

Proponuję, zamiast tej książki, lepiej pobierz i przeczytaj „[Inedia, Niejedzenie, Post](#)”, która zawiera cały tekst tej książki i ponad sto stron dodatkowego materiału.

Możesz bezpłatnie pobrać „[Inedia, Niejedzenie, Post](#)” z dołu serwisu: <http://niejedzenie.info>

STYL ŻYCIA BEZ JEDZENIA

wydanie II, znacznie rozszerzone, 2004 - 2005

Kontakt z autorem:

adres: jmw [at] niejedzenie [kropka] info

<http://inedia.info>

<http://niejedzenie.info>

Skype: joachimwerdin

www.youtube.com/joachimwerdin

Ta książka nie ma praw autorskich. Możesz z niej dowolnie korzystać. Możesz ją przetłumaczyć, kopiować i rozpowszechniać w dowolnej formie.

Wiedza, którą sobie zbudowałem i z której zaczerpnąłem informacje do zamieszczenia tutaj, jest ponadczasowa. Każdy może ją odczytywać i spisywać. Ja to zrobiłem dla tych, którzy jeszcze wolą czerpać ze źródeł materialnych.

Jeżeli czujesz potrzebę odwdziżenia się i postanowisz podarować mi pieniądze albo coś innego – możesz napisać do mnie lub wejść na dół strony <http://niejedzenie.info>.

Użyj tych informacji dla dobra twojego i innych ludzi.

Motto tej książki:

JA jestem Świadomością – wszystko inne to moje stworzenie.

TO TYLKO INFORMACJA

W tej książce zawarte są tylko informacje. Informacja może być (w części albo w całości) prawdziwa albo fałszywa, bez względu na to, gdzie się znajduje. “Wielki mistrz duchowy”, “oświecony”, “guru”, telewizja, książki, internet i inne są źródłami informacji. Żadne z tych czy innych źródeł informacji nie da ci wiedzy.

Wiedzę człowiek buduje w sobie poprzez doświadczenie. Do budowy może wykorzystać informacje z różnych źródeł, sprawdziwszy je, doświadczywszy je na sobie. Wtedy może powiedzieć, że wie. Przedtem wierzył, nie wiedział, a wiara nierozzerwalnie związana jest z wątpliwym (w rzeczywistości, to ta sama rzecz, tylko z drugiej strony). W co wierzysz (że coś jest prawdą), w to także wątpisz, a kiedy wątpisz, to masz w sobie część wiary. Kiedy wierzysz, wtedy pytasz, szukasz aż dochodzisz do wiedzy. Kiedy wiesz, wtedy nie pytasz, wiesz i koniec.

Zatem nie wierz ślepo temu, co tu jest napisane, najpierw sam dowiedz się. Możesz z tych informacji skorzystać w dowolny sposób, możesz je np. na sobie sprawdzić, żeby budować własną wiedzę. Jeżeli jednak ślepo będziesz wierzył temu, co tu jest napisane, to może zdarzyć się, że z tego powodu będziesz cierpiał.

Kiedy uważasz otrzymane informacje za swoją wiedzę, to stajesz się niewolnikiem źródła informacji. Grupy ludzi wierzących tzw. autorytetom stają się łatwo manipulowalne. Stąd wzięła się jedna z najważniejszych przyczyn (i sposobów), dlaczego mogły powstać i rozwijać się religie, -izmy, partie i inne organizacje kontrolujące ludzi a nawet style życia.

Inaczej mówiąc, postanowiłem ci powiedzieć — myśl sam. Korzystaj z informacji, traktuj “mistrzów duchowych”, “uznane autorytety”, środki masowego przekazu itd. jako tylko źródła informacji. A z tymi informacjami już pracuj sam, nie pozwalając sobą manipulować. Sam sprawdzaj, sam doświadczaj, bo inaczej nie będziesz wiedział, będziesz tylko wierzył.

I na koniec tej ... informacji zapytam cię: Czy wierzysz w Boga? Tak? Nie? Dlaczego?

DEFINICJE

Stosuję w tej książce pojęcia, które są powszechnie używane, chociaż definicje są różne. Z różnego rozumienia tych pojęć, różnych definicji dawanych przez ludzi, wynikają nieporozumienia. Podaję definicje niektórych pojęć użytych w tej książce, żeby być właściwie zrozumianym. To dodatek do wcześniejszych opisów w tej książce.

Świadomość — (piszę przez duże "Ś") niedefiniowalna rzecz, bo jest podstawą wszystkiego innego. Wykracza poza wszystko to, co istota (nie tylko człowiek) może, a także czego nie może, wyobrazić sobie. W sferze intelektu ludzkiego Świadomość może być wyobrażana jako nieograniczoność umysłu Boga, przejawiającego się poprzez wszechmoc wszystkich jego cech, np. rozumienia, analizowania, przewidywania, tworzenia, szybkość, moc, czas, przestrzeń, materia, duch.

Przeciwieństwem Świadomości jest nicłość, coś co zupełnie nie istnieje i też jest niedefiniowalne. Sama próba wyobrażenia sobie nicości powoduje, że nicłość znika.

świadomość — (piszę przez małe "ś") W sferze intelektu ludzkiego jest wyrażana zdaniem: "Wiem, że jestem i wiem, że zdaję sobie z tego sprawę (to znaczy: wiem o tym, że wiem, że jestem)" czyli intelekt wie o samym sobie i zachodzących w nim procesach.

Światło — (piszę przez duże "Ś") jedno z możliwych przejawień się Świadomości. Tak intelekt, poprzez wzrok (fizyczny lub duchowy) odbiera i interpretuje przejawianie się Świadomości.

światło — (piszę przez małe "ś") Widzialna wzrokiem ludzkim częstotliwość drgań, w przybliżeniu od 400 do 700 nm. To co odbieramy zmysłem wzroku a pochodzi np. od słońca, księżyca, ognia, żaru.

Życie — (piszę przez duże "Ż") zjawisko istnienia, działania i rozwoju, powodowane przez przejawianie się Świadomości.

życie — (piszę przez małe "ż") (codzienne) funkcjonowanie istoty, dzięki temu, że Życie w niej istnieje.

Miłość — (piszę przez duże "M") jedno z możliwych przejawień się Świa-

domości poprzez czucie człowieka. Tak intelekt, poprzez instynkt, odbiera i interpretuje przejawianie się Świadomości.

miłość — (piszę przez małe "m") przejawienie się Miłości w kierunku od jednej istoty do drugiej (np. kobiety do mężczyzny, człowieka do zwierzęcia), powiązane z występowaniem odczuć przyciągania (psychicznego lub fizycznego), przywiązania, pożądania, upodobania.

Osoby czytające moje teksty mogą nie rozumieć tej różnicy, jeżeli nie wytłumaczę. Zatem, kiedy piszę, „Istniejesz więc Kocham cię.” to istotnie różni się od „Istniejesz więc kocham cię.”.

albo — tego słowa używam wtedy, kiedy jeden z wymienionych czynników wyklucza drugi, czyli występuje wybór tylko jednego z nich.

lub — tego słowa używam wtedy, kiedy jeden z wymienionych czynników NIE wyklucza drugiego. To znaczy, są dwie możliwości, że może wystąpić tylko jeden czynnik, mogą też wystąpić obydwaj (czy więcej) czynniki.

musieć — to słowo oznacza, wbrew (swojej, czyjejs) woli, czyli że (ktoś lub coś) nie ma wyboru. To przeciwieństwo słowa **móc**.

Ludzie często niewłaściwie używają (nadużywają) tego słowa. Dla przykładu: „Muszę już iść.”, zamiast „Postanowiłem już iść.” „Musisz to zrobić.” zamiast „Korzystniej dla ciebie będzie, jeżeli zrobisz to.” albo „Zrób to!” albo może „Ja zmuszam cię do zrobienia tego.” „Muszę sprawdzić.” zamiast „Sprawdź.”

chcieć — to słowo wyraża życzenie, np. posiadania, doświadczenia, bycia jakimś. Chcieć nie znaczy działać.

Także to słowo ludzie często niewłaściwie (ze szkodą dla siebie) używają. Dla przykładu. „Chcę być lepszy” zamiast „Postanowiłem być lepszy.” (chyba, że ktoś tylko chce i nie postanawia działać w kierunku realizacji).

móc — wyraża możliwość (np. wyboru, decyzji, działania), czyli że jest (dla ciebie, kogoś) taka możliwość.

ZANIM PRZEJDZIEMY DO TEMATU

MODA

Na początku roku 2001 zauważyłem w Polsce modę (która potem wygasła) związaną z "odżywianiem pranicznym", "przejściem na światło". Niewątpliwie duży wpływ na tę modę (rzekłbym nawet: zapoczątkowały ją) miały artykuły w prasie.

Wszystko byłoby dobrze gdyby nie "owczy pęd", który zaprowadził niektórych w ślepy zaułek, spowodował więcej szkód niż pożytku tym osobom i całej sprawie. Spowodowane to było głównie niezrozumieniem tematu czyli brakiem dostatecznej wiedzy.

Wbrew informacjom rozpowszechnionym przez niektóre środki masowego przekazu i osoby, niejedzenie dotyczy jednego z etapów na drodze rozszerzania sfery Świadomości człowieka, inaczej określając: na drodze dążenia do doskonałości, na ścieżce świadomego rozwoju duchowego. Stawianie sobie za cel tylko rezygnację z jedzenia, tylko samo przystosowanie ciała do życia bez potrzeby materialnego odżywiania się, może przysporzyć cierpień.

Jednym z powodów, dlaczego napisałem tę książkę, jest dostarczenie właściwej i praktycznej informacji, o co w tym wszystkim chodzi, jak jest korzystniej to przeprowadzać, czego nie warto pominąć, na co uważać itd. Wszystko po to, żeby zwrócić uwagę zainteresowanym osobom, że wejście w temat niejedzenia może być skokiem w nieznaną, niebezpieczną, bo w skrajnym przypadku prowadzącym do wyniszczenia ciała i śmierci.

Warto pamiętać, że niejedzenie jest związane z rozwojem duchowym, chociaż teoretycznie, także osoba zupełnie nieświadoma (i nie zainteresowana tym), też może wyrobić w sobie umiejętność życia zupełnie bez przyjmowania materialnego pożywienia.

OSTRZEŻENIE

Głównym celem mojej aktywności w temacie stylu życia bez jedzenia jest przekazanie zainteresowanym osobom:

- informacji o metodach przystosowania ciała człowieka do prawidłowego funkcjonowania bez potrzeby spożywania pokarmów;
- materiału wyjaśniającego szczegóły dotyczące przystosowania oraz zdolności ciała do życia bez potrzeby jedzenia.

Książka ta ma zrealizować część powyższego celu. Jednak, proszę, nie traktuj informacji tu zawartych jako podręcznika prowadzącego przez przystosowanie ciała do życia bez jedzenia. Zadaniem, które postanowiłem zrealizować poprzez napisanie tej książki, jest tylko dostarczenie informacji.

Przystosowanie siebie do życia zupełnie bez jedzenia jest obszernym procesem, który wymaga najczęściej życia w szerszej sferze Świadomości. Korzystniej jest, kiedy osoba zainteresowana radzi się istoty doświadczonej w tej materii lub czasem jest przez nią prowadzona.

Ponadto wiedz, że proces ten przebiega inaczej u każdej osoby, dlatego każdy potrzebuje metody osobiście wypracowanej. Warto pamiętać, że jest tyle metod przystosowania do niejedzenia, ile jest osób, które przeszły przez ten proces.

WYRAŻENIE

W języku angielskim mamy słowa: *breatharian* (co można luźno przetłumaczyć jako „oddechowiec”) i *breatharianism*. Obydwa pochodzą od słowa *breath* (oddech). Słowa te nie oddają prawdziwego znaczenia, bo nawet Anglikowi trzeba tłumaczyć (jeżeli wcześniej tego nie wiedział), co znaczy *breatharian* (osoba która zupełnie nie je i nie pije, żywi się tylko oddechem). Słowo przynosi na myśl osobę, która robi coś z oddychaniem, podczas gdy chodzi nie o oddychanie, tylko o (nie)jedzenie.

Zajmowałem się przez lata komunikacją międzynarodową, dyskryminacją językową na Ziemi i światowym problemem językowym. Prawdopodobnie z tego powodu używanie słowa *breatharianin* odczuwam jako nieprzemysłane i nieświadome zanieczyszczanie języka polskiego. Wyrażenie to jest mylące, bo nie oddaje prawdziwego znaczenia.

W języku polskim można utworzyć słowo: niejedzenie, które nakierowuje myśl na właściwy tor, mówi o co chodzi. Ze słowa niejedzenie można wyprowadzać pozostałe, np. niejedząca.

Z drugiej strony, czuję, że słowo niejedzenie nie ma dobrego brzmienia, może być niewłaściwie rozumiane i wpływa na instynkt nie najlepiej. Dlatego nadal poszukuję właściwego słowa na określenie tego stanu.

Jest jeszcze wyrażenie „życie Światłem”, które co niektórych nakierowuje na myślenie o możliwości obywatnia się bez jedzenia. Jednak, to jest faktem, nie istnieje coś, co nie żyje Światłem. Bez Światła nie ma Życia.

Istnieje też, w wielu językach tak samo brzmiące, słowo *inedia*, które oznacza pozostawanie bez jedzenia i picia przez długi okres czasu. Słowo to najczęściej pojawia się w związku z opisem osoby „świętej” albo „chorej”, w tekstach opisujących życie takiej osoby. Od *inedia* można utworzyć: inedyk, inedyczka. Używam słowa *inedia* w tym samym sensie co słowa niejedzenie.

Przyszły mi kiedyś na myśl słowa „jedzewolność” (wolność od jedzenia) i „jedzewolny”, które z pośród tu wymienionych wyrażen najdokładniej wyrażają, o co chodzi.

Czy podpowiesz mi? Jeżeli masz inne określenia — proszę, napisz do mnie.

BĄDŹ WSPÓŁAUTOREM TEJ KSIĄŻKI

Dla mnie pisanie książki na temat jakim jest SZBJ, to niekończący się proces. Kiedykolwiek myślę o treści już napisanej, przychodzi mi na myśl więcej, co by można tu umieścić, żeby temat był szerzej opisany.

Moim celem jest zgromadzenie informacji w jednej książce tak, aby stało się to najobszerniejszym opracowaniem tematu. Sam wiem dużo w tym temacie i odkrywam ale to nadal jest nie wszystko. Wiedza, którą ty posiadasz na ten temat, stanowi cenne źródło, dlatego zapraszam cię do wspólnego ze mną rozszerzania zbioru użytecznych informacji stanowiących treść tej książki.

Jeżeli prowadzisz styl życia bez jedzenia lub przeprowadzasz długie posty, proszę cię, opisz swoje doświadczenia, przeżycia i spostrzeżenia. Napisz o

sobie, o tym jak przystosowałeś ciało do prawidłowego funkcjonowania bez potrzeby jedzenia i dlaczego to zrobiłeś. Napisz też szczegółowo o napotkanych przeszkodach i zastosowanych rozwiązaniach.

Jeżeli nie jesteś niejedzącym, także proszę cię, napisz. Każda twoja uwaga i propozycja może być dla mnie cenna. Czego brakuje w tej książce, co należałoby zmienić, co ci się nie podoba itd. — czekam na wszelkie uwagi.

Jeżeli będziemy współpracowali w celu tworzenia materiału, który ma służyć nam i innym, będziemy mogli lepiej zaspokajać potrzeby osób poszukujących tych informacji.

Możesz pisać do mnie na adres wydawcy.

ZAPYTAJ SIEBIE

Proponuję, zastanów się głęboko, przeanalizuj i odpowiedz sobie na następujące pytania.

1. Dlaczego prawie wszystko, co człowiek zjada, zostaje potem wydalone, np. w postaci kału, moczu, śluzu, łju, gazów, krwi? Czy to znaczy, że to doskonałe ciało jest maszyną przetwarzającą prawie wszystko co zjadło na wydzieliny?
2. Dlaczego nie istnieje choroba spowodowana poszczeniem lub niejedzeniem a za to jest tak wiele chorób spowodowanych jedzeniem?
3. Dlaczego tak wiele chorób (nie poddających się wieloletniemu leczeniu) zupełnie znika po odpowiednio długim poszczeniu?
4. Dlaczego post wykazuje statystycznie największą skuteczność ze wszystkich fizycznych metod leczenia na Ziemi?
5. Kliniczne objawy składające się na reakcje ciała podczas kuracji odwykowej (np. od alkoholu, nikotyny, narkotyku, kofeiny, cukru) są takie same jak te, które występują u człowieka po odstawieniu jedzenia. Przy ponownym zażyciu tych środków (po skutecznym przejściu kuracji odwykowej) reakcje ciała są takie same, jak przy ponownym rozpoczęciu jedzenia po okresie niejedzenia albo długotrwałym poście. Dlaczego w obydwu przypadkach reakcje są takie same?
6. Badania pokazują, że jedni ludzie potrafią przeżyć zupełnie bez jedzenia przez miesiące, lata podczas gdy inni umierają już po kilkunastu dniach? Dlaczego?
7. Dlaczego różne osoby, o tym samym wzroście i masie ciała, spożywające bardzo różniące się ilością i składem pożywienie, cieszą się doskonałym stanem zdrowia?
8. Dlaczego niektóre osoby odżywiające się „bardzo zdrowo” chorują a niektóre osoby odżywiające się „fatalnie” są zdrowe?
9. Zwierzęta i ludzie nie mają apetytu, kiedy chorują. Zwierzęta wtedy poszczą do czasu wyzdrowienia. Jeżeli chory człowiek pości, też znacznie szybciej zdrowieje. Dlaczego ciało tak reaguje?

Czy masz inne pytania na ten temat?

Zrozumienie pojęć, których używam w tej książce jest niezbędne do zrozumienia całego tekstu. Języki mówione na Ziemi nie dają ludziom możliwości doskonałego porozumiewania się. Taką możliwość daje telepatia, jednak nie każdy potrafi z niej w pełni korzystać, mimo że każdy ma w sobie to narzędzie.

Postanowiwszy wytłumaczyć czym jest niejedzenie, zacznę od opisanie czym jest człowiek i jak funkcjonuje. Znajomość tego daje dużo większe możliwości, bo m.i. pozwala zrozumieć, dlaczego człowiek może coś robić i jak można to osiągnąć. Inedia jest tylko jedną z nieograniczonych możliwości człowieka.

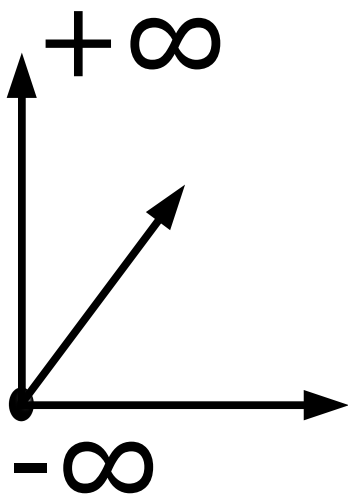
Jednak żeby wytłumaczyć, czym jest człowiek i jak działa, wpierw zdefiniuję kilka podstawowych wyrażeń, których używam: Świadomość, Światło, Miłość, Życie, intuicja, intelekt, instynkt.

ŚWIADOMOŚĆ (przez duże Ś)

Wyobraź sobie coś, co nie ma żadnych ograniczeń przestrzennych, czasowych czy innych. Tak naprawdę, Świadomość dla intelektu jest niemożliwa do wyobrażenia, bo każda taka próba już Ją ogranicza. Jednak do celu niniejszego graficznego opisu, wyobraź sobie coś, co nie ma granic w czasie, w przestrzeni, w odczuwaniu, wiedzy, umiejętnościach i wszystkim innym tym, co jesteś sobie w stanie wyobrazić a nawet więcej. Świadomość jest wszechmocna, wszechwiedząca, wszechobecna i wszystkie inne wszech-. Świadomość jest przyczyną każdej przyczyny. Wszelka materia, wszelki duch, wszelkie procesy myślowe i każde życie — to wszystko i więcej rzeczy ma tę samą Świadomość w swoim źródle zaistnienia. Świadomość jest wszystkim tym, co sobie wyobrażasz, czego sobie nie wyobrażasz i więcej.

Inne słowa używane (jeżeli definicja jest taka albo podobna) zamiast Świadomość, to między innymi: Bóg, Absolut, Opatrzność, Zasada, Źródło, Wszechmoc, Wszecrzecz, Uniwersum, Uniwersalna Świadomość, Kosmiczna Świadomość. Poza powyższą, słowa te mogą mieć inną definicję, zależną od tego, co rozumie i tłumaczy osoba używająca tych określeń. Jeżeli więc nie masz pewności, o czym dana osoba mówi, możesz spytać się o definicję.

Gdybym miał Świadomość przedstawić graficznie, to narysowałbym kropkę, oznaczył ją symbolem minus nieskończoności, i linie rozchodzące się w każdym z trzech wymiarów do plus nieskończoności. Oczywiście jest to tylko graficzne wyobrażenie czegoś, czego nie da się narysować. Niech ten rysunek przedstawia nieograniczoność, coś co nie ma żadnej granicy. Takie przedstawienie Świadomości ułatwia zrozumienie mojego tłumaczenia. Poniższy rysunek przedstawia, graficznie dla intelektu, Świadomość.



Świadomość

JA

Czym jest JA (pisane przez duże J i duże A)? JA, którego intelektualnie nie da się pojąć (zatem filozofuję tutaj), jest iluzoryczną (wyobrażoną) cząstką Świadomości.

JA jest jednym ze Świadomością i istnieje w niej, podobnie jak kropla jest jednym z wodą jeziora i istnieje w jeziorze. JA i Świadomość to to samo tylko inaczej widziane, inaczej rozważane, inaczej odbierane przez intelekt.

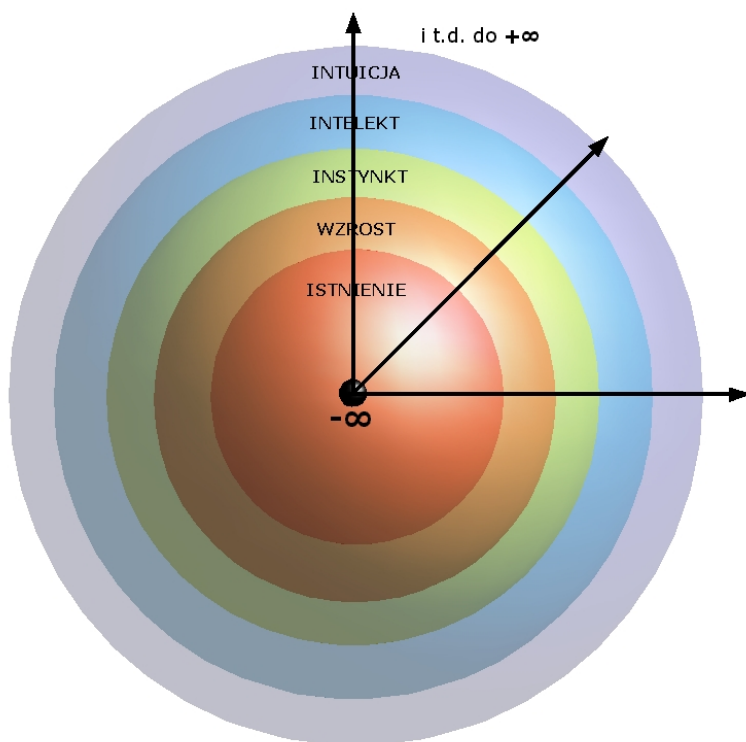
Zatem JA ma przymioty Świadomości. JA jest w Świadomości, równocześnie będąc wyobrażoną częścią Świadomości. Bez Świadomości JA nie istniałoby (i odwrotnie), tak jak kropla wody nie istniałaby bez jeziora (a jezioro bez składających się na nie kropli).

Równocześnie JA jest źródłem, rdzeniem, pierwotną przyczyną, twórcą każdej istoty. Każda istota istnieje w JA, bo jest stworzona w tym JA. Istota może czuć, że JA jest w niej albo że istota jest w JA — to nie ma znaczenia, bo JA nie jest ograniczona przez wymiarowość.

SFERY ŚWIADOMOŚCI

Świadomość nie ma ograniczeń, zatem nie ma miejsca, gdzie się kończy. Jednak wyobraź sobie, że do Świadomości zostało wstawione coś w rodzaju granicy. Zatem część Świadomości została objęta w sferę po to, żeby ją ograniczyć. Graficznie można przedstawić to jako wstawienie kulistej bariery, albo zrobienie kulistej granicy, w Świadomości. Takie ograniczenie nazywam sferą Świadomości. Właśnie to mam na myśli, kiedy mówię, że istota (np. człowiek) żyje w sferze Świadomości.

Sfer Świadomości można utworzyć nieskończoną ilość. Ludzie znają i potrafią opisać kilka z nich: istnienie, wzrost, instynkt, intelekt i intuicja. Graficznie można to przedstawić w postaci poniższego rysunku.



Świadomość nie ma ograniczeń, więc istota żyjąca w Świadomości też nie jest ograniczona. Taka istota jest na każdy sposób doskonała, wszechwiedząca, wszechmocna i inne wszech-

Ograniczenie Świadomości do sfery powoduje, że istota żyjąca w tej sferze jest też ograniczona (niedoskonała). Możliwości istoty z większej sfery są większe niż tej ze sfery mniejszej.

Minerał (przedstawiciel sfery “istnienie”) może mniej niż roślina (przedstawiciel sfery “wzrost”). Natomiast zwierzę (przedstawiciel sfery “instynkt”) umie i wie więcej niż roślina, jednak mniej niż człowiek (sfera “intelekt”). Zatem można sobie wyobrazić, że istoty żyjące w sferze “intuicja” mogą więcej niż ludzie (są bardziej doskonałe).

Ten obraz jednocześnie przedstawia proces zwany ewolucją (rozwojem). Ewolucja (rozwój) danej istoty to poszerzanie się sfery Świadomości, w której ta istota żyje. Roślina jest bardziej rozwinięta (dalej w ewolucji) niż np. kryształ górski. Zwierzę jest bardziej rozwinięta (żyje w szerszej sferze Świadomości) istotą niż roślina. Człowiek jest jeszcze dalej na drodze ewolucji.

Istota rozwija się w tym procesie (ewoluuje), w czasie całego życia, ponieważ sfera Świadomości, w której żyje, rozszerza się. Im bardziej rozszerza sferę Świadomości (w której żyje), tym więcej może zrobić, wyobrazić sobie, zrozumieć itd.

Przykładem może być rozwój intelektualny człowieka, częściowo oceniany przez “poziom inteligencji” IQ. Kiedy popatrzeć na historię człowieka, można wywnioskować, że jego możliwości zrozumienia, tłumaczenia, wyobrażania, tworzenia, znajdowania rozwiązań itp. zwiększały się wraz z biegiem czasu. Zatem intelekt (jako sfera Świadomości) statystycznego mieszkańca Ziemi rozszerzał się.

Z drugiej strony, jednocześnie, ten statystyczny mieszkaniec Ziemi pozostawał aktywny głównie w intelekcie a więc nie mógł robić tego, co nie jest możliwe w tej sferze. Sfera jest ograniczeniem. Jeżeli więc człowiek pozostaje w (sferze) intelekcie i nie rozwija się dalej (czyli nie wychodzi poza tę granicę, w intuicję), to nie może zrozumieć wszystkiego, co mieści się poza granicami intelektu.

W określonej sferze Świadomości istota tworzy i używa odpowiednie ciało (złożona struktura) i określone warunki do życia. Oto przykłady. Człowiek ma bardziej czułą i bardziej skomplikowaną budowę ciał niż zwierzę. Ma też mniej minerałów a więcej wody. Ma bardziej rozwiniętą strukturę energetyczną.

Natomiast zwierzę ma bardziej skomplikowane i mniej zmineralizowane ciało niż roślina. Kamień ma najtwardsze ciało z wszystkich trzech wymienionych istot, ponieważ składa się prawie w całości z minerałów.

Istoty żyjące w (sferze) intuicji mają dużo delikatniejsze ciała niż człowiek. W obecnych czasach, dla większości ludzi to ciało jest niewidoczne, dlatego uważane jest za niematerialne.

Oczywiście, nie ma wyraźnej granicy między poszczególnymi sferami Świadomości. Nie ma też ograniczeń ilości sfer, dlatego nie ma skokowej ewolucji. Rozwój (poszerzenie sfery Świadomości) istoty odbywa się płynnie. W przypadku człowieka rozwój oznacza rozszerzanie się sfery Świadomości w kierunku intuicji.

Taka jest ewolucja. Nie ma tu gorszego albo lepszego, są sfery Świadomości i różne, niezliczone w nich możliwości doświadczania. Każda istota w swojej esencji (źródle, rdzeniu) ma Świadomość. Każda istota jest doświadczaniem niedoskonałości w określonej sferze Świadomości. To właśnie Świadomość doświadcza. Zatem można powiedzieć, że ewolucja to zabawa Świadomości.

INSTYNKT

Jest jedną z części umysłu. Składa się z danych i programów. Program jest samodzielnie działającym mechanizmem, funkcjonującym dokładnie tak, jak został stworzony (napisany). Program nie myśli, nie ma emocji i nie wykonuje tego, do czego nie został przeznaczony (zaprogramowany).

Instykt jest wielkim zbiorem programów i danych. Instykt nie myśli, nie zastanawia się, nie analizuje, nie ocenia, nie tworzy. Instykt wykonuje programy i gromadzi dane (zupełnie bezmyślnie).

Danymi są:

- wszystko zebrane zmysłami (świadomie albo nie) i zachowane w pamięci (w większości zapomniane);
- wszelkie okoliczności, np.:
 - sytuacje (np. zachowanie innych istot);
 - czynniki (np. temperatura, kolor, natężenie dźwięku, przestrzeń);
- wynik działania programu.

Programów w instynkcie jest ogromna ilość, bez nich działanie ciała ludzkiego nie byłoby możliwe. Właściwie, to ciało nie istniałoby bez programów, bo ciało jest bezpośrednim wynikiem programów.

Oto tylko kilka przykładów działań programów:

- człowiek czuje zmysłami i interpretuje to, czuje głód, pragnienie, przesyty;
- automatycznie zmienia się częstotliwość bicia serca, wielkość źrenicy, ilość wydzielanego potu i wiele innych;
- reakcje spowodowane zadziałaniem refleksu.

Reakcje emocjonalne człowieka to odpowiedzi programów na dane. Dla przykładu, kiedy usłyszysz lub zobaczysz coś, możesz poczuć radość, smutek, żal, sympatię, albo złość — to wynik działania zewnętrznego czynnika (czyli danych, to co usłyszane lub ujrane) na program obsługujący tę działkę człowieka.

Dla przykładu. Siedzisz sam w domu mając neutralny nastrój. Nieoczekiwanie do drzwi puka ukochana osoba. Otwierasz a one całuje cię na powitanie i czule mówi do ciebie. Jakie emocje wzbudzają się w tobie.

A teraz inaczej. Wchodzisz w neutralnym nastroju do pomieszczenia, gdzie od razu ktoś wrzeszczy na ciebie, rzucając wyzwiskami, niesłusznie obwinając. Teraz które emocje wzbudzają się w tobie?

W pierwszym przypadku wzbudzają się inne emocje niż w drugim, jeżeli osoba niewystarczająco rządzi swoimi emocjami. Inaczej to widząc, wtedy, po prostu, określone dane wywołują określone wyniki działania programów.

Umiejętność rządzenia swoimi emocjami tak, żeby doświadczać ich w zależności od woli, może być jednym z etapów (lub osiągnięć) na drodze rozwoju duchowego.

Kiedy rządysz swoimi emocjami, możesz postanowić w dowolnym momencie, że czujesz radość. Możesz wtedy pozostawić ten stan dopóty, dopóki nie zmienisz postanowienia na inne, np. czucie smutku.

Jeżeli jeszcze nie umiesz tego, to różne czynniki, np. zachowanie innych względem ciebie, mogą rzucać tobą po oceanie emocji, jak wiatr liściem. Z resztą ... no i co z tego?

INTELEKT

Jest tą częścią umysłu, która tworzy. Intelpekt działa w ten sposób, że najpierw tworzy pytanie, następnie kombinuje, liczy, analizuje, próbuje, projektuje, rozwiązuje itp. itd. w różnej kolejności, aż w końcu tworzy odpowiedź. Ta odpowiedź może stanowić następne pytaniem.

To co upływa od pytania do odpowiedzi, nazywa się czasem. Czas istnieje tylko w intelekcie, bo ten nie może istnieć poza czasem. Intelpekt tworzy czas, żeby mógł istnieć i funkcjonować. Poza intelektem czas nie istnieje, dlatego można też powiedzieć, że czas jest iluzją intelektu. Podobnie jest z przestrzenią.

Intelpekt odbiera i buduje świat jako dwubiegunowy czyli taki, w którym wszystko ma dwie przeciwstawne strony, jednocześnie istnieje coś i jego przeciwieństwo. Dla przykładu: pytanie i odpowiedź, dobro i zło, jasno i ciemno, zimno i ciepło, łatwo i trudno, wiara i wątpliwość, kobieta i mężczyzna, doskonałość i prymitywizm, miłość i nienawiść.

Intelpekt tworzy coś poprzez, między innymi,:

- dawanie odpowiedzi na pytania;
- budowanie w wyobraźni tego, czego przedtem tam nie było;
- modyfikację rzeczy przywołanych z pamięci (czyli bazy danych instynktu) lub ze zmysłów.

Intelpekt, w przeciwieństwie do instynktu, nie gromadzi danych (czyli nie pamięta); on tylko myśli (obrabia dane, tworzy).

INTUICJA

To część umysłu, która „wszystko” wie, bez pytania, bez myślenia, bez tworzenia i poszukiwania. W intuicji nie istnieją pytania. Nawet gdyby któreś pojawiło się, to w tym samym momencie byłaby odpowiedź. Właściwie to w intuicji nie ma momentu, bo czas (podobnie jak inne iluzje) tam nie istnieje. Czas, przestrzeń, świat dualny nie istnieją w intuicji.

Intuicję nie rozumie intelpekt, gdyż obejmuje mniejszą sferą Świadomości, zatem nie potrafi jej działania wytłumaczyć. Intuicja zawiera w sobie intelpekt, dlatego go rozumie. Podobnie jest w przypadku intelektu, który

zawiera w sobie i rozumie instynkt, ale nie odwrotnie.

To tłumaczy, dlaczego człowiek (główny reprezentant intelektu na Ziemi) potrafi zrozumieć i wytłumaczyć np. działanie ciała, zachowanie się zwierzęcia. Jednak zwierzę nie rozumie człowieka, kiedy ten każe mu np. rozwiązać zadanie matematyczne albo opowiada o rzeczach abstrakcyjnych (bo instynkt nie potrafi zrozumieć intelektu, bo obejmuje mniejszą sferę Świadomości).

Zatem kiedy człowiek człowiekowi intelektualnie tłumaczy coś ze sfery intuicji (tak zwane: sprawy duchowe), może jedynie filozofować. Niedoskonałość takiej komunikacji jest podobna do sytuacji, w której krowa krowie tłumaczy, jak funkcjonuje intelekt człowieka.

Zatem próbując tak intelektualnie tłumaczyć o intuicji i jak działa, dodam jeszcze, że jest to łącznik, droga, brama człowieka do JA.

Dla potrzeb moich opisów i tłumaczeń w tej książce podaję tu jeszcze trzy definicje:

1. nadświadomość — wszelkie działanie, i jego wyniki, sfery Świadomości zwanej intuicją;
2. świadomość — wszelkie działanie, i jego wyniki, sfery Świadomości zwanej intelektem;
3. podświadomość — wszelkie działanie, i jego wyniki, sfery Świadomości zwanej instynktem;

W większości przypadków można równoważyć powiązane pojęcia, np. nadświadomość = intuicja, podświadomość = instynkt, co nie wpływa na zrozumienie opisów.

Każda istota, także człowiek, w swojej esencji jest Świadomością, która ograniczyła się do określonej sfery.

Mówiąc o człowieku używam wyrażeń intuicja, intelekt i instynkt także na określenie części składowych jego umysłu (zgodnie z opisem powyżej). Zatem „intelekt” to sfera Świadomości i zarazem część umysłu człowieka (której opis działania jest powyżej).

BAJKA O RYBCE

Najpierw opowiem bajkę albo (patrząc z innego punktu) historię prawdziwą, o rybce, która stanowi wstęp do opisu człowieka.

Kiedyś miałem rybkę. To zachęciło mnie do postanowienia, żeby doświadczyć życia rybki. Jak to jest, kiedy jest się rybką? Co ona robi i dlaczego? Co czuje? Czy może być inedyczką? Jakie ma emocje? Odpowiedzi na takie pytania mnie interesowały. Postanowiłem to zbadać, z ciekawości i żeby zabawić się.

Przez pierwsze kilka miesięcy spędzałem kilka godzin dziennie przy rybce. Obserwowałem ją w różnych sytuacjach. Dużo dowiedziałem się, nauczyłem się sporo o życiu rybki. Mogłem już napisać książkę i zostać uznanym autorytetem w dziedzinie życia rybki. Zaobserwowałem wszystko to, co da się zobaczyć w życiu rybki. Dopiero teraz, kiedy sam to wszystko przeżyłem, mogę powiedzieć, że wiem to, o czym kiedyś mi opowiadano.

Sama obserwacja rybki nie mogła mi dać już nic więcej. Nie mogła odpowiedzieć mi na pytania typu: jak rybka widzi świat, jak go czuje skóra, jak reagują jej narządy wewnętrzne na zmiany temperatury wody, jak czuje się opór w zależności od szybkości płynięcia itd. Sama obserwacja nie mogła mi dać odpowiedzi na to pytanie. Inni mówili mi, jak to jest, jednak dla mnie były to tylko informacje o tym, co oni doświadczali będąc w ciele rybki. Cóż, jeżeli sam tego nie uczynię, to nie będę wiedział, bo droga do wiedzy prowadzi przez doświadczania.

Postanowiłem więcej doświadczyć życia rybki, a żeby to zrobić, wszedłem w jej ciało. Teraz cieleśnie byłem rybką. Mogłem na (niby) „własnej skórze” poczuć wszystko to, czego nie wiedziałem a o co pytałem. Moja wiedza na temat życia rybki była znacznie większa. Sam doświadczyłem tego, co mi tłumaczono. Teraz wiedziałem, jak to jest, być rybką.

No, właściwie to nie powinienem twierdzić, że wiedziałem w pełni, jak to jest, być rybką. Co prawda, byłem w ciele rybki ale, rzecz w tym, wiedziałem, że nie jestem rybką. Doświadczyłem wszystkiego, co można zaobserwować i co można poczuć na ciele ale nie poznałem jej emocji. Właśnie, emocji, czyli esencji życia rybki. Jak to jest, co ona czuje emocjonalnie, kiedy szczupak zbliża się do niej, żeby ją połknąć? Co czuje, kiedy inna rybka zjada jej dzieci?

Jak mogłem doświadczyć całej sfery życia emocjonalnego i umysłowego rybki? Cóż, samo bycie w jej ciele nie wystarczało, bo wiedziałem, że nie jestem rybką, że to tylko zabawa. Kiedy bawię się, to wiem, że to nie jest prawda.

Opowiadano mi o umysłowej i emocjonalnej sferze życia rybki ale, no właśnie, to znowu były dla mnie tylko informacje. Ja postanowiłem doświadczyć tego wszystkiego, żeby wiedzieć a nie tylko mieć informacje. Miałem wyjście, wejść w ciało i umysł rybki, i zapomnieć, że nie jestem rybką, że to tylko zabawa.

Tak zrobiłem i przeżyłem całe życie rybki (nie wiedząc, że nie jestem rybką). Dopiero wtedy (jak okazało się) moje doświadczenie życia rybki stało się pełne. Dopiero obserwacja, czucie fizyczne i emocje stanowiły całość doświadczenia. Dopiero po przejściu tego wszystkiego mogłem powiedzieć, że poznałem życie rybki (ponieważ doświadczyłem go).

Teraz mogę mówić o tym innym ludziom, tak jak mi kiedyś mówiono. Jednak wiem, że mnie nie rozumieją ci, co takiego doświadczenia nie mają. Mało tego, wielu z nich powie, że nie mam racji i że mam udowodnić, że to jest prawdą. Jak ja im udowodnię to wszystko, czego doświadczyłem? Oni nie mają takiego doświadczenia, nie otwarli się na nie, bo postanowili tylko słuchać i oglądać moje informacje. Wiem, że nie są w stanie zrozumieć mnie, dlatego nie mam zamiaru ich przekonywać a tym bardziej czegokolwiek udowadniać. Mogę im podać informacje a oni, jeżeli tak postanowią, mogą je na sobie doświadczyć.

Czy zauważyłeś, że powyższą bajką opisałem człowieka — czym jest i co tu robi? Czy wiesz, że jesteś taką rybką, postacią w grze wymyślonej przez JA?

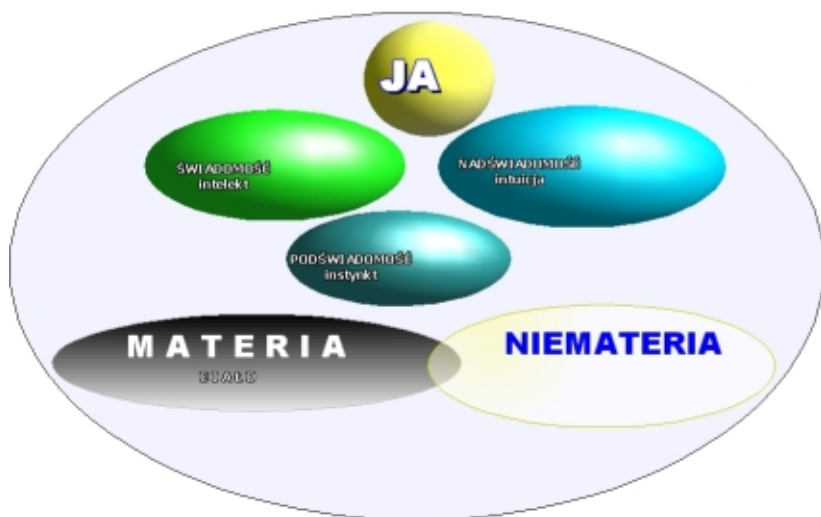
Będąc tym razem człowiekiem już częściowo dowiedziałeś się, co człowiek robi i co czuje. Obrawszy sobie doświadczenie do przejścia, człowiek doświadcza życia w wybranej formie (rodzaj ciała) i okolicznościach (przestrzeń, styl życia itd.). Człowiek nie wie, że nie jest rybką a jedynie używa umysłu i ciała rybki dla doświadczenia Życia, innymi słowy, bawi się.



Jestem rybą czy nie?

CZYM JEST CZŁOWIEK

Poniższy rysunek w przybliżeniu graficznie przedstawia elementy składowe człowieka. Wiele innych istot, mieszkających poza Ziemią, graficznie wygląda tak samo.



Obraz ten nie zawiera wszystkich elementów i nie pokazuje powiązań zewnętrznych ani wewnętrznych, gdyż te są nieistotne w obecnym temacie. Poza tym wzajemne ustawienie elementów nie odpowiada faktycznemu, gdzie jedno zawiera się w drugim, jak sfery, bo jedno tworzy inne. Taki uproszczony układ wybrałem dla przejrzystości potrzebnej w opisie.

JA jest centrum, rdzeniem, korzeniem, pierwszą przyczyną, esencją (można użyć innych określeń) i zarazem twórcą wszystkich pozostałych elementów człowieka. JA jest wyobrażoną, (niby) niezależną i oddzieloną częścią Świadomości. Jednocześnie JA zawiera w sobie to wszystko, bo to wszystko jest w wyobraźni JA.

JA, skoro jest wyobrażoną częścią Świadomości, to ma jej wszystkie przyimoty, np. jest wszechmocna i wszechwiedząca. Zatem można siebie zapytać: Czego JA może chcieć, skoro jest doskonałe; ma, wie i może wszystko?

Oczywiście, intelekt (ograniczona sfera Świadomości) nie jest w stanie tego zrozumieć, może jedynie filozofować na ten temat — właśnie to robię.

Zatem, czego JA chce? Odpowiedź jest prosta: JA postanowiło bawić się grą, którą stworzyło. Skoro ma, wie i umie wszystko, to niczego nie potrzebuje, więc może, na przykład, bawić się.

Zabawa zwana doświadczeniem, żeby była udana, powinna wyglądać jak prawdziwa. Im mniej rzeczy i sytuacji jest na niby, tym lepsza zabawa. JA może zrealizować takie okoliczności poprzez ograniczenie, czyli stworzenie sfery Świadomości właściwej do tworzonych warunków zabawy.

W przypadku zabawy zwanej doświadczeniem życia jako człowiek na Ziemi, JA tworzy (między innymi) następujące narzędzia, właściwe do tego doświadczenia:

1. umysł, który składa się z intuicji, intelektu i instynktu;
2. dość złożoną strukturę zwaną ciałem, która składa się z ciała materialnego (fizycznego) i wielu elementów (też zwanych ciałami — szczegóły pomijam jako nieistotne w tym opisie);
3. okoliczności, warunki do doświadczenia (np. życie w małym mieście na Ziemi).

Stworzywszy wszystko co potrzebne, JA doświadcza to, co można nazwać „drogą od niedoskonałości do doskonałości” albo „doskonaleniem duchowym”. Jest to ciekawa zabawa, kiedy, będąc w swojej esencji doskonałą, istotą, nie wiedząc o tym, uważa się za niedoskonałą i dąży do doskonałości.

„Jestem Świadomością a wszystko inne to moje stworzenie.” — Teraz wiesz, skąd wziął się podtytuł tej książki.

ŚWIATŁO (pisane przez duże „S”)

Czy wiesz skąd wzięły się i co oznaczają wyrażenia: „Życie Światłem”, „Życie na Świetle”, „Życie w Świetle”, „Odżywiać się Światłem” itp.? Czym jest to Światło?

Wiesz, z mojego wcześniejszego opisu, czym jest Świadomość. Teraz wyobraź sobie coś, co jest jej całkowitym brakiem (może nawet przeciwieństwem); nazwijmy to: ZupełnaBezŚwiadomość (skrót: ZBŚ). Oczywiście, podobnie jak Świadomości nie da się wyobrazić, tak samo jest z ZBŚ, bo każda taka próba byłaby ograniczeniem czegoś, co nie ma ograniczeń i jest niewyobrażalne. To tak jakby próbować narysować nieskończoność.

Kiedy intelektualnie tłumaczę ZBŚ, mówię (graficznie to opisując) o zupełnej ciemności. Kiedy w tej całkowitej ciemności pojawiła się Świadomość, następuje błysk, który został nazwany Światłem. Inaczej mówiąc, kiedy w ZBŚ pojawia się Świadomość, zewnętrzny obserwator tego procesu może go graficznie opisać jako błysk. Zatem Światło jest przejawieniem się Świadomości.

Każda istota jest przejawieniem się (ograniczonej) sfery Świadomości. Im ta sfera jest szersza, tym istota przejawia więcej Światła.

Świadomość znajduje się w rdzeniu / esencji / początku każdej istoty i przejawia się na tyle, na ile umysł danej istoty pozwala. Zatem im szersza jest sfera Świadomości, w której istota żyje, tym intensywniejszym Światłem promieniuje rozświetlając ciemność.

Teraz możesz lepiej rozumieć, że każdy człowiek i każda inna istota żyją Światłem. Światło tworzy i utrzymuje Życie. Kiedy czujesz ten proces, wtedy mówisz, że czujesz Miłość.

Światło i Życie są przejawianiem się Świadomości czyli pojawianiem się Świadomości w ZBŚ. Są tą samą rzeczą. Różnica polega nie na rzeczy, tylko na sposobie, jak istota może je odebrać. Światło jest tym, co istota widzi. Miłość jest tym, co istota czuje.

Zatem już teraz żyjesz Światłem, właściwie, od zawsze tym żyjesz. Jeżeli dążysz do życia Światłem, po prostu pozwól sobie poczuć, że już to robisz.

Intelektualne zrozumienie tego nie wystarcza, jednak kiedy poczujesz to, będziesz to wiedział i to stanie się twoją rzeczywistością. Wtedy będziesz wiedział, że jesteś twórcą twojego życia.

Zamknij teraz oczy. W pełni rozluźnij się. Przez chwilę czuj tę zupełną ciemność. Potem pozwól sobie zobaczyć Światło. Kiedy je zobaczysz, zwróć uwagę na to, co czujesz. I co czujesz? Miłość. Powiedz sobie, i głęboko czuj to:

JA jestem Świadomością, źródłem Światła, Miłości i Życia.

SUGESTIA ŚRODOWISKOWA

Moja żona kiedyś, jeszcze na początku mojego pierwszego niejedzenia, powiedziała mi: „To co robisz, jest wbrew naturze.” Zanim jej odpowiedziałem, stwierdziłem, że dużo w tym zdaniu jest racji. Dlaczego? Zanim odpowiem, przemyśl poniższe trzy przypadki.

1. Kiedy dziecko rodzi się w społeczeństwie ludzi jedzących, to od urodzenia domaga się jedzenia. Należy mu je dawać, bo jeżeli zbyt długo nie dostanie, to jego ciało przestanie działać (umrze). Nie danie mu jedzenia byłoby wbrew jego naturze.
2. Kiedy dziecko urodzi się w społeczeństwie ludzi jedzących ale jego rodzice są inedykami (nie osobami na siłę zmuszającymi się do niejedzenia), to dziecko będzie domagało się jedzenia ale mniej niż to w powyższym przykładzie. Potem, w miarę dorastania, dziecko może też z jedzenia zrezygnować albo zwiększyć jego ilość.
3. Kiedy dziecko urodzi się w społeczeństwie inedyków, już od początku nie będzie chciało jeść. Należy mu wtedy nie dawać pokarmu, bo zaszkodziłoby mu. Danie mu jedzenia byłoby wbrew jego naturze.

Czy już wiesz, co powoduje te różnice? Łatwo możesz domyśleć się, że chodzi o zbiór programów w instynkcie dziecka, które odpowiedzialne są za związek człowieka z materią zwaną jedzeniem.

Od momentu poczęcia każdy człowiek jest pod wpływem sugestii środowiskowej. W łonie największy wpływ na instynkt człowieka ma jego matka, potem ojciec i inni członkowie rodziny, a następnie osoby, w towarzystwie których matka przebywa. Jeżeli oni wszyscy są ludźmi „normalnie” jedzącymi, to raczej nie należy spodziewać się, że programy instynktu dziecka w łonie będą inne niż średnia z tego społeczeństwa. Zatem biologiczna natura rodzącego się dziecka będzie też średnią wynikającą z wpływu na tę osobę, w czasie jej całego pobytu w łonie. Już w łonie wyrabiają się nawyki jedzeniowe człowieka (które, oczywiście, potem mogą ulegać zmianom).

Podobny proces zachodzi po urodzeniu się dziecka, w czasie jego całego rozwoju aż do dorosłości, jego dieta zależy od towarzystwa, w którym przebywa.

Rodzące się dziecko ma wystarczająco zaprogramowany instynkt, żeby jego ciało i umysł mogły właściwie funkcjonować. Zbiór tych programów sta-

nowi o jego naturze. Działanie przeciw tej naturze powoduje zaburzenia prowadzące do, w skrajnych przypadkach, zaprzestania działania ciała.

Z tego prosty wniosek: następnym razem, kiedy postanowisz ponownie urodzić się na Ziemi i być niejedzącym, wybierz takowych rodziców i społeczeństwo.:-)

Sugestia środowiskowa to nie tylko wpływ rodziców i wszystkich osób, z którymi człowiek ma kontakt. Wpływ na osobę mają także wykształcenie, otoczenie, kolory, dźwięki, temperatura, spożywane substancje, gry, zabawy itd. Wszystko to (i więcej) programuje cały czas instynkt człowieka.

Zapewne domyślasz się, jak dobrym narzędziem w rękach manipulatorów jest wiedza dotycząca sugestii środowiskowej. Znając mechanizmy reakcji (odpowiedzi programów) na określone bodźce (dane) w danym społeczeństwie, łatwo jest manipulować ludźmi (głównie ich emocjami) tak, żeby myślenie, mówienie i działanie tłumów było zgodne z oczekiwaniami manipulatorów. Strach, dążenie do odczuwania miłości, zazdrość, współczucie, pożądanie władzy, chęć ukarania i inne czynniki powodujące reakcje emocjonalne, są wykorzystywane w dokładnie zaplanowany sposób tak, żeby człowiek z własnej woli zrobił dokładnie to, co manipulator oczekuje.

Instynkt to programy a manipulator to programista, który wie jak programować osobę, żeby ta nie zauważyła tego i, często, była mu za to wdzięczna.

Wybory są często dobrym przykładem tego. Spójrz też na reklamy, opakowania kupowanych produktów, wystrój i muzykę sklepów, wypowiedzi polityków i dziennikarzy. Słuchaj i czuj, co one w tobie wzbudzają, jakie emocje? Jak myślisz, czy to jest przypadek?

Im więcej sam myślisz, czyli im świadomiej coś robisz, im więcej nastawiasz się na zauważenie sugestii środowiskowej, tym więcej jej odkrywasz i rozumiesz jak silny ma wpływ na postępowanie, mówienie i myślenie człowieka. Wtedy możesz powiedzieć, że sam myślisz a nie według wbudowanych w twój instynkt wzorców. Wtedy twoje działanie zaczyna być bardziej niezależne, stajesz się coraz bardziej wolną osobą. Wtedy także stany emocjonalne którym podlegasz, bywają coraz częściej tymi, które ty postanowisz przeżywać a nie tymi, które nauczono twój instynkt automatycznie wytwarzać pod wpływem określonych bodźców (danych).

Proszę, bądź świadom tego, że osoba, która nie rozumie i nie rządzi instynktem, w związku z programami zarządzającymi materią zwana jedzeniem,

nie jest w stanie stać się inedykiem. Taka osoba jest nadal niewolnikiem programów swojego instynktu.

PRZEPROGRAMOWYWANIE

Instykt jest tą częścią umysłu człowieka, która tworzy między innymi materię (więc także ciało). Od instyktu zależy, jak ciało działa, między innymi, powiązanie i działanie między ciałem a zewnętrzną materią, której częścią jest jedzenie. Instykt osoby “normalnie” odżywiającej się, ma zbiór programów odpowiedzialnych za procesy związane z jedzeniem. Jak to działa u statystycznego mieszkańca Ziemi? — nie trzeba tłumaczyć.

Wiedząc tyle o instynkcie, łatwo możesz dojść do wniosku, że aby stać się niejedzącym, podstawowe zadanie, które należy wykonać, to zmienić działanie tych programów, które dotyczą jedzenia.

W przypadku statystycznego mieszkańca Ziemi działanie tych programów można opisać następująco.

Jeżeli określone substancje (zdefiniowane jako pożywienie) są dostarczane do ciała człowieka poprzez układ pokarmowy, w określonych ilościach i określonym czasie — to ciało działa. Jeżeli jednak ulegnie to zmianie, np. ilość substancji zbyttno zmniejszy się lub czas ich podawania będzie niewłaściwy — ciało działa nieprawidłowo, do zatrzymania się funkcji życiowych w skrajnym przypadku.

Zatem, żeby uniezależnić ciało od pożywienia, czasu i ilości, należy zmienić owe programy tak aby działały na przykład następująco.

Bez względu na to, czy do ciała jest wkładane pożywienie czy nie, bez względu na czas i ilość — ciało działa właściwie. Instykt stale utrzymuje ciało człowieka we właściwym działaniu a człowiek może nazywać się inedykiem.

Osoba, która woli zacząć od modyfikacji diety, jeszcze nie postanowiła stać się inedykiem, może w taki sposób zmienić owe programy, żeby wynik ich działania był opisany np. następująco. Jeżeli ciało dostaje tylko roślinne pokarmy, to działa prawidłowo. Wtedy osoba nazwie siebie weganinem.

Ktoś może zechce wprowadzić inne zmiany i tak zmodyfikować działanie programów odpowiedzialnych za budowę i funkcjonowanie swojego ciała,

że wynik będzie opisywany następująco. Tylko jeżeli soki owocowe lub warzywne są pite przez ciało w określonych porach i ilościach — ciało działa właściwie. Taką osobę możemy nazwać płynniakiem (raczej nie: pijakiem).

