



Joachim M Werdin

***ŽIVOTNÍ
STYL
BEZ
JÍDLA***

ŽIVOTNÍ STYL BEZ JÍDLA

Joachim M Werdin

Motto této knihy:

JÁ jsem Vědomí a všechno ostatní je mé tvoření.

Původní název knihy (polsky): „Styl Życia Bez Jedzenia“.

Druhé vydání, překlad z polské a anglické verze knihy z roku 2005.

Tato kniha existuje pouze v elektronické podobě.

email: jmw [at] rosperos [tečka] com

webové stránky: inedia.info

Skype: joachimwerdin

YouTube: www.youtube.com/joachimwerdin

český překlad: (2012) panda38.sweb.cz, Zdenino, Maitri

čeští breathariáni: www.breatharian.eu

Tato kniha nemá autorská práva. Můžete ji volně používat. Můžete ji překládat, kopírovat a šířit v jakékoli formě, aniž mě o tom budete informovat.

Zkušenosti, které jsem získal a ze kterých jsem čerpal informace do této publikace, jsou nadčasové. Každý je může získat, číst a psát o nich. Udělal jsem to pro ty, kteří stále hledají informace v materiální formě.

Potenciálně každý může žít bez jídla, ale potenciál neznamená automaticky dovednost. Dovednost si musí každý vytvořit sám.

Doporučuji nejprve si přečíst kapitolu „definice“, ve které jsem vysvětlil význam některých slov, použitých v této knize, abyste mi důkladněji porozuměli.

OBSAH

<u>ŽIVOTNÍ STYL BEZ JÍDLA.....</u>	<u>2</u>
<u>JSOU TO POUZE INFORMACE.....</u>	<u>8</u>
<u>DEFINICE.....</u>	<u>9</u>
<u>NEŽ SE DOSTANEME K TÉMATU.....</u>	<u>11</u>
<u>MÓDA.....</u>	<u>11</u>
<u>VAROVÁNÍ.....</u>	<u>12</u>
<u>VÝRAZY.....</u>	<u>12</u>
<u>BUĎTE SPOLUAUTOREM TĚTO KNIHY.....</u>	<u>13</u>
<u>ZEPTEJTE SE SAMI SEBE.....</u>	<u>15</u>
<u>VĚDOMÍ (s velkým „V“.....)</u>	<u>17</u>
<u>JÁ.....</u>	<u>18</u>
<u>SFÉRY VĚDOMÍ.....</u>	<u>19</u>
<u>INSTINKT.....</u>	<u>21</u>
<u>INTELEKT.....</u>	<u>23</u>
<u>INTUICE.....</u>	<u>23</u>
<u>PŘÍBĚH O RYBCE.....</u>	<u>25</u>
<u>CO JE ČLOVĚK.....</u>	<u>28</u>
<u>SVĚTLO (s velkým „S“.....)</u>	<u>30</u>
<u>SOCIÁLNÍ SUGESCE.....</u>	<u>32</u>
<u>PŘEPROGRAMOVÁNÍ.....</u>	<u>34</u>
<u>VÝŽIVA TĚLA.....</u>	<u>36</u>
<u>TRÁVICÍ SYSTÉM.....</u>	<u>37</u>
<u>DÝCHACÍ SYSTÉM.....</u>	<u>39</u>
<u>KOŽNÍ SYSTÉM.....</u>	<u>40</u>
<u>PŘÍMÝ SYSTÉM (šišinkový).....</u>	<u>40</u>
<u>OČISTA TĚLA.....</u>	<u>42</u>
<u>NEJEDENÍ A ŽSBJ.....</u>	<u>45</u>
<u>JAK JE TO MOŽNÉ.....</u>	<u>48</u>
<u>PRO OSOBY S OTEVŘENOU MYSLÍ.....</u>	<u>48</u>
<u>PRO ESOTERIKY.....</u>	<u>49</u>
<u>PRO VĚDECKOU MYSL.....</u>	<u>50</u>
<u>PRO „VĚŘÍCÍ“.....</u>	<u>51</u>

<u>A BEZ FILOZOFOVÁNÍ?</u>	51
<u>PROČ INEDIA</u>	53
<u>ZDRAVOTNÍ STAV</u>	53
<u>SVOBODA</u>	54
<u>EKONOMIE</u>	55
<u>EKOLOGIE</u>	56
<u>VITALITA</u>	57
<u>KREATIVITA</u>	59
<u>DUCHOVNÍ ROZVOJ</u>	60
<u>OMLAZENÍ</u>	61
<u>ZVĚDAVOST</u>	62
<u>PŘÍPRAVA NA ZMĚNU ŽIVOTNÍHO STYLU</u>	63
<u>OSOBNÍ DOTAZNÍK</u>	64
<u>ANALÝZA PCT (Proč? Co z Toho?)</u>	64
<u>RODINNÍ PŘÍSLUŠNÍCI</u>	67
<u>SPOLUPRACOVNÍCI</u>	68
<u>PŘÁTELÉ</u>	68
<u>ZÁVISLOSTI</u>	69
<u>ZVYKY</u>	70
<u>DIETA</u>	70
<u>VIZUALIZACE</u>	71
<u>KONTEMPLACE PASIVITY</u>	76
<u>ENERGIZUJÍCÍ CVIČENÍ</u>	79
<u>METODY</u>	82
<u>PŘÍRODNÍ</u>	82
<u>DUCHOVNÍ</u>	86
<u>NÁHLÁ</u>	87
<u>SILOVÁ</u>	88
<u>21DENNÍ PROCES</u>	89
<u>HYPNOTICKÁ</u>	91
<u>STRÍDAVÁ</u>	92
<u>POKUSNÁ</u>	94
<u>FILOZOFICKO-INTELEKTUÁLNÍ</u>	95
<u>SLUNEČNÍ</u>	96
<u>ALCHYMISTICKÁ</u>	98
<u>VĚDOMÉ JEDENÍ</u>	99
<u>VLASTNÍ</u>	102
<u>SYMPTOMY</u>	104
<u>STRACH</u>	105

<u>SLABOST.....</u>	<u>106</u>
<u>DEHYDRATAČE.....</u>	<u>108</u>
<u>ZÁVRATĚ A MDLOBY.....</u>	<u>109</u>
<u>NEVOLNOST A ZVRACENÍ.....</u>	<u>110</u>
<u>ZTRÁTA VÁHY.....</u>	<u>111</u>
<u>VYHUBLOST.....</u>	<u>112</u>
<u>BOLESTI.....</u>	<u>113</u>
<u>PSYCHICKÁ NESTABILITA.....</u>	<u>115</u>
<u>ZTRÁTA REALITY.....</u>	<u>117</u>
<u>ZMĚNY KŮŽE.....</u>	<u>118</u>
<u>POCIT CHLADU.....</u>	<u>119</u>
<u>HOREČKA.....</u>	<u>120</u>
<u>UVOLŇOVÁNÍ ZUBŮ.....</u>	<u>120</u>
<u>VYPADÁVÁNÍ VLASŮ.....</u>	<u>121</u>
<u>OTOKY KLOUBŮ.....</u>	<u>121</u>
<u>JINÉ.....</u>	<u>122</u>
<u>NA CO SI PŘEDEVŠÍM DÁT POZOR.....</u>	<u>123</u>
<u> PŘEDEVŠÍM ROZVAHA.....</u>	<u>123</u>
<u> ODLOUČENÍ.....</u>	<u>124</u>
<u> NENÁSILNĚ.....</u>	<u>125</u>
<u> OMEZENÁ VÍRA V INFORMACE.....</u>	<u>126</u>
<u> SAMOTNÝ ČI NE.....</u>	<u>127</u>
<u> HALUCINACE NEBO VIDINY.....</u>	<u>128</u>
<u> DOBŘE ZDRAVÍ.....</u>	<u>128</u>
<u> TEPLOTA TĚLA.....</u>	<u>129</u>
<u> PITÍ PŘI NEJEDENÍ.....</u>	<u>130</u>
<u> PROPLACHOVÁNÍ TLUSTÉHO STŘEVA.....</u>	<u>131</u>
<u> POHYBY SVALŮ.....</u>	<u>135</u>
<u> NÁVRAT KE STRAVĚ.....</u>	<u>136</u>
<u> STRÍDAVÁ SPRCHA.....</u>	<u>138</u>
<u> CHYBY.....</u>	<u>140</u>
<u>DŮVODY JEDENÍ.....</u>	<u>142</u>
<u> SPT.....</u>	<u>142</u>
<u> NÁVYK.....</u>	<u>145</u>
<u> ZÁVISLOST.....</u>	<u>146</u>
<u> VÍRA NEBO STRACH.....</u>	<u>147</u>
<u> NUDA.....</u>	<u>149</u>
<u> ROZHODNUTÍ KE ZMĚNĚ.....</u>	<u>149</u>
<u> SPOLEČNOST.....</u>	<u>150</u>
<u> CHUŤ, VŮNĚ A VZHLED.....</u>	<u>151</u>

<u>CHUDOBA, ŠETRNOT</u>	152
<u>NÁTĻAK</u>	152
<u>ODMĚNA</u>	153
<u>UZEMNĚNÍ</u>	154
<u>INEDIATĚ, NEJEDÍCÍ</u>	156
<u>LĚČEBNÝ PŮST</u>	165
<u>SUCHÝ PŮST</u>	166
<u>VODNÍ PŮST</u>	167
<u>NEPŘÍJEMNĚ REAKCE</u>	168
<u>VÝPLACH STŘEVA (klystýr)</u>	170
<u>FYZICKÝ POHYB</u>	171
<u>ZAKONČENÍ PŮSTU</u>	171
<u>INEDIA A PŮST</u>	173
<u>ZMĚNA TĚLESNĚ HMOTNOSTI</u>	173
<u>POCIT POHODY</u>	174
<u>BUDOVÁNÍ TĚLA</u>	175
<u>BYTOSTI A NEJEDENÍ</u>	176
<u>NEHMOTNĚ BYTOSTI</u>	176
<u>ČÁSTEČNĚ MATERIÁLNÍ BYTOSTI</u>	177
<u>MATERIÁLNÍ BYTOSTI</u>	178
<u>SPOLUPRÁCE PŘI VÝVOJI</u>	179
<u>OTEVŘENÝ DOPIS VĚDCŮM A LÉKAŘŮM</u>	179
<u>OTEVŘENÝ DOPIS HROMADNÝM SDĚLOVACÍM PROSTŘEDKŮM</u>	180
<u>ČASTO KLADENÉ DOTAZY</u>	182
<u>Proč máme zažívací trakt?</u>	182
<u>Proč lidé umírají hladem?</u>	183
<u>Proč nejedící nechodí do míst, kde lidé hladoví a neučí je?</u>	183
<u>Proč jsou Vaše semináře placené?</u>	184
<u>Co dělat pro to, abych se stal inediatem? Mohu žít bez jídla?</u>	185
<u>Je nesmysl, že lidé mohou žít bez jídla. Jak mi to dokážete?</u>	186
<u>Odkud berou nejedící energii, ze které žijí?</u>	187
<u>POLSKÝ KLUB NEJEDÍCÍCH</u>	189
<u>SEMINÁŘ</u>	190
<u>INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE</u>	191
<u>PROCES PŘECHODU</u>	192

<u>O AUTOROVÍ TĚTO KNIHY.....</u>	<u>193</u>
<u>KRÁTKÁ HISTORIE.....</u>	<u>193</u>
<u>KARIÉRA.....</u>	<u>194</u>
<u>MÉ ZKUŠENOSTI.....</u>	<u>194</u>
<u>MÉ CÍLE.....</u>	<u>195</u>
<u>OTÁZKY.....</u>	<u>196</u>
<u>OBEZITA A NEMOCI.....</u>	<u>197</u>
<u>ÚKOL.....</u>	<u>198</u>
<u>PODĚKOVÁNÍ.....</u>	<u>199</u>

JSOU TO POUZE INFORMACE

Tato kniha obsahuje pouze informace. Informace mohou být (částečně nebo zcela) pravdivé či nepravdivé, bez ohledu na to, odkud pochází. „Velký duchovní mistr“, „Osvícený“, „Guru“, televize, knihy, internet a další jsou zdroji informací. Žádný z těchto ani jiných zdrojů informací vám ale nedá poznání.

Poznání je něco, co získáváte zkušenostmi. Informace samy o sobě nejsou poznáním. Při budování poznání můžete využívat informace, obdržené z různých zdrojů a ověřovat je zkoušením na sobě. Pak až teprve můžete říci, že víte. Do té doby jste jen věřili, ale nevěděli. Víra je neoddelitelně spojená s pochybnostmi (ve skutečnosti se jedná o totéž, jen z jiného pohledu). Pokud věříte v pravdivost něčeho, pak o tom současně i pochybujete. A pokud o něčem pochybujete, pak je ve vás i zrunko víry. Když věříte, tak se ptáte, hledáte, dokud nedojdete k poznání. Když víte, tak se neptáte, víte a tečka.

Takže nemusíte slepě věřit tomu, co se zde píše, můžete si to zjistit sami. Můžete tyto informace využít jakýmkoli způsobem. Například, můžete si je ověřit sami, vytvořit své vlastní poznání. Nicméně, pokud budete slepě věřit tomu, co je zde napsáno, můžete si díky tomu přivodit následky.

Pokud považujete informace, které dostáváte, za své poznání, stanete se otrokem zdroje informací. Skupiny lidí, věřících v tzv. autority (guru, Mistři, učitelé, experti), jsou snadno manipulovatelné. To byl jeden z hlavních důvodů, proč (a jak) mohla vzniknout a prosperovat náboženství, -ismy, strany a další organizace, řídicí člověka a jeho způsob života.

Jinými slovy, doporučuji vám – myslíte sami. Použijte informace a nakládejte se všemi „duchovními mistry“, „uznávanými autoritami“, sdělovacími prostředky apod., pouze jako se zdroji informací. A s těmito informacemi již pracujte sami, nenechte se manipulovat. Ověřte si je, zažijte sami na sobě, protože do té doby jinak nikdy nebudete vědět, budete moci pouze věřit.

A na závěr se zeptám: Věříte v Boha? Ano? Ne? Proč? Takže?

DEFINICE

Používám v této knize pojmy, které jsou běžně používané, ačkoli různě definované. Z různého porozumění těmto pojmům, z jejich různých definic, vznikají nedorozumění. Podávám definice některých termínů používaných v této knize, abych byl správně pochopen. Toto je dodatek k předchozím vydáním této knihy.

Vědomí – (píši s velkým „V“) je nedefinovatelné, protože je základem všeho ostatního. Přesahuje všechno, co si bytost (nejen člověk) může a nemůže představit. V oblasti lidského intelektu si lze Vědomí představit jako nekonečnou mysl Boha, projevující se skrze všemocnost všech jejích funkcí, jako je porozumění, analýza, předpověď, tvoření, rychlost, energie, čas, prostor, hmota, duch. Vědomí je opakem nicoty, tedy něčeho, co vůbec neexistuje a je nedefinovatelné. Sám pokus představit si nicotu způsobí, že nicota zaniká.

vědomí – (píši s malým „v“) v oblasti lidského intelektu je vyjádřeno ve větě: „Vím, že jsem a vím, že jsem si vědom, že vím (to znamená: vím o tom, že vím, že jsem),“ čili intelekt ví sám o sobě i o jeho probíhajících procesech.

Světlo – (píši s velkým „S“) je jedním z možných projevů Vědomí. Takto intelekt prostřednictvím zraku (fyzického či duchovního) přijímá a interpretuje projevy Vědomí.

světlo – (píši s malým „s“) část vibračních frekvencí, viditelná lidským okem, přibližně 400 až 700 nm. Je to něco, co vnímáme zrakovým smyslem a přichází např. od Slunce, Měsíce, ohně, žáru.

Život – (píši s velkým „Ž“) projev existence, dění a rozvoje, způsobený projevením se Vědomí.

život – (píši s malým „ž“) (každodenní) fungování bytosti, díky tomu, že v ní existuje Život.

Láska – (píši s velkým „L“) jedno z možných projevení se Vědomí skrze lidský cit. Čili intelekt, skrze instinkt, přijímá a interpretuje projevy Vědomí.

láska – (píši s malým „l“) projevení se Vědomí ve směru od jedné bytosti ke druhé (např. žena k muži, člověk ke zvířeti), spojené s výskytem pocitů přitažlivosti (duševní nebo fyzické), oddanosti, touhy, radosti.

Lidé, kteří čtou mé texty, mohou nepochopit ten rozdíl, pokud se to nevysvětlí. Takže když napíšu „Existuješ, tudíž tě Miluji“, výrazně se to liší od „Existuješ, tudíž tě miluji“.

anebo – toho slova používám tehdy, když jeden z faktorů vylučuje ostatní, čili je možné volit pouze jeden z nich.

nebo – to slovo používám, pokud jeden z faktorů NE vylučuje druhý. To znamená, že ze dvou možností může nastat jedna možnost, ale mohou také nastat obě dvě (či více).

nutnost – to slovo znamená proti (vlastní, cizí) vůli, čili že (někdo nebo něco) nemá na výběr. Je to opakem slova „moci“.

Lidé často nesprávně používají (zneužívají) toto slovo. Například: „Už musím jít“, namísto „Rozhodl jsem se jít“. „Musíš to udělat“, namísto „Bude pro tebe lepší, když to uděláš“, anebo „Udělej to!“, resp. „Já tě donutím to udělat“. „Musím se podívat“, namísto „Podívám se“.

chtít – toto slovo vyjadřuje přání, např. přivlastňování, poznávání, bytí někým. Chtít neznamená uskutečňovat.

Také toto slovo lidé často špatně (ke své škodě) používají. Například. „Chci být lepší“ namísto „Rozhodl jsem se být lepší“ (chyba, že někdo jen chce a ne, že se rozhodl pracovat na realizaci).

moci – vyjadřuje možnost (např. volby, rozhodnutí, úkonu), čili je zde (pro vás, někoho) taková možnost.

NEŽ SE DOSTANEME K TÉMATU

MÓDA

Na začátku roku 2001 jsem si v Polsku všiml módy (která později vyhasla), zvané „výživa z prány“, „přechod na Světlo“. Nepochybně na tuto módu měly velký vliv články v tisku (dokonce bych řekl: nastartovaly ji).

To vše by bylo v pořádku, pokud by to nezapříčinilo „davovou psychózu“, která zavedla některé do slepé uličky a způsobila jim více škody, než užitku. Způsobené to bylo hlavně neporozuměním tématu nebo nedostatkem poznání.

Na rozdíl od informací, šířených některými lidmi a masovými sdělovacími prostředky, nejedení se týká jedné z etap na cestě rozšíření Vědomí člověka. Jinak řečeno: na cestě k dosažení dokonalosti, na cestě vědomého duchovního rozvoje. Učinění nejedení hlavním cílem a zkoušení adaptování těla na žití bez jídla, bez nezbytných duchovních přihlédnutí, může člověku způsobit utrpení.

Jedním z důvodů, proč jsem napsal tuto knihu, bylo poskytnout vhodné a praktické informace o tom, o čem to celé je, jak to nejlépe provést, co není radno opomíjet, čemu věnovat pozornost atd. Proto také zaměřuji vaši pozornost na fakt, že nejedení může být skokem do neznáma, nebezpečím, protože v extrémních případech může vést ke zničení těla a smrti.

Mějte na paměti, že nejedení je svázáno s duchovním vývojem, ačkoli, teoreticky, člověk úplně bez vědomí (a tedy bez zájmu o toto téma), také může získat schopnost žít zcela bez materiální potavy.

VAROVÁNÍ

Hlavním cílem mé činnosti na téma životního stylu bez jídla je poskytnout zájemcům:

- informace o metodách přizpůsobení lidského těla ke správnému fungování bez nutnosti příjmu potravy;
- materiály vysvětlující podrobnosti týkající se přizpůsobení a schopnosti těla žít bez jídla.

Tato kniha je součástí uvedeného cíle. Avšak, prosím, nepovažujte ji za manuál adaptace těla ke schopnosti žít bez jídla. Úkolem, který touto knihou sleduji, je pouze poskytnutí informací.

Adaptování se na život úplně bez jídla je komplexní proces, který většinou vyžaduje žít v širší sféře Vědomí. Je lépe, poradíte-li se dříve či později s lidmi se zkušenostmi v této oblasti.

Dále vězte, že tento proces probíhá u každé osoby jinak, tedy každý potřebuje osobitě vypracované metody. Mějte na paměti, že existuje tolik cest k přizpůsobení se nejedení, kolik je lidí, kteří tímto procesem prošli.

VÝRAZY

V angličtině existují slova *breatharian* (volně přeloženo jako „dechař“) a *breatharianism*, která jsou odvozena od slova *breath* (dech). Obě tato slova však nesdělují skutečný význam, protože i Angličanovi je třeba vysvětlit (pokud to dříve nevěděl), co znamená *breatharian* (osoba, která absolutně nejí ani nepije, živí se pouze dechem). Spíše připomínají člověka, který něco dělá s dýcháním, ačkoli to není o dýchání, ale o (ne)jedení.

Léta jsem se zabýval mezinárodní komunikací, jazykovými odlišnostmi na Zemi i problémem dorozumívání se ve světě. Pravděpodobně z tohoto důvodu považuji užití slova *breatharián* jako nedomyšlené a nevědomé znečištění našeho jazyka. Tento výraz je zavádějící, protože neodráží skutečný význam.

V našem jazyku je možné vytvořit slovo „nejedení“, které lépe vystihuje, o co jde. Ze slova „nejedení“ mohou být odvozena slova další, například „nejedlík“.

Na druhou stranu mám pocit, že slovo „nejedení“ nezní moc dobře, může být nesprávně pochopeno a nepůsobí zrovna nejlépe na podvědomí. Tedy stále hledám to správné slovo k popisu tohoto stavu.

Dále existuje výraz „žití ze Světla“, který u některých navozuje myšlenku o možnosti žití bez jídla. Nicméně, je faktem, že neexistuje nic, co by nežilo ze Světla. Bez Světla není Život.

Dále se vyskytuje v mnoha jazycích stejně znějící slovo *inedia*, které znamená zůstat bez jídla a pití po delší dobu. Toto slovo se obvykle vyskytuje ve spojení s popisem osoby „svaté“ anebo „nemocné“, v textech popisujících život této osoby. Od *inedia* možno odvodit: inediat, inediatka. Používám slovo *inedia* ve stejném smyslu jako slovo „nejedení“.

Napadla mě kdysi slova „jídlovolnost“ (svoboda od jídla) a „jídlovolný“, která ze základu těchto slov nejlépe vyjadřují, o co jde.

Máte nějaké návrhy? Pokud ano – prosím, napište mi.

BUĎTE SPOLUAUTOREM TÉTO KNIHY

Pro mě je napsat knihu o tom, co je ŽSBJ, nikdy nekončícím procesem. Kdykoli přemýšlím o již napsaném obsahu, přichází mi na mysl něco dalšího, co by stálo za to uvést, aby téma bylo šířeji popsáno.

Mým cílem je shromáždění informací v jedné knize tak, aby se stala nejobsáhlejším zpracováním tématu. Vím o tomto tématu hodně a nové věci stále odhaluji, ale stále to není ještě všechno. Vědomosti, které o tomto tématu máte, jsou cenným zdrojem. Proto vás zvu, abychom spolu rozšířili sbírku užitečných informací, které tvoří obsah této knihy.

Jestliže žijete bez jídla, nebo provádíte dlouhé půsty, prosím, popište své zkušenosti, postřehy a poznatky. Napište o sobě, o tom, jak jste adaptovali tělo na správné fungování bez potřeby jídla a proč jste to udělali. Napište podrobnosti o překážkách, s nimiž jste se setkali, i o použitých řešeních.

Pokud nejste nejdícími, tak také, prosím, napište. Každá vaše poznámka a návrh pro mě mohou být cenné. Co chybí v této knize, co by se mělo změnit, co se vám nelíbí atd. – těším se na případné připomínky.

Pokud budeme společně spolupracovat na vytvoření materiálu, který má sloužit nám a dalším, můžeme lépe reagovat na potřeby těch, kteří hledají takové informace.

Můžete mi psát na adresu vydavatele.

ZEPTEJTE SE SAMI SEBE

Navrhuji, abyste se hluboce zamysleli, zanalyzovali a odpověděli na následující otázky:

1. Proč téměř vše, co člověk jí, je pak vyloučeno, např. ve formě výkalů, moči, hlenu, mazu, plynů, krve? Znamená to, že to dokonalé tělo je jenom stroj přeměňující téměř všechno, co snědlo, na exkrementy?
2. Proč neexistuje onemocnění způsobené půstem nebo nejedením, ale existuje mnoho chorob způsobených potravinami?
3. Proč tolik nemocí (odolávajících víceleté léčbě) zcela vymizí po dostatečně dlouhém půstu?
4. Proč je půst statisticky nejefektivnější ze všech metod fyzikální terapie na světě?
5. Klinické symptomy během odvykací kúry (např. na alkohol, nikotin, drogy, kofein, cukr) jsou stejné jako ty, které se vyskytují u člověka po vysazení jedení. Při opětovném přijímání těchto prostředků (po úspěšném proběhnutí odvykací kúry) jsou reakce těla ty samé, jako při opětovném zahájení přijímání stravy po období nejedení anebo po dlouhotrvajícím půstu. Proč jsou v obou případech reakce stejné?
6. Výzkumy ukazují, že někteří lidé mohou přežít úplně bez jídla měsíce, roky, zatímco jiní umírají po několika dnech. Proč?
7. Proč se různí lidé, o stejné výšce a hmotnosti, ač konzumují potraviny velmi rozdílného množství a složení (každá osoba jí něco jiného), těší výbornému zdraví?
8. Proč někteří lidé, kteří se stravují „velmi zdravě“, jsou nemocní a jiní lidé, kteří jedí „hrozně“, jsou zdraví?
9. Zvířata a lidé nemají chuť k jídlu, když onemocní. Zvířata se postí, dokud se neuzdraví. Pokud se nemocný člověk postí, uzdraví se mnohem rychleji. Proč tělo takto reaguje?

Máte nějaké další otázky na toto téma?

Pochopit pojmy, které používám v této knize, je nezbytné pro pochopení celého textu. Mluvený jazyk nedává lidem možnost dokonalého dorozumění se. Tuto možnost dává telepatie, ale ne každý je schopen ji plně využívat, i když každý má v sobě tento nástroj.

Než začnu vysvětlovat nejedení, nejprve popíši, co je člověk a jak funguje. Tato znalost dává mnohem více možností, protože umožňuje pochopit, proč člověk může něco udělat a jak toho lze dosáhnout. Inedia je pouze jedna z neomezených možností člověka.

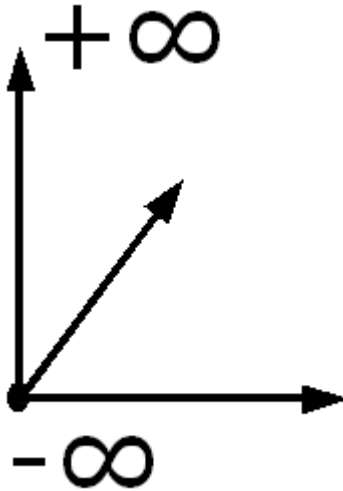
Ale pro vysvětlení, co člověk je a jak funguje, je nejprve třeba definovat některé základní pojmy, které používám: Vědomí, Světlo, Láska, Život, intuice, intelekt, instinkt.

VĚDOMÍ (s velkým „V“)

Představte si něco, co nemá žádná omezení prostorová, časová ani jiná. Ve skutečnosti je nemožné si Vědomí představit intelektem, protože již každý takový pokus vytváří omezení. Nicméně pro účely takového grafického popisu si představte něco, co nemá hranice v čase, prostoru, pocitech, znalostech, dovednostech a ve všem ostatním, co si dovedete představit a ještě v mnohém dalším. Vědomí je všemohoucí, vševědoucí, všudypřítomné a všechna další vše-. Vědomí je příčina všech příčin. Veškerá hmota, veškerý duch, všechny myšlenkové procesy a každý život – to vše a další věci má samo Vědomí ve svém zdroji vzniku. Vědomí je vše, co si umíme představit, co si neumíme představit a ještě více.

Jiná označení používaná pro Vědomí (je-li definice taková či podobná) jsou, mimo jiné: Bůh, Absolutno, Prozřetelnost, Princip, Zdroj, Všemohoucnost, Veškerenstvo, Vesmír, Univerzální Vědomí, Kosmické Vědomí. Kromě toho mohou mít tato slova jinou definici, podle toho, co je myšleno a podle sdělující osoby, která používá tyto termíny. Takže pokud si nejste jisti, o čem daná osoba hovoří, můžete požádat o definici.

Kdybych měl Vědomí znázornit graficky, narýsoval bych tečku a označil ji symbolem mínus nekonečno. Z tečky by vedly čáry směřující všemi třemi směry do plus nekonečna. Samozřejmě je to jen grafické znázornění něčeho, co se nedá nakreslit. Předpokládejme, že ten náčrt představuje nekonečno, něco, co nemá žádné hranice. Taková prezentace Vědomí usnadní pochopení mého výkladu. Níže uvedený obrázek ilustruje, graficky pro intelekt, Vědomí.



Vědomí

JÁ

Co je JÁ (psané velkými písmeny)? JÁ, které nemůže být pochopeno intelektem, je iluzorní (imaginární) částí Vědomí.

JÁ je jedno s Vědomím a existuje v něm, podobně jako kapka vody je jedno s vodou jezera a existuje v jezeře. JÁ je to samé jako Vědomí, pouze jinak viděné, jinak uvažované, jinak vnímané skrze intelekt.

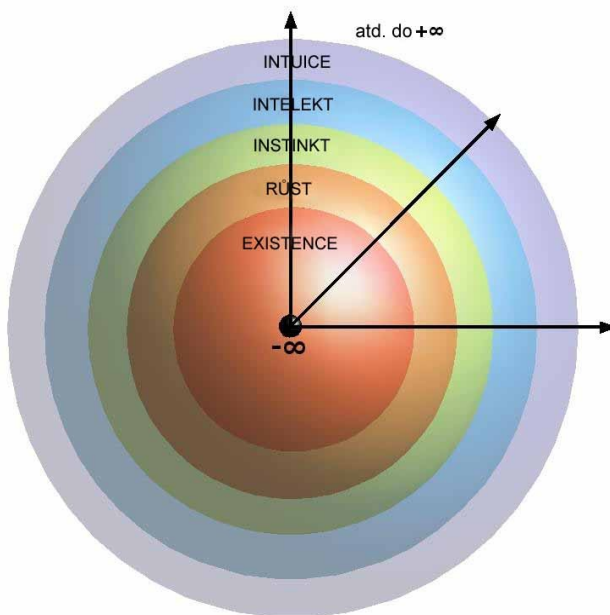
Proto má JÁ vlastnosti Vědomí. JÁ je ve Vědomí a současně je imaginární částí Vědomí. Bez Vědomí by JÁ nebylo (a naopak), tak jako kapka vody by nebyla bez jezera (a jezero bez kapek, ze kterých se skládá).

Zároveň JÁ je zdrojem, jádrem, prvotní příčinou, tvůrcem každé bytosti. Každá bytost existuje v JÁ, protože byla stvořena v JÁ. Bytost může cítit, že JÁ je v ní, anebo že ona je v JÁ – na tom nezáleží, protože JÁ není ohraničeno dimenzionálně.

SFÉRY VĚDOMÍ

Vědomí nemá hranice, takže není místo, kde by končilo. Ale představte si, že do Vědomí byl určitý druh hranice vložen. Tedy část Vědomí byla ohraničena, aby vytvořila sféru. Graficky je možné si to představit jako vložení kulaté bariéry, anebo vytvoření kulaté hranice ve Vědomí. Takové ohraničení nazývám sférou Vědomí. To je to, co mám na mysli, když říkám, že bytost (např. člověk) žije ve sféře Vědomí.

Sfér Vědomí může být nekonečné množství. Lidé znají a jsou schopni popsat některé z nich: existenci, růst, instinkt, intelekt a intuíci. Graficky je to možno prezentovat následujícím obrázkem.



Sféry Vědomí

Vědomí nemá hranice, takže bytost žijící ve Vědomí také nemá hranice. Taková bytost je každým způsobem dokonalá, vševědoucí, všemocná a jiná vše-.

Omezení Vědomí do sféry způsobuje, že bytost žijící v této oblasti je také omezená (nedokonale). Možnosti bytostí z vyšší sféry jsou větší, než ze sféry nižší.

Minerál (představitel sféry „existence“) může méně než rostlina (představitel sféry „růstu“). Zatímco zvíře (představitel sféry „instinkt“) umí a zná víc, než rostlina, ale méně než člověk (sféra „intelekt“). Takže si dovedete představit, že bytosti žijící v oblasti „intuice“ mohou více (jsou dokonalejší) než lidé.

Uvedený obrázek také znázorňuje proces zvaný evoluce (vývoj). Evoluce (rozvoj) dané bytosti je rozšiřování sféry Vědomí, ve které tato bytost žije. Rostlina je rozvinutější (dále v evoluci), než, řekněme, oblázek. Zvíře je rozvinutější (žije v širší oblasti Vědomí), než rostlina. Člověk je ještě dále na cestě evoluce.

V tomto procesu se bytost vyvíjí (rozvíjí) po celý život, protože oblast Vědomí, ve které žije, se rozšiřuje. Čím více rozšiřuje oblast Vědomí (ve které žije), tím více může udělat, představit si, pochopit atd.

Příkladem může být intelektuální vývoj člověka, částečně hodnocený skrze „úroveň inteligence“, IQ. Když se podíváte na historii lidstva, můžete dojít k závěru, že možnosti porozumění, interpretace, představy, tvoření, hledání řešení atd., se v průběhu času zvýšily. To znamená, že intelekt (jako sféra Vědomí) běžného obyvatele Země se zvýšil.

Na druhou stranu, ve stejné době, ten stejný obyvatel Země zůstával aktivní převážně v intelektu a nemohl dělat více, než co je možné v této sféře. Sféra je omezením. Takže pokud člověk zůstává v (oblasti) intelektu a nerozvíjí se dále (čili nepřekračuje tuto hranici, do oblasti intuice), nemůže porozumět tomu, co leží za hranicemi intelektu.

Ve specifické oblasti Vědomí bytost vytváří a užívá vhodné tělo (solistikovanou strukturu) a odpovídající podmínky života. Zde je několik příkladů. Člověk má mnohem citlivější a složitější konstrukci těla než zvíře. Má také méně minerálních látek a více vody. Má mnohem rozvinutější energetickou strukturu.

Naproti tomu zvíře má mnohem komplikovanější a méně mineralizované tělo než rostlina. Kámen má nejtvrďší tělo ze všech tří jmenovaných bytostí, protože se sestává téměř výhradně z minerálů.

Bytosti, které žijí ve sféře intuice, mají mnohem jemnější těla než lidé. V současné době pro většinu lidí toto tělo není vidět, proto je považováno za nehmotné.

Očividně není žádná ostrá hranice mezi sférami Vědomí. Také není žádné omezení v množství sfér, což znamená, že vývoj neprobíhá skokově. Vývoj (rozšíření sféry Vědomí) probíhá plynule. V případě lidského rozvoje je třeba rozšířit oblast Vědomí směrem k intuici.

Takový je vývoj. Neexistuje horší, anebo lepší, jsou oblasti Vědomí a v nich různé, bezpočetné možnosti zkušeností. Každá bytost má Vědomí ve své podstatě (zdroji, jádru). Každá bytost je prožitkem (zkušeností) nedokonalosti v určité sféře Vědomí. Samo Vědomí je tím, kdo tuto zkušenost prožívá. Takže můžeme říci, že vývoj je hrou, kterou Vědomí hraje.

INSTINKT

Je jedna z částí mysli. Skládá se z dat a programů. Program je samočinný mechanismus, funguje přesně tak, jak byl vytvořen (napsán). Program nemyslí, nemá emoce a nevykonává to, co do něj nebylo vloženo (naprogramováno).

Instinkt je velká sbírka programů a dat. Instinkt nemyslí, neuvažuje, nerozebírá, nehodnotí, nevytváří. Instinkt spouští programy a hromadí data (zcela slepě).

Daty jsou:

- všechno sesbírané pomocí smyslů (vědomě anebo ne) a uložené do paměti (většinou zapomínané);
- všechny okolnosti, např.:
 - situace (např. chování ostatních bytostí);
 - faktory (např. teplota, barva, intenzita zvuku, prostor);
- výstup programu.

Programů je v instinktu ohromné množství, bez nich by fungování lidského těla nebylo možné. Ve skutečnosti by tělo bez programů neexistovalo, neboť tělo je bezprostředním výsledkem programů.

Zde je jen několik příkladů programů:

- člověk vnímá pomocí smyslů a interpretuje to, cítí hlad, žízeň, sytost;
- automatická změna frekvence srdce, velikosti zornice, množství potu a mnoho dalšího;
- reakce způsobené reflexem.

Lidské emocionální reakce jsou odpovědí programů na data. Například, když něco slyšíte nebo vidíte, můžete cítit radost, smutek, lítost, soucit nebo hněv – to je výsledek působení vnějších faktorů (čili dat, údajů, viděných nebo slyšených) na program, obsluhující určitou oblast člověka.

Například. Sedíte doma sami s neutrální náladou. Nečekaně na dveře zaklepe milovaná osoba. Otevřete a ona vás uvítá polibky a něžně k vám promluví. Jaké emoce ve vás vzbudí?

A teď jinak. Vejdete v neutrální náladě do místnosti, kde na vás hned někdo začne křičet a nadávat vám, falešně vás obviňovat. Jaké emoce to ve vás vyvolá nyní?

V prvním případě jsou vzbuzeny jiné emoce než v případě druhém, pokud člověk své emoce dostatečně neovládá. Jinak řečeno, prostě specifická data vyvolávají specifické odpovědi běžících programů.

Schopnost ovládat vlastní emoce tak, aby jejich zakoušení bylo záležitostí vůle, může být jednou z etap (nebo dosaženým úspěchem) na cestě duchovního vývoje.

Když ovládáte své emoce, můžete se kdykoli rozhodnout, že budete mít radost. Můžete pak zůstat v tomto stavu, dokud neustanovíte jiný, např. pocit smutku.

Pokud to ještě neumíte, pak různé faktory, např. chování ostatních vůči vám, s vámi mohou pohazovat na oceánu emocí, jako vítr s listím. Zkrátka... A co z toho?

INTELEKT

Je ta část mysli, která tvoří. Intelekt pracuje tím způsobem, že nejprve vytvoří otázku, následně kombinuje, počítá, analyzuje, zkouší, projektuje, řeší atd. atd., v různém pořadí a nakonec vytvoří odpověď. Ta odpověď může být další otázkou.

To, co uplyne mezi otázkou a odpovědí, se nazývá časem. Čas existuje pouze v intelektu, protože ten nemůže existovat mimo čas. Intelekt vytváří čas, aby mohl existovat a fungovat. Mimo intelekt čas neexistuje, takže můžete říci, že čas je iluzí intelektu. Totéž platí i o prostoru.

Intelekt přijímá a vytváří svět jako bipolární, čili takový, ve kterém všechno má dvě protikladné strany, zároveň existuje něco a jeho opak. Například: otázka a odpověď, dobro a zlo, světlo a tma, chlad a teplo, jednoduché a složité, víra a pochybnost, žena a muž, dokonalost a primitivnost, láska a nenávisť.

Intelekt něco vytváří, mimo jiné:

- dává odpovědi na otázky;
- vytváří představy něčeho, co zde předtím nebylo;
- upravuje věci vyvolané z paměti (čili z databáze instinktů) nebo ze smyslů.

Intelekt, na rozdíl od instinktu, neshromažďuje údaje (tj. nepamatuje si); pouze myslí (zpracovává data, tvoří).

INTUICE

Je ta část mysli, která „všechno“ ví, bez ptaní, bez přemýšlení, bez vytváření a vyhledávání. V intuici nejsou žádné otázky. Dokonce i kdyby se nějaká objevila, v tom samém okamžiku by se objevila i odpověď. Ve skutečnosti intuice nezná věci jako „okamžik“, protože čas (stejně jako ostatní iluze) neexistuje. V intuici neexistuje čas, prostor ani duální svět.

Intelekt nemůže pochopit intuici, neboť intelekt pokrývá menší prostor Vědomí. Proto intelekt nedokáže vysvětlit, jak intuice funguje. Intuice

v sobě obsahuje intelekt, proto mu rozumí. Podobně intelekt v sobě zahrnuje instinkt a rozumí mu, ale ne obráceně.

To vysvětluje, proč člověk (hlavní představitel intelektu na Zemi), může pochopit a vysvětlit činnost těla, např. chování zvířete. Ale zvíře nerozumí člověku, když ten mu řekne, aby např. vyřešilo matematický příklad, nebo vysvětlilo něco abstraktního (instinkt nemůže pochopit intelekt, neboť pokrývá menší sféru Vědomí).

Takže když někdo začne někomu jinému intelektuálně vysvětlovat něco z oblasti intuice (tzv. duchovní záležitosti), může jedině filozofovat. Nedokonalost tohoto sdělení je podobná situaci, v níž kráva krávě vysvětluje, jak funguje lidský intelekt.

Zatímco se takto intelektuálně pokouším vysvětlovat intuici a jak funguje, dodám ještě, že intuice slouží jako propojení, cesta, brána člověka do JÁ.

Pro účely mých popisů a vysvětlení v této knize doplním ještě tři definice:

1. nadvědomí – veškerá aktivita a výsledky sféry Vědomí, zvané intuice;
2. vědomí – veškerá aktivita a výsledky sféry Vědomí, zvané intelekt;
3. podvědomí – veškerá aktivita a výsledky sféry Vědomí, zvané instinkt.

Ve většině případů je vzájemná záměna souvisejících pojmů možná, např. nadvědomí = intuice, podvědomí = instinkt, což nemá na pochopení popisů vliv.

Každá bytost, včetně člověka, je ve své podstatě Vědomím, které bylo omezeno na určitou sféru.

Mluví-li o člověku, používám slova intuice, intelekt a instinkt též při definování částí jeho mysli (jak je popsáno výše). Tedy „intelekt“ je sférou Vědomí a také částí lidské mysli (jejíž popis činnosti je výše).

PŘÍBĚH O RYBCE

Nejprve vám povím příběh anebo (při pohledu z jiného úhlu) pravdivou historku o rybce, která bude úvodem k následujícímu popisu člověka.

Kdysi jsem měl rybku. To ve mně vzbudilo zvědavost poznat život rybky. Jaké to je, když jste rybkou? Co dělá a proč? Co cítí? Může být ineditkou? Jaké má emoce? Odpovědi na takové otázky mě zajímaly. Rozhodl jsem se to prozkoumat, ze zvědavosti i pro zábavu.

Prvních pár měsíců jsem strávil u rybky několik hodin denně. Sledoval jsem ji v různých situacích. Hodně jsem se dozvěděl a hodně naučil o životě rybek. Mohl bych napsat knihu a stát se uznávanou autoritou ohledně života rybek. Pozoroval jsem všechno, co může být v životě rybek viděno. Teprve nyní, když jsem to všechno prožil, jsem mohl říci, že vím to, o čem jsem dříve jen slyšel.

Samotné pozorování rybky mi nemohlo dát už nic dalšího. Nemohl jsem odpovědět na otázky jako: jak rybka vidí svět, jak cítí skrze kůži, jak její vnitřní orgány reagují na změny teploty vody, jak cítí odpor v závislosti na průtoku atd. Jenom pozorování mi nemohlo dát odpovědi na tyto otázky. Jiní mi říkali, jaké to je, ale pro mne to byla jen informace o tom, co oni zažili, když byli v těle rybky. Nuže, jestli to sám nevyzkouším, nebudu to vědět, protože cesta k poznání vede skrze zkušenosti.

Rozhodl jsem se lépe poznat život rybky a abych tak mohl učinit, vstoupil jsem do jejího těla. Nyní jsem tělesně byl rybkou. Byl jsem schopen na (skoro) „vlastní kůži“ cítit všechno to, co jsem nevěděl a na co jsem se ptal. Moje vědomosti na téma „život rybky“ velmi vzrostly. Sám jsem prožil to, co mi bylo sdělováno. Teď jsem věděl, co to je, být rybkou.

No, vlastně bych neřekl, že jsem věděl plně, co to je, být rybkou. Je pravda, že jsem v jejím těle byl, ale jde o to, že jsem věděl, že nejsem rybka. Zažil jsem všechno, co bylo možné vidět a cítit na těle, ale nepoznal jsem její emoce. Právě emoce jsou podstatou života rybky. Jaké to je, co cítí emocionálně, když se k ní blíží štika, aby ji spolkla? Co cítí, když jiná rybka požívá její děti?

Jak bych mohl zažít celé spektrum emocionálního a mentálního života rybky? Nu, samo bytí v jejím těle nestačilo, protože jsem věděl, že nejsem rybka, že je to jen zábava. Když se bavím, vím, že to není pravda.

Jiní lidé mi vyprávěli příběhy o mentálním a emocionálním životě rybky, ale pro mě to znovu byla jen informace. Rozhodl jsem se prožít to všechno, ne pouze mít informace. Měl bych jít, vstoupit do rybího těla a mysli a zapomenout, že nejsem rybka a že je to jen zábava.

Takže jsem tak učinil a prožil celý život rybky (nevěděl jsem, že nejsem rybka). Teprve pak (jak se ukázalo) se moje zkušenost života rybky stala úplná. Teprve pak získalo pozorování, fyzické cítění a emoce, celistvost zkušeností. Teprve potom všem jsem mohl říci, že jsem poznal život rybky (protože jsem ho prožil).

Nyní o tom mohu vyprávět jiným lidem, stejně jako o tom oni mluvili. Avšak vím, že mi nemohou rozumět ti, kteří nemají tuto zkušenost. Ještě méně, mnozí z nich řeknou, že nemám pravdu, a že mám dokázat, že je to pravda. Jak jim mám dokázat to všechno, co jsem prožil? Oni nemají takové zkušenosti, neotevřeli se pro ně, protože se rozhodli jen poslouchat a sledovat mé informace. Víím, že nejsou schopni tomu porozumět, proto nemám potřebu je přesvědčovat či jim ještě cokoli dokazovat. Mohu jim podat informace a oni, pokud si tak přejí, z nich mohou pro sebe učinit zkušenost.

Uvědomujete si, že výše popsanou bajkou jsem popsal člověka – čím je a co tu dělá? Zdali víte, že jste takovou rybkou, postavou ve hře vymyšlené skrze JÁ?

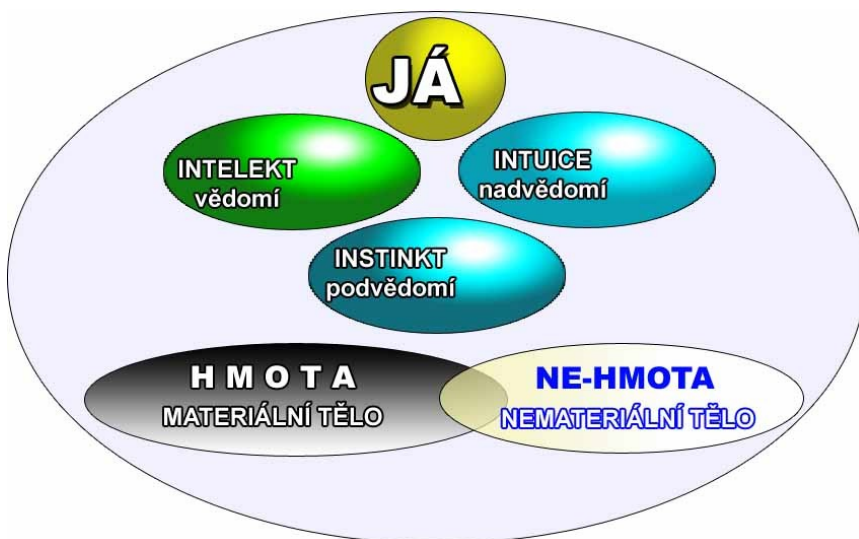
Když už jste člověkem, dozvídáte se současně, co člověk dělá a co cítí. Vybrali jste si zkušenost, kterou chcete projít, prožít život ve zvolené formě (typu těla) a podmínkách (prostor, způsob života atd.). Člověk neví, že není rybkou a užívá pouze mysl a tělo rybky pro zkušenost Života, jinými slovy, baví se.



Jsem rybkou, nebo ne?

CO JE ČLOVĚK

Následující obrázek znázorňuje graficky v prvním přiblížení prvky, z nichž se skládá člověk. Mnoho jiných tvorů, kteří žijí mimo Zemi, vypadá graficky stejně.



ČLOVĚK

Obrázek neobsahuje všechny prvky a neukazuje vnější ani vnitřní vazby, protože nejsou pro dané téma důležité. Kromě toho, vzájemné postavení prvků neodpovídá faktickému, kdy je jedno obsaženo v druhém, jako sféry, protože jedno vytváří jiné. Takovýto zjednodušený systém byl vybrán pro přehlednost potřebnou v popisu.

JÁ je středem, jádrem, kořenem, první příčinou, esencí (možno použít i jiné výrazy) a také tvůrcem všech ostatních elementů člověka. JÁ je zobrazeno (jakoby) nezávislou a oddělenou částí Vědomí. Zároveň JÁ v sobě obsahuje všechny prvky, protože to všechno existuje v představě JÁ.

JÁ, jako zobrazená část Vědomí, má všechny atributy, například všemocnost a vševědounost. Takže se můžete zeptat sami sebe: Co může JÁ chtít, když je dokonalé; má, ví a může všechno? Očividně, intelekt (omezená sféra Vědomí) není schopen tomu porozumět, může na toto téma jedině filozofovat – vlastně to dělá.

Takže co JÁ chce? Odpověď je jednoduchá: JÁ se rozhodlo hrát hru, kterou vytvořilo. Poněvadž má, ví i umí všechno, tak nic nepotřebuje, tedy se může, například, bavit.

Hra zvaná „zkušenost“, aby byla úspěšná, by měla vypadat opravdově. Čím méně situací je „jako“, tím lepší zábava. JÁ může realizovat takové okolnosti skrze ohraničení, čili vytvořit sféry Vědomí, vhodné pro vytvoření podmínek hry.

V případě hry zvané „zkušenost života jako člověka na Zemi“, JÁ tvoří (mezi jinými) následující nástroje, vhodné pro tuto zkušenost:

1. mysl, která se skládá z intuice, intelektu a instinktu;
2. poměrně složitou strukturu nazývanou „tělo“, která se skládá z hmotného (fyzického) těla a z mnoha dalších prvků (též nazývaných „těla“ – podrobnosti vynechávám jako nepodstatné v tomto popisu);
3. okolnosti a podmínky pro zkušenost (např. život v malém městě na Zemi).

Tvoříce všechno, co potřebuje, JÁ zažívá, co bychom mohli nazvat „cesta od nedokonalosti k dokonalosti“ anebo „duchovní zdokonalování“. Je to zajímavá hra, kdy ve své podstatě dokonalé bytí o své dokonalosti neví, považuje se za nedokonalé a usiluje o dokonalost.

„Já jsem Vědomím a všechno ostatní je mé tvoření.“ – Teď víte, odkud se vzal podtitul této knihy.

SVĚTLO (s velkým „S“)

Víte, odkud se vzaly a co znamenají výrazy: „Žití Světlem“, „Žití ze Světla“, „Žití ve Světle“, „Živit se Světlem“ atd.? Co je to Světlo?

Víte z mého předchozí popisu, co je Vědomí. Teď si představte něco, co je jeho úplná absence (možná dokonce opak); nazvěme to: „Úplná-Absence-Vědomí“ (zkratka: ÚAV). Samozřejmě, stejně jako je nemožné představit si Vědomí, to samé platí i pro ÚAV, protože každý takový pokus by byl omezením něčeho, co nemá žádná omezení a je nepředstavitelné. Je to jako snažit se představit si nekonečno.

Když chci intelektuálně vysvětlit ÚAV, hovořím o (obrazně) naprosté tmě. Když se v naprosté tmě projeví Vědomí, následuje blesk, který dostal pojmenování Světlo. Jinými slovy, když se v ÚAV projeví Vědomí, vnější pozorovatel tohoto procesu je může graficky popsat jako blesk. Takže **Světlo je projevením se Vědomí.**

Každá bytost je projevením se (omezené) sféry Vědomí. Čím je tato oblast větší, tím více Světla bytost projevuje.

Vědomí se nachází v jádru / esenci / počátku každé bytosti a projevuje se tolik, kolik mysl dané bytosti dovoluje. To znamená, že čím širší je sféra Vědomí, ve které bytost žije, tím intenzivnější Světlo vyzařuje a osvětluje tmu.

Nyní můžete lépe pochopit, že každý člověk i každá jiná bytost žije Světlem. Světlo vytváří a udržuje Život. Když cítíte tento proces, pak můžete říci, že cítíte Lásku.

Světlo a Život jsou projevem Vědomí, čili projevením se Vědomí v ÚAV. Jde o to samé. Rozdíl není v podstatě věci, ale ve způsobu, jakým ho bytost může přijmout. Světlo je to, co bytost vidí. Lásky je to, co bytost pociťuje.

Takže už teď žijete Světlem, přesněji, odjakživa jste jím žili. Pokud usilujete o žití Světlem, prostě si dovoluje cítit, že to už děláte.

