazovete u svom telu jednostavno i brzo. Postepeno ćete naučiti da po svojoj volji menjate ritam pulsacije. Na početku činite to brzo, a potom laganije.

Snagom misli možemo da izazovemo pulsacije ne samo u prstima, već i u svakom organu, ili bilo kom drugom delu tela. Takva pulsacija unutrašnjih organa proizvodi sve uslove za njihovo pročišćenje i obnavljanje budući da pojačava cirkulaciju, što znači da se intenziviraju procesi dopremanja hranljivih i izbacivanja štetnih materija. Aktiviraju se međucelijske tečnosti i izbacuju zaostali ćelijski produkti. Aktiviraju se kapilari koji premrežavaju sve organe, oživljava njihovo tkivo, hrani se i pročišćava. Poboljšavaju se procesi ćelijske regeneracije, otklanja se unutrašnja napetost organa, što znači da se oslobađaju životne energije koje su činile tu napetost prisutnom. Osim toga, pulsacija unutrašnjih organa donosi pokretanje životne energije koja zasićuje tkivo zdravom energijom, oslobađa ih od zastoja i negativnih energija, te im vraća mladost i zdravlje.

Kada se koncentrišete na neki organ i šaljete mu komandu da pulsira, ne samo što mu šaljete odgovarajući nervni impuls, već stupate u kontakt sa eteričnim telom tog organa. Energija misli se dodiruje sa energijom eteričnog tela odgovarajućeg organa, što rezultira time da strujanje energije misli proizvodi odgovarajuće strujanje u organu eteričnog tela, koje se prenosi na fizički organ. Organ počinje da treperi i pulsira. Te vibracije otklanjaju blokade i nepoznate energije, pri čemu se organ isceljuje kako na energetskom tako i na fizičkom nivou.

Možda nećete odmah uspeti da osetite pulsacije, ali to ne znači da one nisu izazvane. Kada snagom misli stimulišete organe da pulsiraju, neizostavno ćete proizvesti pulsaciju. Međutim, da bi se ona osetila, potrebno je da pojačavate senzitivnost, a za to je potreban trening. Vremenom ćete svakako početi da osećate isceljujuće pulsacije koje ste stvorili snagom svojih misli.

Da biste pojačali pozitivan efekat praktikovanja, neophodno je da u sebi probudite tri važne energije koje donose ozdravljenje i podmlađivanje. Morate u sebi da probudite veru u isceljujuću moć vežbi. Vera je ogromna sila koja nas neminovno vodi ka uspehu. Vera je demonstracija vaše spremnosti da uložite napor u cilju ozdravljenja. Ako budete verovali, postići ćete rezultate; ali ukoliko vam je vera slaba, tada se ograničavate na besplodna teoretisanja kako je dobro biti zdrav, a ništa ne činite na tom planu. Ako budete imali veru, bićete mladi i zdravi.

Nada je druga energija koju je neophodno da probudite u sebi. Nada vam pruža velike šanse za uspeh. Ukoliko budete čvrsto računali na uspeh, ubedićete svoj mozak u to da je on moguć. Ukoliko podsmešljivo i bez vere budete radili vežbe, ne nadajući se uspehu, nećete ga ni dostići. Nada u uspeh omogućava našem mozgu da samouvereno korača prema njemu.

Treća sila koju treba probuditi je ljubav. To mora biti iskrena ljubav prema sebi i svom telu. Dakle, ne ljubav koja je praćena samosažaljenjem, već ona koja je zahtevna i ne ustupa pred slabostima, koja je uverena u vašu snagu i pobedu nad bolešću i starošću.

Kada probudite u sebi te tri energije, možete biti sigurni u uspeh.

Iscljenje kičme

Kičma je veoma važan deo ljudskog tela i od stanja u kome se ona nalazi zavisi i nastajanje mnogobrojnih bolesti. Uzrok brojnih oboljenja treba tražiti upravo u kičmi. Ukoliko imate neke zdravstvene probleme, obratite pre svega pažnju na svoju kičmu i upitajte se: kakvo mi je držanje? Kako izgleda moj kičmeni stub? Da li je iskrivljen, da li je pritisnut nekim teretom, da li je istrošen godinama života i navikama nepravilnog držanja? Drevni lekari su govorili: ako imamo mnogo bolesti - sigurno nas boli kičma.