Jak zmienić działanie programu? Jak usunąć program albo dane, których postanowiłem pozbyć się? Jak wbudować nowe programy i dane?

Metody używane do osiągnięcia takich postanowień to wizualizacja, hipnoza i sugestia. O najskuteczniejszej z nich, wizualizacji, jest napisane dalej w tej książce.

ZASILANIE CIAŁA

W przybliżeniu i uproszczeniu, rozważając to mechanicznie, energetycznie i chemicznie, można powiedzieć, że ciało człowieka zasilane jest jednocześnie przez co najmniej cztery systemy: trawienny, oddechowy, skórny i bezpośredni (szyszynkowy).

Gdybym miał zobrazować procentowy udział systemów w zasilaniu ciała statystycznego mieszkańca Ziemi (o ile jest to możliwe do określenia), to podałbym następujące ilości:

- około 20% trawienny
- około 45% oddechowy
- około 35% skórny
- około 1% bezpośredni

Sumarycznie daje to 101% dlatego, że to są ilości przybliżone (około). Poza tym zależy to też od osoby — proporcje te mogą znacznie różnić się od powyższych. Powyższe dane procentowe możesz traktować jako szacunki, graficzne przedstawienie zależności zasilania od systemu; raczej nie traktuj tego jako dane naukowe.

Poza tym proporcje te ulegają zmianie w zależności od prowadzonego przez osobę stylu życia. Dla przykładu, u osób niejeżdżących i niepijących system trawienny będzie zasilał w 0% a bezpośredni między 1 a 100%. U osób żyjących na bardzo małej ilości jedzenia, regularnie robiących ćwiczenia oddechowe i przebywających w promieniach słonecznych, te proporcje będą inne, np. skóra 45%, oddech 50%, trawienie 1% a reszta bezpośrednia przemiana Światła (prany) w materię.

Zapewne doświadczyłeś tych zmian w proporcji. Kiedy poświęcałeś więcej czasu na ćwiczenia duchowe (psychiczne), to chciało ci się mniej jeść. Podobnie było, kiedy praktykowałeś *hatha* jogę, robiłeś ćwiczenia energetyzujące lub przebywałeś dużo na słonecznej plaży. W słoneczne lato człowiekowi chce się mniej jeść niż w zachmurzoną zimę.

Łatwo z tego wywnioskować, że kiedy system bezpośredniego zasilania ciała człowieka rozwinię się wystarczająco, to nie tylko jedzenie i picie stają się zbędne, także oddech, wpływ promieniowania słonecznego i temperatury nabierają mniejszego znaczenia.

Opiszę w skrócie systemy zasilania ciała człowieka.

SYSTEM TRAWIENNY

Wydaje się być najlepiej poznanym systemem, który przerabia spożywane substancje stałe i płynne, zwane ogólnie pożywieniem, jedzeniem albo pokarmem. Powoduje, że człowiek czuje zadowolenie z powodu wyglądu, zapachu i smaku potraw, i głównie po napełnieniu żołądka. Poza tym, po spożytym posiłku zanika głód i pragnienie. (Typowe zachowanie dla osoby uzależnionej.)

Powszechnie „naukowe”(?) rozumienie i tłumaczenie, jak spożywane substancje budują i zasilają ciało, jest takie. Spożyty pokarm rozkładany jest (np. przez płyny trawienne i enzymy) na substancje prostsze (głównie związki chemiczne, np. glukoza, aminokwasy). Te z kolei ciało używa do syntezy (budowy) tego, co potrzebuje i do uzyskania energii życiowej (np. na poruszanie się, myślenie i ogrzewanie ciała). Wniosek z tego wydaje się być prosty, że spożywane substancje dają ciału energię i budulec. Zatem pod względem energii ciało można porównać do samochodu albo parowozu, gdzie paliwo spalane jest na energię, która porusza całą maszynę.

Niektóre osoby zastanawiają się, czy rzeczywiście zjedzona bułka czy wypity sok owocowy budują ciało człowieka i mogą być spalone (jak węgiel czy benzyna) na energię. I dlaczego, mimo tego, że różne osoby spożywają znacznie różniące się ilością i treścią pożywienie, ich ciała wzrostem i masą są bardzo podobne? Dzieje się tak nawet wtedy, kiedy codzienne życie (np. otoczenie, praca, aktywność fizyczna) tych osób są bardzo podobne.

Inny przykład z życia: 120 kg mężczyzna zjada dwie kromki chleba i pije dwie kawy dziennie a nie chudnie. Jego rówieśnik w tym samym dniu zjada sześć bułek, dwie kiełbasy, pół litra mleka, trzy herbaty, ciastka, owoce i jeszcze coś a pozostaje szczupły. Obydwoje są tego samego wzrostu a ich aktywność fizyczna jest podobna.

Takich przykładów zapewne mógłbyś podać więcej. Jeżeli nie, to wystarczy popatrzeć wokoło i porównać ludzi. Z tego od razu widać, że nie ma bezwzględnej zależności między ilością, spożywanego pożywienia, jego składem a wyglądem ciała i ilością energii życiowej człowieka.

Dlaczego tak dzieje się? Gdyby większa ilość spożytego pokarmu dawała

więcej energii życiowej, to osoby więcej jedzące powinny czuć się bardziej naenergetyzowane. Mówi się nawet o “wartości kalorycznej” pożywienia (skuteczne narzędzie manipulacji). Określona ilość tłuszczu ma tyle kalorii, mleka ma mniej, sacharozy ma więcej itd. Dlaczego więc zjedzenie większej ilości cukru z tłuszczem powoduje gorsze samopoczucie i osłabienie niż np. wypicie tej samej ilości soku jabłkowego? Dlaczego po sytym i obfitym posiłku zamiast tryskać energią, człowiek jest leniwy i osłabiony? Od dzieciństwa sugerowano nam „Jedz dużo, żebyś miał dużo siły.” Szkoda tych dzieci, tak są oszukiwane poprzez sugestię, która potem w ich życiu powoduje tyle cierpienia: choroby, starzenie się i wcześniejszą śmierć ciała.

Przy okazji uwaga. Jedną z największych szkód, jaką można wyrządzić dziecku, to zmuszanie go do jedzenia. „Troskliwe” dbanie o to, żeby dziecko zjadło wszystko z talerza, uszkadza ciało ukochanej przecież osoby. Powoduje to między innymi trudne do odwrócenia zmiany w fizycznej i psychicznej strukturze dziecka. Zmiany te wpływają na stan zdrowia fizycznego i psychicznego takiej osoby przez całe jej życie, które z tego powodu jest skracane. Krótko mówiąc, zmuszanie dziecka do jedzenia więcej niż ma na to ochotę, to ranienie jego ciała.

Pozwól dziecku samemu decydować. Nie martw się, dziecko nie zagłodzi się ani nie przeje się (chyba że już taki program mu wbudowano). Jedynie chroń go przed truciznami typu słodycze, chipsy, frytki, smażone, wędzone i grilowane potrawy, a także przed mlekiem zwierzęcym z wszystkimi jego przetworami.

Wracając do powyższych pytań — odpowiedź jest prosta i dla wielu zaskakująca. Zjadane pokarmy nie dają energii ciału. Zjadane pokarmy powodują odwrotną reakcję, zmuszają ciało do wydatkowania energii na ich rozłożenie, zneutralizowanie i usunięcie. Tak, ciało zużywa własną energię na przeobrażenie i wydalenie tego, co człowiek włożył do systemu trawiennego.

Druga odpowiedź też może być zaskakująca. Zjadane pokarmy nie budują komórek ciała człowieka. Mają wielki wpływ na ich budowę i na ich działanie ale nie budują ich. Ciało nie buduje swoich komórek bezpośrednio ze zjedzonego pokarmu. Substancje docierające do komórek ciała, powstałe ze zjedzonego pokarmu, są katalizatorem. Katalizator ten powoduje, że komórka produkuje określone substancje, które mogą być dla niej pożywieniem albo trucizną.

Co ciało robi ze zjadany pokarmem? Usuwa go w całości, jeżeli działa właściwie. Ciało usuwa zbędne, trujące go substancje wraz z kałem, moczem, potem, śliną, łojem, krwią, oddechem, śluzem, włosami, paznok-

ciami, naskórką. Jeżeli jednak coś w jego działaniu jest zaburzone (co w obecnej cywilizacji jest normalnością, to znaczy prawie nie ma idealnie zdrowych ludzi), ciało część spożytych substancji inaczej traktuje. Część magazynuje (np. w postaci tłuszczu, glikogenu), część odkłada na bok do późniejszego usunięcia (te wymagające większej ilości energii np. metale ciężkie).

Wygląda na to, że ciało człowieka to maszyna do produkcji i usuwania odpadów zanieczyszczających środowisko. Tym działaniem podlega prawu przemian w przyrodzie. Im więcej człowiek je, tym mniej ma energii życiowej, szybciej starzeje się i zużywa (zabija) ciało. Każda maszyna zużywa się, ciało człowieka nie jest tu wyjątkiem, chyba że ...

Dalej, co dzieje się ze zjedzoną materią. Jest ona rozkładana na różne związki chemiczne. Te dostaje się do krwi i krążą w całym ciele dochodząc do komórek. Każdy tak powstały związek chemiczny stanowi informację. Ta informacja wpływa na działanie komórki. Komórki ulegają sugestii informacji powstałych ze zjedzonej materii. Informacja to program, który oddziałuje na komórkę. Komórka pod wpływem tego programu może produkować to, co jest jej potrzebne do życia, np. białko, minerały, wodę.

W tym sensie związki chemiczne (powstałe z tego co człowiek zje i wypije) docierające do komórek pełnią rolę katalizatorów, które powodują określone reakcje. Dlatego wygląd i zachowanie ciała zależą od tego, co człowiek spożyje. Substancja dochodząca do komórki, jest katalizatorem wyzwalającym reakcje dla życia korzystne albo nie. Im więcej jest informacji niekorzystnych (te pochodzą od trucizn), tym szybciej komórka umiera.

Ciało człowieka do właściwego działania potrzebuje kilka tysięcy związków i pierwiastków chemicznych na dobę, każdy z nich we właściwej ilości i odpowiednim czasie. Jeżeli nie dostaje ich w ściśle określonym czasie i ilości, to zaczyna niewłaściwie działać — to nazywa się chorobą. To prowadzi do szybszego zużycia się (śmierci) ciała.

Czy myślisz, że poprzez pożywienie możesz dostarczyć ciału te wszystkie substancje we właściwym czasie i proporcji? Prawda, że to praktycznie niewykonalne? Na szczęście ciało samo potrafi je syntezować bezpośrednio ze Światła (lub czegoś innego), pod jednym warunkiem, że mu w tym człowiek nie przeszkadza.

SYSTEM ODDECHOWY

Chodzi, oczywiście, o płuca, które dostarczają ciału powietrze i usuwają substancje gazowe będące produktem przemiany materii, głównie dwutlenek węgla. Płuca mają jeszcze inne ważne zadanie, dostarczają ciału praną. Praną można nazwać podstawowy budulec materii potrzebny do zmateriałowania życia nawet najdrobniejszej cząstki atomu. Według oryginalnej definicji prana jest tym samym co Światło, jednak w dokładniejszej analizie prana jest produktem Światła, jest pierwszą materią powstałą z zagęszczenia się Światła. Faktem jest, że prana jest wszędzie obecna i płuca wciągają ją do ciała po to, żeby człowiek mógł żyć. Bez prany człowiek nie przeżyłby (... chyba że, hm, to inny temat).

Istnieją ćwiczenia oddechowe, znane najbardziej w jodze, gdzie odpowiednie oddychanie ma za zadanie zasilić ciało w większą ilość energii życiowej. Ćwiczenia te, właściwie wykonywane, mają moc leczenia psychiki i ciała. Niektóre z nich są korzystne w czasie postów i niejedzenia.

SYSTEM SKÓRNY

Chodzi o skórę, która jest największym narządem ciała człowieka. Skóra, podobnie jak płuca, oddycha i spełnia te same zadania co płuca (wymiana gazowa, pochłanianie prany). Poza tym skóra pochłania promieniowanie pochodzące od słońca, jest zatem tą częścią ciała, w której zachodzi fotosynteza. Skóra syntezuje niektóre substancje dla ciała, np. witaminę D. Skóra jest też czujnikiem m.i. temperatury, wilgotności, konsystencji i promieniowania.

Przez ten narząd do ciała może dostawać się wiele substancji gazowych i płynnych. Spełniając tę funkcję skóra działa podobnie jak jelita. Dzięki skórze ciało może pozbywać się wielu zbędnych substancji więc tutaj jest to narząd wydalniczy. Gazy, pot, śluz i łój, które nadają ciału określony zapach, to substancje zawierające wydalane toksyny.

Z powyższego można wywnioskować, że nakładanie kosmetyków (kremy, szampony, pomadki, pudry) na skórę powoduje wnikanie tych substancji do ciała człowieka. One wraz z krwią krążą i najczęściej zatruwają ciało, dając systemowi oczyszczania więcej do pracy. Często też osadzają się w ciele, co potem, po kilku, kilkunastu albo więcej latach objawia się w postaci schorzenia. Zatem, zanim nałożysz na swoje ciało kosmetyk, pomyśl o tym. Dla przykładu, jeżeli szampon, który chcesz użyć, możesz spokojnie wypić i nie

spowoduje to niedomagań ciała, to prawdopodobnie nadaje się na umycie włosów. Podobnie z kremem, jeżeli nie nadaje się do zjedzenia, to nie nadaje się na skórę.

SYSTEM BEZPOŚREDNI (szyszynkowy)

Szyszynka jest gruczołem wydzielania wewnętrznego (endykronologicznym) umieszczonym w przybliżeniu w środku głowy. Gruczoł ten, w pełni aktywny od urodzenia, powoli zaczyna zanikać (ulegać atrofii) tak, że w wieku dojrzałym jest wielkości grochu. Uważa się powszechnie, że wtedy jego rola jest bardzo ograniczona. Dla ciekawości podam, że jest to jedyny znany narząd w ciele człowieka, który nie choruje.

Naturalna wielkość szyszynki (która nie uległa zanikowi) u dorosłego człowieka jest porównywalna wymiarami do piłki pingpongowej. Wtedy jest w pełni aktywna i daje człowiekowi wiele możliwości powszechnie uważanych za fantazję, np. telepatia, znacznie rozszerzony zakres percepcji zmysłowej, życie bez jedzenia, picia, oddychania i bez wpływu temperatury, przemieszczanie się między wymiarami, zmiana wyglądu i gęstości ciała.

Ćwiczenia tzw. duchowe, psychiczne, powodują aktywację szyszynki i jej fizyczny rozwój, szczególnie kontemplacja i medytacja. Badania prowadzone na niektórych (tomografia komputerowa) niejedzących wykazały, że ich szyszynka jest średnio dwa razy większa niż u statystycznego mieszkańca Ziemi.

Zasilanie ciała przez system bezpośredni można porównać do tworzenia wszystkiego, co składa się na ciało człowieka, bezpośrednio ze Światła (prany). Im bardziej szyszynka jest aktywna, tym mniej potrzeba zasilania dla ciała z innych źródeł.

W świecie materii szyszynka jest jakby obrazem (odzwierciedleniem) tego, na ile rozszerzona jest sfera Świadomości danej osoby. Poza tym od aktywności tego gruczołu zależy działanie percepcji tzw. pozazmysłowej (zmysły niematerialne). Kiedy szyszynka jest wystarczająco rozwinięta, wszystkie fizyczne zmysły stają się niepotrzebne, bo percepcja szyszynką jest znacznie szersza. Można więc wtedy być fizycznie głuchym, niewidomym a słyszeć i widzieć o wiele, wiele więcej.

Warto zwrócić uwagę na to, żeby fizycznie nie pobudzać szyszynki do rozwoju. Jej rozwój powinien być związany z rozwojem przysadki mózgowej.

Obydwa gruczoły uzupełniają się w swojej funkcjonalności i najlepiej jest, kiedy rozwijają się (rosną) razem. W idealnym przypadku, w stanie pełnego rozwoju, przysadka mózgowa i szyszynka tworzą jakby jedno ciało kształtem podobny do trójwymiarowego symbolu nieskończoności.

Podsumowując, wygląd i aktywność szyszynki wskazuje na to, na ile dana osoba może zasilać swoje ciało bezpośrednio, tworząc wszystkie jego atomy i energię życiową bezpośrednio ze Światła.

OCZYSZCZANIE CIAŁA

Ciało człowieka posiada rozbudowany system oczyszczania. Wydalanie zbędnych i zatrzymujących substancji odbywa się przez kał, mocz, oddech, śluz, łój, pot, krew, limfę, łzy, włosy, paznokcie i naskórek (złuszczający się). Ciało człowieka można porównać do maszyny produkującej odpady, które biorą się głównie z tego, co człowiek spożyje.

Od sprawności systemu oczyszczania maszyny zwanej ciałem człowieka zależy jej działanie. Jeżeli ciało jest na bieżąco oczyszczane w pełni, nie gromadzi niczego na potem, to funkcjonuje poprawnie. Jeżeli jednak (co najczęściej zdarza się) ciało nie jest w stanie przerobić i wydalić zbyt dużej ilości wprowadzanych do jego środka substancji, wtedy gromadzi je. Gromadzi je np. w postaci glikogenu w wątrobie, tłuszczu pod skórą i między tkankami mięśniowymi, w postaci mazi o nieokreślonym składzie w cyście, jako związki chemiczne metali ciężkich w kościach, szpiku kostnym, mózgu.

Ciało osoby spożywającej zbyt dużo pokarmów (szczególnie jeżeli te zawierają wiele toksyn), wdychającej trujące gazy zawarte w powietrzu, pijącej zatrutą wodę, ma spory kłopot, bo nie jest w stanie oczyścić się wystarczająco. Gromadzi zatem wszystko to, co na bieżąco nie może wydalić, żeby system trawienia i wydalania nie zatkał się. Jeżeli co jakiś czas dać ciału wystarczająco odpocząć, to znaczy, oddychać czystym powietrzem i pościć, ten usunie zgromadzone szkodliwe zapasy.

Owe zgromadzone zapasy (inaczej trucizny) są jedną z najczęstszych przyczyn chorób. Dlatego post leczniczy (szczególnie suchy) jest najskuteczniejszą ze znanych na Ziemi, fizycznych metod leczenia ciała człowieka. Właściwie przeprowadzony post „czyni cuda”, bo usuwa „choroby nieuleczalne”.

To taka prosta informacja, że dzieci już w szkole podstawowej mogą ją pojąć. Więc dlaczego tak wielu lekarzy nie wie o tym? Kiedy nie wiedzą, jak wyleczyć chorego, mówią, że ma chorobę nieuleczalną, podczas gdy faktem jest, że nie istnieją choroby nieuleczalne. Istnieją „specjaliści”, którzy nie umieją wyleczyć chorego. Jeżeli tych ludzi jest większość, stanowią silną sugestię i zamiast przyznać się do braków w podstawowej wiedzy o leczeniu człowieka, mówią o nieuleczalności, wtedy powstaje mit o nieuleczalności.

Nie trzeba być naukowcem, lekarzem albo filozofem, żeby zrozumieć prosty fakt, że zanieczyszczone ciało potrzebuje odpoczynku od jedzenia, od dalszego ciągłego zatruwania, żeby mogło usunąć z siebie trujące substancje. Podawanie zanieczyszczonemu ciału chemicznych związków zwanych lekami, jest jednym z najczęstszych błędów popełnianych przez człowieka z powodu swojej niewiedzy. Jedzenie tych chemikaliów dodatkowo zatrzuwa ciało.

Jak działa system oczyszczania statystycznego mieszkańca Świata Zachodniego, gdzie ludzie nie głodują, bo mają nadmiar jedzenia? Dla porównania weźmy przykład samochodu. Jeżeli jego silnik pracuje z szybkością dwa do trzech tysięcy obrotów na minutę, to można samochodem jeździć przez wiele lat bez szkody dla silnika. Jeżeli jednak ten sam silnik jest zmuszany do ciągłej pracy na siedmiu tysiącach obrotów i więcej, to w bardzo krótkim czasie zepsuje się.

System oczyszczania owego statystycznego mieszkańca Świata Zachodniego można porównać właśnie do silnika, który wyje na maksymalnych obrotach. Aż dziw bierze, jak bardzo wytrzymały jest system oczyszczania człowieka. Żadna maszyna zbudowana przez człowieka nie mogłaby wytrzymać takiego traktowania.

W skład systemu oczyszczania wchodzi głównie wątroba, nerki, skóra, płuca i jelito grube. Właśnie te narządy są często przeciążone z powodu nadmiernej ilości spożywanego pokarmu. Dlatego w obecnym czasie rak jelita grubego, rak wątroby, nowotwory skóry należą do jednych z najczęstszych chorób i przyczyn śmierci. Nadmiernie używany narząd psuje się wcześniej, po kilku, kilkunastu albo nawet po kilkudziesięciu latach.

Wymienione narządy pracują na prawie 100% a żeby utrzymać ciało w czystości, powinny nie przekraczać 70% swojej wydajności. Najlepiej gdyby to było mniej niż połowa ich mocy przerobowej.

Wyniki wielu badań nad wpływem pokarmu na ludzi wskazują jednoznacznie na to samo, że im więcej człowiek je, tym więcej choruje, szybciej starzeje się i wcześniej umiera. Statystycznie zmniejszenie ilości zjadanego pożywienia o połowę wydłuża biologiczny czas życia o co najmniej 20%. Jeżeli ów statystyczny mieszkaniec Świata Zachodniego zmniejszyłby czterokrotnie ilość zjadanego pokarmu (niektórym lepiej byłoby zmniejszyć nawet dziewięciokrotnie), to życie ciała prawie bez chorób, do wieku 120 lat byłoby statystyczną normalnością.

„Co za dużo, to nie zdrowo.” — to fakt, ale twierdzenie „Co za mało, to szkodzi.” też jest faktem. Dla każdego człowieka określona ilość jest tą naj-

właściwszą. W tym przypadku tabele, wykresy zależności masy ciała, ilości i kaloryczności pokarmu lepiej traktować z przymrużeniem oka. Lepiej zastosować technikę świadomego jedzenia, żeby określić trzy czynniki: co, ile i kiedy ciało powinno spożywać, żeby działało właściwie. Tutaj uogólnienia mogą więcej szkodzić niż pomóc.

NIEJEDZENIE a SŻBJ

Mam nadzieję, że nie zmuszasz swojego ciała do niejedzenia albo do głodowania, chyba że pościsz w celu leczniczym (robiąc to właściwie). Proszę, głęboko przemyśl i uświadom sobie poniższe fakty, o których wielu ludzi (nawet tych dążących do inedii) nie wie.

Pokarm i jedzenie są ani złe ani dobre. To są funkcje życia materialnego na Ziemi (i wielu innych planetach), stanowiące integralną część Życia (jako zjawiska) w określonych wymiarach (w których także ludzie przebywają). Funkcje te, spełniając swoje role, pozwalają istotom doświadczać Życia w określonych warunkach. Kiedy wiążące się z nimi doświadczenia przestają być potrzebne tym istotom, sprawujące je funkcje stają się zbędne i są odrzucane albo same odpadają. Odrzucanie ich na siłę powoduje ograniczenia, które nie pozwalają na pełne doświadczenie życia.

W Stylu Życia Bez Jedzenia (SŻBJ) chodzi nie o zmuszanie ciała do przystosowania się do życia bez pokarmów. Prawdziwy stan inedii (naturalna wolność od materialnego pokarmu) pojawia się samoistnie w wyniku rozszerzenia sfery Świadomości, w której dana osoba żyje. Mowa więc jest głównie o duchowym rozkwicie człowieka na ścieżce rozwoju. Niejedzenie to efekt uboczny, jeden z etapów albo jedna z umiejętności, które człowiek może zrealizować na swojej drodze rozwoju.

Przede wszystkim niejedzenie daje wolność wyboru. Mogę jeść albo nie, moje ciało nie potrzebuje substancji zwanych pożywieniem. Jeżeli jem, robię to z innego powodu niż dostarczenie budulca i energii do podtrzymania życia ciała. Jem dla towarzystwa, z powodu ochoty delektowania się, dla doświadczenia nowego smaku itp. Jeżeli natomiast jestem ascetą odnośnie jedzenia, naprawdę nie mam żadnej ochoty albo czuję, że pokarm wyraźnie szkodzi mojemu samopoczuciu, wtedy zupełnie nie jem i nie piję.

Mimo że niespożywanie pokarmów jest główną cechą charakteryzującą istoty prowadzące SŻBJ (na co sama nazwa wskazuje), to nie jest celem samym w sobie. Inaczej mówiąc, niejedzenie jest cechą a nie celem tego stylu życia. To znaczy, że niejedzący nie jest ascetą umartwiający ciało poprzez odmawianie mu zaspokojenia rzeczywistej potrzeby. Prawdziwy niejedzący to osoba, która zupełnie nie potrzebuje jeść i pić, żeby utrzymać swoje ciało przy życiu i w doskonałej formie. Niejedzący ma wybór i swobodnie z niego może korzystać, to znaczy, może zupełnie nie jeść i nie pić

albo może jeść i pić dla przyjemności, dla towarzystwa, nie z potrzeby ciała. Czas i warunki życiowe nie mają tu znaczenia. Najważniejsza różnica pomiędzy niejedzącym a jedzącym polega właśnie na tej możliwości wyboru.

Dlatego wielu niejedzących czasem pije wodę, herbatę, kawę czy inne napoje. Niektórzy z nich czasami, np. raz na kilka tygodni, zjedzą kostkę czekolady, ciastko, ser, chrzan itp. Oni wiedzą, że nie chodzi o ascetyczne umartwianie ciała ale o wolność i korzyści, jakie daje SŻBJ.

Poza tym, nawet będąc inedykiem, nie ma gwarancji, że można nim pozostać, bez szkody dla ciała, na zawsze. Może zdarzyć się (jest wiele takich przypadków, np. w biografiach świętych), że po kilku, kilkunastu albo więcej latach niejedzenia, inedyk nagle wraca do „normalnego” odżywiania się. Może też być tak, że w ciągu wielu lat niejedzenia są dni, tygodnie lub więcej czasu jedzenia. Podobnie jak człowiek może pościć czasami tak też inedyk może jeść chwilami.

Z punktu widzenia osoby dążącej do realizacji SŻBJ, na pewnym etapie tej drogi, niejedzenie można też traktować jako niezależnienie od najsilniejszego ziemskiego przywiązania człowieka do materii. Następuje wtedy proces bardzo podobny do uwolnienia się od uzależnienia narkotycznego.

SŻBJ jest tylko jednym z bardzo wielu etapów na drodze, jednym z miejsc, które człowiek przechodzi, kiedy świadomie dąży do doskonałości i wibracje jego ciało przyspieszają. Nie na każdej drodze świadomego rozwoju jest niejedzenie, nie każdy musi przez to przechodzić i nie każdy decyduje się doświadczać tego.

Zgodnie z opisem definicji, nie nazywa się niejedzącym osobę, która regularnie odżywia się pijąc płynne jedzenie np. soki, rosoly, mleko, słodkie kawy ze śmietanką, dlatego że jej ciało potrzebuje tego — wtedy mówimy o diecie płynnej a osobę możemy nazwać np. płynniakiem.

Post, głódówka albo inne zmuszanie ciała do nie przyjmowania pokarmów przez określony czas, dla określonego celu, np. odchudzanie się, leczenie, rytuał religijny, nie są SŻBJ. W tym czasie człowiek nie przyjmuje pokarmów przez określony czas, po czym wraca do jedzenia. W tym czasie przeciętny człowiek czuje głód. W stanie niejedzenia (inedia) nie występuje odczucie głodu.

Niejedzącym albo inedykiem nie nazywa się też osoby zmuszające ciało do

nie przyjmowania pokarmów przez zbyt długi czas (choćby po to, żeby udowodnić, że jest się niejedzącym). Takie raniące dla ciała działanie w skrajnym przypadku może doprowadzić do wycieńczenia a nawet śmierci głodowej.

Warto więc pamiętać, że droga do stania się inedykiem prowadzi głównie przez rozwój duchowy istoty. Jest wiele metod wspomagających dla osób, które zdecydowały zrealizować ten cel na swojej drodze. O niektórych metodach napisałem w dalszej części tej książki.

JAK TO JEST MOŻLIWE

Odpowiedź na to pytanie mogłaby zająć całą książkę opracowaną od strony filozoficznej, religijnej, ezoterycznej i typowo naukowej. Ciekaw jestem kiedy ziści się moje zainteresowanie — stricte naukowe badania inedyków i osób poszczących. Tak zwane “naukowe” wyjaśnienie tego, jak i dlaczego człowiek może żyć zupełnie bez jedzenia, z całą pewnością kwalifikuje się do nagrody Nobla. Kiedy i który naukowiec będzie na tyle odważny i niezależny, żeby podjąć się tego zadania dla dobra ludzkości.

Jak człowiek może żyć zupełnie bez jedzenia? Co z prawem zachowania energii? Z czego budowane są nowe komórki na miejsce obumarłych? Takie i podobne pytania stawiają osoby chcące dowiedzieć się, jak to się dzieje, albo te które chcą udowodnić, że życie zupełnie bez jedzenia jest niemożliwe.

Przed wszystkim tutaj nie mam zamiaru udowadniać czegokolwiek w tej materii, bo nie widzę takiej potrzeby. Mogę jednak podać kilka skrótowych wyjaśnień. Poniższe opisy są głównie dla tych, którzy czują intelektualną potrzebę zbudowania sobie wyobrażenia o tym temacie.

DLA OSOBY O OTWARTYM UMYŚLE

Nauka istnieje dlatego, że nie wszystko zostało odkryte i ujęte w teorie; dzięki temu naukowcy mogą badać. Znaczy to też, że są jeszcze rzeczy, o których „nawet filozofom się nie śniło”. Bez względu na to, czy w coś wierzymy czy nie, zjawisko występuje i nie przejmujemy się naszą wiedzą albo wiarą.

Kiedyś wierzono, że Ziemia jest płaska, że wokół niej krąży słońce, że ciało cięższe od powietrza nie może latać itd. Za niemądrych uważano ludzi (nawet prześladowano ich), którzy mówili, że to nieprawda, że to działa inaczej. Jednak same zjawiska nie przejmowały się opiniami ludzi, one po prostu istniały, działały tak, jak zostały stworzone, zgodnie z prawami rządzącymi tym wszechświatem. Tych praw ludzie wtedy jeszcze nie znali, dlatego mówili, że te rzeczy są niemożliwe.

Dokładnie to samo dzieje się w obecnych czasach, ludzie nie wierzą w coś czego nie wiedzą. Kiedy dowiadują się, wtedy zmieniają zdanie. To jest ani

dobre ani złe, to nastawienie człowieka do rzeczy burzących jego wierzenia. Inedia a nawet długie posty nie stanowią wyjątków w tej materii.

Faktem jest, że od początku istnienia cywilizacji na Ziemi byli, są i będą ludzie, którzy nie potrzebują jeść. Skoro więc byli, są i będą tacy ludzie, to znaczy, że potencjalnie każdy człowiek może żyć zupełnie bez jedzenia. Oczywiście potencjał nie oznacza automatycznie umiejętności, bo ta jest do wyćwiczenia, jeżeli ktoś tak postanowi.

DLA EZOTERYKA

Wszechobecne Światło (inaczej zwane np. energia, prana, *qi*, *ki*, orgon, eter, vril, pole kwantowe), z którego wszystko inne jest zbudowane, utrzymuje przy życiu osobę niespożywającą pokarmy materialne. JA jest źródłem Światła. Bezpośrednio ze Światła tworzone jest wszystko, co człowiek potrzebuje do życia swojego ciała i umysłu. Jednym z warunków niezbędnych do tego, aby ciało człowieka prawidłowo działało bez materialnego pożywienia, jest właściwe zmodyfikowanie programów w instynkcie. Instynkt zarządza całym metabolizmem i kształtuje ciało fizyczne człowieka.

Umysł i ciało człowieka są zbiorem programów stworzonych przez cząstkę Świadomości zwanej JA. Przeciętny człowiek nie jest świadomy większej części tego zbioru, którą zarządza instynkt. Zgodnie z działaniem programów przeciętnego mieszkańca Ziemi ciało potrzebuje “normalnie” jeść, żeby właściwie działać. Jeżeli nie dostanie pokarmu, wyczerpie energię i budulec a w skrajnym przypadku umrze. Przy takim działaniu programów życie bez jedzenia jest sprzeczne z naturą (która też jest zbiorem programów).

W zbiorze programów zarządzających jedzeniem można dokonać zmian, które pozwolą ciału otrzymywać wszystko to, co jest potrzebne do jego normalnego działania, z innych źródeł niż system trawienny. Według tak zmodyfikowanego oprogramowania umysł i ciało człowieka tworzone są z materii pojawiającej się bezpośrednio ze Światła. Ten proces można zaobserwować w instrumentach fizycznych. Jest to dokładnie ten sam proces, który zwany jest też stworzeniem świata (*Genesis*) poprzez Wielki Wybuch.

DLA OSOBY NAUKOWO SZUKAJĄCEJ

Czym żywi się elektron, że stale ma tyle energii i może istnieć nieskończenie długo, jeżeli nie zostanie zniszczony? A atomy ciała ludzkiego?

Osoba wystarczająco znająca fizykę wie, że materia i energia mają wspólne źródło i że na nie wpływa umysł, a także, że wynik doświadczenia jest zależny od intencji doświadczającego. Zatem powstawanie i zachowanie energii i materii zależne jest od umysłu (od zbioru programów).

Ciało ludzkie jest najbardziej skomplikowanym, ze znanych człowiekowi, zintegrowanym i samosterującym się systemem programowo-energetyczno-elektroniczno-chemiczno-mechanicznym. Samo ciało człowieka nadal pozostaje wielce niezbadanym tworem, sterowanym przez umysł. Studiowanie fizyki, świętej geometrii, chemii, elektroniki i informatyka pozwala lepiej poznawać ciało i umysł człowieka. Z drugiej strony, im bardziej te badania są zaawansowane, tym naukowiec jest bardziej skłonny przyznać: “Wiem, że nic nie wiem.”

Dość słabo poznane pozostają mechanizmy zasilania ciała, zachodzące w nim przemiany pierwiastkowe i procesy energetyczne. Tutaj jednak współczesna fizyka, z jej teoriami i hipotezami często bardziej fantazyjnie brzmiącymi niż treści powieści fantastyczno-naukowych, przybliża badaczy do zrozumienia, że umysł-ciało to twór energetyczny sterowany przez programy albo wprost, że jest to bardzo rozbudowany i skomplikowany program.

W jednym z pism popularno-naukowych poruszających tematy z fizyki kwantowej, przeczytałem artykuł, w którym wyjaśniano, że rozpatrując sprawę z punktu widzenia informatyki, nie da udowodnić się, że nasz wszechświat nie jest programem. Natomiast łatwiejsze jest udowodnienie, że nim jest. Widzisz, stopniowo to wychodzi do mas, że istota ludzka jest, po prostu, programem kontrolowanym przez umysł.

Jednym ze źródeł budulca i energii ciała człowieka są substancje wytwarzane przez chemiczno-fizyczno-elektroniczną fabrykę ciała czyli systemy pokarmowy, oddechowy i skóra. Poza tym atomy ciała człowieka są tworzone przez przemianę pola kwantowego (Światło, eter, prana) w materię stałą. Upraszczając, ten system transformuje energię bezpośrednio na materię.

DLA OSOBY „WIERZĄCEJ”

Bóg jest wszystkim, umie, wie i może wszystko. Nie ma nic, co istniałoby bez Boga. Nie ma nic, co nie jest stworzone przez Boga. Niepojęty i wszechmocny Bóg jest jedyną i najwyższą doskonałością. Skoro Bóg stworzył wszystko, może wszystko, wie wszystko i jest najwyższą niepojętą doskonałością, to może postanowić i wybrać osoby, które mogą żyć bez spożywania pokarmów.

Bóg jest niepojęty więc człowiek nie musi wiedzieć, jak i dlaczego Bóg postanawia coś i robi to. Bóg może dać ludziom umiejętność życia bez jedzenia. Można prosić Boga o łaskę bycia niejedzącym, bo Bóg wysłuchuje szczerze modlitwy w całości oddanych mu dzieci.

A BEZ FILOZOFOWANIA?

Długo zabierałem się do napisania tego; no bo jak opisać coś, czego nie da wyrazić się słowami a intelekt nie pojmuje. Można to zrozumieć jedynie przez poczucie tego, choćby telepatycznie. Wszelka próba opisania będzie ... filozofowaniem (a miało być bez filozofowania ...).

Jak widzisz, jednak postanowiłem opisać to. Niech ten tekst będzie wkładem, który przybliży zrozumienie i poczucie tego, co jest źródłem życia twojego umysłu i ciała.

Kiedy pytają mnie, czym odżywiam ciało w okresie inedii, odpowiadam zgodnie z prawdą, że ... niczym. Wiem, bo wyraźnie widzę i czuję to, że w okresie inedii utrzymuję ciało we właściwym funkcjonowaniu tylko świadomością tego, że **JA jestem twórcą Życia**. Rozumiesz? — twórcą Życia. Poprzez zwykłą świadomość tego, że tworzę Życie, mogę utrzymywać umysł i ciało (których używam jako narzędzi) w stanie który mi się podoba. Ja to czuję. Kiedy tylko zwracam uwagę do wewnątrz siebie (swojego wnętrza duchowego), czuję JA, które stwarza (daje) Życie i utrzymuje swoje dzieło.

Wiem, że dopóki nie poczujesz JA, czyli tego czym na prawdę jesteś, dopóty nie zrozumiesz mego wyjaśnienia, a to jest najprostsze jakie potrafię napisać. Wiem czym jestem, czuję to coś i widzę jak tworzę Życie poprzez zwykłą świadomość tego faktu.

Kiedy wiesz czym jesteś, kiedy widzisz i czujesz to co opisałbyś wyrażeniem: “JA świadomie tworzę Życie”, wtedy już niczego więcej potrzebujesz. Twoja wewnętrzna, duchowa i czuciowa świadomość tego powoduje, że nie pytasz więcej, bo wiesz, że ci nie odpowiedzą, nie doradzą, nie pokażą ani nie wytłumaczą lepiej niż obrazuje to, co czujesz.

Wtedy też wiesz, kiedy osoba mówi: “odżywiam się praną”, “żyję Światłem”, “Bóg daje mi tę łaskę”, że ta osoba albo nie potrafi inaczej wytłumaczyć, nie rozumie tego albo nie czuje czym w istocie swojej jest.

No bo dlaczego miałbyś ograniczać się? Dlaczego miałbyś być zależny od prany, Światła lub Boga? Oczywiście, możesz tym odżywiać swoje ciało, jeżeli tak postanowisz. Możesz też zostawić to, kiedy poczujesz JA czyli to czym w istocie swojej jesteś. Wtedy już nie tylko jedzenie i woda, także Bóg, Światło i prana nie będą ci potrzebne do życia. Już nie będziesz ograniczony “życiem w Świetle”, “odżywianiem się praną”, “miłością czy łaską Boga”, bo będziesz miał wybór. Będziesz miał wybór, nie tylko: jeść czy nie jeść, oddychać czy nie; będziesz mógł wybierać także między: odżywiać się praną, Światłem czy nie, żyć miłością Boga czy nie.

Od czego uzależniasz się, to żywi cię, a od czego uwalniasz się, to staje się niepotrzebne tobie do życia. Tak czy inaczej, jesteś tego świadomy czy nie, zawsze tworzysz świat, w którym żyjesz według zasad i wiary też przez ciebie stworzonych.

JA jestem twórcą Życia, Światła, Miłości, prany, oddechu i jedzenia. Ten umysł i ciało, które służą mi jako narzędzia doświadczania (inaczej: zabawy) też stworzyłem i stale modyfikuję.

Mogę korzystać z wszystkiego co stworzyłem czyli z jedzenia, wody, powietrza, prany, Światła i Miłości, Boga. Mogę tym wszystkim odżywiać moje umysł i ciało. Mogę też odrzucić to jako zbędne do mojej dalszej zabawy i, po prostu, żyć samą świadomością tego, że to JA jestem twórcą Życia.

I co? Rozumiesz teraz więcej, jak to się dzieje, że człowiek może żyć bez jedzenia? Rozumiesz też, dlaczego prawdziwi Mistrzowie odchodzą i nie nauczają ludzi? Jak mają nauczać o czymś, czego intelekt nie jest w stanie pojąć? Jak wytłumaczyć coś, czego człowiek jeszcze nie czuje?

Im wyraźniej będziesz czuł to, czym w istocie swojej jesteś, tym bardziej inedia i inne “niemożliwe” rzeczy będą dla ciebie czymś naturalnym. Jednocześnie tym mniej będziesz poszukiwał na zewnątrz, bo tym bardziej

będziesz czuł, że wszystko to od zawsze jest w tobie, a właściwie, ty jesteś tego źródłem.

“Prawda cię wyzwoli.”

DLACZEGO INEDIA

Przede wszystkim podkreślam, że celem tego rozdziału jest nie zachęta do inedii lecz tylko obiektywna informacja. Temat „dlaczego żyć bez jedzenia” nie ma przekonywać o wyższości niejedzenia, tylko informować o aspektach i wpływie SZBJ na jednostki oraz społeczeństwo.

Jeżeli czujesz, że inedia nie interesuje cię, że jedzenie to przyjemność z której nie masz zamiaru zrezygnować itp., to na pewno ten styl życia nie jest dla ciebie i tu możesz zakończyć czytanie. To co czujesz, jest najważniejsze dla ciebie, jeżeli postanowiłeś iść świadomie, czyli wybierać swoją drogę rozwoju duchowego.

„Dlaczego miałbym żyć bez jedzenia, skoro spożywanie to taka przyjemność?” — zdarza się, że ktoś zadaje mi to pytanie. Przede wszystkim wiedz, że nie musisz, bo też nikt nie ma zamiaru zachęcać albo zmuszać cię do tego. Jeżeli jednak chcesz wiedzieć, dlaczego niektóre osoby wybierają SZBJ, możesz przeczytać poniżej, co najczęściej mówią o tym.

Zapewne każdy niejedzący ma swoją odpowiedź na to pytanie, jednak część z nich powtarza się. Tu wymienionych jest kilka faktów i najczęściej słyszanych odpowiedzi. Przypadki opisów doznań indywidualnych dotyczą tych niejedzących, którzy nie zmuszają ciała do życia bez jedzenia i których ciało właściwie funkcjonuje przy takim stylu życia.

STAN ZDROWIA

Wyobraź sobie swoje ciało działające doskonale, bez najmniejszych niedomagań. Żadnego przeziębienia, kataru, kaszlu, bólu, zmęczenia, znużenia itd. (można tu wyliczać wiele niedomagań). Ciało tak zdrowe i czyste jak u kilkumiesięcznego, całkowicie zdrowego niemowlaka, tylko wiekowo starsze.

Kiedy czytasz ten opis, możesz pomyśleć, że przecież czujesz się podobnie i jesteś zupełnie zdrowy. Jeżeli jeszcze nie przeszedłeś pozytywnie doświadczenia z niejedzeniem albo długotrwałym postem, prawdopodobnie nie wiesz, nie czujesz, co opisuję. Tego stanu doskonałego zdrowia i samopoczucia, choćby nie wiem jak dokładnie go opisywać, nie da wyrazić się słowami tak dokładnie i dogłębnie, jak można go odczuć doświadczeniem.

Większość ludzi “zdrowych” nie wie, co to jest doskonały stan zdrowia, bo tego nie doświadczyli. Dopóki nie doświadczysz na sobie, możesz jedynie wyobrazić sobie, że człowiek czuje się lepiej w okresie inedii niż w czasie kiedy jadł i czuł się “doskonale”.

System immunologiczny tak skutecznie spełnia swoją rolę, że przebywanie w gronie osób przeziębionych, z grypą czy inną zaraźliwą chorobą, którzy wokół ciebie kichają, smarkają i kaszlą, nie wpływa na twój stan zdrowia.

Jednym z powodów takiej odporności, która jest zupełnie normalnym, zgodnym z naturą stanem ciała, jest brak trucizn w ciele, które człowiek “normalnie” jedzący wprowadza wraz z pożywieniem i gromadzi przez lata w swoim ciele.

Przemysłowo produkowana żywność zawiera wiele agrotoksyn i innych szkodliwych substancji, które są dodawane w celu zwiększenia wydajności produkcji, zmiany wyglądu, smaku, świeżości itp. Ilość tych trucizn, wprowadzanych regularnie do ciała wraz z pożywieniem, jest większa niż zdolność przeciętnego ciała ludzkiego do ich usuwania. Dlatego pierwsze kilka tygodni a nawet miesięcy od zaprzestania jedzenia, ciało oczyszcza się, co może powodować różne sensacje zdrowotne. Ten proces oczyszczania się i pełnego uzdrawiania ciała jest wyraźnie odczuwalny jako coraz lepsze samopoczucie przynoszące lekkość ciała i umysłu.

WOLNOŚĆ

Będąc doskonale zdrowym, bez potrzeby jedzenia i picia, jestem wolny od powszechnej wiary w przymus zdobywania, przygotowywania i spożywania pokarmu. Znaczy to, że głód, niedożywienie i związane z tym problemy nie dotyczą mnie bez względu na miejsce, w którym żyję.

Czy to będzie bogacz, czy biedak bez tzw. środków do życia, jego ciało działa prawidłowo a on cieszy się doskonałym samopoczuciem. Życie inedyka nie zależy od pożywienia i wszystkich problemów związanych z jego zapewnianiem.

Inedyk może wybrać — nie potrzebuje pożywienia, żeby właściwie funkcjonować, ale może zjeść cokolwiek dla przyjemności, dla towarzystwa lub z innego powodu. Wolność wyboru, której osoby “normalnie” jedzące nie mają.

SZBJ jest jednym z kroków na drodze do odzyskania zupełnej wolności przez człowieka. Kiedy zwracasz na to uwagę, wtedy częściej doświadczasz, że wolnym można być także od innych rzeczy powszechnie uznawanych za przymus, konieczność bez której życie ludzkie jest niemożliwe.

Wolność od jedzenia automatycznie oznacza wolność od między innymi zakupów żywności i powiązanych z nią artykułów, większości chorób, kuchni, ubikacji.

OSZCZĘDNOŚCI

Pomyśl, ile czasu, energii i pieniędzy przeciętny człowiek spędza na następujące czynności związane z jedzeniem:

1. Najpierw pracuje jak niewolnik, żeby zarobić pieniądze.
2. Za te "ciężko zapracowane pieniądze" ile godzin miesięcznie spędza na zakupach żywności?
3. Następnie przygotowuje posiłek, więc kroci, obiera, gotuje, smaży itp.
4. Potem spożywa to ze smakiem albo nie i z przekonaniem że przecież człowiek musi jeść, żeby żyć, nie ma innej możliwości.
5. Po zjedzeniu myje naczynia, sprząta i może już planuje, co będzie przygotowywał na następny posiłek.
6. Z pełnym żołądkiem nie chce się nic robić, ponieważ ciało ma mniej energii, bo skierowało ją na trawienie. Odbija się to też niekorzystnie na samopoczuciu. Wtedy siedzenie przed telewizorem, czytanie albo spanie (sjest) są preferowanym wyborem.
7. Kilka razy na dobę ciało domaga się, żeby wydalić to, co zjadło i wypilo, bo inaczej zatruloby się i przestałoby funkcjonować. Tyle roboty, tyle czasu, tyle pieniędzy po to, żeby to wszystko wydalić.
8. Kiedy ciało nie wytrzymuje przeciążenia pokarmem i nagromadzonymi truciznami ludzie oddają czas i pieniądze na lekarza, kupują lekarstwa zamiast wyleczyć ciało postem.

Ile razy dziennie, tygodniowo, rocznie i przez całe życie w koło to samo? Ile pieniędzy i czasu zmarnowanego? Człowiek dziwi się, kiedy już policzył.

Inedycy oszczędzają na tym wszystkim, a jest to (w odczuciu większości osób, które tę różnicę odczuły) dużo czasu i energii. Ciekawie jest sprawdzić na sobie, żeby móc zrobić takie porównania.

Dla niektórych osób ważny jest też czas zaoszczędzony na spaniu, jako że

inedycy zazwyczaj śpią krócej. W zależności od osoby czas spędzony na sen waha się od jednej do sześciu godzin na dobę. Jednak są też inedycy, którzy prawie wcale nie śpią albo tacy, którzy spędzają w łóżku dziesięć godzin na dobę.

Poza powyższymi, czy policzyłeś już, ile dodatkowo inedyk zaoszczędza pieniędzy dlatego, że nie kupuje przyrządów kuchennych i środków czystości (do utrzymania kuchni) a także zużywa mniej wody i energii? Dla przykładu podam, że w moim przypadku w sumie zebrała się, sumując wszystkie powyżej wymienione czynniki, kwota oszczędności ok. 800 zł miesięcznie w roku 2002 (przy statystycznej średniej płacy ok. 2000 zł).

Niektórzy kupują książki i czasopisma poświęcone sztuce kulinarnej, dietom (czyżby chcieli bardziej uzależnić się?) lub leczeniu, odchudzaniu się. Dla inedyków wszystkie wydatki tego rodzaju stały się historią.

Mówiąc o powyższych oszczędnościach można łatwo zauważyć, jak człowiek mocno uzależnił się od jedzenia i przemysłu spożywczego, medycznego. Jak bardzo człowiek jest przez to zniewolony. Jak wielu ludzi narzeka na taki stan rzeczy, wierząc, że tak musi być i nie da się żyć inaczej. Który człowiek wie, że wyzwolenie leży nie dalej niż w umyśle? W każdej chwili możesz postanowić o zmianie stylu życia i jego okolicznościach?

EKOLOGIA

Przeszedłszy na SZBJ zauważyłem, że ilość moich śmieci zmniejszyła się pięciokrotnie. Te rzeczy, które nadal wyrzucałem w co najmniej 99% stanowiły surowce do wtórnego użycia (makulatura, złom, plastik). Segregując je i sprzedając mogę dodatkowo zarobić, jednak zazwyczaj daruję to osobom zbierającym surowce wtórne. Zatem mogę w powiedzieć, że kiedy prowadzę SZBJ, zanieczyszczam przyrodę w przybliżeniu sto razy mniej.

Czyżby aż tyle śmieci tworzonych przez człowieka w gospodarstwie domowym było związanych z żywnością? Okazuje się, że w przybliżeniu tak to wygląda. Łatwo zauważyć, że większa część wyrzucanych przez rodzinę śmieci to opakowania po żywności i niezjedzone resztki.

Trudno też pominąć milczeniem globalną ilość kału i moczu, która trafia do wody i gleby. Jeżeli pomnożyć przez 6 miliardów to, co wydała statystyczny mieszkaniec Ziemi i dodać do tego miliardy kilogramów odchodów z przemysłowych hodowli zwierząt? Jak wielka góra dziennie robi się z

tego?

Można pofantazjować wyobrażając sobie raj na bajkowej Ziemi osób niejeżdżących. Oto niektóre szczegóły wskazujące na ogromną oszczędność środowiska naturalnego na tej planecie, w porównaniu z naszą realną Ziemią.

1. Statystyczny człowiek wyrzuca od kilku do kilkudziesięciu razy mniej śmieci.
2. Przemysł zużywa wielokrotnie mniej surowców naturalnych. Dzięki temu ilości spalanych węgla, ropy i gazu są wielokrotnie mniejsze. Za tym idzie proporcjonalnie mniejsze wydzielanie trucizn do atmosfery, wody i gleby.
3. Hodowla przemysłowa zwierząt nie istnieje, dlatego przyroda nie jest rabunkowo niszczone (pastwiska, agrotoksyny, hormony, antybiotyki). Ziemia jest wolna od miliardów ton odchodów zwierzęcych.
4. Przemysłowa uprawa roślin jadalnych nie istnieje. Ziemia nie cierpi z powodu karczowania lasów na uprawy, rabunkowego zubażania gleby i ogromnej ilości nawozów sztucznych.
5. Produkuje się znacznie mniej opakowań czyli papieru, tworzyw sztucznych, metali, szkła, co oznacza wolniejsze zużywanie surowców naturalnych, mniej wyciętych drzew i mniej śmieci powstałych po zużyciu opakowań.

Prowadzenie SŻBJ wiąże się z wielką oszczędnością natury — łatwo jest wyobrazić to sobie i doświadczyć. Zatem SŻBJ jest wielce ekologiczny.

Powyższy obraz Ziemi jest na razie tylko bajką. Ta bajka opowiada o rajach do zbudowania w przyszłości. Jednak istnieje prawdopodobieństwo, że ten raj zostanie zbudowany dużo wcześniej niż niektórzy ludzie spodziewają się tego obecnie. Sfera Świadomości statystycznego mieszkańca Ziemi obecnie rozszerza się szybciej, co ma wpływ także na odżywianie się.

Większa część przemysłu na Ziemi, mniej albo bardziej pośrednio, związana jest z jedzeniem. Jedna gałąź przemysłu zależy od innej, zmiana w jednej gałęzi powoduje zmiany w innych. W miarę jak przemysł spożywczy będzie zmniejszał się, cała ziemscy cywilizacja będzie przemieniała się, może chwilami rewolucyjnie. Wynik tej przemiany, powodowanej uwalnianiem się człowieka od jedzenia, jest dziś niewyobrażalny.

ENERGIA ŻYCIOWA

Większość inedyków, w porównaniu do ludzi jeżdżących “normalnie”,

odczuwa w sobie dużo więcej energii życiowej. To pozwala im utrzymywać zwiększoną aktywność fizyczną i psychiczną przez wiele godzin dziennie bez odczucia zmęczenia, tak jak np. artyście pod wpływem natchnienia.

W sferze intelektualnej większa ilość energii życiowej często objawia się dużą kreatywnością. Wtedy człowiekowi jest łatwiej tworzyć, wynajdywać, nauczać, uczyć się i pracować.

Zwiększony poziom energii życiowej (która teraz nie jest zużywana na system trawienno-wydalniczy) u wielu inedyków przejawia się mniejszą potrzebą na sen i wypoczynek. Niektórzy śpią zaledwie kilka godzin na tydzień. Odporność na zmęczenie przejawia się np. tym, że osoba podróżuje kilkadziesiąt godzin bez przerwy a potem wykąpie się i natychmiast rozpoczyna zamierzoną pracę, bez odczuwania zmęczenia.

W okresach niejedzenia sam po sobie widzę, jak po dziesięciu godzinach umysłowej pracy przed komputerem (który przecież tak wysysa z człowieka energię) myślę prawie tak samo rzeško jak na początku pracy. Jedynie czuję się zasiedziały i mam ochotę na trochę wysiłku fizycznego, np. popływać, pobiegać. W czasach, kiedy jadłem „normalnie”, już w południe czułem piczenie oczu a wieczorem miałem ból głowy, myślałem na tyle słabo, że robiłem zbyt dużo błędów żeby kontynuować pracę.

Duża ilość energii życiowej inedyków nie jest czymś nadzwyczajnym. Na trawienie i wydalanie ciało zużywa do 90% swojej energii, niektórzy twierdzą że nawet 99%. Ciało inedyka nie trawi, stąd tyle energii do zagospodarowania. Myśląc matematycznie można powiedzieć, że ciało osoby niejedzącej ma do 9 razy więcej energii niż wtedy, kiedy ta osoba „normalnie” je. Jeżeli ktoś nie doświadczył na sobie tej różnicy, to trudno mu jest w to uwierzyć i zrozumieć. Co stało się z boską istotą zwaną człowiekiem, że uczyniła swoje ciało głównie maszyną do trawienia i wydalania?

Łatwo jest doświadczyć na sobie, że im więcej człowiek zjada, tym jest słabszy. Czy po obfitym posiłku jest się chętnym do pracy? Czujesz przypływ energii czy osłabienie? Ludzie zazwyczaj zauważają, że im więcej człowiek zje, tym słabszy i leniwszy staje się. Powiedzenie, „jedz żebyś miał siły”, wyraża przeciwieństwo tego, co ludzie doświadczają.

Dzieje się tak, ponieważ im więcej wpadnie do żołądka, tym większą pracę ciało jest zmuszone wykonać, a to znaczy, tym więcej energii życiowej zużyć na trawienie i wydalanie. Samo zjedzenie czegoś może trwać kilka minut, co ciało potem przerabia i wydala przez kilkadziesiąt godzin. Jeżeli

sobie z tym nie radzi, to zaczyna niedomagać czyli chorować, starzeć się, tyć, umierać. Dlatego post leczniczy jest jedną z najskuteczniejszych powszechnie znanych metod leczenia na Ziemi.

