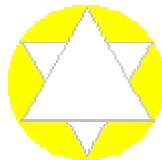


ŐSERŐ

AZ ÉLET TITKA
(ahogyan azt mi látjuk)



AZ UTOLSÓ ÜZENET

Az oldalak tartalma változtatás nélkül szabadon másolható, terjeszthető,
de semminemű ellenszolgáltatás nem kérhető, és nem adható érte.

TARTALOM

Megszólítás

Urunk első üzenete

Urunk második üzenete

Célunk e világban

A lét és a létezés

Reinkarnáció

Karma

Az aura

A csakrák

Energia(vámpír)

Radiesztézia

A rezgések óceánja

A Földanya meridiánjai

Az emberi szervezetre közismerten káros sugárzások

Az emberi szervezetre hasznos sugárzások

Az inga és annak „birtokba vétele”

A lengyel-pálca és annak használati lehetőségei

Valós vagy valótlan dolgokkal foglalkozik-e a radiesztézia?

Gyógyítás - gyógyulás

A stressz

A stressz negatív hatásának első fokozata

A stressz negatív hatásának második fokozata

A stressz negatív hatásának harmadik fokozata

A stressz (le)kezelése

Indokolatlan(?) félelmeink

Félelmeink eredői

Félelmeink (le)kezelése

Önbizalom

Általános regenerálódást elősegítő és önbizalom-fejlesztő gondolatok

Önbecsülés

A megoldás - talán feloldás - lehetőségei

Pozitív megerősítések

Javaslatok - ajánlások

A döntés - illetve mások döntésének elfogadása

Segítség

Táplálkozás

Vércsoport alapján

A fizikai test „újraépítése”

Életmód-változtatás

Ajánlott légzéstechnika

Dohányzásaim és leszokásaim története valamint azok konklúziói

Konklúzió

Téged is érint

MEGSZÓLÍTÁS

*„Emlékszünk rá, hogy az elektromosságot és a láthatatlan hullámokat milyen mértékben kinevelték annak idején?
Az emberről való tudásunk hasonlóan gyerekcipőben jár.”*

Albert Einstein

Történt egyszer, hogy valaki azt álmodta, hogy az Úrral együtt menetelt az úton, miközben életének egyes jelenetei villantak fel előtte az égbolton. Közben két sor lábnyomot látott a homokban, amik egymás mellett haladtak: a sajátját és az Úrét...

Amikor az utolsó jelenethez érkezett, visszatekintett a lábnyomokra. Ekkor vette észre, hogy az út folyamán sokszor csak egyetlen sor lábnyom volt látható. Arra is felfigyelt, hogy ez életének legkeservesebb szakaszainál fordult elő. Bántotta a dolog, így megkérdezte az Urat:

- Uram, Te megígérted, hogy ha egyszer elhatároztam, hogy követlek Téged, Te mindig velem jársz életem útjain. De íme a legnyomasztóbb esetekben csak egyetlen sor lábnyom látható. Nem értem, hogy éppen akkor hagytál volna el, amikor a leginkább szükségem volt Rád...

Az Úr így felelt:

- Drága gyermekem! Én szeretlek téged, és sohasem hagynálak el. A megpróbáltatás idején - amikor csak egy sor lábnyomot látsz -, akkor a karjaimba vetelek, és úgy hordoztalak.

Ki nem élt már át ugyanilyen vagy hasonló jellegű élményeket? Életének nehéz, talán pillanatnyilag elviselhetetlennek tűnő perceiben, ki ne gondolta volna azt, hogy Urunk magára hagyta? Tehetetlenségében, tanácstalanságában, esetleg hirtelen felindultságában ki nem fordult már Urunkhoz a következő - talán szemrehányónak tűnő -, de azonos jelentéstartalmú mondatokkal: „Uram! Talán vétettem ellened, hogy így büntetsz?” Esetleg: „Uram! Hogyan tudod tétlenül nézni e szenvedéseket?” Illetve: „Uram! Hogyan tudtad megengedni, hogy ez megtörténjen?”

Be kell vallanunk, hogy eddigi életünk során mi sem voltunk mentesek az ilyen, illetve az ehhez hasonló kétkedésektől. E kétkedéseink nem a hit hiányából, hanem az éppen adott szituáció általunk való befolyásolhatatlanságából, ha úgy tetszik emberi tehetetlenségeinkből fakadtak. Akkor még nem tudtuk - bár azért sejtettük -, hogy életünk „forgatókönyve”, illetve annak vázlata, már rég meg van írva. Az életünket kísérő események, életünk történései - s egyben sorsunk is -, nagy vonalakban már eldöntetett.

*„Bár megírták Sorsod,
az odavezető utad önmagad választod.”*

Többszörösen is meggyőződünk arról, hogy Urunk e „menetelésben” végig mellettünk maradt, s ha erre szükség volt „karjába emelt”, tehát igazából nincs miért keseregnünk. E meggyőződéseink Önre, mint olvasónkra is vonatkoznak, mivel tapasztalataink szerint Urunk - az illető hibáitól függetlenül -, minden teremtményét egyformán szereti, sőt még a föld sem tesz különbséget jó és rossz között; mindenkit egyaránt táplál.

Urunk első üzenetének folytatásaként közre kellett adnunk Urunk második, s egyben Utolsó Üzenetét, s most ennek fizikailag is különálló mondanivalójaként jegyezzük le - Urunk kérésére és teljes jóváhagyásával - azokat a javasolt emberi életmódokat, viselkedésformákat, elkerülhetetlen tevékenységeket, melyek idővel Urunk első üzenetében ismertetett Önön tevékenységeinek szerves kiegészítőivé válnak. Meggyőződésünk szerint e kiegészítők tudatos és időbeni alkalmazásával, elegendőnek bizonyulhat az Urunktól kapott, háromszáz évnyi haladék...

Békéscsaba, 2004. szeptember

Uhrinné Bárdi Zsuzsanna

ubzs@osero.hu

Uhrin Ferenc György

ufgy@osero.hu

Honlap: www.osero.hu

URUNK ELSŐ ÜZENETE

Történt, hogy Ádám, Éva unszolására megízlelte a tudás fájának tiltott gyümölcsét. Mint tudjuk eredendően ezért halál járt volna, de Urunk megváltoztatta eredeti szándékát, és életben hagyta az első emberpárt. Büntetésül mindkettőjüknek azonnal el kellett hagyniuk teremtésük és eddigi életük színhelyét az Édent, melyet Urunk az Orion csillagöv Al-Niitak nevű csillagán hozott létre. Az Úr úgy döntött, hogy az első emberpár feladata a Föld nevű bolygó benépesítése lesz.

A Föld ebben az időben nem igazán biztosította a megfelelő életkörülményeket az ember számára. Ez idő tájt a Föld saját rezgésszáma 4 Hz volt. Ez a frekvencia nagyon alkalmas a rákos daganatok kifejlődéséhez, azok elburjánzásához, különféle degenerációk létrejöttéhez, de a „normális” élethez egyáltalán nem. Valamint gondot okoztak a Föld akkori lakói is, a fellázadt angyalok kissé félresikerült „teremtményei” az őslények. A mai időkben ezeket a teremtményeket talán őshüllőknek (dinoszaurusz) neveznék, bár nem mindegyikre pontos ez a kifejezés. Ezek a többnyire hatalmas termetű lények végzetes károkat tudtak okozni egymásban és közvetlen környezetükben is. Mivel ebben az „élettérben” az ember mindössze csak percekig maradhatna életben, Urunk első feladata a megfelelő életkörülmények kialakítása volt.

Az embernek más, és közvetlen környezetének is más az optimális rezgésszáma, ezért az Úr elrendelte, hogy saját Mennyei Seregeinek „katonái” az angyalok, hozzanak létre egy olyan „harmonizátort”, mely a Föld rezgésszámát az ember, és annak közvetlen környezetének rezgésszámához optimalizálja. A helyszín kiválasztásánál a stabil „alapok” megléte miatt, a mai Egyiptom gízai fennsíkja esett a választás.

Ez a „harmonizátor”, a ma már mindenki által jól ismert gízai Nagy Piramis - vagy más néven Kheopsz piramis - lett. A Nagy Piramist tehát az Úr Mennyei Seregének angyalai „építették” a Teremtő útmutatásai szerint, az általa pontosan meghatározott helyre - nem messze a „kőoroszlántól”. Ez a kőoroszlán is, a fellázadt angyalok „teremtménye” volt, és az Oroszlán csillagképet reprezentálta volna. Ma Szfinx-nek nevezzük. Urunk kihasználván ennek létét és helyzetét, mintegy „köbe írta” a piramis teremtésének időpontját.

Az „építés” a helyszínen teremtéssel történt kövenként, rétegenként. A teremtés pontosan egy napig tartott. Tehát nem volt kőfejtés, így szállításra sem volt szükség. Így vált lehetségessé az, hogy a piramis alkotóelemei a kövek, oly precíziós módon lehettek „megmunkálva”, hogy még a mai modern eszközök birtokában is gondot okozna előállításuk a megfelelő mennyiségben, valamint pontosságban.

A piramis egyik feladata a Föld rezgésszámának 7,8 Hz-re való emelése, és azon való stabilizálása volt, mivel ez a frekvencia felel meg a legjobban az ember és közvetlen környezete számára. Jóllehet, ez pár állat és növényfaj kipusztulásához vezetett.

A piramis másik feladata a megfelelő légkör és az a feletti rétegek kialakítása, stabilizálása. Így jött létre és erősödött meg a Föld és az ionoszféra között a legfontosabb védelmet biztosító „eszközünk”, az ózonpajzs.

A piramisban több helyiség, mai nevén „kamra” lett létrehozva. A kamrák a rezonátor szerepét töltötték be, ezért nagyon lényeges volt pontos méretük és elhelyezkedésük. Minden kamra saját alaprezgéssel rendelkezett. A „főkamra” - ma királykamra - felett külön rezonatórkamrák lettek létrehozva. Szerepük az összrezgés intenzitásának maximális felerősítése, stabilizálása.

A kamrák átadták a rezgésüket a talajnak, a piramisnak, és a légkörnek. Az így kialakított együttrezgés szolgáltatta az igazi „szívverést”.

Az ún. „szellőzőjáratok” két feladatot is kaptak. Egyrészt ugyancsak a rezonátorokhoz tartoztak, mivel így nagyobb felületen tudták a saját maguk által felerősített rezgést átadni a piramisnak, másrészt a nagy hőmérsékletingadozások okozta hőtágulások kiegyenlítését oldották meg.

Ahogy a piramis hatást gyakorolt a Földre, úgy a Föld is hatást gyakorolt a kozmoszra, a kozmosz pedig visszahatott a Földre. A „Nagy Mű” így működött, és jegyezzük meg, hogy évezredekig nagyon jól működött. Természetesen a Teremtő e feladatot másként, más formában is megvalósíthatta volna, de így akart szeretett teremtményei számára „maradandó” ajándékot adni. A Teremtő, a matematika és a geometria ismereteinek alapjait „rejtette” a Nagy Piramisba.

Az ókori Egyiptomban élő emberek az uralkodók által kiadott parancsok hatására, szent helynek tartották a piramist, így a piramis és környéke számukra megközelíthetetlen helyé vált. Az akkori uralkodók így tudták megőrizni saját maguk számára anélkül, hogy valójában ismerték volna a piramis eredeti funkcióit. Az akkori uralkodókat már maga a piramis mérete is lenyűgözte, nem is beszélve a kivitelezés titokzatosságáról.



Az uralkodók szájról-szájra adták át a titkot miszerint: a piramisban varázslatos erők hatnak!¹ Orvosaik, kik a piramis belsejében végezték „értékmegőrző” munkájukat, beszámoltak arról, hogy bronzszikéjük a varázslatos erő hatására önmagától megéleződik. Valamint elmesélték azt is, hogy a mumifikálásra előkészített tetemek belső „berendezései” csodálatos módon épen maradnak, nem indulnak oszlásnak.

Az uralkodók érdeklődését igazából ez az utóbbi hír keltette fel, mivel amúgy is erősen foglalkoztatta őket az örökkévalóság. Úgy gondolták, hogy ha hosszabb időt töltenek el a piramisban, akkor ez az erő a részükké válik. Egy-két helyen fel is jegyezték az írnokok, hogy a piramisban töltött kb. egy év után a fáraó csodálatosan megfiatalodva került elő.²

Urunk látván, hogy egyre nagyobb veszélyben van a Földi élettér biztonságaért felelő piramis épisége, ezért megkötötte első szerződését az emberrel:

¹ Ezt a varázslatos erőt nevezzük mi piramis effektusnak.

² Feltehetően szó sem volt megfiatalodásról, mindössze az hatott így, hogy egy évig nem látták Őt.

Mennyei Seregeinek angyalaival „segítséget” nyújtott az embereknek még két további piramis (Hafré, Menkauré) megtervezésében és elkészítésében a gízai fennsíkon. A szerződés szerint a Nagy Piramist a továbbiakban „Szent” helyé nyilvánították, és így a papok kivételével mindenki számára megközelíthetetlené vált. A továbbiakban a papok feladata lett a piramis állagának és biztonságának felelős megőrzése.

Ennek fejében a két további piramist (Hafré, Menkauré) az emberek az akkori uralkodók akaratára szerint „szabadon” használhatják, és tanulmányozhatják. A „javaslat” szerint Menkauré piramisát templomként „illik” használni.

Az Úr által és segítségével létrehozott piramis-együttes híven jelképezi a Szentháromságot. A későbbiek során az Úr által tervezett, de kizárólag az Egyiptomi emberek által épített további három piramissal együtt, sikeresen megőrökíti az Orion-öv teljes mását itt a Földön. Így teljesedhetett be a kozmosz törvénye:

*„Ami lenn van, ugyanaz, mint ami fenn van:
és ami fenn van, ugyanaz, mint ami lenn van.
Így vihető végbe az egyetlen, csodálatos műve.”*



Ahogy teltek az évezredek, megjelent a „modern” ember, a „kíváncsi” ember, a „meggazdagodni vágyó” ember, a mindenáron „hírnévre vágyó” ember, és meg nem engedhető eszközökkel közösen „vallatni” kezdték a piramisokat. Miután több piramis belsejében is mesés kincseket találtak úgy gondolták, hogy akkor ennek minden piramis esetében így kell lennie.

Nem tudták felfogni, hogy a legnagyobb, a leghatalmasabb piramisban miért nem találtak semmit. Arra gondoltak, hogy az igazi kincsek jól el vannak rejtve különféle titkos kamrákban. Ezért néha a legdurvább eszközöket használták fel a „kutatáshoz”, pl. robbantottak. Ez igen keményen megrongálta a piramist, és ennek hatásaként működésében változás állt be. Már nem tudta eredeti feladatait maradéktalanul ellátni, így környezetünk kezdett megváltozni. Eleinte csak lassan, szinte észrevétlenül. Majd amikor a piramis széthordására került sor, egyre erősebben jelentkeztek a nem megfelelő működés okozta környezeti jelenségek. De hát ki figyelt erre oda? Ki tudott párhuzamot vonni a két jelenség között?

S mintegy végszóra megjelent a „találékony” ember, és dezodorával, robbanómotorjával, műtrágyájával szennyezni kezdte környezetét. Ekkor már katasztrófákban nyilvánult meg a piramis megfelelő működésének hiánya: földrengések, vulkánkitörések, tájfunok, szökőárak kíséretében rohamosan „kopni” kezdett az ózonréteg, s így megszűnt a Föld és az ionoszféra „párbeszéde” is. A Föld auráján megjelentek az első foltok, a Föld „beteggé” vált. De a „találékony” ember ebből mit sem vett észre, vagy ha észre is vette, nem tartotta „fontosnak” a tüneteket, hanem még pár helyen megfürta, s „vérét” vette a Földnek, majd nagy üzlet reményében más földrészre szállította. A Föld „vére” pedig elborította a tengerek vizét, megmérgezve lakóinak életterét.

*

Az Úr eleinte „szótlanul” túrta és hagyta, hogy az ember tönkretegye az Ő művét:

- Hadd lám, mire még nélkülöm! - mondá magában. - S látá...

Sok-sok éven keresztül, közben évszázadok, tán ezredek teltek el, megpróbált az Úr az emberhez „szólni”, de annak füléhez sohasem jutott el a „szó”. Ha esetleg el is jutott, nem érezte annak súlyát. Pedig az Úr „igyekezett”: prófétákat, apostolokat küldött. Csodákat tett, sőt egyszer még saját fiát is elküldte, de mindhiába. Az ember tovább „sietett” saját pusztulása felé. Ekkor az Úr megpróbálkozott a büntetéssel. Nem azért mert nem szerette az embereket, sőt! Azért büntetett, mert azt szerette volna elérni, hogy szeretett „gyermekei” biztonságban éljenek. Sajnos az emberek nem ismerték fel, hogy a büntetés honnan származik és azt sem, hogy miért van.

„És beteljesedék rajtok Ésaías jövendölése, amely ezt mondja: Hallván halljatok, és ne értsetek; és látván lássatok, és ne ismerjeteik:

Mert megkövéredett e népnek szíve, és füleikkel nehezen hallottak, és szemeiket behunyták; hogy valami módon ne lássanak szemeikkel, és ne halljanak füleikkel, és ne értsenek szívükkal, és meg ne térjenek, és meg ne gyógyítsam őket.”³

Az Úr elgondolkodott tapasztalatain és hosszas töprengés után úgy döntött, hogy ad még egy utolsó esélyt az embereknek. Ad még számukra háromszáz évet, hogy helyrehozhassák meggondolatlan tetteik következményeit, hogy ez alatt az idő alatt megpróbáljanak „emberré” válni, hogy ez alatt az idő alatt a gyűlöletből megértés válhassék, hogy a másság feltételek nélküli elfogadása megtörténhessen.

³ [Máté 13.14,13.15], [Ésa. 6,9.10]

Mivel a Földnek immár nincs háromszáz év hátra az életéből, így Urunk ismét nekilátott, hogy alkalmassá tegye - egyelőre csak háromszáz évnire - az emberi élet számára. Mennyei Seregének angyalaival megpróbálta a Nagy Piramis helyreállítását, de hamarosan rá kellett jönnie, hogy sokkal nagyobb a probléma mintsem azt gondolta. Ezen kívül még tartani lehetett attól is, hogy a piramis, az esetleges helyreállítás után ismét veszélybe kerülne. Kutatóknak álcázott emberi sakálok lepnék el, és a tudomány nevében darabokra szednék.⁴

Így Urunk más megoldást keresvén gondolatban eljutott templomaihoz:

- Igen, ez az! Ez lesz a megfelelő! Csak nem szedik szét egy ország összes templomát! Ezekből kell kialakítani azt a „harmonizátort”, mely kb. háromszáz évnire megoldja az emberiség számára, az általuk még nem kellően átlátott problémákat.

A következő lépés a megfelelő helyszín kiválasztása volt. A helyszín kiválasztásánál mindenféleképpen csak Európa jöhetett számításba, „történelmi” egyházai és templomai miatt.

- Stabil alapokra van szükség!

Szemei előtt szépen sorjázta az országok; először is Anglia, majd miután elvetette, Olaszország, de az sem felelt meg. Majd sorra a többiek. De lassan-lassan mindet el kellett vetnie az alapok instabilitása miatt.⁵ Lassanként már minden európai ország területére került és még mindig nincs jelölt...

Ekkor Urunk szeme elé került egy kis ország, melynek geológiai adottságai látszólag éppen megfeleltek a célnak. Nem volt közömbös az sem, hogy területéhez mérten meglepően sok templommal, javarészt a történelmi egyházak templomaival rendelkezett. A tüzetesebb geológiai, majd éghajlati vizsgálatok megerősítették az előzetes bizalmat.

Most azt vizsgálta meg az Úr, hogy ez az ország hol is helyezkedik el a Föld életterében. Amint kiderült, hogy ennek a kis országnak a területén található a Föld szív-csakrája, az Úr döntött:

- Erre az országra van szükség! Mi is a neve?

- Magyarország! - válaszoltak az angyalok kórusban.

*

Így 2003. január 11.-én, közép-európai idő szerint de. 11 órakor, az Úr Mennyei Seregeinek segítségével ismét hozzálátott a „Nagy Mű” elkészítéséhez.

Első lépésként minden magyarországi templomban és imaházban elvégezték az emberi szervezetre káros sugárzások semlegesítését, majd ezt követően az ülőhelyek alatt pozitív energiát sugárzó felületeket helyeztek el. Tehát nem csak a „történelmi” egyházak templomaiban, hanem MINDEN magyarországi templomban és imaházban elvégezték a műveleteket.

⁴ Vajon miért van az, hogy a tudomány nevében csak rombolás folyik? Miért kell minden általunk ismeretlen dolgot azonnal szétszedni, szétvágni, elhordani? Pl. a múmiák esetében is, nem volt elég egy-két tetemet darabokra szedni? Miért kell ezt mindegyikkel megtenni? Az ember számára már semmi sem lehet érinthetetlen?

⁵ Tehát elsősorban a geológiai szempontok döntenek el, hogy melyek azok az országok, kik jelöltek lehetnek.

Majd a már védelemmel ellátott templomokat és imaházakat egyenként sorra véve megvizsgálták, hogy az érdemi munkára melyik lehet alkalmas, és melyik nem.⁶

Ezt követően az Úr, a „Nagy Mű”-re alkalmas épületek közül kiválasztotta azt az egyet - feltehetően templomot -, melynek az „órajel” szolgáltatása lesz a feladata, és elhelyezte, majd elindította ezt a szinkronizáló órajelet.

Soron következő lépésként, azokat a templomokat és imaházakat melyek alkalmasnak bizonyultak a feladatra, közös egyetértésben becsatolták a „Nagy Mű”-be.

A munkát 2003. január 12.-én, közép-európai idő szerint de. 11 órakor fejezték be. Tehát ismét pontosan 24 órára volt szükségük ahhoz, hogy az emberi élet még háromszáz évig fennmaradhasson.

*

A „Nagy Mű” hatásaként háromszáz évnyi időtartamra stabilizálódik a Föld saját rezgése 7,8 Hz-en.

Stabilizálódik, illetve fokozatosan visszaáll a Föld forgási sebessége az „eredeti” sebességére, ettől ismét „helyre billen” az időjárás, így ismét örülhetünk majd az évszakoknak.

Létrejön a Föld és az ionoszféra között a „párbeszéd”, így az ózonpajzs teljes értékűvé válik.

Mivel a „harmonizátor” számára stabil alap szükséges, így Magyarország „alapjai” fokozatosan megváltoznak; stabilabbá válnak. Ez azt is jelenti, hogy idővel teljesen megszűnnek az eddig is csak ritkán jelentkező földmozgások. Viszont ez által a Föld többi országában eleinte sűrűbben lehet számítani váratlan eseményekre.

A Föld aurája lassan-lassan feltöltődik, és mindhét rétege az egészséget sugározza.

Urunk utasításai szerint megszámláltuk és most közreadjuk, hogy a „Nagy Mű”-be: 2 867 templom, és 877 imaház lett becsatolva. A becsatolt templomok és imaházak mindegyike igen erős, de mindegyikük külön-külön speciális gyógyító sugárzással rendelkezik. Így vannak olyanok melyek, pl. a mozgásszervi betegségek, vannak olyanok, melyek a szív és érrendszeri betegségek, de vannak olyanok is, melyek az idegrendszeri megbetegedések gyógyulásához biztosítanak energiát.

Eddig tartott Urunk üzenete. Ne feledjük, hogy nem életet, hanem csak háromszáz évnyi haladékot nyertünk! Csak rajtunk áll, hogy hogyan élünk a felkínált lehetőséggel. Ha nem használjuk ki hasznosan, úgy az, az emberiség pusztulását jelenti: mind fizikai, mind lelki valónk megszűnik.

Békéscsaba, 2003. január

⁶ Nem minden épület és nem minden igehirdetés alkalmas a célra.

URUNK MÁSODIK ÜZENETE

Ahogy a késnek foka és éle van, úgy a ruhának színe és fonákja van, s ahogy a fény mellett is megjelenik az árnyék, a jó mellett ott kell lennie a rossznak! Ismerd fel, hogy egyik nélkül nincs a másik, és másik nélkül nincs az egyik! A kettő együtt adja az egészet, egyik sem több vagy jobb, mint a másik. Mindegyik csak egy lehetőség, amit használhatsz, felismerhetsz, és láthatod a jónál jobbat, a szebbnél szebbet és tapasztalhatod a rossznál rosszabbat.

Te vagy az, ki a létezést önmagadban hordozod, ezért ismerd fel még ma; a holnapjaid megszámlálom általad! Nem én ártok neked, Te magad ártasz magadnak a felismerés hiányával! Nem én büntetlek, Te bünteted magad, hogy engem nélkülözöl! Ennél nagyobb büntetés nincs, nem volt és nem is lesz!

Te hozod létre törvényeimen keresztül mindazt, ami felvirágoztat, és Te hozod létre mindazt, ami elpusztít. Önmagad elpusztíthatod, de én elpusztíthatatlan vagyok, mert én vagyok, leszek és mindig is voltam! Én vagyok az alfa és az ómega, a kezdet és a vég! Akinek van füle az hall, akinek van szeme az lát, s tudja mindazt, hogy amit itt üzentem az létező. Az örök élet törvénye benned van, tehát élj és üdvözlj! Amíg élsz sohasem késő, de mondom néked, az idő nincs túl közel, tanulj, míg teheted, láss, míg láthatsz!

Volt egyszer egy Ember ki meghallgattatott - hisz ismeritek mindannyian -, közületek való és mégsem. Elküldetéik hozzátok, de nem fogadtátok be. Elküldettem hozzátok több ezret, azokat sem fogadtátok be. Most ismét elküldetéik Egyet - az utolsót -, hogy befogadjátok. Ez az Egy mindannyitoké, ezért fogadjátok őt hozzám méltóan, ismerjétek fel! Kincset visz el néktek, amiben most szűkölködtek. Áldásom bőséges, mindenkinek jut hite szerint. Mást nem is kérek, csak azt, hogy halljátok és lássatok a Ti szemetek és fületek szerint. Mert nem elég csak nézni, látni is tudni kell. Mindenemet adtam néktek, s a mindenséget kérem érte. Eljön a nap, amikor felragyog a sötétség, de addig is gyújtsatok egymás szívében világosságot fénnel és szeretettel, mert akinek van, annak adatik, akinek pedig nincs, attól elvétetik.

Tudnod kell, hogy a leírtak megvalósulnak az év háromezredik esztendejében. Az évet én mérem, az én időm rendje s módja szerint. Ámen.

Békéscsaba, 2003. december

„A mosoly, melyet küldesz, visszatér hozzád.”

CÉLUNK E VILÁGBAN

Röviden: A boldogság.

Bővebben: Élni, s élni hagyni. Szeretni, és szeretve lenni. E célok elérése érdekében szinten kell tartanunk, illetve fejlesztenünk szükséges testi és lelki egészségünket, így harmóniában lehetünk belső lényünkkel és külső környezetünkkel, hisz ez a boldogság maga.

Végeredményben nincs olyan nehézség, melyet elegendő szeretet le nem gyűr; nincs olyan kór, melyet elegendő szeretet meg nem gyógyít; nincs olyan ajtó, melyet elegendő szeretet ki nem nyit; nincs olyan szakadék, melyet elegendő szeretet át nem hidal; nincs olyan fal melyet elegendő szeretet földre nem rombol; s nincs olyan bűn, amelyet elegendő szeretet meg nem vált...

A LÉT ÉS A LÉTEZÉS

Legyen az akár a legradikálisabban gondolkodó elme is, már bizonyára szakított időt arra, hogy el-elmélkedjen az emberiség egyeduralkodó voltán. Nem valószínű, hogy akárki is arra a végső következtetésre jutott volna, hogy az ember maga a „piramis” csúcsa, s ekképpen nem áll felette semmi és senki. Főleg miután látható, hogy az emberi faj mekkora pusztítást képes saját magában és környezetében végezni. Ebből az is következik, hogy az embert nem lehet magára hagyni, mert előbb-utóbb kivégzi közvetlen környezetét és ez által önmagát is. Belátható, hogy kell lennie egy emberek felett álló intelligenciának, mely megteremtette, biztosítja, és felügyeli a rendet, mivel az ugye elképzelhetetlen, hogy e rend csak úgy magától, spontán és véletlenszerűen jött volna létre. Mint tudjuk, a véletlen csak káoszt teremthet. Mivel e rend már évezredek óta igen jól működik, az eredetnek intelligensnek kellett lennie. E teremítő intelligenciát ki-ki saját meggyőződése szerint nevezheti Istennek, Teremtőnek, esetleg más néven is illetheti, de az bizonyos, hogy léte nem lehet kétséges.

Az univerzumot is e intelligencia által létrehozott törvények, illetve törvényszerűségek irányítják. Aki képes alkalmazkodni az univerzum legalapvetőbb törvényeihez, az sokkal dinamikusabban haladhat előre fejlődése - sokszor nem könnyű - útján. Tapasztalhatjuk (médiák), hogy a nyugati kultúrákban az emberek legfőképpen a HIT hiánya, valamint Istenről alkotott téves elképzelésük miatt, saját magukról is hiányos ismeretekkel rendelkeznek. Isten valójában nem egy személy, hanem maga az egyetemleges Energia! Ez az egyetemleges energia végtelen számú megjelenési formát ölthet. Istenről alkotott öreg, szakállas képünk, mindössze Teremtőnk egy lehetséges megnyilvánulási formája a végtelen sok közül. Ő az, ami már leképpezhetetlen. Ő az, aki egyszerűen VAN és nem lett semmiből. Az első és utolsó láncszem, Ő az alfa, és Ő az ómega.

Amikor létezésünkről kezdünk elmélkedni, és ha saját magunktól indulunk el, akkor szépen lassan egy piramist építhetünk fel. Ahogyan egyre feljebb haladunk, és az „Az miből lett?” kérdésünk nem változik, akkor lassan elérünk képzeletbeli piramisunk csúcsához, az EGY-hez, ami már leképpezhetetlen. Ez az EGY, egyszerűen csak VAN. A piramisunk csúcsát nem vitathatjuk. Mindenkinek szíve joga annak nevezni, ami ő hozzá a legközelebb áll. A név a Tényen nem változtat. Nekünk hitünk szerint: Ő az egyetlen élő igaz Isten. Véleményünk szerint az emberek csak akkor nem hisznek Istenben, ha egy olyan hazugságban hisznek, amelyet istenként tisztelhetnek.

Mi emberek is az Isteni energiának egy speciális megnyilvánulási formái vagyunk. Ebből az is következik, hogy mi mindannyian Isten részei vagyunk, illetve Isten szerves részünket képezi. Joggal mondhatjuk, hogy Isten bennünk és körülöttünk van egyszerre. A bennünk lévő Isteni rész további két részből áll. Egyrészt halhatatlan részünk a Lélek, ami a testet teremtette és élteti, másrészt a másik Isteni részünk mulandó része, a fizikai testünk. Isten minden emberben él, de nem minden ember él Istenben. És ez az emberi szenvedés oka.

Mint minden egyetemleges anyag, ami az EGY és oszthatatlan leképzéséből nyilvánul meg, valamilyen síkon két ellentét párra osztható. Ez az ellentétpár még osztatlan formában van jelen az Eredetben, de mindjárt az első „leképzésben” megjelenik az osztottság: a pozitív illetve a negatív polaritás, a fehér és a fekete, a fény és az árnyék,⁷ halhatatlan és a halandó, az örök és a mulandó, stb. E megnyilvánulások elengedhetetlen része az egyensúly. Az egyensúlyt maguk az ellentétpárok képezik.

Mindig minden állandó mozgásban van. Ez igaz minden síkra, minden szintre, csupán a mozgás sebessége változó. Mivel mindennek mindig mozgásban kell lennie, nem élhetjük át kétszer ugyanazt a pillanatot.⁸ Gondolkozzunk csak el azon, hogy mekkora hatalma van az „itt és most”-nak? Amíg a múlton rágódunk, elmulasztjuk (észre sem vesszük) a jelent! A jelenben rendelkezésünkre álló dolgokban bizonyos mértékig jövőnk is benne van, mivel a jelen a jövőnk egy része. Így nekünk embereknek megadatott, hogy bizonyos szinten, bizonyos határok között és bizonyos mértékig befolyásoljuk saját jövőnket. Ennek mértéke és mélysége kizárólag csak rajtunk múlik! S végül: Semmi sem állíthatja meg azt, aminek eljött az ideje.

„Istenem, ajándékozz meg annak felismerésével, hogy amin nem tudok változtatni, azt elfogadjam, adj erőt, hogy amit meg tudok változtatni, azt megváltoztassam, és adj bölcsességet ahhoz, hogy az egyiket a másiktól képes legyek megkülönböztetni!”

A Mindenséget összesen 49 nagy energiatartományra (rezgési sávra, ha úgy tetszik dimenzióra) oszthatjuk. Ebből 40 sáv szervetlen, még 7+1 sáv a szerves tartomány része, és a fennmaradó egy, az úgynevezett Eredet, ami a mindent felölelő és magába foglaló, összetartó, a mindent mozgató összetett energiahalmaz, az úgynevezett Őserő. Az Őserő egy önmagában is megosztott belső részt, és egy oszthatatlan külső részt tartalmazó energiahalmaz.

Mi emberek e fizikai létünkben a hetet követő +1. tartományban létezünk, de annak is csak egy bizonyos részében. Mivel nem csak belőlünk áll e tartomány, az ember e sávnak csak egy részét képezi. E sávban foglalnak még helyet a többi általunk is megtapasztalható szerves élőlények, pl. az állatok és a növények is. Ha e tartományt pl. édes gyümölcsöt termő fának neveznénk el, akkor a további hét szerves tartományt savanyú gyümölcsöt termő fának kellene neveznünk. Ez a hét sáv - a mi értelmezéseink szerint - szoros összefüggésben van a hét csakránkkal, lelkünk tartományaival. A fizikai testnek viszont van egy külön speciális energiaforrása, mely az aurában a köldök körül helyezkedik el. Ez a „csakra” nem össze-tévesztendő a szokásosan megnevezett köldök-csakrával. A két köldök-csakrának - funkcióikon kívül - nagyban eltér a rezgéstartománya is.

⁷ Észrevetted már, hogy fény nélkül nem létezik árnyék?

⁸ Kétszer sohasem léphetsz ugyanabba a folyóba!