Da bismo se izlečili, neophodno je da nam kičma bude pravilno formirana, a naročito njena energetska konstrukcija. Pravilnoj fizičkoj konstrukciji prethodi pravilna izgradnja energetske konstrukcije.

Možda je vaša kičma ukočena, možda je zaboravila šta je pokretljivost, elastičnost? Da nije možda opterećena nečistoćama zbog blokiranih energija?

Iscljujuće pulsiranje će vam pomoći da kičmu oživite, a otkloniće vam i mišićnu napetost, osloboditi priklještene nervne završetke, poboljšati krvotok i otkloniti energetske zastoje.

Neophodno je da sednete tako da vam kičma bude uspravna, ali da se ne naslanjate na naslon stolice. Stopala treba da su vam čvrsto priljubljena uz pod. Oči neka vam budu zatvorene.

Sva pažnja treba da vam bude usredsređena na trtičnu kost. U taj deo treba poslati dobronamernu misao sa željom ozdravljenja. Zatim zamislite kako trtičnu kost preplavljuje toplota i u taj deo uputite naredbu da energija počne da pulsira, tj. ritmički se širi i skuplja u horizontalnom smeru, levo i desno. Zatim prenesite pažnju na krsta i u tom predelu zamislite pulsaciju u istom smeru. Potom pažnju prenesite na deo kičme koji se nalazi u visini struka i naterajte energiju da pulsira u svim smerovima. Zatim postepeno pređite na grudni deo kičme i tamo osetite pulsaciju. Pulsacija otpočinje prvo u donjem delu grudnog koša, zatim prelazi na gornji deo, pa u vratni. Ceo prelaz, od trtične kosti do korena vrata, treba da traje 5 minuta.

Zatim pažnju ponovo prenesite na trtičnu kost. Sada joj treba dati komandu da se širi i skuplja napred-nazad, tj. prema stomaku i kičmi. Trtična kost pulsira napred-nazad, zatim kičma u oblasti pojasa pulsira napred-nazad, pa u grudnom delu - prvo donjem, zatim u gornjem, te u predelu vrata. Ceo prelaz od trtične kosti do korena lobanje trebalo bi da traje 5 minuta. Cela procedura se, na taj način, obavlja 10 minuta i potrebno ju je raditi dva puta nedeljno.

Iscljenje gornjih i donjih ekstremiteta

Da li ste zaboravili na svoje ekstremitete? Možete li reći da im redovno poklanjate pažnju? Da li ispoljavate brigu prema njima? Ako je odgovor „da”, onda neće biti zastoja u oblasti prstiju, kolena, laktova i drugih zglobova, kao ni bola i neprijatnog krckanja. Ako su vam prsti uglavnom hladni, slabo pokretljivi i ne možete da naredite srednjem nožnom prstu da se promrda dok ostali prsti miruju, ako ne možete to da učinite ni sa domalim, malim prstom i palcem, ako se teško pokreću i prsti na rukama - znači da ste zaboravili na svoje ekstremitete, ne šalžete im toplotu i dobre misli, ne poklanjate im želju za zdravljem i blagostanjem. Tada i nije čudno što vam ekstremiteti nisu zdravi.

Mudri jogini su oduvek znali da svaki organ poseduje svoje „ja”, što znači da ga ima i svaki ekstremitet, pa čak i svaki prst. To „ja” nije nešto što se razlikuje od duše. Duša ne može da živi ako ne dobija hranu, a hrana za dušu je energija. Hraniti ćelije energijom znači zasititi ih čistim božanskim duhom. Zasititi ih božanskim duhom znači oduhotvoriti ih i učiniti svesnijim. Takve ćelije, ispunjene duhom i zasićene energijom svesti, izgrađuju telo koje je zasićeno energijom duha. Ono će na taj način biti poslušnije, budući da je zahvalno, i dobro će nas služiti dugi niz godina.

Da li su vam možda prsti ukrućeni i nepokretni, utamničeni vašom voljom? Oslobodite ih iz zatvora, pružite im zdravlje i energiju iscljujuće pulsacije!

Isceljujuće pulsacije u oblasti ekstremiteta oslobodiće vas upalnih procesa, poboljšaće vam proticanje krvi i limfe i na taj način vam doneti zdravlje i snagu u njima. Isceljujuće pulsacije će vam otkloniti umor, te omogućiti vašim rukama i nogama da aktivnije obavljaju fizičke radnje. Isceljujuće pulsacije u ekstremitetima isceljujuće utiču na ceo organizam.