Oto nowe, prawdziwe powiedzenie: Mniej jedz, żebyś miał więcej energii życiowej, więcej kreatywności i czystsze ciało. Dzięki temu większość powszechnie nękających ludzi chorób nie będzie dotyczyło ciebie. Oczywiście, zmniejszenie ilości jedzenia do poziomu poniżej RPC (rzeczywista potrzeba ciała) także jest niekorzystne, bo pozbawia człowieka energii i osłabia. Ciało i umysł najlepiej funkcjonują, kiedy RPC jest w pełni zaspokojona.

TWÓRCZOŚĆ

Powszechnie wiadomo, że praca, nauka, myślenie z pełnym żołądkiem „słabiej idzie”. Po sowytm obiedzie człowiek ma mniejszą chęć na uczenie się czy twórcze myślenie. Senność go pochłania, jeżeli siedzi beczynnienie. Trawienie zjedzonego pokarmu zabiera proporcjonalnie najwięcej energii.

Kiedy ciało nie trawi, człowiek może dodatkową ilość energii życiowej zużyć na coś innego, np. na aktywność umysłową. Umysł i ciało są tak ściśle powiązane, że stanowią całość i dlatego wpływają na siebie wzajemnie. Im czystsze i mniej obciążone jedzeniem jest ciało fizyczne, tym myślenie jest łatwiejsze, klarowniejsze, szybsze i bardziej twórcze. Nawet osoby poszczące odczuwają lekkość w myśleniu, po okresie wstępnego oczyszczenia się ciała i psychiki. U większości inedyków ta jasność umysłu jest cechą stałą.

Kiedy aktywność układów pokarmowego i oczyszczającego ustaje, człowiek ma kilka razy więcej energii, która wtedy naturalnie kieruje się w sferę wyższe zwane umysłową, duchową czy psychiczną. Przysadka mózgowa i szyszynka stają się dużo aktywniejsze, zmysły rozszerzają zakres odbioru i dlatego człowiek znajduje więcej interesujących rzeczy w duchowej sferze życia. Dlatego w umyśle pojawia się wiele nowych pomysłów a samo myślenie odbywa się sprawniej. Człowiek czuje się tak, jakby jego umysł został oczyszczony z mgły, ciemnej otoczki, mułu które przedtem okrywały go. Człowiek widzi świat umysłowy dużo wyraźniej i jaśniej.

Powyższe znacznie przyczynia się do tego, że inedyk czuje ochotę do tworzenia. Może to być pisanie, malowanie, komponowanie, organizowanie stowarzyszenia, prowadzenie seminariów i prelekcji, praca naukowo-wyna-

łączy i inne.

Podam siebie jako przykład. Od początku SŻBJ zwielokrotniona aktywność umysłowa i wrażliwość duchowa stała się dla mnie od razu wyraźnie odczuwalna. Mogłem w dowolnym momencie dnia albo nocy pisać lub mówić na dany temat, jak czułem, prawie bez końca. Tematy pojawiały się w różnych momentach, było ich tak wiele, że samo zapisanie ich utworzyłoby broszurę. Czasem dziwiłem się, że wiem tak dużo na tematy, w których przedtem uważałem się za laika. Uświadamiałem sobie wiele z tego, co nazywam wiedzą, bo odbiór z intuicji był znacznie efektywniejszy, wystarczyło żebym zwrócił uwagę na dany temat.

Wróciwszy do „normalnego” jedzenia (po prawie 2 latach) stwierdziłem, że ta jasność umysłu i chęć tworzenia zmniejszyły się (nastąpiło lekkie „przytulenie umysłu”), chociaż nadal były i pozostały większe niż przed rozpoczęciem SŻBJ.

ROZWÓJ DUCHOWY

Człowiek zauważył już bardzo dawno temu zależność między ograniczeniem jedzenia (np. postem) a tzw. rozwojem duchowym. Zależność ta jest tak ważna, że podkreślają ją nauki, religie, wierzenia, szkoły itd., których celem jest rozwój duchowy człowieka. Okresowe wstrzymanie się od jedzenia jest praktykowane, jako jedna z najważniejszych czynności, w wielu systemach rozwoju duchowego człowieka.

Zależność ta jest wyraźnie odczuwalna przez osoby poszczące. Można ten mechanizm łatwo zrozumieć, wiedząc, że jedzenie jest czynnikiem przyniatającym człowieka do Ziemi, co już wcześniej opisałem. Dlatego niektóre osoby postanawiają prowadzić SŻBJ, żeby stale pozostawać w „wyższych wibracjach”.

SŻBJ jest jednym z wielu możliwych etapów na drodze świadomego rozwoju duchowego. Jak już wspominałem, powiązane rzeczy wzajemnie wpływają na siebie a przecież duch i ciało człowieka stanowią jedną całość. Zatem zmniejszenie aktywności na polu fizycznym (głównie trawienie i wydalanie pokarmu) pozwala wykorzystać więcej energii na polu duchowym. W czasie postu i przy prowadzeniu SŻBJ aktywność duchowa rośnie, bo do tej sfery naturalnie kieruje się energia życiowa. Człowiek może to wykorzystywać do osobistego rozwoju duchowego.

Inedia czy poszczenie nie są konieczne na drodze świadomego rozwoju duchowego człowieka, jednak doświadczanie ich wiele osób uznaje za znaczną pomoc. Biografie wielu tzw. “mistrzów duchowych” zawierają długie okresy znacznego ograniczenia jedzenia lub poszczenia (często też na sucho) dla osiągnięcia określonych celów w sferze duchowej. Wielu z nich to osoby jedzące tylko dla towarzystwa, nie dla podtrzymania ciała.

Człowiek jest najmocniej przywiązany do materii poprzez jedzenie. Kiedy ta więź zostaje zerwana (po utracie przez jedzenie swojego znaczenia, bo już wypełniła swoje zadanie), wtedy automatycznie urywa się wiele innych uzależnień materialnych. Rzeczy “przyziemne”, które do tej pory były ważne (gry, informacje w środkach masowego przekazu, zażarte dyskusje i wiele innych), tracą swoją ważność. Codzienne życie staje się spokojniejsze, prostsze, łatwiejsze i szczęśliwsze. Człowiek więcej i częściej kieruje swoją aktywność do swojego duchowego wnętrza, do JA, do Boga. W ten sposób mniej ulega sugestii środowiskowej. Sam staje się słońcem.

Wtedy także wykonywanie ćwiczeń energetyzujących jest łatwiejsze i przyjemniejsze, bo człowiek lepiej czuje energię. Koncentracja, kontemplacja, wizualizacja i inne ćwiczenia umysłowe wychodzą lepiej a do zamierzonych wyników dochodzi się łatwiej i szybciej. Łatwiej jest też uciszyć umysł, co przybliży moment osiągnięcia stanu medytacji. Łatwiej zobaczyć Światło i poczuć Miłość, której źródłem jesteś.

Kto widzi aurę, zauważa, że ta mocno świeci u osoby żyjącej bez jedzenia. Kształt jej jest bardziej symetryczny, aura tętni życiem i, ogólnie mówiąc, jest piękna. Podobnie wyglądają ośrodki energetyczne (czakry). Jeżeli przed rozpoczęciem SŻBJ były jakieś zaburzenia i zabrudzenia aury, spowodowane np. alkoholem, mięsem, papierosami, narkotykami (w tym kawa, herbata, słodycze) całkowicie znikają.

ODMŁODZENIE

Jeżeli pominąć umysł, to można powiedzieć, że główną przyczyną biologicznego starzenia się ciała człowieka jest zanieczyszczenie ciała trującymi substancjami i nadmiarem tłuszczu, połączone z niskim poziomem energii życiowej. Wiele osób prowadzących SŻBJ albo poszczających wystarczająco długo, czuje jak ich ciało odmładza się. Jest to głównym powodem, dla którego niektórzy ludzie decydują się na rozpoczęcie SŻBJ.

Proces biologicznego cofania się wieku ciała spowodowany postem lub ine-

dią jest znanym zjawiskiem, na co wskazuje nie tylko wygląd ciała ale także badania kliniczne. Przykładem może być *Evelyn Levy*, która poddała się badaniu tarczycy po przejściu na SŻBJ w 1999 roku. Wyniki wykazały, że tarczyca należy do osoby 15-letniej, podczas gdy *Evelyn* miała wtedy 38 lat.

Dla pewności, że zostanie to właściwie zrozumiane, podkreślam, że długie poszczenie lub SŻBJ nie gwarantują cofania się wieku biologicznego u każdej osoby. Zmuszanie ciała do życia bez jedzenia dłużej niż jest mu to potrzebne, daje odwrotny skutek — przyspieszenie procesu starzenia się. Zauważyłem to wśród wielu osób wymuszających na sobie życie bez jedzenia — proces starzenia się wyraźnie przyspieszył.

Jeżeli RPC pokrywa się z całkowitym brakiem potrzeby jedzenia, wtedy wiek biologiczny cofa się do granicy określonej przez umysł człowieka, ponieważ w tym przypadku trucizny, nadmiar tłuszczu i zbyt niski poziom energii życiowej nie przyspieszają procesu starzenia się. W każdym innym przypadku następuje wymuszanie niejedzenia (zwane głodowaniem ciała) i ranienie, które wizualnie przejawia się starzejącym wyglądem ciała.

Osoba zwana nieśmiertelną czyli ta, która umie utrzymywać swoje ciało w dobrym stanie tak długo jak postanowi, potrafi obyć się zupełnie bez jedzenia. Oczywiście, nie znaczy to, że każdy nieśmiertelny jest niejedzącym albo odwrotnie.

CIEKAWOŚĆ

Wśród wielu przyczyn, dlaczego ludzie postanawiają rozpocząć SŻBJ, jest też ciekawość. „Jak to jest, żyć tyle tygodni, miesiący albo dłużej zupełnie bez jedzenia?” — może ktoś zapytać siebie samego. „Jeżeli sam tego nie spróbuję, to nigdy nie dowiem się, bo tylko własne doświadczenie daje wiedzę. Doświadczenia innych osób mogą dać informację, nie wiedzę.” Tak może myśleć osoba, która ten temat interesuje na tyle, żeby zdecydowała się na doświadczenie SŻBJ.

Dla przykładu, dla mnie ciekawość doświadczenia jest jedną z głównych przyczyn, dlaczego od 16 roku życia eksperymentuję z dietami, postami, życiem bez jedzenia a także otyłością, odchudzeniem, wycieńczeniem ciała, chorobami i (samo)leczeniem, starzeniem i odmładzaniem. Efektem ubocznym tej ciekawości są wyniki przeprowadzanych eksperymentów. Dzięki temu buduję i przypominam sobie wiedzę. Korzystam z tej wiedzy pisząc tę książkę i doradzając osobom które pytają.

Warto abyś pamiętał, że eksperymenty robione na sobie mogą być dla ciała niekorzystne, powodować choroby albo nawet śmierć. Osobom eksperymentującym zdarza się dojść tam, gdzie odwrócenie uszkodzenia ciała lub psychiki jest tak trudne, że wydaje się niemożliwe. Dlatego radzę nie naśladować mnie ani innych osób podobnie eksperymentujących.

PRZYGOTOWANIE DO ZMIANY STYLU ŻYCIA

Czy zauważyłeś, jak często człowiek postanawia coś, nie zdając sobie sprawy z tego, co czeka na niego w formie końcowego wyniku? Człowiek nie tylko wyniku nie zna, nie wie też, co jest **prawdziwą** przyczyną jego postanowienia. Postanawia coś pod wpływem bodźca emocjonalnego czyli (porównując) działa jak maszyna, której naciśnięto guzik. Opisuję tu przypadek nieprzemysłanego postanowienia, uczynionego pod wpływem sugestii środowiskowej.

Każda zmiana stylu życia odzwierciedla się w człowieku. Zmiana którą człowiek dokonuje w swojej sferze fizycznej lub psychicznej, odzwierciedla się w jego stylu życia. Kiedy osoba wprowadza SŻBJ, zmiany w jej osobowości i życiu są tak wyraźnie odczuwalne, że ich rezultaty mogą stać się nie do zniesienia. Postępowanie niejedzącego, jego związki z ludźmi, przedmiotami, miejscami i sytuacjami, a także nastawienie do tego wszystkiego, stają się mocno inne, niektóre wręcz przeciwne do poprzednich.

Jeżeli masz zamiar rozpocząć SŻBJ albo doświadczać długotrwałych postów, warto abyś dogłębnie przemyślał (po to żeby przewidzieć ewentualne niekorzystne dla ciebie wyniki) i uświadomił sobie, co jest prawdziwą przyczyną tej decyzji. Rozważ, czy jesteś przygotowany (głównie psychicznie) do czekających cię innych okoliczności, bo one spowodują zmiany w stosunkach międzyludzkich.

Osobista ankieta i technika analizy DNT, opisane poniżej, mogą bardzo pomóc ci w dowiedzeniu się, co jest prawdziwą przyczyną twojego postanowienia i co może być wynikiem. Techniki te są przydatne przy podejmowaniu różnych postanowień, nie tylko tych dotyczących niejedzenia albo poszczenia. Jeżeli będziesz stosował te techniki do postanowień, które podejmujesz, zauważysz duże, korzystne zmiany w swoim życiu. Między innymi możesz zauważyć, że stajesz się bardziej wolny, ponieważ będziesz coraz mniej ulegał sugestii społecznej.

OSOBISTA ANKIETA

Zanim postanowisz przystosować ciało do SŻBJ, warto abyś odpowiedział

sobie samemu na poniższe pytania całkowicie szczerze. Przed odpowiedzią na każde pytanie posiedź w ciszy, żeby lepiej poczuć wewnątrz najprawdziwszą odpowiedź.

W tym przypadku korzystniej jest nastawić się na odpowiedzi pochodzące z intuicji. Odpowiedzi intelektu i znajdowane przez niego usprawiedliwienia mają mniejsze znaczenie. Tak czy inaczej, nie warto siebie oszukiwać czy usprawiedliwiać, bo prawdziwy obraz rzeczy tworzą same fakty oraz to co czujesz.

Osobistą ankietę warto połączyć z analizą DNT (opisaną dalej), żeby mieć najpełniejszy obraz siebie w stosunku do podejmowanych decyzji. Z wykonaniem tych dwu zadań nie trzeba spieszyć się. Pełna analiza może trwać od kilku godzin do kilku miesięcy.

Zatem odpowiedz sobie szczerze:

1. Dlaczego chcę rozpocząć SŻBJ? Co jest moim głównym, tym najgłębiej ukrytym celem?
2. Czy dotychczasowy styl mojego życia będzie przeszkodą?
3. Czy jestem przygotowany na wielkie zmiany, które nastąpią w związkach między mną a członkami rodziny, przyjaciółmi, kolegami z pracy i pozostałymi osobami? Czy potrafię przewidzieć, jakie to będą zmiany?
4. Czy stan mojego zdrowia psychicznego pozwala mi na to?
5. Czy droga mojego rozwoju duchowego zawiera SŻBJ?
6. Czy naprawdę 'wiem że mogę' i 'wiem jak to zrobić'?
7. W przypadku problemów kogo zapytam o rady?
8. Czy moją decyzję omówiłem z najbliższymi wystarczająco, żeby znać ich szczerzy pogląd na to moje postanowienie?
9. Czy mam obawy? Które?
10. Czy w pełni zdaję sobie sprawę, że przystosowanie SŻBJ jest głównie procesem duchowym niż fizycznym?
11. Czy jakoś siebie zmuszam pod wpływem sugestii społecznej?
12. Właściwie, po co mi to?

ANALIZA DNT (Dlaczego? No i co z Tego?)

Głównym celem analizy “Dlaczego? No i co z tego?” jest uświadomienie sobie prawdziwej przyczyny postanowienia, które osoba dokonuje. DNT można nazwać psychologiczną metodą analizy intelektualnej, podczas której osoba coraz głębiej i lepiej poznaje siebie w związku z zadaniem pytaniem. Końcowym wynikiem jest to, że osoba uświadamia sobie pierwotną (prawdziwą) przyczynę postanowienia.

Analizę tę najlepiej przeprowadzić na sobie, bo szczerłość jest tu podstawą dojścia do właściwej ostatecznej odpowiedzi (czyli sukcesu). Jeżeli ktoś jest przed tobą tak szczerzy jak przed sobą samym, to też możesz mu zrobić DNT (i odwrotnie).

Analizę DNT najlepiej prowadzi się pisemnie. Możesz zaopatrzyć się w duży arkusz papieru, np. formatu A0, i w lewym górnym rogu napisać pytanie.

Teraz odpowiedz na to pytanie. Zapisz wszystkie pojawiające się odpowiedzi. Możesz rysować strzałki, od pytania do odpowiedzi, żeby lepiej graficznie śledzić tok swojego myślenia.

Następnie do każdej odpowiedzi zadaj pytanie rozpoczynające się od słowa “dlaczego”. Odpowiedziawszy, dalej pytaj „dlaczego ...”. I tak dalej aż do wyczerpania odpowiedzi. Kiedy nie znajdziesz logicznej odpowiedzi na zadane pytanie „Dlaczego ...”, wtedy zapytaj: “No i co z tego?”.

Zadawszy pytanie “No i co z tego?”, nie odpowiadaj intelektualnie, tylko nastaw się na otrzymanie odpowiedzi poprzez czucie. Pozostań w pełni bierny umysłowo, bez myślenia, wtedy uczucia, emocje i obrazy mogą pojawiać się jako odpowiedź.

Intuicję i instynkt najwyraźniej odbiera się wtedy, kiedy intelekt pozostaje bierny czyli nie tworzy myśli i nie nastawia się na odbiór bodźców zmysłowych. Kiedy intuicja i instynkt odpowiadają telepatycznie poprzez czucie, obrazy, emocje, wtedy odpowiedź jest najpełniejsza.

Figura powstała na kartce papieru, z wielu pytań i odpowiedzi, strukturą może być podobna do drzewa. Zamiast tworzyć taką figurę, możesz przydzielić osobną kartkę grupom odpowiedzi albo nawet każdej z nich.

Ciekawe jest to, że pytanie “No i co z tego?” zawiera w sobie najmądrzejszą i najprawdziwszą intelektualną odpowiedź: “Nic” (No i co). Zauważyłeś? Kiedy wystarczająco szczerze i dogłębnie przeprowadzasz na sobie tę analizę, w końcu dochodzisz do tej odpowiedzi.

Oto przykład wycinka analizy DNT: **POSTANOWIŁAM SCHUDNĄĆ**

Dlaczego postanowiłam schudnąć ?

odpowiedź 1. Żeby bardziej podobać się ludziom.

- Dlaczego chcę bardziej podobać się ludziom?
- Kiedy ludzie dają mi znać, że podoba mi się, wtedy lepiej czuję się.
 - Dlaczego oczekuję (potrzebuję) czyjejs pozytywnej opinii na mój temat?
 - To, jak inni oceniają mnie, decyduje o moim samopoczuciu.
 - Dlaczego moje samopoczucie zależy od oceny innych?
 - Mam niewystarczające poczucie własnej wartości.
 - Dlaczego mam niewystarczające poczucie własnej wartości?
... i tak dalej.

odpowiedź 2. Żeby X mnie zauważył i polubił.

- Dlaczego zależy mi na tym, żeby X mnie polubił.
- Bo kocham go.
 - No i co z tego? ... i tak dalej

odpowiedź 3. Żeby być sprawniejszą fizycznie.

- Dlaczego chcę być sprawniejszą fizycznie?
- Wtedy lepiej czuję się i jestem bardziej atrakcyjna.
 - Dlaczego zależy mi na większej atrakcyjności?
 - Bo wtedy będę bardziej podobała się innym.
 - Dlaczego zależy mi na podobaniu się innym?
 - Faktycznie, chodzi głównie o to, żeby X zwrócił na mnie uwagę.
 - Dlaczego zależy mi na X ? ... i tak dalej

odpowiedź 4. Żeby zaoszczędzić na jedzeniu.

- Dlaczego chcę oszczędzać na jedzeniu?
- Uważam, że mam za mało pieniędzy.
 - Dlaczego chcę mieć więcej pieniędzy?
 - To daje mi poczucie bezpieczeństwa.
 - Dlaczego czuję się niewystarczająco bezpiecznie finansowo?
 - Boję się, że może mi kiedyś zabraknąć pieniędzy na życie.
 - No i co z tego?
 - Wtedy będę żyła w nędzy.
 - No i co z tego? ... i tak dalej

WSPÓŁDOMOWNICY

Członkowie rodziny, z którymi żyjesz na co dzień, są osobami, które mają największy wpływ na twoje życie (a ty na ich — wzajemna sugestia środowiskowa). Ich postawa może pomagać, utrudniać albo wręcz uniemożliwić proces przystosowania do SŻBJ. Warto abyś rozważył ich opinię i możliwe zachowania odnośnie twojej decyzji zmiany stylu życia.

Na początku twoim głównym zadaniem będzie dokładne wyjaśnienie im, co i dlaczego będziesz robił. Ich współpraca będzie korzystna, dlatego im lepiej będą rozumieli cię, tym mniej przeszkód będzie z ich strony pojawiało się.

Warto abyś uświadomił sobie, że stanie się inedykiem może dokonać tak dużych zmian w twoim nastawieniu i pojmowaniu rzeczy tego świata, że na początku odczujesz to jako pogorszenie się stosunków z osobami najbliższymi. W skrajnym przypadku, przy braku wystarczającego zrozumienia z obydwu stron, może dojść do np. odizolowania się od rodziny, rozpadu małżeństwa. Znam kilka osób, które rozwiodły się po zmianie na SŻBJ.

Energia i emanacja twoich ciał zmienia się znacząco. To może spowodować dysharmonię (dysonans) między tobą a współmałżonkiem, dziećmi, rodzicami i pozostałymi domownikami. Jeżeli twoi domownicy nie rozumieją cię i nie popierają (bo np. obrali inną drogę rozwoju), jest prawie pewne (jak reguła z wyjątkami), że dojdzie do pięć nieprzyjemnych dla was wszystkich. W takiej sytuacji dysharmonia staje się trudna do wytrzymania, bo pojawiają się strach, drażliwość, nienawiść, wściekłość i podobne niekorzystne zachowania.

Może też stać się zupełnie odwrotnie. Energia twoich ciał wpłynie uduchawiająco na osoby, z którymi przebywasz. Mówi się wtedy, że “podciągniesz ich wibracje”. W wyniku tego bardziej zainteresują się niematerialną stroną życia. To może spowodować ich zmianę nastawienia do jedzenia.

Jeżeli, mimo sprzeciwu domowników, postanowisz rozpocząć przystosowanie do SŻBJ (albo rozpocząć długotrwały post), to dobrym rozwiązaniem jest oddalenie się od nich na jakiś czas. Możesz przez miesiąc albo dłużej mieszkać w innym miejscu albo wysłać członków rodziny na wczasy (żeby pozostać sam w domu).

Warto pamiętać, że poparcie albo sprzeciw członków rodziny często jest decydującym czynnikiem, czy postanowienie zostanie zrealizowane albo

zakończy się niepowodzeniem. Dlatego, w przypadku negatywnego nastawienia członków rodziny, warto zastanowić się, czy w ogóle zaczynać.

WSPÓŁPRACOWNICY

Większość z powyższego, co dotyczy członków rodziny, aktualne jest także względem kolegów w pracy. Częste wspólne przebywanie tworzy między współpracownikami szczególnie związek, tak że można uznać grupę tych ludzi za rodzaj rodziny.

Nawet jeżeli nie poinformujesz ich o zmianie stylu swojego życia i uda ci się wytłumaczyć, dlaczego zrezygnowałeś ze wspólnego jedzenia drugiego śniadania, to jak długo będziesz przed nimi ukrywał prawdę? Czy warto ich okłamywać? Twój wygląd i zachowanie będzie zmieniało się. Wcześniej czy później dowiedzą się.

W zależności od układów z kolegami w pracy, możesz stać się obiektem podziwu, naśladowania albo zazdrości, żartów, nienawiści. Zatem zanim zaczniesz warto abyś wyobraził sobie, jak mogą reagować. Przewidując ich zachowanie względem ciebie, możesz podjąć postanowienia co do twoich reakcji i postanowić, czy dokonać takiej zmiany stylu życia.

Wyobraźnia, dzięki której będziesz mógł przewidzieć ewentualne reakcje kolegów i przełożonych w pracy, może uchronić cię przed niechcianymi sytuacjami. Przykładem takiej sytuacji może być utrata pracy, bo u twoich przełożonych zrodziły się podejrzenia o przynależność do sekty lub o chorobę psychiczną.

Zatem, rozwój wydarzeń zależy od rodzaju i miejsca pracy, od kolegów, od twojego zachowania. Dla ciebie może być korzystny, bez znaczenia albo skrajnie niekorzystny. Kiedy potrafisz przewidzieć wydarzenia i zachowanie ludzi, możesz przygotować się do zmian, zmienić plan działania albo zrezygnować.

PRZYJACIELE

Znajomi a szczególnie przyjaciele też należą do osób, których zachowanie możesz chcieć rozważyć, ponieważ zmiana stylu twojego życia wpłynie też na nich i na wasze relacje. Zmiany będą tym większe, im więcej jest jedzenia w waszych spotkaniach.

Jeżeli spotykacie się przy stole, z okazji albo bez okazji, to twoje niejedzenie na pewno zostanie zauważone. Wyobraź sobie, jak zareagują przyjaciele. Mogą poprzeć cię, zainteresować się albo odrzucić. Możesz więc ich stracić (wtedy okaże się, że to nie byli prawdziwi przyjaciele).

UZALEŻNIENIA

Jeżeli wiesz, że możesz żyć bez jedzenia i postanowiłeś przystosować ciało do tego, to prawdopodobnie jesteś wolny od nałogów typu cukier, sól, nikotyna, alkohol, narkotyki, objadanie się. Jeżeli jednak one nadal wiążą cię, to znaczy, że jesteś niewystarczająco przygotowany. To nie jest równoznaczne z tym, że nie możesz spróbować albo że nie zrealizujesz celu.

Uzależnienia nie uniemożliwiają poszczenia lub nawet rozpoczęcia SŻBJ, chociaż zazwyczaj stanowią dość mocną przeszkodę na tej drodze. Faktem jest, że dzięki poszczeniu albo próbom rozpoczęcia SŻBJ osobie może udać się uwolnić od uzależnienia. Post leczniczy jest jednym z bardzo skutecznych sposobów uwolnienia człowieka od nałogu szczególnie jeżeli dotyczy to pożywienia.

W przypadku niejedzenia (statystycznie sprawę traktując) wygląda to tak, że uzależniona osoba (nawet jeżeli może przeprowadzać długie posty) nie osiągnęła jeszcze umiejętności SŻBJ bez szkody dla swojego ciała. Istniejący nałóg wskazuje na to, że sfera Świadomości w której dana osoba żyje, jest niewystarczająco rozszerzona. To powoduje, że osoba nie potrafi dokonać właściwych zmian w programach instynktu, niezbędnych do SŻBJ. Jeżeli, mimo trwającego uzależnienia, osoba utrzymuje ciało i umysł w stanie właściwego działania przy SŻBJ, to jest wyjątkiem od tej statystycznej reguły.

Człowiek związany nałogiem może potraktować uwolnienie się z uzależnienia jako pierwszy krok na drodze do realizacji SŻBJ. Jest to przede wszystkim praca nad emocjami. Dopiero dalej czeka uniezależnienie od potrzeby karmienia ciała.

Uzależnienia to wystarczająco obszerny temat na osobną książkę. Tutaj podkreślam, że nałóg to program (automatycznie działający mechanizm) w instynkcie, który zniewala człowieka dopóki dana osoba pozwala na działanie tego programu.

NAWYKI

Nawyk można odróżnić od nałogu po reakcji emocjonalnej danej osoby. Kiedy osoba rezygnuje z nawyku (zaprzestaje nawykowego działania), nie powstają u niej emocje (najczęściej chodzi o te nieprzyjemne, bazujące na strachu) z tego powodu. Uwolnienie się z uzależnienia jest trudne i często powoduje nieprzyjemne reakcje emocjonalne, natomiast rezygnacja z nawyku nie jest odczuwalna jako coś trudnego i nieprzyjemnego.

W czasie przystosowywania do SŻBJ niektóre z nawyków zostają zmienione albo usunięte, szczególnie jeżeli powiązane są z jedzeniem. Dla przykładu, jeżeli codziennie rano idziesz kupić żywność a potem jesz śniadanie z rodziną, to możesz liczyć się z tym, że zechcesz zrezygnować z tej czynności. Pomyśl, jak zareagują członkowie rodziny i jak ty będziesz się z tym czuł. Czy przedtem porozmawiasz z nimi na ten temat?

Być może masz inne nawyki, warto więc abyś zastanowił się, czy ich zmiana albo usunięcie wpłynie na twoje życie (choćby tylko towarzyskie). Przykłady nawyków to: spotkania ze znajomymi w kawiarni, obiady z klientami w restauracji, uczestnictwo w piknikach, łowienie ryb, przygotowywanie przetworów owocowych (zapasy na zimę), zakupy żywności co piątek w supermarkecie, pieczenie ciast na święta. Jeżeli zrezygnujesz z tych nawyków; jak wpłynie to na twoje życie rodzinne, towarzyskie, na planowanie czasu, na samopoczucie?

Poza tym, mogą pojawić się nowe nawyki choćby z tego powodu, że pojawi ci się więcej czasu, który przedtem zużywałeś na sprawy związane z jedzeniem. Zapewne nie będziesz chciał przygotowywać posiłków i siedzieć z innymi przy stole kiedy jedzą a potem zmywać, jak to robiłeś poprzednio. Jak wykorzystasz ten czas? Czy zrodzi się z tego nowy nawyk?

Fakt, że nawyki ulegną zmianie zazwyczaj nie stanowi wystarczającego powodu do rezygnacji z długich postów albo wprowadzania SŻBJ. Z drugiej strony warto przeanalizować, co zmieni się w życiu i czy będzie to korzystne albo nie, kiedy nawykowo wykonywane czynności znikną z niego. Jak daleko mogą i pozwolę sobie na posunięcie się w kierunku tych zmian?

DIETA

Chodzi o odżywianie się jeszcze przed rozpoczęciem uniezależniania siebie od jedzenia. Inaczej rozważając i tłumacząc — umiejętność niejedzenia można traktować także jako wynik sumarycznego przyspieszenia drgań ciała człowieka do odpowiedniego poziomu. Dlatego to co jesz bezpośrednio przed rozpoczęciem niejedzenia, może ułatwić albo utrudnić proces przystosowania.

Ogólnie można stwierdzić, że tzw. niskowibracyjne pokarmy (smażone, wędzone, grilowane potrawy lub zawierające duże ilości chemikalii) stawiają człowieka w trudniejszej pozycji początkowej na drodze do wysokich wibracji. Natomiast tzw. wysokowibracyjne jedzenie (całe surowe owoce bez trucizn) daje pozycję dużo silniejszą. Zatem, w zależności od osoby i jej obecnej diety, materialna strona rozpoczęcia SŻBJ bez etapów pośrednich (skokowo), może być łatwa, trudniejsza albo okazać się niemożliwa.

Ciało człowieka zazwyczaj nie lubi szybkich lub dużych zmian. Kiedy zmiany są małe, ciało nie wyczuwa ich. Dotyczy to także diety osoby dążącej do SŻBJ. Dla ciała korzystniej jest, kiedy zmiana diety na zerową następuje wystarczająco powoli, tak żeby ciało nie odczuwało tej zmiany w sposób nieprzyjemny.

Jednym z najczęściej pojawiających się „problemów”, szczególnie na początku SŻBJ, jest smak. Osoba niejedząca, która nie wprowadza do ciała pożywienia, nie ma możliwości kosztowania jedzenia smakowo. Dla niektórych osób staje się to męczące jak zmory nocne. Warto zatem zastanowić się przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu SŻBJ i zadać sobie pytanie: Na ile poważnym problemem byłaby dla mnie utrata możliwości delektowania się smakiem jedzenia?

WIZUALIZACJA

Instynkt buduje ciało człowieka, utrzymuje jego funkcjonowanie, zarządza danymi (np. zjadaniem pokarmem, pamięcią), reaguje na bodźce (fizyczne i psychiczne). Wszelka aktywność instynktu przejawia się jako wynik działania określonych programów.

Wspomniałem przedtem o zmianach tych programów. Kiedy nie podoba mi się jakieś działanie lub reakcja na bodźce, to mogę dokonać zmiany. Celem

dokonywania zmian w instynkcie (poprzez zmianę usunięcie albo wbudowanie programu) jest realizacja określonego wyniku jego działania.

Jeżeli postanowiłem, żeby moje ciało w określony sposób reagowało na np. upał, ciemność, zranienie, jedzenie, to mogę urzeczywistnić to przez przeprogramowanie instynktu. Terminem „przeprogramowanie instynktu” określam zmianę, usunięcie albo wbudowanie co najmniej jednego programu w intuicji.

Przede wszystkim warto wiedzieć, że instynkt wymaga troskliwej opieki. Ta troskliwa opieka przejawia się głównie poprzez kochanie instynktu. Im bardziej kochasz swój instynkt, tym lepiej ci służy. Lepiej traktować instynkt jako swoje ukochane dziecko albo jako ukochane zwierzątko.

Wierzenia (dane będące przechowywanymi w instynkcie obrazami) oraz programy instynktu tworzą potrzeby ciała i jego reakcje na sytuacje. Nawyki człowieka są uzewnętrznieniem się obrazów i programów, które instynkt ma wbudowane odnośnie danej rzeczy.

Kto umie przeprogramować (czyli właściwie wychowywać) instynkt, może zmieniać każdy wynik jego działania. Dotyczy to także potrzeb ciała odnośnie spożywania pokarmów.

Zatem kiedy jesteś duchowo gotowy do uniezależnienia się od pożywienia, pozostaje ci jeszcze przeprogramowanie instynktu w sferze związku między jedzeniem a ciałem. W zależności od twojej umiejętności przeprogramowania, możesz tego dokonać w czasie od jednej sekundy (albo nawet krócej) do kilkudziesięciu lat (albo nawet dłużej).

Wizualizacja jest jedną z najprostszych i najskuteczniejszych metod przeprogramowania instynktu. Jest świadomym działaniem, które przynosi zaplanowane zmiany w funkcjonowaniu ciała i w okolicznościach życia.

Jeżeli chcesz rozchorować albo uzdrowić ciało, zbiednieć albo wzbogacić się, materializować albo dematerializować przedmioty, wyrobić w sobie określoną umiejętność itd., możesz zastosować wizualizację. Jeżeli porównamy wizualizację do programowania a siebie do programisty, to życie jest grą, którą piszesz wedle swojego upodobania.

Wizualizacja, żeby była skuteczna (to znaczy, wynik przeprogramowywania był zauważalny), wymaga stworzenia właściwego obrazu (filmu) i nasyce-

nia go energią. Oto pięć punktów opisujących szczegóły, które mają być spełnione:

1. Wyraźny, realny i żywy obraz albo film, w którym wszystkie zmysły odbierają szczegóły.
2. Zrealizowany wynik, w czasie teraźniejszym.
3. Odczucie stanu już osiągniętego wyniku.
4. Wiedza, że to jest rzeczywistość.
5. Energia towarzysząca Miłości.

ad.1

Po pierwsze i najważniejsze, wiedz, czego chcesz czyli postanów w szczegółach. Zobacz wszystkie szczegóły tego, co postanowiłeś a co ma zostać zrealizowane jako wynik wizualizacji. Stwórz obraz, w którym także zmysły uczestniczą. Im więcej zmysłów, im bardziej realny i żywy jest obraz, tym łatwiejsza do realizacji jest wizualizacja.

Dla przykładu, jeżeli wynikiem wizualizacji ma być posiadanie własnego domu, to wyobraź sobie siebie z rodziną, mieszkającego w tym domu. Zobacz was rozmawiających (zmysł słuchu) obok domu, jak oprowadzacie znajomych po nim itp. (zmysł wzroku). Czuj tam zapachy, np. ze świeżo pomalowanych ścian, kwiatów z ogrodu (zmysł węchu). Możesz też gustować (zmysł smaku) napój, właśnie co przyrządzony w kuchni. Poza tym czujesz przyjemne ciepło (zmysł dotyku) południowego słońca. Zatem obraz jest na tyle żywy i realny, że w twojej wyobraźni stał się filmem.

W stworzonym obrazie niech znajdują się tylko te szczegóły, na których ci zależy. Pozostałe szczegóły samoistnie zostaną właściwie dobrane, dlatego nie trzeba ich tworzyć. Dla przykładu, jeżeli tworzysz obraz owego domu a zależy ci na określonej lokalizacji i określonym kształcie domu, to właśnie te szczegóły umieść tam wyraźnie. Natomiast jeżeli ilość okien i kolor ścian nie mają dużego znaczenia, to nie twórz ich w obrazie.

W stworzonym obrazie nie umieszczaj drogi dojścia do wyniku końcowego (chyba że właśnie droga interesuje cię a może nawet jest wynikiem końcowym). Sam obraz, czyli wynik końcowy wizualizacji, jest ważny, nie sposób jego realizacji. Jeżeli będziesz tworzył w obrazie sposób realizacji wyniku końcowego, to ograniczysz się tym sposobem. Jest więcej możliwości o których nie wiesz a które mogą być skuteczniejsze, łatwiejsze, korzystniejsze itp. Lepiej więc stwórz i utrzymuj w wyobraźni tylko wynik końcowy a nie sposób dojścia do niego.

Dla przykładu, jeżeli postanowiłeś uzdrowić ciało, to zobacz siebie szczęśliwym i w doskonałym zdrowiu. Nie wyobrażaj sobie sposobu, w jaki leczysz się. JA ma duże skuteczniejsze metody niż każda z tych, które intelekt może sobie wyobrazić.

ad.2

Wynik przedstawiony w stworzonym w wyobraźni obrazie (filmie) ma być w czasie teraźniejszym. Jeżeli w wyobraźni widzisz, np. “będę miał”, “otrzymam”, “zobaczę”, “kupię”, “stanę się” itd. (używając określeń czasu przyszłego), to stanie się faktem. Czyli teraz “będę”, jutro “będę”, za rok “będę” za dwadzieścia lat też “będę”, tak aż do ... no właśnie, do kiedy?

Wizualizacja da ci to, co stworzyłeś. Skoro stworzyłeś obraz w czasie przyszłym, to on nie zrealizuje się w czasie teraźniejszym. Ty żyjesz w czasie teraźniejszym, nie w czasie przyszłym, więc nie dostajesz tego, co wizualizujesz do realizacji w przyszłości.

ad.3

Stworzony w wyobraźni obraz ma przedstawiać już zrealizowany wynik końcowy, już osiągnięty cel. Dla ciebie jest to już obecnie realna rzeczywistość. Odnośnie powyższego przykładu — widzisz i czujesz siebie w tym domu tak samo, jak byś już tam mieszkał, spał, pracował i wypoczywał. Traktujesz wszystko to jak w pełni zrealizowaną rzeczywistość.

Instynkt słabo radzi sobie z iluzją intelektu zwaną czasem, dlatego można powiedzieć, że nie zna pojęcia czasu. Jak małe dziecko, jeżeli powiesz mu “wczoraj”, “jutro”, “za tydzień”, to nie zrozumie, że są to istotne różnice, bo jego intelekt jeszcze nie wyuczył się tworzyć czasu.

Jest to jeden z powodów, dlaczego obraz ma przedstawiać stan już zrealizowany. Już teraz ma być widziany, czuty i w pełni traktowany przez ciebie jako obecna rzeczywistość.

ad.4

Czy wiesz czym różni się wiedza od wiary? Już o tym wspominałem. Kiedy coś wiesz, to nie wierzysz w to. Kiedy wierzysz, to też wątpisz, no bo przecież nie wiesz tego.

Nie rozumiesz? Zatem zapytam cię. Czy wiesz albo czy wierzysz, że czytasz tę książkę? Odpowiesz: „Wiem, że ją czytam.” albo „Wierzę, że ją czytam.” ? Rozumiesz teraz różnicę?

Szukając rad dotyczących wizualizacji, możesz znaleźć informację, że należy “mocno wierzyć”, bo “wiara góry przenosi”. Jakkolwiek mocno byś wierzył w coś, to wiedz, że w tym samym czasie także wątpisz w to. Kiedy jednak wiesz, to nie masz wątpliwości.

Przykład. Jeżeli teraz ktoś zadzwoni do ciebie i zapyta cię, co robisz. Odpowiesz, zgodnie z faktem, że czytasz książkę. Ty wiesz, że to robisz, nie wierzysz w to. Jeżeli jednak zapyta cię, co robi twój współmałżonek, którego nie ma w domu, możesz odpowiedzieć: „Nie wiem ale wierzę, że jest na zakupach.” Wiesz o tym czy wierzysz w to? Znając zwyczajnie współmałżonka, wierzysz (może na 99,99% bo nie masz 100% pewności) więc nie wiesz tego. Gdybyś mógł spojrzeć w dal i zobaczyć współmałżonka, to wtedy wiedziałbyś.

Wizualizacja wymaga żebyś wiedział, że obraz w twojej wyobraźni przedstawia już zrealizowaną rzeczywistość w teraźniejszości.

Możesz wątpić, czy umiesz wiedzieć. W takim przypadku myślisz, że możesz jedynie mocno wierzyć. Dobrze, zatem wierz. Im bardziej będziesz wierzył, tym łatwiej zrealizujesz wizualizację. Korzystniej jest wierzyć niż nic nie robić albo odsuwać to na przyszłość.

Przy okazji. Czy widziałeś, jak ktoś materializował przedmiot (choćby jabłko na wyciągniętej dłoni)? Widziałeś przykład wizualizacji, w której osoba wiedziała (że to jabłko już tam jest).

ad.5

Bez wystarczającej ilości energii wizualizacja nie nastąpi. Tej energii nie trzeba tyle, co wynika z równania $e=mc^2$, bo nie to prawo ma tu zastosowanie. Zatem tutaj mówiąc o energii, mniej mam na myśli definicję, że energia to potencjał zdolny do wykonania pracy. Więcej mam na myśli to, co czuje człowiek, kiedy jest pod wpływem emocji. Emocja to reakcja instynktu zachodząca podczas gwałtownego uwalniania albo blokowania energii.

Przypomnij sobie moment, kiedy przestraszyłeś się tak bardzo, że włosy ci “stanęły dęba” a serce prawie wyleciało przez gardło. Przypomnij sobie

energię, która wtedy zawładnęła tobą. Przypomnij sobie też energię, która pojawiła się, kiedy odczuwałeś największe miłosne poruszenie swojego życia. Teraz zapewne rozumiesz, co mam na myśli, mówiąc o energii niezbędnej do realizacji wizualizacji.

Więc masz już gotowy **obraz**, który jest w pełni **realny** i istniejący w **czasie rzeczywistym**. **Wiesz**, że obraz przedstawia twoją **obecną rzeczywistość**. Teraz jedynie brakuje ci **energii**, żeby przejawić go w twoim (materialnym) świecie.

Zatem pozwól sobie na odczucie najpotężniejszej energii, tej która przejawia się w czasie emocji związanych z odczuwaniem Miłości. Wpierw pozwól więc aby Miłość przejawiała się przez ciebie. Nic nie musisz robić, po prostu pozwól Miłości przejawiać się, bo jesteś jej źródłem.

W wizualizacji obraz można porównać do nasienia rzuconego w glebę. Energia towarzysząca emocjom to woda i słońce. Nasienie bez wody i słońca nie wyrośnie na roślinę.

Praktycznie, jak to zrobić? Wpierw skup się na sobie i rozluźnij. Pozwól, żeby Miłość zaczęła przejawiać się przez ciebie (twój umysł i ciało). Kiedy już czujesz tę energię, tę moc, przywołaj obraz (mający wszystkie wyżej opisane cechy). Im więcej Miłość przejawia się w tym momencie przez ciebie, tym skuteczniej (łatwiej, szybciej) wizualizacja zrealizuje wynik.

O przejawianiu się Miłości przez ciebie napisałem w opisie kontemplacji bierności.

KONTEMPLACJA BIERNOŚCI

Kontemplacja (mylona z medytacją) jest ćwiczeniem umysłowym, w którym cały intelekt i wszystkie zmysły skupiają się na określonym temacie. Tematem tym może być materialny przedmiot (np. obraz, owoc, krajobraz, osoba), idea (Miłość, Światło, zaufanie, umysł) albo nic (kontemplacja bezprzedmiotowa). W kontemplacji intelekt utrzymuje:

1. swoje skupienie na temacie;
2. poziom odbioru zmysłowego.

Kontemplacja jest jednym z ćwiczeń duchowych (czyli dla wzmocnienia

ducha) rozszerzających sferę Świadomości, w której człowiek żyje. Dzięki kontemplacji następuje, między innymi, wyjście poza sferę intelektu. To powoduje wszechstronny rozwój człowieka i daje odczuwalny postęp na drodze rozwoju duchowego. W rezultacie problemy znikają, choroby ciała ustępują, wiedza ujawnia się dając więcej możliwości i mocy kontemplującej osobie.

Najprostsze rozwiązania są najskuteczniejsze — często to mówię. Kontemplacja bierności potwierdza to stwierdzenie, bo jest ćwiczeniem prostym, łatwym i skutecznym. Może ją wykonywać bez przygotowania każdy człowiek, który rozumie instrukcję. Kontemplacja ta bardzo korzystnie wpływa na rozwój umysłowy ćwiczących ją dzieci. Jeżeli dziecko (nawet dwuletnie) rozumie, jak to robić, warto je zachęcić do ćwiczenia. Rozwój intelektualny, duchowy i fizyczny dziecka stosującego kontemplację bierności jest znacznie pełniejszy.

Kontemplacja bierności jest korzystna i nadaje się dla każdej osoby podążającej drogą rozwoju duchowego. Przynależność do organizacji religijnej czy filozoficznej, grupy społecznej, wierzenia, stopień zaawansowania i inne podobne czynniki nie stanowią przeszkody w stosowaniu kontemplacji bierności. Dzięki niej człowiek lepiej poznaje siebie więc jest to korzystne dla niego także pod względem przynależności do wymienionych organizacji.

Kontemplacja bierności indywidualizuje się, to znaczy, daje wykonującej ją osobie to, czego ta osoba potrzebuje na swojej drodze rozwoju. W miarę rozwoju (rozszerzania się sfery Świadomości) człowieka kontemplacja ta modyfikuje się tak aby nadal najlepiej mu służyć. Modyfikacja następuje automatycznie i naturalnie tak, żeby owoce kontemplacji były najlepiej dostosowane do potrzeb w rozwoju ćwiczącego. Dlatego to ćwiczenie umysłowe ma w sobie moc już od samego początku.

Z powodu indywidualizowania się, przebieg i wyniki kontemplacji bierności są inne u różnych ćwiczących. Zatem nie ma zbytnio sensu porównywać swojego przebiegu i wyniku z tym, co dzieje się u innej osoby, chyba że z chęcią uczenia się i z samej ciekawości.

Jak wykonywać kontemplację bierności, oto opis.

Usiądź w wygodnej pozycji z naturalnie wyprostowanym kręgosłupem. Możesz siedzieć na krześle, ze stopami na podłodze a kolanami zgiętymi pod kątem prostym; na podłodze, w siadzie ze skrzyżowanymi nogami; albo (jeżeli to już wyćwiczyłeś) na podłodze ze stopami założonymi na uda.

Ważne, żeby było ci na tyle wygodnie, żebyś w ciągu kilkudziesięciu minut takiego siedzenia nie czuł uwierania, które rozprasza.

Pozycja leżąca, jeżeli taką wolisz, też nadaje się do tego ćwiczenia. Wtedy jednak jest łatwiej zasnąć. Jeżeli jednak wybierasz leżenie, to raczej nie na boku, lepiej na plecach, bez poduszki, z rozłożonymi nogami i rękami. Tu też wygoda polega na tym, żeby nic nie uwierało.

Ćwiczenie to już w swojej nazwie zawiera najistotniejszą wskazówkę do jego wykonania — bierność. Biernym ma stać się intelekt, to znaczy, ma nie myśleć ale też nie spać.

Intelekt statystycznego Ziemianina na jawie zazwyczaj jest w stanie aktywności (myśli, tworzy, rozwiązuje itp.). Ten stan zwany jest codzienną świadomością. Wtedy odbywa się myślenie, odbieranie bodźców ze zmysłów i ich automatyczna interpretacja. Intelekt człowieka może także spać, czyli być jakby wyłączonym. Te dwa stany intelektu zajmują prawie cały jego czas istnienia.

Jest jeszcze trzeci stan, w który intelekt człowieka bardzo rzadko wchodzi, to stan pełnej bierności. W nim intelekt nie jest aktywny, to znaczy, nie myśli i nie odbiera bodźców ze zmysłów. Ten stan bez myślenia zdarza się, i trwa przez kilka sekund, na granicy snu i jawy. Może pamiętasz, co dzieje się, kiedy budzisz się. Z jednej strony jeszcze śnisz a z drugiej wiesz, że to jeszcze sen a ty już budzisz się, bo świadomość jawy pojawia się. Taki stan umysłu jest podobny do bierności intelektu.

Spowodowanie i utrzymanie stanu pełnej bierności intelektu na początku wydaje się być dość trudne i dlatego wymaga ćwiczeń. Przeciętny Ziemianin stwierdzi, że jest to prawie nie możliwe, bo “albo się myśli, albo zasypia”. To fakt, często próba uczynienia intelektu biernym kończy się zaśnięciem, szczególnie w postaci leżącej. Jednak skoro “praktyka czyni mistrza”, to ćwiczący kiedyś dochodzi do tej umiejętności.

Zatem zamknij oczy i skieruj uwagę na pojawiające się w umyśle myśli. Jednak – i to jest najważniejsze w tym ćwiczeniu – nie podążaj za myślami, nie twórz ich. Zupełnie nie myśl, skup się na (ale nie myśl o tym) nie myśleniu. Bądź intelektualnie zupełnie bierny. Bądź zupełnie obojętnym obserwatorem (napływających i odpływających) myśli i wszelkich bodźców zmysłowych.

Kiedy tylko uświadomisz sobie, że myślisz (podążasz za jakąś myślą),

natychmiast ją zostaw i powróć do intelektualnej bierności. Zupełnie biernie (całkowicie bez zainteresowania) tylko patrz na pojawiające się i znikające myśli. Tę czynność można porównać do bezmyślnego patrzenia się w nurt przepływającej rzeki. Wiesz, że woda płynie, bo patrzysz na nią, ale zupełnie nie interesuje cię to (jak byś bezmyślnie gapił się).

Na początku, kiedy zaczniesz wykonywać kontemplację bierności, zauważysz wielokrotnie, że potrafisz zostać w stanie bez myślenia przez kilka sekund. Następnie “złapiesz się na tym”, że podążasz za myślą, ona jakby cię pociąga za sobą. Później, w miarę praktykowania, te okresy pozostawiania w stanie pełnej bierności będą coraz dłuższe.

Na początku intelekt wypełniony jest masą myśli, które w chaotycznie pojawiają się i znikają. W miarę ćwiczenia ilość myśli pojawiających się w intelekcie będzie malała. Bodźce zmysłowe będą coraz mniej wzbudzać zainteresowanie intelektu a ten będzie stawał się coraz spokojniejszy. Dojdzie do tego, że pozostanie tylko ta jedna myśl — „nie myśleć i nie odbierać bodźców zmysłowych” (korzystniejsze jest używanie wyrażeń bez słów „nie”, dlatego lepiej: „intelekt jest w pełni pasywny”).

Kiedy nawet ta ostatnia myśl zanika, Światło staje się zauważalne. Przebłyśki Światła mogą pojawiać się wcześniej w każdym momencie. Niektóre osoby (szczególnie ci, którzy przedtem ćwiczyli coś podobnego) zauważają pierwsze przebłyśki już w czasie pierwszej kontemplacji bierności.

Podczas ćwiczenia kontemplacji bierności pojawiają się też dźwięki, które są słyszalne nie przez uszy. Dźwięki te, podobnie jak Światło, to przejawianie się JA. JA jest stale obecne ale intelekt, będąc tak zajęty swoją aktywnością, zazwyczaj nie odbiera danych od JA. Kiedy uciszy się, stanie się bierny, wtedy dane od JA zaczynają dla intelektu być zauważalne. Pierwsze dane, które intelekt odbiera od JA, to owe dźwięki i Światło. Im bardziej staje się bierny, tym więcej umie odebrać od JA.

Im lepiej intelekt utrzymuje się w stanie bierności, tym mocniej czuje przejawianie się JA w postaci Światła i Miłości. Wtedy kontemplacja bierności przeistacza się w kontemplację Światła i Miłości.

Kiedy kontemplacja Miłości rozpoczyna się, wtedy już sam wiesz, dokąd podążać. Wykonujesz tę samą kontemplację, która już nie taką samą jak na początku była, bo teraz przeistacza się w medytację. Kiedy intelekt zupełnie odsuwa się, Światło i Miłość pojawiają się, wtedy wchodzisz w stan medytacji (żadnych myśli, żadnej iluzji). Gdyby sprawdzić teraz twoje fale

mózgowe, byłbyś w stanie Delta.

Medytacja zaczyna się wtedy, kiedy intelekt zupełnie zatrzymuje swoją aktywność w umyśle, ale nie zasypia. Intelekt pozostaje w pełni bierny ale jest świadom tego, co dzieje się w umyśle. Dokładnie, czym jest medytacja, intelektualnie nie da się wyjaśnić i zrozumieć, bo medytacja wykracza poza sferę intelektu.

ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

To rodzaj ćwiczeń (nie necessarily fizycznych), które powodują odczuwalny przyrost energii życiowej u człowieka. Zmęczenie, senność, słabość zanika u osoby po wykonaniu ćwiczenia energetyzującego. Ćwiczenia tego rodzaju poprawiają prawidłowe krążenie oraz wymianę różnych energii i informacji pomiędzy ciałami człowieka, a także pomiędzy nim i otoczeniem.

Podczas wykonywania ćwiczenia energetyzującego (w przeciwieństwie do ćwiczeń gimnastycznych i siłowych) człowiek nie rozprasza energii (na pracę mięśni i ich męczenie) lecz dostarcza ją sobie. Właśnie o to chodzi, bo to jest ważne szczególnie w początkowym okresie dostosowywania człowieka do SŻBJ.

Jest wiele znanych (najwięcej w Azji) systemów ćwiczeń energetyzujących. Najczęściej słyszy się o indyjskich *hatha* jodze i *pranayama*, chińskich *qi-gōng* i *tàj-jí*, tybetańskich rytuałach, zachodnich ćwiczeniach izometrycznych i różnych wizualizacjach. Systemów jest wiele a każdy system ma szkoły — powstaje tysiące możliwości, które sprowadzają się do tego samego celu, podniesienia poziomu odczuwalnej energii życiowej w ciele ćwiczącej osoby.

Regularnie wykonywane ćwiczenia energetyzujące wpływają tak pozytywnie na człowieka, że w efekcie jego ciało pozbywa się chorób, starzeje się znacznie wolniej i umiera później. Kilkusetletni, pełni energii i sprawności ruchowo-umysłowej, wyglądający na czterdziestolatków mistrzowie ćwiczeń energetyzujących świadczą o tym, że ten rodzaj aktywności ma wiele do zaoferowania.

Wiele osób regularnie wykonujących ćwiczenia energetyzujące odczuwa zmniejszającą się potrzebę na jedzenie. U części regularnie ćwiczących głód całkowicie znika, kiedy poziom energetyczny osoby stanie się odpowiednio wysoki. Wśród Chińczyków ćwiczących *qi-gōng*, *tàj-jí* zjawisko to zwane

jest *bi-gũ* czyli że dana osoba nie czuje głodu i dlatego nie je przez tygodnie, miesiące albo lata. Osoba ta pozostaje w doskonałej formie i nie starzejąc się (wiek biologiczny wręcz cofa się).

Dla osoby poszczącej albo dążącej do zrealizowania SŻBJ te informacje oznaczają, że regularnie wykonywane ćwiczenia energetyzujące są w tym czasie bardzo wskazane i dają wymierne korzyści. Najczęściej jest tak, że bez ćwiczeń energetyzujących osoba nie jest w stanie utrzymać ciała we właściwym funkcjonowaniu w czasie realizowania SŻBJ.