REINKARNÁCIÓ

Tudjuk, hogy bármilyen nehéz is egy új igazságnak érvényesülnie a hadakozó ellentábori vélemények között, még ennél is sokkal nehezebb egy olyan igazságnak érvényesülnie, mely csupán az elmúlt egy-két generáció számára új, azaz mindössze ez az egy-két generáció utasítja el.

Az ember saját faji-, vallási szokásai, hagyományai olyanok, mint amikor színes üvegen (netán kaleidoszkópon) keresztül nézzük - figyeljük - az „igazság megjelenési formáit”. Minden egyes üveg a saját színeivel festi meg a nap sugarait és e fehér sugarat pirosan, kéken és sárgán közvetíti - kívánság szerint -, amilyen üveget tartunk elé. Mivel gyakorlatilag sohasem szabadulhatunk meg saját „üvegünkötől”, ez által sohasem foghatjuk fel a tiszta, színmentes sugárzást. A legbölcsebben akkor cselekszünk, ha összegyűjtjük a különféle színes sugarakat, és így állítjuk elő a fehéret.

Véleményünk szerint az újraszületés (reinkarnáció) olyan igazság, mely az emberi faj sokmillió tagjának uralta elméjét, ezzel formálva a nagy többség gondolkodását gyakorlatilag megszámlálhatatlan évszázadok óta. Az ún. „sötét korszak” (a Keresztes háborúktól az I., majd a II. világháborún keresztül) majd az ezt követő „gazdasági csoda” alatt, teljes mértékben eltűnt az európai gondolkodásból, és ez által megszűnt befolyásolni szellemi és erkölcsi fejlődésünket. Ugyan még az I. világháború kezdeti szakaszában időről-időre fel-felvillant néhány nagyobb nyugati gondolkodó elméjében (pl. Edgar Cayce), hogy ezzel talán megmagyarázható lenne az élet több rejtélyes problémája, de egészen a legutóbbi évekig - amióta az ezoterikus tanítás alapvető részévé nyilvánították -, folyamatos vita tárgyát képezte.

Kétség sem férhet ahhoz, hogy az újraszületés tana kelet (India, Egyiptom) történelmi vallásaiban alapvető tételként szerepel, de megtalálható a messzi északon az eszkimók közösségében is. A benne való hit általános volt az ősegyház atyái között és a zsidóknál - pl. a farizeusok között -, valamint az e népszerű hitre való utalás kiolvasható az Új Testamentum jó néhány sorából:

[Ján 1,27] Ő az, a ki utánam jő, a ki előttem lett, a kinek én nem vagyok méltó, hogy saruja szíjját megoldjam.

Ha figyelembe vesszük, hogy (Keresztelő Szt.) János volt az idősebb, akkor „csak” arról lehet szó, hogy Jézus ugyan később született le fizikai testébe - tehát fiatalabb - mint (Keresztelő Szt.) János, de valójában sokkal előbb létezett, mint (Keresztelő Szt.) János, hisz Jézus, Isten fia.

[Ján 3,3] Felele Jézus és monda néki: Bizony, bizony mondom néked: ha valaki újonnan nem születik, nem láthatja az Isten országát.

[Ján 3,4] Mondta néki Nikodémus: Míódon születhetik az ember, ha vén? Vajjon bemehet-e az ő anyjának méhébe másodszor, és születhetik-e?

[Ján 3,5] Felele Jézus: Bizony, bizony mondom néked: Ha valaki nem születik víztől és Lélektől, nem mehet be az Isten országába.

[Ján 3,6] A mi testtől született, test az; és a mi Lélektől született, lélek az.

[Ján 3,7] Ne csodáld, hogy azt mondom néked: Szükség néktek újonnan születetnek.

[Ján 3,8] A szél fú, a hová akar, és annak zúgását hallod, de nem tudod honnan jő és hová megy: így van mindenki, a ki Lélektől született.

[Ján 3,9] Felele Nikodémus és monda néki: Míódon lehetnek ezek?

[Ján 3,10] Felele Jézus és monda néki: Te Izráel tanítója vagy, és nem tudod ezeket?

[Ján 3,11] Bizony, bizony mondom néked, a mit tudunk, azt mondjuk, és a mit látunk, arról teszünk bizonytságot; és a mi bizonyágtételünket el nem fogadjátok.

[Ján 3,12] Ha a földiekről szóltam néktek és nem hisztek, mimódon hisztek, ha a mennyiekről szólok néktek?

Számunkra úgy tűnik, hogy éppen az újraszületés lehetőségeit vitatják meg, s ezt annyira nyíltan teszik, hogy még különösebb kiegészítésre sem szorul.

[Ján 8,56] Ábrahám a ti atyátok örvendezett, hogy meglátja az én napomat; látta is, és örült.

[Ján 8,57] Mondának azért néki a zsidók: Még ötven esztendő nem vagy, és Ábrahámot láttad?

[Ján 8,58] Monda nékik Jézus: Bizony, bizony mondom néktek: Mielőtt Ábrahám lett, én vagyok.

E paradoxon csak a reinkarnációban elismert, a lélek halhatatlanságára vonatkozó tétellel oldható fel.

[Ján 9,1] És a mint eltávozték, látta egy embert, a ki születésétől fogva vak vala.

[Ján 9,2] És kérdezék őt a tanítványai, mondván: Mester, ki vétkezett, ez-é vagy ennek szülei, hogy vakon született?

[Ján 9,3] Felele Jézus: Sem ez nem vétkezett, sem ennek szülei; hanem, hogy nyilvánvalókká legyenek benne az Isten dolgai.

Ha vakon született, akkor csak valamelyik előző életében elkövetett vétkért bűnhődhet! De elegendő mindössze csak a reinkarnációra való utalást figyelembe venni, hisz ha nem létezne reinkarnáció, a kérdés el sem hangozhatott volna. Végeredményben beszélni csak a létezőről lehet!

[Ján 20,11] Mária pedig künn áll vala a sírnál sírva. A míg azonban siránkozték, behajol vala a sírba;

[Ján 20,12] És látta két angyalt fehér ruhában ülni, egyiket fejtől, másikat lábtól, a hol a Jézus teste feküdt vala.

[Ján 20,13] És mondának azok néki: Asszony mit sírsz? Monda nékik: Mert elvitték az én Uramat, és nem tudom, hova tették őt.

[Ján 20,14] És mikor ezeket mondotta, hátra fordula, és látá Jézust <ott> állani, és nem tudja vala, hogy Jézus az.

Vajon miért nem ismerte fel saját anyja (tanítványai, sőt ellenségei sem)? Hogyan lehetséges az, hogy Mária a szülőanyja nem ismerte fel? Hogyan lehetséges az, hogy tanítványai, kik éveken keresztül minden nap a szavait lesték, nem ismerték fel? Hogyan lehetséges az, hogy az elkövetkezendő negyven napban nyugodtan sétálgathatott ellenségei előtt, s azok nem ismerték fel? Lehet, hogy azért, mert új testben született újra? Lehet, hogy az ún. feltámadás maga nem más, mint az újraszületés?

[Luk 1,13] Monda pedig az angyal néki: Ne félj Zakariás; mert meghallgattatott a te könyörgésed, és a te feleséged Erzsébet szül néked fiat, és nevezed az ő nevét Jánosnak.

[Luk 1,17] És ez <Ő> előtte fog járni az Illés lelkével és erejével, hogy az atyák szívét a fiakhoz térítse, és az engedetleneket az igazak bölcsességére, hogy készítsen az Úrnak tökéletes népet.

Utalás arra, hogy Keresztelő János nem más, mint Illés (Éliás) reinkarnációja.

Mi is az újrászületés? Mi úgy gondoljuk, hogy általános értelemben - eltekintve az ezotéria tanításaitól -, az újrászületés (reinkarnáció) és a lélekvándorlás elnevezések olyan lételméletre utalnak, mely szerint a látható anyagnak egy formájában (fizikai test) egy finomabb forma (a lélek, ha úgy tetszik spirituális test) lakik. Ez túléli a fizikai burok (test) halálát, s azonnal - vagy egy bizonyos idő múltával - továbbmegy, hogy valamely más burokban (testben) lakjék.

Talán nézzük meg, hogy elképzeléseink szerint általános, azaz elvi síkon, hogyan is mehet végbe a halál utáni újrászületés. A halál órájának elérkeztekor egyedül az éterikus test foszlik szerte a fizikaival. Az elmúlt élet eredménye - a gondolat test -, még jelentős ideig megmarad. Ez idő alatt az általa tárolt tapasztalatok feldolgozásának, és azok szétválogatásának folyamatán megy keresztül, majd közvetlenül felbomlása előtt, átadja az így nyert (kiértékelt) eredményeket a spirituális testnek. Amint az újrászületés ciklusa eléri (elérkezik az idő) a spirituális testet, az megformál egy új mentális, és egy új asztrális testet. Ekkor Urunk biztosítja számára a legmegfelelőbb öntőformát - ami a számára a legalkalmasabb a ledolgozandó karmája megvalósításához -, majd ezt követően épül fel az ún. éterikus hasonmás. Amint e megfelelően előkészített „fizikai eszköz” alkalmassá válik képességei begyakorlására, lehetővé válik számára a fizikai síkon való megnyilvánulás, azaz újrászülethetik.

Vegyünk alapul, például egy önző személyt, ki állandóan az önzés, a kizárólagosan csak önmagára vonatkozó vágyak, remények, tervek gondolatformáit hozza létre. E formák elkerülhetetlenül körülötte csoportosulnak, újra és újra visszahatnak rá, és ő - egy aránylag rövid idő alatt - arra kezd hajlani, hogy lelkiismeret-furdalás nélkül szolgálja önmagát, anélkül, hogy mások igényeit figyelembe venné. Amikor eljön az idő meghal, és mivel jelleme már önző formátumúvá keményedett, ez szolgáltatja majd a mintát a megfelelő időpontban a következő fizikai test számára. Ezért leginkább ilyen, vagy ehhez hasonló típusú családhoz vonzódik, olyan szülőkhöz, akik fizikailag képesek számára olyan - teremtő - anyagot biztosítani, ami hasonló tulajdonságokkal rendelkezik. A fizikai test ebbe az éteri mintába épül be - hisz nincs más választása -, az agy pedig felveszi azt az alakzatot és formát, mely fizikailag a legalkalmasabb e durva módon megnyilvánuló vágyak kielégítésére, ugyanakkor teljes mértékben hiányzik belőle a közösségi értékrend elfogadására irányuló készség. Véleményünk szerint szélsőséges esetben hasonló módon jöhet létre az ún. bűnöző típusú agy.

Vagy vegyünk alapul, például egy olyan embert, ki folyamatosan az állandó önzetlenség, a másokat megsegítő, a mások jólétére vonatkozó, a mások javát célzó gondolatformákat hozza létre. Mivel ezek a gondolatok állandóan körülveszik őt, így visszahatnak rá. Rövid időn belül szokásává kezd válni az önzetlenség, megszokja, hogy mások jólétét a magáé elé helyezze és így, amikor meghal, jelleme lényegileg önzetlenné vált. Visszatérve a földi életbe olyan családhoz vonzódik, mely képes számára olyan tiszta minőségű - teremtő - anyagot szolgáltatni, mely beépülve az éteri mintába, önfeláldozó hajlamok megnyilvánítására alkalmas fizikai agyat adnak. Ebben az esetben a durva ösztönök megnyilvánítására alkalmas fizikai alapok teljes mértékben hiányoznak. A születendő gyermek pedig a leggyengédebb érintésre is megrezzen, de folyamatosan szeretetet áraszt magából.

Így jöhet létre lépésről lépésre a lélek fejlődése; egyik személyiségen keresztül a másikig formálódik. Az e közben bekövetkezett nyereségek és veszteségek eltávolíthatatlanul rögzülnek az asztrális és a mentális formákban, és ezek igénye irányítja a következő fizikai megnyilvánulásokat. Ne feledjük, hogy mivel az utoljára leélt élet uralkodó irányultsága a döntő, a fejlődés negatív irányú is lehet!

Természetesen e fenti „sablonos” újrászületeken kívül létezhetnek ettől eltérőek is:

Előfordulhat, hogy az újra leszületés nem csecsemő-testbe valósul meg. Véleményünk szerint ez történhetett Jézus lelkével is, a fizikai testének halálát követő harmadik napon. Mivel a feltámadás - véleményünk szerint újraszületés - egy másik, de felnőtt testben jött létre, így nem is ismerhették fel azonnal. A felismerést az is nehezítette, hogy az új testnek kezén, lábán, sem testén nem volt felfedezhető a megfeszítés egyik jellemző sérülése - stigmája - sem:

[Luk 24,36] És mikor ezeket beszélék, megállta maga Jézus ő közöttök, és monda nékik: Békesség néktek!

[Luk 24,37] Megrémülvén pedig és félvén, azt hívék, hogy valami lelket látnak.

[Luk 24,38] És monda nékik: Miért háborodtatok meg, és miért támadnak szívetekben okoskodások?

[Luk 24,39] Lássátok meg az én kezeimet és lábaimat, hogy én magam vagyok: tapogassatok meg engem, és lássatok; mert a léleknek nincs húsa és csontja, a mint látjátok, hogy nékem van!

[Luk 24,40] És ezeket mondván, megmutatá nékik kezeit és lábait.

Így csak később azonosíthatták rá jellemző mozdulatai (pl. kenyérmegszegés, stb.), viselkedései, valamint beszédeinek tartalma alapján.

De az is előfordulhat, hogy az illető lélek a fizikai test halála nélkül, ugyanabban a fizikai testben - a gondolattestet megtartva -, születik újjá. Ennek nagy valószínűséggel karmikus oka lehet, mégpedig az, hogy a lélek elérte az e fizikai létre vállalt fejlődési szintet, azaz maradéktalanul teljesítette vállalt feladatát. De ebben az esetben már nem reinkarnációról (újraszületésről), hanem újjászületésről beszélünk.

[Mát 19,28] Jézus pedig monda nékik: Bizony mondom néktek, hogy ti, a kik követtetek engem, az újjá születéskor, a mikor az embernek Fia beül az ő dicsőségének királyi székébe, ti is beültök majd tizenkét királyi székbe, és ítéletek az Izráel tizenkét nemzetségét.

Mivel többen születnek, mint amennyien meghalnak, sokan ebből azt a téves következtetést vonják le, hogy létezniük kell lélek nélküli emberi testeknek. Szó sincs erről! Véleményünk szerint lélek nélkül emberi élet nem létezhet! Urunk jóvoltából a szükséges mennyiségű lélek minden esetben rendelkezésre áll. Következésképp - egyes elképzelésekkel szemben - nincs megszabva (lekorlátozva) a szabad lelkek száma. Azt, hogy léteznek újszülött lelkek, a napjainkban igen elterjedt, előző életek kutatásával foglalkozók is bizonyíthatják, ugyanis vizsgálataik alkalmával nap, mint nap találkoznak igen fiatal, akár első leszületéses lelkekkel is. Ezek azok a bárki által könnyen befolyásolható, gyenge egyéniséggel rendelkező személyek, kik gyakorlatilag állandó jelleggel irányítást, ha úgy tetszik oktatást, igényelnek.

KARMA

Ma már egyértelműen elfogadott tény, hogy a „törvények világát” éljük, hogy - érzéseink szerint - gyakorlatilag általunk megmásíthatatlan törvényekkel vagyunk körülvéve. Ha ezt a tényt a maga valójában is elismerjük, s mi több; valóságosnak is látjuk, azt tapasztalhatjuk, hogy a tehetetlenség érzése uralkodik el rajtunk: mintha egy rajtunk kívül álló hatalmas erő markában éreznénk magunkat, amely magával ragad, és oda sodor, ahová éppen csak akar. Nem állunk messze a valóságtól, ha azt állítjuk, hogy ennek éppen az ellenkezője igaz! Ez a hatalmas erő - ha sikerül megértenünk -, oda visz minket, ahová csak mi akarjuk, ugyanis a természet minden létező erejét oly mértékben használhatjuk, amilyen mértékben megértettük azokat. A természet ellenállhatatlan erejét csak engedelmisséggel hódíthatjuk meg! Ezen erők

azonnal rendelkezésünkre állnak, mihelyt tudásunkat felhasználva velük, és nem ellenük dolgozunk. Számunkra beláthatatlan erőtartalékaiból mindig kiválaszthatjuk azt, amelyre az adott pillanatban - célunk elérése érdekében - szükségünk van, s éppen megmászhatatlanságuk biztosíthatja sikerünket. Ez teljes mértékben igaz a karma törvényeire is.

Végeredményben mi is az a karma, s hogyan alakulnak ki törvényei? Ha végiggondoljuk, nagyon hasonlít egy szokás, illetve egy bizonyos szokásrend kialakulásához: tegyük fel, hogy adva van egy újonnan létrehozott és frissen füvesített park, melyet gyalogút vesz körül. Pár nap elteltével elkerülhetetlenül kialakulnak a parkot átlós irányban átszelő csapások, melyek a körbevezető utak hosszát hivatottak lerövidíteni, azaz kialakul egy helyi szokásrend. Az így, spontán módon kialakult szokásrendet a park teljes felszámolása nélkül lehetetlen megváltoztatni - más irányokat kijelölni -, bármilyen módszer(ke)t is alkalmaznak a park gondozói. Az e törvényszerűséget ismerők az új park útjait ezért nem is tervezik meg előre, hanem egyszerűen megvárják, amíg kialakul a helyi szokásrend, majd a már kitaposott ösvények nyomvonalát felhasználva alakítják ki a gyaloguta(ka)t. De nézzük meg, hogy ez hogyan nyilvánulhat meg a karma szempontjából: tegyük fel, hogy kapunk egy olyan kész elmét, ami mögött nincs múltbeli (új lélek) tevékenység, gyakorlatilag „tiszta lap”. Könnyen elképzelhető, ahogyan egy ilyen elme az általa birtokolt tökéletes szabadságban de spontán módon működik, és hoz létre különféle gondolatformákat működése során. Miután ezt sokszor megismétli, előbb vagy utóbb ún. gondolat-szokás alakul ki. Ez egy olyan határozott körvonalakkal rendelkező szokás(rend), hogy idővel az elme öntudatlanul is ebbe a gondolatba - kitaposott nyomvonalba - talál, s erői ide fognak összpontosulni, az akarat minden tudatos és szelektáló tevékenysége nélkül. Tegyük fel, hogy az elme egy idő után nyűgnek kezdi érezni ezt a szokás(rende)t, mely akadályozza fejlődésében, ezért a saját maga által kialakított korlátok között (e korlátok között megtartva szabadságát) dolgozhat ellene, amíg el nem éri az általa elképzelt teljes szabadságot.

De megvizsgálhatjuk a karma létrejöttét a mentális képen keresztül is. Az ember élete során számtalan mentális képet hoz létre. Ezek közül némelyek erősek, világosak, mások gyengék, homályosak, éppen csak létrehozza az értelem azokat, majd az után el is felejtí. Halálakor a lelket ezeknek a mentális képeknek tömegei veszik körül. Viszont ezek a mentális képek az egyes életciklusok során mind tulajdonságaikban, mind erősségükben és meghatározottságukban változhatnak. Némelyek szellemi törekvésűek, tudást keresők, némelyek tisztán intellektuálisak, némelyek érzelmiek és szenvedélyesek, így szeretetet, együttérzést, gyengédséget, odaadást, dühöt, ambíciót, büszkeséget, kapzsiságot hordoznak. De ugyanígy megtalálhatók a testi gerjedelemtől, a zabolátlan vágyaktól fűtöttek, a falánkság, a részegség, valamint az érzékiség gondolatait megjelenítő is. Mivel minden léleknek saját öntudata van, ez az öntudat tömve van ezekkel a mentális képekkel, s a bekövetkezett halál után a lélek mindezeket magával viszi az asztrális világba.

Kezdeti karmáról akkor beszélünk, ha a formát megkapva, kiválasztódnak az éteri testmás összeállításához azok az elemek, melyek teljes mértékben megfelelnek azoknak a tulajdonságoknak, amelyek rajta keresztül fognak kifejeződni. Így ez az éteri testmás a lélek által olyan megszabott karmikus eszközzé válik, mely egyaránt megadja neki a képessége kifejezéséhez szükséges alapot, és a múltbeli kudarcai és elszalasztott lehetőségei által megszabott korlátokat is. Ez a minta lesz elhelyezve (leszületés) abba az országba, fajba, társadalmi környezetbe, családba, mely a legalkalmasabb környezetet nyújtja az adott élettartam számára kimért karma működéséhez. Tehát az elképzelésekkel ellentétben nem a szülők választanak gyermeket, hanem a gyermek választ a karmájának megfelelő környezetet, így családot - szülőt - is.

Természetesen az egyén eleinte sohasem szabad, mert különféle „bilincsekkel” megterhelve jön a világra, amelyeket saját maga - az előző elme - készített a múltban, de a folyamat - minden egyes bilincsre vonatkoztatva - a fenti kört írja le: az elme készíti, viseli, és használat közben megpróbálja szétfeszíteni. Ha egy fiatal lélekről van szó, csak keveset nyerhet az első életek során, mivel a lélek fejlődésének korai szakaszai tanulás szempontjából nagyon lassúak. E lassú életnapok nem képesek sok „magot” elvetni, így az újraszületés sem képes sok „termést” aratni. Ahogyan képességei fejlődnek, a lélek egyre jelentősebb és jelentősebb ismeretanyaggal léphet elkövetkezendő inkarnációs szakaszába.

Ha egy ember megérkezik e világra, bizonyos veleszületett mentális képességeket hoz magával, de tételezzük fel, hogy ezek a hozott képességek átlagosak. Ugyanakkor szenvedélyes természettel rendelkezik, s ebben kb. azonos arányban egyaránt megtalálható a jó, és a rossz. S végül aránylag jól megformált és végeredményben egészséges fizikai testtel, de nem különösebben nagyszerű jellemmel rendelkezik. Ezek az ő pontosan kijelölt korlátjai, és neki ebből a lehető legjobbat kell kihoznia. Egy korlátokkal körbevett körön belül kell maradnia - mivel nem tud kilépni -, bármennyire is vágyik a szabadságra. Viszont Ő mindig önmaga marad, szabad lélek, s idővel ledöntheti azokat a falakat, amiket végső soron önmaga épített. Önmagán kívül nincs „börtönőre”! Akarhatja a szabadságot, és ha azt igazán akarja - s tesz is érte -, el is fogja érni.

Az az ember, aki immár tudatosan nekilát jövője építésének, tudásában is gyarapodik. Tudása növekedésével rá fog jönni, hogy sokkal többet is tehet saját jellemének formálásánál. Idővel megérti, hogy Ő van a dolgok középpontjában. Ő egy élő, tevékeny, önmagát irányító lény és belátja, hogy éppúgy hathat a körülményekre, mint ahogyan saját magára. Megérti, hogy a törvények (mindegyik) a természet alapvető elvein alapulnak, az erkölcs pedig nem más, mint az életvitelre alkalmazott tudomány. Megtapasztalja, hogy a mindennapi életében úgy közömbösítheti leegyszerűbben a rossz eredményeket - amelyek valamely rossz cselekedetből következnek -, hogy a rossz eredménynek pontosan megfelelő, de ellentétes polaritású, tehát egy jó erőt indít el ugyanabba az irányba. Ha pl. egy másik ember gonosz gondolatot küld feléje, és Ő azt ugyanolyan fajtájú gondolattal fogadja, akkor a két gondolatforma - mint két vízcsepp - összeszaladva, megerősödve, és egymást támogatva telepszik meg benne karmája kijavítandó részeként. De ha a gonosz gondolatot, és annak rosszindulatú formáit az együttérzés erejével fogadja, és ez által megsemmisíti, a széttört forma szétoszlik. Megtanulja, hogy a gyűlölet az együttérzés és a szeretet által megszüntethető. A hamisság megtévesztő formái az asztrális világba áramlanak, a tudással bíró ember pedig az igazság formáit küldi ellenük. A tisztaság eltörli az aljasságot, a jótékonyság pedig az önző, senkit nem kímélő kapzsiságot. Ahogyan nő a tudás, úgy válik ez a tevékenység határozottá és céltudatossá. Így semmisül meg a rossz karma a kezdet kezdetén, és semmi sem marad, ami karmikus kapcsolatot teremtené a bántalmazás elindítója és a között, aki azt megbocsátásával megsemmisítette.

Állításunk igazának bizonyítása érdekében talán forduljunk a fizikához, nevezetesen a mozgás törvényéhez! Tételezzük fel, hogy egy test egy meghatározott irányú és sebességű mozgást végez. Ha most egy általunk létrehozott, de más irányba tartó erővel hatunk rá, a test mozgása azonnal megváltozik, mégpedig úgy, hogy a test mozgása a továbbiakban a két erő eredőjének vonalát fogja követni. Az új haladási irány dacára egyik energia sem vész el, „mindössze” annyi történik, hogy a test haladási iránya immár egyik erő irányába sem mutat, hanem azok eredőjét követi. Pl. egy fizikában jártas személy pontosan ki tudná számítani, hogy milyen irányban és mekkora erővel szükséges megütnie egy mozgó testet ahhoz, hogy az mozgásának irányát a személye által kívánt irányba módosítsa. Mint látható, ebben nincs semmi „törvényellenes”, csak a törvény alkalmazása a tudás segítségével. Ha a karma formálására alkalmazzuk ezt az alapelvet, azonnal tapasztalhatjuk, hogy szó nincs a karmával való

összeütközésről, amikor működését a tudás segítségével módosítjuk. Mindössze magát a karmikus erőt használjuk a karmikus következmények befolyásolására.

Talán nem árt, ha pár szót ejtünk még az ún. csoportkarmáról, mivel a lelkek azon túl, hogy saját karmával rendelkeznek, kénytelenek részt vállalni az ún. csoportkarma következményeiben is, hisz végeredményben Ők alkotják e csoportokat. Gondoljuk csak végig: fajok, nemzetek, társadalmi környezet, családok. Innen ered az a „véletlennek” nevezett körülmény, mely látszólag felborítja az egyén karmáját. Akár előny is származhat, pl. egy természeti katasztrófából, mely lehetővé teszi a katasztrófa által érintett személyeknek, hogy még ebben az életükben ledolgozhassanak olyan karmikus feladatokat, melyekre talán csak több újraszületéssel később került volna sor. De nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy ilyenkor szokott megtörténni a „csoda”, és az újságok arról számolnak be, hogy: „... hihetetlenül, csodával határos módon menekült meg XY...”

Összegzésképp, talán foglaljuk össze a karmával kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat: A karma és annak beteljesülése olyan, mint amikor egy munkás kimegy a földekre, és keményen dolgozik esőben, napsütésben, hidegben, melegben, este pedig hazatér. De ez a munkás egyúttal a tulajdonos is, és munkájának minden eredménye saját magtárait tölti meg, saját tartalékait gazdagítja. Ezek után már könnyű belátni, hogy a lélek az, aki veti, és aratja is a karmát. Ő az a munkás, aki elvetette a magot, de szintén Ő az, aki betakarítja a termést, bár a ruha (fizikai test), amit vetés közben viselt, igen csak elkophatott. Ezért az is lehet, hogy már új öltözkézésben (újraszületés) arat, de mégis Ő az, aki vetett, és Ő az, aki arat. Ha csak kevés magot vetett - vagy rosszul választott vetőmagot -, ő lesz az, ki gyenge termést fog betakarítani, amikor aratni indul.

Ne feledd, hogy a végeredményben általad megszabott feladatokat nem ruházhatod át, hogy ily módon megváltsd őket, ezeket csak és kizárólagosan Te oldhatod meg. Mivel ez a Te életed, kizárólagosan csak Te élheted le! Sőt! Más helyett sem vállalhatsz át az Őt terhelő feladatokból. Ezért: *„Egyetlen fekélyes beteg helyett sem fekhetsz rá a műtőasztalra, hogy belőled vágják ki a fertőző sebet...”*

AZ AURA

Minden élőlényt és élettelen tárgyat körülvesz egy energiaburok - ha úgy tetszik egy olyan energiamező, mely saját belső energiájának kisugárzása -, az aura. E belső energia kisugárzása csak kevesek számára látható direkt módon. A régi időkben sokkal többen voltak képesek látni az aurát, mint napjainkban. Ez a levegőszennyezésnek, az egyéni érzékenységünk tompulásának, s a civilizáció „vívmányainak” eredményeként, bizonyos érzékeléseink teljes elvesztésének tudható be.

Az élőlényeket körülvevő finom, talán elektromágneses teret először egy szovjet mérnöknek (Szemjon Kirlian) sikerült véletlenül rögzítenie fényképen. Munka közben különös jelenséget tapasztalt: keze - amely előtt történetesen egy filmlemez helyezkedett el - véletlenül túl közel került egy áram alatt álló nagyfeszültségű elektródához, s e véletlen tevékenység azonnali kisülést okozott. Az így keletkezett fényképen nemcsak a keze, hanem a belőle kisugárzó energia „képe” is megjelent. Ez további, mintegy negyvenévi kutatásra ösztönözte. Munkássága során tapasztalt legkülönösebb jelenség a „fantomlevél-effektus”: ha egy élő falevelet megcsonkítunk, majd közvetlenül utána Kirlian-eljárással lefényképezünk, azt tapasztaljuk, hogy az általunk amputált rész sugárzó körvonala is megjelenik a képen! A Kirlian-fotó alapelve tehát az, hogy felvétel közben a kívánt testrészen nagyon nagy feszültségű, de minimális erősségű áramot vezetnek át.

Mindenki más és más színösszetételű, más és más kiterjedésű auraréteggel rendelkezik, a lélek fejlettségétől - főként spirituális állapotától - függően. Így fordulhat elő az, hogy a nagyon vallásos illetve a hívő emberek nagyobb méretű és ezért jobban látható aurával rendelkeznek. Természetesen nem kizárólagos a vallás és istenhit, a döntő szempont feltehetően a lelki emelkedettség.

Az aura testi-lelki egészségünkkel is szoros kapcsolatban áll. Akinek sérült az aurája, a sérült résznek megfelelő testtájon megbetegszik. Következésképp, aki megbetegszik, annak a beteg testrésznek megfelelő helyen sérül az aurája. Megfigyelték (pl. infarktusos betegeknél), hogy még évekkel a betegség gyógyulása- túlélése után is észlelhető volt az aurában - bár sokkal halványabban - a sérülés. Viszont sok betegségnek nem a tünet helyén található a gócpontja, hanem egy másik testtájon, így és ezért az is előfordulhat, hogy a betegség nem az aurában észlelt energiahány mögöttes helyszínén fog jelentkezni. A nagyobb aurával - belső energiával - rendelkező egyén nehezebben betegszik meg, de következképp könnyebben gyógyul, mint kisebb aurával - belső energiával - rendelkező társai. Tapasztalataink szerint az egészséges, különösebb képességekkel nem rendelkező ember aurájának mérete 2,5-5 méter közé tehető. Ez nem úgy értendő, hogy ha pl. egy konkrét személy aurája 2,5-5 méter között „lélegzik”, akkor minden rendben van, hanem úgy, hogy minden ember testének más és más méretű aurára van szüksége. Így az egyik személynek, pl. átlagosan 5 méteres aurára van szüksége a mindennapok elviseléséhez, míg a másinak az Ő saját körülményei között a 2,5 méteres aura felel meg a legmegfelelőbbnek. A különleges képességekkel, illetve a kiemelkedően magas lelki emelkedettséggel rendelkezők igen nagy, egyes esetekben a végtelenhez közelítő aurával is rendelkezhetnek.

Az ember aurája több rétegből álló, nagyon érzékeny energiahálók összessége:

Éterikus test: tulajdonképpen egy pár centiméter vastag, kékesfehér színű finom „energia-paplannak” fogható fel. A fizikai test esetleges megbetegedései olvashatók ki mindenkori állapotából, ugyanis itt előbb jelenik meg az elváltozás, mintsem ahogyan megjelenne a fizikai tünet.

Érzelmi test: a különféle, de minden esetben az aktuális érzelmek különféle színek felhőiként jelennek meg ebben a rétegben. Ezen érzelmek - ha úgy tetszik indulatok -, (például düh, félelem) betegítő hatásúak is lehetnek a fizikai testre nézve, ezért ezek sok információt biztosítanak a hozzáértők számára.

Mentális test: a gondolatokkal, a gondolatformákkal és a tudatműködéssel áll kapcsolatban.

Asztrál test: vágyódásainkat, illetve még be nem teljesült vágyainkat tartalmazza. Gyakorlatilag jellemünk részletes leírása fejthető meg általa.

Spirituális testek: itt találhatóak szellemi síkjaink, melyek a világegyetemmel kapcsolnak össze bennünket. A teremtés, a halál, az újraszületés, és végül de nem utolsósorban az Isteni kapcsolat lehetőségei.

Kezdetben - életünk hajnalán -, még láttuk, éreztük érzéseink rezdüléseit, láttuk, és érzékeltek a belső energiák - pl. az aurák - kisugárzását. Felnőtt korunkra tökéletesen elfeledtük e képességeinket.

A CSAKRÁK

Testünkben hét fő energiaközpont található, mely központok energiaszintje aránylag egyszerű módon mérhető is. Sőt egyes teóriák szerint kilenc, illetve tizenkét fő energiaközpont, úgynevezett csakra létezik. Nem hinnénk azt, hogy a mi feladatunk lenne eldönteni, hogy téved-e valaki, és ha igen, akkor ki, amikor az energiaközpontok számának kérdése kerül szóba. Mivel a legtöbb bizonyítható elképzelést az indiai felfogás és tradíció adja, mely szerint hét energiaközpont, azaz hét csakra létezik, talán célszerű a továbbiakban ezt az elvet követnünk.

Már a XIX. század végén felismerték, hogy az elnyomott- elfojtott érzések ún. gócot képeznek a test meghatározott területein, megbetegítve azt. E megfigyelések teljes mértékben és hajszálpontosan fedik az indiai csakrákkal kapcsolatos tanokat. A hét csakra a törzs és a fej kitüntetett és egyben meghatározott pontjain található a test tengelyvonalaiban, forgó energiátölcséreket képezve. A különböző tanokban található leírások nagyjából azonos helyre helyezik a csakrákat. Viszont a csakrák méretében felfedezhetők kisebb-nagyobb eltérések. Egyes leírások például egy alma nagyságához hasonlítják, míg mások - mint pl. a kínaiak - hüvelykujjnyi méretre utalnak. Személyes tapasztalataink szerint viszont adott esetben mindkét állítás akár igaz is lehet, ugyanis méréseink szerint a csakrák egyénenként eltérő méretűek lehetnek. Az egyetemleges élet-energia a gyökér-csakrából kiindulva halad a korona-csakra irányába, mintegy összefüggő láncra fűzve a csakrákat. Mivel mindegyik csakra az övele szomszédos csakrákon kívül a test több pontjával - szervével - is kapcsolatban van, ez a kapcsolat alkotja a „működő egész”-et. Belátható, hogy ezek bármelyikének alulműködése - az elszorított energiahány miatt -, felboríthatja az élet egyensúlyát, azaz betegségeket okozhat.