Sedite ili ležite u udoban položaj. Možete da pustite i neku prijatnu muziku. Zatvorite oči. Usmerite pažnju na predeo koji obuhvata deo tela od prstiju do lakta desne ruke. Zamislite u tom delu toplotu i kretanje pulsacije desno-levo. Mentalno pošaljite naredbu da isto učini i u predelu leve ruke. Mentalno ujedinite kretanja koja se dešavaju u levoj ruci sa onim u desnoj. Pažnja pritom treba da vam bude usmerena ka oblasti koja se proteže od prstiju do lakta leve i desne ruke. Vreme trajanja pulsiranja u toj zoni trebalo bi da bude 2 minuta.

Zatim mentalno prenesite pažnju na predeo lakta desne ruke. Dajte mu komandu da pulsira levo-desno, zatim misaono spojite lakat leve ruke i unutar oba lakta istovremeno zamislite pulsacije. Vreme delovanje trebalo bi da bude 2 minuta.

Zatim prenesite pažnju na predeo od lakta do ramena desne ruke. Zamislite u tom delu toplotu i pulsacije. Sada zamislite taj deo i istovremeno osećajte pulsacije u obe ruke, u trajanju od dva minuta.

Ponovo prenesite pažnju na predeo od prstiju do lakta desne ruke. Sada taj deo pulsira napred-nazad. Kada osetite pulsacije, dajte komandu istom delu leve ruke da sledi primer desne. Osetite pulsacije napred-nazad u obe ruke istovremeno, a vreme delovanja je 2 minuta.

Prenesite pažnju na lakat desne ruke i dajte mu komandu da pulsira napred-nazad; potom ga spojite sa pulsacijama levog lakta i nastavite pulsacije u trajanju od 2 minuta.

Prenesite pažnju na predeo od lakta do ramenog pojasa desne ruke i neka pulsira napred-nazad; zatim aktivirajte i drugu ruku. Vreme vršenja prakse je 2 minuta.

Nakon 2-3 minuta odmora pređite na noge. Pažnju usmerite na predeo desne noge, od prstiju do kolena. Uputite komandu toj oblasti da pulsira levo-desno, zatim to isto učinite i kada je reč o predelu leve noge. Pulsacija u tom delu treba da traje 2 minuta za obe noge.

Zatim prenesite pažnju na predeo desnog kolena. Osetite pulsaciju levo-desno, mentalno aktivirajte levu nogu i istovremeno osećajte pulsacije levo-desno u kolenima obe noge u trajanju od 2 minuta.

Zatim prenesite pažnju na oblast od kolena do karlično-bedrenog zgloba desne noge; osećajte pulsacije levo-desno, pa mentalno učinite isto i s levom nogom; osetite istovremene pulsacije u datoj oblasti obe noge u trajanju od 2 minuta.

Zatim pažnju vratite na oblast od stopala do kolena desne noge i zamislite kako ona pulsira napred-nazad; nakon toga mentalno pridružite i levu nogu i osetite pulsacije tokom 2 minuta.

Prenesite pažnju ka predelu kolena desne noge i naterajte ga da pulsira napred-nazad; pridružite i levu nogu i mentalno je naterajte da prati primer desne, osećajući istovremene pulsacije u oba kolena tokom 2 minuta.

Zatim prenesite pažnju na oblast od kolena do karlično-bedrenog zgloba desne noge i naterajte je da pulsira napred-nazad; uključite i levu nogu, na koju će se preneti senzacije iz desne noge, i naterajte obe noge da pulsiraju tokom 2 minuta.

Vežbu bi trebalo svakodnevno da praktikujete nedelju dana. Zatim nedeljni ciklus ponovite nakon mesec dana, pa sve isto mesec dana posle toga. Nakon toga će biti dovoljno da nedeljni ciklus obavljate jednom u tri meseca.

Upozorenje: vežbu nije preporučljivo raditi u slučaju kancerogenih bolesti i tromboze.