Postanowiwszy wykonywać ćwiczenia energetyzujące, możesz wybrać którąś ze szkół i podążać za jej praktykami. Masz też inny wybór zamiast tego — możesz sam opracować najlepszy dla siebie zestaw ruchów. Jest to łatwiejsze niż, zapewne, przypuszczasz. Jeżeli chcesz, to zacznij już teraz.

Stań, zamknij oczy, rozluźnij się i skup na sobie. Przede wszystkim skieruj uwagę na odczuwanie przepływu energii w swoim ciele, nie na ruchach i mięśniach. Przed przystąpieniem do ćwiczenia nie sugeruj się obserwacjami innych ćwiczących (lepiej zapomnij o tym). Najważniejszą rzeczą jest wyciszenie i skupienie się na odczuwaniu energii płynącej przez ciebie, między tobą a otoczeniem. Korzystniej jest być skupionym na czuciu energii, nie na kierowaniu jej.

Kiedy pozostajesz skupiony na odczuwaniu przepływającej energii, możesz poczuć, że mięśnie chcą poruszać się. Pozwól im samym zdecydować, pozwól ciału wykonywać swoje własne ruchy, na które ma ochotę. Jaki to będzie ruch (czy wykonany z gracją, symetrycznie itp.), nie ma znaczenia, jeżeli pozostajesz skupiony na energii. Ciało wybierze ruchy, które pozwolą ci lepiej czuć energię. Jednocześnie poziom energii będzie wzrastał. Możesz to potraktować jako kontemplację odczuwania energii.

Kontemplacje, wizualizacje, ćwiczenia energetyzujące to ważne elementy na drodze świadomego rozwoju duchowego człowieka. Regularne ich wykonywanie prowadzi do wszechstronnego rozkwitu człowieka. W rezultacie umysł staje się jaśniejszy, bardziej twórczy i spokojniejszy a ciało powraca do stanu najdoskonalszego, co przejawia się między innymi jego zdrowieniem i odmłodzeniem. Jednym z wyników takiego działania jest też zmiana zależności między człowiekiem a materią zwaną pożywieniem. To może doprowadzić do zaniku potrzeby jedzenia — ono stanie się, po prostu, zbędne.

Ćwiczący człowiek staje się istotą o tzw. wyższych wibracjach, co powoduje, że coraz więcej naturalnie emanuje Miłością. W świecie nie materialnym człowiek ten widziany jest jako coraz bardziej świetlista istota. Wtedy już nie ma mowy o jedzeniu albo niejedzeniu, bo to staje się nieistotne.

SPOSOBY

Jest co najmniej tyle sposobów (na różnych drogach) przystosowania człowieka do SŻBJ, ile osób przez to szło lub tego dokonało. Poniższe, uproszczone opisy niektórych sposobów możesz traktować jako ramy, bo one przybliżają intelektualne zrozumienie. Każdy z tych sposobów to temat na osobną obszerną książkę albo seminarium.

Żaden z podanych poniżej sposobów nie daje gwarancji stania się niejedzącym. Poniższe opisy to uporządkowany zbiór niektórych sposobów.

Najlepszy dla ciebie jest ten sposób, który sam dla siebie opracujesz i doświadczysz jako skuteczny. Ślepe podążanie drogą innej, nawet pełnej sukcesu osoby, częściej gwarantuje upadek niż dojście do celu.

NATURALNY

Nazwa tego sposobu wskazuje na kierunek, w którym osoba zmierza. Celem na tej drodze jest przywrócenie nawyków żywieniowych i diety do natury. Poprzez dyscyplinę osoba stopniowo przekształca swoją dietę na taką, jaką natura stworzyła człowiekowi. Inaczej sposób ten może być nazwany stopniowym udelikatnianiem (sublimacją) diety.

Osoba stosująca ten sposób do osiągnięcia SŻBJ, stopniowo zmienia swoje nawyki żywieniowe. Celem tego działania jest dojście do diety, w której znajdują się pokarmy o „najwyższych wibracjach”.

Najpierw z jedzenia eliminuje się najcięższe (pod względem wibracji i trawienia) potrawy. Do nich należą smażone, grilowane, wędzone mięsa i wędliny. Do tej samej grupy należą też pieczone, smażone produkty zbożowe, ziemniaczane, ryżowe, kukurydziane (frytki, chipsy, *popcorn*, *pizza*, zapiekanki, babki i inne wypieki).

Następnie z jadłospisu usuwa się mleko i wszystkie jego przetwory. Co niektórzy uważają, że można nadal pić jogurty i kefiry, bo niby pozytywnie wpływają na florę bakteryjną. Jednak faktem jest, że dla ciała lepiej jest także te produkty mleczne usunąć z jadłospisu. Jeżeli zależy ci na bakteriiach i kwasie mlekowym, to możesz pić sok z nie solonych kiszonych ogórków

albo kiszzonej kapusty. Jest wiele badań przeprowadzonych na mleku pod względem działania na ciało ludzkie — możesz je postudiować.

Kolejnym ważnym krokiem w sposobie naturalnym jest całkowite usunięcie z diety tego, co określa się mianem słodczy. Czekolady (gorzkie też), cukierki, napoje słodzone i wszystko to, co ludzie produkują z dodatkiem cukru, miodu, glukozy, fruktozy, słodzików sztucznych. Słodziki będące roślinami, nie zawierające wymienionych cukrów (np. susz Stewii) nadal możesz spożywać, jeżeli nie możesz obejść się bez słodkiego smaku (np. napoju).

Po odstawieniu wyżej wymienionych pokarmów, do spożywania pozostają warzywa, owoce, ziarna, orzechy, rośliny strączkowe, mięso, ryby, tłuszcze, jajka.

Teraz przychodzi kolej na usunięcie przetwarzania. Smażenie, grillowanie, pieczenie już na samym początku odpadło. Teraz rezygnuje się stopniowo z wszystkich innych metody przetwarzania: gotowanie, parowanie, kiszenie, konserwowanie i inne z wyjątkiem mycia w czystej wodzie i dzielenia na kawałki.

Pomyśl o ziemskiej przyrodzie; ogólnie, mycie i dzielenie na kawałki to jedyne metody przetwarzania żywności stosowane przez powszechnie nam znane istoty na Ziemi z wyjątkiem człowieka. No bo kto inny np. gotuje pożywienie przed zjedzeniem go?

Faktem jest, że przetworzone pożywienie, np. ugotowane jajko, jest już substancją inną niż wyjściowa. Wyglądem przypomina jajko ale chemiczna analiza wykazuje inną substancję. Kuchnia to fabryczka głównie chemiczna, gdzie naturalne substancje zamienia się (w reakcji chemicznej) w inne, często sztuczne (bo nie występujące powszechnie w przyrodzie). Tak wyprodukowane chemicznie substancje zjada człowiek.

Rezygnacja z przetwarzania pożywienia jest wielkim krokiem na drodze do powrotu do przyrody — człowiek jest częścią tej przyrody. Będąc częścią, ogniwem przyrody, ciało człowieka nie jest w pełni przystosowany do sztucznie otrzymany (w kuchni) substancji. Ten krok, powrót do spożywania substancji tylko naturalnych (pochodzących prosto z przyrody), powoduje korzystne przemiany dla człowieka. Dzięki takim przemianom, człowiek wraca na łono przyrody, do swojej matki, do domu. Przyroda leczy jego ciało i umysł.

Kolejnym krokiem w udelikatnianiu diety jest odstawienie zbóż, mięsa i ryb (o ile nie zrezygnowałeś z tego po odstawieniu przetwarzania, bo nie chciałeś jeść ich surowych). Zatem teraz pozostają tylko surowe warzywa, owoce i nasiona (np. słonecznik).

Większość tego, co nazywa się warzywami i zbożami, to produkt genetycznych doświadczeń człowieka w przeszłości (sięgającej czasem dziesiątki tysięcy lat wstecz). Większość warzyw i zbóż, jeżeli nie uprawia się ich, dziczeje i zanika, bo nie należą do przyrody. Dlatego kolejnym krokiem jest stopniowe usuwanie z diety warzyw. Po tym kroku zostają w diecie tylko same owoce i orzechy, czyli tylko to, co przyroda naturalnie produkuje dla człowieka.

Jedzenie tylko tego, co przyroda naturalnie daje człowiekowi, jest jednym z warunków życia zgodnego z naturą. Przodkowie części ludzi na Ziemi, szympansy i goryle, jedzą prawie tylko owoce; dzięki temu są silne i pełne energii życiowej. Jeżeli daje się im potrawy przyrządzane na co dzień przez człowieka, to (o ile je jedzą) zaczynają chorować, starzeją się szybciej i umierają wcześniej.

Jednym z końcowych etapów w sposobie naturalnym jest stopniowe przechodzenie na soki owocowe. Możesz te soki wyciskać z owoców albo żuć owoce i wysysać z nich tylko sok (a resztę wypluć). Soków nie kupuj, bo te są przetworzonymi chemicznie płynami, które od soków owocowych bardzo różnią się wyglądem, smakiem i składem chemicznym. Gdybyś je pił, byłoby to cofaniem się na drodze udelikatniania spożywanego pokarmu.

W ostatnim etapie soki owocowe rozrzedzasz wodą coraz więcej tak, że w końcu dochodzisz do samej wody. Pijesz tylko wodę, coraz mniej, aż któregoś dnia będziesz ją mógł zupełnie odstawić.

Osoby niejedzące, które wybrały ten sposób, potrzebowały na dojście do SZBJ od kilku miesięcy do kilkudziesięciu lat. Zależało to od wielu czynników, głównie od ich zaangażowania na drodze samodoskonalenia duchowego.

Istotna pierwsza uwaga.

Odstawiając stopniowo pokarmy z diety, zwróć uwagę na to żeby nie walczyć z ciałem. Walka rani, jeżeli walczysz ze swoim ciałem, to go ranisz. Przykład. Jeżeli jesteś nałogowcem frytek i zjadasz ich 3 kg tygodniowo, to nie musisz odstawić ich natychmiast. Możesz zastosować dyscyplinę

zamiast walki. Możesz np. w każdym tygodniu zjadać o 1% mniej niż poprzednio. Ciało nie zauważy zmiany ilości o 1% i stopniowo będzie zadowalało się zmniejszającą się ilością frytek, do ich odstawienia włącznie. Zamiast liniowo, możesz ograniczać tę ilość logarytmicznie.

Może wydawać ci się, że ciało jest wolne od uzależnienia czy pożądania jakiegoś pokarmu, powiedzmy frytek. Przez miesiące już nie będziesz ich jadł ale kiedy pewnego dnia przejdziesz koło nich, poczujesz ich zapach. Poczujesz ciekącą ślinę, skurcz i nie do opanowania ssanie z żołądka. Wtedy nie walcz, bo może korzystniej dla ciała będzie, jeżeli weźmiesz małą ilość i zjesz, długo ją przeżuając. Jeżeli tego nie zrobisz, to może okazać się, że będziesz śnił o tych frytkach, przypominał je sobie, marzył o nich czyli cierpiał niepotrzebnie.

Ciało człowieka ma ogromne umiejętności przystosowania się do zmian pożywienia i innych okoliczności życia. Ciało jest w tym bardzo giętkie, jeżeli stopniować zmianę i dać mu wystarczająco czasu. Suma stopniowanych małych zmian, mimo że pojedyncze pozostają niezauważalne, może być ogromna (np. przejście z życia w tropiku do życia w krainie wiecznych śniegów albo schudnięcie / utycie o 120 kg). Tak znaczna modyfikacja diety też jest wielką zmianą dla ciała. Jeżeli dokonujesz ją zbyt szybko, to cierpisz niepotrzebnie. Kochając ciało dajesz mu wystarczająco dużo czasu, tyle ile potrzebuje na przystosowanie się do wszystkich zmian bez bólu.

Istotna druga uwaga.

Opisana kolejność odstawiania nie musi być naśladowana. Każdy człowiek jest innym światem. Co w jednym świecie funkcjonuje i jest prawdziwe, nie musi być takie w innym. Zatem możesz dokonać zmian w kolejności. Twoje czucie i intuicyjne prowadzenie są ważniejsze niż informacje tu zawarte, niż przykłady innych osób. Znam osoby, które będąc wiele lat na tzw odżywianiu optymalnym (głównie tłuszcze), inaczej przystosowywały ciało do uniezależnienia się od jedzenia.

Istotna trzecia uwaga.

Stosowanie dyscypliny, nie przemocy. Czym jest dyscyplina? To świadomie zaplanowane i mądre, systematycznie realizowane działanie prowadzące do osiągnięcia określonego celu. W dyscyplinie nie ma walki, bo Miłość wyznacza drogę. Korzystniej jest nauczyć się rozróżniać między dyscypliną a walką. Dyscyplina prowadzi do sukcesu, walka prowadzi do ran.

Stosując sposób naturalny zwracaj uwagę na ciało. Pewnym ludziom ten sposób szkodzi (albo wydaje się być takim). Ciało cierpi, osłabia się, choruje i starzeje szybciej. Ludzie ci zmuszają ciało do określonej diety więc ranią je. Poznasz ich łatwo: sine z zimna kończyny, wycieńczone ciało, niski poziom energii życiowej; często smutek, przygnębienie i fanatyzm odnośnie odżywiania się.

DUCHOWY

Materia (wraz z ciałem) jest tworem (odzwierciedleniem) duchowej strony człowieka. Cokolwiek powstało w materii, najpierw zostało stworzone w sferze duchowej. Jeżeli niejedzenie zaistnieje w duchowej stronie człowieka, to jego ciało wkrótce przejawia to zjawisko czyli urzeczywistnia je w życiu danej osoby.

W duchowym sposobie przystosowania człowieka do SŻBJ pracujesz nad tym, żeby sfera Świadomości, w której żyjesz, wystarczająco rozszerzyła się. Wiesz o tym, że niejedzenie jest oczekiwanym skutkiem ubocznym tej pracy. Jeżeli niejedzenie zaistnieje wystarczająco rzeczywiście w twoim duchu, wtedy ciało przejawia to.

Człowiek może świadomie rozwijać się duchowo na jednej z niezliczonych dróg. Dzieje się tak, kiedy podąża za czymś, co określił i zaplanował. Może to być więc oddanie się Bogu, praktyki któregoś z tysięcy wierzeń, filozofii, związków, systemów doskonalenia. Możesz to robić samemu albo w grupie.

Jedni wybierają pozostanie w odosobnieniu w sprzyjającym terenie, drudzy wolą towarzystwo najbliższych członków rodziny na łonie natury a inni zamykają się w klasztorze medytacyjnym. Jedni wybierają kompetentnego przewodnika, nauczyciela duchowego (guru) i wykonują ściśle jego zalecenia, drudzy prowadzeni są przez „wyższe ja”, anioły, mistrzów, opiekunów lub inne niematerialne istoty, a inni wierzą tylko sobie.

Jest mniej ważne z kim, gdzie i jak, na takiej albo innej drodze. Bardziej istotne dla podążającego jest to, że sfera Świadomości rozszerza się dając wyniki, których praktykujący oczekuje.

W ogólnym opisie duchowy sposób przystosowania człowieka do SŻBJ, wygląda to tak. Wraz z duchowym rozwojem osoby zmienia się jej dieta i ochota na jedzenie. Stopniowo wybiera pokarm o coraz wyższych wibracjach i mniej obciążający ciało. Codzienne zapotrzebowanie (ilość) na

pokarm też maleje aż do całkowitego zaprzestania jedzenia. Dzieje się tak, bo osoba czuje, że żyje mocą JA, Boga, Ducha Świętego, Wszelchobecnej Zasady, Uniwersalnego Umysłu lub Boską Światłością, Najwyższą Energią, Wewnętrzną Mocą, łaską Brahmana, Allaha ... itd. Można tu wymienić wiele innych nazw, które i tak nie są przez intelekt pojmowalne, bo zrozumienie możliwe jest przez doświadczenie.

Zatem jeżeli postanawiasz zastosować ten sposób przystosowania siebie do SŻBJ, to wiesz, że głównie będziesz koncentrował się na stronie duchowej. Jednym z twoich celów będzie uwolnienie się od najsilniejszego materialnego przywiązania (jedzenie). Skupisz się na rozwoju duchowym i będziesz wykonywał właściwe ćwiczenia duchowe.

NAGŁY

Właściwie to trudno tu mówić o sposobie, bo zdarzenie spada na człowieka więc dokładniejszym określeniem byłoby: nagle pojawienie się niejedzenia. Jednak wiedząc, w których okolicznościach to nagle powiązanie człowieka z niejedzeniem następuje, można życie prowadzić tak, żeby one nastąpiły. Zatem sposób będzie tu dotyczył okoliczności ich spowodowania.

Wygląda to najczęściej tak, że pewnego dnia ciało danej osoby nagle odmawia pożywienia (często ku zdumieniu samego zainteresowanego). Może to być tak mocne, że osoba czuje niewytłumaczalny wstręt do jedzenia, reaguje mdłościami na jego widok a spożycie czegokolwiek kończy się wymiotami.

Nagle, jakby wymuszone przez sam ciało, odstawienie jedzenia zdarzało się najczęściej wśród osób prowadzących tak zwany duchowy tryb życia: ciało osoby głęboko pogrążonej w modlitwie, kontemplacji, uwielbieniu Boga zupełnie zapominał, że “trzeba jeść”.

Studiując biografie świętych którejkolwiek z religii, można spotkać opisy okresów niejedzenia, które zdarzyły się tym osobom nieoczekiwanie i nagle. Jedni nie włożyli niczego do ust przez kilka tygodni albo miesięcy, inni przez kilka lat, a byli też tacy, co do końca swego życia nie przyjęli posiłku.

Obecnie, w czasach stosunkowo szybkiego rozprzestrzeniania się duchowości (świadomego rozwoju duchowego) wśród mieszkańców Ziemi, nagle odrzucenie jedzenia (wydawałoby się że tylko) przez ciało jest coraz częściej spotykane wśród ludzi żyjących poza klasztorami, pustelniami, świę-

tynikami. Wśród tzw normalnych, przeciętnych (nie uznanych za świętych) ludzi to nagle zdarzenie znacznie częściej przychodzi do osób głęboko zaangażowanych w twórczość. Może to być, dla przykładu, działalność na polu sztuki. Malarz albo rzeźbiarz może tak zagłębić się w tworzenie swojego dzieła, że zapomni o świecie. Będzie za dnia i nocy tworzył i myślał tylko o tym. Cała jego energia umysłowa będzie kierowana w dzieło, nad którym pracuje. Podobnie może zachowywać się muzyk albo wynalazca żyjący realizacją swojego pomysłu. Ci ludzie nie tylko nie jedzą ale też tygodniami prawie nie śpią a mimo tego energia ich rozpiera.

Czy pamiętasz najbardziej wzniosłe chwile swojej największej miłości w życiu? Pamiętasz może, że wtedy nie tylko zupełnie zapomniałeś o jedzeniu ale też nie czułeś głodu, bo żyłeś miłością. Tak, rzeczywiście, kiedy człowiek żyje miłością, wtedy Miłość przejawia się przez jego umysł i ciało. Miłość tworzy Życie. Kiedy człowiek pozwala, żeby Miłość wystarczająco przejawiała się przez jego umysł, wtedy nic innego nie jest mu potrzebne do życia.

W niektórych przypadkach nagłych nie występują nieprzyjemne (wyżej wymienione) objawy wskazujące na odrzucanie pożywienia przez ciało. Zamiast tego człowiek traci jakkolwiek ochotę na zjedzenie czegokolwiek i nie czuje głodu, bo występuje zupełny brak apetytu. Ten stan przedłuża się do kilku tygodni, miesięcy a nawet lat.

Z powyższego płynie wniosek, że im bardziej skupiasz się na swojej duchowej stronie, tym większa jest szansa na rozluźnienie z materią (jedzeniem). Im więcej będziesz zagłębiał się w praktyki duchowe, tym łatwiej będzie ci zostawić jedzenie. Jednak korzystniej jest nie zmuszać się do tego.

W każdym przypadku nagłego odstawienia jedzenia, po upływie jakiegoś czasu (tygodni, miesięcy, lat), może zdarzyć się, że tak samo jak nagle człowiek przestał jeść, tak samo nagle zaczyna odczuwać głód i powraca do "normalnego" pożywiania się.

Sposób nagły łatwo odróżnić od anoreksji, której przyczyna leży w psychice chorego. Jednym ze skutków anoreksji jest wyniszczenie ciała. Przy sposobie nagłym, ciało funkcjonuje prawidłowo i nie traci na wadze, jeżeli nie było otyłe.

SIŁOWY

Sama nazwa podsuwa obraz, jak w tym sposobie osoba dąży do osiągnięcia SŻBJ — na siłę. Niektórzy ludzie nie mają cierpliwości albo, po prostu, nie lubią dróg (wołą na skrót) i od razu chcą mieć wyniki. Jedną z często występujących charakterystycznych cech wśród tych ludzi jest silna wola odnośnie podjętego postanowienia. Kiedy coś postanowią, to nie za bardzo baczą na okoliczności tylko prą do przodu. Takie postępowanie może też przynieść oczekiwany wynik przy realizacji niejedzenia w swoim życiu.

Sposób siłowy jest prosty w realizacji i nie wymaga przygotowań. Nawet teraz, czytając tę książkę, możesz postanowić, że rezygnujesz z jedzenia “na zawsze”. “Od teraz jestem niejedzącym.” — po takim albo podobnym postanowieniu pozostaje jego codzienna realizacja.

Osoba dokonująca takiego postanowienia wierzy w możliwość stania się niejedzącym przez podjęcie decyzji i utrzymanie jej w mocy. W praktyce najczęściej następuje zmuszanie swojego ciała do nie przyjmowania pokarmów. To powoduje, że osoba czuje głód. Okres nie przyjmowania pokarmów, podczas którego osoba czuje głód i (często) przechodzi przez związane z tym symptomy, nazywa się poszczeniem.

Ten sposób na zrealizowanie SŻBJ rzadko udaje się. Po jakimś czasie poszczenia człowiek zaczyna jeść albo (jeżeli jest uparty i walczy z ciałem) umiera. Jeżeli zacznie jeść odpowiednio wcześnie (kiedy, to zależy między innymi od ilości zapasu tłuszczu), post będzie miał bardzo pozytywny wpływ na jego ciało. Taki post uzdrowia osoby oficjalnie (czyli przez większość medyków) uznawane za nieuleczalne.

W czasie postu ciało traci swoją masę. Kiedy zniży się do poziomu poniżej właściwego, osobę za długo stosującą sposób siłowy można łatwo rozpoznać. Masa jej ciała nadal spada (np. 1 kg na tydzień), osoba ta łatwo męczy się (niski poziom energii życiowej), brak jej siły, nie jest szczęśliwa a ciało upodabnia się do szkieletu pokrytego skórą.

Nie każda osoba, która bez przygotowywania postanawia nagle na stałe odstawić jedzenie, stosuje sposób siłowy. Jeżeli sfera Świadomości, w której taka osoba żyje, jest wystarczająco rozszerzona, to odstąpienie jedzenia staje się potwierdzeniem dla tej osoby, umiejętności do życia bez jedzenia. W takim przypadku jej ciało dostosowuje się do właściwego działania w stosunkowo krótkim czasie.

Są też ludzie, którzy wiedzą, że mogą żyć zupełnie bez jedzenia, mimo że codziennie “normalnie” jedzą. Dla nich odstawienie jedzenia w dowolnym momencie jest sprawą tylko postanowienia, bo ciało dostosowuje się szybko i prawidłowo funkcjonuje.

PROCES 21 DNIOWY

Uwaga. Proszę, nie przechodzić procesu 21 dniowego jeżeli nie przeczytałeś i nie przeanalizowałaś dogłębnie oryginalnego opisu tego sposobu, bo inaczej możesz zagrozić swojemu życiu. Poniższy opis jest niewystarczający do tego, żeby proces przejść bezpiecznie. Umieściłem go tutaj tylko w celu informacji, mimo że *Jasmuheen* prosiła mnie o skasowanie tego tekstu.

Szczegółowy opis "*The 21 day procedure*" autorstwa *Charmaine Harley*, zamieszczony jest w książce pod tytułem "*Prana Nutrishment — Living on Light*". Autorem książki jest *Jasmuheen*, Australijka „odżywiana praną”, która rozpowszechniła metodę „*Divine Nourishment*” (boskie pożywienie) po to, żeby usunąć problemy zdrowia i głodu na świecie. Jak do tej pory jest to sposób znany największej ilości zainteresowanych. *Jasmuheen* rozpowszechniała go pod koniec 20 wieku. Później, w swojej książce „*The Food of Gods*” (żywność bogów), wprowadziła „prostsza i bezpieczniejszą metodę rozłożoną w czasie na dłużej”.

Warto wiedzieć, że proces 21 dniowy został otrzymany (w przekazie od istoty niematerialnej) grupie przyjaciół w Australii, której członkiem była *Jasmuheen*. Członkowie tej grupy spotykali się dla wspólnych praktyk, mających na celu rozwój duchowy. Przekazany proces oczyszczający był przeznaczony dla członków tej grupy, nie koniecznie dla innych ludzi. Choć sama idea, że „Wewnętrzna Boska Jedność”, która daje nam oddech i życie, może też nas karmić, jest informacją przeznaczoną dla całej planety — jak wierzy i mówi *Jasmuheen* — i jest częścią ewolucji ludzkości.

Proces 21 dniowy jest podzielony na trzy siedmiodniowe części. W pierwszym tygodniu osoba nie przyjmuje pokarmów i płynów (podobnie jak w poście suchym). Dla życia ciała nie przygotowanej osoby może to być groźne. Poza strachem głównie chodzi o to, że może nastąpić zbytne odwodnienie ciała, prowadzące do nieodwracalnych zmian kończących się śmiercią (zdarzyło się kilku osobom).

W drugim tygodniu osoba może pić wodę i sok pomarańczowy 25% (3 części wody + 1 część soku). W trzecim tygodniu, poza wodą, można pić sok

pomarańczowy 40%. Ilość wypijanych płynów zależy od pragnienia i innych czynników, chociaż mówi się minimum 1,5 litra na dobę. Osoby przechodzące proces piją też inne soki owocowe.

Bardzo wskazane jest przeprowadzenie procesu 21 dniowego w odosobnieniu i z dala od cywilizacji. W doskonałych warunkach codziennie zagłada przyjaciel, w razie czego. W tym czasie ma nastąpić oczyszczenie fizyczne i psychiczne. Telewizor, radio, hałas, kłopoty, codzienna rutyna zajęć, spotkania z ludźmi, rozmowy telefoniczne, komputer itp. mają być poza zasięgiem osoby przechodzącej proces. Chodzi głównie o to, żeby skupić się na swoim duchowym wnętrzu i na psychicznej stronie procesu — dlatego wypoczynek (wczasy) jest wskazany w tym czasie.

Z moich obserwacji osób zainteresowanych życiem bez jedzenia wynika, że większość z nich uważa proces 21 dniowy za świętą albo magiczną inicjację powodującą przemianę w niejedzącego. Wielu z nich nie zna innego sposobu i myśli, że to jedyna droga. Spośród wszystkich spotkanych niejedzących nie znam osoby, którą proces 21 dniowy uczynił niejedzącą. Natomiast znam tych, którzy poprzez ten sposób odkryli, że mogą żyć bez jedzenia.

Faktem jest, że proces 21 dniowy nie czyni człowieka niejedzącym. Technicznie analiza strony fizycznej procesu pokazuje, że jest to 7 dniowy post suchy, po którym następuje 14 dniowa dieta na sokach owocowych. Skuteczna metoda na oczyszczenie ciała i psychiki ze złożeń. Poświęcenie tego czasu na sprawy duchowe, na swój wewnętrzny świat, podobnie jak w innych postach, skuteczniej oczyszcza człowieka.

Duże zaangażowanie psychiczne osoby przechodzącej proces, otoczka tajemniczości sugerująca konieczną inicjację, tysiące ludzi którzy przeszli przez ten proces i ich opisy — to i więcej składa się na sugestię, której ulega wiele osób mających niewystarczającą ilość informacji odnośnie możliwości realizacji SZBJ.

Osoba nieprzygotowana, czyli o niewystarczająco rozszerzonej sferze Świadomości, nie stanie się niejedząca z powodu procesu 21 dniowego. Będzie żyła (prawie) bez jedzenia przez jakiś (nawet długi) czas, zmuszając ciało do głodowania — wynika z moich obserwacji.

Samo przechodzenie procesu jest bardzo różne w zależności od osoby; świadczy o tym wiele osobistych opisów. Jedni nic nie czują, normalnie prowadzą codzienne życie jak przedtem (z wyjątkiem jedzenia). Inni głęboko przeżywają, nawet przechodzą największą w życiu duchową prze-

mianę. Część ludzi kontaktuje się z duchowymi istotami w tym czasie. Każdy człowiek jest inny więc przechodzenie tego samego doświadczenia jest odbierane inaczej.

HIPNOTYCZNY

Hipnoza jest narzędziem służącym do zmiany działania czegoś w instynkcie. Część instynktu określa i realizuje związki między ciałem człowieka, jego psychiką a materią zewnętrzną zwaną pożywieniem. U statystycznego mieszkańca Ziemi działanie to powoduje biologiczną potrzebę jedzenia. Określone substancje (zwane pożywieniem) mają zostać dostarczone ciału w określonych ilości i czasie, żeby ten mógł właściwie funkcjonować.

Działanie poszczególnych części instynktu można zmieniać. Osoba dążąca do SZBJ stawia sobie za cel takie zmiany w instynkcie, które można opisać następującym zdaniem: Ciało funkcjonuje właściwie bez względu na to, czy substancje (pożywienie) są mu dostarczane czy nie.

Współpracując z doświadczonym hipnotyzerem (lub stosując autohipnozę) i posługując się indywidualnie dobranym zestawem sugestii, można dokonać tych zmian. Skuteczność zależy tutaj m.i. od podatności danej osoby na sugestie hipnotyczne.

Jest to dość ryzykowny i mało zbadany sposób dochodzenia do niejedzenia. Głównie chodzi o to, że szkodliwe sugestie nie powinny pojawić się i być zaakceptowane przez instynkt. W czasie seansu hipnotycznego instynkt może chłonać sugestie jak sucha gąbka wodę. Każda pojedyncza sugestia może spowodować znaczącą zmianę w działaniu instynktu.

Warto pamiętać, że sugestią może być nie tylko to, co mówi hipnotyzer. Zachowanie hipnotyzera, przejawiane przez niego emocje, wygląd otoczenia, dochodzące z zewnątrz głosy i inne czynniki mogą stanowić sugestie, która powoduje nie zamierzone zmiany (może pozytywne, może negatywne w skutkach).

Z tego powodu, żeby nie powodować niekorzystnych zmian w psychice, nie polecam tego sposobu, szczególnie jeżeli masz wybór innych. Szybkie zmiany dokonywane w instynkcie poprzez hipnozę, powodują takie zmiany w życiu człowieka, które mogą stać się przyczyną cierpienia. Wizualizacja jest znacznie lepszym sposobem na dokonywanie zmian w instynkcie.

Sposób hipnotyczny przystosowania do SŻBJ warto znać i użyć w sytuacjach zagrożenia życia z powodu zbyt długiego braku pożywienia. Takie sytuacje mogą zaistnieć, kiedy ludzie są odcięci od żywności na zbyt długi okres czasu; np. grupa zagubiona w górach, zbyt długi brak pokarmu z powodu wojny, obszerna klęska żywiołowa. Wtedy wybiera się „mniejsze zło” — lepiej zahipnotyzować osobę, żeby nie czuła głodu, niż pozwolić jej skupiać się na myśli o śmierci głodowej.

NAPRZEMIENNY

Naprzemiennosc dotyczy jedzenia w określone dni. Jednak zanim zaczniesz jeść naprzemiennie, zmniejsz ilość posiłków do jednego w ciągu doby. Jeżeli jesz pięć razy dziennie, to zmniejsz częstotliwość do czterech razy. Potem, przyzwyczajając się do czterech posiłków na dobę, zmniejsz ich ilość do trzech. Dalej tak postępując dochodzisz do jednego posiłku na dobę i czujesz się z tym dobrze.

Następnie wprowadzasz jedzenie co drugi dzień (zatem pościsz co drugi dzień). Dzisiaj jesz (oczywiście, tylko jeden posiłek), jutro pościsz, po jutrze znowu jesz a po po jutrze znowu pościsz itd. Zatem wzór dni wygląda tak: J P J P J P itd. (J dzień z jednym posiłkiem, P dzień postu). Po pewnym czasie rytm ten staje się normalnością taką, że nawet nie będziesz zastanawiał się nad nim. Automatycznie, nie zwracając uwagi na to, nie licząc dni, nie planując, będziesz czuł głód i jadł tylko w co drugi dzień.

Następnie wprowadzasz jedzenie tylko w co trzeci dzień. Dzisiaj jesz a jutro i po jutrze pościsz, żeby po po jutrze znowu normalnie jeść. Wzór dni wygląda tak: J P P J P P J P P J P P J P P itd. Kiedy ten rytm stanie się taką normalnością, że automatycznie będziesz to robił, wtedy wprowadzasz o jeden więcej dzień postu. Zatem teraz jesz tylko co czwarty dzień: J P P P J P P P J P P P J P P P itd.

Zwróć uwagę na to, żeby w dzień kiedy jesz, ilość zjedanego pokarmu nie była większa niż zazwyczaj jadałeś w swoim życiu. Zatem w co czwarty dzień jesz tyle samo co przedtem, kiedy jadłeś codziennie (a nie cztery razy więcej).

W ten sposób postępując dochodzisz do jedzenia tylko raz na tydzień a potem jeszcze rzadziej, np. dwa razy w miesiącu. Wtedy lepiej jest spożywać pokarm najłatwiej trawiony (owoce, płyny), żeby nie szkodzić systemowi pokarmowemu z powodu zjedzenia czegoś po wielu dniach postu.

Dodatkowo długie żucie i mieszanie ze śliną jest tu bardzo ważne (dalej więcej napisałem o tym).

Jedząc tylko kilka razy na miesiąc, może zdarzyć się, że zapomnisz o którymś z dni przeznaczonych na jedzenie. Możesz też, jeżeli nie będziesz czuł głodu, pominąć taki dzień czyli pościć bez przerwy przez dwa albo więcej postów. Jeżeli od początku nazwiesz czas postów niejedzeniem, to możesz powiedzieć, że wydłużasz okresy bycia niejedzącym.

Uważaj na ten sposób dochodzenia do SŻBJ, bo może powodować wycieńczenie ciała. Dla osób nie przygotowanych wydłużane okresy postu mogą powodować zbytne wychudzenie ciała i inne negatywne objawy. To wyraźna oznaka, że ciało dostaje za mało pożywienia. W takim przypadku skróć okresy postów, zmień sposób lub popracuj więcej nad rozszerzeniem sfery Świadomości, w której żyjesz.

PRÓB PRZEJŚCIA

Osoba postanawia rozpocząć SŻBJ i odstawia pożywienie. Postanowienie to może (nie musi) poprzedzić przygotowanie. Osoba ta widzi i czuje, co dzieje się z ciałem i psychiką. Dopóki wszystko przebiega właściwie, dopóty osoba może uznawać się za niejedzącego (inedyka, oddechowca albo coś innego). Jednak jeżeli pojawią się objawy wskazujące na to, że dana osoba nie może jeszcze żyć bez jedzenia, wtedy ma do wyboru dwie możliwości: dalej nie jeść (kontynuować SŻBJ) wiedząc, że jest to ryzykowne, albo zacząć jeść.

Rozsądnym wyborem jest powrót do jedzenia. Postępuje tak prawie każdy, kto zauważy, że jego ciało jeszcze nie może właściwie funkcjonować bez jedzenia. Zatem osoba zaczyna jeść a swoją (nieudaną) próbę przejścia może nazwać postem.

Następnie osoba je „normalnie” przez wystarczająco długi okres czasu, żeby odbudować swoje ciało. Może nawet jeść dłużej, żeby zgromadzić zapasy tkanki tłuszczowej. Faktem jest, że im więcej tkanki tłuszczowej ma ciało, tym dłużej może żyć bez jedzenia. Zatem osoba może postanowić zgromadzić więcej tłuszczu w ciele (lepiej nie robić tego), żeby przy następnej próbie pozostać dłużej bez jedzenia. Im dłużej nie je, tym większa szansa, że ciało przystosuje się do SŻBJ.

Odbudowawszy ciało, albo nawet zgromadziwszy nadmiar tłuszczu, osoba

ponownie odstawia jedzenie (kolejna próba przejścia). Także razem, po jakimś czasie niejedzenia (postu), ponownie może powrócić do jedzenia (żeby znowu odbudować ciało). Jest jednak szansa, że nie będzie takiej potrzeby, bo po kilku miesiącach okaże się, że ciało dobrze funkcjonuje bez jedzenia.

Jeżeli osoba wróci do jedzenia, to całą procedurę może powtórzyć w przyszłości. Zakończeniem każdej próby może być powrót do jedzenia (w celu odbudowy ciała) albo stanie się niejedzącym. Dana osoba może przeprowadzić tyle prób, na ile ma ochotę.

Jeżeli jednak osoba wybiera drugą, tę ryzykowną możliwość, czyli kontynuuje niejedzenie (w tym przypadku właściwsze określenie to post) mimo wycieńczenia się ciała, to zbliża się do krytycznego stanu. Krytyczny tu znaczy, że jest stanem balansowania na granicy życia i śmierci ciała. Wynikiem może być jedno z trzech: osiągnięcie celu, poważne wycieńczenie (zranienie) albo śmierć ciała. Zarówno drugi jak i trzeci wynik są dużo bardziej prawdopodobne — nastąpi prawie u każdego, który tak nierozsądnie postąpi.

Jednak są (bardzo rzadkie) wyjątki. Takie balansowanie na granicy życia i śmierci ciała tworzy intelektualnie nie wytłumaczalny stan psychiczny. W tym stanie człowiek potrafi być dużo bardziej świadomy postanowień do podjęcia. Podobny stan przechodzą osoby w czasie śmierci klinicznej. Część z nich wraca przemieniona, część pozostaje za granicą życia biologicznego. Czasem właśnie wtedy następuje “cudowne” wyzdrowienie.

Bardzo odradzam ten sposób na osiągnięcie SZBJ. Podaję go tu jedynie jako informację. Na ten sposób mogą zdecydować się wysoko rozwinięte duchowo osoby, szaleńcy albo samobójcy. Wtedy ci rozwinięci mają większą szansę a pozostali prawie na pewno nie pozostaną tutaj (umrą).

Wierzę jednak, że rozwinięta osoba nie wybierze tego sposobu, bo już wie, że może (jeżeli tak postanowi) pozostać w doskonale funkcjonującym ciele, które nie potrzebuje jedzenia. Jeżeli jednak nie wie i będzie chciała przekonać się (używając tego sposobu), to będzie świadczyło, że jest niewystarczająco rozwinięta (choć mogą być wyjątki).

FILOZOFICZNO-INTELEKTUALNY

Ten sposób (zwany też naukowym) polega więcej na szukaniu informacji i

nauce teoretycznej niż na praktykowaniu, dlatego rozważam go jako dodatek do innego sposobu. Osoba zainteresowana tematem, pragnąca przystosować się do SŻBJ, szuka wszelkich dostępnych informacji w książkach, od niejedzących, na seminariach, w internecie itd. Informacje analizuje poprzez przemyślenia, rozważania filozoficzne, dyskusje i dowody (najlepiej naukowe). Zatem podchodzi do tematu jak naukowiec i filozof.

Głównym celem tej osoby jest pełne intelektualne zrozumienie, potwierdzone dowodami, że człowiek może żyć zupełnie bez jedzenia. Celem drugim jest opracowanie właściwego (najlepszego dla tej osoby) sposobu przystosowania do życia bez jedzenia.

W podejściu filozoficzno-intelektualnym dla osoby ważniejsze są fakty, badanie i analizowanie niż intuicyjne czucie. Z moich obserwacji wynika, że tym osobom najtrudniej jest pościć i zrealizować SŻBJ. Zauważyłem, że takie czysto intelektualne podejście do sprawy, której realizacja jest możliwa po dokonaniu pewnego rozwoju duchowego, stanowi poważną przeszkodę dla człowieka.

Mimo tego wierzę, że w przyszłości, używając metod tzw czysto naukowych, oficjalnie będzie można np. poddać się operacji albo kuracji odwykowej uniezależniającej człowieka od jedzenia. Naukowcy z dziedzin takich jak np. genetyka, neurologia, informatyka, fizyka kwantowa od dawna pracują nad tym; oczywiście nieoficjalnie.

SŁONECZNY

Ten sposób głównie polega na patrzeniu w Słońce i chodzeniu boso po ziemi — jest znany i praktykowany od tysięcy lat. Głównym celem tej praktyki jest uleczenie ciała i psychiki. Potem patrzenie w Słońce utrzymuje idealny stan zdrowia, dobre samopoczucie i wysoki poziom energii życiowej. Czynnikiem leczącym są energie Słońca i Ziemia.

Uniezależnienie od jedzenia pojawia się potem. Jest jednym z ubocznych wyników (u prawie wszystkich osób, nawet tych co nie wierzą) wysokiego poziomu energii odczuwanej przez daną osobę. Wyraźne zmniejszenie się apetytu pojawia się zazwyczaj po ok. 7 miesiącach, chociaż może nastąpić już po 3 albo dopiero po 9.

Jednym z pierwszych ludzi, którzy rozpowszechnili ten sposób w obecnych czasach, jest *Hira Ratan Manek* z Indii. W swoim bogatym w informacje

serwisie internetowym (www.solarhealing.com) *Hira* dokładnie opisuje procedurę. Jest tam też forum dyskusyjne na temat patrzenia w Słońce.

Metoda patrzenia w Słońce według HRM wygląda w skrócie tak. Codziennie rano (kiedy wschodzi) albo wieczorem (kiedy zachodzi) patrzysz w Słońce (w jego środek). W tym czasie stoisz boso na ziemi. Pierwszego dnia zaczynasz od “maksymalnie 10 sekund”. W każdy następny dzień patrzysz dłużej o 10 sekund. Jeżeli patrzysz w Słońce codziennie, to w ciągu ok. 9 miesięcy dochodzisz do 44 minut. To jest dozwolone maksimum, to znaczy, tego czasu nie przedłuża się.

Drugą ważną czynnością w tym sposobie jest chodzenie boso po ziemi, co najmniej 45 minut codziennie, nawet jeżeli nie patrzysz w Słońce. W czasie chodzenia nie patrz w Słońce.

W sumie, jeżeli patrzysz w Słońce codziennie, do zakończenia całego procesu potrzeba ok. 9 miesięcy. Potem nie trzeba już codziennie patrzeć w Słońce (nawet jest to nie wskazane). Możesz to robić, dla utrzymania wystarczającego poziomu energii w ciele, tylko od czasu do czasu. Jak długo i jak często, to indywidualnie zależy m.i. od osoby, klimatu, stylu życia. Jednak chodzenie gołymi stopami po ziemi jest nadal bardzo wskazane, najlepiej codziennie.

Żyjąc w miejscu, gdzie nie codziennie widać wschodzące albo zachodzące słońce, cały proces potrwa dłużej. Jeżeli przez kilka dni nie patrzyłeś w Słońce, to nie przedłużaj czasu patrzenia przy najbliższej sesji. Jeżeli miałeś zbyt długą przerwę (np. kilka tygodni), to przy najbliższym patrzeniu skróć czas sesji.

Bardzo jest ważne (ze względu na ochronę oczu), żeby patrzenie w Słońce zakończyć nie później niż godzinę po jego wschodzie albo rozpocząć nie wcześniej niż godzinę przed jego zachodem. To znaczy także, że w Słońce nie należy patrzeć w ciągu dnia, a szczególnie nie w południe.

Mam nadzieję, że następująca uwaga samo przez się jest zrozumiała.

Patrzenie w Słońce “na siłę” (czyli dłużej niż oczy mogą bezpiecznie przyjąć) **powoduje nieodwracalne zniszczenie siatkówki!** Zbyt długie patrzenie, bez wcześniejszego stopniowego wydłużania, może spowodować wypalenie miejsca w tej delikatnej części oka. Wypalone miejsca powodują, że człowiek, o ile widzi, to obraz dziurawy albo z plamkami. Takie uszkodzenie oka oficjalnie uznaje się za nieodwracalne.

Drugą osobą, która rozpowszechnia informacje o dobrym wpływie patrzenia na Słońce, jest jogin *Sunyogi Umasankar*, który „odkrył sposób na pobieranie energii bezpośrednio ze Słońca, usuwając potrzebę jedzenia, picia i snania”. Dzięki tym umiejętnościom *Umasankar-ji* przeszedł 62 000 km w Indiach, bez pieniędzy, nauczając ludzi.

Zgodnie z jego nauczaniem, pierwsze patrzenie w Słońce rozpoczyna się od momentu wschodu albo w momencie zachodu. Na początku krótko, potem stopniowo można czas patrzenia wydłużać. Jeżeli patrzenie bezpośrednio w Słońce razi, to można patrzeć obok. Regularność jest bardzo ważna w tej praktyce.

Przy okazji informacja odnośnie jednego z największych błędów popełnianych przez ludzi — noszenie okularów przeciwsłonecznych. Są sytuacje, kiedy założenie przyćmionych szkieł jest bardzo wskazane z powodu zbyt dużego rażenia oczu światłem, np. spawanie elektryczne, przebywanie na śniegu w górach albo na plaży z jasnym piaskiem podczas słonecznego dnia, długa jazda samochodem wprost pod słońce (jeżeli nie ćwiczyłeś wcześniej patrzenia).

Noszenie okularów słonecznych w słoneczne dni powoduje zazwyczaj powiększenie niedoboru energetycznego człowieka. Wpadanie promieni słonecznych do oka jest częścią naturalnych procesów potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania psychiki i ciała człowieka (głównie chodzi o skórę funkcjonowanie szyszynki i przysadki mózgowej). U wielu ludzi chorych samo zdjęcie przyciemnionych okularów i wystawienie skóry na słońce powoduje wyzdrowienie z chronicznej choroby.

Warto pamiętać, że Słońce to ojciec wszelkiego życia na planetach układu słonecznego. Jak czuje się i rozwija dziecko, któremu ograniczany jest kontakt z ojcem?

ALCHEMICZNY

Jest to najskuteczniejszy ze znanych mi sposobów wykorzystujących wpływ substancji chemicznych na człowieka. W takim przypadku niejedzenie jest jednym z wyników mocnego zaktywizowania systemu światłonośnego ciała człowieka. Substancje te, w postaci czystej albo mieszanki, są znane i używane (głównie przez wtajemniczonych) od tysięcy lat pod różnymi nazwami, np. manna, kamień filozoficzny, św. Gral, *wibhuti*, biały proszek złota, *orme*, *ormus*. Najczęściej występują w postaci proszku. Może nim być

czysty pierwiastek albo ich mieszanka: złoto, rod, ruten, srebro, rtęć, miedź ale w postaci nie metalicznej. Dla przykładu postać nie metaliczna złota wygląda jak szkło albo (rozdrobnione) jak biały proszek.

Opisy (często w postaci symboli) tajemniczej, wszechstronnie uzdrawiającej i dającej życie substancji można znaleźć m.i. w Wedach, Biblii, Koranie, zapiskach egipskich, księgach alchemików. Substancję tę daje się do spożycia tylko osobom przygotowanym poprzez dość długi proces rozwoju umysłowego / duchowego. Spożycie tej substancji przez nieprzygotowaną osobę może doprowadzić do jej obłąkania albo nawet śmierci.

Oto opis jednej z możliwych procedur. Przygotowana duchowo osoba najpierw oczyszcza ciało poprzez post w ciągu 9 dni. Od 10 dnia zażywa proszek (albo roztwór) o określonym składzie (w zależności od zaplanowanego wyniku końcowego). Proszek spożywany jest codziennie przez miesiąc albo krócej (zależy od spożywanej substancji i jej składu). Po 40 dniach ciało nie potrzebuje jedzenia albo domaga się jego minimalnych ilości, które w ciągu kilku miesięcy naturalnie maleją do zera, bo osoba nie czuje głodu.

Wykonywane w tym czasie ćwiczenia duchowe, mocno aktywizują system światłonośny i, co za tym idzie, nerwowy. Proszek i ćwiczenia powodują także szybko wzrastającą aktywność mózgu (obszar i promieniowanie) a szczególnie przysadki i szyszynki. To powoduje wiele zmian w całym ciele. Odbiór świata, rozumienie, komunikacja, umiejętności — to wszystko mocno zmienia się u danej osoby.

Dla większości ludzi, czyli dla osób nieprzygotowanych, sposób chemiczny dla osób nie przygotowanych to jak podróż w jedną stronę. Odwrócenie tak dużej aktywizacji systemu światłonośnego jest prawie niemożliwe. Zanim, teoretycznie, skończyłby się odwrotny proces, osoba wcześniej umarłaby z powodu obłądzenia (szaleństwa i niezrozumienia przez otoczenie). Cierpienie to powodowane jest zbyt dużym uaktywnieniem się niematerialnych zmysłów. Do osoby dociera dużo informacji równocześnie z różnych wymiarów. To co osoba widzi i czuje można częściowo porównać do stanów występujących po spożyciu narkotyku, chociaż jest to coś innego. Myśli tej osoby dużo łatwiej materializują się, co powoduje, że wyobrażenia oparte na strachu tworzą sytuacje niebezpieczne dla życia.

Od 1995 roku *David Hudson*, poprzez serię prelekcji, rozpropagował odkryte przez siebie substancje. Jego proszki odpowiadały swoim działaniem i zachowaniem owym tajemniczym substancjom. Badania przeprowadzane przez niego i wielu zainteresowanych potwierdzają niezwykle zacho-

wania i działania na ciało oraz psychikę. Znajdziesz dość dużo opisów w internecie, jeżeli poszukasz nazw substancji, które wyżej wymienilem.

ŚWIADOME JEDZENIE

Sposób świadomego jedzenia (ŚJ) to jedna z najskuteczniejszych dróg dla tych osób, które dążą do niejedzenia albo do idealnej (dla siebie) diety. ŚJ daje ciału dokładnie to, co potrzebuje, we właściwej ilości i czasie.

Oto jak praktykować ŚJ. Kiedy poczujesz głód, zatrzymaj się na chwilę, odpręż umysł i ciało, żeby zapytać się: "Co to jest?". Następnie nastaw się tylko na POCZUCIE odpowiedzi. Przyczynę masz poczuć więc nie myśl o niej, nie staraj się analizować. Im więcej czuciowy a mniej intelektualny proces odkrywania przyczyny głodu, tym bardziej przejawia się Świadomość. Proces myślenia (intelekt, codzienna aktywność umysłowa) jest mniejszą, bardziej ograniczoną sferą Świadomości. Przekroczenie sfery intelektu pozwala dogłębniej zrozumieć umysł i ciało. Dlatego podczas praktykowania ŚJ masz czuć odpowiedź.

Często zdarza się tak, że już momencie rozluźnienia i wyciszenia się głód znika, co oznacza koniec sesji ŚJ. Jeżeli jednak poczucie głodu nie zniknie, to czuj dalej. Mogą pojawić się obraz lub emocje. Dzieje się tak dlatego, że zablokowane emocje, myśli albo schematy myślowe, kiedy są wypychane na zewnątrz, najpierw są odczuwane jako głód.

Jeżeli zaraz po odczuciu głodu myślisz o jedzeniu a potem zjesz coś, to (mówiąc obrazowo) wypychasz (jakby zasypujesz) zablokowane emocje, obrazy, myśli z powrotem do wewnątrz sfery psychicznej. Jeżeli jednak wstrzymasz się z natychmiastowym zaspokojeniem łaknienia, nastawisz się na poczucie tego, co podświadomość wypycha na zewnątrz, to zwiększasz szansę na ich ujawnienie się. Ujawnione, mogą zostać właściwie przetworzone, żeby więcej nie drażyły człowieka.

Jeżeli po rozluźnieniu ciała i umysłu oraz nastawieniu się na czucie przyczyny nadal czujesz głód, możesz zrobić następny krok. Zatem teraz zapytaj się siebie, dokładnie co chcesz zjeść. Przesuń w myśli różne pokarmy i poczuj, który z nich najbardziej pasuje ci. Znalazłszy takowy wyobraź sobie przez kilka sekund, że jesz go. Poczuj go w swojej jamie ustnej, przełyku, żołądku i jelitach. Ponownie zapytaj się: "Co to jest?" i czuj odpowiedź.

Jeżeli głód zniknie, zakończ tutaj, jeżeli nie, czuj dalej. Także teraz emocje,

obraz(y) albo znaczące myśli mogą pojawić się, żebyś mógł rozwiązać zablokowany problem z głębi. Rozkoszuj się nimi (obrazy, emocje) czyli pozwól im w pełni przepłynąć przez ciebie i zawładnąć tobą. Poczuj je w całym ciele i umyśle, zjednocz się z nimi, żebyś zrozumiał lepiej, czym naprawdę są i co za proces w tobie zachodzi. Kiedy przejdą, spełniwszy swoją rolę, nigdy więcej nie spowodują u ciebie poczucia głodu.

Jeżeli twoje ciało naprawdę potrzebuje określonych substancji, wtedy nadal będziesz czuł głód — kontynuuj ŚJ. Weź pokarm, na który poczułeś ochotę. Zrób to w pełni świadomie. Czuj każdy swój ruch i reakcję, kiedy i w jaki sposób bierzesz to, tniesz, gotujesz, przez cały czas przygotowywania. Nadal uważnie obserwuj czuciem siebie a głównie swoje emocje, reakcje ciała i intelektu. Nadal koncentruj się na pytaniu: “Co to jest?” i oczekuj, ale tylko czuciem, na odpowiedź. Cała procedura przygotowywania jedzenia (rozpoczynająca się od wstania, zrobienia pierwszego kroku w jego kierunku, np. żeby go kupić) jest kontemplacją. Jeżeli głód nie zniknie, przejdź do następnego etapu ŚJ.

Siedzisz teraz przed pokarmem, na który czujesz ochotę. Powoli weź kawałek, cały czas obserwując czuciem każdy najdrobniejszy ruch oraz reakcje ciała, umysłu i psychiki. Zatrzymaj pokarm przed nosem i powąchaj go, rozkoszuj się jego zapachem przez jakiś czas. Zagłębiaj się w ten zapach cały czas uważnie obserwując i czekając emocjonalnie na odpowiedź na pytanie “Co to jest?”. Pamiętaj, odpowiedź masz poczuć, nie pozwolić intelektowi na utworzenie jej. I znowu to samo, co może nastąpić, albo głód zniknie, albo pojawi się emocja, obraz, myśli. Jeżeli nie, kontynuuj.

Dopiero teraz ugryź przygotowany pokarm. Trzymaj go w jamie ustnej i rozkoszuj się nim. Czuj wszystkie reakcje ciała, psychiki i intelektu. CZUJ, CZUJ i CZUJ, obserwuj i nie myśl.

Następnie — to jest bardzo ważne — żuj go długo, nie krócej niż trzy minuty. Im dłużej go trzymasz (nawet do kilku godzin) w jamie ustnej, żujesz, sączysz między zębami), tym lepiej. Zazwyczaj 3 do 5 minut wystarczy. Pokarm, który żujesz zmieni smak raz albo więcej razy. Nie połykaj go przed zmianą smaku, jeżeli chcesz, żeby to był proces ŚJ. Często poczujesz, że smak żutego pokarmu zmieni się na nieprzyjemny. To wskazówka ciała, żeby całość wypluć. Ciało wzięło dla siebie wszystko, co potrzebowało z pokarmu.

Jeżeli jednak smak nadal jest dobry, to połknij pokarm powolutku, w pełni świadomości i czucia. Pamiętaj, żeby połykać dopiero wtedy, kiedy w cało-

ści zamieni się w płyn (albo jednorodną rzadką papkę). CZUJ, CZUJ i CZUJ, obserwuj i nie myśl.

W ten sposób postępuj z każdym kawałkiem aż poczujesz, że jesteś syty. Wtedy będziesz już wiedział, że to była tzw rzeczywista potrzeba ciała na określone substancje (bez względu na co zostało to zużyte). Dałeś to ciału, we właściwej ilości i czasie więc wykazałeś najlepszą troskę o niego .