Az **első** csakra, az alap-csakra (gyökér-csakra) a hátgerinc alsó végénél, a fark-csontnál helyezkedik el. E energiaközponton keresztül tapasztaljuk meg-, sajátítjuk el a menekülés vagy harcreakciókat. Közvetlen kapcsolatban van a mellékvesével, a vesékkel, és a hátgerinccel. Ez az energiaközpont felelős a fizikai erőnlétünkért és vitalitásunkért. A munka- a hivatás, az energia, az aktivitás elsődleges mozgatórugója. A színe általában vörös, eleme a föld.

Betegségek: aranyér, bélgyulladás, fogínygyulladás, gerincpanaszok, hasmenés, székrekedés, hideg végtagok.

A **második** csakra a nemi szerveknél (szex-csakra) található, de ugyanez a csakra a kreativitás csakrája is. Irányítja- szabályozza viselkedésünket kapcsolatainkban, a nemi életben, és ez által a szaporodásban. A gyökér-csakrával együtt felelős az emberi szexualitás örömeiért és problémáiért. A színe általában narancssárga, eleme a víz.

Betegségek: bélgörcsök, felfúvódás, gombás fertőzés, hajhullás, hereproblémák, méhproblémák, petefészek-ciszta, impotencia, a prosztata megbetegedései, mellbetegségek, étkezési zavarok, kóros elhízás, orgazmus-problémák.

A **harmadik** csakra kissé a gyomorszáj alatt (köldök-csakra) helyezkedik el, és a hasnyálmiriggyel van közvetlen kapcsolatban. Az epehólyag működését befolyásolja, s így távolról szabályozza az idegrendszert is, de hozzá tartozók még: a szem- a látás, a gyomor és a máj. Az érzelmi érzékenység és személyes erő központja. A köldök-csakra szenvedélyeink és saját énünk irányítója. A színe általában sárga, eleme a tűz.

E csakrához olyan betegségek tartoznak, melyek aggodalomra, félelemre, szorongásra és elnyomott agresszióra vezethetők vissza: cukorbetegség, epepanaszok, emésztési problémák, gyomorfekély, epe és májbetegségek.

A **negyedik** csakra a szívnél (szív-csakra) található. A test energetikai középpontja, és a szívvel, mint szervvel, valamint a csecsemőmiriggyel áll szoros kapcsolatban. A szívet, a vér minőségét, és a vérkeringést irányítja, valamint az immunrendszert szabályozza. A szeretet központja. A színe általában zöld, eleme a levegő.

Betegségek: az immunrendszerrel és a vérkeringéssel kapcsolatos betegségek, az antitest-képzés, a fehérvérsejtek képzése, és végül maga a szív, mint szerv.

Az **ötödik** csakra a toroknál található, ezért a köznyelv általában torok-csakrának nevezi. A pajzsmiriggyel, a nyakkal, és a szájjal van közvetlen összefüggésben. Irányítja a tüdőt, a hangszálakat, a hörgőket és az anyagcserét. Elsősorban a légzéssel, a beszéddel és az önkifejezéssel kapcsolatos. Az önkifejezés, a kommunikáció és az értékítélet központja. Itt halljuk meg a külső és a belső hangokat. A torok-csakra a szex-csakrával igen szoros kapcsolatban áll. A szex-csakra a test ösztöni részét, míg a torok-csakra pedig az intellektuális, szimbolikus részét irányítja. A színe általában kék, eleme az éter.

Betegség: beszédproblémák, köhögés, torokfájdalom, rekedtség. Az elnyomott érzelmek elzárhatják a torok-csakra energiáját.

A **hatodik** csakra vagyis a harmadik szem (esetleg homlok-csakra) a homlok közepén, a két szemöldök között található. Az agyalapi miriggyel áll közvetlen kapcsolatban, ezért az agy alsó részét, az idegrendszert, a fül, az orr, és a bal szem irányítását végzi. A lélek színhelye. Ez vezérli a meditációt, az elmélkedés irányát, az intuíciót. A harmadik szem a nevetést is irányítja. Ezen belül az egyik legnagyobb feladatának tekinti azt, hogy tudjunk nevetni önmagunkon. A színe indigókék, de alkalmanként a vörös és a kék kombinációjaként jelenik meg. Nem tartozik hozzá elem.

Betegségek: folyamatosan visszakösző fejfájás, látászavarok (rövid és távollátás, kancsalság, kötőhártya-gyulladás).

A **hetedik** vagy korona-csakra (esetleg fejtető-csakra) a fejtetőn, a kutacsoknál található. A korona-csakra a legmagasabb tudati szintet szimbolizálja. A tobozmiriggyel áll közvetlen kapcsolatban. A felső agyat, valamint a jobb szemet irányítja. E csakrán keresztül lehet felvenni Teremtőnkkel a „kapcsolatot”. A teljes felszabadultság, az abszolút szabadság tudatának az állapota. Színét általában ibolyaszínűnek, de néha fehér fénynek láthatjuk. Eleme nincs.

Betegségek: általában lelki, pszichés eredetű betegségek, esetleg személyiségváltozások (parkinson-kór, alzheimer-kór, depresszió, epilepszia) fordulhatnak elő.

ENERGIA(VÁMPÍR)

Energiavámpírnak nevezzük azt az embert, ki „elszívja” a másik (élet)energiáját. A vámpír szó hallatán rendszerint egy nagyfogú, szűrős - leginkább egy eszelős - tekintetű vámpír képe ötlik fel bennünk, viszont a valóságban az energivámpír bárhogyan is megjelenhet, de úgy biztosan nem, ahogyan a tudatunkban él. Végeredményben nagyon hamar találkozhatunk egy ilyen vámpírral: mindössze a tükörbe kell belenézünk. Ugyanis mi mindannyian energivámpírok vagyunk, csak különböző mértékben. Mindannyiunknak szüksége van arra, hogy „elszívjon” egy kis energiát más emberektől, állatoktól vagy éppen növényektől. Tehát ez egy teljesen normális hétköznapi folyamat. Abban az esetben, amikor az energia elszívása

nem zavar másokat, lényegében természetes energiacsere történik, mivel az elszívó fél nem csak elveszi a másét, hanem sajátjából is ad egy részt. Ez normális esetben úgy történik, hogy az emberi érintkezés nem annyira az információk, mint inkább az energiák cseréjéből áll. Biztosan volt már alkalma olyan beszélgetésen részt venni, ahol valójában semmiféle információcsere sem történt. E beszélgetés valódi oka „mindössze” az energiacsere volt. Biztosan megélt már olyan szituációt, amikor is egy végigbeszélgetett éjszakát elemezve alig tudott visszaemlékezni arra, hogy valójában miről is volt szó, viszont maradandó benyomásai szerint mégis igen jó érzések maradtak meg az együttlétről. De mindez megtörténhetett éppen fordítva is! Végeredményben, amikor dolgozni megyünk a munkaadó vagy az állam részéről megnyilvánuló energia-vámpírizmus hivatalos formájáról van szó. Ugyanis a munkahelyen nem egészen azt tesszük, amire nekünk, hanem amire valaki másnak van szüksége. Véleményem szerint a munka nem más, mint energetikai prostitúció.

Az „igazi” energiavámpír eredendően lényegesen gyengébb nálunk, mivel energiahányban szenved, s reményei szerint, a velünk való energia-kapcsolat oldja meg energiahányát. Az energiavámpírok az esetek túlnyomó többségében boldogtalanok. Ezen túl energetikailag „fogyatékos” emberek ők, s ha ennek megfelelően viszonyulunk hozzájuk, akkor már világossá válhat számunkra, hogy az általuk gyakorolt energetikai agresszió esetén hogyan tartssuk vissza felháborodásunkat, s hogyan ne engedjük meg elvenni tőlünk azt, amire valójában saját magunknak is szükségünk van. A legmegfelelőbb az, ha felismerjük az agressziót, és érzelmileg nem reagálunk rá. Ha nem törődünk vele, akkor a folyamat teljesen veszélytelen. Legfeljebb pillanatnyi ingerültséget, bosszúságot vagy gyengeséget érez az ember. Nem is maga az agresszió a veszélyes, hanem a rá adott válaszreakció. A sikeres védekezéshez meg kell tanulnunk az alapigazságot: az energia-vámpírizmus normális jelenség. Ha önnél minden rendben van, akkor az energetikai támadás nem okozhat kárt. Ha mégis kárt okozott, akkor valamit igen gyorsan meg kell változtatnia, mivel agresszió nélkül nincs valódi kommunikáció, és véleményünk szerint agresszió nélkül nincs igazi szerelem sem.

Ha semmiképp sem kíván, illetve tud megváltozni, s ugyanakkor meg akarja védeni magát a támadásoktól, akkor tanulja meg a támadás időben történő kikerülését. Pl. ha valaki elsírja Önnek a bánatát, vagy csak egyszerűen sorsára panaszodik, türelemmel hallgassa végig. Az illető már a kellő mértékű türelem láttán is megkönnyebbül. De soha ne adja át magát a teljes együttérzésnek - hisz a problémát nem Önnek kell megoldania -, s meg se próbálja beleélni magát a panaszkodó helyzetébe! Ne legyen rezonátora a boldogtalanság energiájának! Mindössze az információ egyszerű befogadására törekedjék, és ne engedjen a sugallatnak, mely ki szeretné provokálni Önből a baj közös átélését. Az együttérzése által létrejön a kapcsolat a csatornákon (csakrák) keresztül, panaszkodó partnere átküldi Önnek problémáinak és esetleges betegségeinek negatív töltetű energiáját, s az ennek helyén képződött ürbe pedig az Ön egészséges energiáját szándékszik betölteni. Ne fogadja el mások „szemétkosarának” tartalmát sem, mert ha ezt segítő szándékból mégis megteszi, megürült kosarába a partner azonnal újabb szemetet rak, s ez permanens folyamattá válik. Találjon ki más módot a segítségre. Ha lehet, győzze meg panaszkodó társát, hogy a kosarat öntse ki ő maga (Nagytakarítás), újabb szemetet pedig már ne rakjon bele.

RADIESZTÉZIA

A REZGÉSEK ÓCEÁNJA

A mérhető energiákat a kutatók a términőség fogalmával jellemzik. Míg korábban az ilyen erőket csak a hatodik érzékkel megáldott emberek voltak képesek érzékelni, ma fizikai realitásnak kell tekintenünk. Ilyen erőként kell említenünk a föld alatti törésvonalak által kisugárzott energiát, a vízereket, a Hartmann és a Curry-hálót, vagy a pozitív energiákat sugárzó helyeket, de ide sorolhatók az ún. kozmikus sugárzások is. A kutatóknak sikerült bebizonyítani létezésüket, valamint az emberi szervezetre gyakorolt hatásait. Ezeket közvetett úton mérni is tudják, még hozzá a legkorszerűbb technikai mérőberendezésekkel, de már türelmetlenül várjuk, hogy műszerrel közvetlen úton is mérhetővé, s így egymástól jól megkülönböztethetővé váljanak e sugárzások.⁹

A grazi Biorezonanciás és Bioenergetikai Intézetben Dr. Noemi Kempe, fizikus, mérnök tízévi intenzív kutatómunka után kijelentette, ezek az erők, ill. erővonalak speciális térbeli mágneses mezők, ill. azok bonyolult struktúrái, pontosabban a Föld egészét felölelő mágnesesség lokális változása, amelyeket geológiai folyamatok, ill. vizek idéznek elő. Noha ezek az eltérések, ill. változások igen csekély mértékűek, az élőlények szervezete érzékenyen reagál rájuk. A reakció elsősorban a szervezet homeosztázisának változásaiban észlelhető.

Ugyanakkor a geomágneses mezők változásainak jellegéből egyelőre nem lehet megjósolni, hogy milyen hatással lesznek szervezetünkre. Ehhez további kutatások szükségesek. Ami pillanatnyilag biztosra vehető, hogy a vizek megzavarják szervezetünk homeosztázisát, tehát kórokozó hatásúak. A pozitív energiájú helyek ezzel szemben frissítő, éltető, energetizáló hatásúak.

TEPLOMOK, FÁK, KÖVEK - GYAKRAN POZITÍV ENERGIÁJÚ HELYEK

Amikor az ember belép egy ilyen helyre, azonnal jó érzése támad. A mérésekkel sikerült megállapítani, hogy a helyi mágneses mezők és a szervezet között aktív kölcsönhatás jön létre. Ha egy élőlény egy ilyen helyen tartózkodik, a helyben mérhető mágneses térerők és a homeosztázis lassan, de észrevehetően - egyes esetekben radikálisan - megváltozik, majd miután az élőlény távozik, minden visszatér az eredeti értékekre. A vizektől eltérően a kutatóintézet műszerei csak akkor mérik a változást, amikor az említett kölcsönhatás megkezdődik. Elképzelhető, hogy különleges információs sémákról van szó.

Az a tény, hogy a legtöbb ilyen helyen egyházi épületek állnak, kissé misztikus fényben tünteti fel a jelenséget, de ennek is megvan a magyarázata. Sok keresztény templom a korábbi pogány - különösen kelta - kegyhelyeken épült. Úgy tűnik, hogy a kelták nagyon sokat tudhattak a föld energiáiról. Természetesen találunk ilyen kedvező energiájú helyeket a szabadban is, messze minden ember által készített épülettől.

Dr. N. Kempe szerint a radiesztézia még alig 200 esztendeje általánosan elfogadott volt, sőt, geológiai célból egyes egyetemeken oktatták is. Néhány neves kutató, és sok más híres személyiség foglalkozott radiesztéziával: Goethe, Max Planck, vagy a nemzetközi hírű sebész, Ferdinand Sauerbruch. A téma ma is élő kiváló szakértője prof. Paul Artmann, építész, aki a II. Világháborúban több mint 3000 fel nem robbant bombát talált meg radiesztéziás tudása segítségével. Pálcával dolgozó radiesztéták sok ország hadseregében

⁹ Legalábbis az anyag írásakor a Szabadalmi Hivatalban még nem volt ilyen, illetve erre utaló bejegyzés.

szolgálnak, az Osztrák Szövetségi Hadseregben még napjainkban is vannak ilyenek. Úgy tűnik, hogy a radiesztéziás gyakorlat megelőzte elméletét. A módszert igen széles körben használják és alkalmazzák a geológiában, az építészetben, a földalatti vizek, vagy akár a kőolaj keresésénél és a gyógyászatban is. Sok nagyvállalatnak saját radiesztéziás szakembere van.

A LEGÉRZÉKENYEBB MÉRŐMŰSZER AZ EMBER

A radiesztéták a kutatóintézet műszereihez képest primitívnek tűnő pálcával dolgoznak, módszerük mégis utánozhatatlan pontosságú, ugyanis nem maga a pálca, hanem az emberi szervezet végzi a mérést. A pálca mindössze a „műszer” - az emberi izomzat - mutatójának szerepét játssza. E téren tehát az emberi szervezetnél nincs érzékenyebb műszer. Bizonyított tény, hogy az emberi test reagál a mágneses tér erő legkisebb változásaira, akár egymilliárdnyi Tesla értékben is.

E jelenség magyarázata az lehet, hogy éppen elég olyan anyag található szervezetünkben, mely szenzorként működhet. Testünk mintegy 70%-a vízből van. Ez az anyag pedig nagyon érzékenyen reagál a mágnesességre. Hasonló a helyzet a vörös vértestekkel is, amelyek közepében vas atom helyezkedik el. A környezetünkben állandóan jelen lévő mágneses mezők finom változásai valószínűleg információként szolgálnak, és így az élő rendszerek szabályzó mechanizmusaira hatással vannak.

Ez azt is jelenti egyúttal, hogy elvileg bárki lehet radiesztéta, bár e téren is léteznek természetes östehetségek, mint az élet minden egyéb területén. Egyes feltételezések szerint az emberi faj ősei igen érzékenyek voltak a környezeti mágnesesség változásaira, de a civilizáció és a műszaki fejlődés hatására elvesztették e képességüket; hogy tudatosan is észleljék azt, amit testük érez.

Hasonló dolog ez, mint ahogyan legtöbbünk elvesztette időérékét, amióta állandóan órát visel. Régen, amikor még nem volt óra, őseink annak hiányában is eléggé pontosan tudták, hogy mennyi az idő, és azt is tudták, hogy hol érdemes és hol nem tanácsos sátrat verni, vagy épületeket emelni. Kegyhelyeiket következetesen olyan pontokon állították fel, amelyek kisugárzása, energetikai hatása pozitív. Sajnos e tudásunkat az évszázadok során elvesztettük. Rontja a helyzetet, hogy azt az információs mezőt, azokat a rezgéseket, amelyek mindenütt, mindenkor jelen vannak körülöttünk, teljesen elszennyeztük elektromos, elektromágneses rezgésekkel és sugárzásokkal.

A TÁVMÉRÉS IS LEHETSÉGES

Nehéz elhinni, de lehetséges távolról is mérni, sőt embereket fényképük, illetve csupán lakcímük alapján kimérni, megállapítani, hogy pl. vízér káros hatása alatt állnak-e. Pedig ez lehetséges! A kutatók bizonyos területeket térképek segítségével is kimérettek, és megállapították, hogy az eredmények a legtöbb esetben megegyeztek a helyszíni mérések eredményével. A kutatók háromszoros ellenőrzésnek vetették alá a radiesztéziás méréseket: pálcával, mágneses térerőt mérő elektronikus műszerrel, valamint a mért területnek az emberi szervezet homeosztázisára gyakorolt hatásának mérésével. A távérzékelés a gyakorlatban működik, de a témát kutató tudósok egyelőre nem találtak megfelelő elméleti magyarázatot a jelenségre.

Rengeteg, ún. geopatikus hatásokat semlegesítő és mérő műszer van a piacon, létezik olyan műszer is, amely a számítógéphez csatlakoztatható, és a hálóhely kiválasztásában nyújt állítólagos segítséget. Érthető, hogy az elbizonytalanodott lakosság alaposan melléfog, amikor ilyen műszereket vásárol. A grazi kutatóintézet e tájékozatlanságon szeretne segíteni. Általános szabályként elmondható, hogy óvakodni kell az olyan emberektől, akik meglehetősen

nagy összeget kérnek a mérésért, sokat ígérnek, és míg egyik kezükkel a vízereket mérik ki, a másikkal már kínálják is a megfelelő csodaszert a káros hatás semlegesítésére.

Érthető ugyan az emberek igénye, hogy bizonyos helyek káros hatását szeretnék elkerülni. A kutatók szerint egyelőre a legbiztosabb módszernek az ilyen helyek kerülése tűnne, de a káros sugárzások sokfajtajúsága és viszonylagos sűrűsége miatt, erre sajnos nincs mód. A vízerek káros hatását lehetetlen szigetelőkkal, ágymatracokkal, ékkel, piramis-makettal (mivel a megfelelően méretezett piramis-makett belsejében jön létre a védelem és nem azon kívül, így elég terjedelmes maketre lenne szükség) vagy egyéb kellékekkel eltéríteni, semlegesíteni. A kutatási eredmények azt mutatták, hogy sem a parafa, sem a zsebben viselt gesztenye, sem a meghatározott formációkban kirakott kövek, sem pedig az égő gyertya nem volt képes akárcsak minimálisan is csökkenteni a vízerek patogén hatását.

Ha mégoly csekély, de pozitív hatást egyedül bizonyos növényekkel lehetett elérni. A húsos levelű fikusz a káros zóna közepén elhelyezve a zóna csekély mértékű zsugorodását eredményezte. Ami a parafát illeti, azt tapasztalták a kutatók, hogy kb. 15 percig pozitív hatást gyakorol a szervezetre, de ezután minden visszarendeződik, és a pozitív hatás teljesen elenyészik. Mindez nem jelenti azt, hogy a términőség nem javítható, de a vízerek hatása egyelőre ezekkel az eszközökkel bizonyítottan kivédhetetlen.

A legjobb hatású védőeszközök általában porított, összesajtolt ásványokból készülnek. Ezek szó szerint úgy működnek, mint egy információ-csomag, amely segít a szervezetnek fenntartani a homeosztázist, és bizonyos - méréseink szerint minimális - mértékben ellensúlyozhatják a káros térenergia hatásait. Az ilyen „készülékek” hatósugara néhány méternyi. A káros elektromágneses sugárzást ezek sem képesek elterelni, pusztán azok káros hatását képesek ellensúlyozni, egyfajta ellenmérgeként kell őket tekinteni. Befejezésként talán nem lenne haszontalan felhívni a figyelmet a legegyszerűbb, és ezért talán a leghatásosabb anyagra, mely tudomásunk szerint, mint anyag, a legtökéletesebb semlegesítő eszköze lehetne a káros sugárzásoknak. Ez az anyag a szalma! Nem véletlen, hogy a régmúlt idők szalmatetős házaiban szalmán (szalmazsák) pihenő emberek kevésbé, illetve egyáltalán nem szenvedtek rákos megbetegedésekben.

A FÖLDANYA MERIDIÁNJAI

Az őskori kultikus helyeket, majd az ókori templomok helyét tudatosan választották meg. A különleges kisugárzású területeket felhasználva emeltek templomokat a középkorban. Feltűnő, hogy az említett helyek egy szabályos hálórendszer csomópontjaiban állnak. A Magyarországon kunhalmoknak nevezett dombocskák, melyek szemmel láthatóan emberi kéz művei, szintén e hálórendszer részei. Az 1900-as évek elején a Kárpát-medencében 4000 kunhalmot ismertek.

Nemcsak hazánkban fordulnak elő ilyen dombocskák nagy számban, hanem Bulgáriában és Oroszországban is; gyakoriak Szibériában és Belső-Ázsiában. Ott török-tatár eredet szóval kurgánnak nevezik őket. Ezeken kívül vannak olyan természeti képződmények, mint a Pilisszentiván melletti Ördög-szikla, illetve olyanok, melyek természeti képződménynek tűnnek, de szabályosságuk folytán lehetséges: emberi kéz beavatkozása is közrejátszott létrejöttükben. Ilyen a Mindszentkálló melletti Kötenger virágszirom alakú sziklaképződménye.

NÉGYSZINTŰ HÁLÓRENDSZER

Négyszintű hálórendszert különböztethetünk meg méretük és energiájuk szerint. A hálórendszer legerősebb csomópontjai egymástól 3-4000 km-re találhatók. Ezeknek kétféle hatásuk lehet a környezetre. Az egyik fajtájuknál megfigyelhető, hogy a csomópontból szökőkútszerűen kifelé áramló energia tölti be a környezetet. Ilyen a Stonehenge Angliában, az egyiptomi piramisok környéke és általában az összes szentnek nevezett hely (bár az utóbbiak a kisebb erejű hálórendszerekben is megtalálhatók). A másik fajta csomópont energiája szívó hatást fejt ki a környezetre, ezt jin jellegű csomópontnak, míg az előzőt jang típusúnak nevezhetjük.

A legnagyobb jin jellegű csomópontok a környezetükre gyakorolt, káros hatásukkal tűnnek ki. Ilyen helyek az agadiri földrengés környéke Algériában, az iráni, a dél-kínai földrengéses területek, valamint a Kaliforniában található Szent András-törésvonal.

A már említett kunhalmok egy kisebb, jang típusú hálórendszer tagjaiként átlagosan 15-20 km-ként emelkednek ki környezetükből. A 3-4000 km és a 15-20 km-es hálózat között még egy fokozatot találunk. Ennek területi elhelyezkedése függ a földrajzi terület spirituális jelentéstartalmától, ugyanis elemei bizonyos területeken, mint amilyen a Kárpát-medence, az átlaghoz képest besűrűsödhetnek. Az említett Kötenger virágszirmaiból 5 m széles energia áramlik ki 6 irányba. A legkisebb hálózat csomópontjai - néha nem tudatos módon, de - befolyásolták a városok mostani arculatát: az emlékművek, főbb épületek, 200 évnél régebben épült templomok, a főbb közlekedési útvonalak kereszteződési pontjai a megfigyelések szerint nem véletlenül kerültek oda, ahol vannak.

A HÁLÓZATOK

A hálózatokban mérőműszerekkel nem, vagy csak közvetett módon mérhetők az energia-áramlás pályái. Az emberi szervezetre mindenesetre hatással vannak. A jangnak nevezett vonalak - és főleg csomópontjaik - gyógyító, harmonizáló hatást fejtenek ki (szent helyek), míg a jinnek nevezett vonalak betegítő hatásukkal tűnnek ki, főleg a pánikbetegség tüneteit hozhatják létre. A különböző kultúrákban ezeket az energiapályákat ley vonalaknak (Anglia), Szent György-vonalnak (Magyarország) vagy a sárkány leheletének nevezik (Kína). Csomópontjaikba 6-8 vonal fut be, szabályos hálózatot alkotva. Ezek a csomópontok energiaközpontokként működnek. A nagyobb központok a Földanya csakráinak nevezhetők, míg az összekötő vonalak a Földanya meridiánjaiként foghatók fel.

Az emberi energiarendszerben a csakrák (energiaközpontok) jelentéstartalmai összefüggenek az elemi minőségekkel. Az első vagy gyökér-csakra a föld elemmel, a második vagy hasi csakra a víz elemmel, a harmadik vagy köldök-csakra a tűz elemmel, a negyedik vagy szív-csakra a levegő elemmel, míg az ötödik vagy torok-csakra az éter vagy más néven tér-űr elemmel függ össze. Az ember tudati fejlődése során az elemekkel való konfliktusait feloldva - azokat végül uralva - feljuthat a felső (emberfeletti vagy más szó híján isteninek nevezhető) szintekre, vagyis a homlok-csakra és a fejtető vagy lótusz-csakra szintjére.

Az ugródeszka a szív-csakra: a szív kinyitásának, vagyis a megbocsátásnak a szintje. Ebből megérthetjük: ha legyőzzük önmagunkat (az egót), uraljuk a levegő elemet is, és a sárkány már nem képes ártani nekünk.

JIN, JANG ÉS AZ ÉPÍTÉSZET

Az erővonalrendszer felmérésének, érzékelésének tudománya a középkor után elveszett, legalábbis Európában. Kínában a feng-shui módszerében ez fennmaradt. A nevében szereplő víz és szél (levegő) a már említett elemi minőségekre utal. A földszugárzási fajták közül mindössze a vízsugárzást és a sárkány lehelete erővonalat vették figyelembe.

A lakóhelyek tervezése több szinten történhetett. Az erővonalrendszer óriási kiterjedése módot adott a főbb erőközpontok kijelölésére. Az itt épített kolostorokat, palotákat vagy körbevették a városok, ahol a köznép lakott (főleg síkságokon), vagy a szent helyek külön várost, városrészt alkottak. Egy másik energiaszinten a környezet hegy- és vízrajza és annak tájolása játszott szerepet. A hegy a jang, míg a síkság és a víz a jin erő szimbóluma. Azokon a helyeken hoztak létre városokat, ahol az erőközpontok és a környék domborzata is harmóniában állt. Az a palota - vagy kisebb szinten lakóter - és annak lakói a szerencsésebbek, gazdagabbak a tapasztalatok szerint, amelyen több jang típusú (akár legkisebb szintű, 1 m-es szélességű) vonal halad át, vagyis a környezettől energiatöltést kap.

A szívó jellegű jin vonal áthaladása a lakáson akadályokat okozhat az ott lakóknak. Előfordul, hogy akár 2-3 jang és csak 1 jin erővonal halad át a lakáson, vagy fordítva. Arányuk adja meg a lakás szerencsés vagy szerencsétlen fekvését. Ha közvetlenül egy fekhelyen halad át a szívó jellegű erővonal, az ott fekvőnek egyéni érzékenységtől függően egy-három év alatt pánikbetegséget okozhat! A pánikbetegség egyfajta mellkasi energiahány, melyre a szorongás, a lelki panaszok a jellemzőek. A szív-csakrára jellemző levegő elem energiahánya okozza. Ez nem funkcionális szívprobléma.

A TÁPIÓSZENTMÁRTONI ATTILA-DOMB

A jang jellegű energiaközpontok és vonalak gyógyító és harmonizáló hatásúak az emberi energiarendszerre. A Földanya ún. éterikus testében történik az energiaáramlás. A gyakorlati megfigyelések azt támasztják alá, hogy az embernél is a fizikai testet átható és körbevevő éterikus test és az abban működő (akupunktúrás) meridiánrendszer tisztul a jang jellegű energiaáramlásban. Például a tápiószentmártoni Attila-dombon a legkülönbözőbb betegségekből történtek spontán gyógyulások. Az eset súlyosságától függően 10-20 alkalommal 1-3 órás ott-tartózkodás eredményt hozhat. A hatás tartósságára vonatkozóan még nincs többéves megfigyelés. Ha az illető életmódja, gondolkodása, táplálkozási szokásai nem változnak, és visszatér az otthoni környezetében található földszugárzásokba, akkor idővel visszaeshet korábbi betegségebe vagy újabbat kaphat.

Milyen betegségekkel javasolt az ilyen helyek felkeresése? Ahhoz, hogy ezt tudjuk, tisztáznunk kell, milyen szinten hat ez a fajta sugárzás az emberi energiarendszeren belül. Érdekes, hogy a Földanya éterikus testének sugárzása nagyon hasonlít az ember éterikus testére és az ebben található akupunktúrás meridiánrendszerben zajló folyamatokra. Gyakorlatilag minden betegség tudatszintről indulva az asztrálistestben és az éterikus testen keresztül realizálódik az emberi testben úgy, hogy a meridiánrendszerben blokádok keletkeznek. A blokádok feloldásával hatnak és tesznek egészségessé az erőközpontok.

Mivel az erősebb központok, melyek számba jöhetnek gyógyító hatásukkal, átlagosan 15-20 km-ként találhatók, 10 km-nél nagyobb távot senkinek sem kellene otthonról megtennie a lakásához legközelebbi gyógyhelyig. Ahol a közelben ismert kunhalom van, közepe jól felismerhető, a környéken lakók kihasználhatják a lehetőséget. Elegendő az energiaközpont kb. 3-5 m átmérőjű területén elhelyezkedni, és alkalmanként 1-3 órát ott tölteni. Ebből következik, hogy 10-15 személynél több egyszerre nem tartózkodhat a helyszínen. A központtól távolodva gyengül a térerő, ekkor az ott-tartózkodás idejét növelve lehet elérni a kívánt hatást.

ÖRDÖGSZIKLA ÉS KÖTENGER

A pilisszentiváni Ördögszikla alaphelyzetben 3 m szélességű sávjai is alkalmasak gyógyításra, harmonizálásra. Nehéz lenne a szikla tetejére felmászni, elegendő körbeülni azt. Az ilyen képződmények úgy jöhettek létre, hogy a sugárzás középpontjában lévő szikla anyaga az állandó sugárzás hatására megváltozhatott, bekeményedett. Így csak a környezet puhább része omlott le évezredek alatt az erózió hatására. Ebből az is következhet, hogy a Földanya meridiánrendszere régóta állandó. A kontinensvándorlásban néhány tízezer év, míg egy szikla szétporlik, nem túl nagy idő. Egyébként a kontinensvándorlás tízezer év alatt csak 100 m körüli lehet a számítások szerint. Ugyanakkor a tapasztalat azt mutatja, hogy ha szikla áll az erőközpontban, akkor a hálózat rugalmasan követi a földkéreg mozgását(!).

A mindszentkállói Kötenger hatágú virágszirma annyira szabályos, hogy nehéz elképzelni: ezt a csodát a természet alkotta a puhább anyag eróziójával. Ugyanitt egy ide nem illő anyagú, vörös kőszikla is befolyásolja az összképet. Hogy került ez ide, és mi a célja? Ezekre a kérdésekre még nincs válasz, de egyszer talán megkapjuk őket.

HOGYAN LEHET RÁHANGOLÓDNI EZEKRE A SUGÁRZÁSOKRA?

Ez eszközzel és eszköz nélkül is lehetséges. Eszközzel, például lengyel pálcával úgy érzékelhetünk, hogy a szív-csakra magasságában lévő levegő elem rezgésével egyező sugárzást keresünk. A napi 15 perces eszközös mérési időt azonban hamar elhasználjuk. Egy csillag alakú központ feltérképezéséhez ugyanis több száz métert is meg kell tenni.

Célszerűbb, gyorsabb és kevésbé fárasztó eszköz nélkül, harmadik szemes eljárással dolgozni. Többféle ráhangolódási módszer lehetséges. Legegyszerűbb - megváltozott tudatállapotban - egy magas helyről, dombról vagy épületről lenézni, és kirajzolódnak előttünk az erővonalak. Ha már megvan egy erővonal, például egy lakásban, az erővonalra merőlegesen állva, tenyerünkkel érzékelhetjük az áramlás toló vagy szívó hatását.

AZ EMBERI SZERVEZETRE KÖZISMERTEN KÁROS SUGÁRZÁSOK

Végeredményben körülöttünk minden tárgy sugárzást bocsát ki magából, ám nem minden sugárzás ártalmas az emberi szervezetre. Az emberi szervezetre károsan ható sugárzás eredetét tekintve kétféle lehet. Az egyik az úgynevezett természetes sugárzás mely a föld mélyéből (pl. töréspont, ásványok, vízér, stb.), illetve a világútból (pl. Hartmann, Curry, bolygók sugárzása, stb.) érkezik, a másik pedig az ún. technikai sugárzás, melyet az emberi tevékenység (pl. mikrosütő, röntgengép, mobiltelefon, elektroszmog, stb.) hoz létre.

Az emberi test nagy része vízből áll. A víz rendkívül jó információtároló és közvetítő, így szabad gyökei révén bármilyen (akár pozitív, akár negatív) információt könnyedén be lehet vinni a szervezetbe. A különféle káros sugárzások állandó jelleggel ezt a vizet bombázzák negatív információkkal. A baj akkor kezdődik, ha folyamatos munkájuk eredményeként képesek félreinformálni a sejteket, azokban ez a téves információ rögződik, és a sejtek e téves információnak megfelelően kezdenek el működni.