Iscljenje debelog creva

Veliki broj bolesti dolazi nam od debelog creva. Ono se često pretvara u gomile otpada i postaje smetlište tela. Ali čak i smetlište mora jednom da se raskrči. Čovek čisti smetlište u mestu u kome živi, a zaboravlja da je neophodno da počisti i svoje telo, pa se tako pretvara u pokretno smetlište. Upravo zbog začepljenog debelog creva dolazi do invazije brojnih infekcija u telu. Štetni mikroorganizmi nastaju iz prljavštine i truleži.

Kada je debelo crevo začepljeno i tromo, pretvara se u živo blato. U njemu nema kretanja energije, mlazevi životne energije se blokiraju i ono zaboravlja na to šta znači pravilna razmena materije iz okruženja. Umesto toga proizvodi mikroorganizme koji su uzročnici bolesti a zatim ih usmerava po celom telu i svim tkivima. Takvo telo ne može da bude zdravo.

Čim debelo crevo prestane da bude oblast nagomilanih nečistoća i pročisti se, čovek počinje da se oseća mladim i zdravim, a njegovoj koži se vraća nežno rumenilo i gladak, mladalački izgled. Njegov govor i smeh nisu više praćeni užasnim zadahom. On je čist, lep, zdrav i mlad.

Iscljenje debelog creva otpočinje metodom pritiskanja stomaka, koje započinje od pupka i izvodi se pomoću četiri ispružena prsta desne ruke, zahvatajući što dublje vibrirajućim pokretima. Istim ovim pokretima treba kružiti oko pupka u smeru kazaljki na satu – prvo načinite sasvim mali krug, zatim mu malo povećajte prečnik, pa još više - i tako načinite tri koncentrična kruga oko pupka. Zatim ovo uradite u smeru suprotnom od smera kazaljke na satu. Nakon toga „pegajte“ stomak laganim pokretima prstiju, pa celim dlanom u predelu pupka. Ukoliko vam je stomak tvrd i trom, pritiskanje započnite lakim i plitkim pokretima, postepeno ih čineći sve dubljim, koliko god je to moguće.

Zatim treba preći na delovanje pomoću snage misli.

Sedite u udoban položaj, opustite se i koncentrišite na desni deo stomaka. Mentalno izazovite pulsaciju u toj oblasti, s leve i desne strane. Neophodno je da dostignete osećaj kako vam se unutrašnjost desnog dela stomaka (od pupka) širi i

skuplja u horizontalnom smeru, levo-desno. Zatim pređite na levi deo stomaka i u toj oblasti zamislite pulsaciju levo-desno.

Zatim naterajte desnu stranu stomaka da pulsira napred-nazad, a potom to isto učinite s levim delom stomaka.

Ovo praktikujte mesec dana, svakodnevno po 10 minuta. Predložena vežba će vam debelo crevo učiniti zdravim i kasnije će biti dovoljno da je radite dva puta nedeljno po 10 minuta. To će podržati vaše zdravlje i sprečiti ponovne zastoje procese u debelom crevu.

Iscljenje tankog creva

S obzirom na to da je debelo crevo smešteno u bočnim stomačnim oblastima, tanko crevo se nalazi u njegovom središtu i ono je manje zaprljano od debelog. Međutim, njegov zadatak je da vari hranu i usvaja hranljive materije u telu te mu takođe moramo ukazati pomoć, jer u protivnom ne može biti reči o dobrom zdravlju.

Prvo je potrebno izmasirati stomak, na način koji je opisan u vežbi za iscljenje debelog creva. Zatim je potrebno sestiti ili leći, opustiti se i koncentrisati se na oblast ispod pupka, kao i na sam pupak. U tu oblast treba uputiti misli zahvalnosti, zajedno sa željom da ona bude zdrava i da tanko crevo bude u dobroj funkciji. Ovaj organ možete zamisliti kao klupko koje se skuplja i širi prvo levo-desno, pa napred-nazad i gore-dole.

Vežbu praktikujte nedelju dana, svaki put po 5-7 minuta. Zatim pauzirajte dva meseca, pa vežbu ponovite dva-tri dana u trajanju od 7-8 minuta. Nakon toga je radite jednom u tri meseca, dva dana zaredom u trajanju od 8-10 minuta. Ako pritom budete svakodnevno masirali stomak, tanko crevo će vam veoma dobro raditi.