Intelektuální porozumění tomu nestačí, nicméně když to budete cítit, budete to vědět a stane se to vaší realitou. Tehdy budete vědět, že jste tvůrcem svého života.

Zavřete nyní oči. Úplně se uvolněte. Na okamžik pocíťte naprostou tmou. Potom si dovolte spatřit Světlo. Když ho uvidíte, věnujte pozornost tomu, co cítíte. A co cítíte? Lásku. Řekněte si a hluboko to procíťte:

JÁ jsem Vědomí, zdroj Světla, Lásky a Života.

SOCIÁLNÍ SUGESCE

Má žena mi kdysi, ještě na začátku mého prvního nejení, řekla: „To, co děláš, je proti přírodě.“ Než jsem jí odpověděl, zjistil jsem, že v tom výroku bylo mnoho pravdy. Proč? Než odpovím, zvažte následující tři případy.

1. Když se dítě narodí ve společenství lidí, kteří jedí, požaduje už od narození jídlo. Je nutno je krmit, protože jestli jeho tělo nedostane po dlouhou dobu jídlo, přestane fungovat (zemře). Nedat dítěti jídlo by bylo proti jeho přirozenosti.
2. Když se dítě narodí ve společenství lidí, kteří jedí, ale jeho rodiče jsou inediaté (nikoli osoby nutící se k nejení), pak se dítě bude dožadovat jídla, ale v menší míře než ve výše uvedeném příkladu. Potom, jak bude dorůstat, se může též vzdát jedení, anebo zvýšit množství jídla.
3. Když se dítě narodí ve společenství inediatů, nebude chtít už od začátku jíst. Pak by se mu nemělo jídlo dávat, protože by mu mohlo ublížit. Dát mu jídlo by bylo v rozporu s jeho přirozeností.

Víte, co je příčinou těchto rozdílů? Můžete snadno odhadnout, že jde o soubor programů v instinktu dítěte, které jsou odpovědné za vztah mezi člověkem a hmotou, nazývanou jídlo.

Od okamžiku početí je každá lidská bytost pod vlivem sugesce prostředí. V děloze má největší vliv na instinkt člověka jeho matka, pak otec a ostatní členové rodiny a pak osoby, ve společnosti kterých matka přebývá. Jestliže jsou všichni tito lidé „normálně“ jedícími, stěží lze očekávat, že programy instinktu dítěte v lůně matky budou jiné, než u ostatních členů společnosti. Proto také biologická přirozenost novorozence bude podobná, podle vlivu osob v čase jeho přebývání v lůně. Již v lůně se vytvářejí stravovací návyky člověka (které se, samozřejmě, později mohou změnit).

Podobný proces probíhá i po narození dítěte a během celého jeho vývoje, až do dospělosti, jeho strava závisí na společnosti, ve které přebývá.

Narozené dítě má instinkt dostatečně naprogramovaný takovým způsobem, aby jeho mysl a tělo mohly správně fungovat. Sbíрка těchto programů určuje

jeho přirozenost. Jednání proti této přirozenosti povede k poruchám, v krajním případě k zastavení činnosti těla.

Z toho plyne jednoduchý závěr: až se příště rozhodnete narodit se znovu na Zemi a být nejedlíkem, vyberte si k tomu vhodné rodiče a společnost. :-)

Sugesce prostředí, to není jen vliv rodičů a všech osob, se kterými je člověk v kontaktu. Má na něj vliv také vzdělání, životní prostředí, barvy, zvuky, teplota, konzumované jídlo, hry atd. To vše (a více) neustále programuje lidský instinkt.

Asi tušíte, jak dobrým nástrojem v rukou manipulátorů je znalost sociální sugesce. Se znalostí mechanismů odezvy (reakce programů) na konkrétní podněty (data) v dané společnosti je snadné manipulovat s lidmi (hlavně s jejich emocemi) tak, aby myšlení, mluvení a jednání davu bylo v souladu s očekáváním manipulátorů. Strach, touha cítit lásku, žárlivost, soucit, touha po moci, touha po odplatě a další faktory, které způsobují emocionální reakce, jsou použity v pečlivě naplánované metodě tak, aby člověk z vlastní vůle udělal přesně to, co chce manipulátor.

Instinkt, to jsou programy a manipulátor je programátor, který ví, jak naprogramovat osoby, aniž by si toho všimly a často dokonce aby mu za to byly vděčné.

Volby jsou často toho dobrým příkladem. Podívejte se také na reklamu, obaly kupovaných výrobků, výzdobu obchodů (hudba), prohlášení politiků a novinářů. Poslouchejte a pociťujte, co to ve vás vzbuzuje, jaké emoce? Myslíte, že je to náhoda?

Čím více budete myslet sami, čili čím vědoměji budete něco dělat, čím více budete vnímat sugesci společnosti, tím více poznáte a porozumíte, jak silný vliv má na jednání, mluvení a myšlení člověka. Pak si můžete říci, že myslíte sami a ne podle vzorů zabudovaných do vašeho instinktu. Tehdy se vaše jednání stane nezávislejší, stanete se svobodnější osobou. Pak také emocionální stavy, kterým podléháte, budou stále častěji těmi, které se rozhodnete mít a nikoli těmi, které má váš instinkt naprogramován automaticky generovat pod vlivem konkrétních podnětů (dat).

Mějte, prosím, na paměti, že osoba, která nerozumí a neovládá instinkt, v souvislosti s programy spravujícími hmotu, zvanou jídlo, není schopna stát se inediátem. Tato osoba je stále otrokem programů svého instinktu.

PŘEPROGRAMOVÁNÍ

Instinkt je ta část lidské mysli, která vytváří, mimo jiné, hmotu (tedy i tělo). Jak tělo funguje, závisí na instinktu, mimo jiné, na činnostech a propojení mezi tělem a vnější hmotou, jejíž součástí je jídlo. Instinkt osoby, která se stravuje „normálně“, je sbírka programů zodpovědná za procesy související s jídlem. Jak to funguje u běžného obyvatele Země? – není třeba vysvětlovat.

Jestliže toho tolik o instinktu víme, můžete se snadno dostat k závěru, že abychom se stali nejedícími, základní úkol, který je třeba udělat, je změnit fungování těch programů, které se týkají jídla.

V případě běžného obyvatele Země lze účinky těchto programů popsat následovně:

Jestliže se vhodná substance (definovaná jako jídlo) dodává lidskému tělu přes trávicí systém, ve specifickém množství a v konkrétním čase – tělo funguje. Jestliže se to však změní, například množství se významně sníží nebo čas podávání jídla bude nevhodný – tělo nebude fungovat správně, v krajním případě dojde k zastavení životních funkcí.

Proto, abychom učinili tělo nezávislé na jídle, času a kvantitě, je třeba tyto programy modifikovat tak, aby fungovaly například následujícím způsobem:

Bez ohledu na to, zda je do těla vloženo jídlo nebo ne, bez ohledu na čas a množství – tělo funguje správně. Instinkt vždy udržuje tělo ve správné činnosti a takový člověk se může nazvat inediátem.

Osoba, která si zvolí začít úpravou stravy a ještě se tedy nerozhodla stát inediátem, může změnit tyto programy takovým způsobem, aby výsledek jejich činnosti mohl být popsán např. následovně:

Pokud tělo dostane pouze rostlinnou stravu, bude fungovat správně. V takovém případě se osoba nazývá veganem.

Někdo může chtít provést jiné změny a modifikovat činnost programů zodpovědných za výstavbu a fungování svého těla tak, že výsledek lze popsat následovně:

Jestliže bude tělo přijímat pouze ovocné a zeleninové šťávy v určitém čase a množství – tělo bude fungovat správně. Taková osoba může být nazývána liquidariánem.

Jak změnit činnost programu? Jak odstranit program nebo data, kterých jsme se rozhodli zbavit? Jak vytvořit nové programy a data?

Metody používané k dosažení tohoto rozhodnutí jsou vizualizace, hypnóza a sugesce. Nejúčinnější z nich, vizualizace, je popsána dále v této knize.

VÝŽIVA TĚLA

Krátce a jednoduše, s ohledem na aspekt mechanický, energetický a chemický, můžeme říci, že lidské tělo je současně vyživováno nejméně čtyřmi systémy: systém trávicí, dýchací, kožní a přímý (šišinkový).

Pokud bych měl zobrazit jednotlivé procentní podíly těchto systémů na výživě těla u průměrného obyvatele Země (je-li to možné určit), uvedl bych následující čísla:

- zhruba 20% systém trávicí,
- zhruba 45% systém dýchací,
- zhruba 35% systém kožní,
- zhruba 1% systém přímý.

Celkem je to 101% proto, že se jedná o přibližná množství (hrubá). Kromě toho také záleží na konkrétní osobě – konkrétní poměry se mohou výrazně lišit od těch výše uvedených. Uvedené údaje považujte za odhady, grafická znázornění poměrů ve výživovém systému; neberte je jako vědecké údaje.

Kromě toho se tyto proporce mění v závislosti na způsobu života. Například u osob, které nejedí ani nepijí, bude trávicí systém na 0% a přímý mezi 1 a 100%. Pro lidi žijící na velmi malém množství potravy, kteří pravidelně provádějí dechová cvičení a pravidelně pobývají na slunci, budou tyto proporce také jiné, např. kůže 45%, dýchání 50%, trávení 1% a zbytek přímá přeměna Světla (prány) v hmotu.

Pravděpodobně máte sami zkušenost s takovou změnou proporcí. Když věnujete více času duchovním (duševním) cvičením, budete chtít méně jíst. Podobně tomu je, když praktikujete *hatha jógu*, provádíte energizující cvičení nebo trávíte hodně času na slunné pláži. Během slunného léta člověk potřebuje jíst méně, než během zamračené zimy.

Z toho je snadné odvodit, že když se systém přímého zásobování lidského těla dostatečně rozvine, nejen že jídlo a pití se stávají zbytečnými, ale i dýchání, vliv slunečního záření a teplota získávají menší význam.

Popíši v krátkosti systémy výživy lidského těla.

TRÁVICÍ SYSTÉM

Zdá se být nejlépe poznaným systémem, který zpracovává zkonsumované pevné a kapalné látky, obecně nazývané jídlo, výživa anebo pokrm. Způsobují, že člověk cítí potěšení ze vzhledu, vůně a chutě potravin, a to zejména po naplnění žaludku. Kromě toho, po požitém jídle mizí hlad a žízeň. (Typické chování závislé osoby.)

Rozšířené „vědecké“ (?) porozumění a výklad, jak konzumované látky budují a vyživují tělo, je následující. Požitý pokrm je rozložen (např. trávicími tekutinami a enzymy) na jednodušší látky (hlavně na sloučeniny chemické, např. glukózu, aminokyseliny). Tělo je následně používá pro syntézu (budování) toho, co potřebuje a pro získání životní energie (např. na pohybování se, myšlení a zahřívání těla). Závěr z toho se zdá být prostý, že zkonsumované látky dodají tělu energii a stavební materiál. Proto, pokud jde o energii, lze tělo přirovnat k automobilu nebo parnímu stroji, kde se palivo spálí na energii, která pohybuje celým strojem.

Někteří lidé si kladou otázku, zda skutečně snědený chléb nebo vypitá ovocná šťáva budují lidské tělo a mohou být spálené (jako např. uhlí nebo benzin) na energii. A proč různí lidé, ačkoliv konzumují výrazně odlišná množství a složení stravy, mají velmi podobnou tělesnou výšku a hmotnost? Děje se tak dokonce i tehdy, když každodenní život (např. životní prostředí, práce, fyzická aktivita) těchto osob je velmi podobný.

Jiný příklad ze života: 120 kg muž jí dva krajíce chleba a pije dvě kávy denně a nehubne. Jeho současník ve stejném dni sní šest rohlíků, dvě klobásy, půl litru mléka, tři čaje, sušenky, ovoce a něco dalšího a zůstane hubený. Oba mají stejnou tělesnou výšku a jejich fyzická aktivita je podobná.

Takových příkladů by se jistě našlo více. Pokud ne, stačí se podívat kolem sebe a porovnat lidi. Lze snadno vidět, že neexistuje absolutní vztah mezi množstvím zkonsumovaných potravin, jejich skladbou a vzhledem těla a množstvím životní energie člověka.

Proč se to děje? Kdyby větší množství zkonsumované potravy dalo více životní energie, lidé s větším příjmem potravy by měli více energie. Hovoří se dokonce o „kalorické hodnotě“ potravin (účinný nástroj manipulace). Stanovené množství tuku má tolik kalorií, mléko má méně, sacharóza má více atd. Proč snědení většího množství cukru s tukem způsobuje horší stav

a oslabení, než např. vypití stejného množství jablečné šťávy? Proč po sytém a těžkém jídle místo přívalu energie je člověk líný a slabý? Už od dětství je nám sugerováno „Jez hodně, abys měl hodně síly“. Je smutné, jak jsou děti podváděné touto sugescí, která později v jejich životě způsobuje tolik utrpení: nemoci, stárnutí a předčasnou smrt těla.

Mimochodem, jedna poznámka. Jedna z největších škod, jaká se může dítěti způsobit, je nutit je jíst. „Pečlivé“ dbaní na to, aby dítě snědlo všechno na talíři, poškozuje tělo milované osoby. Způsobuje to, mimo jiné, změny ve fyzické a psychické struktuře dítěte. Tyto změny je později obtížné zvrátit. Mají vliv na stav fyzického a duševního zdraví takovéto osoby po celý její život, který je z tohoto důvodu zkrácen. Stručně řečeno, nutit dítě jíst víc, než je ochotné, je zraňováním jeho těla.

Nechte dítě, ať se rozhodne samo. Nebojte se, dítě nebude hladovět, ani se přejídat (pokud již tak nebyl nastaven jeho program). Chraňte ho jenom před jedy, jako jsou bonbóny, sušenky, hranolky, smažené, uzené a grilované pokrmy, a také před živočišným mlékem a všemi výrobky z něho.

Vraťme se k výše uvedeným otázkám – odpověď je jednoduchá a pro řadu lidí překvapující. Snědené potraviny nedávají tělu energii. Snědené potraviny způsobují opačnou reakci, nutí tělo vynakládat energii na jejich rozložení, neutralizaci a odstranění. Ano, tělo spotřebuje vlastní energii na zpracování a vyloučení toho, co člověk do zažívacího ústrojí vložil.

Druhá odpověď může být také překvapující. Snědená potrava nevytváří buňky lidského těla. Má velký vliv na jejich konstrukci a jejich činnost, ale nevytváří je. Tělo nevytváří své buňky bezprostředně ze snědeného jídla. Látky směřující do buněk těla, získané ze snědené potraviny, jsou katalyzátorem. Tento katalyzátor způsobí, že buňka produkuje určité látky, které pro ni mohou být buď výživou, nebo jedem.

Co dělá tělo se snědenou potravou? Zcela ji odstraní, pokud funguje správně. Tělo odstraňuje zbytečné, toxické látky výkaly, močí, potem, slinami, mazem, krví, dechem, hleny, vlasy, nehty, pokožkou. Pokud je však jeho správná činnost porušená (jako je tomu u současné civilizace normou, což znamená, že téměř neexistují dokonale zdraví lidé), pak tělo s látkami ze snědené potravy zachází odlišně. Část ukládá (např. ve formě tuku, glykogenu), část odloží k pozdější likvidaci (látky, které vyžadují větší množství energie, např. těžké kovy).

Zdá se, že lidské tělo je stroj na výrobu a likvidaci odpadů, znečišťujících prostředí. Tato činnost podléhá přírodním zákonům. Čím více člověk jí, tím méně má životní energie, tím rychleji stárne a opotřebovává (zabíjí) tělo. Každý stroj se opotřebovává, tělo člověka není žádnou výjimkou, pokud ...

Dále, co se děje se snědenou hmotou. Je rozkládána na různé chemické sloučeniny. Ty se dostanou krevním oběhem do celého těla a doputují do buněk. Každá chemická sloučenina, takto vytvořená, představuje informaci. Tato informace má vliv na činnost buněk. Buňky jsou ovlivněny informacemi, pocházejícími ze snědené hmoty. Informace je program, který působí na buňky. Buňka pod vlivem tohoto programu může produkovat to, co potřebuje k životu, např. bílkoviny, minerály, vodu.

V tomto smyslu chemické sloučeniny (vzešlé z toho, co člověk jí a pije), které se dostaly do buněk, fungují jako katalyzátory, které způsobují určité reakce. Proto závisí vzhled a chování organismu na tom, co člověk jí. Látka, která se dostane do buňky, je katalyzátorem vyvolávajícím reakce pro život prospěšné, anebo ne. Čím více je informace nepříznivá (jako např. informace pocházející z jedů), tím rychleji buňka umírá.

Lidské tělo potřebuje pro správné fungování několik tisíc látek a chemických prvků denně, každou z nich ve správném množství a ve správný čas. Pokud je tělo nedostane v přesně stanoveném čase a množství, pak začíná nesprávně fungovat – to se nazývá nemocí. Vede to k rychlejšímu opotřebování (smrti) těla.

Myslíte si, že prostřednictvím jídla můžete dodat tělu všechny látky ve správném čase a proporcích? To je prakticky nemožné, že ano? Naštěstí si je tělo dokáže samo syntetizovat bezprostředně ze Světla (nebo něčeho jiného), pod jednou podmínkou, že mu v tom člověk nebude překážet.

DÝCHACÍ SYSTÉM

Jde zejména o plíce, které dodávají tělu vzduch a odstraňují plynné látky, které jsou produktem metabolismu, především oxidu uhličitého. Plíce mají ještě další důležitý úkol, dodávají tělu pránu. Pránu je možné označit za základní stavební kámen hmoty, který je potřebný pro materializaci života, i té nejmenší částice atomu. Podle původní definice je prána tím samým, co Světlo, ale při podrobnějším rozboru je prána produktem Světla. Je to první věc, která vznikne zahuštěním Světla. Faktem je, že prána je všude přítomna

a plíce ji vtahují do těla, aby člověk mohl žít. Bez prány by člověk nepřežil (... ne tak zcela, ale to je jiné téma).

Existují dechová cvičení, známá nejvíce v józe, kde má správné dýchání za úkol dodat tělu větší množství životní energie. Tato cvičení, udělají-li se správně, mají schopnost léčit tělo i mysl. Některá z nich jsou prospěšná v čase půstu a nejení.

KOŽNÍ SYSTÉM

Pokud jde o kůži, je to největší orgán lidského těla. Kůže, stejně jako plíce, dýchá a plní stejnou funkci jako plíce (výměna plynu, absorpce prány). Kromě toho tím, že kůže absorbuje záření ze slunce, je proto tou částí těla, ve které dochází k fotosyntéze. Kůže pro tělo syntetizuje některé látky, např. vitamin D. Kůže je také senzor mj. teploty, vlhkosti, tuhosti a záření.

Prostřednictvím tohoto orgánu se do těla může dostat hodně plyných a kapalných látek. Při plnění této funkce pracuje kůže podobně jako střeva. Díky kůži se tělo může zbavovat mnoha nežádoucích látek, takže je tedy vylučovacím orgánem. Plyn, pot, hlen a maz, které dávají tělu charakteristický zápach, obsahují vylučované toxiny.

Z výše uvedeného je možno odvodit, že nanášení kosmetických přípravků (krémy, šampony, rtěnky, pudry) na kůži způsobuje pronikání těchto látek do lidského těla. Pronikají do krve a většinou otravují tělo, zatěžují čisticí systém. Často se též usazují v těle a potom, po několika málo, anebo více letech, se projevují ve formě nemoci. Takže předtím, než začnete nanášet na své tělo kosmetické výrobky, přemýšlejte o tom. Například, pokud šampon, který chcete použít, můžete bez obav vypít a nezpůsobit onemocnění těla, je pravděpodobně vhodný i pro mytí vlasů. Stejně tak s krémem, není-li k jídlu, není vhodný ani na kůži.

PŘÍMÝ SYSTÉM (šišinkový)

Šišinka (epifýza) je žláza s vnitřní sekrecí (endokrinní), která se nachází přibližně ve středu hlavy. Tato žláza, plně aktivní od narození, pomalu začíná mizet (podléhá atrofii), takže v dospělosti má velikost hrášku. Obecně se uvádí, že její role je velmi omezená. Pro zajímavost dodávám, že se jedná o jediný známý orgán v těle člověka, který nebývá nemocný.

Přirozená velikost šišinky (která nepodlehla atrofii) je u dospělého člověka velikosti srovnatelné s pingpongovým míčkem. Pak je plně aktivní a dává člověku mnohé možnosti obecně považované za fantazie, jako je telepatie, značně rozšířený rozsah smyslového vnímání, život bez jídla, pití, dýchání a bez vlivu teploty, pohyb mezi dimenzemi, změna vzhledu a hustoty těla.

Takzvaná duchovní a duševní cvičení způsobují aktivaci šišinky a její tělesný rozvoj, zejména při rozjívání a meditaci. Výzkumy prováděné (počítačovou tomografií) na některých nejedících prokázaly, že jejich šišinka je v průměru dvakrát větší než u průměrného člověka.

Výživu těla přímým systémem lze přirovnat k vytvoření všeho, co tvoří lidské tělo, přímo ze Světla (prány). Čím více je šišinka aktivní, tím méně energie potřebuje tělo z jiných zdrojů.

Ve světě hmoty je šišinka jakoby obrazem (zrcadlením) toho, jak rozšířená je sféra Vědomí dané osoby. Kromě toho, od aktivity této žlázy odvisí aktivita tzv. mimosmyslového vnímání (nehmotnými smysly). Když je šišinka dostatečně vyvinutá, všechny fyzické smysly se stávají nepotřebné, protože vnímání šišinky je mnohem širší. Takže je pak možné být fyzicky hluchý, slepý a slyšet a vidět mnohem, mnohem více.

Není vhodné fyzicky stimulovat růst epifýzy. Její růst by měl být spojený s růstem hypofýzy. Obě žlázy se ve své funkčnosti doplňují a nejlepší je, když se rozvíjí (rostou) společně. V ideálním případě, v plně rozvinutém stavu, hypofýza a epifýza tvoří jakoby jedno tělo, tvarem podobné trojrozměrnému symbolu nekonečna.

V kostce je možno říci, že vzhled a aktivita šišinky ukazuje, nakolik daná osoba může své tělo vyživovat přímo, tvořit všechny jeho atomy a životní energii přímo ze Světla.

OČISTA TĚLA

Lidské tělo má propracovaný systém čištění. Odstranění nadbytečných jedovatých látek se provádí skrze výkaly, moč, dech, hleny, maz, pot, krev, mízu, slzy, vlasy, nehty a pokožku (odlupováním se). Lidské tělo lze přirovnat ke stroji produkujícímu odpad, který se vytváří především z toho, co člověk sní.

Na účinnosti systému čištění stroje, nazývaného lidské tělo, závisí jeho fungování. Pokud je tělo doposud čištěno úplně a neukládá nic na později, pak funguje správně. Pokud však (což se stává nejčastěji) tělo není schopno přetvořit a odstranit látky do něj vpravené v příliš velkém množství, hromadí je. Hromadí je např. v podobě glykogenu v játrech, v tuku pod kůží a mezi svalovou tkání, ve formě slizu neznámého složení v cystách, jako chemické sloučeniny těžkých kovů v kostech, kostní dřeni, mozku.

Tělo člověka, který jí mnoho potravin (zejména pokud jsou plné toxinů), dýchá jedovaté plyny obsažené ve vzduchu a pije znečištěnou vodu, má vážné problémy, protože jeho tělo není schopno se samo dostatečně čistit. Hromadí tudíž všechno to, co doposud nebylo schopno odstranit, aby se čistící a vylučovací systém neucpal. Pokud se čas od času nechá tělo dostatečně odpočinout, to znamená postí se a dýchá čistý vzduch, odstraní tím nahromaděné škodlivé zásoby.

Tyto nahromaděné látky (jinými slovy: toxiny) jsou jednou z nejčastějších příčin onemocnění. To je důvod, proč léčebný půst (zvláště suchý) je nejúčinnější fyzickou metodou léčení lidského těla známou na Zemi. Správně prováděný půst „činí zázraky“, protože odstraňuje „nevléčitelné nemoci“.

To je tak jednoduchá informace, že ji dokáží pochopit i děti v základní škole. Ale proč tolik lékařů o tom neví? Když nevědí, jak vyléčit nemocného, říkají, že nemoc je nevléčitelná, ale faktem je, že nevléčitelné nemoci neexistují. Existují „specialisté“, kteří neumí vyléčit nemocného. Pokud tito lidé tvoří většinu, vytváří silnou sugesci a namísto, aby si přiznali nedostatky v základních znalostech léčení člověka, mluví o nevléčitelnosti, čímž vznikne mýtus o nevléčitelnosti.

Není třeba být vědcem, lékařem či filozofem, abychom pochopili jednoduchý fakt, že znečištěné tělo potřebuje odpočinek od jídla a od další tělesné intoxikace, aby ze sebe mohlo odstranit jedovaté látky. Dávat znečištěnému tělu chemické sloučeniny zvané „léky“, je jednou z nejčastějších chyb, páchaných člověkem z důvodu jeho nevědomosti. Konzumace těchto chemikálií dodatečně otravuje tělo.

Jak funguje čistící systém průměrného obyvatele „západního světa“, kde lidé nehladoví, protože mají jídla příliš mnoho? Pro porovnání vezměme například automobil. Jestliže jsou otáčky jeho motoru na dvou až třech tisících za minutu, bude s autem možno jezdit mnoho let bez problémů s motorem. Ale pokud je motor stále nucen pracovat na 7000 a více otáčkách, tak se ve velmi krátké době porouchá.

Systém očišťování onoho průměrného obyvatele „západního světa“ může být porovnán právě s motorem, který vyje při maximálních otáčkách. Je až div, jak značně odolný je čistící systém člověka. Žádný stroj postavený člověkem by nebyl schopen vydržet takovéto zacházení.

Čistící systém se skládá hlavně z jater, ledvin, kůže, plic a tlustého střeva. Právě tyto orgány jsou přetíženy z důvodu nadměrného množství přijaté potravy. Proto v současné době rakovina tlustého střeva, rakovina jater a kožní nádory, jsou jedny z nejčastějších nemocí i příčin smrti. Nadměrně zatěžovaný orgán se porouchá dříve, po několika letech, anebo dokonce po několika desítkách let. Tyto orgány pracují téměř na 100%, ale aby udržovaly tělo čisté, neměly by překračovat 70% svého výkonu. Nejlepší by byla méně než polovina jejich kapacity.

Výsledky mnoha výzkumů o vlivu potravin na člověka dokazují jednoznačně to samé, že čím více člověk jí, tím více je nemocný, rychleji stárne a dříve umírá. Statisticky, snížení příjmu potravy o polovinu prodlužuje biologický život nejméně o 20%. Pokud by průměrný obyvateľ „Západního Světa“ snížil množství přijaté potravy čtyřnásobně (některým lidem by prospělo až devítinásobné snížení), pak by byl statisticky normální život těla, téměř bez chorob, do věku 120 let.

„Všeho moc škodí“ – je faktem, ale tvrzení „Příliš málo škodí“ je také pravdivé. Pro každou osobu existuje určité množství, které je tím správným množstvím. Na všechny ty tabulky a grafy, reprezentující vztahy mezi tělesnou hmotností, množstvím a kalorickou hodnotou potravin, je proto lépe se dívat s přimhouřeným okem. Je lépe používat techniku vědomého

stravování, která stanoví tři faktory: co, kolik a kdy musí tělo sníst, aby mohlo správně fungovat. Zevšeobecňování zde může přinést více škody, než užitku.

NEJEDENÍ A ŽSBJ

Doufám, že nenutíte svoje tělo do nejedení či hladovění, neprovádíte-li to ze zdravotních důvodů (a správným způsobem). Prosim, důkladně se zamyslete a uvědomte si následující skutečnosti, o kterých mnoho lidí neví (ani těch, kteří usilují o to, stát se inediaty).

Potraviny a jedení nejsou ani špatné, ani dobré. Jsou funkcí materiálního života na Zemi (a na mnoha jiných planetách) a tvoří integrální část Života (jako jevu) v určitých dimenzích (ve kterých žijí i lidé). Tyto funkce plní své úlohy, aby bytosti mohly prožít život ve specifických podmínkách. Pokud zkušenosti, které se k nim váží, přestanou být pro tyto bytosti potřebné, vykonávající funkce se stanou nadbytečné a jsou odmítnuty, nebo samy odpadnou. Násilím se jich zbavovat znamená vytvářet omezení, která neumožňují plnou životní zkušenost.

Životní Styl Bez Jídla (ŽSBJ) není o tom, abychom nutili tělo přizpůsobit se životu bez jídla. Skutečný stav inédie (přirozená svoboda od fyzického jídla) se objeví v důsledku rozšíření oblasti Vědomí, ve které daná osoba žije. Takže se jedná především o duchovní rozvoj člověka na cestě vývoje. Nejedení je vedlejší efekt, jedna z etap, anebo jedna z dovedností, kterou člověk může zrealizovat na své vývojové cestě.

Především vám nejedení dává svobodu volby. Mohu si zvolit, zda budu jíst, anebo ne, moje tělo nepotřebuje žádnou hmotu, zvanou jídlo. Jím-li, dělám to z jiného důvodu, než s cílem poskytovat stavební materiál nebo energii na udržení života těla. Jím pro společnost nebo pro potěšení, že jsem se rozhodl vyzkoušet novou chuť atd. Nicméně, když jsem asketický ohledně jídla, opravdu nemám žádnou chuť k jídlu, anebo když mám pocit, že jídlo výrazně škodí mému zdraví, pak nic nejím ani nepiji.

Přestože nejedení potravin je hlavním znakem osoby zabývající se ŽSBJ (jak na to poukazuje název), není to cíl sám o sobě. Jinými slovy, nejedení je vlastnost, nikoli cíl tohoto životního stylu. To znamená, že jedící není asketa umrtvující tělo tím, že mu odmítá uspokojit jeho určité potřeby. Skutečným nejedícím je člověk, který vůbec nepotřebuje jíst ani pít, aby udržel svoje tělo při životě a v dokonalém stavu. Nejedící má na výběr a může toho svobodně využít, což znamená, že může úplně nejíst a nepít, anebo může jíst

a pít pro potěšení, pro společnost, a ne proto, že to jeho tělo potřebuje. Čas ani životní podmínky zde nehrají roli. Nejdůležitější rozdíl mezi nejedícím a jedícím spočívá právě v této volbě.

Proto mnoho nejedících někdy pije vodu, čaj, kávu a jiné nápoje. Někteří z nich někdy, např. jednou za několik týdnů, snědí kousek čokolády, dortu, sýru, křenu atd. Vědí, že nejde o asketické umrtvování těla, ale o svobodu a výhody, které dává ŽSBJ.

Kromě toho, pokud je někdo inediatem, nemá záruku, že jím zůstane bez poškození těla navždy. Může se stát (je mnoho takových případů, např. v životopisech světců), že po několika málo či více letech nejedení se inediati náhle vrátí k „normální“ stravě. Může se také stát, že po mnoha letech nejedení několik dnů, týdnů nebo delší čas jí. Podobně jako se člověk může někdy postit, tak také inediati může chvílemi jíst.

Z pohledu osoby, jejíž cílem je dosáhnout ŽSBJ, může být nejedení v určité fázi této cesty považováno za osvobození od nejsilnějšího pozemského připoutání člověka ke hmotě. Pak následuje proces, velmi podobný vymanění se člověka z drogové závislosti.

ŽSBJ je jen jedním z mnoha kroků na cestě, jedním z míst, kterými člověk prochází, když se vědomě snaží o dokonalost, a když se vibrace jeho těla zrychlují. Ne na každé cestě vědomého rozvoje je nejedení, ne každý musí tímto projít a ne každý se rozhodne to vyzkoušet.

Podle definice se nejedícím nenazývá osoba, která se pravidelně žije tekutou stravou, např. pitím šťáv, vývarů, mléka, sladké kávy se šlehačkou, protože to její tělo potřebuje – pak mluvíme o tekuté dietě a osobu můžeme nazvat např. liquidariánem.

Půst, hladovka nebo jiné nucení těla do nepřijímání potravy po určitou dobu, aby bylo dosaženo cíle jako např. zhubnutí, vyléčení, náboženského rituálu, nejsou ŽSBJ. Během této doby člověk nepřijímá jídlo po určitou dobu, poté se vrací k jedení. V té době běžný člověk cítí hlad. Ve stavu bez jídla (inedia) není žádný hlad.

Nejedícím anebo inediatem se též nejmenuje osoba, která nutí tělo do nepřijímání jídla třeba po značně dlouhou dobu (z toho důvodu, aby dokázala, že je nejedícím). Takováto pro tělo škodlivá činnost může v krajním případě vést k vyčerpání a dokonce k smrti hladem.

Stojí za připomenutí, že cesta k tomu, jak se stát inediatem, vede převážně přes duchovní růst dané bytosti. Existuje mnoho pomocných metod pro osoby, které se rozhodly realizovat tento cíl na své cestě. O některých metodách píše v další části této knihy.

JAK JE TO MOŽNÉ

Jako odpověď na tuto otázku by se dala napsat celá kniha, ať už z filozofických, náboženských, esoterických či přísně vědeckých hledisek. Čekám, zda se někdy splní můj záměr – seriózní vědecký výzkum dělaný na ineditatech a pústujících osobách. Tzv. „vědecké“ vysvětlení toho, jak a proč může člověk žít zcela bez jídla, je jistě kandidátem na Nobelovu cenu. Kdy a kteří vědci budou dostatečně odvážní a nezávislí, aby se tohoto úkolu zhostili pro dobro lidstva?

Jak může člověk žít bez jídla? A co zákon zachování energie? Z čeho jsou nové buňky stavěny, aby nahradily ty zemřelé? Tyto a podobné otázky jsou pokládány lidmi, kteří chtějí zjistit, jak to funguje nebo lidmi, kteří chtějí dokázat, že žít zcela bez jídla je nemožné.

Především nebudu v této věci nic dokazovat, protože to nevidím jako potřebné. Nicméně mohu poskytnout krátké vysvětlení. Níže uvedené popisy jsou určeny hlavně lidem, kteří cítí potřebu vytvořit si intelektuální, mentální představu o tomto tématu.

PRO OSOBY S OTEVŘENOU MYSLÍ

Důvod, proč existuje věda je, že ne všechno bylo doposud objeveno a popsáno v teoriích; díky tomu mohou vědci provádět výzkum. To také znamená, že jsou i věci, o kterých se dosud „filozofům ani nesnilo“. Bez ohledu na to, zda tomu věříme nebo ne, tyto jevy existují nezávisle na našich znalostech a víře.

V minulosti lidé věřili, že Země je plochá, že Slunce obíhá kolem Země, že předmět, který je těžší než vzduch, nemůže létat atd. Lidé, kteří říkali, že to není pravda, a že to funguje jiným způsobem, byli považováni za nerozumné (a také byli pronásledováni). Přesto, tyto jevy se nestaraly o to, co si lidé myslí, prostě jen existovaly a fungovaly tak, jak byly vytvořeny podle zákonů vesmíru. Lidé neznali tyto zákony, tudíž říkali, že takové věci jsou nemožné.

Přesně to samé se děje v současné době, lidé nevěří ničemu, co neznají. Jakmile se jim dostane poznání, změní svůj názor. To není ani dobré, ani špatné, je to postoj lidí k věcem, které popírají jejich víru. Inedia nebo i dlouhý půst nejsou v této věci výjimkou.

Skutečností je, že od počátku lidské civilizace na Zemi byli, jsou a budou lidé, kteří nepotřebují jíst. To znamená, že pokud byli, jsou a budou takoví lidé, pak potenciálně každý člověk je schopen žít zcela bez jídla. Samozřejmě, „potenciálně“ neznamená automaticky schopnost, protože je nutný výcvik, pokud se tak někdo rozhodne.

PRO ESOTERIKY

Všudypřítomné Světlo (známé např. jako energie, prána, čchi, ki, orgon, éter, vril, kvantové pole), ze kterého je vše vybudováno, udržuje při životě osobu, která nejí hmotné jídlo. JÁ je zdrojem tohoto Světla. Všechno, co člověk potřebuje pro život svého těla a mysli, je tvořeno bezprostředně ze Světla. Jedním z požadavků, aby lidské tělo správně fungovalo bez materiální výživy, je odpovídající modifikace některých programů v instinktu. Instinkt řídí celý metabolismus a formuje fyzické tělo člověka.

Mysl a tělo člověka je souborem programů, vytvořených částí Vědomí, zvanou JÁ. Člověk si neuvědomuje větší část tohoto souboru, který je řízen instinktem. Podle funkce programů průměrného obyvatele Země, tělo potřebuje jíst „normálně“, aby správně fungovalo. Pokud nedostane žádné jídlo, vyčerpá energii i stavební materiál a v krajním případě zemře. Pokud programy fungují tímto způsobem, žít bez jídla je proti přírodě (což je také soubor programů).

V tomto souboru programů lze provést úpravy, které umožní tělu přijmout vše, co potřebuje pro normální fungování, a to z jiných zdrojů, než je trávicí systém. Podle programového vybavení, které bylo tímto způsobem upraveno, jsou lidská mysl a tělo vytvořeny z hmoty vynořující se bezprostředně ze Světla. Je to přesně ten stejný proces, který se nazývá stvoření světa (*Genesis*) Velkým Třeskem.

PRO VĚDECKOU MYSL

Čím se živí elektron, že má stále tolik energie a může žít věčně, pokud ho nic nezničí? Jak je to s atomy lidského těla?

Ten, kdo dostatečně rozumí fyzice, ví, že hmota a energie jsou odvozeny ze společného zdroje, a že mohou být ovlivněny myslí a také, že výsledek experimentu závisí na očekávání experimentátora. To znamená, že vznik a zachování energie a hmoty závisí na mysli (na sadě programů).

Lidské tělo je nejsofistikovanějším integrovaným a samořídícím programově-energeticko-elektronicko-chemicko-mechanickým systémem, jaký člověk zná. Právě samo lidské tělo zůstává velkou neznámou strukturou ovládanou myslí. Studium fyziky, posvátné geometrie, chemie, elektroniky a informatiky, umožňuje člověku lépe porozumět lidské mysli a tělu. Na druhou stranu, čím více je mysl vědce v tomto výzkumu otevřena, tím více je ochoten si přiznat: „Vím, že nic nevím.“

Mechanismy vyživování těla, transmutace prvků a energetické procesy probíhající v těle, zůstávají z velké části nesrozumitelné. Nicméně jde o to, že moderní fyzika s jejími teoriemi a hypotézami, často fantastičtějšími než sci-fi příběhy, přináší vědcům poznání, že tělo-mysl je energetickým výtvozem řízeným programy, nebo, přesněji řečeno, je to velmi rozsáhlý a zpracovaný program.

Kdysi jsem četl v populárně-vědeckém časopise s články o kvantové fyzice vysvětlení, že z informačního hlediska se nedá dokázat, že náš vesmír není program. Mnohem jednodušší je dokázat, že jím je. Vidíte, postupně se lidem stává zřejmější, že lidská bytost je jen program vytvořený a řízený myslí.

Jedním ze zdrojů stavebního materiálu a energie pro tělo jsou látky, vytvářené chemicko-fyzikálně-elektronickou továrnou těla, čili systémem trávicím, dýchacím a kůží. Vedle toho jsou atomy lidského těla vytvářeny transformací kvantového pole (Světla, éteru, prány) na pevnou hmotu. Zjednodušeně řečeno, tento systém přeměňuje energii přímo na hmotu.

PRO „VĚŘÍCÍ“

Bůh je všechno, umí, ví a může všechno. Není nic, co by existovalo bez Boha. Neexistuje nic, co by nebylo stvořeno Bohem. Nepředstavitelný a všemohoucí Bůh je jediná a nejvyšší dokonalost. Protože Bůh stvořil všechno, může všechno a ví všechno a je nejvyšší nepředstavitelnou dokonalostí, může se rozhodnout a vybrat osoby, které budou schopny žít bez konzumace jídla.

Bůh je nepochopitelný, takže člověk nemusí vědět, jak a proč se Bůh rozhodl něco udělat a dělá to. Bůh může dát lidem schopnost žít bez jídla. Je možné prosit Boha o Milost stát se nejedícím, protože Bůh vyslyší upřímné modlitby plně oddaných dětí.

A BEZ FILOZOFOVÁNÍ?

Dlouho jsem o napsání tohoto uvažoval; neboť jak popsat něco, co nelze vyjádřit slovy a co rozum nechápe? Možno tomu porozumět pouze přes pocity, nejlépe telepatické. Jakýkoli pokus popsat to by byl... filozofováním (a mělo to být bez filozofování...).

Jak vidíte, přesto jsem se rozhodl to popsat. Necht' tento text přinese bližší porozumění a pocítění toho, co je zdrojem života vaší mysli a těla.

Když se mě ptají, čím žívím tělo během inedie, odpovídám po pravdě, že ... ničím. Víím to, protože jasně vidím a cítím to, že během inedie udržuji správné fungování organismu pouze vědomím toho, že **JÁ jsem tvůrcem Života**. Rozumíte? – tvůrce Života. Skrze jednoduché vědomí toho, že tvořím Život, mohu udržet mysl a tělo (které používám jako nástroje) ve stavu, jaký si přeji. Cítím to. Když pouze obrátím svou pozornost dovnitř sebe (do svého duchovního nitra), pocítuji JÁ, které tvoří (dává) Život a dělá svou práci.

Vím, že dokud nebudete cítit JÁ, čili to, čím opravdu jste, nemůžete porozumět mému sdělení a to je to nejprostší sdělení, jaké mohu napsat. Vím, čím jsem, cítím to a vidím, jak tvořím Život prostým vědomím tohoto faktu.

Jakmile budete vědět, co jste a uvidíte a pocítíte to, co by se dalo popsat jako „JÁ vědomě tvořím Život“, pak již nic více nebudete potřebovat. Vaše

vnitřní, duchovní a pocitové uvědomění si toho způsobí, že nebudete klást žádné další otázky, protože budete vědět, že vám nezodpoví, neporadí, neukáží, ani nevysvětlí nic lépe, než vám to ukazují to, co cítíte.

Pak také budete vědět, že když někdo řekne: „Živím se pránou“, „Žiji ze Světla“, „Bůh mi dává tuto Lásku“, že to ta osoba buď neumí vysvětlit lépe, nerozumí tomu, anebo necítí, co opravdu ve své podstatě je.

Tak či onak, proč chcete omezit sami sebe? Proč byste chtěli být závislí na práně, Světlu nebo Bohu? Samozřejmě, můžete se žít těmito věcmi, rozhodnete-li se tak. Můžete toho také zanechat, jestliže pocítujete JÁ, čili to, čím v podstatě jste. Pak nejen jídlo a voda, ale ani Bůh, Světlo či prána nebudou potřeba k životu. Nebudete omezeni „životem ze Světla“, „výživou těla pránou“, „Boží Láskou a Milostí“, protože budete mít na výběr. Budete mít na výběr nejen: jíst, či nejíst; dýchat, či ne; budete mít také možnost vybrat si mezi: žít se pránou, Světlem, nebo ne; žít z Boží lásky, nebo ne.

Na co se zaměříte, to vás bude žít a od čeho se odvrátíte, to se stane pro život nepotřebným. Ať tak či onak, ať jste si toho vědomi, nebo ne, vždy vytváříte svět, ve kterém žijete, podle zásad a víry, které jste vytvořili.

JÁ jsem tvůrcem Života, Světla, Lásky, prány, dýchání a jídla. Tato mysl a tělo, které mi slouží jako nástroje poznání (jinak též zábavy), byly také vytvořeny a stále se mění.

Mohu užívat vše, co jsem stvořil, tj. jídlo, vodu, vzduch, pránu, Světlo, Lásku, Boha. Mohu tím vším žít svou mysl a tělo. Mohu to také odhodit jako nepotřebné pro mou další zábavu a prostě žít jen tím vědomím, že „JÁ jsem tvůrcem Života“.

Nuže? Rozumíte teď už více, jak je možné, že člověk může žít bez jídla? Rozumíte také, proč skuteční Mistři odcházejí a nevyučují lidi? Jak by mohli učit něco, co intelekt není schopen pochopit? Jak vysvětlit člověku něco, co ještě nepocítil?

Čím jasněji cítíte, čím jste ve své podstatě, tím více se inedia a jiné „nemožné“ věci pro vás stanou přirozené. Zároveň tím méně budete hledat vně sebe, protože tím více budete cítit, že vše je vždy ve vás a vlastně, že vy jste zdrojem toho všeho.

„Pravda vás osvobodí.“

PROČ INEDIA

V první řadě mi dovoluňte zdůraznit, že účelem této kapitoly není povzbuzovat kohokoli, aby nejedl, ale poskytnout objektivní informace. Kapitola „Proč žít bez jídla“ nemá přesvědčovat o nadřazenosti inedia, ale informovat o aspektech a vlivu ŽSBJ na jednotlivce a společnost.

Pokud vás inedia nezajímá, pokud máte pocit, že jídlo je radost, které se nehodláte vzdát, pak jistě tento způsob života není pro vás vhodný, takže můžete zde přestat se čtením. To, co cítíte, je pro vás nejdůležitější, jestliže jste se rozhodli jít vědomě, čili zvolili si cestu duchovního rozvoje.

„Proč bych měl žít bez jídla, když jídlo je radost?“ – občas se mě lidé takto ptají. Především byste měli vědět, že nemusíte, protože se nikdo nechystá vás do toho povzbuzovat nebo nutit. Nicméně pokud byste chtěli vědět, proč se někteří lidé rozhodli pro ŽSBJ, můžete si přečíst, co nejčastěji sdělují.

Snad každý nejedící má vlastní odpověď na tuto otázku, ale některé odpovědi se často opakují. Zde jsou uvedena některá fakta a nejčastější odpovědi. Popisy jednotlivých zkušeností pocházejí od lidí, kteří nenutili své tělo žít bez jídla a jejichž těla při tomto stylu života fungují správně.

ZDRAVOTNÍ STAV

Představte si, že vaše tělo funguje perfektně, bez známky nemoci. Žádné nachlazení, rýma, kašel, bolest, únava, letargie (mohli bychom zde vyjmenovat mnoho poruch). Tělo je zdravé a čisté, jako by patřilo naprosto zdravému dítěti ve věku několika měsíců.

Při čtení tohoto popisu si můžete pomyslet, že se cítíte plně zdraví, tak jak to tento text uvádí. Nicméně, pokud nemáte pozitivní zkušenost se stavem nejedení, nebo půstem, pravděpodobně necítíte a nevíte, co mám na mysli. Tento stav dokonalého zdraví a pohody, přestože nevím, jak přesně ho popsat, nelze vyjádřit slovy tak pečlivě a důkladně, jak byste ho mohli pocítit vlastní zkušeností.

Většina „zdravých“ lidí neví, co je dokonalé zdraví, protože nemají tuto zkušenost. Pokud jste to nezažili sami, stačí si jen představit, že v průběhu inedie se člověk cítí lépe, než v čase, kdy jedl a cítil se „dokonale“.

Imunitní systém funguje tak efektivně, že i když jste ve skupině lidí, kteří trpí nachlazením, chřipkou nebo jiným infekčním onemocněním, kteří kolem sebe kýchají, smrkají a kašlou, nemá to na vaše zdraví žádný vliv.

Jedním z důvodů této vysoké odolnosti vůči infekci, která je ve skutečnosti opravdu přirozeným stavem těla, je absence toxinů v těle, které se u lidí stravujících se „normálně“ zavádí s jídlem a hromadí v těle řadu let.

Průmyslově vyráběné potraviny jsou kontaminovány mnoha zemědělskými toxiny a jinými jedovatými látkami, které se přidávají za účelem zvýšení produkce potravin, zlepšení chuti, čerstvosti, vzhledu atd. Množství těchto látek, které jsou pravidelně do těla zaváděny s jídlem, je větší, než je schopno tělo odstranit. To je důvod, proč se tělo čistí po dobu několika prvních týdnů, či dokonce měsíců bez příjmu potravy, což mohou doprovázet různé symptomy. Po tomto procesu čištění a obnovy zdraví se budete jasně cítit lépe a přinese vám to pocit, že mysl a tělo se stávají lehčími.

SVOBODA

Těším se perfektnímu zdraví, bez potřeby jídla a pití, bez běžného přesvědčení o nutnosti získat, připravit a zkonsumovat jídlo. To znamená, že hlad, podvýživa a problémy s nimi související se mě netýkají, bez ohledu na místo, kde žiji.

Ať bohatý či chudý, bez tzv. „prostředků k přežití“, jeho tělo funguje perfektně a těší se dokonalému zdraví. Život inediata nezávisí na jídle a problémech spojených s jeho získáváním.

Inediat si může vybrat – nepotřebuje jídlo, aby správně fungoval, ale může jíst pro potěšení, pro společnost nebo z jiných důvodů. To je svoboda volby, kterou ostatní lidé, kteří jedí „normálně“, nemají.

ŽSBJ je jedním z kroků na cestě ke znovuzískání úplné lidské svobody. Když si to člověk uvědomí, zakouší častěji, že se může osvobodit také od

jiných věcí, o kterých se věří, že jsou nezbytné, a že bez nich lidský život není možný.

Svoboda od jídla automaticky znamená osvobození od, mimo jiného, nákupu potravin a souvisejících náležitostí, většiny nemocí, kuchyně, WC.

EKONOMIE

Zamyslete se, kolik času, peněz a energie věnuje průměrný člověk následujícím aktivitám souvisejícím s jídlem:

1. Nejprve pracuje jako otrok, aby získal peníze.
2. Kolik za ty „těžce vydělané peníze“ stráví hodin měsíčně na nákupech potravin?
3. Dále připravuje jídlo, krájí, loupá, vaří, smaží atd.
4. Pak to jí, s chutí, nebo bez chuti, neboť je přesvědčen, že člověk přeci musí jíst, aby žil, jinak to není možné.
5. Po jídle opláchne nádobí, uklidí a přemýšlí, co připravit na další jídlo.
6. S plným žaludkem se nechce nic dělat, protože tělo má méně energie, protože je jí potřeba na trávení. To nepříznivě ovlivňuje náladu. Preferovanou volbou je pak sedět před televizí, číst nebo spát (siesta).
7. Několikrát denně se tělo domáhá, aby vyloučilo vše, co bylo sněдено a vypito, protože jinak by se otráвило k smrti. Tolik práce, tolik času, tolik peněz pro to, aby se to všechno vyhodilo.
8. Když tělo neustojí přetěžování potravinami a nahromaděnými jedy, lidé utratí peníze a čas za lékaře a léky, místo aby se léčili půstem.

Kolikrát za den, týden, rok a za celý svůj život se stále opakuje to samé? Kolik to stojí času a peněz? Člověk by se divil, kdyby to všechno spočítal.

Pokud jde o všechny tyto věci, inedité ušetří spoustu peněz, času a energie. Je velký rozdíl žít bez jídla a jíst „normálně“. Je docela zajímavé mít zkušenost obou těchto životních stylů a porovnat rozdíly.

Pro některé lidi je důležité, že inedité obvykle potřebují méně spánku, tudíž mohou ušetřit čas. V závislosti na konkrétní osobě, ušetřený čas na spaní je nejméně jedna až šest hodin za noc. Nicméně jsou inedité, kteří téměř nikdy nespí nebo jiní, kteří spí deset hodin každou noc.

Vedle výše uvedených činitelů, spočítali jste si již, kolik peněz mohou inedité ušetřit, pokud nebudou kupovat kuchyňské vybavení a čisticí prostředky, plus kolik může být ušetřeno za vodu a energii? Podívejme se na můj příklad z roku 2002, kdy jsem byl nejedlík a pokud shrnu všechny výše uvedené faktory, ušetřil jsem měsíčně 800 zlotých (průměrný plat v té době byl kolem 2000 zlotých).

Někteří lidé kupují kuchařky, knihy a časopisy o stravování (aby se stali více závislími na jídle?) nebo o léčení a hubnutí. Výdaje tohoto druhu jsou pro inedity historií.

Když mluvíme o těchto úsporách peněz, času a energie, je snadné si všimnout, kolik lidí se stalo závislími na jídle a na potravinářském a farmaceutickém průmyslu. Kolik lidí je tím zotročeno. Kolik lidí si stěžuje na tuto situaci a věří, že to tak musí být a nedá se žít jinak. Kdo ví to, že svoboda spočívá v jeho mysli? Že kdykoli se může rozhodnout změnit svůj životní styl a jeho okolnosti?

EKOLOGIE

Při praktikování ŽSBJ jsem si všiml, že množství mého odpadu se snížilo pětikrát. 99% věcí, které jsem průběžně vyhazoval, byly recyklovatelné materiály (papír, kov, plast). Kdybych je třídil a prodával, mohl jsem vydělat nějaké peníze, ale já jsem je většinou daroval lidem, kteří se zabývali sběrem recyklovatelného materiálu. Proto mohu říci, že když praktikuji ŽSBJ, přibližně stonásobně méně znečišťuji přírodu.

Opravdu se v domácnostech produkuje tolik odpadků spojených s jídlem? Ukazuje se, že tomu tak zhruba je. Není těžké vidět, že většina odpadků, které rodiny vyhazují, se skládá z obalů potravin a zbytků jídla.

Také by bylo chybou nezapočítat celkovou výši výkalů a moči, které vstupují do půdy a vody. Vynásobte to, co průměrný obyvatel Země vylučuje, šesti miliardami a přidejte miliardy kilogramů těchto věcí z průmyslových chovů. Jak velkou horu tvoří celosvětová denní produkce výkalů a moči?