Dzięki stosowaniu ŚJ stajesz się bardziej świadomy czynności (nie tylko jedzenia), które wykonujesz. Czynności te zaczynają się od poczucia głodu lub pragnienia. Wtedy, postępując zgodnie z procedurą, odkrywasz to, co jest rzeczywistą przyczyną czucia głodu. Jeżeli nie jest to rzeczywista potrzeba ciała, nie będziesz wprowadzał do niego zbędnych mu substancji. Najlepsza troska nad ciałem następuje wtedy, kiedy dajesz mu dokładnie to, co potrzebuje, we właściwej ilości i o odpowiednim czasie.

Dzięki ŚJ możesz stawać się niejedzącym bardziej świadomie, bez zmuszania (włki) i nieporozumień, bez robienia wielu błędów raniących ciało. Odkrywasz prawdziwy związek między Ziemią a twoim ciałem i psychiką. Kiedy w końcu jedzenie przestanie odgrywać rolę w tym związku, w sposób naturalny stanie się niepotrzebne i odpadnie od ciebie jako niepotrzebna część tej gry zwanej życiem na Ziemi.

ŚJ jest jedną z tych czynności, które powodują, że stajesz się bardziej świadomy JA. Im bardziej JA przejawia się przez umysł (a co za tym idzie — ciało), tym więcej rozwiązań poznajesz, tym lepiej widzisz, czujesz i rozumiesz, a mniej masz pytań. JA jest źródłem Świadomości, Światła, Miłości, Życia, dlatego jest jedynym czynnikiem utrzymującym istnienie, życie i działanie twojego umysłu oraz ciała. Tak naprawdę, to nic nie potrzebujesz, ponieważ jesteś źródłem wszystkiego. Jedyne możesz (albo nie) POZWOLIĆ źródłu przejawiać się.

W codziennej rzeczywistości JA jest zasłonięte intelektualną działalnością umysłu. Ta część (intelekt) zajmuje prawie całą sferę ludzkiego umysłu. ŚJ i inne świadome techniki robienia czegoś, pozwalają intelektowi uciszyć się, stać się bardziej pasywnym i, co za tym idzie, bardziej odbiorczym na zawsze istniejący głos intuicji. A ponieważ intuicja jest bezpośrednim łącznikiem do JA, wie wszystko, ma rozwiązania na wszystko, daje ci cokolwiek naprawdę potrzebujesz.

Świadome jedzenie, świadome spanie, świadome mówienie ... cokolwiek by to było innego robionego świadomie, pozwala ci rozszerzać sferę Świao-

mości, w której żyjesz. Kiedy wystarczająco ją rozszerzysz, nie będziesz miał więcej żadnych pytań, ponieważ będziesz naprawdę wiedział. W takim przypadku, stanie się niejedzącym, osobą żyjącą w pełni światłem, bycie niezależnym od temperatury itd. (co sobie wyobrazisz) jest tylko sprawą zwykłej decyzji.

WŁASNY

Każdy człowiek jest inny, jest innym światem. Zatem jak (o ile w ogóle to możliwe) opracować sposób właściwy (we wszystkich szczegółach) dla każdego? Wierzysz, że ktoś może tę pracę zrobić za ciebie?

Dla ciebie najwłaściwszy jest twój własny sposób, zawierający (albo nie) elementy wszystkich powyższych i może jeszcze innych sposobów. Opracowujesz go na bazie zebranych informacji i doświadczeń w tym temacie.

Jednemu podoba się systematyczna, powolna praca i cierpliwość; drugi woli od razu, choćby siłowo, osiągnąć zaplanowany wynik; a inny wybiera drogę środka. Jedni preferują skupić się na stronie duchowej, drudzy “muszą” mieć dowody, bo dla nich wszystko “musi być logicznie”, a inni łączą serce z rozumem. I tak dalej. Zatem, jak łatwo stwierdzić, dzięki różnorodności charakterów ludzi, “dla każdego coś innego” jest „najlepsze”.

Mając informacje o wielu możliwych sposobach dostosowania człowieka do życia bez jedzenia, możesz z nich złożyć swój własny. Takim przykładowym sposobem własnym może być ten, w którym zawierasz udelikatnianie diety (naturalny). Jednocześnie spędzasz dużo czasu na ćwiczenia uduchawiające (duchowy). Przy okazji stwierdzasz, że możesz jeść co drugi dzień a potem może rzadziej (naprzemienny). Postanawiasz też jeść bardziej świadomie, żeby ciału dać tylko to, tyle i wtedy, co, ile i kiedy potrzebuje (ŚJ). Szukasz też materiałów, rozmyślasz, bierzesz udział w spotkaniach, grupach dyskusyjnych, czytasz itp. (filozoficzno-intelektualny). Poza tym regularnie patrzysz w Słońce i chodzisz boso po ziemi (słoneczna) a w okresach postów posuwasz białą proszek złota (alchemiczna).

W miarę praktykowania możesz poczuć, że nie wszystko ci pasuje; wtedy zmieniasz swój własny sposób. Raz ustalony nie musi być niezmienny, bo najważniejsze jest tu to, żebyś doświadczając posuwał się na drodze do celu.

SYMPTOMY

Tutaj pod pojęciem symptomu mam na myśli reakcję ciała lub psychiki, zazwyczaj nieprzyjemną, która spowodowana jest zmianami w odżywianiu się. W czasie zmiany diety (szczególnie jeżeli jest szybko przeprowadzana), postu leczniczego albo przystosowanie ciała do życia bez jedzenia, mogą pojawić się symptomy.

Opisując poniżej symptomy, na określenie tych trzech sytuacji (post leczniczy, zmiana diety, przystosowywanie ciała do życia bez jedzenia), stosuję tylko jedno wyrażenie: “post”. Zatem kiedy przeczytasz poniżej “post”, będziesz wiedział, że mam na myśli te wszystkie trzy sytuacje albo jedną czy dwie z nich.

Poniższe opisy, wskazówki są ogólne i mają wyjątki, bo każdy człowiek jest innym światem. Ogólne opisy, rady, procedury dla większości osób są nie całkiem dopasowane, dlatego warto je traktować tylko jako ramy. Indywidualne traktowanie osoby daje najwłaściwsze wnioski, wyniki i wskazania.

Najlepszym doradcą jest intuicja. Jeżeli potrafisz ją dobrze odbierać, to nie potrzebujesz rad. Jeżeli jeszcze nie, to rozsądek jest twoim najlepszym doradcą. Poniższe opisy mogą stanowić wartościową informację.

Nade wszystko, przeciw ciału nie walcz. Walka prowadzi do ofiar. Kiedy walczysz przeciw ciału, to kto jest ofiarą? Zamiast walki, Kochaj ciało i utrzymuj je w dyscyplinie.

Opisałem tutaj nie wszystkie symptomy, jedynie te najczęściej spotykane. Wiele może zdarzyć się, bo każdy człowiek inaczej reaguje. Jeżeli nie boisz się, to prawdopodobieństwo, że spotka cię coś zagrażającego życiu albo zdrowiu, jest bardzo małe. Właściwie wykonany post nigdy nie powoduje choroby.

Jeżeli masz wątpliwości, to w czasie postu bądź w ścisłym kontakcie (pod stałą kontrolą) z kompetentną osobą. Najlepiej byłoby pozostać w takim kontakcie z lekarzem, który ma wystarczająco dużo doświadczenia w leczeniu postami. Z moich obserwacji wynika, że obecnie takich jest poniżej 1%. Nawet wśród lekarzy leczących postami stosunkowo wielu podaje niekiedy błędne (szkodliwe) rady. Oczywiście, lepiej trafić do takiego niż do innego,

który o tej najskuteczniejszej materialnej metodzie leczenia wie mało albo nic.

Wymienione poniżej symptomy są przejściowe, trwają od kilku sekund do kilku tygodni; z przerwami, zmienną intensywnością albo stale. Jedni ludzie prawie ich nie zauważają, więc nie mają problemów z nimi związanych. Natomiast inni mogą zostać nimi przytłoczeni tak, że będzie im wydawało się, że umierają. Jednak u większość osób powszechnie uważanych za w miarę zdrowych, występują krótko tylko niektóre symptomy. Zaobserwowana prawidłowość jest taka, że im bardziej chory człowiek, tym więcej symptomów, które mogą trwać dłużej i być bardziej dolegliwe. Dzieje się tak dlatego, że symptomy są bezpośrednim skutkiem zachodzącego procesu oczyszczania się i uzdrawiania się ciała oraz umysłu człowieka.

1. strach
2. osłabienie
3. odwodnienie
4. zawroty głowy i omdlenia
5. mdłości i wymioty
6. chudnięcie
7. wycieńczenie
8. bóle
9. psychiczna niestabilność
10. nie ta rzeczywistość
11. zmiany skórne
12. czucie zimna
13. gorączka
14. poluzowanie się zębów
15. wypadanie włosów
16. puchnięcie stawów

STRACH

Dla poszczącego strach może być największym problemem. W czasie postu (podobnie w innych sytuacjach życiowych), nie ma nic straszniejszego niż sam strach, który wtedy jest też największym zagrożeniem dla osoby.

Jeżeli boisz się pościć, to albo nie pość (żeby siebie nie skrzywdzić), albo rób to z kimś, komu ufasz tak bardzo, że aż pozbywasz się strachu. Tylu ludzi nagle pozbawionych jedzenia zmarło ze strachu po kilku dniach, zanim jeszcze właściwy proces postu zaczął się. Zmuszanie człowieka bojącego się postu do poszczenia jest zagrożeniem dla życia, nie z powodu

braku jedzenia, tylko z powodu strachu tej osoby.

Jeżeli w trakcie postu poczujesz strach, to tym wcześniej wróć do jedzenia (przerwij post), im bardziej boisz się o swoje zdrowie lub życie z powodu postu. Strach dotyczący innych spraw też ma moc niszcząca. W czasie postu człowiek jest dużo wrażliwszy, wtedy strach może wyrządzić większe szkody.

Strach to stan całkowitego braku Miłości (mocy tworzącej Życie). Taki stan powoduje, że Życie zanika. Zatem im mniej Miłość przejawia się przez istotę, tym bardziej ta istota czuje brak energii tworzącej Życie a więc tym bardziej boi się. Zatem jeżeli boisz się, to znaczy, że powstrzymujesz (przygniatasz) Miłość, źródło życia twojego umysłu i ciała. Jeżeli pozwolisz Miłości, której źródłem właśnie ty jesteś, więcej przejawić się, to strach zniknie. Strach i Miłość nigdy współlistnieją.

Jeżeli postanowisz pozbyć się zbliżającego strachu, to możesz zastosować to ćwiczenie uwalniające Miłość z ciebie.

Siadasz albo kładziesz się w pozycji relaksacyjnej i wyciszasz. Spokojnie oddychając skupiasz się na odczuwaniu Miłości, której źródłem jesteś i która naturalnie promieniuje z ciebie. Poczuj jak w centrum istoty, którą jesteś, znajduje się źródło twojego życia. To źródło zawsze promieniuje tyle, na ile pozwala mu na to twój umysł. Zatem teraz pozwól mu na pełne przejawianie się. Niech świeci jak słońce, ogrzewając ciebie całego i otoczenie. Pozwól w pełni i czuj tę Miłość. Czuj, czuj ... jak Miłość ogrania ciebie i wszystko wokoło. Nie twórz Miłości, nie twórz tego, czego jesteś źródłem – ona sama przejawia się, jeżeli pozwalasz.

OSŁABIENIE

Odczucie fizycznego osłabienia jest jednym z najczęściej występujących symptomów. Można nawet powiedzieć, że jest to normalne. Niektórzy mocno przywiązani do jedzenia (nałogowcy) odczuwają osłabienie już po kilku godzinach postu. Uczucie słabości fizycznej jest wskazówką, że ciało poczuło różnicę w dostawie pożywienia w formie jedzenia. Rytm został zachwiany i ciało zaczyna reagować.

U jednych osób osłabienie może wcale nie pojawić się (to rzadkość), u drugich występuje przejściowo raz albo kilka razy w ciągu postu, a innym towarzyszy przez cały czas. Bez względu na czas trwania i przyczynę osła-

bienie wskazuje na niski poziom energii życiowej danej osoby.

Jak sobie z tym radzić? To zależy od sytuacji i osoby. Jeżeli ktoś jesteś zbyt aktywny fizycznie, wtedy lepiej żeby odpoczął, nawet położył się. Może być odwrotna sytuacja, że ktoś cały dzień leży, siedzi, mało rusza się — wtedy powinien pójść na spacer, pojeździć na rowerze, popływać, zrobić trochę ćwiczeń gimnastycznych.

W czasie postów łagodne ćwiczenia gimnastyczne i energetyzujące są bardzo wskazane. Ruch i lepszy przepływ energii pozwalają ciału szybciej i głębiej oczyścić się. Wykonywanie energicznych i wyczerpujących ćwiczeń nie jest wskazane. Dużo lepiej wpływa na ciało umiarkowana gimnastyka i ćwiczenia, w czasie których umysł koncentruje się więcej na odczuwaniu energii niż na męczeniu mięśni. Ćwiczenia izometryczne, jogi, *qi-gōng* i *tàj-jí* wpływają na człowieka bardzo pozytywnie, czasem wręcz zbawiennie. Warto wykonywać je codziennie poza dniami, kiedy ciało wyraźnie domaga się odpoczynku we śnie.

W czasie postu mogą przyjść godziny, albo nawet całe dni, kiedy ciało czuje się tak słabe, że człowiek nie ma siły nawet chodzić i nic mu się nie chce robić. Są to okresy, kiedy ciało domaga się wypoczynku, najlepiej snu. Może to być spowodowane np. zachorowaniem wywołanym przez wydzielane toksyny.

Dobrze jest umieć odczuć, czy ciało domaga się wypoczynku czy jest rozleniwione i potrzebuje ćwiczeń. Błędem byłoby spanie, kiedy trzeba poćwiczyć. Nadmiernym obciążeniem byłoby ćwiczenie, kiedy ciało potrzebuje odpoczynku.

Rozsądek i umiejętność rozróżnienia to wartościowe cechy u poszczącej osoby. Kiedy pojawia się rzeczywista potrzeba na odpoczynek, warto położyć się, pospać. Jeżeli jednak ten stan trwa dłużej (powiedzmy ponad trzy dni) a choroby wyraźnie nie widać, to warto zdyscyplinować się trochę do ćwiczeń energetycznych.

Zbyt dużo leżenia i spania bardziej osłabia ciało niż daje energię, której w tym czasie człowiek potrzebuje. Ciśnienie krwi spada, krew wolniej krąży, metabolizm ciała jest spowolniony. To powoduje, że toksyny z ciała są wolniej usuwane a proces samouzdrawiania jest wolniejszy. Wtedy ćwiczenia energetyzujące wyraźnie pomagają, i powodują, że człowiek czuje się lepiej.

Przedłużające się osłabienie, szczególnie po przeminięciu pierwszych trzech tygodni postu (dla osoby nie otyłej) jest informacją, że należy wrócić do jedzenia. Jednak nie zawsze, bo może też wskazywać na ciężką chorobę, brak świeżego powietrza, zbyt wysoką temperaturę, nadmiar pracy albo inne czynniki osłabiające. Zatem podjęcie decyzji o przerwaniu postu zależy tu indywidualnie od przyczyny i od stanu zdrowia osoby.

ODWODNIENIE

Kiedy decydujesz się na odstawienie napojów, rozpoczynasz post suchy albo suche niejedzenie. Statystycznie ciało Ziemanina może pozostać bez wody do kilkunastu dób. Jak długo możesz pozostać bez wody, zależy od kilku czynników; głównie reakcji instynktu, wilgotności powietrza, temperatury, aktywności fizycznej, ilości minerałów (w tym soli i innych substancji do wypłukania z ciała) i zapasu tłuszczu. Bezpieczna granica w optymalnych warunkach wynosi cztery doby.

Podczas postu suchego w optymalnych warunkach ciało zużywa na produkcję wody między 0,1 a 1 kg tłuszczu na dobę i w przybliżeniu tyle wynosi wtedy spadek masy ciała. Osoba otyła może dłużej pozostawać bez wody niż osoba szczupła, przy założeniu, że ich ciała przebywają w tych samych warunkach, mają tyle samo minerałów do wydalenia i dysponują takim samym zasobem energii życiowej. Ciało osoby otyłej ma więcej zapasu tłuszczu, który może zużywać na produkcję wody podczas suchego postu.

Jeżeli osoba jest nieprzygotowana do poszczenia suchego lub robi to zbyt długo, wtedy doprowadza do zbytniego odwodnienia ciała. Zbytnie odwodnienie powoduje wiele nieprawidłowości w funkcjonowaniu ciała, które mogą spowodować jego śmierć. Z tego powodu w czasie okresu bez picia należy kontrolować, czy ciało nie wykazuje objawów zbyt daleko posuniętego odwodnienia. Już 2% odwodnienie zazwyczaj jest wyraźnie odczuwalne jako mocne pragnienie. Kiedy odwodnienie przekracza 10% masy ciała, staje się niebezpieczne dla życia, dlatego nie wolno dopuszczać do tego. Wizje, omamy wzrokowe, zachwiania równowagi spowodowane odwodnieniem, są wyraźną wskazówką, że jest się na granicy. Wtedy trzeba natychmiast zacząć intensywnie nawadniać ciało.

Jeżeli dopuści się do takiego odwodnienia ciała, że zaczyna to zagrażać zdrowiu, należy natychmiast zacząć pić wodę, kąpać się, wprowadzać wodę do jelita grubego i skontaktować się z lekarzem.

Odwodnienie ciała, jeżeli zaszło za daleko, jest nieodwracalne. To znaczy, że wtedy wszelkie zabiegi nawadniające nie powodują wystarczającego wchłaniania wody przez ciało. To prowadzi do zatrzymania się jego funkcjonowania.

Jeżeli nie masz wystarczającego doświadczenia w określeniu nawodnienia ciała, nie będziesz wiedział, kiedy odwodnienie staje się niebezpieczne. W takim przypadku bezpieczniej jest, w okresie suchego postu, pozostać w kontakcie z kimś, kto zna się na rzeczy.

ZAWROTY GŁOWY I OMDLENIA

To dość często spotykane objawy; mało kto z osób długo poszczających może powiedzieć, że mu się nie zdarzały. Szczególnie osoby o chronicznie niskim ciśnieniu krwi mogą mieć nieprzyjemne sytuacje. Te osoby powinny szczególnie uważać, żeby nie dopuścić do zbytniego spadku ciśnienia krwi, które może być niebezpieczne dla właściwego funkcjonowania ciała. Jeżeli należysz do tych osób, to lepiej wpierw zrób trening, będący serią wydłużających się postów. W ten sposób ciało częściowo oczyści się i nauczy się reagować mniejszym spadkiem ciśnienia krwi.

Innym rozwiązaniem (nie najlepszym) dla tych osób jest picie ziół podczas postu — znacznie zmniejszona dawka i tylko w razie wyraźnej potrzeby. Dużo korzystniejszą pomocą dla ciała są ćwiczenia energetyzujące, akupresura, akupunktura, masaże i podobne zabiegi podwyższające ciśnienie.

Z powodu zawrotów głowy lub omdleń wiele osób rezygnuje z poszczenia. Objawy te wyglądają wystarczająco groźnie, żeby zachwiać wiarą poszczącego i wzbudzić u niego obawy co do stanu ciała. Powodów do obaw nie ma dużo ze względu na sam zawrót czy omdlenie, jednak skutek tego może być groźny i tu trzeba uważać. Przede wszystkim chodzi o to, żeby osoba z zawrotem głowy (albo mdlejąca) nie upadała, bo może się zranić.

Zawroty głowy, od lekkich do utraty przytomności włącznie, spowodowane są najczęściej zbyt obniżonym ciśnieniem krwi lub zbyt niskim poziomem cukru we krwi. W czasie postu, szczególnie w początkowym okresie, ciało przechodzi dużo zmian, które zasługują na miano rewolucyjnych. Jednym z objawów tych zmian są wahania, szczególnie obniżenie się, ciśnienia krwi.

Obniżone ciśnienie krwi najbardziej jest odczuwalne między pierwszym a piątym tygodniem postu, ze zmienną intensywnością. Potem, w miarę

oczyszczania się ciała i przystosowywania do funkcjonowania bez jedzenia, ciśnienie krwi ustala się na najwłaściwszym poziomie dla danej osoby. Później też mogą jeszcze wystąpić okresy, kiedy ciśnienie ulega dużym zmianom. U każdej osoby może to wyglądać różnie i zależeć m.i. od aktywności fizycznej, ilości wypijanych płynów, temperatury, ciśnienia atmosferycznego.

Sama zmiana ciśnienia krwi nie jest tak niebezpieczna jak ruchy osoby. Ze względów osobistego bezpieczeństwa bardzo ważne jest aby unikać gwałtownych zmian pozycji z leżącej albo siedzącej na stojącą. Wstając, opieraj się na rękach i stopniowo podnoś ciało tak, żeby móc (w razie odczucia zawrotu) natychmiast usiąść. Lepiej nie dopuszczać do widzenia ciemnych plam przed oczami.

Warto nauczyć się prostych ruchów, co robić w momencie odczucia zawrotu głowy połączonego z zaciemnieniem przed oczami (objaw gwałtownego odpływu krwi z mózgu, powodującego omdlenie). Wtedy przyjmij pozycję taką, żeby głowa była poniżej tułowia a ręce wyciągnięte przed nią w dół. Jeżeli chwilowo pogarsza się, to najczęściej wystarczy ukucnąć i stabilnie położyć dłonie przed sobą na ziemi (oprzeć się na nich) a głowę opuścić w dół, luźno pomiędzy ramionami. Jeżeli zawroty głowy utrzymują się, to lepiej odpocząć. Połóż się a stopy oprzyj wysoko na murze albo połów na krześle.

Kiedy wahania ciśnienia krwi są zbyt duże, powodują częste omdlenia albo trwają zbyt długo, wtedy lepiej poważnie zastanowić się nad kontynuacją postu i raczej zasięgnąć rady kompetentnego lekarza. Wtedy też badanie zawartości cukru we krwi jest bardzo wskazane.

MDŁOŚCI, WYMIOTY

To typowe objawy oczyszczania się ciała. Ciało osoby poszczącej nie zużywa energii na trawienie więc może ją w znacznie większej ilości używać na własne oczyszczanie. Rozpuszczając i usuwając stare złoży, zgromadzone toksyny i nadmiar tłuszczu, ciało uwalnia różne substancje do krwi. Krew krąży w całym ciele, także przez ośrodki w mózgu wywołujące odruch wymiotny. Zatem te krążące we krwi toksyny powodują nieprzyjemne doznania, między innymi bóle, mdłości a nawet wymioty.

Inną przyczyną takich ostrych reakcji mogą być występujące w żołądku, dwunastnicy lub jelicie wrzody, ropienie, cysty, niedoleczone rany, zgroma-

dzone i zasklepione (przyklejone śluzem) na ściankach substancje, nowotwory — o czym poszczaący może nie wiedzieć. Ciało otwiera to wszystko i stara się usunąć możliwymi drogami. Zatem lepiej jest pomagać mu w tym i nie przerywać postu. Przerwanie postu w takiej sytuacji oznaczałoby przerwanie leczenia poprzez oczyszczenie.

Dla przykładu podam przypadek ok. 40 letniego mężczyzny, który w dzieciństwie leczony był “lekami” zawierającymi związki rtęci. W 19 dniu postu nagle bardzo źle poczuł się, upadł i zaczął wymiotować. W wymiocinach zebrał ćwierć szklanki rtęci. Zaraz po tym poczuł się znacznie lepiej. Wniosek z tego, że ciało zgromadziło w dzieciństwie rtęć (zasklepiło ją gdzieś w przewodzie pokarmowym) i w czasie postu otworzyło ten worek, żeby wyrzucić go z trującą zawartością.

Mdłościami i wymiotami najczęściej nie trzeba za bardzo przejmować się, bo wystarczy przeczekać kilka godzin do kilku dni (w skrajnych przypadkach). Warto pójść na spacer w lesie, nad jezioro, zrobić ćwiczenia energetyzujące, bo ruch sprzyja szybszemu odtruwaniu.

Można też, wedle uznania, napić się dużo ciepłej wody i spowodować wymioty. Jeżeli jelito dawno nie było płukane, to lewatywa może dużo pomóc.

Jeżeli wymioty są częste, zabarwione żółcią lub krwią, konsultacja z kompetentnym lekarzem może być pomocna. Warto pamiętać, że takie wymioty wskazują na potrzebę kontynuowania postu.

Po wymiotach przychodzi uczucie ulgi, bo ciało pozbyło się trucizny. Wtedy następuje odczuwalny napływ energii życiowej i polepszenie się samopoczucia (wewnętrzna czystość).

CHUDNIĘCIE

Także proces chudnięcia ciała, jako jeden z symptomów postu, rozpatruje się indywidualnie. Kiedy osoba otyła chudnie, jest to bardzo korzystny proces pozbywania się nadmiarów i powrotu ciała najwłaściwszej masy. Kiedy jednak osoba już szczupła albo z niedowagą chudnie, może następować wycieńczanie ciała. W pierwszym przypadku korzystniej dla osoby jest kontynuować post, w drugim — zacząć jeść.

Szybkość chudnięcia też jest sprawą indywidualną. Zazwyczaj stabilizuje

się po kilku pierwszych dniach postu. Zmniejszanie się masy ciała w czasie pierwszych dni postu jest spowodowane głównie opróżnianiem jelita i usuwaniem nadmiaru wody, co szczególnie widać podczas postu suchego. Jeżeli więc w pierwszych kilku dniach postu ciało zmniejsza swoją masę o 1 kg na dobę, to w drugim albo trzecim tygodniu może to być tylko ok. 1 kg na tydzień.

W skrajnych przypadkach spadek masy ciała może wynosić kilkanaście kilogramów w ciągu doby — znam dwie osoby, których ciała tak zareagowały. Są też osoby, których ciała zmniejszają masę nie więcej niż kilogram czy dwa w ciągu całego postu. Zatem, jak można wywnioskować, nie ma ścisłych reguł, jak i ile ciało ma zmieniać swoją masę podczas postu.

W czasie postu suchego spadek masy ciała osoby otyłej może wynosić ok. 1 kg (albo więcej) na dobę, bo szybciej zużywany jest nadmiar tłuszczu, z którego ciało produkuje wodę. Tak szybki spadek masy ciała osoby już szczupłej albo z niedowagą, w czasie postu suchego, mógłby być niebezpieczny dla ciała.

Podczas chudnięcia, podobnie jak przy pozostałych objawach towarzyszących postowi, należy przede wszystkim kierować się rozsądkiem. Statystycznie, nie wychudzony człowiek może bez jedzenia utrzymywać ciało w mocy życia nawet dwa miesiące. W tym czasie, jeżeli masa ciała stale zmniejsza się, to jest wyraźna wskazówka, że instynkt jeszcze nie umie utrzymywać bez jedzenia prawidłowo funkcjonującego ciała. Wtedy najrozsądniejszym działaniem będzie powrót do jedzenia.

Osoba, która stale ocenia swoje ciało jako zbyt otyłe, mimo że już jest wychudzone, uważana jest za anorektyka. Post leczniczy albo próby przystosowania ciała do życia bez jedzenia nie są przeznaczone dla anorektyka. Tej osobie wpieryw potrzebne jest wyleczenie się z zaburzeń umysłowych, które przecież są głównym czynnikiem anoreksji.

WYCIĘCZENIE

Wycięczenie ciała może być spowodowane zmuszaniem ciała do zbyt długiego poszczenia — wtedy jest wynikiem nadmiernej utratą masy i braku budulca ciała. Także poziom energii życiowej jest niewystarczający do właściwego funkcjonowania człowieka.

Wycięczenie ciała daje porównać się do wstąpienia jedną nogą do grobu.

Następny etap to porzucenie ciała materialnego (czyli śmierć). Jeżeli osoba nie zamierza tego zrobić, to im szybciej powróci do jedzenia, tym korzystniej dla niej.

Statystycznie, u “normalnie” odżywianego, nie wychudzonego i nie nadmiernie otyłego człowieka, poszczenie przez okres do ok. siedmiu tygodni, nie powoduje uszkodzenia ciała. Jednak po tym czasie, u osoby nie przygotowanej duchowo, brak budulca może być zbyt duży, żeby ciało mogło właściwie funkcjonować. Zaczyna się proces, który można nazwać zjadaniem się ciała. Znaczy to, że komórki umierają, są usuwane ale nie zastępowane nowymi. Kiedy brakuje budulca dla komórek nerwowych (łącznie z mózgowymi), funkcje żywotne ciała zaczynają wyłączać się.

Zatem jeżeli minęło więcej niż miesiąc postu a nadal jesteś bardzo słaby, brakuje ci siły na zajęcia fizyczne, trudno jest ci rano wstać z łóżka, nie promienujesz radością i optymizmem — to wyraźna wskazówka do zakończenia postu. Instykt jeszcze nie nauczył się zasilać ciała ze źródeł niematerialnych. W takiej sytuacji lepiej nie walczyć przeciw własnemu ciału, nie wyniszczaj go. Korzystniejszym i rozsądniejszym krokiem jest stopniowy powrót do materialnego jedzenia. W przyszłości możesz próbować ponownie, już z większym doświadczeniem i z lepiej zaprogramowanym instynktem.

BÓLE

Możesz poczuć ból w którymkolwiek miejscu ciała, chociaż zazwyczaj nie w tym samym czasie. Ból głowy pojawia się najczęściej i najwcześniej. Bóle w okolicy serca, żołądka, wątroby, nerek; bóle stawów, kręgosłupa jelit i innych miejsc ciała mogą pojawić się w dowolnym momencie i trwać od kilkunastu sekund do kilku dni (dłuższy ból występuje bardzo rzadko).

Ból w czasie postu najczęściej wskazuje na to, że ciało właśnie usuwa przyczynę choroby danego narządu, czyli naprawia go (przywraca stan doskonałego funkcjonowania). Zatem jest to powód więcej do zadowolenia niż do obawy. Im poważniejszy problem ma dany narząd, tym mocniej może boleć i dłużej trwać naprawa. Dość często zdarza się tak, że boli narząd, który poszcząca osoba uważała za zdrowy. Dopiero z powodu tego bólu dowiaduje się, że jednak narząd był chory (np. nerka).

Im dłużej człowiek nie je, tym mniej bóli występuje, to jest wynikiem samoczyszczenia i samonaprawy ciała. Jednak może zdarzyć się, nawet po kilku

miesiącach szczęśliwego życia bez jedzenia, że nagle pojawia się przeszywający ból serca. W tym przypadku najczęściej jest to wskazówka zmiany energetycznej (np. zwiększająca się aktywność czakry), reakcja na większą percepcję w sferze niematerialnej, samooczyszczanie się aury. Ból ten nie jest spowodowany zmianą fizyczną materialnego narządu wewnętrznego ciała.

Innym, dość częstym powodem bólów, szczególnie podczas długiego postu, są fizyczne ruchy narządów. W czasie postu narządy kurczą się a tkanka tłuszczowa jest usuwana. Powoduje to zmianę napięcia mięśni i zmiany we wzajemnym ułożeniu narządów wewnętrznych. Wyraźnie odczuwalne to jest szczególnie w brzuchu.

Przypominam sobie bóle przepony w lipcu 2001, trwające u mnie przez ok. dwa tygodnie; dość nieprzyjemne, bo trudno było mi siedzieć albo leżeć w wyprostowanej pozycji dłużej niż kilka minut. Kiedy kurczyłem się, przestawało boleć. Przyczyną tego było zwiększanie się przestrzeni pod przeponą. Spowodowane to zostało pełnym opróżnieniem jelit, ich kurczeniem się (także wątroby, nerek i pozostałych narządów) i znikaniem tkanki tłuszczowej z tej przestrzeni. Przepona została zmuszona do większego wysiłku, bo już tak bardzo nie była podpierana od dołu.

Poza bólami występującymi z powodu zmian energetycznych albo spowodowanymi przemieszczaniem się narządów wewnętrznych, może pojawić się silny ból wymagający pomocy lekarza. Jako przykład mogę podać inne moje przeżycie.

W czwartym miesiącu życia bez jedzenia nagle poczułem przeszywający, prawie powodujący omdlenie, ból w prawej części brzucha i pleców (który mogłem porównać jedynie do tego, co przeżywa rodząca kobieta). Pojechałem na izbę przyjęć szpitala z prośbą o natychmiastowy silny zastrzyk przeciwbólowy. Potem, po kilku godzinach badań, lekarz stwierdził, że to było spowodowane zatkaniem się prawego moczowodu. Wywnioskowałem, że dopiero po tych czterech miesiącach kamień znajdujący się w prawej nerce wpadł do moczowodu, a ponieważ jego średnica była większa, to sprawił tyle bólu podczas przesuwania się.

Zatem takie i podobne bólowe niespodzianki są możliwe. W skrajnym przypadku może zdarzyć się coś nieprzewidzianego, na co ciało zareaguje silnym bólem, a co może być niebezpieczne dla zdrowia (może nawet życia). Wtedy warto zwrócić się do lekarza, który może pomóc. Najczęściej jednak nie jest to powodem do przerwania postu.

PSYCHICZNA NIESTABIŁOŚĆ

Wśród poszczających są osoby, które pytają mnie, dlaczego w czasie postu przejawia się przez nie tyle złości, nienawiści, drażliwości itp. Poszcząca osoba dziwi się, skąd i dlaczego następuje tak duży przyływ negatywnych emocji. Natomiast członkowie rodziny przyznają, że trudno z nimi wytrzymać. Tak dzieje się, bo poszczący przeżywający takie reakcje może stać się nieobliczalny. Na przykład, potrafi „bez powodu” rzucić słoikiem z dżemem o ścianę, wybuchnąć krzykiem, rozplakać się. Nastrój takiej osoby może zmieniać się z chwili na chwilę.

Inni poszczący czują reakcje psychiczne przejawiające się smutkiem, rezygnacją, brakiem zainteresowania czymkolwiek. Tym osobom staje się znane uczucie „bezsensowności tego wszystkiego”, które potrafi trwać dniami, tygodniami. Z jednej strony nie chce się nic robić, z drugiej strony czuje się „wyrzuty sumienia” z powodu tego lenistwa i widzieć „bezsensowność tego życia”. Niektórzy nawet mówią wtedy, że „już dość mają tego życia”, widzą „jego daremność” i „woleliby odejść” albo „żeby ich nie w ogóle było”.

Opisane powyżej reakcje następują, ponieważ oczyszcza się psychika. Post oczyszcza nie tylko ciało fizyczne, także wszystkie pozostałe ciała człowieka. Zatem także umysł oczyszcza się, jego trucizny wychodzą na wierzch a blokady pękają. Zachodzące zmiany mogą być rewolucyjne — to temat na obszerny opis. Te niematerialne trucizny widoczne są w aurze jako plamy, brud.

Na marginesie, to oczyszczanie się umysłu umożliwia osobie widzenie rzeczy takimi, jakimi one są naprawdę. Dlatego osoba może uświadomić sobie prawdziwy sens życia, że ... że to tylko gra, że to nie ma żadnego sensu, chyba że stworzy go w umyśle. Co może czuć osoba, która właśnie odkryła prawdziwy sens życia?

Inną przyczyną psychicznej niestabilności są przyłączone pasożyty niematerialne (astralne, mentalne). Takim pasożytem jest istota niematerialna, która żywi się emocjami, myślami człowieka. Większość Ziemiaków żywi na sobie tego rodzaju stworzy.

Najczęściej pasożyty przyłączają się do osób pełnych strachu, złości, nienawiści i innych niszczących emocjach. Pasożyt taki żywi się właśnie tego rodzaju emocjami. Im częściej i bardziej emocjonalnie człowiek reaguje, tym lepiej czuje się pasożyt i tym więcej pasożytów może dana osoba wyży-

wić. Kiedy człowiek stabilizuje się w ten sposób, że nie przejawia negatywnych myśli i emocji, wtedy jego pasożyt(y) głoduje i źle czuje się. Post sprzyja takiemu wyciszeniu. Wtedy pasożyt naciska (zmusza) poszczącego człowieka do przejawiania negatywnych reakcji, bo jest ich głodny. Jeżeli poszczący nie ulegnie wystarczająco długo, pasożyty odchodzą a człowiek zostaje oczyszczony. Szczególnie post suchy jest tu skuteczny, połączony z kontemplacją Światła i Miłości.

Kolejną przyczyną różnych emocjonalnych reakcji to zwiększająca się wrażliwość na bodźce. Poszczący stopniowo oczyszcza swoje ciało i ich zmysły. Kiedy czystość zmysłów fizycznych i нефizycznych wzrasta, wtedy maleje poziom natężenia bodźców potrzebnych do odczucia odbioru. Czystsze zmysły są bardziej wrażliwe na bodźce i funkcjonują w szerszym zakresie odbioru.

Człowiek może być do tego nieprzyzwyczajony, więc bodźce, których natężenie dotychczas było właściwe, teraz może okazać się zbyt duże. Zbyt duże natężenie bodźców zmysłowych może drażnić osobę. Dla przykładu, to co do tej pory wydawało się normalną rozmową, podczas postu może zostać odbierane jako podniesiony głos albo krzyk; to może go razić.

Oprócz powyżej opisanych emocji poszczącemu zdarzają się też inne, przeciwnie, np. nagle pojawiająca się (niby bez żadnej przyczyny) radość, poczucie łatwości (bezproblemowości) życia, Miłość promieniująca z wnętrza.

Podczas poszczenia mogą pojawiać się różne przyjemne i nieprzyjemne emocje wraz z towarzyszącymi reakcjami. U każdej osoby wygląda to inaczej. W każdym razie jest to korzystny proces oczyszczania więc jest powodem bardziej do zadowolenia niż do obawy.

U niektórych osób w czasie postu pojawiają się zdolności tzw. paranormalne. Wtedy człowiek odbiera informacje z wymiarów innych niż tylko ten materialny. Jeżeli nie jest do tego przygotowany, może myśleć, że coś złego dzieje się z jego psychiką (np. że ma omamy, fantastyczne wizje). W zależności od jego zachowania, inne osoby mogą go ocenić jako psychicznie chorego i nawet starać się dowodzić „szkodliwości poszczenia”.

Szpitalne psychiatryczne pełne są nadwrażliwych osób. Lekarze nie rozumieją, co dzieje się z takimi osobami i podają im środki zmniejszające aktywność mózgu (czyli przymulające). Poza tym wmawiają im chorobę psychiczną (rodzina przyłącza się do tej hipnozy), tworząc tym sugestię bardzo negatywnie oddziałującą na te osoby. „Chorzy” ci potrzebują nauki o

światach (wymiarach) innych niż ten materialny, a nie trucizny chemicznej i mentalnej. Wiele z tych osób to ponad przeciętnie rozwinięte jednostki, które zagubiły się i potrzebują nauki, żeby zrozumieć i używać swoje możliwości.

Psychiczna niestabilność może trwać długo, kilka miesięcy albo nawet kilka lat. Wtedy indywidualnie dobrane ćwiczenia umysłowe są bardzo przydatne, żeby osoba nauczyła się lepiej zarządzać umysłem i zmysłami.

Jeżeli podczas postu zdarzają ci się emocje i towarzyszące im reakcje, których chcesz pozbyć się, możesz zastosować kontemplację Światła i Miłości. W praktyce jest to kontemplacja bierności, w której nastawiasz się na czucie i przejawianie się Światła i Miłości (których ty, w swojej esencji, jesteś). Im więcej pozwolisz Światłu i Miłości przejawiać się przez twój umysł i ciała, tym szybciej tzw. negatywne emocje przestaną dręczyć cię i tym wcześniej niematerialne pasożyty odejdą.

NIE TA RZECZYWISTOŚĆ

Po kilku tygodniach poszczenia (może być wcześniej) możesz zauważyć, że twoje widzenie i rozumienie świata zmieniło się. Zmieniło się także twoje myślenie i działanie w tym świecie. Niektóre sprawy, rzeczy i czynności zmieniły swoją wartość (oczywiście w twojej ocenie).

Możliwych doświadczeń nowej percepcji jest bardzo wiele. Na przykład, patrzysz na ludzi i na to co robią tak, jak oglądałbyś ich w teatrze, bo czujesz się jakby nie obecny, jak byś nie uczestniczył w istnieniu tego świata.

Niektóre wykonywane czynności albo tematy, które cię interesowały, stały się nieistotne albo nawet straciły sens, mimo że przedtem były ważne. Masz wrażenie jak byś niektórych czynności uczył się od początku, i tak np. prowadzenie samochodu, prasowanie, pisanie na klawiaturze możesz odbierać jako nowe doświadczenie. Rzeczy które przedtem były robione automatycznie, teraz mogą wymagać dużej uwagi — to tak jak byś zapomniał, jak to się robi.

Inne rzeczy, które wymagały skupienia, teraz łatwiej wykonujesz, stały się bardziej naturalne. Zauważasz i zwracasz uwagę na obrazy, dźwięki, zapachy, które przedtem nie zwracały twojej uwagi. Wiele więcej zmian psychicznych możesz zanotować. Możesz chwilami mieć wrażenie, że jest to podobne do bycia pod wpływem narkotyku.

Ogólnie rzecz ujmując, odbiór i pojmowanie rzeczywistości świata zmieniło się. Możesz nawet podejrzewać, że coś się stało z twoją psychiką. Poza tym członkowie rodziny i przyjaciele mogą zauważać u ciebie inne „dziwne” reakcje.

Co stało się? Zaszło wiele zmian w psychice. Części tworzące umysł zmieniły swoją aktywność, np. intelekt stał się bardziej wyciszony. Poza tym gruczoły wydzielania wewnętrznego inaczej pracują i np. wydzielanych jest więcej endorfin a mniej adrenaliny.

Ten stan może trwać jakiś czas, to indywidualnie zależy. Jest to dobry czas na obserwację siebie i naukę o sobie. Powodów do przejmowania się nie ma, jeżeli ciało nie jest w stanie wyczerpania. Zatem możesz rozkoszować się nowymi przeżyciami.

ZMIANY SKÓRNE

Skóra jest jednym z głównych miejsc, gdzie widać wydalniczo-oczyszczającą funkcję ciała. Łój i pot zawierają substancje, których ciało nie chce, które mu szkodzą i dlatego je wydalą (stąd różne zapachy ciała człowieka).

Można w uproszczeniu powiedzieć, że skóra powiązana jest z jelitem grubym poprzez wątrobę. Nawet jest określenie, że skóra danej osoby odzwierciedla stan ścianek jelita grubego i wątroby. Oczywiście, na pełen obraz skóry składa się więcej czynników.

Kiedy ciało wydalą z siebie truciznę, może robić to także przez skórę; ta wtedy reaguje zaczerwienieniem, wysypką albo inaczej. Jeżeli poszczący ma problemy skórne, to jest duża szansa na ich uaktywnienie się w czasie postu, kiedy to ciało oczyszcza się z substancji stanowiących przyczynę problemu.

Zmiany skórne w czasie postu mogą też być wynikiem uaktywnienia się starej choroby. Także nowe zachorowanie, które w czasie pokrywa się z postem (zbieg okoliczności), może spowodować zmiany skórne. W takim przypadku najczęściej najkorzystniejszym rozwiązaniem będzie kontynuowanie postu, dzięki czemu choroba wcześniej zostanie usunięta.

W skrajnym przypadku, kiedy ktoś kontynuuje post mimo wycieńczenia ciała, zmiany skórne mogą wskazywać na chorobę, z której osoba raczej nie wyjdzie kontynuując post. Ciało i jego system obronny jest wtedy za słaby,

dlatego lepszym rozwiązaniem jest powrót do jedzenia.

Zatem alergia, wysypka czy inne zmiany skórne, pojawiające się w czasie postu, nie są (poza wymienionym skrajnym wyjątkiem) powodem do przerywania, tylko do kontynuowania postu.

CZUCIE ZIMNA

Jeżeli pościłeś ty albo twoi bliscy, to zapewne wiesz, co to znaczy czuć zimno w czasie postu. Mimo ciepła na zewnątrz osoba poszcząca ma zimne ręce i stopy a często także uszy i nos. Może nawet pociągać nosem jak osoba przeziębiona. Mimo ciepłego ubrania czuje zimno.

Widziałem i słyszałem o “niejedzących”, którzy mimo temperatury powyżej 25 stopni na dworze, ubierali się tak jakby była zima. Ich ręce były sine, twarz cierpiąca a ciało skulone z powodu zimna, które czuli. Jeden z moich znajomych nawet powiedział: “Trudno, w czasie postu marzniesz się.”

Człowiek czuje zimno nie z powodu niewystarczającego ubrania albo zbyt niskiej temperatury otoczenia. Oczywiście, sugestia społeczna wyrobiła w człowieku takie reakcje, że jego ciało czuje zimno w określonej temperaturze, a ciepło w innej.

Czynnikiem zasadniczym w odczuwaniu temperatury jest ilość i sposób wykorzystania energii w ciele człowieka. Upraszczając to — kiedy tej energii jest wystarczająco dużo, człowiek nie poczuje zimna (na mrozie) albo gorąca (w czasie upału). Człowiek będzie czuł się dobrze w dużo szerszym zakresie temperatur. Jeżeli jednak tej energii nie wystarcza, albo osoba nie umie wykorzystywać jej na regulację czucia temperatury, to wtedy osoba czuje, że jest jej za zimno albo za ciepło.

Z tego daje się wywnioskować, że jeżeli cierpisz w czasie postu z powodu zimna, to możesz sobie pomóc, skupiając się na uwalnianiu energii wewnętrznej. Do tego skuteczne są ćwiczenia energetyzujące, wizualizacje, masaże i prysznic naprzemienny (zimną i gorącą wodą, opisany dalej). Regularne ich wykonywanie uwalnia od marznięcia.

Picie dużej ilości gorących napojów nie jest tutaj dobrym rozwiązaniem. W czasie picia i krótko po nim czuje się ciepło, jednak nadmiernym spożyciem napojów obciąża się niepotrzebnie system wydalania.

Przepływ energii (i wiążący się z tym odbiór temperatury zewnętrznej przez ciało człowieka) powoduje to, co nazywamy czuciem zimna albo ciepła. Łatwo możesz stwierdzić, że czucie zimna czy ciepła jest subiektywne i zależne od zarządzania twoją wewnętrzną energią. Jeżeli skoncentrujesz się na uwolnieniu energii w postaci ciepła, to po chwili poczujesz różnicę. Praktykowanie w tym kierunku (kontemplacja ciepła) pozwoli ci przeprogramować instynkt tak abyś zawsze czuł się komfortowo względem temperatury.

Fizycznie czynnikiem najwięcej wpływającym na odczuwanie temperatury zewnętrznej jest funkcjonowanie głównie jelit, wątroby i śledziony. Zatem jeżeli te narządy niedomagają, to blokują przepływ energii. Samo oczyszczenie jelit i (co za tym idzie prawie automatycznie) wątroby daje znacznie lepsze czucie energii, mniej marznięcia w zimie i mniej pocenia się w czasie gorącego lata.

GORĄCZKA

Ciało podnosi swoją temperaturę, kiedy zwalcza (usuwa, zabija) pasożyty — jest to jedna z jego naturalnych funkcji samoobronnych. Ciało w czasie postu, kiedy usuwa ogniska chorobotwórcze, zdarza się, że otworzy zbiornik np. bakterii. Te wtedy krążą po ciele powodując jego gorączkową reakcję. Zatem jest to proces naturalnego uzdrawiania się ciała.

Jeżeli zdarzy się gorączka w czasie postu, najczęściej najlepsze działanie to przeczekać ją i odpoczywać. Napić się trochę więcej ciepłej wody, położyć się do łóżka, żeby wypocząć, pospać. Zazwyczaj ciało radzi sobie z chorobą w ciągu kilku godzin do kilku dni.

Branie środków przeciwgorączkowych w takiej sytuacji, jest prawie zawsze błędem, bo rozregulowuje naturalny system samoleczenia się ciała i dodatkowo zatrują. Jednak przy wysokiej gorączce warto skontaktować się z lekarzem, który ma wystarczającą wiedzę o postach leczniczych.

POLUZOWANIE SIĘ ZĘBÓW

Po kilku do kilkunastu dniach od odstawienia jedzenia możesz poczuć, że zęby trzymają się jakby znacznie luźniej. Łatwiej je poruszyć i wydaje się, że także wyrwać. Dodatkowo czujesz, że pomiędzy nimi (szczególnie górnymi) sączy się coś (ropa), co wyraźnie nieprzyjemnie czuć.

To też jest wynik działania funkcji samooczyszczania się ciała. Zazwyczaj w taki sposób oczyszczają się zatoki. Wiele osób nawet nie wie o tym, że ich zatoki są zaśluzowane a wychodzi to dopiero w czasie postu, kiedy same oczyszczają się.

Po kilku do kilkunastu dniach poluzowane zęby wracają do poprzedniego stanu i nawet silniej trzymają się w żuchwie. Wcześniej znika wydzielina (śluz, ropa) i związany z nią nieprzyjemny zapach. Zatem nie ma powodu do obaw, że zęby mogą wypaść.

Jeżeli dziąsło albo zęby są chore (np. próchnica, złamana plomba) to też z tego powodu mogą poluzować się a krew sączyć się z dziąseł czy środka (pękniętego) zęba. Wtedy w przypadku zębów pomoc dentysty jest wskazana. Jeżeli chodzi o dziąsła, to warto dłużej poczekać, bo najprawdopodobniej same wyzdrowieją po całkowitym oczyszczeniu.

WYPADANIE WŁOSÓW

Zdarza się częściej kobietom niż mężczyznom. Chodzi ilość wypadniętych włosów więcej niż 50 - 100 dziennie (w zależności od osoby). Jeżeli włosy wypadają więcej niż "normalnie" w czasie do 40 dnia postu, to nie jest powodem do obaw pod warunkiem, że ciało nie jest wycieńczone. Część włosów może wypaść ale potem widać, że wyrastające nowe są silniejsze i może nawet gęściejsze.

Przy szczupłym ciele, jeżeli wypadanie zaczęłoby się po ok. 6 tygodniach, to może oznaczać, że ciało głoduje i zaczyna wycieńczać się. Jeżeli osoba z już wychudzonym ciałem pości i zauważa wypadanie włosów, to wyraźny znak na to, że post jej nie służy.

Przy otyłym ciele nie grozi wycieńczenie do czasu aż masa ciała wróci do właściwej. W tym czasie wypadanie włosów jest przejściowe; na ich miejsce wyrosną nowe, zdrowsze, silniejsze.

PUCHNIĘCIE STAWÓW

Występuje w ciągu pierwszego lub drugiego miesiąca postu. Wtedy stawy stają się opuchnięte, chociaż nie występuje ból, dotyczy to głównie stawów skokowych i kolan. Ból może wystąpić, jeżeli już poprzednio staw chorował. Teraz jest oczyszczany i naprawiany w miarę możliwości ciała.

Spuchnięcie stawów może zostać spowodowane napiciem się słonej wody (np. z kiszonych ogórków, kapusty) lub nawet z powodu picia zbyt dużej ilości czystej wody w czasie postu.

Jeżeli stawy puchną mimo tego, że osoba mało pije albo pości na sucho, to znaczy, że ciało oczyszcza stawy ze zgromadzonych tam nadmiarów soli. Zatem nic nie trzeba robić, poza czekaniem, bo opuchlizna sama zniknie po kilku do kilkunastu dniach. Branie związków chemicznych (zwanych lekarswami) przeciw opuchliznom, najczęściej jest błędem w takiej sytuacji.

INNE

Każda osoba przechodzi post inaczej. Wszystkich możliwych symptomów jest wiele, w sferach fizycznej i psychicznej, które mogą występować podczas poszczenia.

Ważniejsze i korzystniejsze dla poszczącej osoby jest to, żeby skupiać się na pozytywnym obrazie, w którym dominuje idealne samopoczucie i zdrowie (wizualizacja). Skupiania się na symptomie, może go wyolbrzymiać w wyobraźni, czyli tworzyć szkodliwą dla osoby wizualizację.

Większość symptomów można, po prostu, przeczekać, gdyż są spowodowane samooczyszczaniem się ciała. Ciało potrzebuje czasu, żeby wydalić to, co w nim zalegało, zatrzymało go. Jednak cały czas warto mieć "oczy otwarte", kierować się rozsądkiem i nie pozwalać strachowi zapanować.

NA CO SZCZEGÓLNIIE ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Spotkałem wielu ludzi, którzy starają się siłowo przystosować swój ciało do życia bez jedzenia. Często widzę, że ciało takiej osoby cierpi. Dzieję się tak, bo osoba nie ma wystarczającej wiedzy o tym, jak ciało i jego narządy reagują na niedomiary. Oni nie wiedzą, do czego może doprowadzić zmuszanie ciała do życia bez jedzenia. Niejedzenie to nie post, głódówka ani wycieńczanie, ponieważ różni się założeniem, wykonaniem i wynikiem. Oto niektóre ze spraw, na które szczególnie warto zwrócić uwagę.

PRZEDE WSZYSTKIM ROZWAGA

Rozwaga polega na tym, żeby przeanalizować wszystkie „za” i „przeciw”, przewidzieć możliwe skutki a potem podjąć decyzję, która przyniesie korzyść a nie stratę.

W przypadku prób wprowadzenia stylu życia bez jedzenia, bądź rozważny szczególnie odnośnie ciała. Obiektywnie i z troską obserwuj go na bieżąco. Kiedy widzisz, że niejedzenie więcej szkodzi niż daje ci korzyści, kończ próbę.

Życie daje wiele okazji do prób, można tych prób dokonywać wiele, więc nie ma potrzeby zmuszać się do czegokolwiek już w pierwszej próbie. Każda próba daje większe doświadczenie a im więcej doświadczeń, tym większa wiedza, żeby potem sobie i innym pomagać. Jeżeli jest się rozważnym, to występuje mniejsze prawdopodobieństwo na popełnianie błędów.

Życie nigdy nie kończy się — często to ludziom powtarzam — więc jak nie teraz to potem możesz to zrobić, bo zawsze masz czas. Tak, zawsze masz czas, masz cały czas i możesz zdecydować, na co go wykorzystywać. Życie nigdy nie kończy się, więc co nie udało ci się osiągnąć teraz, za pierwszym, drugim albo trzecim razem, możesz dokonać później. Każda próba jest działaniem dającym nowe doświadczenia, a po to tu jesteś.

Postanowiłeś zostać niejedzącym, zrobiłeś plan działania, zacząłeś, próbowałeś a nie udało się. Problem? Może tak, może nie. No i co z tego?

Poza tym, masz nowe doświadczenie, wiesz więcej o sobie, o niejedzeniu. Droga nadal pozostaje otwarta, świat nadal istnieje, ty nadal żyjesz i tworzysz twoje życie.

ODOSOBNIENIE

Odosobnienie (z dala od ludzi i cywilizacji) jest bardzo wskazane, u wielu osób wręcz niezbędne, przez początkowe tygodnie niejedzenia albo w czasie poszczenia. Odosobnienie dotyczy nie tylko osób lecz także rzeczy i zajęć dnia codziennego (np. praca zawodowa, kontakt ze środkami masowego przekazu, zajęcia gospodarskie). Dlatego warto znaleźć sobie miejsce, które nie jest związane z domem. Dobrze jest wyjechać na “łono natury”, do miejsca z dala od miasta, dróg, ludzi i w tym czasie nie kontaktować się z rodziną ani znajomymi (poza nadzwyczajnymi sytuacjami).

Jeżeli decydujesz się na częściowe odosobnienie, w pobliżu albo w innej części domu (żeby „w razie czego” byćna miejscu), to wtedy zapewne raz dziennie będziesz chciał odosobnienie przerywać na krótki czas, na spotkanie z osobą, która może doradzać ci w razie potrzeby. Osoba ta może być także łącznikiem ze „światem zewnętrznym” w razie potrzeby (np. dostarczenia ubrania, książki) czyli troszczyć się o ciebie z zewnątrz. Jeżeli tak postanawiacie, to ustalcie sobie reguły dotyczące szczegółów kontaktów, pomocy itp. Korzystniej jest jeżeli osoba ta jest doświadczona w sprawach postu i niejedzenia, żeby doradzać ci, kiedy poczujesz taką potrzebę, bo różne sytuacje, wątpliwości, pytania, potrzeby mogą pojawić się.