Iscljenje jetre

Da li smo razmišljali o tome na koji način se treba ophoditi prema jetri? Većina uopšte ne razmišlja o tome, nego smatra da jetra, isto kao i drugi organi, budući da su nam dati od Tvorca i prirode, moraju da rade bez našeg učešća. Tako razmišljamo uglavnom u mladosti, kad ne moramo ni da znamo gde su nam smešteni jetra, bubrezi, ili želudac, budući da ti organi rade bez prekida. Međutim, oni se vremenom umaraju usled neprestanog rada, kao i usled naše nemarnosti. Kada se čovek prema svom telu odnosi kao da je ono bezdušan mehanizam, motor, koji budući da je jednom pokrenut, ceo život mora da radi za nas, a da mi u tome ne moramo da učestvujemo, niti da brinemo, tad se „motor“ vrlo brzo pokvari. Sa fiziološke tačke gledišta čovek predstavlja živi organizam koji zahteva ljubav i pažnju. Kada poklonimo pažnju svom telu, mi mu istovremeno šaljemo i energiju.

Kada mu šaljemo energiju, mi ispunjavamo svaku ćeliju dušom i duhom, te činimo da one postanu svesne i ispunjene unutrašnjom svetlošću koja je sinonim zdravlja.

Svi ograni zahtevaju pažnju. Jetra zahteva naročitu pažnju zbog svojih osobnosti. Ona je najgrublji, najneosetljiviji i najinertniji organ. Stoga, ona neće čuti niti shvatiti nežna ubeđivanja i molbe. Jetra je organ kome su potrebne naredbe. Što jasnije, direktnije i energičnije one budu, jetra će nam više pružiti. Ona zahteva naročito energiju - snažnu i moćnu. Tu energiju nemaju obične misli i jednostavna pažnja, već odnos koji zahteva nedvosmislenu naredbu.

Mentalni rad sa jetrom je neophodan kako bi se podržalo zdravlje čitavog organizma. Zdravlje u velikoj meri zavisi od nesmetanog rada jetre, jer ona kroz sebe propušta i čisti celokupnu krv koja cirkuliše telom. Jetra pročišćava svu krv u telu, a bez njenog pročišćenja organizam ne može da živi. Eto zašto je jetra tako važan organ.

Pre nego što pristupimo isceljenju jetre snagom misli, neophodno je da obavimo zagrevanje pomoću dlanova, koje ćemo staviti u predelu jetre. Prethodno ih protrljajte dok ne postanu topli, a zatim stavite levi dlan na oblast jetre, ispod rebara s desne strane, a desni dlan - na leđa, nasuprot jetri. Mentalno zamislite da između dlanova protiče mlaz tople energije, koja ispunjava jetru i zagreva je.

Zatim uklonite ruke, opustite se u udobnom sedećem ili ležećem položaju i usredsredite svu svoju pažnju na jetru. Dajte joj energičnu komandu da bude zdrava i da dobro funkcioniše. Zatim joj pošaljite isto tako energičnu komandu da počne da pulsira - širi se i skuplja. Prvo zamislite pulsirajuće pokrete jetre desno-levo, zatim napred-nazad - prema stomaku i kičmi, pa gore-dole. Sve to radite u trajanju od 7-8 minuta.

Ukoliko se pojave bolovi u predelu jetre, ili blaga mučnina, nemojte da brinete: neprijatni osećaji će brzo proći.

Praktikujte vežbu svakog dana tokom tri nedelje. Nakon toga je radite jednom nedeljno, pod uslovom da zagrevanje jetre dlanovima radite svakodnevno.

Iscljenje želuca

Da li se savetujete sa svojim želucom kad u njega unosite hranu? Da li ga pitate šta mu se dopada, a šta ne? Da li se uopšte u tom trenutku setite postojanja želuca, kao i toga kakve mu potrebe priređujete kada se preterano gostite i previše opijate?

Zar onda ima mesta iznenađenju kad želudac počne da vapi za pomoć? Naše telo ima samo jednu mogućnost da razgovara s nama, ono zna samo jedan jezik i ima jedan glas. Taj glas je bol. Ono ne raspolaže drugim sredstvima putem kojih može da nam otkrije svoje probleme, da nas natera da mu konačno poklonimo pažnju. Brojni neprijatni osećaji u predelu želuca predstavljaju njegovu molbu da počnemo da obraćamo pažnju na njega, da se konsultujemo s njim i da ne ignorišemo njegove potrebe.