Můžeme se zasnít a představit si ráj na Zemi, kde žijí pouze inedité. Zde jsou některé detaily, které ukazují, jak enormně bychom mohli šetřit životní prostředí na této planetě, v porovnání s naší současnou Zemí.

1. Průměrný člověk vyhodí mnohokrát méně odpadků.
2. Průmysl používá mnohokrát méně přírodních zdrojů. Díky tomu se množství spáleného uhlí, ropy a zemního plynu mnohokrát zmenší. V důsledku toho dochází k menšímu znečištění půdy, vody a vzduchu.
3. Průmyslový chov neexistuje, takže příroda není ničena pastvinami, zemědělskými chemikáliemi, hormony a antibiotiky. Země je bez miliard tun zvířecích exkrementů.
4. Neexistuje žádná průmyslová produkce zeleniny, takže Země netrpí odlesňováním, vyčerpáváním půdy a ohromným množstvím chemických hnojiv.
5. Výroba papíru, plastů, skla a kovů, je mnohem menší, což znamená pomalejší vyčerpávání přírodních zdrojů, menší těžbu stromů a méně odpadu z obalů.

Praktikování ŽSBJ je spojeno s velkým ušetřením životního prostředí – je snadné si to představit a prožít. Takže ŽSBJ je vysoce ekologický.

Uvedený obrázek Země je dosud jenom pohádka. Tato pohádka vypráví o ráji vytvářeném v budoucnu. Je možné, že tento ráj vznikne mnohem dříve, než dnes někteří lidé očekávají. Sféra Vědomí průměrného člověka se v těchto dnech na Zemi rozšiřuje rychleji, což má také vliv na stravování.

Větší část průmyslu na Zemi je spojena více či méně přímo s jídlem. Jedno průmyslové odvětví závisí na jiném, změna v jednom odvětví způsobuje změny v ostatních. Spolu se zmenšením potravinářského průmyslu se celá pozemská civilizace bude měnit, někdy i revolučně. Jen málo lidí si dokáže představit důsledky této změny, jakou je osvobození člověka od jídla.

VITALITA

Většina inediátů, v porovnání s lidmi, kteří jí „normálně“, v sobě cítí mnohem více životní energie. To jim umožňuje udržovat vysokou fyzickou a psychickou aktivitu po mnoho hodin denně, aniž by se cítili unaveni, stejně jako se to stává umělci při inspiraci.

Vyšší úroveň životní energie se v intelektuální sféře často projevuje vyšší kreativitou. V tomto stavu je pro člověka mnohem snazší tvořit, myslet, učit, učit se a pracovat.

Mnoho inediátů zakouší vyšší úroveň životní energie (která není využita pro trávení), jako snížení potřeby spánku a odpočinku. Někteří inediáté spí pouze několik hodin týdně. Inediát, který např. procestuje několik desítek hodin, pak se osprchuje a bez pocitu únavy začne pracovat, může být dobrým příkladem takovéto odolnosti vůči únavě.

Z období bez jídla mám zkušenost, že i po deseti hodinách duševní práce s počítačem (který z člověka vysává energii) je schopnost myšlení právě tak dobrá, jako na začátku práce. Jen trochu cítím svalovou ztuhlost, takže si myslím, že bych potřeboval trochu více fyzické aktivity, jako je například plavání nebo jogging. V době, kdy jsem jedl „normálně“, jsem byl unavený a měl v poledne zánět spojivek, večer bolesti hlavy a myšlení bylo tak neefektivní, že jsem dělal příliš mnoho chyb, než abych mohl pokračovat v práci.

Vysoká úroveň vitální energie u inediátů není nic výjimečného. Tělo využívá až 90% energie na trávení a vylučování, někteří lidé říkají, že spotřebují až 99%. Tělo inediata netráví, odtud pochází přebytek využitelné energie. Matematicky myšleno by se dalo říci, že tělo nejedící osoby má až devětkrát více energie než tehdy, kdy ta osoba jí „normálně“. Pokud tento rozdíl člověk nezažil na vlastní kůži, je pro něj těžké tomu uvěřit a pochopit. Co se stalo s božskou bytostí zvanou člověk, že učinil své tělo trávicím a vylučovacím strojem?

Je snadné poznat na sobě, že čím více člověk jí, tím se stává slabším. Když sníte velké jídlo, chce se vám pracovat? Cítíte příliv energie, nebo oslabení? Mnoho lidí pozoruje, že čím více jedí, tím více se stávají slabší a línější. Běžná věta: „Jez, abys měl sílu“, je vlastně opak toho, co lidé zažívají.

Stává se to proto, že čím více potravy dostane člověk do žaludku, tím více práce musí tělo udělat, což znamená, že tím více životní energie je využíváno pro trávení a vylučování. Něco sníst může trvat jen pár minut, ale trávení a vylučování trvá pár desítek hodin. Když tělo již nemůže vydržet přetížení, začne fungovat špatně, což znamená, že se stává tlustým, nemocným, starým a nakonec umírá. To je důvod, proč je půst jedna z neznámějších a neúčinnějších metod léčení na Zemi.

Je zde nové, pravdivé rčení: Jezte méně, abyste měli více životní energie, více kreativity a čistší tělo, pak se vám většina běžných lidských nemocí vyhne. Samozřejmě, že omezení příjmu potravy pod úroveň SPT (=skutečné

potřeby těla) je také nepříznivé, protože člověka zbavuje energie a oslabuje ho. Tělo a mysl fungují nejlépe, když je SPT plně uspokojena.

KREATIVITA

Je všeobecně známo, že práce, studium či myšlení, je méně efektivní s „plným žaludkem“. Po vydatné večeři je menší ochota tvořivě myslet nebo studovat. Člověk je ospalý, pokud není fyzicky aktivní. Trávení snědeného jídla vezme z těla poměrně nejvíce energie.

Když tělo netráví, člověk může využít ušetřenou životní energii pro další činnost. Mysl a tělo jsou úzce spojeny, tvoří svazek a ovlivňují se navzájem. Čím je fyzické tělo čistší a méně naplněné potravinami, tím jednodušší, jasnější, rychlejší a kreativnější je myšlení. Dokonce i při půstu lidé cítí lehkost myšlení poté, co prošli prvotní očišťováním těla a mysli. U většiny inediátů je ta jasnost mysli trvalá.

Po ukončení činnosti zaživacího a čistícího systému má člověk několikanásobně více energie, která pak přirozeně proudí do vyšších sfér nazývaných duševní, duchovní nebo psychické. Žlázy šišinky a hypofýzy se stávají mnohem aktivnější, smysly rozšiřují svůj rozsah vnímání a člověk tak nachází více zajímavých věcí z duchovní oblasti života. To je důvod, proč se v mysli objeví více nových nápadů a myšlení se stává efektivnější. Člověk se cítí jako osoba, jejíž mysl byla zbavena mlhy, tmavého oparu nebo bahna, které ji pokrývaly dříve. Člověk vidí duševní svět mnohem zřetelněji a jasněji.

Výše uvedené věci způsobí, že kreativita inediata je větší. To se může projevit v psaní, malování, skládání, zakládání nějaké organizace, pořádání seminářů či přednášek, výzkumné činnosti atd.

Můj příběh může sloužit jako příklad. Od začátku svého ŽSBJ jsem jasně cítil mnohem větší psychickou aktivitu a duchovní citlivost. V každém okamžiku dne, nebo noci, jsem mohl začít psát a hovořit na dané téma a jak jsem pociťoval, mohl bych to dělat do nekonečna. Témat se objevilo v mé mysli tolik, že bych mohl napsat brožuru obsahující pouze jejich tituly. Někdy jsem se divil, kolik toho vím o tématech, ve kterých jsem se dříve považoval za laika. Uvědomil jsem si spoustu věcí o tom, co nazývám znalostí, protože mé intuitivní vnímání bylo mnohem účinnější, stačilo obrátit svou pozornost k tématu.

Po návratu do „normálního stravování“ (po téměř 2 letech bez jídla) jsem si všiml, že moje duševní lehkost a kreativita se snížila (mysl se mírně ucpala), ačkoli byly a stále jsou silnější, než když jsem začal období bez jídla.

DUCHOVNÍ ROZVOJ

Člověk si všiml již dávno, že existuje spojitost mezi snížením příjmu potravy (např. půstem) a tzv. duchovním růstem. Tato spojitost je tak důležitá, že je to zdůrazňováno v mnoha učeních, náboženstvích, vírách a školách, jejichž cílem je duchovní růst člověka. Pravidelné zdržení se potravy je praktikováno jako jedna z nejdůležitějších činností v mnoha systémech duchovního rozvoje člověka.

Tato souvislost je jasně pocíťována půstujícími lidmi. Její mechanismus může být snadno pochopen osobami, které vědí, že jídlo je faktor, který tíží člověka k zemi, jak jsem popsal už dříve. Někteří lidé se rozhodnou praktikovat ŽSBJ tak, aby mohli trvale přebývat ve „vysokých vibracích“.

ŽSBJ je jedna z mnoha možných etap na cestě vědomého duchovního růstu. Zmínil jsem se, že provázané věci působí jedna na druhou, a že tělo a mysl jsou jednotou. Tím, že klesá aktivita ve fyzické oblasti (především trávení a vylučování), je možné více životní energie využít v duchovní oblasti. Během půstu a ŽSBJ duchovní aktivita roste, protože životní energie přirozeně proudí do této oblasti. To může být využito pro osobní duchovní růst.

Ani inedia, ani půst, nejsou nutné na cestě duchovního růstu, nicméně mnoho lidí je považuje za významnou pomoc. Životopisy mnoha tzv. „duchovních mistrů“ obsahují půst (i suchý) nebo dlouhá období výrazně menšího příjmu potravy, za účelem dosažení specifických cílů v duchovní oblasti. Mnozí z nich jedli jen ze společenských důvodů, ne pro potřebu vyživovat tělo.

Člověk je nejmocněji vázán k hmotě skrze jídlo. Pokud je toto pouto přerušeno (když jídlo ztratilo svůj význam, protože naplnilo svůj úkol), mnoho jiných materiálních závislostí je automaticky přetrženo. „Pozemské starosti“, které byly dosud důležité (hry, zprávy ve sdělovacích prostředcích, vášnivé debaty a mnoho dalšího), se stávají nedůležitými a každodenní život se stane jednodušší, snazší, šťastnější a klidnější. Člověk více a častěji naviguje své aktivity do svého vnitřního světa, do JÁ, k Bohu a tak se stává méně ovlivněný sociální nulgescí. Stává se sluncem.

Během této doby je jednodušší dělat energizující cvičení a také to poskytuje větší radost, protože člověk lépe cítí energii. Koncentrace, kontemplace, vizualizace a další cvičení mysli jsou lépe prováděna, zamýšlené výsledky jsou dosahovány dříve a snadněji. Také ztišení mysli je prováděno snadněji, což přibližuje moment dosažení stavu meditace. Je snadnější vidět Světlo a cítit Lásku, které jste zdrojem.

Pokud můžete vidět auru, všimnete si, že mocně září kolem osoby žijící bez jídla. Má symetrický tvar, pulzuje životem a stručně řečeno, je krásná. Energetická centra zvaná čakry vypadají podobně. Pokud byly před zahájením ŽSBJ v ušlechťované nečisté plochy nebo poruchy, způsobené např. alkoholem, masem, cigaretami, drogami (včetně kávy, čaje, cukru), kompletně zmizí.

OMLAZENÍ

Nebudeme-li brát v úvahu činnost mysli, pak lze říci, že hlavní příčinou biologického stárnutí lidského těla je kontaminace toxiny a přebytek tuků, v kombinaci s nízkou úrovní životní energie. Mnoho lidí, kteří provádějí ŽSBJ nebo dostatečně dlouhý půst, pociťují, že se jejich těla omlazují. To je hlavní důvod, proč se někteří lidé rozhodnou začít ŽSBJ.

Proces biologické regrese v důsledku půstu nebo inedie je známým jevem, o čemž svědčí nejen vzhled těla, ale i výsledky klinického výzkumu. Příkladem může být *Evelyn Levy*, která podstoupila vyšetření štítné žlázy po přechodu na ŽSBJ, v roce 1999. Výsledky ukázaly, že štítná žláza patří osobě 15leté, zatímco *Evelyn* bylo v té době 38 let.

Abych se ujistil, že mi dobře rozumíte, dovoluji mi zdůraznit, že dlouhé hladovění, ani ŽSBJ, negarantují biologické omlazení každému člověku. Nucení těla žít bez jídla déle, než potřebuje, způsobí opačný výsledek – urychlení procesu stárnutí. Všiml jsem si, že u mnoha osob, které se nutily žít bez jídla, se proces stárnutí jednoznačně urychlil.

Jestliže se SPT (skutečné potřeby těla) shodují s celkovým nedostatkem potřeby jíst, pak se biologický věk vrací na hranici stanovenou myslí, protože v tomto případě toxiny, přebytečné tuky a příliš nízká hladina životní energie neurychlují proces stárnutí. V každém jiném případě je to nucení těla nepřijímat potravu (hladovění) a zraňování, které se vizuálně projeví stárnoucím vzhledem těla.

Osoba zvaná nesmrtelná, čili ta, která umí udržet své tělo v dobrém stavu tak dlouho, jak se rozhodne, se může obejít úplně bez jídla. Samozřejmě to neznamená, že každý nesmrtelný je nejedící, nebo naopak.

ZVĚDAVOST

Mezi mnoha důvody, proč se lidé rozhodnou pro zahájení ŽSBJ, je také zvědavost. „Jaké to je, žít zcela bez jídla po mnoho týdnů, měsíců nebo i déle?“ – může se někdo ptát sebe samého. „Jestliže to sám nevyzkouším, nikdy se to nedozvím, protože jen má vlastní zkušenost mi dává poznání. Zkušenost jiných lidí může poskytnout informaci, nikoli poznání.“ Tak může přemýšlet osoba, která se o toto téma zajímá natolik, že se rozhodne vyzkoušet ŽSBJ.

Například, pro mě zvědavost prožít zkušenost je jedním z hlavních důvodů, proč od šestnácti let experimentuji s dietami, půstováním, životem bez jídla, obezitou, hubnutím, vyhublostí, hladověním těla, nemocemi, (sebe)léčbou, stárnutím a omlazováním. Výsledky těchto pokusů jsou vedlejší účinky mé zvědavosti. Díky tomu vytvářím a pamatuji si své znalosti. Používám tyto znalosti, abych napsal tuto knihu a radit lidem, kteří mě o to žádají.

Je třeba připomenout, že dělat pokusy na sobě může poškodit tělo nebo mysl. Může to způsobit nemoci nebo dokonce smrt. Některé experimentující osoby dosahují bodu, kde poškození těla nebo psychiky je natolik závažné, že zvrát se zdá být nemožný. Proto vám radím nenásledovat mě, ani osoby podobně experimentující.

PŘÍPRAVA NA ZMĚNU ŽIVOTNÍHO STYLU

Všimli jste si někdy, jak často člověk dělá rozhodnutí, aniž by měl představu o tom, co ho čeká v podobě konečného výsledku? Člověk nejen nezná výsledek, on také neví, co je **skutečným** důvodem jeho rozhodnutí. Rozhodne se pro něco pod vlivem emočního stimulu, čili (metaforicky) jedná jako stroj, který byl vyroben, aby se spouštěl pouhým stiskem tlačítka. Popisují zde případ neuváženého rozhodnutí, učiněného pod vlivem sociální sugesce.

Každá změna životního stylu se na člověku odráží. Každá změna, kterou udělá ve své fyzické nebo psychické sféře, se odrazí v jeho životním stylu. Když se seznámí se ŽSBJ, změny v jeho osobnosti a životě jsou pociťovány tak výrazně, že jejich výsledky se mohou stát nepřijatelné. Chování nejedícího, jeho vztahy s lidmi, předměty, místy a situacemi a také postoj k tomu všemu, to vše začne být jiné, některé vztahy se stanou dokonce úplně opačné, než byly dříve.

Pokud se chystáte začít s ŽSBJ, nebo začnete zkoušet dlouhé půsty, stojí za to si to důkladně promyslet (aby bylo možné předvídat případné dopady) a uvědomit si, co je skutečným důvodem tohoto rozhodnutí. Zvažte, zda jste připraveni (hlavně psychicky) na očekávané či jiné okolnosti, protože ty vedou ke změnám v mezilidských vztazích.

Osobní dotazník a technická analýza zvaná PCT (=Proč? Co z Toho?), níže popsaná, vám může pomoci zjistit, co je pravým důvodem vašeho rozhodnutí a jaký může být výsledek. Tyto metody jsou vhodné pro přijímání různých rozhodnutí, nejen těch, která souvisejí s nejedním nebo půstováním. Pokud tyto metody budete při rozhodování používat, zaznamenáte velké příznivé změny ve vašem životě. Mezi jinými si můžete všimnout, že se stáváte více svobodnějšími, protože budete méně ovlivněni sociální sugescí.

OSOBNÍ DOTAZNÍK

Než se rozhodnete přizpůsobit vaše tělo životu bez jídla, stojí za to se upřímně zeptat sami sebe na následující otázky. Před zodpovězením těchto otázek zůstaňte tiše v klidu, abyste mohli lépe procítit vnitřní pravdivou odpověď.

V tomto případě je výhodnější se naladit na odpovědi pocházející z intuice. Odpovědi a omluvy, nalezené intelektem, mají menší význam. Ať tak či onak, nestojí to za to hledat pro sebe výmluvy, protože pravdivý obraz skutečnosti se skládá pouze z faktů a toho, co cítíte.

Osobní dotazník je třeba spojit s analýzou PCT, abyste pro rozhodování měli co nejúplnější obraz sebe sama. Úplná analýza může trvat od několika hodin, až po několik měsíců.

Takže upřímně odpovězte sami sobě:

1. Proč chci začít ŽSBJ? Co je mým hlavním, nehlouběji skrytým cílem?
2. Bude můj dosavadní životní styl překážkou?
3. Jsem připraven na velké změny, které nastanou v mém vztahu se členy rodiny, přáteli, kolegy a dalšími osobami? Mohu předvídat, jaké to budou změny?
4. Dovoluje mi můj stav psychického zdraví to udělat?
5. Zahrnuje cesta mého duchovního růstu ŽSBJ?
6. Opravdu „vím, že mohu“ a „vím, jak to udělat“?
7. Pokud nastanou problémy, koho budu žádat o radu?
8. Už jsem mluvil se svými blízkými příbuznými, takže vím, jaký je jejich skutečný názor na mé rozhodnutí?
9. Bojím se? Čeho?
10. Jsem si plně vědom, že adaptace na ŽSBJ je většinou spíše duchovní, než fyzický proces?
11. Do jaké míry mě ovlivňuje sociální sugesce?
12. Vlastně, k čemu mi to je?

ANALÝZA PCT (Proč? Co z Toho?)

Hlavním cílem analýzy „Proč? Co z Toho?“ je uvědomit si skutečný důvod rozhodnutí, které člověk dělá. PCT lze označit za psychologickou metodu

intelektuální analýzy, během které člověk pozná hlouběji sám sebe v souvislosti s danou otázkou. Konečný výsledek je, že osoba si uvědomí prvotní (pravdivý) důvod svého rozhodnutí.

Tuto analýzu je nejlépe provádět sebou a na sobě, protože upřímnost je základem pro nalezení vlastní konečné odpovědi (čili úspěchu). Pokud je k vám někdo upřímný tak, jako vy sami k sobě, můžete udělat analýzu pro tuto osobu (a naopak).

Nejlépe je provádět analýzu PCT písemně. Opatřete si velký list papíru (např. formátu A0) a do levého horního rohu napište otázku.

Nyní na tuto otázku odpovězte. Zapište si všechny odpovědi, které se mohou objevit. Můžete kreslit šipky od otázky k odpovědím, abyste lépe vizuálně pochopili průběh svého myšlení.

Následně na každou odpověď položte otázku začínající slovem „proč“. Když odpovíte na tuto otázku, znovu se ptejte „proč ...“. A tak dále, až do vyčerpání odpovědí. Pokud už nenajdete logickou odpověď na otázku „Proč ...“, zeptejte se sami sebe: „Co z toho?“

Na otázku „Co z toho?“ neodpovídejte intelektuálně, místo toho se nalaďte na příjem odpovědi skrze své pociťování. Zůstaňte duševně pasivní, na nic nemyslete; pak se pocity, emoce a obrazy mohou objevit jako odpověď.

Instinkt a intuice se nejlépe vnímá, když je intelekt pasivní, čili nevytváří myšlenky a není naladěný na příjem podnětů ze smyslů. Když intuice nebo instinkt odpoví telepaticky skrze pocity, emoce nebo obrazy, tehdy je odpověď nejuplněnější.

Obraz, který jste na listu papíru z mnoha otázek a odpovědí vytvořili, se může podobat stromu. Namísto vytvoření takového obrazu můžete použít jednotlivý list papíru pro skupinu odpovědí, anebo dokonce pro každou z nich.

Zajímavé je to, že otázka „Co z toho?“ v sobě obsahuje nejmoudřejší a nejpravdivější intelektuální odpověď: „Nic“ (v polštině „*No i co z tego?*“). Všimli jste si? Když dostatečně upřímně a hluboce provedete na sobě analýzu PCT, najdete tuto odpověď na konci.

Zde je příklad analýzy PCT: **ROZHODL JSEM SE ZHUBNOUT.**

- Proč jsem se rozhodl zhubnout?

odpověď 1.

- Abych se více líbil lidem.
- Proč se chci více líbit lidem?
- Když mi lidé dají vědět, že mě mají rádi, budu se cítit lépe.
- Proč očekávám (potřebuji) pozitivní názor na svoji osobu?
- To, jak mě lidé oceňují určuje, jak se cítím.
- Proč to, jak se cítím, závisí na úsudku někoho jiného?
- Mé sebevědomí není dostatečně silné.
- Proč mám tak nízké sebevědomí? ... a tak dále.

odpověď 2.

- Aby si mě X všiml a měl mě rád.
- Proč se starám, zda mě má X rád?
- Protože ho miluji.
- No a co? ... a tak dále.

odpověď 3.

- Aby se moje tělo fyzicky zlepšilo.
- Proč chci své tělo fyzicky zlepšit?
- Protože se pak cítím lépe a jsem více atraktivní.
- Proč mi záleží na větší atraktivnosti?
- Protože se pak budu ostatním víc líbit.
- Proč se chci ostatním víc líbit?
- Vlastně chci, aby si mě více všímal X.
- Proč mi záleží na X? ... a tak dále.

odpověď 4.

- Abych ušetřil peníze za jídlo.
- Proč chci ušetřit peníze za jídlo?
- Myslím, že mám příliš málo peněz.
- Proč chci více peněz?
- Cítím se tak jistější.
- Proč se cítím finančně nejistý?
- Obávám se, že jednoho dne nebudu mít peníze na živobytí.
- No a co?
- Pak budu žít v chudobě.
- No a co? ... a tak dále.

RODINNÍ PŘÍSLUŠNÍCI

Rodinní příslušníci, se kterými denně žijete ve stejné domácnosti, jsou lidé, kteří mají největší vliv na váš život (a vy na ně – jde o vzájemnou sociální sugesci). Jejich postoj vám může pomoci, znesnadnit nebo znemožnit pokračovat v přípravě na ŽSBJ. Stojí za to zvážit jejich názory a možnost ovlivnění vašeho rozhodnutí změnit životní styl.

Na začátku bude vašim hlavním úkolem jim důkladně vysvětlit, co budete dělat a proč to budete dělat. Jejich spolupráce bude pro vás užitečná, proto čím lépe vám budou rozumět, tím méně překážek se z jejich strany objeví.

Je dobré si uvědomit, že stát se inediately může způsobit tak velké změny ve vašem postoji a porozumění věcem tohoto světa, že to zpočátku pocítíte jako zhoršení vztahů s nejbližšími osobami. V krajním případě, při nedostatku pochopení z obou stran, může dojít např. k izolování se od rodiny nebo k rozpadu manželství. Zním několik lidí, kteří se po přechodu na ŽSBJ rozvedli.

Energie a vyzařování vašeho těla se výrazně změni. To může způsobit disharmonii (nesoulad) mezi vámi a vašim partnerem, dětmi, rodiči a dalšími členy rodiny. Pokud tomu neporozumí a nepodporí vás (protože oni si vybrali jinou cestu růstu), je téměř jisté (jako pravidlo s výjimkami), že nastanou nepříjemné situace mezi vámi všemi. V takových případech se stává nesoulad obtížně snesitelný, protože se objeví strach, podrážděnost, nenávisť, vztek a podobné nepříjemnosti.

Může však dojít i k opačnému vývoji. Energie vašeho těla bude mít oduševňující vliv na osoby, se kterými žijete. Tomu se říká „zvyšování vibrací jiných lidí“. Výsledkem toho bude, že se začnou více zajímat o nemateriální stránku života. To může změnit jejich postoj k příjmu potravy.

Jestliže se však i přes námitky, vyjadřované členy rodiny, rozhodnete začít adaptovat na ŽSBJ (nebo dlouhotrvající půsty), bylo by lepším řešením se od nich na nějaký čas oddálit. Můžete měsíc, nebo déle, bydlet na jiném místě nebo můžete poslat členy rodiny na dovolenou, takže budete doma sami.

Je dobré připomenout, že podpora, anebo odpor členů rodiny, jsou často rozhodujícím faktorem, zda rozhodnutí bude realizováno, nebo skončí

neúspěchem. Proto v případě negativního postoje členů rodiny stojí za to zvážit, zda vůbec začínat.

SPOLUPRACOVNÍCI

Většina z výše uvedeného, co se týká rodinných příslušníků, platí i pro spolupracovníky. Častá a dlouhodobá práce na stejném místě vytváří mezi lidmi zvláštní vztah rodinného typu.

Dokonce i když je přesvědčíte, aby uvěřili vašemu vysvětlení, proč jste se vzdali přestávky na oběd, kterou všichni byli zvyklí využívat společně, jak dlouho budete skrývat pravdu? Stojí to podvádění za to? Váš vzhled a chování se změní, takže dříve nebo později to zjistí.

V závislosti na vašem vztahu s kolegy se můžete stát objektem jejich obdivu, napodobení nebo závidi, vtípů, nenávisti. Takže než začnete, zkuste si představit, jak by mohli reagovat. Předvídáním jejich reakcí můžete naplánovat předem, jak budete odpovídat, nebo se můžete rozhodnout, že se alespoň na nějakou dobu vzdáte své představy o ŽSBJ.

Vaše představitivost, díky které budete moci předvídat možné reakce kolegů a nadřízených na pracovišti, vám může pomoci vyhnout se nežádoucím situacím. Příkladem takové situace může být ztráta zaměstnání kvůli svým nadřízeným, kteří se mohou domnívat, že jste se stali duševně chorými nebo členy nějaké nebezpečné sekty.

To znamená, že vývoj událostí bude záviset na druhu a místu práce, na reakci kolegů, na vašem chování. Mohou být pro vás příznivé, nevýznamné nebo zničující. Když budete předvídat tyto události a reakce lidí, můžete se připravit na změny, změnit plán anebo rezignovat.

PŘÁTELÉ

Vaši známí a přátelé patří k těm lidem, jejichž chování možná budete chtít zvážit, protože změna vašeho životního stylu bude mít vliv i na vaše vztahy. Změna bude tím větší, čím více jídla bylo na vašich společných setkáních.

Pokud jste zvyklí na setkání se stoly plnými jídla, pak vaše nejedení jistě nezůstane bez povšimnutí. Představte si, jaké budou jejich reakce na váš

nový životní styl. Mohou vás podpořit, zajímat se nebo odmítnout. Můžete o ně přijít (tehdy se samozřejmě ukáže, že to nebyli skuteční přátelé).

ZÁVISLOSTI

Pokud víte, že můžete žít bez jídla a rozhodli jste se přizpůsobit tomu své tělo, pak jste pravděpodobně bez závislosti na cukru, soli, nikotinu, alkoholu, drogách, přejídání atd. Ale pokud vás budou i nadále poutat, znamená to, že nejste připraveni. To neznamená, že to nemůžete zkusit, nebo že nebudete moci dosáhnout úspěchu.

Závislosti nedělají hladovění nebo nejedení nemožné, i když jsou obvykle poměrně silnou překážkou na cestě. Faktem je, že díky půstu, anebo pokusu začít ŽSBJ, se člověk může osvobodit od závislosti. Zdravotní půst je jedním ze skutečně účinných způsobů, jak osvobodit člověka od závislosti, zejména pokud jde o jídlo.

V případě nejedení statistiky ukazují, že osoba se závislostí (dokonce i když je schopna půstovat po dlouhou dobu) nezískává schopnost ŽSBJ bez poškození těla. Stávající závislost ukazuje, že oblast vědomí, ve které ta osoba žije, není dostatečně rozšířená. To má za následek neschopnost dotyčného učinit v programech instinktu náležitě změny, které jsou nezbytné pro ŽSBJ. Pokud, i přes existující závislost, daná osoba udržuje tělo a mysl při ŽSBJ ve správném funkčním stavu, je to výjimka ze statistického pravidla.

Osoba svázaná závislostí potřebuje, jako první krok směrem k dosažení ŽSBJ, zvážit osvobození se od závislosti. V první řadě jde o práci s emocemi. Teprve pak lze očekávat osvobození od potřeby vyživovat tělo.

Závislosti jsou složité téma na samostatnou knihu. Chci zdůraznit jednu věc a to, že závislost je program (tedy automaticky fungující mechanismus) v instinktu, který zotročuje člověka tak dlouho, dokud daná osoba dovolí programu fungovat.

ZVYKY

Zvyk lze odlišit od závislosti podle emocionální reakce člověka. Když se člověk vzdává zvyku (zastaví zvykové konání), nevznikají v něm z tohoto důvodu emoce (nejčastěji jde o ty nepříjemné, které jsou založeny na strachu). Osvobození se od závislosti je obtížné a často způsobuje nepříjemné emocionální reakce, ale vzdání se zvyku není pocíťováno jako něco, co je obtížné a nepříjemné.

Během adaptace na ŽSBJ se některé zvyky zastaví nebo změní, a to zejména ty, které souvisejí s jídlem. Například, pokud jste každé ráno nakoupili jídlo a pak posnídali s rodinou, počítejte s tím, že možná budete chtít tento zvyk zrušit. Přemýšlejte, jak budou členové rodiny reagovat a jak to budete pocíťovat vy. Budete s nimi o tom nejdříve mluvit?

Možná máte i jiné návyky, a proto stojí za to popřemýšlet, zda jejich změna nebo odstranění ovlivní váš život (zvažte přinejmenším sociální vztahy). Příklady zvyků jsou např. posezení s přáteli v baru, večeře s klienty, pikniky, rybolov, zpracování ovoce (zásoby na zimu), nákup potravin každý pátek v supermarketu, pečení koláčů na dovolenou. Když se vzdáte všech těchto zvyků, jak to ovlivní váš rodinný život, plánování času, pohodu?

Kromě toho mohou vzniknout nové návyky, protože, například, můžete najít více „volného času“, který byl dříve svázán s věcmi, souvisejícími s jídlem. Pravděpodobně nebudete chtít připravovat jídlo jako dříve, sedět u stolu s ostatními když jedí, mýt nádobí. Jak ten čas využijete? Zrodí se nový zvyk?

Skutečnost, že budete své zvyky měnit, není zpravidla dostatečný důvod pro vzdání se dlouhých půstů nebo zahájení ŽSBJ. Na druhou stranu je třeba zvážit, jaké změny se mohou objevit ve vašem životě a zda je vymizení obvyklé činnosti vhodné. Jak daleko mohou zajít a dovolit posun ve směru těchto změn?

DIETA

Jedná se o výživu člověka, kterou měl těsně před zahájením své nezávislosti na jídle. Vyjádřeno z jiného úhlu pohledu – schopnost nejedení je výsledkem celkového zrychlení vibrací lidských těl. To je důvod, proč to, co

jestli před zahájením nejevení, může buď usnadnit, nebo ztížit proces adaptace.

Obecně lze říci, že tzv. „nízkovibrační potraviny“ (např. smažené, uzené, grilované nebo obsahující velká množství chemických látek) staví člověka do těžší počáteční pozice na cestě k vysokým vibracím. Na druhou stranu tzv. „vysokovibrační potraviny“ (jako je veškeré syrové ovoce bez toxinů) dávají mnohem silnější pozici. Cíli v závislosti na osobě a její současné stravě, materiální stránka zahájení ŽSBJ bez mezistupňů (skokově) může být snadná, složitější, anebo se ukázat jako nemožná.

Lidské tělo nemá rádo rychlé nebo velké změny. Když jsou tyto změny velmi malé, tělo je nepocítuje. To platí i o stravě člověka, který se snaží o ŽSBJ. Pro tělo je výhodnější, pokud by změna stravy na nulu postupovala dostatečně pomalu, aby tělo nepocítovalo změnu jako nepřijemnou.

Jedním z nejčastějších „problémů“, které se objevují zejména na začátku ŽSBJ, je chuť. Nejeví nepřijímá potravu, nemá tedy možnost ochutnat žádné jídlo. Pro některé lidi se to stává únavné jako noční můra. To je důvod, proč je před rozhodnutím zahájit ŽSBJ dobré zvážit situaci a zeptat se sami sebe: Jak velký problém by pro mě bylo ztratit možnost těšit se z chuti jídla?

VIZUALIZACE

Instinkt buduje lidské tělo, udržuje jeho fungování, zabývá se daty (např. snědeným pokrmem, pamětí), reaguje na psychické i fyzické podněty. Jakákoli činnost instinktu se projevuje jako výsledek práce programu.

Zmínil jsem se, že programy mohou být změněny. Pokud se mi nelíbí funkce nebo reakce na podnět, mohu se rozhodnout provést změny. Cílem změn (modifikace, odstranění nebo vytvoření programu) v instinktu je dosažení plánovaného výsledku činnosti instinktu.

Pokud se rozhodnu, že mé tělo bude reagovat konkrétním způsobem, např. na teplo, tmu, zranění, jídlo – mohu toho dosáhnout přeprogramováním instinktu. Pod pojmem „přeprogramování instinktu“ mám na mysli jakoukoli změnu, odstranění nebo vložení alespoň jednoho programu do instinktu.

Za prvé je třeba si uvědomit, že instinkt potřebuje starostlivou péči. Tato láskyplná péče se projevuje zejména milováním instinktu. Čím více budete milovat svůj instinkt, tím lépe vám poslouží. Je lépe zacházet s instinktem, jako by to bylo vaše milované dítě nebo domácí mazlíček.

Víry (data přechovávaná v instinktu jako obrazy) a programy instinktu vytvářejí potřeby těla a reakce na situace. Lidské zvyky jsou projevením se obrazů a programů vytvořených v instinktu v souvislosti s danou věcí.

Ten, kdo ví, jak přeprogramovat instinkt (neboli jak ho správně vychovat), může měnit výsledek každé jeho činnosti. To platí rovněž pro potřeby těla s ohledem na jeho výživu.

Čili jste-li duchovně připraveni nebýt závislí na jídle, poslední věc, kterou musíte udělat, je přeprogramovat instinkt v oblasti vztahu mezi jídlem a tělem. V závislosti na vašich přeprogramovacích schopnostech to může trvat od jedné sekundy (nebo i méně) do několika desetiletí (nebo i více).

Vizualizace (často používaný název je *afirmace*; pozn. překl.) je jedna z nejjednodušších a nejefektivnějších metod přeprogramování instinktu. Jedná se o vědomou činnost, která přinese plánované změny v práci těla a okolnostech života.

Pokud chcete, aby bylo tělo nemocné nebo zdravé, abyste byli bohatí nebo chudí, chcete-li materializovat nebo dematerializovat věci, rozvíjet v sobě určité schopnosti atd., můžete použít vizualizaci. Přirovnáme-li vizualizaci k programování a vás k programátorovi, pak život je hra, kterou píšete podle svých představ.

Aby byla vizualizace účinná (čili aby výsledek přeprogramování patrný), je třeba vytvořit správný obraz (film) a nasytit ho energií. Následujících pět bodů popisuje detaily, které je třeba splnit:

1. Jasný, realistický a živý obraz nebo film, ve kterém jsou detaily vnímány všemi smysly.
2. Dosažený výsledek v přítomném čase.
3. Pociťování stavu již dosaženého výsledku.
4. Vědomí, že toto je realita.
5. Energie doprovázená Láskou.

Ad. 1

Za prvé a především vězte, co chcete, tedy co je cílem vašeho rozhodnutí. Prozkoumejte všechny detaily toho, pro co jste se rozhodli a co má být zrealizováno jako výsledek vizualizace. Vytvořte obraz, kterého se účastní i smysly. Čím více smyslů je do obrazu zapojeno, tím realističtější a živější obraz je – tím jednodušší je realizace vizualizace.

Například, pokud výsledkem vizualizace má být vlastní dům, představte si sami sebe s rodinou, jak v tom domě žijete. Sledujte, jak rozmlouváte v blízkosti domu (sluch), jak zvete přátele k návštěvě (zrak) atd. Čichejte vůně, např. čerstvě natřených zdí, květin na zahradě (čich). Můžete také v kuchyni ochutnat čerstvě připravené nápoje (chuť). Mezitím vnímáte příjemné teplo odpoledního slunce (hmat). Díky tomu všemu je obraz tak živý a reálný, že se ve vaší představě stává filmem.

Vytvořte pouze ty detaily obrazu, které jsou pro vás důležité. Další podrobnosti budou dotvořeny spontánně, takže se o ně nemusíte starat. Například pokud je pro vás důležité umístění či tvar domu, vytvořte tyto detaily jasně. Ale pokud počet oken a barvy stěn nejsou pro vás tak důležité, nevytvářejte je v obraze vůbec.

Do vytvořeného obrazu nezahrnujte způsob, jak dosáhnout konečného výsledku (pokud vás způsob realizace nezajímá nebo dokonce není konečným výsledkem). Obraz sám, čili konečný výsledek vizualizace, je důležitý, nikoli způsob jeho realizace. Pokud v obraze vytváříte způsob, jak dosáhnout konečného výsledku, jste tímto způsobem omezeni. Je více možností, o kterých nevíte, které jsou efektivnější, jednodušší, výhodnější atd. Je lépe vytvořit a udržovat pouze konečný výsledek, nikoli způsob, jak k němu dojít.

Například pokud jste se rozhodli vyléčit své tělo, spatřete se jako šťastní a naprosto zdraví. Nepředstavujte si způsob, jakým se léčíte. JÁ má mnohem účinnější metody, ve srovnání s tím, co si je intelekt schopen představit.

Ad. 2

Představovaný výsledek ve vytvořeném obraze (filmu) má být v čase přítomným. Pokud v představách říkáte např. „budu“ mít, dostanu, uvidím, koupím, stanu se nebo jiná „budu“ (za použití budoucího času) – pak se to stane skutečností. Čili dnes „budu“, zítra „budu“, za rok „budu“, za dvacet let také „budu“ a tak až do... takže kdy to vlastně bude?

Vizualizace vám dá to, co jste vytvořili. Pokud jste vytvořili obraz v budoucnosti, nezrealizuje se v přítomnosti. Žijete v čase přítomném, nikoli v čase budoucím, nedostanete to, co si představujete, že bude realizováno v budoucnosti.

Ad. 3

Obraz má představovat již realizovaný konečný výsledek, již dosažený cíl. Pro vás je to již současná realita. Pokud jde o výše uvedený příklad – vidíte a cítíte se v tom domu tak samozřejmě, jako byste v něm již bydleli, spali, pracovali a odpočívali. Považujete to všechno za plně realizovanou skutečnost.

Instinkt není moc dobrý při práci s intelektuální iluzí zvanou „čas“, neví, co je čas. Je jak malé dítě, řeknete-li mu „dnes“, „zítra“, „za týden“, nerozumí tomu, tyto rozdíly nejsou pro něj důležité, protože jeho intelekt se dosud nenaučil vytvářet čas.

To je jeden z hlavních důvodů, proč obraz musí být prezentován jako již realizovaný. Již nyní má být viděný, cítěný a považovaný za aktuální skutečnost.

Ad. 4

Víte, jaký je rozdíl mezi věděním a vírou? Již jsem se o tom zmínil. Když něco víte, pak v to nemáte víru. Když věříte, pak o tom také pochybujete, protože to prostě nevíte.

Nerozumíte? Zeptám se vás. Víte anebo věříte, že čtete tuto knihu? Jaká je vaše odpověď? „Vím, že čtu“, nebo „věřím, že čtu“? Rozumíte nyní tomu rozdílu?

Když hledáte rady týkající se vizualizace, můžete najít informace říkající, že je nutné „pevně věřit“, protože „víra hory přenáší“. Bez ohledu na to, jak silně v něco věříte, v tu samou chvíli o tom také pochybujete. Ale když víte, pak nemáte pochybnosti.

Jiný příklad. Někdo vám zavolá a zeptá se, co děláte. Odpovíte podle pravdy, že čtete knihu. Vy to víte, ale druhá strana tomu může pouze věřit. Jestliže se však zeptá, co dělá váš manžel nebo manželka, že není doma, můžete odpovědět: „Nevím, ale věřím, že chodí po nákupech.“ Znáte zvyky svého partnera, věříte (možná na 99,99%, protože nemáte 100% jistotu), ale nevíte. Kdybyste mohli vidět do dálky a vidět svého partnera, pak byste věděli.

Vizualizace vyžaduje, abyste **věděli**, že obraz ve vaší představě je již realizovaná skutečnost v přítomnosti.

Můžete pochybovat, zda jste schopni to vědět. V takovém případě si myslíte, že můžete jediné silně věřit. Dobře, tedy věřte. Je to lepší, než nedělat nic, nebo to přesunout do budoucnosti.

Mimochodem. Viděli jste, jak někdo zhmotnil předmět (např. jablko na předpažené dlani)? Pak jste viděli příklad vizualizace, ve kterém ta osoba věděla (že to jablko tam už je).

Ad. 5

Bez dostatečného množství energie vizualizace nevznikne. Té energie není třeba tolik, jak vyplývá z rovnice $e=mc^2$, protože takový zákon se tu neuplatňuje. Když mluvím o energii, nemám tím moc na mysli definici, že energie je potenciál schopný vykonávat práci. Mám spíše na mysli to, co člověk pocítuje pod vlivem emocí. Emoce je reakce instinktu (čili je to program), objevující se během náhlého uvolnění nebo blokování energie.

Vzpomínáte si na moment, kdy jste byli vyděšeni natolik, že vám vlasy „vstávaly na hlavě“ a srdce téměř vyskočilo z hrudi? Pak si připomeňte energii, která se vás tehdy zmocnila. Také si připomeňte energii, která se objevila, když jste prožívali největší lásku svého života. Teď už asi víte, co mám na mysli, když mluvím o energii nutné pro realizaci vizualizace.

Takže máte již hotový **obraz**, který je zcela **reálný** a existuje v **přítomném čase**. Víte, že ten obraz představuje vaši **současnou realitu**. Nyní

potřebujete už jen **energii**, aby se obraz projevil ve vašem (materiálním) světě.

Takže si dovolte pocítit tu nejsilnější energii, která se objevuje v čase emocí spojených s prožíváním Lásky. Nejprve dovolte, aby se Láska projevila skrze vás. Nemusíte nic dělat, prostě dovolte Láске projevit se, protože jste jejím zdrojem.

Obraz vizualizace je možné porovnat se semenem, zasetým do půdy. Energie probuzená emocemi je srovnatelná se Sluncem a vodou. Semeno bez vody a Slunce nikdy nevyroste do rostliny.

Jak to udělat prakticky? Nejprve se soustřeďte na sebe a relaxujte. Dovolte, aby se Láska projevila skrze vás (vaši mysl a tělo). Když cítíte tu vzrůstající energii, doprovázející Lásku, vyvolejte si v představě obraz (se všemi jeho rysy, jak je popsáno výše). Čím více Lásky se skrze vás v tuto chvíli projeví, tím efektivněji (dříve, jednodušeji) vizualizace zrealizuje výsledek.

O projevování se Lásky, kterou jste, napíší v následující kapitole.

KONTEMPLACE PASIVITY

Kontemplace (někdy chybně nazývaná meditací) je druh mentálního cvičení, ve kterém jsou celý intelekt a všechny smysly koncentrovány na daný objekt. Objektom může být materiální věc (např. obraz, člověk, krajina), idea (Láska, Světlo, víra, mysl) anebo nic (kontemplace bezpředmětová). V průběhu kontemplace intelekt udržuje:

1. své zaměření na dané téma;
2. hladinu smyslového vnímání.

Kontemplace je jedno z mnoha duchovních (tedy posilujících ducha) cvičení, rozšiřujících sféru Vědomí, ve které člověk žije. Díky kontemplaci lze, mimo jiné, rozšířit vědomí za hranici intelektu. To umožňuje všestranný rozvoj člověka a jeho očividný růst na cestě jeho duchovního vývoje. V důsledku toho problémy mizí, choroby těla ustupují, objevuje se poznání, které dává dané osobě větší možnosti a schopnosti.

„Nejjednodušší řešení jsou ta neúčinnější“ – často říkávám. Kontemplace pasivity to potvrzuje, protože je velmi jednoduchá, snadná a efektivní. Může

ji bez přípravy vykonávat každý člověk, který rozumí instrukcím. Kontemplace ovlivňuje mysl cvičících dětí velmi pozitivním způsobem. Jestliže dítě (dokonce i dvouleté) pochopí, jak to má dělat, měli byste je do tohoto cvičení povzbudit. Intelektuální, duchovní a tělesný vývoj dítěte pomocí kontemplace pasivity je pak mnohem plnější.

Kontemplace pasivity je prospěšná a užitečná pro každého člověka sledujícího cestu duchovního rozvoje. Být členem náboženské nebo filozofické organizace, sociální skupiny nebo podobného útvaru, není překážkou v praktikování kontemplace pasivity. Díky ní člověk lépe pozná sám sebe, což je pro něj výhodné i z hlediska příslušnosti k těmto organizacím.

Kontemplace pasivity se stává individuální, což znamená, že dává praktikující osobě to, co na své cestě potřebuje. Jak se osoba rozvíjí (její sféra Vědomí se rozšiřuje), kontemplace se sama upravuje tak, aby kontemplanující osobě mohla i nadále co nejlépe sloužit. Tato úprava se děje přirozeně a automaticky tak, aby plody kontemplace nejlépe vyhovovaly potřebám cvičící osoby. Proto má toto duchovní cvičení v sobě sílu už od samého počátku.

Z důvodu individualizace se průběh a výsledky kontemplace pasivity cvičících liší. Proto nemá příliš smysl srovnávat svůj průběh a výsledky s jinými osobami, vyjma studijních účelů nebo prosté zvědavosti.

Popíši zde, jak provádět kontemplaci pasivity.

Posaďte se do pohodlné pozice s páteří přirozeně vztyčenou. Můžete sedět na židli s nohama na podlaze a s koleny v pravém úhlu, na zemi se zkríženými nohama nebo (pokud to již zvládáte) na podlaze s chodidly na stehnech. Důležité je, abyste byli v pozici, ve které můžete být několik desítek minut bez pocitu nepohodlí, což by vás rozptylovalo.

Poloha vleže, pokud si ji zvolíte, je pro toto cvičení také vhodná. Je v ní ale snazší usnout. Pokud si tedy vyberete cvičení v leže, pak raději ne na boku, ale je lepší ležet na zádech, bez polštáře, s nataženými rukama a nohama. Také zde by pohodlnou polohu těla nemělo nic rušit.

Toto cvičení má ve svém názvu nejdůležitější instrukci – pasivitu. Intelekt musí být pasivní, to znamená, že nemá myslet, ale také nemá usnout.

Intelekt obyčejného člověka, když nespí, je obvykle ve stavu činnosti (myslí, tvoří, řeší atd.). Tento stav se nazývá každodenní vědomí. Probíhá myšlení, přijímají se podněty ze smyslů a jejich automatická interpretace. Lidský intelekt může také spát, čili být jakoby vypnutý. Tyto dva stavy zabírají téměř celý čas jeho bytí.

Je ještě třetí stav, do kterého vstupuje intelekt člověka jen zřídka – stav celkové pasivity. V tomto stavu intelekt není aktivní, to znamená, že nemyslí a nepřijímá žádné smyslové podněty. Takový stav nastává na hranici snění a bdění a trvá několik sekund. Možná si pamatujete, co se děje, když se probouzíte. Na jedné straně ještě sníte a na druhé straně už víte, že je to ještě sen a vy už se budíte, protože se objevuje denní vědomí. Tento stav myslí se podobá pasivitě intelektu.

Vytvoření a udržení stavu celkové pasivity intelektu se na počátku zdá být obtížné, a proto to vyžaduje cvičení. Průměrný člověk řekne, že to není možné, protože „buď myslí anebo usne“. Je fakt, že pokus učinit intelekt pasivním končíva usnutím, zvláště vleže. Protože ale „cvičení dělá mistra“, tak cvičící jednou dosáhne této schopnosti.

Tedy zavřete oči a soustřeďte se na myšlenky vynořující se v mysli. Ale – a to je nejdůležitější při tomto cvičení – nesledujte myšlenky a nevytvářejte je. Nemyslete vůbec, soustřeďte se na nemyšlení (ale nemyslete na to). Intelekt necht' je zcela pasivní. Buďte zcela nezúčastněným pozorovatelem myšlenek (přicházejících a odcházejících) a všech smyslových podnětů.

Jakmile si uvědomíte, že myslíte (přichází jakási myšlenka), okamžitě ji zanechte a vraťte se do intelektuální pasivity. Úplně pasivně (s nulovým zájmem) jenom pozorujte vznikající a zanikající myšlenky. Tato činnost může být porovnána s bezmyšlenkovým sledováním toku řeky. Víte, že voda teče, protože se na to díváte, ale vůbec vás to nezajímá (jakoby jste zírali do prázdna).

Na začátku, když začínáte s kontemplací pasivity, mnohokrát zaznamenáte, že můžete zůstat ve stavu bez myšlení jen po dobu několika sekund. Následně se „přichytíte“, že sledujete myšlenku, jakoby vás táhla. Později, jak budete pokračovat v praktikování, budou časové úseky, kdy zůstanete ve stavu úplné pasivity, čím dál delší.

Z počátku je intelekt plný myšlenek, které se chaoticky objevují a mizí. Jak budete pokračovat ve cvičení, počet myšlenek se bude snižovat. Smyslové

podněty budou intelekt zajímat stále méně, takže se bude čím dál více uklidňovat. Dostanete se do stavu intelektu, kdy zůstane pouze jediná myšlenka – „nemysli a nevěnuj pozornost smyslových podnětům“ (prospěšnější je užívat slova bez předpony „ne“, proto lépe: „intelekt je zcela pasivní“).

Když tato poslední myšlenka zmizí, Světlo se stane zřetelnější. Záblesky Světla se mohou objevovat kdykoli dříve. Někteří lidé (zejména ti, kteří dříve praktikovali něco podobného) mohou pozorovat záblesky dokonce již při první kontemplaci pasivity.

Při cvičení kontemplanace pasivity se mohou objevit zvuky, které jsou slyšet, ale ne skrze uši. Tyto zvuky, stejně jako záblesky Světla, jsou projevem JÁ. JÁ je stále přítomno, ale intelekt je tak zaujatý svou aktivitou, že obvykle žádné údaje z JÁ nepřijme. Když se intelekt utiší a stane se pasivní, pak údaje z JÁ začnou být intelektem zaznamenatelné. První údaje přijaté intelektem jsou výše uvedené zvuky a Světlo. Čím více se stává pasivní, tím více údajů je schopen z JÁ přijmout.

Čím lépe se intelekt udržuje ve stavu pasivity, tím silněji pocítujete projevy JÁ v podobě Světla a Lásky. Pak se kontemplanace pasivity proměňuje v kontemplaci Světla a Lásky.

Když začíná kontemplanace Lásky, pak už sami víte, kam jít. Nepotřebujete žádné další instrukce. Provádíte stejnou kontemplaci, ale ne tu samou jako byla na začátku, protože teď se změnila na meditaci. Když intelekt odstoupí stranou a objeví se Světlo a Lásky, pak vstoupíte do stavu meditace (žádné myšlenky, žádné iluze). Kdyby se změřily vaše mozkové vlny, byly by ve stavu *Delta*.

Meditace začíná tehdy, když intelekt zcela zastaví v mysli svou činnost, ale neupadne do spánku. Zůstává zcela pasivní, ale je si vědom, co se v mysli děje. Je nemožné intelektuálně vysvětlit a pochopit, co je meditace, protože meditace se děje za hranicemi intelektu.

ENERGIZUJÍCÍ CVIČENÍ

Jedná se o druh cvičení (nikoli nezbytně fyzických), která zajistí citelné zvýšení životní energie. Únava, ospalost, slabost atd., po energizujícím cvičení člověka opustí. Cvičení tohoto druhu zvýší správnou cirkulaci a

výměnu různých energií a informací mezi orgány lidského těla, ale také mezi cvičící osobou a okolím.

Když děláte energizující cvičení (na rozdíl od typické gymnastiky nebo posilování), nevydáváte energii (aby svaly pracovaly a unavily se), ale dodáváte ji sobě. O to jde, protože to je důležité zejména v počáteční fázi adaptace na život bez jídla.