VÍZÉR

Az elfogadott nézetek szerint (bár ez nem mindenben egyezik saját meggyőződésünkkel), az emberi szervezetre azok a földből eredő sugárzások a legártalmasabbak, melyeket a föld alatti vízerek bocsátanak ki. Ez a sugárzás merőleges a föld felszínére, és az esetlegesen felette elhelyezkedő épület sem téríti azt el, sőt az épület minden emeletén azonos intenzitással kimérhető. Káros hatása megsokszorozva jelentkezik, ha másik vízzel kereszteződik. A

vízerek kereszteződése épp oly káros akkor is, ha ez a kereszteződés nem feltétlenül azonos szinten következik be.

Sok esetben ezeket a vízereket az ún. víz-folyással azonosítják, teljesen tévesen. A vízér egészen más tulajdonságokkal bír, mint a víz-folyás. Ha vízér felett huzamosabb ideig tartózkodunk, és hajlamosak vagyunk rá, rövid időn belül rákos daganatokat szerezhetünk, míg a víz-folyás nem rendelkezik ilyen „tulajdonságokkal”. Pl. víz-folyásnak nevezhetők a használatban lévő vízvezeték-csövek, a központi- és padlófűtés csövei, vagy a különböző vízelvezető-csövek összessége is. De víz-folyás lehet, pl. a felszíni vagy a föld alatti patak is. Ebből az is következik, hogy ha a víz-folyás azonos lenne a vízérrel, akkor a vízér tulajdonságaiból következően minden matrónak, halásznak és a padlófűtéses lakásban lakóknak rákos betegségben kellene szenvedniük!

A vízér végeredményben egy ún. szivárgó vizet szállító „járat” a talaj különböző rétegeiben, mely relative kis vízmennyisége folytán számunkra nem átjárható. Ezért, ha mi valamilyen szerszámmal át is vágjuk a vízér járatát (pl. valamilyen árok ásása során), akkor sem tapasztalunk vízfolyást. Mindössze pár perc elteltével gyöngyözni - „izzadni” - látjuk az átvágás helyét. Ez a lassan szivárgó víz a föld rétegeivel való súrlódás eredményeként állítja elő azt a kb. 4-7 Hz körüli frekvenciát, mely rendkívül káros az emberi szervezetre. Nem is beszélve a földből eredő más egyéb káros sugárzásokról (ércek, ásványok, stb.), melyet a föld mélyéből szállít fel a felszínre. Ezen felül még számolnunk szükséges az esti- éjszakai órákban, a műszerrel sikeresen kimérhető igen erős ionizációs sugárzással is, mely minden esetben a vízerek felett jön létre.

Mivel még ezen idáig nem sikerült olyan mérőműszert létrehozni, mely többször reprodukálható és megnyugtató módon mérné a vízerek által kibocsátott sugárzást, a hivatalos tudomány egyszerűen nem vesz róla tudomást. Pedig több „eltévelyedett” orvos is igazolja a vízerek rákkeltő hatását. Pl. Dr. Cody francia orvos tízezer(!) rákban elhunyt beteg ágyát vizsgálta meg, és arra a tényszerűsége jutott, hogy azok ágya majdnem 100%-ban (99,9%) vízér, illetve vízerek keresztezési pontja fölött helyezkedett el. Talán érdemes lenne e mérési eredményen elgondolkodni a „hivatalos” tudomány képviselőinek is. Természetesen történtek kísérletek a vízér sugárzását közvetlen módon mérő műszer kifejlesztésére, de mindeztidáig csak a közvetett módon való mérést sikerült megvalósítani. E műszer működése azon a tapasztalaton alapszik, hogy a megfigyelések szerint az ember bőrellenállása radikálisan megváltozik az általunk taglalt káros sugárzások hatására. Ha tehát folyamatosan mérjük az egyén bőrellenállását, következtethetünk a káros sugárzás mibenlétére és intenzitására. Logikus... nem?

A vízerek sugárzása által beszerezhető betegségek: szürke hályog, halláskárosodás (idősebb korban), asztma, tüdőbetegség, szív (infarktus), nyaki problémák, ödéma, vese, májbetegség, emésztési problémák, alhasi panaszok, vérellátási zavarok, reuma, érszűkület, leukémia, szklerózis multiplex, Parkinson-kór, érszűkület, és daganatos betegségek várhatók (csak idő kérdése).

HARTMANN-HÁLÓ

Dr. Ernst Hartmann által 1950-ben ismét (már a rómaiak is ismerték) „felfedezett” sugárzás hálószerűen befedi Földünk teljes felületét. A „hálók” szerkezete és annak elhelyezkedése, nyilván a földmágneseség rácsszerű elhelyezkedésének függvényei. Az ún. Hartmann-háló, pontosan észak-déli, valamint pontosan kelet-nyugati irányban egy olyan hálót alkot, melynek „falai” kb. 20-25 cm vastagságúak. Az így létrejövő háló „szemeinek” mérete észak-déli irányban mintegy 220-240 cm, kelet-nyugati irányban pedig 180-190 cm. A háló szemeinek mérete a hosszúsági fokok függvényében, valamint a külső és a belső térben elég erőteljesen

változik. Pl. itt nálunk Magyarországon ezen méretek külső térben mintegy 170x180 cm-re tehetők, míg belső térben, pl. vasbetonból készült falak esetén ez lényegesen kisebb, akár 140x150 cm is lehet. Sőt, ilyenkor kialakulhat egy ún. másodlagos háló, melynek falai párhuzamosak a helyiség falaival, viszont ezek sugárzása éppen olyan veszélyes, mint az eredetié. Az egészségre a keresztezési pontok, az ún. csomópontok a legveszélyesebbek.

CURRY-HÁLÓ

Az M. Curry által felfedezett sugárzás (ezt kevesebben ismerik, és nagyon sok radiesztéza be sem méri, „megfelelnek” róla), az ún. Curry-háló. A Hartmann-hálóhoz képest pontosan 45°-kal van „elforgatva”. Így pontosan észak-nyugat és dél-kelet, valamint pontosan dél-nyugat és észak-keleti irányban alkot egy kb. 35 cm falvastagságú hálót. A háló szemei mintegy 320x320 cm nagyságúak. Az egészségre kevésbé veszélyes, mint a Hartmann háló, sőt egyes tapasztalatok szerint, a nullpontja (kb. a két csomópont közötti távolság felénél található) egyenesen ajánlott az ott tartózkodásra. Viszont csomópontjai veszélyesebbek, mint a Hartmann-hálóé.

TIGRIS-HÁLÓ

Nagyon hasonlít a Hartmann-hálóhoz mind tájolásában, mind káros hatásában. Rácsmérete észak-déli irányban mintegy 5-5,5 méter, kelet-nyugati irányban pedig 1,6-1,8 méter, zárt térben ennél kisebbre 4-4,5x1,2-1,4 méterre is összenyomódhat. A háló észak-déli része lényegesen nagyobb, kb. ötszörös intenzitású sugárzással rendelkezik, mint a kelet-nyugati része. A sugárzás erőssége a hold ciklusaival mutat összefüggést.

A GEOLÓGIAI TÖRÉSVONALBÓL SZÁRMAZÓ SUGÁRZÁSOK

A földkéreg állandó mozgásban van. E mozgás következtében kialakulnak repedések, vetődések, melyek a néhány millimétertől akár a többször tíz centiméter szélességgel is rendelkezhetnek. Itt a szélesség és a veszélyesség között fordított arányosság áll fenn, azaz minél keskenyebb egy törésvonal, annál nagyobb veszélyt jelent környezetére. A relatíve keskeny repedés intenzívebb (koncentráltabb) sugárzást bocsát ki. Hatása még károsabb lehet, ha pl. ércfelület is található az adott helyen. Sok esetben jelentős radioaktivitás és ionizációs sugárzás is mérhető az ilyen helyen. Általában a hegyvidéken jellemző előfordulásuk.

SZENT GYÖRGY ÉS LEY-HÁLÓ

Energiáját a föld erőtereiből, a földmágneseességből nyeri. A hálót szabályos, de eltérő polaritásokkal és intenzitásokkal rendelkező sávok alkotják, melyek közepe mindig egy Szent György vonal. A Szent György vonalat két oldalról szimmetrikusan körülvéő vonalak közé tartozik a Ley vonal, melynek polaritása mindig negatív. Ez zárja le tulajdonképpen a Szent György struktúrát. E struktúrák találkozási pontjai - de maguk a sávok is - rendkívül fontosak voltak az ember számára a történelem folyamán. Az itt található energiakonzentráció hatalmas. Elődeink ismerték e struktúrákat és tudták, hogy jobb ezeket elkerülni, illetve kultikus célokra használni. Rövid ideig lehet rajtuk tartózkodni, de élni (lakni) nem. Ezeken a pontokon olyan erős energetizáló (töltő) tér található, ami pár perces ott tartózkodás alatt képes feltölteni, sőt túltölteni egy energiaszegény aurát.

OK, OKOZAT - BETEGSÉG

A fent ismertetett hálókon, illetve azok csomópontjain tartózkodva beszerezhető betegségek: állandósult migrénes fejfájás, szemromlás, halláskárosodás, szédülés, ritmuszavar, ingadozó vérnyomás, krónikus légúti betegségek, hasnyálmirigy (cukorbetegség), vese, máj, mellékvese, hasi panaszok, ciszta, petefészek-gyulladás, prosztatagyulladás, meddőség, impotencia,

menstruációs zavar, ízületi-gyulladás, mozgásszervi és gerincbetegedések (lumbágó), ágybavizelés, infarktus, tüdőgyulladás, gyomorfekély, pánikbetegség és egyéb idegrendszeri megbetegedések.

AZ EMBERI SZERVEZETRE KÁROS SUGÁRZÁSOK SEMLEGESÍTÉSE

Az elmúlt évben (2003) megjelent naplónkban („Öserő a teremtés titka” címmel honlapunkról <http://osero.hu> ingyenesen letölthető) ismertettük először, de magát az említett honlapot is a célból hoztuk létre, hogy az érdeklődőkkel tudassuk, hogy Isten - tudomásunk szerint kizárólagosan - számunkra biztosított energiájával képesek vagyunk az emberi szervezetre káros összes sugárzás bemérésére és azok semlegesítésére. E tevékenységünkről és az egyéb lehetőségeinkről a fent ismertetett honlapon bővebben olvashat.

AZ EMBERI SZERVEZETRE HASZNOS SUGÁRZÁSOK

Ahogy léteznek káros sugárzást kibocsátó helyek, úgy léteznek ún. pozitív sugárzást kibocsátó helyek is. Feltehetően volt már mindenkinek része ilyen helyen tartózkodni, pl. a történelmi egyházak templomainak padsoraiban. Ha az ember egy ilyen pozitív sugárzási területen tartózkodik, hangulata, közérzete feltűnően jó, szellemileg friss és aktív. Ezért nem értelmetlen ezeket a pozitív sugárzást kibocsátó helyeket sem bemérni, és ha ez lehetséges, a fekvőhelyet rajtuk elhelyezni.

Ahogy léteznek pozitív sugárzást kibocsátó helyek, úgy léteznek ún. fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő és harmonizáló sugárzást kibocsátó helyek is, valamint az ezek mindegyikét (elegyét) tartalmazó ún. gyógyító sugárzást kibocsátó helyek. A komponensek „keverési” aránya határozza meg a gyógyítás specialitását (milyen betegség gyógyítására alkalmas). Ilyen helyek, pl. az angliai Stonehenge, az Észak-kambodzsai Angkor temploma, a tápiószentmártoni Attila-domb, a pilisszentiváni Ördögzikla, Gyula ahol megjelennek a gyógyforrások is, stb. Ezen (pozitív, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, harmonizáló és gyógyító sugárzást kibocsátó) helyek mindegyikének kimérésére nem minden radiesztéza lehet alkalmas, mivel itt már bizonyos mértékben szükség van az ún. spirituális háttérre is. A fent ismertetett sugárzásokat kibocsátó helyek alakja általában szabálytalan folt, kivéve a manipuláltakét.

Állítjuk, hogy az emberi szervezetre hasznos sugárzást kibocsátó felületek manipulációs lehetőségei valóságok! Személyünkön kívül további négy olyan személyt is ismerünk, kik rendelkeznek e képességgel. Ha egy mérni tudó radiesztéza veszi a fáradtságot és bármely magyarországi templomban kiméri a padsorokat, akkor azt fogja tapasztalni, hogy azok alatt igen erős pozitív sugárzás mérhető. Ha pontosan mért, akkor azt is láthatja, hogy pontosan „csak” akkora pozitív hely van elhelyezve, mint amekkorára szükség van az adott esetben. Sem nem nagyobb, sem nem kisebb. És pontosan ott van ahol lennie kell, és derékszögű! Ez igaz a napjainkban épült templomokra is, tehát nem az ősi mérni tudásról van szó.

Véleményünk szerint ezek a (szent) helyek a következőképpen gyógyíthatnak: minden betegség a tudatszintről kiindulva, az asztráلتesten és az éterikus testen keresztül realizálódik az emberi testben úgy, hogy a meridiánrendszerben blokádok keletkeznek. Ezek feloldásával hatnak és tesznek egészségesé az erőközpontok. Az egy-egy alkalommal 1-3 órás „kezelés” hatása már nagy biztonsággal kimutatható.

AZ INGA ÉS ANNAK „BIRTOKBA VÉTELE”

A különféle „fórumokon” tapasztalható érdeklődések és az ott elhangzó igen eltérő vélemények birtokában úgy gondoljuk, hogy talán nem értelmetlen és haszontalan pár gondolatot leírni az ingáról, mely a - pálca mellett - a radiesztéza egyik legfontosabb (segéd) eszköze. Természetesen ezek a gondolatok nem köbevésettek, mindössze saját tapasztalatainkat tartalmazzák. A radio (latin) szó jelentése sugárzás, még az esztéza (görög) szó jelentése érzés-érzékelés. Tehát végeredményben a radiesztéza szó jelentése = sugárzásérzékelő.

HOGYAN IS „MŰKÖDIK”?

Mint ahogyan a pálca esetében is, az ingánál sem árt megjegyezni és tudomásul venni, hogy végeredményben bármelyik eszközt is használjuk (pálca, inga), minden esetben a radiesztéza a vevő, az érzékelő. A pálca vagy az inga csupán a jelző (a mutató) szerepét tölti be. Tehát minden esetben a radiesztéza radiológiai érzékenysége határozza meg a „produktumot”. Ebből következően helytelen megfogalmazásra utal pl. a következő mondat tartalmának első része is, melyet egy „ingáskönyvből” ollóztunk: „Az ingával érzékelhetjük a körülöttünk lévő káros sugárzásokat, felderíthetjük az emberi és állati szervezet érzékeny pontjait, megállapíthatjuk a terhességet, s a születendő gyermek nemét.” Amellett, hogy a mondat tartalmaz igazságot is, szó sincs arról, hogy az ingával bármit is érzékelhetnénk! Valójában arról van szó, hogy a radiesztéza érzékel, az inga - vagy a pálca - pedig mindenki számára jól látható mozgásában közvetíti, jeleníti meg ezt az érzékelést. Egyes nagy gyakorlattal rendelkező radiesztézák azt a nézetet vallják, hogy számukra szükségtelen az eszköz (inga, pálca), ők azok nélkül is nagy biztonsággal képesek megtalálni a keresett sugárzás forrását. Ők tudják...

Tapasztalataink szerint az emberiség mintegy 80-90%-nál kimutatható kisebb-nagyobb radiológiai érzékenység, következésképp ezek az emberek elviekben alkalmasak a radiológiai mérések elvégzésére. Azért csak elviekben, mivel az egyéni érzékenység mértéke túl nagy határok között szór, így nem zárható ki a tévedés lehetősége sem. Mint tudjuk minden és mindenki „rezeg”, így az általuk kibocsátott sugárzást kell a radiesztézának érzékelnie-vennie. Könnyen belátható, hogy alapesetben, pl. egy radírgumi által kisugárzott rezgés sokkal kisebb intenzitású, mint pl. egy harckocsi által kibocsátott sugárzás. Így előfordulhat, hogy az előbb 80-90%-ra becsülteknek csak mintegy elenyészően kis százaléka képes a radírgumi konkrét felismerésére, azaz helyének pontos meghatározására. Nem is beszélve a nem tárgyi jellegű érzékelésekről, mint pl. amikor „visszatérünk” a múltba, és az erre vonatkozó kérdéseinkre várjuk a választ. Ebben az esetben kevés a radiológiai érzékenység, itt már a spirituális szint bizonyos fokára is szükség van. Ezt pedig nem lehet megtanulni, erre- ezzel születni kell. Itt szükséges még megjegyeznünk, hogy jóslásra az inga NEM alkalmas (de a pálca sem)! A múltat már megéltük - nyomai elkerülhetetlenül és mérhetően testünk(ön/ben) vannak -, de a jövő történései még előttünk állnak, tehát még nincs mit kimérni. Ha ezt mégis megtesszük, akkor nem a jövőben bekövetkezendő történéseket, hanem a jövőre vetített szándékainkat (reményeinket) „mérjük” ki.

KI LEHET ALKALMAS AZ INGÁVAL VALÓ ALAPVETŐ MÉRÉSEKRE?

Addig nem igazán érdemes senkinek ingát beruháznia, amíg nincs tisztában azzal, hogy egyáltalán van-e legalább alapvető radiesztéziai képessége. Az alább ismertetésre kerülő két „teszt”, nagy valószínűséggel jelzi a végrehajtó ez irányú képességeinek meglétét. Mivel ingára az alábbi tesztek esetében is szüksége lesz, így a legegyszerűbb megoldás az, ha pl. egy gyűrűt hurkol fel egy kb. 20 cm hosszú (nem baj, ha fekete színű) fonálra-, cernára.

Ha jobb kezes, az inga fonalat fogja a jobb, ha bal kezes, akkor a bal kezébe! A fonalat fogja a hüvelyk és a mutatóujja közé úgy, hogy az ujjai lefelé álljanak. Kissé lendítse ki az ingát testével merőleges irányban. A másik kezét fordítsa tenyérrel felfelé, és közelítse tenyerét alulról a lengő ingához kb. 2-3 cm-re! Kis idő elteltével az inga egyenes vonalú mozgását köröző mozgásnak kell felváltania. Ekkor fordítsa meg eddig tenyerével felfelé mutató kezét (nem azt, amelyikben az inga van) úgy, hogy most a kézfejének külső oldala (a kézhat) közelítsen alulról az ingához kb. 2-3 cm-re! Kis idő elteltével az ingának az előzővel ellentétes irányú köröző mozgásba kell kezdenie. Ha minden így történt, akkor a leírt jelenség azt jelenti, hogy Ön alkalmas a két ellentétes pólus (pozitív és negatív) töltésének ingával való kimérésére.

Az ingát ne lendítse ki, csak egyszerűen hagyja a cérnán függeni! Erősen gondoljon arra, hogy most azt szeretné, hogy az inga az óramutató járásával megegyező irányban forgó mozgást végezzen. Kívánságát akár hangosan is kimondhatja, és eredménytelenség esetén többször is megismételheti. Ha elérte célját akkor adjon ki egy olyan „parancsot”, hogy az inga álljon le! Ha az előző sikerült, akkor az inga leállítása gyakorlatilag 100%-os biztonsággal sikerül. Majd gondolatával forgassa meg az ellenkező irányban is az ingát! E feltételek teljesülése azt jelenti, hogy Ön rendelkezik alapvető radiesztéziai képességgel.

Ha a fent ismertetett két kísérlet azt bizonyítja, hogy Ön rendelkezik alapvető radiesztéziai képességgel, akkor azonnal felmerülhet Önben a következő kérdés: vajon ez a most felfedezett képessége mily mértékű? Lehet-e valamit kezdeni vele? Érdemes-e továbbfejleszteni? Ne feledje, hogy a meglévő radiesztéziai képesség gyakorlással igen jól továbbfejleszthető!

Az alkalmasság mértékének megállapításához a második kísérletet kell megismételnie úgy, hogy most meg kell számlálnia, hogy hány kör megtételéig tudja az ingát ebben a köröző mozgásban csupán „gondolatával” megtartani. Az így teljesített körök számából lehet következtetni a képesség mértékére. Kiemelkedő, már majdnem spirituális képességet jelent a 200, vagy e fölötti szám. A spirituális képességgel rendelkezők gyakorlatilag bármennyig képesek gondolatukkal forgásban tartani az ingát. Ne feledjük, hogy esetleges csalás esetén (kezünk akaratlagos - jól látható - mozgásával irányítjuk az ingát) önmagunkat csapjuk be!

AZ INGA FORMÁJA, ANYAGA

Az inga különböző formákkal rendelkezhet ám a legideálisabb az, ha kerek vagy elliptikus, de mindenféleképpen forgástest legyen. Lengés közben ugyanis ezeknek van a legkisebb légellenállása. Valódi, kifejezetten radiesztézia céljára készült inga hiányában hasznát vehetjük a fonálon lógó gyűrűnek, kulcsnak, gesztenyének, stb. Kis túlzással azt is mondhatnánk, hogy bármely fonálon függő tárgy alkalmas radiesztéziai kutatásra. Csak arra kell ügyelnünk, hogy a kiválasztott tárgy formája szimmetrikus legyen, nehogy lengésének bizonyos irányú eltéréseiből hamis következtetéseket vonjunk le.

Sokszor használunk olyan ingát, melynek üreges a belseje. Az ilyen ingát általában meghatározott anyag keresésére használjuk. Ilyenkor az inga üreges belsejében egy kis minta található a keresett anyagból.

Az inga a legkülönbözőbb anyagokból készülhet. Legelterjedtebbek a fémből - aranyból, ezüstből, rézből, vasból - készült ingák, de van olyan is, ki a kerámia vagy az üvegből készült ingára esküszik. A radiesztézák egy része nagy előszeretettel alkalmazza a borostyánkőből vagy az üvegből készült ingát. Végeredményben mindenkinek ki kell tapasztalnia, hogy az Ő személyes érzékenységének melyik anyag felel meg a legjobban. Végeredményben a készség szintű mérések elsajátítása, begyakorlása után mindenki úgy is rájön, hogy az inga anyaga teljesen közömbös.

Lényeges lehet viszont az inga súlya, mely tulajdonképpen a radiesztéza képességeitől függ. Az érzékenyebbek általában a súlyosabb ingát kedvelik, a túl könnyű inga ugyanis munka közben nem kívánatos mozgásokat végezhet. Viszont az sem jó, ha az inga túl súlyos, mert akkor nehézkesen, lustán és megtévesztően mozog. Arról nem is beszélve, hogy ennek használata a kívánnál több energiát vonhat el a radiesztézától. Ezt is ki kell tapasztalni.

Radiológiai szempontból a fehér és a fekete szín semleges, ezért minden ingát célszerű ilyen színű fonálra kötnünk. Arra is ügyelni kell, hogy a fonál természetes anyagból készüljön. A fonál teljes hossza mintegy 20 centiméter legyen, még akkor is, ha munka közben rövidebbre kell fognunk. Tulajdonképpen a fonál optimális hossza személyenként változik, ezért a pontos hosszt munka közben határozhatjuk meg. Amikor megtaláltuk a számunkra legmegfelelőbb hosszúságot, akkor ezt a helyet egy kis csomóval jelöljük meg. Belső térben végzett munkáknál az optimális fonálhossz általában 5-12 centiméter közé esik.

Mint a természetben mindennek, a különböző ingáknak is különböző a pólusuk. Ezért nem mindegy, hogy milyen ingával dolgozunk. Az egyik embernek olyan inga felel meg, aminek az alsó vége pozitív töltésű, míg a másiknak negatív töltésű ingára van szüksége. Ezért lényeges és talán az egészben a legfontosabb, hogy mindenkinek saját ingája legyen! Az ingát sohasem szabad kölcsön adni! Ha véletlenül „idegen” kézbe kerülne, akkor a vele való munka előtt, feltétlenül öblítsük le bő folyóvízzel, majd szárítsuk meg és végezetül „melengessük” a kezünkben pár percig. Ezt a melengetést célszerű minden ingázás előtt elvégezni.

HOGYAN „VÁLASZOL” AZ INGA?

A fonalat fogjuk hüvelyk és mutatóujjunk közé úgy, hogy az ujjak lefelé álljanak! Természetesen a jobbkezesek az ingát jobb kezükkel, a balkezesek bal kezükkel kezeljék. A csukló a könyökhöz viszonyítva mindig legyen egy kicsit lejjebb! Próbáljuk meg lazán tartani kezünket, ne feszítsük meg izmainkat! Kezdetben a kéz igen hamar elfáradhat, ilyenkor a könyökünket nyugodtan megtámaszthatjuk egy asztal szélén, ha van rá lehetőségünk. Viszont soha ne támasszuk meg fáradt kezünket a másik kezünkkel, mivel a másik kezünkre is szükségünk lesz: ez lesz a „vevőantennánk”.

A következő lépés az ingával való „kapcsolat” felvétele, azaz a kapott válaszok értelmezésének „megbeszélése”. A hallgatólagosan elfogadott nézetek szerint, az ingának jobbra, azaz az óramutató járásával megegyező irányban való kör-körös forgó mozgása a feltett kérdésünkre való „igen” választ jelzi. Pár radiesztéza ezen kívül még „igen” válasznak fogadja el a testére merőleges egyenes vonalú lengést is. A fentiekből következik, hogy az ingának balra, az óramutató járásával ellentétes irányban való kör-körös forgó mozgása a feltett kérdésünkre való „nem” választ jelzi. Ugyanígy elfogadható „nem” válaszként a testünkkel párhuzamos (jobbra-balra) való egyenes vonalú lengés is. Az ellipszis alakú forgó mozgás, illetve a nem teljesen merőleges, illetve a nem teljesen párhuzamos lengés viszont több dolgot is jelenthet: lehet az is, hogy az általunk feltett kérdés nem egyértelmű (általában ebből adódik a legtöbb félreértés), de jelentheti a „talán” vagy az „esetleg” válaszok valamelyikét is. Tehát ha ilyen jellegű választ kapunk, akkor próbáljuk meg kérdésünket pontosítani egészen addig, amíg konkrét választ nem kapunk. Ha majd nagyobb gyakorlattal rendelkezünk, ezek a számunkra most nem igazán értelmezhető válaszok is értelmet nyerhetnek. Végeredményben a fentiektől eltérő válaszokat is „megbeszélhetünk” az ingával, de ezek általában végzetes félreértésekhez vezethetnek.

A kérdéseinket semmiféleképpen se hosszú, összetett mondatokban fogalmazzuk meg, s ügyeljünk arra, hogy a feltett kérdések megválaszolhatók legyenek egyszerű „igen”-nel vagy „nem”-mel. Pl. kerülendők az „Igaz, hogy nem nyerhetek a lottón?” típusú kérdések. Mivel állítás és tagadás is van benne, vajon mi is lehet rá a válasz? Hogyan is kell majd értelmezni

az „igen”, és hogyan is a „nem” választ? Nem is beszélve arról, hogy a kérdés a jövőt feszegeti, amit tudvalevőleg nem mérhetünk ki!

Munkáink során megfigyelhetjük, hogy egyszer könnyebben, máskor nehezebben érkezik a válasz. Sőt lesznek olyan napok is, amikor egyáltalán nem érkezik válasz. Tudomásul kell vennünk, hogy ez így van rendjén, és soha ne erőltessük a dolgot. A megfigyelések szerint ezek a „csöndes” napok a radiesz téza bioritmusának, valamint a Hold állapotának függvényei. Ne feledjük azt sem, hogy ha pl. az emberi szervezetre káros sugárzást (vízér, Hartmann, Curry, stb.) szeretnénk mérni, akkor arra az esti, illetve a kora éjszakai órák a legalkalmasabbak. Ezek a sugárzások ekkor a legintenzívebbek, tehát ilyenkor a kevésbé érzékeny radiesz téza is pontosabban ki tudja mérni azokat.

MÉRÉS: VÍZÉR ÉS A HÁLÓK

Nagyon fontos, hogy csak megfelelő szellemi és testi állapotban fogjon a méréshez. Ha valaki ingerült, fáradt vagy zaklatott idegállapotban van, kár hozzáfognia, mivel ez az állapota a mérések során - az elkerülhetetlenül bekövetkező sikertelenségek miatt - még tovább fog romlani.

Első próbálkozásai alkalmával talán az a legcélszerűbb, ha egy vízér kimérését választja belső térben, így kizárható az esetleges levegőmozgások zavaró hatása. Ha erre mód és lehetőség van, első méréseihez kezdetben válasszon egy teljesen üres helyiséget, ahol valamelyik fallal párhuzamosan haladhat.

Ha jobbkezes, akkor a jobb, ha balkezes, akkor a bal kezébe fogja az inga fonalát, a már előzőekben csomóval megjelölt helyen! A csomót fogja a hüvelyk és a mutatóujja közé úgy, hogy az ujjai lefelé álljanak. A csukló a könyökhöz viszonyítva mindig legyen egy kicsit lejjebb! Ezt úgy érheti el legkönnyebben, ha az ingát tartó kezét kb. a köldöke magasságában tartja maga előtt úgy 20 cm távolságban. Próbálja meg lazán tartani a kezét, ne feszítse meg izmait!

„Beszélje” meg ingájával, hogy most csak kizárólag vízeret keresnek! Továbbá; ha vízérre bukkannak, az inga ezt az óramutató járásával megegyező irányú kör-körös mozgásával jelezze. Kissé lendítse ki ingáját átlós irányban, majd másik kezét (amiben nincs inga) tenyérrel lefelé fordítva emelje kb. a köldöke magasságáig a törzse mellett úgy, hogy a felső karja függőleges helyzetet vegyen fel, alsó karja pedig derékszöget zárjon be felső karjával. Ez a keze lesz a vevőantenna. Ha úgy érzi, hogy ura a helyzetnek, lassan induljon el a fallal párhuzamosan a helyiség túlsó vége felé. Eleinte mindenkinek gondot okoz a koordináció, de majd idővel természetessé válik. Célszerű nagyon apró és nagyon lassú lépésekkel haladnia, hogy elegendő ideje maradjon az érzékelésre. Közben természetesen figyelnie kell az inga mozgását is, mivel megállapodásuk szerint az óramutató járásával megegyező irányú forgó mozgása jelzi majd a felfedezett vízeret. Ha másképpen nem megy, akkor célszerű néha-néha megállnia, hogy ingája a megfelelő helyzetbe kerüljön. Az indulásnál azért volt szükség az inga átlós irányú kilendítésére, mivel egy már valamilyen irányban mozgó tárgy kitérítéséhez kevesebb energia szükséges, mint egy teljesen nyugalomban lévő tárgéhoz. Így tettük érzékenyebbé az ingáját.

Amikor az inga az előzetesen „megbeszél” köröző mozgásba kezd, ez azt jelenti, hogy Ön vízeret talált. A vízér méreteinek, pl. szélességének megállapításához állítsa meg az inga mozgását, és lépjen egy-két lábfejnyi távolságot vissza, majd haladjon ismét előre, de most már sokkal óvatosabban (lassabban). Ahogyan ismét a vízér felé közeledik a vevőként szolgáló keze, az inga előre-hátra mutató lengő mozgásba kezd. Majd ahogyan tovább halad a vízér közepe felé, az inga lassan áttér az egyenes irányú mozgásról az elliptikusra, mígnem pontosan a vízér közepén az inga ismét az óramutató járásával megegyező irányú forgó

mozgást végez (itt a legerősebb a sugárzás). Ahogyan tovább lép a vízér közepétől, az inga ismét áttér az elliptikus mozgásra, majd még jobban eltávolodva a középponttól áttér az egyenes irányúra, majd ahogyan keze elhagyja a káros sugárzás térségét, az inga ismét nyugalmi pozíciót vesz fel. A fenti módszer alkalmazásával feltérképezheti a vízér összes méretét.

A hálók elhelyezkedését úgy térképezheti fel a legegyszerűbben, ha előzetesen „megbeszéli” az ingával, hogy pl. most csak kizárólag Hartmann-csomópontot keresnek. Találat esetén az inga a már szokásos, az óramutató járásával megegyező irányú forgó mozgást végezzen. Az első csomópont azonosítása után már könnyedén megtalálhatja a másodikat, főleg ha iránytűt is használ. Ha a már felderített két csomópontot gondolatban vagy fonállal, esetleg krétával összeköti, úgy nagyon hamar kialakul a teljes hálórendszer. Ne feledkezzen meg arról sem, hogy a hálókat alkotó sávok pontosan derékszögben metszik egymást!

MÉRÉS: TÁRGYAK KERESÉSE

A(z) (elveszett) tárgyak keresése- felkutatása már sokkal nagyobb radiológiai érzékenységet feltételez, mint a káros sugárzások bemérése, ugyanis a relatív kis tárgyak keresésekor a keresett tárgy által kibocsátott sugárzás összehasonlíthatatlanul kisebb. Tehát az első próbálkozások esetleges sikertelenségeiből ne következtessen senki arra, hogy számára megoldhatatlan feladattal találkozott. Ne feledje, hogy a meglévő radiesztéziai képesség gyakorlással igen jól továbbfejleszthető!

A gyakorlást célszerű egy szobában valaki más által (segítő) elrejtett, de Ön által is jól ismert tárgy felkutatásával kezdeni. Ha erre lehetőség van, akkor a szoba közepéről célszerű indítani. Első dolga (feladata) annak tisztázása, hogy egyáltalán a szobában van-e a keresett tárgy. A tárgy képének képzeletbeli megjelenítésével „beszélje” meg az ingával, hogy tulajdonképpen mit is keres, majd tegye fel a következő kérdést: „E tárgy ebben a helyiségben található?” Ha a keresett tárgy nevesíthető, akkor kérdésében nyugodtan használhatja annak nevét. A nem ingás kezét most is használja az előzőekben már megismert módon antennaként! Keresése eredményét minden esetben közölje segítőjével, ki írásban rögzíti azt. Mint látható, a segítőnek nem szabad minden esetben bevinnie a keresendő tárgyat a helyiségbe. A leírt kísérletet célszerű kb. 20-25 alkalommal megismételni. Ha a sorozat végén a találati arány jobb mint 35-40%, akkor elég nagy a valószínűsége annak, hogy a már meglévő radiesztéziai képessége gyakorlással továbbfejleszthető.