Wiele osób decyduje się na pełne odosobnienie, bez żadnych wizyt i pomocy od kogokolwiek. Z punktu widzenia bezpieczeństwa jest to mniej korzystne. Poradź się i rozważ dogłębnie zanim tak postanowisz. Jeżeli zastanawiasz się, co jest dla ciebie lepsze, to poczuj odpowiedź od wewnątrz. Jeżeli masz wątpliwości, zacznij od próby z doradcą.

Dlaczego odosobnienie jest wskazane? Głównie chodzi o wyciszenie siebie i zwrócenie uwagi intelektu na wnętrze człowieka, na jego stronę duchową. Poza wyciszeniem się osoba pozostająca w odosobnieniu, z dala od niepotrzebnie absorbujących zajęć (środki masowego przekazu, hałas ulicy, plotkowanie itd.), ma więcej możliwości i czasu, żeby skupić się na procesach zachodzących w psychice.

Podczas odosobnienia wykonywanie korzystnych dla człowieka ćwiczeń typu kontemplacja, medytacja, wizualizacja a także ćwiczeń energetyzują-

cych, staje się łatwiejsze. Warto wykorzystać ten czas i robić je z powodu wielu korzyści, które dają.

BEZ WALKI

Z ciałem lepiej nie walczyć, bo jest “świątynią ducha”. Ciało to jest integralną częścią istoty zwanej człowiekiem (właściwie, to ciało jest wewnątrz ducha). Duch bez ciała już nie jest człowiekiem.

Walka rani, wyrządza krzywdy także moralne a nawet prowadzi do ofiar. Kiedy walczysz z ciałem, kto jest ofiarą?

Jak rozwija się ciało człowieka, który stale zmusza go do czegoś, walczy z nim i rani go? A jak rozwija się ciało, kiedy jest otoczone miłością przez swojego właściciela?

Ciało jest zarządzane przez instynkt, który wymaga wychowywania tak, jak mądry kochający rodzic wychowuje swoje dziecko. Jeżeli więc w zaplanowanym czasie nie udaje się przystosować ciała do życia bez jedzenia, to znaczy, że potrzeba więcej pracy duchowej a nie np. dłuższego głodowania.

Ciało daje znać o swoich potrzebach, jeżeli jest się nastawionym na czucie go. Nastawienie na czucie tego, co jest dla ciała najlepsze, jest ważniejsze niż tylko myślenie o tym. Każde ciało jest inne i każde najlepiej komunikuje się ze swoim posiadaczem przez czucie.

Ile razy widziałem, jak osoba wmawiała sobie na siłę, że nie może czegoś zjeść (np. ziemniaków, miodu, lodu, ryby), bo to szkodzi ciału, bo to jest zabijanie itp. Osoba czyniła tak, mimo że wyraźnie czuła, że ciało domaga się tego.

Takie działanie powodowało ranienie ciała, co przejawiało się smutkiem u danej osoby, niezadowoleniem z życia, bólem. Dopiero potem, kiedy osoby te dały ciału to, czego potrzebowało, poczuwały znaczną poprawę nastroju i stanu zdrowia. Kiedy więc przestały walczyć przeciw ciału, a postąpiły jak mądry kochający rodzic, ciało odpowiedziało pozytywnie.

Rady dotyczące żywienia, reguły postępowania, metody przystosowania itd. są mniej ważne niż potrzeby, które czujesz od swojego ciała. Kiedy dobrze je czujesz, kochasz ciało i dajesz mu to odczuć, ono rozwija się najlepiej.

Poprzez dyscyplinę osiągniesz z ciałem najwięcej.

Czym jest dyscyplina? To rozsądne, pełne miłości i systematyczne działanie zmierzające do osiągnięcia określonego celu. Dyscyplina nie zna przemocy, bo bierze pod uwagę dobro. Dzięki niej można przystosować ciało do wielu umiejętności, które ogólnie uważane są za nie do osiągnięcia.

Jest wielką umiejętnością rozróżnienie między dyscypliną a przemocą, bo granica między nimi jest płynna. Opierając się przede wszystkim na czuciu ciała, mając właściwą wiedzę, wiesz, które działanie jest jeszcze dyscypliną a które już przemocą. Umiejętność ta jest wielce przydatna przy utrzymywaniu ciała w dyscyplinie, szczególnie kiedy usuwa się uzależnienia (nadmierne jedzenie w wielkiej części jest jednym z nich).

OGRANICZONA WIARA W INFORMACJE

W sprawie, gdzie nie wszystko jest wystarczająco zbadane przez ciebie a informacje zbyt mało rozpowszechnione, krąży wiele nieporozumienia. Dotyczy to także ineditii i metod przystosowania do SZBJ. Część informacji staje się tak popularna, że większość osób zainteresowanych tematem dowiaduje się o nich jako o czymś obowiązującym, żeby rozwijać się na drodze do ineditii.

Dla przykładu: Dość mocno zakorzeniła się informacja przekonywująca, że jeżeli chce się stać inedykiem, to “musi się” przejść proces 21-dniowy. Informacja ta jest przykładem niezrozumienia (o co w tym stylu życia chodzi) i braku wiedzy o sposobach ułatwiających urzeczywistnienia zamierzenia.

Dla własnego bezpieczeństwa, jeżeli dana informacja jest niesprawdzona przez ciebie, warto abyś zastanowił się, czy i jak wykorzystać ją. Tutaj dobrym rozwiązaniem jest pozostawanie w kontakcie z osobą o wystarczająco dużej wiedzy na ten temat.

Poza tym warto pamiętać, co już podkreślałem, że informacja ma jedną z cech: jest, w części albo całości, prawdziwa albo fałszywa. Może też być tylko w części prawdziwa. To co jest napisane w książkach (nawet tych powszechnie uznawanych za wielkie lub święte) i to co mówią inne osoby (nawet te uważane za autorytet lub święte), to nadal informacje posiadające jedną z tych cech. Dlatego będąc bez sprawdzonych informacji, lepiej polegać więcej na swoim odczuciu (intuicji) niż na tym, co inni powiedzieli lub

napisali.

Nawet jeżeli informacja jest prawdziwa dla danej osoby, to nie musi być taka dla innych. To znaczy, co sprawdza się w świecie jednej osoby, nie musi tak samo funkcjonować w świecie drugiej. Każda osoba jest inna, świat każdej istoty jest inny, więc te same informacje mogą mieć różne cechy. Coś może być jednocześnie prawdziwe i fałszywe.

Jeżeli podejmujesz działanie na bazie niesprawdzonej albo niewystarczającej ilości informacji, to popełnisz błędy. W przypadku przystosowywania się do życia bez jedzenia może to być niebezpieczne dla zdrowia albo (w skrajnych przypadkach) życia.

Jako przykład powiem, że znam osoby, które kilkakrotnie próbowały tego, w co wierzyły (proces 21-dniowy), że uczyni ich niejedzącymi. Nawet po kilku nieudanych próbach zadawały pytania, co zrobiły źle w samym procesie zamiast wynioskować, że po prostu nie tędy droga. Wierzyły w nieprawdziwą dla nich informację, że sam proces czyni osobą niejedzącą.

SAMEMU CZY NIE

Rozważ, czy podczas okresu najintensywniejszego przystosowywania ciała do SŻBJ lub w czasie długiego poszczenia, jeżeli takowe planujesz, będziesz w kontakcie z opiekunem. Opiekun to zaufana osoba z dużym doświadczeniem, która nawet w czasie odosobnienia może doradzać ci. Jeżeli w tym czasie nie spotykasz opiekuna, to możesz rozmawiać z nim telefonicznie.

Takie spotkania i rozmowy w tym czasie są po to, żeby sprawdzać, czy wszystko jest (z tobą) w porządku, czy może czegoś ci potrzeba (np. rady, pomocy, “podtrzymania na duchu”).

Rozważ też, czy może należysz do tych osób, na które wszelkie kontakty (nawet z przyjaciółmi) w czasie odosobnienia nie działają korzystnie. Niektóre osoby potrzebują pełnego odosobnienia i wszelkie kontakty z innymi, nawet krótkie, powodują w nich więcej stresu niż zadowolenia. Jeżeli czujesz taką potrzebę pełnej izolacji, przynajmniej poinformuj najbliższych, gdzie będziesz, jak długo i co będziesz robił.

Nawet jeżeli postanowisz być w tym czasie całkowicie sam, to zapewnij sobie możliwości kontaktu z kimś doświadczonym, “w razie czego”, bo

możesz poczuć, że jest ci to z jakiegoś powodu potrzebne.

HALUCYNACJE CZY WIZJE

Czułość zmysłów poszczącego lub osoby stojącej się inedykiem wzrasta, co może powodować halucynacje (widzenie nieistniejących rzeczy). Jeżeli ich występowanie jest sporadyczne, nie stanowi to problemu, jeżeli jednak częstotliwość halucynacji wzrasta, warto poradzić się specjalisty. Przyczyną mogą być przejściowe, nieszkodliwe zaburzenia pracy mózgu — tu nie ma problemu. Gorzej kiedy chodzi o zaburzenia (uszkodzenia), które powinny być leczone. Nadmiernie długie (czyli wyniszczające dla ciała) poszczenie powoduje halucynacje. Zatem to jest wskazówka na zakończenie postu.

Korzystnie jest nauczyć się rozróżniać między halucynacją a wizją czyli widzeniem tego, co istnieje nie w świecie materialnym (dla większości ludzi zazwyczaj niewidoczne) lub nie w tym czasie. Oczyszczające się ciało pozwala mózgowi i zmysłom na lepszą pracę, co może powodować intensywniejsze ujawnianie się umiejętności zwanych paranormalnymi. Jedną z tych umiejętności jest widzenie innych istot, wymiarów i czasów.

Halucynacje wskazują na zachodzące w ciele nieprawidłowości i mogą być wskazówką, że proces przystosowania jest prowadzony zbyt intensywnie. Mogą to być też chwilowe stany umysłu wywołane reakcją na uwalniające się z ciała trucizny.

Jeżeli natomiast wizje są spowodowane uaktywnianiem się nadzmysłów, budzeniem się zdolności paranormalnych, wtedy nie są halucynacjami i nie wymagają leczenia. Wymagają nauki, jak prawidłowo z nich korzystać i jak je interpretować. W tym pomóc mogą osoby z doświadczeniem w temacie, dlatego warto być z nimi w kontakcie.

DOBRY STAN ZDROWIA

Są osoby, które myślą inedię z postem leczniczym i uważają, że SŻBJ jest metodą na uzdrowienie ciała. Inedia istotnie różni się od postu leczniczego. Inedia może być stylem życia, które rozpoczyna osoba zdrowa. Post leczniczy jest sposobem przywrócenia chorego do pełnego zdrowia.

Lepiej nie rozpoczynać intensywnego procesu przystosowania ciała do życia bez jedzenia, jeżeli stan zdrowia nie jest wystarczająco dobry. Sprzy-

jająca kolejność jest taka, że człowiek najpierw uzdrawia siebie w pełni (m.i. stosując posty) a potem może rozpoczynać przystosowanie się do życia bez jedzenia. Z ciałem nie w pełni zdrowym jest trudniej przystosować się, bo proces ten staje się dłuższy i nieprzyjemny.

Wiele osób, mimo że czują się dobrze i nie zauważają w sobie objawów chorobowych, nie zdaje sobie sprawy z tego, że niektóre narządy niedomagają. Najczęściej chodzi o jelito grube, wątrobę, nerki i śledzionę. Dla przykładu, zdecydowana większość (powiedziałbym nawet: prawie wszyscy) ludzi tzw społeczeństwa zachodniego ma grzybicę jelita grubego (w tym samym czasie można mieć kilka grzybic), pasożyty w przewodzie pokarmowym lub inne schorzenia, które nie powodują bezpośrednio odczuwalnych dolegliwości, np. bólu. Stosując proste metody lecznicze, można pozbyć się tych gości.

Jednym z przeciwwskazań do rozpoczynania SŻBJ jest choroba psychiczna. Osobie chorej psychicznie lepiej nie mówić o inedii, żeby nie zrobiła sobie krzywdy. Jeżeli jednak sama postanowi rozpocząć SŻBJ, to warto ją dokładniej obserwować.

TEMPERATURA CIAŁA

Żyjąc w klimacie nietropikalnym, podczas szybkiego przystosowywaniu ciała do życia bez jedzenia, warto zwrócić większą uwagę na powszechny symptom — odczuwanie zimna. Najczęściej ręce i stopy są zimne, wręcz lodowate, nawet przy stosunkowo wysokiej temperaturze otoczenia, np. ponad 25°C. W takiej lub wyższej temperaturze osoba czuje zimno całym ciałem.

Jeżeli zimno zbytnio dokucza ci, warto zwracać uwagę na temperaturę ciała, bo jest to jeden ze wskaźników energii życiowej danej osoby. Jeżeli temperatura ciała spada poniżej 35°C to jest wystarczająca przyczyna do działania, dlatego że utrzymywanie ciała w zbyt niskiej temperaturze jest niebezpieczne.

Jeżeli czujesz zimno a nie chcesz wracać do jedzenia, to ubieraj się ciepłej i częściej wykonuj ćwiczenia energetyzujące. Do tego częściej stosuj właściwą wizualizację, w której, dla przykładu, widzisz i czujesz siebie jako źródło ciepła, że ciało promieniuje ciepłem ze swojego wnętrza jak ognisko.

Jeżeli nadmierne (w porównaniu z innymi poszczącymi osobami) zimno

odczuwalne jest zbyt długo, to warto zwrócić uwagę także na wątrobę i śledzionę, bo prawdopodobnie nie całkiem wydajnie funkcjonują.

Jeżeli kończyny pozostają zimne i sine, to można je czymś dogrzewać. Warto też zadbać o ciepło rąk i stóp podczas spania, nawet jeżeli wiąże się to z ubieraniem grubych skarpetek i rękawic.

Jednak ubieranie się grubiej i dogrzewanie kończyn, to nie są właściwe rozwiązania na dłuższą metę, bo sprzyjają osłabianiu ciała i nie pobudzają człowieka do uwalniania wystarczającej ilości energii życiowej dla ciała. Najwłaściwsze rozwiązanie polega na spowodowaniu, żeby wystarczająca ilość energii uwalniała się z człowieka. Inedyk nie tylko czuje zimno nie więcej niż „normalnie jedzący”, zdrowy człowiek; wręcz przeciwnie, czuje się dobrze w szerszym zakresie temperatur.

Ciało, szczególnie to przechodzące rewolucyjne zmiany, przejściowo może potrzebować więcej ciepła z zewnątrz. To mu ułatwia ogrzewanie ciała i pozwala wykorzystać energię życiową na inne rzeczy (np. ćwiczenia duchowe). Z tego powodu szybkie przystosowanie do życia bez jedzenia łatwiej przeprowadza się w lato, żyjąc w klimacie innym niż tropikalny.

Najważniejsze jest to, jeżeli chodzi o odczuwanie zimna, żeby wiedzieć, co jest przyczyną — niewystarczająca ilość lub niewystarczające krążenie energii życiowej w osobie. Do momentu odstawienia jedzenia osoba uwalniała tę energię pod wpływem spożywanego pokarmu. Teraz, kiedy nie je, zadanie polega na tym, żeby nauczyć instynkt uwalniać energię w wystarczającej ilości także bez pożywienia.

PICIE W OKRESIE BEZ JEDZENIA

Częstszym błędem popełnianym przez osoby poszczące jest to, że zmuszają się do picia zbyt dużo albo za mało wody. Wodę lub inne napoje piją w ilości, której domaga się ciało. Jeżeli pijesz więcej albo mniej niż rzeczywistość potrzeba ciała, to szkodzisz mu. Jeżeli pijesz za dużo, zmuszasz system pokarmowy do nadmiernej pracy, szczególnie nerki.

Nadmiar wody w ciele może spowodować puchnięcie nóg lub twarzy. Może też być przyczyną nadmiernej ilości śluzu, który ciało usuwa w postaci np. wysypki, kataru, kaszlu. Woda jest najlepszym rozpuszczalnikiem i źródłem energii, ale jej nadmiar powoduje zwiększone zapotrzebowanie ciała na energię.

Osoby pijące dużo podczas postu uważają, że dzięki temu mogą lepiej wypłukać trucizny ciała. Ciało to nie splotka więc większa ilość wody nie koniecznie wymyje więcej, wręcz przeciwnie, może wymyć mniej.

Najkorzystniej jest pić tyle wody, ile ciało domaga się. Pij kiedy czujesz pragnienie, nie kiedy czujesz głód. Pij powoli małymi łydkami, mieszając wodę ze śliną przed połknięciem.

PŁUKANIE JELITA GRUBEGO

Lewatywa, na temat której napisano wiele prac naukowych i książek, o której wielu myśli z obrzydzeniem i nigdy jej nie robili, jest zbawienna dla zdrowia ciała. Tego tematu tutaj nie wyczerpię ale gdybym miał podsumować go tylko w jednym krótkim zdaniu, to powiedziałbym: Im głębiej i im częściej, tym lepiej (w granicach rozsądku, oczywiście).

Jelito grube jest miejscem, skąd wchłaniane są do ciała różne substancje, łącznie z toksynami wydzielanymi przez gnijące mieszanek. Wszystko jest wchłaniane bezpośrednio do krwi i następnie krąży w całym ciele.

Ścianki jelita grubego pokryte są kosmkami, dzięki którym proces wchłaniania może przebiegać wystarczająco skutecznie. Z biegiem lat na tych kosmkach osadza się śluzowato-gumiasta substancja. Do niej przyklejają się substancje o trudnym do określenia składzie. Stopniowo tworzy się coraz grubsza warstwa czegoś w rodzaju gumowatej izolacji, która utrudnia albo wręcz uniemożliwia prawidłowe przenikanie substancji pokarmowych z jelita do krwi.

Poza tym warstwa ta jest przyjaznym siedliskiem dla wielu szkodliwych bakterii, grzybów, pleśni i innych pasożytów. Rozrastające się kolonie tych pasożytów i ich wydaliny niszczą niezbędną jelitom florę bakteryjną, zatrują krew, a co za tym idzie, całe ciało. W ten sposób tworzy się sprzyjające podłoże dla wielu chorób, z powodu których coraz więcej przedstawicieli ziemskiej cywilizacji cierpi a które rozwijają się jak epidemia (np. rak, alergia, cukrzyca).

Lekarze stosujący hydrokolonoterapię mówią, że z jelita grubego można wymyć pozostałości po tym, co osoba zjadła wiele lat wcześniej. Dzieje się tak, ponieważ warstwa śluzu i kamienia kałowego pogrubia się z czasem, przy niewłaściwej diecie. Warstwa ta zawęża średnicę jelita grubego i z czasem uniemożliwia ciału wchłanianie czegokolwiek poza produktami gnicia.

Wątroba dostaje tyle trucizny, że nie jest w stanie jej neutralizować. Taki człowiek jest stale pod wpływem trucizn. Widać to wyraźnie po twarzy i na całej skórze. Częste chorowanie, słabość, bóle głowy, przyspieszone starzenie się skóry, zamglone i zażółcone oczy wyraźnie wskazują na zatrucie całego ciała pochodzące z jelita grubego. Oczyszczenie ścianek jelit powoduje przywrócenie ich właściwego działania a to z kolei przywraca dobry stan zdrowia całego ciała.

Zaprzestanie jedzenia najpierw spowalnia a potem zatrzymuje pracę jelit. Resztki strawionego pokarmu pozostają w jelicie grubym, także ten gumowaty śluz na ściankach i kamień kałowy. Nowa treść jelitowa nie dopływa więc nie przesuwa starej, która ma zostać wydalona. Pozostała w jelitach substancja zamienia się na twarde bryłki, których obecność tam z pewnością pozytywnie nie wpływa na ciało. To może być siedlisko pasożytów.

Pozostałą, nie usuniętą treść jelitową i zaklejający kosmki jelitowe śluz, można usunąć wodą — metoda prosta a skuteczna. To w wielu przypadkach przywraca dobry stan zdrowia a nawet ratuje od śmierci (np. od zatrucia, nowotworu, pasożytów). Dlatego płukanie jelita grubego jest tak ważne. Z pewnością można powiedzieć, że jest zbawienne. W przypadku wielu chorób samo dokładne i głębokie płukanie jelita grubego powoduje usunięcie przyczyn choroby i wyleczenie.

Mam w zwyczaju otwarcie mówić ludziom (szczególnie tym, którzy brzydzą się lewatywy) tę prawdę: Masz wybór, bo możesz, nie musisz płukać jelita grubego. Jednak jeżeli wyplukujesz jego zawartość, to wyrzucasz zgniliznę ze swojego ciała. Jeżeli zostawiasz ja tam, to gnijesz od środka.

Od momentu odstawienia jedzenia jelito grube płucze się nie rzadziej niż raz na tydzień. Każdy sam sobie ustala rytm lewatyw, który mu odpowiada. Dobrym rozwiązaniem jest płukanie raz na dobę w pierwszym tygodniu poszczenia, co drugą dobę w drugim tygodniu a później co trzecią.

Jelito płucze się wodą aż stanie się całkowicie czyste wewnątrz. Może to trwać od tygodnia do kilku miesięcy, w zależności od umiejętności danej osoby. Szczególnie dużo pracy wymaga usunięcie gumowatego śluzu, bo odrywa się powoli i opornie. Zazwyczaj potrzeba wielu płukań, zanim ścianka wewnętrzna jelita zostanie całkowicie oczyszczona.

Oczywiście, skuteczność oczyszczenia jelita zależy w największej mierze od umiejętności danej osoby. Całkowite oczyszczenie jelita grubego, od odbytu do miejsca gdzie łączy się z jelitem cienkim, wymaga ćwiczeń i wie-

lokrotnych wlewów.

Ludzie zbudowali aparaty, dzięki którym łatwiej jest wypluć całe jelito grube. Są wśród nich skuteczne i godne polecenia konstrukcje. Jeżeli jednak chcesz niezależnie się od aparatów, możesz nauczyć się robić zwykłe wlewy wodne.

Wielokrotnie płucząc jelito grube, sam opracujesz najlepszą metodę dla siebie. Zawarte tutaj wskazówki możesz zastosować i modyfikować wedle uznania. Na początku dobrze jest wyobrazić sobie, że jelito to mocno pofalowana rura (jak od odkurzacza) w kształcie odwróconej litery U. Zatem zapytaj się. Co trzeba robić, żeby wyciągnąć zawartość tej rury? Co robić z wodą i ciałem? Które ruchy wykonywać i pozycje przyjmować, żeby woda wymyła całą zawartość rury od początku do końca?

Jelito płucze się wodą o temperaturze od ok. 15°C do ok. 45°C, chociaż niektórzy zalecają nawet bardziej gorącą. Spróbuj wlewać najpierw ciepłą a potem zimną wodę, robić to na zmianę. Wodę wlewa się kilka do kilkanaście razy. Jednorazowo tyle wody, ile da się wytrzymać ale bez przesady. Im wolniejsze wlewanie, nawet z przerwami, tym więcej można wlać. Większa ilość wlanej wody lepiej i głębiej oczyszcza. Oczywiście bez przesady, bo jelito to nie balon. Jednorazowo do jelita wlewa się od pół do dwóch litrów (niektórzy mogą nawet więcej) wody.

Kiedy woda jest wlana, warto wykonać parę ruchów. Jeżeli osoba wyobraża sobie, że jej jelito wygląda jak rura w kształcie odwróconej litery U, to łatwiej jej wymyślać pozycje i ruchy. Dla przykładu, można brzuch wciągać i wypychać, wstrząsać nim na boki i w górę a także masować go. Można też unosić się na palcach (pięty do góry) i opuszczać, uderzając o podłogę (wstrząsy brzucha).

Po czasie od kilku sekund do kilku minut takich ruchów i pozycji, wypycha się całą zawartość. Także przy tej czynności wyobraźnia pomaga. Dla przykładu, żeby woda wyleciała z odcinka wstępującego jelita (z prawej), można oprzeć stopy o ścianę i unieść brzuch w górę, najlepiej do pozycji pionowej. W tej pozycji wciągnąć i wypchnąć kilka razy brzuch. Następnie odwrócić się na lewy bok i opuścić nogi. Wstając z tej pozycji leżącej (na lewym boku) jednocześnie podnosić pośladki i wciągać brzuch a głowę trzymać w dole. Następnie kucnąć i wypchać zawartość jelita, ile się da. Całość powtórzyć tyle razy, ile potrzeba do usunięcia całej wlanej wody (2 do 5 razy). Następnie można ponownie wlać wodę.

Zadowolające opanowanie opisanego sposobu płukania jelita grubego wymaga ćwiczenia. Jest to skuteczna metoda na dobre wymycie ścianek, usunięcie gnijącego kamienia kałowego i przywrócenie właściwej pracy całego jelita.

Niektórzy zamiast wodą płuczają jelito naparami z ziół, moczem, wywarem z kawy, wodą z dodatkiem soku cytryny lub czymś innym. To może być dobry pomysł w pewnych przypadkach, szczególnie wtedy, kiedy chce się wprowadzić do ciała substancje przeciwbólowe (kofeina), leczące (zioła), usuwające pasożyty, zmiękczające śluz. Kiedyś stosowano roztwór wody z mydłem — to podrażnia jelito i zatrzuwa ciało więc nie nadaje się. Zgodnie z regułą, że najprostsze rozwiązania są najskuteczniejsze, najczęściej zwykła woda wystarcza.

Jeżeli zamierzasz przeprowadzić post suchy (bez picia), dokładnie wypłucz jelito grube przed rozpoczęciem. Płukania rozpocznij na tydzień albo dłużej przed odstawieniem picia — ten czas jest postem tylko na wodzie. Zanim przestaniesz pić, jelito grube ma być puste i czyste od wewnątrz. Dzięki temu dużo łatwiej jest pozostać bez wody, bo ciało potrzebuje jej znacznie mniej niż wtedy, kiedy usuwa z krwi toksyny (które dostały się tam z jelit).

Na drugi albo trzeci dzień postu można spowodować biegunkę. W tym celu zażywa się ziołowe albo inne nieszkodliwe środki przeczyszczające. Jednym z nich jest siarczan magnezu (sól gorzka). Dobrze spisuje się też 100% sok z gruszek, kupiony albo (lepiej) samemu przyrządzony.

Warto mieć na uwadze to, że sok z gruszek u większości ludzi powoduje bóle brzucha, które mogą być odczuwane jako dość bolesne. Zależy, jak długo osoba pościła przed wypiciem soku i od zawartości jelit. Po wypiciu litra soku w jelitach następują silne skurcze i ruchy robaczkowe. Jeżeli jelita nie są zapchane, to biegunka pojawia się już po kilkunastu minutach.

Okolo litra soku z gruszek można lekko ogrzać tak aby był letni. Następnie należy go wypić w całości w krótkim czasie, raczej nie dłuższym niż 5 minut ale tak aby nie zwymiotować.

Sok z gruszek tak zastosowany działa kilka godzin. To może być nieprzyjemne, bo przez ten czas (np. całe popołudnie) osoba może czuć się źle z powodu bólów brzucha, głowy, "uderzeń energii" itp. w zależności od wrażliwości. Sok z gruszek działa dość gwałtownie, więc lepiej przez jedną do trzech dob przed jego zastosowaniem płukać jelita (żeby nie były zapchane, bo wtedy bóle i skurcze są bardziej intensywne).

Oczywiście, nie u każdego musi to tak wyglądać. Są osoby, które przy pełnych jelitach, po wypiciu litra soku, nie poczują nic poza lekkim burczeniem brzucha (to świadczy o dużym rozszerzeniu jelit). Są też osoby, które zwijają się z powodu bólu i mają mdłości już po 2 szklankach soku — dla nich ta metoda nie jest wskazana.

Opisałem tę metodę dla tych, którzy chcieliby doświadczyć i ocenić, jak to działa. Jeżeli nie jesteś pewny, jak to na Ciebie zadziała, zacznij od jednej szklanki soku gruszkowego i zobacz, co się dzieje. Przy następnej próbie możesz zwiększyć ilość, jeżeli działanie jednej szklanki jest za słabe.

Są inne metody na oczyszczenie jelita, nie tylko grubego, także cienkiego. Przy okazji następuje przemycie całego przewodu pokarmowego i czyszczenie woreczka żółciowego. Najbardziej znana, skuteczna i bardzo polecana metoda pochodzi z jogi. Opisując w wielkim skrócie, robi się to tak.

Przyrządza się ok. 1% ciepły roztwór soli kuchennej. Pije się jedną szklankę a następnie wykonuje ćwiczenia mające za zadanie popchanie roztworu aż do odbytu. Następnie pije się drugą szklankę i robi te same ćwiczenia. Tak po kolei aż roztwór zacznie wypływać z odbytu. Najpierw będzie to biegunka, potem zabarwiony roztwór a na końcu już bezbarwny. Wtedy pije się jeszcze dwie szklanki czystej wody i kończy.

Dobrze jest zrobić to nie wcześniej niż w 3 dobie postu. Nawet bez tych specjalnych ćwiczeń u większości osób działa skutecznie. Zamiast specjalnych ćwiczeń można wykonywać ruchy i masaż brzucha. Wyobrażaj sobie, że przemieszczasz roztwór z żołądka, przez jelita, do odbytu.

RUCH MIĘŚNI

Wiele osób długo poszczających albo starających się szybko przystosować do życia bez jedzenia, narzeka na znaczne osłabienie fizyczne ciała, czemu może nawet towarzyszyć ból mięśni. Jedną z przyczyn może być znaczne osłabienie mięśni. W przypadkach niektórych osób następuje proces zanikania mięśni.

Ta osoba czuje się wyraźnie osłabiona i z tego powodu wykonywanie pracy fizycznej jest dla niej bardziej męczące niż było przedtem (kiedy jadła). Wykonanie tak prostej czynności jak przeniesienie cięższego przedmiotu, jest wysiłkiem powodującym zadyszkę a może nawet drżenie w kończynach.

Takie osłabianie się mięśni wymaga ćwiczeń fizycznych. Jeżeli mięśnie mają zbyt mało ruchu, to powoli zanikają. W czasie postu albo siłowego przystosowywania do niejedzenia proces zanikania mięśni jest znacznie szybszy, jeżeli mięśnie nie są regularnie ćwiczone. Ciało „zjada” swoje mięśnie, źródło białka, uznając je za mniej potrzebne.

Zatem jeżeli chcesz utrzymać masę mięśniową, wiedz, że wymaga to regularnego ćwiczenia fizycznego. Korzystniej jest, kiedy ćwiczenia te nie powodują zbyt dużego męczenia ciała, czyli, nic na siłę. Wysiłek mięśni niech będzie umiarkowany i rozłożony w czasie. Zamiast zrobić 100 przysiadów i 30 pompek od razu, lepiej jest rozłożyć to na pięć sesji ćwiczeń w ciągu dnia. Umiarkowane bieganie i pływanie bardzo korzystnie wpływają na mięśnie.

Bardzo korzystnie na mięśnie i na całe ciało, szczególnie jego stronę energetyczną, wpływają ćwiczenia energetyzujące (wymienione wcześniej). Wspomniałem już, że ćwiczenia energetyzujące nie męczą ciała, tylko delikatnie obciążają mięśnie, co wyraźnie je wzmacnia.

Warto poznać różne techniki i nawet ich spróbować ale nie trzeba stawać się adeptem jogi albo członkiem którejkolwiek szkoły. Można ćwiczyć samemu (np. przy pomocy podręcznika) lub polegać na własnym wyczuciu przepływu energii i związanych z tym skłonnościach mięśni do ruchu (wspomniałem to wcześniej). W tym przypadku głównym celem ćwiczeń energetyzujących jest ruch, który nie dopuści do zaniku mięśni, wzmocni je, da więcej energii ciału. Znacznie mniej ważna jest tutaj estetyczna doskonałość w wykonywaniu postaw.

PONOWNE JEDZENIE

Kiedy ciało wykazuje objawy wycieńczenia, czyli:

- jest słabe przez większość czasu;
- stale chudnie;
- masa spada (nawet jeżeli powoli, np. 0,5 kg na tydzień);
- samopoczucie pogarsza się albo jest złe większość czasu;

to oznacza najwyższy czas na powrót do jedzenia. Dalsze głodowanie (błędnie uważane za inedię) może doprowadzić ciało do takiego stanu, że nie będzie nadawało się do zamieszkania. Wtedy dojdzie do jego opuszczenia, co określane jest mianem „zagłodzone na śmierć”.

Zamiast utrzymywać stan głodowania, warto spojrzeć na to i przemyśleć

inaczej, mądrzej — kolejne cenne doświadczenie w tym życiu. Doświadczyłeś postu, niejedzenia, głodowania i związanych z tym rzeczy. W takich sytuacjach mówię: „Życie nigdy nie kończy się więc co do tej pory nie doświadczyłeś, możesz doświadczyć potem; co do tej pory nie osiągnąłeś, możesz zrobić w przyszłości.”

Zatem nie warto przejmować się, bo to utrudnia życie i powoduje cierpienia a więc ogranicza ilość Miłości naturalnie przejawiającej się z człowieka. Następnym razem, już z większym doświadczeniem, z bardziej rozszerzoną sferą Świadomości, będzie lepiej. Może wtedy nastąpi etap, w którym jedzenie samo naturalnie, bez wysiłku odpadnie.

Z drugiej strony, z ciałem nie warto walczyć, bo nic dobrego z tego nie wyjdzie. Walka powoduje rany i cierpienia. Jeżeli walczysz ze swoim ciałem, to kto cierpi, kto zostaje zraniony? Zatem kiedy mądrzejszym rozwiązaniem jest powrót do jedzenia, to warto je wybrać. Twój „świat się nie zawali”, nawet jeżeli już nie będą uważali cię za oświeconego mistrza.

Powrót do jedzenia jest procesem dość ryzykownym, bo jeżeli jest przeprowadzany niewłaściwie może spowodować, że stan zdrowia ciała będzie gorszy niż przed odstawieniem jedzenia. Literatura opisuje przypadki osób, które zmarły w bólach po gwałtownym zjedzeniu obfitego obiadu po dłuższym poście.

Proces odbudowywania ciała po głodówce (wymuszone niedożywienie) można porównać do przyspieszonego wzrastania ciała niemowlęcia. Przede wszystkim oznacza to, że ciało buduje się na podstawie tego, co jest jedzone. Jeżeli wtedy człowiek zjada inne substancje, niż ciało potrzebuje, to jego struktura materialna będzie słabsza (gorsza) niż idealna. Tak zbudowane ciało jest słabsze, łatwiej poddaje się chorobom, szybciej zużywa i starzeje.

Najkorzystniejszym rozwiązaniem, przy powracaniu do „normalnego” odżywiania się po poście, jest zastosowanie metody świadomego jedzenia. Świadome jedzenie daje ciału to, tyle i wtedy, co, ile i kiedy potrzebuje. Dzięki tej metodzie, po głodowaniu albo poście, można odbudować silne i odporne ciało. Właściwy powrót do jedzenia jest ważniejszy niż sam post leczniczy.

Jeżeli nie masz cierpliwości na świadome jedzenie, warto abyś zastosował poniższe trzy, opisane w mojej książce pod tym tytułem, „Zasady Właściwego Odżywiania”.

1. Ograniczać ilość spożywanego pokarmu, mimo „wilczego apetytu” — im mniej czasu upłynęło od zakończenia postu, tym mniej jedzenia. Powoli i stopniowo zwiększaj ilość. „Wilczy apetyt” może pojawić się bardzo szybko, jednak pójście za nim może sprawić ciału poważne szkody. Była osoba, która zmarła w bólach, ponieważ zakończyła kilkutgodniowy post sowitym obiadem w restauracji.
2. Najpierw soki owocowe dość rozcieńczone wodą, pite bardzo powoli, kropla po kropli, dobrze mieszane ze śliną (tak jakby się płukało zęby). Potem stopniowo soki coraz mniej rozcieńczane. Inne płyny też są wprowadzane stopniowo, np. niesolone soki warzywne. Następnie owoce w małej ilości i małymi kęsami, żute tak długo, że zamieniają się w płyn, zanim są połknięte. Potem warzywa, tak samo jak owoce, wymagają nawet dłuższego żucia.
3. Im bliższe naturze i im mniej przetwarzane pokarmy, tym lepszy materiał jest dostarczany ciału, na bazie którego buduje się. Dlatego im mniej przetwarzania tego co natura daje człowiekowi do jedzenia, tym korzystniej dla ciała.

Są osoby, które wracając do jedzenia, pozostają na etapie jedzenia tylko owoców i warzyw. Jedzą to bez względu na to, czy planują następną próbę rozpoczęcia SZBJ, czy nie. Inni stopniowo wprowadzają coraz bardziej gęste pokarmy.

PRYSZNIC NAPRZEMIENNY

Prysznic naprzemienny rozpoczyna się ciepłą wodą. Po chwili temperaturę leżącej wody podnosi się stopniowo do maksymalnej, jaką daje się wytrzymać (oczywiście, bez przesady). Następnie szybko zmienia się ją na zimną, najzimniejszą jaka może z prysznicia lecieć — niech sphywa na całe ciało kilkanaście sekund. Potem znowu szybka zmiana na maksymalnie gorącą (jaką można z łatwością wytrzymać), żeby sphywała po ciele przez kilkadziesiąt sekund. I znowu, zmiana na maksymalnie zimną.

Tę szybką zmianę temperatury wody powtarza się kilka razy. Na zakończenie niech leci zimna woda, żeby zamknąć pory skóry i uruchomić przepływ energii ze środka na zewnątrz (to daje poczucie ciepła).

Prysznic naprzemienny oczyszcza (odtyka) włoskowate naczynia krwionośne i skórę. Z powodu dużych i szybkich różnic temperatury wody, naczy-

nia włoskowate szybko rozszerzają się i kurczą. To powoduje, że od powierzchni ich ścianek wewnętrznych odrywa się zalegający tam nadmiar minerałów i innych substancji.

Te same szybkie zmiany temperatury wody powodują, że pory skóry, naprzemiennie rozszerzając się kurczą. Takie ruchy wypychają nadmiar łoju wraz z zanieczyszczeniami. Dzięki temu nie ma potrzeby stosowania mydła lub innych środków piorących skórę (czyli nie zatruwasz ciała ani natury).

Ważne, żeby prysznic naprzemienny zakończony został maksymalnie zimną wodą. Zakończenie go wodą gorącą powoduje zostawienie otwartych por skóry i przepływ energii (nie ciepła, temperatury) z zewnątrz do ciała. Ma to większe znaczenie w zimie, kiedy z ciepłego domu wychodzi się na mróz. Zakończenie prysznicu naprzemiennego gorącą wodą stosuje się wtedy, kiedy natychmiast spod prysznicu (nawet bez wycierania) wchodzi się do łóżka w celu wypocenia ciała.

Zaraz po prysznicu zakończonym zimną wodą człowiek czuje zimno. Właśnie to zimno powoduje większą aktywność energetyczną w ciele. Już po kilku chwilach od wytarcia skóry można odczuć, jak energia zaczyna ogrzewać ciało. Jest to szczególnie wyraźnie odczuwalne, jeżeli po prysznicu robi się ćwiczenia energetyzujące albo chociażby gimnastykę. Wtedy najlepiej nie wycierać się tylko rozpocząć ćwiczenia od razu po wyjściu z pod prysznicu.

Zamiast prysznicu można używać dwóch wanien. W jednej jest gorąca a w drugiej zimna woda. Wtedy wchodzi się na przemian raz do zimnej, raz do gorącej wody, zanurzając ciało na kilkanaście do kilkadziesiąt sekund. Korzystniejsze jest w wodzie zimnej.

Jeżeli nie masz gorącej wody, miej czasem odwagę kąpać się w zimnej, wziąć zimny prysznic albo myć się lodowatą wodą. To może bardzo pozytywnie wpłynąć na ciało szczególnie wtedy, kiedy jest się osłabionym albo przeziębionym — to dobra metoda na wzmocnienie systemu obronnego ciała. Chociaż dla niektórych osób, które chronicznie czują zimno, to może nie być wskazane.

Zasób i przepływ energii życiowej człowieka mają wpływ na odczuwanie zewnętrznej temperatury. Dwie osoby o takiej samej tuszy, tak samo ubrane, w tym samym miejscu mogą różnie czuć temperaturę. W tym samym miejscu jednej osobie może być ciepło a drugiej zimno. Zależy to głównie od poziomu i kierunku przepływu energii życiowej w ciele. Jeżeli przepływ jest

do wewnątrz, to czynniki zewnętrzne (np. sugestia, światło, temperatura) więcej wpływają na człowieka niż przy przepływie w odwrotnym kierunku. Kiedy przepływ jest na zewnątrz, wtedy człowiek mniej poddaje się czynnikom zewnętrznym a sam mocniej wpływa na otoczenie.

Pewne osoby pozwalają Mocy Wewnętrznej (JA) na tyle przejawiać się, że upodobią się w swoim działaniu do Słońca. Wyraźnie czuć od nich, jak promieniują Miłością, ciepłem, bezpieczeństwem itp. Wokół ciała (najwięcej głowy) takiej osoby można zobaczyć lekką poświatę (aureolę). Te osoby nie czują zimna i ciepła bardziej lub mniej niż sobie tego życzą (ustawiają).

NIEPOWODZENIA

Uzyskane doświadczenie oraz wiedza o popełnionych błędach w czasie procesu dokonywania czegoś, dają potencjalnie większe możliwości. Dzięki temu można następnym razem przystąpić do realizacji celu z większą wiedzą, wiarą i pewnością. Dotyczy to także przystosowania do życia bez jedzenia. Tak zwana „nieudana próba przejścia na inedię” stanowi część cennego doświadczenia na tej drodze i więcej pomaga niż przeszkadza w osiągnięciu celu.

Przystępując do kolejnej próby życia bez jedzenia, warto najpierw zadbać o to, żeby ciało było dobrze odżywione i zdrowe a instynkt wystarczająco wychowany do tego zadania. Zatem warto wykorzystać jakiś czas na prawidłowe odżywianie ciała oraz ćwiczenia umysłowe i duchowe. Mniej skupiać się na samym niejedzeniu a raczej więcej czasu i energii skierować na rozszerzenie sfery Świadomości i programowanie instynktu, ponieważ niejedzenie jest więcej umiejętnością duchową niż fizyczną. Opisane wcześniej ćwiczenie kontemplacji może przynieść wiele korzyści.

W każdym razie nie warto czynić podstawowego (w takiej sytuacji) błędu — uznać, że poniosło się porażkę. Jeżeli, na dodatek, osoba czuje się winna lub obwinia swoje ciało, to stawia się w znacznie gorszej sytuacji. Takie podejście nie pomaga, staje się kolejną stworzoną przez osobę barierą na drodze do doskonałości.

Jeżeli założony cel nie zostaje osiągnięty, to nie musi znaczyć, że poniosło się porażkę. Jeżeli myślisz, że nie udało się, możesz mylić się, bo prawda może wskazywać na coś innego. Wtedy jeżeli osoba szuka prawdziwej odpowiedzi głęboko w duchu może dowiedzieć się, że jej celem nie była rezygnacja z jedzenia, tylko doświadczenie, które przeszła w najlepszy dla

siebie sposób.

W przypadku kiedy nie udało ci się przejść do życia bez jedzenia, najlepszą rzeczą, którą możesz zrobić, to potraktować rozpoczęcie jedzenia jako powrót do domu po odbyciu ciekawej podróży pełnej wartościowych doświadczeń. Warto też podkreślić korzyści zdrowotne, które dał okres niejedzenia.

W czasie próby przystosowania ciała do życia bez jedzenia, a także potem, bardzo ważne dla ciała jest to, żeby czuło Miłość płynącą od ciebie. Miłość jest energią tworzącą Życie. Ciało potrzebuje jej, szczególnie w chwilach uważanych za trudne.

PRZYCZYNY JEDZENIA

Dlaczego człowiek je, czyli, co jest powodem tego, że osoba postanawia włożyć do ciała porcję materii określonej pożywieniem? Pytanie może wydawać się dziwne, ponieważ można dać na niego prostą odpowiedź: bo czuje głód. Zatem zapytajmy: kiedy i w których okolicznościach człowiek czuje głód?

Jest wiele przyczyn, z powodu których człowiek je. Można je różnie skatalogować — poniżej jedna z takich list.

1. Rzeczywista potrzeba ciała (RPC)
2. Emocje.
3. Nawyk.
4. Uzależnienie.
5. Wierzenie i strach.
6. Nuda.
7. Postanowienie zmiany.
8. Towarzystwo.
9. Smak, zapach, wygląd.
10. Bieda.
11. Przymus.
12. Nagroda.
13. Uziemienie.

Inne przyczyny postanowienia o zjedzeniu czegoś najczęściej mieszczą się w jednej z powyższych.

Dla osoby zmierzającej do SŻBJ poznanie przyczyn jedzenia jest jednym z najkorzystniejszych kroków na tej drodze. To daje lepsze zrozumienie swojego ciała i psychiki.

RPC

czyli rzeczywista potrzeba ciała. Ciało człowieka (poza wyjątkami) czasem potrzebuje określonych substancji z zewnątrz. Tych substancji jest setki. Część z nich została poznana, nazwana i skatalogowana, np. węglowodany, tłuszcze, białka, minerały, pierwiastki śladowe, enzymy. Ciało wtedy funkcjonuje najlepiej, kiedy dostaje je wszystkie (oczywiście, nie w tym samym

czasie) dokładnie w chwili, kiedy je potrzebuje i dokładnie w wymaganej ilości.

Przy okazji zapytam: Kto wie, której substancji, w którym momencie i ile potrzebuje ciało? Każde ciało jest inne, żyje w innych warunkach, więc jak mają się do tego zalecenia dietetyczne?

Łatwo odpowiesz, że raczej nie znasz człowieka, który wiedziałby, co, ile i kiedy potrzebne jest ciału. Na drugie pytanie też znasz odpowiedź, że nie ma diety dobrej dla każdego.

Dodam jeszcze, że idealna dieta jest rzeczą stale zmieniająca się. To co dzisiaj jest dla danej osoby idealną dietą, jutro już może być szkodliwe. Człowiek stale zmienia się i okoliczności jego życia też, więc jego potrzeby (np. dieta) również ulegają zmianom.

RPC jest jedyną okolicznością, w której jedzenie jest korzystne dla funkcjonowania ciała człowieka. Jedzenie z innego powodu, szkodzi ciału, chociaż może dać korzyść w inny sposób (np. towarzyski, przyjemność, uspokojenie się) danej osobie.

Kiedy pojawia się RPC, najlepszym rozwiązaniem dla ciała jest dostarczenie ciału tego, czego domaga się. Jeżeli RPC nie zostanie zaspokojona, ciało jest ranione i cierpi.

Alenara podała sposób na ustalenie, czy odczucie głodu spowodowane jest RPC czy chcąc uwolnić się emocją. Żeby to ustalić, dana osoba wyobraża sobie, że nie zje tego, na co ma ochotę, żeby zaspokoić głód. Wyobrażając to sobie, osoba zwraca uwagę na emocjonalną reakcję ciała. Jeżeli zupełnie nie ma reakcji, to wskazuje raczej na RPC. Gdyby nastąpiła reakcja emocjonalna, szczególnie na bazie strachu, to wskazuje na inną niż RPC przyczynę. Najczęściej wtedy chodzi o uwalniającą się emocję lub strach.

Metoda świadomego jedzenia (opisana wcześniej) wykształca (u praktykującej ją osoby) umiejętność rozróżnienia, czy chodzi o RPC czy o emocje. Świadome jedzenie znacznie ułatwia ustalenie i utrzymywanie najważniejszej diety.

Emocje są czynnikiem najczęściej powodującym, że człowiek sięga po jedzenie, jeżeli żyje w społeczeństwie ludzi mających pełno jedzenia. W instynkcie znajdują się zablokowane reakcje emocjonalne, uczucia, obrazy i

myśli. One gromadzą się tam od momentu poczęcia, część z nich ma źródło nawet w poprzednich żywotach. Intelkt nie wie o ich istnieniu. Podświadomość, która nie radzi sobie z przetworzeniem tych danych, stara się wysłać je intelektowi, bo przetwarzanie danych to jego specjalność. Instykt zajmuje się gromadzeniem danych i wykonywaniem programów (mechanizmów działających bez potrzeby uwagi intelektu) — to już opisywałem.

Zatem kiedy podświadomość stara się przekazać intelektowi wymienione wyżej dane, z którymi sobie nie radzi, człowiek może najpierw poczuć głód. Jeżeli w tym momencie osoba zwróci wystarczającą uwagę na samym pojawiającym się odczuciu głodu i zapyta siebie czy na pewno jest głodna, to łatwo stwierdzi, że nie, że to nie jest głód. Jednak większość ludzi nie zatrzymuje się myślą kiedy poczuje głód, od razu zabierają się do wkładania pokarmu w ciało. Wtedy, oczywiście, ciało cierpi, bo dostaje dodatkową porcję czegoś, co w pełni musi usunąć, żeby utrzymywać się we właściwym stanie działania.

Metoda świadomego jedzenia, jeżeli wykonywana jest choćby tylko w części w momencie odczuwania głodu, pozwala nauczyć się rozróżniać między RPC a emocjonalną reakcją. Jeżeli osoba nie zatrzymuje się mentalnie w momencie pocucia głodu, nie zagłębia się w jego przyczynę, wtedy „wpycha z powrotem” to, co podświadomość podsuwa intelektowi do rozwiązania. Może to być zablokowana reakcja emocjonalna z dzieciństwa.

Co dzieje się, kiedy dana osoba, zamiast skupić się na pojawiającym głodzie, skupia się na jedzeniu? Zablokowane emocja, uczucie, obraz, myśli zostają z powrotem wepchnięte głębiej do podświadomości. Problem zostaje nadal nierozwiązany, bo osoba nie zastanowiła się, nie sięgnęła głębiej. Ten nie usunięty problem draży osobę od środka.

Uwalniające się w czasie postu (najpierw w postaci głodu) emocje, jeżeli jest ich dużo, mogą być dość nieprzyjemne. Wtedy człowiek, nie w pełni rozumie, co się z nim dzieje, że staje się tak wrażliwy, nerwowy i niecierpliwy. Jeszcze wtedy kojarzy to z głodem i kiedy powraca do jedzenia, odczuwa ulgę, bo to wszystko znika. Jednak gdyby wtedy (zamiast zacząć jeść)skupił się na odczuwaniu tego, co wewnątrz mu podsuwa, głód zmniejszyłby się albo zaniknął a psychika miałaby szansę być oczyszczona z problemu. Proces oczyszczania się psychiki podczas postu przebiega tak, że jest wiązany z głodem.

Oczyszczanie psychiki w czasie postu jest bardziej odczuwalne i trudniejsze do zniesienia przez osoby otyłe. Właśnie te osoby doprowadziły się do oty-

łości z tego powodu, że ich psychika chciała rozwiązać zablokowane dane, co było odczuwane jako głód. Jak łatwo domyśleć się, właśnie te osoby najbardziej potrzebują postu i najtrudniej go przechodzą. W skrajnych przypadkach niektóre osoby umierają w czasie poszczenia, nie dlatego że ciało nie dostaje jedzenia, lecz z powodu uwalniających się emocji, z którymi sobie nie radzą wtedy.

Tu widać jeszcze jedną rolę, którą dla człowieka na Ziemi spełnia jedzenie — jest to narkotyk, który pozwala nie myśleć, który pozwala zapominać o tym, co jest nieprzyjemne. Jak wielu ludzi nadużywa tego narkotyku, to widać, głównie po tuszy.

Głód może być powodowany też przez pasożyty żyjące w ciele (np. pleśń w jelicie). Pasożyty potrafią wpływać na ośrodki odczuwania głodu i smaku w mózgu tak, aby człowiek dostarczał im to, co im niezbędne do życia i dobrego rozwoju. Wiele ludzi uzależnionych od słodczy ma zapasożyczone ciało, w którym rozrastają się kolonie grzybów w jelitach. Kuracja odpasożycząca może przywrócić im zdrowie i uwolnić od nałogu.

NAWYK

to czynność zwyczajowo wykonywana w określonych okolicznościach. Nawyki dotyczące jedzenia to jeden z głównych powodów, dlaczego człowiek je, kiedy nie występuje RPC. Podobnie jak w przypadku innych przyzwyczajzeń, osoba nie zastanawia się nad tym, czy w danym momencie jej ciało potrzebuje tego co spożywa. Po prostu, robi to, bo tak przyzwyczaił się.

Jednym z najczęstszych nawyków to zasiadanie do stołu z powodu pory posiłku. Podział posiłków na śniadanie, obiad, kolację albo inny podział powoduje, że człowiek je rytmicznie, jednak to nie uwzględnia RPC.

Inny nawyk dotyczy rodzaju pokarmu. Herbata bez cukru z ciastkiem na podwieczorek, kawa rozpuszczalna z mlekiem i cukrem rano po wstaniu, kluski z kiszoną kapustą i sosem, piwo i frytki przed telewizorem, lody w czasie spaceru w mieście — to przykłady przyzwyczajzeń. Prawdopodobnie mógłbyś wymienić to także swoje. Człowiek wybiera, preferuje jeden pokarm a nie lubi innego, w zależności od okoliczności. Zależy to od kilku czynników, wśród których sugestia środowiskowa ma największy wpływ.

Warto dodać, że nawyk wyrabia automatyczne reakcje ciała, dlatego w

określonej okoliczności (np. czas, otoczenie, zapach) człowiek czuje smak na dany pokarm. To jest dobry przykład na to, jak sugestia środowiskowa programuje instynkt.

Nawyk można dużo łatwiej zlikwidować niż uzależnienie. Jak odróżnić nawyk od uzależnienia? Zobaczyć reakcję emocjonalną. Ogólnie rzecz biorąc, jeżeli rezygnacja z określonej czynności nie powoduje nieprzyjemnej reakcji emocjonalnej, to czynność ta była nawykiem. Próby rezygnacji z uzależnienia powodują nieprzyjemne reakcje emocjonalne (którym mogą towarzyszyć nieprzyjemne reakcje ciała), np. drażliwość, złość, wybuchy nienawiści. Inaczej opisując, im mniejsza reakcja emocjonalna, tym mniejsze uzależnienie. Ostrej granicy między uzależnieniem a nawykiem nie ma.

NAŁÓG

Jedzenia jest jednym z najczęściej występujących na Ziemi. Tak, od jedzenia lub picia można uzależnić się; wpaść w nałóg jedzenia ogólnie albo jedzenia czegoś określonego. Nałóg wygląda niby tak samo jak przyzwyczajenie, jednak kiedy próbujesz zrezygnować, czujesz jak psychika i ciało buntują się.

Najczęściej człowiek uzależnia się od cukru, kawy, napojów gazowanych, soli, produktów mlecznych, chleba, mięsa. Kiedy nałogowiec nagle postanowi odstawić obiekt, od którego jest uzależniony, czuje, że ciało domaga się go. Dla przykładu, ciało uzależnione od mięsa, a pozbawione go, będzie domagało się go smakiem, co może wpłynąć na samopoczucie. Człowiek przez tydzień będzie czuł, że ma nieodpartą ochotę na np. schabowego, nawet może mu się przyśnić, że go je.

W przypadku uzależnienia łatwo jest pomylić się w ocenie, czy łaknienie na określony pokarm spowodowane jest nałogiem, RPC czy pasożytami. Dlatego osoba niebiegła w metodzie świadomego jedzenia może nie za każdym razem bezbłędnie ocenić, czego, ile i kiedy ciało potrzebuje. Jednak systematyczne ćwiczenie metody SJ prowadzi do umiejętności szybkiego rozróżniania między RPC, nałogiem a innymi czynnikami.

Mocne łaknienie na określony pokarm może być powodowane także przez pasożyty. Pasożytów chętnych do zamieszkania w ciele człowieka jest dużo więcej, niż przeciętny mieszkaniec Ziemi wyobraża sobie. Wiele z nich potrafi silnie wpływać na preferencje smakowe człowieka. Praktycznie można powiedzieć, że niektóre pasożyty zniewalają człowieka do tego stop-

nia, że ten je głównie to, co wspomaga je w rozwoju. Przykładem mogą być grzyby. Jeżeli ich kolonia rozrośnie się wystarczająco w jelicie grubym, to człowiek staje się nałogowym pożeraczem słodczy (czekolada, lody, ciastka).

Im człowiek jest bardziej uzależniony od jedzenia, tym trudniej mu pościć i tym bardziej nieprzyjemny jest sam proces poszczenia dla niego. Reakcje ciała uzależnionej od jedzenia osoby poszczącej są takie same jak w przypadku osoby poddanej kuracji odwykowej z papierosów, alkoholu czy narkotyków. To jedno z klinicznych potwierżeń, że jedzenie jest rodzajem nałogu człowieka. Człowiek żyje w tym nałogu prawie od urodzenia.