Je mnoho známých (hlavně v Asii) systémů energizujících cvičení. Nejčastěji můžeme slyšet o indické *hatha józe* a *pránájámě*, čínských *čchi-kung* a *taj-t'i*, tibetských obřadech, západních izometrických cvičeních a různých vizualizacích. Systémů je mnoho a každý systém má školy – objevuje se tisíce možností, které mají stejný cíl, znatelné zvýšení životní energie v těle cvičící osoby.

Pravidelně prováděné energizující cvičení má na člověka tak pozitivní vliv, že v důsledku toho jeho tělo pozbývá nemoci, stárne mnohem pomaleji a umírá později. Století kmeti, plní energie a duševní aktivity, vypadající jako čtyřicátníci, mistři energizujících cvičení dosvědčují to, že tento druh činnosti má mnoho co nabídnout.

Mnoho osob, které pravidelně cvičí, pociťuje sníženou potřebu jíst. V některých případech hlad zcela mizí, pokud se energetická hladina stane dostatečně vysokou. V čínských cvičeních čchi-kung a taj-t'i se tento fenomén nazývá *bi-gu*, kdy daná osoba nepociťuje hlad a tak nic nejí týdny, měsíce nebo roky. Taková osoba je stále v perfektním stavu a její tělo téměř nestárne (biologický věk se dokonce snižuje).

Pro osobu, která půstuje, nebo jejímž cílem je realizovat ŽSBJ, tato informace znamená, že pravidelné provádění energizujících cvičení je v této době velmi žádoucí a přináší znatelné výhody. Většinou je to tak, že bez energizujících cvičení není osoba během realizování ŽSBJ schopna udržet tělo ve správném fungujícím stavu.

Jste-li rozhodnutí provádět energizující cvičení, můžete si zvolit jednu ze škol a řídit se jejími instrukcemi. Máte také další možnost – můžete si sami vypracovat pro vás nejvhodnější sestavu cviků. Je to jednodušší, než si můžete myslet. Pokud chcete, začněte již nyní.

Postavte se, zavřete oči, uvolněte se a soustředte se na sebe. V první řadě zaměřte pozornost na tok energie v těle, ne na pohyb a svaly. Před cvičením

se nerozptylujte pozorováním ostatních cvičících (nejraději na ně zapomeňte). Nejdůležitější je se utiřit a soustředit na energii, která proudí jak skrze vás, tak i mezi vámi a okolím. Je vhodnější se soustředit na pociťování energie, ne na její korigování.

Když zůstanete soustředěni na proudící energii, můžete začít pociťovat, že se svaly chtějí hýbat. Nechte je, ať tak učiní samy, nechte tělo vytvořit si vlastní pohyby, jaké chce. Jaký druh pohybu to bude (např. elegantní, symetrický apod.) není důležité, pokud i nadále zůstanete soustředěni na energii. Tělo si vybere pohyby, které vám lépe umožní cítit energii. Současně se hladina energie bude zvyšovat. Můžete to vnímat jako kontemplaci pociťování energie.

Kontemplace, vizualizace, energizující cvičení, to jsou důležité prvky na cestě vědomého duchovního vývoje. Jejich pravidelné provádění vede ke všeobecnému rozkvětu člověka. Výsledkem je, že se mysl stane lehčí, tvořivější a pokojnější a tělo se vrátí do dokonalého stavu, což se projeví mimo jiné také jeho oživením a omlazením. Jedním z výsledků této činnosti je změna závislosti mezi člověkem a hmotou, zvanou jídlo. To může způsobit, že potřeba jídla zmizí, protože jídlo se stane jednoduše zbytečné.

Cvičící osoba se stane bytostí s tzv. vyšší vibrací, což způsobí, že bude čím dál více přirozeně vyzařovat Lásku. Ve světě nemateriálním je takový člověk viděn jako mnohem zářivější bytost. Pak už nemluvíme o jedení nebo nejedení, protože se to stane bezvýznamné.

METODY

Je přinejmenším tolik metod (různých cest) adaptace člověka na ŽSBJ, kolik je lidí, kteří se o něj snažili nebo jej dosáhli. Níže jsou uvedené poněkud zjednodušené popisy některých metod, které lze považovat za určité rámce, protože vám poskytnou více intelektuálního porozumění. Každá z těchto metod by mohla být samostatným tématem obsáhlé knihy nebo semináře.

Žádná z uvedených metod nedává garanci dosažení stavu nejezení. Následující popisy jsou uspořádanou sbírkou některých metod.

Nejlepší je taková metoda, kterou si vypracujete sami a jejíž efektivnost si na sobě vyzkoušíte. Slepé následování jiné cesty vede spíše k úpadku než k dosažení cíle.

PŘÍRODNÍ

Název této metody ukazuje směr, kterým se člověk ubírá. Cílem na této cestě je obnova stravovacích návyků a stravy v souladu s přírodou. Prostřednictvím disciplíny osoba postupně přeměňuje svou stravu na takovou, jakou pro ni vytvořila příroda. Jinými slovy se tato metoda může nazývat „postupně upřesňovaná strava“.

Osoba používající tuto metodu dosažení ŽSBJ postupně mění svoje stravovací návyky. Cílem této činnosti je dosažení stravy, kdy bude jíst jen jídla s „nejvyššími vibracemi“.

Nejprve jsou ze stravy vyloučeny nejtěžší (vzhledem k vibracím a trávení) potraviny. Jedná se o smažené, grilované a uzené maso, salámy atd.. Dále smažené a pečené výrobky z obilovin, brambor, rýže, kukuřice (jako jsou hranolky, chipsy, popcorn, pizza, koláče a jiné pečivo).

Dále je z jídelníčku vyřazeno mléko a všechny mléčné výrobky. Někteří lidé uvádějí, že je možné pít jogurt, kyselé mléko nebo podmáslí, protože příznivě ovlivňuje střevní bakteriální mikroflóru. Faktem je, že pro tělo je vhodnější úplné odstranění této potraviny z jídelníčku. Existuje mnoho studií o vlivu mléčných výrobků na lidský organismus – můžete si je

prostudovat. Máte-li obavy o bakteriální mikroflóru (tj. věříte, že jí potřebujete více), můžete pít šťávu z nesolených kvašených okurek nebo kysaného zelí.

V dalším kroku jsou ze stravy odstraněny všechny sladkosti. Čokolády (i hořké), cukrovinky, slazené nápoje a všechny věci, které se vyrábí s přísadkou cukru, medu, glukózy nebo fruktózy a umělých sladidel. Pokud se bez sladké chuti nedokážete obejít (např. u nápojů), je zatím ještě možné konzumovat přírodní sladidla (např. z rostlin je to sladká *stevie rebaudiana*).

Po odstranění výše uvedených potravin zůstává ke stravování zelenina, ovoce, zrna (semena), ořechy, luštěniny, ryby, vejce, maso a tuky.

Dalším krokem je odstranění jakéhokoliv zpracování potravin. Na začátku přírodní metody bylo vyloučeno smažení, grilování, pečení. Nyní se postupně vyloučí všechny ostatní metody zpracování: vaření, paření, kvašení, konzervování a jiné, s jednou výjimkou – mytí vodou a rozdělování na kousky.

Podívejte se na přírodu na Zemi. Obvykle mytí a dělení jsou jediné metody zpracování potravin, které používají nám známé bytosti na Zemi, s výjimkou člověka. Kdo jiný např. vaří jídlo předtím, než ho sní?

Faktem je, že zpracované potraviny, např. vařená vejce, jsou něco jiného než syrové. Vzhledem připomínají vejce, ale chemická analýza ukazuje na jiné substance. Kuchyně je malá chemická továrna, kde se přírodní látky mění (skrze chemické reakce) na umělé (které se v přírodě běžně nevyskytují). Tyto vyprodukované chemické látky lidé pojídají jako potravu.

Vzdát se zpracování všech potravin je velkým krokem na cestě k návratu k přírodě – člověk je součástí té přírody. Jako součást, článek přírody, není lidské tělo zcela přizpůsobeno látkám uměle vyráběným v kuchyni. Tento krok, návrat k jedení pouze přírodních látek (pocházejících přímo z přírody), přináší člověku prospěšné změny. Díky těmto změnám se člověk vrací zpět do lůna přírody, ke své matce, domů. Příroda léčí jeho tělo a mysl.

Dalším krokem na této upřesňující stravě je odstavení zrn (pšenice, žito, kukuřice a podobně) a masa, ryb (pokud jste se ho nevzdali již v etapě vyloučení zpracování, protože jste ho nechtěli jíst syrové). Takže teď zůstává jen syrová zelenina, ovoce, semínka (např. slunečnice) a ořechy.

Většina toho, co se nazývá zelenina a obiloviny, jsou produkty genetických experimentů prováděných v minulosti (některé z nich až před desítkami tisíc let). Většina zeleniny a obilovin, nejsou-li kultivovány, ale ponechány samy sobě, degenerují, stanou se divokými a po několika letech zmizí. To proto, že nejsou součástí přírody. To je také důvod, proč jsou v této fázi vyloučeny ze stravy. Po tomto kroku zůstane ve stávající stravě pouze ovoce a ořechy, jediné, co příroda pro člověka přirozeně vytvořila.

Jíst jen to, co nám dává příroda, je jedna z podmínek pro život v souladu s přírodou. Předkové některých lidí žijících na Zemi, šimpanzi a gorily, jedí převážně ovoce. Díky této stravě jsou silní, zdraví a plní životní energie. Ale jsou-li krmeni potravinami připravovanými lidmi (za předpokladu, že budou ochotni je jíst), začnou být nemocní, rychleji stárnou a dříve umírají.

Jedním z posledních kroků na přírodní metodě je postupný přechod na ovocné šťávy pouze. Můžete ovoce vymačkat a pít džus nebo můžete ovoce žvýkat a šťávu vysát (a vyplivnout zbytek). Džusy nekupujte, protože to jsou chemicky zpracované kapaliny, které se od přírodních šťáv značně liší vzhledem, chutí i chemickým složením. Jejich pití by znamenalo ústup z cesty přírodní metody.

V konečné fázi šťávy ředíte vodou, více a více, až po pár dnech až týdnech skončíte na čisté vodě. Pak pijete jen vodu, čím dál méně, až jednoho dne nebudete pít vůbec.

Lidé, kteří si vybrali tuto metodu, potřebovali na dosažení ŽSBJ čas od několika měsíců do několika desetiletí. Záviselo to na mnoha faktorech, především na jejich zapojení se do cesty duchovního sebezdokonalování.

První zásadní připomínka.

Při postupném odstraňování jídla z jídelníčku se ujistěte, že nebojujete proti tělu. Boj zraňuje, takže pokud budete bojovat proti tělu, jste to vy, koho zraníte. Příklad. Pokud jste závislí na hranolkách a jíte jich 3 kg za týden, nemusíte je odebrat najednou. Místo bojování můžete použít disciplínu. Můžete stále jíst hranolky, ale každý týden méně, řekněme o 1% méně než předtím. Tělo ani nepostřehne 1% změnu a postupně se bude muset spokojit s klesajícím množstvím, až se nakonec budete moci hranolek vzdát úplně. Místo lineárního můžete použít logaritmicky stupňované snižování množství.

Může se vám zdát, že se vaše tělo již zbavilo závislosti či touhy po nějaké potravíně, řekněme hranolkách. Nebudete je jíst celé měsíce, ale jednoho dne kolem nich projdete a ucítíte jejich vůni. Pocítíte stékání slin, křeč a neovladatelné sání žaludku. V takovém případě proti tomu nebojujte, protože vašemu tělu může být prospěšnější, když si trochu hranolek vložíte do úst a důkladně je rozžvýkáte. Jestliže to neuděláte, bude se vám o hranolkách v noci zdát, budete na ně stále myslet a budete snít o tom, jak je jíte, takže budete zbytečně trpět.

Tělo má obrovskou schopnost přizpůsobit se změnám ve stravě a jiným životním okolnostem. Tělo je velmi flexibilní, jestliže jsou změny postupné a jestliže se mu poskytnou dostatek času. Kombinovaný efekt malých postupných změn, i když jednotlivě zůstávají nenápadné, může být obrovský. Např. přechod z života v tropech na život v zemi věčného sněhu nebo ztráta/přírůstek hmotnosti 120 kg. Taková významná změna stravy je pro tělo velkou změnou. Jestliže ji uděláte příliš rychle, můžete zbytečně trpět. Pokud máte své tělo rádi, dejte mu dostatek času, aby se mohlo přizpůsobit všem změnám bez bolesti.

Druhá zásadní připomínka.

Popsané pořadí změn nemusí být striktně dodržováno. Každý člověk je jiný svět. Co funguje a je pravda v jednom světě, nemusí tomu tak být v jiném. Takže můžete změnit pořadí. Vaše pocity a intuitivní vedení jsou důležitější, než zde uvedené informace a příklady jiných osob. Znam lidí, kteří následovali tzv. optimální (Atkinsovu) dietu, skládající se převážně z živočišných tuků. Používali jiný způsob, jak se přizpůsobit životu bez závislosti na jídle.

Třetí zásadní připomínka.

Používejte disciplínu, ne sílu. Co je to disciplína? Je to vědomě plánovaná a moudře, systematicky realizovaná činnost, vedoucí k dosažení stanoveného cíle. V disciplíně nejsou žádné boje, protože cestu určuje Láska. Je dobré se naučit rozlišovat mezi disciplínou a bojem. Disciplína vede k úspěchu, boj ke zraněním.

Při sledování přírodní metody věnujte pozornost tělu. Pro některé lidi je, nebo může být tato metoda škodlivá. Tělo trpí, stává se slabší, upadá do nemoci a rychleji stárne. Takoví lidé nutí tělo dodržovat určitou dietu, takže mu v tomto procesu ubližují. Můžete je snadno poznat podle končetin

zmodralých chladem, vyzáblého těla, nízké úrovně životní energie, stejně tak jako smutku, deprese a jídelního fanatismu.

DUCHOVNÍ

Hmota (včetně těla) je formace (odraz) duchovní stránky člověka. Cokoli povstalo z hmoty, bylo nejprve vytvořeno v duchovní sféře. Jestliže nejedení existuje v duchovní oblasti člověka, pak jeho tělo tento jev brzy projeví, čili přenese do života dané osoby.

V duchovní metodě adaptace člověka na ŽSBJ pracujete na dostatečném rozšíření sféry Vědomí, ve které žijete. Víte, že nejedení je očekávaným vedlejším výsledkem této práce. Pokud je nejedení dostatečnou skutečností ve vašem duchu, pak to tělo projeví.

Člověk se může vědomě duchovně rozvíjet na jedné z nesčetných cest. Děje se to tak, že následuje to, co si určil a naplánoval. Může to být oddanost Bohu, praktikování některé z tisíců vír, filozofií, systémů zdokonalování a dalších. Může tak činit sám nebo ve skupině.

Někteří lidé se rozhodnou zůstat v ústraní v příznivém prostředí, někteří preferují společnost nejbližších rodinných příslušníků, jiní se uzavrou v meditačním klášteře. Jedni si vybírají kompetentního průvodce, duchovního učitele (guru) a vykonávají jeho doporučení, druzí jsou vedeni „vyšším JÁ“, anděly, mistry, strážci nebo jinými nehmotnými bytostmi, a jiní věří pouze sami sobě.

Je méně důležité s kým, kde a jak, na té nebo jiné cestě. Mnohem důležitější pro poutníka je to, že sféra Vědomí se rozšiřuje a dává výsledky, které praktikující člověk očekává.

Tak vypadá v obecném popisu duchovní metoda přizpůsobení se člověka na ŽSBJ. S duchovním růstem člověka se jeho strava a chuť k jídlu mění. Postupně si vybírá jídla se stále vyššími vibracemi, která méně zatěžují tělo. Denní spotřeba (množství) jídla se také snižuje, až do úplného zastavení příjmu potravy. Děje se tak proto, že člověk cítí, že žije v moci JÁ, Boha, Ducha Svatého, Všeobecného Principu, Univerzální Mysli nebo Božího Světla, Nejvyšší Energie, Vnitřního Zdroje, milosti Brahmana, Alláha atd. Je možné tu vyjmenovat mnoho dalších názvů, které stejně nejsou intelektem pochopitelné, protože porozumění je možné pouze skrze zkušenost.

Proto rozhodnete-li se použít tuto metodu pro přizpůsobení se ŽSBJ, budete se soustředit hlavně na duchovní stránku. Jedním z vašich cílů bude osvobození se od nejsilnějšího materiálního pouta (jídla). Zaměříte se na duchovní rozvoj a budete provádět odpovídající duchovní cvičení.

NÁHLÁ

Ve skutečnosti nelze ani mluvit o metodě, protože jde o událost, která se člověku stane. Přesnější termín by byl: náhlý vznik nejedení. Nicméně, protože je známo, za jakých okolností se tato událost nejedení objeví, je možné postupovat způsobem, který takovouto změnu vyvolá. V tomto případě se tedy metoda týká okolností vzniku nejedení.

Nejčastěji se to stane tak, že jednoho dne začne tělo dané osoby náhle odmítat stravu (často k údivu dotyčného). Odmítnutí může být tak silné, že člověk cítí nevysvětlitelný odpor k jídlu, cítí nevolnost při pohledu na ně a snědení čehokoli končí zvracením.

Náhle, jakoby vynuceno samým tělem, nastává odmítnutí jení u osob s tzv. duchovním způsobem života. Tělo osoby je tak hluboce ponořeno do modlitby, kontemplace, Božího uctívání, že úplně zapomnělo, že „je třeba jíst.“

Při studiu životopisů svatých, bez ohledu na náboženství, je možné najít příběhy popisující období bez jídla, která se oněm osobám přihodila nečekaně a náhle. Některé z nich nevložily nic do úst několik týdnů nebo měsíců, jiné několik let a byli též tací, kteří nepřijímali stravu do konce svého života.

V současné době relativně rychlého šíření spirituality (vědomého duchovního rozvoje) mezi obyvateli Země je náhlé odmítání potravy (může se zdát, že pouze) tělem stále častější mezi lidmi žijícími mimo kláštery, poustevny, svatyně. Mezi tzv. normálními, obyčejnými (kteří nejsou považováni za svaté) lidmi se tato událost stává mnohem častěji u osob intenzivně angažovaných v tvůrčí práci. Může to být například činnost v oblasti umění. Malíř nebo sochař může být tak hluboce ponořen do vytváření svého díla, že zapomene na svět. Během dne a noci tvoří a myslí jenom na to. Všechna jeho duševní energie je směřována k dílu, na kterém pracuje. Hudebník a vynálezce pracující na realizaci svého nápadu se může

chovat stejným způsobem. Ti lidé nejen že nic nejí, ale též týdny skoro nespí a překypují energií.

Vzpomínáte si na nejvznešenější okamžiky lásky ve svém životě? Vzpomínáte si, že v té době jste nejen úplně zapomněli jíst, ale ani necítili žádný hlad? To proto, že láska vás živila. Skutečně, když člověk žije láskou, pak se Láska projevuje skrze jeho mysl a tělo. Láska vytváří Život. Když člověk Láске dovolí, aby se dostatečně projevila skrze jeho mysl, pak nic jiného ke svému životu nepotřebuje.

V některých případech náhlého odmítnutí jídla se nevyskytují žádné nepříjemné (výše popsané) příznaky, připomínající odmítnutí potravy tělem. Místo toho člověk nijak netouží cokoliv jíst a ani nemá hlad, protože má naprostý nedostatek chuti k jídlu. Takový stav přetrvává týdny, měsíce nebo dokonce léta.

Z výše uvedeného plyne závěr, že čím více se soustředíte na svou duchovní stránku, tím větší je šance odpoutat se od hmoty (jídla). Čím více se ponoříte do duchovní praxe, tím snazší pro vás bude vzdát se jídla. Je však lépe nenutit se k tomu.

V každém takovém případě náhlého odmítnutí jídla se po nějaké době (týdny, měsíce, roky) může stát, že tak jak náhle člověk přestal jíst, stejně náhle začne pociťovat hlad a začne znovu „normálně“ jíst.

Náhlou metodu lze snadno odlišit od anorexie, jejíž příčina spočívá v psychice nemocného. Jedním z viditelných příznaků anorexie je vyhublost těla. Když se náhle odmítnutí potravy dostaví přirozeně, tělo nadále funguje dobře a nehubne, pokud nemělo nadbytečné tukové zásoby.

SILOVÁ

Ze samotného názvu metody vyplývá, jakým způsobem se člověk snaží dosáhnout ŽSBJ – silou. Někteří lidé jsou netrpěliví nebo se jim prostě nelíbí cesta (dávají přednost zkratkám) a chtějí mít výsledek hned. Jedním z často vyskytujících se charakteristických rysů těchto lidí je jejich silná vůle uskutečnit učiněné rozhodnutí. Když se pro něco rozhodnou, nedbají na okolnosti, prostě to prosadí. Takové chování také může při realizaci nejudený přinést očekávaný výsledek.

Silová metoda je velmi jednoduchá na implementaci a nevyžaduje žádnou přípravu. Dokonce i nyní, při čtení této knihy, se můžete rozhodnout vzdát se jídla „na věky“. „Od této chvíle jsem nejedící“ – po takovém anebo podobném rozhodnutí zbývá jeho každodenní realizace.

Osoba uskutečňující takové rozhodnutí věří v možnost stát se nejedícím skrze učiněné rozhodnutí a jeho následování. Prakticky to ve většině případů znamená, že nutí tělo nepřijímat žádné jídlo. To způsobuje, že člověk cítí hlad. Doba bez příjmu potravy, kdy člověk cítí hlad a (často) zakouší přidružené symptomy, se nazývá půst.

Tato metoda dosažení ŽSBJ je zřídka kdy úspěšná. Po nějaké době hladovění člověk začne znovu jíst, nebo (pokud je tvrdohlavý a bojuje s tělem) umírá. Jestliže začne jíst přiměřeně včas (kdy, to záleží na výši jeho tukových rezerv), bude mít půst velmi pozitivní vliv na jeho tělo. Takový půst uzdraví osoby považované oficiálně (čili většinou lékařů) za nevléčitelné.

Při půstu tělo ztrácí svou hmotnost. Osoba, která již dlouho využívá silovou metodu, může snadno rozpoznat, kdy se dostane za únosnou úroveň. Tělesná hmotnost nadále klesá (např. 1 kg za týden), člověk se snadno unaví (má nízkou hladinu životní energie), má málo síly, není šťastný a jeho tělo se podobá kostře potažené kůží.

Ne každý člověk, který se náhle bez přípravy rozhodne navždy přestat jíst, používá silovou metodu. Je-li sféra Vědomí, ve které daná osoba žije, dostatečně velká, je vzdání se jídla jednoduše pro tu osobu potvrzením schopnosti žít bez jídla. V takovém případě se její tělo přizpůsobí správnému fungování v relativně krátkém čase.

Jsou též lidé, kteří vědí, že mohou žít bez jídla, ale v každodenním životě jí „normálně“. Takoví lidé se mohou vzdát jídla kdykoliv, protože je to pro ně otázkou jednoduchého rozhodnutí. Jejich tělo se rychle přizpůsobí a bude správně fungovat.

21DENNÍ PROCES

Varování. Prosím, nedělejte 21denní proces, pokud jste si pečlivě nepřečetli a důkladně neanalyzovali originální popis této metody, protože jinak můžete ohrozit svůj život. Níže uvedený popis nestačí na to, aby proces

proběhl bezpečně. Uvádím ho zde pouze pro informační účely, ačkoli mě *Jasmuheen* požádala, abych ho odstranil (z bezpečnostních důvodů).

Podrobný popis „*The 21 day procedure*“ od *Charmaine Harley* lze nalézt v knize „*Prana Nourishment – Living on Light*“ („Pránická výživa – Žití ze Světla“). Autorkou knihy je *Jasmuheen*, Australanka „živená pránou“, která prosazuje program „*Divine Nutrition*“ („Božská výživa“), sloužící k odstranění světového problému zdraví a hladu. Až doposud to byla nejznámější metoda zájemců o toto téma. *Jasmuheen* ji propagovala do konce 20. století. Později, ve své knize „*The Food of Gods*“ („Strava Bohů“), představila „jednodušší a bezpečnější metodu, rozloženou v delším čase“.

Je dobré vědět, že informaci o 21denním procesu obdržela (jako zprávu od nemateriální bytosti) skupina přátel v Austrálii, jejímž členem *Jasmuheen* byla. Členové skupiny se scházeli pro společnou praxi, která měla za cíl duchovní růst. Předaný proces očišťování byl určen pro členy této skupiny, nikoli nutně pro ostatní lidi. Ačkoli sama myšlenka, že „Vnitřní Božská Jednota“, která nám dává dech a život, nás může také živit, je informace určená pro celou planetu a – jak věří a hlásá *Jasmuheen* – je součástí lidské evoluce.

21denní proces je rozdělen na tři sedmidenní části. V prvním týdnu člověk nejí ani nepije (podobně jako u suchého pústu). To může být pro život těla osoby nebezpečné, není-li k tomu připravena. Kromě strachu jde hlavně o to, že může dojít k nadměrné dehydrataci těla, vedoucí k nevratným změnám, končícím smrtí (což se u několika osob stalo).

Ve druhém týdnu může člověk pít vodu a 25% pomerančovou šťávu (3 díly vody + 1 díl šťávy). Ve třetím týdnu může, kromě vody, pít 40% pomerančovou šťávu. Množství vypitých tekutin závisí na žízni a dalších faktorech, ale mluví se o minimálně 1,5 litrech za den. Lidé procházející procesem pijí také jiné ovocné šťávy.

Je velmi vhodné, aby se proces odehrával na samotě a daleko od civilizace. Ideálně s každodenní krátkou návštěvou přítele, jen tak pro jistotu. Během doby procesu bude probíhat fyzické a psychické čištění. Televize, rádio, hluk, problémy, každodenní rutina, setkávání se s lidmi, telefonování, počítač apod., by měly být mimo dosah osoby, procházející procesem. Jde hlavně o to, soustředit se na své duchovní nitro a psychickou stránku procesu – proto je odpočinek (dovolená) v tuto dobu vhodný.

Z mých pozorování zájemců o život bez jídla jsem dospěl k závěru, že většina z nich považuje 21denní proces za svatou nebo magickou iniciaci způsobující transformaci v nejedícím. Mnoho z nich nezná jiný způsob a myslí si, že je to jediná cesta. Ze všech nejedících, se kterými jsem se setkal, neznám osobu, která by se stala nejedícím jako výsledek 21denního procesu. Nicméně znám ty, kteří díky této metodě zjistili, že jsou schopni žít bez jídla.

Faktem je, že 21denní proces neučiní člověka nejedícím. Technická analýza fyzické stránky procesu ukazuje, že je to 7 denní suchý půst, po kterém následuje 14denní dieta na ovocných šťávách. To je docela účinná metoda na vyčištění těla a psychiky od toxinů. Věnování tohoto času duchovním záležitostem, svému vnitřnímu světu, účinně očišťuje člověka, podobně jako u jiných půstů.

Hluboké psychické odhodlání osoby procházející procesem, opar tajemství, sugerující nezbytnost iniciace, tisíce lidí, kteří podstoupili tento proces a jejich popisy – to a další vytváří sugesci, které podléhá mnoho osob, majících nedostatečné informace o možnostech realizace ŽSBJ.

21denní proces neučiní z osoby inediata, není-li ta osoba připravená, tj. není-li její sféra Vědomí dostatečně rozšířená. Bude jen žít nějakou (třeba i dlouhou) dobu úplně nebo téměř bez jídla, nutit tělo do hladovění – jak potvrzují i má pozorování.

Samotný průběh procesu se velmi liší v závislosti na osobě; svědčí o tom mnoho osobních popisů. Někteří lidé nic nepocítují, normálně udržují každodenní život jako předtím (kromě jídla). Jiní to hluboce prožívají, procházejí největší duchovní transformací ve svém životě. Někteří lidé se během této doby kontaktují s duchovními bytostmi. Každý člověk je jiný, proto každý vnímá podstoupení toho samého experimentu odlišně.

HYPNOTICKÁ

Hypnóza je nástroj sloužící ke změně činnosti programů v instinktu. Část instinktu určuje a realizuje spojení mezi lidským tělem, jeho psychikou a vnější hmotou, známou jako jídlo. Tato funkce v případě průměrného obyvatele Země vyvolá biologickou potřebu jídla. Určité látky (nazývané potrava) musí být tělu dodány v odpovídajícím množství a čase, aby tělo mohlo správně fungovat.

Činnost jednotlivých částí instinktu může být změněna. Osoba usilující o ŽSBJ se zaměřuje na ty změny v instinktu, které mohou být popsány následující větou: Tělo funguje správně bez ohledu na to, zda mu jsou látky (potrava) dodány nebo ne.

Ve spolupráci se zkušeným hypnotizérem (nebo pomocí autohypnózy), s využitím individuálně vybraného souboru sugescí, je možné docílit těchto změn. Účinnost závisí také, mimo jiné, na citlivosti dané osoby k hypnotickým sugescím.

Je to však dosti riskantní a málo prozkoumaný způsob dosažení nejení. Hlavním problémem je, že se mohou objevit škodlivé sugescce a mohou být přijaty instinktem. V průběhu hypnotického sezení může instinkt absorbovat sugescce jako suchá houba vodu. Každá jednotlivá sugescce může způsobit významné změny v činnosti instinktu.

Je dobré si uvědomit, že sugescí mohou být nejen slova hypnotizéra. Také hypnotizérovo chování, projevování jeho emocí, atmosféra okolí, zvuky přicházející zvenčí a další faktory mohou představovat sugesci, která způsobí nezamýšlené změny (s možná pozitivními, možná negativními následky).

Z toho důvodu, aby se nezpůsobily nežádoucí změny v psychice, nedoporučuji tuto metodu, zvláště pokud si můžete vybrat metody jiné. Rychlé změny v instinktu pomocí hypnózy mohou způsobit takové změny v životě člověka, které se mohou stát příčinou utrpení. Vizualizace je mnohem lepší způsob, jak docílit změny v instinktu.

Hypnotickou metodu pro přizpůsobení se ŽSBJ je dobré znát a použít v situacích ohrožení života v důsledku příliš dlouhého období bez jídla. Takové situace mohou nastat, když jsou lidé odříznuti na dlouhou dobu od zdroje potravy, např. u skupiny lidí, kteří se ztratili v horách, při dlouhém období nedostatku potravy během války, během velké přírodní katastrofy. Pak se volí „nejmenší zlo“ – je lépe zhypnotizovat osobu, aby neměla pocit hladu, než aby se soustředila na myšlenku smrti hladem.

STŘÍDAVÁ

Střídavě se rozumí jíst v určité dni. Dříve, než začnete jíst střídavě, snižte počet jídel za den. Například, pokud jíte pětkrát denně, snižte četnost na

čtyřikrát denně. Poté, co jste si přivykli na čtyři jídla denně, snižte jejich počet na tři. Pokračujete tak dál až přijde čas, kdy budete jíst jen jedno jídlo denně a budete se při tom cítit dobře.

Následně budete jíst jen jednou za dva dny (takže se budete každý druhý den postit). Dnes budete jíst (samozřejmě pouze jedno jídlo), zítra se postit, pozítří znovu jíst a popozítří se znovu postit atd. Takže vzorec stravování vypadá takto: J P J P J P atd. (J – den s jedním jídlem, P – den půstu). Po určitém čase se tento rytmus stane natolik normální, že o tom ani nebudete přemýšlet. Automaticky, aniž o tom budete uvažovat, počítat dny nebo plánovat, budete cítit hlad a jíst jen každý druhý den.

Dalším krokem je jíst jedno jídlo pouze každý třetí den. Dnes jíte a zítra a pozítří se postíte. Stravovací vzorec: J P P J P P J P P J P P J P P atd. Když se tento rytmus stane tak normálním, že ho budete vykonávat automaticky, pak přidáte jeden den půstu. Takže teď budete jíst jen jednou za čtyři dny: J P P P J P P P J P P P J P P P atd.

Veźměte, prosím, na vědomí, že v den, kdy jíte, množství snědeného jídla není větší než množství, které jste pravidelně konzumovali, když jste jedli normálně. Takže každý čtvrtý den jíte to samé množství, jako když jste jedli denně (a ne čtyřikrát tolik).

Tímto způsobem se postupně dostanete na jedno jídlo týdně, a po té ještě méně, např. dvakrát za měsíc. Pak je lepší konzumovat pouze potraviny pro trávení nejlehčí (např. ovoce, tekutiny), aby nepoškodily trávicí systém z důvodu snědení něčeho nevhodného po mnoha dnech půstu. Dlouhé žvýkání a míchání se slinami jsou nesmírně důležité (později o tom napíšu více).

Když jíte jen několikrát za měsíc, může se stát, že zapomenete na den, kdy máte jíst. Můžete též, pokud nemáte pocit hladu, vynechat tento den, čili sloučíte dva nebo více půstů dohromady. Pokud budete od začátku nazývat půsty nejedením, můžete říci, že prodlužujete jednotlivá období nejedení.

Dejte si pozor na tento způsob dosažení ŽSBJ, protože může způsobit vysílení těla. Pro nepřipravené osoby může prodlužování období půstu způsobit vyhublost a další negativní příznaky. To je jasné znamení, že tělo přijímá příliš málo potravy. V takovém případě zkraťte období půstu, změňte metodu nebo pracujte na rozšíření sféry Vědomí, ve které žijete.

POKUSNÁ

Osoba se rozhodne začít ŽSBJ, takže odloží jídlo stranou. Tomuto rozhodnutí může (ale nemusí) předcházet příprava. Osoba pozoruje a vnímá, co se děje s tělem a psychikou. Dokud jde všechno dobře, může se považovat za nejedícího (inediata, dechaře nebo cosi jiného). Ale pokud se objeví příznaky neschopnosti žít bez jídla, má na výběr ze dvou možností: dále nejíst (pokračovat v ŽSBJ), přestože ví, že je to riskantní, anebo začít jíst.

Rozumnou možností je vrátit se k jídlu. Postupuje tak téměř každý, kdo vidí, že jeho tělo ještě nemůže řádně fungovat bez jídla. Takže člověk začne znovu jíst a svůj (neúspěšný) pokus může nazvat půstem.

Poté po dostatečně dlouhou dobu jí „normálně“, aby obnovil své tělo. Může dokonce jíst déle, aby nashromáždil zásobu tukové tkáně. Faktem je, že čím má tělo větší tukovou zásobu, tím déle může žít bez jídla. Takže se tato osoba může rozhodnout, že uskladní více tuků v těle (je lepší to nedělat), aby při následném pokusu mohla déle zůstat bez jídla. Čím déle nebude jíst, tím větší bude mít šanci, že se její tělo přizpůsobí ŽSBJ.

Po znovuobnovení těla, nebo dokonce po shromáždění přebytečného tuku, znovu přestává jíst (zkouší další pokus). Tentokrát se také, po nějaké době nejedení (půstu), může opět vrátit k jídlu (aby znovu obnovila tělo). Nicméně je určitá šance, že nebude potřeba, protože po několika měsících se ukáže, že tělo funguje bez jídla dobře.

Pokud se člověk vrátí k jídlu, může celou proceduru zopakovat v budoucnosti. Na konci každého pokusu se buď vrátí k jídlu (kvůli znovuobnovení těla), nebo se stane nejedícím. Může udělat tolik pokusů, kolik si přeje.

Pokud si člověk vybere druhou, riskantnější možnost, čili pokračuje v nejedení (v tomto případě správnější termín by byl půst) navzdory vyčerpanému tělu, přibližuje se ke kritickému stavu. Kritický zde znamená, že se jedná o stav balancování na hraně mezi životem a smrtí těla. Existují tři možné výsledky: dosažení cíle, závažná vyhublost (poškození) těla anebo smrt těla. Druhý a třetí výsledek je mnohem pravděpodobnější – stane se to téměř u každého, kdo takto nerozumně postupuje.

Existují však výjimky, které jsou velmi vzácné. Balancování na hraně života a smrti těla vytváří rozumově nevysvětlitelný psychický stav. V tomto stavu může být člověk mnohem více vědomě odhodlán svého cíle dosáhnout. Osoby ve stavu klinické smrti procházejí něčím podobným. Některé z nich se vrátí proměněni, někteří z nich zůstávají za hranicí biologického života. Někdy právě zde nastane „záračné“ uzdravení.

Velmi nedoporučuji tuto metodu pro dosažení ŽSBJ. Pišu o tom pouze pro informační účely. Tento způsob si mohou vybrat vysoce vyspělé duchovní osoby, blázní nebo sebevrazi. Ti vyspělejší mají větší šanci, zatímco ti druzí zde téměř jistě nezůstanou (umřou).

Věřím však, že duchovně vyspělá osoba si nevybere tuto metodu, protože už ví, že může (pokud si to přeje) zůstat v dokonale fungujícím těle, které nepotřebuje jídlo. Pokud to však neví a bude to chtít zjistit (za použití této metody), bude to znamenat, že dostatečně vyspělá není (ačkoliv mohou existovat výjimky).

FILOZOFICKO-INTELEKTUÁLNÍ

Tato metoda (může být též nazvána „vědecká“) je založena spíše na hledání informací a teorií než na praxi, proto ji považují za doplněk k jiným metodám. Osoba, zajímající se o téma adaptace k ŽSBJ, hledá veškeré dostupné informace v knihách, od nejedících, na seminářích, na internetu atd. Informace analyzuje myšlením, filozofickými úvahami, diskuzemi a důkazy (nejlépe vědeckými). Takže přistupuje k tématu jako vědec a filozof.

Hlavním cílem této osoby je dosažení plného intelektuálního porozumění, že lidé mohou žít bez jídla. Druhým cílem je sestavit nejhodnější (nejlepší pro tu osobu) způsob přizpůsobení se životu bez jídla.

Pro člověka, který používá filozoficko-intelektuální metodu, je zkoumání a analýza faktů důležitější, než intuitivní vnímání. Z mých pozorování vyplývá, že půst a realizace ŽSBJ jsou pro tyto lidi velmi obtížné (ve srovnání s ostatními). Pozoruji, že takový ryze intelektuální přístup k otázce ŽSBJ, jehož realizace je možná až po dosažení určitého duchovního vývoje, je pro člověka vážnou překážkou.

I tak věřím, že v budoucnosti, pomocí tzv. čistě vědeckých metod, bude oficiálně možné např. podstoupit operaci nebo léčebnou odvykací proceduru

osvobozující člověka od jídla. Výzkumníci z oborů jako je genetika, neurologie, informatika, kvantová fyzika, už na tom dlouho pracují; samozřejmě neoficiálně.

SLUNEČNÍ

Tato metoda je založena především na hledění do Slunce a chůzi naboso po zemi – je známa a praktikována již tisíce let, nejvíce v Indii. Hlavním cílem této metody je léčení těla i mysli. Hledění do Slunce udržuje člověka ve stavu dokonalého zdraví, dobré nálady a vysoké hladiny životní energie. Léčivými faktory jsou energie ze Slunce a Země.

Osvobození od jídla se objeví později. Je jedním z vedlejších účinků (u téměř všech osob, včetně těch, které nevěří) vysoké energetické hladiny pocíťované danou osobou. Výrazné snížení chuti k jídlu se obvykle objeví po asi 7 měsících, ale může nastat už po 3, anebo až po 9 měsících praktikování.

Jedním z prvních lidí, kteří tuto metodu v současné době opět zpopularizovali, je *Hira Ratan Manek* z Indie. Hira tuto proceduru důkladně popisuje na svých webových stránkách (www.solarhealing.com). K dispozici je také množství diskusních fór na téma dívání se do Slunce.

Zde je krátký popis metody hledění do Slunce podle HRM. Každé ráno za svítání nebo každý večer při západu slunce se díváte do středu Slunce. Během této doby stojíte bosí na zemi. První den začínáte od maximálně 10 sekund. Každý následující den hledíte o 10 sekund déle. Pokud hledíte do Slunce každý den, dosáhnete 5 minut po prvním měsíci, 44 minut v průběhu 9 měsíců. To je povolené maximum, to znamená, tuto dobu nepřekračujte.

Druhou významnou činností u této metody je chůze naboso po zemi po dobu alespoň 45 minut denně, každý den, i když nehledíte do Slunce. Při chůzi se do Slunce nedívejte.

Když budete hledět do Slunce každý den, budete potřebovat k dokončení celého procesu asi 9 měsíců. Poté již není třeba hledět do Slunce každý den. Dokonce to ani není vhodné. Můžete to udělat čas od času k udržení dostatečně vysoké úrovně energie. Jak dlouho a jak často, to je věc individuální a záleží mj. na jednotlivci, klimatu a stylu života. Chůze naboso se však stále doporučuje každý den.

Pokud bydlíte v místě, kde východ a západ slunce nejsou vidět každý den, celý proces může trvat déle. Pokud jste několik dní vynechali hledění do Slunce, neprodlužujte dobu dívání se při příštím cvičení. Jestliže jste měli dlouhou přestávku (například několik týdnů), zkraťte dobu příštího dívání se.

Je velmi důležité (z důvodu ochrany očí), aby hledění do Slunce skončilo nejpozději do jedné hodiny od východu, nebo abyste se začali dívat ne dříve než hodinu před západem Slunce. To také znamená, že do Slunce není vhodné hledět během dne, obzvláště ne v poledne.

Doufám, že následující varování bude jasné. **Dívání se do Slunce „násilím“** (čili déle, než mohou oči bezpečně přijmout) **může nevratně poškodit sítnici!** Příliš dlouhé hledění, bez předchozího postupného prodlužování, může způsobit bodové vypálení této citlivé části oka. Vypálená místa mají za následek, že člověk, pokud vůbec vidí, tak vidí obraz děravý nebo se skvrnami. Takovéto poškození sítnice je oficiálně považováno za neyléčitelné.

Další osoba, která hlásá blahodárný vliv hledění do Slunce, je jogín *Sunyogi Umasankar*, který „objevil metodu absorbování energie přímo ze Slunce, odstraňující potřebu jíst, pít a spát“. Díky těmto schopnostem prošel *Umasankar-ji* 62 000 km přes Indii, bez peněz, učice lidi svou metodu.

Podle jeho učení, první dívání se do Slunce začíná v okamžiku východu nebo západu. Na počátku krátce, poté je možné čas hledění postupně prodlužovat. Pokud hledění bezprostředně do Slunce oslňuje, je možné se dívat trochu stranou. Je velmi důležité praktikovat to pravidelně.

Mimochodem, zde je informace o jedné z největších chyb, kterou lidé dělají – používají sluneční brýle. Jsou situace, kdy chránit oči tmavými brýlemi je velmi žádoucí, z důvodu značného oslnění očí světlem, např. při elektrickém svařování, přebývání na sněhu v horách nebo na pláži s jasným pískem během slunného dne, nebo při dlouhé jízdě autem proti slunci (pokud jste dříve necvičili hledění do Slunce).

Používání slunečních brýlí při slunečných dnech obvykle zvyšuje deficit životní energie dané osoby. Sluneční paprsky vyzařované zejména do očí jsou nezbytnou součástí přírodních procesů potřebných pro řádné fungování psychiky a těla člověka (hlavně jde o funkci kůže, epifýzy a hypofýzy). U

mnoha nemocných lidí samo odložení slunečních brýlí a vystavení kůže slunečnímu záření způsobuje uzdravení z chronických chorob.

Je třeba připomenout, že Slunce je otcem veškerého života na planetách sluneční soustavy. Jak se cítí a vyvíjí dítě, kterému je kontakt s otcem omezen?

ALCHYMISTICKÁ

Jedná se o nejúčinnější ze všech mně známých metod, která využívá účinku chemických látek na člověka. V tomto případě je nejedením jedním z vedlejších účinků silného zaktivování světlonosného systému těla člověka. Tyto látky, v čisté formě anebo ve směsi, jsou známy a užívány (především zasvěcenými) po tisíce let pod různými jmény, např. mana, kámen mudrců, Svätý Grál, *vibuthi*, bílé práškové zlato, *orme*, *ormus*. Nejčastěji vystupují ve formě prášku. Může se jednat o čistý chemický prvek nebo o směs několika prvků: zlato, rhodium, ruthenium, stříbro, měď, rtuť, ale ne v kovové formě. Například nekovová forma zlata vypadá jako sklo anebo v rozdrcené formě jako bílý prášek.

Popisy (často ve formě symbolů) tajemné, všestranně uzdravující a životodárné substance lze nalézt, mimo jiné, ve Védách, Bibli, Koránu, egyptských zápiscích a alchymistických knihách. Tyto látky se podávají pouze těm, kteří jsou připraveni dosti dlouhým procesem duševního/duchovního vývoje. Podání této látky nepřipravené osobě by mohlo způsobit její šílenství nebo dokonce smrt.

Zde je popis jedné z možných procedur. Duchovně připravená osoba nejprve očistí tělo půstem trvajícím devět dní. Od desátého dne začne užívat prášek (nebo roztok) přesného složení (v závislosti na plánovaném konečném výsledku). Prášek se konzumuje denně po dobu jednoho měsíce nebo méně (v závislosti na použité substanci a jejím složení). Po čtyřiceti dnech tělo nepotřebuje žádné jídlo, anebo vyžaduje jen jeho minimální množství, které v průběhu několika měsíců klesá k nule, protože osoba již nepocítuje hlad.

Duchovní cvičení, prováděná v té době, silně aktivují světlonosný a následně i nervový systém. Prášek a cvičení také způsobují rychlý nárůst mozkové aktivity (rozsah a vyzařování), zejména šišinky a hypofýzy. To má za následek mnoho změn v celé osobě. Vnímání světa, porozumění, komunikace, schopnosti – to všechno se u dané osoby výrazně mění.

Pro většinu lidí, čili pro osoby nepřipravené, je alchymistická metoda něco jako jednosměrná cesta. Zrušení tak velké aktivace světlonosného systému je téměř nemožné. Teoreticky, než by se dokončil obrácený proces, tak by osoba dříve zemřela z důvodu duševního strádání (šílenství a nepochopení okolí). Utrpení by bylo způsobeno příliš velkou aktivací nemateriálních smyslů. Osoba obdrží velké množství informací současně z různých dimenzí. To, co člověk vidí a cítí, může být částečně porovnáno s duševním stavem, který se objevuje po požití drog, ačkoli se zde jedná o něco jiného. Myšlenky dané osoby se mnohem snáze materializují, což způsobuje, že obrazy založené na strachu vytváří situace, které jsou pro život nebezpečné.

Od roku 1995 *David Hudson*, prostřednictvím série přednášek, propagoval jím objevené látky. Jeho prášky odpovídaly svým působením a chováním oněm tajemným substancím. Výzkum, prováděný jím a dalšími, potvrdil neobvyklé chování a působení těchto látek na tělo a psychiku. Na internetu najdete poměrně mnoho popisů, budete-li hledat výše jmenované látky.

VĚDOMÉ JEDENÍ

Vědomé jedení (VJ) je jedna z nejučinnějších cest pro ty osoby, které usilují o nejedení nebo o ideální (pro sebe) stravu. VJ dává vašemu tělu přesně to, co potřebuje, ve správném množství a čase.

Zde je návod, jak praktikovat VJ. Když pocítujete hlad, zastavte se na chvíli, uvolněte tělo a mysl, abyste se mohli zeptat: „Co to je?“ Nastavte se pouze na POCITOVÁNÍ odpovědi. Příčinu máte cítit, nikoli o ní přemýšlet, pokoušet se ji analyzovat. Čím více pocitový a méně intelektuální proces odkrývání příčiny hladu probíhá, tím více se projevuje Vědomí. Proces myšlení (intelekt, denní duševní činnost) je menší, více ohraničená sféra Vědomí. Překročením sféry intelektu můžete hlouběji porozumět myslí i tělu. Proto během praktikování VJ máte odpověď vycítit.

Často se stane, že již v době uvolnění a zklidnění se hlad zmizí, což znamená konec relace VJ. Pokud pocit hladu přetrvává, pocítujte dále. Mohou se objevit obrazy nebo emoce. Děje se tak proto, že zablokované emoce, myšlenky nebo myšlenkové vzorce, když pronikají zevnitř ven, jsou nejprve pocítovány jako hlad.

Jestliže brzy po pocitu hladu myslíte na jídlo a potom něco sníte, pak (řečeno obrazně) zacpete (jakoby zasypete) zablokované emoce, obrazy,

myšlenky zpět do vnitřní psychické sféry. Nicméně, pokud byste pozdrželi bezprostřední ukojení chuti k jídlu, naladili se na cítění toho, co podvědomí protlačuje zevnitř, pak zvyšujete šanci, že se to projeví. Toto projevení se pak může být správně zpracováno, aby člověka více neponoukalo.

Jestliže po uvolnění těla a mysli a nastavení se na pocíťování příčiny nadále cítíte hlad, přejděte k následujícímu kroku. Zeptejte se sami sebe, co přesně chcete jíst. Představte si různé potraviny a pocíťujte, která z nich vás nejvíce láká. Představte si na několik sekund, že ji jíte. Cítíte ji ve svých ústech, jícnu, žaludku a střevech. Zeptejte se znovu sami sebe: „Co to je?“ a pocíťujte odpověď.

Jestliže hlad zmizí, skončete zde, jinak pokračujte dále. Také v této chvíli se mohou objevit nějaké obrazy nebo významné myšlenky, které by mohly rozvázat zablokovaný hlubší problém. Vychutnávejte je (obrazy, emoce), čili dovolte jim plně se projevit a uchvátit vás. Pocíťujte je v celém těle a mysli, sjednoťte se s nimi, abyste lépe porozuměli, čím skutečně jsou a co za proces ve vás probíhá. Když přejdou, splní svoji úlohu a nikdy více ve vás nebudou vyvolávat pocit hladu.

Pokud vaše tělo opravdu potřebuje určitou látku, pak nadále budete mít hlad – pokračujte ve VJ. Vezměte si jídlo, na které jste měli chuť. Udělejte to plně vědomě. Pocíťujte každý svůj pohyb a reakci, kdy a jakým způsobem potravinu vezmete, krájíte, vaříte, po celou dobu přípravy jídla. Nadále pečlivě sledujte sebe a hlavně svoje emoce, reakce těla a intelektu. Stále se soustřeďte na otázku: „Co to je?“ a vyčkávejte na odpověď, ale pouze citem. Celá procedura přípravy jídla (která začíná vstáváním, učiněním prvního kroku v jeho směru, např. k jeho nákupu) je kontemplace. Jestliže hlad přetrvává, přejděte k následující fázi VJ.

Nyní sedíte před jídlem, na které máte chuť. Zvolna vezměte kousek a pozorujte citem každý sebemenší pohyb a reakce těla, mysli a psychiky. Podržte chvíli jídlo před nosem a čichejte jeho vůni. Ponořte se do té vůně a po celou dobu sledujte pozorně a emocionálně očekávejte odpověď na otázku: „Co to je?“ Pamatujte, odpověď máte cítit, nedovolte intelektu ji vytvořit. A opět to samé, k čemu může dojít, buď hlad zmizí, nebo se objeví emoce, obrazy, myšlenky. Pokud nezmizí, pokračujte.

Teprve nyní ukousněte připravené jídlo. Držte sousto v ústech a vychutnávejte je. Pocíťujte veškeré reakce těla, psychiky a intelektu. POCÍŤUJTE, POCÍŤUJTE, POCÍŤUJTE, pozorujte a nemyslete.

Dále – to je velmi důležité – žvýkejte dlouhou dobu, ne méně než tři minuty. Čím déle budete držet jídlo v ústech (dokonce až několik hodin), tím lépe. Obvykle stačí 3 až 5 minut. Jídlo, které žvýkáte, změní chuť, jednou nebo vícekrát. Pokud chcete, aby to byl proces VJ, nepolykejte sousto před změnou chuti. Často budete mít pocit, že se chuť žvýkaného jídla změní na nepříjemnou. To je vzkaz těla, abyste je celé vyplivli. Tělo si pro sebe vzalo z jídla všechno, co potřebovalo.

Jestliže je chuť nadále dobrá, pozvolna pokrm polkněte, při plném vědomí a cítění. Pamatuje na to, abyste polykali pouze tehdy, když se zcela změní na tekutinu (nebo na homogenní řídkou pastu). POCÍŤUJTE, POCÍŤUJTE, POCÍŤUJTE, pozorujte a nemyslete.

Pokračujte tímto způsobem s každým soustem, dokud nemáte pocit, že jste sytí. Tehdy už budete vědět, že toto byla tzv. skutečná potřeba těla určitých látek (bez ohledu na co byly využity). Dali jste je tělu ve správném množství a čase, takže mu poskytnete nejlepší péči.

Pomocí VJ se stanete více vědomi činnosti (ne pouze jedení), kterou vykonáváte. Tyto aktivity začínají od pocitu hladu nebo žízně. Budete-li postupovat v souladu s touto metodou, můžete zjistit, co je skutečnou příčinou pocitu hladu. Jestliže to není skutečná potřeba těla, nebudete do něj vpravovat zbytečné látky. Nejlepší péče o tělo je tehdy, když mu dáte právě to, co potřebuje, ve správném množství a vhodném čase.

Pomocí VJ se můžete stát nejedícími vědoměji, bez nucení (boje) a nedorozumění, aniž byste dělali mnoho chyb zraňujících tělo. Objevíte skutečný vztah mezi Zemí a svým tělem a psychikou. Když jídlo konečně přestane hrát roli v tomto vztahu, přirozeně se stane nepotřebné, spadne z vás jako zbytečná část této hry, zvané *život na Zemi*.