A soron következő gyakorlatok végrehajtására csak akkor vállalkozzon, ha az előző gyakorlat már megfelelő módon be lett gyakorolva! Ez igaz a többi ez után következő összes gyakorlatra is. A „megfelelő mód” pontosítására nem vállalkoznék, ezt mindenki saját maga döntse el, de a tapasztalatok szerint 90-95% alatt nem érdemes továbblépni. Próbálja intenzív gyakorlással elérni a megfelelő szintet! Ha ez még sem sikerülne, úgy tudomásul kell vennie, hogy az Ön radiesztéziai képessége csak az ezt megelőző feladatok teljesítésére alkalmas.

A következő feladat, a helyiségben elrejtett tárgy valós fellelése lesz. De soha ne feledkezzen meg a mindig felteendő első kérdésről: „E tárgy ebben a helyiségben található?”! Ugyanis a segítő most is, és bármikor megráfálhatja! A következő kérdés arra irányuljon, hogy minél előbb tisztázza a keresett tárgy Önhöz viszonyított elhelyezkedési irányát: „E tárgy előttem található?”, „E tárgy a hátam mögött található?”, stb. De végeredményben bármilyen ehhez hasonló megoldás is elfogadható. A nem ingás kezét, most tartsa a feltett kérdésének megfelelő irányban vevőantennaként. Itt is törekednie kell a megfelelő találati szint eléréséhez, sőt annak megtartására!

A következő, már lényegesen több képességet feltételező feladatsor a borítékokba zárt tárgyak, alakzatok és egyéb ábrák felismerése lesz. Első lépésként válassza ki a megfelelő munkahelyet. A munkahely területe legyen mentes a káros sugárzásoktól. Célszerű olyan asztal mellett dolgozni, melynek anyaga fa. Nem közömbös az asztal magassága sem. Az a megfelelő magasság, ha kényelmesen, egyenes derékkal tud az asztalra helyezett ingáskézésnek könyökére támaszkodva ingázni. Itt kartonpapírra rajzolt, és áttűnés nélküli borítékba zárt alakzatok felismerése a cél. A borítékok számozottak legyenek az adminisztráció sikerességének érdekében. Természetesen nem kötelező a borítékok lezárása. Igaz, hogy a borítékokat és tartalmukat Ön is elkészítheti és el is helyezheti, de célszerű olyan segítőt igénybe vennie ki feljegyzi azt, hogy Ön melyik borítékban milyen alakzatot vélt felfedezni. Ingázás során csak egyetlen boríték legyen az asztalon. A vevőkezét tartsa a boríték fölé (esetleg rá is helyezheti), majd jelenítse meg sorban egyenként az alakzatok képét. Erre irányuló kérdései egyértelműek és határozottak legyenek.

TELERADIESZTÉZIA

Ez a változat már bizonyos mértékig a parapszichológia fogalomkörébe tartozik. Tőlünk távoli (több száz, akár több ezer kilométerre lévő) helyszínen végzünk méréseket, illetve tőlünk igen távol tartózkodó személyt vizsgálunk fényképe (esetleg neve és pontos címe) alapján, vagy keresünk káros sugárzásokat a tőlünk távol eső terepen, a birtokunkban lévő - kizárólagosan valamelyik ottlakó személy keze által készült - alaprajz felhasználásával. Ebben az esetben a nem ingát tartó kezünkben célszerűen egy ceruza személyesítheti meg a vevőantennát, melyet az alaprajzon mozgatunk.

RADIESZTÉZIAI DIAGNOSZTIKA

A radiesztéziai diagnosztika segítségével megállapíthatja a vizsgált személy általános egészségi állapotát, valamint az egyes belső szervek esetleges rendellenességeit. Nagyon fontos, hogy ez a módszer nem helyettesítheti az orvosi vizsgálatot! Talán még fontosabb, hogy a radiesztézának nincs joga közölni a páciensével az általa felállított diagnózist! Viszont kötelessége indokolt esetben orvoshoz küldeni a „beteget”.

A radiesztézia segítségével felfedezheti azokat a szervi elváltozásokat is, amelyeket az orvostudomány még műszerrel sem tud mérni, illetve megállapítani. A beteget megóvhatja a felesleges kivizsgálásoktól, fáradtságtól és költségektől, ily módon a terápia is előbb kezdődhet, és ez által lerövidülhet a kórházi tartózkodás ideje.

Minden radiesztézának saját diagnosztikai módszere van. Van aki a tenyéren illetve a talpon található idegvégződéseken végzi vizsgálatát, van aki anatómiai térképet használ és van aki kezével vizsgálja meg a kérdéses testrészt. Ez utóbbi a legelterjedtebb, és azonnal meg is kell jegyezni, hogy a vizsgálat során mindenféleképpen kerülni szükséges a „beteg” fizikai érintését. Ilyenkor ugyanis nagy a veszélye a szándéktalan bioenergia vételnek, illetve adásnak. Ezért célszerű többméternyi távolság tartása vizsgálat közben. A vizsgálatot célszerű kiterjeszteni az étrendre is, megállapítva a „beteg” számára nem kívánatos ételek sorát.

A LENGYEL-PÁLCA ÉS ANNAK HASZNÁLATI LEHETŐSÉGEI

Talán nem érdemtelen - az inga után - a radiesztéza másik eszközéről, a pálcáról is pár szót ejtenünk. A leírás feltételezi, hogy az olvasó már áttanulmányozta az ingáról, a káros és a hasznos sugárzásokról leírtakat, valamint az is megállapításra került, hogy az olvasó rendelkezik-e legalább alapvető radiesztéziai képességgel.

Mivel a radiesztéták a pálcák különféle változatait használják, így azonnal adódik a kérdés: miért pont az ún. lengyel-pálcát választottuk ki e cikk témájaként? Véleményünk és tapasztalataink szerint ez az a pálcafajta, melynek hiteles használatát talán a legkönnyebb elsajátítani, emellett nagyságrendekkel gyorsabban juthatunk általa pontos eredményhez, mint bármely más pálca vagy inga használata során, és gyakorlatilag majdnem minden radiesztéziai mérés elvégezhető általa. Azaz adott esetben inga helyett is használhatjuk. Továbbá nem mellékes az sem, hogy mérésünk eredményét a megrendelő is azonnal képes értékelni. Viszont hátránya is van: két teljesen különálló pálcára lesz szükségünk, ugyanis az ún. lengyel pálcát valójában egy pálca-pár képviseli.

Mint ahogyan az inga esetében is, itt is szükséges megemlítenünk, hogy végeredményben bármelyik eszközt is használjuk (pálca, inga), minden esetben a radiesztéza a vevő, az érzékelő. A pálca vagy az inga csupán a jelző (a mutató) szerepét tölti be. Tehát minden esetben a radiesztéza radiológiai érzékenysége határozza meg a „produktumot”. Így a pálcával való konkrét mérések előtt is mindenkinek célszerű meggyőződnie (ha az inga esetében már megtette, akkor most természetesen szükségtelen) saját radiológiai érzékenységről. Ezen érzékenységet célszerűen az ingánál leírtak szerint végezheti el, azaz készít egy ideiglenes ingát, pl. a gyűrűjéből és...

A LENGYEL-PÁLCA SAJÁT KEZŰ ELKÉSZÍTÉSE

Természetesen vannak olyanok is, kik nem szeretnek bajlódni a pálcakészítés fortélyaival. Ők a különböző ezoterikus, esetleg webáruházakban készen, azonnal használható módon meg is vásárolhatják.

A lengyel-pálca anyaga fém. Lehet acél (vas), bronz, esetleg sárgaréz. Pl. a vörösréz és az alumínium lágysága miatt alkalmatlan e célra. Egy pálca-pár elkészítéséhez 2x40 (összesen 80) cm hosszúságú, 2,5mm átmérőjű hengeres (kör keresztmetszetű) anyagra van szükség. A leírt anyagot célszerűen egy olyan vasáru-boltban vásárolhatjuk meg, ahol láng-hegesztéshez használatos pálcákat is árusítanak. Egyetlen hegesztő-pálcára van szükség egy pálca-pár elkészítéséhez, ugyanis a hegesztő-pálcákat pontosan egyméteres rudakban árusítják, nekünk pedig csupán 80 cm-re lesz szükségünk. Kérjük meg az eladót, hogy vágjon le nekünk belőle két pontosan 40 cm-es darabot. Mivel mindössze egy csípőfogóra van szükség a daraboláshoz, egy vasáru-boltban ez nem okozhat problémát. Az így kapott pálcák végeit csiszolóvászon vagy kisméretű reszelő használatával csiszoljuk (reszeljük) kerekre, azaz tüntessük el a darabolás okozta élesedéseket, hogy a későbbiek folyamán ne okozhassanak sérülést.

A következő lépés annak a kimérése, hogy a pálcák pozitív, vagy esetleg negatív vége kerüljön-e a kezünkbe. A mérést célszerűen ingával (lehet ez egy ideiglenes, gyűrűből készült inga is) mérhetjük ki, határozhatjuk meg.

A pálcák polaritását úgy mérhetjük ki a legegyszerűbben, hogy a nyugalomban lévő ingánkat (lehet ez egy ideiglenes, gyűrűből készült inga is) közelítsük a semleges (pl. fából készült asztallap) felületen elhelyezett pálcánk egyik végéhez. Kis idő elteltével ingánk vagy az óramutató járásával megegyező, vagy az ellentétes irányban kezd köröző mozgást végezni. Az óramutató járásával megegyező irányú köröző mozgás a pozitív, még az ellentétes irányú a negatív polaritású véget jelzi. Ha szeretünk kísérletezni, akkor próbáljuk meg a mérést a pálca közepén is! Itt az ingának teljes nyugalomban kell maradnia, mivel ez a pálca semleges pontja. Érdekes kísérlet lehet, pl. az is, ha a mérést a pálca egyik végén kezdjük el, és ha már szabályosan köröz felette az inga, az ingát lassan mozgatva közelítjük meg a pálca másik végét. Ebben az esetben, ahogyan közelítünk a pálca közepe felé, úgy kezd egyre jobban nyugalomba kerülni az inga, majd a pálca közepét elhagyva az inga ismét körözésbe kezd, de immár az előzővel ellentétes irányban.

Miután mindkét pálcát bemértük, a megfelelő végeiken (amilyen polaritásra szükségünk van) mérjük be mindkét pálcán 10-10 cm-t, majd a 10 cm-es jelölésnél hajlítsuk meg őket derékszögben. Így alakítjuk ki a pálcák méretezésénél szükséges 1:3 arányt. A tulajdonképpeni mérőpálcák már el is készültek, akár mérhetnénk is velük.

De a pontos és hiteles mérések érdekében célszerű számukra ún. semlegesítő fogantyút felhelyezni. Ezeket a legegyszerűbben két kimerült filctollból készíthetjük el. Húzzuk ki a filctollból a feleslegessé vált rostanyagot az írófejjel együtt, és a pálcák 10 cm-es végeit dugjuk az így kapott hüvelyekbe. Mint tapasztalhatjuk könnyedén mozognak benne, tehát érzékeny, és ujjainkkal sem befolyásolható pálcákat nyertünk.

A LENGYEL-PÁLCÁVAL MEGTETT ELSŐ LÉPÉSEK

Talán először a pálcákkal való biztos közlekedést szükséges elsajátítanunk. Fogjuk marokra pálcáinkat fogantyúinknál fogva, és emeljük vállszélességben kb. a köldökünk magasságáig úgy, hogy azok vége előre, de a vízszintestől kissé lefelé mutassanak, majd lassan induljunk el. Ha menet közben rakoncátlankodnának pálcáink, akkor csuklóból billentsük kezünket kissé előre. Így átkerül a súlypont a pálcák végére, és nyugalomba kerülnek. Majd, ha már visszanyerték egyensúlyukat, ismét megemelhetjük kissé őket. Minél jobban közelítünk a vízszinteshez pálcáinkkal, annál érzékenyebbé válnak. Közlekedés közben igyekezzünk megtartani az alaphelyzetet, ami a vállszélességben és köldökmagasságban megtartott vízszintes, és egyúttal párhuzamos pálcákat jelenti. Ha úgy találjuk, hogy a közlekedés már kielégítően megy, akkor áttérhetünk a gyakorlati mérésekre.

Ne feledjük el, hogy a lengyel-pálcával való mérések esetében az antenna minden esetben (mivel mindkét kezünk foglalt) a saját testünk. Vagy rajta állunk a mérendő helyen, vagy testünkkel közelítünk hozzá, de minden esetben mi vagyunk az antenna. Méréseink elkezdése előtt - itt is akár csak az ingánál - célszerű „megbeszélünk” az „igen” és a „nem” válaszok értelmezését. Hallgatólágosan a párhuzamostól befelé (a pálcák kereszteződnek) való eltérés az „igen” (talált) választ, még a párhuzamostól kifelé való eltérés a „nem” (esetleg valamikor itt volt) választ jelenti. Tehát célszerű nekünk is ezek szerint kialakítanunk értelmezésünket. Nagyon lényeges, hogy a pálcákkal csak mozgás közben végezhetünk méréseket, tehát a pálcával állító helyzetben mérni nem lehet!

Első alkalommal sugárzásának intenzitása, valamint nyomvonalának aránylag könnyű lekövethetősége miatt, egy belső téri vízér felkutatása és bemérése legyen a feladatunk. Célszerű egy sarokból kiindulva a helyiség valamelyik falával párhuzamosan haladnunk. Tehát vegyük fel az alaphelyzetet, majd „beszéljük” meg pálcáinkkal, hogy most kizárólag csak vízért keresünk és talpunk lesz az antenna. Lassan, apró léptekkel, pálcáinkat figyelve induljunk el az eltervezett útvonalon. 3-4 apró lépés megtétele után pálcáinkat figyelve hátráljunk vissza kiindulási helyünkre, és induljunk el ismét. Erre a műveletre azért van szükség, mivel a pálcákkal álló helyzetben nem lehet mérni, és így az is elképzelhető, hogy pont vízér fölött tartózkodva indultunk el, az észlelési idő rövideje miatt nem érzékelve annak sugárzását. Valamint szükséges egy bizonyos ráérzési idő is a kontaktus felvételéig. Tapasztalataink szerint nagyon is szükség van erre a sokak által feleslegesnek tartott „üresjáratra”.

Ha egy vízér sugárzási zónája közelébe érünk, pálcáink elhagyva az eddigi párhuzamos helyzetüket, végeikkel közelíteni kezdenek egymáshoz, majd ahogyan tovább haladunk, a vízér erősödő sugárzásának hatására kereszteződnek, illetve nagyon erős sugárzás esetén azon túl is csapódhatnak. Ahogyan távolodunk a vízér folyásának középpontjától (a legerősebb sugárzástól), pálcáink híven követik a sugárzás intenzitásának mértékét (közelítik a párhuzamos állapotot), majd ahogyan kilépünk hatóköréből, ismét felveszik eredeti párhuzamos helyzetüket.

GYAKORLATI TANÁCSOK A LENGYEL-PÁLCA HASZNÁLATÁHOZ

Előfordulhat olyan eset, amikor mérésünk közben nem keresztezzük a vízér nyomvonalát, hanem éppen azon belül, azzal azonos irányban haladunk folyamatosan. Ezt azonnal fel lehet ismerni, mivel pálcáink folyamatosan erős sugárzást jeleznek több méteren keresztül. Ilyenkor célszerű az eddigi haladási irányunkra merőlegesen elindulni. Pár lépés után tapasztalhatjuk, hogy előzőleg valóban a vízér medrében, annak partjaival párhuzamosan haladtunk.

Előfordulhat olyan eset, hogy mérésünk során azt tapasztaljuk, hogy az általunk kimért vízér nyomvonala váratlanul kiszélesedik, a vízér maga pedig egyszer csak véget ér. Mivel tudjuk, hogy ez nem lehetséges, valószínűleg csak arról lehet szó, hogy a vízér közel 180 fokban eltér (visszafordul) eredeti irányától és mi pont ezt a visszaforduló (dupla) ágat mértük.

A Hartmann és a Curry hálók bemérésénél két módszert is használhatunk. Az egyszerűbb és a gyorsabb megoldás az, ha csak a csomópontokat mérjük ki. A csomópontok helyének ismeretében már akár gondolatban, akár krétával, akár papírcsíkkal vagy akár fonállal is összeköthetjük azokat, ha látni is szeretnénk a hálók szerkezetét. De választhatjuk a teljes háló kimérését is tudva, hogy így lassabban érünk célba. Bármelyik verziót is alkalmazzuk, a hálók bemérése során sokat segíthet egy iránytű használata.

Nem árt tudnunk, hogy a különféle (az emberi szervezetre) hasznos sugárzások (pozitív, harmonizáló, gyógyító, fájdalomcsillapító, stb.) felületei szabálytalan folt alakúak (kivéve a manipuláltakét). Így azok bármekkora méretű és alakú kiterjedéssel rendelkezhetnek. Tehát sem alakjukban, sem méretükben semmiféle logikus rendszert nem követnek.

Jó ha tudjuk, hogy e méréseket lengyel-pálcával végezve, nagyságrendekkel gyorsabban végezhetjük el munkánkat, mintsem azt ingával végeznénk el.

VALÓS VAGY VALÓTLAN DOLGOKKAL FOGLALKOZIK-E A RADIESZTÉZIA?

Joggal merülhet fel a fenti kérdés minden olyan emberben, ki egészséges kíváncsisággal fordul a világ dolgai felé, hogy mi is az igazság a radiesztéziával kapcsolatban. A különféle médiákban egyre-másra látni és hallani a különféle káros sugárzásokról (vízér, Hartmann, Curry, stb.), azok egészségkárosító hatásáról, valamint az azok ellen való védekezés lehetséges eszközeiről. A „tudomány” képviselői (kinek nem inge, ne vegye magára) pedig ezt mereven elutasítják mondván, hogy: e káros sugárzásoknak nincs semmiféle tudományos alapja, sem magyarázata, ergo nem léteznek! Vagy másképpen: e sugárzások nem léteznek, mert nem létezhetnek. Pont!

Nem ismerős egy kicsit ez a hozzáállás? Emlékezzünk csak Semmelweis Ignácra! Orvos létére évekre kiközösítette az akkori tudatlan orvostársadalom, mivel olyan dolgokról (baktérium) mert beszélni, mely az akkori technikai lehetőségek közepette nem volt látható. Mivel nem látható, így nincs is! Ugye ismerős az okfejtés! Soha nem kértek tőle hivatalosan bocsánatot tudatlanságukért. Vagy vegyük korunk ismert egyéniségét; Dr. Béres Józsefet! Azt hiszem nincs ember Magyarországon ki ne ismerné kálváriáját. Évtizedekig tartó igen kemény harcába került, amíg lehetővé vált számára a hivatalos megjelenés. Nem az elismerés, hanem csak a megjelenés lehetősége. „Természetesen” külföldön mindenütt megkapta a megfelelő elismerést! Emlékszem ügyeire, mivel annak idején a médiákban napi hír volt Béres József és termékei. Igen, ekkor még nem volt doktor! Kénytelen volt ledoktorálni, hogy ellenfelei elfogadják vitapartnernek. Tette ezt közel 60 évesen. A tudomány „egységességét” bizonyítván még talán megemlíthetném a candida gomba körüli, immár több mint húsz éves

vitát. Az orvostársadalom egyik fele elutasítja annak létét is, másik fele pedig hivatalosan gyógyítja az első fél szerint nem létező betegséget(!).

Nem gondolnám azt, hogy ezek egyedi esetek lennének mivel nap, mint nap találkozhatunk az ilyen, és ehhez hasonlókkal. De az érdekes az, hogy ez kiváltképpen Magyarországra igaz. Élénken emlékszem még arra, hogy az ún. csontkovácsok tevékenysége mekkora „tudományos” ellenállásba ütközött. Az orvostársadalom a médiákon keresztül szinte megfenyegetett mindenkit, ki a csontkovácsokhoz fordult bajával mondván: aki a csontkovácsok tevékenységét igénybe veszi, azokat nem fogadják a kórházak. Ugyanakkor ez idő tájt külföldön - és nem csak nyugaton -, (Ausztriában, az akkor még Csehszlovákiában, Lengyelországban, stb.), tananyagként oktatták az egyetemeken a csontkovácsok tudományát, Magyarországon pedig üldözték azt. És mindez, a XX. század második felében történt!

Tudom, hogy e felsorolt tevékenységek egyike sem kapcsolatos közvetlenül a rádiesztéziával, de e témák történetéből már egészen jól megismerhető a „tudomány” hozzáállása a mindenkori általuk nem (el)ismert témákhoz.

Az alábbiakban megpróbálnám e témát a káros sugárzások területén működő rádiesztézia oldaláról megközelíteni úgy, hogy az alábbi sorok kizárólagosan csak saját véleményem és tapasztalataim által közvetített meggyőződésemet közvetítik.

Véleményem szerint a rádiesztéziával kapcsolatos legnagyobb problémát az okozhatja, hogy - tudomásom szerint¹⁰ - nem létezik olyan mérőműszer, mely nagy biztonsággal azonosítani, és közvetlen módon hitelesen mérni tudná a káros föld-, és kozmikus sugárzásokat. Ezért e sugárzások érzékelésének és mérésének a legérzékenyebb műszere, az ember (rádiesztéza) saját teste. E megállapításom után szinte azonnal hallom a „tudomány” képviselőinek felkiáltását: csupán az emberi érzésekre nem lehet tényeket alapozni! Valóban nem lehet? Akkor hogyan is vagyunk a szerelemmel? Mérhetők e ezen érzések? Nem! Adott esetben mégis feltesszük rá egész életünket! Vagy talán nézzük meg, hogy hogyan is „működik” az „egyszerű” anyai szeretet! Újtát tudja-e valami állni? Ugye, hogy nem! Mérhető? Nem! Vagy mérhető-e pl. a fejfájás mértéke, vagy egyáltalán; mérhető-e a fájdalom? Nem! Mégis elfogadjuk a fájdalom létezését! De esetleg foglalkozhatnánk a hittel is! Mivel mérhető valakinek a hite? E gondolatsort folytatva az ellentábor ezek után akár azt is kijelenthetné, hogy a vadászkutya semmiféleképpen nem alkalmas a vad követésére, mivel szaglásának jellemzői nem mérhetők. Még jó, hogy a vadászkutya erről mit sem tud és teszi a dolgát! Ha már a kutyáknál tartunk, talán nem lenne érdemtelen valamilyen módon kideríteni (vagy megmérni) annak a tapasztalati ténynek a titkát sem, hogy vajon milyen módon érzékelhetik e állatok gazdáik közeledését otthonuk felé. Köztudott, hogy szinte percekkel gazdáik megérkezése előtt már jelzik azok közeledését.

Mivel műszeresen nem mérhetők (a jelenlegi műszerekkel), így az ellentábor szerint nem is léteznek az egészséget károsító föld- és kozmikus eredetű sugárzások. Pedig megtapasztalás céljából mindössze csak az utcára kellene ezen embereknek kimenniük, ha süt a nyári nap! Azonnal megtapasztalnák, hogy létezik-e az egészségre káros kozmikus sugárzás vagy sem! Tudom, tudom, ez egy „olcsó” poén volt, de meg kell jegyezni, hogy hatásos és vitathatatlan. Viszont azt is érdemes figyelembe vennünk, hogy e csillagnak (Nap) a hatása sem egyformán hat mindenkire. Van, aki pár percnél több időt nem képes eltölteni a tűző napon, viszont elég sokan vannak olyanok, kik szinte szerelmesei a napsütésnek és képesek hosszú órákat is eltölteni tűző napsütésben úgy, hogy láthatóan semmiféle egészségkárosodás sem éri őket. A példán okulva ne általánosítsunk tehát a tudományra hivatkozva, mert az ember - mint már

¹⁰ Legalábbis az anyag írásakor a Szabadalmi Hivatalban még nem volt ilyen, illetve erre utaló bejegyzés.

említettem - nagyon érzékeny műszer, és úgy gondolom, hogy ebből tizenkettő nem egy tucat! De beszélhetnénk esetleg a hold sugárzásáról is, melynek káros sugárzása az erre érzékeny embereknel ugyancsak elég kellemetlen tüneteket okozhat.

Továbbá feltehetően a műszeresen nem megoldott mérések lekövethetetlen volta miatt valóban nagyon sok ál-radiesztéza bukkant fel, és „mért be” lakásokat. Nem látom annak az okát, hogy miért kell ezen kiváltképpen felháborodni. Ilyen időket élünk! Az adó és a kereseti viszonyok aránytalansága miatt mindenki (nem csak a radiesztéza) megpróbál ügyeskedni. Tessék referenciát kérni! Az erőszakot elkövető nőgyógyászon, a sikkasztó ügyvéden, a pénzéhes sebészen (ki pénzért árulja a kórházi ágyakat), miért nem háborodnak fel ugyanezen emberek? Ezek esetében miért nem általánosítanak? Miért van az, hogy ha pl. valaki eljár magánrendelésre egy bőrgyógyászhoz (de írhatnék belgyógyászt is), és miután már vagy a 20. alkalom is úgy múlt el, hogy semmiféle javulás nincs, egyszerűen nem megy többet, viszont természetesnek veszi azt, hogy kifizesse mind a 20 vizitet, holott egyáltalán nem gyógyult meg? Vagy ez már miután végzett orvostól - tehát tudományos ismeretekkel rendelkező személyről - van szó, nem tartozik a szélhámosság kategóriájába? Miben különbözik ez az ál-radiesztéza által végzett „munkától”? Mindkettő a pénzünket csalta ki, csak az egyik rendelkezett a tevékenységét tudományosan elfogadó, legalizáló dokumentummal. Viszont itt többet is fizettünk!

Végeredményben a megoldást a fentebb már megemlített referencia beszerzése adhatja: ebben az esetben ugyanis már több ember megélt tapasztalataira támaszkodhatunk. Ne feledjük, hogy a pontos mérés képessége nem a végzett tanfolyamok számán, sem a radiesztéza több évtizedes „tapasztalatán” múlik! Tehát ha valaki arra hivatkozik, hogy több évtizedes tapasztalattal rendelkezik, önmagában ez a kinyilatkoztatás nem feltétlenül jelenti azt, hogy az illető rendelkezik a káros sugárzások hiteles mérési képességével. Mindössze annyit jelent, hogy több évtizedes tapasztalata és működése folytán, az átlagnál több referenciát szolgáltathat. Használjuk ki e lehetőséget! Annál is inkább, mivel volt már szerencsénk ilyen több évtizedes tapasztalatra, végzett tanfolyamaira, és nem utolsósorban doktori címére hivatkozó önjelölt radiesztéza „művével” találkozunk, ki tudatlansága folytán éppen a legrosszabb helyekre fektette pácienseit. Miután páciensei pár nap elteltével állapotuk rosszabbodására panaszkodtak, Ő türelemre intette őket mondván: „A jót is meg kell szokni!” Ez természetesen nem így van! Ha pl. valakinek az ágya kikerül a káros sugárzási környezetből és az illető érzékenyen reagál e sugárzásokra, azt azonnal (már az első éjszaka) jó és pihentető alvás követi. Következésképp a jól működő radiesztéza munkája azonnal élvezhető gyümölcsöt szolgáltat!

Emellett meggyőződésem, hogy nem minden rosszul mérő radiesztéza szélhámós! Tapasztalataim szerint nagyon sok olyan önjelölt radiesztéza működik, ki mélyen hiszi azt, hogy Ő jól és tévedhetetlenül mér, holott valójában messze nincs birtokában a mérés alapvető technikájának sem. Tehát működése alapvetően nem a szélhámosságra, hanem saját tudatlanságára alapul. Tudom, hogy ez kevésbé érdekli azt, ki félre lett vezetve, de ha csupán csak erkölcsi alapon nézzük a dolgot, akkor ez a radiesztéza összehasonlíthatatlanul erkölcsösebb, mint pl. a kórházi ágyat külön pénzért áruló orvos. Viszont az orvos működését érdekes módon a legtöbb ember természetesnek - tehát jogos mellékjövedelemnek - könyveli el.

E radiesztézák alapvető tudatlanságát látszik bizonyítani az a tény is, hogy nagyon szívesen vállalnak olyan hivatalosnak kikiáltott teszteket, ahol esélyük sem lehet arra, hogy pozitív eredményt mutassanak fel. Példának okáért álljon itt egy jól dokumentált és bármikor leellenőrizhető teszt ismertetése:

Adva van egy jelentős nagyságú terület, melyen egy vízzel megtöltött hosszú gumicsövet vezetgetnek különböző irányokban. A nyomvonalban vannak 180 fokos fordulatok is. A lefektetett gumicsövet lefedik egy egyenletes deszkaréteggel. A feladat az, hogy a kísérletre jelentkező radiesztéza mérje ki, azaz határozza meg a ledeszkázott gumicső nyomvonalát, mint vízeret.

Aki ért a radiesztézia e részéhez azonnal látja, hogy itt mindössze csak véletlen találatról lehet szó. Ugyanis a vízzel megtöltött (vagy nem) gumicső minden lehet, de vízér NEM! Tehát nem is bocsáthat ki a vízérnek megfelelő sugárzást. Továbbá, a lefektetett gumicső alatt, viszont valóban ott lehetnek a valódi vízerek, amelyek igen csak befolyásolhatják a mérést, viszont erről a kísérlet vezetője mit sem tud. Mivel már több helyen is leírtam, hogy mi is valójában a vízér, és hogyan kelti jellegzetes, az egészségre igen káros sugárzását, így ettől most eltekintenek. Az előbb ismertetett kísérletben az igazi probléma az volt, hogy sem az önjelölt radiesztéza, sem a kísérlet vezetője nem ismerte fel, hogy e mesterségesen manipulált környezetben csak negatív „eredmény” születhet, mivel a kísérletből éppen a vízér hiányzik. Pont olyan, mintha azt kívánnák egy focicsapattól, hogy labda nélkül játszanak, s mi több; nyerjék is meg a meccset.

A tárgyalt sugárzások léte és egészségre káros hatása már több ezer éves tapasztalatokon nyugszik. Az ellentábor azonnal felkiált: Mi az, hogy tapasztalatokon, és melyek azok a tapasztalatok? Ha már egyszer kérdezik az embert, akkor illik válaszolni.

Szerintem minden tudomány és szakma elsősorban saját tapasztalataira épül. Mint pl. az orvostudomány is a sámánok és a népi gyógymódok alapjain nyugszik. De ugyanígy ősi tapasztalatokon nyugszik a csillagászat és a fizika is. Emlékezzünk csak a newtoni almára! Aránylag maradandó nyomot hagyott, és nem csak Newton fejé(be)n!

Már az ókori falfestményeken- fametszeteken is feltűntek a vesszős emberek. Tehát már akkor is tudtak a korabeli radiesztéták a különféle sugárzások létezéséről!

Az egyszerű emberek megfigyelték, hogy:

- Ha barackfát ültetnek vízér fölé, az sohasem fog teremni;
- Ha méheket telepítenek vízér fölé, akkor a megszokottnál kb. 40%-kal több hozamra számíthatnak;
- Megfigyelték, hogy a villám sohasem csap olyan fába, vagy épületbe, amin gólya fészkel (a gólya kerüli a vízeres helyeket), legyen az akármilyen magányos is. Ugyanis a villám minden esetben csak a vízerek keresztezési pontjába csap le.

„Amikor felépül a házad, először a kutyát engedd be, és ahol a kutya elfekszik, oda biztosan rakhatod az ágyad. Nyugodt pihenésed lesz ott! De ellenben ahol a macska ver tanyát, nagy ívben kerüld el e helyet”.

De voltak élményei tudósainknak is:

„Napjainkban” - az 1932-es évben -, dr. Henrich, elismert német fizikus bejelentette, hogy sikerült bemérnie a vízerek sugárzását. Ugyanő volt (1978), aki egérkísérletekkel (kontroll-csoportot használva) egyértelműen bizonyította a vízerek sugárzásának egészségre káros hatását.

Dobler Pál heilbronni professzor 1934-ben külön közleményben jelentette be, hogy sikerült lefényképeznie a vízerek sugárzását. Ugyanebben az évben Beichl ezredesnek is sikerült egy másfajta technikával fényképfelvételt készítenie erről.

1948-ban dr. Hernádi Gyula egy orvosi kongresszuson bejelentette, hogy saját magán végzett kísérletei eredményeként megállapítható, hogy a vízerek az egészségre igen káros sugárzást

bocsátanak ki. Nála a káros hatások kb. hat hét múltával jelentkeztek, majd semleges zónába átfeküdve kb. egy hónap múltával szűntek meg. Tehát még visszafordítható volt károsodása.

Dr. Cody francia orvos tízezer(!) rákban elhunyt páciens otthoni fekhelyén végzett vizsgálatot, és megállapította, hogy az elhunytak csaknem 100%-a vízér sugárzásában feküdt.

Napjainkban Ausztriában, dr. Hochenegg, dr. Nothnagel és dr. Sauerbruch egy klinika sebészei, előírják az operált betegeknek, hogy ágyukat sugárzásmentes helyre helyezték, különben nem számíthatnak a megfelelő gyógyulásra.

Számomra úgy tűnik, hogy a fenti emberek nem egyszerű hétköznapi radiesztézák voltak, így tudományos hozzáértésüket nem lehet és nem is szabad figyelmen kívül hagyni! De végeredményben nyugodt szívvel ajánlom mindenkinek Georg Otto: Földsugárzás és egészség című munkáját, melyben többször tíz, igen jól dokumentált, a káros sugárzásokkal kapcsolatos valódi eset leírása található meg.

A „tudomány” képviselői viszont nem elégszenek meg a fenti tényekkel, sem pedig azzal, hogy Dr. Ernst Hartmann és Manfred Curry az 1950-es években (ismét) felfedezték és méréseikkel bizonyították a róluk elnevezett hálók létét, és azok káros sugárzásait, nekik ennél komolyabb bizonyítékokra van szükségük. Ők ezt úgy gondolják, hogy „... csak azokat a történeteket és eredményeket lehet tényként felfogni, melyre tudományos magyarázat van, és kísérleti úton számtalan esetben reprodukálható...” Nem tudom, hogy vajon „tudósaink” észrevették-e, hogy e meghatározás szerint tudománytalanná nyilvánították, pl. magát az evolúciót is! Ha még emlékeznek rá: „... kísérleti úton számtalan esetben reprodukálható...” Szerintem az evolúcióra nem igazán ez a jellemző!