Zar to nije neljudski odnos prema želucu koji je neophodno što pre ispraviti. Ako ne želite da obolite od ozbiljnih bolesti, potrebno je da odmah počnete da obraćate pažnju na svoj želudac, više nikada ne ignorišući njegove patnje i molbe.

Rad na isceljenju želuca počinje tako što ćete svakodnevno pritiskati stomak pomoću četiri prsta desne ruke. Ako takvo pritiskanje izaziva izuzetno neprijatna osećanja i bol, tada ga je neophodno zameniti peglanjem pomoću dlanova u smeru kazaljke na satu.

Zatim je potrebno zagrevati želudac dlanovima, što će pomoći u otklanjanju upalnih procesa. Levi dlan staviti na želudac, ispod rebara s leve strane, a desni - na leđa, nasuprot želucu. Zamislite između dlanova moćan mlaz tople energije koji ispunjava želudac i zasićuje svaku ćeliju.

Zatim pola sata poklonite isceljenju želuca pomoću snage misli. Možete pustiti i neku tihu muziku. Lezite na leđa, opustite se, usredsredite svu pažnju na želudac. Usmerite ka njemu misli zahvalnosti i molbe da bude zdrav. Prvo ga učvrstite pomoću misli kako je neophodno da započne pulsacije u smeru gore-dole, a nakon 10 minuta pređite na pulsacije u smeru napred-nazad i pulsacije desno-levo u trajanju od 10 minuta. Neophodno je da dostignete osećaj kako se želudac ritmički širi i skuplja u tim pravcima, u datom redosledu.

Rad na isceljenju želuca treba da traje nedelju dana, po pola sata svakodnevne vežbe. Posle nedelju dana, vežbu radite jednom nedeljno po 20 minuta.

Isceljenje bubrega

Da li ste svesni koliko su bubrezi važni za vaše telo? Da li osećate kako radi taj moćni sistem izlučivanja? Zna li koliko je za vaš život važno da taj pročišćujući sistem izlučivanja radi neprekidno? O, priroda je zaista genijalno osmislila ljudsko telo! Zar je mogla pretpostaviti da će čovek sam, svojim mislima i delima, upropašćavati njenu genijalnu zamisao!

Trebalo bi da dobre misli i osećanja upućujemo sebi i svetu oko nas, isto kao i pažnju i brigu svim organima našeg tela, pa tako i bubrezima.

Bubrezi zahtevaju pažnju i brigu kako bi mogli verno i dobro da nas služe tokom celog života. Oni zahtevaju da im neprestano izražavamo zahvalnost i želju za dobrim zdravljem. Samo tada će dobiti neophodnu duhovnu energiju i izboriti se sa svojim osnovnim zadatkom – izbacivanje nepotrebnih i štetnih elemenata koji se rastvaraju u krvi. Ako je krv veoma zaprljana, bubrezi neće moći da se izbore s tim teretom. Takođe, pre konzumiranja lekova na bazi hemije, upotrebe nezdrave hrane i sličnih napitaka, uvek se savetujte sa svojim bubrezima: pitajte ih da li će im taj teret smetati, da li će moći da vas pročiste posle tolike količine nepotrebnog otpada. Budite obazrivi prema svojim bubrezima, ne zaboravite da oni danonoćno rade za vaše zdravlje, te ih stoga nemojte zloupotrebljavati.

Pre nego što otpočnete isceljenje bubrega putem snage misli, potrebno je da stavite ruke u predelu bubrega. Energično protrljajte dlanove da bi se u njima

pojaviła toplota. Zatim ih prislonite na oblast bubrega - na donji deo leđa, s obe strane kičmenog stuba, malo ispod mesta gde su smeštena donja rebra. Držite prislonjene dlanove oko 5 minuta zamišljajući kako se iz njih usmerava mlaz tople energije unutar tela, kako on potpuno preplavljuje bubrege i zasićuje svaku ćeliju energijom. Osetite toplotu u bubrezima.

Zatim prstima obe ruke nekoliko puta lagano potapšite oblast bubrega - tapšanje mora biti tako nežno da budi samo prijatne osećaje. Zatim možete preći na isceljenje snagom misli. Potrebno je da legnete ili sednete u udoban položaj, opustite se i usredsredite pažnju na oblast bubrega. Zamislite pulsacije u oba bubrega istovremeno, prvo gore-dole, zatim levo-desno, pa napred-nazad. U svakom pravcu treba da radite po 3-4 minuta.

