

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>

WEWNĘTRZNA STRONA OKŁADKI

STYL ŻYCIA BEZ JEDZENIA – DODATEK

Joachim M Werdin

wydanie I, październik 2014

ISBN 978-83-940498-0-5

e-adres: jmw [małpka] niejedzenie [kropka] info

<http://inedia.info>

<http://niejedzenie.info>

www.youtube.com/user/joachimwerdin

Skype: joachimwerdin

Ta książka nie ma praw autorskich, jest zupełnie wolna i nie należy do kogokolwiek. Możesz z niej dowolnie korzystać. Możesz ją przetłumaczyć, kopiować i rozpowszechniać w dowolnej formie.

Wykorzystaj ją dla dobra twojego i innych.

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

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, np. czytać książki. Napisałem tę książkę z Miłości do ludzi.

Najpierw przeczytaj ze zrozumieniem część pierwszą „Styl Życia Bez Jedzenia”. Tekst tej książki jest rozszerzeniem części pierwszej, dodatkiem, który napisałem dla pełniejszego wyjaśnienia.

Więcej informacji możesz znaleźć na forum.

JA jestem Świadomość – wszystko inne to moje stworzenie.

DLACZEGO TEN DODATEK?

Minęło dziewięć lat od opublikowania „Styl Życia Bez Jedzenia”. W tym czasie na tematy opisane w książce (m.in. inedia, niejedzenie, post, dieta, Świadomości, Życie) mówiłem i pisałem do wielu ludzi podczas seminariów, prelekcji, spotkań towarzyskich, indywidualnie i w korespondencji.

Wielu spośród spotkanych ludzi zadawało mi podobne pytania. To wzmacniało moje postanowienie, żeby dopisać więcej szczegółów, głębiej wyjaśnić i dołożyć materiał.

Zatem celem obecnej książki jest zwiększenie ilości informacji, które możesz użyć dla własnej korzyści, jeżeli interesuje cię inedia, niejedzenie, poszczenie, właściwe odżywianie się, Świadomość, Życie itp.

Kiedy w lecie 2014 roku w Chinach rozmawiałem na powyższe tematy, zrozumiałem jak ważne jest bezzwłoczne opublikowanie nowego materiału. Zobaczyłem i poczułem jak poważnie Chińczycy są zainteresowani tymi tematami i jak szczerze szukają informacji, które posiadam.

W ciągu tych minionych dziewięciu lat zauważyłem też, jak wiele fałszywych przekonań na wcześniej wymienione tematy panuje wśród ludzi. Wierzenia są ograniczeniami, zniewalając człowieka stanowią dla niego bariery przed przejawieniem się pełnej Mocy Wewnętrznej. Pozbywanie się wierzeń jest procesem do wolności człowieka. Człowiek wolny nie ma wierzeń.

Mam nadzieję, że informacje zawarte w tej książce pomogą ci w pozbywaniu się wierzeń. Tak będzie działało się, jeżeli wykorzystasz te informacje dla dobra swojego i innych.

Warto żebyś wiedział, że dla ciebie jesteś najważniejszą istotą we wszechświecie, dlatego dbaj o siebie, to znaczy najwyższej oceniasz

siebie, widź siebie jako wspaniałego człowieka i Kochaj siebie. Jednocześnie nie porównuj się do innych ludzi, żeby ani nie cierpieć, ani się nie wywyższać. Każdy człowiek to inny wszechświat, dlatego porównywanie się do innych jest zbędne.

Usuń strach (bojaźnie) i pozwól Radości przejawiać się przez ciebie, bo dzięki temu stworzysz Życie a to oznacza, że z ciebie emanuje Miłość.

Wtedy już nie potrzebujesz pomocy i jej nie szukasz. Tak stajesz się człowiekiem szczęśliwym, który naturalnie dzieli się radością i Miłością z innymi. Im więcej dajesz, tym więcej otrzymujesz. Inni taki styl życia naśladowają i wtedy świat staje się rajem, bo ludzie stają się wolni.

Ludzi wolnych trudno omamić lub ogłupić, żeby ich zniewolić, dlatego ludzie wolni nie mają władców, panów i przewodników. Oni, znając i wykorzystując swoją naturalną Moc Wewnętrzną, tworzą świadomie swoje życie.

O takim człowieku i o takiej ludzkości marzę. Taką też widzę ludzkość w przyszłości. Dlatego dzielę się moją wiedzą w postaci informacji zawartych w tej książce.

Teksty zawarte tutaj są rozszerzeniami treści z pierwszej części „Styl Życia Bez Jedzenia”. Do zrozumienia treści tutaj **niezbędne jest przeczytanie poprzedniej książki**, gdyż rozdziały w pierwszej części są tylko rozwijane tutaj, nie powtarzane.

Zauważ, tytuły rozdziałów tej książki pokrywają się z tytułami pierwszej części SŻBJ. Czytając tę książkę, cały czas miej otwartą poprzednią część na tym samym temacie, tym samym rozdziale. Czytaj dany rozdział z pierwszej części a następnie przeczytaj rozdział o tym samym tytule tutaj. W ten sposób, traktując obie książki jako jedną całość, zyskasz najwięcej informacji.

Zatem, jeżeli kontynuujesz teraz, to najpierw przeczytaj „To tylko informacja” z pierwszej książki a potem przeczytaj tutejszy,

poniższy rozdział „To tylko informacja”, zanim zaczniesz czytać „DEFINICJE”.

« Ten znak informuje, że najpierw należy przeczytać treść o tym samym tytule w SŻBJ, bo tutaj jest ciąg dalszy.



« TO TYLKO INFORMACJA

Jeszcze raz zwracam twoją uwagę na fakt, że informacja to tylko dane i nic więcej.

Każda informacja jest:
↑ w całości prawdziwa
albo
↓ w całości fałszywa
albo
↑↓ w części prawdziwa i w części fałszywa.

Każda informacja jest taką, bez względu na jej źródło. Czy pochodzi ona ode mnie, czy od prezydenta, czy od alkoholika, czy od najwyższego autorytetu, czy od beznadziejnego zbrojnego, czy od króla albo pacholka, diabła albo anioła, czy od istoty pozaziemskiej, materialnej albo nie – to nadal jest tylko informacja i ma jedną z trzech powyższych cech.

Warto abyś był tego zawsze świadomy. Dzięki temu jest znacznie trudniej cię omamić.

Informacja to nie twoja wiedza. Wiedzy nie da się przekazać intelektualnie. Tylko informację można dostać poprzez słuchanie, czytanie, oglądanie.

Wiedzę budujesz m.in. poprzez doświadczenie. Możesz też przypomnieć ją sobie lub przyjąć intuicyjnie – nie intelektualnie. Informacje można swobodnie przekazywać. Wiedzę człowiek sam sobie buduje.

Zatem także ta książka jest dla ciebie tylko informacją, nie twoją wiedzą. To co tutaj napisane może być prawdziwe albo fałszywe. Poza tym, prawda i fałsz są też względne, bo zależą od okoliczności. To co dla jednego jest prawdziwe, dla innego może być fałszywe. Przykładowo $2+2$ może = 4 albo $2+2$ może = 11, albo = inny wynik, w zależności od systemu liczbowego. To co w jednym systemie jest

prawdziwe, w innym jest fałszywe. Prawda i fałsz są względne.

Dlatego powtarzam ci, nie wierz temu co napisane w tej książce. Także innym źródłom nie warto wierzyć. Słuchaj, czytaj i oglądaj wiedząc, że to, co do ciebie trafia to informacje. A te mogą być prawdziwe i fałszywe jednocześnie. Jakie one są dla ciebie, ty sam ocenisz.

Na bazie informacji, prawdziwych i fałszywych, możesz budować swoją wiedzę. Kiedy zaprzegasz informacje do służenia tobie, wtedy doświadczasz i zdobywasz – tak budujesz swoją wiedzę. Jednak to będzie twoja wiedza. Dla innych ludzi to znowu będzie tylko informacja, bo twojej wiedzy nie będziesz im mógł przekazać intelektualnie.

« DEFINICJE

Właściwe zrozumienie tego, co ktoś mówi czy pisze do ciebie, jest podstawą rozumiałej komunikacji. Ludzie bardzo często używają tych samych słów, a mają coś innego na myśli.

Przykładem jednego ze słów o największej ilości wyobrażeń znaczenia jest „bóg”. Jeżeli poprosisz tysiąc ludzi o zdefiniowanie, opisanie, co rozumieją pod znaczeniem słowa „bóg”, to dostaniesz kilkaset definicji z których kilkadziesiąt będzie bardzo różnych. I teraz wyobraź sobie, ile nieporozumień może powstać, kiedy ci ludzie zaczną mówić o bogu. Może być, że wśród kilkudziesięciu mówców każdy z nich będzie mówił o czymś innym.

Ja słowa „bóg” nie używam, chyba że wcześniej ustalę z mówcą, co oznacza „bóg” albo definicja ta nie ma znaczenia dla sensu danego zdania.

Zatem proponuję, upewnij się znaczenia słów, które zdefiniowałem i używam w książkach. W rozmowach z ludźmi, którzy twierdzili, że przeczytali ze zrozumieniem SŻBJ okazało się nie raz, że nie rozumieją, co mam na myśli, kiedy mówię np. Świadomość, Miłość.

Oto moje definicje:

Miłość – (pisane przez duże M) jest ani emocją i ani uczuciem. Jednak jest czymś odczuwalnym, tym co pojawia się podczas tworzenia Życia. Pod wpływem Miłości można wzbudzić w sobie ekstatyczne emocje i uruchomić uczucia, np. miłość, radość. Innymi słowy, kiedy tworzysz Życie to ty i obserwatorzy czujecie Miłość, co intelektualnie jest nie do wytłumaczenia i nie do pojęcia.



Symbolem Miłości jest słońce, gdyż słońce jest twórcą Życia. Uświadom sobie – słońce nie dba o ciebie, nie wie co robisz, nie przejmuje się tobą. Bez względu na to, czy na nie bluźnisz, czy się do niego modlisz, ono nawet nie wie, że istniejesz. Jednak słońce daje tobie ciepło, światło, ziemię, żywność, energię – wszystko

niezbędne do twojego życia. Bez słońca nie istniałoby życie na Ziemi, nie byłoby twojego ciała. W zamian za to słońce nie chce od ciebie czegokolwiek. Słońce Kocha bezwarunkowo wszystko wokół, bez względu na zachowanie którejkolwiek z istot. Zatem kiedy Kochasz – tworzysz Życie. Wtedy można wyczuć, że emanujesz Miłością – tak stajesz się słońcem.

miłość – (pisane przez małe m) jest uczuciem odczuwalnym i wyrażanym jako lubienie, przyciąganie, pasję, grzanie, podniecenie, pożądanie. Ta miłość jest programem (automatycznym mechanizmem) wbudowanym w instynkt. Większość ludzi wie, o co chodzi, kiedy mowa o miłości, ponieważ kiedyś zakochali się i byli kochani. ❤️

Symbolem miłości jest czerwone serce.

Można Kochać nie kochając kogoś. Tak dzieje się u słońca, ono Kocha cię mimo że jesteś dla słońca niepociągający. Ono nie pożąda cię, nie ma emocji związanych z tobą.

emocja – odczuwalne wzbudzenie się aktywności energii w ciele, pod wpływem wyobrażenia lub zewnętrznego bodźca. Emocja jest programem w instynkcie i jako taka może być wbudowywana, modyfikowana albo usuwana. Emocje są przejmowane od społeczeństwa, w którym człowiek przebywa, w wyniku automatycznego programowania, które rozpoczyna się z chwilą zapłodnienia.

uczucie – odczuwalne nastawienie do obiektu (np. człowieka do zwierzęcia) mogące wywołać emocje. Uczucie jest przeciwieństwem obojętności.

Któryś człowiek może być ci obojętny albo możesz mieć (żyć) do niego uczucie, np. kochać go. Z powodu tego uczucia możesz wzbudzić w sobie emocje, która przejawia się, np. poprzez śmiech.

człowiek – istota składająca się z humanoidalnego fizycznego ciała, ducha i duszy.

duch – istota składająca się z niematerialnego ciała, umysłu i duszy.

dusza – iskra Świadomości emanowana (wyobrażana sobie) przez JA, istniejąca poza czasem, przestrzenią i umysłem. Duszę można porównać do gwiazdy, JA do wszechświata a Świadomość do nieskończoności. JA może tworzyć jednocześnie wiele dusz.

prana – niewidoczna i niewyczuwalna prasubstancja, która nie ma masy, z której składa się energia i materia, nawet najmniejsze cząstki elementarne. Znana też jest pod innymi nazwami, np. eter, qi, vril.

osoba – fikcja prawna, opis stworzony w wyobraźni i istniejący tylko na nośniku np. kamieniu, drewnie, papierze, plastiku, dysku. Przykładem może być opis człowieka w dowodzie osobistym albo charakterystyka krowy w paszporcie.

W SZBJ używałem powszechnie przyjętego zamiennika „osoba” dla określenia „człowiek”. Tutaj rozróżniam te wyrażenia.

« ZANIM PRZEJDZIEMY DO TEMATU

« MODA

Z tego co do mnie dociera wnioskuję, że w jednych miejscach na Ziemi pojawia się, a w innych zanika moda albo pęd do życia bez jedzenia, do stania się inedykiem, niejedzącym lub do poszczenia. Jednak jedna cecha jest wspólna: wielu ludzi podąża jak owce za tym, co robią inni. Oni nie zbadają tematu dogłębnie; coś przeczytają, od kogoś usłyszą i rzucają się w otchłań. Cóż, to też metoda, dobra dla „wojownika”, jednak powodująca cierpienia i uszkodzenia ciała.

Z moich obserwacji wynika, że najczęściej szkód ludzie robią sobie poprzez tak zwany „21-dniowy proces”, ponieważ wierzą, że jest to skuteczny środek do stania się inedykiem. Ja jeszcze nie poznałem, ani nie słyszałem o kimś, kto zastosowawszy „proces 21-dniowy” stał się inedykiem. Natomiast wielu ludzi zwróciło się do mnie z prośbą o rady z powodu cierpień i uszkodzeń, dokonanych swojemu ciału i psychice z powodu tego „procesu”.

Inne niekorzystne dla ludzi działania w tym temacie, które widzę, to trwające od kilku do kilkudziesięciu dni grupowe zajęcia, organizowane przez niektórych ludzi, którzy zostali rozreklamowani na filmach w internecie jako niejedzący.

Widzę, że głównym celem organizowanych przez nich zajęć jest zysk (chęć zarobienia pieniędzy). Wiedza tych prowadzących jest niewystarczająca, żeby innym ludziom skutecznie pomóc na drodze do niejedzenia.

Poszukujący pomocy ludzie zwracają się do nich z nadzieją na pomoc, dają im dużo pieniędzy, a po zajęciach nadal zostają ze swoimi nierozwiązanymi problemami i niespełnionymi nadziejami. Czuję, że jest to nieuczciwe postępowanie, żerowanie na ludzkich nadziejach.

« OSTRZEŻENIE

ROZSADEK – w tym słowie zawiera się wszystko, na co zwracam ci uwagę. Jeżeli jesteś rozsądny, to nie pchasz się w rejon niebezpieczny, który niszczy zdrowie ciała. W przypadku Ziemiań inedii nie osiąga się siłowo. Inedia to zazwyczaj skutek uboczny rozszerzenia sfery Świadomości, w której człowiek żyje. Jeżeli widzisz, że coś niedobrego dzieje się z twoim ciałem, to zawróć, żeby nauczyć się więcej, a nie idź po terenie pełnym nieznanym ci niebezpieczeństw. Cóż z tego, że za nieznanym terenem jest wymarzona inedia, skoro nawet kiedy ją widzisz z daleka, możesz do niej nie dotrzeć. Nawet jeżeli jesteś z natury wojownikiem, też możesz zginąć. Niech rozsądek cię prowadzi.

« WYRAŻENIA

Rozmawiając z ludźmi posługującymi się różnymi językami stwierdziłem, że w jednych językach brakuje słów na to, co w innych językach może być szczegółowo wyrażone w różnych słowach, zależnie od odcienia znaczenia. To utrudnia przetłumaczenie tekstu, który ma być przecież tak samo rozumiany przez czytelników, w różnych językach. Zatem postanowiłem następująco zdefiniować kluczowe słowa tematów tej książki.

inedia – naturalny stan człowieka, obecnie rzadko spotykany na Ziemi. Taki człowiek to

inedyk – zupełnie nie potrzebuje jedzenia i picia, żeby całkowicie właściwie funkcjonować;

niejedzenie – stan w którym człowiek nie potrzebuje jeść, żeby właściwie funkcjonować;

niejedzący – człowiek, który potrzebuje tylko wody i czasem innego napoju, żeby jego ciało właściwie funkcjonowało.

Jeżeli człowiek spożywa tylko płyny stanowiące pożywienie dla ciała, np. soki, słodzone wywary, mleko – to właściwszym

określeniem jest człowiek płynnej diety. Rozpowszechnione jest też angielskie *liquidarian*.

post – czasowe wstrzymanie się od jedzenia albo jedzenia i picia (suchy post), z powodu wymogu religijnego, tradycji lub w celu uzdrowienia ciała. Post jest jednym z najskuteczniejszych na Ziemi sposobów pozbycia się chorób.

dieta – ustanowiony i przestrzegany zestaw spożywanych pokarmów. Ludzie przestrzegają diety z powodów wierzeń lub utrzymania ciała w dobrym stanie.

Diet jest tysiące. Żadna dieta jest doskonała. Każda dieta jednym pomaga a innym szkodzi.

« BĄDŹ WSPÓŁAUTOREM TEJ KSIĄŻKI

Nawet ten dodatek, który powstał z powodu brakującego materiału w SŻBJ, jest wielce niedoskonały, dlatego proszę, kontynuuj przysyłanie mi korekt, odpowiedzi, propozycji itp., dotyczących tematów tej książki.

Dziękuję.

WPROWADZENIE

W stanie naturalnym człowiek jest istotą o nieograniczonych możliwościach. Właściwie powiedziawszy, człowiek może być ograniczony swoimi wierzeniami. Wierzenia stanowią bariery nie do pokonania. Droga do wolności człowieka, czyli istoty bez ograniczeń, wymaga usunięcia owych barier.

Od początku życia ludzi na Ziemi ci, którzy władają innymi, wiedzą, że człowiek w swojej naturze jest nieograniczony. Jeżeli ktoś chce władać ludźmi, czyli zniewolić ich, może osiągnąć to poprzez przekonanie ludzi do wierzeń. Człowiek jest gotów zrobić wiele w celu ochrony lub realizacji swoich wierzeń, nawet umrzeć w walce. Przykładów na oślepienie ludzi wierzeniami mamy na Ziemi ogromną ilość. Czy podasz te, które zauważyłeś?

Wierzenia są programami wbudowanymi, zazwyczaj mocno, w instynkt człowieka. Intelktualne wyjaśnienie może wzbudzić wątpliwości, ale rzadko kiedy usuwa wierzenia. Często jest tak, że człowiek intelektualnie potrafi sobie wyjaśnić, dlaczego określone postępowanie jest bezsensowne ale wewnątrz jest mu trudno wyzwoić się z tego postępowania.

Wyjaśnienie mające na celu dogłębne intelektualne zrozumienie, dlaczego człowiek żyjący w stanie naturalnym może robić „cuda” (na przykład zupełnie nie potrzebuje jeść, pić i oddychać), wymaga zrozumienia w całości czym jest człowiek i jak współdziałają poszczególne jego części składowe.

Jako że człowiek nie jest odizolowanym obiektem, nauka o nim wymaga zrozumienia podstaw tego, co człowieka tworzy. Zatem żeby mieć kompletny obraz, warto zacząć od początku czyli od Świadomości.

« ŚWIADOMOŚĆ

To już napisałem, że intelektualne pojęcie Świadomości jest zupełnie niemożliwe. Dla porównania to tak, jakby maszyna chciała zrozumieć mechanika, którą ją zbudował – maszyna nawet nie ma narzędzia (umysłu) niezbędnego do myślenia.

Intelekt jest właśnie taką maszyną a mechanik – Świadomością. Intelekt nie posiada narzędzia zdolnego do rozumienia, czym jest Świadomość.

Niemniej jednak można i warto przybliżyć intelektowi zrozumienie Świadomości, gdyż to przybliża go do głębszego pojęcia. Używając intelektu podejmujesz decyzje, przez co tworzysz twoje życie.

Zatem czym jest Świadomość?

Można ją opisać wielorako. Każdy opis Świadomości jest nieprawdą, jest tylko opisem wyobrażenia. Kiedy wychodzisz poza intelekt, wchodzisz w intuicję i poza nią, wtedy możesz „zobaczyć”, „poczuć” Świadomość. Jednak wróciwszy będziesz wiedział, że Świadomości nie pojmujesz i nie opiszesz.

Wyobraź sobie zupełnie pusty kosmos, nawet bez pyłku. Wyobraź sobie, że lecisz z szybkością światła przez tę ciemną przestrzeń. Lecisz piętnaście miliardów lat, a tutaj nadal nic. Lecisz tak nieskończenie długo, a nadal jest tylko pustka, kompletna ciemność, nicość. Przestrzeni nie potrafisz określić, czasu też nie. Gdyby zapytano cię, powiedziałbyś, że czas i przestrzeń są w kosmosie bez granic, nieskończone.

A teraz uświadom sobie, że ta nieskończona przestrzeń, ta nieskończona nicość to tylko wyobrażenie, tylko obraz w Świadomości. Ile przestrzeni i ile czasu zajmuje wyobrażenie? Nic. Kompletnie nic. Obraz w wyobraźni nie ma nic wspólnego z czasem i z przestrzenią, bo to tylko wyobrażenie, to znaczy iluzja.

Zatem ten cały bezgraniczny przestrzennie i czasowo kosmos to

tylko wyobrażenie, iluzja stworzona przez Świadomości. On istnieje tylko i wyłącznie w wyobraźni. Zatem zajmuje zero miejsca i zero czasu.

Ciekawe, prawda? Z jednej strony jest niezmierny, nieskończony, a z drugiej strony jest ... niczym.

Tak intelektualnie można opisać Świadomość: jest nieograniczona i nie zajmuje miejsca, jest wszystkim i jest niczym jednocześnie.

Stąd

Świadomość może być opisana jako jedno i drugie równocześnie:

- wszystkim bezkresnym wszechświatami i wymiarami, całą przestrzenią, materią, światłem, energią, Życiem i czasem, i wszystkim innym;
oraz
- nicością



Wszelkie myślenie o Świadomości, w celu jej pojęcia, jest nieprawdziwe i tworzy fałsz. Świadomość wychodzi poza wszelkie myśli, gdyż zawiera w sobie wszystko. Tak naprawdę to jeżeli coś istnieje, to tylko Świadomość, a wszystko inne jest tylko jej wyobrażeniem.

Gdybym przez wieki opowiadał ci o Świadomości, opisywał ją intelektualnie i przekazywał intuicyjnie, to i tak nie przekażę ci tego, czym jest Świadomość. Ja i mój przekaz są tylko nieskończenie małą cząstką tego, co Świadomość sobie wyobraża. Jak wyobrażenie (mikro myśl) może opisać swojego twórcę?

Kontynuujmy. Wyobraź sobie, że dalej lecisz w tym niezmiernym kosmosie. Teraz jednak zauważasz błyski światła, czyli widzisz wynik tworzenia Życia. Świadomość tworzy Życie, powstają miliardy gwiazd, czyli słońc, całe ich galaktyki. Przy narodzinach każdej gwiazdy widzisz światło – to jest objawem tworzenia Życia. Tak Świadomość tworzy istoty w wyobraźni.

Każda z tych istot, czyli każda gwiazda / słońce, jest częścią Świadomości w jej wyobraźni. Każda z tych części żyje i tworzy materię kosmiczną, np. planety, księżyce, komety, pył kosmiczny, wodę i pierwiastki. Wszystko to dzieje się jedynie jako wyobrażenie Świadomości.

Istnienie i Życie są jedynie wyobrażeniem Świadomości.

Upraszczając można powiedzieć, że galaktyka, słońce, czarna dziura, planeta są częściami Świadomości albo, więcej upraszczając – że też są Świadomością. Cokolwiek istnieje, to jest to tylko Świadomość.

Dla porównania, to trochę podobnie jakby powiedzieć, że każdy atom wodoru we wszechświecie może powiedzieć, że jest wodorem, a każda kropla wody w oceanie może powiedzieć, że jest wodą oceanu. Każdy ten atom i każda ta kropla mają cechy całości, jeżeli pominiemy iluzję przestrzeni i wielkości.

Teraz zapewne już domyślasz się, dlaczego napisałem na początku książki, motto: „JA jestem Świadomością a wszystko inne to moje stworzenie” ?

No tak, bo człowiek to też częśćka Świadomości, jak te słońca albo atomy. Człowiek to też Świadomość, jako że nic innego istnieje.

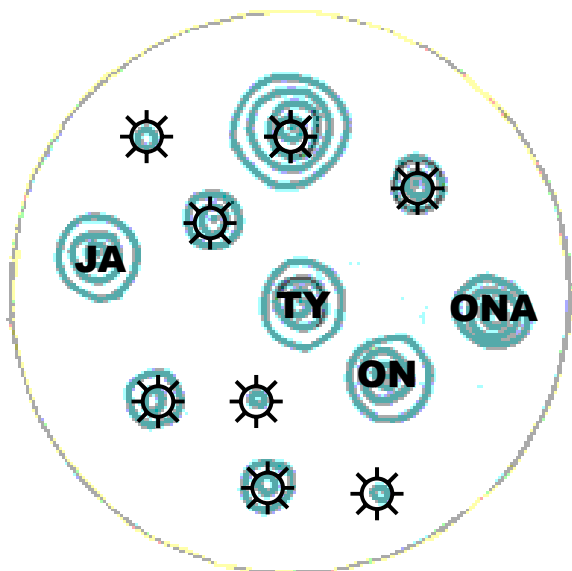
Rozumiesz?

Nie?

To dobrze, to normalne. Ja też nie rozumiem.

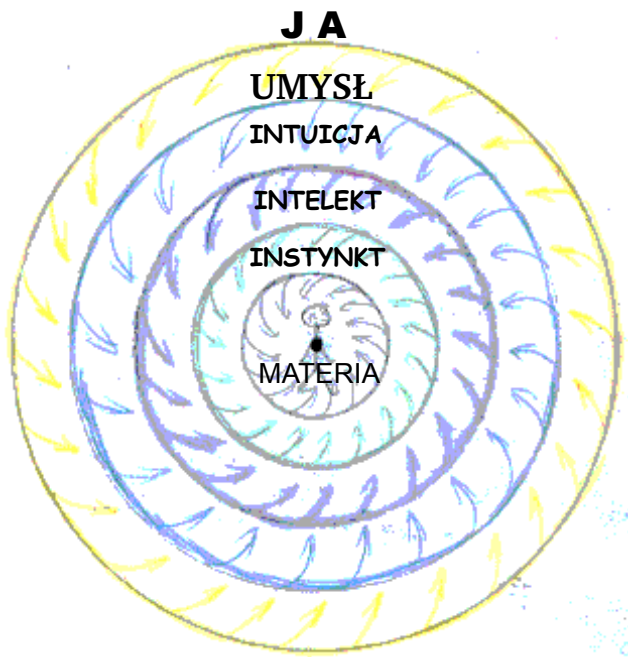
To nazywa się filozofia – można rozważać i wyobrażać sobie coś bez końca, kiedy jest to niezrozumiałe intelektualnie.

Zobacz jeszcze poniższe obrazki, użyj wyobraźni albo lepiej – intuicji.



W Świadomości jest wiele JA.

« JA



Materia – w tym ciało człowieka –
jest obrazem w umyśle.
Umysł – składający się z intuicji, intelektu i instynktu
– jest obrazem w **JA**.

JA jest częścią Świadomości o tych samych cechach co sama Świadomość – warto dobrze zapamiętać tę definicję.

Piszę JA przez duże J i duże A (dla odróżnienia od zaimka osobowego „ja”). JA nie jest zaimkiem.

Można wyobrazić sobie, jak JA ma się do Świadomości, przez porównanie podobieństwa na przykład atomu wodoru do całego gazu wodoru występującego we wszechświecie albo porównanie kropli

wody do całej wody w oceanach, albo ziarnka piasku do całej masy Ziemi.