Állandó jelleggel bizonyítékokat követelnek, de számukra igazából nincs is elfogadható bizonyíték. Különböző „beszélgetéseket” kezdeményeznek és saját maguk által gyártott tesztek szerelnének végrehajtani, de egyre kevesebb erre a jelentkező. Ekkor (mint egy végső igazságot) kihirdetik, hogy: lám csak XY nem mert idejönni és kiállni az igaza mellett. Pedig egyáltalán nem erről van szó! A megfelelő mérőműszer hiányában ebben a témában nem is lehet számukra (de más számára sem) igazi bizonyítékot produkálni. Mivel az ezzel kapcsolatos valós kórtörténeteket sem fogadják el bizonyítékként, előáll a patthelyzet.

Pl. az egyik kereskedelmi TV-ben nem is olyan régen (2003 tavaszán) elhatározták, hogy létrehoznak egy olyan műsort, melyben megpróbálnak ezeknek a tudományosan nem bizonyítható dolgoknak utána járni. Már a műsorvezető kiválasztása is „beszédese” volt, mivel erre a célra egy köztudottan materialista gondolkodású személyt választottak, ki eleve elutasítja e témák létezését. A radiesztéziával foglalkozó rész felvétele előtt - gondolom cikkeim és közismert tevékenységeim hatására - megkerestek, és felkérték a műsorban való részvételre. Természetesen nem kívántam részt venni a jelzett műsorban, mivel megfelelő mérőműszer hiányában felesleges szócséplésnek tartottam e felvételt: én mondom a magamét (amennyire ezt lehetővé teszik), a másik oldal is mondja a magáét. Mindössze szavak, szavak, és szavak. Viszont felajánlottam a főszerkesztőnek, hogy tegyünk egy próbát: semlegesítem lakásában a káros sugárzásokat, és minden szokásos további kezelést is megkap. Tehát felkínáltam neki a megtapasztalás lehetőségét. A felajánlott lehetőséget elutasította. A sugárzott műsorban az természetesen elhangzott, hogy én nem kívántam a műsorban részt venni, de az már nem, hogy a főszerkesztő visszautasította ajánlatomat.

Személy szerint úgy gondolom, hogy minden esetben a vádlónak kellene bizonyítania. Tehát nem a radiesztétákon, hanem az ellentáboron van a bizonyítás sora. Bizonyítsák be, hogy nem létezik sem a Hartmann, sem a Curry háló, s a vízér fölött pedig kellemes és egészséges tartózkodni! Különben is vegye már észre valaki, hogy ha lenne megfelelő mérőműszer, akkor nem lenne szükség radiesztétákra, és abszolúte nem lenne min vitatkozni!

A különféle (egyéb) tesztekben szerintem nagy gondot okozhat még az is, hogy a tesztek során megfélemeznek a legfontosabbról, az emberről. Azaz tucatként kezelik a kísérletben résztvevőket. Holott mindenki tudja, hogy messze nem vagyunk egyformák. Sőt egyéni érzékenységünk sem egyforma. Így egyikünkre jobban, másikunkra kevésbé hatnak a külvilág ingerei. Pont úgy, mint pl. a dohányzók között is vannak olyanok, kiket 90 éves korukban a májuk visz el, pedig életükben napi 50 cigarettát szívtak el, míg mások akár már 40 éves korukban tüdőrákban fejezik be életüket, holott „csak” napi 10-15 db. cigarettát szívtak el.

Az ilyen jellegű sablonosításkor mindig az alábbi vicc jut az eszembe:

Egy utcai borotválkozó-fülkét szeretne szabadalmaztatni feltalálója.

- Hogyan is működik? - kérdi a hivatal vezetője.

- A perselybe be kell dobni egy 100-ast, majd bele kell hajtani az arcát ebbe a burába, és 10 másodperc alatt megborotválja. - hadarja a feltaláló.

- De hát mindenkinek más, és más fejformája van! - háborodik fel a hivatal vezetője.

- Igen, igen! De csak eleinte... - válaszolja szórakozottan a feltaláló.

GYÓGYÍTÁS - GYÓGYULÁS

Tapasztalataink és eddigi tanulmányaink alapján kijelenthetjük, hogy gyógyítás nincs, csak gyógyulás. Ezt látszik bizonyítani - bár nem szándékosan - a tudomány is a placebók használatával. Köztudott, hogy az új gyógyszereket minden esetben placebóval tesztelik. Nos, a placebó olyan „gyógyszer”, mely általában nem tartalmaz hatóanyagokat, szedésüket viszont ugyanúgy rendelik el, mint az igazi gyógyszereket. A placebó maga, kis színes szőlőcukor tablettákból, vagy teljesen üres szilikon kapszulákból állhat. Általában azt mondják róla, hogy nincs hatása... Mégis úgy tapasztalják, hogy minden negyedik esetben (25%!) - garantáltan mellékhatások nélkül -, hatásosnak bizonyul! Még azt is megfigyelték, hogy a piros színű placebóknak sokkal jobb a hatásfokuk, mint pl. a kék színűké. Tehát a gyógyulást nem csupán a gyógyszer maga okozza. Ezt még a legakadémikusabb elmék is kénytelenek elismerni, hisz az Ő általuk készített statisztikáról, mérési eredményekről van szó. Ha a beteg gyógyulást, vagy számára kedvező hatást vár egy szertől, ez bizony gyakran akkor is bekövetkezik, ha annak a szernek nincs is olyan jellegű hatása.

Véleményünk szerint - mely tapasztalatainkból táplálkozik -, a gyógyulás főként a betegen múlik. Ezek miatt is - és egyébként is -, úgy gondoljuk, hogy pl. a manilai sebészek (Fülöp szigetek) által kreált véres műtétek azért olyanok amilyenek, mivel e drámaian véres látványra mindenféleképpen szüksége lehet a páciensnek. Feltehetően könnyebben fogadja el a műtét tényét, sikerességét, és nagymértékben növeli hitét, ha látja „tulajdon véré” kibuggyanni. Végeredményben e tények birtokában kijelenthetjük, hogy hiába is vannak birtokunkban a világ leghatékonyabb gyógyszerei, ha nem rendelkezünk a gyógyulásunkba vetett meggyőződéssel. A hit hiányában e gyógyszerek számunkra mindössze placebók maradnak! Bizonyára az orvostársadalom egy része is felismerte, hogy az eredményesség nem csak rajtuk múlik, így feltehetően ennek okából alakult ki az a bevett, s napjainkra már természetesnek elismert szokás, hogy nem az általuk végzett tényleges gyógyításért, hanem a vizitért kell fizetnünk. Azaz, akár eredményes volt az orvoslás, akár nem, a betegnek minden esetben ugyanannyit kell fizetnie.

Egyre többen ismerik fel, hogy nem az orvos illetve a gyógyító gyógyít! Egy bizonyos szinten, minden ember rendelkezik önmaga meggyógyításának és egészségének megőrzésének képességével. A beteg azért keresi fel a gyógyítót/orvost mert kevésnek bizonyul önmagába vetett hite, s így hitét és bizalmát a gyógyítóra/orvosra vetíti ki. Pedig ezt célszerű lenne saját lényé felé közvetítenie.

Fizikai testünk gyógyulását kb. 50%-ban segítheti az orvos, illetve segíthetik a természetes gyógy módok. Ezek adott esetben nélkülözhetetlenek lehetnek. Amikor már túllépett egy bizonyos mértéket testünkben a diszharmónia, akkor nélkülözhetetlenné válhatnak az antibiotikumok, illetve egyéb orvosi, akár műtéti beavatkozások is. Ilyenkor szükség lehet még egy külső rásegítésre, mert az önerő vagy kimerült, vagy feladta. Tehát egészségünk másik feléért a Lélek felel, s ezért ezt a részt a Lélek egészségének is tekinthetjük. Ez egyben a szabad akarat része, az úgynevezett önrész! Így gyógyulásunk 50%-át saját magunknak kell biztosítanunk. Ezt csak önerőből tehetjük meg. Ha ezt nem ismerjük fel, vagy úgy döntünk, hogy nem kívánjuk a gyógyulást, akkor ez az 50% más energiát vonz (nem gyógyító energiát!), ezzel a már eddig is megbomlott harmónia további diszharmóniába kerül és a fizikai test további betegségekre tesz szert.

Minden a tudatosságon múlik. Ha felismered lelkedben (elnezést az átmeneti tegeződésért) az Istennel való egységet, akkor nem zárod el magad ettől a teremő energiától, amely mindent és mindenkit képes meggyógyítani. Nem volna szabad elfeledni, hogy a természetes alapállapot az egészség és a jó közérzet. Ha kívánod, tested elhagyhatod betegség és fájdalom nélkül is, csupán „csak” ezért nem szükséges betegnek lenned. Te szabadon dönthetsz erről is. Így döntésed alapján bármikor magadhoz vonzhatod a betegségeket. Pl. magzatbeli döntésed alapján születhetsz bármilyen fogyatékkal, és távozhat szeljesen egészségesen is. Csak rajtad áll! De sose feledd, csak a test mulandó, a Lélek nem! Az örökkévalóság a természetes állapotod! Csak rajtad múlik, hogy mikor térhetsz vissza a tiszta pozitív energiához, ha úgy tetszik a FÉNY állapotába. Nincs reménytelen eset, ha bízol a Benned is jelen lévő végtelen erőben.

Gondolkoztál már azon, hogy egyes rákos betegek hogyan képesek meggyógyulni? Mindazok képesek szervezetüket regenerálni, akik akarnak, és változtatnak is gondolkodásukon. Mindennapi élete során mindenki azt éli meg, amit elképzel. Elménk, mint leghűségesebb szolgálk, minden parancsot (gondolatot) SZÓ SZERINT teljesít. Valóban szó szerint! A félelmeink, aggodalmaink tárgyát is magához vonzza válogatás nélkül. Tehát nem szelektál, és nem bírálja felül. A jót is, és rosszat is egyaránt szó szerint teljesíti, mivel gondolataink végrehajtandó parancsként működnek. De azt se feledjük, hogy a JÓ és a ROSSZ pontos definíciója mindössze nézőpont kérdése. Mihez képest jó és mihez képest rossz valami? A következő kis történet is példa lehet erre:

XY kőműves tanuló leesett az állványról és eltörött a lába. Ezért határtalan bánatára nem tudott részt venni a haverokkal már hetek óta szervezett, és mindenki által nagyon várt hétvégi bulin. Hiába volt a nagy készülődés, szervezkedés! Mondanom sem szükséges, a buli nélküle is roppant jól sikerült. A társaság tagjai hajnalban indultak vissza kocsival. Az út jeges, a sebesség túl nagy volt, s kocsí a kanyarban kisodródott. Letért az útról, és nagy sebességgel ütközött neki az útszéli fának. A négy személyből kettő a helyszínen meghalt, két személyt életveszélyes állapotban szállítottak kórházba. A kórházba szállítottak közül is csak az egyik élte túl, de Ő nyomorék maradt egész életére.

Az ilyen és hasonló megtörtént esetek hallatán azt a tanulságot vonhatjuk le, hogy a történetünkben említett kőműves fiatalemberünk jól járt amikor leest, és csak a lába törött el! Ahogy mondani is szoktuk: minden rosszban van valami jó! Nagyon igaz, csak igyekezzünk minden esetben megtalálni ezt a jót! Ha nem ismerjük fel azonnal, akkor az a célszerűbb, ha feltétel nélkül és azonnal elfogadjuk. Hidd el! A rossznál van még rosszabb is! Csak az akkori, és pillanatnyi elkeseredésünkben gondoljuk azt, hogy ennél rosszabb már nem lehet! Pedig bizony lehet! Még akkor is, ha ezt nem tudjuk egyelőre felfogni. Ilyen és hasonló esetekben csak rajtunk múlik, hogy a két lehetséges közül, melyik pozíciót választjuk (honnan kezdünk újra teremteni).

Ha pl. figyelmünket a pozitív energia felé irányítva hálát és örömet érzünk, és elismerjük, azaz elfogadjuk, hogy a történésnek valami miatt így kellett lennie - bár még nem tudjuk az okát, de biztosnak látszik, hogy felsőbb gondviselésünk így mentett meg egy nagyobb veszélytől -, akkor elkövetkezendő napjaink és talán egész további életünk ebben a boldog, optimista és jó hangulatban telik el.

Ha viszont figyelmünket a negatív energia felé irányítva sajnáljuk- sajnáltatjuk magunkat, panaszkodunk, bosszankodunk, és képtelenek vagyunk elfogadni a már amúgy is megtörtént - ezért megváltoztathatatlan - dolgokat, egyszer csak azt tapasztalhatjuk, hogy még nincs vége a balszerencsés sorozatnak. Amíg ezen a negatív hullámhosszon tartózkodunk, egyik balszerencsés történés jön a másik után. Ha megfelelő mélységig eljutottunk, akkor akár egy egész lavinát is a nyakunkba zúdíthatunk. Ekkorra már igazán eredményes negatív gondolat-teremtőkké váltunk.

Csak rajtunk áll, hogy melyik verziót választjuk. Tudatosan vagy tudattalanul, de vagy folytatjuk, vagy megállítjuk az említett folyamatot, mivel hűséges szolgánk (elménk) nem tud tétlenkedni. Valamilyen irányban mindig alkot, mert erre lett teremtve.

Mi emberek többek vagyunk csupán akaratnál és értelemnél. Az akaratunkkal nem közvetlenül irányítjuk szerveink ritmusát (a szervek ritmusát a vegetatív idegrendszer irányítja). Akaratunk kapcsolóját vagy be kapcsoljuk vagy nem. Ha nincs az „akarat kapcsológépi” bekapcsolva, az is egy üzemmód. Ilyenkor a kétely, a félelem, és az aggodás működik bennünk. A kétely a saját erődbe vetett bizalom hiánya, ellenállás a sors menetével szemben, amit bizony mindenkinek el kell fogadnia. Még neked is! Tudnod kell elfogadni! Hiszen a sorsod nem más, mint amit Te magad választottál és vállaltál e fizikai testbe lépésed előtt. Nem az a fontos, hogy miben és hányszor hibázol, hanem az, hogy milyen tapasztalatokat nyertél belőle. Sok embernek szüksége van a többszörös szenvedés tapasztalatára ahhoz, hogy belsőleg felnőjön. A lelki gyengeséghez gyakran testi panaszok is társulnak. Sokan azt remélik, hogy ha betegek, akkor környezetük sokkal jobban figyel rájuk, s általában igazuk is van, mivel valóban több figyelmet és szeretetet fordítunk szeretteinkre, ha megbetegszenek.

De hajlamosak vagyunk ennek ellenkezőjét is megtenni, amikor is minden egyéb teendőnket szeretteinkkel való törődésünk elé helyezzük. Van, amikor - sőt többnyire így van - ezt nem tudatosan tesszük, csak egyszerűen éljük rohanó életünket. Csak akkor ismerjük fel a fontosságát valakinek, ha már nincs, vagy ha már elvesztettük. Ha egy ilyen szerettünk eltávozik (fizikai értelemben meghal), akkor egy hatalmas űrt érzünk utána. Csak ekkor kezdjük el becsülni Őt magát, illetve valójában ekkor tudatosul bennünk az ember igazi értéke. Végeredményben e hiány érzése is egyfajta tapasztalatgyűjtés. Mondhatni elég keserű tapasztalat, talán ha jobban figyelünk a belső jelzéseinkre elkerülhető lett volna. Ki gondolta volna, hogy ennyire lételemünk a szeretet?

A STRESSZ

Rohanó, s ezért permanens módon változó világunk történései-, eseményei folyamatos alkalmazkodásra kényszerítenek minket. Ez igen komoly megterhelést okoz a testnek, s véleményünk szerint ennek egyik egyenes következménye lehet a stressz kialakulása, ugyanis mi úgy gondoljuk, hogy bármi az életben, ami alkalmazkodást igényel tőlünk, egy esemény, egy gondolat, egy érzés, stb. az stresszt okoz, csak a mérték és annak irányultsága lehet egyénenként változó. A stressz hatására a szervezetben fokozott adrenalin-termelés indul meg, mely érzelmi, mentális és testi szinten egyaránt hat. Ha ez az állapot huzamosabb ideje fennáll, a salakanyagok és méreganyagok a nem megfelelő méregtelenítés miatt felhalmozódnak, és betegségeket okozhatnak.

A lelki bajainkat is nagymértékben - lehet, hogy teljes egészében - a háttérben állandó jelleggel megtalálható-, megbúvó stressz okozza. Hozzáértő pszichológusok szerint ez lesz - talán már az is -, a XXI. század népbetegsége. A stressz szó hallatán önkéntelenül mindenki csak valamilyen negatív dologra tud gondolni. Gondolatainkban a stressz már össze van kapcsolva a negatívummal, holott valójában a stressznek is két hatás-fajtája ismeretes, ugyanis a negatív hatás mellett - bár sokkal kisebb arányban - megtalálhatjuk a stressz pozitív hatását is. A pozitív hatást kiváltó stressz eredményeként, gyakorlatilag minden leküzdhetetlennek tűnő akadályt képesek vagyunk magunk mögé utasítani. Ilyenkor rendelkezésünkre áll minden olyan erőforrásunk, ami az úgynevezett hétköznapi „üzemmódunkban” nem. S ami a lényeg: az esemény megtörténte után aránylag rövid időn belül a test visszatér a megnyugtató egyensúlyi állapotába. De be kell ismernünk, hogy ez fordul elő ritkábban. Életünk folyamán sokkal inkább dominál az a stressz, mely negatív hatást vált ki bennünk, melyet a legkülönbözőbb élethelyzetek okoznak, amelyekkel szemben tehetetlenséget, gátoltságot, félelmeket, és az ezekből eredő cselekvésképtelenséget érzünk: pl. a nagyon megfelelni akarás, a minden áron való beilleszkedés az otthoni, iskolai, munkahelyi környezetbe. Ezek jelenléte különböző testi és érzelmi tüneteket - mint pl. remegés, fejfájás, izzadás, (súlyos esetben akár ájulás) -, eredményezhetnek. De ennek kapcsán hosszasan sorolhatnánk a stressz által létrehozott gyógyíthatatlannak tűnő „betegségeket”, a stressz által teremtett válási helyzeteket, a stressz által maximálisan kiélezett, így megoldhatatlannak tűnő emberi kapcsolatokat, stb. Egyszóval mindazokat a körülményeket, amelyeket nehezen vagy egyáltalán nem tudunk megoldani-, feldolgozni. Mindez azt jelzi, hogy az adott szituációt nem megfelelően kezeljük - általában túlértékeljük fontosságát - így az annak vélt megoldásába fektetett energia biztosítása is túl nagy igénybevételt jelent számunkra. E energia-befektetéseket nehezen - vagy egyáltalán nem - vagyunk képesek kipiheenni-, esetleg pótolni. Így a test - a közben menetrend szerint érkező újabb stressz miatt - képtelen egyensúlyi állapotának visszanyerésére. A feszült idegállapot hatására túlterheltnak érezzük magunkat - s ez általában így is van -, ez megfoszt életerőnkől, életkedvünktől és a továbbiakban inkább az események túlélésére és egyáltalán nem a megoldására törekszünk. E lelki eredetű problémáink képesek még külsőnket is megváltoztatni. Árulkodik tekintetünk, testtartásunk, egész viselkedésünk. A hosszan jelenlévő stressz nyomot hagy egész szervezetünkön. Pl. a szem írisze a hozzáértőnek a test minden elváltozásáról árulkodik, lehet az a jelen vagy a múlt egyaránt. Hasonlóan beszédese a test akupunktúrás és akupresszúrás pontjai, valamint a kéz és talp reflex zónái. Relatív érzékenységük, illetve a már kitapintható elváltozások is árulkodnak szervezetünk megviselt állapotáról. Végeredményben az „üss, vagy fuss” fizikai reakció (gyökér-csakra) gyakorlatilag azonnal kisöpörhetné szervezetünkből az ilyenkor felgyülemlett salakanyagot, de mi ezt felülbíráljuk (köldök-csakra), s az „üss, vagy fuss” helyett egyszerűen „lenyeljük”, ezzel alapozván meg testi betegségeink kialakulásának további lehetőségeit.

Nagyon lényeges megjegyeznünk, hogy véleményünk szerint maga a stressz önmagában sem nem negatív, sem nem pozitív. Hatásának irányultságát (pozitív vagy negatív) a stresszre adott válaszaink sorozata határozza meg. Példának okáért talán megemlíthetnénk a repülést; az egyik emberben határtalan örömet, illetve élvezetet, a másikban pedig alig kezelhető halálfélelmet, illetve megsemmisülési érzést kelt.

A STRESSZ NEGATÍV HATÁSÁNAK ELSŐ FOKOZATA

Ilyen állapotot élhetünk meg pl. baleset vagy súlyos kimerültség esetén, esetleg nagyon heves vita, veszekedés alkalmával. A szervezetben gyors változások játszódnak le, az úgynevezett minden áron való életben tartás törvénye működik. Az agy a vért a testfelületről és minden nélkülözhető helyről az izmokba juttatja.

Ami külsőleg ilyenkor látható: száraz szempár, merev tekintet, fénylő bőr. Nem vagy csak igen lassan tudunk gondolkodni. Fizikailag és lelkileg bizonyos érzéketlenség jellemző. Ilyenkor segíthet egy pohár víz, és ha tehetjük pihenjünk le! Egy kis szundikálás csodákat művelhet.

A STRESSZ NEGATÍV HATÁSÁNAK MÁSODIK FOKOZATA

Ha az első fokozatú stressz állapota már órák óta tart. A szervezetben olyan kémiai változások mennek végbe, amelyek befolyásolják térérzékelésünket. Ha tehetjük, kerüljük a térérzékelést igénylő tevékenységet (pl. ne ülünk volánhoz!) Amint ez lehetséges, lazítsunk és aludjunk rá egyet.

A STRESSZ NEGATÍV HATÁSÁNAK HARMADIK FOKOZATA

Ha már hosszú ideje megoldatlan problémáink vannak fizikai, érzelmi vagy mentális területen. Ilyenkor kilátástalannak látjuk helyzetünket és már csak az adott problémára tudunk gondolni. Figyelmeztető jele lehet, ha már mindkét írisz alatt látszik a szemfehérje.

A problémát ebben az esetben sem oldja meg senki helyettünk, de ekkor már célszerű külső segítséget is igénybe venni. Lehet ez a társunk, egy barát, esetleg szakember, csak rajtunk múlik, hogy kiben bízunk meg.

A STRESSZ (LE)KEZELÉSE

Mint ahogyan ez a fentiekben is látszik, a stresszt nem lehet teljes mértékben kizárni mindennapi életünkben, hisz végeredményben bármely hétköznapi történés stresszt okozhat, akár bennünk is. De nem a stressz maga okozza a problémát, hanem az, ahogyan a stresszt okozó történésre reagálunk. Ha negatív teremtő energiával reagálunk, akkor bizony a negatív energia hosszú távú „vendégeskedésére” számíthatunk, mivel - mint már bizonyára mindenki tudja -: a negatív energia, a már meglévő negatív energiák táplálását eredményezi. Jó példa lehet erre az, ha valakit hosszú távon olyan (munka)feladat elvégzésére kényszerítenek (pl. egy munkavállalót), melyet nem végez szívesen. Lehet, hogy azért nem, mert nem ért hozzá megfelelő módon és fél az esetleges kudarcoktól, illetve a nem hozzáértéséből adódó károkozástól, de az is lehet, hogy egyszerűen csak utálja a kapott feladatot. Bárhonnan is közelítjük, és bárhogyan is vizsgáljuk a témát, a végső következtetés minden esetben az, hogy bármely munkavállalásban történő helytállás stresszt okoz, s a fentebb leírt szituációkban a stressz irányultsága csak negatív lehet. Mit lehet tenni? Első megközelítésben azt tudnánk javasolni mind a nem hozzáértőnek, mind az utálkozóknak, hogy sürgősen próbáljanak meg minél többet megtudni munkájukról, pl. egy erre a célra megfelelő tematikával rendelkező tanfolyam kapcsán. Ugyanis e tanfolyamon biztonsággal megszerezhető a megfelelő szakmai hozzáértés, és az is lehet, hogy az utálkozó megismervén az összefüggéseket, más szempontból kezd látni saját tevékenységét, felfedezheti annak fontosságát, esetleges szépségeit, s így az is elképzelhető, hogy ezek után már nem is lesz annyira utálatos az általa végzett tevékenység. Ha mégsem sikerül, és már minden próbálkozásunk kudarcba fulladt, akkor bizony nem árt, ha egy olyan munkahelyet keresünk, ahol elképzeléseinknek, vágyainknak, képzettségünknek, érdeklődésünknek minden tekintetben megfelelő feladatot bízunk ránk, de legalábbis olyat, amit nem utálunk. Viszont sem ebben, sem abban az esetben ne feledjük, hogy minden munkavégzés stresszt okoz, de annak irányultságát (pozitív vagy negatív) minden esetben ezzel kapcsolatos reakcióink szabják meg.

Könnyen elképzelhető az is, ha a bennünk negatív energiákat keltő stressz kiváltó okának túl nagy fontosságot tulajdonítunk, azaz nem rendelkezünk a helyzet konkrét megítéléséhez szükséges ismeretekkel, illetve lehet az is, hogy igaznak vélt, de valójában téves ismeretekkel rendelkezünk. Munkavállalás esetében itt is megoldást adhat a megfelelő tájékozódás és a szakmai továbbképzés, még az élet „dolgaiban” az élet dolgaira vonatkozó fontossági sorrendet célszerű követnünk. E második esetre vonatkozólag, iránymutatást mindenki csak saját magának, saját életének ismeretében adhat, ugyanis saját magának kell adott esetben eldöntenie, hogy pl. a saját egészsége - s ezen belül saját életminősége -, vagy pedig ismerősének róla alkotott - esetlegesen jó -, véleménye a fontosabb.

Végezetül ismételten felhívánk a figyelmet arra, hogy véleményünk szerint - a hiedelmekkel ellentétben - a stressz önmagában sem nem negatív, sem nem pozitív! Irányultságát, azaz azt, hogy majdan negatív vagy esetleg pozitív energiát nyerünk-e belőle, kizárólagosan a stresszre adott válaszreakcióink határozzák meg, tehát tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy a különféle tevékenységeink által létrejött stressz ne negatív, hanem pozitív energiát közvetítsen számunkra.

INDOKOLATLAN(?) FÉLELMEINK

Véleményünk szerint a félelem egy teljesen rendjén való dolog, egy teljes mértékben elfogadott normális emberi tulajdonság-, ami egyben bizonyos történésekre, eseményekre - esetleg csak a jövőben bekövetkezőkre -, adott válaszreakció is lehet. Úgy hozzátartozik mindennapi életünkhöz, mint ahogyan pl. a szaglás képessége is hozzátartozik, sőt néha-néha bizonyos fokig e félelemnek köszönhetjük testi épségünket, de akár életünket is. Ha közelebbről megvizsgáljuk magát a félelmet, akkor azt tapasztalhatjuk, hogy a félelem valójában nem más, mint egy igen erős energiátöltettel rendelkező stressz. Így tehát a stresszhez hasonlóan, maga a félelem is megjelenhet a jótékony - testi épségünket-, egészségünket védő -, de megjelenhet a kártékony - indokolatlan félelmek-, főbiák - formájában is. Mivel tapasztalataink szerint a - jótékony és a kártékony félelmek közötti - határvonalak nem különülnek el markánsan egymástól, így e határvonalak adott esetben bőven átfedhetik egymást, teret adván a főbiák (indokolatlan félelmek) szinte észrevétlen kialakulásához, majd azok rögzüléséhez. Pl. ilyen indokolatlan(?) félelem alakulhat ki a repüléssel kapcsolatban. Az általunk ismert esetekben az illető gyakorlatilag képtelen megmagyarázni, hogy tulajdonképpen mitől is fél. Maga a repülés - de ennek sokszor már a gondolata is - feltehetően halálfélelmet (remegést, izzadást, ájulásig fokozódó szédítő érzést) vált ki nála. Többszöri rákérdezések után - az általunk ismert esetekben - az derült ki, hogy az e félelemben szenvedők zöme teljes mértékben tisztában van a repülés reális kockázatával, de elsősorban nem attól tartanak, hogy lezuhanhat a repülőgép, hanem maga a repülés váltja ki belőlük e halálfélelmet okozó ellenállásukat. Ha feltételezzük, hogy e személyek eredendően tériszonyban - is - szenvedhetnek, akkor már valamelyest érthetőbb reakciójuk. De megemlíthetnénk, pl. azt az illetőt is, ki nézetünk szerint indokolatlanul fél a pókok mindenfajta változatától, s jóllehet életében még egyetlen egy pók sem bántotta. Véleménye szerint azért nem, mert sikeresen kerüli őket.

Sajnos e félelmek (le)kezelése nem is olyan egyszerű, de azért egyáltalán nem lehetetlen! Bár ez is stressz, de az indokolatlan félelmek esetében egyáltalán nem alkalmazható a mindent megoldani látszó „üss, vagy fuss”, sőt egyes esetekben egyenesen értelmetlen is lenne alkalmazása. Ugyanis az „üss, vagy fuss” csak abban a valós, ténylegesen fennálló vészhelyzetben adhat igazi megoldást, ahol is az „üss, vagy fuss”, alkalmazása teljes mértékben megoldja, elhárítja a vészhelyzetet. Ilyen lehet, pl. ha a valós életben konkrétan minket támadnak meg, vagy ha szenvedő alanyai vagyunk egy valós tűzvésznek, esetleg egy éles bombariadót élünk

meg, stb. De könnyen belátható, hogy egyáltalán nem használható, pl. abban az esetben, ha valaki indokolatlan mértékben fél a betegségektől, azaz hipochonder. Itt ugyanis nincs kit ütni, de nincs hová futni sem!

Végeredményben mitől is félünk-, mitől is félhetünk? Gyakorlatilag mindentől. Így félünk: a vissza-visszatérő rémálomtól, a betegségektől, az öregségtől, a haláltól, az emberektől, a magánytól, de félhetünk még a munkanélküliségtől, a betöréstől (és nem a betörőtől), a különféle állatoktól, a rovaroktól, a magasságtól, a mélységtől, a tértől, a bezártságtól, s ki tudja még mitől nem. Érdekes módon azt, hogy ezek a félelmek kiben mennyire valósan, esetleg mennyire indokolatlanul jelennek meg, azt mindenki saját maga nagy biztonsággal el tudja dönteni. Ebből következően, pl. a hipochonder tudja magáról, hogy Ő hipochonder, a repüléstől rettegő tudja magáról, hogy Ő - ha talán indokolatlanul is, de - fél a repüléstől, a különböző fóbiában szenvedő határozottan és pontosan tudja, hogy Ő mely fóbiában szenved, azaz nagy valószínűséggel mindegyikőjük tisztában van személyes helyzetével. E tudatosság természetesen nem azt jelenti, hogy teljes mértékben el is fogadják az adott szituációban bekövetkező ellenállásukat (fóbiájukat), hanem e várható reakciók tudatában próbálják életüket alakítani.

FÉLELMEINK EREDŐI

Talán első lépésként nem ártana rohanó életünkől pár percet magunkra szánva elgondolkodni azon, hogy valójában mi is az életcélunk, valójában mit is tartunk fontosnak, milyen értékrend, és ezen belül milyen fontossági időbeosztás szerint éljük életünket. Leegyszerűsítve: mi az, esetleg ki az, ami, esetleg aki, igazán fontos a számunkra? Van-e olyan, amire, esetleg akire, minden esetben - tehát bármikor - időt tudunk szánni-, szakítani?

Véleményünk szerint egyáltalán nem biztos, hogy itt a munkának, illetve a munkával kapcsolatos teendőknek kell az első helyen állnia, mivel a munka sohasem lehet cél, csak eszköz, mégpedig egy olyan eszköz, melyre a célunk elérése érdekében - ha átmenetileg is, de - szükségünk van. Ezért véleményünk szerint az ember munkával kapcsolatos legfontosabb alapszabálya csak a következő lehet: nem azért élek, hogy dolgozhassak, hanem azért dolgozom, hogy élhessek! S ha már az életről, s a munkáról esett szó, esetleg elmondhatnánk azt is, hogy eddigi életünk során sohasem tapasztaltunk olyat, hogy az igazán vagyonos ember valaha is élvezni tudta volna saját vagyonát, ugyanis folyamatosan el van foglalva annak megőrzésével-, gyarapításával. Végeredményben olyan, mint a saját maga által megteremtett jólét élvezete, nem létezik számára, mivel erre soha nem jut idő. Amikor pedig már jutna, az eddigi életmódjának egyenes következményeként megérkezik a menetrend szerinti első, majd - ha abból sem tanul - az azt követő sokadik infarktus, illetve agyvérzés. De mivel van pénze arra, hogy kivételezettként bánjanak vele az orvosok, így külön szobában - itt is egyedül(!) - fogyaszthatja el diétás étvét, s itt döbben rá - a köménymagos levest kanalazva -, hogy tulajdonképpen teljesen felesleges, és ezért lényegtelen dolgokra vesztegette el egész eddigi életét. Vagyonát „megcsillogtatva” talán még tesz egy-két hiábavaló kísérletet egészsége visszavásárlására, de hamarosan rá kell döbbernies, hogy hiába a vagyon, az előtte álló út még számára sem kerülhető el.

E fent ismertetett zsákutca elkerülése érdekében talán célszerű lenne átértékelnünk az esetlegesen rosszul megválasztott, vagy az esetleg spontán módon kialakult fontossági sorrendeket, és az ehhez rendelt időbeosztásunkat. Pl. mikor szántunk arra utoljára időt, hogy egy igazi beszélgetést folytassunk szeretteinkkel? Egyáltalán emlékszünk ilyenre? Vagy mikor osztottuk meg utoljára őszintén félelmeinket szeretteinkkel? Egyáltalán volt már ilyen? Mikor osztottuk meg utoljára őszintén félelmeinket az Úrral? Volt már ilyen egyáltalán? Azért kérdezzük mindezeket, mivel tapasztalataink szerint már az is egyfajta gyógyszer lehet - de megnyugvást mindenféleképpen ad - félelmeinkre, ha egyáltalán lehetőség nyílik azok

megbeszélésére-, kibeszélésére. Ha nincs kivel megosztanunk, illetve nem szánunk rá időt, hogy megosszuk életünk terheit, félelmeit, akkor feltétlenül eljön az az idő, amikor azok elkerülhetetlenül elborítanak bennünket. Ilyen személy lehet, pl. maga a Teremtőnk is, és úgy gondoljuk, hogy bizton számíthatunk rá, hiszen az Ő lehetőségei nem korlátozottak, hanem végtelenek.