Nałogowe jedzenie (wręcz życie w tym nałogu) to jeden z głównych czynników, dlaczego ciało statystycznego mieszkańca Ziemi wytrzymuje mniej niż sto lat, w ciągu życia chorując i starzejąc się. Oryginalnie ciało człowieka nie ma ograniczenia co do długości życia, bo jest zaprogramowany na nieśmiertelność (nie chodzi tu o niezniszczalność). Człowiek niszczy go m.i. swoimi nałogami.

WIERZENIE LUB STRACH

często stanowią ważny czynnik, którym kieruje się osoba przy tworzeniu diety. W tym przypadku wierzenie zbudowane jest na strachu, że ciału brakuje jakiejś substancji i dlatego należy wprowadzić ją przez spożywanie określonych pokarmów. Poza strachem z powodu wystąpienia braków w ciele, człowiek może wierzyć, że jedzenie czegoś daje korzyść ciału.

Oto niektóre przykłady wierzeń (wybrałem same fałszywe):

- Picie mleka wzmacnia kości i zęby, bo mleko zawiera dużo wapnia.
- Człowiek potrzebuje (jeść) wszystko.
- Trzeba jeść dużo owoców i warzyw.
- Mięso jest niezbędne do prawidłowego rozwoju ciała i dlatego, że dostarcza witaminy B.
- Trzeba codziennie wypić minimum 2 litry wody.
- Jeść należy często a mało.
- Kto ciężko pracuje, ten musi dużo jeść.
- Jedz dużo, żebyś był silny i urósł duży.

Te i wiele innych błędnych wierzeń, przekazywanych z pokolenia na pokolenie, i często ślepo naśladowanych, wpływa na dietę człowieka. Osoby z takimi lub innymi wierzeniami co do jedzenia, spożywają niektóre pokarmy

tylko dlatego, że wierzą w ich określone działanie na ciało. Tego rodzaju wierzenia są też brane pod uwagę przy tworzeniu i propagowaniu różnych diet (np. odchudzających, oczyszczających, tuczających, uzdrawiających).

Faktem jest, że z natury ciało jest samowystarczalne a potrzebuje jedynie właściwie obsługującego go umysłu. Im bardziej człowiek wierzy, że ciało potrzebuje czegoś z zewnątrz, tym mocniej uzależnia działanie ciała od tego czegoś.

To też fakt, że każdy człowiek jest innym światem, tworzy i przejmuje inne potrzeby, wierzenia — m.i. dlatego nie ma jednej diety właściwej dla wszystkich. Najlepszą dietą dla danej osoby jest ta, która w pełni zaspokaja RPC tej osoby.

Szczególnie często spotykanym wierzeniem jest przekonanie, że człowiek musi dużo jeść, żeby mieć wystarczająco dużo energii a więc także siły. Człowiek, który wierzy, że jedzenie jest niezbędnym paliwem dającym energię ciału (jak benzyna silnikowi), będzie skłonny do przejadania się. Obserwacja pokazuje, że częściowo jest to faktem, bo zbytne ograniczanie tego, na co RPC wskazuje, wyraźnie osłabia ciało. Większość ludzi ma tak zbudowany (zaprogramowany) instynkt — to już wytłumaczyłem wcześniej.

Błędne wierzenia powodują spożywanie pokarmów, których ciało nie potrzebuje, które go obciążają a nawet szkodzą. Dla przykładu, wierzenie, że „trzeba jeść dużo owoców”, jest błędnie rozumiane. Chodzi o to, że nie należy zwiększyć ilości spożywanego pokarmu poprzez dołożenie owoców do posiłków, lecz że dla wielu ludzi zmiana diety taką, która proporcjonalnie zawiera więcej owoców, daje korzyść ciału.

Jak łatwo domyśleć się, strach i wierzenia dotyczące jedzenia i pokarmów czynią więcej szkody człowiekowi niż dają pożytku. Szczególnie cierpią z tego powodu bezbronni dzieci, zmuszane przez dorosłych do jedzenia.

Spotkałem się też z wierzeniem, że jeżeli osoba nie zjada do końca otrzymanej porcji pożywienia, to kusi los, który w przyszłości może ją przez to ukarać brakiem jedzenia.

Jeszcze jedna istotna sprawa odnośnie wierzeń. Jeżeli dany pokarm zawiera dużo substancji (witamina, minerał, pierwiastek), to nie znaczy, że „trzeba go spożywać”, żeby dostarczyć ją ciału. Przykładem może być mleko krowie, zawierające dużo wapnia. Wydawałoby się, że regularne picie dużej

ilości mleka zapobiegnie niedoborowi wapnia w ciele. Jednak wynik takiego działania jest odwrotny. Picie dużej ilości mleka krowiego (szczególnie gotowanego) powoduje niedobór tego pierwiastka w ciele człowieka. Wy tłumaczenie tego wymagałoby zagłębienia się w inny temat, związany z wpływem poszczególnych pokarmów na ciało człowieka.

Jedzenie z powodu wiary albo strachu nie zaspokaja RPC, a to znaczy, że szkodzi człowiekowi.

NUDA

i jedzenie też mają wiele wspólnego. Czy zdarzyło ci się “zabrać za jedzenie”, ponieważ uznałeś, że jest to czynność, która w danym momencie najmniej cię nudzi albo pozbawia nudy? „Dlaczego jesz?” — „Bo nie mam nic innego do roboty.” albo „Dla zabicia czasu.” Znasz te lub podobne wyrażenia?

Czynności związane z przygotowaniem jedzenia, spożywaniem pokarmu i potem sprzątaniami są wystarczająco kuszące, żeby osoba zdecydowała się przejść do nich w chwili, kiedy nie znajduje nic innego do zrobienia.

Kiedy czujesz nudę, wtedy zamiast jeść możesz kontemplować albo wykonywać inne tzw ćwiczenia duchowe. Wiesz już zapewne, że jedzenie z powodu nudy jest niepotrzebnym obciążeniem ciała, marnotrawstwem czasu, energii i pieniędzy.

Człowiek który postanawia jeść, bo nudzi się, często robi to także dlatego, że lubi smak. Zatem tworzy się zależność: nuda >> chęć jej pozbycia się >> zaznanie smaku >> (chwilowa) poprawa samopoczucia. Takie powiązanie, jak łatwo domyśleć się, jest dość zgubne dla ciała człowieka. To objawia się najczęściej otyłością i związanymi z nią niedomogami ciała. Łatwo wtedy wpaść w uzależnienie.

POSTANOWIENIE ZMIANY

które zazwyczaj jest oparte na wierzeniach, bywa powodem do modyfikacji diety. Postanowienie takie może dotyczyć wyglądu ciała, sposobu jego działania, samopoczucia lub psychiki.

Jednym z najczęściej podejmowanych postanowień jest uszczuplenie otyłego ciała. Większość ludzi wie, że nadmiar spożywanego pokarmu powoduje otyłość. Część z nich postanawia zmienić dietę tak, żeby pozbyć się nadmiaru swojego tłuszczu.

Postanowiwszy dokonać zmianę osoba dobiera dietę czyli pokarmy, czas i sposób jedzenia. Przy tworzeniu takiej diety decydujący wpływ mają wiedza i wierzenia danej osoby.

Z tego powodu osoba może jeść jakieś odżywki, sztucznie wyprodukowane witaminy, mikroelementy lub też pić zioła. Będzie to robiła z powodu postanowienia dokonania zmian, nie z powodu RPC a to znaczy, że może taką dietą szkodzić sobie.

Postanowienia dotyczące diety występują często wśród ludzi zainteresowanych świadomym samorozwojem. Osoba taka decyduje się na spożywanie określonych, a ograniczenie albo usunięcie innych, pokarmów. Zmienia też sposób jedzenia i czas posiłków. Jeżeli idzie to w kierunku zaspokojenia RPC, to realizowane postanowienia korzystnie wpływają na daną osobę, jeżeli nie, to najprawdopodobniej szkodzą.

Jednym ze szczególnych (odnośnie tematu tej książki) postanowień jest zupełne odstawienie jedzenia, żeby stać się osobą niejedzącą. Także w tym przypadku, jeżeli chodzi o wpływ na daną osobę, reguła RPC nadal jest aktualna. Jeżeli postanowienie wspiera RPC, to daje korzyść, jeżeli nie, to szkodzi człowiekowi.

Podejmując postanowienia odnośnie diety warto wiedzieć, że najkorzystniej jest brać pod uwagę RPC. Jeżeli jest to dążenie do niejedzenia a RPC wskazuje na pobieranie pokarmu, to właściwa droga prowadzi do pracy nad zmianą RPC (np. poprzez wizualizację).

TOWARZYSTWO

i jego zwyczaje mogą zachęcać człowieka do jedzenia. Spotkania towarzyskie zazwyczaj połączone są ze spożywaniem pokarmu — to jeden ze szkodliwych dla zdrowia zwyczajów. Wtedy najczęściej je się nie ten pokarm, który ciało rzeczywiście potrzebuje. Dodatkową szkodę powoduje przejedanie się, bo np. gospodarze zachęcają do spróbowania wszystkiego. Poza tym warunki są niekorzystne do spożywania posiłku, chociażby dlatego, że w czasie jedzenia trwa rozmowa.

Może być trudno skończyć albo zmienić zwyczaj, jednak w przypadku jedzenia w towarzystwie, ze względu na zdrowie, warto to zrobić. Oczywiście możliwym jest zdrowe (zgodnie z RPC) jedzenie w towarzystwie, chociaż wtedy jest trudniej skupić się na sobie a nie na rozmowie.

Czy wyobrażasz sobie spotkanie towarzyskie, zupełnie bez jedzenia? Jest to możliwe i może być całkiem udane, jeżeli z góry poinformuje się mających przyjść gości, dlaczego będzie bez jedzenia. Najwyżej, osoby którym to nie spodoba się, nie przyjdą.

SMAK, ZAPACH I WYGLĄD

mogą być na tyle interesujące lub kuszące, że człowiek postanowi zjeść (wypić) coś, mimo że zupełnie nie czuje głodu (pragnienia). Tak zwana sztuka kulinarna jest rozbudowaną gałęzią życia człowieka na Ziemi. Faktem jest, że często to, co wygląda (z powodu kształtu, ułożenia, koloru) smacznie, wcale takie nie jest.

Jedną z największych szkód w odżywianiu się, którą człowiek zrobił sobie (nadał robi), jest stosowanie dodatków smakowych. Należą do nich sól, cukier, przyprawy, wzmacniacze smaku, poprawiacze wyglądu i zapachu. Dlaczego stosowanie ich szkodzi ciału? Głównie dlatego, że oszukuje i rozregulowuje naturalną funkcję ciała wycucia smakiem, co jest mu potrzebne.

„To jest bez smaku.” „Smakuje jak trociny.” — Jeżeli człowiek tak myśli o potrawie, to jest wyraźna wskazówka, że ciało nie potrzebuje tego pokarmu. Lepiej dla ciała, jeżeli nie zje tego niż żeby przyprawił potrawę i w ten sposób oszukiwał naturalną funkcję ciała. Zmysł smaku, zależny bezpośrednio od RPC, działa w sposób doskonały. Kiedy ciało czegoś potrzebuje, zmysł smaku powoduje, że człowiek zjada to „ze smakiem”, nawet jeżeli nie ma tam żadnych dodatków. Wtedy może zdarzyć się nawet tak, że zastosowanie dodatku smakowego spowoduje odczucie popsucia smaku potrawy.

Ziemniaki bez soli smakują wspaniale, kiedy ciało je potrzebuje ale są „mdłe” i „bez smaku”, kiedy jedzenie ich szkodzi mu. Truskawki, jagody, maliny mają „cudowny smak”, same z siebie, kiedy ciało ich potrzebuje. Kiedy jednak ich jedzenie jest dla ciała nadmiarem, zmysły informują człowieka, że są „za kwaśne”, „za mało słodkie” itp., dlatego wtedy „lepiej smakują z bitą śmietaną i cukrem”.

Używanie dodatków zmieniających wygląd lub smak jedzenia powoduje, że ciało jest oszukiwane a człowiek je bardziej z powodu smaku niż RPC. Po przyzwyczajeniu się do smaku (wyglądu) wywoływanego przez dodatki, człowiek częściej czuje głód na smak niż na jedzenie określone przez RPC.

Dodatki uzależniają człowieka. Cukier, sól, pieprz, papryka to najczęściej spotykane uzależniacze i substancje oszukujące smak — naturalną funkcję regulującą odżywianie według RPC.

Zrezygnowanie z dodatków, szczególnie smakowych, daje dużą korzyść człowiekowi. Wtedy zmysł smaku dokładniej informuje, co i ile ciało potrzebuje. Działanie jest proste — jeżeli coś nie smakuje bez dodatków, to znaczy, że ciało nie potrzebuje tego.

Niektórzy ludzie dzięki wiedzy na temat działania dodatków do żywności, głównie smakowych, zbudowali dobrze prosperujące firmy. Wielkie, międzynarodowe firmy sprzedające szybko przyrządzane („dobre w smaku”) potrawy są tu dobrym przykładem. Ich zyski pieniężne, połączone z wielką szkodą dla zdrowia milionów ludzi (nowotwory i śmierć), to suma ich działalności i powszechnej niewiedzy dotyczącej zmysłu smaku.

BIEDA, OSZCZĘDNOŚĆ

powoduje, że wielu osobom „szkoda” zostawić a potem wyrzucić niezjedzoną część przygotowanego posiłku. Mówią, że „to jest marnotrawstwo”, „wyrzucanie pieniędzy”. Wydaje się, że takie działanie osoby spowodowane jest przede wszystkim oszczędnością. To fakt, wyrzucanie jedzenia jest marnotrawstwem, natomiast zachowanie go na potem oszczędza energię i pieniądze. Jednak analiza psychiczna częściej wykazuje strach u podłoża takiego zachowania osoby.

Pomijając tutaj rozważanie RPC; zjedanie zostawionego na później pokarmu (szczególnie jeżeli został ponownie odgrzany) czyni więcej szkody ciału. Wiele przygotowanych potraw psuje się znacznie szybciej niż surowce użyte do przygotowania. Ponowne ogrzewanie potrawy wytwarza więcej szkodliwych dla ciała substancji.

Ludzie, szczególnie ci, którzy doświadczyli głodu z powodu biedy, klęski żywiołowej lub wojny, mogą mieć wyrobione w sobie przekonanie, żeby nie marnować żywności. Szczególnie jeżeli biorą pod uwagę głód panujący wśród milionów biednych ludzi na Ziemi, czują się winni albo wręcz współ-

odpowiedzialni za to.

Mój dziadek (człowiek wielkiego serca) był taki. Wołał zjeść ugotowane ziemniaki, które już kilka dni stały w lodówce, niż wyrzucić je, nawet jeżeli zupełnie nie był głodny. Żywność, nawet jej resztki, traktował prawie jak złoto. Dlatego hodował świnie, żeby nic się nie zmarnowało.

PRZYMUS

Jedzenia wiąże się głównie z jedną z najpoważniejszych krzywd, które rodzice czynią dzieciom — zmuszanie ich do jedzenia więcej niż chcą lub tego, na co nie mają łaknienia. Dziecku należy zostawić swobodny wybór co do pokarmu i ilości. Jednak lepiej dla ich zdrowia jest chronić je (żeby nie uzależniły się) przed truciznami typu słodycze, chipsy, frytki, zapiekanki, pizza a także produkty mleczne i robione z pieczonej mąki.

Niektóre dzieci są okłamywane, żeby jadły. Mówi się dziecku, że zawartość talerza „musi zjeść do końca”, bo jeżeli nie, to np. będzie miało piegi albo ktoś czy coś złego zabierze je. Takie sugestie też są przymusem. Czynią szkodę w psychice dziecka, co może szkodliwie przejawiać się w sferze jedzenia, potem w jego życiu dorosłym.

Przymus jedzenia dotyczy też pór posiłków. Ktoś nie pozwala innej osobie (np. swojemu dziecku) jeść wtedy, kiedy czuje głód, tylko każe czekać, aż przygotowywane danie będzie gotowe — „Teraz nie jedz, czekaj, bo zaraz będzie obiad”. Albo, jeszcze gorzej, każe jeść bo jest pora posiłku: „Teraz jest obiad, masz grzecznie wszystko zjeść!”

Zmuszanie siebie albo innych do jedzenia w oznaczonych porach wprowadza rytm do porządku dnia, uzależnia i prawie zawsze jest niezgodne z RPC (każdy człowiek jest innym światem).

Zabranianie czegoś jest także przymusem (żeby tego nie robić) i ma zastosowanie w jedzeniu. Jeżeli człowiek zabrania sobie albo innym jedzenia tego, na co wskazuje RPC, to szkodzi ciału.

Przymus, zakaz jedzenia może być stosowany przejściowo w ochronie siebie i innych osób, szczególnie dzieci, przed spożywaniem substancji szczególnie szkodliwych, do których należą m.i. słodycze, smażone, pieczone i wędzone potrawy oraz produkty robione z mleka zwierzęcego. Jednak w tym przypadku warto więcej uwagi i pracy poświęcić na psychikę i wycho-

wanie. Jedzenie tych potraw nie jest niezgodne z RPC, jest spowodowane uzależnieniem. Uzależnienie może być psychiczne, smakowe albo powodowane przez pasożyty.

NAGRODA

(w postaci pokarmu) jako pocieszenie siebie albo kogoś innego może być wystarczającą przyczyną do jedzenia. Czy zdarzyło ci się zjeść coś, żeby pocieszyć się w smutku, nie zadowoleniu albo wynagrodzić sobie coś? Przykłady: „Dzisiaj miałam nerwowy dzień, to teraz przynajmniej zjem sobie coś dobrego.” „Nie zdałem egzaminów, kupię sobie loda na pocieszenie.” „Pocieszmy się, chodźmy do restauracji na dobrą kolację.”

W tym przypadku jedzenie może być traktowane jako rodzaj odskoku albo schronienia od kłopotu, trudności, nieprzyjemnej sytuacji. Czynność jedzenia i jego smak, traktowane są przez osobę jako czynniki dające przyjemność. Często taki program pochodzi z dzieciństwa. Wielu rodziców robi ten błąd, nagradzając dzieci np. słodyczami, lodami za wykonanie czegoś „dobrego”. W ten sposób wbudowują w instynkt dziecka sugestię, że zjedzenie czegoś „smacznego” może być nagrodą albo pocieszeniem.

Nagrodą są też wszelkie produkty spożywcze, najczęściej słodkie, które daje się np. zwycięzcom konkursu, uczniom na zakończenie roku szkolnego, dzieciom za dobre zachowanie. Takie działania mocno sugeruje, że jedzenie pewnych pokarmów jest nagrodą, o którą warto starać się albo nawet walczyć.

Jedzenie tylko dla nagrodzenia albo pocieszenia jest niezgodne z RPC więc rani ciało. Dodatkowo wzmacnia uzależnienie od smaku i nie pozwala zablokowanym reakcjom emocjonalnym uzewnętrznić się. Warto zbadać siebie samego, czy mam taki program, żeby ewentualnie świadomie usunąć go. To uwalnia od jednego z uzależnień.

UZIEMIENIE

to jedna ze szczególnych przyczyn jedzenia, która często dotyczy osób wprowadzające SZBJ. To pozwala im „uzieścić się”, żeby za bardzo nie „fruwać” w obłokach duchowości (czego przedtem mogli nie doświadczać). Niejedzący też potrzebują bycia w równowadze między materią a duchem.

Jedną z funkcji jedzenia jest wiązanie człowieka z fizyczną materią, szczególnie z Ziemią. Graficznie to przedstawiając można powiedzieć, że jedzenie obciąża niejedzącego na tyle, żeby nie oderwał się od Ziemi jak balon. Z drugiej strony, zbyt dużo jedzenia potrafi przygnieść człowieka do Ziemi tak, że nie jest w stanie „podnieść się na duchu”.

W przypadku niektórych niejedzących, którzy jeszcze nie nauczyli się utrzymywać równowagi między materią a duchem, jedzenie jest czynnikiem pomocniczym, dzięki któremu uziemiają się. Jest to jeden z powodów, dlaczego niejedzący może okresowo mieć ochotę na zjedzenie czegoś obciążającego (przymulającego). Im niższe wibracje ma pokarm, tym dłużej i lepiej uziemia. Dla przykładu, szklanka soku z marchwi obciąża mniej i na krócej niż tłusty kotlet mielony o tej samej masie.

Niejedzący może inaczej interpretować swoją ochotę na zjedzenie czegoś uziemiającego. Może np. czuć i mówić, że to zmysł smaku, przyzwyczajany przez całe życie, domaga się wrażeń. Poza tym dość często potrzeba uziemienia pokrywa się z RPC. Wtedy korzystniej jest jeść.

Także inne osoby, nie tylko niejedzący, mogą odczuwać potrzebę uziemienia się. Są to zazwyczaj ludzie skupieni na duchowej stronie życia. Ze względu na ich delikatną naturę i sposób w jaki ich czuję, mam zwyczaj nazywać ich aniołkami. One, żeby za bardzo nie „fruwać”, potrzebują czasem zjeść coś „ciężkiego”, co daje im lepsze samopoczucie i poprawę stanu zdrowia.

Kiedy kontakt z Ziemią (materią) zbyt słabo się rozluźnia, to osoba może tracić tzw. „poczucie rzeczywistości”. Jednym z rezultatów takiego rozluźnienia może być choroba ciała.

Znam osoby mające słaby kontakt z Ziemią. Cierpią z tego powodu, np. mają problemy finansowe, trudno im znaleźć zadowalająco płatną pracę a nawet chorują chronicznie. Co ciekawe wyniki badań nie wskazywały na chorobę a osoba cierpiała z powodu np. bólu. Zmiana diety na „cięższą” spowodowała, że samopoczucie poprawiło się, bo choroba zniknęła albo znacznie zmalało jej dolegliwe działanie, osoba zobaczyła wyraźniej rozwiązanie problemów finansowych.

To co nazywane jest śmiercią głodową, nie zawsze nią jest, mimo że spowodowane jest zbyt długim niespożywaniem pokarmu. Wielu spośród osób pozbawionych jedzenia umarło nie z organicznego głodu, tylko ze zbyt słabego rozluźnienia się ich więzi z materią. Istota która jest niewystarczająco

powiązana z materią, nie jest w stanie żyć w ciele ludzkim na Ziemi i może zdecydować przejść do innego wymiaru, gdzie nie ma tyle materialności.

INEDYCY, NIEJEDZĄCY

Ilu inedyków i niejedzących żyje na Ziemi — kto wie? Takiej statystyki nie znam. Słyszałem, czytałem o wypowiedziach podających liczbę kilku do kilkunastu tysięcy. Według mojego obecnego odczucia, na Ziemi żyje setki tysięcy osób, którym jedzenie nie jest niezbędne do życia.

Faktem jest, że wielu niejedzących to osoby określane jako wysoko duchowo rozwinięte. Większość z nich nie jest zainteresowana rozgłosem. Osoby te pozostają niepopularne, bo środki masowego przekazu nie mówią o nich.

Inna (największa) część niejedzących to osoby, które nigdy nie słyszały o teoriach, hipotezach, filozofii i ruchu niejedzenia. One, po prostu, nie jedzą, bo nie czują takiej potrzeby. Często jest tak, że społeczeństwo w którym żyją, uważa je za chorych, nienormalnych albo nadzwyczajnych, co powoduje, że oni sami czują się jako tacy.

Szczególnym przykładem są osoby nazywane anorektykami. Faktem jest, że anoreksja to choroba wywołana zaburzeniami w psychice. Innym faktem jest, że tylko mały procent tych osób to rzeczywiście anorektycy. Część z nich to osoby, które nie wiedzą o swojej wrodzonej albo nabytej umiejętności niejedzenia i ulegają sugestii środowiskowej. Sugestia ta działa na nich tak niszcząco, że ma moc doprowadzenia do choroby psychicznej lub nawet śmierci.

Wielu niejedzących trudno rozpoznać, ponieważ dają się zaprosić do kawiarni, na obiad a nawet mogą uczestniczyć w bankietach. Wtedy jedzą z powodów towarzyskich, żeby nie wzbudzić zainteresowania. Jedzą tylko z tego powodu, bo jedzenia i picia nie potrzebują.

Poniżej alfabetycznie wymieniłem tylko tych bardzo nielicznych, którzy zostali nagłośnieni przez środki masowego przekazu lub są / byli aktywni w promowaniu takiego stylu życia. Osoby te są lub były przez jakiś czas inedykami / niejedzącymi, jednak nie gwarantuję tego. To są informacje, które znalazłem, głównie w roku 2001, ale większości nie sprawdziłem.

Alenara, Szwecja. Mając lat kilkanaście odkryła, jak jedzenie niekorzystnie na nią wpływa. Od tego czasu posuwa się w kierunku niejedzenia, szczególnie kiedy nie czuje się zmuszana do jedzenia. Ma dużo wiedzy na temat życia bez jedzenia. Dzieliła się nią podczas seminariów w Polsce w 2002 r. Alenara sama siebie nie nazywa niejedzącą. Uważa, że przyszła na Ziemię, żeby nauczać.

Balayogini Sarasvati, Amma, Indie, pozostawał tylko na wodzie przez 3 lata — raport „Rosicrucian Digest” z czerwca 1959

Barbara Moore, pięćdziesięcioletnia doktor medycyny, wyglądająca na lat trzydzieści, w wywiadzie dla „*London Sunday Chronicle*” 17 czerwca 1951 roku powiedziała, że zamierza żyć 150 lat. W ciągu 12 lat Barbara powoli zmieniała swoje pożywienie, aż doszła do etapu jedzenia tylko surowych owoców, warzyw ich soków oraz ziół. W końcu piła tylko czystą wodę z kilkoma kroplami soku cytrynowego. Mówiła, że w promieniach słońca i w powietrzu jest dużo więcej niż można zauważyć wzrokiem. Sekret polega na znalezieniu metody absorbowania tego czegoś ekstra i przemianę tego w pożywienie. Barbara zginęła potrącona przez samochód podczas swojej pieszej wędrówki przez Stany Zjednoczone.

Caribala Dassi, według raportu „*India's Message*” z 1932 roku, przez 40 lat nie jadła i nie piła.

Christopher Schneider, urodził się 1962 r. w Niemczech. Sam mówi o sobie: "Jestem niejedzącym od sierpnia 1998 roku (...) dało mi to wiele, wiele przeżyć i doświadczeń. Jem trochę czekolady, słodczy, sera krajowego, czasami codziennie a czasami nic przez tydzień. Wszystko to dla smaku, zaspokojenia zmysłów, uziemienia, nie z potrzeby pokarmu. Prawie codziennie wypiję sobie *Cappuccino* (to coś w rodzaju rytuału) lub rozcieńczone soki jakie się przytrafia."

„*Bangalore General Hospital*” badał w 1953 roku osiemnastoletnią *Danalak Shumi (Marcara)*, Indie, która wtedy nie jadła i nie piła już od roku — doniosły gazety w sierpniu 1953 roku.

Evelyn Levy, Brazylijka, żona *Steve* (info poniżej). Po powrocie z samotnej podróży po Peru, gdzie przez pięć dni zjadła tylko dwie pomarańcze, zaczęła bardziej interesować się nieśmiertelnością i życiem w świetle. W tym czasie zaczęła „przeżywać naturalny proces dostrajania się do wysokich wibracji”, co spowodowało brak poczucia głodu. Kiedy później, w 1999 roku, jej mąż postanowił przestać jeść, przeprowadziła proces 21-dniowy

razem z nim. Przez dwa lata prowadziła z mężem seminaria na temat niejedzenia, w Brazylii, USA i Polsce.

Giri Bala, Hinduska, urodziła się w 1868 roku i całe swoje życie spędziła w bengalskiej wiosce *Biur*. *Giri* znana była ze swego łakomstwa i z tego powodu często ją drażniono. W wieku lat 12, kiedy jej teściowa posunęła się w żartach za daleko, dziewczynka wykrzyknęła "Wkrótce udowodnię wam, że do końca mojego życia nigdy więcej nie dotknę jedzenia". Wybiegła z wioski i serdecznie płakała jednocześnie modląc się do Boga aby przysłał guru, który nauczy ją, jak żyć tylko w Światłości Boga. Wtedy guru ukazał się przed nią i wprowadził w pewną technikę *Krija Jogi*, która uwolniła jej ciało od potrzeby materialnego odżywiania się. Od tamtego dnia praktykując jogę, żeby ładować swoje ciało energią ze słońca, eteru i powietrza, *Giri* nie wzięła do ust pokarmu ani płynu do końca swojego życia. *Maharadża Burdwan* kazał zabrać ją do swojego zamku i rygorystycznie badać. Po miesiącu wypuścił ją. Stwierdzono, że rzeczywiście nie je i nie pije a jej ciało nie ma wydzielin.

Hira Ratan Manek, Hindus, jeden z najbardziej szczegółowo zbadanych medycznie i naukowo obserwowanych przypadków długiego poszczenia — najpierw przez 211 a potem 411 dni. Przez cały okres postu tylko pił wodę między wschodem a zachodem słońca. Sześciu lekarzy z *Health Care International Multitherapy Institute* obserwowało i badało go codziennie. Badany był także przez NASA.

Hira powiedział, że od roku 1995 tylko pije, jednak sam nie uważa się za niejedzącego. Sprawia wrażenie nie zainteresowanego tematem niejedzenia, chociaż jeździ po Ziemi i propaguje metodę zwaną *Suriya Namskar* (powitanie słońca) prowadzącą m.i. do niejedzenia (jako skutek uboczny).

Jasmuheen, przez środki masowego przekazu najbardziej znana niejedząca w latach dziewięćdziesiątych. Australijka, która po przejściu 21-dniowego procesu w 1993 roku, zupełnie nie jadła przez dwa lata. Potem zaczęła, jak sama mówi, eksperymentować z małymi ilościami smakołyków, kawy, herbaty. Twierdzi, że jest nadal wolna od potrzeby jedzenia, ale pobłaża swoim zmysłom smaku. Czasem łakomi się na słodczyce i pije herbatę albo kawę. Zgodnie z jej zapewnieniem, ilość spożywanego pożywienia to średnio mniej niż 300 kalorii dziennie. *Jasmuheen* propagowała proces 21-dniowy, prowadziła wiele seminariów, szczególnie w Europie Zachodniej i USA.

Joachim M Werdin, czyli ja, autor tej książki. Dalej jest rozdział opisujący moje doświadczenia z (nie)jedzeniem. Więcej informacji umieszczam w internecie na <http://inedia.info> .

Kamilla, zamieszkała w Londynie emigrantka z Polski interesowała się tajemnicami życia, ezoteryką od strony filozoficznej i dużo na ten temat czytała, np. dzieła Bławackiej. Jej przejście do życia w świetle rozpoczęło się 11 sierpnia 1999, kiedy to w klasztorze, w pełnym odosobnieniu, przystąpiła do inicjacji. Decyzję tę spowodowało uczestnictwo w prelekcji Jasmuheen kilka tygodni wcześniej. Już w pierwszym momencie spotkania Kamila "z miejsca od razu wiedziała, że przejdzie przez ten proces". Potem przyznała: "To jest operacja bez noża, (...) i się to bardzo mocno czuje". Kamilla też nie umartwia ciała i jak powiedziała: "wezmę sobie czasami łyżeczkę chrzanu (...) grzybek w occie, jedną czy dwie łyżeczki, i zjem z wielkim apetytem".

Kamilla w 2001 r. prowadziła w Polsce seminaria na temat życia w świetle.

Kazimierz Karwot, zamieszkały w okolicach Brodnicy, pochodzi z Górnego Śląska. Zanim zaczął "odżywiać się światłem", spędził lata 1999 i 2000 na łonie natury, intensywnie oddając się praktykom duchowym. Podobnie jak w przypadku wielu niejedzących, Kazimierza "przejście na światło" nastąpiło w wyniku kilkunastoletniego podążania drogą świadomego rozwoju duchowego. Inicjację zrobił żyjąc w bardzo skromnych warunkach na skraju wsi Pokrzydowo w Brodnickim Parku Krajobrazowym. Jak sam opowiada, już na dwa miesiące przed "przejściem inicjacji" prawie nic nie jadł. Sam proces inicjacji, który trwał 21 dni, przeprowadził w całkowitym odosobnieniu, w lutym 2001. W czasie pierwszego tygodnia inicjacji, jego ciała fizyczne i duchowe zostały odrodzone.

Marie Frutner, Bawaria, jedyne co przyjmowała przez 40 lat, to woda. Była badana w Monachium w 1835 roku.

Prahlad Jani, mężczyzna żyjący w Indiach, który w 2003 roku, w swoim 76 roku życia, twierdził, że nie jadł i nie pił przez 68 lat. *Prahlad* twierdzi, że kiedy był ośmioletnim chłopcem, został pobłogosławiony przez boginię i od tego czasu nie pił ani nie jadł.

Zespół wybrany z członków Związku Lekarzy miasta *Ahmedabad* przeprowadził w szpitalu badania, które nie zaprzeczyły jego twierdzeniu. Przez 10 dni, będąc poddany ścisłej obserwacji, *Prahlad* pozostawał bez jedzenia, picia i kąpieli. W tym czasie ani razu nie oddał moczu a jego stan zdrowia był niezmiennie doskonały.

Michael Werner, jak podała w maju 2005 ananova.com, ten niemiecki naukowiec z *Braunschweig*, oznajmił, że od czterech lat nic nie jadł, jedynie pił wodę z sokiem i inne napoje. Sam nie wiedział, jak naukowo wyjaśnić, że w ten sposób może utrzymywać ciało przy życiu. Chętny był do przepro-

wadzenia badań, mimo że jego koledzy nie za bardzo wierzyli mu, że może żyć np. bez białka.

Steve Torrence, Amerykanin, mąż *Evelyn*, na początku 1999 roku *Steve* uległ wrażeniu książki "Życie i nauczanie mistrzów Dalekiego Wschodu". Jak sam przekonał się, "nasze ciała nie potrzebują fizycznego jedzenia i zaadoptowały się do jedzenia tylko dlatego, że je do tego zmusiliśmy. Jedzenie jest nie tylko niepotrzebne ale też szkodliwe dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia." *Steve* z żoną prowadzili seminaria w Brazylii, Polsce i USA.

Siostra *Suzan Kuruvilla*, zakonnica i stygmatyczka ze stanu *Kerala* w Indiach, która prowadzi tam sierociniec, niejedząca od 13 roku życia.

Theresa Avila, wieśniaczka z Bawarii, od 1926 roku nie tylko nie jadła i nie piła, ale także nie spała mimo codziennej pracy w ogrodzie. „*Aberee 1960*” opisał ją jako jedną z najszcześliwszych osób.

Theresa Neumann, Niemka żyjąca na Ziemi w północnej Bawarii od 1898 do 1962. W wieku lat 20 w wyniku wypadku straciła wzrok i została sparaliżowana. Trzy lata później, dzięki swojej żarliwej modlitwie do Św. Teresy z *Lisieu* odzyskała wzrok. Od tego czasu przestała przyjmować cokolwiek do ust z wyjątkiem hostii podczas codziennej komunii świętej o szóstej rano. Teresa była też stygmatyczką, krwawiące rany na dłoniach, klatce piersiowej i stopach pojawiały się w czwartki o północy a zanikały w piątki po trzynastej.

Przez 36 lat życia bez jedzenia i picia jej chatkę odwiedziło tysiące turystów. Zapytana co je, odpowiedziała: "Żyję dzięki boskiemu światłu". Teresa parę razy była dokładnie badana i długi czas obserwowana w dzień i nocy — zawsze ponad wszelką wątpliwość stwierdzano, że nic nie je i nic nie pije oprócz porannej hostii. Jeden z największych sceptyków, redaktor "Wiadomości Protestanckich" dr *Frick Gerlitz*, przybył do *Konnorsreut*, żeby "zdemaskować katolickie oszustwo", a skończył na napisaniu, w pełni uznania i szacunku, biografii Teresy.

Vasanta Ejma, w wieku 20 lat przeżyła śmierć kliniczną i od tej pory wiedziała, że świat niewidzialny nie tylko istnieje ale również można do niego "iść". Kiedykolwiek się zechce można się z nim łączyć a to daje siłę. Vasanta prosiła Boga: "spraw o Panie abym była w Tobie, tylko w twoich energiach, przez 24 godziny na dobę". W ten sposób żyła przez dziesięć lat, przechodząc głodówki, modląc się i medytując, aż 13 sierpnia 2001 "poczuła, że wchodzi w 21-dniowy proces odżywiania się światłem".

Vona Tansey; oto, przetłumaczony na polski, cytat z jej strony internetowej. "Vona żyje Powszechnym Światłem Duszy (*Universal Soul Light*) od września 2001. Już więcej nie potrzebuję pożywienia, żeby zasilać lub utrzymywać swoje ciało a mimo tego utrzymuje (właściwą) masę ciała i optymalną energię fizyczną. Jako że jej ciało uduchawia się, drga jako szybsza częstotliwość energii i tak rezonuje z bezwarunkową miłością częstotliwości duszy Boskiej Świadomości (*God-conscious soul frequency of unconditional love*)."

Wiley Brooks, Amerykanin, jeden z najwcześniej poznanych przez środki masowego przekazu niejedzący. Twierdzi, że nie spożywał pokarmów przez około 30 lat, bo jedzenie jest nabytym nałogiem. Kiedy pierwszy raz świadomie zobaczył, jak ludzie wkładają coś do ust i to połykają, przeżył szok. Wiele lat później wyjechał w góry, gdzie dokonała się w nim głęboka duchowa przemiana, w wyniku której znalazł to, co Biblia opisuje jako "Klucz Życia".

"Wygląda tak, jakby nikt nie zdawał sobie sprawy z tego, że jedzenie nie jest czymś naturalnym lecz nabytym uzależnieniem, podobnie jak picie alkoholu czy palenie papierosów. Czyste, świeże powietrze jest Kosmicznym Zbiornikiem wszystkiego, łącznie z substancjami które budują i utrzymują przy życiu ludzkie ciało."

Will van der Meer, Holender mieszkający w USA, odstawił jedzenie w marcu 2001. *Will* prowadził seminarium o niejedzeniu w Poznaniu (grudzień 2003).

Xu Fang, Chinka wolna od potrzeby jedzenia od 1987 roku, kiedy to miała 18 lat. Opisał ją *Valery Mamonov* w swojej książce „*Control for Life Extension*”, 2001.

Zinaida Baranova, Rosjanka z Krasnodaru. Odstawiła jedzenie w marcu 2000, mając wtedy 67 lat. Wkrótce potem zrezygnowała zupełnie z picia. Opisywana była przez gazety, np. „*Pravda*” (2003 07), „Argumenty i Fakty”.

Ilu innych ludzi można znaleźć, szukając wszędzie na Ziemi, którzy żyją bez potrzeby spożywania pokarmów materialnych, a często też bez picia. Ludzie różnego pokroju, z wielu dziedzin życia, o różnych wierzeniach i postępowaniu — każdy z nich to unikalna historia o tym, jak i dlaczego człowiek żyje bez potrzeby jedzenia. A jak to jest z tobą?

POST LECZNICZY

Post leczniczy statystycznie jest najskuteczniejszą materialną metodą leczenia człowieka. Jest metodą najtańszą i najszybszą na:

- pozbycie się najcięższych chorób (rak, cukrzyca, choroby wieńcowe, nadciśnienie, egzema, astma itd.);
- trwałe poprawianie stanu zdrowia;
- odmłodzenie ciała;
- odchudzanie ciała;
- usunięcia z ciała nagromadzonych trucizn i pasożytów;
- zwiększanie poziomu energii życiowej ciała;
- poprawę stanu psychicznego.

W przypadku większości osób cierpiących z powodu tzw. chorób cywilizacyjnych, powszechnie uważanych za nieuleczalne, post jest leczeniem prowadzącym do pełnego wyzdrowienia.

Indywidualnie, w zależności od osoby, post może trwać od jednej doby do ... czasami kilku miesięcy a nawet ponad rok. Jednak w przypadku statystycznego, nieotyłego mieszkańca tzw. cywilizacji zachodniej maksymalny czas to ok. 6 tygodni. Najczęściej post leczniczy trwa 7 do 28 dni. Pościć może prawie każdy umysłowo zdrowy człowiek, który się tego nie boi i nie zostaje do postu zmuszany. Emocje (nie brak jedzenia) wywołane przez strach w czasie postu mogą zabić ciało.

Jest kilka metod leczenia człowieka postem:

1. Na sucho — nic nie jest brane do ust, nawet ani kropla płynu.
2. Na wodzie — można pić tylko wodę.
3. Na ziołach — pije się roztwory wodne zrobione z ziół.
4. Na sokach (właściwsza nazwa to: dieta sokowa) — pije się soki owocowe lub warzywne.

POST NA SUCHO

Zgodnie z zasadą: “najprostsze rozwiązania są najskuteczniejsze”, post suchy, podczas którego nic nie jest brane do ust, nawet woda, daje najgłębsze oczyszczenie i uzdrowienie w ciele człowieka. Skuteczność postu

suchego jest od 2 do 3 razy większa w porównaniu z postem na tylko czystej wodzie. Można zatem powiedzieć, że tygodniowy post suchy daje takie wyniki jak dwu- do trzy-tygodniowy post na wodzie. Ideałem suchego postu jest to, że nie tylko nie pije się jakiegokolwiek płynu ale też nie dotyka wody, co znaczy m.i., że w tym czasie osoba nawet nie myje się.

Na sucho można pościć zazwyczaj od 1 do 14 dób, to zależy od kilku czynników. Im bardziej gorące i suche powietrze, tym krócej pości się. Im większy wysiłek fizyczny, powodujący pocenie się, tym krócej ciało może wytrzymać bez wody. Jeżeli warunki (temperatura i wilgotność powietrza, aktywność fizyczna osoby) są normalne, statystyczny mieszkaniec regionu klimatu umiarkowanego może pościć na sucho 7 dni.

Ciało podczas postu suchego może ulec niewielkiemu odwodnieniu. Można pozwolić na niewielkie odwodnienie, jednak bardzo ważne jest aby podczas całego postu suchego regularnie sprawdzać ciało. Jeżeli odwodnienie ciała posunie się poza poziom krytyczny, wtedy tego procesu normalnie nie można odwrócić (przywrócić właściwe nawodnienie ciała) a wtedy ciało osoby przestaje funkcjonować (umiera). Zazwyczaj pierwsze 4 doby bez picia (i jedzenia) nie wymagają specjalnej troski, natomiast potem należy stan nawodnienia ciała kontrolować, np. poprzez obserwację skóry.

Inny ważny czynnik, który wpływa na długość bezszkodowego poszczenia suchego, to zawartość w ciele substancji do usunięcia. Jeżeli, np. osoba przed postem suchym jadła dużo słonych potraw, co spowodowało większe nagromadzenie soli w ciele, niemądrym czynem byłoby rozpoczynanie suchego postu przed usunięciem tego nadmiaru. Z tego można wyciągnąć wniosek, że zanim zacznie się post suchy, warto wpięrc pościć na czystej wodzie.

Dobrym rozwiązaniem jest rozpoczęcie postu z piciem tylko czystej wody. Od ósmego dnia postu odstawia się wodę i tym rozpoczyna post suchy. W ten sposób zaczyna się post suchy po usunięciu z ciała nadmiaru soli i substancji, do których usunięcia potrzebna jest woda.

Zazwyczaj już po dwóch, trzech dniach postu na wodzie pragnienie ciała znacznie zmniejsza się, dlatego odstawienie wody po tygodniu nie stanowi wielkiego wyzwania.

POST NA WODZIE

Woda jest jedyną substancją, którą można spożywać. Woda powinna być czysta, najlepiej deszczówka (zebrana z dala od zanieczyszczonego powietrza) albo destylowana. Jeżeli używasz wody destylowanej, to najpierw ochłódź ją do pojawienia się lodu (proces strukturyzowania) i następnie odstaw jako już gotową do picia. Pij wodę o temperaturze pokojowej albo ciepłą.

Do wody nie dodaje się czegokolwiek, ani cukru, ani kropli soku cytrynowego, ani miodu, także nie kawy, herbaty. Picie wody zawierającej dodatki zaburza proces trawienia, nie pozwala ciału w pełni przestawić się na odżywianie wewnętrzne (wyłączyć układu trawiennego). Podczas poszczenia z nie uruchomionym odżywianiem wewnętrznym następuje szybsze zużywanie się ciała. To objawia się m.i. szybszym chudnięciem i gorszym samopoczuciem i może powodować przyspieszoną utratę minerałów. Proces ten nazwany jest głodowaniem; jeżeli jest przedłużany, prowadzi do śmierci głodowej.

Post na wodzie trwa od jednej doby do kilku (w skrajnych przypadkach nawet kilkunastu) miesięcy. Długość ta zależy to jest m.i. od masy nagromadzonych nadmiarów (głównie tłuszczu) i aktywności fizycznej poszczącej osoby. Średnio można przyjąć, że na “spalenie” 1 kg tłuszczu ciała potrzeba od 2 do 4 dób. Dla przykładu, osoba, która ma 20 kg nadwagi, może dodać od 40 do 80 dób do postu właściwego. Sam post właściwy trwa zazwyczaj od 1 do 40 dób; zazwyczaj im dłużej tym lepiej dla zdrowia. Każdy krótki czas poszczenia jest dobry dla ciała, jednak korzystniej jest pościć minimum 14 dób — minimalny czas potrzebny ciału na zaistnienie trwałych zmian zdrowotnych.

Jeżeli jeszcze nigdy nie pościłeś, to warto abyś najpierw poćwiczył. Pierwszy post może trwać 1 dobę. Po kilku dniach możesz pościć przez 2 doby. Zrób sobie tydzień przerwy i wtedy pość przez 3 doby. Możesz powtarzać takie 3 dobowe posty kilka razy, aż poczujesz, że nie stanowią dla ciebie czegoś nadzwyczajnego i z łatwością możesz pościć dłużej.

Wtedy spróbuj postu 4 albo nawet 5 dobowego. Kolejne posty stopniowo przedłużaj, np. 7, 9, 10, 12 dób albo inaczej, wedle własnego czucia, aż dojdiesz do 14 dób. Kiedy osiągniesz 2 tygodnie (albo wcześniej), prawdopodobnie będziesz już czuł, że możesz pościć kilka tygodni.

Post 7 tygodniowy (krótsze też) potrafi uczynić “cuda” dla zdrowia. Biologicznie odmładza ciało — klinicznie, wzrokowo i poprzez samopoczucie stwierdzony fakt. Usuwa prawie wszystkie choroby (niektóre, np. zaniedbany rak, może wymagać powtórzenia postu), wygładza zmarszczoną skórę, przywraca naturalny kolor i siłę włosom i zatrzymuje łysienie (włosy nawet zaczynają odrastać), upiększa ciało (nie tylko przez usunięcie tłuszczu).

Osoby, które przeprowadziły posty lecznicze z przekonaniem opowiadają o wielu doświadczonych psychicznych i fizycznych pozytywnych zmianach zdrowotnych. “Nigdy nie wyobrażałem sobie, że można czuć się tak dobrze.” “Kto tego nie doświadczył, nie wie, co to znaczy doskonale zdrowie, nawet jeżeli przedtem uważał się za zdrowego i dobrze czuł.” — Takie i podobne opinie można usłyszeć.

Jest jedno poważne zagrożenie dotyczące postów, z powodu którego ciało może przestać funkcjonować (umrzeć) — strach. Sugestia środowiskowa (w której większość ludzi na Ziemi żyje) zakorzeniła w umyśle przekonanie (program), że człowiek musi jeść a poszczenie jest niebezpieczne i szkodzi zdrowiu. Cóż, jeżeli wierzysz w to, nie od razu przystępuj do 40 dniowych postów, bo może się zdarzyć, że z powodu strachu ciało przestanie funkcjonować wcześniej. Lepiej najpierw poćwicz poszczenie, żeby przekonać się (doświadczyć na sobie), że takie opinie wynikają z niewystarczającej podstawowej wiedzy na temat funkcjonowania ciała ludzkiego.

NIEPRZYJEMNE REAKCJE

Podczas postu ciało oczyszcza się, usuwa trucizny i pasożyty — to może powodować nieprzyjemne reakcje. Każdy człowiek inaczej to odczuwa. Jeden przez cały okres postu nic szczególnego nie czuje i nie ma żadnych nieprzyjemnych reakcji ciała, podczas gdy inny poszczący czuje się tak źle, że porównuje ten stan do umierania.

Zatem, jeżeli podczas postu czujesz się dobrze, to możesz cieszyć się powstającymi korzyściami dla ciała i psychiki i kontynuować swoje codzienne życie bez zmian (poza jedzeniem, oczywiście). Jeżeli należysz do tych, których ciała przejawiają nieprzyjemne reakcje (sensacje), wiedz, że są to pozytywne symptomy twojego biologicznego oczyszczania i odmładzania — możesz spokojnie i cierpliwie czekać na ich przeminięcie. W bardzo nielicznych przypadkach nieprzyjemne reakcje ciała wymagają przerwania postu.

Oto niektóre spośród wielu nieprzyjemnych reakcji, które mogą pojawić się podczas postu (wszystkie są przejściowe):

- bóle głowy, narządów, kości, stawu, oczu, zębów;
- wzmożone wypadanie włosów;
- poczucie słabości;
- odwodnienie ciała;
- zawroty głowy i omdlenie;
- chudnięcie;
- spuchnięcia stawów (lub innych miejsc);
- psychiczna niestabilność;
- nagle zachorowanie (wzmocnienie objawów choroby chronicznej);
- wysypka, nasilenie alergii;
- bolesne wychodzenie piasku, kamieni nerkowych i innych;
- gorączka;
- spadek ciśnienia krwi;
- palpacje serca;
- wypływ ropy z dziąseł, uszu, nosa;
- mdłości, wymioty.

Jeżeli wystąpią któreś z powyższych nieprzyjemnych reakcji, po prostu poczekaj aż przeminą po kilku godzinach, dniach czy (niezwykle rzadko) tygodniach. Sensacje te same z siebie nie zagrażają ciału, jednak warto uważać na nie, bo np. zawroty głowy i omdlenia mogą doprowadzić do niebezpiecznego w skutkach upadku.

Jeżeli twoje ciśnienie krwi już jest niskie, tym bardziej uważaj, bo może jeszcze bardziej obniżyć się do poziomu niebezpiecznego dla funkcjonowania ciała. Lepiej kontroluj i planuj aktywność fizyczną pod tym względem.

Jeżeli duże kamienie znajdują się w nerkach, może zdarzyć się, że większy odłamek zatka moczowód powodując niezwykle silny ból, który może wymagać interwencji lekarza (nie przerywaj postu ale odblokuj moczowód).

Skrótowo można uogólnić, że każda z nieprzyjemnych reakcji ciała, występujących podczas postu, wskazuje na zachodzące procesy usuwania (nagromadzonych podczas lat) nadmiarów typu trucizny, martwe komórki, tłuszcz z także trwającej samonaprawy i regulacji (np. gruczołów wydzielania wewnętrznego). Ciało, doskonała biologiczna samosterująca się maszyna, przywraca stan najlepszego dla siebie działania, jeżeli mu na to pozwolić, dać czas i nie obciążać trawieniem.

Post jest okresem, kiedy nie przeszkadza się ciału, pozwalając mu na doko-

nanie niezbędnych napraw, oczyszczeń, odnowień itp. żeby mogło funkcjonować lepiej i dłużej. Regularnie przeprowadzane posty to jeden z najważniejszych sekretów długiego i zdrowego życia.

PRZEMYWANIE JELITA (lewatywa)

Podczas postu naprawdę warto oczyścić jelito grube przemywając go wodą. Także w czasie postu suchego można przemywać jelito, chociaż to zmniejsza jego skuteczność, ponieważ jest dostarczaniem wody ciału.

Niektórzy na samą myśl o lewatywie krzywią się z obrzydzeniem. Jeżeli należysz do tych osób, nie musisz oczyszczać jelita, jednak wiedz, że niewymyte zawiera gnijące substancje. Trujące produkty gnicia zawartości jelita dostają się do krwi. Wtedy krążą w całym ciele powodując nieprzyjemne reakcje i dodatkowo obciążając system wydalniczy.

Niewydalona część zawartości jelita grubego zostaje w nim w postaci kamieni kałowych, które mogą być przyczyną chorób łącznie z rakiem jelita (jedna z najczęstszych przyczyn śmierci w Europie i Ameryce). Zatem do ciebie należy decyzja — wolisz patrzeć na brudy wypływające z jelita albo wolisz gnić w środku.

Jelito grube to rura o długości 60 do 80 cm, o licznych zakamarkach, dlatego potrzebuje wielu głębokich przemyć do zupełnego oczyszczenia. Do przemywania jelita grubego wystarczy użyć czystej wody. Na jego ściankach gromadzi się przez lata coś w rodzaju gumiestego śluzu. Trudne może być jego całkowite usunięcie. Czasem potrzeba kilku tygodni postu z lewatywami. Wtedy stopniowo odrywa się i wypływa.

Przemywaj jelito raz dziennie w ciągu pierwszego tygodnia postu, trzy razy w tygodniu w czasie drugiego tygodnia i co trzeci dzień potem. Kiedy z jelita będzie wypływała tylko czysta woda, mimo głębokiego przemywania, możesz zmniejszyć częstotliwość do jednej lewatywy w tygodniu.

Jeżeli zamierzasz pościć całkowicie na sucho, dobrze wymyj jelito grube przed rozpoczęciem. Podczas całkowicie suchego postu nie przemywa się jelita, żeby nie dawać ciału wody. Dlatego, żeby nie cierpieć, warto podczas pierwszego tygodnia pościć na wodzie (robiąc codziennie głęboką lewatywę) a dopiero potem zacząć post suchy.

Samo przemywanie jelita grubego (nawet bez poszczenia) jest skuteczną

metodą leczniczą, która wielu przypadkach usuwa przyczynę chorób. Większość ludzi nie ma pojęcia, co może zgromadzić się w jelicie grubym. Pozostałości zjedzonych pokarmów mogą zalegać w jelicie przez dziesiątki lat, w postaci kamieni kałowych i gumiestego śluzu przyklejonego do ścianek. Te pozostałości to jedna z głównych przyczyn nowotworów jelita.

RUCH FIZYCZNY

Podczas postu też warto poruszać się; nawet więcej niż zazwyczaj, jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia. Spacer, bieganie, pływanie a nawet jazda na rowerze są wskazane. Ruch pomaga ciału szybciej usunąć toksyny.

Ruszać się warto szczególnie w czasie słabszego samopoczucia. Jednak jeżeli ciało jest wyraźnie (bardzo) słabe i potrzebuje odpoczynku, wtedy nie męcz go, daj mu spokój. Rozwaga niech cię prowadzi w tym względzie.

Podczas postu szczególną uwagę zasługują ćwiczenia energetyzujące, do których m.i. należą: *Qi-Gong*, *Tai-Ji*, *Hatha* Joga, gimnastyka izometryczna. Nawet jeżeli nie znasz ich, to nie przjemuj się. Najważniejsze jest to, w ćwiczeniu energetyzującym, żeby skupić się na odczuwaniu przepływu energii przez ciało. Zatem skoncentruj się na odczuwaniu przepływającej energii i nie myśl o ruchach ciała. Ciało, czując przepływ energii, samo zacznie poruszać mięśniami. Pozwól mu na to.

ZAKOŃCZENIE POSTU

Jeżeli wykonane zbyt szybko, może być bardzo niebezpieczne. Wspomniałem wcześniej o tym, że jeżeli zakończysz post napchaniem żołądka ciężkim pożywieniem, np. chlebem, kartoflami z kotлетem, to możesz skończyć na stole operacyjnym albo dwa metry pod powierzchnią ziemi.

Powoli, najpierw w mikro ilościach, zaczynając od wody z dodatkiem soku owocowego. Potem same soki owocowe, następnie warzywne. Bardzo **DOKŁADNE I DŁUGIE ŻUCIE**. Tak, sok też masz żuć, mieszać go ze śliną. Po kilku dniach wprowadzasz małe ilości najlżejszych pokarmów: owoce, warzywa, rozgotowane potrawy. I nadal żuj je jak najdłużej. Zakończenie postu, czyli powrót do “normalnego jedzenia”, trwa tak długo jak sam post.