Każdy atom wodoru może powiedzieć, że jest wodorem wszechświata a każda kropla wody może powiedzieć, że jest wodą oceanów.

Możesz pomyśleć, że różnica między cząstką Świadomości JA a atomem i kroplą w tych porównaniach polega na wielkości. Przecież atom zajmuje inną przestrzeń niż cały wodór wszechświata, podobnie jak kropla jest wielokrotnie mniejsza niż oceany. Przypomnij sobie, co napisałem powyżej o Świadomości, że nie jest ograniczona wymiarami, przestrzenią, wielkością, czasem. To znaczy że Świadomość równocześnie może być bezgranicznie wielka, jak wszystkie wszechświaty i bezgranicznie małym punktem, jak nicość.

JA jest takie samo, ma te same cechy co Świadomość, zatem JA i Świadomość są tym samym. W celu łatwiejszego wyobrażenia sobie i późniejszego zrozumienia / tłumaczenia, zdefiniowałem JA jako cząstkę Świadomości o tych samych cechach co sama Świadomość. W uproszczeniu możesz wyobrażać sobie, że JA to kropla wody z oceanu albo cząstka powietrza z atmosfery, albo ziarenko piasku z Ziemi.

Możesz zastanawiać się, dlaczego kładę taki nacisk dla zrozumienia JA. Otóż dlatego, że JA jest esencją każdej istoty. JA jest twórcą wszystkiego, na co składa się istota. Bez JA nie ma Życia. JA tworzy życie istoty.

JA tworzy umysł, energię, materię (wszechświat), Życie, istoty. Także człowiek jest stworzeniem w JA.

KONTEMPLACJA JA

Usiądź albo połóż się w pozycji relaksacyjnej. Zatrzymaj myślenie i całkowicie odsuń uwagę od bodźców dochodzących ze zmysłów. Jeżeli pojawi się myśl, nie podążaj za nią, zostaw ją.

Skup się na tym, czym w esencji jesteś – JA. Odsuń uwagę od myśli, od umysłu, od ciała od czegokolwiek innego. Jedyne skup się na JA – jakkolwiek to sobie wyobrażasz.

Jednak nie myśl o JA, gdyż JA jest poza wszelkim tworzeniem umysłu, poza miejscem i poza czasem. To umysł jest w JA, dlatego myśleniem nie może stworzyć JA.

Jednak umysł – a przez niego ciało – może poczuć obecność JA. Na tym czuciu skup się. Nastaw się na pojawienie JA. Siedź albo leż, w pełni zrelaksowany, w skupieniu na JA.

Kiedy JA zacznie manifestować się, poczujesz to w postaci nieopisanego radości i Miłości. Wtedy poczujesz, że twoja Moc Wewnętrzna wywodzi się z JA.



« SFERY ŚWIADOMOŚCI

Skoro masz już pojęcie o Świadomości, to warto abyś przyswoił sobie pojęcie sfery Świadomości, gdyż jest to wyrażenie ułatwiające dalsze zrozumienie.

Sama Świadomość nie jest w żaden sposób ograniczona, jednak – będąc wszechmocną – może w dowolny sposób ograniczać się. Wtedy mówimy o ograniczonej Świadomości albo o sferze Świadomości.

Na rysunku ze SŻBJ pokazane są powszechnie znane sfery Świadomości. W rzeczywistości tych sfer jest nieskończenie wiele, jako że sama Świadomość jest nieograniczona jakąkolwiek granicą.

Każda sfera Świadomości przedstawia ograniczenie. Każda istota jest ograniczona do określonej sfery Świadomości. Człowiek posługujący się instynktem, intelektem i intuicją jest też ograniczony, zazwyczaj do sfery intuicji. Potencjalnie może rozwijać się dalej.

Tak zwany „rozwój duchowy” polega na rozszerzaniu sfery Świadomości. Im bardziej dana istota rozszerza sferę Świadomości w której żyje, tym bardziej staje się rozwiniętą duchowo.

Rozszerzanie się sfery Świadomości można rozpatrywać jako rozwój jednego z dwóch kierunków, będących w przeciwności nawzajem do siebie:

Życia, czyli powstawania i wzrostu w formach, ruchu, energii, przestrzeni i czasie

albo

powrotu do Świadomości, czyli zanikania w całkowitą nicość.

Kiedy w SŻBJ opisywałem obrazek sfer świadomości, napisałem: „Ten obraz jednocześnie przedstawia proces zwany ewolucją (rozwojem). Pisząc „ewolucja” miałem na myśli rozwój w tworzeniu Życia, jednego z dwu kierunków, tego powiązanego ze wzrostem

ruchu i energii. Innymi słowy, im większa jest sfera Świadomości tworząca Życie, tym intensywniejszy jest w niej ruch, szybsze wibracje, większa emanowana energia, intensywniejsza jasność.

Oto niektóre przykłady.

Rośliny są bardziej ruchome i mają ciała o wyższych wibracjach niż minerały.

Zwierzęta są widocznie bardziej ruchliwe, czyli żywsze, niż rośliny. Ludzie dysponują większą ilością energii i mają wyższe wibracje niż zwierzęta, dlatego zazwyczaj dłużej żyją. Jeżeli nie niszczą swoich ciał, ludzie żyją tak długo jak planeta, na której się urodzili.

Duchy są istotami o wyższej częstotliwości drgań (wibracji) niż człowiek, tak wysokiej, że ich ciała są już niematerialne i normalnie niewidoczne. Potrafią poruszać się szybciej i dysponują większą energią.

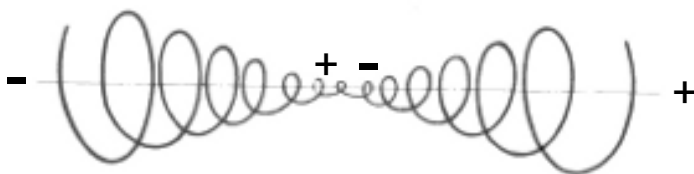
Zatem: minerały > rośliny > zwierzęta > ludzie > anioły ... to istoty o coraz wyższych wibracjach, coraz bardziej „rozwinęte”, coraz „mądrzejsze”.

Wyjaśniam kierunek rozszerzania sfery Świadomości określanej wyrażeniem „rozwój Życia” czyli będącej mechanizmem ewolucji istot. Inaczej ten kierunek można nazwać rozszerzaniem się, ekspansją. Ten kierunek tworzy materię, od eteru i cząstek elementarnych, poprzez atomy, planety, galaktyki i wszechświaty. Tutaj hipoteza powstania świata od „wielkiego wybuchu” ma poparcie i jest zgodna z rzeczywistością.

Drugi kierunek rozszerzania sfery Świadomości jest przeciwieństwem pierwszego, można go nazwać kurczeniem się. Tutaj następuje rozszerzanie się sfery Świadomości w kierunku powrotu do pełnej, bezgranicznej Świadomości, rozumianej jako bezwymiarowa, nieskończenie mała, nieistniejąca, kompletna nicłość. W tym procesie następuje cofanie się ewolucji, zapadanie się galaktyki w czarną dziurę, wibracja spowalnia do zaniku, energia zmniejsza się do absolutnego zera, nadchodzi ciemność i wszystko zanika, zapada się w nicłość.

Początkowo trudno to zrozumieć, że obydwie procesy powrotu do Świadomości (można je też nazwać eksplozją i implozją) powodują rozszerzania się sfery Świadomości, zmierzającej do zaniknięcia granic. Jednak jeżeli uświadomisz sobie, że Świadomość można sobie wyobrazić graficznie jako równocześnie nieskończoność i nicość, to łatwiej jest ci zrozumieć, że zwiększanie się sfery Świadomości prowadzi do jej pełni, czyli do Świadomości bez sfer, bez granic.

rozszerzające się sfery Świadomości



w kierunku nicości

w kierunku życia, umysłu, energii



Te dwa przeciwległe kierunki rozwoju widać też w działaniach człowieka. Z jednej strony człowiek poszukuje: uczy się, studiuje, rozwija technologię, tworzy nowe dziedziny życia, nawet wychodzi w kosmos.

Z drugiej strony człowiek zasiada w bezruchu, w ciszy i ciemności, żeby zagłębić się w medytacji, wrócić do źródła czyli JA, Świadomości.

Poniższe rysunki mogą pomóc ci w wyobrażeniu sobie tego stale zachodzącego procesu.

« INSTYNYKT

Proponuję, dobrze uświadom sobie, czym jest instynkt.

Najważniejsze to pamiętać, że instynkt jest zbiorem programów i danych. W nim znajdują się wszystkie emocje i uczucia. Instynkt można porównać do oprogramowania komputera. Włączasz komputer i ten zaczyna działać dokładnie według instrukcji wydawanych przez jego oprogramowanie sprzętowi. Sprzęt, czyli sama maszyna zwana komputerem, nie działa bez oprogramowania i danych, jest martwa. Porównać to można do człowieka – maszyna to ciało, oprogramowanie i dane to instynkt. Ciało nie działa bez instynktu.

Oprogramowanie komputera nie myśli, tylko wykonuje instrukcje dokładnie według zaprogramowania i danych. Jeżeli oprogramowanie wydaje niszczące instrukcje, to prowadzi do niewłaściwego działania komputera, nawet jego unieruchomienia. Program niszczący działanie komputera zwany jest wirusem.

Instynkt działa dokładnie tak samo. Wykonuje wbudowane instrukcje, nawet kiedy powoduje to niszczenie ciała, prowadzące do śmierci. Takie niszczące działanie nazywamy chorobą. Niszczący program instynktu także nazywamy wirusem.

Bez względu na to, czy działanie instynktu jest korzystne dla ciała, czy nie, ten działa jak program w komputerze, nawet jeżeli prowadzi to do zniszczenia maszyny, czyli ciała.

SEKRET

Możesz zastanawiać się, dlaczego tak dużo napisałem o instynkcie, zamiast skupiać się na inedii, niejedzeniu itp. Odkryję tutaj sekret – jeżeli zrozumiesz to w pełni, to wystarczy ci do stania się inedykiem albo niejedzącym. Poznawszy ten sekret możesz robić „cuda” ze swoim ciałem.

Otóż w instynkcie masz programy i dane odpowiadające za procesy jedzenia, trawienia i wydalania. Normalnie, zgodnie z tymi programami, ciało człowieka musi dostać właściwe substancje we

właściwych ilościach i we właściwym czasie, żeby normalnie funkcjonowało czyli żeby żyło i było zdrowe.

Dopóki nie zmodyfikujesz tych programów, dopóty twoje ciało nie może właściwie funkcjonować w inedii. Musisz jeść, żeby nie uszkodzić ciała. Jeżeli będziesz zmuszał je do niejedzenia, to możesz je uszkodzić, a jeżeli przesadzisz zbytnio – zabić.

Cały sekret inedii i niejedzenia polega na właściwym zmodyfikowaniu tych programów, żeby działały inaczej. Na przykład, odpowiadające ze procesy jedzenia, trawienia i wydalania programy instynktu możesz tak zmodyfikować, żeby ciało nie wymagało jedzenia do właściwego funkcjonowania. Wtedy, już zgodnie ze zmodyfikowanymi programami instynktu, bez względu na to czy dasz ciału jedzenie czy go nie dasz, ono będzie właściwie działało bez końca.

Bez modyfikacji programów i danych w instynkcie inedia i niejedzenie są niemożliwe.

W jaki sposób dokonuje się modyfikacja tych programów – to osobny temat, o którym napisałem dalej w tej książce. Jednak do pełnego pojęcia tego potrzebne jest zrozumienie tutaj opisywanych informacji: Świadomość, JA, umysł, instynkt, intelekt, intuicja, człowiek.

« INTELEKT

Intelekt jest częścią umysłu, narzędziem używanym do świadomego programowania instynktu, do szukania rozwiązań i tworzenia. Twoje życie tworzone jest w twoim intelekcie. Twoje decyzje w nim powstają, tam nadajesz życie problemom i je likwidujesz. Intelektem myślisz logicznie albo nie, używasz go w czasie komunikacji z istotami, do poznawania, do nauki, do rozwiązywania zadań i do odpowiadania na pytania.

Gdybyś nie używał intelektu, to zachowywałbyś się jak niemyślące zwierzę, np. jak zając albo jeszcze bardziej bezmyślnie. Twoje ciało

postępowałyby nie pod wpływem postanowień intelektu tylko pod wpływem programów instynktu. Zdarza się człowiekowi, szczególnie temu o słabo rozwiniętym intelekcie, że jego ciałem bardziej zarządza instynkt niż intelekt. Zapewne widziałeś takie przypadki, jak taki człowiek zachowuje się. Im mniej ciałem rządzi intelekt, a bardziej instynkt, tym bardziej zachowanie człowieka sprowadza się do zaspokojenia jego podstawowych potrzeb i pożądań, zgodnie z działaniem instynktu.

Intelekt jest bardzo przydatnym narzędziem człowieka. Bez intelektu ludzie nadal żyliby jak zwierzęta w przyrodzie. Technologia byłaby na poziomie siły mięśni i szybkości poruszania się lub rozwinęłaby się do używania klocków, kamieni i ziemi.

Z drugiej strony używanie intelektu jest przyczyną cierpienia człowieka. Przykładem może być wykorzystanie potęgi twórczej intelektu do niszczenia przyrody i do konstrukcji urządzeń do zabijania ludzi. Niektórzy ludzie wykorzystują swój intelekt do manipulacji innymi ludźmi – do zniewolenia ich oraz władania nimi.

Do budowy swojego świata w intelekcie człowiek może użyć fałszywych informacji, w które wierzy. Tworzy problemy i w ten sposób nieświadomie programuje swój instynkt, co powoduje jego cierpienia na „własne życzenie”. Jeżeli nie chcesz cierpieć, to nie wierz informacjom. To co jest napisane, mówione i pokazywane to tylko informacja. Ona może być prawdziwa albo fałszywa. Jeżeli wierzysz bezmyślnie, to prosisz się o cierpienie.

Korzyści czerpiesz z intelektu nad którym panujesz. On ma tobie służyć, bo to jest twoje narzędzie. Ma ci służyć w rozwiązywaniu zadań, żebyś rozumiał coraz więcej i uczył się skutecznie. Ma ci służyć w tworzeniu skutecznej wizualizacji, żebyś modyfikował programy instynktu dla swojego dobra. Intelekt ma cię słuchać.

Czasem potrzebujesz wyłączyć intelekt – to bardzo przydatna umiejętność. Dzięki temu możesz, na przykład, zasnąć na życzenie,

odizolować uwagę od bodźców otoczenia, zagłębić się w medytację. Możesz też słyszeć intuicję, użyć prawie doskonałej metody komunikacji i pobierania informacji zwanej telepatią.

« INTUICJA

Intuicja też jest częścią umysłu i jednocześnie twoim narzędziem. Jest potężnym narzędziem komunikacji i otrzymywania informacji. Jeżeli umiesz korzystać w pełni z intuicji, to nie potrzebujesz szukać informacji intelektem. Szkoły stają się zbędne, nie da się przed tobą czegokolwiek ukryć, bo wiesz, co kiedykolwiek zostało pomyślane. Wystarczy, że zwrócisz na coś / kogoś uwagę i natychmiast wiesz o tym / nim wszystko. Dowiadujesz się tak szybko, że nawet nie pojawiają się pytania. Jeżeli użyłbyś intuicji do dowiedzenia się, jak twoje ciało może żyć bez jedzenia, to ta książka byłaby dla ciebie zbędna. W sekundzie wiedziałbyś wszystko na ten temat, właściwie to, dużo więcej niż tutaj jest opisane.

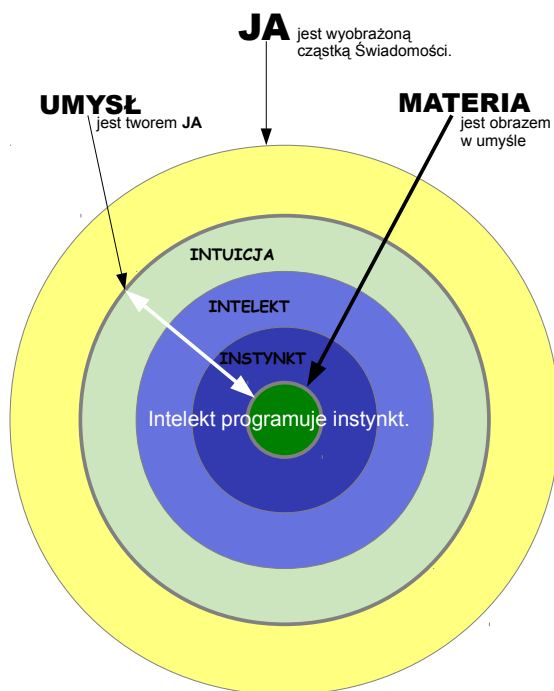
Kiedy intuicyjnie kontaktujesz się z inną istotą, to ten rodzaj komunikacji nazywa się telepatią. Wtedy technologia komunikacji jest zupełnie zbędna. Najdoskonalszy i najszybszy telefon, czy połączenie internetowe, są dla ciebie bardzo ograniczonymi narzędziami, na które nawet nie spojrzysz. Zamiast prowadzić godzinną rozmowę telefoniczną z innym człowiekiem, wystarczy ci sekunda, żeby wszystko powiedzieć i wysłuchać telepatycznie. Dodatkowo będziesz także czuł dokładnie to, co twój rozmówca, a on to co ty, a w dodatku przeżyjecie te same emocje.

Człowiek używa intuicji, kiedy chce natychmiast dowiedzieć się tego, co nie jest dostępne dla intelektu albo zajęłoby dużo czasu i energii, np. podróż, poszukiwanie, wypytywanie, badanie.

Jednak z drugiej strony używanie intuicji powoduje, że człowiek widzi życie mniej interesującym. No bo cóż to za zabawa, kiedy na każde życzenie natychmiast wiesz wszystko na dany temat albo o kimś? Wtedy nie ma dla ciebie tajemnic, nie ma czegokolwiek do

szukania, do badania. Jak grać w lotka, skoro od razu wiesz, które liczby zostaną wylosowane? Jak cieszyć się z niespodzianek, skoro już na przód wiesz, co kto planuje? Jak uczestniczyć w rozmowach skoro wiesz, co kto chce powiedzieć w momencie, kiedy o tym myśli?

Chciałbyś tak żyć? Na Ziemi byłoby to nieprzyjemne, dlatego my ludzie tutaj mamy tak słabo rozwiniętą intuicję.

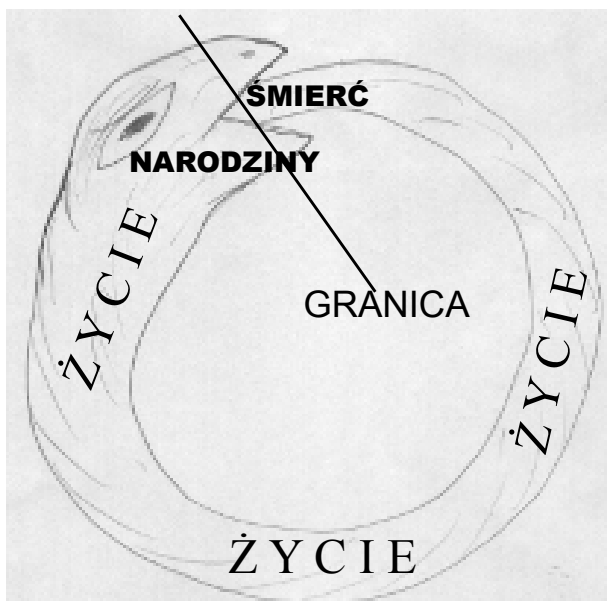


UMYSŁ a MÓZG

Przy okazji, nie pomył umysłu z mózgiem, bo to dwie zupełnie inne rzeczy. Umysł, co już wiesz, jest zupełnie niematerialny i nie ma go w ciele. To ciało jest obrazem w umyśle.

Mózg jest fizycznym narządem w głowie, centralną sterownią sygnałów elektrycznych i świetlnych w systemie nerwowym człowieka.

CZYM JEST ŻYCIE ?



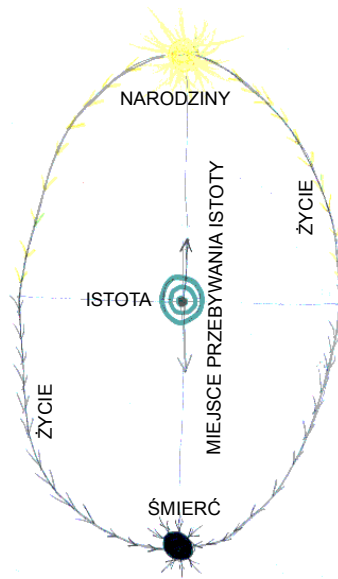
Życie to przemiana powodowana ruchem, trwająca od narodzin aż do śmierci.

Początek Życia nazywany jest narodzinami, a koniec – śmiercią. Narodziny istnieją dzięki śmierci, a śmierć istnieje dzięki narodzinom. Narodziny i śmierć są tym samym ale widzianym z przeciwnych stron, z innych wymiarów, z innych światów.

Żeby coś mogło narodzić się, coś innego musi umrzeć. Żeby coś mogło umrzeć, musi wprawdzie najpierw narodzić się.

Granica między śmiercią a narodzinami jest przemianą jednego w drugie, ale nie przerywa Życia, mimo że jedno musi umrzeć, żeby drugie mogło narodzić się.

Wąż zjadający swój ogon – dzięki temu żyje – symbolicznie może przedstawiać Życie. Gdyby wąż przestał zjadać (zabijać, tworzyć śmierć), jego ciało nie mogłoby budować się (odradzać, tworzyć życia) – umarłoby z głodu.

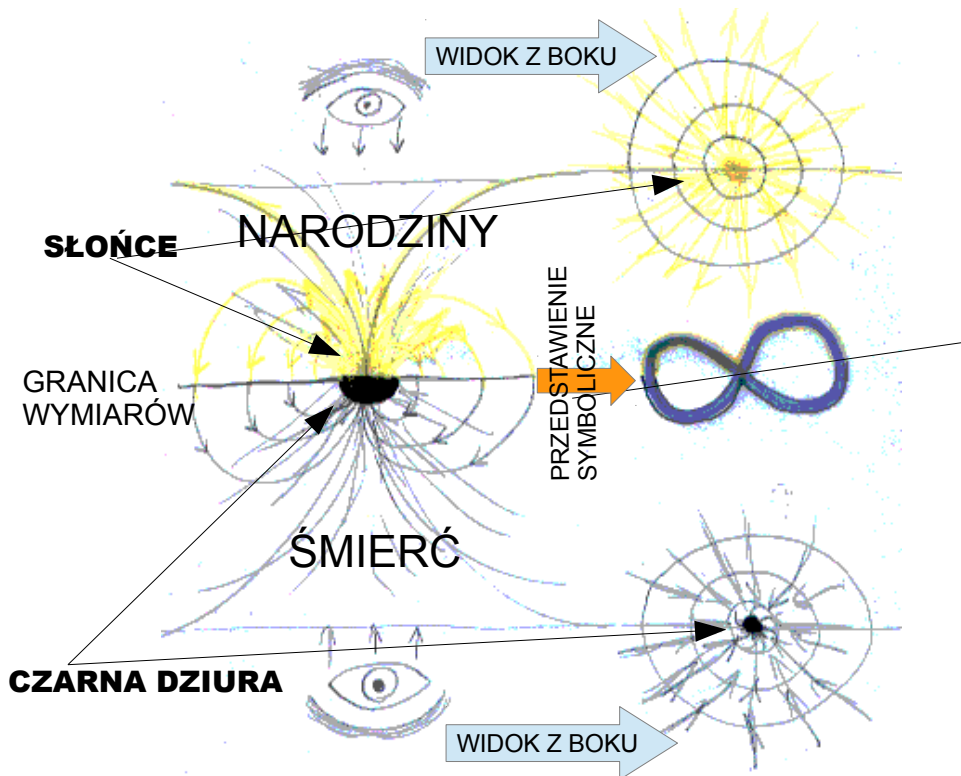


Narodziny przedstawione są jako słońce, bo ono emanuje, daje życie materii. Śmierć przedstawiona jest jako czarna dziura, bo wchłania, zabija materię.

Materia we wszechświecie jest tworzona przez słońca (gwiazdy), a unicestwiana przez czarne dziury. Materia żyje między słońcem a czarną dziurą.

Istota wybiera miejsce przebywania – to definiuje kierunek jej działania. Przesuwa się do słońca (światła) i tworzenia materii albo do czarnej dziury (ciemności) i zabijania materii.

Siły światłości tworzą, rodzą, emanują. Siły ciemności unicestwiają, zabijają, pochłaniają. Jedne i drugie są tak samo potrzebne. Kiedy są w równowadze, to Życie trwa. Kiedy jedna z sił przeważa, to Życie zmierza ku końcowi.



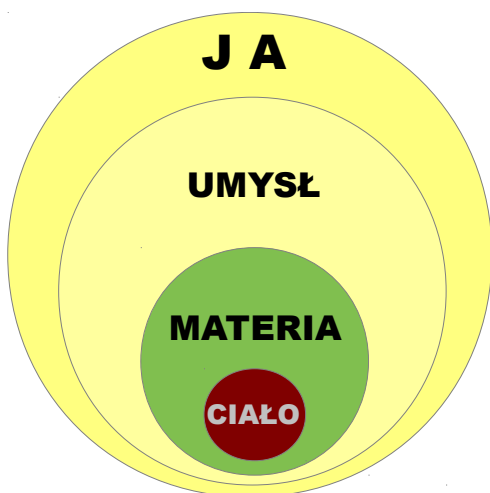
Słońce / czarna dziura łączy dwa wymiary / światy.
 Z jednego świata widać słońce (narodziny), z drugiego – czarną dziurę (śmierć). Ta sama rzecz – która jednocześnie zabija i tworzy – jest czarną dziurą w jednym wymiarze (świecie) a słońcem (gwiazdą) w drugim wymiarze.
 Czarna dziura musi pochłoniąć, czyli zabić materię, żeby słońce mogło narodzić, czyli stworzyć materię.
 Zabijanie tworzy substancję (żywność) dla narodzin, a narodziny tworzą ciało dla śmierci.

Symbol nieskończoności przedstawia ten trwający ciągle proces.

« CZYM JEST CZŁOWIEK ?

Przeczytawszy bajkę o rybce ze SŻBJ masz wyobrażenie tego, czym jest człowiek, z czego składa się, jak funkcjonuje i co robi. Zamiast rybki możesz wyobrazić sobie inne zwierzę albo nawet roślinę czy minerał, chociaż wtedy będzie mniej do doświadczania.

Dla uściślenia opiszę tutaj innymi słowami, czym jest człowiek, jako że jest to ważna informacja dla Ciebie. Poznawszy głębiej czym jest człowiek, z czego składa się i jak funkcjonuje, masz większe możliwości świadomego tworzenia twojego życia.



Cała materia, a w niej ciało, znajduje się w umyśle.
Umysł znajduje się w JA.
JA znajduje się w Świadomości.

Ten rysunek pokazuje człowieka inaczej niż widać to na obrazku w SŻBJ. Tutaj człowieka pokazuję jako konstrukcję sfer. Nadal mamy te same elementy: JA, umysł i materia. Można człowieka zilustrować

jeszcze innymi rysunkami.

Wiesz już, że poza Świadomością nie istnieje cokolwiek. Wszystko, wszędzie i zawsze są w Świadomości. Na rysunku zacząłem od narysowania JA, o którym już wcześniej pisałem. JA jest wyobrażoną częścią Świadomości o tych samych cechach.

JA tworzy w swojej wyobraźni wszystko inne. Dla uproszczenia niech będzie, że JA tworzy wewnątrz siebie, zatem cokolwiek istnieje, znajduje się w JA.

JA tworzy umysł. Umysł składa się z intuicji, intelektu i instynktu. W umyśle znajduje się cała materia, cały wszechświat, jako że to jest tylko wyobrażenie, jak wszystko inne, taka iluzja stworzona przez umysł. Częścią tej materii jest ciało człowieka.

Tak wygląda człowiek przedstawiony graficznie. Z tego rysunku możesz wywnioskować, że ciało człowieka jest obrazem w jego umyśle. Umysł człowieka jest obrazem w JA.