Radite svakodnevno ovu vežbu dve nedelje, a zatim dva puta mesečno.

Masaža snagom misli u cilju osnaženja čitavog organizma

Masažom čitavog tela pomoću snage misli postiže se ogroman isceljujući efekat. Zahvaljujući takvoj masaži, tkiva svih organa se poboljšavaju, što gradi opšti temelj za zdravlje čitavog organizma. Ukoliko to samo jednom osetite, vaše telo će nastojati da se ponovo vrati u takvo stanje. Na taj način mi svojim primerom pokazujemo telu kako izgleda biti zdrav, a nadalje će ga ono samo slediti kad oseti da mu to stanje veoma prija. Time se budi isceljujuća snaga unutar organizma, sila koja će od sada isceljivati vaše telo automatski, čak i bez vašeg učešća.

Da biste postigli uspeh u ovoj vežbi potrebno je da težite stvaralačkom raspoloženju koje je praćeno radosnim, pozitivnim doživljajem sebe i sveta koji vas okružuje.

Sedite uspravljene kičme, stavite ruke na kolena, dok su vam oči zatvorene, a stopala čvrsto uprta o pod. Opustite sve mišiće. Usmerite svu pažnju na desno stopalo i zamislite kako u njemu struji toplota. Zatim lagano podižite tačku gde je usredsređena vaša pažnja, zajedno sa osećanjem toplote, prema kolenu, pa karlično-bedrenom zglobu i potom ka trtičnoj kosti. Od trtične kosti osetite kako se toplota uspinje duž kičme, zatim prelazi u desno rame, pa u desnu ruku ka laktu i do vrhova prstiju. Zatim ponovo fokusirajte pažnju, uz istovremeno osećanje toplote duž desne ruke, nagore, prema laktu, zatim po desnom ramenu, pa ka ključnoj kosti s desne strane i desnoj lopatici. Osećaj toplote treba da usmerite ka levoj ključnoj kosti i levoj lopatici, zatim ka levom ramenu i duž leve ruke nadole, ka laktu i vrhovima prstiju. Zatim ponovo usmerite pažnju i osećaj toplote ka levoj ruci nagore, levom ramenu, a odatle odmah pređite na kičmu i usmerite pažnju ka osećaju toplote nadole, ka trtičnoj kosti. Sada pređite na karlično-bedreni zglob s leve strane i usmeravajte toplotu po levoj nozi nadole, ka kolenu, zatim ka stopalima, sve do vrhova prstiju leve noge. Dalje ponovo podignite toplotu duž leve noge, ka levom karlično-bedrenom zglobu, a odatle je spustite niz desnu nogu do

stopala i vrhova prstiju. Zatim mentalno uputite naredbu toploti da se kroz prste desne noge izlije napolje i da se rastvori u prostoru ili ode u zemlju.

Potom se iznova usredsredite na desno stopalo i dajte mu komandu da pulsira - ritmički da se skuplja i širi u svim pravcima podjednako. Stopalo se naizmenično proširuje i smanjuje. Zatim prenesite taj osećaj u predeo desnog kolena, osetite kako pulsira, a potom na desni koleno zglob. Ovde osećaj pulsacije treba da zadržite duže. Zatim treba da pulsiraju, redom, butina desne noge, trtična kost, krsta, zatim oblast leđa oko struka, pa donji i gornji deo grudnog koša, oblast vrata i desni rameni zglob. U ovoj oblasti treba duže pulsirati, a zatim u desnom ramenu, desnom laktu, gde ih takođe treba produžiti, kao i u ostalim zglobovima, pa podlaktici desne ruke te zapešću, šaci i prstima. Zatim u suprotnom smeru pažnju i pulsacije treba usmeriti nagore, prema desnoj ruci, vraćajući se ka desnom ramenom zglobu, prebaciti ih na desnu ključnu kost i desnu lopaticu, sprovesti u levu ključnu kost, zatim u levu lopaticu, te u levi rameni zglob. Ovde treba zadržati pulsacije, a zatim ići ka levom ramenu, levom zglobu lakta – gde se takođe treba zadržati, levoj podlaktici, zapešću, šaci, prstima. Zatim suprotnim redosledom treba usmeravati pažnju i pulsacije nagore, ka levoj ruci, preći na kičmu, aktivirati da pulsira oblast vrata, zatim gornji deo grudnog koša, pa donji, te oblast struka, krsta i trtična kost. Odatle pažnju prebacite na levi karlično-bedreni zglob, naterajte ga da pulsira malo duže, zatim na butinu leve noge, potom se zadržite s pulsacijama u predelu kolenog zgloba, pa kolena, stopala i prstiju leve noge. Ponovo u suprotnom redosledu podignite osećaj pulsacija duž leve noge, dovedite ga do karlično-bedrenog zgloba, odatle ga premestite u desni karlično-bedreni zglob i spustite ga duž desne noge, dovodeći do desnog stopala, gde osećaje pulsacije postepeno treba smanjiti.