INEDIA a POST

Ciało człowieka może funkcjonować bez jedzenia bardzo długo. Zależy to od wielu czynników, głównie: sfery Świadomości danej osoby, zapasu tłuszczu i mięśni, stanu psychicznego, temperatury otoczenia, aktywności fizycznej. Udokumentowane medycznymi obserwacjami posty (nie inedia) trwały ponad piętnaście miesięcy. Osoba poszcząca w tym czasie tylko piła do dwóch szklanek wody dziennie i dobrze się czuła. Posty o długości do trzech miesięcy nie są czymś nadzwyczaj niebezpiecznym dla ciała osób otyłych.

Post od inedii różni się głównie:

- zmianami masy ciała;
- samopoczuciem;
- sposobem budowania ciała.

ZMIANY MASY CIAŁA

Kiedy człowiek przestaje wprowadzać do ciała jedzenie i picie, wtedy ciało najpierw (w ciągu pierwszych kilku do kilkudziesięciu dni) usuwa substancje stanowiące największe przeszkody do jego prawidłowego funkcjonowania. Woda jest rozpuszczalnikiem, więc ciało domaga się jej, żeby móc usuwać na zewnątrz niepotrzebne, szkodliwe substancje. Dlatego przez okres pierwszych kilku do kilkudziesięciu dni postu ciało potrzebuje wody. Ile? Zazwyczaj nie dużo, litr, szklanka na dobę albo mniej; to zależy m.i. od osoby, klimatu i aktywności fizycznej. Po wystarczającym samooczyszczeniu się ciała jego zapotrzebowanie na wodę spada do poziomu kilku do kilkunastu centymetrów sześciennych na dobę. Przy sprzyjających warunkach zewnętrznych picie może stać się zupełnie zbędne, bo ciało nie potrzebuje wody.

Picie znacznie wpływa na masę ciała. Jeżeli osoba poszcząca pije tylko tyle, ile domaga się jej ciało, to jego masa spada do poziomu najwłaściwszego dla tej osoby. Właściwa masa ciała dla danej osoby może znacznie różnić się od tzw. oceny społecznej i od danych (zależności między wzrostem a masą) publikowanych w tabelach.

Właściwa masa ciała występuje wtedy, kiedy ciało nie ma nadmiarów ani niedomiarów, a nie kiedy najbardziej podoba się innym ludziom.

Większość ludzi nie wierzy, że ciało o właściwej masie ciała wygląda prawie jak szkielet pokryty skórą.

Człowiek czuje się najlepiej, kiedy masa jego ciała jest właściwa, bo wtedy ciało pracuje prawidłowo. Różnica masy ciała między dwoma osobami o tam samym wzroście może wynieść nawet 15%, mimo że każda z tych osób ma ciało o właściwej dla siebie masie.

Podczas poszczenia ciało osoby niewychudzonej zmierza ku właściwej masie. Ciało osiąga właściwą masę po czasie poszczenia zależnym od kilku czynników, np. nadmiar tłuszczu, wody i mięśni, sfera Świadomości osoby i jej aktywność fizyczna oraz duchowa. W przypadku osoby bardzo otyłej może to trwać nawet kilka miesięcy (dla tej osoby długie poszczenie jest zbawienne).

Co następuje dalej, czyli co dzieje się z ciałem po osiągnięciu właściwej masy?

Jeżeli osoba umie żyć bez jedzenia, czyli być inedykiem, wtedy jej ciało utrzymuje właściwą masę. Jeżeli jednak osoba ta nie umie żyć bez jedzenia, to masa jej ciała będzie nadal spadała. Dzieje się tak dlatego, że ciało cały czas zużywa i usuwa komórki a nie dostaje materiału do ich budowy. Osoba ta nie żyje w pełni Światłem. Jeżeli proces ten, zwany też samozjadaniem, trwa zbyt długo, to ciało wyczerpuje się i przestaje funkcjonować, czyli umiera śmiercią głodową.

SAMOPOCZUCIE

W ciągu początkowych dwóch do trzech tygodni postu samopoczucie może być bardzo różne. W tym czasie nie warto zbyt przejmować się (oczywiście, w granicach rozsądku) słabością, bólami, zawrotami głowy, mdłościami i innymi symptomami. Są to oznaki oczyszczania się, czyli samoleczenia się ciała. Jednak potem, kiedy ciało zbliży się do swojego stanu naturalnego, zazwyczaj po dwóch do trzech tygodniach (w przypadku osoby otyłej może być znacznie później), samopoczucie jest doskonałe. Człowiek dopiero wtedy (może po raz pierwszy w życiu) czuje, co to jest prawdziwie dobry stan zdrowia i dobre samopoczucie. Ma się tyle energii, ochoty do życia, chęci do pracy i ruchu fizycznego i wielka kreatywność ujawnia się.

Co dzieje się dalej, z biegiem czasu?

Jeżeli dana osoba umie żyć bez jedzenia, czyli może być inedykiem, to dobre samopoczucie i wszystko z tym powiązane pozostają. Dobry humor, radość, zadowolenie, optymistyczne nastawienie i postępowanie pełne Miłości wskazują na dobry stan ciała. “W zdrowym ciele zdrowy duch.”

Jeżeli natomiast osoba nie jest w stanie żyć bez jedzenia, wtedy będzie odczuwała słabość, niechęć do zrobienia czegokolwiek a nawet smutek. Im bardziej ciało będzie potrzebowało jedzenia, tym psychicznie gorzej osoba może się czuć. Jest to jedna ze wskazówek, że należy wracać do jedzenia.

BUDOWANIE CIAŁA

Budulec komórek ciała inedyka tworzony jest ze Światła, którego źródłem jest JA (częstka Świadomości) danej osoby. Zatem inedyk nie potrzebuje wkładać czegokolwiek do układu pokarmowego.

Budulec ciała nie inedyka dostarczany jest z zewnątrz w postaci jedzenia, picia, powietrza i promieniowania. Jeżeli dostarczana ilość budulca jest zbyt mała, ciało wykazuje braki, które przejawiają się jako uszkodzenia i niewłaściwe funkcjonowanie.

Podsumowując.

Jeżeli nie jesz przez kilka tygodni i nadal czujesz się doskonale, a masa twojego ciała nie spada poniżej właściwej, to wygląda na to, że możesz tak żyć. Jeżeli jednak po tym czasie (niech umowną granicą dla statystycznego, nieotyłego mieszkańca Ziemi będzie 40 dni) masa twojego ciała spada poniżej właściwej i (co gorsza) czujesz się źle, to możesz wywnioskować, że ciało jest ranione. Jeżeli nie dostarczysz mu budulca, to możesz doprowadzić do jego upadku.

ISTOTY A NIEJEDZENIE

Ludzie mieszkający na Ziemi uważają jedzenie za coś koniecznego. Innymi słowy, statystyczny człowiek jest istotą, dla której jedzenie jest nieodłączną i nieodzowną częścią życia. Jedzenie jest jednym z podstawowych doświadczeń życia człowieka na Ziemi.

Wiele istot przybyło na Ziemię m.i. z tego powodu, żeby doświadczyć jedzenia. Doświadczenie tego, co jest związane z jedzeniem (przygotowanie, smak, gęstość, przeżuwanie, zapach, wynikające choroby, ból itd.), jest wystarczająco pociągającym zajęciem, żeby tu żyć. Dlatego dla większości ludzi na Ziemi przymusowe niejedzenie stanowi odebranie im możliwości doświadczenia zaplanowanych doznań. To, oczywiście, doprowadza je do opuszczenia materialnego ciała.

Na innych planetach, w innych wszechświatach, w innych wymiarach związek z tym, co ludzie nazywają jedzeniem albo pokarmem jest bardzo różne. Występuje tu duża różnorodność, od istot które zupełnie niczego nie "jedzą" (nie mają nawet ku temu narządów), do tych które przez cały czas jedzą, praktycznie tworząc z tym jedzeniem jedność.

Klasyfikując istoty zamieszkujące ten wszechświat można je podzielić na:

1. Istoty materialne.
2. Istoty częściowo materialne.
3. Istoty niematerialne.

ISTOTY NIEMATERIALNE

w ziemskim rozumieniu, mają ciało zazwyczaj niewidoczne dla ludzkich oczu i niewyczuwalne dotykiem, chociaż osoby bardziej wrażliwe mogą je widzieć i/albo czuć. Ich ciało nie posiada tego, co nazwalibyśmy narządami wewnętrznymi. Istoty te mogą przybierać dowolne kształty wedle woli.

Łatwo domyśleć się, że istoty niematerialne nie mają nic wspólnego z tym, co ludzie nazywają jedzeniem. Przeciętny mieszkaniec ich świata może nawet nie wiedzieć, co to jest jedzenie. Jedzenie jest dla nich doświadczeniem niedostępnym, dlatego niektóre z tych istot marzą o doświadczeniu życia w twardej materii, żeby móc jeść. Wtedy przychodzą żyć na planety takie jak Ziemia. Ciężko jest im żyć tutaj, bo to przecież nagła zmiana

warunków ich życia. Mają problemy z jedzeniem. Spośród nich wywodzi się wielu anorektyków, bulimików, osób chronicznie przejadających się albo dążących do inedii.

Istoty niematerialne, wszedłszy w ludzkie ciało, znajdują się w środowisku, do którego jeszcze nie w pełni przystosowały się. Jest to spowodowane głównie trudnością z przystosowaniem się do materii. Jedzenie stanowi mocny związek między materią a istotą. Stąd bierze się nie zrozumiałe przez nich dążenie do uwolnienia się od jedzenia, które przedtem było to ich naturalnym stanem. Uziemienie się, dające stabilniejszy związek się z materią, pomaga im łatwiej żyć w ciele.

Wiele z tych istot nie jest w stanie utrzymać się bez jedzenia w ludzkim ciele, ponieważ wtedy związek z ciałem (czyli z materią) rozluźnia się tak bardzo, że następuje stałe rozłączenie. Jedzenie jest dla nich nie tylko przymusem ale także częścią zamierzonego doświadczania życia w materii. Odstawienie jedzenia może znaczyć utratę sensu życia.

Spotykam takie osoby na Ziemi. Większość z nich nie wie, co jest przyczyną ich "problemów" z (nie)jedzeniem. Kiedy im to wytłumaczę, mają informację potrzebną do zrozumienia "problemu". Mając tę informację, mogą świadomie wybrać doświadczanie materii w postaci jedzenia albo bycie inedykiem.

Jeżeli więc spotkasz osobę, najczęściej otyłą albo wychudzoną, która emanuje Miłością, ciepłem jak słońko, ma wyczuwalnie "anielską naturę" i problemy z (nie)jedzeniem, to możesz przypuszczać, że przybyła z mniej gęstego świata (wymiaru), gdzie jedzenie nie było znane. Statystycznie, im większy ma problem z (nie)jedzeniem, tym krótszy ma staż w materii, najczęściej uzyskany na Ziemi.

ISTOTY CZĘŚCIOWO MATERIALNE

mają ciało od bardzo rzadkiego, prawie niewidocznego i niewyczuwalnego (bardziej podobne mgły), do prawie tak gęstego jak ciało człowieka bez kości. Może to być więc mglista "zjawą" stale zmieniająca kształty, coś płynnego, galaretowatego albo coś w rodzaju ciepłej plasteliny. Ciekawe to wrażenie, włożyć rękę, nawet na wylot, w ciało takiej istoty (oczywiście, jeżeli na to pozwoli).

"Pokarm" istot częściowo materialnych, jak łatwo domyśleć się, też jest

rzadki. Żywią się substancjami o konsystencji galarety, płynami, gazami, ogniem, temperaturą, promieniowaniem, emocjami (innych istot). Wśród tych istot jest wielu niejedzących “od urodzenia”. Przystosowania ciała do SŻBJ przychodzi im stosunkowo (w porównaniu do Ziemi) łatwo.

Istoty częściowo materialne raczej wybierają do życia planetę inną niż Ziemia. Życie tutaj, aczkolwiek dla nich możliwe, jest nie zbyt korzystne, bo powoduje u nich szybką utratę energii. Oczywiście, trudniej im też jest tutaj znaleźć szeroki wybór „pożywienia”.

Gdyby statystyczny Ziemiak chciał odżywiać się jak istota częściowo materialna, to zapewne szybko wychudłby, osłabł i źle się czuł. Dla porównania, wyglądałoby to tak, jakby osoba żywiąca się ciężkostrawnymi pokarmami nagle zaczęła spożywać jedynie soki owocowe.

ISTOTY MATERIALNE

np. człowiek, mogą łatwo zrozumieć, co to znaczy być przywiązany do materii w postaci jedzenia. Istoty materialne są uwiązane w gęstej materii, próba uwolnienia się może spowodować śmierć. Na prawdę trudno im obyć się bez wkładania substancji do swego ciała. Przystosowanie do życia bez jedzenia jest dla nich “procesem”, tym trudniejszym im głębiej są zaangażowane w materii.

To jest ważna informacja, która oznacza, że dążenie do życia bez jedzenia powoduje przemianę istoty materialnej w kierunku istoty mniej materialnej. Podobnie jak inne zmiany, jeżeli ta jest wymuszana lub zbyt szybka, może się nie powieść.

WSPÓŁPRACA DLA ROZWOJU

Jedną z cech rozwoju ludzkiej cywilizacji na Ziemi jest to, że człowiek odkrywa coraz więcej swoich możliwości, które mu pokazują, jak wielką i nie w pełni poznaną moc ma w sobie. Rozwój ten jest powodowany rozszerzaniem się sfery Świadomości, w której człowiek żyje.

Jedną z takich możliwości człowieka jest umiejętność utrzymywania ciała we właściwym funkcjonowaniu bez wkładania do niego substancji ogólnie uznawanych za pokarm. Umiejętność ta, chociaż nadal bardzo mało znana na Ziemi, staje się częścią stylu życia coraz większej ilości ludzi.

Jednym z powodów, dlaczego ludzie wybierają gorsze rozwiązania, jest niewystarczająca ilość informacji. Fałszywe wierzenia, przesady, nieprawda, niezrozumienia są wynikiem braku prawdziwych informacji. Obecnie wiedza przeciętnego człowieka na temat możliwości życia bez uzależnienia od jedzenia jest prawie żadna. Dlatego czuję, że warto dać ludziom więcej prawdziwych i naukowo zbadanych informacji, żeby mogli z większą pewnością decydować o zmianach w życiu na swoją korzyść.

Jestem otwarty na współpracę szczególnie z naukowcami, lekarzami, dziennikarzami, redaktorami i instytucjami zainteresowanymi poważnym badaniem ineditii, niejedzenia, postów. Celem tej współpracy jest stworzenie wszechstronnej dokumentacji, która może być z korzyścią wykorzystana przez ludzi. Poza tym, inedia jest ciekawym tematem do pracy magisterskiej, doktoranckiej, habilitacyjnej itp.

Proszę, nie obawiaj się układów, miej odwagę zbadać ten temat z otwartym umysłem. Chętnie nawiążę współpracę z tobą dla dobra ludzi, więc nie wahaj się skontaktować ze mną.

LIST OTWARTY DO NAUKOWCÓW I LEKARZY

Proszę, nawiążmy współpracę której wyniki dającą ludziom większe możliwości rozwoju, pozbycia się chorób, prowadzenia zdrowszego życia i przyczyniającą się do usunięcia głodowania z Ziemi.

Posiadanie naukowo sprawdzonych danych na temat ludzi niejedzących i poszczących dla zdrowia jest wartościowym materiałem dla badań prowadzonych przez was w świecie medycznym. Badanie osób poszczących i tych, których ciała nie potrzebują jedzenia do prawidłowego funkcjonowania, dostarcza cennych informacji. Informacje te stanowią wartościową bazę do lepszego poznania człowieka. To jest jednym z najważniejszych etapów na drodze do skutecznego leczenia chorych, opracowania metod zapobiegania zachorowaniom oraz utrzymywania dobrego stanu zdrowia.

Wierzę, że oprócz mnie jest wiele osób chętnych do poddania się badaniom, mogącym prowadzić do opracowania materiału naukowego dotyczącego funkcjonowania ciała i psychiki inedyków oraz poszczących.

Faktem jest, że zdecydowana większość ludzi nie wierzy w wielką skuteczność leczniczą postów i w możliwość człowieka do życia zupełnie bez jedzenia. Jednak wielu jest naukowców o otwartych umysłach, którzy nie boją się takich wyzwań. Właśnie oni, dzięki otwartości umysłu na „niemożliwe”, obalali powszechnie panujące w przeszłości wierzenia o niemożliwości latania człowieka, o płaskości Ziemi, o obiegu Słońca wokół Ziemi i wiele innych.

Liczę na współpracę z takimi naukowcami i lekarzami. Oczekuję na kontakt.

LIST OTWARTY DO PRZEDSTAWICIELI ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU

Korzystne jest posiadanie wartościowych i prawdziwych informacji, które dają więcej możliwości do samorozwoju, pozbywania się chorób, prowadzenia zdrowszego trybu życia, likwidacji głodowania i uwalniania się od bycia manipulowanym.

Pewne osoby głodują w proteście przeciw czemuś. Robią to w sposób, który przyciąga uwagę opinii publicznej poprzez środki masowego przekazu. Tworzą sensację żeby osiągnąć swoje polityczne czy populistyczne cele.

Jest wiele osób, które dla siebie (czyli po cichu i anonimowo) rozpoczynają styl życia bez jedzenia. Dzięki umiejętności utrzymania ciała we właściwym działaniu bez potrzeby jedzenia, korzystają z licznych dobrodziejstw. Jednym z powodów, dlaczego ludzie rozpoczynają styl życia bez jedzenia, jest chęć doświadczenia na sobie uwolnienia się od cierpień spowodowanych chorobami i głodem. Dla korzyści nas wszystkich warto rozpowszechniać informacje od inedyków i ludzi poszczających dla zdrowia.

Najważniejsze zadania środków masowego przekazu to rozpowszechnianie prawdziwych informacji i burzenie powszechnie panujących błędnych przekonań, które ograniczają ludzi. Dzięki temu ŚMP przyczyniają się do uwalniania ludzi od manipulacji.

Wielu niejedzących, którzy ujawniają swój styl życia, gotowych jest do współpracy ze środkami masowego przekazu. Głównym celem tej współpracy jest informowanie ludzi o większych możliwościach człowieka, o jego mocy świadomego tworzenia i władania swoim życiem.

Zapraszając was do obserwacji i dokumentowania.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Oto niektóre z najczęściej pojawiających się pytań zadawanych mi osobiście albo na forum. Jeżeli masz pytania, które uważasz za warte zamieszczenia tutaj, proszę umieść je w internecie na forum.niejedzenie.info.

Dlaczego mamy układ pokarmowy?

Odpowiedź jest oczywista — do przetwarzania i wydalania tego, co zostanie wrzucone do ciała. Ciało człowieka to maszyna zarządzana w większości przez instynkt, podlegająca tak zwanym “prawom natury” (zbiór programów tworzących świat materialny).

Człowiek ma “wolną wolę”, która przejawia się przez twórczość intelektu po to, żeby mógł doświadczać życia w sposób, który JA postanowi. Ciało człowieka, jest narzędziem, dzięki któremu człowiek doświadcza materii.

Instynkt, który tworzy i utrzymuje ciało, ulega wpływowi sugestii środowiskowej, dlatego wiele produktów stworzonych przez umysł danego człowieka jest takich samych jak te stworzone przez umysły innych ludzi. Jeżeli ciało rodzi się w środowisku ludzi jedzących, ma systemy właściwie przystosowane do trawienia i wydalania. Jeżeli rodzi się w środowisku ludzi niejedzących, to ma te systemy nieaktywne albo ich nie ma. Oprogramowanie społeczeństwa, w którym człowiek rodzi się, decyduje o jego ciele.

Ciało człowieka, żeby mogło wszechstronnie doświadczać materii, jest funkcyjnie bardzo giętkie w przystosowywaniu się do określonych warunków życia. Ludzkie ciało jest najbardziej skomplikowaną, samosterującą się maszyną znaną w przyrodzie. Wszystkie jego zmysły i narządy są potrzebne do doświadczenia życia przez człowieka. Wszystkie mogą przystosowywać się do określonych wymogów w szerokim zakresie.

Systemy trawienny i wydalniczy są narzędziami, które umożliwiają doświadczenie zbioru oprogramowania zwanego materialnym pożywieniem. Dopóki człowiek pozostaje w doświadczeniu materii w postaci jedzenia (smak, konsystencja, temperatura, choroby odżywieniowe, upojenie alkoholowe i wiele innych), dopóty system pokarmowy jest mu niezbędny. Kiedy to doświadczenie skończy się, system pokarmowy staje się zbędny ciału i zanika (atrofia), co pokazują badania inedyków, albo zostaje prze-

kształcony w coś innego.

Inaczej tłumacząc. Dopóki człowiek pozostaje na polu doświadczania materii przez wkładanie jej do ciała, dopóty jego ciało (narzędzie doświadczania) będzie posiadało, rozwijało i przekształcało systemy umożliwiające to doświadczenie. Kiedy człowiek zakończy to doświadczenie, wtedy jego ciało zostanie dostosowane do nowych okoliczności a system pokarmowy zostanie usunięty, przekształcony albo zastąpiony innym systemem.

Dlaczego ludzie umierają z głodu?

Sam głód nie powoduje śmierci głodowej, jednak ciało ludzkie może umrzeć jeżeli dostarczana mu jest niewystarczająca ilość pożywienia. Tak działają programy w instynkcie człowieka.

Każdy człowiek potencjalnie może żyć bez jedzenia na Ziemi. Jednak potencjał nie oznacza automatycznie możliwości. Potencjał oznacza jedynie, że określoną umiejętność można w sobie rozwijać i zrealizować. Jeżeli umiejętność utrzymywania ciała we właściwym działaniu jest niewystarczająco rozwinięta, zbyt długi brak jedzenia spowoduje, że ciało umrze.

Życie zupełnie bez jedzenia jest możliwe tylko dla tych ludzi, którzy odpowiednio zmienili działanie programów (czyli automatycznych mechanizmów) w instynkcie, odpowiadających za pokarm i jedzenie. Żyć bez jedzenia od momentu urodzenia mogą ci ludzie, którzy rodzą się w środowisku inedyków. W ich instynkcie programy zajmujące się związkiem między jedzeniem a ciałem już od urodzenia funkcjonują inaczej niż u osoby „normalnie” jedzącej.

Instynkt nie myśli, po prostu działa, dokładnie według programów i bez względu na skutki. Jeżeli odpowiednie programy instynktu nie są zmodyfikowane, to wykonywany jest program, według którego brak jedzenia prowadzi do śmierci ciała. Dlatego jeżeli osoba wierzy, że bez jedzenia umrze, to tak się na pewno stanie. Inedyk wie, że jedzenie jest niepotrzebne jego ciału do prawidłowego działania.

Dlaczego niejeżdzący nie jadą tam, gdzie ludzie głodują i nie nauczają ich?

Możesz zapytać o to każdego napotkanego niejeżdżącego. Przypuszczam, że każdy widzi to inaczej. Jeżeli chodzi o mnie — oto odpowiedź.

Zadaniem, które postawiłem sobie do wykonywania jest odpowiadanie na pytania, czyli jestem źródłem informacji. Nie szukam chętnych do otrzymania pomocy i nie oferuję jej. Pomagam, jeżeli proszą mnie o to a ja mogę i chcę. Dlatego jeżdżę tylko tam, gdzie mnie zapraszają. Z miejsc, gdzie ludzie głodują, nie mam zaproszeń. Gdybym je miał, rozważyłbym wyjazd.

Poza tym, kilka dodatkowych informacji.

Istnieją na Ziemi ludzie, dla których interesów korzystniejsze jest to, żeby ludzie głodowali, nieuleczalnie chorowali, byli analfabetami, środowisko było zanieczyszczone itd. Ludzie ci, o potężnych wpływach i pieniądzach, gotowi są zrobić wiele, żeby inni pozostali w nędzy, niewiedzy i niemocy, bo tacy ludzie są nieświadomymi niewolnikami, którymi łatwiej manipulować.

Osoba nauczająca o inedii w miejscach, gdzie ludzie głodują, łatwo mogłaby narazić swoje życie. Łatwiej jest manipulować zachowaniem desperowanych ludzi, gotowych „zrobić wszystko”, żeby otrzymać „kawałek chleba” czy „miskę ryżu”.

Innym, często skuteczniejszym sposobem jest edukacja ludzi z „pełnymi żołądkami”, bo ci mogą stanowić przykład dla innych. Dzieje się tak, ponieważ ludzie żyjący w tzw krajach (przemysłowo) „nierozwiniętych” podążają za rozwiązaniami czyli biorą przykłady z krajów „rozwiniętych”.

Przy okazji można zapytać: Dlaczego wpływowe i bogate organizacje zajmujące się "żywieniem" głodujących są znacznie mniej (albo nie są) zainteresowane edukacją tych ludzi? Dlaczego proste rozwiązania, zapewniające wystarczającą wydajność produkcji żywności i które już dawno temu mogłyby rozwiązać problem głodu na Ziemi, nie są dopuszczane do zastosowania na terenach ludzi cierpiących na brak pożywienia? Możesz znaleźć bardzo ciekawe i szokujące odpowiedzi jeżeli kopiesz wystarczająco głęboko.

Dlaczego twoje seminaria są płatne?

Bo nadal żyję w tej iluzji, w której wierzymy, że papierki i metalowe krążki mają moc wymiany a nawet wartość życia ludzkiego. Pieniądz to nasz Pan a my jego niewolnicy z wyboru, bo nikt nas nie zmusił.

W czasie seminarium wykładowca przekazuje wcześniej zgromadzone przez siebie informacje. Informacje były, są i będą bezpłatne; kto ich szuka, ten je znajduje. Każdy może poszukiwać oraz poznawać informacje. Kto jednak nie chce szukać, może pójść na skróty i kupić to, co ktoś inny opracował, zgromadził, odkrył, nauczył się itp.

Nauczyciel to osoba, która informacje odnalazła i uporządkowała, może nawet na sobie sprawdziła, żeby potem przekazywać je dalej. Informacje i wiedza są bezpłatna, jednak czas i praca nauczyciela, korespondencja, wynajęcie sali, podróże i inne sprawy organizacyjne kosztują.

Pieniądze są środkiem wymiany. Nikt nie musi ich używać. Można żyć bez nich. Jeżeli je masz, to wybierasz, na co je wymieniać. Możesz, np. wymienić je na uczestnictwo w seminarium, żeby otrzymać informacje. Jeżeli nie masz pieniędzy, możesz zaproponować coś innego na wymianę.

Są też nauczyciele, którzy rozdają informacje za darmo. Mają różne powody takiego działania. Dla przykładu. Jedni są już są na tyle wolni, że pieniądze i związane z nimi życie materialne znajdują się poza ich staraniem. Drudzy uważają, że nie zasługują na pieniężną zapłatę. Inni postanowili poświęcić się i żyjąc w biedzie służyć innym. Ci uważają, że „wiedza duchowa powinna być rozdawana za darmo”.

Są też nauczyciele, którzy dając za darmo budują karmiczny związek ze swoimi uczniami. Robią to świadomie albo nie. Pieniądzy nie biorą więc uzależniają swoich uczniów od siebie. Znaczy to, że w przyszłości osoby będące obecnie ich uczniami, będą im za to odpłacały, np. pieniędzmi, usługami, nauką, radami.

Jeżeli uważasz, że owoc pracy danej osoby lub informacje, których szukasz należą ci się za darmo, możesz powiedzieć to tej osobie i wyjaśnić, dlaczego. Możesz zaproponować wymianę towaru, usług albo coś innego. Nie musisz płacić, bo masz wybór.

Co robić, żeby stać się niejedzącym? Czy ja też mogę żyć bez jedzenia?

Jeden sposób, który byłby dobry dla każdego człowieka, nie istnieje, bo każdy ma swoją drogę, każdy jest innym światem. Jest tyle dróg dojścia do inedii / niejedzenia, ilu inedyków / niejedzących.

Jeżeli wiesz, że SŻBJ jest dla ciebie, to już idziesz właściwą drogą. Na tej drodze zapewne umieścisz też działanie mające na celu rozszerzenie sfery Świadomości, w której żyjesz.

Jeżeli pytasz się kogoś, czy potrafisz żyć bez jedzenia, to ... nie potrafisz. Dopóki nie wiesz, dopóty nie potrafisz, chociaż potencjał posiadasz. Sama informacja nie starcza, dopiero kiedy poczujesz w sobie moc i związaną z nią wiedzę, staniesz u wrót wyboru tego stylu życia. Wtedy będziesz wiedział, co i jak robić.

Jeżeli już czujesz, że SŻBJ jest dla ciebie, to już idziesz drogą, na której znajduje się niejedzenie. Przed tobą możliwości jest wiele i są otwarte, zatem możesz je realizować wedle własnego planu.

Co robić? To co czujesz, że jest dla ciebie najważniejsze. Przede wszystkim, nie uważaj jedzenia za zło (wielu popełnia ten błąd) i nie przejmuj się. Życie nigdy nie kończy się i nie jest wyścigiem więc zawsze masz czas. Czego teraz jeszcze nie umiesz, możesz spełnić potem.

To bzdura, że człowiek może żyć bez jedzenia. Jak mi to udowodnisz?

Niniejszym oświadczam, że nie czuję potrzeby udowodnienia, że życie bez jedzenia jest możliwe lub że ja czy ktokolwiek inny jest niejedzącym. Udowodniać tego nie zamierzam, jednak jestem otwarty na badania i eksperymenty (o czym też piszę w tej książce), których wyniki niektóre osoby mogą uznać za dowód.

Człowiek w życiu na Ziemi kroczy własną, niepowtarzalną drogą, doświadczając i budując własną wiedzę. Człowiek buduje swój własny świat. Każdy człowiek jest innym światem. Wszystkie te światy różnią się, chociaż znajdują się w nich elementy takie same albo wspólne.

Udowodnić albo nie, możesz tylko sam sobie. W inne rzeczy albo innym ludziom możesz tylko wierzyć albo nie, bo oni ci nie udowodnią. Możesz też określić poziom wiary, od którego istnieje dowód dla ciebie. Jeżeli więc wierzysz, że to bzdury, to masz rację, tak jest i dla ciebie to jest prawda.

Człowiek buduje swój świat swoimi wierzeniami, doświadczeniami i wiedzą. Zatem to co jest prawdziwe dla (w świecie) jednego człowieka, może nie istnieć albo może być fałszywe dla (w świecie) drugiego człowieka. To znaczy, że prawda jest względna w odniesieniu do światów ludzi.

Jeżeli dla (w świecie) pewnej osoby prawdą jest możliwość życia bez jedzenia, to nie oznacza, że automatycznie dzieje się tak dla każdej osoby. Dla jednych osób prawdą (może nawet realizowaną na co dzień) jest możliwość życia bez jedzenia, natomiast dla innych osób jest to fałszem i rzeczą niemożliwą. Zatem jedna osoba szczęśliwie żyje bez jedzenia a inna może umrzeć, jeżeli spróbuje tego.

To tylko jeden z przykładów na to, jak coś może być równocześnie możliwe i niemożliwe, prawdą i fałszem. Oczywiście, nie ogranicza to człowiekowi możliwości zbierania informacji, zmieniania swoich wierzeń, doświadczenia życia i budowania własnej wiedzy.

Osoba z cechą niewymuszonej tolerancji pozwala innym ludziom doświadczać tego, co postanowili (czyli budować swój świat), bo ona wie, że jest to przejawem wolnej woli człowieka.

Skąd niejedzący biorą energię do życia ciała?

Kiedy człowiek myśli o niejedzeniu, najczęściej najpierw zastanawia się nad dostarczaniem energii. Człowiek ten z góry zakłada, że energia potrzebna do życia (m.i. do budowania komórek ciała i pracy jego narządów, myślenia, emocji) jest pobierana z zewnątrz.

Z tego wierzenia wzięły się nauki badające energetyczne i materialne funkcjonowanie ciała. Jak energia jest pobierana z jedzenia do funkcjonowania ciała i jaki jest wpływ określonych związków chemicznych, zwanych węglowodanami, białkami, minerałami, itd. na funkcjonowanie ciała. Naukowcy wpierv badają, jak to się dzieje, że ciało człowieka funkcjonuje, a potem stawiają hipotezy i tworzą teorie. Te natomiast przez innych ludzi uważane są za jedyne prawdziwe wytłumaczenie.

Faktem jest, nie zagłębiając się w temat, że człowiek żyje tym, w co wierzy, że daje mu energię. Jeżeli osoba wierzy, że chleb, ziemniaki, jabłka itd. dają jej energię do funkcjonowania ciała, to tak dzieje się. Jeżeli osoba wierzy, że Słońce jest źródłem energii do funkcjonowania jej ciała, to faktycznie tak to działa. Podobnie jest w przypadku wierzeń, że powietrze, prana, Światło są źródłem energii potrzebnej do funkcjonowania ciała.

Człowiek żyje tym, w co wierzy, że daje mu energię życiową — to dotyczy także niejedzących. Jeden niejedzący może żyć energią pochodzącą ze Słońca a inny zasila swoje ciało i umysł praną zawartą we wdychanym powietrzu (typowy *breatharian*).

Kiedy jednak człowiek wie, że sam jest źródłem życia swojego umysłu i ciała, wtedy właśnie tak dzieje się. Jednak sama wiara tu nie pomoże. Wiadza i wyrażne czucie tego są niezbędne. Wtedy do działania ciała i umysłu nic jest potrzebne z zewnątrz. JA, będąc przedstawicielem Świadomości, tworzy wszystko. To motto tej książki: JA jestem Świadomością a wszystko inne to moje stworzenie. Stąd wiem, że to JA jestem źródłem mojego życia.

Tyle, mniej czy bardziej skomplikowanie, mogę wytłumaczyć intelektualnie. Jednak intelekt nie czuje, on potrafi tylko myśleć (analizować, rozwiązywać, tworzyć), dlatego nie potrafi zrozumieć powyższego wyjaśnienia.

Dopiero kiedy człowiek doświadczy tego, kiedy już dzięki temu doświadczeniu wie, wtedy intelekt rozumie, jak to jest możliwe, że człowiek żyje bez jedzenia, bez picia, bez oddychania. Zanim to nastąpi, intelekt nie będzie wiedział, może nawet będzie temu zaprzeczał. Zależy to od tego, ile intelekt danej osoby już wie, ile osoba doświadczyła, w jak szerokiej sferze Świadomości żyje.

Fizycy starają się odkrywać świat materialny i tłumaczyć go intelektowi, dlatego tworzą hipotezy bardziej fantastyczne niż opowieści fantastycznonaukowe z przed kilkudziesięciu lat. Jeżeli interesuje cię współczesna fizyka opisująca cząsteczki elementarne, fale, energię, kwanty i informację, to zapewne znajdziesz w niej wyjaśnienie na to pytanie. Dlaczego człowiek może żyć bez jedzenia, bez picia, bez oddychania i bez względu na temperaturę otoczenia?

POLSKI KLUB NIEJEDZĄCYCH

PKN powstał 8 listopada 2001, kiedy to odbyło się pierwsze spotkanie. PKN jest tylko nazwą roboczą spotkań osób zainteresowanych tematem niejedzenia. PKN nie ma struktury organizacji, nie ma członków, władz, składek, regularnych spotkań.

Do września 2005 odbyło się 9 spotkań, większość w Poznaniu. Więcej szczegółów odnośnie PKN jest w dziale spotkań serwisu internetowego niejedzenie.info a także w dziale „forum”.

Do tej pory głównym celem spotkań było: wymiana doświadczeń, dyskusje o (nie)jedzeniu i postach, posłuchanie niejedzących z zagranicy.

Spotkanie PKN może zorganizować każda osoba. Jeżeli chcesz zorganizować spotkanie, proszę, skontaktuj się z zainteresowanymi poprzez forum w serwisie internetowym lub ze mną (żebym pomógł rozesłać informację).

SEMINARIUM

„PRZYSTOSOWANIE DO ŻYCIA BEZ JEDZENIA”
podstawa teoretyczna i praktyczne wskazówki

Seminaria które prowadzę na ten temat, przygotowałem dla osób, które postanowiły przystosować ciało do życia bez jedzenia, dla zainteresowanych postami i właściwym odżywianiem się, a także dla tych, którzy chcą tylko dowiedzieć się więcej konkretnie na te tematy.

Bazując między innymi na materiale zawartym w tej książce, teoriach i hipotezach naukowych oraz doświadczeniach moich i innych osób żyjących bez jedzenia, podaję praktyczne wskazówki przydatne osobom zainteresowanym tematem. Informacje przekazuję w sposób najprostszy jak mogę, szczerze, bez niedomówień, bez tworzenia otoczki tajemniczości i ukrywania szczegółów. Podchodzę do tematu jasno, naukowo i duchowo (intuicyjnie), jednak bez zbytniego mistycyzmu, filozofowania i przekonywania o potrzebie inicjacji. Moim celem jest to aby uczestnicy skorzystali jak najwięcej podczas seminarium.

Po seminarium masz wystarczająco dużo informacji, żeby móc rozpocząć przygodę ku wolności ciała od konieczności jedzenia. Masz też dużo informacji potrzebnych do właściwego poszczenia i właściwego odżywiania się.

Część z tego co mówię może spowodować uczucie uwolnienia albo spowodować ból psychiczny, bo odkrywa prawdę, której większość ludzi jest nieświadoma. Rozpowszechniam te informacje, bo ich zastosowanie w codziennym życiu czyni z niewolnika człowieka wolnego, daje mu więcej możliwości sterowania swoim życiem.

Jeżeli organizujesz seminaria, warsztaty, wykłady itp. i chcesz mnie zaprosić, proszę, nie wahaj się skontaktować ze mną odnośnie szczegółów. Mogę mówić w językach polskim, esperanto i angielskim. W większości krajów mogę zapewnić tłumaczenie na język miejscowy, jeżeli organizator potrzebuje tego.

INDYWIDUALNE KONSULTACJE

Wiele osób pisze lub dzwoni do mnie z zapytaniem, po informacje, rady, pomoc, które są im potrzebne do przeprowadzenia postu, uleczenia siebie czy rozpoczęcia SŻBJ. Chętnie odpowiadam na listy i rozmawiam tak, aby udzielić tych informacji, które danej osobie są przydatne (wyczuwam to intuicyjnie).

Czasem rozmowa telefoniczna, odpisanie na listy zajmuje mi minuty a czasem po parę godzin przez kilka dni. To indywidualnie zależy.

Z odpowiedzi które potem dostaję wynika, że to co dałem, było dużą pomocą, bo np. rozwiązało problem, pozwoliło zrozumieć najistotniejsze czynniki, pomogło w pozbyciu się nieuleczalnej choroby itp.

Jeżeli CZUJESZ, że mogę udzielić ci poszukiwanych informacji, rady, pomocy, czyli że jakoś mogę być ci przydany, możesz postanowić mieć indywidualną konsultację ze mną, osobiście, telefonicznie albo e-listem.

W takim przypadku, proszę, zrozum, że moja praca dla ciebie zajmuje mi czas i energię. W zamian za to NIE żądam od ciebie czegokolwiek. Mam jednak nadzieję, że sam zaproponujesz zapłatę w formie pieniędzy, pracy czy innej.

Tutaj chcę podkreślić, że mimo mojego nastawienia na pomoc osobie pytającej, NIE gwarantuję, że zawsze i każdemu będę mógł pomóc, spełnić życzenie, zachować się tak jak ode mnie oczekuje.

Przy okazji, miej na względzie to, że na forum.niejedzenie.info też możesz swobodnie zadawać mi pytania, prosić o radę, itp. Często odpowiadam jeżeli czuję, że mam wartościowe informacje dla pytającej osoby. Wtedy także inne osoby mogą odpowiadać i nawet dać ci więcej niż ja.

PROGRAM PRZEJŚCIA

Od roku 2001 wiele osób kontaktuje się ze mną z pytaniem (czasem wprost z prośbą), czy organizuję grupowe albo indywidualne programy przystosowania do SZBJ. Przez lata unikałem tego, nie zgadzałem się na prowadzenie kogokolwiek w tej sprawie. Moja odpowiedź brzmiała:

„Jeżeli pytasz się mnie, szukasz sposobu, to znaczy, że nie wiesz. Jeżeli nie wiesz, to znaczy że jeszcze nie umiesz utrzymać ciała zupełnie bez jedzenia. Możesz postanowić iść w tym kierunku, żeby doświadczać, kierując się rozsądkiem. Ja mogę udzielać ci informacji, jednak nie będę cię popychał, bo wiem, że nie mam w sobie mocy czynienia zmian w tobie. Kiedy sam dowiesz się, poczujesz swoją moc wewnętrzną, poczujesz czym jesteś, wtedy niczego nie będziesz potrzebował poza prostym postanowieniem.”

W końcu postanowiłem więcej pomagać osobom, które są rzeczywiście i dogłębnie zdecydowane na proces rozpoczęcia SZBJ albo poszczenia leczniczego. Moje „prowadzenie” polega na udzielaniu informacji i towarzyszeniu. Towarzyszę grupie albo tylko tobie podczas całego albo części procesu przystosowania. Jednak wpierw proszę aby każda osoba, która decyduje się na moje „prowadzenie”, zrozumiała i zgodziła się ze mną, że:

1. Ja nie mam mocy, żeby cokolwiek w kimś zmienić a sugestii nie stosuję. Nawet gdybym miał pełnię takowej mocy nad kimś, nie użyłbym jej. Człowiek sam buduje swój świat, mniej albo więcej ulegając sugestii innych ludzi i środowiska.
2. Ostateczny wynik procesu zależy tylko od ciebie. Każde, najdrobniejsze nawet, postanowienie i czynność, które podejmujesz w tej materii, ma wpływ na wynik. To ty tworzysz twoje umysł i ciało. Zatem czuj swoją moc.
3. Mnie traktuj jako źródło informacji, jako narzędzie, NIE jako kogoś kto może za ciebie rozwiązać problemy. Wspólnie przebywając możemy rozmawiać, mogę dawać ci rady. Wtedy możesz rozważać to, co mówię. Jednak, proszę, NIE wierz mi całkowicie i NIE myśl, że jestem nieomylny. Bardziej opieraj się na tym, co czujesz, że jest najkorzystniejsze dla ciebie. Czuj czym jesteś.

Kiedy zgadzasz się ze mną w tych trzech punktach, wtedy możemy ustalać szczegóły organizacyjne.

O AUTORZE TEJ KSIĄŻKI

KRÓTKA HISTORIA

Przyszedłem do tego świata materialnego 2 czerwca 1963 roku ok. godz. 06:45. Mając lat kilkanaście zacząłem interesować się zjawiskami niewyjaśnionymi (tzw. paranormalnymi). Zaczęło się od radiestezji, potem krąg zainteresowań poszerzył się na jogę, bioenergoterapię, rozwój duchowy i związane z tym praktyki. Następstwem tego było moje zainteresowanie zdrowym odżywianiem się, (samo)leczeniem i postami leczniczymi.

Kiedy byłem nastolatkiem trudno było w Polsce o literaturę poświęconą tematyce ezoterycznej. Najczęściej były to kopie sprzedawane bardzo drogo. Istniały stowarzyszenia radiestetów, które organizowały spotkania poświęcone sprawom niewyjaśnionym. W miarę możliwości uczestniczyłem w nich, żeby coraz więcej poznawać i doświadczać.

Przed pójściem do wojska spędziłem ponad cztery miesiące w seminarium duchowym. To było ciekawe doświadczenie i możliwość poznania życia duchownych od środka.

Dopiero później, od 1989 roku, podróżując przez ponad trzy lata po krajach azjatyckich jako nauczyciel i propagator międzynarodowego języka Esperanto, mogłem znaleźć znacznie więcej literatury. Kiedy tylko była okazja, czytałem i trochę praktykowałem. Odwiedzałem też, jeżeli było po drodze, miejsca rozwoju duchowego. Jednak mimo czytania wartościowych książek, rozmawiania z ludźmi “uduchowionymi”, odwiedzania ośrodków praktyk duchowych, nie znalazłem tego, czego, jak teraz widzę, poszukiwałem.

Teraz wiem, że to coś znajduje się we mnie, tego czegoś sam jestem źródłem. Im więcej zagłębiałem się w siebie, tym lepiej widziałem, że cała potrzebna mi wiedza, wszystko to, co szukałem i znacznie więcej, jest tam, we mnie, od początku. Jedyne co potrzebowałem robić, to pozwalanie sobie na przejawianie się tego. Wielcy, bardzo albo wcale znani (mocno albo wcale reklamowani) “mistrzowie duchowi” nie mogą dać mi tego, co sam od zawsze mam. Mogą jedynie, sami będąc źródłem informacji, zwrócić moją uwagę na to.

PRACA

Po ukończonej szkole pracowałem w swoim zawodzie chemika w Instytucie Ciężkiej Syntezy Organicznej w Kędzierzynie-Koźlu. Później postanowiłem podróżować po Azji i nauczać Esperanta. Kiedy jeszcze pracowałem w instytucie, dość często wyjeżdżałem na esperanckie imprezy w Europie.

W sumie, podróżując po tych ponad 30 krajach (w latach 1986 a 1992) praktycznie i dogłębnie zrozumiałem znaczenie powiedzenia "podróż kształca". Żadna szkoła nie dała mi tak wielu doświadczeń i wiedzy.

Jeszcze przy końcu mojego pobytu w Azji (na Tajwanie) zacząłem mój prywatny interes — założyłem wydawnictwo. Oprócz książki wydawałem po polsku i po esperancku czasopismo "MONO" (pieniądze).

Po powrocie do kraju założyłem szkołę języków obcych. Kilka miesięcy później przyjechała do mnie i zamieszkała na stałe w Polsce moja żona, Chinka z Tajwanu.

Po dwóch latach zamknąłem szkołę i otworzyłem firmę handlową. Od tego czasu importowałem podzespoły komputerowe głównie z Tajwanu i Chin. Do dzisiaj robię to samo (firma ROSPEROS), koncentrując się na konwerterach CPU, małych elektronicznych podzespołach, które pozwalają tanio a skutecznie i ekologicznie modernizować starsze komputery. Jest to dobre rozwiązanie dla osób i instytucji, które potrzebują bardziej wydajnego komputera a mają ograniczone finanse.

MOJE DOŚWIADCZENIA

Decyzja o rozpoczęciu stylu życia bez jedzenia była jednym z wielu kroków, a zarazem doświadczeń, na mojej drodze świadomego rozwoju duchowego, trwającego od 16 roku życia. Poczulem, że ta kolejna już w moim obecnym życiu świadoma zmiana nastąpi 1 lipca 2001.

Moja rodzina wyjechała na pięciodniowe wakacje. W tym czasie, codziennie pracując i kontemplując więcej niż zazwyczaj, dostosowywałem ciało do innego funkcjonowania. Postanowiłem przystosować ciało do życia bez potrzeby jedzenia w ciągu 3 do 5 tygodni, jednak trwało to dłużej. Duża część tej przemiany nie była dla mnie czymś nowym, gdyż od 16 roku życia pościłem co najmniej raz w roku, żeby oczyścić i uzdrowić ciało.

Ja sam, postanowiwszy doświadczyć życia bez jedzenia, po prostu odstawiłem jedzenie. Później jednak zrozumiałem, że dla większości osób jest to praktycznie niemożliwe (wedle ich mniemania), dlatego postanowiłem zbadać i opisać metody przystosowania człowieka do życia bez jedzenia — stąd ta książka.

Przemyślawszy sprawę, wywnioskowałem, że droga doświadczalna da najdokładniejsze dane i doświadczenie. Dzięki zbudowanej wiedzy na ten temat, mogę udzielać informacji osobom, które interesują się tym. Zatem doszedłem do wniosku, że kolejnym właściwym krokiem będzie powrót do „normalnego” materialnego odżywiania ciała. Ponownie uzależnić ciało od pożywienia (o ile to możliwe) – to pierwszy krok dalszego doświadczania.

Do czasu pierwszego wydania tej książki, nie podjąłem ostatecznej decyzji, kiedy rozpocznę eksperymentowanie. Uzależniałem to częściowo od możliwości rozpoczęcia współpracy z osobami zainteresowanymi tematem, głównie naukowcami, lekarzami, jasnowidzami i bioterapeutami. Parę osób wyraziło chęć i to była cała współpraca.

W końcu postanowiłem zakończyć niejedzenie w marcu 2003. Styl życia bez jedzenia był najwygodniejszy dla mnie i dawał wiele korzyści. Dlatego przez ostatnie ponad pół roku jego trwania, mimo czucia coraz większego nacisku, nie miałem ochoty na zakończenie niejedzenia.

Jednak czułem wyraźnie, że są dla mnie ważniejsze rzeczy, zgodne z przedsięwziętymi zadaniami na to życie, a niejedzenie na kilku polach uniemożliwiłoby mi pełną realizację postanowień.

MÓJ CEL

Wiem, po co jestem tutaj. Znam zadania, których podjąłem się i które stanowią cel mojego pobytu w tym czasie na Ziemi. Oto ich opis.

W sposób prosty i zrozumiały:

- informować o funkcjonowaniu części tworzących człowieka;
- informować o możliwościach człowieka w sferach umysłu i ciała;
- informować o możliwych rozwiązaniach dających umiejętność bardziej świadomego sterowania swoim życiem;
- pokazywać możliwe rozwiązania mające zastosowanie do (samo)leczenia i zmiany programów ciała;

- pokazywać możliwe rozwiązania techniczne pozwalających na, zgodnie z przyrodą, czyste życie;
- informować o Świadomości, Świetle, Miłości, Życiu;
- informować o komunikacji między ludźmi i pozostałymi istotami.

Poza tym zaplanowałem wyprodukować i wypróbować działanie na człowieka substancji od tysiącleci znanych i różnie nazywanych np. kamień filozoficzny, biały proszek złota, manna, grał, woda życia.

Uznałem też, że warto przybliżyć termin rozpoczęcia doświadczeń a potem konstrukcję urządzeń uniezależniających człowieka od kopalnianych i atomowych źródeł energii oraz naziemnych środków transportu.

PYTANIA

Styl życia bez jedzenia znacznie utrudniał (w niektórych przypadkach uniemożliwiał) mi realizowanie tego, z czym wiązały się tematy otrzymywanych przeze mnie pytań. Chodzi głównie o:

- właściwe odżywianie człowieka;
- skuteczne (samo)leczenie szczególnie w chorobach powszechnie uznawanych za nieuleczalne;
- właściwe poszczenie lecznicze;
- wpływ poszczególnych pokarmów na ciało człowieka;
- przyczyny jedzenia;
- działanie przystosowujące ciało do niejedzenia.

Jeszcze będąc nastolatkiem zacząłem eksperymentować z moim ciałem. Celem tych doświadczeń jest sprawdzenie na sobie hipotez i teorii oraz chęć dopracowania metod. Potem, kiedy przygotowuję informacje, biorę wyniki tych doświadczeń pod uwagę. Dzięki takiemu postępowaniu lepiej mogę odpowiadać na zadawane mi pytania.

TUCZENIE I CHOROWANIE

Niejedzenia doświadczyłem na tyle, żeby wystarczająco dużo wiedzieć (zgodnie z potrzebą) na ten temat. Dzięki tej wiedzy mogę informować o szczegółach zainteresowane osoby. Kontynuowanie niejedzenia, chociaż wygodne dla mnie, nie daje mi pełni możliwości wypełniania moich zadań. Czuję się więc jak ktoś, kto podąża drogą i spotyka co chwilę kogoś, kto mu

mówi: "Możesz iść tędy, ale znacznie więcej mógłbyś zrobić, idąc tamtędy, gdyż to jest zgodniejsze z twoim pierwotnym zamierzeniem."

Dlatego w końcu zabrałem się za to, co przez ponad pół roku odsuwałem od siebie, czyli wróciłem na najwłaściwszą dla mnie drogę. Oto co zaplanowałem do zrealizowania w ciągu około roku czasu:

- utyć do maksimum 130 kg (nie doświadczyłem wcześniej dużej nadwagi, więc nie w pełni rozumiałem wszystkich z tym związanych procesów psychicznych i cielesnych);
- zachorować na raka, cukrzycę, nadciśnienia, serce (inne jeżeli uda się) czyli te, które wmawia się ludziom jako nieuleczalne, a następnie w pełni wyleczyć się.

Po około roku postanowiłem zakończyć powyższe doświadczenie. Dowiedziałem się wystarczająco dużo i nie miałem ochoty więcej męczyć się. Czuję się gorzej niż przed rozpoczęciem wyobrażałem to sobie (pogarszający się stan zdrowia, niski poziom energii, złe samopoczucie). Poza tym czułem, że jest właściwa pora na pójście dalej.

Zatem kolejne doświadczenia z niejedzeniem rozpocząłem 1 marca 2004 roku, kiedy to ponownie odstawiłem pokarm. Tym razem wchodziłem w niejedzenie z ciałem o nadwadze prawie 30 kg. Różnice między obecnym a poprzednim (sprzed prawie 2 lat) rozpoczęciem niejedzenia były znaczące. Opis tego i kolejnych doświadczeń umieściłem w internecie.

Dzięki doświadczeniu z tuczeniem, mimo że osiągnąłem tylko 100 kg, poczułem na sobie wiele z tych rzeczy, które czuje osoba otyła. Dotyczy to nie tylko codziennego życia (np. ograniczenia w ruchach, uzależniający apetyt, nadciśnienie) ale także tego, jak wygląda poszczenie w przypadku takiej osoby.

Teraz lepiej rozumiem, dlaczego osobom otyłym, które najbardziej potrzebują postu (jak ryba wody), jest go najtrudniej przeprowadzić. Obserwując swoje otyłe ciało i psychikę od momentu ponownego odstawienia jedzenia, dowiedziałem się jak wiele trudniej jest pościć osobie otyłej. Osoba otyła jest bardziej uzależniona od jedzenia więc przydaje się jej silniejsza wola, żeby przejść „kurację odwykową”, ponieważ w tym czasie cierpi.

Wiele innych szczegółów odkryłem i doświadczyłem, co powiększyło moją wiedzę o człowieku. Opisanie ich zajęłoby całą książkę. Uważam, że (dla mnie) warto tak doświadczać.

Przy okazji, proszę, pamiętać, że to jest moje doświadczenie, to znaczy, co ja czułem, nie musi powtarzać się w przypadku innych osób. Robię te wszystkie doświadczenia, żeby więcej wiedzieć, dla samej zabawy doświadczania i żeby móc dać informacje tym, którzy będą pytać.

ZADANIE

W wyniku pracy nad rozszerzaniem sfery Świadomości w której żyję, wiem, że obecnie moim głównym zadaniem jest przekazanie ludziom informacji. W tym celu przypominam sobie, zbieram, opracowuję i podaję informacje dotyczące:

- Świadomości, Światła i Miłości, Życia;
- funkcjonowania ciała człowieka;
- możliwości przystosowawczych ciała człowieka;
- życia istot (głównie ludzi) poza Ziemią i współpracy, przyjaźni z nimi;
- korzystania z energii w sposób nie powodujący niszczenia Ziemi;
- indywidualnych możliwości świadomego samorozwoju danej osoby.

Dla przykładu, ta książka mieści się w punkcie drugim.

DZIĘKUJĘ

Najpierw pozwól mi podziękować TOBIE, czytelnikowi. Skoro przeczytałeś książkę aż dotąd, możesz być pewny, że została napisana dla ciebie. Dziękuję, bo spowodowałeś, że umieściłem na papierze moje informacje na ten temat.

Serdecznie dziękuję wszystkim tym osobom, które pomogły mi uczynić tekst tej książki lepszym. Dziękuję za pomoc udzieloną mi przy pisaniu i poprawianiu. Za rady, za wskazanie błędów, za propozycje dotyczące treści i za pouczające wskazówki.

Danuta Lisicka — dziękuję ci za przeczytanie całej książki, ocenienie jej, poprawienie wszystkich zauważonych błędów i cenne dla mnie uwagi.

Łukasz Parciak — dziękuję ci za poprawienie stylistycznych i gramatycznych błędów w tekście a także za cenne uwagi.

Andrzej Czarniecki — dziękuję ci za duże osobiste zaangażowanie w popularyzowanie informacji tu zawartych.

Proszę, jeżeli nie wymieniłem (nieświadomie pominąłem) twój udział, a czujesz, że twój wkład zasługuje na to, poinformuj mnie o tym.