Obraz jest tylko wyobrażeniem, zatem czymś co nie ma solidnego oparcia, zatem jest iluzją. Z tego wniosek, że wszystko materialne, co zwiemy powszechnie rzeczywistością, łącznie z ciałem człowieka, to tylko obraz, tylko iluzja.

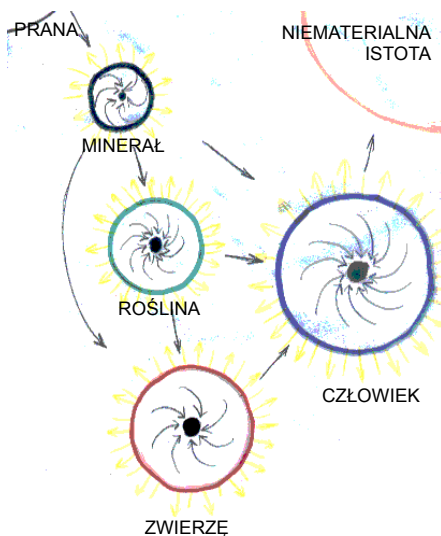
Zatem czym jest człowiek? Jest tworem umysłu wyobrażonego przez JA, przez Świadomość. Jest niczym = jest Świadomością.

JA jestem Świadomość a wszystko inne to moje stworzenie.

Patrząc od strony energetycznej – człowiek tworzy i zabija równocześnie, zgodnie z procesem pokazanym na rysunkach w rozdziale „czym jest Życie”.

Jedzenie i wydalanie są procesami utrzymującymi Życie. Człowiek żeby żyć, je i wydala – zabija i tworzy.

Następujący rysunek pokazuje, jak człowiek jest usytuowany w łańcuchu żywnościowym.



Każda z istot na tym rysunku – minerał, roślina, zwierzę, człowiek – jednocześnie pobiera i tworzy / zabija i rodzi / wchłania i emanuje. Z rysunku widać, że człowiek może pochłaniać (zjadać) zwierzęta, rośliny, minerały i pranę.

W każdej istocie można znaleźć czarną dziurę i słońce.

« ŚWIATŁO (pisane przez duże „Ś”)

Inne tłumaczenie, dopełniające jest takie:

Światło jest tym, co widać, kiedy Życie jest tworzone. Kiedy Świadomość tworzy cokolwiek – na przykład atom, słońce, wszechświat – to widać Światło. „Wielki Wybuch” to potężny błysk Światła, który jest widoczny, kiedy powstaje wszechświat – Świadomość tworzy energię i materię.

Kiedy zamykasz oczy, wycofujesz odbiór ze zmysłów, zagłębiasz się w stan bez myślenia, kiedy twój intelekt staje się pasywny, wchodzisz w medytację, to jedna z pierwszych rzeczy, które widzisz, to Światło. Masz oczy zamknięte, panuje wokoło ciemność a ty widzisz jasne Światło. To jest od ciebie w swojej esencji, twórcy życia twojego umysłu i ciała – cały czas je tworzysz, dlatego Światło cały czas tam jest.

Człowiek i każda inna istota ma to Światło w sobie. Jest ono objawem Życia. Życie istoty cały czas jest tworzone, dlatego każda istota świeci. Kiedy Światło opuszcza istotę, jej ciało umiera. Dlatego można powiedzieć, że człowiek żyje Światłem.

« PRZEPROGRAMOWANIE

Warto uświadomić sobie, że istotną część instynktu stanowią wierzenia.

Człowiek jest potężną istotą o potencjalnie bezgranicznych możliwościach, jednak jest ograniczony wierzeniami. Wierzenia to bariery, granice, których człowiek nie przechodzi. Im więcej człowiek ma wierzeń, tym bardziej jest ograniczony, tym więcej ma do usunięcia, żeby stać się wolnym.

Jeżeli wierzysz, że ciało musi jeść, żeby żyć, to tak się u ciebie dzieje. Wtedy musisz jeść, bo jeżeli nie będziesz, to zniszczysz ciało. Wtedy możesz zrezygnować z dążenia do inedii albo niejedzenia.

Kto wierzy, że ciało funkcjonuje dlatego, że jest budowane i energetyzowane przez zjedzoną materię, ten nie będzie w stanie utrzymać właściwie funkcjonującego ciała inaczej.

Wiara w to, że ciało musi jeść, żeby żyć, jest granicą nie do przejścia dla człowieka dążącego do inedii. Człowiek ten potrzebuje usunąć granicę. Zatem przeprogramowanie na tym polu jest wymagane. Napisałem już o tym powyżej w sekrecie.

Podobnie jest z innymi wierzeniami. Każde wierzenie to granica. Granicy nie możesz przekroczyć, bo jeżeli to zrobisz, to jakoś cierpisz. Jednak granice możesz usuwać – to daje ci coraz większą swobodę do działania. Przeprogramowanie to proces usuwania wierzeń z instynktu czyli jego granic, otwierający drogę do wolności.

Kiedy usuwasz wierzenia, wtedy też zostawiasz tych, co tobą manipulują. Mistrz, guru, opiekun duchowy, doradca, pastor, ksiądz, nauczyciel itd. – oni wszyscy są dla ciebie przeszkodami nie do przekroczenia. Oni też są źródłami twoich wierzeń. Jeżeli postanowisz stać się bardziej wolny, zostawisz ich, czyli usuniesz te przeszkody, przestaniesz im wierzyć. To też jest proces przeprogramowania czyli usuwania z instynktu wierzeń w

manipulatorów.

Uświadom sobie, że także autor tej książki, jest takim manipulatorem. Powinieneś go zostawić, przestać wierzyć w to, co tutaj napisał, żeby rozwijać się i pójść dalej.

Wierzenia dotyczą też religii, filozofii, systemu i różnych -izmów. One zawierają wartościowe informacje, które możesz wykorzystywać w swoim życiu. Kiedy jednak ślepo w nie wierzysz, znowu masz do czynienia z barierami nie do przejścia. Dopiero usunięcie tych barier daje ci odczucie ulgi. Ciężar zostaje zdjęty, twój umysł jest lżejszy i możesz iść dalej, rozwijać się, czyli rozszerzać sferę Świadomości w której żyjesz.

Przeprogramowanie, czyli usuwanie wierzeń, może nie być łatwe. Samo intelektualne postanowienie: „ja już w to nie wierzę” lub „rezygnuję z tego kościoła” lub „odrzucam tego mistrza” itp.- nie wystarcza.

Instykt potrzebuje całkowitego postanowienia, obrazu i energii, żeby zostać przeprogramowanym. O tym napisałem dalej, w wizualizacji.

« ZASILANIE CIAŁA

Wiesz już czym jest człowiek. Z tego łatwo domyślisz się, że zasilanie ciała człowieka to też jest jedna z czynności odbywających się w wyobraźni. Skoro ciało człowieka to tylko obraz w umyśle, oraz wszelka materia to też tylko obraz, to i zasilanie ciała jest obrazem – ten sam rodzaj iluzji.

W „rzeczywistości” wygląda to inaczej – pomyślisz – człowiek zjada materialną żywność i dlatego jego ciało ma budulec oraz energię do życia. No tak, w owej „rzeczywistości”, która jest tylko wyobrażeniem umysłu, czyli iluzją, tak rzeczywiście dzieje się.

Kiedy zawężasz sferę Świadomości w której żyjesz do intelektu, nie widzisz innej możliwości. Kiedy jednak wychodzisz poza sferę intelektu, zaczynasz widzieć jak materia i energia funkcjonują oraz czym są, wtedy widzisz tę iluzję.

Wiedząc czym jest człowiek i widząc jak funkcjonuje, wiesz też, że ciało człowieka zasilane jest w taki sposób, jak przedstawia to jego obraz w umyśle. Wiedząc już czym jest instykt, zapewne domyślasz się, że ciało człowieka potrzebuje zasilania = żywności wedle wierzenia człowieka. O tym napisałem powyżej.

« SYSTEM TRAWIENNY

Człowiek w swoim naturalnym stanie nie potrzebuje spożywania czegokolwiek. W przeszłości na Ziemi, kiedy ludzie byli dużo bardziej rozwinięci niż teraz i żyli po tysiące lat, człowiek nie potrzebował jeść. Mógł to robić dla zabawy doświadczania materii. Podobnie jak teraz – człowiek nie potrzebuje używek ale może je spożywać dla przyjemności.

Dlaczego zatem człowiek ma zęby, żołądek, jelita – cały ten rozbudowany system trawienno-wydalniczy? Otóż ma po to, żeby

mógł głęboko doświadczać materii. Aż 90% doświadczenia życia na Ziemi wiąże się w jakiś sposób z jedzeniem. Pomyśl, gdyby człowiek nie miał systemu trawiennego, tyle straciłby możliwości zabawy w materii.

Wielu inedyków i niejedzących wraca po pewnym czasie do jedzenia. Część z nich dlatego, że nie potrafią dłużej utrzymać ciała we właściwym funkcjonowaniu bez jedzenia. Inni właśnie dlatego, że czują nudę. Dla nich dalsze takie życie traci sens, skoro 90% zostało usunięte z niego. Oni nadal pragną więcej doświadczać materii i wszystko co z tym wiąże się – a przecież jest tego ogrom.

« SYSTEM ODDECHOWY

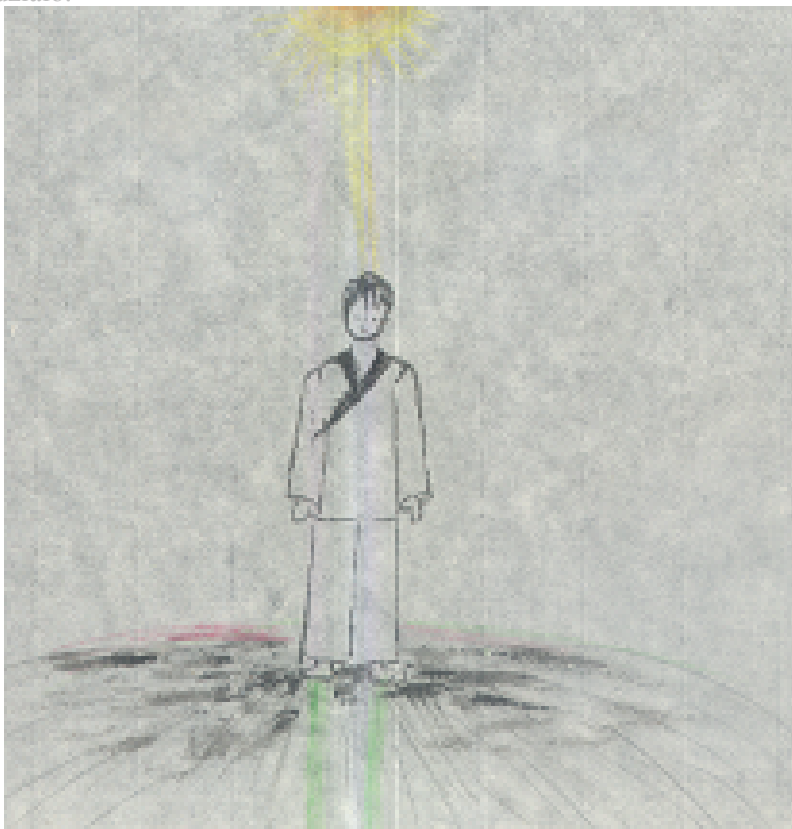
Oto sekret skutecznego pobierania prany przy użyciu oddechu. Pokazałem to ćwiczenie spontanicznie podczas jednego ze spotkań towarzyskich. Po nim ludzie tryskali energią. Sposób ten możesz wykorzystać do zasilania ciała, jeżeli masz taką ochotę. Może przydać ci się podczas postu lub przechodzenia do niejedzenia, kiedy czujesz niski poziom energii ciała a nie potrafisz zwiększyć go zwykłym aktem woli.

Stań wygodnie w małym rozkroku, najlepiej boso bezpośrednio na ziemi. Ręce swobodnie zwisają. Teraz ręce wysuń kilka cm przed uda. Poczuj jak energia swobodnie płynie przez całe ciało, od ziemi w kosmos i odwrotnie, zgodnie z twoim wyobrażeniem.

Następnie przymknij oczy i weź wdech, większy niż zazwyczaj ale bez przesady. Na szczycie wdechu zatrzymaj go, ale nie zatykaj krtani ani nosa. Po prostu, bez wysiłku, swobodnie, zatrzymaj wciąganie powietrza, kiedy płuca napełnią się.

Teraz wyobraź sobie, że niewidoczny i nieodczuwalny wdech trwa nadal. To jest właśnie wdech prany. Prana nie jest powietrzem, nie ma masy i nie zajmuje przestrzeni. Prana ulega woli umysłu, dlatego wystarczy pomyśleć, że wpływa do twojego ciała, żeby tak się

działo.



Utrzymuj ten stan zatrzymanego wdechu, wyobrażając sobie, że prana wpływa do ciała. Po chwili zauważysz, że chce ci się ziewać. Ziewaj ale nie wydychaj; dalej wciągaj pranę wyobrażając sobie, że kierujesz ją do ciała.

Kiedy poczujesz nasycenie – może nawet ciarki na ciele, drgania ciała, łzy w oczach – możesz wypuścić swobodnie powietrze z płuc. Powtórz to samo po następnym wdechu.

Powtórz całość swobodnie, bez zmuszania ciała do wytrzymania bez oddechu. To ma być przyjemne, dające poczucie wzbudzenia się

energii w ciele, dużego doenergetyzowania ciała.

Warto wiedzieć, że praną możesz czerpać albo z nieba albo z ziemi. Tutaj decyduje twoja wyobraźnia, bo ty kierujesz pobieraniem prany. Kiedy postanowisz ciągnąć ją z nieba, poczujesz, że wpływa z góry, przez środek głowy. Kiedy wyobrażasz sobie, że ciągniesz ją z ziemi, prana wpływa przez twoje stopy i płynie przez nogi.

Możesz też zasysać praną równocześnie z nieba i z Ziemi – takie jest najskuteczniejsze nasycanie ciała energią. Wtedy kierujesz jej wpływ jednocześnie z góry przez czubek głowy i z dołu przez stopy. Masz to wyraźnie czuć. Obydwa strumienie prany, górny i dolny, spotykają się w okolicach serca albo w innym miejscu – ty postanawiasz gdzie.

Zanim zaczniesz wciągać praną do ciała, postanów, do którego miejsca ją skierujesz. Gdzie w ciele chcesz ją zgromadzić. Możesz postanowić, że wciągając praną, kierujesz ją w okolice serca. Kiedy czujesz się energetycznie słabiej, możesz chcieć zgromadzić praną w splocie słonecznym.

Innym razem, kiedy czujesz ból gardła, skieruj praną właśnie tam – wyobraź sobie wtedy, jak działa leczniczo.

Praną możesz kierować w dowolne miejsce ciała, żeby to miejsce doenergetyzować. Możesz też wciągać ją rozpraszając po całym ciele, bez skupiania w jednym miejscu.

Jeżeli zajmujesz się leczeniem przez dotyk, to praną możesz pobierać poprzez oddech i skupiać w całym twoim ciele albo tylko w twoich rękach. Wtedy przez ręce przekażesz ją innemu człowiekowi (ale to już inny temat).

To ćwiczenie pobierania prany z otoczenia jest szczególnie skuteczne, kiedy robisz go w miejscu, gdzie jest dużo energii. Brzeg morza, szczyt góry, las, pustynia o świcie, miejsce mocy – to przykłady takich miejsc. Kiedy pobierasz praną z otoczenia w promieniach wstającego słońca, to otrzymujesz dodatkową energię.

Pobieranie prany na szczycie wdechu jest skutecznym sposobem odżywiania ciała w systemie oddechowym. Niektórzy ludzie korzystają z tego sposobu do całkowitego zasilania ciała. Samo pobieranie prany wystarcza im do życia bez jedzenia i utrzymania ciała we właściwym stanie. Tych ludzi można nazwać oddechowcami (*breatharians*) dla podkreślenia, w jaki sposób żyją bez materialnego jedzenia.

To ćwiczenie można różnie modyfikować dla wzmocnienia odczuwania energii prany w ciele. Dla przykładu: w czasie wciągania prany na wstrzymanym wdechu możesz powoli wznosić ręce w górę – ramiona są wyprostowane, ręce oddalają się od ciała po półokręgu. Wydechając powietrze opuszczasz ręce w dół po tej samej drodze.

Zwróć uwagę, że w tym ćwiczeniu energetyzującym dużo ważniejsze jest wyobrażenie sobie, jak prana wpływa do ciała niż samo fizyczne oddychanie. Prana to nie oddech i nie powietrze ale wstrzymywanie oddychania można wykorzystać do zasysania prany do ciała.

« SYSTEM SKÓRNY

Czy wiesz, co dla skóry jest najważniejsze? – wiąże się to z powierzchnią tego narządu.

Odpowiedź: Promienie słoneczne.

Promienie słoneczne padające na skórę są jednym z najważniejszych pokarmów dla człowieka. Brak tego pokarmu osłabia system obronny ciała do tego stopnia, że ciało nie jest w stanie chronić się przed chorobami i zniszczeniem.

Na skórę padają widoczne promienie słoneczne i niewidoczne promieniowanie kosmiczne – obydwie te czynniki są zasadniczo ważne do właściwego funkcjonowania ciała. Z tego powodu człowiek powinien pozostawać bez ubrań na zewnątrz budynków, żeby skóra mogła widzieć słońce i niebo, maksymalnie na ile jest to

praktyczne.

Pozwól całej powierzchni skóry widzieć słońce. Chodź boso i nago kiedy tylko możesz, koniecznie „na łonie przyrody”. Niech promienie słoneczne swobodnie padają na skórę. Skóry nie pokrywaj czymkolwiek, szczególnie nie kremami przeciwsłonecznymi. Te niszczą ciało, bo trucizny są wchłaniane przez skórę. Szczególnie szkodliwym pomysłem są kremy przeciw promieniowaniu ultrafioletowemu.

Boso i nago chodź po lesie, górach i nad morzem. Pływaj w naturalnych zbiornikach wodnych, jeżeli są czyste. Po wyjściu z wody nie wycieraj skóry, niech wyschnie na wietrze – tak skóra pochłania energię z wiejącego powietrza.

Jednak rób to z umiarem. Jeżeli przez długi czas nie wystawiałeś skóry na promienie słoneczne, to teraz rób to stopniowo. Jeżeli słońce mocno świeci na dworze, to najpierw przebywaj w jego promieniach nie dłużej niż kilka minut. Następnego dnia możesz ten czas wydłużyć o kilka minut. I tak dalej, aż bez szkody dla zdrowia skóry będziesz mógł przebywać w promieniach słonecznych dowolnie długo.

Jeżeli stwierdzisz, że jest ci za gorąco, słońce za mocno parzy lub skóra staje się zaczerwieniona, to znak, że za szybko i za dużo wystawiasz skórę na działanie promieni słonecznych. Wtedy więcej przebywaj w cieniu. „Co za dużo, to nie zdrowo.”

Promieniowanie ze słońca i kosmosu, wiatr i woda w powietrzu są pożywieniem dla ciała, które przyjmuje skóra. Jeżeli skóra twojego ciała jest niewystarczająco naświetlona promieniami słońca, to nie dziw się, że ciało niedomaga. Po prostu, brak mu pożywienia.

Przebywanie w przyrodzie, wystawianie skóry na działanie promieni słonecznych, wiatru i wody należy wykonywać w ruchu. Jeżeli tylko leżysz, to może nie wystarczyć. Ciało potrzebuje ruchu wszystkich mięśni. Dzięki ruchowi mięśnie wytwarzają wystarczający prąd,

który jest niezbędny do właściwego funkcjonowania tkanek. Bez tego prądu wszystko w ciele zaczyna zastygać i powoli gnić. Zatem, ruszaj się, chociaż też bez przesady, bez zmuszania ciała do nadmiernego wysiłku.

Jako wyznacznik wystarczalności ruchu dla ciała możesz przyjąć bicie serca. Jeżeli poprzez ćwiczenia fizyczne na „łonie przyrody” utrzymujesz tętno w granicach 130 uderzeń serca na minutę co najmniej 3 razy w ciągu tygodnia przez 30 minut, to spełniasz statystyczne minimum. Dla twojego ciała, w zależności od twojego zaawansowania w ćwiczeniu, może to być czasem za mało albo za dużo. Zatem dostosuj dawkę ćwiczeń.

Szczególnie ważne są regularne wystawianie ciała na promienie słoneczne, wiatr i wodę oraz ćwiczenia fizyczne w przyrodzie dla człowieka poszczącego albo dążącego do inedii czy niejedzenia. Dzięki temu proces oczyszczania i naprawy ciała przebiega skuteczniej a człowiek mniej cierpi z powodu symptomów.

Przebywaj w przyrodzie nie tylko w dni ciepłe i słoneczne. Skóra w każdy dzień potrzebuje promieniowania z nieba i wiatru. Jeżeli na dworze jest zimno, mocno wieje, pada itp. to przebywaj tam krótko. Nawet jeżeli tylko minutę pobiegasz po śniegu boso i nago przy temperaturze -20°C, będzie to korzystne dla zdrowia.

Promieniowanie ze słońca i kosmosu, wiatr, para wodna niosą energię życiową, dlatego dla ciała są pożywieniem. Kiedy jesteś myślowo zamulony, zmęczony długim siedzeniem przy biurku, oglądaniem TV, to rozbierz się, wybiegnij na dwór i truchcikiem przebiegnij z kilometr. Wróć do domu, weź prysznic naprzemienny i pocuj rześkość. Tyle energii znowu masz w sobie. Dzięki temu skuteczniej umysłowo pracujesz, bo twoje myślenie jest szybsze. Ciało będzie silniejsze, bardziej odporne i wytrwalsze. Proces starzenia zwolni a życie wydłuży się.

Mark Adams w swoim serwisie internetowym poświęconym zdrowiu pisze:

„Vitamin D is a powerful immune booster as well as a natural pathogen destroyer. It increases the body's production of a class of proteins called antimicrobial peptides, approximately 200 have been identified thus far. They are known to directly and rapidly destroy the cell walls of bacteria, fungi, and viruses and play a key role in keeping lungs free of infection. The best form, by far, of Vitamin D is naturally occurring Vitamin D3, which is produced by sun exposure on the skin. A single, twenty-minute, full body exposure to summer sun will trigger the delivery of 20,000 units of vitamin D3 into the circulation of most people within 48 hours.”
http://www.naturalnews.com/046638_ebola_immunity_antivirals.html

« SYSTEM SZYSZYNKOWY UMYŚLOWY

W SŻBJ użyłem określenia „szyszynkowy”. Stwierdziłem potem, że to wyrażenie powoduje nieporozumienia, dlatego postanowiłem zmienić nazwę na „umysłowy” system zasilania ciała.

Mowa tutaj o pokarmie najwyższej jakości. Tego pokarmu używają ci inedycy, którzy nadal wierzą, że ciało człowieka musi być czymś odżywiane, żeby żyć. Wyzwoleni od tego wierzenia inedycy wiedzą, że zwykła wola życia wystarcza do utrzymania ciała w doskonałym stanie.

Ten sposób „zasilania ciała” jest tak prosty, że wielu ludziom trudno jest pojąć go intelektualnie. Tak czy inaczej, wytłumaczę więcej.

W wyobraźni widzisz, że twoje ciało jest automatycznie i samoczynnie zasilane, zgodnie z twoją wolą. To znaczy, postanowiłeś, że energia niezbędna do właściwego funkcjonowania twojego ciała jest automatycznie tworzona. Ty tak postanowiłeś i dlatego zgodnie z twoją wolą wszelka energia potrzebna ciału jest mu dostarczana. To dzieje się, ponieważ energia podlega twojej woli.

Tutaj nie musisz skupiać się na źródle energii życiowej, po prostu wyobrażasz sobie, że ona jest w tobie. Ty to wyraźnie czujesz. Czujesz jej przepływ, jeżeli skupisz się na tym. Możesz też ją

swobodnie regulować, kierować, gdybyś zauważył taką potrzebę.

Kiedy wystarczająco rozszerzysz sferę Świadomości, w której żyjesz, wtedy wiesz, że wszystko jest obrazem, wyobrażeniem czyli iluzją – a więc także energia. W tej iluzji, z energii tworzy się materia twojego ciała.

System umysłowy działa też w przypadku ludzi „głęboko wierzących”. Człowiek taki wierzy, że Bóg nakazał mu życie bez jedzenia i Bóg dostarcza jego ciało wszystkiego, co mu potrzebne. W tym przypadku niezachwiana wiara i emocje tego człowieka tworzą skuteczną wizualizację. Wizualizacja jest techniką materializacji obrazu z wyobraźni do rzeczywistości. Jest to technika czysto umysłowa. Skuteczna nawet wtedy, kiedy jest wykonywana nieświadomie.

O wizualizacji przeczytasz dalej.

« OCZYSZCZANIE CIAŁA

Człowiek może skutecznie oczyścić swoje ciało przez właściwą dietę lub post. Podstawowym wymogiem do oczyszczenia ciała jest oddychanie czystym powietrzem, picie czystej wody i spożywanie pokarmów wolnych od trucizn.

Podróżując w różnych krajach zauważyłem, że ludzie mieszkający w miastach nie mają czystego powietrza, wody i żywności. Szczególnie woda dostępna w miastach jest martwa i trująca, poza nielicznymi wyjątkami. Jeżeli człowiek nie wystarczająco włada umysłem nad materią, to nie oczyści ciała pijąc taką zatrutą wodę i kąpiąc się w niej. Zatem skuteczne oczyszczenie ciała jest trudne do zrealizowania w mieście.

Postanowiwszy skutecznie oczyścić i odmłodzić ciało, trzeba wyjechać z miasta do przyrody, czyli w las, w góry, nad morze – tam gdzie powietrze i wodą są czyste. Czystość wody jest tutaj szczególnie ważna.

Brak właściwej wody do picia i kąpieli jest obecnie jednym z największych zdrowotnych problemów ludzi mieszkających w miastach. Mam zamiar zająć się tym tematem później (w innej książce), żeby pomóc ludziom chronić swoje ciało przed stałym zatrucianiem.

Jeżeli masz informacje na ten temat, proszę, podaj mi je, a ja podzielę się nimi z ludźmi. Jest to obszerny temat – skąd wziąć czystą wodę, jak zatrutą wodę z kranu oczyścić do picia, jak zrobić wodę właściwie strukturyzowaną dla człowieka itd.

Bądź świadom tego, że twoje ciało – szczególnie mózg – to w większości woda. Wypijana przez ciebie woda bezpośrednio wpływa na twoje ciało. Tak dzieje się stale, nawet jeżeli tego już nie czujesz.

Na teraz zaopatrz się w skuteczne filtry, które usuwają z wody fluor, chlor, brom, ołów, platynę, kadm, miedź, aluminium, żelazo i pozostałe substancje, których nadmiar w ciele powoduje

zachorowania. Szczególnie fluor i chlor dodawane do wody są niebezpieczne. Fluor niszczy szyszynkę, co powoduje głupienie człowieka, znaczne utrudnienia w rozwoju umysłowym (duchowym) – człowiek staje się coraz bardziej maszyną w swoim myśleniu i działaniu.

Trzymaj wodę pitną w naczyniach srebrnych o czystości co najmniej 999.

Naucz się uzdatniania wody przez zastosowanie magnesów i elektrolizy z błoną półprzepuszczalną (alkalizacja wody, woda alkaliczna).

Przestuduj prace Masaru Emoto, żeby dowiedzieć się, jak kształty, dźwięki, słowa i myśli działają na wodę – dzięki temu możesz przywracać wodzie jej właściwą strukturę. Tak możesz programować każdy napój trzymany w rękach przed wypiciem.

Twoje ciało to w większości woda. Twoje słowa i myśli programują wodę ciała i wodę, którą zamierzasz wypić. Bądź świadom tego faktu. Myśl i mów o tobie tylko pozytywnie.

Poza tym, proponuję, zrezygnuj z naczyń innych niż szklane ewentualnie emaliowane i ze stali nierdzewnej.

« NIEJEDZENIE a SŻBJ

Powtarzam to często, że inedia jest skutkiem ubocznym występującym, kiedy człowiek wystarczająco rozszerzy sferę Świadomości, w której żyje. Zdarzają się wyjątki, że „prymitywny” człowiek staje się inedykiem. O tych wyjątkach napisałem tutaj mało, ponieważ książkę tę dedykuję dla tych, którzy są na drodze świadomego rozwoju.