FÉLELMEINK (LE)KEZELÉSE

Tapasztalataik szerint: még véletlenül se gondolja senki azt, hogy az alkohol, vagy a drog megoldást adhat problémáira! Igaz, hogy az első pár alkalommal látszólagos - átmeneti - félelemmentes pozitív hatások érhetők el, de nagyon hamar kialakul a függőség, és ezzel együtt megjelenik az alkohol - vagy a drog - okozta félelem, melyben a rémálmok és a látomások kergetik egymást.

- Sok mindent egyszerűen azért nem értünk meg, mert pillanatnyilag nem vagyunk abban a helyzetben, hogy megérthessük azokat. De nagyon sokat tud a helyzeten segíteni, ha mindent ún. belső békével szemlélünk!
- A veszély érzete - esetleg a félelem - nem arra szólít fel, hogy meneküljünk a veszély elől, hanem arra, hogy tegyünk lépés(ek)e)t a biztonság felé.
- Ha az adott körülmények között lehetséges, próbáljuk meg elkerülni a pánikot:
 - ne erősítsük félelmünket további negatív gondolatokkal;
 - arra figyeljünk, ami valójában is történik, és ne arról képzelődjünk, hogy mi is történhetne, azaz próbáljuk meg felmérni, hogy valós veszélyben vagyunk-e.
- Menekülés helyett válasszuk a szembesülést! A menekülés megerősíti, és tartóssá teszi - bevési - a félelmet. Amikor az ember egy-két kellemetlen élmény után igyekszik elkerülni a szorongását - félelmét - keltő helyzeteket, azzal csak elmélyíti a negatív hatást. Ha le akarjuk győzni félelmünket, akkor szorongásunk tárgyát nem mellőzni kell, hanem szembesülni vele. A gyógyulás útja csak a szembesülés lehet.

ÖNBIZALOM

Véleményünk szerint; testi és lelki egészségünk talán egyik nélkülözhetetlenebb eleme az önbizalom. Tudjuk, hogy senki sem lehet tökéletes, de minden emberben kell, hogy legyen - és van is - valami! Valami szép, valami jó, valami megkapó, amitől Ő olyan egyedi. Mivel minden ember mást és mást tart szépnek és vonzónak, így ugyanabban az emberben mindenki más és más „csodát” fedezhet fel, s egyáltalán nem baj - szerintünk létszükséglet -, ha az illető maga is ezt teszi önmaga személyével. Lényünk (testünk, lelkünk) lehetőségeinek: képességeinek, korlátainak feltárása, megismerése (önismeret), és főleg azok birtokba vétele lehet az első lépcső az önbizalom kiépítésének korán sem könnyű útján. Ne feledjük azonban, hogy a megfelelő önismeret - és megtapasztalás - nélkül kialakult-, kialakított és ezért túlzottnak mondható önbizalom mögött nincs valós érték - képesség -, így ez az út csak az előbb vagy utóbb törvényszerűen bekövetkező kudarc(ok) sorozatához vezethet! A megfelelően megszerzett-, kialakított önbizalomban egyformán - azonos mértékben - jelennek meg, mind testi, mind lelki lehetőségeink-, képességeink. E azonos mérték megtartásáról annál is inkább lényeges beszélnünk, mivel sokan mindössze a testi külsőségek, mások szerint viszont csupán a belső „lény” minőségére-, fejlettségére szükséges alapoznunk személyiségünk, s egyben önbizalmunk formálását-, kiépítését.

A test külső megjelenési formája, szépsége, esetleges hiányossága, régebben egy olyan velünk született adottság volt, melynek - ha nem is teljes mértékű, de - hallgatólagos elfogadásával éltük le életünket. Újabban a modern orvostudomány a plasztikai sebészet alkalmazásával megpróbálja korrigálni e jellemző - esetleg fogyatékos - jegyeket, egyáltalán nem véve tudomást a karmikus feladatokról, melyben a test külsőségeinek is fontos - adott esetben meghatározó - szerepe lehet. E durva beavatkozás eredményeként előfordulhat, hogy a lélek mintegy elvesztegeti e fizikai létét, nem tudván e fizikai léteire vállalt karmikus feladatait maradéktalanul teljesíteni. Ne feledjük, hogy nem véletlenül születtünk pont abba a testbe, így nem is véletlenül viseljük fizikai külsőnkön az adott jegyeket, és az esetleges fogyatékoságokat! Mivel minden átlagtól - kisebb vagy nagyobb mértékben - eltérő fizikai megjelenésnek karmikus oka(i) is lehet(nek), ezért karmikus vállalásainkat is csak ezek birtokában vagyunk képesek teljesíteni! Tehát az a mesterségesen létrehozott önbizalom, mely a plasztikai sebész közreműködése által jött létre, mindössze átmeneti megoldást jelent, ugyanis mindössze e fizikai létünk egy bizonyos szakaszára korlátozódik, s így nem engedi megtanulnunk az igazi önbizalom kialakítását. Ezért igen hamar elérkezik az az idő (életkor), amikor már nincs értelme - esetleg lehetősége sincs -, a további plasztika műtéteknek. Ennek hatására nagyon hamar - hirtelen - beköszönt az önbizalom és a társak nélküli öregkor, mellyel reális önbizalom híján nem igazán tudunk mit kezdeni. Társak nélküli, mivel az eddigi „barátok” - lehet, hogy tudtukon kívül, de - nem a mi, hanem a plasztikai sebész által létrehozott forma barátai voltak, s most ők sem tudnak mit kezdeni egy öreg és ráncos alakkal. Ez már nem az Ő általuk jónak tartott forma! S végül talán arról sem árt egy-két szót ejtenünk, hogy a plasztikai sebész „segítségének” eredményeként - a nem-teljesítés miatt -, vállalt karmikus feladatunk nehézségi foka tovább növekszik, s ennek ledolgozása - teljesítése - is következő életeink feladatává-, részévé válik, nem kis mértékben nehezítve azok már amúgy sem könnyű végrehajtását-, teljesítését.

Az önbizalom helyes értékrendjének összeállítása során, sokan a belső értékek mindenek feletti elsőbbségét hangoztatják, s nézetük szerint a külső egyáltalán nem fontos. Véleményünk szerint ez a felfogás sem biztosíthatja-, eredményezheti a megfelelő - stabil alapokon nyugvó - önbizalom kialakulását, hisz kimondottan a belső én-re helyezi a hangsúlyt, holott e belső én, éppen most „barátkozna” fizikai testével. Nem gondolnánk azt, hogy bárki is szívesen fogadná egy koszos-piszkos, ápolatlan, mindössze formájában emberre emlékeztető valakinek az önzetlen - és valljuk be: tola-kodó - „szeretetét”. Nem gondolnánk azt, hogy testének ápolása, gondozása, és bizonyos mértékű karbantartásának hiányában bárki is képes lenne társas kapcsolat kialakítására, esetleg karmikus feladatainak elvégzésére, hisz a fentiek hiányában igénye sem lenne-, lehetne rá. Természetesen e szavak messze nem azt szeretnék állítani, hogy belső értékeink másodlagosak lennének, mindössze arra szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy az esetlegesen meglévő külső értékeink semmit sem érnének e külsőt megszépítő és támogató belső értékek nélkül, viszont az esetlegesen meglévő belső értékeink sem érvényesülhetnének e belső értékeket támogató és megjelenítő külső nélkül. Egyik sem lehet meg a másik nélkül, mint ahogyan az árnyék sem létezne - jöhetne létre - fény nélkül! Viszont nagyon lényeges, hogy amíg az esetlegesen szerényebb testi adottságokat bőven ellensúlyozhatja a testi ápoltság, és embertársaink felé irányuló szeretetünk által megnyilvánuló kisugárzásunk, addig belső hiányosságaink egyáltalán nem pótolhatók az esetlegesen meglévő testi adottságok előtérbe helyezésével. Véleményünk szerint e belső hiányosságok csak és kizárólagosan tanulással-, tapasztalással pótolhatók, hisz végeredményben szellemi gyarapodásunk, és nem utolsósorban a személyes tapasztalatszerzés céljából öltöttünk fizikai testet.

Ha már teljes mértékben sikerült elfogadnunk külső adottságainkat, s teljes mértékben azonosulni is tudtunk e kapott - végeredményben általunk választott - lehetőségekkel, akkor kialakulhat bennünk az ún. lelki békének nevezett állapot; a testi-lelki egyensúly. Ekkor már biztosak lehetünk abban is, hogy önbizalmunk a helyére került! De ebből semmiféleképpen sem vonhatjuk le azt a téves következtetést, mintha ez egyben tökéletességünket is jelentené! Ugyanis mindenkinek joga van hibázni, és amíg képes valaki hibát elkövetni, addig nem is lehet tökéletes. Tapasztalataink szerint kivétel nélkül mindenki követ el hibákat, csak kérdés, hogy ez mennyire szolgálja fejlődését, azaz tanul-e belőle: felismeri-e, kijavítja-e. De végeredményben eredményesen tanulhatunk a mások által elkövetett hibákból is, tehát nem feltétlenül szükséges várni a saját hibára.

Mint említettük a hibák elkövetése természetes folyamat, s ugyanilyen természetes módon számíthatunk a hibát követő kritikára is, hisz ez is egy természetes folyamat. Mivel „azt kapod, amit adsz”, így nem árt, ha tudjuk, hogy minden kritika-, bírálat negatív töltetű energiából táplálkozik. Így ha adott esetben úgy döntünk - illetve elkerülhetetlenné válik -, hogy kritikát gyakoroljunk, azt építő jelleggel tegyük. Ez körülbelül azt jelenti, hogy: elismerjük ugyan a hiba elkövetésének tényét, de a hangsúlyt az önbizalom építésére, a jól elvégzett részek kiemelésére helyezzük, így a hibát elkövető alkalmassá válhat a hiba kijavítására. A biztatás épít, így arra ösztönzi az elkövetőt, hogy e megelőlegezett bizalomnak mindjobban, és mihamarabb megfeleljen. Továbbá azzal, hogy megelőlegezett bizalmat szolgáltatunk, pozitív energiákat vonzunk magunkhoz, s e pozitív energiatöbblet által mi is épülünk. Ha ellenben a kritika gyakorlása közben dühösek vagyunk, és ezért ellenséges magatartást tanúsítunk, valamint bírálatunkban csak a hibákat rójuk fel, akkor olyan negatív energiákat vonzunk magunkhoz, melyek nálunk is maradnak, s az épülés helyett saját leépülésünk következhet be. Sokan azt hiszik, hogy ha dühösek, akkor erősebbek is. Ez egyáltalán nem így van, hisz mint már említettük: egyrészt a dühünk által magunkhoz hívott - teremtett - negatív energia nálunk is marad, másrészt a hibát elkövető személy pedig igyekszik megfelelni a hatás-ellenhatás törvényszerűségének, azaz még több hibát követ el, s velünk szemben Ő is ellenséges magatartásformát indukál. Ennek következtében még inkább nem képes megfelelni a követelményeknek, s így önbizalma komoly károsodást szenved. Ezen túl mindkét félnél rengeteg negatív energia szabadul fel, ami a test harmóniájának megbomlásához, s ezt által a fizikai test megbetegedéséhez vezethet. Jó tudni, hogy amikor mások ellen vétünk, végeredményben magunk ellen vétünk, s a mosoly melyet küldünk, mosolyként tér vissza hozzánk!

ÁLTALÁNOS REGENERÁLÓDÁST ELŐSEGÍTŐ ÉS ÖNBIZALOM-FEJLESZTŐ GONDOLATOK

Az alábbi „mondókát” naponta háromszor, háromszor 21 napon keresztül (összesen 63 nap), mondja el úgy, hogy ne csupán csak egy olyan vers legyen melynek elmondása kötelező, hanem mély hittel közvetítve, lelke mélyéből fakadjanak szavai!

1. Gyönyörű új nap áll előttem, melyet örömmel a szívemben köszöntök. Előre örülök feladataimnak, és mindennek, amiben másokkal együtt részem lehet. Isten szeretete tölti be a lelkem, és isteni béke tölti be az elmém.
2. Életem minden pillanatában nyugalmat lelek magamban, mert tudatalattim végtelen bölcsessége óv és irányít. Mosollyal szeretetet, békét és jóakaratot sugározom mindenkire.
3. Isten saját tökéletes képére teremtett engem is, és tudatalattim most sejtenként újra teremti testem, egy olyan testet, mely immár kezd teljes mértékben egészségessé válni.

4. Tudatalattim végtelen gyógyereje áramlik át egész valómon. Befedi egész testem, majd látható alakot ölt bennem, mint harmónia, egészség, béke, öröm és szeretet.
5. Isten segít nekem teljesen egészségessé válnom, tudom és érzem, hogy végtelen bölcsességén keresztül észrevétlenül irányít. Örökre Isten kezében vagyok és ez az energia véd és erősít.
6. Létem forrása is véd, és erősít engem. Minden sötét dolgot távol tart tőlem. Fény és szeretet árad szét bennem. Biztonságban vagyok, erős vagyok és saját sorsom isteni erőből táplálkozva irányítom.
7. Könnyedén és örömmel végzek minden munkát és minden feladatot, amit csak meg kell oldanom. Biztosan, szabadon és jól hozok döntéseket. Egész valómat csodálatos harmónia és nyugalom tölti be. Sikeres vagyok, hisz sikerre születtem!
8. Fejem tiszta, jól érzem magam, és boldog vagyok. Érzem a mély, örök kötődést saját magamhoz. Szeretem magam! Ezen túl szeretem minden embertársam, mosolyt adok, és másoktól ugyanezt tapasztalom.
9. Érzem, hogy napról-napra egészségesebb vagyok, és minden szervem, izmom, minden tagom, minden sejtem harmonikusan működik együtt egymásért. Tudatalattim végtelen bölcsessége friss életerőt küld mindenhová, ahol arra szükség van. Érzem a tökéletes harmóniát és szeretetet, mely átáramlik rajtam, és egészségben tart.
10. Isten segítségével minden problémám könnyen és jól megoldódik. Tudok helyesen és jól cselekedni. Napról napra mindenféle szempontból egyre jobban és jobban vagyok. És ez így van!

ÖNBECSÜLÉS

Mivel véleményünk szerint maga az önbecsülés nem igazán mérhető - s egyáltalán nem is megfogható - fogalom, így mindenki kénytelen saját szubjektivitására hagyatkozni önbecsülése mérlegre tételekor. A hétköznapi életben általában igen egyszerű módon rendezzük le mások önbecslésére vonatkozó mondandónkat: „XY-nak nincs önbecsülése!” vagy „XY-nak túl alacsony az önbecsülése!” illetve „XY önbecsülése kialakításakor túl magasra helyezte a léceket!”. Az ilyen, illetve az ehhez hasonló megnyilatkozások egyáltalán nem is biztos, hogy közvetlenül magáról az önbecsülésről szólnak, mivel az ugye elképzelhetetlen, hogy: pl. XY-nak egyáltalán ne lenne önbecsülése. E megnyilatkozásokkal leginkább az illető erkölcsi, illetve morális cselekedetein keresztül megnyilvánuló tevékenységét értékeljük. Az is igaz, hogy ez adott esetben akár az önbecsülés meghatározó mércéje is lehet, ugyanis bizonyos szélsőséges cselekedeteink végrehajtását, esetleg azok szóban való megnyilvánulását önbecsülésünk mércéje erősen korlátozhatja.

Úgy gondoljuk, hogy az önbecsülés az egy olyan, a személyiséggel szorosan összefüggő fogalom, melyet mindenki a saját önértékelései kapcsán nyert tapasztalatai alapján alakított ki. Ennek igen komoly hatása van a közvetlen emberi környezetére is. E hatás lehet jótékony jellegű, de sok esetben találkozhatunk ennek ellenkezőjével a kártékonnyal; ugyanis azok az emberek, kik túlzott önbizalomhiányban szenvednek nemcsak saját egészségüket, hanem ártalmas energiaközlésükkel környezetüket is egyaránt rombolni képesek. Ezeket az embereket az átlagosnál gyakrabban érik csalódások- kudarcok, mivel hihetetlen módon vonzzák a negatív energiákat. Azon túl, hogy az átlagosnál több kudarccal kell megharcolniuk, e kudarcokat sokkal intenzívebben élik meg mint más társaik, mivel sokkal több - még be nem gyógyult - egyéb sérelemmel is rendelkeznek.

Az önbecsülés kialakítása - az alapreflexek létrejötte - gyakorlatilag már az aránylag korai gyermekkorban (a 6, de max. a 10 éves korig) megtörténik, és egyes szakemberek szerint mindenféleképpen feltételes reflexé válik. Ha elfogadjuk e szakvéleményt, akkor azt is könnyű belátnunk, hogy e reflexek bizonyos határok között alakíthatók, módosíthatók ugyan, de reflexről lévén szó, teljes mértékben nem számolhatók fel, és nem tüntethetők el. Viszont e vélemény kapcsán az is könnyen belátható, hogy az önbecsülés helyes megalapozásában mekkora szerepe van azoknak, kik e kort megelőzően a gyermekekkel foglalkoznak. Az említett gyermekkorban még általában az ego az uralkodó (ego-központúság), ezért ha a gyermeket valamilyen számára kellemetlen lelki behatás éri, akkor úgy gondolja, hogy e számára igen kellemetlen behatásnak Ő maga az okozója. Ha tehát a behatásra adott reakciója után nem közöljük vele haladéktalanul, hogy e behatás nem az Ő hibájának következménye, akkor az úgy vésődik be (reflex szerűen), mintha az, az Ő vélt hibájának egyenes következménye lenne. E téves rögzüléseket nagyban elősegíthetik, pl. az alábbi gyakorlatilag ártatlannak tűnő kijelentések is, melyek valójában nem mások, mint értékelések: „Rossz voltál, nem is szeretlek!”, „Elárultál!”, „Sosem leszel rá képes!”, „Látod, mit tettél!”, „Nem érdemled meg, hogy szeresselek!”, s végül talán egy klasszikus: „A szép kezeddal fogd a tollat!”

A MEGOLDÁS - TALÁN FELOLDÁS - LEHETŐSÉGEI

Elsősorban nem árt leszögeznünk, hogy véleményünk szerint felnőtt korban a feloldás folyamata igen hosszú is lehet, tehát sok türelemre és kitartásra lesz szükség. Nem szabad, és nem is lehet túl gyorsan haladni, mindenre rá kell szánni a megfelelő mennyiségű időt, s mindenféleképpen be kell tartani a fokozatosság elvét. Ellenpéldaként azért megemlíthetjük, hogy ha egészen kis gyermekeknél figyeljük meg a lelki problémák gyógyulásának folyamatát, a sérülések okozta sokk feloldását, akkor azt tapasztalhatjuk, hogy náluk ez akár percek alatt is végbe mehet. Ugyanis számukra teljes mértékben természetes az, hogy ha bánatuk van, akkor sírnak, ha fáj valamijük, akkor üvöltenek-, visítanak, azaz képesek szabadon kifejezni érzelmeiket, s lelki gyógyulásuk bizonyítékeként pár perccel később már önfeledten játszanak. Mi felnőttek pedig igyekszünk kellemetlen érzéseinket, bánatunkat a külvilág elől minél jobban elrejteni, azaz viselkedünk, s adott esetben évekig hordozzuk sérüléseinket. Így meg sem tanultuk-, tanulhattuk, hogy hogyan is tudnánk a megfelelő időben és helyen, a megfelelő módon e negatív érzelmeinket elengedni, még mielőtt azok jelentősebb károkat okozhatnának személyiségünkben. A gyermekek - fentebb ismertetett - csodálatosan gyors lelki gyógyulásaiból azt a következtetést is levonhatjuk, hogy adott esetben a feloldáshoz még felnőttkorban is elegendőnek bizonyulhat, egy-két könnycsepp, illetve egy kiadós sírás, hisz ezek tiszta, őszinte érzelmekből fakadnak, s mint láthattuk; gyógyító hatásuk elvitathatatlan.

Első lépésként talán nem ártana megvizsgálnunk, hogy valós alapokon nyugszik-e az önbecsülésünket nem túl magasra értékelő véleményünk. A következő - a teljességre egyáltalán nem törekvő - felsorolás összefoglalja az általunk talán legfontosabbnak tartott tüneteket:

- a magammal kapcsolatos gondolataim általában negatív beállítottságúak, pl.: csak egy bolond szerethet meg engem, vagy: nincs bennem semmi emberi, stb.
- vita nélkül elfogadom minden általam - lelkiekben - erősebbnek ítélt személy véleményét-, döntését.
- gyakorlatilag minden olyan személynek alárendelem magam, kitől elismerést várok, vagy: bárkit magam elé helyezek, ha ezzel elismerést-, megbecsülést válthatok ki.

- nem szeretem az ún. sikeres embereket! Nekik miért sikerül? Hogyan lehetne sikertelenné tenni őket? Ez ugye megegyezik az: „Akkor dögöljön meg a szomszéd tehene is!” „klasszikussal”.
- úgy látom, hogy körülöttem mindenki boldog, csak nekem nem sikerül azzá lennem.

Mivel tapasztalataink szerint úgy 8 éves kor alatt nem igazán lehet negatív gondolkodású gyermekkel találkozni, így ismételten szükséges megerősítenünk azon véleményünket, hogy az önbecsülés alapjai a korai gyermekkorban ragadnak meg. Ennek kapcsán azt is érdemes megfigyelni, hogy az iskolakezdés utáni egy-két éven belül mekkora minőségi - és egyáltalán nem pozitív irányú - változás áll be a gyermek önbecsülésében, s ez nem csak az iskolai nevelés eredménye, mint szülőknek ebben - nem kis mértékben de - nekünk is részünk van. Talán - a teljesség igénye nélkül - pár példán keresztül ismerkedjünk meg e nem éppen építő jellegű, de jellemző szülői megnyilatkozásokkal:

- több testvér esetében a többiek - de minimum egy - vele szembeni előtérbe helyezése;
- mások előtti bírálat, esetleg nevetségessé tétel;
- más és másfajta beállítottságot elvárni a különböző helyzetekben, azaz mindig az éppen megfelelő - az elvárt - énképet mutatni;
- adottság nélkül irányítani-, kényszeríteni, pl.: színtévesztő gyermeket képzőművészeti irányba terelgetni. Klasszikus: botfűlű gyermeket hegedűleckékre járatni;
- a gyermek számára előnytelen összehasonlításokat tenni;
- ha a családi tanács nem ad a véleményére, illetve ki sem kéri azt;
- ha túl kevés, vagy ha túl sok szülői, illetve egyéb szabálynak kell megfelelni;
- ha „burokban” tartják.

Az ilyen - vagy ehhez igen hasonló - adottságok között felnőtt gyermek számára a nagybetűs élet csak a megaláztatást és a megalkuvások sorozatát tartogathatja. Előbb vagy utóbb igazi pesszimistává válik, s e miatt úgy öregszik meg, hogy közben a jót észre sem veszi. S ha mégis, akkor azt gyanakodva fogadja, véletlennek tartja, s várja, hogy e kivételes szerencséje mikor ér véget, s ennek törvényszerű bekövetkeztét (negatív teremtes) a: „Na! Nem meg mondtam!” kedvenc mondatával konstatálja. Gyakorlatilag képtelen magabiztosan viselkedni, így nem is várhatja, hogy elismerjék. Elmondhatjuk, hogy versenyképtelen. Úgy gondoljuk, hogy e pár példa jól illusztrálhatja a gyermekkorból hozott sérülések kiváltó okait, s ha összevetjük az alábbi, a felnőttkorban leggyakrabban gondot okozókkal, akkor igen érdekes felfedezést tehetünk:

- az értekezleteken észre sem veszik, hogy Te is ott vagy, s ha mégis, javaslataidat megfontolás nélkül elutasítják, viszont a tiédnél sokkal hiányosabbat figyelemben részesítik;
- igazságtalanul kritizálják legutóbbi tevékenységed, a valószínű ok: az ötlet kizárólag a tiéd volt;
- hiába is kéred, nem kapsz XY.-nal azonos (munka)feltételeket, de a mérce azonos lesz;
- nem a képzettségednek megfelelő munkát adják neked, azt az ellenlábasod kapja, akinek egyáltalán nincs meg az ehhez szükséges szakirányú képzettsége;
- ha ruhát vásárolsz semmi sem jó rád, s az eladók furcsa tekintetétől már lassan-lassan ortopédnak érzed magad;
- intimnek szánt gyógyszeres vásárlásod a gyógyszerészek hangos kommentárja kíséri;

- az csap be - csal meg, árul el -, akiben eddig a legjobban megbíztál;
- most is - mint eddig minden esetben - Te tudod meg legutoljára, hogy...

Önök is úgy tapasztalják, hogy a gyermekkori és a felnőttkori önbecsülésünket romboló okok gyakorlatilag alig-alig térnek el egymástól? A különbség „mindössze” annyi, hogy gyermekkorban a megfelelő önbecsülés kialakulását lassítják, illetve akadályozzák meg, míg felnőtt korban a már meglévő önbecsülést rombolják le különböző mértékben, illetve nem teszik lehetővé a már elvesztett önbecsülés ismételt megszerzését-, helyreállítását sem. Ezért mi úgy gondoljuk, hogy az önbecsülés megszerzésének, illetve megtartásának egyik legbiztosabb módja az, ha sem gyermekeinkkel, sem önmagunkkal szemben nem követjük el a fent ismertetett, és tipikusan jellemző hibákat. És ne gondoljuk azt, hogy felnőttek lévén, nálunk már nem alakulhatnak ki, telepedhetnek, illetve gyökeresedhetnek meg, a nem kívánatos reflexek! Egyáltalán nem biztos, hogy önbecsülésünk hiányosságai gyermekkorunkban gyökereznek, de természetesen nem is zárható ki. Ezért ha azt tapasztaljuk, hogy a fent ismertetett jellemző tünetekkel már mi is rendelkezünk, akkor első lépésként mindenféleképpen derítsük ki a kiváltó okot, s ennek birtokában a „Pozitív megerősítések” fejezetben leírtak szerint járjunk el. Az okot feltétlenül derítsük ki, mivel az ebből kialakult reflex csak célzottan, kimondottan e célra készült megerősítéssel oldható fel, - s szerencsés esetben; szüntethető meg.

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK

Megerősítéseink valójában nem mások, mint azok az adott szituációban rendszeresen megismételt kijelentéseink, melyekkel az adott szituáció számunkra kellemes, illetve kellemetlen hatásait kommentáljuk. Ha megfigyeljük ezeket a kommentárokat, azt tapasztalhatjuk, hogy végeredményben nem mások, mint egy nem igazán túl bő választék ismétlődő elemei, és - tartalmuk szerint - beállítottságuk akár pozitív de akár negatív is lehet. Tudnunk szükséges, hogy mint minden kimondott szó, így minden gondolat is rendelkezik egy bizonyos szintű és mértékű energiával. Mivel a kimondott szó a gondolatnál nagyobb szintű és egyben erősebb energiát képvisel, így minden kijelentés igen jelentős energiatartalommal bír. A negatív kijelentések természetükből következően negatív energiát hordoznak, ezért ezek rendszeres ismétlése a negatív energiák táplálását eredményezi. A pozitív kijelentések pedig pozitív energiatartalommal telítettek, így ezek rendszeres ismétlése esetén a pozitív energia megtöbbszörözését érhetjük el. Kellő mennyiségű gondolati energia megfelelő telítettsége esetén materializálódhat (valóra válhat) az adott gondolat, akár pozitív, akár negatív telítettségű is volt az. Nagyon jó példa erre az a testsúlyával folyamatosan küszködő hölgy, ki a „Nem kérem, hisz így sem tudok a túlsúllyal mit kezdeni!” kijelentéssel utasítja vissza a kínálást. Egyértelműnek látszik, hogy amíg a hölgynek ilyen - nyugodtan mondhatjuk, hogy negatív - kijelentései lesznek (túlsúlyával kapcsolatban), addig valóban túlsúlya is lesz. Tovább nehezítheti a helyzetet, hogy ily módon egyre több étel neve kerülhet be az általa létrehozott „hizlal” kategóriába, s e negatív jellegű programozás hatására, valóban hízni is fog tőlük.

Végeredményben tehát igaz, hogy különösen ártalmasak az általunk gyakran használt, hangosan is kimondott negatív gondolatok, de ne feledkezzünk arról sem meg, hogy - bár kisebb hatásfokkal -, de a ki nem mondott, negatív irányultságú gondolatainkkal is épp úgy hatékony - de negatív -, energiát gyűjtögetünk akkor, amikor negatív beállítottsággal gondolunk az eseményekre, vagy dolgokra. Pl. ilyenek félelmeink is: amikor félelmeink foglalkoztatnak, azok megvalósulásában egyáltalán nem kételkedünk - nagyon is hihetőnek tartjuk, hisz ezért félünk -, így e gondolatainkkal nem gördítünk akadályt a megvalósulás

útjába, viszont a pozitív gondolataink megvalósulásával szemben általában van bennünk némi kételkedés-, aggodalom, amivel a pozitív megvalósulás hatásfokát jelentősen leronthatjuk. Akár akarjuk, akár nem, minden gondolatunkkal - akár negatív akár pozitív irányultságú is az - egy ún. programozást végzünk tudatalattinkba. Ez a program itt raktározódik, és a gyakori - saját magunk vagy mások általi - ismétlés (kommentár) hatására beidegződéssé (reflexé) alakul át, vésődik be. Különösen gyermekkorban vagyunk fogékonyak az ilyen típusú programozásra, hisz ekkor még tudatalattink gyakorlatilag „tiszt lap”, és bármit képes befogadni- elfogadni. Ezek a gyermekkorból hozott programok pedig kommentárjaink sűrű gyakorlásával, valamint éveink gyarapodásával egyre jobban megerősödnek bennünk.

E törvényszerűség felismerése, és főleg alkalmazása életünkben minőségi - méghozzá igen kedvező - változást eredményezhet, ha tudatosan használjuk pozitív irányultságú gondolatainkat. E viselkedésforma által megváltozhat kisugárzásunk, jobbíthatunk emberi kapcsolatainkon, sőt egész személyiségünk pozitív beállítottságúvá válhat, de hatékony eszközként működhetnek, pl. az önbizalom, az önbecsülés helyreállításában is, így életminőségünk nagymértékben jobbá válhat. A gondolati energia hatalmának felismerése és alkalmazása segíthet egy-egy tényleges cél elérésében, így közelebb kerülhetünk a szeretethez, és ez által a boldogsághoz, ami feltételezhetően nem csak a mi életcélunk. A legtöbb ember hajlamos azt hinni, hogy amiről nem tud, az nincs is. Viszont jó tudni, hogy a dolgok nem attól léteznek, mert mi tudunk róla. Következésképp azért mert mi nem tudunk róla, még létezhetnek.

A rossz beidegződések-, szokásrendek „átprogramozását” legegyszerűbben a pozitív megerősítések kúraszerű alkalmazásával érhetjük el. Az említett kúrát mindenféleképpen az alábbi ajánlati sorrend betartásával célszerű véghezvinni:

- döntsön arról, hogy valójában akarja-e a változást;
- ismerje fel, jegyezze le az életét hátrányosan befolyásoló negatív kijelentéseit, jelzőit;
- feljegyzett negatív kijelentések, jelzők helyettesítése pozitívval. Pl.:
 Negatív megerősítések: Na ezt biztosan nem tudom megszervezni! Rossz anya (apa) vagyok, mert...! Tessék, már megint milyen ügyetlen vagyok! Igaza van XY-nak, tehetségtelen vagyok! Képtelen vagyok ezt a feladatot elvégezni! Már megint nem sikerült! XY miért látja másként, mint én?
 Pozitív megerősítések: Jó szervezőkészséggel rendelkezem! Csodálatos anya (apa) vagyok, mert...! Lám milyen ügyes vagyok! Tehetséges vagyok! Képes vagyok a munkámat remekül elvégezni! Ebből a helyzetből is tanulok! Elfogadom az emberek másságát! Értékeim legtekélyesebb bírása én vagyok! Stb.
- nap, mint nap használja pozitív megerősítéseit!

A megerősítések mindennapos használata végtelen egyszerűnek tűnik, de gyakran fogjuk tapasztalni, hogy még e tudatosság dacára sem működik úgy, ahogyan azt mi az első pillanatban elképzeltük. A működési rendellenesség mértékét akkor lehetne igazából lemérni, ha minden egyes saját magunkat negatívan bíráló megjegyzésünkért - külső ellenőrzés mellett -, pl. egy-egy szem babot kellene tennünk egy tálba. Eleinte az így összegyűlt, igen tekintélyes mennyiségű babkészletünk még egy bableves elkészítését is lehetővé tenné, de hát ez ekkor még - az elején - így van rendjén. Legyünk kitartóak, és főleg türelmesek önmagunkhoz! Rossz szokásaink, és reflexeink sem egy hét alatt alakultak ki, tehát ezek „átprogramozásához” ennél sokkal több időre lesz szükségünk. Még akkor is érdemes kitartónak lennünk, hogy ha már nagyon unjuk a bablevest! Ekkor talán már időszerű lesz áttérni a lencsére! ☺

Mindenesetre, amíg nem válnak reflexszé pozitív megerősítéseink, addig tudatosan figyel-nünk kell helyes használatukra. A gyakorlati kivitelezést többféleképpen is elvégezhetjük, és ebben kb. annyi „biztos” módszer létezik, mint ahány ember van. Egyik embernél az egyik módszer alkalmazása vezet célhoz, míg a másik ember egészen más módszert tart bomba-biztosnak. De tapasztalataink szerint akkor a leghatásosabb, ha az alkalmazó személy felismeri jelentőségét, és teljes mértékben el tudja fogadni a módszert, valamint használata közben nem érez semmiféle belső ellenállást, illetve kételkedést, s főként hihetőnek tartja azt, amit kimond.

Tapasztalataink szerint a megerősítések akkor működnek a leghatásosabban, ha jelen időben, egyes szám, első személyben használjuk, pl. „Meg tudom tenni!” Viszont előfordulhat, hogy valaki számára, pl. a jövő idő használata sokkal megfelelőbbnek tűnne, pl. „Idővel (esetleg: ekkor és ekkor), meg tudom tenni!” Végeredményben talán ez is adhatna jó eredményt, de ismerjük fel, hogy ebben már eleve benne van a halogatás lehetősége, amit adott esetben ki is használ az ember, mert ember!