Potrebno je takođe da budete dobro koncentrisani i ne dozvolite da vam pažnju naruše ili prekidaju druge misli i osećaji. Proizvedite jasan osećaj pulsiranja svakog dela tela. Posle takve isceljujuće masaže snagom misli, zdravstveno stanje će vam se odmah poboljšati i celim telom će vam se razliti prijatan mir i snaga. U telu će vam se uspostaviti balans stvaralačkih i rušilačkih energija, ravnoteža energetskog strujanja. Zdravlje će početi da vam se širi čitavim telom.

Duhovno isceljenje

Tvorac koji je saznao svet i čoveka u njemu, udahnuo je u svakog od nas božansku iskru, odnosno česticu božanskog duha. Svaki čovek nosi u sebi deo božanske prirode iako mnogi u to sumnjaju. Božanska priroda živi u svakome od nas i upravo je ona naša istinska suština.

Energija vasiona, odnosno energija našeg sveta i jeste taj božanski duh. On prožima ceo svet, kao i čoveka. To je njegova osobenost. Ne postoji druga

isceljujuća snaga u svetu, do pomenutog božanskog duha. To je isceljujuća sila u nama koja je skrivena sve do onog trenutka kada će nam zatrebati.

Ona će oživeti onda kada se budemo prisetili svoje duhovne prirode. Stupiće na scenu kada se budemo setili sveprisutne energije vasiona, koja samo čeka poziv da nam pritekne u pomoć. Božanski duh unutar nas oživljava i pomaže nam kada se prisetimo da je taj duh naša istinska suština koju treba negovati i razvijati u sebi.

Energija je duh. Živ duh se nalazi u pokretu, strujanju, svetlucanju energije. Svako može da nahrani telo energijom duha. Svako može da unese duh u ma koju ćeliju svog tela, tj. da joj pokloni energiju, svetlost, moć, kao i sam život. Jedino ćelija koja je ispunjena duhom i zasićena postaje zdrava i mlada. Jedino takve ćelije predstavljaju istinski zdravo tkivo organizma. Jedino nam takva tkiva daruju zdravlje i večnu mladost.

Zasititi tkiva i sve organe duhom, energijom vasiona - znači postati nalik samoj vasioni i njenim potencijalima, snazi i zdravlju, to znači postati nalik samom Tvorcu. Drugi put ka zdravlju i mladosti ne postoji.

Kada budete u sebi otkrili duh, ojačajte ga i naučite da spajate božansku iskru i telo. Dobićete sve ono o čemu čovek na Zemlji može samo da sanja: sreću, izbavljenje od bolesti, pobeđu nad starošću. Pre ili kasnije, svaki čovek će shvatiti koliko je to neophodno. Ja duboko verujem da svim ljudima pre ili kasnije dosade patnje i muke. I da će, kada isprobaju brojna sredstva i razočaraju se u njih, pre ili kasnije biti prinuđeni da se obrate istinskoj prirodi unutar sebe - svom duhu, životnoj sili, božanskoj energiji. Kada se to dogodi, planeta Zemlja će se preobraziti. Na njoj će carevati harmonija, spokojstvo, mir i zdravlje. Verujem da će pokolenja koja dolaze posle mene biti dovoljno mudra u nastojanjima da približe tu prekrasnu budućnost što stoji pred čovečanstvom.

IZDANJA IK ARUNA

KNJIGE S.N. LAZAREVA

Edicija Dijagnostika Karme

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 naštivanjanja

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)