Proponuję, zamiast na osiągnięciu inedii, skup się na rozszerzeniu sfery Świadomości, w której żyjesz. Tak zwany „rozwój duchowy” definiuję jako proces i działanie powodujące rozszerzanie sfery Świadomości, w której człowiek żyje. Kiedy wystarczająco rozszerzysz tę sferę, czyli duchowo rozwinięsz się wystarczająco, wtedy coś takiego jak inedia stanie się za sprawą zwykłego aktu woli. Po prostu, postanowisz i masz.

Kiedy na siłę zmuszasz ciało do niejedzenia, to szkodzisz sobie. Jeżeli celem twoim jest szkodzenie sobie, to ja tego nie popieram, aczkolwiek nie krytykuję twojego wyboru doświadczania życia na Ziemi. Masz wolną wolę, więc możesz wybrać cierpienie.

Pełnię mocy inedii możesz poznać dopiero wtedy, kiedy rzeczywiście możesz ten stan osiągnąć. Wtedy możesz prawdziwie powiedzieć, że prowadzisz styl życia bez jedzenia. Kiedy jednak wymuszasz inedię na sobie, to jesteś daleki od rzeczywistości tworzonej przez inedyka. Wymuszanie inedii powoduje większe zagłębianie się w iluzję.

Kiedy prowadzi cię rozsądek, to możesz wielokrotnie próbować przejścia na styl życia bez jedzenia bez szkody dla zdrowia ciała. Każda próba może być dla ciebie wartościową lekcją. Kiedy jednak zapominasz o rozsądku, wtedy doświadczenia na polu niejedzenia łatwo mogą powodować szkody w ciele. Dlatego powtarzam często, niech rozsądek prowadzi cię.

To że nie jesz, może nawet jesteś niejedzącym czy inedykiem, nie czyni cię lepszym, więc powodu do dumy i wywyższania się nie masz. Nadal jesteś ani lepszym od innych ani gorszym. Podobnie jest z jedzeniem. To że jesz, mniej czy więcej, ciężej czy delikatniej, masz taką albo inną dietę, nie czyni cię lepszym ani gorszym.

Stany ciała, posty, diety, jedzenie, niejedzenie, inedia itp. to twoje wybory doświadczania życia na Ziemi. Z powodu tych wyborów nie stajesz się ani lepszym ani gorszym, po prostu, idziesz inną drogą niż większość ludzi.

Jeżeli z powodu twoich wyborów ludzie osądzają cię – to ich problem, nie twój, dlatego nie masz powodu do przejmowania się.

« JAK TO JEST MOŻLIWE

Ludzie wielokrotnie prosili mnie o udowodnienie, że żyłem bez jedzenia lub że człowiek rzeczywiście może żyć bez połykania materii. Jedni pytali z ciekawości, inni z niedowierzania ale wielu pytało po to, żeby upewnić się, że inedia jest w zasięgu ich możliwości.

Powiem ci szczerze, ja nie miałem i nie mam zamiaru udowadniać tego faktu. Przede wszystkim, to jedynym człowiekiem, który może tobie coś udowodnić jesteś ty. Co to znaczy udowodnić tobie? To znaczy spowodować, żebyś uwierzył, że coś jest prawdą. To znaczy, że ty masz w to uwierzyć. A kto decyduje o twojej wierze jeżeli nie ty sam?

Ile razy spotkałeś się z ludźmi, którym dostarczono „niepodważalne dowody” na jakiś fakt a ci nadal nie wierzyli? Ludzie, którzy postanowili udowodnić, byli pewni swoich dowodów, a mimo tego nie przekonali innych, nawet kiedy wszystko było jasne jak czarne na białym.

Jeżeli chcesz udowodnić sobie, że inedia, niejedzenie istnieje, to masz drogę wolną. Możesz badać i doświadczać. Ja to zrobiłem – prosty eksperyment. Co prawda, wierzyłem, że człowiek może żyć bez jedzenia ale tego nie wiedziałem. Dlatego postanowiłem sprawdzić na sobie, przeprowadzić to prawie dwuletnie doświadczenie. Okazało się, że mogę, że ja mogę żyć bez jedzenia. Dzięki temu doświadczeniu teraz wiem, zbudowałem wiedzę odnośnie inedii.

Przez następnych kilkanaście lat spotykałem wielu ludzi, którzy pościli, próbowali żyć bez jedzenia i tych co rzeczywiście tak żyli.

W SZBJ podałem wyjaśnienia dla ludzi o różnym podejściu do udowadniania, dlatego powstały rozdziały zatytułowane:

« DLA OSOBY O OTWARTYM UMYSLE

« DLA EZOERYKA

« DLA OSOBY WIERZĄCEJ

« DLA OSOBY NAUKOWO SZUKAJĄCEJ

Tutaj jako dodatek, możesz odnaleźć opisy badań naukowych prowadzonych przez laureata nagrody Nobla *Alexis Carrel* z tkankami serca kury, które żyły 34 lata. Alexis wywnioskował, że komórka jest nieśmiertelna, jeżeli trzyma się ją w odpowiednich warunkach.

Obecnie już nie trudziłbym się wyjaśnianiem. Szukaj dowodu, jeżeli to dla ciebie takie ważne. Ja powiedziałem ci, co wiem, bez intencji przekonania cię.

Mnie jednak zainteresowałoby badanie naukowe. Wziąć kogoś, np. mnie i naukowo badać ciało – co się z nim dzieje w ciągu np. jednego roku od chwili odstawienia jedzenia. Jak ciało przystosowuje się, które zmiany w nim zachodzą – interesujące. Doskonały temat na pracę doktorską; prawda?

« A BEZ FILOZOFOWANIA

Ludzie pytają mnie o „moją metodę” życia bez jedzenia. Jak to robię, że mogę utrzymać swoje ciało w doskonałym stanie zupełnie nie jedząc? Jak zrobiłem to po raz pierwszy między 2001 a 2003?

Cóż, powtarzam to, co już napisałem. Mogę ci to tłumaczyć, przekazać masę informacji, jednak na ile tym pomogę tobie, skoro to nie intelekt decyduje o twoich możliwościach? Opisanie czegoś wystarczające do intelektualnego zrozumienia, nawet zrozumienie tego, jest czymś innym niż doświadczenie. A w tym przypadku chodzi o czucie.

Ja nie mam metody. Ja – po prostu – wiem, że mogę. Kiedy postanowiłem odstawić jedzenie, czułem, że mogę tak żyć. Wtedy nie było we mnie strachu, że mojemu ciału może stać się coś złego z tego powodu, że nie daję mu jedzenia.

Po prostu, wiedziałem, że tak jest. Nadal wiem, że tak jest, że nie

potrzebuję jeść. Wystarczy, że postanowię, odstawię jedzenie i będę żył z tym ciałem dalej, jedynie prowadził inny styl życia.

Jak mam wytłumaczyć ci to, co wtedy czuję? Co czuję, kiedy odstawiając jedzenie wiem, że to jest sprawa zwykłego postanowienia woli? Ciało ma słuchać umysłu, jako że jest jedynie obrazem w tym umyśle – tak to widzę.

Wyobraź sobie, że pytasz mnie, co czułem i widziałem na szczycie trudno dostępnej, niebezpiecznej góry, na której mieszkałem przez dwa lata. Ja mogę ci opowiedzieć, co na tym szczycie widziałem i co tam czułem. Mogę ci też opowiedzieć, co było po drodze, kiedy się tam wspinałem i potem w drodze powrotnej. Ja będę opowiadał a ty słuchał uważnie.

Nawet kiedy intelektualnie zrozumiesz moją opowieść, to nadal nie będziesz wiedział, dlatego że to nie jest twoje doświadczenie. Będziesz miał jedynie zasób informacji od kogoś, kto drogę przebył, był na szczycie i wrócił.

Dopiero kiedy sam rozpoczniesz drogę na szczyt, dojdiesz tam, pooglądasz wszystko wokół, poczujesz, nasycisz się emocjami a następnie przebędziesz drogę powrotną, będziesz wiedział. Twoja wiedza będzie wtedy oparta na doświadczeniu, nie będzie to tylko zbiór informacji od kogoś.

Inedia jest takim szczytem trudno dostępnej góry. Dopiero po własnym doświadczeniu drogi do inedii, pozostaniu w niej i powrocie, będziesz wiedział, czym jest. Wtedy też będziesz mógł mówić o tym wszystkim i tłumaczyć. Ludzie będą słuchali i pamiętali twoje informacje ale nie będą wiedzieli, bo to nie będzie ich doświadczenie.

Kiedy skupiam uwagę na tym, czym w swojej esencji jestem, co nazywam JA przejawiające Moc Wewnętrzną, wtedy czuję tę moc, tę energię, to źródło życia mojego umysłu i ciała. TO wystarcza zupełnie do utrzymania moich narządów we właściwym stanie.

Zatem, w skrócie można powiedzieć, że moja metoda polega na

skupieniu się na JA odczuwalnie przejawiającym Moc Wewnętrzną,
która tworzy wszystko wedle obrazu w umyśle.

« DLACZEGO INEDIA

NATURALNY STAN CZŁOWIEKA

Miliony lat temu na Ziemi ludzie żyli w stanie naturalnym. Ludziom obecnie żyjącym na Ziemi trudno sobie wyobrazić, czym charakteryzuje się człowiek w stanie naturalnym. Oto niektóre cechy. Ciało takiego człowieka zupełnie nie potrzebowało materialnego pożywienia. Ludzie nie jedli, mimo że mogli, bo mieli układ trawienno-wydalniczy (choć ten dość różnił się od obecnego), ale bawili się próbując różnych rzeczy.

Ludzie wtedy nie potrzebowali elektroniki do komunikacji i maszyn do przemieszczania się ponieważ intuicja była w powszechnym użyciu a lewitacja i fruwanie były czymś tak normalnym jak obecnie bieganie.

Tworzenie materii z myśli poprzez wizualizację było czymś normalnym – dlatego obecnie znany nam przemysł nie istniał wtedy. Przypomnij sobie: we śnie pomyślisz coś i to dzieje się – coś takiego człowiek w stanie naturalnym może robić w rzeczywistości.

W czasach ludzi w stanie naturalnym nie istniała praca znana nam obecnie, będąca zniewoleniem, gdyż była zupełnie zbędna. Każdy mógł robić to, na co miał ochotę. Ludzie tworzyli i zmieniali materię wedle potrzeby i dla przyjemności.

Choroby nie istniały, chyba że ktoś postanowił stworzyć, żeby doświadczyć z ciekawości, dla zabawy. Potem zwykłym postanowieniem wyleczył się w pełni.

Człowiek w stanie naturalnym przesycony był radością i dlatego emanował Miłością. Kiedy spjrzałbyś na takiego człowieka widziałbyś wokół niego świetlistą aurę. Obecna aura człowieka jest normalnie niewidoczna, chyba że wyćwiczysz sobie umiejętność jej widzenia.

Człowiek taki żył wedle swojej woli tak długo, jak sobie postanowił. Ciało nie degenerowało się – obecnie nazywamy to starzeniem. Tysiącletni młodzieńcy wyglądali jak stuletnie dzieci.

Obecnie na Ziemi jest mało ludzi w stanie naturalnym. Oni na pewno nie reklamują się. Jeżeli spotkasz takiego, możesz tego nie wyczuć. Najwięksi mistrzowie duchowi czasem uczą się od ludzi w stanie naturalnym.

Potencjalnie obecny człowiek może wrócić do stanu naturalnego. Inedia jest jednym ze skutków ubocznych takiej przemiany. Proces powrotu do stanu naturalnego powszechnie nazywany jest „rozwojem duchowym”, jako że zachodzi od ducha na materię czyli z góry na dół. Dążenie do inedii może być przejawem powracania człowieka do stanu naturalnego.

« PRZYGOTOWANIE DO ZMIANY STYLU ŻYCIA

Życie człowieka na Ziemi to w 90% jedzenie. Oczywiście, chodzi nie tylko o samo siedzenie i przeżuwanie pokarmu przy stole – mam na myśli wszystko to, co jest związane z jedzeniem. W SŻBJ opisałem opisałem to szczegółowiej, więc tutaj nie powtarzam.

Teraz sobie uświadom, że jeżeli zrezygnujesz z jedzenia, staniesz się inedykiem, to szybko stracisz te 90% życia związanego z jedzeniem. Czy wiesz, co to oznacza? Jeżeli żyjesz sam, z dala od ludzi, to może być dla ciebie nieduża zmiana. Jeżeli jednak aktywnie działasz w systemie, w społeczeństwie, to może być rewolucja. Nagle możesz stanąć przez sytuacjami, których zupełnie się nie spodziewałeś.

Oto co się może zdarzyć – kilka przykładów wziętych z życia, zależnie od społeczeństwa, w którym żyją ludzie, którzy zrezygnowali z jedzenia. Inaczej w świecie zachodnim, inaczej we wschodnich kulturach.

Śmierć.

Choroby.

Rozwód.

Utrata pracy.

Odrzucenie przez dzieci.

Lekarze w asyście policji przyjechali i siłą zabrali do szpitala.

Oskarżenia i ataki ze strony członków rodziny, szczególnie zrozpaczonych rodziców.

Uznanie przez znajomych i przyjaciół za psychicznie chorego, co skutkuje ich utratą, a czasem wrogością.

Ataki ze strony nieznajomych z powodu fałszywych informacji w środkach masowego przekazu.

Poznanie nowych „wspaniałych” ludzi.

Zmiana aktywności zawodowej na ocenianą przez społeczeństwo jako poświęcenie dla dobra innych.

Uznanie za „mistrza”, „guru”, „oświeconego”, „mądrego” itp.

Zainteresowanie ze strony środków masowego przekazu.

Zakochanie się w ludziach, zwierzętach – diametralna zmiana

widzenia świata.

Oczywiście, jeżeli zdarzyło się to innym, to nie znaczy, że zdarzy się tobie. Warto jednak abyś był świadom możliwych zmian.

Czy jesteś na takie ewentualności gotowy? Czy wiesz, jak im zaradzić, jeżeli nie zgadzasz się z ich przyjęciem?

« WIZUALIZACJA

Skuteczność wizualizacji zależy głównie od dwóch czynników: obrazu i energii. Obraz w twojej wyobraźni ma być tak żywy, jakbyś go realnie widział przed oczami. Obraz ma pokazywać wynik końcowy, który postanowiłeś zmaterializować z wyobraźni w rzeczywistość. W obrazie raczej nie wyobrażaj sobie sposobu realizacji, lepiej wyobrażaj sobie już zrealizowany wynik końcowy. W ten sposób nie ograniczasz się, co do sposobu osiągnięcia celu.

Obrazowi mają towarzyszyć pozytywne emocje, bo dzięki nim emanujesz energią, która jest tak ważna dla realizacji obrazu.

Tak jak woda jest niezbędna, żeby z nasienia wrzuconego do ziemi wyrosła roślina, tak obraz trzeba zasilać energią, żeby został urzeczywistniony. Zasiane rośliny trzeba regularnie podlewać, tak samo ustalony obraz należy regularnie nasycać energią. Podczas wyobrażania sobie obrazu będącego celem wizualizacji, emocjonuj się pozytywnie. Emanuj radością i Miłością. Przeżywaj to głęboko emocjonalnie i jako już spełnione.

Wizualizacja jest potężnym narzędziem do realizacji celów. Jeżeli używasz jej właściwie, według opisu, to sprawy będą układały się w kierunku celu. Na ile i kiedy obraz zostanie zmaterializowany zależy od energii, którą emanujesz do obrazu w wyobraźni czyli od emocjonalnego zaangażowania.

Człowiek cały czas wizualizuje, nawet kiedy śpi. W snach widzisz, że wizualizacja realizuje się dużo szybciej, wręcz błyskawicznie.

Często jest tak, że wystarczy pomyśleć tylko. Sny odbywają się w znacznie mniej gęstym świecie niż codzienna materia, dlatego tam trzeba znacznie mniej energii do zrealizowania obrazu.

Człowiek prawie zawsze wizualizuje nieświadomie. Wizualizuje, nie zdając sobie z tego sprawy, a także nie widzi, że jego życie jest wynikiem jego wizualizacji.

Spotykam ludzi, którzy narzekają na swoje życie. Widzę w ich widzeniu świata wiele strachu i negatywnych emocji. Ci ludzie cierpią na własne, aczkolwiek nieświadome, życzenie. Im najczęściej spełniają się sytuacje, które są nieprzyjemne, te powodujące cierpienia.

Ludzie ci dobrze opanowali technikę wizualizacji. Niektórzy z nich są prawie mistrzami, jednak robią to nieświadomie. Mając negatywny obraz w wyobraźni, nasycają go emocjami związanymi ze strachem, złością czy nienawiścią. Co wtedy może być wynikiem ich wizualizacji?

Warto pamiętać, że instynkt nie ma pojęcia, co jest żartem a co powagą. Zatem kiedy w żartach mówisz o sobie negatywnie i jednocześnie emanujesz emocjami, to też jest wizualizacja, która zmierza do realizacji.

Zapewne spotkałeś ludzi, którzy niby w żartach często wypowiadają zdania w rodzaju: jestem stary, głupiec ze mnie, ślepy jestem, nie stać mnie na to, nie mam pieniędzy, za biedny jestem i inne negatywne wyrażenia. Kiedy spojrzysz na ich życie to widzisz, że oni nie oceniają go jako szczęśliwe. W swoim życiu napotykają na wiele „nieszczęść”. Zapewne domyślasz się, że to na ich własne życzenie, przecież nieświadomie wizualizują to sobie.

Dlatego nawet w żartach warto mówić o sobie pozytywnie. Instynkt, który przenosi obraz z wyobraźni w materialną, codzienną rzeczywistość, nie rozróżnia między żartem a powagą. On zawsze spełnia twoją wizualizację, świadomą albo nie.

Ci którzy naprawdę stoją za systemami edukacji i za środkami masowego przekazu wiedza o tym. Znają dobrze potęgę sugestii i

wizualizacji. Wykorzystują tę wiedzę do manipulowania ludźmi. Wpajają ludziom, że są czymś mniej niż doskonałymi istotami. Promują w TV i w grach komputerowych przemoc, złość, nienawiść i śmierć. To wzbudza w ludziach negatywne emocje. Negatywne obrazy połączone z negatywnymi emocjami kierują ludzi w stronę cierpienia i poczucia mniejszej wartości siebie.

Jesteś już doskonałą istotą, bez względu na to, co robisz. Każda istota jest doskonała, chociaż inaczej widzi świat i inaczej doświadcza życia. Nie daj sobie wmówić, że jesteś czymś mniej niż doskonałą istotą. Możesz spokojnie odrzucić te sugestie zawarte w wychowaniu, w edukacji, w środkach masowego przekazu, które sugerują ci negatywizm. Te które twierdzą, że jesteś mały, marny, masz służyć i pracować. Będziesz nadal niewolnikiem, jeżeli podążasz za takim wychowaniem.

Wiedząc, że człowiek stale wizualizuje, możesz wykorzystać to dla twojego dobra. Możesz uważać siebie za istotę doskonałą, gdyż w swojej esencji jesteś taką. Nawet jeżeli uważasz siebie za istotę niedoskonałą i a inni wmawiają ci taki obraz, to prawdą jest, że już jesteś doskonałą bez względu na opinie.

Proponuję, wyobrażaj sobie siebie i czuj to, jak naturalnie emanujesz radością. Utrzymuj ten obraz w twojej wyobraźni. To jest najkorzystniejszy obraz możliwy do wyobrażenia sobie i utrzymania w umyśle, chyba że wybierasz cierpienie. Oto przykład opisu obrazu – ty możesz stworzyć inny.

Ja ..(twoje imię).. naturalnie i bez powodu czuję radość. Raduję się. Radość.
Ja ..(twoje imię).. zawsze jestem nasycony radością. Radość jest we mnie.
Radość emanuje ze mnie, dlatego wszyscy wokół mnie czują Miłość.

Oczywiście, ten obraz to jeden z pięciu warunków wizualizacji, o których już przeczytałeś. Zatem połącz obraz z pozostałymi warunkami, żeby wizualizacja była skuteczna. Dzięki niej staniesz się człowiekiem radosnym. Reszta ułoży się tak, żeby tę twoją radość podtrzymywać. Cały wszechświat, wszystko będzie tak układało się,

żeby spełniać twój obraz.

Naukowym potwierdzeniem wizualizacji są wyniki obserwacji struktur, które tworzy zamrożona woda. Woda może tworzyć bardzo wiele struktur w zależności od czynników, którym jest poddawana. Cząsteczki wody organizują się w określoną strukturę w zależności od między innymi słów, myśli, uczuć i emocji ludzi.

Poszukaj w internecie „Masaru Emoto” i jego „*Messages from Water*” – zobaczysz, jaki duży wpływ na wodę ma to, co człowiek mówi, pisze, myśli i czuje. Zobaczysz, jak pięknie, świetliście, uporządkowanie wygląda woda przy której mówi się słowa „kocham”, „dziękuję” itp. a jak obrzydliwie przy słowach „nienawidzę cię”, „zabiję cię” itp.

Ciało człowieka to w większości woda, szczególnie jego mózg. Zatem to co myślisz, mówisz i czujesz ma natychmiast bezpośrednie fizyczne odzwierciedlenie w ciele, szczególnie w systemie nerwowym, który programuje twoje ciało. Jak chcesz, żeby wyglądało?

« KONTEMPLACJA BIERNOŚCI

Nawet jeżeli początkowo to ćwiczenie może wydawać ci się mało wartościowe, to jednak proponuję, wykonuj go regularnie. Im dłużej ćwiczysz, tym większe zmiany zauważysz i tym bardziej opanowany będziesz ty sam.

Spokojny intelekt można łatwo skupić, co daje potęgę kierowania swoim życiem, jaką mało kto posiada. Przy takim stopniu opanowania intelektu wizualizacja staje się dużo łatwiejsza. Wtedy też człowiek osiąga umiejętność wejścia w medytację – coś co wielu mistyków ćwiczy przez dziesiątki lat i nie może osiągnąć.

Celem kontemplacji bierności jest opanowanie skaczącego intelektu, który z powodu swojej niespokojności nie potrafi się wystarczająco skupić. Opanowanie skaczącego intelektu jest kluczowym osiągnięciem na drodze świadomego rozwoju. Kiedy na drodze

świadomego rozwoju duchowego człowiek posiada ten klucz, wtedy może przekroczyć bramę, za którą znajdują się medytacja, intuicja, telepatia i inne umiejętności, które powszechnie uznawane są za nadzwyczajne, cudowne.



„Miałem wtedy wrażenie takiego zawrotu głowy, lzy się cisnęły bezwiednie.

Ogarnięty przeogromnym szczęściem, radością, nie wypowiedzianą miłością, scalony z całym istnieniem.

Przez parę dni czułem taką radość, lekkość bycia jakbym żył w całkiem innej rzeczywistości.

Powiem kochać to mało to co płynęło z mego serca.”

Jarek

KONTEMPLACJA RADOŚCI

To ćwiczenie wywołuje naprawdę wspaniałe przeżycie. Czucie osiągnięte tym prostym ćwiczeniem przybliży cię do tej potężnej istoty, którą człowiek jest w stanie naturalnym. Osiągając stan naturalnej radości emanujesz Miłością i Światłem – to jest ważne do wejścia w inedię i utrzymanie tego stanu.

Ludzie zazwyczaj czują radość pod wpływem czynnika zewnętrznego, na przykład kiedy cieszą się z powodu szczęścia. Moc radości wywołanej czynnikiem zewnętrznym można porównać do zaledwie mikrocząstki radości naturalnej.

Przypomnij sobie – zapewne miałeś takie chwile – kiedy to czułeś radość zupełnie bez powodu. Ot, nagle wystąpiła, radowałeś się, chociaż nie wiedziałeś dlaczego. Przypominasz sobie? Zamknij oczy, rozluźnij się i wróć myślami do wczesnego dzieciństwa, kiedy jeszcze nie myślałeś, może tam sobie przypomnisz. Przypomniawszy sobie ten stan albo przeżywając go ponownie, wyobraź sobie, że naturalna radość jest wielokrotnie mocniej odczuwalna.

Tak czy inaczej, radość którą sobie przypominałeś, to tylko mikro cząstka naturalnej radości emanującej z człowieka będącego w stanie naturalnym.

Człowiek w stanie naturalnym emanuje radością. Z daleka widać, że emanuje z niego coś w rodzaju niewidocznego Światła, przyjemnego przyciągania – ludzie czują od niego Miłość. On nawet nie musi się śmiać, uśmiechać, może normalnie mówić, a tobie będzie bardzo

przyjemnie i radość też będzie się w tobie wzbierała, niby zupełnie bez powodu.

Czy możesz sobie to wyobrazić? Czy spotkałeś takiego człowieka? Zapewne tak. Zatem, czy możesz sobie wyobrazić, co to jest naturalna radość istniejąca w człowieku? Tak czy inaczej, oto przykład ćwiczenia, które pomaga wrócić do naturalnej radości.

Usiądź albo połóż się i rozluźnij całe ciało – wejdź w stan całkowitego relaksu. Odsuń wszelkie myślenie – na początku tego ćwiczenia postępuj tak samo, jak podczas kontemplacji bierności. Uspokoiwszy ciało i intelekt skup się na czuciu radości, która jest głęboko w tobie i spoczywa przy JA.

Pamiętaj, żeby radości nie tworzyć. Ta prawdziwa wewnętrzna radość jest podstawową cechą twojego naturalnego stanu czyli tym co czujesz, kiedy nie przykrywasz JA działaniem niespokojnego intelektu. Dlatego tak ważne jest, żebyś uczynił intelekt pasywnym i skupił się na czuciu tego, co jest za myślami, obrazami i zmysłami. Tylko tyle – skup się na czuciu. Zwróć uwagę na JA, poczuj JA, a wtedy radość przejawia się. Pojawienie się radości jest pierwszym objawem przejawianiem się JA przez umysł i ciało.

Tego nie da się wytłumaczyć i zrozumieć intelektualnie, to trzeba poczuć. Nawet jeżeli przeczytasz grubą księgę o odczuwaniu naturalnej radości, które towarzyszy przejawianiu się JA, to i tak nie zrozumiesz. Ten stan trzeba poczuć.

Kiedy pierwsze przeblyski naturalnej radości pojawią się, natychmiast je wyczujesz i już będziesz wiedział, o co chodzi. Poczujesz tę moc przejawiającą się w radości bez żadnego powodu. Wtedy będziesz też czuł Miłość. Możliwe, że łzy napłyną ci do oczu, bo znowu poczujesz JA – To Czym w swojej esencji jesteś.

Pamiętaj, nie twórz lecz czuj. Naturalna radość tam jest, zawsze tam była i będzie – ty masz jedynie skupić się na jej czuciu. Dlatego czuj, a nie twórz jej, nie myśl o niej i nie wyobrażaj jej sobie. Skup się – na pewno poczujesz.

SKUPIENIE NA WEWNĘTRZNYM SŁOŃCU



Najpierw w pełni rozluźnij mięśnie i doprowadź ciało do pełnego relaksu. Uciszej intelekt, to znaczy, usuń z niego myśli i skupienie na zmysłach.

Skup się na czuciu Słońca, które jest w centrum klatki piersiowej, w okolicy serca. Czuj, jak to Słońce rośnie, ogarnia całą klatkę

piersiową, a potem całe twoje ciało. Czujesz to, bo przecudowne uczucie ciepła, radości i Miłości rozplywa się w tobie, nasycy każdą komórkę ciała.

Widzisz to Światło pod zamkniętymi powiekami i czujesz wzrastającą radość i Miłość.

Widzisz i czujesz, jak to Słońce nadal rozszerza się, ty zatapiasz się w nim i sam stajesz się Słońcem.

Teraz, będąc Słońcem, czując swoją Moc Wewnętrzną, emanujesz radością Światłem i Miłością.

Pozostań w tym stanie, bez wysiłku utrzymuj go – to jest doskonała żywność dla ciała, która uzdrowia i wzmacnia.

Radość i Miłość pozostają w tobie, rozkoszujesz się nimi, nawet kiedy Słońce skurczy się z powrotem do centrum klatki piersiowej w okolicy serca.

KONTEMPLACJA a WIZUALIZACJA

Te dwa ćwiczenia wymagają przeciwnego działania. Poznaj dobrze różnice między nimi. Ogólnie – kontemplacja wymaga pasywności a wizualizacja wymaga aktywności intelektu.