VJ je jedna z těch činností, které vám umožní stát se více vědomým JÁ. Čím více se JÁ projevuje skrze mysl (a to, co za ní následuje – tělo), tím více řešení znáte, tím lépe vidíte, cítíte a rozumíte a tím méně máte otázek. JÁ je zdrojem Vědomí, Světla, Lásky, Života, proto je jediným činitelem udržujícím existenci, život a činnost vaší mysli a těla. Ve skutečnosti nic z toho nepotřebujete, protože jste zdrojem všeho. Pouze můžete (nebo ne) DOVOLIT zdroji projevit se.

V každodenní realitě je JÁ zatemněno intelektuální činností mysli. Tato část (intelekt) zabírá téměř celou oblast lidské mysli. VJ a další vědomé techniky

dovolují intelektu utiší se, stát se pasivnějším a tudíž vnímavějším ke stále existujícímu hlasu intuice. A protože intuice je přímo spojená s JÁ, ví vše, má veškerá řešení všeho a dá vám cokoli opravdu potřebujete.

Vědomé jedení, vědomé spaní, vědomé mluvení, vědomé... cokoli jiného dělaného vědomě, umožňuje rozšířit sféru Vědomí, ve které žijete. Když ji dostatečně rozšíříte, nebudete mít dalších otázek, protože budete opravdu vědět. V takovém případě je stát se nejedícím, osobou žijící Světlem, nezávisle na teplotě atd. (co si představíte), jen otázkou běžného rozhodnutí.

VLASTNÍ

Každý člověk je jiný, je jiným světem. Jak by se (pokud je to vůbec možné) mohla vypracovat metoda správná (ve všech detailech) pro každého? Věříte, že tu práci někdo může dělat za vás?

Pro vás je nejhodnější vaše vlastní metoda, zahrnující (nebo ne) prvky ze všech výše uvedených metod a možná i dalších. Vypracujte ji na bázi informací a zkušeností získaných v této oblasti.

Někteří lidé jsou systematičtí, pracují pomalu a trpělivě, jiní chtějí hned, třeba i silou, dosáhnout plánovaných výsledků; a jiní volí střední cestu. Jedni preferují duchovní stránku, jiní „musí“ mít důkazy, protože pro ně všechno „musí být logické“; a jiní spojují srdce s rozumem. A tak dále. Jak si můžete všimnout, díky různosti charakterů lidí, „pro každého něco jiného“ je „to nejlepší“.

Pokud budete mít informace o různých metodách dosahování života bez jídla, můžete vytvořit svou vlastní metodu. Jako příklad vlastní metody může být ta, která v sobě zahrnuje upřesňující (přírodní) metodu. Současně trávíte mnoho času duchovním cvičením (duchovní metoda). Mimochodem zjistíte, že můžete snadno vyjít s jídlem každý druhý den nebo dokonce méně často (střídavá). Rozhodnete se rovněž, že budete jíst více vědomě, s cílem dát tělu jídlo ve správném čase a množství (VJ). Hledáte také materiály, přemýšlíte, účastníte se setkání, diskusních skupin, čtete atd. (filozoficko-intelektuální). Mimoto se pravidelně díváte do Slunce a chodíte bosí po zemi (sluneční) a v době půstu jíte bílé práškové zlato (alchymistická).

Během praktikování můžete cítit, že ne všechno vám vyhovuje; pak svou vlastní metodu změníte. Jednou ustanovená metoda nemusí být neměnná, protože nejdůležitější je to, aby se vaše zkušenost posouvala na cestě k cíli.

SYMPTOMY

Když se zde odkazují na symptomy, mám obvykle na mysli nepříjemné reakce těla nebo duše způsobené změnami ve výživě. Změníte-li stravu dietou, půstem nebo přechodem na život bez jídla, mohou se objevit symptomy, obzvláště uděláte-li to rychle.

Popisují-li dále symptomy, slovem „půst“ mám na mysli všechny následující případy: dietní změny, ozdravný půst, adaptaci těla na život bez jídla. Takže když budete číst „půst(ování)“, rozumějte tím, že to může být aplikováno i na dietní změny nebo adaptaci na život bez jídla.

Následující popisy jsou velmi obecné a mají výjimky, protože každý člověk je jiným světem. Obecný popis, doporučení a procedury nejsou pro většinu lidí úplně vyhovující, proto je vhodné uvažovat o nich spíše rámcově. Nakládat s osobami individuálně dává nejlepší výsledky, závěry a indikace.

Nejlepším rádcem je intuice. Jestli ji slyšíte dobře, pak nepotřebujete žádné rady. Pokud zatím ne, je vaším nejlepším rádcem úsudek. Následující popisy vám mohou poskytnout mnohé cenné informace.

V prvé řadě, nebojujte proti tělu. Boj povede k obětem. Když budete bojovat proti tělu, kdo bude obětí? Místo toho, Milujte své tělo a udržujte ho v disciplíně.

Nebudu zde popisovat všechny symptomy, pouze ty, se kterými se můžete nejčastěji setkat. Mnohé se mohou přihodit, protože každý člověk reaguje jiným způsobem. Nemáte-li strach, pak je velmi malá pravděpodobnost, že by se mohlo stát něco, co by ohrozilo váš život nebo vaše zdraví. Správně provedený půst nikdy nepřivodí nemoc.

Máte-li v průběhu půstování jakékoliv pochybnosti, zůstaňte během půstu v kontaktu (pod stálým dohledem) s kompetentní osobou. Nejlépe zůstat v kontaktu s lékařem, který má dostatečné zkušenosti s léčbou půsty. Z mých pozorování vyplývá, že ne více než 1% lékařů má dostatečné znalosti v oblasti léčebných půstů. Dokonce mezi těmi lékaři, kteří doporučují léčebné půsty, je nemálo těch, jejichž doporučení jsou někdy až škodlivá. Samozřejmě, lépe najít takového doktora než jiného, který neví

vůbec nic nebo téměř nic o této nejefektivnější fyzické léčebné metodě na Zemi.

Níže uvedené příznaky jsou dočasné, trvající od několika sekund až po několik týdnů (maximálně) a mohou se objevovat s konstantní intenzitou nebo v záchvatech, s měnící se intenzitou. Někteří lidé je téměř nepostřehnou, takže nemají žádné související problémy. Avšak jsou osoby, které se jimi cítí být tak ochromeny, že jim připadá, že umírají. Ale u většiny lidí, které lze obecně považovat za „normálně zdravé“, se jen na krátkou dobu objeví některé z příznaků. Vyzorovaným obecným pravidlem je, že čím více je člověk nemocný, tím více se může objevit příznaků a budou trvat déle, mít těžší průběh. Děje se tak proto, protože symptomy jsou přímým důsledkem čištění a uzdravování těla a mysli, která při půstu probíhají.

1. strach
2. slabost
3. dehydratace
4. závratě a mdloby
5. nevolnost a zvracení
6. ztráta váhy
7. vyhublost
8. bolesti
9. psychická nestabilita
10. ztráta reality
11. změny kůže
12. pocit chladu
13. horečka
14. uvolňování zubů
15. vypadávání vlasů
16. otoky kloubů
17. jiné

STRACH

Pro půstujícího člověka může být strach jedním z největších problémů. Během půstu (a také v jiných životních situacích) není nic děsivějšího, než strach sám, který se tak stává největším nebezpečím pro půstaře.

Máte-li strach půstovat, buď to tedy nedělejte (aby jste si neublížili), nebo to dělejte s člověkem, kterému natolik důvěřujete, že strach ztratíte. Je mnoho lidí, kteří v důsledku náhlého nedostatku jídla zemřeli už po několika dnech, kdy skutečný půstovací proces ještě ani nezačal. Nutit někoho k půstu, má-li z hladovnění strach, je životu nebezpečné – ne z důvodu nedostatku stravy, ale pouze z důvodu jeho strachu.

Pocítíte-li během půstu strach, pak čím více se budete cítit v ohrožení zdraví či života z důvodu půstu, tím dříve byste měli s půstem skončit. Strach z jiných důvodů má také ničivou sílu. Člověk je během půstu citlivější, proto strach může způsobit více škody.

Strach je stav úplné absence Lásky (síly vytvářející Život – jak bylo popsáno dříve). Tento stav způsobuje zánik Života. Proto, čím méně Lásky se projevuje skrze bytost, tím více tato bytost cítí ztrátu energie tvořící Život a tudíž tím více strachu cítí. Takže pokud cítíte strach, znamená to, že tlumíte (potlačujete) Lásku, jediný zdroj života pro vaši mysl i tělo. Dovolíte-li Lásce, které jste vlastně zdrojem, aby se více projevila, tehdy strach zmizí. Strach a Láska nikdy neexistují současně.

Rozhodnete-li se zbavit blížícího se strachu, můžete použít následující cvičení, které ve vás uvolní Lásku.

Sedněte si nebo lehněte v relaxační poloze a utište se. Dýchejte volně a v klidu se soustřeďte na pocítění Lásky, které jste zdrojem a která z vás přirozeně vyzařuje. Pocíťte ji ve středu bytosti, kterou jste, kde se nachází zdroj vašeho života. Tento zdroj vyzařuje vždy tak intenzivně, jak to vaše mysl dovolí. Takže teď jej nechte projevit se plně. Nechte ho zářit jako slunce, ohřívát vás celého i vše kolem. Dovolte to plně a pocíťte Lásku. Cíťte, cíťte ... jak Láska zaplavuje vás i všechno kolem vás. Nevytvářejte Lásku, nevytvářejte něco, čeho jste zdrojem – Láska se projeví sama, pokud jí to pouze dovolíte.

SLABOST

Pocit fyzické slabosti je jedním z nejčastějších příznaků. Dá se dokonce říci, že slabost je normální. Někteří lidé silně vázaní na jídlo (závislí jedinci) cítí slabost již po několika hodinách půstu. Tento pocit slabosti znamená, že tělo začalo cítit rozdíl v dodávání živin formou jídla. Rytmus je narušen, takže tělo začalo reagovat.

U některých osob se slabost nemusí dostavit nikdy (to je vzácné), u dalších se dostaví jednou či jen párkrát v průběhu celého půstu a jiné slabost provází po celou dobu. Bez ohledu na příčinu a dobu trvání, slabost poukazuje na nízkou úroveň životní energie dotyčné osoby.

Jak se s tím vypořádat? To záleží na situaci a na dotyčné osobě. Je-li někdo příliš fyzicky aktivní, je pro něj lepší odpočívat nebo dokonce ležet. Může nastat i opačný případ, že někdo jen odpočívá, sedí, celý den se ani nepohne – pak by se měl jít projít, projet na kole, zaplavat si, zacvičit.

Během půstu lze mírná fyzická a energizující cvičení vřele doporučit. Pohyb a zlepšení toku energie umožňují tělu čistit se hlouběji a rychleji. Provádět energeticky náročná a vyčerpávající cvičení se nedoporučuje. Mnohem lepší vliv na organismus mají nenáročná gymnastická cvičení, během nichž se mysl koncentruje spíše na pocit navýšení energie, než na únavu svalů. Izometrická cvičení, jóga, *qi-gōng* a *tāj-jí* mají na člověka vliv velmi pozitivní a dokonce blahodárný. Vyplatí se dělat je denně s výjimkou doby, kdy se tělo jasně dožaduje odpočinku prostřednictvím spánku.

Během půstu mohou být hodiny, nebo dokonce celé dny, kdy se tělo cítí tak slabé, že člověk nemá sílu na procházku a nechce se mu dělat nic jiného, než odpočívat. To jsou chvíle, kdy se tělo dožaduje odpočinku, nejlépe spánkem. Může to být způsobeno zvýšeným nárůstem toxinů uvolňovaných v průběhu detoxikace.

Je dobré umět rozlišit, zda tělo potřebuje odpočinek nebo zda je pouze líné a potřebuje cvičení. Bylo by chybou spát, když se tělo potřebuje procvičit. Cvičení by zas naopak bylo příliš velkou zátěží, když si tělo potřebuje odpočinout.

Umění správného rozhodnutí a rozlišení jsou cennými vlastnostmi půstující osoby. Dostaví-li se skutečná potřeba odpočinku, je vhodné jít do postele a spát. Avšak přetrvává-li tento stav příliš dlouho (řekněme více než tři dny) a nenacházíte-li u sebe žádné projevy nemoci, je vhodné přejít k disciplíně a zařadit nějaká energizující cvičení.

Příliš mnoho polehávání a pospávání přivodí tělu naopak další oslabení namísto nárůstu energie, kterou člověk v této chvíli tolik potřebuje. Krevní tlak klesá, krev proudí pomaleji, metabolismus se zpomaluje. To způsobí zpomalení eliminace toxinů z těla i zpomalení vlastního léčebného procesu.

V takové situaci energizující cvičení pomůže hodně k tomu, aby se člověk cítil lépe.

Přetrvává-li slabost příliš dlouho, obzvláště po prvních třech týdnech půstu (pro osoby s normální hmotností), znamená to, že se blíží čas pro návrat ke stravě. Ale ne vždy, protože mohou existovat i jiné důvody, například závažné onemocnění, nedostatek čerstvého vzduchu, příliš vysoká teplota vzduchu, příliš mnoho fyzické práce či jiné důvody slabosti. A tak rozhodnutí k ukončení nebo pokračování v půstu je věcí individuální, závislou na příčině a zdravotním stavu člověka.

DEHYDRATAČE

Pokud se rozhodnete vzdát se pití, začnete suchý půst nebo suché nejedení. Statisticky lidské tělo může žít bez vody i přes deset dní. Jak dlouho můžete zůstat bez vody, to závisí na několika faktorech, z nichž hlavní jsou reakce instinktu, ale také vlhkost vzduchu, teplota, fyzická aktivita, množství minerálních látek (tj. sůl a jiné látky, které je třeba vyplavit) a tuková rezerva. Bezpečná doba jsou za optimálních podmínek asi čtyři dny.

Během suchého půstu použije tělo za optimálních podmínek 0,1 až 1 kg tuku denně k produkci vody. To je přibližný denní úbytek hmotnosti. Obézní člověk může přežít déle bez vody než člověk hubený, za předpokladu, že jejich těla jsou zhruba ve stejném stavu, mají podobná množství minerálů k vyplavování a mají stejná množství životní energie. Tělo obézního člověka má více tukových tkání, které mohou být použity k výrobě vody během suchého půstu.

Není-li osoba připravena k suchému půstu nebo půstuje-li příliš dlouho, může dospět k velké dehydrataci organismu. Nadměrná dehydratace způsobuje mnoho abnormalit v tělesných funkcích, ty mohou vyústit až ve smrt. Proto je třeba během suchého půstu často kontrolovat, zda tělo nevykazuje známky přílišné dehydratace. Dehydratace s úrovní 2% je jasně cítit jako silná žízeň. Přesáhne-li dehydratace 10%, stává se již životu nebezpečná a je třeba jí zabránit. Vidiny, halucinace, ochabnutí způsobená dehydratací jasně ukazují, že osoba balancuje na hranici života. V takovém případě je nutné okamžitě přejít k hydrataci.

Dostanete-li se do takového stupně dehydratace ohrožujícího život, musíte ihned začít pít vodu, koupat se, nalít vodu do tlustého střeva, poradit se s lékařem.

Dehydratace, pokud přejde za kritický bod, je již nevratná. To znamená, že pokus o opětovnou hydrataci již situaci nenapraví a tělo není schopno opět absorbovat potřebné množství vody. Vede to k znemožnění potřebných tělesných funkcí.

Nemáte-li dostatek zkušeností s určením úrovně hydratace organismu, nepoznáte okamžik, kdy se již dehydratace stává nebezpečnou. V tom případě je bezpečnější zůstat v kontaktu s odborníkem v této oblasti během celého suchého půstu.

ZÁVRATĚ A MDLOBY

To jsou časté příznaky, pouze málo dlouhodobých půstařů může říct, že se s nimi nesetkalo. Obzvláště u osob s nízkým tlakem může docházet k nepříjemným situacím. Tyto osoby musí věnovat zvláštní pozornost tomu, aby jejich krevní tlak neklesl příliš, protože by to mohlo být nebezpečné pro správnou činnost organismu. Jste-li jednou z těchto osob, je lepší začít s půstovním tréninkem, sestávajícím z řady postupně se prodlužujících půstů. Tímto způsobem se tělo postupně samo čistí a učí se přitom reagovat menším poklesem krevního tlaku.

Jiným řešením (ne až tak moc dobrým) je pití bylin během půstu – ve velmi malých dávkách a pouze v případě skutečné potřeby. Mnohem lepším řešením jsou energizující cvičení, akupresura, akupunktura, masáže a podobné procedury, které zvyšují krevní tlak.

Mnoho lidí vzdává půst kvůli závratím a mdlobám. Tyto symptomy vypadají dost strašidelně na to, aby otřásl sebedůvěrou půstujícího a aby v něm vzbudily obavy o stav svého těla. Závratě a mdloby nejsou tak nebezpečné jako důsledky, které s sebou přináší, proto je třeba zaměřit pozornost na možné důsledky. Nejdůležitější je zajistit, aby osoba trpící závratí nebo mdlobou neupadla a nepřivodila si tak sama nějaká zranění.

Závratě, a to od mírných, až po ztrátu vědomí, jsou nejčastěji způsobeny příliš nízkým krevním tlakem nebo příliš nízkou hladinou cukru v krvi. Při půstu, obzvláště v počátečním stadiu, tělo prochází mnoha změnami, které

lze označit až za revoluční. Jedním z příznaků těchto změn je kolísání krevního tlaku, obzvláště jeho pokles.

Snížení krevního tlaku lze většinou pociťovat mezi prvním a pátým týdnem půstu, s měnicí se intenzitou. Později, spolu s pročištěním se těla a jeho adaptací na život bez jídla, se stabilizuje krevní tlak na úroveň optimální pro daného člověka. Epizody kolísání krevního tlaku se mohou dostavovat také později. U každého člověka to bude individuální – v závislosti na fyzické aktivitě, množství a typu vypitých tekutin, teplotě, atmosférickém tlaku a jiném.

Změny krevního tlaku samy o sobě nejsou tak nebezpečné, jako pohyby prováděné osobou. V zájmu osobní bezpečnosti je velmi důležité, abyste se vyhnuli náhlým změnám polohy z lehu nebo sedu do stoje. Při vstávání je lépe se o něco opřít nebo se podepřít položením rukou na židli, stůl atd. a pomalu se vzpřímit do stojící polohy. Když cítíte, že přichází závrať, přestaňte vstávat a raději se opět posaďte. Nepohybujte se příliš rychle, abyste zabránili zatmění před očima.

Je vhodné zapamatovat si, jak se zachovat ve chvíli závratě se zatměním před očima (projev náhlého nedokrvení mozku, předcházejícího mdlobě). V takovém případě se sehněte tak, aby byla hlava níže, než trup, ruce umístěte dolů před hlavu. Máte-li pocit, že se stav i nadále zhoršuje, pomůžte ve většině případů podřep – položte ruce pevně na zem (zapřete se o ně) a hlavu spusťte volně mezi ramena.

Přetrvávají-li závratě, odpočíte si chvíli. Lehnete si a zvednete nohy opřením o zeď nebo položením na židli.

Pokud přetrvává kolísání krevního tlaku, způsobující časté mdloby nebo trvající příliš dlouho, pečlivě zvažte pokračování v půstu a poraďte se s kompetentním lékařem. Je také velmi vhodné provést kontrolu hladiny cukru v krvi.

NEVOLNOST A ZVRACENÍ

Jedná se o běžné příznaky těla provádějící samočisticí proces. Tělo půstující osoby nevyužívá energii pro trávení, a proto ji může využít k samočištění. V procesu rozpouštění a odstraňování starých usazenin, nahromaděných toxinů a přebytečného tuku, tělo vylučuje různé látky do krve. Krev,

cirkulující v celém těle, prochází i přes mozkové centrum, které řídí nevolnost a reflex zvracení. Proto toxiny v krvi způsobují nepříjemné symptomy, jako jsou bolesti, nevolnost nebo až dokonce zvracení.

Jiné příčiny těchto akutních reakcí mohou zahrnovat vředy, cysty, nevyлéčená zranění, nahromaděná a ztvrdnutá (slepená slizem) substance, tumory – o kterých pústující osoba možná ještě ani neví. Tělo všechny tyto věci otevře a snaží se jich zbavit všemožnými způsoby. To je důvod, proč je lepší v takových situacích tělu pomoci a nepřerušovat půst. Návrat ke stravě v takové situaci znamená zastavení očištného procesu, a tím i léčby.

Jako příklad uvedu případ muže, asi 40letého, který byl v dětství léčen „léky“, obsahujícími sloučeniny rtuť. V 19. dni jeho půstu se náhle začal cítit tak špatně, že spadl a začal zvracet. Sesbíral ze zvratků čtvrt sklenice rtuť. Ihned po tom se začal cítit mnohem lépe. Z tohoto příběhu lze usuzovat, že tělo si hromadilo a ukládalo rtuť během jeho dětství a o desítky let později, v průběhu půstu, otevřelo schránku, aby obsah vyhodilo ven.

Obvykle není třeba si dělat velké starosti s nevolností a zvracením, stačí počkat pár hodin, až několik dní (ve vzácných případech). Je užitečné chodit do lesa, k jezeru nebo si udělat nějaká energizující cvičení, protože pohyb pomáhá tělu urychlit detoxikaci.

Také je možné, chcete-li, vypít trochu teplé vody a vyvolat zvracení. Máte-li pocit na zvracení a dosud jste neprovedli očistu střev, klystýr vám může velmi pomoci.

Dochází-li ke zvracení často, nebo obsahuje-li žluč či krev, může být užitečné prokonzultovat to s kompetentním lékařem. Je třeba mít na paměti, že takové zvracení indikuje, že tělo potřebuje delší půst.

Po zvracení pocítí člověk úlevu, protože tělo se zbavilo jedů. Tehdy lze pocítit nárůst energie a dotyčný se cítí mnohem lépe (čistší uvnitř).

ZTRÁTA VÁHY

Také proces hubnutí je jedním z příznaků půstu, který je třeba posuzovat individuálně. Ztrácí-li váhu obézní člověk, je to velmi prospěšný proces ke zbavení se přebytků a obnovení správné váhy těla. Avšak je-li dotyčná osoba již hubená a nadále hubne, může docházet až k vyhublosti. V prvním

případě je pokračování v půstu pro danou osobu přínosné. V druhém případě je lepší začít opět jíst.

Také rychlost, se kterou dochází k hubnutí, je individuální záležitostí. Obvykle se stabilizuje po několika prvních dnech půstu. Pokles hmotnosti v prvních dnech půstu je způsoben především vyprázdněním střev a odstraněním přebytečné vody, což je více patrné při suchém hladovění. Pokud například tělo ztrácí v prvních dnech půstu 1 kg hmotnosti denně, v druhém nebo třetím týdnu půstu to může být 1 kg hmotnosti za týden.

V některých extrémních případech může docházet ke ztrátě hmotnosti až několik kilogramů denně – znám dvě osoby, jejichž těla reagovala tímto způsobem. Existují také lidé, jejichž těla ztratila jen kilogram hmotnosti za celou dobu půstu. Takže jak vidíte, neexistují žádná přesná pravidla o tom, jak a kolik tělesné hmotnosti má tělo ztratit během půstu.

Během suchého půstu může být úbytek hmotnosti obézního člověka asi 1 kg (nebo více) denně, protože přebytečný tuk je využíván tělem rychleji, k vytváření vody. Taková rychlá ztráta hmotnosti může být nebezpečná pro tělo osoby hubené nebo s podváhou.

Průběh hubnutí, stejně jako i další doprovodné příznaky půstu, musí být v prvé řadě řízeny zdravým rozumem. Obvykle je člověk normální konstituce (nevyhublý) schopen udržet si životní sílu v těle až dva měsíce bez jídla. Pokud tělesná hmotnost během této doby neustále klesá, je to jasný úkaz toho, že instinkt ještě neumí udržet správné fungování těla bez jídla.

Osoba, která své tělo neustále hodnotí jako příliš otlé, přestože je už příliš vyhublá, je považována za anorektika. Půstování, ani adaptování těla na nejedení, není vhodné pro anorektiky. Tito lidé se v prvé řadě potřebují vyléčit z mentální poruchy, která je hlavním faktorem způsobujícím anorexii.

VYHUBLOST

Vyhublost může být způsobena nucením těla do půstování po příliš dlouhou dobu – v takovém případě je příčinou vyhublosti přílišná ztráta hmotnosti a nedostatek stavebního materiálu. Pak také i úroveň životní energie je příliš nízká pro správné fungování lidského těla.

Vyhublost lze přirovnat k situaci, která se označuje jako „být jednou nohou v hrobě“. Dalším krokem je opuštění těla (tedy smrt). Pokud to osoba nezamýšlí, pak čím dřív začne jíst, tím lépe pro ni.

Statisticky, u „normálně“ živené, tj. ani vyhublé ani obézní osoby, půstování po dobu až sedmi týdnů nezpůsobí poškození těla. Ale po této době nedostatek stavebního materiálu může být pro tělo příliš vysoký na to, aby nadále správně fungovalo. Začíná proces, který lze označit jako sebetrávení těla. To znamená, že buňky odumřou, odstraní se, ale nejsou nahrazeny novými. Když dojde k nedostatku stavebního materiálu pro nervové buňky (včetně mozkových), začínají se životní funkce těla vypínat.

Takže, pokud uplynul již více než měsíc a vaše tělo je stále velmi slabé, jste „bez síly“ pro fyzické aktivity, nemůžete vstát ráno z postele, nevyzařuje z vás radost a optimismus – je to jasnou známkou toho, že byste měli půst ukončit. Instinkt se ještě nenaučil napájet tělo z nemateriálních zdrojů. V tom případě nebojujte s tělem, neškodte mu. Mnohem vhodnějším a moudřejším krokem je postupný návrat k „normálnímu“ jídlu. V budoucnu to můžete zkusit znovu, s více zkušenostmi, s lépe naprogramovaným instinktem.

BOLESTI

Můžete cítit bolesti v jakýchkoliv částech těla, ačkoliv k tomu obvykle nedojde u všech najednou. Bolest hlavy je nejčastější, obvykle se objeví jako první. Další bolesti jsou v oblasti srdce, žaludku, jater, ledvin, kloubů, páteře, svalstva, střev; může k nim dojít kdykoliv a mohou trvat od několika sekund po několik dnů (déle trvající bolest je poměrně vzácná).

Bolest během půstu znamená, že tělo odstraňuje příčinu nemoci v dotyčném orgánu, to znamená, že ho opravuje (obnovuje perfektní stav a funkci orgánu). Takže je to důvod spíše k radosti než k obavám. Čím větší je problém v orgánu, tím více to může bolet a tím déle trvá oprava. Stává se často, že orgán bolí, přestože ho půstující osoba považuje za zdravý. Dokud se bolest neobjevila, osoba o nemoci orgánu nevěděla.

Čím déle člověk půstuje, tím méně bolestí se objevuje – je to výsledek samočisticích a samoopravných procesů v těle. Ale může se také stát, že po několika měsících šťastného života bez jídla se náhle objeví pronikavá srdeční bolest. V tomto případě je to nejčastěji projev probíhajících

energetických změn (např. zvýšení aktivity čakry), reakce na zvýšení vnímání nemateriálních sfér, samočištění aury. Tato bolest není způsobena fyzickou změnou v materiálním orgánu uvnitř těla.

Jinou častou příčinou bolesti při půstu bývají fyzické pohyby orgánů v těle. Během půstu se některé orgány stahují a tuková tkáň se zmenšuje. To způsobuje změny svalového napětí a relativní posun orgánů. Můžete to jasně cítit, zejména v oblasti břicha.

Vzpomínám si na bolest v břiše v červenci 2001, trvající asi dva týdny, dost nepříjemnou, protože bylo pro mě obtížné sedět nebo ležet ve vzpřímené pozici déle než několik minut. Teprve když jsem se předklonil, bolest přestala. Příčinou bylo zvětšení prostoru pod bránicí. Bylo to způsobeno takovými faktory, jako je úplné vyprázdnění střev, smršťování střev, jater a ledvin, odstraněním tukových tkání z této oblasti. Proto bránice byla nucena pracovat tvrději, protože nebyla tolik podporována zespodu jako dříve.

Kromě bolestí způsobených energetickými změnami nebo v důsledku pohybu vnitřních tělních orgánů, mohou nastat ještě další silné bolesti, vyžadující zásah lékaře. Jako příklad uvedu další mou zkušenost.

Ve čtvrtém měsíci žití bez jídla jsem najednou začal cítit silnou, pronikavou bolest, až k omdlení, v pravé části břicha a zad (kterou jsem mohl porovnat jediné s bolestí, kterou cítí žena při rození). Šel jsem do nemocnice s prosbou o okamžité silné analgetikum. Později, po několika hodinách vyšetření, doktor říkal, že to bylo způsobeno něčím, co ucpalo močové cesty. Můj závěr byl, že teprve po čtyřech měsících nejedení se dostal do močovodu kámen, který jsem měl v ledvinách. A protože byl velký, způsobil při odchodu tolik bolesti.

Takže jak vidíte, jsou docela možná překvapení s takovým nebo jiným druhem bolesti. V některých vzácných případech se mohou přihodit nečekané věci, které mohou být až nebezpečné pro zdraví těla a na které tělo reaguje silnou bolestí. V takovém případě je lepší poradit se s lékařem. Ale většinou to není důvodem k obnovení příjmu potravy.

PSYCHICKÁ NESTABILITA

Mezi pústaři jsou též lidé, kteří se mě ptají: proč se během pústu projevuje tolik vzteku, nenávisť, podrážděnosti atd.? Pústující člověk se diví, kde a proč se bere ten obrovský příliv negativních emocí. Na druhou stranu členové rodiny přiznávají, že je těžké snášet takovou osobou. Je to dost dobře možné, protože pústař procházející tímto procesem může být nepředvídatelný. Například, může „bezduvodně“ hodit sklenicí džemu o zeď, vybuchnout s křikem na jinou osobu, propuknout v pláč. Nálada pústaře se může změnit v jediném okamžiku.

Jiní pústaři cítí psychické reakce projevující se smutkem, rezignací, nezájmem o cokoli. K těmto lidem se dostává známý pocit „nesmyslnosti toho všeho“, který může trvat dny, týdny. Na jednu stranu tito lidé cítí, že se jim nechce nic dělat, na druhou stranu cítí výčitky svědomí kvůli své lenosti a také vidí „nesmyslnost takového života“. Někteří z těchto lidí dokonce říkají, že mají už dost takového života, vidí jeho bezúčelnost a nechtějí už žít déle, nebo by nechtěli vůbec existovat.

Popsaná reakce nastává, protože se pročišťuje psychika. Púst čistí nejen fyzické tělo, ale také všechna ostatní těla člověka. Proto se také i mysl čistí, její toxiny vycházejí na povrch a blokády se uvolňují.

Mimochodem, toto čištění mysli umožňuje lidem vnímat věci takové, jaké skutečně jsou. To umožňuje člověku uvědomit si pravý smysl života, že ... že je to jen hra, že nemá žádný smysl, pokud si ho nevytvoříte ve své mysli. Co může cítit člověk, který právě objevil pravý smysl života?

Další příčinou psychické nestability mohou být nemateriální (také známi jako astrální nebo mentální) paraziti připojení k osobě. Takový parazit je nemateriální bytost, která se živí emocemi a myšlenkami člověka. Většina obyvatel Země živí na sobě takový druh bytosti.

Nejčastěji se tito parazité připojují k lidem plným strachu, vzteku, nenávisť a dalších destruktivních emocí. Takový parazit se živí právě tímto typem emocí. Čím častěji a silněji někdo reaguje emotivně, tím lépe se paraziti cítí a tím více parazitů může tato osoba uživit. Když se člověk stabilizuje emocionálně tak, aby z něj nevycházely žádné špatné emoce a myšlenky, jeho paraziti hladoví a cítí se špatně. Púst přispívá k měknutí emocionálních projevů. Paraziti tedy tlačí osobu k projevování špatných emocí, protože jsou po nich hladoví. Neposkytne-li jim je pústující člověk po dostatečně

dlouhou dobu, paraziti ho opustí a dotyčný bude od nich očištěn. Suchý půst, v kombinaci s kontemplací Světla a Lásky, je v tomto případě mimořádně účinný.

Dalším důvodem pro různé emocionální reakce je zvyšující se citlivost na podněty. Půstující postupně očišťuje své tělo a jeho smysly. Když čistota fyzických a nefyzických smyslů vzroste, sníží se potřebná stimulační úroveň vnímání. Jasnější smysly jsou citlivější na podněty a fungují v širším spektru vnímání.

Osoba na to nemusí být připravena, takže obvyklá intenzita podnětů může být pro ni příliš silná. Příliš silné podněty mohou osobu podráždit. Například to, co bylo dosud vnímáno jako konverzace běžnou hlasitostí, může být během půstu vnímáno jako zvýšená hlasitost nebo dokonce křik, což může dráždit.

Kromě těchto emocí může půstující mít zkušenosti i opačné, např. náhlé objevení se (bez zjevného důvodu) radosti, pocitu snadného (bezproblémového) života, Lásky vycházející z nitra.

Během půstu se mohou objevovat různé příjemné i nepříjemné emoce, doprovázené určitými reakcemi. U každého jednotlivce se to projevuje odlišně. Každopádně je to projev blahodárného vlivu očištného procesu, proto je to důvodem spíše k radosti než k obavám.

U některých lidí se mohou během půstu objevovat tzv. paranormální schopnosti. Tehdy člověk přijímá informace z jiných dimenzí, než pouze z materiální. Není-li člověk připraven, může se domnívat, že se děje něco špatného s jeho psychikou. V závislosti na jeho chování, jiní mohou dotyčného považovat za duševně nemocného a dokonce používat jeho případu jako důkaz, „jak škodlivý“ půst je.

Psychiatrické léčebny jsou plné velmi citlivých osob. Lékaři nechápou, co se děje s takovými lidmi a předepisují jim chemikálie pro snížení aktivity mozku (zamlžují jim ho). Kromě toho jim namlouvají, že jsou duševně nemocní (rodina se k této hypnóze připojuje), vytvářejí jim sugescie způsobující, že se cítí tak špatně. Tito „nemocní lidé“ potřebují informace o světech (dimenzích) jiných, než je tento materiální, ne chemické nebo psychické jedy. Mnohé z těchto osob jsou mimořádně vyvinutí jedinci, kteří se ztratili a nyní se potřebují naučit více, aby porozuměli a využili své schopnosti.

Psychická nestabilita může trvat velmi dlouho, několik měsíců či dokonce let. Tehdy individuálně vybraná duševní cvičení mohou být velmi prospěšná, aby se daná osoba naučila lépe ovládat svou mysl i smysly.

Pokud během půstu zažíváte emoce a jejich doprovodné reakce, kterých se chcete zbavit, můžete cvičit kontemplaci Světla a Lásky. Ve skutečnosti je to kontemplace pasivity, ve které se připravujete na pocítění projevení se Světla a Lásky (kterých jste, ve své podstatě, zdrojem). Čím více necháte Světlo a Lásku projevovat se skrze vaši mysl a tělo, tím dříve vás přestanou obtěžovat tzv. negativní emoce a tím dříve odejdou nemateriální paraziti.

ZTRÁTA REALITY

Po několika týdnech půstu (nebo i dříve) můžete pozorovat, že se způsob vašeho vidění a chápání světa změnil. Změnilo se také vaše myšlení a jednání v tomto světě. Některé věci, slova a činnosti změnilly svou hodnotu (podle vašeho názoru, samozřejmě).

Je velmi mnoho způsobů, jak může dojít ke změně vnímání. Například, díváte se na lidi a na to, co dělají, jako byste se na ně dívali v divadle, protože se cítíte, jako byste zde nebyli přítomni, jako byste se nepodíleli na existenci tohoto světa.

Některé věci, které jste byli zvyklí dělat a některá témata, o která jste se zajímali, se staly nedůležité nebo dokonce bezcenné, i když dříve pro vás bývaly cenné a užitečné. Máte dojem, že některé věci se učíte opět od začátku, také činnosti, jako je řízení auta, žehlení, psaní, mohou být pocíťovány jako nová zkušenost. Věci, které jste dříve prováděli automaticky, mohou nyní vyžadovat zvláštní pozornost – jako byste už zapomněli, jak je dělat.

Jiné věci, které dříve vyžadovaly soustředění, nyní můžete dělat snáze, stávají se přirozenějšími. Zaznamenáváte a věnujete pozornost obrazům, zvukům, zápachům, kterých jste si dříve nevšímali. Můžete zaznamenat mnoho dalších psychických změn. Můžete mít chvílemi dojem, že je to podobný stav, jako být pod vlivem drog.

Obecně lze říci, že vnímání a chápání reality světa se změnilo. Můžete mít dokonce podezření, že něco není v pořádku s vaší psychikou. Členové vaší rodiny i přátelé také mohou zaznamenat vaše další „divné“ reakce.

Takže co se stalo? Nastalo mnoho změn v psychice. Části tvořící vaše myšlení změnily své aktivity, například inteligence se stala klidnější. Také endokrinní žlázy fungují jinak, například se vylučuje více endorfinů a méně adrenalinu.

Tento stav může trvat nějakou dobu, jejíž délka závisí na jednotlivci. Je to dobrý čas k pozorování sebe a učení se z toho. Není žádný důvod k obavám, pokud tělo není ve stavu vyhublosti nebo vyčerpání. Takže si můžete vychutnat nové prožitky.

ZMĚNY KŮŽE

Kůže je jedním z hlavních míst, kde lze pozorovat čistící a vylučovací funkce organismu. Maz a pot obsahují látky nechtěné tělem, protože mu škodí, a proto jsou vylučovány (je to místo, odkud přicházejí různé zápachy lidského těla).

Zjednodušeně řečeno, kůže je přes játra spojena s tlustým střevem. Dokonce se říká, že kůže člověka odráží stav tlustého střeva a jater. Samozřejmě celkový obraz stavu pokožky odráží více faktorů.

Když tělo vylučuje jed, může tak učinit přes kůži, která pak reaguje zarudnutím, vyrážkou, ekzémem a pod. Měl-li pušťař kožní problémy, pak je velká šance, že se mu znovu objeví během pušty, kdy se tělo čistí od toxinů, které byly příčinou problému.

Změny kůže během pušty mohou být také způsobeny aktivací staré nemoci. Nicméně také nová nemoc, která se objeví v průběhu pušty, může způsobit kožní změny. Ve většině takových případů je nejlepším řešením pokračovat v puštu, aby byla nemoc dříve odstraněna.

V extrémních případech, kdy osoba pokračuje v puštu navzdory vyhublosti jejího těla, mohou kožní změny znamenat nemoc, které se člověk nebude moci zbavit. V tomto případě je tělo a jeho imunitní systém příliš slabý, takže lepším řešením by bylo začít znovu jíst.

Shrneme-li to, alergie, vyrážky a jiné kožní problémy, objevující se při puštu, nejsou důvodem k přerušení pušty, ale k jeho pokračování (s výjimkou ve výše uvedeném případě).

POCIT CHLADU

Pokud jste se vy nebo vaši příbuzní někdy postili, asi víte, co to znamená pocit chladu během půstu. Přestože je venku teplo, půstující osoba má studené ruce, nohy a dokonce nos i uši. Může dokonce posmrkávat, jako by byla prochládlá. A to vše navzdory tomu, že je teple oblečená.

Slyšel jsem i viděl na vlastní oči „nejedlíky“, kteří byli oblečeni jako v zimě, přestože bylo teplo 25 stupňů Celsia. Jejich ruce byly modré zimou, jejich tvář trpěla a jejich tělo bylo schoulené z chladu, který cítili. Jeden z mých známých dokonce řekl: „Je to těžké, ale při půstu se běžně mrzne.“

Člověku není zima kvůli nedostatečnému oblečení nebo nízké teplotě. Samozřejmě, společenská sugesce vytvořila v člověku takové reakce, které mají za následek, že jeho tělo cítí chlad při dané teplotě a teplo při jiné.

Hlavním faktorem pocitu teploty je množství a způsob využití energie v lidském těle. Zjednodušeně řečeno, je-li dostatek energie, člověk necítí chlad, ani když je venku mrazivo a naopak, není mu horko v horkém počasí. Člověk se cítí dobře v mnohem větším rozsahu teplot. Ale pokud chybí energie nebo osoba neví, jak ji využívat k řízení pocitové teploty, tak pak je jí příliš chladno nebo příliš teplo.

Z toho můžete usoudit, že pokud trpíte během půstu v důsledku pocitu chladu, můžete si pomoci sami soustředěním se na uvolnění vnitřní energie. K tomu dopomohou energizující cvičení, vizualizace a případně sprcha (teplou a studenou vodou, viz níže). Budete-li to dělat pravidelně, osvobodíte se od pocitu chladu.

Pití velkého množství horkých nápojů není dobrým řešením. V době pití a krátce po ní budete cítit teplo, ale současně tělo naplníte velkým množstvím vody a tím zatížíte jeho vylučovací systém.

Tok energie (a následně citlivost na teplotu) způsobí to, co nazýváme pocitem chladu nebo tepla. Můžete snadno potvrdit, že pocit chladu nebo tepla je subjektivní a závisí na řízení vaší vnitřní energie. Pokud se soustředíte na uvolnění energie ve formě tepla, po chvíli pocítíte rozdíl. Praktikujete-li soustředění se na teplo, umožní vám to přeprogramovat instinkt tak, abyste se cítili dobře bez ohledu na teplotu.

Fyzikální faktory nejvíce ovlivňující vaše cítění okolní teploty jsou hlavně funkce střeva, jater a sleziny. Takže pokud tyto orgány nefungují dokonale, blokují oběh energie. Pouhým čištěním tlustého střeva (čímž se vyčistí automaticky i játra) bude osoba cítit více energie, nebude cítit takový chlad v zimě a bude se méně potit v parném létě.

HOREČKA

Tělo zvyšuje svou teplotu, když bojuje (odstraňuje, zneškodňuje) s parazity – je to jedna z jeho sebeobránných funkcí. Stává se, že tělo během hladovění, když odstraňuje ohniska nemocí, otevírá ložiska např. bakterií. Ty následně obíhají v krvi přes celé tělo, vyvolávajíce horečkovou reakci. To je proces, jakým probíhá přirozené uzdravování těla.

Pokud se během půstu objeví horečka, je obvykle nejlepším řešením počkat, až zase zmizí. Pijte teplejší vodu (ne čaj, ani kávu, ani šťávy), běžte se do postele vypotit, odpočívejte, spěte. Obvykle se z toho tělo dostane za několik hodin až několik dní.

Vzít si v takové situaci prášek na snížení tělesné teploty je téměř vždy chybou, protože tím narušíte přirozený mechanismus samoléčby těla a otrávíte tělo chemikáliemi. Nicméně, jedná-li se o akutní a velmi vysokou horečku, je vhodné navštívit lékaře s dostatečnými znalostmi o léčivých půstech.

UVOLŇOVÁNÍ ZUBŮ

Po pár nebo i více než deseti dnech půstu můžete začít cítit, že zuby se stávají jakoby mnohem volnějšimi. Lze s nimi snadno hýbat prsty, až se zdá, že by šly vytáhnout. Navíc máte pocit, že z prostoru mezi zuby (obzvláště z těch horních) něco vytéká (hnis) a nepříjemně to páchne.

To je také důsledek samočisticích funkcí těla. Obvykle se tímto způsobem čistí dutiny. Mnoho lidí ani neví, že jejich dutiny jsou ucpané hlenem, protože ten se objevuje jen při půstu, během samočištění.

Po pár, příp. deseti či více dnech, se uvolnění zubů vrátí do předchozího stavu a zuby se upevní v čelisti pevněji než předtím. Sekrece hlenu a hnisu

ustává dříve a stejně tak i nepříjemný zápach s ní spojený. Takže není třeba se bát, že by zuby vypadly.

Jsou-li dásně nebo zuby nemocné (např. zubní kaz či poškozená plomba), mohou se také uvolňovat a přitom vytékat krev z dásní nebo zevnitř prasklých zubů. V případě zubů je vhodné vyhledat pomoc zubního lékaře. Jde-li o dásně, je lépe počkat déle, protože nejpravděpodobněji se vyléčí samy po úplném dokončení čištění.

VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

Tohle se stává častěji ženám než mužům. Jedná se o více než 50 až 100 vlasů denně (případ od případu). Jestliže vlasy vypadávají více než „normálně“ v prvních 40 dnech půstu, není třeba se obávat, pokud tělo není vyhublé. Dokonce i mnoho vlasů může vypadnout, ale jak si později můžete všimnout, vyrostou nové, které jsou pevnější a možná i silnější.

Je-li tělo hubené a vlasy začnou vypadávat po 6 týdnech půstu, může to znamenat, že tělo hladoví a začíná slábnout. Půstuje-li osoba s již hubeným tělem a zaznamená-li vypadávání vlasů, je to jasný projev toho, že půst jí nesvědčí.

U obézního těla nehrozí nebezpečí vyhublosti, dokud se neobnoví ideální tělesná hmotnost. Během této doby je vypadávání vlasů jen dočasným jevem. Na jejich místě vyrostou nové, zdravější, pevnější.

OTOKY KLOUBŮ

Tento symptom se vyskytuje během prvního nebo druhého měsíce půstu. Tehdy klouby otékají, ačkoliv to není doprovázeno bolestí. Jedná se především o kolena a kotníky. Můžete také cítit bolest v případě, že kloub byl předtím nemocný. Nyní se čistí a opravuje v rámci možností těla.

Otoky kloubů mohou být způsobeny pitím slané vody (např. nakládané okurky či kysané zelí) nebo dokonce pitím příliš velkého množství čisté vody během půstu.

Otékají-li klouby i mimo uvedené případy (tj. přestože je malý příjem tekutin), znamená to, že tělo čistí klouby od nahromaděných ložisek soli.

Takže není třeba dělat nic, pouze čekat, protože otoky samy zmizí po několika dnech (max. něco přes deset dnů). Užívání chemických látek (zvaných léky) proti otokům je v takové situaci většinou chyba.

JINÉ

Každý člověk projde půstem jiným způsobem. Je mnoho možných příznaků, ve sférách psychických i fyzických, které se mohou objevit během půstu.

Pro půstujícího člověka je důležité a přínosné udržet si v mysli pozitivní obraz, ve kterém dominuje dokonalá bytost a zdraví (správná vizualizace). Soustředění myšlenek na symptom může jeho význam zveličovat, tj. vytvářet vizualizaci pro člověka škodlivou.

U většiny symptomů stačí prostě počkat až přejdou, neboť jsou způsobeny samočištěním těla. Tělo potřebuje čas k odstranění toxických materiálů, jedů, způsobujících mu otravu. Ale po celou tu dobu byste měli „nechat oči otevřené“, jednat s rozumem a neumožnit strachu vás ovládnout.

NA CO SI PŘEDEVŠÍM DÁT POZOR

Potkal jsem mnoho lidí, kteří se snažili násilně přizpůsobit své tělo k žití bez jídla. Často vidím, jak těla takových lidí trpí. Stává se tak tehdy, když lidé nemají dostatečné znalosti o reakcích těla a jeho orgánů. Nevědí, k čemu může vést násilná adaptace organismu na život bez jídla. Nejedení, to není půst, hladovka ani vyhladovění, protože se liší v záměru, průběhu i výsledku. Zde jsou některé z otázek, o kterých je třeba se zmínit.

PŘEDEVŠÍM ROZVAHA

Rozvaha znamená zvážit všechna „pro“ i „proti“, předvídat možné následky a potom učinit rozhodnutí, která přinesou prospěch a nikoliv ztrátu.

Při pokusech o zavedení životního stylu bez jídla buďte obezřetní zejména ke svému tělu. Sledujte ho objektivně a starostlivě. Když vidíte, že nejedení mu spíše škodí než prospívá, přestaňte s pokusy.

Život dává mnoho příležitostí ke zkouškám. Lze dělat hodně takových zkoušek, takže není třeba přemáhat se k čemukoliv hned na první pokus. Každým pokusem získáváte více zkušeností a čím více zkušeností, tím více znalostí, jak účinně pomoci sobě a ostatním. Jednáte-li s rozvahou, je méně pravděpodobné, že uděláte chybu.

Život nikdy nekončí – říkávám často lidem – takže nemůžete-li něčeho dosáhnout teď, můžete to udělat později, protože vždy budete mít čas. Ano, vždy budete mít čas. Máte na to veškerý čas a můžete se rozhodnout, na co ho využít. Život nikdy nekončí, takže to, co se nepodařilo dosáhnout poprvé, podruhé, potřetí nebo po několikáté, se může stále podařit později. Každý pokus přináší nové zkušenosti a to je důvod, proč jsme tady.

Rozhodli jste se stát inediatem, vytvořili jste si plán, začali s ním, snažili se a nevyšlo to? Nějaký problém? Možná tak, možná jinak. No a co?

Kromě toho, že máte nové zkušenosti, víte více o sobě a o nejedení. Cesta je stále otevřená, svět stále existuje, vy stále žijete a tvoříte svůj život.

ODLOUČENÍ

Odloučení (izolace od lidí a civilizace) je velmi žádoucí, u mnoha osob dokonce nezbytné, během několika prvních týdnů nejedení nebo půstování. Odloučení se týká nejen lidí, ale i věcí a denních aktivit (např. práce, kontakt se sdělovacími prostředky, aktivity v domácnosti). Lépe najít místo, které není spojeno s domovem. Je dobré odebrat se do „lůna přírody“, na místo daleko od města, silnic, lidí a bez kontaktu s rodinou či přáteli (kromě mimořádných situací).

Pokud se rozhodnete zůstat v částečné izolaci, tj. nablízku nebo v jiné části domu (ve smyslu „co kdyby“), budete pravděpodobně chtít izolaci denně na chvíli přerušit na setkání se s osobou, která může v případě potřeby poradit. Tato osoba může být vaším spojením s „vnějším světem“ pro případ potřeby (knihy, oblečení), to znamená, že se o vás postará. Pokud se tak oba rozhodnete, stanovíte si nejprve pravidla týkající se podrobností kontaktů, pomoci atd. Je výhodou, má-li tato osoba zkušenosti v oblasti nejedení a půstování, takže vám může poradit, budete-li cítit k tomu potřebu, neboť mohou přijít různé situace, pochybnosti, otázky, potřeby.

Mnoho lidí se rozhodne pro úplnou izolaci, bez návštěv kohokoliv a bez jakékoliv pomoci. Z hlediska bezpečnosti je to méně vhodné. Poradte se a zvažte to důkladně, než tak učiníte. Pokud zvažujete, co bude lepší, hledejte odpověď sami v sobě. Máte-li pochybnosti, poradte se o možnostech s poradcem.

Proč je izolace důležitá? Jde především o zklidnění a obrácení pozornosti intelektu dovnitř do sebe, na duchovní stránku života. Ticho, ve kterém osoba v izolaci setrvává, daleko od zbytečně absorbovaných podnětů (masmédia, hluk z ulice, tlachání atd.), zajistí více příležitostí a času soustředit se na procesy probíhající v psychice.

Během odloučení se stávají snadnější prováděná cvičení prospěšná člověku, jako je kontemplace, meditace, vizualizace a také energizující cvičení. Vyplatí se využít tento čas k provádění cvičení z důvodů prospěšnosti, kterou poskytují.

NENÁSILNĚ

S tělem není radno bojovat, neboť je „chrámem Ducha“ (i když ve skutečnosti je tělo v duchu). Tělo je nedílnou součástí bytosti zvané člověk. Duch (duše) bez těla již není člověk.

Boj zraňuje, přináší psychické škody a dokonce i oběti. Budete-li bojovat s tělem, kdo bude obětí?

Jak se může rozvíjet tělo člověka, který ho neustále k něčemu nutí, bojuje s ním a poškozují ho? A jak se naopak rozvíjí tělo obklopené láskou svého majitele?

Tělo je řízeno instinktem, který potřebuje výchovu stejně tak, jako moudrý milující rodič vychovává své dítě. Takže pokud jste nepřizpůsobili tělo k životu bez jídla úspěšně v časovém rámci, který jste si stanovili, budete muset udělat více duchovní práce, ne déle hladovět.

Tělo vás informuje o svých potřebách, pokud jste naladěni na to vnímat ho. Být naladěn na cítění, co je pro tělo nejlepší, je mnohem důležitější, než nad tím rozmýšlet. Každé tělo je jiné a nejlépe komunikuje se svým majitelem skrze toto cítění.

Kolikrát jsem viděl člověka, který silou přesvědčoval sám sebe, že jíst něco (například brambory, zmrzlinu, med, ryby) je špatné, protože to poškozují tělo, protože to zabíjí atd. Dělal to, přestože jasně cítil, že tělo se toho dožadovalo.

Takové chování poškozovalo tělo, což se projevovalo smutkem toho člověka, nespokojeností s životem, pocitem bolesti atd. Teprve poté, co dal tělu, co bylo třeba, zlepšila se mu nálada i zdraví. Takže když přestal bojovat proti tělu a choval se k němu jakou moudrý milující rodič, tělo reagovalo pozitivně.

Rady týkající se výživy, řízení principů, metod adaptací atd. jsou méně důležité než potřeby, které cítíte přicházet od těla. Když tělo správně vnímáte a umožníte mu pocítit vaši lásku, rozvíjí se tím nejlepším možným způsobem. Prostřednictvím disciplíny zajistíte, že vám tělo dá maximum, čeho je schopno.