W kontemplacji masz uczynić intelekt pasywnym tak, żeby pozostała w nim jedna idea (nie myśl). Ta idea ma wypełnić cały niemyślący / pasywny intelekt. On ma być tylko biernym obserwatorem. Dzięki temu, że jest taki cichy i nie tworzy czegokolwiek, może zauważyć informacje, przebłyski od intuicji.

W wizualizacji jest zupełnie odwrotnie. Intelekt ma maksymalnie zaangażować wszystkie swoje myśli, całą wyobraźnię i wszystkie zmysły wokół obrazu. Ma stworzyć maksymalnie żywy obraz taki, że jeżeli ktoś z boku zauważyłby go, to uznałby to za rzeczywistość. Intelekt ma też pobudzić instynkt do emocji, które emanują energię.

« ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

Jeżeli postanowiłeś utrzymywać swoje ciało w doskonałej formie fizycznej, może nawet bez jedzenia, to regularnie wykonuj ćwiczenia energetyzujące. Dzięki temu nauczysz się świadomie kierować energią.

Odczuwalna energia i moc, jaką dają człowiekowi tego rodzaju ćwiczenia, jest trudna do wyrażenia słowami – to trzeba poczuć. Ten kto raz to poczuje, zawsze będzie tęsknił za tą energią i mocą ciała. Mistrzowie potrafią wykorzystywać tę energię do zabijania, wskrzeszania, leczenia, żywienia lub materializacji.

Kiedyś wróbel w locie uderzył w szybę drzwi balkonu naszego domu. Widocznie, chcąc wlecieć do jasnego pokoju, nie zauważył tej szyby. Uderzywszy upadł na ziemię i leżał, bez ruchu, jak martwy. Podniosłem go, zamknąłem między dłońmi i skupiłem się na przesłaniu mu energii życiowej. Poczułem naturalnie emanującą ze mnie Miłość.

Po chwili poczułem, że wróbel poruszył się. Rozwarłem dłoń i trzymałem go tylko na jednej. Ten jakby trochę zdziwiony, co się stało, patrzył na mnie.

Poczułem, że ptak jest nasycony energią życiową, że jest w pełni sprawny, zupełnie zdrowy. Lekko wyciągnąłem przed siebie dłoń i powiedziałem do niego: „Możesz już lecieć, jesteś zdrowy.”

On jednak nie chciał, siedział tam i patrzył na mnie. Przekrzywił główkę w lewo, potem w prawo i patrzył mi w oczy. Dopiero kiedy całkowicie wyciągnąłem dłoń i lekko wstrząśnięciem dawałem do zrozumienia, że ma sobie odlecieć, ten zrozumiał i szybko odleciał, pełen energii i siły.

Gdybym był mistrzem we władaniu energią, nie musiałbym brać wróbla do ręki. Wystarczyłoby, żebym popatrzył na niego – wynik byłby ten sam.

Dla człowieka poszczącego lub dążącego do inedii, niejedzenia, ważne jest dobre samopoczucie. Jednym z najczęstszych

symptomów występujących po odstawieniu jedzenia jest słabość ciała. W tym przypadku ćwiczenia energetyzujące są skutecznym środkiem. Zapamiętaj to i ćwicz dla zdrowia ciała oraz sprawności umysłowo-cielesnej.

« SPOSOBY

Opisałem niektóre sposoby, które można stosować w zamierzeniu przystosowania ciała do życia bez jedzenia. Podkreślam, że każdy człowiek jest innym wszechświatem i ma swoją drogę życiową. Twoja droga do inedii jest inna, niż pozostałych ludzi. Zamiast naśladować kogoś, sam możesz opracować twój sposób, korzystając między innymi z:

- informacji dostępnych w publikacjach moich i innych ludzi;
- opisów ludzi dzielących się doświadczeniami na forach internetowych;
- tekstów biografii „świętych” czy „nieśmiertelnych”;
- wskazówek udzielanych przez inedyków, niejedzących i poszczących w filmach, wywiadach publikowanych w internecie;
- modyfikując przystosowanie siedmiotygodniowe opisane dalej.

PRZYGOTOWANIE W SIEDEM TYGODNI

W Chinach powszechnie znanym pojęciem jest *bì-gǔ*. – dosłowne znaczenie: *bì* – unikać, *gǔ* – zboże, jedzenie. Obecnie *bì-gǔ* może być rozumiane też jako inedia, niejedzenie, post albo rzadkie jedzenie w mini ilościach.

Kiedy w Chinach rozmawiałem z ludźmi zainteresowanymi *bì-gǔ* stwierdziłem, że sama idea jest tam powszechnie znana i ludzie nie dziwią się komuś, kto pości. Zainteresowanie tematem jest duże, jednak wiedza wśród zainteresowanych tematem przystosowania do życia bez jedzenia, jest mała.

Rozmawiając z ludźmi poważnie zainteresowanymi *bì-gǔ* byłem proszony o dokładne opisanie „mojej metody” dojścia do inedii. Moi rozmówcy wcześniej przeczytali „Styl Życia Bez Jedzenia”, w którym opisałem różne możliwe sposoby przystosowania ciała to

życia bez jedzenia. Podkreśliłem w książce, że nie istnieje uniwersalny sposób, bo każdy człowiek ma swoją własną drogę. Mimo tego oni nadal nalegali, żebym opisał sposób, według którego można wejść w inedię albo niejedzenie.

Z jednej strony wiem i nadal to twierdzę, że każdy człowiek jest inny, dlatego nie ma jednego skutecznego sposobu dla wszystkich na dostosowanie do inedii. Z drugiej strony widzę szczere dążenie ludzi do inedii czy niejedzenia i wynikające z tego szukanie sposobów.

W następnym rozdziale opisałem w skrócie sposób przystosowania ciała do niejedzenia czy nawet inedii.

Sposób ten możesz modyfikować, gdyż po pierwsze – nie jest doskonały, po drugie – twoje okoliczności życia zmieniają się, po trzecie – sam czujesz, co ci służy a co nie.

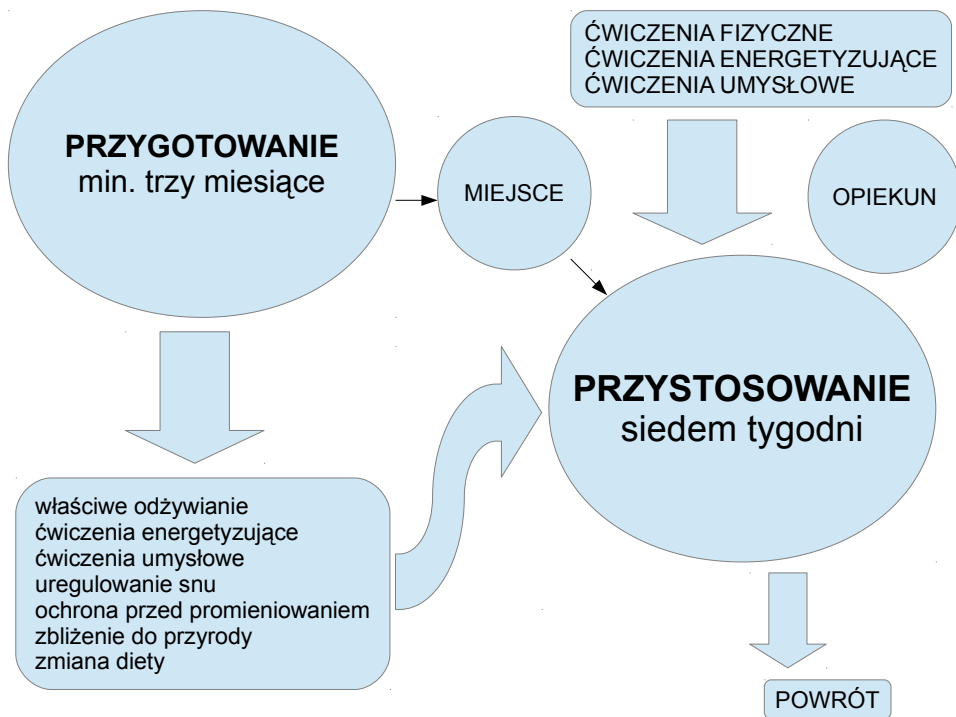
Możliwe, że praktyczne spełnienie opisanych poniżej wszystkich wymogów i warunków dotyczących przystosowania ciała do niejedzenia będzie dla ciebie niemożliwe. Tym nie musisz martwić się. Spełnij wszystkie te wymogi, które praktycznie możesz. Zapewnij sobie najlepsze warunki przystosowania, które potrafisz. Przejdź przez przygotowanie tak skutecznie, jak potrafisz. Innymi słowy – zrób co możesz i jak możesz najlepiej – resztą nie martw się.

Tak czy inaczej najważniejsze ma odbyć się w twoim umyśle. Teoretycznie rzecz traktując, możesz stać się inedykiem poprzez zwykłe postanowienie, bez jakichkolwiek przygotowań i przystosowań.

W praktyce różnie to bywa, ponieważ każdy człowiek jest innym światem, dlatego każdy ma swoją drogę, która jest inna od wszystkich pozostałych.

Im bardziej jesteś świadomy, czym na prawdę jesteś, tym mniej potrzebujesz z materialnego świata i tym mniej szukasz w materii, bo wiesz, że materia jest obrazem w umyśle. Jeżeli czujesz, że jeszcze nie wiesz wystarczająco, to czytaj dalej, o przystosowaniu siedmiotygodniowym. Jednak bądź świadomy faktu, że to tylko

informacje.



PRZYSTOSOWANIE SIEDMIOTYGODNIOWE

Postanowiłem opisać szczegółowiej zespół działań, które może wykonać człowiek dążący do przystosowania ciała do życia bez jedzenia.

Zaznaczam, że jest to droga dla tych ludzi, którzy są wystarczająco rozsądni aby przerwać, żeby nie zaszkodzić ciału, kiedy stwierdzą, że jest to droga jest zbyt trudna. Jeżeli postanowisz zastosować to przystosowanie – działasz na własną odpowiedzialność.

Radzę tego przystosowania nie podejmować, jeżeli nie masz wystarczającego doświadczenia z poszczeniem. Uważam, że minimalne wymagane doświadczenie to trzy posty po trzy tygodnie każdy, w odstępach między nimi nie krótszych niż trzy miesiące. Czy przeszedłeś takie posty z łatwością i po tych trzech tygodniach czułeś się dobrze? Czy czułeś wtedy, że spokojnie mógłbyś pościć dłużej z korzyścią dla ciała i umysłu?

Jeżeli jesteś pewny pozytywnych odpowiedzi, to możesz mieć w sobie potencjał aby przejść dłuższe okresy bez jedzenia.

Konieczny warunek do spełnienia dotyczy stanu zdrowia. W wymienionych stanach ciała lub umysłu nie wolno rozpoczynać przystosowania lub poszczenia:

- wszczepiony rozrusznik serca lub inne urządzenia wspomagające albo zastępujące pracę ważnych dla życia narządów wewnętrznych ciała;
- ciało z przeszczepionym narządem;
- przypadki kiedy wymagane jest branie środków obniżających odporność immunologiczną;
- nadmierna otyłość;
- nadmierne wychudzenie;
- choroby umysłowe;
- poważne choroby powodujące bardzo niski poziom energii życiowej chorego;

- choroby wymagające stałej opieki, dializy, operacji czy innych zabiegów lub brania leków, bez których następuje znaczne pogorszenie stanu zdrowia;
- narkomania lub uzależnienie od urządzeń elektronicznych (np. telefon, komputer, telewizor);
- niepewność, czy wątpliwość co do pełnego sukcesu w tym przystosowaniu.

Poza tym, pościć nie powinni:

- niepełnoletni;
- kobiety w ciąży;
- kobiety karmiące piersią;
- ludzie ciężko fizycznie pracujący;
- więźniowie;
- żołnierze w służbie czynnej.

Proponuję, zanim postanowisz ostatecznie, idź do mądrego dietetyka, który ma wystarczające doświadczenie w leczeniu ludzi postami. Poproś tego lekarza niech zbada cię w pełni i wyda zgodę na długie poszczenie.

PRZYGOTOWANIE

Zanim rozpoczniesz sposób siedmiodniowy powinieneś przygotować ciało i umysł. Rozpoczęcie bez przygotowania znacznie zmniejsza możliwość osiągnięcia oczekiwanego wyniku.

Samo przygotowanie powinno trwać nie krócej niż trzy miesiące. Korzystniej jest kiedy trwa dłużej, na przykład pół roku albo nawet rok. Tutaj nie ma powodu do pośpiechu. Jest do zrobienia wiele zmian w ciele, jego systemie nerwowym i przepływie energii.

Podczas przygotowania skupiasz się głównie na:

1. właściwym odżywianiu;
2. ćwiczeniach energetyzujących;

3. ćwiczeniach umysłowych;
4. uregulowaniu snu;
5. ochronie przed szkodliwym promieniowaniem;
6. zbliżeniem do przyrody;
7. zmianie diety.

1. WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE

O tym napisany jest cały obszerny rozdział w dalszej części tej książki. Celem wprowadzenia właściwego odżywiania jest przybliżenie ciała do działania zgodnie z zasadami przyrody. Ciało człowieka jest częścią przyrody, dlatego w pełni podlega jej zasadom. Jeżeli prowadzisz ciało zgodnie z zasadami przyrody, to utrzymujesz go w doskonałym stanie.

Przyswój sobie informacje zawarte w rozdziale „zasady właściwego odżywiania” nawet, jeżeli nie zamierzasz przystosowywać ciała do życia bez jedzenia. Odżywianie według tych zasad wpływa korzystnie na zdrowie i wydłuża życie ciała.

2. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

Proponuję, przyswój sobie tego rodzaju ćwiczenia – niektóre opisałem. Warto wykonywać je regularnie co najmniej raz dziennie, najkorzystniej wczesnie rano. Niech to będzie twoim nawykiem. Potem, w czasie siedmiodziesiętgodniowego przystosowania, ćwiczenia energetyzujące będą jednym z najbardziej niezbędnych narzędzi. Bez ćwiczeń energetyzujących kontynuacja przystosowania może okazać się niemożliwa.

3. ĆWICZENIA UMYSŁOWE

Mam tutaj na myśli głównie kontemplację bierności, kontemplacja radości i wizualizację – o nich już przeczytałeś. Właśnie te trzy ćwiczenia stanowią najważniejsze narzędzia całego

siedmiotygodniowego przystosowania. One stanowią trzon, wszystko inne to ułatwiające przystosowanie dodatki. Dlatego proponuję, skup się na wyrobieniu sobie nawyku właściwego i regularnego wykonywania tych ćwiczeń umysłowych.

Zapewne pamiętasz, co powtarzam, że inedia i niejedzenie to skutek uboczny rozszerzania sfery Świadomości, w której człowiek żyje. Zatem celem jest rozszerzenie tej sfery, dlatego ćwiczenia umysłowe stanowią trzon przystosowania ciała do inedii czy niejedzenia.

ĆWICZENIA ROZLUŹNIĄCE

Warto nauczyć się całkowitego fizycznego rozluźnienia ciała, gdyż stopień rozluźnienia fizycznego ma wpływ na skuteczność ćwiczeń umysłowych.

Poza tym warto takie ćwiczenie wykonywać bezpośrednio przed zaśnięciem, żeby ciało zasypiało z rozluźnionymi mięśniami. Dzięki temu fizyczny odpoczynek ciała będzie maksymalny. Spanie z nieświadomie napiętymi mięśniami jest przyczyną chorób, które można usunąć jedynie przez rozluźnienie mięśni.

Wielu ludzi nie czuje, że ma napięte mięśnie. Dla przykładu, sprawdź teraz i potem, kilka razy dziennie – czy mięśnie twoich szczęk, karku, barków są zupełnie luźne, czy może niepotrzebnie napinasz je nieświadomie?

W literaturze jest opisanych wiele ćwiczeń relaksacyjnych. Dość popularnym jest *sawasana* (może być inaczej pisane, np. *shaw... shav..., sav...*) pochodzące z jogi. Łatwo znajdziesz jego opis. Tutaj w skrócie.

Kładziesz się na równej powierzchni na plecach, z wyprostowanymi kończynami wzdłuż ciała. Stopy rozsunięte na 30 do 60 cm. Ręce odsunięte na boki ciała na 10 do 30 cm.

Rozluźnij całe ciało. Zrób swobodnie kilka głębszych, swobodnych oddechów, żeby pogłębić rozluźnienie ciała.

Następnie po kolei przeskanuj całe ciało w celu zauważenia napięć i

usunięciach ich. Możesz zacząć od czubka głowy. Poczuj czubek głowy i ewentualnie rozluźnij panujące tam napięcie. Następnie przesuń uwagę na boki głowy, uszy, tył głowy – usuń wszelkie napięcia po drodze. Zrób to samo na twarzy, od czoła aż do podbródka. Zauważysz napięte mięśnie oczu, zaciśnięte szczęki, może inne mięśnie twarzy – po kolei rozluźnij je świadomie. Teraz skup się na szyi i na karku – jeżeli stwierdzisz napięcia, rozluźnij mięśnie. Kontynuuj w ten sposób, od barków aż do palców rąk. Potem od barków, poprzez klatkę piersiową, brzuch i to samo: mięśnie pleców, z góry w dół do pośladków. Nadal posuwaj się w ten sposób, rozluźniaj mięśnie, usuwaj nawet te najmniejsze napięcia, aż dojdiesz do palców stóp. Potem zrób to samo zaczynając od palców stóp, posuwając się w górę, aż dojdiesz do czubka głowy.

Po tym lub innym ćwiczeniu rozluźniającym całe ciało powinieneś poczuć, że jest wygodnie ciężkie i przyjemne. Teraz jeszcze wyobraź sobie, że ciepło swobodnie rozplywa się w całym ciele, jeszcze bardziej relaksując je.

Kiedy pierwszy raz robisz ćwiczenie rozluźniające mięśnie, to pełna relaksacja ciała może zająć ci dwadzieścia minut albo dłużej. Ćwicz regularnie, codziennie, żeby potem z łatwością wejść w stan pełnego relaksu. Po wielu razach dojdiesz do umiejętności osiągnięcia stanu pełnego rozluźnienia ciała w kilka minut a potem nawet w kilkadziesiąt sekund.

Jeżeli w czasie wykonywania ćwiczenia relaksującego zaśniesz, to dobrze. Śpij zdrowo, bo dzięki temu ciało dobrze wypocznie. Zazwyczaj jest tak, że jeżeli zmęczony położysz się w nocy do łóżka i robisz to ćwiczenie, to zasypiasz. Innym rozwiązaniem jest zmiana pozycji na siedzącą. Siedząc też rozluźnij mięśnie, jak opisane powyżej. Zostawisz tylko te mięśnie napięte, oczywiście, które utrzymują postawę siedzącą.

Łatwo jest robić ćwiczenia umysłowe zaraz po obudzeniu się,

najlepiej jeszcze przed wschodem słońca. Człowiek zazwyczaj budzi się ze zrelaksowanym ciałem. Jest wtedy przyjemnie poleżeć w ciepłym łóżku. Ten czas właśnie warto wykorzystać na ćwiczenia umysłowe, bo wtedy często wychodzą dobrze.

Ćwiczenia umysłowe zazwyczaj wykonuje się w postawie siedzącej, żeby nie zasnąć. Wtedy też przepływ energii przez ćwiczącego jest korzystniejszy.

Jeżeli jesteś zmęczony wykonując ćwiczenie relaksacyjne lub umysłowe, to nawet w postawie siedzącej możesz zasnąć. Wcześniej zabezpiecz się wokół przed ewentualnym przewróceniem się.

4. UREGULOWANIE SNU

Dla człowieka najkorzystniej jest żyć zgodnie z rytmem przyrody. Rytmy biologiczne ciała człowieka są ściśle powiązane z rytmem przyrody. Sen, jego czas i fazy też podlegają tym rytmom. W czasie snu odbywają się procesy w narządach, systemie nerwowym i psychice człowieka, które nie mogą odbyć się poza snem. Zatem, jeżeli sen jest zaburzony, to te procesy też na tym cierpią. Zaburzenie oznacza, że sen jest zbyt krótki lub odbywa się w innym czasie niż rytmy biologiczne tego wymagają.

Praktycznie podchodząc do regulacji snu należy pamiętać, żeby chodzić spać wcześniej i wstawać wcześniej, najlepiej tak jak słońce zachodzi i wschodzi.

Jeżeli mieszkasz daleko od równika, to doświadczasz dużych zmian długości nocy w stosunku do dnia w zależności od pory roku.

Prawdopodobnie nie będziesz mógł łatwo dostosować czasu spania do czasu nocy, bo wtedy sen byłby zbyt długi. Jednak możesz postanowić, że chodzisz spać przed godziną 22 i wstajesz nie później niż o godz. 7.

Jeżeli byłoby to dla ciebie zbyt niewygodne, to możesz postanowić chodzić spać między 22 a 23 ale nie później. Późniejsze zasypianie powoduje zaburzenie biologicznego procesu oczyszczania ciała, w

którym wątroba ma znaczący udział. Po oczyszczeniu ciała wątroba musi jeszcze odpocząć. Jeżeli idziesz spać po godz. 23, to zabierasz wątrobie cenny czas. Skutkiem takiego traktowania ciała proces jego starzenia się przyspiesza, a system obronny osłabia się.

Przygotowując się do inedii lub niejedzenia należy doprowadzić ciało i psychikę do maksymalnie dobrego stanu. Trzeba być zdrowym, żeby stać się inedykiem. Sen odgrywa tutaj istotną rolę.

Drugim niezwykle ważnym czynnikiem jest ciemność. W czasie snu ciało powinno znajdować się w zupełnej ciemności. Im głębsza ciemność, tym pełniejszy odpoczynek ciała. Jeżeli ciało śpi w półmroku albo, co gorsza – w obecności światła, to powoduje niedorozwój umysłowy. Głównie chodzi o szyszynkę i przysadkę mózgową, które są nadzwyczaj ważne na drodze samorozwoju duchowego.

Szczególnie szyszynka potrzebuje pełnej ciemności podczas snu, bo wtedy może prawidłowo funkcjonować. Jeżeli oczy pozbawione są ciemności podczas snu, to szyszynka mniej rozwija się, a nawet degeneruje. To utrudnia albo wręcz uniemożliwia rozwój duchowy. Szyszynka odgrywa kluczową rolę podczas ćwiczeń umysłowych zwanych psychicznymi albo duchowymi. Wyniki osiągnięte w tych ćwiczeniach bezpośrednio zależą od stanu szyszynki.

Trzeci ważny czynnik podczas snu to cisza. Im ciszej w pokoju, tym lepiej system nerwowy wypoczywa. Im głośniej w pomieszczeniu, tym większe trudności dla systemu nerwowego więc także psychiki. Instykt niepotrzebnie zużywa energię a fazy snu są zaburzone.

Przy okazji zwracam uwagę na małe dzieci, którym rodzice pozwalają chodzić spać późno. Czasem widzę, jak rodzice nie dbają o to, że ich dziecko jeszcze nie śpi, mimo że godzina 22 już minęła. Takie dziecko nie będzie w pełni zdrowe. Późne zasypianie wpłynie na jego rozwój, dlatego kiedy dziecko dorośnie, będzie mniej rozwinięte niż jego potencjał pozwalał na to, kiedy było dzieckiem. I to będzie winą rodziców.

Dlatego radzę, dbaj o swoje dziecko, dla jego zdrowia i długiego życia. Niech śpi w ciszy i ciemności. Póki nie ma 7 lat, niech zasypia między 19 a 20. Przed osiągnięciem 14 roku, niech zasypia najpóźniej o 21. Dopiero, kiedy ciało dojrzeje, więc w wieku między 18 a 21 lat, może sobie pozwolić na zasypianie do godz 22. Dzięki temu pokierujesz twoje dziecko w kierunku rozwinięcia go na silnego psychofizycznie człowieka.

Podsumowując, w okresie przygotowania do siedmiodniowego przejścia masz przyzwyczaić ciało do spania we właściwym czasie, w ciemności i ciszy.

5. OCHRONA PRZED SZKODLIWYM PROMIENIOWANIEM

Radzę, unikaj miejsc zamieszkania i zabezpieczaj swoje miejsca przebywania tak, żeby nie dostawały się i nie powstawały tam:

1. fale i pola elektromagnetyczne;
2. pola magnetyczne;
3. pola elektrostatyczne;
4. promieniowanie jonizujące i radioaktywne;
5. promieniowanie geopatyczne.

ad 1. Szczególnie szkodliwe są częstotliwości pieców mikrofalowych, nadajników telefonii komórkowej, radaru, radiowych, telewizyjnych i sieci bezprzewodowych.

Z powodu powszechnego występowania bezprzewodowych sieci internetowych (popularne *WiFi*) i używania telefonów komórkowych oraz innych bezprzewodowych urządzeń, zdrowie obecnych dzieci jest gorsze od zdrowia ich rodziców a długość życia dzieci będzie krótsza niż ich rodziców.

Takie zagęszczenie fal elektromagnetycznych wysokiej częstotliwości jest jednym z kilku najsilniejszych czynników powodujących degenerację ciał biologicznych, głównie człowieka w

miastach. Skutkuje to osłabieniem systemu obronnego ciała, gwałtownym wzrostem liczby zachorowań i skróceniem czasu życia.



Mam nadzieję, że nie należysz do tych elektronicznych zombi, których widać wokół coraz więcej. Idą wpatrując się w ekraniki trzymane w rękach. Śpią z włączonym telefonem przy łóżku. Przez to ich energia jest zasysana przez wampiry. Oni żyją jak w transie, zapomniawszy o tym, że są częścią przyrody, w której nie ma elektroniki. Elektronika zabija intuicję, osłabia intelekt i programuje instynkt tak, żeby człowiek stawał się coraz mniej świadomym niewolnikiem. Spójrz w oczy takiemu – ile świadomości i ile życia tam zostało?

Jeżeli chcesz mieć zdrowe i odporne ciało, sprawny system nerwowy i jeżeli chcesz rozwijać umiejętność używania intuicji, szczególnie telepatii, to zabezpiecz swoje mieszkanie, miejsce pracy, a szczególnie sypialnię. Używaj tylko przewodowych urządzeń elektronicznych, które mają dobre uziemienie. Ekranuj

pomieszczenia, w których najczęściej przebywasz, szczególnie sypialnię przed falami elektromagnetycznymi wysokiej częstotliwości.

Możesz użyć mierników natężenia pola elektromagnetycznego, żeby sprawdzić jego poziom przed i po ekranowaniu pomieszczeń.

Jeżeli mieszkasz w domku, z dala od anten nadajników, może w przyrodzie, to całkiem możliwe, że masz wystarczająco niskie natężenie pola elektromagnetycznego i nie musisz stosować ekranów. Wtedy jedynie pamiętaj, żeby nie używać elektroniki bezprzewodowej poza przypadkami nadzwyczajnej konieczności.

Kuchenka mikrofalowa nie nadaje się do gotowania ani nawet podgrzewania żywności. Niszczy strukturę żywności tak, że ta staje się całkowicie martwa. Dlatego nie spożywaj czegokolwiek, co było w kuchence mikrofalowej – mało że jest to martwe, to jeszcze bardzo osłabia organizmy żywe.

Jeżeli nie wierzysz, to podlewaj rośliny ochłodzona wodą, która była przedtem zagotowana w kuchence mikrofalowej i zobaczysz jak szybko degenerują i giną.

Pamiętasz, co napisałem o strukturze wody? Mikrofalówki potrafią zniszczyć każdą strukturę wody podtrzymującą życie.

ad.2. Gdyby zdarzyło ci się przebywać w pobliżu urządzeń przemysłowych tworzących silne pole magnetyczne, np. generatory, transformatory, silniki, to rozwiązaniem jest opuszczenie tego miejsca – im szybciej, tym lepiej.

ad.3. Silne pola elektrostatyczne mogą tworzyć się wokół urządzeń i przewodów wysokiego napięcia. Możesz wtedy założyć metalowy ekran i dokładnie uziemić go albo lepiej opuścić to miejsce.

Jeżeli natomiast masz w domu plastikowy dywan, to korzystniej dla zdrowia będzie pozbyć się go. Jeżeli nie chcesz, to spryskaj go płynem przeciw elektrostatycznym.

ad.4. Promieniowania jonizujące i radioaktywne mogą występować przy urządzeniach emitujących wysokie napięcie, zawierających

pierwiastki radioaktywne i przy aparatach rentgenowskich – wtedy trzeba je usunąć albo zmienić miejsce swojego przebywania. Promieniowania jonizujące i radioaktywne występują też w przyrodzie. Są emitowane przez niektóre minerały i gaz radon. Radon jest dość powszechny. Jego stężenie może być duże w piwnicach, tunelach, jaskiniach, ziemiankach, studniach itp. Jeżeli twoje mieszkanie jest pod powierzchnią ziemi, to sprawdź zawartość radonu w powietrzu. Z tego powodu należy spać co najmniej 20 cm nad podłogą.

Rzadko kiedy, ale zdarza się, że budynek ma ściany o zawyżonym promieniowaniu radioaktywnym. Większość ludzi w takim budynku źle czuje się i choruje. Objawy znikają po kilku dniach pobytu poza budynkiem. Jeżeli masz wątpliwości, to zmierz poziom promieniowania ścian.

ad.5. W przyrodzie wiele jest miejsc o negatywnym dla człowieka oddziaływaniu – mowa o tak zwanym promieniowaniu geopatycznym. To negatywnie działające na ludzi promieniowanie występuje nad wieloma ciekami wodnymi, podziemnymi formacjami skalnymi, uskokami tektonicznymi, jamami itp. Także skrzyżowania siatki geopatycznej są szkodliwe dla ludzi. Tego rodzaju promieniowania geopatyczne może wykryć wprawny radiesteta. Warto takiego zaprosić do domu.

Często ludzie chorują właśnie dlatego, że mieszkają nad ciekim wodnym albo mają biurko czy łóżko ustawione w miejscu skrzyżowania siatki geopatycznej. Samo usunięcie się z takiego miejsca powoduje wyzdrowienie.

Warto pamiętać, że ciało człowieka jest wrażliwym odbiornikiem fal i promieniowań, które często nazywane są energiami. Powszechnie znane nauki takie jak radiestezja i *fēng shuǐ* zajmują się badaniem otoczenia pod tym względem. Korzystaj z ich odkryć i rozwiązań dla ochrony zdrowia.

6. ZBLIŻENIE DO PRZYRODY

Człowiek jest nierozdzielalną częścią przyrody. Całkowite oderwanie człowieka od przyrody oznacza jego zagładę. Im dalej człowiek żyje od przyrody, tym szybciej się degeneruje, ponieważ energia życiowa jest w przyrodzie.

Jak czujesz się w mieście, a jak w lesie, nad jeziorem, w górach, nad morzem?

Czujesz różnicę, ile energii życiowej jest w tobie po godzinach przebywania w biurze, w budynku ze sztucznym oświetleniem, a ile po dniu spędzonym nad jeziorem, w górach, w lesie albo nad morzem?

Różnica jest wielka – prawda? Wyraźnie czujesz, że biuro, sztucznie oświetlone w betonowym budynku, wysysa energię życiową z ciebie. Natomiast w przyrodzie dzieje się odwrotnie – naturalnie dostajesz energię życiową.

Ta energia zawarta w przyrodzie jest naturalnym pożywieniem ludzi, zwierząt, roślin. Ziemia i słońce emanują tę energię życiową i właściwie wprawiają ją w ruch. Ruch tej energii jest zaburzony i osłabiony w miastach, szczególnie w budynkach.

Jeżeli zmierzasz w kierunku życia bez jedzenia, przebywaj w przyrodzie, najlepiej cały czas. Znacznie ułatwia to przystosowanie ciała do nowego rodzaju zasilania. Zwiększenie zasilania ciała jedzeniem w postaci energii z przyrody jest przejściowym etapem na drodze do niejedzenia.

7. ZMIANA DIETY

Zmiana diety podczas przygotowania do siedmiodniowego przejścia jest wyjątkowym procesem, gdyż różni się od innych zmian diet przeprowadzanych przez ludzi z powodów zdrowotnych, religijnych, wierzeń czy filozofii życiowej.

W tym przypadku zamiast wyrażenia „zmiana diety” można

powiedzieć „sublimacja diety”. Sublimacja to proces robienia czegoś coraz delikatniejszym i czystszy.

W procesie zmiany diety właśnie o to chodzi, żeby zjadane pokarmy były coraz delikatniejsze pod względem gęstości materii, a coraz bardziej energetyczne pod względem wibracji.

Chodzi o energetyczną otoczką albo niewidzialne promieniowanie wokół pokarmu, czyli jego aurę. Jeżeli spojrzysz na aurę różnych substancji zjadanych przez ludzi, to stwierdzisz, że różnią się barwami i jasnością. Od pokarmów o ciemnej, prawie czarnej aurze, do pokarmów wyglądających jak świecące źródło światła, o zabarwieniu aury biało-srebrno-żółtym. Zapewne domyślasz się, że te pierwsze są pokarmem o najniższej wibracji, a te ostatnie o najwyższej.

Podczas przygotowania, stopniowo rezygnując z „normalnego” jedzenia, pobierasz coraz więcej jedzenia w postaci energii z kosmosu i Ziemi.

Podczas siedmiodniowego przystosowania, stopniowo rezygnując z pobierania energii z zewnątrz, zwiększasz zasilanie / tworzenie ciała z umysłu.

Wniosek z tego płynie taki, że aby móc rozpocząć siedmiodniowe przystosowanie, twoje ciało powinno już być zasilane energią z zewnątrz czyli z kosmosu i Ziemi. Dlatego opisane powyżej czynniki przygotowania są ważne.

Zmiana diety może odbywać się wedle procesu udelikatniania diety opisanego w SŻBJ w rozdziale NATURALNY, z działu SPOSOBY. W skrócie polega to na stopniowym usuwaniu pokarmów o najniższych wibracjach i zastępowanie ich tymi o najwyższych.

Do opisu sposobu naturalnego dodam istotną uwagę.

W czasie udelikatniania diety, kiedy przechodzisz na soki owocowe, najkorzystniejszą jest wysysać je z owoców podczas żucia. Ugryź owoc,

żuj wystarczająco długo, żeby wyssać sok, zmieszać go dobrze ze śliną i połknąć, a resztki wypluj.

Jeżeli jednak musisz wycisnąć sok, to w ręcznej wyciskarce, nie elektrycznej. Rób to bezpośrednio przed wypiciem i żuj ten sok długo w ustach, tak jakbyś jadł owoc. To jest ważne dla właściwego trawienia. Jeżeli żujesz za krótko, to w jelitach następuje więcej gnicia niż trawienia.

Poza tym, proponuję, nie używaj elektrycznych sokowirówek czy mikserów.

Po pierwsze: aura tak otrzymanego soku wygląda dużo gorzej niż aura owocu. Jest to zrozumiałe, bo przecież owoc przechodzi męczarnie w elektrycznej maszynie. Wyobraź sobie, co czułbyś będąc na jego miejscu. Owoce to żyjące organizmy o sferze Świadomości bardziej rozszerzonej niż człowiek ma.

Po drugie: żeby proces trawienia odbył się prawidłowo, konieczne jest dokładne wymieszanie pokarmu ze śliną. Jeżeli pijesz sok czy zmiśkowany owoc, to nie gryziesz. Samo gryzienie to nie tylko mieszanie ze śliną, to także ważna funkcja piezoelektryczna zębów, która jest częścią procesu trawienia od strony nerwowej i energetycznej.

Oto uproszczony wykaz pokarmów w kolejności od najdelikatniejszych, czyli tych o najwyższych wibracjach, energii i najjaśniejszemu świecącym. Wykaz ten nie jest bezwzględny, to znaczy, kolejność może być inna w zależności od miejsca na Ziemi.

Założyłem, że powietrze, woda i ziemia są idealnie czyste jak w nieskażonej przyrodzie.

1. woda wypływająca ze skały w górach
2. dojrzałe owoce na drzewie, krzewie
3. dojrzałe orzechy i nasiona na roślinie
4. żywe i zdrowe rośliny
5. warzywa uprawiane w pełni naturalnie
6. młode żywe ryby i ptaki
7. świeżo wyciśnięte soki
8. jaja

9. młode żywe zwierzęta
10. gotowane rośliny, warzywa, owoce
11. naturalnie konserwowane produkty żywnościowe
12. miód, glukoza, sacharoza
13. mleko zwierzęce i produkty zrobione z niego
14. wędzone mięsa i ryby
15. gotowane w wodzie czy na parze mąki zbóż
16. smażone, pieczone mąki zbóż, pszenicy są szczególnie szkodliwe
17. smażone, pieczone, grillowane mięsa, ryby, jaja
18. cokolwiek przygotowane w kuchence mikrofalowej

Zwróć uwagę na fakt, że taki uproszczony wykaz pokarmów nie definiuje twojej najlepszej czy zalecanej diety. Co, kiedy i ile ma spożywać twoje ciało, zależy od wielu czynników. Powyższy wykaz jest jedynie ogólnym wskaźnikiem wartości pokarmowej rzeczy zjadanych przez ludzi. To nie jest zalecenie dietetyczne. Stosuj metodę „świadomego jedzenia”, bo ona zapewnia twojemu ciału najlepsze traktowanie od strony potrzeb żywnościowych.

Jeszcze jedna istotna rzecz – żywność zatruta chemicznie i genetycznie zniszczona. Zapewne wiesz o tym, że na Ziemi już coraz trudniej jest dostać żywność produkowaną zgodnie z prawami przyrody. Przyroda nie zna upraw wyjaławiających ziemię, gdzie sypie się zatruwające rośliny chemikalia, żeby „chronić” je przed szkodnikami i zwiększyć plony.

Jeżeli masz jeść cokolwiek wyprodukowane przy użyciu chemikaliów, to zastanów się, czy w ogóle to zjeść. Wiele związków chemicznych, używanych w procesie produkcji żywności, powoduje w ciele zmiany chorobowe, czasem są one prawie nieodwracalne. Taka żywność to trucizna. Czy chcesz regularnie spożywać trucizny?

Od kilkudziesięciu lat dokonywane są na roślinach i zwierzętach modyfikacje genetyczne. GMO (genetycznie modyfikowany organizm) znane jest od początku istnienia życia na Ziemi. Działania na tym polu zazwyczaj powodowały pogorszenie żywności. Jednak działania na polu GMO dokonane na roślinach i zwierzętach na przełomie wieków: XX i XXI są przyczyną katastrofalnego

zniszczenia żywności i przyrody.

Skala zniszczeń jest mało znana przez nieszukających informacji. Jednak zniszczenia widać w postaci degeneracji stanu zdrowia ludzi, odporności i płodności roślin oraz zwierząt a także dewastacji ogromnych obszarów zdrowej kiedyś ziemi uprawnej. Naprawienie szkód wyrządzonych przez GMO jest już prawie niemożliwe do wykonania przez ludzi. Jedynie przyroda może sobie z tym poradzić, jeżeli ludzie natychmiast zakończą dokonywanie zmian w genach roślin i zwierząt.

Radzę, uczynić wszystko co potrafisz, żeby spożywać żywność wolną od trucizn i GMO. Jest to jeden z podstawowych warunków powrotu do przyrody. Bez powrotu do życia zgodnie z prawami przyrody przystosowanie ciała do niejedzenia może okazać się zbyt trudne.

SAMO PRYZYSTOSOWANIE

Z samej nazwy domyślasz się, że główna część przystosowania do życia bez jedzenia trwa siedem tygodni. Oczywiście jest to umowna ilość dni, bo możesz skrócić albo wydłużyć samo przystosowanie. Wydłużenie może być częściej wymagane niż skrócenie.

Pamiętam, że ja potrzebowałam około czterech miesięcy na przestawienie ciała do życia bez jedzenia. Jednak różnica polega na tym, że ja bez przygotowania, jakby siłowo wszedłem w niejedzenie od ustalonej daty. Poza tym, zrobiłem to bez przygotowania.

Przypominam – rozsądek ma cię prowadzić. Czasem korzystniej jest zawrócić niż iść do przodu tam, gdzie czeka większe niebezpieczeństwo. Ta droga nie ucieknie przed tobą, nikt cię poganiam, masz tyle czasu ile sobie zażyczysz. Możesz tyle razy wyruszać w drogę i wracać, ile postanowisz. Ty sam ustalasz swoje granice.

Droga do inedii, niejedzenia to nie konkurs, nie walka, nie przymus i

nie prestiż. Przystosowanie do inediti to jak droga na nieznaną szczyt, dokąd wybierasz się sam dla siebie, żeby poznać dotąd niezbadane umiejętności. Im wyżej będziesz wspinał się, tym więcej będziesz widział czyli poznawał.



Bądź świadom, że przystosowanie to głównie umysłowy / duchowy proces. Twój umysł jest koniem, który ciągnie wóz (ciało). Wóz bezwładnie podąża za koniem, sam nie decyduje. Posuwa się do przodu, jeżeli koń idzie; stoi, jeżeli koń stoi i cofa się, kiedy zwierzę nie daje rady.

Wóz cały czas ciągnie konia do tyłu – to jest normalne, no chyba że koń zawróci; wtedy musi ten wóz hamować, żeby nie został przejechany.

Czy rozumiesz to porównanie?

Wiesz, że koń ma swoje ograniczone możliwości. Wóz też może ulec

uszkodzeniu. Zatem nie przeciążaj konia ani wozu. Rozsądnie nimi kieruj w drodze na szczyt góry.

OPIEKUN

Bardzo polecam, żebyś był w bliskim kontakcie ze specjalistą w dziedzinie postów, niejedzenia czy inedii. Najkorzystniej, jeżeli jest to lekarz z dużym doświadczeniem leczenia ludzi postami.

Ten człowiek niech jest twoim opiekunem. On nie musi być ciągle przy tobie, nawet nie musicie regularnie widywać się, jednak ważne, żebyś mógł się z nim skontaktować w razie potrzeby, a on mógł szybko przybyć do ciebie.

Wskazane, żebyś mógł spotykać opiekuna i rozmawiać z nim wedle potrzeby, gdyż poza ewentualną pomocą medyczną możesz mieć różne potrzeby.

Radzę, bez kompetentnego opiekuna nie rób przystosowania siedmiotygodniowego.

MIEJSCE

Zanim wybierzesz właściwe dla ciebie miejsca na przystosowanie, wcześniej spędź tam kilka dni i nocy, żeby go poczuć. Upewnij się, że powietrze, woda i grunt tam są czyste i nie ma szkodliwych promieniowań.

Właściwe miejsce to, oczywiście, w przyrodzie – im mniej zmieniona przez człowieka, tym miejsce korzystniejsze dla ciebie.

Możliwe, że będziesz potrzebował kilku miejsc. Dla przykładu, pierwsze trzy tygodnie będziesz czuł się dobrze w górskim lesie ze słoneczną polaną i wodospadem. Potem poczujesz, że korzystniej dla ciebie będzie zejść niżej, nad jezioro w dolinie. W ostatnim tygodniu może poczujesz ochotę na przebywanie nad morzem, na słonecznej, piaszczystej i gorącej plaży.

Ideąłem byłoby zapewnienie sobie możliwości spędzenia przystosowania w takich miejscach.

Sprawdź czy to możliwe. Jeżeli nie, to wybierz miejsce spełniające te wymogi:

- gdzie jest ci przyjemnie ciepło, czyli nie za zimno, nie za gorąco i nie duszno;
- las w niewysokich górach albo na pagórach;
- gdzie możesz patrzeć na wschody słońca i podziwiać krajobrazy;

albo

- w pobliżu piaszczystego brzegu morza, w okolicy zalesionych pagórków i skał, tak, abyś widział wchód słońca nad morzem;
- masz swobodny dostęp do źródła, rzeki, jeziora czy morza;
- przez większość dnia jest słonecznie;
- dala od ludzi, dróg, budów, elektrowni, lotnisk, cmentarzy, anten;
- gdzie jedyne dźwięki to te pochodzące od przyrody.

Zapewnij sobie prostą chatę, zbudowaną z naturalnych materiałów jak kamień, drewno, piasek, glina. Powinna mieć łazienkę i wygodny pokój bez luksusów i urządzeń elektronicznych. Unikaj tworzyw sztucznych, gumy i trujących materiałów budowlanych. Także twoje ubrania niech będą zrobione tylko z materiałów naturalnych. Łóżko bez tworzyw sztucznych i niemetalowe. Łazienka z czystą wodą bez chloru, fluoru i innych trucizn. Woda do picia i do mycia nie może stykać się z plastikiem.

DZIEŃ PIERWSZY

Wczoraj zjadłeś ostatni materialny posiłek – zostaw myśli z nim związane, bo to już historia. Od tamtej chwili jesteś wolny od najsilniejszego ziemskiego uzależnienia – tak zapewne postanowiłeś.

Dzisiaj już nie jesz ale ciało nadal zasilasz, żeby właściwie funkcjonowało. Zasilasz je energią pobieraną z otoczenia i produkowaną przez umysł.

W tym celu wykonuj ćwiczenia energetyzujące i umysłowe, które nauczyłeś się właściwie wykonywać podczas przygotowania. Sam wycuj, które ćwiczenia są dla ciebie korzystne i w których godzinach.

Tylko dla przykładu, twój dzień może wyglądać tak:

Rano wychodzisz z łóżka przed wchodem słońca. Myjesz twarz, szyję, uszy i ręce. Wychodzisz na dwór, jeszcze przed wschodem słońca i idziesz w miejsce, gdzie możesz patrzeć na wschodzące słońce.

Tam robisz wciąganie prany na wdechu (poprzednio opisane).

Chwilę po zakończeniu tego krótkiego ćwiczenia zaczyna się wschód słońca.

Odsuwasz wszelkie myśli, stoisz zrelaksowany i patrzysz w słońce. Jeżeli to twój pierwszy dzień tego ćwiczenia energetyzującego, to patrzenie w tarczę słoneczną może trwać maksymalnie dwadzieścia sekund- a na pewno nie dłużej niż trwa wynurzanie się całej tarczy słonecznej zza horyzontu.

Następnie zamykasz oczy i przykrywasz je dłońmi tak, żeby było ciemno (nie przyciskaj gałek ocznych). Nadal widzisz słońce, teraz jakby wewnątrz głowy, w okolicy szyszynki. Czujesz jak energia rozplywa się od tego wewnętrznego słońca na całe ciało. Skupiasz się na tym wewnętrznym obrazie przez kilka minut, aż całkowicie zaniknie.

Jeżeli stoisz kilka metrów od twojego pokoju, to zamiast zakrywać oczy dłońmi, możesz wrócić do pokoju, który powinien być maksymalnie zaciemniony.

Czujesz się dobrze i jest ci przyjemnie. Spacerujesz w przyrodzie, rozkoszując się przyjemnym porankiem. Słuchasz głosów przyrody, wczuwasz się w energię emanującą z Ziemi i słońca.

Zanim wyszedłeś na ten spacer w przyrodzie, wypiliśmy ciepłą wodę z sodą oczyszczoną. Dzięki temu podniosłeś pH moczu i zachęciłeś jelita do lepszego wydalania. Po powrocie przemywasz jelita wodą, żeby usunąć gnijące resztki jedzenia z poprzednich dni.

Potem siadasz w zrelaksowanej pozycji i robisz wizualizację, w której widzisz siebie jako radosnego inedyka. Wizualizację wykonujesz już od kilku miesięcy, od kiedy rozpocząłeś przygotowanie do obecnego przystosowania siedmiotygodniowego.

Co w obrazie znajduje się – postanowiłeś wcześniej, teraz jedynie kontynuujesz. Ja, ani ktokolwiek inny, nie stworzy obrazu dla ciebie, gdyż to byłoby dla ciebie niekorzystne, jako że ty sam masz świadomie tworzyć swoje życie. Ja jedynie proponuję, żebyś widział w nim siebie jako człowieka emanującego naturalną radością. Jeżeli postanowiłeś umieścić w obrazie siebie jako inedyka czy niejeżdżącego, to wizualizujesz to od pierwszego dnia przystosowania.

Pozostałą część dnia spędzasz wedle własnych potrzeb. Ważne, żebyś wykonywał opisane wcześniej ćwiczenia energetyzujące i umysłowe, żeby utrzymywać ciało w dobrej formie fizycznej i energetycznej.

Same ćwiczenia energetyzujące mogą nie wystarczyć. Ciało człowieka potrzebuje pewnej dozy aktywności fizycznej, żeby mogło normalnie funkcjonować.

Jednym z najważniejszych czynników decydujących o skuteczności przystosowanie do niejedzenia czy inedii jest jego sprawność fizyczna, dlatego utrzymanie ciała w najlepszej formie jest tak ważne.

Sam ustalasz ilość aktywności, którą twoje ciało potrzebuje, ponieważ czujesz to. Jednym ludziom wystarczają długie spacery, inni czują potrzebę biegania, czy jeżdżenia na rowerze, jeszcze inni lubią pomeńczyć się na siłowni albo popływać.

Z aktywnością fizyczną nie przesadzaj. Jeżeli będziesz zbyt męczący ciało, to utraci zbyt dużo energii, co utrudni przystosowanie. „Co za dużo, to nie zdrowo.”

Wieczorem wykonujesz kontemplację radości. Później wychodzisz przed dom i patrzysz w gwiazdy, słuchasz przyrody. Zanim zakończysz dzień, jeszcze czytasz „uduchawiającą” literaturę, jako że wzięłeś ze sobą wiele książek. Przed pójściem spać wykonujesz kontemplację bierności.

W łóżku kładziesz się na plecach i rozluźniasz całe ciało, jak w ćwiczeniu *sawasana*. Tak zasypiasz.

DZIEŃ DRUGI

Jego przebieg jest podobny do dnia pierwszego.

DZIEŃ TRZECI

Jego przebieg jest podobny do dni poprzednich.

Jeżeli zależy ci na maksymalnym usunięciu resztek pokarmowych z jelita cienkiego i grubego, to wykonujesz przemywanie całego przewodu pokarmowego. Możesz wykorzystać metody opisane w rozdziale PŁUKANIE PRZEWODU POKARMOWEGO.

W czasie tej procedury warto być w pobliżu opiekującego się tobą przyjaciela, który może ci pomóc w razie potrzeby.

DZIEŃ SIÓDMY, ÓSMY

Podobnie wygląda jak dni poprzednie. Robisz w dniu siódmym wypłukanie jelita grubego, żeby sprawdzić, czy jeszcze coś tam gnijącego zostało. Jeżeli zobaczysz wypływające resztki gnijącej materii, to możesz w dniu ósmym powtórzyć wypłukanie całego przewodu pokarmowego.

DNI KOLEJNE

Od dziewiątego dnia już nie przemywaj jelit. Nawet jeżeli zostało tam jeszcze coś, to na razie nie powinno to stanowić problemu. Możesz zająć się tym po kilku tygodniach, chyba, że będziesz wyraźnie czuł, że w jelitach coś gnije. Masz wzdęcia, w jelitach coś burczy, czujesz, że powstaje zbyt dużo gazów. Wtedy możesz zrobić ponowne czyszczenie całej przewodu pokarmowej w trzecim a potem w piątym tygodniu, jeżeli nadal masz takie symptomy.

Może zdarzyć się, że nawet później, na przykład po dwóch miesiącach, wystąpi ten sam problemy – za dużo gazów w jelitach. To może wskazywać na obecność gnijącej materii w jelitach, którą ciało jeszcze nie usunęło, np. resztki gnijącego tasiemca. Wtedy można ponownie przemyć cały przewód pokarmowy. Trzeba jednak bardzo uważać, bo ciało wtedy jest bardzo czułe i reaguje na znacznie mniejsze ilości płynów. Wtedy też jest to nie obojętna dla ciała procedura, może nawet zaszkodzić. Dlatego miej przy sobie kompetentnego opiekuna.

Im bliżej jest końca siedmiodniowego przystosowania, tym proporcjonalnie więcej ćwiczeń umysłowych masz wykonywać w stosunku do ćwiczeń energetyzujących.

Ćwiczenia energetyzujące zasilają ciało, ale stanowią tylko pomost do przejścia na pełne uwolnienie ciała od jedzenia, także od zasysania energii z zewnątrz.

Ciało może doskonale funkcjonować z powodu jedynie woli jego właściciela. Innymi słowy, kiedy w twojej wyobraźni widzisz, że ciało doskonale funkcjonuje, bo taka jest twoja wola, to dokładnie tak materializuje się w rzeczywistości. Wtedy mówimy o ineditii.

Ciało może właściwie funkcjonować z powodu:

właściwej diety, czyli indywidualnie dobranego właściwego pokarmu materialnego, poprzez Świadome Jedzenie;

lub

energii zasysanej z otoczenia poprzez ćwiczenia energetyzujące, np. pobieranie prany, patrzenie w słońce, *tài-jǐ, qì-gōng*;

lub

energii otrzymanej z umysłu poprzez ćwiczenia umysłowe, np. kontemplacja radości, wizualizacja;

lub

woli właściciela, dzięki przeprogramowaniu instynktu w wyniku, np. wizualizacji, hipnozy.

W czasie przygotowania wprowadziłeś właściwą dietę i stopniowo udelikatniałeś ją, żeby dojść do zasilania ciała tylko energią od pierwszego dnia przejścia siedmioletniego.

W czasie siedmiu tygodni przystosowujesz ciało najpierw do zasilania tylko z zasysanej energii. Stopniowo zwiększasz udział zasilania z powodu wykonywanych ćwiczeń umysłowych, głównie kontemplacji radości, kontemplacji JA i wizualizacji.

Końcowym wynikiem jest przeprogramowanie dokonane w instynkcie, dzięki któremu programy zasilania ciała nie wymagają czegokolwiek z zewnątrz. Ciało właściwie funkcjonuje tylko dlatego, że jest to zgodne z twoją wolą. Jesteś oparty na Mocy Wewnętrznej manifestowanej przez JA. Radość naturalnie emanuje z ciebie. Czujesz Miłość – wskaźnik, że Życie jest tworzone.

WSZYSTKIE DNI PRZYSTOSOWANIA

W czasie siedmioletniego przystosowania prowadzisz swoje

życie wedle własnych upodobań i planów. Ten czas nie musi oznaczać całkowitego odizolowania od dotychczasowego życia.

Jeżeli więc masz do wykonania prace biurowe, możesz je wykonywać z radością. Jednak nie wskazane jest długie siedzenie z urządzeniami elektronicznymi i praca aż do zmęczenia.

Jeżeli masz do spędzenia kilka godzin przy biurku, to rób sobie często przerwy. Wychodź na dwór, żeby wykonać ćwiczenia fizyczne i energetyzujące. Rób też przerwy na ćwiczenia umysłowe. Pamiętaj, żeby nie dopuścić do znużenia lub osłabienia ciała z powodu pracy biurowej.

Podobnie w przypadku każdej innej pracy – możesz ją wykonywać jak dotychczas ale pamiętaj, żeby nie przemęczać się. Traktuj pracę jako przyjemność, nie jako przymus. Rób przerwy na wykonywanie ćwiczeń energetyzujących i umysłowych.

Jeżeli w czasie tych siedmiu tygodni stwierdzisz, że twoje ciało staje się coraz słabsze a ty ciągle czujesz głód, nie ustępują zawroty głowy, serce szybciej bije itp., to rozsądniej będzie wrócić do normalnego jedzenia.

Każdy człowiek inaczej reaguje na całkowite odstawienie jedzenia. W czasie przejścia siedmiodobowego ciało i psychika każdego człowieka zachowuje się inaczej, dlatego ważne jest indywidualne podejście. W trosce o twoje ciało skonsultuj się z opiekunem i postanów, co robić dalej, żeby nie zranić ciała, żeby stale zapewniać mu wszystko to, co rzeczywiście potrzebuje.

DZIEŃ OSTATNI

Dzień czterdziesty dziewiąty albo inny, który postanowiłeś ustalić jako koniec czasu przystosowania, jest symboliczną granicą. Od tego miejsca utrzymujesz ciało we właściwym funkcjonowaniu zupełnie bez jedzenia.

Osiągnąłeś pełne przeprogramowanie instynktu do tego stopnia, że nie musisz zwracać uwagi na ciało, a ono i tak doskonale funkcjonuje.

albo

Doszedłeś do pełnego zasilania ciała poprzez wykonywanie ćwiczeń umysłowych.

albo

Twoje ciało ma się doskonale bez jedzenia, jeżeli zasilasz go energią pobieraną z otoczenia w wyniku wykonywanych ćwiczeń energetyzujących.