Co je to disciplína? Je to systematická činnost plná rozvahy a lásky, zaměřená na dosažení určitého cíle. Disciplína nezná nucení, protože má na mysli pouze dobro. Díky ní lze přizpůsobit tělo mnoha věcem, které jsou obecně považovány za nemožné.

Je důležitou dovedností být schopen rozlišit mezi kázní a nucením, protože hranice mezi nimi není zřetelná. Když se spoléháte především na cítění těla a máte správné znalosti, víte, která činnost je ještě disciplína a která je již nucení. Tato dovednost je velmi užitečná při udržování těla v disciplíně, obzvláště když odstraňujete závislosti (přejídání je jednou z nich).

OMEZENÁ VÍRA V INFORMACE

V oblasti, kterou jste ještě dostatečně neprozkoumali a kde informace nejsou snadno dostupné, mohou vzniknout mnohá nedorozumění. To platí i pro ineditii a metody adaptace na ŽSBJ. Některé informace se staly tak populární, že většina lidí, zajímajících se o tuto tematiku, je chápe jako něco nezbytného na cestě k ineditii.

Jeden příklad: Docela silně se zakořenila informace tvrdící, že je nutné projít „21denním procesem“ k tomu, abyste se stali ineditatem. Tato informace je příkladem nepochopení toho, co tento životní styl obnáší a také nedostatku znalostí o metodách sloužících k realizaci tohoto záměru.

Pro svou vlastní bezpečnost, nemáte-li nějakou informaci dostatečně prověřenou, dobře zvažte, zda a jak ji využijete. V takovém případě je dobrým řešením být v kontaktu s osobou, která má v této oblasti dostatek znalostí.

Kromě toho je dobré mít na paměti to, co jsem zdůraznil již dříve, že každá informace má jeden z atributů: je zčásti nebo zcela pravdivá nebo nepravdivá. To, co je psáno v knihách (včetně těch všeobecně uznávaných až téměř svatých) i to, co říkají jiné osoby (včetně těch s velkou autoritou až téměř svatých), to jsou stále informace nesoucí jeden z těchto atributů. To je důvod, proč se raději spolehnout na svou intuici než na něco, co kdo řekl nebo napsal, nemáte-li dostatečně ověřené informace.

Dokonce i když je něco pravdou pro jednu osobu, nemusí tomu tak být pro jiné. Jinými slovy, to, co platí ve světě jednoho člověka, nemusí fungovat stejným způsobem ve světě někoho jiného. Každý člověk je jiný, svět každé

bytosti je jiný, proto ta samá informace může mít různé atributy. Něco může být pravdivé a nepravdivé současně.

Jednáte-li na základě nepravdivých nebo nedostatečných informací, děláte chybu. V případě adaptace na život bez jídla riskujete zdraví nebo (v extrémních případech) život.

Uvedu příklad. Setkal jsem se s lidmi, kteří se několikrát pokoušeli o to, čemu věřili, že z nich učiní nejedlíky (21denní proces). Dokonce i po několika neúspěšných pokusech si kladli otázky, co během procesu udělali špatně, namísto toho, aby si uvědomili, že tato cesta pro ně prostě není vhodná. Věřili informacím, které pro ně byly nepravdivé, tj. že tento proces udělá z člověka nejedlího.

SAMOTNÝ ČI NE

Zvažte, zda v době nejintenzivnější adaptace těla na ŽSBJ nebo během dlouhého půstu (pokud ho plánujete dělat) budete v kontaktu s ochráncem (pečovatelem). Ochránce je důvěryhodná osoba s bohatými zkušenostmi, která vás může navštívit a poradit, i když jste v ústraní. Pokud se v té době s ochráncem nestřetnete, můžete s ním mluvit po telefonu.

Setkání s ochráncem slouží ke kontrole, zda je u vás všechno v pořádku či zda něco nepotřebujete (pomoc, radu, věc, předat zprávu či prostě jen „podpořit na duchu“).

Také zvažte, zda patříte mezi ty lidi, kterým setkání s jinými osobami (dokonce i blízkými přáteli) během pobytu v ústraní neprospívá. Někteří lidé potřebují kompletní izolaci. Setkání s kýmkoliv, byť jen na krátkou dobu, jim způsobuje více stresu než radosti. Cítíte-li potřebu zůstat v plné izolaci, alespoň sdělte svým příbuzným a nejbližším, kde budete bydlet, jak dlouho a co budete dělat.

Dokonce i když jste se rozhodli být zcela sami, ujistěte se, že (pro případ „co kdyby“) budete mít možnost kontaktovat zkušenou osobu, protože můžete někdy pocítit, že někoho z nějakého důvodu potřebujete.

HALUCINACE NEBO VIDINY

Citlivost půstující osoby nebo osoby přecházející na inedii roste, což může vyvolávat halucinace (vidění neexistujících věcí). Pokud se to stane jen občas, není to žádný problém, ale jestliže se frekvence halucinací zvyšuje, je lépe navštívit specialistu. Důvodem může být chvilkové neškodné narušení práce mozku – to ještě není žádný problém. Horším případem je, pokud je taková porucha trvalá a vyžaduje léčbu. Nadměrně dlouhý (tedy pro tělo příliš zatěžující) půst způsobuje halucinace. To je znamení pro ukončení půstu.

Je vhodné naučit se rozlišovat mezi halucinacemi a vizemi, které vidí to, co existuje v nemateriálním světě (pro většinu lidí neviděné), nebo ne v této době. Samočištění těla dovolí mozku a smyslům pracovat lépe, což může vyvolat zintenzivnění projevů tzv. paranormálních schopností. Jednou z těchto schopností je vidění jiných bytostí, dimenzí a časů.

Halucinace jsou projevem onemocnění těla a mohou být známkou toho, že adaptační proces je příliš intenzivní. Mohou být také způsobeny dočasnými stavy mysli, vyvolanými toxiny během jejich vylučování z těla.

Nicméně v případě, že vidiny jsou způsobeny aktivací nadmyslového vnímání, vycházejícího z paranormálních schopností, nejedná se o halucinace a nejsou tedy předmětem k léčbě. Je třeba se naučit, jak je správně používat a jak je interpretovat. Lidé zkušení v této oblasti mohou pomoci a proto je dobré zůstat s nimi v kontaktu.

DOBŘE ZDRAVÍ

Existují lidé, kteří se mylně domnívají, že inedia znamená léčebný půst. Myslí si, že ŽSBJ je metoda, jak léčit tělo. Inedia se podstatně liší od půstu. Inedia může být životní styl, na který přechází zdravá osoba. Léčebný půst je způsob, jak přivést nemocného zpět k plnému zdraví.

Není vhodné zahájit intenzivní adaptaci těla na život bez jídla v případě, že zdraví není v dostatečně dobrém stavu. Neoptimálnější postupem je, že člověk se nejdříve zcela uzdraví (např. prostřednictvím půstu) a teprve poté zahájí proces adaptace na život bez jídla. Je mnohem obtížnější adaptovat se bez dostatečného uzdravení těla, protože proces se stává delším a nepříjemnějším.

Mnoho lidí, přestože se cítí dobře a nepozorují žádné příznaky, si nejsou vědomi skutečnosti, že některé jejich orgány jsou nemocné. Nejčastěji se jedná o tlusté střevo, játra, ledviny a slezinu. Například většina (dokonce bych řekl, že téměř všichni) lidí z tzv. západní společnosti mají mykózy (plísňová infekce) tlustého střeva (ve stejnou dobu může mít někdo i několik mykóz), parazity v trávicí trubici nebo jiná onemocnění, která nezpůsobují přímo zjevné příznaky, např. bolest. Pomocí jednoduchých léčebných metod je možné se těchto zdravotních problémů zbavit.

Jednou z překážek pro zahájení ŽSBJ je duševní nemoc. Raději se vůbec ani nezmiňovat o inedii před duševně chorou osobou, aby si neublížila. Pokud se taková osoba přece jen rozhodne věnovat se inedii, je třeba ji pečlivě sledovat.

TEPLOTA TĚLA

Život v netropickém klimatu, při intenzivní adaptaci těla na život bez jídla, vyžaduje zaměření pozornosti na obvyklý syndrom – pocit chladu. Nejčastěji jsou chladné ruce a nohy, téměř ledové, přestože teplota vzduchu je poměrně vysoká, např. 25° C. Při takové nebo i vyšší teplotě je osobě chladno po celém těle.

Je-li vám pocit chladu příliš nepříjemný, je třeba obrátit svou pozornost na tělesnou teplotu, protože ta je jedním z ukazatelů životní energie člověka. Klesne-li tělesná teplota pod 35° C, je to dostatečný důvod ke konání akcí, protože ponechání těla na příliš nízké tělesné teplotě je nebezpečné.

Cítíte-li chlad a nechcete-li začít jíst, noste teplejší oblečení a často provádějte energizující cvičení. Také přidávejte patřičné vizualizace, ve kterých se, například, vidíte a cítíte jako zdroj tepla, kdy tělo vyzařuje teplo stejně jako to dělá oheň.

Je-li vám příliš zima po příliš dlouhou dobu (ve srovnání s jinými půstujícími lidmi), je třeba věnovat pozornost játrům a slezině, protože je velmi pravděpodobné, že nepracují dostatečně efektivně.

Zůstávají-li končetiny studené a mokré, můžete je něčím zahřát. Je třeba udržovat končetiny v teple i během spánku, přestože to znamená navléct si tlusté rukavice a ponožky, než jdete do postele.

Avšak oblékat se tepleji a zahřívát končetiny není správným řešením na delší dobu, protože tyto akce nestimulují člověka, aby pro tělo uvolnil dostatek své životní energie. Nejvhodnější řešení je takové, které zajistí uvolnění dostatečného množství vnitřní energie. Inedit nejen že necítí chlad více než „normálně se stravující“ osoba, ale naopak, cítí se dobře ve větším rozsahu teplot.

Tělo, zejména takové, které prochází revolučními změnami, může přechodně potřebovat více tepla zvenčí. To pomůže tělu, aby se udrželo v teple a mohlo využít energii na jiné věci (např. duchovní cvičení). Z tohoto důvodu se intenzivní adaptace na život bez jídla provádí snáze v létě, pokud žijete v jiném než tropickém klimatu.

Nejdůležitější věcí je, mluvíme-li o pocitu chladu, vědět, co je příčinou – nedostatečné množství nebo nedostatečná cirkulace životní energie v člověku. Dokud se nevzdal jedení, uvolňoval svou energii pod vlivem snědených potravin. Nyní, když tato osoba už nic nejí, je jejím úkolem naučit instinkt uvolňovat energii v dostatečném množství i bez příjmu nějakého jídla.

PITÍ PŘI NEJEDENÍ

Častou chybou půstujících osob je to, že se nutí k pití příliš velkého nebo naopak příliš malého množství vody. Pijte vodu nebo jiné tekutiny v takovém množství, které je požadováno vaším tělem. Pijete-li více nebo méně než vaše tělo skutečně potřebuje, škodíte mu. Když pijete příliš mnoho, nutíte svůj trávicí systém, zejména ledviny, vypořádat se s přetížením.

Přebytek vody v těle může způsobit otoky nohou nebo obličeje. Může to také být příčinou nadměrného množství hlenu, kterého se tělo zbavuje pomocí vyrážky, kašle nebo rýmy. Voda je nejlepším rozpouštědlem a zdrojem energie, ale její nadmíra způsobuje zvýšení spotřeby energie tělem.

Lidé, kteří pijí během půstu hodně, si myslí, že tím zajistí lepší odplavování toxinů z těla. Tělo není splachovací toaleta, nelze ho vyčistit propláchnutím větším množstvím vody. Dokonce to může mít za následek snížení množství odstraněných toxinů.

Nejlepším řešením je pít takové množství vody, které tělo požaduje. Pít, když máte žízeň, ne když máte hlad. Pijte pomalu, malými doušky a promíchejte před polknutím se slinami.

PROPLACHOVÁNÍ TLUSTÉHO STŘEVA

Klystýr, o kterém bylo napsáno již mnoho vědeckých prací a knih, o kterém mnoho lidí uvažuje s odporem a který si nikdy nezkusili udělat, je pro lidské tělo velmi prospěšný. Toto téma se tu nedá dostatečně obsáhnout, ale pokud bych to měl shrnout do jedné krátké věty, řekl bych: Čím hlouběji a častěji (v rozumných mezích, samozřejmě), tím lépe.

Tlusté střevo je místem, z něhož se do těla vstřebávají různé látky, včetně všech toxinů vylučovaných tlejícími směsmi. Vše je absorbováno přímo do krve a krví rozváděno do celého těla.

Vnitřní strana tlustého střeva je pokryta klky, díky nimž může absorpční proces probíhat dostatečně efektivně. Během let se na klcích usadí slizovitá gumovitá substance. K ní se přichycují jiné, těžko vstřebatelné látky. Postupně se tak formuje stále silnější gumová izolační vrstva, která činí vstřebávání živin do krve stále obtížnější, dokonce až nemožné.

Kromě toho je tato vrstva příznivým prostředím pro mnohé škodlivé bakterie, houby, plísně a jiné parazity. Rostoucí kolonie těchto parazitů a jejich výkaly poškozují bakteriální flóru (nezbytnou pro správnou funkci střeva), otravují krev a v důsledku toho celé tělo. To vytváří příznivé zázemí pro mnohé nemoci, kterými trpí stále více a více zástupců pozemské civilizace a které se rozrůstají jako epidemie (např. rakovina, alergie, cukrovka).

Lékaři aplikující hydrocolonterapii říkají, že hmota, kterou lze vymýt z tlustého střeva, jsou zbytky toho, co člověk jedl před lety. Děje se tak proto, že vrstva hlenu a fekálního kamene přibývá v průběhu času na tloušťce, není-li nasazena správná dietní strava. Tato vrstva zužuje průměr tlustého střeva a postupně znemožňuje tělu absorbovat cokoliv jiného, než produkty hnilobných procesů.

Játra jsou posléze už tak silně toxikovaná, že tak velké dávky toxinů už nejsou schopna neutralizovat. Takový člověk je neustále pod vlivem jedů. Je to zřetelně vidět na jeho obličej i na celé kůži. Často přicházejí nemoci,

pocit únavy, bolesti hlavy, rychlejší stárnutí kůže, matné nebo dokonce žluté oči. To vše jsou symptomy jasně ukazující na otravu celého těla, jejímž zdrojem je tlusté střevo. Vyčištění vnitřní strany tlustého střeva navrátí zpět jeho plnou funkčnost a tím i obnovení zdraví celého těla.

Když se přestane jíst, střeva nejdříve zpomalí a později úplně zastaví svou funkci. Zbytky strávené potravy zůstávají ve střevě, stejně tak i slizovitá, gumovitá substance, nacházející se na vnitřní straně střev. Do střev nepřichází nový obsah, který by odsouval starý a tak ten zůstává nevyložen. Hmota zbývající ve střevech se mění na ztvrdlé hrudky, jejichž přítomnost jistě není pro tělo prospěšná. Může se stát hnízdem parazitů.

Zbylá nevyložená hmota a hlen slepující klky tlustého střeva mohou být vymyty vodou – jednoduchou a účinnou metodou. To v mnoha případech vrátí zpět zdraví nebo dokonce zachrání život člověka (jehož tělo obsahuje toxiny, nádor, parazity). To je důvod, proč proplachování střeva vodou může být tak důležité. Zajisté můžeme říct, že klystýr zachraňuje život. V případě mnoha vlekých nemocí může být dobře provedené vymytí tlustého střeva dostatečným prostředkem k odstranění příčiny nemoci a k vyléčení člověka.

Obvykle říkám lidem na rovinu tuto pravdu (zejména těm, kteří považují klystýr za něco odporného): Máte na výběr, protože můžete, nebo nemusíte provádět výplach tlustého střeva. Avšak pokud vymyjete jeho obsah, zbavíte se tak hnilob ze svého těla. Ponecháte-li si je tam, budete zahrňovat zevnitř.

Od okamžiku ukončení jedení proplachujte tlusté střevo alespoň jednou týdně. Každý člověk se rozhodne sám za sebe o frekvenci klystýrů, která mu bude vyhovovat. Dobrým řešením je vypláchnutí střeva jednou denně v prvním týdnu půstu, jednou za dva dny v druhém týdnu a dvakrát týdně později.

Střevo je třeba promývat vodou, dokud nebude zevnitř úplně čisté. To může trvat od jednoho týdne do několika měsíců, v závislosti na schopnostech dané osoby. Obzvláště gumovitý sliz vyžaduje mnoho práce, protože se uvolňuje pomalu a neochotně. K plnému pročištění vnitřní části tlustého střeva je obvykle nutné udělat mnoho proplachů.

Samozřejmě, že účinnost čištění střeva závisí především na schopnostech konkrétního člověka. Kompletní očista střeva, od konečníku až do místa, kde se tlusté střevo napojuje na tenké střevo, vyžaduje cvik a mnohonásobné opakování klystýrů.

Lidé zkonstruovali přístroje, které umožňují vymytí celého tlustého střeva. Jsou mezi nimi k dispozici i přístroje efektivní a dobře použitelné. Avšak chcete-li se stát nezávisly na přístrojích, můžete se naučit aplikovat běžné vodní klystýry (k domácímu provádění klystýru slouží *irigátor*; pozn. překl.)

Při častém proplachování tlustého střeva si sami vypracujete metodu pro vás nejvhodnější. Zde uvedená doporučení můžete upravovat a používat podle potřeby.

Na začátku si můžete představit, že tlusté střevo je vlnitá a velmi zakřivená trubka (jako od vysavače), mající tvar obráceného písmene U. Takže se zeptáte sami sebe: Co udělat k vymytí obsahu této trubky? Co dělat s vodou a tělem? Jaký druh pohybů a pozic těla zajistí, aby došlo k vymytí celé trubky vodou, od začátku až po konec?

Tlusté střevo se proplachuje vodou o teplotě asi 15 až 45°C, i když někteří radí ještě teplejší. Zkuste nejdříve horký a pak pro změnu studený klystýr. Vodu vpouštějte několikrát až desetkrát i více. Vpusťte tolik vody, kolik udržíte, ale nepřehánějte to. Čím pomaleji budete vodu (s přestávkami) vpouštět, tím více jí udržíte uvnitř. Více vpuštěné vody provede promytí důkladněji a hlouběji. Samozřejmě, že to nesmíte přehnat, protože střevo není balón. Během jednoho klystýru se dovnitř vejde od půl litru až do dvou litrů vody (někteří lidé mohou udržet i více).

Když je voda uvnitř, je zapotřebí udělat nějaké pohyby. Budete-li mít na paměti, že tlusté střevo je trubka ve tvaru obráceného U, můžete snáze vymýšlet potřebné pozice a pohyby. Například můžete zatáhnout a uvolnit břicho, zatřást s ním do stran, nahoru a dolů, masírovat ho. Můžete se také nadzvednout na špičkách zvednutím pat a prudce se zas spustit (otřesy břicha).

Po době od několika sekund po několik minut těchto pohybů a pozic vytlačte celý obsah ven. I v tomto případě může pomoci vaše představivost. Například, abyste dostali ven všechnu vodu ze vzestupné části střeva (vpravo), opřete se nohama o zeď a zvedněte břicho nahoru, až do svislé polohy. V této poloze zatáhněte a vytáhněte břicho několikrát dovnitř a ven. Poté si lehněte na levý bok a spusťte nohy dolů. Z této ležící polohy (na levém boku) současně zvedněte hýždě a zatáhněte břicho, ale hlavu ponechte dole. Pak podřepněte a vypusťte obsah střev, jak jen to jde. Opakujte celý postup podle potřeby několikrát, dokud neodteče všechna voda (2 až 5krát). Pak můžete znovu vpustit vodu a vše znovu opakovat.

Zvládnout popsanou metodu proplachování střeva vyžaduje cvik. Jedná se o efektivní metodu čištění střevní stěny, odstraňování fekálního kamene a obnovení správné funkce celého střeva.

Někteří lidé si proplachují střevo močí, bylinnými čaji, kávou, vodou s citrónovou šťávou nebo jinými tekutinami. To může být v některých případech dobrou myšlenkou, obzvláště chcete-li dostat do těla látky tlumící bolest (kofein), léčící (byliny), odstraňující parazity nebo změkčující střevní slizovité usazeniny. V minulosti byl používán i roztok mýdla, ale to není dobrý nápad, protože mýdlo dráždí střevo a zanáší tělo jedy. Podle principu, že „nejjednodušší řešení jsou ta neúčinnější“, nejčastěji plně vyhovuje obyčejná voda.

Pokud máte v úmyslu dělat suchý půst (bez pití), nejprve pečlivě vymyjte tlusté střevo. Začněte s vymýváním alespoň týden před tím, než přestanete pít – po tu dobu půstujte pouze s vodou. Předtím, než přestanete pít, musí být tlusté střevo uvnitř čisté. Díky tomu je mnohem snazší žít bez vody, protože tělo jí potřebuje mnohem méně ve srovnání s dobou, kdy muselo odstraňovat toxiny (přicházející do těla ze střev).

Druhý nebo třetí den půstu si možná budete chtít vyvolat průjem. Pro tento účel je dobré sníst nějaké rostlinné nebo netoxické chemické projímadlo. Jedním z nich je síran hořečnatý (hořká sůl/epsomská sůl, asi 25 gramů). Také 100% hruškový džus (koupený v obchodě nebo raději domácí čerstvý, asi 1 litr) funguje dobře.

Je třeba pamatovat na to, že mnoho lidí mívá bolesti břicha po požití velkého množství hruškového džusu. Může to být dosti bolestivé. Záleží na tom, jak dlouho člověk před pitím šťávy hladověl a co zbylo ve střevech. Po vypití šťávy se dostaví silné křeče a peristaltické pohyby střev. Pokud nebyla střeva příliš ucpaná, přijde průjem do několika minut.

Můžete lehce ohrát asi jeden litr hruškové šťávy. Pak všechno vypijte v průběhu maximálně pěti minut, ale ne příliš rychle, ať si nevyvoláte zvracení.

Hruškový džus použitý tímto způsobem je účinný po dobu několika hodin. To může být nepříjemné, protože během té doby (např. celé dopoledne) se člověk může cítit špatně z důvodu bolesti břicha, bolesti hlavy, „impulzů energie“ atd., v závislosti na jeho citlivosti. Hruškový džus funguje docela

rychle, takže raději jeden až tři dny před jeho použitím vymyjte střeva vodou (aby nebyla zanesená, protože jinak jsou bolesti a křeče silnější).

Samozřejmě, u každého člověka to nemusí probíhat takto stejně. Existují lidé, kteří s plnými střevy, pokud vypijí jeden litr hruškové šťávy, necítí nic více, než jen trochu rachocení v břiše (což svědčí o velkém roztáhnutí střev). Jsou také lidé, kteří mají pocit na zvracení a cítí velmi silné bolesti poté, co vypijí jen dvě sklenice šťávy – tato metoda pro ně není vhodná.

Popsal jsem tuto metodu pro ty, kteří by ji chtěli použít a vyzkoušet, jak to funguje v jejich případě. Pokud si nejste jisti, jak to bude fungovat u vás, můžete začít pouze jednou sklenicí džusu a sledovat, co se bude dít. Je-li účinek jedné sklenice příliš slabý, můžete při dalším pokusu zvýšit množství šťávy.

Existují i jiné metody čištění střeva a to nejen tlustého, ale také i tenkého. Současně se jimi vyčistí celý zažívací trakt i žlučník. Nejznámější a neúčinnější metoda pochází z jógy (*šank prakšalana*; pozn. překl.). Popíše ji jen velmi stručně, provádí se takto.

Připravte si asi 1% roztok soli v teplé vodě. Vypijte jednu sklenici roztoku a proveďte určitá cvičení, která mají za úkol protlačit roztok až ke konečníku. Poté vypijte druhou sklenici a proveďte znovu cvičení. Celou proceduru opakujte, dokud roztok nezačne vytékat z konečníku. Nejprve to vypadá jako průjem, pak hnědá voda a ke konci už jen bezbarvá voda. Nakonec vypijte ještě dvě sklenice čisté vody.

Funguje to lépe, provádíte-li to ne dříve než třetí den půstu. U většiny lidí to funguje dobře i bez provádění potřebných cvičení. Místo cvičení můžete provádět pohyby a masáže břicha. Představujte si, že pohybujete roztokem z žaludku, přes střeva, až do konečníku.

POHYBY SVALŮ

Mnozí lidé, dlouho se postící nebo přizpůsobující své tělo k životu bez jídla, si stěžují na výrazné oslabení organismu, které může být doprovázeno bolestí svalů. U některých lidí začínají svaly zakrňovat.

Tito lidé se cítí velmi slabí, proto je vykonávání jakékoliv fyzické práce unavuje mnohem více než dříve, když jedli. I provedení tak jednoduchého

úkonu, jako je přesun těžšího předmětu, vyžaduje od nich velké úsilí, při kterém se zadýchají a roztřesou se jim nohy.

Taková ochablost svalů vyžaduje fyzická cvičení. Když mají svaly příliš málo pohybu, zmenšují se. Když někdo půstuje nebo usilovně přizpůsobuje organismus k životu bez jídla, proces zakrňování svalů je mnohem rychlejší, pokud ta osoba svaly neprocvičuje pravidelně. Tělo „pojídá“ své méně potřebné svaly jako zdroj bílkovin.

Proto chcete-li si svalovou hmotu udržet i nadále, pamatujte, že to vyžaduje pravidelná cvičení. Je lépe, když cvičení neunavují příliš tělo, proto by to neměla být zátěžová cvičení. Provádějte jen mírná svalová cvičení, rozložená v čase. Namísto 100 sedů-lehů a 30 kliků najednou si je raději rozložte na pět částí prováděných v průběhu celého dne. Velmi pozitivní účinek na svaly má mírný běh a plavání.

Energizující cvičení zmíněná výše mají velmi příznivý účinek na svaly i na celé tělo, zejména na jeho energetické pole. Jak jsem se již zmínil, energizující cviky neunavují tělo, jen zajišťují mírné používání svalů, což je velmi posiluje.

Vyplatí se znát různé techniky a také si je vyzkoušet, ale není třeba stát se kvůli tomu adeptem jógy či členem nějaké školy. Můžete cvičit sami (třeba i s pomocí příručky) nebo se spolehnout na své vnímání těla a toku energie, které vás přiměje k potřebnému pohybu svalů (zmínil jsem se o tom již dříve). V takovém případě hlavním cílem energizujících cvičení jsou takové pohyby svalů, které zabrání jejich zakrňování, posílí je a dají tělu více energie. Estetická dokonalost prováděných cviků není vůbec důležitá.

NÁVRAT KE STRAVĚ

Když tělo ukazuje známky vyhublosti, to jest:

- je po většinu času zesláblé,
- je čím dál štíhlejší,
- ztrácí váhu (třeba i jen 0,5 kg za týden),
- nálada se zhoršuje nebo je po většinu času špatná,

pak to znamená, že je čas začít znovu jíst. Pokračování v hladovění (mylně nazývaném inedia) může přivést tělo do takového stavu, kdy nebude již nadále schopno života. Tehdy dojde k jeho opuštění, což je známo pod výrazem: vyhladovět k smrti.

Namísto udržování stavu hladovění je lépe zamyslet se a podívat se na to jinak, moudřeji – jako na další cenné zkušenosti v tomto životě. Zkušenosti s půstem, nejedením, hladověním a s tím souvisejícími věcmi. V takových případech říkám: „Život nikdy nekončí, takže to, co jste dosud neprožili, můžete prožít později; čeho jste dosud nedosáhli, můžete tak učinit v budoucnosti.“

Takže není třeba se znepokojovat, protože pokud se někdo znepokojovat bude, tak si tím ztíží život a bude trpět, a proto množství Lásky přirozeně z něj vyvěrající bude omezené. Příště, již s většími zkušenostmi a s rozšířenější sférou Vědomí, to půjde lépe. Možná pak již dosáhnete stavu, při kterém vás jedení, bez jakéhokoliv nátlaku, samo opustí.

Na druhou stranu, nemá cenu bojovat s tělem, protože takové konání vám nepřinese nic dobrého. Válka přináší zranění a utrpení. Pokud budete bojovat se svým tělem, kdo bude trpět, kdo zůstane zraněný? Proto je-li návrat k jídlu moudřejším řešením, je rozumné ho zvolit. Váš svět se tím nezhroutí, ani pokud vás lidé nebudou už více považovat za osvíceného mistra.

Návrat zpět k jídlu je docela rizikovým procesem, protože (není-li proveden správně) může zhoršit zdraví více, než bylo před ukončením jedení. Literatura popisuje případy osob, které zemřely v bolestech po spěšně snědeném vydatném obědě po delším půstu.

Proces obnovy těla po hladovění lze přirovnat ke zrychlenému růstu těla dítěte. V prvé řadě to znamená, že tělo buduje samo sebe hlavně z toho, co dostává k jídlu. Takže pokud člověk sní jiné látky, než tělo potřebuje, budou jeho tělesné hmotné struktury slabší (horší) než ideální. Tělo vybudované tímto způsobem je slabší, snáze onemocní a rychleji se opotřebovává i stárne.

Nejlepším řešením při obnově „normálního“ jedení po půstu je použití vědomé metody jedení. Vědomé jedení dodá tělu potraviny v takovém množství a čase, jak tělo potřebuje. Díky této metodě lze po hladovění nebo lačnění vybudovat silné a odolné tělo. Správný návrat ke stravě je ještě důležitější, než samotný léčivý půst.

Nemáte-li trpělivost na vědomé jedení, je lepší, když budete dodržovat zásady správného stravování, popsané dále (popsal jsem je ve své knize „Zásady správné výživy“). Zde jsou tři nejdůležitější z nich:

1. Omezte množství přijímané stravy a to i navzdory „vlčímu hladu“ – čím méně času uběhlo od konce půstu, tím méně jídla jezte. Zvyšujte množství stravy pomalu a postupně. „Vlčí hlad“ může přijít rychle, ale pokud se mu poddáte, můžete vážně ublížit svému tělu. Víam o člověku, který zemřel v bolestech poté, co zakončil několikátýdenní půst vydatným obědem v restauraci.
2. Nejdříve začněte ovocnými šťávami ředěnými vodou, pijte je velmi pomalu, kapku po kapce, promíchejte dobře se slinami (jako když si proplachujete ústa). I další tekutiny přidávejte pomalu a postupně, např. nesolené zeleninové šťávy. Dále přichází ovoce, v malém množství a malých soustech, rozkousávejte tak dlouho, dokud se před spolknutím nepromění v kapalinu. Potom následuje zelenina, rozžvýkávejte ji podobně či spíše ještě déle než ovoce.
3. Čím bližší přírodě a čím méně zpracovaná potravina, tím je vhodnějším materiálem dodaným tělu, ze kterého se tělo buduje. Takže čím méně je zpracované to, co příroda dává člověku k jídlu, tím více výhod to tělu přináší.

Jsou lidé, kteří po návratu k jídlu zůstávají jen u ovoce a zeleniny. Jedí tak bez ohledu na to, zda plánují znovu se pokusit o ŽSBJ nebo ne. Jiní postupně zavádějí stále hutnější stravu.

STŘÍDAVÁ SPRCHA

Střídavá sprcha začíná teplou vodou. Po chvíli teplotu vody postupně zvyšte na nejteplejší, jakou ještě snesete (samozřejmě bez přehánění). Pak teplotu vody rychle snižte na nejchladnější, jakou ještě snesete – nechte ji dopadat na své tělo nejméně deset sekund. Dále opět rychle změňte teplotu vody na nejteplejší, jakou ještě snesete a nechte ji téct na tělo po několik desítek sekund. A opět ji změňte na nejchladnější.

Opakujte několikrát rychlé změny teploty vody. Jako poslední by měla na vaše tělo dopadat studená voda, aby pozavírala kožní póry a aktivovala tok energie zevnitř ven (pocítíte ji jako teplo).

Střídavá sprcha pročistí (uvolní) kapilární cévy a kůži. Vzhledem k velkým a rychlým změnám teploty vody se kapiláry střídavě roztahují a smršťují. To

způsobí uvolnění přebytků minerálů a dalších látek, které pokrývají vnitřní stěny kapilár.

Stejně tak rychlé změny teploty vody způsobují, že se kožní póry střídavě rozšiřují a stahují. Tyto pohyby vytlačují přebytek kožního mazu s nečistotami. Díky tomu není nutné používat mýdlo ani jiné prostředky k mytí kůže (tedy neotravujete tělo ani přírodu).

Je důležité, aby bylo střídavé sprchování zakončeno studenou vodou. Zakončení horkou vodou ponechá póry kůže otevřené a energie proudí z okolí dovnitř do těla. Ještě důležitější je to v zimě, kdy se vychází z teplého domu ven na mráz. Zakončení střídavé sprchy teplou vodou je praktické v případech, kdy člověk jde do postele (dokonce bez osušování pokožky) přímo ze sprchy s cílem, aby se tělo vypotilo.

Člověk cítí chlad při opouštění sprchy zakončené studenou vodou. Ale velmi brzy chlad způsobí vyšší energetickou aktivitu v těle. Jen pár okamžiků po osušení pokožky pocítíte energii zahřívající tělo. To může být pocítěno obzvláště dobře, pokud si po sprše uděláte nějaká energizující nebo alespoň gymnastická cvičení. V takovém případě je ještě lepší, nebudete-li si pokožku osušovat, ale začnete s cvičením ihned po ukončení sprchy.

Místo sprchy lze použít dvě vany. V jedné je horká a v druhé studená voda. Ponořujete se střídavě jednou do studené, podruhé do horké vody a to na dobu až několika desítek sekund. Jako poslední bude studená voda.

Nemáte-li k dispozici horkou vodu, mějte odvalu občas si dát studenou sprchu nebo se vykoupat v ledové vodě. Může to mít velmi pozitivní vliv na tělo, obzvláště tehdy, jste-li unavení nebo nachlazení. Je to dobrá metoda na posílení imunitního systému. Avšak pro některé lidi, kterým je neustále zima, nemusí být nejvhodnější.

Množství a protékání životní energie člověka má vliv na jeho cítění teploty. Dvě osoby stejné velikosti těla, na stejném místě, stejně oděné, mohou pocítovat teplotu jinak. Jedné z nich může být horko a jiné buď akorát nebo dokonce zima. Závisí to především na úrovni a směru toku energie v těle. Pokud tok směřuje dovnitř, vnější vlivy (podněty, světlo, teplota) mají větší vliv na člověka, než když má tok obrácený směr. Když energie proudí ven, člověk se méně poddává vnějším vlivům a sám silněji ovlivňuje vnější prostředí.

Někteří lidé dovolují svému Vnitřnímu Zdroji (JÁ) projevit se až tak, že se svou aktivitou stávají podobni Slunci. Je zřetelně cítit, jak z nich vyzařuje Láska, teplo, bezpečí atd. Kolem těla (zejména kolem hlavy) takové osoby lze pozorovat lehkou záři (svatozář). Takoví lidé necítí chlad ani teplo více či méně, než jak si sami přejí (stanoví).

CHYBY

Nabyté zkušenosti a znalosti o chybách učiněných během procesu realizace něčeho poskytují potenciálně větší možnosti. Díky tomu se můžete příště pustit do realizace cíle s větší znalostí, důvěrou a jistotou. To lze uplatnit i na život bez jídla. Tzv. „neúspěšný pokus přechodu na inedit“ je součástí cenných zkušeností na této cestě a spíše pomůže k dosažení cíle, než že by tomu bránil.

Předtím, než začnete další pokus o život bez jídla, je dobré se nejdříve ujistit, že vaše tělo je zdravé a dobře živěné, a že instinkty jsou pro tento úkol dostatečně připravené. Proto je třeba věnovat nějaký čas i správné výživě těla a mentálním a duchovním cvičením. Méně se zaměřovat na samotné nejedení a raději věnovat více času a energie na rozšiřování sféry vědomí a programování instinktů, protože inedia je spíše dovedností ducha než těla. K tomu mohou dobře posloužit cvičení kontemplací, popsaná dříve.

V každém případě není vhodné (v dané situaci) udělat základní chybu – přiznat si selhání. Pokud se navíc budete cítit provinile nebo budete obviňovat své tělo, přivede vás to do ještě horší situace. Takový přístup nepomůže, stane se pouze další překážkou na vaší cestě k dokonalosti.

Pokud sledovaného cíle nebylo dosaženo, nemusí to nutně znamenat, že jste selhali. Pokud se domníváte, že jste neuspěli, můžete se mýlit, protože ve skutečnosti pravda může být někde jinde. Poté, co se podíváte na správnou odpověď hluboko do sebe, možná zjistíte, že vašim skutečným cílem nemělo být opuštění jídla, ale zkušenosti, kterými jste právě prošli tím nejlepším možným způsobem.

V případě, že se vám nepodařilo přejít na život bez jídla, tím nejlepším, co můžete udělat, je přijmout opětovné jedení, jakoby to byl návrat domů z velmi zajímavé cesty plné cenných zkušeností. Za zmínku stojí i zdravotní výhody, které jste dali tělu během nejedení.

Během pokusu o přizpůsobení těla k životu bez jídla, ale i později, je pro tělo velmi důležité, aby cítilo Lásku z vás vyzařující. Láska je energie vytvářející život. Tělo ji potřebuje, obzvláště ve chvílích, které lze považovat za obtížné.

DŮVODY JEDENÍ

Proč musí člověk jíst, nebo co je důvodem, že se někdo rozhodne do svého těla vkládat kousky hmoty, zvané jídlo? Tato otázka může vypadat divně, protože odpověď na ni může být jednoduchá: protože člověk cítí hlad. Pojďme se tedy ptát: kdy a za jakých okolností člověk cítí hlad?

Existuje mnoho důvodů, proč člověk jí. Mohou být rozděleny do různých seznamů – tady je jeden z nich:

1. Skutečné potřeby těla (SPT).
2. Emoce.
3. Návyk.
4. Závislost.
5. Víra nebo strach.
6. Nuda.
7. Rozhodnutí ke změně.
8. Společnost.
9. Chuť, vůně a vzhled.
10. Chudoba, šetrnost.
11. Nátlak.
12. Odměna.
13. Uzemnění.

Další důvody, nutící lidi jíst, jsou nejčastěji obsaženy v jednom z důvodů uvedených výše.

Pro člověka usilujícího o ŽSBJ je znalost důvodů k jedení jedním z nejpřírodnějších kroků na cestě. Umožňuje mu to lépe pochopit svou psychiku a tělo.

SPT

neboli **Skutečné Potřeby Těla**. Lidské tělo (až na výjimky) občas potřebuje určité látky dodané z venku. Jsou stovky takových látek. Některé z nich jsou známé, pojmenované a zkatalogizované, např.: sacharidy, tuky, bílkoviny, minerály, stopové prvky, enzymy. Tělo funguje nejlépe, když je dostává

všechny (ne ve stejnou dobu, samozřejmě) v přesně správném okamžiku a v přesně správném množství.

Mimochodem, zeptám se: Je někdo kdo ví, které látky, v jakém okamžiku a v jakém množství tělo potřebuje? Každé tělo je jiné a žije v různých podmínkách, mohou tedy existovat obecná dietní doporučení?

Nejspíš odpovíte, že neznáte žádného člověka, který by věděl co, kolik a kdy je tělu potřebné. Pokud jde o druhou otázku, tam také znáte odpověď: neexistuje dieta dobrá pro všechny lidi.

Ještě doplním, že ideální strava je něco, co se neustále mění. Co je dnes pro někoho ideální strava, může pro něj být zítra škodlivá strava. Člověk se neustále mění, protože okolnosti jeho života, stejně jako jeho potřeby (např. jídlo) procházejí neustálými změnami.

SPT jsou jediným případem, kdy snědení něčeho může být pro práci těla přínosné. Jídlo z jakéhokoli jiného důvodu poškozuje tělo, i když může být přínosem v jiných oblastech (např. sociální, pro potěšení, k uklidnění).

Když se projeví SPT, je nejlepším řešením dát tělu to, co požaduje. Pokud nejsou SPT uspokojeny, tělo se tím poškozuje a trpí.

Alenara doporučovala metodu k určení, zda je pocit hladu způsoben SPT, nebo zda vyplývá z emocí. Aby to mohlo být určeno, člověk si představí, že nesní to, na co má hlad. Při této představě daná osoba věnuje pozornost emocionálním reakcím organismu. Není-li reakce, ukazuje to spíše na SPT. Pokud se objeví emocionální reakce, obzvláště založená na strachu, indikuje to jiné příčiny. Nejčastěji se jedná o uvolnění emoce strachu.

Vědomá metoda stravování (popsaná výše) rozvíjí (v osobě, která ji praktikuje) dovednost rozlišení, zda se jedná o SPT nebo o emoce. Vědomé stravování značně usnadňuje nastolení a udržení nevhodnější stravy.

Emoce jsou faktorem, který člověka nejčastěji přivádí k příjmu potravy, pokud žije ve společnosti lidí, kteří mají spousty jídla. V instinktech se nachází blokováne emocionální reakce, pocity, obrazy a myšlenky. Hromadí se tam od počítání, některé z nich mají svůj původ v minulých životech. Intelekt neví o jejich existenci. Podvědomí, které neumí zpracovávat data, je zkouší posílat intelektu, protože to je jeho specializace. Práce instinktu

spočívá v ukládání dat a v běhu programů (procesy fungující bez pozornosti intelektu) – jak už jsem popsal výše.

Takže když se podvědomí pokouší odeslat intelektu data, se kterými si neumí poradit, může osoba v prvním okamžiku pocítit hlad. Pokud v této chvíli daná osoba obrátí dostatek pozornosti pouze k pocitu hladu a zeptá se sama sebe, zda opravdu cítí hlad, pak odpověď pravděpodobně bude: „Ne, není to hlad.“ Avšak, většina lidí se nad tím nezamyslí, když cítí hlad a okamžitě začnou cpát do těla jídlo. Tělo pak trpí, protože dostává něco, co musí být zcela odstraněno, aby se obnovila správná činnost těla.

Metoda vědomého jedení, i když se provádí jen částečně v okamžiku pocitu hladu, pomáhá naučit se odlišovat SPT od emocionální reakce. Když se osoba psychicky nezastaví v okamžiku pocítění hladu, nezamyslí se nad jeho příčinou, pak „zatlačuje zpět“ to, co podvědomí nabízí intelektu k řešení. Může to být zablokovaná emocionální reakce z dětství.

Co se stane, když se osoba namísto soustředění se na vzniklý hlad soustředí na jedení? Blokové emoce, pocity, obrazy a myšlenky jsou zatlačeny zpět, hlouběji do podvědomí. Problém zůstane nevyřešen, protože se osoba nad ním nezamyslela, neponořila se do něj. Tento neodstraněný problém bude i nadále nahlodávat osobu zevnitř.

Emoce uvolněné během půstu, je-li jich moc, mohou v člověku vyvolat dosti nepříjemné pocity. Pak ta osoba zcela nechápe, co se s ní děje, že se stává tak citlivou, nervózní, netrpělivou. Spojuje si tuto situaci s hladem a když začne opět jíst, cítí úlevu, protože všechno to zas zmizí. Ale kdyby se v té době (namísto jedení) soustředila na pocity, co jí srdce sděluje, hlad by se zmenšil nebo zmizel a psychika by měla šanci vyčistit se od toho problému. Proces čištění psychiky probíhá takovým způsobem, že je propojen s hladem.

Čištění psychiky během půstu je více nepříjemné a obtížné pro lidi s nadváhou. Zrovna oni jsou ti lidé, kteří sami sebe přivedli k otylosti, protože jejich psychika chtěla vyřešit zablokované údaje, což bylo pocítěno jako hlad. Jak si můžete přesně domyslet, oni jsou lidé, kteří půstování nejvíce potřebují a kteří procházejí půstem s největšími obtížemi. V extrémních případech lidé umírají během půstu; ne proto, že tělo nedostane jídlo, ale protože se uvolní emoce, které neumí zvládnout.

Zde můžete pozorovat další roli, jakou potraviny hrají pro lidi na Zemi – je to droga, která umožňuje lidem nemyslet na něco, umožňuje lidem zapomenout na nepříjemnosti. Kolik lidí nadužívá tuto drogu, to je vidět hlavně na tuku.

Hlad může být způsoben také parazity žijícími v těle (např. plíseň ve střevech). Parazité mohou působit na mozková centra pocitem hladu nebo chuti tak, že jim lidé poskytují to, co potřebují k životu a dobrému růstu. Mnoho lidí závislých na sladkostech mají tělo plné parazitů a ve střevech se jim úspěšně množí kolonie hub.

NÁVYK

je činnost prováděná obvykle za určitých okolností. Návyky týkající se jídla jsou jedním z hlavních důvodů, proč lidé jedí, když nejsou žádné SPT. Podobně jako u jiných návyků, člověk nepřemýšlí, zda tělo potřebuje to, co v té chvíli konzumuje. Jí jen proto, protože je zvyklý to dělat.

Jedním z nejčastějších návyků je sedět u jídelního stolu, protože je tzv. čas jídla. Rozdělení jídelní doby: snídaně, oběd, večeře nebo jiné dělení, přivádí osobu k častému jedení, ale nebere v úvahu SPT.

Další návyky se týkají typu pokrmu. Neslazený čaj se sušenkami pro odpolední posezení u čaje, instantní káva s mlékem a cukrem ráno po probuzení, knedlík se zelím a omáčkou, pivo s hranolkami ke sledování televize, zmrzlina při procházce městem – to jsou jen některé příklady návyků. Pravděpodobně byste zde mohli uvést i vaše. Člověk si vybere, preferuje jedno jídlo a nemá rád jiná, v závislosti na okolnostech. Záleží to na některých faktorech, z nichž nejdůležitější je sociální sugesce.

Návyk vytváří automatické reakce těla, proto člověk za určitých okolností (např. čas, prostředí) cítí hlad na určité potraviny. Je to dobrý příklad toho, jak sociální sugesce programuje instinkt.

Návyk může být odstraněn mnohem snáze než závislost. Jak rozlišit mezi návykem a závislostí? Všimněte si emocionálních reakcí. Obecně platí, že pokud vzdání se určité akce nespustí emocionální reakci, byla akce návykem. Pokud se vzdání závislosti, objeví se nepříjemné emocionální reakce (které mohou být doprovázeny nepříjemnými tělesnými reakcemi), například: podrážděnost, zlost, výbuchy nenávisti. Jinými slovy, čím méně

intenzivní jsou emocionální reakce, tím slabší je závislost. Není žádná ostrá hranice mezi návykem a závislostí.

ZÁVISLOST

na jídle je jedním z nejčastěji se vyskytujících závislostí na Zemi. Ano, někdo se může stát závislý na jídle nebo pití; závislý na jídle všeobecně nebo na jedení něčeho konkrétního. Závislost vypadá jako návyk, ale když se jí pokusíte vzdát, cítíte, že tělo a psychika vzdorují.

Člověk se nejčastěji stává závislý na cukru, kávě, nealkoholických nápojích, soli, mléčných výrobcích, chlebu, masu. Když se závislá osoba náhle rozhodne vzdát se návykových výrobků, cítí, že tělo po nich touží. Například, je-li tělo zbaveno masa, na kterém má závislost, bude toužit po chuti masa a dokonce se to projeví i na náladě. Osoba bude po týdny cítit nesnesitelnou touhu po, řekněme, steaku. Může dokonce snít o tom, že ho jí.

V případě závislosti je snadné nesprávně určit, zda je touha po určité potravíně způsobena závislostí, SPT nebo parazity. To je důvod, proč osoba, která není odborníkem v metodě vědomého stravování, nemusí být schopna ve všech případech bezchybně určit, co, kolik a kdy tělo potřebuje. Nicméně pravidelné uplatňování metody vědomého jedení vede k dovednosti být schopen rychle rozlišit mezi SPT, závislostí nebo jinými faktory.

Silná touha po určité potravíně může být způsobena i parazity. Existuje mnohem více parazitů, ochotných žít v lidském těle, než by mohl běžný pozemšťan očekávat. Mnozí z nich mohou výrazně ovlivnit chuťové preference člověka. Prakticky lze říci, že někteří parazité mohou ztročit člověka natolik, že bude jíst hlavně to, co nejvíce prospívá jejich růstu. Dobrým příkladem mohou být houby. Pokud se jejich kolonie ve střevech nadměrně rozrostou, člověk se stává závislým žroutem sladkostí (čokoláda, zmrzlina, cukroví).

Čím více je člověk závislý na jídle, tím je pro něj obtížnější půstovat a tím je pro něj samotný půstovní proces nepříjemnější. V případě osoby závislé na jídle jsou tělesné příznaky stejné jako příznaky, vyskytující se v případech osob závislých na alkoholu, cigaretách či drogách. To je jedno z klinických potvrzení toho, že strava je jenom jistým druhem závislosti. Člověk žije v této závislosti od narození.

Jedení jako závislost (tj. žítí se závislostí na jídle) je jedním z hlavních faktorů, proč tělo běžného pozemšťana vydrží méně než sto let, je často nemocné a stárne v průběhu celého života. Původně lidské tělo nemá žádné omezení délky života, protože je naprogramováno na nesmrtelnost (nejedná se o nezranitelnost). Lidé si své tělo ničí mimo jiné svými závislostmi.

VÍRA NEBO STRACH

jsou často důležité faktory, které přimějí osobu k rozvažování o své stravě. V tomto případě je víra založena na obavě, že tělo postrádá nějakou látku, proto ji chce doplnit jedením nějaké specifické potraviny. Kromě strachu, že tělo něco postrádá, může člověk věřit, že jedení něčeho je pro tělo přínosné.

Zde jsou některé příklady (vybral jsem nesprávné předsudky):

- Pítí mléka činí kosti a zuby tvrdšími, protože mléko obsahuje hodně vápníku.
- Člověk potřebuje (jíst) všechno.
- Je třeba jíst hodně ovoce a zeleniny.
- Maso je nezbytné pro správný růst těla, protože mu dodává vitamíny B.
- Je třeba vypít alespoň 2 litry vody denně.
- Jíst je potřeba často, ale malá množství.
- Ten, kdo těžce pracuje, musí hodně jíst.
- Jezte hodně, abyste byli velcí a silní.

Tyto a mnohé další názory, předávané z generace na generaci a často slepě následované, mají vliv na stravu člověka. Lidé s takovými nebo jinými přesvědčeními o jídle jí některé pokrmy jen proto, že věří v jejich specifický vliv na tělo. Tyto druhy víry jsou aplikovány při sestavování a dodržování diet (např. hubnoucích, pročišťujících, ozdravných).

Ve skutečnosti je tělo soběstačné a potřebuje jen mysl, která funguje správně. Čím silněji člověk věří, že tělo potřebuje něco zvenčí, tím více na tom fungování těla závisí.

Dalším faktem je, že každý člověk je jiným světem, vytváří a přijímá jiné potřeby, přesvědčení – mimo jiné i to je důvod, proč neexistuje nic

takového, jako správná dieta pro každého. Správná strava pro člověka je ta, která plně vyhovuje SPT této osoby.

Obzvláště častou vírou je přesvědčení, že člověk musí jíst hodně, aby měl dostatek energie a tím i síly. Osoba, která věří, že jídlo je nezbytným palivem dodávajícím tělu energii (jako benzín pohánějící motor), bude náchylnější k přejídání. Pozorování ukazují, že částečně to je faktem, protože přílišné omezení toho, co indikuje SPT, činí tělo mnohem slabším. Většina lidí má takto nastavené (naprogramované) instinkty – jak jsem vysvětlil již dříve.

Falešné představy způsobují, že osoba jí potraviny, které tělo nepotřebuje, ty ho přetěžují a následně poškozují. Například přesvědčení, že „člověk by měl jíst hodně ovoce“, je zavádějící. Jde o to, že není správné zvyšovat množství jídla přidáváním ovoce, ale mnoho lidí by mělo změnit složení stravy tak, aby obsahovala větší podíl ovoce, což je pro tělo prospěšné.

Jak si můžete snadno domyslet, strachy a přesvědčení týkající se jedení a stravy způsobí člověku více škody než užítku. Zejména bezbranné děti tím trpí více, z toho důvodu, že je jejich rodiče nutí k jídlu.

Setkal jsem se také s vírou, že pokud člověk nedoří celou porci jídla, kterou dostal, uvrhne na sebe osud, který ho v budoucnu potrestá nedostatkem potravin.

A ještě jedna zásadní věc týkající se víry. Pokud potravina obsahuje vysoké množství složek (vitamíny, minerály, prvky), neznamená to, že „je třeba ji zkonsumovat“ s cílem dát tělu tyto látky. Kravské mléko, obsahující hodně vápníku, může být dobrým příkladem. Lidé často věří, že pitím velkého množství mléka zabrání nedostatku vápníku v těle. Avšak výsledkem takové činnosti je pravý opak. Pití velkého množství kravského mléka (obzvláště převařeného) způsobí nedostatek tohoto prvku v těle. Vysvětlení by vyžadovalo ponoření se do jiného tématu, týkajícího se vlivu určitých potravin na lidské tělo.

Jedení kvůli strachu nebo víře nesplňuje SPT, jinými slovy, poškozuje to tělo.

NUDA

a jedení spolu mají také mnoho společného. Už jste někdy začali jíst jen proto, že to byla v dané chvíli méně nudná činnost nebo vám to umožnilo zapomenout na nudu? „Proč jíš?“ – „Protože nemám nic lepšího na práci.“ Nebo: „Chci zabít čas.“ Také znáte podobné výrazy?