Jeżeli jedno z powyższych występuje, twoje ciało jest zdrowe, a ty czujesz się bardzo dobrze, to możesz uznać przystosowanie za zakończone.

POWRÓT

Teraz wracasz do twojego codziennego „normalnego” życia, które znacznie różni się od siedmiodniowego przystosowania. Warto, żebyś nadal zwracał uwagę na stan swojej psychiki i ciała.

Najkorzystniej jest, kiedy naturalnie emanujesz radością, a ciało jest zdrowe i pełne energii.

Jest wiele czynników, które mogą spowodować osłabienie ciała. Przykłady to zbyt intensywna praca, niewystarczająca aktywność fizyczna, zatrute powietrze, szkodliwe promieniowanie, utrata energii przez emocje, oddalenie od przyrody, brak promieni słonecznych, za mało ćwiczeń energetyzujących lub umysłowych, nieświadomie wykonywana negatywna wizualizacja.

Troszcz się o swoje ciało i czuj, co potrzebuje. Jeżeli nie będziesz w

stanie utrzymać go w doskonałym stanie, nawet wykonując ćwiczenia, to rozsądnym postanowieniem będzie powrót do „normalnego” odżywiania ciała jedzeniem.

Przede wszystkim Kochaj ciało, Kochaj siebie samego. Niech radość naturalnie emanuje z ciebie – wtedy też Miłość stale będziesz odczuwał. To popularnie nazywa się życiem w wysokich wibracjach.

Tak czy inaczej, proponuję, nie zmuszaj ciała do życia bez jedzenia, ponieważ to mu szkodzi. Z ciałem nie walcz. Walka prowadzi do ran i ofiar – kiedy walczysz z ciałem, to kto jest ofiarą? Zamiast walczyć, dużo korzystniej jest wrócić do normalnego jedzenia – takie rozwiązanie wybiera rozsądny człowiek.

Wiesz, że życie bez jedzenia nie czyni cię lepszym ani gorszym ani wyjątkowym. Mimo, że jesteś inny niż większość ludzi na Ziemi, bo wybrałeś rzadko uczęszczaną drogę, to nadal jesteś jednym z wielu ludzi. Ktoś może nawet zapytać cię: „Nie jesz – no i co z tego?”. Ano, nic – taka zabawa tylko.

« NA CO SZCZEGÓLNIE ZWRÓCIĆ UWAGĘ

WŁAŚCIWA MASA CIAŁA

Sugestia środowiskowa ma tak duży wpływ na ludzi, że ci wierzą nawet w to, co jest błędne. Przykładem może być wygląd i masa ciała. W społeczeństwie, w którym większość ludzi jest otyła, uważa się, że człowiek otyły wygląda dobrze i zdrowo. Otyłość wynika z niewłaściwego funkcjonowania ciała czyli jest oznaką, że ciało choruje (poza wyjątkami).

W tym samym społeczeństwie człowiek o właściwej masie ciała uważany jest za chudego.

Właściwa masa ciała jest jedną z cech doskonale zdrowego ciała.

Kiedy ciało nie jest traktowane nadmiarem albo niedomiarem jedzenia i kiedy wszystko w nim właściwie działa, to ciało ma właściwą masę, bez względu na to, jak wygląda i jak oceniają go ludzie.

Ocena ludzkiego wyglądu często jest niezgodna z właściwą masą ciała – warto być tego świadomym.

Jeżeli twoje ciało jest w pełni zdrowe, ty czujesz się doskonale i jest to dla ciebie normalny stan trwający miesiące i lata – to masz ciało o właściwej masie. I nie ma tutaj znaczenia czy ludzie oceniają cię jako otyłego czy wychudzonego – to jest tylko ich opinia. Gdybyś zaczął modyfikować dietę w celu schudnięcia albo grubnięcia, zapewne szkodziłbyś ciału.

Skup się na zdrowiu ciała, a nie na jego wyglądzie lub opinii ludzi.

Dostarczaj ciału wszystkiego, czego potrzebuje do właściwego funkcjonowania. Właściwe dla twojego ciała dieta i aktywność fizyczna są niezbędne dla dobrego zdrowia. Na tym się skup – nie na ocenie ludzi o twoim wyglądzie. Jeżeli będziesz działał w kierunku przystosowania wyglądu twojego ciała do opinii ludzi, prawdopodobnie zaszkodzisz mu.

« PŁUKANIE JELITA GRUBEGO

LEWATYWA KAWĄ

Jelito grube bardzo dobrze wchłania bezpośrednio do krwi – od stuleci wykorzystuje się to w medycynie do skutecznego podawania leków lub pokarmu. Często jest to skuteczniejsza droga niż podanie leku czy pokarmu doustnie.

Kiedy wprowadzasz do jelita grubego roztwór wodny kawy, to do krwiobiegu dostaje się wszystko to, co woda rozpuszcza. Oprócz kofeiny, w kawie jest wiele szkodliwych związków, powstałych w wyniku spalania ziaren kawy i ewentualnie podczas późniejszej obróbki przemysłowej. Wypicie kawy jest mniej szkodliwe dla ciała niż wprowadzenie jej przez jelito grube.

Płukanie kawą jest popularne wśród ludzi stosujących lewatywy, jednak warto zastanowić się, czy i po co zanieczyszczać całe ciało tymi szkodliwymi związkami. Wyplukanie ciepłą wodę jest mechanicznie równie skuteczne.

Jeżeli wolisz coś dodać dla zwiększenia skuteczności, to do wody dodaj sok z kapusty, cytryny czy grejpfruta. Jeżeli zależy ci na jeszcze mocniejszym wyczyszczeniu jelita, to możesz zrobić roztwór wody z sodą oczyszczoną i solą: 1 łyżka stołowa sody oczyszczonej + 1 łyżka stołowa soli kuchennej + 1 litr ciepłej wody.

PŁUKANIE PRZEWODU POKARMOWEGO

Tutaj chętnie użyłbym przesadnego określenia „rura” na przewód pokarmowy dla wywołania wyobrażenia, że mamy do czynienia z

kształtem kilkumetrowej rury albo pozawijanego węża z rozszerzeniami. Właśnie to jest do wyczyszczenia z zalegających, gnijących pozostałości pokarmowych.

Najpierw przeczytaj rozdział „płukanie jelita grubego”. Tutaj więcej opisuję o wyczyszczeniu całego przewodu pokarmowego, od przelyku do odbytu.

Poszukaj w internecie wyrażenia: *shankh prakshalan*. Znajdziesz wiele szczegółowych informacji, ze zdjęciami i filmami opisującymi procedurę tego skutecznego starodawnego sposobu oczyszczania żołądka, dwunastnicy i jelit, stanowiących przewód pokarmowy.

W opisach mowa jest o ok. 1% wodnym roztworze soli kuchennej NaCl (ok. 1 płaska łyżka stołowa soli na litr wody). Płukanie możesz wykonać też samą wodą bez soli ale to jest niewskazane.

Ja wypraktykowałem, z dobrym skutkiem na moim przewodzie pokarmowym, roztwór o składzie:

1 litr ciepłej wody + 1 łyżka stołowa soli kuchennej + 1 łyżeczka sody oczyszczonej (NaHCO_3). Równie dobrze można stosować Na_2CO_3 zamiast NaHCO_3 .

Dodanie sody do wody powoduje zwiększenie pH roztworu i rozwolnienie. Podniesienie pH jest korzystne, bo odkwasza krew, mocz oraz zabija grzyby. Grzyby i wiele bakterii nie może przeżyć w środowisku zasadowym (pH powyżej 7).

Natomiast rozwolnienie jest korzystne, bo lepiej wymywa zawartość jelit.

Zazwyczaj dla ciała korzystniej jest użyć K_2CO_3 albo KHCO_3 zamiast NaHCO_3 albo Na_2CO_3 ponieważ sód (Na) jest w prawie każdym zjadanym produkcie i dodatkowe spożywanie sodu może zachwiać równowagę sodowo-potasową. Raczej nie zdarza się, żeby w ciele brakowało sodu, natomiast niedobory potasu nie należą do rzadkości – tym bardziej korzystniej jest stosować K_2CO_3 albo KHCO_3 .

Ważna uwaga: zwróć uwagę na czystość tych węglanów – powinny być dopuszczone do zastosowań spożywczych, nigdy nie stosuj przemysłowych soli.

Praktykowałem też roztwór:

1 litr ciepłej wody + 1 łyżka stołowa soli kuchennej + 1 łyżka stołowa soli gorzkiej ($MgSO_4 \cdot 7H_2O$).

Ten roztwór dodatkowo powoduje oczyszczenie woreczka żółciowego i jego kanałów. Jednak nie polecam, bo nie każde ciało wytrzyma tak intensywne oczyszczanie. Samo oczyszczanie jest dość nieprzyjemne.

Jeżeli chcesz mocnego oczyszczenia, a towarzyszący tobie lekarz zgodzi się na to, to możesz sobie przyrządzić roztwór:

1 litr ciepłej wody + 1 łyżka stołowa soli kuchennej + 1 łyżeczka sody + 1 łyżka stołowa soli gorzkiej.

Jeden litr roztworu to zazwyczaj za mało, chyba że masz drobne ciało. Ja, dla przykładu (masa ok. 80 kg, wzrost ok. 186 cm), potrzebuję 2,5 litra roztworu. Potem piję czystą wodę, do pojawienia się prawie bezbarwnej biegunki. Czasem kończę wcześniej, jeżeli ta procedura oczyszczania zbyt mnie zmęczy.

Pamiętaj, że takie oczyszczanie jest nieprzyjemne, czasem bardzo. Trzeba być wystarczająco zdrowym, żeby je sobie zaaplikować. Dlatego poradź się lekarza, który ma doświadczenie w tym temacie.

Zamiast wymienionych powyżej roztworów trzech związków chemicznych możesz użyć roztworów ziół do przepłukania przewodu pokarmowego. Może to być dla ciebie lepszym rozwiązaniem.

Dowiedz się, które zioła oczyszczające jelita (powodujące biegunkę) są dostępne w twojej okolicy. Skonsultuj się z kompetentnym zielarzem.

« INEDYCY, NIEJEDZĄCY

Od wydania SŻBJ upłynęło dziewięć lat. W tym czasie w środkach masowego przekazu pojawili się ludzie twierdzący, że nie potrzebują jeść, żeby utrzymywać ciało we właściwym stanie.

Opisanie historii niejedzenia u tych ludzi mogłoby zająć tutaj kilkanaście stron. Jako że sam możesz łatwo znaleźć informacje o nich w internecie – wiele artykułów, zdjęć i filmów – dlatego postanowiłem już nie rozwijać tego rozdziału.

Jedynie zwracam ci uwagę na fakt, że wiele informacji znajdujących się w internecie jest nie w pełni prawdziwych. Zatem nie musisz wierzyć w to, co niejedzący mówią i co inni o nich piszą. Traktuj to jako możliwość, ale nie pewność. Dzięki temu, że nie tworzysz nowych wierzeń pod wpływem sugestii innych ludzi, stajesz się bardziej wolny, posiadając więcej informacji.

W internecie znajdziesz między innymi tych ludzi opisanych jako niejedzących, alfabetycznie:

Akahi
Anne-Dominique Bindschedler
Anne Catherine Emmerich
Elizabeth the Good
Helen of Enselmini
Camila Castillos
Dirk Schröde
Edith Ubuntu
Elitom ben Yisrael
Erika Witthun
Genesis Sunfire
Henri Monfort
Isabelle Hercelin
Louise Lateau
Maria Domenica Lazzeri

Mary J. Fancher
Master Fu Hui
Master Guang Qin
Master Jue Tong
Master Liao Fong-Sheng
Mony Vital
Nun Shi Hongqing
Oberom C. Silva Kirby
Oleg Maslow
Olga Podorovskaya
Peter Sorcher
Peter Straubinger
Phan Tấn Lộc
Reine-Claire Lussier
Victor Truviano
ViSaBi

ZASADY WŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA

1. « ŚWIADOME JEDZENIE

Każdy człowiek jest innym światem, dlatego coś takiego jak uniwersalna dieta nie istnieje.

Kiedy podążasz za dietą – szkodzisz ciału. Kiedy podążasz za rzeczywistą potrzebą ciała – wzmacniasz ciało.

Proponuję, przypomnij sobie i stosuj dla własnej korzyści ŚJ, które opisałem wcześniej, w SŻBJ.

2. ŻUCIE

Jeżeli człowiek decyduje się na włożenie czegoś do ust, żeby to zjeść, to żucie staje się najważniejszą rzeczą. Właściwe (prze)żucie pokarmu jest podstawą do jego właściwego potraktowania przez ciało. Wpadający do żołądka niewystarczająco przeżuty pokarm, nie ma szans zostać w pełni właściwie potraktowanym przez system trawienny, dlatego stanowi obciążenie dla niego, czyli rani go.

Żołądek jest narządem, który stanowi drugie ogniwo w przewodzie pokarmowym ciała człowieka. Do żołądka ma wpadać materia już właściwie przygotowana, to znaczy, wystarczająco rozdrobniona, zmieszana ze śliną i wstępnie strawiona. Jeżeli jeden z tych procesów nie jest wykonany, to żołądek nie jest w stanie w pełni spełnić swojego zadania.

Dalej z żołądka do dwunastnicy dostaje się ta niewłaściwie przygotowana materia. Ten proces trwa aż do wydalenia. Z tego powodu ciało wydala materię nie w pełni przetworzoną. Ze spożytego pokarmu ciało nie wszystko przyswoiło, co mogło, gdyby to było właściwie przeżute i wymieszane ze śliną. Część z tego, co ciało przyswoiło, jest w niewłaściwej chemicznej i energetycznej

postaci. To jedna z przyczyn chorób i starzenia się ciała.

Ta prosta czynność, którą jest żucie, ma ogromny wpływ na całe ciało. Jeżeli chcesz porównania, możesz je łatwo zrobić. W jeden dzień połykaj posiłki bez żucia (w miarę możliwości). Po kilku dniach przerwy (na wyzdrowienie) jedz z właściwym żuciem. Porównanie samopoczucia i wydaliny ciała nie pozostawi ci wątpliwości.

Co to jest właściwe żucie?

Zanim coś zostanie połknięte, wprawdzie ma być przeżuwane w celu doprowadzenia do możliwie maksymalnie płynnej konsystencji, i ma zmienić smak. Dla przykładu, jeżeli jesz chleb, zanim połkniesz, potrzebujesz co najmniej trzech minut ciągłego żucia, żeby kęs chleba w buzi zamienił się w płyn (rozwodniona papka, jednorodna zawiesina w ślinie) o smaku innym niż początkowy kęs chleba. Jeżeli smak zmieni się na nieprzyjemny, to znak, że ciało nie chce tego. Wtedy bez wahania wypłuj zawartość buzi. Ciało wzięło już z przeżutego pokarmu wszystko, co było mu potrzebne. Jeżeli połkniesz, niepotrzebnie obciążysz system oczyszczania ciała.

Należy żuć także płyny, to znaczy, dokładnie mieszać je ze śliną przesączając przez zęby. Na płyny wystarcza krótszy czas żucia przed połknięciem.

Ważne aby mieszać zimne płyny ze śliną, ponieważ dodatkową korzyścią jest ogrzanie ich, zanim zostaną połknięte i dostaną się do żołądka.

Człowiek przestrzegający zasady właściwego żucia dość wcześnie zauważa, że jego ciało może wystarczająco odżywiać się samym żuciem pokarmów. Ciało rzadko kiedy domaga się połknięcia długo przeżuwanego jedzenia.

W ten sposób łatwo zauważyć, że większość pokarmów przetwarzanych (czyli nie surowych), ciało odrzuca, dając znać smakiem. Dobrym przykładem jest mocno przerabiana (daleka od przyrody) żywność, np. tort, pizza, frytki, czekolada, kiełbasa, nabiał

— długo żute zmieniają smak na ohydny, podobny do wydzieliny ropnej. Mało kto ma ochotę połknąć to.

Owoce i niektóre inne nieprzerabiane pokarmy, po dłuższym żuciu zmieniają smak nawet na przyjemniejszy niż ugryziony kęs. W takich przypadkach, oczywiście, należy połykać, a nie wypluwać, długo przeżuwany pokarm.

Dzięki długiemu żuciu można poczuć, kiedy i który pokarm jest korzystny dla ciała. Można też łatwo poczuć właściwą ilość pokarmu do zjedzenia.

Poza tym, doświadczenie zdobywane dzięki właściwemu żuciu pomaga tworzyć istotną wiedzę na drodze do niejedzenia.

Żucie, jak powyżej opisane, jest częścią składową metody Świadomego Jedzenia. Bez właściwego żucia ŚJ jest niewykonalne.

3. BEZ POPIJANIA

Popijanie w czasie żucia utrudnia właściwe potraktowanie pokarmu przez system trawienny. Człowiek zazwyczaj popija w czasie żucia, żeby szybciej rozmiękczyć i rozdrobnić pokarm stały. Jak łatwo można się domyśleć, stały pokarm szybciej rozrabiany na papkę powoduje przede wszystkim chęć wcześniejszego połknięcia go, jeszcze przed właściwym wymieszaniem ze śliną, dlatego do żołądka może dostać się pokarm niewłaściwie przygotowany.

Popijanie zaburza proces trawienia także z tego powodu, że rozcieńcza ślinę i soki trawienne w żołądku. Wtedy rozcieńczone soki trawia pokarm wolniej, co sprzyja jego wcześniejszemu gniciu w jelitach.

Wstrzymaj się z piciem także bezpośrednio przed posiłkiem, żeby nie rozcieńczać soków trawiennych i nie napełniać żołądka przed spożyciem właściwego pokarmu. Jeżeli czujesz pragnienie, to ugaś je ale potem odczekaj kilkanaście minut, zanim zaczniesz jeść. Jeszcze gorzej jest, kiedy popija się natychmiast po skończonym

jedzeniu. Zaburza to trawienie, jak powyżej opisałem. Po posiłku lepiej jest pić dopiero wtedy, kiedy pokarm opuści już żołądek.

Jeżeli czujesz, że brakuje ci śliny, kiedy coś jesz, wtedy możesz zmienić pokarm na bardziej wilgotny, zamiast popijać w czasie jedzenia. Pamiętaj jednak, że wystarczająco długie żucie rozdrobni i każdy pokarm i upłynni go.

4. BEZ MIESZANIA

Jedna z najważniejszych zasad właściwego odżywiania się mówi, żeby jeść w danym posiłku tylko jeden rodzaj pokarmu. Przykładowo jeżeli jesz ryż (węglowodany), to nie dokładaj do nich w tym samym posiłku jajek czy mięsa (białka). Jedz tylko ryż a jajka dopiero wtedy, kiedy ryż zostanie przesunięty z żołądka dalej.

Każdy rodzaj pokarmu wymaga określonych soków trawiennych. Skład chemiczny soku trawiennego dla określonego pokarmu może różnić się od składu potrzebnego do skutecznej przeróbki innego pokarmu. Ta różnica składów może powodować niekorzystnie wzajemne oddziaływanie obydwu soków trawiennych, co znacznie ograniczy ich trawienne działanie.

Zatem jeżeli dwa rodzaje pokarmów są łączone w jednym posiłku, to wydzielany sok trawieny nie może właściwie przerobić mieszanki. Objawia się to gniciem w jelitach, wzdęciami, zaparciem i innymi problemami trawiennymi.

Właściwe łączenie pokarmów ma szczególne znaczenie w przypadku żywności nienaturalnej, czyli wszystkiego, co zostało przed zjedzeniem przerobione (gotowanie, smażenie, pieczenie, wędzenie itd.). Kiedy człowiek spożywa pokarmy pochodzące wprost z przyrody, czyli nie przerabiane, wtedy ciało lepiej sobie radzi w przypadku łączenia różnych pokarmów w jednym posiłku. Różnicę czynią enzymy zawarte w pokarmach (o tym dalej).

Oto przykłady najczęściej spotykanych błędów przy łączeniu

pokarmów:

- Pokarm zawierający dużo białka (np. mięso, jajka, soja) jedzony w jednym posiłku z pokarmem zawierającym dużo węglowodanów (np. ziemniaki, chleb, ryż, makaron).
- Owoce zmiksowane z nabiałem – jogurty, koktajle.
- Soki albo sałatki owocowo-warzywne.
- Ryż, ziemniaki czy chleb z masłem, margaryną, smalcem czy innym tłuszczem.

Proponuję, sam poszukaj więcej szczegółowych informacji o mieszaniu pokarmów.

Zazwyczaj najkorzystniejsze dla ciała człowieka jest jedzenie pojedynczych pokarmów. Dla przykładu, możesz zrobić sobie śniadanie składające się głównie z węglowodanów (np. ryż + słodki ziemniak), obiad składający się tylko z warzyw i kolację składającą się z głównie białek (np. fasola + jajka).

Jeżeli uważasz to za zbyt trudne lub może za zbyt ubożenie jedzenia, możesz skorzystać z wyników badań naukowych, żeby właściwie łączyć pokarmy.

5. WPROST OD PRZYRODY

Przyroda to integralna całość składająca się z idealnie dopasowanych do siebie elementów. Kiedy obserwujesz przyrodę, to widzisz jak idealnie wszystko funkcjonuje. Chwilami może wydawać ci się, że niektóre programy przyrody można udoskonalić. Jednak kiedy dokładniej poznajesz to funkcjonowanie, widzisz, że jest to już doskonale. Elementy całości tworzącej przyrodę są tak doskonale dobrane i wzajemnie funkcjonujące, że wszelkie ludzkie „poprawianie” może jedynie zaburzać ten porządek.

Jednym z elementów przyrody są programy przemiany. W tej przemianie jedne ciała zmieniają się na bazie innych. Typowym przykładem tego jest jedzenie. Dla przykładu: Roślina zjada (pochłania) wodę, powietrze, minerały i światło słoneczne. Człowiek

zjada owoce roślin albo całe rośliny. Ziemia i powietrze zjadają (wchłaniają) produkty człowieka albo jego całego.

Przemiany zachodzące w każdym z tych etapów nie wymagają jakiegokolwiek ingerencji – surowce, energia i produkty przemian występują w przyrodzie we właściwej postaci. Jeżeli człowiek ingeruje w działanie przyrody, np. produkty przyrody zostają modyfikowane albo zastępowane innymi, przemiana jest zaburzona. Zaburzona przemiana powoduje wyniki niezgodne z programami przyrody, szkodząc ludziom.

Typowym przykładem ingerencji w przemiany przyrody jest przetwarzanie żywności. Gotowanie, smażenie, pieczenie, wędzenie i inne przeróbki powodują wyprodukowanie czegoś sztucznego, co nie występuje w przyrodzie (poza wyjątkami).

Ciało człowieka jest produktem przyrody i podlega jej mechanizmom. Karmienie ciała substancjami sztucznymi, czyli nie występującymi w przyrodzie, powoduje zaburzenie naturalnej przemiany dotyczącej człowieka w przyrodzie. Zatem następuje ingerencja w naturalne prawa przyrody. Jak pokazuje doświadczenie i obserwacja przyrody, ingerencja w jej programy powoduje zaburzenia życia ludzi, zwierząt, roślin, wody, ziemi i powietrza.

Które istoty na Ziemi, poza człowiekiem, gotują, pieką itp. swoją żywność? Które istoty na Ziemi, poza człowiekiem, modyfikują genetycznie swoją żywność? W wyniku takiego działania człowieka pogarsza się wygląd, stan zdrowia i długość życia jego ciała.

Pokarm przygotowany dla człowieka przez przyrodę jest gotowy do spożycia. Każdy pokarm przygotowany przez przyrodę dla człowieka zawiera idealny skład do tego, żeby ciało potraktowało go w właściwy sposób. Wszelka przeróbka tego pokarmu prowadzi do wyprodukowania substancji, których przyroda nie zna, więc ciało człowieka nie akceptuje tego.

Obróbka termiczna naturalnie występującej w przyrodzie żywności powoduje zniszczenie enzymów. Enzymy zawarte w pokarmie z

przyrody są niezbędne do właściwego trawienia. Zniszczenie enzymów (wystarczy temp. 48oC) uniemożliwia strawienie pokarmu i czyni go trującym dla ciała. Zmusza ciało do zużywania swojego zapasu enzymów. Ten zapas normalnie jest nieodnawialny. Pełne jego zużycie powoduje śmierć ciała. Zapas statystycznie starczy na kilkadziesiąt lat. To m.in. dlatego ludzie jedzący nieprzetworzoną żywność mają zdrowsze i dłużej żyjące ciała.

Ciało statystycznego mieszkańca Ziemi prawie od urodzenia jest zmuszane do spożywania przetworzonej żywności. Jest to jeden z powodów, dlaczego nagłe przejście na spożywanie tylko nieprzetworzonej żywności może powodować nieprzyjemne reakcje – symptomy kuracji odwykowej. Dlatego warto przeprowadzać zmianę stopniowo, bo ciało (mimo że przystosowawczo bardzo giętkie) nie lubi szybkich zmian.

Przy okazji pomyśl o powstających oszczędnościach dla ciebie, społeczeństwa i środowiska, kiedy ludzie jedzą tylko nieprzetworzoną żywność. Na ten temat można napisać obszerną książkę.

Duża część ludzkości mieszka na obszarach Ziemi, które nie nadają się do zamieszkania przez człowieka przez cały rok. Ludzie mieszkają tam, ponieważ nauczyli się ocieplać swoje domy i konserwować żywność na czas, kiedy ziemia nie daje plonów, głównie w zimę.

Ziemia przeznaczyła człowiekowi pas tropikalny i subtropikalny do całorocznego zamieszkania, gdzie żywność jest dostępna cały czas i nie musi być konserwowana.

Jeżeli mieszkasz w klimacie zimnym, to będzie ci trudno jeść nieprzetworzoną żywność przez cały rok. Na czas zimy lepiej przemieszczaj się do obszarów cieplejszych, gdzie masz świeżą żywność na wyciągnięcie ręki.

6. BEZ DODATKÓW SMAKOWYCH

Czy znane ci są te lub podobne wypowiedzi? „Bez soli smakuje jak

trociny”. „Bez cukru jest za gorzkie.” „Nieprzyprawione jedzenie jest niedobre.” „Musi być dobrze przyprawione.”

Kiedy ciało nie potrzebuje czegoś, wtedy człowiek nie „ma smaku” na daną potrawę, nie czuje na nią głodu. Jeżeli jednak tę potrawę doprawi się dodatkami smakowymi (cukier, sól, zioła, ocet i inne), większość ludzi zjada ją ze smakiem. To dowodzi, że ludzie często zjadają potrawy nie z powodu rzeczywistej potrzeby ciała, lecz z powodu ich smaku.

Kiedy do ciała dostaje się to, czego ono nie potrzebuje, następuje zatrucie i zmuszenie ciała do usuwania albo gromadzenia nadmiaru. To jedna z przyczyn chorób, przyspieszonego starzenia się i wcześniejszej śmierci ciała.

Wszelkie dodatki smakowe są substancjami, które oszukują zmysły smaku i powonienia, a te w przyrodzie służą jako wskaźniki rzeczywistej potrzeby danego ciała. Zobacz w przyrodzie — która istota (poza człowiekiem) przyprawia jedzenie dodatkami smakowymi?

Kiedy ciało domaga się pożywienia, wtedy człowiek wyraźnie czuje, na co ma smak, jest głodny konkretnie na to. Smak jedzenia wskazuje człowiekowi, co ciało potrzebuje, wtedy to smakuje dobrze nawet zupełnie bez przypraw.

Możesz sprawdzić prawdziwość tego twierdzenia na sobie. Będąc sytym nie masz ochoty na określony pokarm, który jest zupełnie nie przyprawiany. Potem możesz zauważyć, że poczułeś ochotę na ten pokarm ale zjadłbyś go ze smakiem jeżeli byłby właściwie przygotowany (przyprawiony i obrobiony). Na surowy nie masz ochoty.

Odczekaj dłużej, nie jedz. Po pewnym czasie, powiedzmy, po kilku godzinach, kilku dniach, odczujesz wyraźną ochotę (głód) na ten pokarm i zjesz go z przyjemnością, nawet zupełnie bez dodatków smakowych. Stało się tak dopiero wtedy, kiedy ciało potrzebowało tego pokarmu.

Inny przykład. Większość ludzi lubiących mięso nie zjadłaby go na surowo. Jest tak, bo oni lubią odpowiednio przerobiony i

przyprawiony produkt zrobiony z mięsa. Gdyby ich ciało domagało się mięsa, zjedliby go na surowo ze smakiem. Niektórzy ludzie, rzeczywiście, po wystarczająco (dla nich) długim poście (zazwyczaj kilka dni) mają ochotę zjeść nawet surowe mięso.

Skoro więc nie masz ochoty na mięso surowe (bo tylko takie dostarcza przyroda), to znaczy, że twoje ciało nie potrzebuje go. Jeżeli wtedy zmuszasz ciało do zjadania mięsa, szkodzisz mu.

Słyszałeś zapewne, że "stosowanie ziół wspomaga trawienie". To fakt, zioła i inne substancje wpływają na trawienie, smak i łaknienie. Jednak faktem też jest, że ciało człowieka nie potrzebuje tego. Człowiek potrzebuje jeść właściwe substancje, we właściwej ilości i we właściwym czasie. Będąc blisko przyrody i obserwując smakowe wskazówki ciała, pomaga we właściwym odżywianiu.

Podążając za smakowym wyborem ciała, trzeba być świadomym, że w przypadku uzależnienia, wskazania zmysłu smaku mogą być błędne. Uzależnienie spowodowane częstym i regularnym spożywaniem określonego pokarmu powoduje, że zmysł smaku będzie błędnie wskazywał na potrzebę ciała w tym przypadku. Miej to na uwadze i nie ulegaj wskazaniom zmysłu smaku w przypadkach uzależnień.

Ochota zmysłu smaku na spożywanie takich rzeczy jak np. cukierków, czipsów, frytek, pączków, tortów, bułek pszennych, batoników, lodów, hot-dogów, pizzy, prażonej kukurydzy, słodzonych napojów gazowanych, kolorowych jogurtów prawie zawsze oznacza błędne wskazania, wielokrotnie z powodu uzależnienia.

7. TYLKO KIEDY GŁODNY LUB SPRAGNIONY

To, wynika z poprzednich zasad właściwego odżywiania, bo chodzi o rzeczywistą potrzebę ciała, które daje znać poprzez głód albo pragnienie.

Podkreślam tutaj, że rozpowszechnione zwyczaje jedzenia posiłków o stałych porach i przygotowanie „dla wszystkich” tego samego posiłku, czyni więcej szkody niż pożytku.

Z jednej strony, ciało osoby jedzącej posiłki o ustalonych porach (śniadanie, obiad, kolacja) – bo przecież „gotuje się dla całej rodziny” – jest zmuszane do przyjmowania pokarmu wtedy, kiedy nie domaga się tego. Z drugiej strony ciało dostaje częścię substancje, których nie potrzebuje.

Zastosowanie metody ŚJ pozwala odczuć, że stałe pory posiłków to coś, co ciało człowieka nie służy. Ciało najlepiej służy to, czego wyraźnie się domaga. To ma zostać skonsumowane dokładnie wtedy, kiedy ciało tego potrzebuje. Ilość też jest dokładnie określona przez ciało.

Wspomnę jeszcze raz o zmuszaniu dzieci do jedzenia. Rodzice skarżą się, że ich dzieci nie chcą w porach posiłków, a wołają, że są głodne w innych porach. Cóż, słusznie postępują, bo ciało dziecka dobrze wie, kiedy i co potrzebuje. Zatem rodzic dbający o swoje dziecko, słucha go pod tym względem. Daje mu swobodę wyboru czasu posiłku i rodzaju pożywienia. Jednocześnie rodzic chroni dziecko przed truciznami wymienionymi powyżej.

Zmuszanie dziecka do jedzenia, a nawet do zjedzenia wszystkiego co mu przygotowano, powoduje rany, którą zadaje się bezbronnemu dziecku w czasie rozwoju jego ciała i psychiki. Tak powstają zarodki późniejszych chorób psychicznych, odbijających się na jedzeniu, np. anoreksji i bulimii.

8. PICIE I WODA

Tylko to co przyroda dała człowiekowi do picia, nadaje się dla niego. Głównym napojem, który przyroda dała człowiekowi, to woda naturalnie płynąca w źródle, rzece czy stojąca w jeziorze.

Kiedy otworzysz owoc (np. kokos), natniesz roślinę (np. kaktus, brzozę), to wypływa z niej płyn – czasem możesz go pić. Zwróć uwagę, że ten płyn nie jest pasteryzowany, z konserwantami i w

butelce plastikowej – takich w przyrodzie nie znajdziesz.

Człowiek już zatracił umiejętność sprawdzenia jakości wody węchem lub smakiem, jak to robią z łatwością zwierzęta. Zrób proste doświadczenie.

Weź wodę i podziel ją na dwie równe części. Przez noc jedną trzymaj w szklanej butelce, a drugą w plastikowej butelce, w jakich wody są sprzedawane.

Następnie na środku pokoju ustaw dwa takie same półmiski szklane albo metalowe obok siebie. Wlej do lewego półmiska wodę ze szklanej butelki, a do prawego – tę z plastikowej butelki.

Zawołaj psa, kota, królika czy inne zwierzę – niech samo wybierze wodę. Co przypuszczasz, z którego półmiska napije się wody? Zapewne domyślasz się, że jeżeli powącha obydwie wody, to wybierze tę, która stała przez noc w szklanym naczyniu.

Teraz idź ty i powąchaj obydwie wody. Czujesz różnicę?

Nie?

To napij się każdej z nich.

Różnicy smakowej też nie czujesz?

Ojejku !

Widzisz, podstawowa umiejętność – sprawdzanie jakości wody. Jak działa u ciebie?

Cóż, mało który człowiek żyjący poza przyrodą nadal to potrafi.

Ciało człowieka składa się w zdecydowanej większości z wody. Jakość spożywanej wody bezpośrednio wpływa na ciało człowieka, nawet jeżeli tego nie czuje. Dla przykładu, dodawane do wody chlor lub fluor uszkadzają system nerwowy, kości, zęby i oczy. Kapanie się w takiej wodzie niszczy skórę i włosy.

Jeżeli mieszkasz w mieście, to prawdopodobnie woda w kranie jest zatruta. W trosce o zdrowie zrób wszystko, co możesz, żeby uzdatnić taką wodę przed piciem albo kupuj dobrą wodę.

Wody butelkowane w plastik, też nie nadają się do picia. Woda

rozpuszcza w sobie trujące związki zawarte w plastiku, nawet jeżeli ma certyfikat do kontaktu z żywnością. Jeżeli kupujesz / przechowujesz wodę, to w pojemnikach szklanych, drewnianych, ze stali nierdzewnej, srebra, porcelanowych, emaliowanych czy innych, które nie zatrują wody.

Jak uzdatnić wodę do picia, to obszerny temat na osobną książkę, dlatego tutaj nie będę go rozwijał. Jednak jest wiele powszechnie dostępnych, prawdziwych informacji na ten temat – wystarczy poszukać. A warto, bo cóż jest ważniejsze od zdrowia?

Ile wody dziennie wypijać? Ano, dokładnie tyle, ile potrzebuje twoje ciało. Więcej mu szkodzi, mniej też mu szkodzi. Reklamowane zalecenia, dla przykładu, żeby pić dwa litry wody, mogą nie być dla twojego ciała korzystne. Zatem podążaj za rzeczywistą potrzebą ciała.

9. NIE PO GODZ. 16

Godzina 16 jest tutaj umowna, chociaż dla większości ludzi właściwa. Statystycznie rozważając, biorąc pod uwagę funkcjonowanie narządów ciała, chodzi o czas między godzinami 14 a 18. Najważniejsze, żeby ostatni posiłek w danym dniu skończyć od 4 do 8 godzin (w zależności od rodzaju pokarmu) przed pójściem spać. Im później zjadany jest ostatni posiłek, tym lżejszy powinien być do strawienia.

Zbyt późne jedzenie powoduje m.in. to, że ciało nie kończy trawienia wszystkiego przed rozpoczęciem odpoczynku nocnego. To oznacza, że narządy trawienne zmuszane są do pracy ponad miarę, a zawartość przewodu pokarmowego jest słabiej przerabiana. Zalegający dłużej pokarm gnije, a więc zatrzuwa ciało.

Zmuszanie narządów do pracy w czasie przeznaczonym na odpoczynek, regenerację i usuwanie trucizn z ciała, przyczynia się do odczuwania słabości rano. Człowiekowi nie chce się wstać, czuje

się słaby. Mogą też boleć kości, głowa, brzuch. Regularne późne zjedanie ostatniego w danym dniu posiłku (im później, tym gorzej) jest jednym z istotnych czynników chorobotwórczych, bo osłabia system obronny i przyspieszających proces starzenia.

Jedzenie bezpośrednio przed położeniem się spać jest nie tylko oznaką uzależnienia, to też działanie porównywalne z powolnym, stopniowym samobójstwem. Ciało tak postępującego człowieka choruje i ma małe szanse na pełne uzdrowienie.

10. W MILCZENIU

Jest powiedzenie: „Przy jedzeniu się nie gada, bo się źle w brzuchu układa.” Czynności jedzenia i rozmawiania są ze sobą niezgodne, czyli jedno na drugie źle wpływa – łatwo zauważa to człowiek, który się zakrztusił.

W czasie rozmawiania podczas jedzenia pokarm jest gorzej przeżuwany. Zdarza się też, że człowiek poddany jest większemu stresowi w czasie posiłku z dyskusją, co może potem odczuć bólem żołądka czy biegunką.

Ludzie spotykają się przy jedzeniu, żeby porozmawiać – przyjęcia są tego przykładem. Niektórym trudno wyobrazić sobie spotkanie towarzyskie bez jedzenia. Można jednak zorganizować nietypowe przyjęcie, w czasie którego uczestnicy ćwiczą jedzenie w całkowitym milczeniu.

Jedzenie w pełnym milczeniu pozwala skupić się tylko na jedzeniu. Dzięki temu energia życiowa zostaje bardziej świadomie kierowana do systemu trawiennego. Człowiek jedzący może lepiej skupiać się na zuciu, połykaniu i odczuwaniu wpływu danego pokarmu na ciało.

Jedzenie w milczeniu jest praktykowane przez ludzi zajmujących się rozwojem duchowym – jest to znana praktyka w jodze i w wielu klasztorach. Głównym jej celem jest pełne poznanie i rozkoszowanie

się tym, co jest zjadane, a także skupienie się na aktualnie wykonywanej czynności. Poza tym, w tej książce przykładem może być wcześniej opisana metoda ŚJ, której właściwe wykonanie jest możliwe tylko w milczeniu.

« O AUTORZE TEJ KSIĄŻKI

« MOJE DOŚWIADCZENIA

Wielu ludzi prosiło mnie, żebym napisał więcej o moim doświadczeniu niejedzenia w latach między 2001 a 2003. O tym nie pisałem, ponieważ uważam, że:

po pierwsze – jako że każdy człowiek jest innym wszechświatem, więc informacje o moim doświadczeniu ineditii czy niejedzenia nie powinny stanowić wskazówek dla innych ludzi;
po drugie – każdy człowiekiem, jako niepowtarzalny inny wszechświat, ma swoją drogę i powinien oprzeć się na własnej Mocy Wewnętrznej, a nie na sugestii innego człowieka;
po trzecie – nie lubię mówić o sobie, szczególnie o tym, co jest w mojej sferze niematerialnej.

Jednak wielu ludzi przekonywało mnie, że to są dla innych ważne informacje i dlatego powinienem je podać. Tutaj spełniam ich życzenie.

W roku 2001 postanowiłem odstawić jedzenie, żeby doświadczyć stanu wolności od tego najsilniejszego materialnego uzależnienia na Ziemi. Ustawiłem sobie datę na 1 lipca 2001.

Jako że nie przewidywałem problemów, zupełnie nie zmieniłem diety. Dnia 30 czerwca zjadłem z żoną kolację – ostatni posiłek przed niejedzeniem – była to pizza, którą najadłem się do przesyty, że aż mnie żołądek bolał. Od 1 lipca już nie brałem do ust czegokolwiek.

Wtedy prowadziłem firmę, więc pracowałem w biurze i magazynie co najmniej 14 godzin dziennie. Jednak w rytmie i rodzaju pracy nie wprowadziłem zmian – dalej robiłem to samo i tak samo jak przed rozpoczęciem niejedzenia.

Pierwszych kilka tygodni nie różniło się czymś specjalnym od dłuższych postów, które robiłem przedtem w moim życiu. Występowały typowe symptomy oczyszczania się ciała, np. ból

głowy, zawroty głowy przy szybkim wstawaniu, przejściowe bóle w różnych częściach ciała, bóle serca. Zawroty głowy trwały około pięciu tygodni, zanim zupełnie ustąpiły.

Najdłuższym utrzymującym się symptomem były bóle w okolicach przepony. Przez jakieś trzy tygodnie nasilały się z każdym dniem. Potem zaczęły stopniowo słabnąć, żeby zupełnie zniknąć po ok. dwóch miesiącach. Przepona, mięśnie grzbietu i klatki piersiowej miały sporo pracy do wykonania, żeby przystosować się do zmieniających się rozmiarów narządów.

Pod koniec czwartego miesiąca nagle poczułem nadzwyczaj silny ból w okolicy nerek. Zdjęcie rtg ukazało, że moczowód jest zatkany czymś w rodzaju „żelu” (tak to określił lekarz). Szczęśliwie, po zastrzyku rozkurczowym i przeciwbólowym moczowód oczyścił się sam, a bóle zniknęły na zawsze.

Przez pierwsze cztery miesiące czułem też zmiany w psychice. Wrażliwość psychiczna wzrastała, dlatego początkowo często czułem irytację z błahych powodów, która przejawiała się nerwowością i niecierpliwością. Potem psychikę ustabilizowałem poprzez ćwiczenia umysłowe / psychiczne / duchowe.

Zauważalne zmiany zachodziły w mojej psychice przez około pół roku, zanim wszystko ustabilizowałem. Potem przeważał spokój. Czułem, że umysł lepiej mi służył niż przed niejedzeniem. Mogłem łatwiej wywoływać i dłużej utrzymywać stan bierności intelektu, który osiągałem poprzez kontemplację bierności. To powodowało zauważalny rozwój intuicji i telepatii – częściej odbierałem, co ludzie myślą i czują.

Mój intelekt funkcjonował znacznie sprawniej. Od rana do późna w nocy mogłem zajmować się czynnościami wymagającymi aktywności intelektu, np. pracą biurową. W nocy, pod koniec pracy, czułem, że intelekt był prawie tak samo sprawny jak rano. Poza tym myślałem szybciej i mogłem lepiej skupić się na jednym zadaniu.

Zauważyłem też zmiany w instynkcie. Dla przykładu, granica

między snami w nocy a dzienną rzeczywistością stała się mniej wyraźna. Przejście od marzenia sennego do czuwania dziennego odbywało się bardziej płynnie. Treści snów były wyraźniej powiązane z działalnością za dnia, jakby jedno były kontynuacją drugich.

Na spanie przeznaczałem pięć do ośmiu godzin, zazwyczaj siedem. Ciału mojemu wystarczało sześć godzin snu ale zostawałem w łóżku dłużej, żeby wykonywać ćwiczenia duchowe na leżąco.

Jedna cecha stanu umysłu, towarzysząca ówczesnemu niejedzeniu, nie była taka przyjemna – dużo wyraźniej, głębiej i szczegółowiej widziałem iluzję Życia. Widziałem, jak umysł kreuje to wszystko, całą tę materię i istoty w niej działające.

Ciała ludzi, zwierząt, roślin i minerałów to tylko programy, które działają wedle innych programów, a w prawdziwej rzeczywistości istnieje nic.

Jestem tylko JA i nic więcej. Moje ciało, nawet mój umysł, to tylko wyobrażone obrazy / programy / myśli – trzeba wysiłku, żeby to wszystko stworzyć. Widziałem, że to wszystko jest tylko zabawą bez sensu. Życie i jego sens trzeba stwarzać poprzez tworzenie iluzji istnienia, doskonałości, przemian, przeciwności, rozwoju, duchowości i materii, żeby móc się bawić. A potem, uruchomiwszy ten mechanizm stałego tworzenia, trzeba „zapomnieć” o sobie i o tworzeniu, żeby móc się bawić w tej iluzji bez sensu.

Wtedy też wyraźniej widziałem, czym jest jedzenie; że to tylko narkotyk, uzależnienie wykształcone w okresie niemowlęctwa, przez które człowiek może głębiej zatracać się materii i bawić się lepiej. To i więcej widziałem, to nadal widzę i to chciałbym zapomnieć, żeby znowu móc bawić się jak prymitywny człowiek.

Jedna z rzeczy, które najbardziej podobały mi się podczas niejedzenia, to sprawność fizyczna. Mogłem dłużej pracować fizycznie, znacznie mniej męcząc się w porównaniu do czasu normalnego jedzenia. W upalny letni dzień ja z kolegą nosiliśmy w sumie trzysta monitorów, każdy po dziesięć kilogramów, przez pięćdziesiąt metrów – zajęło nam to ok. półtorej godziny. Nawet

przez chwilę nie odpocząłem, bo nie czułem zmęczenia. Po zakończeniu, wróciłem normalnie do pracy biurowej bez odczucia zmęczenia. Tak mało spoiłem się, że nawet nie potrzebowałem brać prysznic.

W ciągu tych prawie dwóch lat niejedzenia, piłem głównie wodę w małej ilości, czasem soki, herbatę, kawę, zioła. Czasem było to nie więcej niż pół szklanki na dobę. Przez tydzień nie brałem do ust jakiegokolwiek płynu.

Pewnego wieczoru zrobiłem eksperyment – wypilem 0,7 l czerwonego wina wytrawnego. Ku mojemu zdumieniu nie było reakcji, tak jakbym wypił wodę.

W ciągu tych dwóch lat czasem coś zjadłem, np. kiedy byłem goszczony u znajomych za granicą (żeby nie wyjść na dziwaka), z powodu uroczystości rodzinnych (żeby nie zasmucać członków rodziny i nie dawać im odczucia odseparowania) albo żeby przetestować działanie określonego pokarmu na ciało niejedzącego. Zazwyczaj kiedy coś zjadłem, moje ciało wydalalo to w postaci biegunki, kilkanaście do kilkudziesięciu minut po spożyciu. Ciało podobnie reagowało po wypiciu gęściejszego soku w ilości większej niż pół szklanki.

Przez te prawie dwa lata były dni, kiedy ciało czuło się słabo, jakby bez energii i powracał głód. Wtedy wykonywałem ćwiczenia energetyzujące – ssanie energii z natury, szczególnie w promieniach słonecznych, będąc rozebrany.

Ważniejsze jednak było to, że regularnie wykonywałem kontemplację bierności, dzięki czemu mogłem lepiej czuć Moc Wewnętrzna przejawianą z JA. Wtedy znikał wszelki głód – okazywał się iluzją – wracała energia i moc.

Przy rozpoczęciu niejedzenia moje ciało ważyło ok. 76 kg. Masa ciała zmniejszyła się i utrzymywała w granicach między 68 a 71 kg. Kiedy byłem bardzo aktywny emocjonalnie i umysłowo, np. prowadząc seminarium, masa ciała spadała nawet o 2 kg na dobę. Potem, kiedy uspakajałem się poprzez ćwiczenia duchowe, masa

wzrastała.

Podsumowując moje doświadczenie z niejedzeniem, wiem, że nie muszę jeść, żeby utrzymywać ciało we właściwym stanie.

Wystarczy, że postanowię odstawić jedzenie, bez przygotowania.

Jednak korzystniejsze dla ciała i psychiki jest stopniowe przejście, po przygotowaniu.

Wiem, że ciało to obraz w umyśle, a ten obraz podlega mojej woli.

« CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Ludzie zadają mi te same pytania, często. Niektóre słyszałem już tyle razy, że postanowiłem tutaj odpowiedzieć na te najczęściej mi zadawane.

1. Dlaczego wróciłeś do jedzenia?

Z mojego doświadczenia wynika, że dla mnie niejedzenie i inedia to wygodne czynniki w życiu człowieka. Doskonały stan zdrowia, szybkie, jasne i kreatywne myślenie, dużo energii, nadzwyczajne umiejętności – człowiek powoli staje się nadczłowiekiem, czyli wraca do naturalnego stanu. Ja w przeszłości tego – i dużo więcej – doświadczyłem i dlatego teraz dzielę się tą wiedzą. Jednak obecnie nie jest to droga dla mnie, gdyż przeszkadza mi w realizowaniu przedsięwziętych działań na Ziemi. Ja wybieram normalne, „prymitywne” życie zwykłego człowieka. Dzięki temu mogę skuteczniej uczyć się życia na Ziemi.

Okolo 90% życia człowieka związane jest z jedzeniem. Jako naukowiec uczący się poprzez doświadczanie na własnych ciele i umyśle, nadal mam doświadczać tych 90%, żeby się więcej nauczyć się, zrozumieć i nie oderwać od „rzeczywistości” na Ziemi. To główny powód mojego powrotu do „normalnego” jedzenia. Dążę do lepszego zrozumienia Ziemiaków, żeby wiedzieć, których informacji potrzebują i mogą zastosować, wracając do stanu naturalnego.

Im bardziej człowiek wraca do swojego naturalnego stanu, tym bardziej przywraca na Ziemi naturalny stan życia, czyli ten zgodny z prawami przyrody.

Pełne zrozumienia zniewolonego człowieka, który utracił swoją podstawową wiedzę jest możliwe wtedy, kiedy jest się takim samym zwykłym człowiekiem.

Na tej samej zasadzie co np. dziennikarz, który chce stworzyć dobry

reportaż o bezdomnych, żyje wśród nich przez jakiś czas: na ulicy, bez pieniędzy i wygod domowych.

Dlatego postanowiłem żyć „normalnie”, tak jak inni, doświadczać tego samego – po prostu, być „zwykłym” człowiekiem, który ciągle uczy się i rozwija. Dlatego też jem normalnie.

2. Co teraz jesz?

Co popadnie i co jest w zasięgu ręki. Mało zwracam na to uwagę. Zazwyczaj zjadam resztki, które pozostają w domu, niezjedzone przez żonę i syna.

Kiedy jestem gościem, jem i pije to, co mi dają. Kiedy mnie pytają, co zjem, odpowiadam, że cokolwiek mają ochotę mi dać. W ten sposób nie sprawiam problemów zapraszającym mnie ludziom. Fanatykiem któregoś -izmu nie jestem – widzę, że tacy częściej sprawiają problemy niż przynoszą pomoc. Już o tym napisałem, że człowiek ogranicza siebie wierzeniami.

Ogólnie rzecz tłumacząc, moja dieta nie jest dobra, w dużej części szkodliwa dla ciała, czyli taka jak „normalnego” człowieka.

Jeden albo dwa razy w roku daję ciału odpocząć – najczęściej na przedwiośnie i w jesieni – kilka do kilkudziesięciu dni postu na wodzie. Czasem dieta na wywarach z ziół i na sokach – zależnie od wymogów wyleczenia ciała.

3. Czy inedyk, niejedzący, poszczący mogą być aktywni seksualnie?

Oczywiście że mogą, wedle ochoty i upodobania, podobnie jak ludzie jedzący.

Ciało – elektro-biologiczna maszyna – zużywa energię na funkcjonowanie. Aktywność seksualna człowieka wynika z podstawowego programu, którego wynikiem ma być reprodukcja – para ciał produkuje inne ciało. Jest to jeden z najważniejszych programów stanowiących instynkt.

„Normalnie”, podczas stosunku płciowego, mężczyzna wydalą energię wraz z nasieniem, a kobieta ją otrzymuje. Ogólnie jest to zgodne z biologią przyrody, gdyż ciało samca tworzy dawkę energii po to, żeby umieścić ją w ciele samicy, gdzie ma powstać nowe życie i rozwinąć się.

Człowiek może ten normalny proces zmienić, ale to już inny temat.

Energia w ciele podąża za myślami i bodźcami. Człowiek, który jest świadom przepływu energii w ciele, może ją kontrolować, na przykład: kierować, skupiać, pobierać, oddawać.

Z powodu odejścia od przyrody i z powodu bodźców środowiskowych „normalny” człowiek słabo kontroluje energię w ciele i dlatego jego energia częściej gromadzi się w regionie związanym z reprodukcją. Im młodszy człowiek, tym zazwyczaj słabiej panuje nad swoimi emocjami i energią.

U inedyków energia zazwyczaj ma skłonność do przejawiania się w wyższych regionach ciała, dlatego ich aktywność seksualna maleje. Mogą to robić, ale czują znacznie mniejszą potrzebę.

Jeżeli mężczyzna inedyk, niejedzący, czy poszczący umie stosować techniki kierowania energią w stanie podniecenia seksualnego tak, że nie dochodzi do utraty nasienia, wtedy może być dużo bardziej aktywny seksualnie. Jeżeli nie umie kontrolować, to traci energię życiową z każdą utratą nasienia. Jak to robić, dlaczego itd. – to obszerny temat, opisany w wielu książkach.

Kobieta inedyk, niejedząca, czy poszcząca, mimo że nie traci energii w czasie stosunku płciowego, zazwyczaj też ma mniejszą ochotę, kiedy jej energia gromadzi się w wyższych regionach.

4. Czy kobieta traci okres podczas niejedzenia lub poszczenia?

Kiedy kobieta naturalnie żyje bez jedzenia wystarczająco długo i ma już zupełnie zdrowe ciało, to nie występuje krwawienie w czasie okresu. Jest to oznaką dobrego zdrowia, czyli powrotu do właściwego funkcjonowania ciała.

Jako że prawie wszystkie kobiety tracą krew podczas okresu, uznaje się ten fakt za normalność, podczas gdy utrata krwi jest reakcją czułego wskaźnika zdrowia, jakim jest macica. Ciało kobiety traci krew podczas okresu tylko wtedy, kiedy jest niewystarczająco zdrowe, bez względu na to jak się odżywia.

W przypadku zupełnie zdrowego ciała kobiety brak krwawienia podczas okresu nie oznacza braku płodności, wręcz przeciwnie, wskazuje na pełną gotowość do zapłodnienia. Post może pomóc w uzdrowieniu bezpłodnych kobiet, szczególnie tych, których ciała są zbyt otyłe i cierpią z powodu nadmiernego krwawienia. Jednak tutaj doświadczenie jest wymagane, dlatego warto poddać się prowadzeniu lekarza, który ma wystarczającą wiedzę na tym polu.

Kiedy jednak kobieta nie potrafi naturalnie żyć bez jedzenia, czyli jej ciało głoduje, wtedy mogą następować także zaburzenia okresu, co przejawia się brakiem krwawienia. W tym przypadku kobieta może także tracić płodność.

Ciała nie zmuszaj do poszczenia, jeżeli chcesz zajść w ciążę.

5. Kto nie powinien pościć?

Ten, kto nie chce.

Ten kto się boi.

Do poszczenia nie wolno zmuszać.

Poza tym zobacz listę w rozdziale „przystosowanie siedmiotygodniowe”.

6. Czy w czasie *bi-gũ* można brać lekarstwa i zioła?

Odnośnie tego poradź się lekarza, który ma doświadczenie w stosowaniu postów leczniczych. W uproszczeniu rzecz traktując – związki chemiczne zwane lekarsztwami spożywa się w celu usunięcia albo uniknięcia chorób. Kiedy przyczyny choroby zostają usunięte w czasie postu leczniczego, to po co dalej spożywać chemikalia? Podobnie jest z ziołami, bo te też zawierają związki chemiczne. W czasie poszczenia ciało jest dużo bardziej czułe na wprowadzane

do niego substancje, dlatego zazwyczaj lekarstwa odstawia się albo znacznie zmniejsza dawkę.

Czasem w czasie postu wprowadza się związki chemiczne w określonym celu, np. do wywołania biegunki lub wymiotów. Wszystko to indywidualnie zależy od konkretnego przypadku, dlatego poradź się właściwego lekarza.

FORUM

Jeżeli masz pytania lub chcesz się podzielić swoimi doświadczeniami, radami itp. – zapraszam na internetowe fora:

<http://forum.niejedzenie.info> po polsku;

<http://forum.breatharian.info> po angielsku.

Fora w innych językach możesz znaleźć wchodząc na <http://inedia.info> . Ze strony głównej wejdź w dział języka, który cię interesuje.