Činnosti, související s přípravou jídla, jedením pokrmu a poté čištěním, jsou dostatečně lákavé, aby se jim osoba věnovala ve chvíli, kdy nenachází nic lepšího na práci.

Když se nudíte, můžete se namísto jedení zaměřit na kontemplaci nebo provádění jiných, tzv. duchovních cvičení. Jistě již víte, že jedení z důvodu nudy je nepotřebným zatěžováním těla, marněním času, peněz a energie.

Člověk, který se rozhodl jíst z důvodu nudy, to často dělá také proto, že má rád pocit chuti. Tímto způsobem se vytváří vztah: nuda >> touha se jí zbavit >> (dočasný) vzestup nálady. Tento druh vztahu, jak si můžete snadno domyslet, je pro lidské tělo dosti zhoubný. Nejčastěji se projevuje obezitou a s ní spojenými nemocemi těla. Je snadné propadnout závislosti.

ROZHODNUTÍ KE ZMĚNĚ

Rozhodnutí ke změně, které je obvykle založeno na přesvědčeních, se stává důvodem ke změně stravy. Taková rozhodnutí se mohou týkat vzhledu těla, způsobu, jakým funguje, nálady a psychiky.

Jedním z nejčastěji přijatých rozhodnutí je hubnutí ke zbavení se obezity těla. Většina lidí ví, že nadměrné jedení jídla způsobuje obezitu. Někteří z nich se rozhodnou změnit jídelníček tak, aby ztratili přebytečný tělesný tuk.

Po takovém rozhodnutí si člověk zvolí jídlo, množství, čas a způsob k jeho jedení. Při vytváření takové diety mají rozhodující vliv znalosti a přesvědčení dané osoby.

Z toho důvodu může osoba jíst nějaké živiny, uměle vytvořené vitamíny, stopové minerály nebo pít bylinné čaje. Bude to dělat z důvodu dosažení

nějakých změn, ne kvůli SPT, což znamená, že takovou stravou si může uškodit.

Rozhodnutí týkající se změny stravy se často objevují u lidí, zajímajících se o vlastní růst. Taková osoba se rozhodne ke konzumaci vybraných potravin a omezení nebo odeření jiných potravin. Změní též způsoby a časy jedení. Pokud vše probíhá v souladu se SPT, má takové rozhodnutí příznivý vliv na osobu, pokud ne, nejspíše si tím uškodí.

Jedním ze speciálních rozhodnutí (týkajících se tématu této knihy) je vzdání se jídla navždy. Také v tomto případě, mluvíme-li o vlivu na konkrétní osobu, je pravidlo SPT stále platné. Pokud takové rozhodnutí podporuje SPT, je výhodné, pokud ne, osobu poškozuje.

Při jakémkoli rozhodnutí týkající se stravy je třeba vědět, že nejvhodnější je brát v úvahu SPT. Toužíte-li přestat jíst a SPT poukazuje na příjem stravy, pak správná cesta vede přes práci na změně SPT (např. pomocí vizualizace).

SPOLEČNOST

a její návyky mohou člověka přivádět k jedení. Společenská setkání obvykle zahrnují konzumaci jídla – to je jeden z častých návyků poškozujících zdraví. Během této doby se zkonsumuje nejvíce jídla nepotřebného pro tělo. Další škody způsobuje přejídání, například když je návštěva povzbuzována k ochutnání všeho. Také podmínky nejsou příznivé ke konzumaci jídla, protože lidé během jídla konverzují.

Změna návyků může být obtížná, ale v případě jedení během společenských setkání, s ohledem na vaše zdraví, to stojí za to udělat. Samozřejmě je možné jíst zdravě i ve společnosti (podle SPT), ale je pak těžší zaměřovat se na sebe místo na konverzaci.

Umíte si představit společenské setkání bez jakéhokoliv jídla? Je to možné a dokonce může být docela úspěšné, pokud budou všichni účastníci předem informováni, proč to bude bez jídla. Nanejvýš neprijdou lidé, kterým se ta myšlenka nebude zamlouvat.

CHUŤ, VŮNĚ A VZHLED

mohou být tak lákavé, že člověk se rozhodne něco sníst (vypít), ačkoliv necítí žádný hlad (žízeň). Tzv. kuchařské umění je rozsáhlou součástí lidského života na Zemi. Faktem je, že to, co často vypadá jako chutné (kvůli tvaru, uspořádání, barvě), takové vůbec být nemusí.

Jednou z největších škod, kterou si člověk způsobuje, je používání ochucovadel. Mezi ně patří sůl, cukr, koření, chuťové zesilovače, látky zlepšující vzhled a vůni. Proč jejich používání tělu škodí? Hlavně proto, že tyto látky tělo podvádí a způsobují chybnou funkci přirozených regulačních funkcí těla, detekujících pomocí chuti potřebné složení stravy.

„Je to bez chuti.“ „Chutná to jako piliny.“ – Pokud si to člověk myslí o jídle, tak to jasně ukazuje, že tělo toto nepotřebuje. Pro tělo je lepší, aby takové jídlo nesnědlo, namísto ochucování jídla a tím podvádění přirozených tělesných funkcí. Vnímání chuti, závislé přímo na SPT, funguje nejlépe. Když tělo něco potřebuje, chuťové smysly nechají člověka sníst to „s chutí“, i když to neobsahuje žádné chuťové přísady. Může se dokonce stát, že dodání dochucovacích přísad chuť pokrmu naopak zkazí.

Brambory bez soli chutnají „úžasně“, pokud je tělo potřebuje, ale jsou „mdlé“ či „bez chuti“, když tělu škodí. Jahody, borůvky, maliny mají „skvělou chuť“, když je tělo potřebuje. Ale pokud jich někdo sní nadměrně, smysly ho budou informovat, že jsou „příliš kyselé“, „málo sladké“ atd. To je důvod, proč někteří lidé říkají, že toto ovoce „chutná lépe se šlehačkou a cukrem“.

Používání přísad, které mění chuť nebo vzhled potravin, způsobuje klamání těla, člověk jí spíše pro chuť místo pro uspokojování SPT. Po přivyknutí na chuť (vzhled) způsobenou přísadami člověk častěji cítí chuť na jídlo namísto pocítit hladu, vyvolaný SPT.

Přísady vyvolávají závislost. Cukr, sůl, pepř, paprika jsou nejčastěji používané látky a substance k oklamání chuti – přirozených funkcí těla regulujících jedení podle SPT.

Vzdání se přísad, zejména chuťových, je pro člověka velmi přínosné. Chuťové smysly pak informují přesněji, co a kolik tělo potřebuje. Je to jednoduché – pokud něco bez přísadů nechutná, znamená to, že tělo to nepotřebuje.

Existují lidé, kteří díky svým znalostem, jak pracovat s přísadami, hlavně těmi chuťovými, vybudovali dobře prosperující společnosti. Velké mezinárodní společnosti, prodávající rychlé občerstvení („dobře chutnající“), jsou toho dobrým příkladem. Jejich velké finanční zisky, spolu s velkými škodami napáchanými na zdraví milionů lidí (rakovina a smrt), jsou výsledkem jejich činnosti a všeobecné nevědomosti týkající se chuťových smyslů.

CHUDOBA, ŠETRNOST

vyvolávají lidem pocit, že „je to škoda“ nedojíst jídlo a zbytky vyhodit. Říkají, že je to „plýtvání“, „vyhazování peněz“. Takové chování se zdá být způsobeno především spořivostí. Je fakt, že vyhazování jídla je plýtváním, zatímco jeho uchování na později šetří energii i peníze. Avšak psychologické analýzy častěji ukazují, že základem takového chování osob je strach.

I když zde zapomeneme na SPT, jedení jídla, které předtím zbylo (zvláště pokud bylo znovu ohříváno), tělu spíše škodí. Mnoho jídel se zkazí mnohem rychleji, než suroviny použité při jejich přípravě. Nové ohřívání vytváří více látek škodlivých pro tělo.

Lidé, zejména ti, kteří zažili hlad z důvodu chudoby, přírodní katastrofy nebo války, mohou mít silné přesvědčení, že s potravinami by se nemělo plýtvat. Zvláště pokud vezmou v úvahu široké rozpětí milionů hladovějících lidí na Zemi, cítí se provinile nebo dokonce jako by sami nesli za to odpovědnost.

Můj dědeček (muž s velkým srdcem) byl také takový. Raději jedl vařené brambory, které byly v lednici po dobu několika dnů, navíc přestože nebyl ani hladový, namísto aby je vyhodil. S potravinami, dokonce i se zbytky, zacházel jako se zlatem. Z toho důvodu choval prasata, aby nic nepřišlo nazmar.

NÁTĽAK

ohledně stravování je spojen především s jednou z nejzávažnějších škod, kterou mohou rodiče udělat svým dětem – nutí je, aby jedly více, než chtějí, nebo to, na co nemají chuť. Děti by měly mít možnost vybrat si, co budou jíst a v jakém množství. Ale je lepší pro jejich zdraví chránit je (aby se

nestaly závislými) před toxiny, jako jsou chipsy, hranolky, pizza a také výrobky z mléka nebo z pečené mouky.

Některé děti jsou podváděny, aby jedly. Říká se jim, že obsah talíře „musí sníst až do konce“, protože jinak že se jim stane něco špatného, například že budou mít pihy, nebo že je někdo odnese. Takové sugesce jsou také nátlakem. Poškozují dětskou psychiku, což se může škodlivě projevit v oblasti jedení později v jejich životě.

Nátlak k jedení se týká také času jídla. Někdo nedovoluje jiné osobě (např. svému dítěti) jíst když má hlad, ale přikazuje čekat, až bude jídlo připraveno – „Teď nic nejez, počkej, až bude oběd!“ Nebo ještě hůř, nutit k jídlu proto, protože je čas jídla – „Teď je čas večeře, tak všechno hezky sněz!“

Nutit sebe nebo jiné osoby k jedení v pevných časech zavádí rytmus denního pořádku, vytváří v člověku návyky a téměř nikdy nesplňuje SPT (každý člověk je jiným světem).

Zakázat něco je také druh nucení (aby někdo něco nedělal) a vyskytuje se to i u jedení. Pokud člověk zakáže sobě nebo jiné osobě jedení něčeho, co vyžaduje SPT, škodí tělu.

Nucení, zakazování k jedení něčeho může dočasně sloužit k ochraně sebe nebo jiných lidí, zejména dětí, před jedením zvláště škodlivých látek, k nimž patří (mimo jiné) sladkosti, smažené, pečené nebo uzené potraviny, stejně jako výrobky z živočišného mléka. Nicméně, v tomto případě se vyplatí věnovat větší pozornost a práci psychice a vzdělávání. Konzumace těchto potravin není neshodou se SPT, je způsobena závislostí. Závislost může být psychická, chuťová nebo způsobená parazity.

ODMĚNA

(ve formě potravy) jako útěcha pro sebe, nebo jinou osobu, může být dostatečným důvodem k jídlu. Už jste někdy jedli něco pro potěšení při smutku, nespokojenosti nebo k odměnění se za něco?

Příklady: „Byl to den plný nervozity, takže teď si dám k jídlu něco dobrého.“ „Nesložil jsem zkoušku, koupím si zmrzlinu na utěšení.“ „Uděláme si radost, zajdeme si do restaurace na dobrou večeři.“

V takovém případě lze jedení považovat za druh odskočení, nebo dokonce utečení od problému, potíží, nepříjemné situace. Činnost jedení a chuti potravy je něco, co osoba pocítuje jako potěšení. Často má takový program původ v dětství. Mnozí rodiče dělají tu chybu, že odměňují děti cukrovím, zmrzlinou, za provedení něčeho „dobrého“. Tímto způsobem vybudují v instinktech dítěte sugesci, že jedení něčeho „chutného“ může být odměnou nebo útěchou.

Odměnou jsou též různé potravinářské produkty, nejčastěji sladkosti, které se dávají například vítězům soutěže, žákům na konci školního roku, dětem za dobré chování. Tato činnost silně sugeruje, že konzumace konkrétní potraviny je odměna, o kterou je třeba usilovat nebo dokonce bojovat.

Jedení pouze kvůli odměně nebo útěše je v rozporu se SPT, a proto tělu škodí. Kromě toho vyvolává závislost na chutích a neumožňuje blokováním psychickým reakcím, aby se dostaly ven. Je třeba prozkoumat sami sebe ke zjištění, zda nemáme takový program a eventuálně ho vědomě odstranit. Takto se lze osvobodit od závislosti.

UZEMNĚNÍ

je jedním ze zvláštních důvodů k jedení, který se často týká lidí, usilujících o přízpůsobení se k ŽSBJ. Dovoluje jim to „uzemnit se“, aby příliš „nelétali“ v oblacích duchovnosti (s čímž dosud nemají zkušenosti). Inediaté také musí být v rovnováze mezi hmotou a duchem.

Jednou z funkcí jedení je svázání člověka s fyzickou hmotou, zejména se Zemí. Graficky to lze znázornit tak, že jedení zatěžuje nejedícího natolik, aby se neodpoutal od Země jako balón. Na druhou stranu, příliš mnoho jídla může člověka natolik připoutat k Zemi, že nebude nikdy schopen „pozvednout svého ducha“.

V případě některých nejedících, kteří se ještě nenaučili udržovat rovnováhu mezi hmotou a duchem, se jídlo stává pomocným faktorem, díky kterému mohou sami sebe uzemnit. To je důvodem, proč nejedící někdy chtějí sníst něco těžkého (uzemňujícího). Čím nižší vibrace potraviny, tím lépe a déle člověka uzemní. Například sklenice mrkvové šťávy uzemní méně a na kratší dobu, než tučný hamburger té samé hmotnosti.

Nejedící může interpretovat různě svá přání sníst něco uzemňujícího. Může například cítit a říkat, že se jedná o chuťový smysl, přivyklý tomu po celý život, který se dožaduje těchto pocitů. Kromě toho, dost často potřeba uzemnění vychází ze SPT. Tehdy je vhodné jíst.

Také jiní lidé, nejen nejedící, mohou cítit potřebu se uzemnit. Jsou to obvykle lidé zaměřeni na duchovní stránku života. S ohledem k jejich jemné povaze a způsobu, jakým tyto lidi vnímám, je obvykle nazývám anděly. Oni, aby „nevzlétli“ příliš vysoko, potřebují občas sníst něco těžkého, což jim dává lepší pocit a zlepšuje jejich zdraví.

Když dojde k přílišné ztrátě kontaktu se Zemí (hmotou), může osoba pozbýt tzv. „pocit reality“. Jedním z výsledků takového odpoutání se může být nemoc těla.

Znám osoby, které mají slabý kontakt se Zemí. Trpí kvůli tomu, že je například pro ně obtížné najít si dobrou práci, jsou v neustálém dluhu a jsou chronicky nemocné. V některých případech vyšetření nevykazují žádné nemoci, ale přesto tyto osoby mohou cítit bolesti. Když se strava změní na těžší, může se zlepšit nálada, protože nemoc zmizí nebo se její příznaky výrazně sníží a osoba může vidět jasnější řešení svých finančních problémů.

To, čemu se říká smrt z hladu, ne vždy jí bývá, až na důvody opravdu dlouhé doby nepřijímání potravy. Mnoho lidí ponechaných bez jídla zemřelo ne z důvodů organického hladu, ale kvůli jejich přílišnému odpoutání se od hmoty. Bytost, která není dostatečně připoutána ke hmotě, není schopna žít na Zemi v lidském těle a může se rozhodnout odejít do jiné dimenze, kde není tolik materiálnosti.

INEDIATÉ, NEJEDÍCÍ

Kolik inediátů, breathariánů nebo nejedících žije na Zemi – kdo ví? Neznám žádné statistické údaje tohoto typu. Slyšel jsem, četl čísla od jiných, že je to v rozsahu od několika do deseti i více tisíc. Podle mého současného cítění existují na Zemi stovky tisíc lidí, kteří nepotřebují k životu jídlo.

Faktem je, že mnoho nejedících jsou lidé popisovaní jako duchovně velmi vyspělí. Většina z nich nemá o publicitu zájem. Zůstávají nepopulární, protože masová média o nich nemluví.

Další (největší) část nejedících jsou lidé, kteří nikdy neslyšeli o teoriích, hypotézách, filozofii a hnutí nejedících. Nejedí, protože prostě nemají potřebu jíst. Také se často stává, že společnost, ve které žijí, je považuje za nemocné, nenormální nebo zvláštní, což způsobuje, že se tak sami cítí.

Zvláštním případem jsou lidé nazývaní anorektiky. Faktem je, že anorexie je nemoc způsobená poruchami psychiky. Jiným faktem je, že pouze malé procento z těchto lidí jsou opravdoví anorektici. Někteří z nich jsou lidé, kteří nevědí o své vrozené nebo nabyté dovednosti nejedení a podléhají sociální sugesci. Tato silná sugesce na ně působí tak ničivě, že je přivádí k psychické nemoci nebo dokonce až ke smrti.

Některé nejedící je těžké rozpoznat, protože se nechají pozvat na kafe, na oběd nebo dokonce se mohou zúčastnit banketu. Pak jedí, pouze ze společenských důvodů, protože nechtějí, aby se stali předmětem zájmu ostatních. To je jediný důvod, proč jedí, přestože jídlo a pití nepotřebují.

Níže uvádím, v abecedním pořadí, jen některé z nich, kteří se stali známí skrze masová média nebo kteří jsou / byli aktivní v podporování tohoto životního stylu. Tyto osoby byly nebo jsou inediaty / nejedícími, avšak nemohu to zaručit. Jsou to informace, které jsem našel především v roce 2001, ale většinu z nich jsem neověřoval.

Alenara

Švédsko. Když dospívala, zjistila, že jídlo má na její tělo špatný vliv. Od té doby se pohybovala směrem k breathariánství, zvlášť když necítila potřebu

jíst. Alenara, přestože sama sebe nenazývá breathariánem, má mnoho znalostí o životě bez jídla. Dětila se o ně na seminářích v Polsku v roce 2002. Je jednou z mála osob na Zemi, které mohou vysvětlit breathariánství tak dobře. Předpokládá se, že přišla na Zem, aby vyučovala. Její webové stránky: http://www.angelfire.com/stars3/breathe_light.

Balayogini Sarasvati

Amma, Indie, po 3 roky konzumoval pouze vodu, jak o tom informoval „Rosicrucian Digest“ z června 1959.

Barbara Moore

„Hrdinskou postavou je Barbara Moore, Dr. z Londýna“ – tisková zpráva zveřejněná v „London Sunday Chronicle“ ze dne 17. června 1951 zněla: Žena 50 let, která vypadá, jako by jí bylo jen 30, včera prohlásila, že nemá ráda jídlo, porazila stárnutí a očekává, že se dožije nejméně 150 let. Rozhodla se tak učinit tím, že se vzdala jídla. Před dvaceti lety jedla tři běžná jídla denně. Během 12 let pomalu redukovala svou stravu, až dospěla do stádia, kdy přijímala jedno jídlo denně sestávající z trávy, ptačince, jetele, pampelišek a občas sklenice ovocné šťávy. Před pěti lety přešla výhradně na šťávy a syrová rajčata, pomeranče, trávy a byliny. Nyní nepije nic jiného, než sklenici vody ochucenou několika kapkami citrónové šťávy. Říká: „Existuje něco mnohem více ve slunečním světle a vzduchu, než je možné vidět pouhým okem nebo pomocí vědeckých přístrojů. Tajemstvím je najít způsob, jak absorbovat tuto zvláštnost – toto kosmické záření – a přeměnit je na jídlo.“ Každý rok chodí do Švýcarska kvůli lepšímu vzduchu a slézá tam hory, přičemž se stravuje pouze vodou z potoků. „Vidíte,“ – vysvětluje – „moje tělesné buňky a krev značně změnily své složení. Jsem odolná vůči teplu nebo hladu nebo únavě.“ Barbara zemřela při automobilové nehodě, při svých cestách po Spojených státech.

Caribala Dassi

Podle zprávy v „India's Message“ z roku 1932, přes 40 let nejedla ani nepila.

Danalak Shumi

„Bangalore General Hospital“ zkoumal v roce 1953 osmnáctiletou Danalak Shumi (Marcara, Indie), která nejedla ani nepila již více než rok – jak oznámily deníky v srpnu 1953.

Evelyn Levy

Brazílie, žije se svým manželem Steve Torrence (info následuje) v USA. Po návratu ze soukromé cesty po Peru, kde za dobu pěti dnů snědla pouze dva pomeranče, se začala zajímat o nesmrtelnost a žití ze Světla. Během této doby „začala zažívat proces ladění se na vysoké vibrace“, což vedlo k vymizení pocitu hladu. Když se později, v roce 1999, její manžel rozhodl přestat jíst, podstoupila spolu s ním 21denní proces. Více než dva roky pořádala spolu s manželem semináře na téma nejedení v Brazílii, USA a Polsku. Evelyna webová stránka je <http://vivendodaluz.com>.

Giri Bala

Indická žena, narozená v roce 1868, nepřijala žádné jídlo ani nápoj od roku 1880. Celý svůj život strávila v bengálské vesnici Biur. Její stav nejedení pečlivě zkoumal Maharaja Burdwan. Používala určitou techniku jógy k nabíjení svého těla kosmickou energií z éteru, slunce a vzduchu.

Příběh Giri Bala byl vyprávěn Jóganandovi, který se s ní setkal, když jí bylo 68 let. V té době nejedla ani nepila tekutiny již po více než 56 let. Stále žila život prostého a jednoduchého vesničana, tak jak se její pověst rozšířila v jejích raných letech, když byla přijata do paláce vůdcem její provincie. Tam byla držena pod přísným pozorováním a nakonec „uvolněna“ s potvrzením, že ano, že žije pouze ze Světla.

Jako dítě byla obdařena neukojitelnou chutí, za kterou byla často kárána a dobírána. Ve věku devíti let se zasnoubila a brzy se s manželem usadili v příbytku jeho rodiny. Jednoho dne Giri tak velmi trpěla, když se jí tchýně posmívala a kritizovala její žravost, že zvolala: „Brzy vám dokážu, že se již nikdy více nedotknu jídla, tak dlouho co živa budu!“

Běžela z vesnice s pláčem a modlila se za gurua, který by ji naučil, jak žít pouze z Božího Světla. Poté se objevil guru a ukázal jí Krija Jóga techniku, která její tělo osvobodila od potřeby fyzické stravy. Od té doby Giri

praktikovala jógu k nabití těla energií ze slunce a ze vzduchu a již více nepřijímala jídlo ani nápoje.

Hira Ratan Manek

Narodil se a žije v Indii. Sedm lékařů z „*Health Care International Multitherapy Institute*“ ho začalo zkoumat pár dní předtím, než začal dlouhý půst. Byl také zkoumán v NASA. Je jedním z nejlépe zkoumaných případů dlouhého hladovění z lékařského a vědeckého hlediska. Nejprve žil jen o vodě po 211 dnů a poté po dobu 411 dní. Po celou dobu pil pouze vodu v době mezi východem a západem slunce. Hira prohlásil, že od roku 1995 pouze pije, ale sám sebe nepovažuje za nejedícího. Celkově se nezajímá o téma nejedení, pouze jezdí po Zemi a propaguje metodu zvanou *Suriya Namskar* (vítání slunce), prováděnou mj. nejedením (jako vedlejší produkt). Hirovy oficiální webové stránky: <http://www.solarhealing.com>.

Christopher Schneider

Narodil se 20. 1. 1962 v Německu. Sám o sobě říká: „Jsem nejedícím od srpna roku 1998 (...) Dalo mi to mnoho prožitků a zkušeností. Jím trochu čokolády, sladkostí, sýr, někdy denně a někdy jednou za týden. Jím jen pro pocit chuti, pro uspokojení smyslů, uzemnění se, nikoliv pro nutnost příjmu potravy. Téměř denně piji Cappuccino (je to něco jako rituál) nebo ředěnou šťávu.“

V Německu (kraj Bad Reichebhall) Chris provozuje od roku 1999 kurzy zaměřené na 21denní proces. Pomáhá projít procesem lidem, kteří se rozhodli přejít na žití ze Světla. Je také přírodním terapeutem, terapeutem znovuzrození, kineziologie, Reiki a duchovním léčitelem. Vede kurzy a pomáhá ostatním sdílet tyto znalosti. Jak sám říká, „všechna tato práce je věnována hledání síly a spojení s vnitřní jednotou a Božskou Podstatou“. Christopherova webová stránka je <http://www.chi-production.de>.

Jack Davis

Žije na Havaji. Poté, co navštěvoval seminář vedený Wiley Brooksem, napsal: „Během těch let jsem drasticky snížil a změnil typ konzumované stravy. (...) V roce 1982 jsem byl připraven na lekce Wileyho Brookse.“ Jeho příběh je v detailech na <http://breatharian.info/>.

Jasmuheen

V médiích nejznámější nejedící devadesátých let. Australanka, která po dokončení 21denního procesu v roce 1993 nejedla po více než dva roky. Pak začala, jak řekla, nějaké experimenty s malým množstvím pochutin, kávy, čaje. Tvrdí, že je nadále osvobozena od potřeby jídla, ale dopřává svým chuťovým smyslům, proto pije čaje, kávu, jí sladkosti a dokonce i brambůrky během dlouhých letů s cílem snížit svou energii, aby mohla spát. Podle jejího prohlášení, průměrná spotřeba jejího jídla činí méně než 300 kalorií za den. Jasmuheen propagovala 21denní proces, pořádá mnoho seminářů, a to zejména v západní Evropě a USA. Její webová stránka obsahuje mnoho zajímavých informací: <http://www.jasmuheen.com>.

Joachim M Werdin

To jsem já :) Dále se nachází kapitola o mých zkušenostech s (ne)jedením. Podrobnější informace naleznete na mých webových stránkách: <http://breatharian.info/> a <http://www.niejedzenie.info/>.

Kamilla

Polská emigrantka žijící v Londýně, zajímá se o tajemství života, esoterismus z filozofického hlediska a mnoho na tato témata četla, např. díla Blavatské. Přešla na život ze Světla 11. srpna 1999, kdy byla v klášteře, v naprosté samotě, kde získala iniciaci. Její rozhodnutí vyplynulo z účasti na přednášce Jasmuheen, která se konala o několik týdnů dříve. Již od prvního okamžiku tohoto setkání Kamilla „ihned věděla, že projde tímto procesem“. Pak přiznala: „Je to jako operace bez skalpelu (...) a je to velmi silný pocit.“ Nepraktikuje askezi a jak říká: „Dám si někdy jednu nebo dvě čajové lžičky křenu, houby v octě a sním je s velkým potěšením.“ Duchovní změna Kamilly, která vyústila v žití bez závislosti na potravinách, byla prospěšná pro její zdraví. Předchozí vyšetření ukázala, že trpěla rakovinou krve, diabetem a paralýzou pravé nohy. Všechny tyto věci zmizely a Kamilla překypuje zdravím. V roce 2001 Kamilla vedla semináře v Polsku o životě ve Světle.

Kazimierz Karwot

Polák, bydlící v okolí Brodnica, pochází z Horního Slezska. Před zahájením „žití ze Světla“ strávil roky 1999 a 2000 v lůně přírody, kde intenzivně

pracoval na svém duchovním růstu. Stejně jako v případě mnoha jiných nejedících, jeho transformace byla výsledkem více než deseti let duchovní cesty. Iniciaci podstoupil ve velmi skromných podmínkách, žijící na okraji obce Pokrzydowo v Brodnickém krajském parku. Jak sám říká, již dva měsíce před „průchodem iniciací“ nic nejedl. Samotný proces iniciace, který trval 21 dní, podstoupil v naprosté izolaci, v únoru 2001. V průběhu prvního týdne iniciace bylo jeho fyzické i duchovní tělo obnoveno. Teď říká: „Žiji ze Světla.“

Marie Frutner

Bavorsko. Jediná věc, kterou přijímala po 40 let, byla voda. Byla studována v Mnichově v roce 1835.

Martha Robin

Francouzsko, narodila se v roce 1902 (Chateauneuf-de-Galaure), nikdy neopustila svou domovskou vesnici. Od března 1928 dále nemohla jíst žádné jídlo; když to zkusila, tělo jí všechno vyvrátilo zpět. Nemohla ani polykat, ani trávit, ani nemohla pít, dokonce ani čistou vodu. Nebyla také schopna spát. Lékaři byli bezradní. Žila pouze na eucharistii. Trávila hodně času modlitbami a rozjímáním.

Michael Werner

Jak uvedla v květnu 2005 ananova.com, německý vědec z *Braunschweig* oznámil, že po dobu čtyř let nic nejedl, pil jen vodu, džus a jiné nápoje. Sám nevěděl, jak vysvětlit, že tímto způsobem se může tělo udržet při životě. Byl ochoten podrobit se výzkumu, přestože jeho přátelé mu příliš nevěřili, že může žít například bez bílkovin.

Prahlad Jani

Článek publikovaný v „*India Times*“ 21. 11. 2003, „*BBC News*“ a další sdělovací prostředky informovaly o muži, který ve svých 76 letech tvrdil, že žije 68 let bez jakéhokoliv jídla a pití. Prahlad vypráví, že když byl osmiletým chlapcem, byl požehnan bohyněmi a od té doby přestal jíst a pít. Tým lékařů, sestavený z členů Lékařské Asociace města Ahmedabad, prováděl v nemocnici výzkumy, které jeho tvrzení nevyvrátily. Potvrdily, že po deseti dnech, pod přísným dohledem, bez jakéhokoliv jídla a pití a bez

jakéhokoliv vylučování, byl Prahlad i nadále v perfektním zdravotním stavu a jeho tělo nezměnilo váhu.

Steve Torrence

Američan, manžel Evelyn Levy. Na začátku roku 1999 Steveho zaujala kniha „Život a učení mistrů Dálného východu“. Jak uvedl, dospěl k závěru, že „naše těla nepotřebují fyzickou potravu a adaptovala se k jedení jenom proto, že jsme je k tomu přinutili. Jedení je nejen nepotřebné, ale i škodlivé pro naše zdraví a dobrou pohodu“. Steve a jeho manželka pořádali semináře v Brazílii, Polsku a USA.

Sunyogi Umasankar

Umasankar-ji objevil metodu absorbování energie přímo ze Slunce, která se nazývá sungazing a která může odstranit potřebu jíst, pít a spát. V „India Monitor“ uvedl: „Od 17. srpna 1996 do 7. prosince 1996 jsem zcela přestal přijímat stravu, ale pro neustálé žádosti příbuzných jsem poté pokračoval v normální stravě.“

Surya Jewel

Podílel se na The Suryayogi Foundation.

Susan Kuruvilla

Sestra Susan Kuruvilla, jeptiška a stigmatička ze státu Kerala v Indii, která vede tamní sirotčinec, nejl po dobu 13 let.

Theresa Avila

Rolnička z Bavorska, od roku 1926 nejenže nejedla ani nepila, ale ani nespala navzdory každodenní práci na zahradě. „*Aberee 1960*“ ji popsal jako jednu z nejšťastnějších osob.

Theresa Neumann

Narodila se v roce 1898 v severním Bavorsku. Ve věku 20 let měla nehodu, po které oslepla a ochrnula. Poté v roce 1923, díky svým horlivým

modlitbám ke Svaté Tereze z Lisieu, byla zázračně uzdravena. Od té doby přestala přijímat cokoli do úst s výjimkou jedné malé hostie během svatého přijímání každý den v šest ráno. Byla též stigmatičkou, posvátné rány Kristovy se jí objevovaly na hlavě, hrudi, rukou a nohou každý pátek, zatímco prožívala Kristovo umučení. Jógananda později uvedl, že v jejím minulém životě byla Marie Magdalena: „Je zde proto, aby ukázala (jako Giri Bala), že je možné žít pouze z Božího Světla.“ Po 36 let bez jedení a pití Theresu obtěžovala stigmata. Tisíce turistů navštívilo její malou chalupu, aby byli svědky tohoto zázraku. Když se jí ptali, co jí, odpovídala: „Žiji díky Božímu Světlu.“ Byla několikrát důkladně zkoumána a dlouho sledována ve dne i v noci – vždy bylo zjištěno nade vší pochybnosti, že nic nejí ani nepije, kromě ranní hostie. Jeden z největších skeptiků, redaktor „*Protestantských Zpráv*“ dr. Frick Gerlitz, přijel do Konnersreut, aby „odhalil katolický podvod“ a skončil sepsáním, s plným uznáním a respektem, biografie Theresy. Theresa zemřela v roce 1962. Kniha Paola Giovetti „Theresa Neumann“ představuje její život.

Vasanta Ejma

Ve věku 20 let prožila klinickou smrt a od té doby věděla, že neviditelný svět nejenže existuje, ale je možné do něj „vstoupit“. Kdykoliv se chce, lze se s ním spojit a to dodá sílu. Po mnoho let se Vasanta modlila: „Dej mi Pane, abych mohla být v Tobě, pouze ve Tvých energiích po 24 hodin denně. Žádám o Milost Ti sloužit, prosím, buď mým Pánem.“ Tímto způsobem žila 10 let, postila se, modlila, meditovala a navštěvovala opuštěná místa k nalezení Boha v sobě. „Nevěděla jsem, jak Bůh uskuteční můj požadavek, ale 13. srpna 2001 jsem pocítila, že jsem začala 21denní proces života ze Světla. Je to neuvěřitelná Boží Milost – oprostít svou mysl od třetího rozměru. Prožila jsem přechod na Božskou svobodu. Poté jsem porozuměla, jaký je rozdíl mezi tím najít cestu a vydat se po ní, když jsem během 21denní transformace prožila stavy svobody. Je nemožné to popsat, svět svobody, bez pravidel a omezení, kde všechno je možné. Prožívám to, jsoucí ve světě Božím.“ Webová stránka Vasanty: <http://vasanta.prv.pl/>.

Vona Tansey

Citace z jejího webu www.vonatansey.com: „Vona žije na Univerzálním Duchovním Světle (Universal Soul Light) od září 2001. Nepotřebuje již více jídlo jako palivo ani k udržování svého těla, a přesto si udržuje tělesnou hmotnost a optimální tělesnou energii. Jak se její tělo oduševňuje, vibruje na

vyšších energetických frekvencích a přechází do rezonance s duchovními frekvencemi Božího vědomí bezpodmínečné lásky.“

Wiley Brooks

Američan, přes sdělovací prostředky jeden z nejdéle známých breathariánů. Jak sám tvrdí, nejedl více než 30 let. Říká, že jedení je získaným návykem. Více se dozvíte na jeho webových stránkách <http://www.breatharian.com/>.

Will van der Meer

Holandan žijící v Montaně, USA. Přestal jíst v březnu 2001. V listopadu 2003 pořádal seminář v Polsku.

Xu Fan

Čínanka. Nemá potřebu jíst od roku 1987, kdy jí bylo 18 let. V prosinci 1996 japonský časopis „Bordeland“ publikoval článek, založený na zprávě Pung Chunga, o její záhadné schopnosti zůstat zdravá bez jídla devět let (v době publikování). Valery Maronov ji popsal ve své knize „Control for Life Extension“, 2000, podrobněji <http://www.longevitywatch.com/>.

Zinaida Baranová

Ruska z Krasnodaru, učitelka. Přestala jíst v březnu 2000, kdy jí bylo 67 let. Brzy poté přestala i pít. Informoval o ní časopis „Pravda“ (18. 7. 2003), „Argumenty a fakta“, v článku „Návštěvník z Krasnodaru učí obyvatele Rostova vzdát se jídla“.

Tisíce dalších

Kolik lidí na celém světě žije bez jídla a často i bez pití? Lidé, kteří patří do různých kategorií, různých životních stylů, různých přesvědčení a chování – každý z nich je unikátním příběhem, proč a jak se osvobodili od jídla. Většina z nich nikdy nepřizná, že nejedí, aby zabránili případným negativním reakcím od těch ostatních. Jste jedním z nich? Prosím, kontaktujte mě, řekněte mi svůj příběh, podělte se se mnou o své zkušenosti a navštivte fórum <http://forum.breatharian.info/>.

LÉČEBNÝ PŮST

Léčebný půst je statisticky nejefektivnější fyzikální metodou léčby člověka. Je to nejlevnější a nejrychlejší způsob, jak:

- se zbavit těch nejzávažnějších onemocnění (rakovina, cukrovka, srdeční choroby, vysoký krevní tlak, ekzémy, astma atd.);
- trvale si zlepšovat zdraví;
- omlazovat tělo;
- zeštíhlovat tělo;
- zbavovat se nahromaděných toxinů a parazitů;
- zvyšovat si úroveň životní energie těla;
- zlepšovat si psychický stav.

V případě většiny lidí, kteří trpí v důsledku tzv. civilizačních chorob, které jsou běžně považovány za nevléčitelné, je půst způsobem, jak si obnovit plné zdraví.

Individuálně, v závislosti na osobě, může půst trvat od jednoho dne až do ... někdy i několika měsíců nebo dokonce i přes rok. Ale v případě průměrné, neobézní osoby, obyvatele tzv. západní civilizace, je maximální doba půstu asi 6 týdnů. Nejčastěji půst trvá od 7 do 28 dnů. Téměř každý psychicky zdravý člověk může půstovat, pokud se nebojí a není k tomu nucen. Emoce (z nedostatku potravy) probuzené strachem během půstu mohou tělo rychle zabít.

Existuje několik hlavních metod léčení člověka prostřednictvím půstu:

1. Suchý půst – nic se nepřijímá do úst a to ani kapka tekutin.
2. Vodní půst (řádný půst) – pije se pouze voda.
3. Bylinný půst – pijí se jen bylinné čaje (obvykle po krátkou dobu).
4. Šťávový půst (správněji šťávová nebo liquidariánská dieta) – ovocné nebo zeleninové šťávy.

SUCHÝ PŮST

V souladu se zásadou „nejjednodušší řešení jsou ta nejlepší“, suchý půst, během kterého se nepřijímá nic do úst, a to ani kapka vody, poskytuje nejhlubší čištění a léčení lidského těla. Účinnost suchého půstu je 2 až 3krát vyšší v porovnání s půstem o vodě. Dalo by se říct, že týden suchého půstu dává takové výsledky, jako dva až tři týdny půstu o vodě. Pro dosažení maximálního účinku je vhodné se dokonce (a to doslovně) nedotknout ani kapky vody (tj. ani se nemýt). Tělo by mělo zůstat bez tekutin po celou dobu půstu.

Půst bez vody může trvat od 1 do 14 dnů. To záleží na několika faktorech. Čím sušší a teplejší je vzduch, tím kratší dobu může člověk zůstat bez pití. Čím více je fyzické aktivity způsobující pocení, tím kratší dobu tělo vydrží bez vody. Jestliže podmínky (teplota, vlhkost vzduchu, fyzická aktivita osoby) jsou normální, běžný obyvatel oblasti mírného klimatu může půstovat na sucho 7 dnů.

Tělo se během suchého půstu mírně odvodňuje. Je možné dovolit si malou dehydrataci těla, ale je důležité po celou dobu suchého půstu pravidelně kontrolovat tělo. Pokud dehydratace těla překročí kritickou mez, pak tento proces již obvykle nelze vrátit zpět (tj. nelze obnovit správnou hydrataci těla) a pak tělo přestává fungovat (zemře). Obvykle první 4 dny bez pití (a jedení) nevyžadují žádnou zvláštní pozornost, ale později by měla být míra hydratace těla monitorována, například sledováním kůže.

Dalším důležitým faktorem, který určuje dobu, po kterou může tělo bezpečně půstovat bez vody, je množství látek, které je potřeba vyloučit z těla. Například; pokud člověk jedl hodně slaná jídla, což způsobilo velké nahromadění solí v těle, bylo by nemoudré začít suchý půst bez předchozího odstranění přebytečných solí. Lze z toho vyvodit závěr, že před suchým půstem je dobré udělat nejprve pár dnů půstu o čisté vodě.

Dobrý postup může být tento. Začněte s vodním půstem. Od osmého dne přestaňte přijímat vodu. Tímto způsobem zahájíte suchý půst, kdy se tělo již zbavilo přebytečných solí a dalších látek, které potřebují vodu, aby mohly být odstraněny.

Obvykle po dvou, třech dnech půstu se žížeň těla po vodě výrazně snižuje, takže odstavení vody po týdnu hladovění není žádný problém.

VODNÍ PŮST

Voda je jediná látka, která smí být konzumována. Měla by být čistá, nejlépe dešťová (shromážděná daleko od znečištěného vzduchu) nebo destilovaná. Pokud používáte destilovanou vodu, nejprve ji ochlaďte, až se v ní začne vytvářet led a potom ji nechte pomalu ohřát na teplotu vhodnou k pití. Pijte vodu o pokojové teplotě nebo teplejší.

Nic se nepřidává do vody, ani cukr, dokonce ani kapka citrónové šťávy, ani med, ani káva nebo čaj. Pití vody s přidanými látkami narušuje trávicí proces a neumožňuje tělu přepnout se na vnitřní výživu (a vypnout trávicí trakt). Když vnitřní výživa nefunguje, opotřebovává se tělo při půstu mnohem rychleji. To se projevuje mimo jiné i rychlejší ztrátou hmotnosti a horší náladou a může dojít k rychlému vyčerpání minerálů. Tento proces se nazývá hladovění; pokud se v něm pokračuje, může přivodit až smrt.

Vodní půst může trvat od jednoho dne do několika (v extrémních případech i přes deset) měsíců. Délka závisí na, mimo jiné, celkové hmotnosti nahromaděné nadbytečné hmoty (hlavně tuků) a fyzické aktivitě postičí se osoby. V průměru lze předpokládat, že ke „spálení“ 1 kg tělesného tuku jsou zapotřebí 2 až 4 dny. Například osoba, která má 20 kg přebytečného tuku, může přidat 40 až 80 dní k běžné délce půstu. Běžná délka půstu trvá obvykle od 1 do 40 dnů; ve většině případů čím déle, tím je to pro tělo prospěšnější. Každý krátký půst je pro tělo dobrý, ale výhodnější je půst trvající nejméně 14 dní – minimální doba potřebná k zajištění trvalých zdravotních změn.

Pokud jste se ještě nikdy nepostili, je třeba se to nejdříve naučit. První půst by měl trvat pouze 1 den. Po několika dnech můžete zkusit půst o délce 2 dny (a 2 noci). Udělejte si přestávku týden a pak půstujte po dobu 3 dnů. Můžete opakovat tyto 3denní půsty vícekrát, až budete cítit, že nejsou pro vás již nic zvláštního, pak můžete půstovat déle.

Poté zkuste 4 nebo dokonce 5 dní půstu. Prodlužujte další půsty, např. na 7, 9, 10, 12 dní a noci nebo jinak, dle svého vlastního pocitu, až dosáhnete 14 dní. Jakmile se dostanete nad 2 týdny (nebo více), s největší pravděpodobností budete cítit, že jste schopni půstovat i několik týdnů.

Půst o délce 7 týdnů (i méně) může způsobit „zázraky“ na zdraví. Biologicky omladí tělo – fakt ověřitelný klinicky, vizuálně i skrze vlastní pocity. Odstraní téměř všechny nemoci (některé, jako např. zanedbaná

rakovina, mohou vyžadovat opakování půstu), vyhladí vrásčitou kůži, obnoví přirozenou barvu a sílu vlasů a zabrání ztrátě vlasů (vlasy dokonce mohou začít znovu růst), zkrášluje tělo (nejen prostřednictvím odstranění tuků).

Lidé, kteří se postili ze zdravotních důvodů, vyprávějí s přesvědčením ostatním o mnoha přínosných duševních i psychických zdravotních změnách, které zažili. „Nikdy jsem si nepředstavoval, že bych se mohl cítit tak dobře.“ „Pokud jste to nezažili, nevíte, co je skutečně dobrý zdravotní stav, i kdyby jste se někdy už cítili dobře a zdravě.“ – Tyto a podobné názory lze slyšet.

Je jedno vážné nebezpečí, které může způsobit, že tělo přestane pracovat (zemře) – strach. Sociální sugesce (ve které většina lidí na Zemi žije) vstěpuje do mysli přesvědčení (program), že člověk musí jíst, a že hladovění poškozuje tělo. Proto, pokud tomu věříte, nezačínajte hned půst 40 dní, protože pokud to uděláte, může tělo přestat pracovat dříve, jenom z důvodu strachu. Raději nejdříve procvičujte půsty, abyste si ověřili (vyzkoušeli) na vlastní kůži, že takové názory pramení z nedostatečné základní znalosti o fungování lidského těla.

NEPŘÍJEMNÉ REAKCE

Během půstu se tělo samo čistí, odstraňuje toxiny a parazity – to může způsobovat nepříjemné reakce. Každý člověk to cítí jinak. Někdo necítí nic mimořádného po celou dobu půstu a nemá žádné nepříjemné reakce, zatímco jiný postící se člověk se cítí tak špatně, že srovnává ten stav s umíráním.

Takže pokud se během půstu cítíte dobře, můžete se těšit z výhod přinášných tělu a myslí a můžete pokračovat ve svém každodenním životě (kromě jedení, samozřejmě) jako obvykle. Pokud patříte k těm lidem, jejichž tělo projevuje nepříjemné reakce, vězte, že to jsou prospěšné příznaky vaší biologické i duševní automatické očisty a omlazení – můžete v klidu čekat, až přejdou. V několika málo případech příznaky mohou vyžadovat, abyste přerušili půst.

Zde jsou některé z mnoha nepříjemných reakcí, které se mohou objevit během půstu (všechny jsou jen dočasné):

- bolest hlavy, orgánů, kostí, kloubů, očí, zubů;
- zvýšené vypadávání vlasů;
- pocit slabosti;
- dehydratace organismu;
- závratě a mdloby;
- ztráta hmotnosti;
- otoky kloubů (nebo jiných míst);
- psychická (duševní) nestabilita;
- náhlá nebo akutní onemocnění (silná aktivace staré nebo chronické nemoci);
- vyrážka, zhoršení alergie;
- bolestivé vycházení písku, ledvinové a žlučové kameny;
- horečka;
- pokles krevního tlaku;
- bušení srdce;
- vytékání hnisu z dásní, uší, nosu;
- nevolnost, zvracení.

Pokud se některý z výše uvedených příznaků objeví, jen prostě počkejte, až odezní po pár hodinách, dnech nebo (v extrémních případech) týdnech. Tyto příznaky samy o sobě tělu neškodí, ale je třeba jim věnovat pozornost, protože například závratě a mdloby mohou způsobit pád a zranění.

Pokud je váš krevní tlak nízký, věnujte mu ještě více pozornosti, protože může jít dokonce ještě níže a může dosáhnout úrovně nebezpečné pro správnou funkci těla. Raději ho kontrolujte a plánujte si činnosti s ohledem na tuto skutečnost.

Jsou-li v ledvinách velké kameny, může se stát, že větší kus zablokuje močovou a způsobí extrémní bolest, která může vyžadovat lékařský zásah (ne ukončení půstu, ale odblokování močového).

Stručně řečeno, každá z nepříjemných reakcí, která se objeví během půstu, naznačuje procházení procesem odstraňování usazenin (nahromaděných za léta), jako jsou toxiny, mrtvé buňky, tuky a také projevy vlastních samooprav a regulací (např. endokrinních žláz). Tělo, ideální biologický

samořízený stroj, obnovuje stav nejlepšího fungování, pokud je mu to dovoleno, pokud mu je poskytnut čas a není zatěžováno trávením.

Půst je období, kdy tělo není rušeno a je mu umožněno provádět nezbytné opravy, čištění, renovace atd., aby mohlo fungovat lépe a déle. Provádění pravidelných půstů je jedním z nejdůležitějších tajemství dlouhého a zdravého života.

VÝPLACH STŘEVA (klystýr)

Během půstu skutečně stojí za to, pročistit své tlusté střevo výplachem vodou. Také během suchého půstu je možné střevo promýt, i když to snižuje efektivnost půstu, protože se voda vstřebává do těla.

Někteří lidé se dívají na klystýr znechuceně. Pokud k nim patříte, nemusíte střevo čistit, ale pamatujte, že bez vymývání v nich bude zůstávat zahnívajících hmota. Jedovaté toxiny, produkovány hničícími látkami, se rozšiřují do krve. Poté obíhají po celém těle, což způsobuje nepříjemné reakce a navíc zatěžuje vylučovací systém.

Nevyloučená část obsahu tlustého střeva v něm zůstává ve formě fekálií, což se může stát příčinou onemocnění, včetně rakoviny střeva (jedna z hlavních příčin úmrtí v Evropě a Americe). Takže je na vašem rozhodnutí – zda se raději dívat na nečistoty z vás tekoucí, nebo je raději nechat hnit uvnitř.

Tlusté střevo je trubice dlouhá 60 až 80 cm, s mnoha zákoutími, proto potřebuje mnoho hlubokých výplachů, aby se dobře vyčistilo. K dostatečnému promytí tlustého střeva stačí čistá voda. Na jeho vnitřních stěnách se nachází gumovitý hlen, hromaděný po spoustu let. Může být obtížné ho zcela odstranit. Často může být potřeba několik týdnů půstů s klystýry. Tím se postupně odstraňuje a odtéká ven.

Myjte střevo jednou denně během prvního týdne půstu, každý druhý den v průběhu druhého týdne půstu a dvakrát týdně později. Když bude ze střeva vytékat pouze čistá voda a to i přes hluboké vymývání, můžete snížit četnost jen na jeden klystýr týdně.

Jestli plánujete úplně suchý půst, dobře vymyjte tlusté střevo před zahájením půstu. Během úplně suchého půstu již nevymývejte střevo klystýrem, protože byste tím dodávali tělu vodu. Proto, abyste netrpěli, je třeba první

týden půstovat o vodě (dělat denně hluboké klystýry) a teprve poté začít se suchým půstem.

Samo mytí tlustého střeva (i bez hladovění) je účinnou metodou léčby, která v mnoha případech odstraní příčinu onemocnění. Většina lidí netuší, co může být nahromaděno v tlustém střevě. Zbytky jídla mohou zůstat ve střevě po celá desetiletí, v podobě fekálií a jakoby gumovitého hleny přilepeného ke stěnám. Tyto zbytky jsou jednou z hlavních příčin rakoviny tlustého střeva.

FYZICKÝ POHYB

Během půstu je také nutný pohyb, dokonce ještě více než obvykle, vedete-li sedavý způsob života. Procházky, běhání, plavání a dokonce i jízda na kole jsou doporučené. Pohyb pomáhá tělu rychleji vylučovat toxiny.

Být fyzicky aktivní je vhodné zejména tehdy, když se necítíte příliš dobře. Avšak je-li tělo opravdu (velmi) slabé a vyžaduje odpočinek, nenuťte ho a odpočiňte si. Buďte v tomto směru rozumní.

Během půstu věnujte zvláštní pozornost tzv. energizujícím cvičením. Mimo jiné k nim patří *chi-kung*, *tai-ti*, *hatha jóga* a izometrická gymnastika. Nemusíte mít obavy z toho, pokud žádné z nich neznáte. Při energizujícím cvičení je nejdůležitější zaměřit se na tok energie skrze tělo. Takže se soustřeďte na pocit energie proudící skrze vás a nepřemýšlejte o pohybech těla. Tělo, když pocítí proudící energii, začne samo pohybovat svaly. Nechte ho to udělat.

ZAKONČENÍ PŮSTU

Příliš rychlé zakončení půstu může být velmi nebezpečné. Jak jsem se již zmínil, zakončení půstu nacpáním žaludku těžkým jídlem, např. chlebem, hranolkami s kotletou, může skončit na operačním stole nebo dva metry pod zemí.

Začněte pomalu, nejprve ve velmi malých množstvích a to ovocnou šťávou ředěnou vodou. Pak tytéž ovocné šťávy neředěné, po nichž následují zeleninové šťávy. Je nutné **DŮKLADNĚ A DLOUHO PŘEŽVYKOVAT**. I šťávy je třeba přežvykovat, promíchávat se slinami. Po několika dnech

přidejte malé množství nejlehčích pokrmů: ovoce, zelenina, lehká vařená jídla. Pořád vše žvýkejte tak dlouho, jak je to jen možné. Ukončení půstu, neboli návrat k „normální stravě“, trvá tak dlouho, jak dlouho trval sám půst.

INEDIA A PŮST

Lidské tělo může fungovat bez jídla velmi dlouho. Závisí to na mnoha faktorech, zejména: sféra Vědomí dané osoby, tukové a svalové rezervy, duševní stav, teplota okolí, fyzická aktivita. Nejdelší půsty (ne inedia) zdokumentované lékařskými výzkumy trvaly přes patnáct měsíců. Půstující osoba vypije až dvě sklenice vody denně a cítí se po celou dobu velmi dobře. Pro osoby s nadváhou nejsou půsty trvající až tři měsíce nic mimořádného, ani nebezpečného.

Půst se od inedie liší zejména:

- změnou tělesné hmotnosti;
- v pocitu pohody;
- ve způsobu budování těla.

ZMĚNA TĚLESNÉ HMOTNOSTI

Když člověk přestane vkládat do těla jídlo a pití, tělo nejprve odstraňuje (po dobu prvních několika dnů až několika týdnů) látky, které představují největší překážky v jeho fungování. Voda je rozpouštědlem, proto ji tělo potřebuje, aby mohlo odstraňovat nepotřebné a toxické látky. To je důvod, proč tělo potřebuje vodu během prvních několika dnů až několika týdnů půstu. Jak moc? Obvykle ne moc, litr, šálek denně nebo méně, záleží mimo jiné na osobě, klimatu a fyzické aktivitě. Po dostatečném pročištění se poptávka vody tělem sníží na úroveň několika jednotek až desítek kubických centimetrů za den. Při dostatečně příznivých podmínkách může potřeba pití úplně vymizet, protože tělo již více vody nepotřebuje.

Pití má velký vliv na tělesnou hmotnost. Pokud člověk během půstu pije jen tolik, kolik požaduje jeho tělo, tělesná hmotnost se snižuje až na úroveň pro tuto osobu nejvhodnější. Správná tělesná hmotnost se pro danou osobu může značně lišit od té, která je všeobecně považována za přiměřenou a také od hmotnosti publikované v tabulkách (závislost mezi váhou a výškou).

Správná tělesná hmotnost nastává, když tělo nemá ničeho přebytek ani nedostatek, ne když se člověk nejvíce podobá ostatním lidem. Většina lidí nevěří, že tělo při své správné hmotnosti vypadá skoro jako kostra potažená kůží.

Člověk se cítí nejlépe, když jeho tělo dosáhne správné váhy, protože pak funguje správně. Váhový rozdíl mezi dvěma osobami stejné výšky může být až 15%, přestože každá z těch osob má tělo o správné hmotnosti.

Během půstu tělo nevyhublé osoby směřuje ke správné hmotnosti. Tělo dosáhne správné hmotnosti při půstu za dobu, která závisí např. na počátečním přebytku tuků, vody a svalů, sféře Vědomí osoby, duchovní a fyzické aktivitě. V případě velmi obézní osoby to může trvat několik měsíců (pro tuto osobu je půst velmi prospěšný).

Co se děje dál, to znamená, co se děje v těle poté, co dosáhne své správné hmotnosti?

Pokud osoba umí žít bez jídla, tj. umí být ineditem, pak její tělo nadále udržuje správnou hmotnost. Pokud však nemůže žít bez jídla, pak její tělesná hmotnost i nadále klesá. Děje se tak proto, protože tělo neustále tráví a odstraňuje buňky a nedostává materiál k jejich obnově. Tato osoba nežije plně ze Světla. Pokud pokračuje tento proces, nazývaný sebetrávení, tělo se stává vyhublé a nakonec přestává fungovat, tedy umírá smrtí z hladu.

POCIT POHODY

Během první dvou až třech týdnů půstu se může pocit pohody velmi měnit. Během této doby není třeba se příliš zabývat (samozřejmě v rozumných mezích) svou tělesnou slabostí, bolestmi, závratěmi, nevolnostmi nebo jinými objevujícími se příznaky. Jsou to příznaky čištění, tedy sebeléčení těla. Později, když tělo dosáhne svého přirozeného stavu, který obvykle nastává po dvou až třech týdnech (u obézních osob může být mnohem delší), se váš pocit pohody stává perfektní. Teprve pak (možná poprvé v životě) pochopíte, co to znamená cítit se dobře a být skutečně zdravý. Máte velmi mnoho energie, chuti do života, do práce a fyzické aktivity a také se velmi projevuje tvořivost.

Co se děje dál v průběhu času?

Pokud umíte žít bez jídla, tedy můžete být inediately, zůstanou dobré pocity pohody, i vše s nimi spojené. Dobrá nálada, radost, spokojenost a optimistický láskyplný postoj k ostatním indukují výborný stav těla. Jak se říká: „Ve zdravém těle zdravý duch.“

Pokud však nemůžete žít bez jídla, budete cítit slabost, nebude se vám chtít nic dělat nebo dokonce propadnete smutku. Čím více bude tělo potřebovat jídlo, tím hůře se budete cítit psychicky. To signalizuje, že byste se měli vrátit zpět k jídlu.

BUDOVNÍ TĚLA

Stavební materiál pro buňky těla inediata je vytvářen ze Světla, jehož zdrojem je JÁ (část Vědomí) dané osoby. Proto inediately nemusí nic vkládat do zažívacího systému.

Stavební materiál pro tělo neinediately je dodáván z vnějšku v podobě jídla, pití, vzduchu a záření. Pokud je dodané množství stavebního materiálu příliš nízké, tělo má nedostatek, který se projeví jako defekt a chybná funkce.

Shrnutí.

Pokud jste nejedli po dobu několika týdnů a stále se cítíte skvěle a vaše tělesná hmotnost neklesá pod správnou hodnotu, vypadá to, že můžete žít bez jídla. Pokud však po několika týdnech (předpokládejme, že pro neobézni to je statisticky čtyřicet dní) se vaše tělesná hmotnost dostane pod správnou hodnotu a (což je ještě horší) cítíte se špatně, můžete z toho vyvodit, že dochází k poškození těla. Pokud tělu v takovém případě neposkytnete stavební materiál ve formě jídla, může dojít k jeho zhroutilí.

BYTOSTI A NEJEDENÍ

Lidé žijící na Zemi považují jídlo za něco nezbytného. Jinými slovy, běžný člověk je bytostí, pro kterou je jídlo nedílnou a nepostradatelnou součástí života. Jedení je základní zkušeností lidského života na Zemi.

Mnoho bytostí přichází na Zem mj. z toho důvodu, aby zažily zkušenost s jedením. Prožívání věcí spojených s jídlem (příprava jídla, jeho chuť, struktura, vůně, následná nemoc, bolest atd.) je dostatečně atraktivní k tomu, aby zde chtěly žít. Proto pro většinu lidí na Zemi představuje vynucené nejedení odeření možnosti prožít očekávaný zážitek. To samozřejmě vede k tomu, že opustí materiální tělo.

Na jiných planetách, v jiných vesmírech, v jiných dimenzích je vztah k tomu, co lidé nazývají jídlem nebo jedením, velmi odlišný. Je tam velká rozmanitost bytostí, od těch, které zcela nic „nejedí“ (dokonce na to nemají ani orgány) až po ty, které jedí neustále a prakticky vytváří s jídlem jednotu.

Bytosti, žijící v tomto vesmíru, je možné rozdělit do tří skupin:

1. Nehmotné bytosti.
2. Částečně materiální bytosti.
3. Materiální bytosti.

NEHMOTNÉ BYTOSTI

Jak je lidé na Zemi chápou, mají obvykle tělo lidskému oku neviditelné a nehmatatelné, i když citlivější osoby je mohou vidět a / nebo cítit. Jejich těla nemají to, co bychom nazvali vnitřními orgány. Tyto bytosti mohou přijmout jakýkoliv tvar, jaký si přejí.

Je snadné uhodnout, že nehmotné bytosti nemají nic společného s tím, co lidé nazývají jídlo. Průměrný obyvatel jejich světa dokonce ani nemusí vědět, co to je jedení. Jedení je pro ně nedostupný zážitek, takže některé z těchto bytostí sní o prožívání života ve tvrdé hmotě, aby mohly jíst. Tehdy přicházejí na planety, jako je Země. Život tady je pro ně těžký, protože je to náhlá změna způsobu jejich života. Mají problémy s jedením. Pochází z nich

mnoho anorektiků, bulimiků a osob chronicky se přejíždajících nebo usilujících o inedii.

Nehmotné bytosti, které vstoupily do lidského těla, se ocitají v situaci, kdy nejsou plně přizpůsobené životu v tomto prostředí. Je to způsobeno především potížemi s adaptací na hmotu. Jedení představuje silný vztah mezi hmotou a bytostí. Odtud pramení jejich touha osvobození se od jídla, což byl dříve jejich přirozený stav. Uzemnění se jim poskytuje stabilnější vztah k hmotě, to jim pomáhá lépe přebývat v těle.

Mnohé z těchto bytostí nejsou schopné zůstat bez jídla v lidském těle, protože by tak příliš ztratily propojení s tělem (které je hmotné) a to by vedlo k trvalému přerušení spojení. Jedení je pro ně nejen nezbytné, ale také součástí zamýšlené zkušenosti života s hmotou. Proto odpoutání od jídla může pro ně znamenat ztrátu smyslu života.

Setkávám se někdy s takovými osobami na Zemi. Většina z nich neví, co způsobuje jejich „problémy“ s (ne)jedením. Když jim to vysvětlím, mají informaci potřebnou k porozumění „problému“. S touto informací mohou více vědomě zvolit buď zkušenost s hmotou ve formě jídla nebo být inediatem.

Takže pokud potkáte člověka, nejčastěji tlustého nebo vyhublého, který vyzařuje Lásku, teplo jako Slunce, má nápadně „andělskou povahu“ a problémy s (ne)jedením, můžete předpokládat, že pochází z méně hustého světa (rozměru), kde jídlo není známo. Statisticky, čím větší „problém“ s (ne)jedením, tím kratší má zkušenosti s hmotou, nejčastěji získávané na Zemi.

ČÁSTEČNĚ MATERIÁLNÍ BYTOSTI

Hustota jejich těla se pohybuje v rozmezí od téměř neviditelného a nehmatatelného (podobně jako mlha), až po téměř tak husté, jako je lidské tělo bez kostí. Bytost může být mlžný duch, neustále měnící tvar, něco kapalného nebo něco jako želé či plastelína. Je to zajímavá zkušenost, vložit ruku nebo dokonce projít tělem takové bytosti, pokud vám to dovolí.

Jak můžete snadno uhádnout, potrava takových bytostí je také jen zčásti materiální konzistence. Jedí látky vypadající jako želé, kapaliny, plyny, oheň, teplo, záření, emoce jiných bytostí. Mezi nimi je mnoho nejedících již

„od narození“. Přizpůsobit tělo k ŽSBJ je pro ně relativně snadné (v porovnání s lidmi).

Částečně materiální bytosti volí k životu raději jiné planety než Zemi. Žití zde, ačkoliv je možné, není pro ně příliš příznivé, protože zde rychle ztrácí energii. A samozřejmě, je pro ně obtížnější najít zde dostatečné množství „jídla“.

Kdyby se běžný člověk chtěl stravovat tak, jako částečně hmotné bytosti, pravděpodobně by rychle zhubnul, zeslábl a cítil by se špatně. Pro srovnání, bylo by to jako když někdo, kdo jí běžně těžká jídla, najednou začal konzumovat pouze ovocné šťávy.

MATERIÁLNÍ BYTOSTI

např. lidé, mohou snadno pochopit, co to znamená být vázán jídlem ke hmotě. Materiální bytosti jsou tak vázané k husté hmotě, že pokus o rozbití pouta jim může způsobit smrt. Je to pro ně opravdu obtížné obejít se bez vkládání jídla do těla. Čím hlouběji jsou ve hmotě, tím je pro ně „proces“ adaptace na život bez jídla obtížnější.

Je to důležitá informace, která znamená, že snaha o žití bez jídla způsobí transformaci materiální bytosti na bytost méně materiální. Stejně jako ostatní změny, pokud je tato změna prováděna příliš rychle, může dojít k selhání.

SPOLUPRÁCE PŘI VÝVOJI

Jedním z rysů rozvoje lidské civilizace na Zemi je, že člověk objevuje stále více a více svých schopností, což mu dokazuje, jak velké a ne plně poznané síly má v sobě. Tento vývoj je způsoben rozšiřováním sféry Vědomí, ve které člověk žije.

Jednou z těchto schopností je možnost udržovat správné fungování těla, aniž do něj budou vkládány látky, obecně uznávané jako jídlo. Tato schopnost, i když stále ještě velmi málo známá na Zemi, se stává součástí životního stylu stále více a více lidí.

Jedním z důvodů, proč lidé volí pro ně horší řešení, není nedostatek informací. Falešné představy, pověry, lži, nedorozumění jsou způsobeny nedostatkem pravdivých informací. V současné době průměrný člověk nemá téměř žádné znalosti o schopnosti žít zcela bez jídla. Z toho důvodu mám pocit, že je třeba dát lidem více pravdivých a vědecky prozkoumaných informací, aby se mohli s větší jistotou rozhodnout o změnách ve svém životě, ke svému prospěchu.

Jsem otevřen ke spolupráci, zejména s vědci, lékaři, novináři, redaktory a institucemi majícími zájem o seriózní výzkum o inedi, nejedení a půstech. Cílem této spolupráce je vytvořit komplexní dokumentaci, která může být přínosně používána lidmi. Kromě toho, inedia je zajímavé téma pro magisterské, doktorské nebo jiné disertační práce.

Prosím, nebojte se systémů, mějte odvalu prozkoumat tuto problematiku s otevřenou myslí. Budu s vámi ochotně spolupracovat pro dobro lidí, proto neváhejte a kontaktujte mě.

OTEVŘENÝ DOPIS VĚDCŮM A LÉKAŘŮM

Prosím, navažme spolupráci tak, aby přinesla výsledky, které pomohou lidem dozvědět se více o možnostech rozvoje, zbavování se nemocí, vedení zdravějšího životního stylu, a které přispějí k odstranění hladu na Zemi.

Vědecky prozkoumané údaje o nejedících nebo půstujících lidech jsou cenným materiálem pro výzkumy, prováděné vámi v oblasti medicíny. Výzkumy na půstujících lidech a na těch, jejichž těla nepotřebují ke správné funkci jídlo, přináší hodnotné informace. Tyto informace představují cenný základ k lepšímu poznání člověka. Je to jedna z nejdůležitějších etap na cestě k efektivní léčbě nemocných, vypracování metody předcházení nemocem a udržení si dobrého zdraví.

Věřím, že kromě mě existuje mnoho lidí, kteří jsou ochotni podrobit se výzkumům, jejichž výsledkem by bylo vytvoření vědeckých materiálů, týkajících se fungování těla a psychiky inediátů a půstařů.

Faktem je, že drtivá většina lidí nevěří ve vysokou účinnost léčebných půstů a v možnost člověka žít úplně bez jídla. Avšak existuje mnoho vědců s otevřenou myslí, kteří se nebojí přijmout výzvy tohoto druhu. Jsou to ti, kteří díky své otevřenosti myslí k „nemožnému“ vyvrátili dříve panující přesvědčení o nemožnosti, aby lidé létali, že Země je plochá, že Slunce obíhá kolem Země a mnoho dalších.

Těším se na spolupráci s takovými vědci a lékaři. Čekám na váš kontakt.

OTEVŘENÝ DOPIS HROMADNÝM SDĚLOVACÍM PROSTŘEDKŮM

Je užitečné mít pravdivé a cenné informace, které přináší více možností pro osobní růst, o tom jak se zbavit nemocí, což vede ke zdravějšímu životnímu stylu, jak odstranit hlad a jak se uvolnit z područí manipulace.

Někteří lidé hladoví, když proti něčemu protestují. Dělají to takovým způsobem, který přitahuje pozornost veřejnosti prostřednictvím hromadných sdělovacích prostředků. Vytvářejí rozruch, aby realizovali své politické nebo populistické cíle.

Existuje mnoho lidí, kteří začnou životní styl bez jídla jen pro sebe (tedy tiše a anonymně). Díky své schopnosti udržet své tělo při správném fungování bez potřeby jedení, mohou užívat řady výhod. Jedním z důvodů, proč lidé začínají životní styl bez jídla, je touha vlastního prožitku osvobození se od utrpení způsobeného nemocemi a hladem. K prospěchu nás všech by měly být šířeny informace týkající se inediátů a lidí půstujících pro zdraví.

Nejdůležitějším úkolem masových médií je zveřejňovat pravdivé informace a ničit všeobecně rozšířené mylné představy, které lidi omezují. Tímto způsobem sdělovací prostředky přispívají k osvobození lidí od manipulace.

Mnoho nejedících, kteří zveřejňují svůj životní styl, jsou ochotni spolupracovat s hromadnými sdělovacími prostředky. Hlavním cílem této spolupráce je informovat lidi o větších možnostech člověka, o jeho moci vytvářet a řídit svůj život.

Čekám na váš kontakt. Zvu vás pozorovat a dokumentovat.

ČASTO KLADENÉ DOTAZY

Zde jsou některé z nejčastěji kladených otázek, na které jsem tázán osobně nebo na fóru. Máte-li nějaké další otázky, které si myslíte, že stojí za to sem vložit, prosím, napište je na fórum <http://forum.breatharian.info/> (anglicky) nebo <http://forum.niejedzenie.info/> (polsky).

Proč máme zažívací trakt?

Odpověď je zřejmá – ke zpracování a vyloučení všeho, co je do těla vloženo. Lidské tělo je stroj řízený především instinktem a podléhá tzv. „přírodním zákonům“ (soubor programů tvořících hmotný svět).

Člověk má „svobodnou vůli“, která se projevuje tvořivostí intelektu k tomu, aby mohl prožít život tak, jak jeho JÁ rozhodne. Lidské tělo je nástrojem, jehož prostřednictvím člověk získává prožitky s hmotou.

Instinkt, který vytváří a udržuje tělo, podléhá vlivu sociální sugesce, a proto mnoho produktů vytvořených myslí dané osoby je stejných, jako produkty vytvořené myslí jiných lidí. Pokud se tělo narodilo ve společnosti lidí, kteří jedí, má systémy a orgány řádně přizpůsobené trávení a vylučování. Pokud se narodilo ve společnosti nejedících, pak má tyto systémy neaktivní nebo je ani nemá. Naprogramování společnosti, ve které se člověk narodí, rozhoduje o jeho těle.

Lidské tělo je velmi flexibilní v přizpůsobení se specifickým životním podmínkám, aby mohlo všestranně prožívat hmotu. Je to nejdokonalejší samořízený stroj známý v přírodě. Všechny jeho smysly a orgány jsou potřebné k tomu, aby člověk mohl prožít život. Všechny se mohou v širokém rozsahu přizpůsobit specifickým požadavkům.

Trávicí a vylučovací systémy jsou nástroje, které vám umožňují zažít programový soubor, zvaný „materiální jídlo“. Dokud člověk zůstává u prožívání hmoty v podobě potravy (chuť, konzistence, teplota, onemocnění způsobená jedením, alkoholové opojení a mnoho dalších), jsou tyto systémy pro něj nepostradatelné. Po ukončení této zkušenosti se zažívací trakt stává

pro tělo zbytečný, a proto zaniká (atrofie), jak ukazují výzkumy na inediitech, nebo se mění v něco jiného.

Jinými slovy. Dokud člověk zůstává v poli zkušeností s hmotou, jejím vkládáním do těla, do té doby jeho tělo (nástroj k prožívání této zkušenosti) bude vlastnit, vyvíjet a transformovat systémy, které tyto prožitky umožní. Když tyto zkušenosti ukončí, jeho tělo se přizpůsobí novým okolnostem a trávicí trakt je odstraněn, transformován nebo nahrazen jiným systémem.

Proč lidé umírají hladem?

Hlad samotný nezpůsobuje smrt hladem, ale lidské tělo může zemřít, pokud nedostane dostatek jídla. Tak fungují programy lidského instinktu.

Potenciálně každý člověk na Zemi může žít bez jídla. Ale potenciálně neznamená automaticky dovednost. Potenciálně pouze znamená, že daná schopnost se může rozvinout a realizovat. Pokud se schopnost udržet tělo v bezvadné funkčnosti nevyvine dostatečně, tělo zemře, pokud nedostane příliš dlouho jídlo.

Život zcela bez jídla je možný pouze pro lidi, kteří řádně změnili funkce těch programů v instinktu, které se týkají jídla a jedení. Jen ti lidé mohou žít bez jídla od okamžiku svého narození, kteří se narodili ve společnosti inediitů. V jejich instinktu programy, které jsou zodpovědné za vztah mezi jídlem a tělem, fungují odlišně v porovnání s lidmi „normálně“ jedícími.

Instinkt nemyslí, on prostě funguje přesně podle programů a bez ohledu na výsledky. Pokud se programy příslušně nezmění, pak se spustí program, který při nedostatku jídla způsobí smrt těla. Takže pokud osoba věří, že bez jídla zemře, pak se tak určitě stane. Inediat ví, že jedení není nezbytné pro jeho tělo, aby perfektně fungovalo.

Proč nejedící nechodí do míst, kde lidé hladoví a neučí je?

Můžete se na to zeptat každého nejedícího, kterého potkáte. Myslím, že každý to vidí jinak. Pokud jde o mě – tady je odpověď.

Úkol, který jsem přijal k provádění, je odpovídat na otázky, takže jsem zdrojem informací. Nehledám lidi vyhledávající pomoc a nenabízím ji. Pomohu, jsem-li o pomoc požádán a pokud mohu a chci. Proto jezdím pouze na taková místa, kam mě lidé zvou. Nemám žádná pozvání z míst, kde lidé hladoví. Kdybych měl, tak bych zvažoval, zda se tam vydat.

Kromě toho, ještě jsou zde nějaké další informace.

Na Zemi jsou lidé, kteří mají zjištěné zájmy na tom, udržet lidi v hladovění, „nevyléčitelných“ nemocech, negramotnosti, ve znečištěném životním prostředí atd. Tyto osoby, s vysokými financemi a mocí, jsou připraveny udělat hodně pro to, aby jiní zůstali v chudobě, nevědomosti a bezmocnosti, protože takoví lidé jsou nevědomými a snadno manipulovatelnými otroky.

Osoby vyučující inedit v místech, kde lidé hladoví, mohou snadno ohrozit jejich život. Je snazší manipulovat s chováním zoufalých lidí, kteří jsou připraveni „udělat cokoliv“ za účelem získání „kousku chleba“ nebo „misky rýže“.

Jiným, často účinnějším způsobem, je výuka lidí „s plnými žaludky“, protože ti mohou být příkladem pro ostatní. Děje se tak proto, protože lidé žijící v tzv. (průmyslově) „zaostalých“ zemích následují příklady ze zemí „rozvinutých“.

Mimochodem, mohli bychom se zeptat: Proč vlivné a bohaté organizace, které se starají o „krmení“ hladovějících, mají mnohem menší (nebo žádný) zájem o vzdělávání těchto lidí? Proč jednoduchá řešení, zajišťující dostatečnou produktivitu potravin a která by již dávno mohla vyřešit celosvětový problém hladu na Zemi, nejsou povolena používat v oblastech, kde lidé trpí nedostatkem potravin? Můžete najít velmi zajímavé a šokující odpovědi na tyto otázky, budete-li kopat dostatečně hluboko.

Proč jsou Vaše semináře placené?

Protože i nadále ještě žijí v této iluzi, ve které věříme, že papírky a kovové kroužky mají směnnou moc a dokonce i hodnotu lidského života. Peníze jsou náš Pán a my jsme jeho otroci z vlastní vůle, protože nikdo jiný nás k tomu nenutí.

Během semináře lektor předává informace, které nashromáždil. Informace byly, jsou a budou zdarma, kdo je hledá, ten je najde. Každý může hledat a zkoumat informace. Kdo je nechce hledat, může jít zkratkou a koupit to, co někdo jiný zpracoval, shromáždil, zjistil, naučil se atd.

Učitel je člověk, který našel a uspořádal informace a případně je na sobě vyzkoušel, takže je může předávat dál. Informace a znalosti jsou zdarma, ale čas a práce učitele, korespondence, cestování, pronájem sálu a další organizační záležitosti stojí nějaké náklady.

Peníze jsou prostředkem směny. Nikdo je nemusí používat. Je možné bez nich žít. Když je máte, můžete si vybrat, za co je směníte. Například, můžete je vyměnit za účast na semináři, abyste obdrželi informace. Pokud nemáte peníze, můžete nabídnout něco jiného k výměně.

Jsou také učitelé, kteří rozdávají informace zdarma. Mají k tomu různé důvody. Například. Někteří jsou tak svobodní, že peníze a materiální život s nimi spojený leží mimo jejich zájem. Jiní mají pocit, že si nezaslouží žádnou platbu. Další se rozhodli rozdávat se a sloužit lidem, zatímco sami žijí v chudobě. Nebo věří, že „duchovní znalosti musí být rozdávány zdarma“.

Jsou také učitelé, kteří rozdáváním zdarma budují karmický vztah se svými studenty. Dělají to vědomě, nebo ne. Neberou peníze, čímž způsobí, že jejich studenti jsou na nich závislí. To znamená, že jejich současní studenti budou muset splatit dluh v budoucnosti, např. pomocí peněz, služeb, výuky, poradenství.

Pokud se domníváte, že výsledky práce nějaké jiné osoby nebo informace, které hledáte, by vám měly být poskytnuty zdarma, můžete si o ně říct té osobě a vysvětlit proč. Můžete také navrhnout výměnu zboží, služeb nebo něčeho jiného. Nemusíte platit, protože máte na výběr.

Co dělat pro to, abych se stal inediatem? Mohu žít bez jídla?

Neexistuje nic takového, jako univerzální metoda vhodná pro každého, protože každý člověk má svou vlastní cestu, každý je jiným světem. Existuje tolik cest vedoucích k inedii / nejedení, kolik je inediátů / nejedících.

Pokud víte, že ŽSBJ je pro vás, pak již jdete svou vlastní, správnou cestou. Na svou cestu pravděpodobně umístíte takové aktivity, které budou mít za následek rozšíření vaší sféry Vědomí, ve které žijete.

Zeptáte-li se někoho, zda jste schopni žít bez jídla, odpověď je ... ne, nejste. Do té doby, dokud to nebudete vědět, tak nebudete schopni to udělat, i kdybyste k tomu měli potenciál. Informace sama o sobě nestačí, teprve až pocítíte v sobě sílu a vědění, stanete u brány dávající vám volbu životního stylu. Pak budete vědět, co a jak dělat.

Pokud cítíte, že ŽSBJ je pro vás, kráčíte již po cestě, na které se nejjedení nachází. Před vámi je mnoho možností a jsou otevřené, takže je můžete realizovat podle vlastního plánu.

Co tedy dělat? Dělejte to, co cítíte, že je pro vás nejlepší. Především nepovažujte jedení za zlo (mnoho lidí tuto chybu dělá) a nemějte obavy. Život nikdy nekončí a není to závod, takže budete mít vždy čas. Co teď ještě nejste schopni udělat, to budete moci udělat později.

Je nesmysl, že lidé mohou žít bez jídla. Jak mi to dokážete?

Tímto prohlašuji, že necítím žádnou potřebu dokazovat, že život bez jídla je možný, nebo že já či jiná osoba jsme nejjedícími. Nemám v úmyslu to dokazovat, ale jsem otevřený výzkumům a experimentům (jak jsem o tom v knize již psal), jejichž výsledky mohou někteří lidé považovat za důkaz.

Člověk žijící na Zemi kráčí svou vlastní jedinečnou cestou, prožívající a budující své vlastní znalosti. Člověk staví svůj vlastní svět. Každý člověk je jiný svět. Všechny tyto světy jsou odlišné, ačkoli obsahují podobné nebo dokonce společné prvky.

Dokázat, nebo ne, můžete jenom sami sobě. Jiným věcem nebo jiným lidem můžete pouze věřit, nebo ne, protože oni vám nic nedokáží. Můžete také stanovit hladinu víry, která bude pro vás znamenat důkaz. Takže pokud věříte tomu, že je to nesmysl – ano, máte pravdu, pro vás to je pravda.

Člověk staví svůj svět svými vírami, zkušenostmi a znalostmi. Proto to, co je pravda pro jednu osobu (v jejím světě), nemusí existovat nebo může být

nepravdou pro jinou osobu (v jejím světě). To znamená, že pravda je relativní vzhledem ke světům lidí.

Když je pro jednu osobu (v jejím světě) možnost žítí bez jídla pravdou, neznamená to automaticky, že tomu tak bude pro každou osobu. Možnost žítí bez jídla je pravdou pro některé lidi, mohou to dokonce praktikovat, ale současně pro jiné osoby je to nepravdivé a nemožné. Proto, když jedna osoba žije šťastně bez jídla, může jiná osoba zemřít, pokud se o to pokusí.

To je jen jeden příklad toho, jak něco může být současně možné i nemožné, pravdivé i nepravdivé. Samozřejmě to nebrání člověku ve shromažďování informací, ve změnách přesvědčení, v životních zkušenostech a v budování vlastních znalostí.

Osoba vyznačující se přirozenou tolerancí umožňuje ostatním lidem prožívat, cokoliv si zvolí (tj. stavět svůj vlastní svět), protože ona ví, že je to projev svobodné lidské vůle.

Odkud berou nejedící energii, ze které žijí?

Když někdo přemýšlí o nejedících, nejčastěji uvažuje nejdříve nad zásobování energií. Předpokládá přitom, že energie potřebná k životu (tj. např. k vytváření buněk těla a k fungování jeho orgánů, myšlení, emocí) pochází z vnějšku.

Z této víry vychází i vědy zkoumající materiální a energetické fungování těla – jak je energie z potravy využívána k fungování těla a jaký je vliv určitých chemických látek zvaných sacharidy, bílkoviny, minerální látky apod. na tělesné funkce. Vědci nejprve zkoumají, jak se to děje, že lidské tělo funguje, potom formulují hypotézy a vytvářejí teorie. Oni, a stejně tak i ostatní lidé, je pak považují za jediné pravdivé vysvětlení.

Aniž bychom se ponořili hlouběji do tématu, faktem je, že člověk žije z toho, v co věří, že mu dodává energii. Pokud věří, že chléb, brambory, jablka atd. mu dodávají energii k fungování jeho těla, pak se tak opravdu děje. Pokud věří, že Slunce je zdrojem energie pro jeho tělesné funkce, pak tomu tak skutečně je. Totéž platí i o přesvědčení, že dech, prána či Světlo je zdrojem energie, kterou potřebují k fungování těla.

Člověk žije tím, v co věří, že mu dodává životní energii – to platí i v případě nejedících. Jeden nejedící může žít energií pocházející ze Slunce a jiný dodává svému tělu a myslí pránu obsaženou ve vdechovaném vzduchu (typický breatharián).

Avšak když už člověk ví, že on sám je zdrojem života své mysli a těla, tehdy tomu tak bude. Ale víra sama nestačí. Znalosti a jasné citění toho jsou nezbytné. V takovém případě již není k funkci těla a mysli potřeba nic zvenčí. JÁ, jako představitel Vědomí, vytváří všechno. To je i motto této knihy: *JÁ jsem Vědomí a všechno ostatní je mé tvoření*. Proto vím, že JÁ jsem zdrojem mého života.

Tolik, více či méně složitě, mohu vysvětlit rozumově. Ale rozum necítí, umí jenom myslet (analyzovat, řešit, tvořit), a proto nemůže porozumět výše uvedenému vysvětlení.

Teprve až když to člověk prožije, když už díky tomu prožitku ví, tehdy intelekt porozumí, jak je možné žít zcela bez jídla, bez pití, bez dýchání. Než se tak stane, intelekt nebude vědět, může to dokonce popírat. Záleží na tom, kolik intelekt dané osoby už ví, kolik toho osoba prožila, v jak široké sféře Vědomí žije.

Fyzikové se snaží prozkoumat hmotný svět a vysvětlit ho intelektu, proto vytvářejí hypotézy fantastičtější, než sci-fi příběhy psané před pár desítkami let. Pokud se zajímáte o současnou fyziku popisující elementární částice, vlny, energie, kvanta a informace, pravděpodobně v ní najdete vysvětlení této otázky. Proč může člověk žít bez jídla, pití, dýchání a bez ohledu na okolní teplotu?

POLSKÝ KLUB NEJEDÍCÍCH

PKN vznikl 8.listopadu 2001, kdy se konalo první setkání. PKN je jen pracovním označením setkání lidí zajímajících se o téma nejedení. PKN nemá žádnou organizační strukturu, nemá žádné členy, orgány, příspěvky, pravidelná setkání.

Do září 2005 se konalo 9 schůzek, většina z nich v Poznani. Více informací o PKN naleznete v sekci „srazy“ na internetových stránkách <http://niejedzenie.info/> a také v sekci „forum“.

Hlavním cílem setkání zatím bylo: výměna zkušeností, diskuse o (ne)jedení a půstech, vyslechnutí nejedících ze zahraničí.

Setkání PKN může zorganizovat každá osoba. Pokud chcete uspořádat setkání, zkontaktujte se se zájemci prostřednictvím fóra na webových stránkách nebo se mnou (abych pomohl rozšířit informace).

SEMINÁŘ

„ADAPTOVÁNÍ NA ŽIVOT BEZ JÍDLA“

teoretické informace a praktické rady

Semináře, které pořádám na toto téma, jsou určeny pro osoby, které se rozhodly přizpůsobit tělo životu bez jídla, pro zájemce o půstu a správnou výživu a také pro ty, kteří se jen chtějí dozvědět více informací o těchto tématech.

Na základě (mimo jiné) materiálů z této knihy, vědeckých teorií a hypotéz, zkušeností mých i zkušeností dalších osob žijících bez jídla, poskytuji praktické rady, které jsou užitečné pro zájemce o toto téma.

Předávám tyto informace nejjednodušším způsobem jak mohu, upřímně, bez zamlčování, bez vytváření obálky tajemnosti a bez skrývání detailů. Přistupuji k tématu jasně, vědecky a duchovně (intuitivně), ale bez přehnaného mysticismu, filozofování či přesvědčování o nevyhnutelnosti iniciace. Cílem mých seminářů je, aby si z nich účastníci odnesli tolik, kolik je to jen možné.

Po skončení semináře budete mít dostatek informací, abyste mohli začít vaše dobrodružství k osvobození těla od potřeby jíst. Mimo to budete mít spoustu informací o správném půstu a správné výživě.

Některé z věcí, o kterých mluvím, vám mohou vyvolat pocit uvolnění nebo způsobit psychickou bolest, protože odhalí skutečnosti, na které většina lidí není připravena. Předávám tyto informace, protože jejich používání v každodenním životě dělá z otroků svobodné lidi, dávajíc jim více možností k řízení vlastního života.

Pokud pořádáte semináře, workshopy, besedy atd. a chcete mě pozvat, prosím, neváhejte a kontaktujte mě k dohodnutí podrobností. Mohu mluvit v polštině, angličtině a esperantu. Ve většině zemí mohu zajistit překlad do místního jazyku, pokud to organizátor potřebuje.

INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE

Mnoho lidí mi píše nebo volá a požadují informace, radu, pomoc, kterou potřebují k provedení půstu, ke svému vyléčení či k adaptaci těla na život bez jídla. Ochotně odpovídám na e-maily a rozmlouvám s osobami tak, abych poskytl informace, které jsou pro ně užitečné (přijímám je z intuice).

Někdy telefonní hovor nebo odpověď na e-mail zabere pár minut, jindy je zapotřebí několika hodin denně po dobu několika dnů. Je to věc individuální.

Z reakcí, které později dostávám, mohu usuzovat, jak byla má pomoc té osobě prospěšná, např. že se podařilo vyřešit problém, umožnilo to té osobě pochopit klíčové faktory nebo jí to pomohlo zbavit se „nevléčitelné nemoci“.

Jestli CÍTÍTE, že vám mohu poskytnout pomoc, radu nebo informace, které jste hledali, nebo že pro vás mohu být něčím užitečný, můžete se rozhodnout pro individuální konzultaci se mnou osobně, telefonicky nebo e-mailem.

V takovém případě, prosím, chápejte, že má práce pro vás mě stojí čas a energii. Na oplátku za to NIC od vás nepožaduji. Avšak doufám, že mi sami nabídnete platbu ve formě peněz, práce nebo něčeho jiného.

Chci zde zdůraznit, že i přes můj pozitivní postoj k tázající se osobě NEMOHU zaručit, že budu vždy a každému schopen pomoci, uspokojit jeho požadavky nebo se chovat tak, jak se ode mě očekává.

Mimochodem, pamatujte, že i na fóru <http://forum.niejedzenie.info/> (polsky) nebo <http://forum.breatharian.info/> (anglicky) mi můžete také klidně klást otázky, požádat o radu apod. Často odpovídám, pokud cítím, že mám správné informace pro osobu, která je žádá. Také i další lidé mohou odpovídat a dokonce vám dát více než já.

PROCES PŘECHODU

Od roku 2001 mě mnoho lidí kontaktovalo a ptali se mě (někdy i žádali), zda vedu individuální nebo skupinové procesy přechodu na ŽSBJ. Pět let jsem se tomu vyhýbal, nesouhlasil jsem s tím vést někoho v této záležitosti. Moje odpověď zněla: „Pokud se mě ptáte, hledáte způsob, to znamená, že nevíte. Pokud nevíte, to znamená, že ještě nejste schopni udržet vaše tělo zcela bez jídla. Můžete se rozhodnout jít tímto směrem, abyste získali zkušenosti, získávané z tohoto důvodu. Já vám mohu poskytnout informace, ale nebudu vás tlačit, protože vím, že nemám tu moc cokoli ve vás změnit. Když budete sami vědět, pocítíte svou vnitřní sílu, uvědomíte si to, čím jste, tehdy nebudete nic jiného potřebovat, jenom učinit jednoduché rozhodnutí.“

Nakonec jsem se rozhodl pomoci lidem, kteří jsou si jisti a hluboce rozhodnutí k zahájení procesu adaptace na ŽSBJ nebo léčebného půstu. Mé „vedení“ se skládá z poskytování informací a doprovázení. Doprovázím skupiny nebo pouze vás během celého nebo části procesu přizpůsobování. Ale nejdříve požaduji, aby každá osoba, která si přeje, abych ji „vedl“, pochopila a souhlasila se mnou, že:

1. Nemám moc změnit cokoli v osobě a nepoužívám sugesci. Dokonce i kdybych měl plně nad někým takovou moc, nepoužil bych ji. Člověk sám buduje svůj svět, více či méně podléhající sugescím jiných lidí a prostředí.
2. Konečný výsledek procesu závisí pouze na vás. Každé, i sebemenší rozhodnutí a akce z vaší strany v této věci, má vliv na výsledek. Jste to vy, kdo vytváří svou mysl a tělo. Proto vnímejte svou moc.
3. Berte mě jako zdroj informací, jako nástroj, NE jako někoho, kdo může za vás vyřešit problémy. Jsouce spolu, můžeme spolu mluvit a mohu vám poskytovat rady. Pak můžete rozmýšlet nad tím, co jsem vám řekl. Ale, prosím, NEvěřte všemu, co říkám a NEmyslete si, že jsem neomylný. Opírejte se více o to, co cítíte, že je pro vás nejlepší. Vnímejte to, čím jste.

Pokud se mnou souhlasíte v těchto třech bodech, pak se můžeme dohodnout o organizačních detailech.

O AUTOROVÍ TÉTO KNIHY

KRÁTKÁ HISTORIE

Přišel jsem na tento hmotný svět 2. června 1963 kolem 6:45 ráno. Když jsem byl v dospívajícím věku, začal jsem se více zajímat o nadpřirozené (tzv. paranormální) jevy. Začalo to proutkařením, pak se okruh zájmů rozšířil na jógu, bioenergoterapii, duchovní rozvoj a s ním související praktiky. To dalo vzniknout mému zájmu o zdravý způsob života, (sebe)léčení a léčebné pústy.

V době mého mládí bylo v Polsku obtížné najít literaturu věnovanou esoterickým tématům. V nejlepší případě to byly velmi draze prodávané kopie knih. Existovaly také organizace proutkařů, které organizovaly setkání zaměřená na nevysvětlitelné jevy. V míře možností jsem se jich účastnil, abych mohl stále více poznávat a dozvídat se.

V roce 1984, předtím, než jsem byl odveden do povinné vojenské služby (které se nedalo vyhnout), jsem strávil 4 měsíce v duchovním semináři. To byla pro mě další zajímavá zkušenost a možnost poznat duchovní život zevnitř.

Od roku 1989 jsem procestoval přes 3 roky po asijských zemích, jako učitel a propagátor mezinárodního jazyku Esperanto. V té době jsem byl schopen najít již mnohem více literatury o esoterických tématech. Kdykoliv jsem měl příležitost, četl jsem a pak praktikoval to, co jsem se naučil. Také jsem navštěvoval, pokud byla po cestě, různá centra duchovního rozvoje. Nicméně, i přes četbu cenných knih, rozmlouvání s „osvícenými“ lidmi, návštěvy center duchovní praxe, jsem nenašel to, co (jak teď vidím) jsem hledal.

Nyní již vím, že to „cosí“ se nachází ve mně a já jsem toho zdrojem. Čím hlouběji jdu do sebe, tím lépe vidím, že všechny znalosti, které jsem kdy potřeboval, všechno, co jsem hledal a ještě mnohem více, bylo tam, ve mně, od počátku. Jediné, co jsem potřeboval udělat, bylo dovolit, aby se to mohlo vyjevit. Velcí, velmi nebo málo známí (velmi nebo málo propagovaní) „duchovní mistři“ mi nemohou dát to, co mám v sobě odjakživa. Mohou být jedině zdrojem informací, obrátit k tomu mou pozornost.

KARIÉRA

Po ukončení studia v roce 1983 jsem rok pracoval ve své profesi chemika v „Ústavu Těžké Organické Syntézy“ v Kędzierzyn-Koźle (jižní Polsko). Během mého působení v tomto ústavu jsem často cestoval po Evropě účastnit se schůzek esperanta. V roce 1988 jsem se rozhodl opustit ústav, cestoval jsem po Asii a vyučoval esperanto.

Během procestování více než 30 zemí (v letech 1986 až 1992) jsem měl možnost do hloubky poznat a pochopit význam polského rčení: „Cestování vzdělává.“ Žádná jiná škola mi nikdy nedala tolik zkušeností a poznatků.

V Taiwanu, na konci mého posledního pobytu v Asii, jsem si založil soukromou firmu – nakladatelství. Kromě knih jsem vydával v polštině a esperantu časopis „MONO“ (peníze).

Po návratu do Polska jsem založil školu cizích jazyků. O pár měsíců později přijela za mnou a usadila se trvale v Polsku má žena, Číňanka z Taiwanu.

Po dvou letech (v roce 1996) jsem uzavřel školu a otevřel obchodní společnost ROSPEROS. Hlavní činností firmy ROSPEROS byl import počítačových dílů, zvaných upgrade CPU, zejména z Taiwanu a Číny. CPU uprady umožňují levnou, efektivní a ekologickou modernizaci starých počítačů. Je to dobré řešení pro ty, kteří potřebují výkonnější počítače, ale mají omezené finance. ROSPEROS jsem zavřel v květnu 2005, to byl konec mých obchodních aktivit. Nakonec jsem se rozhodl osvobodit se, abych mohl věnovat maximum své energie smyslu svého života (viz níže).

MÉ ZKUŠENOSTI

Od roku 1979, když mi bylo 16, jsem podnikal kroky a dělal experimenty na sobě, na své cestě vědomého duchovního vývoje. Mé rozhodnutí začít žít bez jídla (od 1. července 2001) bylo jedním z těchto kroků a experimentů.

V červenci 2001 moje rodina odjela na pětidenní dovolenou. Během té doby jsem pracoval každý den v mé kanceláři jako obvykle. Každý den jsem kontemploval více než obvykle, abych přizpůsobil své tělo ke změnám v jeho fungování.

Plánoval jsem přizpůsobit své tělo k žití bez jídla během doby 3 až 5 týdnů, ale trvalo to déle. Velká část této transformace pro mě nebyla nic nového, protože od věku 16 let jsem se postil alespoň jednou ročně, abych se pročistil a uzdravil tělo.

Když jsem se rozhodl vyzkoušet si život bez jídla, jen jsem prostě odložil jídlo stranou. Ale později jsem si uvědomil, že pro většinu lidí je prakticky nemožné (podle jejich názoru) prostě odložit jídlo. Proto jsem se rozhodl prozkoumat a popsat metody přizpůsobení lidského těla k žití bez jídla – proto vznikla tato kniha.

Po posouzení věci jsem dospěl k závěru, že experimentální cesta by mi poskytla nejdůležitější data a zkušenosti. Přirozeným důsledkem této myšlenky byl můj další krok, návrat k „normální“ hmotné výživě těla, kdy jsem se tak stal opět závislým na fyzickém jídle. Takže nyní mohu říct, že díky znalostem nasbíraným v této oblasti mohu poskytnout více informací lidem, kteří o ně mají zájem.

Do doby prvního vydání této knihy jsem se ještě nerozhodl, kdy začnu další experiment. Odkládal jsem své rozhodnutí, protože jsem se snažil dosáhnout spolupráce s kvalifikovanými odborníky, zejména s vědci, lékaři, bioterapeuty a jasnovidci, kteří by mohli mít o toto téma zájem. Pár osob vyjádřilo zájem, ale tím spolupráce s nimi skončila.

Pro mě byl životní styl bez jídla tím nejlepším, poskytoval mi řadu výhod. To byl hlavní důvod, proč jsem se ho nevzdával po dobu více než šesti měsíců, i přes rostoucí tlak zvenčí. Cítil jsem, že jsou pro mě důležitější věci, v souladu s úkoly stanovenými mi pro tento život, ale nejedení mi bránilo v plnění některých z nich. Nakonec jsem se rozhodl ukončit fázi nejedení v březnu 2003.

MÉ CÍLE

Vím, proč jsem zde. Zním úkoly, které jsem přijal a které určují účel mého bytu zde na Zemi v této době. Zde je jejich popis.

Rozhodl jsem se jednoduchým a srozumitelným způsobem:

- informovat o funkcích složek, tvořících člověka;
- informovat o možnostech člověka v oblastech mysli a těla;

- informovat o možných řešeních, která člověku dávají více možností vědomého řízení vlastního života;
- ukázat možná řešení vhodná k (sebe)lécení a přeprogramování těla;
- ukázat možná technická řešení dovolující člověku žít čistším (v souladu s přírodou) způsobem;
- informovat o Vědomí, Světle, Lásce, Životě;
- informovat o komunikaci mezi lidmi a ostatními bytostmi.

Kromě toho plánuji vytvořit substance, které jsou tisíce let známé a různě nazývané, např. kámen mudrců, bílé práškové zlato, mana, grál, živá voda, a otestovat jejich účinky na člověka.

Cítím také, že je třeba více přiblížit termíny zahájení experimentů a později i konstrukcí zařízení osvobozujících člověka od těžebních i atomových zdrojů energie a také pozemních prostředků dopravy.

OTÁZKY

Při životním stylu bez jídla je velmi obtížné a v některých případech až nemožné realizovat to, co je vázané na témata, ke kterým dostávám často otázky. Jedná se především o:

- správná výživa těla;
- efektivní (samo)lécba chorob, zejména v případech považovaných za nevléčitelné;
- správné provedení ozdravných půstů;
- vliv různých potravin na lidské tělo;
- příčiny jedení;
- příprava těla na život bez jídla.

Se svým tělem jsem začal experimentovat jako mladistvý. Účelem těchto experimentů, které jsem dělal, bylo otestování teorií a hypotéz na sobě, protože jsem chtěl vypracovat metody. Později, když jsem připravoval informace, jsem mohl vycházet z výsledků svých experimentů. Díky těmto postupům mohu nyní lépe odpovídat na kladené dotazy.

OBEZITA A NEMOCI

Nejedení jsem praktikoval od července 2001 do března 2003. Tato zkušenost mi dala dostatek znalostí požadovaných mými potřebami. Díky těmto znalostem mohu informovat zajímaví se osoby o podrobnostech ohledně života bez jídla. Pokračování v nejedení, i když bylo pro mne výhodné, by mi plně neumožňovalo plnit mé úkoly. Cítil jsem se jako někdo, kdo následuje cestu, ale občas potká někoho, kdo mu řekne: „Můžeš jít touto cestou, ale mohl bys udělat mnohem více, kdybys šel tamtou cestou, protože ta se více shoduje s tvými původními záměry.“

Od září 2002 jsem se pokoušel ukončit fázi nejedení za účelem zahájení svých úkolů (popsaných výše). Avšak žití bez jídla bylo pro mne tak výhodné, že jsem jeho ukončení neustále odkládal. Nakonec, v březnu 2003, jsem se vrátil na svou původní cestu – ukončil jsem fázi nejedení a pokračoval se svými úkoly.

Zde je to, co jsem v březnu 2003 plánoval splnit během jednoho roku:

- Ztloustnout na váhu 130 kg. Nikdy jsem nezažil tak velkou nadváhu a to byl důvod, proč jsem nebyl schopen plně pochopit všechny související fyzické a psychické procesy.
- Onemocnět nějakým onemocněním, běžně považovaným za nevyлéčitelné, jako je rakovina, diabetes, hypertenze, srdeční onemocnění nebo jiné. A pak se z něho úplně vyléčit.

Po asi roce jsem se rozhodl výše uvedený experiment ukončit. Naučil jsem se toho dost a nechtěl jsem se už více mučit. Cítil jsem se hůř, než jsem si představoval před zahájením experimentu (zhoršující se zdraví, nízká úroveň energie, špatná nálada). Také jsem cítil, že přišel ten pravý čas, abych pokračoval dál ve svých plánech.

Od 1. března 2004 jsem začal s dalším experimentem nejedení. V ten den jsem opět odložil jídlo. Protože jsem měl nadváhu 30 kg, cítil jsem významné rozdíly mezi oběma začátky životního stylu nejedení (předešlý pokus jsem začal před 2 lety). Popsal jsem ho na internetu, spolu s dalšími pokusy.

Z mého experimentu s vykrmením se, i když jsem dosáhl pouze 100 kg, jsem se dozvěděl spoustu věcí o tom, jak se cítí obézní člověk. Týká se to

nejen každodenních činností (např. omezení pohyblivosti, návyková chuť k jídlu, vysoký krevní tlak), ale také toho, jak probíhá půstování v případě takové osoby.

Nyní již lépe rozumím tomu, proč pro obézní osoby, které to nejvíce potřebují (stejně jako ryba potřebuje vodu), je tak těžké projít půstem. Při sledování vlastního obézního těla a psychiky od chvíle, kdy jsem přestal jíst, jsem se dozvěděl, jak je půstování pro obézní osoby mnohem obtížnější.

Obézní člověk je více závislý na jídle. Vyžaduje to od něj silnější vůli k tomu, aby prošel „odvykací kúrou“, protože v té době více trpí.

Objevil jsem a vyzkoušel mnoho dalších aspektů týkajících se obezity. To vše mi dalo více znalostí o člověku. Popsat je všechny, tak bych potřeboval napsat další knihu. Víím, že mi stojí za to tímto způsobem experimentovat.

Mimochodem, pamatujte, že to jsou moje zkušenosti. Chci tím říct, že to, co cítím, nemusí být stejné jako to, co cítí jiní. Dělán všechny tyto experimenty, abych se dozvěděl více, pro samotnou zábavu ze zkušeností, a abych mohl poskytnout informace těm, kteří se budou ptát.

ÚKOL

Jako výsledek mé práce na rozšiřování sféry Vědomí, ve které žiji, víím, že mým současným hlavním úkolem je předávání informací lidem. Za tímto účelem si zapamatovávám, shromažďuji, zpracovávám a poskytuji informace, týkající se:

- Vědomí, Světla, Lásky, Života;
- funkci lidského těla;
- možnosti adaptace lidského těla;
- života bytostí (hlavně lidských) mimo Zemi a spolupráce / přátelství s nimi;
- využití energií tak, aby neničily Zemi;
- individuálních schopností vědomého seberozvoje člověka.

Například, tato kniha je obsahem druhého bodu.

PODĚKOVÁNÍ

Nejprve mi dovolu poděkovat VÁM, čtenářům. Vzhledem k tomu, že jste si přečetli tuto knihu až sem, si můžete být jisti, že byla napsána pro vás. Děkuji, protože jste způsobili, že jsem mé informace o této problematice napsal na papír.

Srdečně děkuji vám všem, kteří jste mi pomohli ke zlepšení textu této knihy. Děkuji za pomoc při psaní a opravách. Za rady, za poukázání na chyby, za návrhy k vylepšení a za poučné údaje.

Cena této knihy

Nečekám od vás žádnou platbu za tuto knihu, proto jsem ji publikoval zdarma na internetu a vzdal se autorských práv. Můžete s touto knihou dělat, co chcete.

Každá činnost má odpověď (akce => reakce, příčina => následek, karma). Máte-li zájem dozvědět se o vztazích mezi lidmi vzniklých přijetím daru, vysvětlím to.

Ve fyzice je dobře známý zákon o zachování energie. Tento zákon říká, že energie nevznikne z ničeho, ani nezmizí, jen mění svou formu a místo. Podobný zákon často (ne vždy, protože existují výjimky stojící mimo zákon) působí i mezi bytostmi, např. lidmi.

Jestliže někdo udělá něco pro vás (vykoná práci, čili vynaloží energii) a vy to přijmete, stanete se jeho dlužníkem. Tzv. zákon karmy hovoří o vytvoření závislosti.

To znamená, že přijutím této knihy jste uvedli sebe do vztahu ke mně (pokud nestojíte mimo tento zákon a pokud vám nic nedlužím) v tom smyslu, že jste se stali mým dlužníkem. Tak to může být, přestože neočekávám od vás splacení dluhu. Pouze to vysvětluji, abyste si byli vědomi závislosti.

Když pochopíte tuto závislost, můžete se rozhodnout, co udělat. Můžete se rozhodnout neudělat nic, protože se domníváte, že situace je v pořádku. Nebo můžete mít pocit, že tato závislost vám nevyhovuje a v důsledku toho reagovat, čili zaplatit, odměnit, vyrovnat energie, uvolnit se ze závislosti. Rozhodnete-li se tak, můžete mi poslat průměrné množství peněz, které utratíte za své jídlo během tří dnů. Můžete mi namísto peněz nabídnout službu, předmět, práci nebo cokoli, co uznáte za přiměřené situaci.

Opakuji ještě jednou, že já od vás nic neočekávám. Napsal jsem to jenom proto, abyste se dozvěděli více o fungování toho, co se dá nazvat např. zákonem příčiny a následku, souvztažnosti, karmy, akce a reakce, zachování energie.

Joachim M Werdin