A megerősítések hatékonyságát azzal is fokozhatjuk, ha hangosan (nyugodt, társalgási hangerővel) ki is mondjuk azokat határozott, magabiztos és pozitív töltettel. De adott esetben a hang nélküli (magamban mondom) módszer is eredményes lehet, ha az adott körülmények között nincs lehetőség a „hangoskodásra”. A lényeg, hogy a kijelentések mögött mindig ott legyen a meggyőződés és a határozottság. Pl. Tudom, hogy ez így és így van, és a későbbiek során is így lesz. A jónak tartott megerősítések rögzítését nem csak előre megtervezett, a minden nap azonos időben és helyen végzett gyakorlatok során végezhetjük el, hanem napközben felhasználhatunk bármely erre alkalmas helyzetet, mint pl. egy utazást (lehet az tömegközlekedési eszközön végzett is), unalmas értekezlet (még témát is szolgáltathat). A lényeg, hogy: minden nap - ha lehet naponta több alkalommal is - tudatosítsuk magunkban pozitív megerősítéseinket tudva, hogy amit most teszünk, azt nem kötelező tennünk, mindezt önként tesszük életünk jobbítása érdekében. Végeredményben - s elnézést az átmeneti tegeződésért -: Te akartad, és e tevékenységed kizárólag csak a Te javadat szolgálja! Tudd, hogy - mint bárki más - Te is képes vagy pozitív gondolataidon keresztül cselekedeteidet pozitív irányba terelni, s ez által életminőséged pozitív irányban megváltoztatni, jobbra tenni.

Néhány példa arra, ahogyan a megerősítéseket végezheted:

1. Meditáció közben: mélyen ellazult állapotban mond csendesen magadnak. Különösen jó közvetlen elalvás előtt vagy közvetlen ébredés után.
2. Tükör előtt: nézz mélyen saját szemedbe, és mond el mindazokat a megerősítéseket hangosan, melyekre szükséged van! A tükör előtt végzett gyakorlattal elsősorban önbecsülésed, önbizalmad, valamint önmagad szeretetét erősítheted meg. Használd a saját neved, és használd e megerősítéseket az egyes szám első, második és harmadik személyekre is, alkalom és megérzés szerint.
3. Magnóról hallgatva: mond fel az alkalmazni kívánt megerősítéseket magnóra, és játszd le magadnak e felvételt, amikor egyedül vagy. A felvételnél használd saját nevedet egyes szám első és második személyben. A lejátszásnál pedig mindig a számodra legkedve-zőbbet válaszd.
4. Írásban: ez az egyik legkönnyebben elvégezhető, de ugyanakkor talán az egyik leghatá-sosabb módszer, ugyanis az írott és olvasott szó nagyon nagy hatással van gondolkodásunkra, ezért az írott és olvasott szavak kétszeres energia töltettel hatnak. E megerősítési folyamat egyben - és valójában is -, egy igen mélyre ható tisztító folyamat is. Válassz ki egy megerősítést és írd le egymás után huszonegyszer, és közben tényleg gondold át azt, amit írsz (képzeld el, éld át). A megerősítés írásakor használd saját

nevedet, és írd le egyes szám első személyben. Gondold át a szavak jelentését írás közben, és figyelj meg, hogy érzel-e bármilyen kételyt, vagy negatív érzést az írott szöveggel kapcsolatban. Ha bármilyen csekély negatív gondolat is megjelenik benned az írott megerősítéssel kapcsolatban, azonnal elemezd ki, hogy miért nem érzed igaznak az állítást.

Ha a kiértékelés után úgy érzed, hogy sikerült helyretenned, folytasd a megerősítés írását, amíg készen nem leszel. Ha viszont a kiértékelés után is kétely maradt benned, akkor a megerősítést több kisebb elemre (különálló részre) kell bontanod, s minden egyes elemre vonatkoztatva külön-külön kell elvégezned írásban a megerősítéseket. Az eredeti (el nem végzett) feladathoz csak minden elem sikeres megerősítési ciklusai után térhetsz vissza.

5. Emlékeztetők elhelyezése jól látható helyeken: Írhatsz megerősítéseket kézzel/géppel szépen díszített margóval, más rajzokkal... stb., hogy ha valahányszor látod és olvasod, mindig jó érzéssel meditálj rajtuk. Elhelyezheted bárhol, ahol gyakran látod (pl. az íróasztalodon, tükrön, fürdőszobában, szekrényajtón... stb.).
6. Énekelve: írhatod magadnak saját egyszerű dalokat, szövegéhez megerősítéseidet alkalmazva. A zene lazává tesz, a szöveg pedig tudatosít.

„De hát hiába mondogatom magamnak naponta többször is, hogy ügyes vagyok, ha nap, mint nap az ellenkezőjét tapasztalom!” Mondja kissé felháborodva a mindennapjait e módszerrel jobbra tenni kívánó személy. Felháborodása csak az első pillanatban látszik jogosnak, ugyanis amíg nem tisztázza és rögzíti az ember magában azt, hogy önmagát csak önmagához képest szabad tesztelnie, addig csak ilyen jellegű kudarcok érhetik. Vajon milyen eredmény születne, pl. abból, ha egy olimpiai bajnok tornász mozgáskészségét hasonlítanánk össze egy vadon élő majoméval? Abban ugye megegyezhetünk, hogy a majom bárminemű mozgáskészsége a természet adta normál képességéből fakad, neki ez alapjaiban adva van, így született. Ezért tornászunktól - ember lévén emberi képességekkel -, semmiféleképpen sem várható el ugyanaz a szintű mozgáskészség, hisz az átlagemberét ugyan messze meghaladó - de a majomét meg sem közelítő - mozgáskészségét mindössze tanulással- gyakorlással szerezhette meg. Nem is beszélve arról, hogy tornászunk testfelépítése egyáltalán nem a majoméval megegyező mozgássorozat igénybevételére lett tervezve, így annak teljes tárházát semmiféle gyakorlással nem sajátíthatja el. Ugyanígy nem szabad az egyes embert sem egy másik emberhez, annak tulajdonságaihoz hasonlítani, hisz az egyes emberek igen eltérő képességekkel rendelkeznek, hisz mindenki más feladat ellátására jött e világra. Pl. én hiába is szeretnék bármilyen hangszeren játszani, ha egyszer már botfűlűnek születtem. Gyakorolhatok én éveken keresztül, sőt hibáztathatom tanárait is, de hiányzó képességem semmiféle tanulással- gyakorlással sem lesz pótolható. Tehát önmagam, csak önmagamhoz hasonlíthatom, és adott esetben mindössze csak azt a kérdést kell önmagamnak feltennem, hogy: „Valóban minden tőlem telhetőt megtettem-e?” Ha e kérdésre egyértelműen igen a válasz, akkor nincs miért elégedetlennek lennem! Az elégedetlenség helyett a megelégedettség boldogító érzésének kell eluralkodnia rajtam, hisz teljes mértékben kihasználtam adott képességeimet, és a tőlem elvárható maximális teljesítményt nyújtottam! Ha viszont a feltett kérdésre adott válasz nem, akkor valóban van okom az elégedetlenségre, ugyanis ekkor önmagamhoz képest alulteljesítettem. Ez esetben feltétlenül szükséges utánajárni az alulteljesítés okának, majd ennek tisztázása után az így megtanult lecke birtokában - rossz érzéseimet elengedve - tovább kell lépni, hisz a már megtörtént dolgokat-, eseményeket nem lehet meg nem történné tenni, s különben is: a leckét immár megtanultam!

Ne feledjük, hogy minden ember önmagában véve is egy-egy külön csoda, s mindenkiben van(nak) még fel nem fedezett, rejtett képesség(ek)! Önben is van(nak)! Fedezze fel!

JAVASLATOK - AJÁNLÁSOK

Jó tudni, hogy bármely-, bármilyen pozitív kijelentés megerősítésként szolgálhat, így mindenki könnyedén létrehozhatja saját, célirányos megerősítéseit. Az ily módon létrehozott megerősítések lehetnek akár általánosak is, de létrehozhatunk egy-egy általunk felfedezett konkrét hiányosságra vonatkozót is. Az alábbi - a teljesség igénye nélküli - javaslatainkkal szeretnénk ez irányú feladataikat megkönnyíteni. Ha áttekintik a felkínált lehetőségeket észrevehetik, hogy ajánlásainkban egy-egy gondolat többféleképpen is fel lett kínálva szándékaink szerint azért, hogy így mindenki könnyebben megtalálhassa a számára legmegfelelőbbet. De adott esetben még e felkínált javaslatainkat is célszerű az adott szituációhoz igazítani, hisz mindenkihez más és más gondolat, azon belül akár e gondolatok más és más megfogalmazása állhat a legközelebb. Célszerű, ha minden esetben a legkisebb ellenállást kiváltó variációt őrizzük meg, és használjuk fel. E megerősítések hatékonysága jelentősen fokozható azzal, ha célirányosan, a megfelelő pillanatban - a negatív kijelentésünk után azonnal - használjuk őket, valamint ne feledkezzünk meg az eredményes munkánkat igazoló sikereink azonnali kommentálásáról, pl.: „Látod, sikerült! És ez a továbbiakban is így lesz!”

ÖNMAGUNK ELFOGADÁSA, ELISMERÉSE

- Teljes mértékben elfogadom magam.
- Szeretem magam, és ez az, ami számít.
- Szeretetre méltó vagyok.
- Tetszem magamnak más emberek jelenlétében is.
- Szeretem és elfogadom magam pontosan olyannak, amilyen vagyok.
- Minden érzésemet saját magam részeként fogadom el.
- Gyönyörű és szeretetre méltó vagyok.
- Napról napra vonzóbb vagyok.
- Tehetséges, intelligens, és kreatív vagyok.
- Jó kifejezni, amit érzek. Most megengedhetem magamnak, hogy kifejezzem érzéseimet.
- Szeretem magam akkor is, amikor kifejezem az érzéseimet.
- Szabadon, tökéletesen és könnyedén fejezem ki magam.
- Teljesen rendben van az, ha örülök, és jól érzem magam, és így is teszek!
- Szeretek olyan dolgokat végezni, amelyektől jól érzem magam.
- Örülök, hogy megszülettem, és szeretek élni.
- Szeretem a világot, és a világ szeret engem.
- Minden érzésemet önmagam részeként fogadom el.
- Szeretem, ha szeretek, és ha szeretnek.
- Önkifejezésem jó és igazán lendületes.
- Mindig pontosan és világosan fejezem ki magam.

ÖNBIZALOM ÉS KREATIVITÁS MEGERŐSÍTÉSE, ÖNBECSÜLÉS VÉDELME.

- Mindig a megfelelő pillanatban, a megfelelő helyen vagyok és sikerrel valósítom meg feladataimat.
- Megérdemlem, hogy életem minden területén sikeres legyek.
- Jó szervezőkészséggel rendelkezem.
- Csodálatos anya (apa, fiú, lány, testvér... stb.) vagyok.
- Képes vagyok munkámat érdekessé és ösztönzővé varázsolni.
- A munka nem csak kötelesség, hanem élvezet is lehet.
- Kreatív problémamegoldó képességgel rendelkezem.
- Kitartó vagyok. Kitűzött céljaimat képes vagyok elérni.
- Szeretetre méltó vagyok és szeretnek.
- Mindaz, amit tudnom kell a megfelelő időben és helyen feltárul előttem.
- Élvezem a kihívásokat.
- Kész vagyok változni és fejlődni.
- Minden helyzetben meg akarom őrizni optimista beállítottságomat.
- Képes vagyok érzelmeim irányítására.
- Ebből az élményből is tanulok.
- Értékeim legjobb bírása én magam vagyok.
- Elfogadom, hogy mások és mások az emberek.
- Én választom meg a barátaimat.
- Szeretem a világot az összes tökéletlenségével együtt.
- Az élet szép. Az élet izgalmas. Az élet öröm.
- Negatív gondolatok soha és semmilyen tudatszinten sem lesznek rám hatással.
- Életem formálója, teremtetője én vagyok. Én irányítok.
- Pozitív gondolatok hozzák meg számomra az általam óhajtott pozitív változást.
- Az öröm élénkíti kreativitásomat is. Kreativitásom örömet és sikert hoz életembe.

TEDD HELYRE MAGAD (ÉRTÉKRENDED)! FOGADD EL, AMI A JAVADRA VAN! „ENGEDD MEG” MAGADNAK!

- Nyitott vagyok arra, hogy minden jót elfogadjak.
- Elfogadom a hozzám áramló javakat.
- Nyitott vagyok a bőséges univerzum áldásainak elfogadására.
- Hajlandó vagyok boldog és sikeres lenni.
- Lazíthatok és elengedhetem magam.
- Helyes, hogy jól érzem magam, és élvezem életem.
- Készen állok arra, hogy fogadjam ennek a bőséges univerzumnak minden áldását!

- Mindenre jut időm bőven.
- Mindent élvezettel teszek!
- Örömmel tölt el, hogy minden jót elfogadhatok.
- Örömmel tölt el, hogy azt tehetem, amit mindig is szerettem volna és ezért most pénzt kapok.
- A gazdagság és jólét boldoggá tesz engem életem minden területén.
- Önmagamért szeretnek.
- Megérdemlem, hogy gazdag és sikeres legyek.
- Tisztelem a pénzt, bármikor el tudom fogadni.
- A pénz önmagam megvalósítását szolgálja.
- Elfogadom a sikert, a szerencsét és a fejlődést életem minden területén.

KAPCSOLAT, BIZALOM, BIZTONSÁG:

- Készen állok arra, hogy minden emberben meglássam a jót.
- Szeretem magam és vonzom életembe a szeretettel teli kapcsolatokat.
- Belső és külső világom egyensúlyban van.
- Most készen állok arra, hogy elfogadjak egy boldog, kiteljesítő kapcsolatot.
- Minél nagyobb békében vagyok önmagammal, annál jobban eltudok fogadni másokat.
- Az ellentétek XY és között napról napra oldódnak. Kapcsolatunk egyre csodálatosabb.
- Most pontosan olyan kapcsolatot vonzok magamhoz, amilyet szeretnék.
- Minél több szeretet van bennem, annál több jut másoknak.
- Szeretetteljes, kielégítő és boldog kapcsolatokat vonzok életembe.
- Kapcsolatom XY-nal napról napra teljesebbé válik.
- Megérdemlem, hogy szeressenek.
- Jól és biztonságban érzem magam.
- Minden adottságom meg van ahhoz, hogy a számomra legmegfelelőbb partnert megtaláljam.
- Elfogadom a számomra megfelelő kapcsolatot.
- Felismerem és értékelem XY pozitív tulajdonságait.
- Képes vagyok nemet mondani úgy, hogy mások szeretetét is megtartsam.
- Rendelkezem annyi önismerettel, hogy nem várok mások csodálatára és elismerésére.
- Otthon vagyok magamban, ezért biztonságban érezhetem magam.
- Elfogadom az életet és az élet is elfogad engem.
- Bízom a belső hangomban és hallgatok belső hangom igazságára.
- Bízom a bennem lakozó Teremtőben és tudom, hogy mindig a javamat szolgálja.
- Bízom intuícióm bölcsességében és hallgatok rá.

- Bízom az élet áramlatában és átadom magam neki.
- Mivel minden kérdésre már megtalálható bennem a válasz, ezért nincs miért aggódnom.
- Bízom döntéseimben, és van erőm, bátorságom és tudásom a megvalósításhoz.

ISTENI SZERETET ÉS ÚTMUTATÁS

- A Teremtőm szeretete velem van, biztonságban vagyok vele.
- Most belső bölcsességem vezérel.
- A bennem lévő fény csodákat teremthet testemben, lelkemben és ügyeimben.
- A bennem rejlő isteni fény életem minden területén tökéletes eredményeket hozhat létre.
- Az isteni szeretet tökéletes munkát végezhet ebben a helyzetben is.
- Köszönetet mondok az isteni gondviselésnek gondolkodásom, testem, pénzügyeim és kapcsolataim megújításáért.
- Teremtőm minden megnyilvánulása a javamat szolgálja.
- Köszönetet mondok Teremtőmnek stabilizálódó egészségemért, javuló anyagi helyzetemért, kiteljesedő boldogságomért és a tökéletesedő önkifejezés lehetőségéért.
- Bárhol vagyok is, Isten velem van, és ez így van jól!

EGÉSZSÉGHEZ, SZÉPSÉGHEZ MEGERŐSÍTÉSEK

- Bízom testem bölcsességében.
- Minden lélegzetvétel új életerővel tölt el.
- Most minden betegségmintán túljutottam. Szabad és egészséges vagyok!
- Tele vagyok sugárzó egészséggel és energiával.
- Testem a sugárzó elevenség kifejezője.
- Szeretem és teljes mértékben elfogadom testem.
- Jó vagyok testemhez, és testem is jó hozzám.
- Tele vagyok energiával és vitalitással.
- Testem kiegyensúlyozott, tökéletes harmóniában van az univerzummal.
- Köszönetet mondok azért, hogy egyre egészségesebb, szebb és vitálisabb vagyok.
- Isten tökéletes adottságokkal ruházott fel, testem és lelkem ismét e tökéletességre törekszik.
- Testem és lelkem folyamatosan edzem, hogy elérjem a tökéletes egészséget.
- Minden nap egyre jobban és jobban vagyok. És ez így van.
- Napról napra minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok. És ez így van.
- Minden megvan bennem, ami szükséges az egészség megteremtéséhez. És ez így van.
- Makkegészséges és sugárzóan szép vagyok.
- Testem szép, fiatalos és vitális.
- Tudatos légzéssel harmonizálom testem, lelkem és szellemem.
- Minden kilégzéssel elengedem azt, ami nyomaszt. Így, a testi, lelki és szellemi mérgek végleg távoznak szervezetemből.

- Minden belégzésem nagymértékben hozzájárul sejtjeim megújulásához.
- Testem folyamatosan megújul. Szeretem saját testem.
- Testsúlyom egyre jobban közelít az ideálshoz, mert ennek megfelelően étkezem.
- Belső bölcsességem és a bennem lévő legmagasabb alkotóerő hozza létre testi, lelki egészségem.
- Minden nap egyre szebb és vonzóbb vagyok.
- Minden nap egyre sugárzóbban egészséges vagyok.
- Cselekedeteim határozzák meg testi és lelki szépségem kifejlődését.
- Az általam elfogyasztott táplálékok határozzák meg, hogy egészséges, szép és vonzóan karcsú legyek.
- Jó vagyok testemhez, és testem is jó hozzám.
- Most karcsú vagyok és erős, tökéletes a kondícióm.
- Napról napra energikusabb és erősebb vagyok.
- Most arra vágyom, hogy mindig csak olyan dolgokat egyek, amelyek leginkább egészségem és vitalitásom szolgálják.
- Minél jobban szeretem és becsülöm magam, annál vonzóbbá válok.
- Most ellenállhatatlanul vonzó vagyok.
- Az öröm gyógyítja és regenerálja a testem. És ez így van.

ÖRÖMÉRZET MEGERŐSÍTÉSÉRE:

- Az öröm könnyedséget, szeretetet eredményez életem minden területén.
- Megengedhetem magamnak, hogy minden nap új dolgoknak tudjak örülni.
- Az öröm, amellyel másokat megajándékozok, bennem is örömet okoz.
- Megengedhetem magamnak, hogy mások örömeiben osztozzam, ezzel is növelhetem saját öröm-, és boldogságérzetemet.
- Bárhol vagyok az élet öröme sugárzik belőlem.
- Az öröm kedvez a sikernek. A siker örömet okoz.

NEGATÍV BEIDEGZŐDÉSEINK TISZTÍTÁSÁRA MEGERŐSÍTÉSEK

- Ezzel elengedtem teljes múltamat. Le van zárva, és én szabad vagyok.
- Most eltávolítok minden negatív, korlátozó gondolatot. Nincs hatalmuk rajtam.
- Ezzel megbocsátottam mindenkinek, és elengedtem őket. Mindannyian boldogok és szabadok vagyunk.
- Nem kell nagy erőfeszítéseket tennem, mások kedvét keresnem, e nélkül is értékes és szeretetre méltó ember vagyok.
- Szeretetre méltó és kedves vagyok.
- Ezzel elengedtem magamtól az összes bűntudatot, félelmet, neheztelést, csalódottságot és haragot.
- Szeretem és becsülöm magamat.

- Megvan bennem minden adottság ahhoz, hogy teljes mértékben kifejezzem magam és élvezzem az életet.
- A létezés leggyönyörűbb helye lehet e világ.

MEGBOCSÁTÁS

- Megbocsátom édesanyám minden általam vélt vagy valós bűnét, mely ellenem irányult.
- Megbocsátom édesapám minden általam vélt vagy valós bűnét, mely ellenem irányult.
- Megbocsátom szüleim minden általam vélt vagy valós bűneit, mely ellenem irányult.
- Tudom, hogy szüleim még akkor is szeretnek engem, ha szeretetüket nem mindig az általam elképzelt formában fejezik ki.
- Tudom, hogy minden megbántás mögött a szeretet lapul.
- Képes vagyok sérelmeimet úgy kifejezni, hogy megtartsam az érintettek megbecsülését.
- Ezennel befejezek minden viszálykodást és ellenségeskedést a családommal, a közeli és távoli ismerőseimmel, mostantól békében és békességben akarok velük élni.
- Ezennel befejezek mindenkivel minden viszálykodást és ellenségeskedést, mostantól békében és békességben akarok élni.
- Megbocsátás, szeretet, egészség és harmónia az életem meghatározója.
- Tanultam hibáimból és megbocsátok magamnak minden szinten.
- Mindenkinek vannak hibái, így nekem is.

BŐSÉGRE PROGRAMOZÁS

- Elegendő erőt és energiát tudok felszabadítani ahhoz, hogy minden kívánságom és szükségletem teljesüljön.
- Bár megírták sorsom, az odavezető utat én magam választom.
- Megvan minden bennem ahhoz, hogy élvezhessem, ami itt és most történik velem.
- Minden tőlem telhetőt megteszek annak érdekében, hogy a lehető legnagyobb anyagi biztonságban élhessek.
- Isten minden javam kifogyhatatlan és határtalan forrása.
- Tetteimmel kiérdemlem, hogy boldog legyek és egyre jobb anyagi körülmények között élhessek.
- Felismerem, megtalálom a számomra tökéletes, kielégítő és jól megfizetett munkát.
- Szeretem munkámat, és bőséges erkölcsi és anyagi elismerés a jutalmam.
- Minél gazdagabb vagyok, annál többet oszthatok meg másokkal.
- Minden meg van bennem ahhoz, hogy vágyaim a kívánt módon teljesüljenek.
- Igyekszem a megfelelő pillanatban a megfelelő helyen lenni.
- Napról napra egyre vagyonosabb vagyok.
- Minden nap egyre nagyobb anyagi biztonságra teszek szert.
- Nagyszerű munkám van, csodás fizetéssel.

A DÖNTÉS - ILLETVE MÁSOK DÖNTÉSÉNEK ELFOGADÁSA

Sűrűn előfordul, hogy az emberek sorsfordító ügyekben képtelenek egyedül döntést hozni. Ekkor döntés előtt - talán a döntés kimenetelének érdekében - véleményt, illetve tanácsot kérnek. Érdekes jelenség, hogy az emberek egy része szereti, ha megmondják nekik, hogy mit tegyenek, de ennél sokkal jobban szeretnek szembeszállni, és nem elfogadni a véleményt, illetve a tanácsot; s így többnyire meg is utálják azt az embert, aki a véleményt, illetve a tanácsot adta, bár lehet, hogy ezt megelőzően a véleményt, illetve a tanácsot Ők maguk kérték.

Nem árt megemlíteni azt az embertípust sem, ki sohasem meri vállalni a döntést, és ez által természetesen a döntéssel járó felelősséget sem. Ezért élete folyamán állandó jelleggel embertársai kért, vagy csupán kérdés nélkül kinyilvánított véleményére, tanácsaira hallgatva dönt. Negatív eredmények esetén mindent megmozgatva igyekszik bebizonyítani, hogy rossz javaslatot kapott - bár lehet, hogy nem is kért -, és így a rossz döntés felelőssége sem lehet az Övé. Ilyenkor roppant jó érzéssel tölti el az a tény, hogy ismét van egy bűnbak, tehát nem Ő hibázott. Viszont ha a kapott vélemény, vagy tanács eredményeként a döntés pozitív eredménnyel zárul, akkor természetesen a döntés csak az Ő érdeme lehetett. A kapott vélemény, illetve tanács szolgáltatójáról ilyenkor „elfeledkezik”, illetve egyáltalán nem ismeri el, vagy meg. Közvetlen környezetünkben történt meg az az idevágó, igaz és példaértékű eset, amikor is egy öröklés kapcsán, jelentősebb összeghez jutó, de amúgy egyáltalán nem határozott egyéniséggel rendelkező személy - egy baráti társaságban - befektetési tanácsot kért és kapott az egyik ismerősétől. E befektetés kapcsán három hét alatt (valutaárfolyam) gyakorlatilag megduplázódott a befektetett összeg. Mondanom sem szükséges, hogy emberünk innentől kezdve nagy ívben került e baráti társaságot. Viszont a baráti társaság tagjai innen is, és onnan is értesültek emberünk hatalmas befektetési zsenialitásáról. Így teltek, múltak a napok, a hetek, mégsem egyszer emberünk össze nem futott a baráti társaság egy-két tagjával. A szemtanúk szerint kész tanulmány volt e találkozó, ugyanis emberünk kis híján majd a futást választotta. De valahogyan sikerült rávennie magát a maradásra. Beszélgettek, évdtek, majd a baráti társaság tagjai által, elkerülhetetlenül szóba került a sikeres befektetés. Emberünk úgy adta elő e sikeres manővert, mint saját ötletét. A társaság tagjai tátott szájjal hallgatták, na nem zsenialitását, inkább pofátlanságát csodálták, majd a társaság nagyhangú szószólója - nem bírván tovább hallgatni az öntömjénezést - rövid, de határozott mondatokban megpróbálta ecsetelni a valóban történeteket. Ezt emberünk - nem bírván az igazságot elviselni - határozottan visszautasította, s azonnal felbontotta a velük való baráti kapcsolat mindennemű formáját. A történethez azért még hozzátartozik, hogy emberünk eltelve saját zsenialitásától - immár saját kútfőjét használva -, megismételte befektetését a nyereséget is hozzácsapva a tőkéhez. Ennek és a valutaárfolyam szeszélyének köszönhetően, tőkéje az egyharmadára apadt. Mit gondolnak, hogy e csődöt követően mit híresztelt?

Bármely esetet is vizsgáljuk, a negatív energiák - esetlegesen túlzó - vonzásával találjuk szembe magunkat. Végeredményben az is előfordulhat, hogy emberünk ugyan őszintén szeretné elérni a célt, de nincs meg a kellő hite sem a saját, sem a más által hozott döntés végrehajtásához. Tele van félelemmel, aggodalommal, vagy más egyéb pesszimista gondolattal, így annyi negatív energiát vonz magához, ami bizony megakadályozza a cél elérését. Fél az esetleges kudarctól, az esetlegesen bekövetkező veszteségtől, azaz, az adott helyzetben - de az is lehet, hogy máskor sem - nem képes vállalni a döntéssel járó kockázatot. E félelmet tulajdonképpen úgy is minősíthetnénk, mint egy normális reakciót, ha az nem lépi túl a normális mértéket. De ki határozhatja meg, hogy hol is van az a normális határvonal, mely fölött az egészséges félelem már túlzóvá válik? Feltehetően sokan tudják, hogy: csak

akkor és addig vagyunk gyávák, amíg van mit veszítenünk, amíg van mihez vagy kihez ragaszkodnunk. Ha valaki eljut a végső stádiumba - ahol már nincs mit veszítenie -, akkor képes sorsát megfordítani. Ha az embernek nincs vesztenivalója, bátorra és határozottá válik. Mivel a mi emberünk még nem jutott el ideig, továbbra is mások kért, illetve kéréstlen tanácsaira, véleményeire hagyatkozik, nem tudván különbséget tenni a vélemény és a tanács között.

A vélemény ugyanis nem más, mint ugyanazt a dolgot (problémát) más szemszögből nézni, látni, értékelni. Ebben benne kell, hogy legyen a véleményt nyilvánító egész eddigi életének minden tapasztalata, ideértve spirituális fejlődését is. Amikor bizonyos dolgokkal kapcsolatban csak saját véleményt alkotunk - És nem tanácsot adunk! -, ez azt is jelenti, hogy ezzel lehetővé tesszük az illető számára, hogy Ő döntsön! Ez az a pont, ahol már megfordulhat a hozzáállása. Ekkor Övé a döntés lehetősége és joga, de övé a teljes felelősség is! A felelősség visszaruházása miatt fontolóra veszi a véleménynyilvánítás által birtokába került - esetleg bölcsőbb - döntés lehetőségét is. Esetleg kombinálja saját elképzeléseit a kapott véleményben megjelenő lehetőségekkel. Számára minden bizonnyal ez a legjobb döntés, még akkor is, ha mi ezt nem úgy látjuk. Bárhogyan is dönt, el kell fogadnunk, mivel ez az Ő döntése! Mi nem minden esetben láthatunk az ő „szemüvegén” keresztül, és egyáltalán nem is tapasztalhatjuk meg helyette azt, amit neki kell megtapasztalnia fejlődése érdekében. Az lehet, hogy mi már rendelkezünk ilyen irányú tapasztalattal, de ahhoz, hogy e tapasztalatot már sikerült megszereznünk, azt a rendelkezésünkre bocsátott lehetőség(ek)nek köszönhetjük. Akkor mi dönthettünk- döntöttünk, most rajta a döntés joga!

Talán egy egyszerű példázaton keresztül jobb megvilágításba kerülhet magának a nézőpontnak, valamint a fejlődés szükségességének kérdése: az asztalon - mely mellett két ember ül szemben egymással -, hever egy dobókocka. Mindkét ember lát egy-egy számot a dobókocka neki megfelelő oldalán. Mivel nem azonos oldalon ülnek (más és más a nézőpont), az általuk látott szám sem lehet azonos. Ha a két ember azonos, vagy közel azonos (fejlettségi szinten áll) módon ismeri a kockajáték szabályait, bőven elvitatkozhatnak az általuk látott eredményeken, mivel képtelenek (alacsony fejletlenségi szint) a másik ember szemével látni. De tételezzük fel, hogy az egyik ember sokkal több szabályát ismeri a kockajátéknak (tapasztaltabb, fejlettebb), mint a társa, így ismeri azt az alapvető szabályt is, hogy a dobókocka oldalait úgy kell számozni, hogy a szemben lévő oldalak összege minden esetben hét legyen. Ezért ez az ember annak dacára, hogy nem láthatja a dobókocka túlsó oldalát, 100%-os biztonsággal meg tudja mondani (lát a másik ember szemével) a szemben lévő oldalon található számot.

Amikor tanácsot adunk - általában nagyon ritkán és csak hozzánk nagyon közel állók kérésére tesszük -, gyakorlatilag megosztjuk a döntéssel járó erkölcsi felelősséget, de a döntés joga - elfogadja-e tanácsunkat vagy sem -, valamint az esetleges anyagi felelősség teljes mértéke itt is a tanácsot kérőé marad, hisz továbbra is az Ő életének alakulásáról van szó. Tehát itt már megjelenik a közös felelősségvállalás, melyben főként az erkölcsi felelősség megosztásáról van szó. Ennek terhei egyformán nyomják mind a tanácsot kérő, mind a tanácsot adó vállát, így e teher részbeni átvállalásával, a kérdésre vonatkozó meggyőződésünk átadásával, megkönnyíthetjük a tanácsot kérő döntését.

Végeredményben akár véleményt nyilvánítunk, akár tanácsot adunk, mindenféleképpen meg kell tanulnunk elfogadni a másik döntését. Csak akkor várhatjuk el, hogy mások elfogadják döntéseinket, ha mi is ezt tesszük a másokéval. Az esetlegesen bekövetkezett hibás döntés eredményéből egyaránt tanulhat mindkét fél. Ne feledjük, hogy nincs meggyőzőbb a személyesen átélt tapasztalatnál, legyen az bármilyen előjelű is! De ha nem csak „nézünk”, hanem látunk is, akkor így is tanulhatunk, hisz végső soron nem kötelező minden negatív tapasztalatot saját bőrünkön megtapasztalnunk.

SEGÍTSÉG

*„Ha az éhezőknek adsz egy halat, ez egyszer jóllaknak.
Ha viszont megtanítod őket halászni, mindig jól fognak lakni.”*

Annyira igaz e fenti idézet, hogy szinte nincs mit hozzátenni, a segítséggel elengedhetetlenül kapcsolatos minden gondolatot magában hordoz! És ami talán még lényegesebb; valós elemeket tartalmaz - akár veled is megtörténhetne -, ezért életszerű, s így ki nem csak néz, hanem lát is, okulhat belőle.

Elgondolkozott már azon, hogy vajon mi lehet az oka annak, hogy egyre több olyan emberrel találkozhatunk, kiknek mintha csak jogaik lennének, a kötelesség szót szinte nem is ismerik? Mi elgondolkodtunk, s véleményünk szerint ennek az lehet az eredője-, azaz akár úgy is kezdődhetett, hogy anyuka és/vagy apuka néha-néha megoldotta a szegény agyonterhelt gyerek helyett az iskolában kapott házi feladatot. Feltehetően egyszerűbbnek látszott, főként kevesebb időbe került, mint amennyibe az esetleges magyarázatok kerültek volna. Majd az évek során e tevékenység egy-két tantárgy esetében már hallgatólagos kötelességgé is vált a szülő(k) számára, így a gyerek egyszerűen letudhatta feladatait, sőt ha a szülő néha-néha képtelen volt időt szakítani az immár kötelességévé vált feladatra, gyermekétől igen csak megkapta a magáét! Ehhez társulhatott még az is, hogy a gyermek az iskoláztatásait csak autóval szállítva - oda-vissza - volt hajlandó megejteni. Ezért előfordult több olyan eset is, hogy azért nem ment iskolába, mert szüleinek más dolga lévén nem szállították oda. Véleményünk szerint az ismertetett szülői hozzáállással talán végérvényesen sikerült elvenni a gyerektől a tanulás, az önálló gondolkodás, valamint a felelősségtudat kialakulásának, és azok elsajátításának még a lehetőségét is, tehát ne is csodálkozzunk azon, ha e gyermekek immár felnőve sem rendelkeznek e képességekkel.

Elgondolkodott már azon, hogy a szülő(k)nek meddig - a gyermek hány éves koráig - kötelessége gyermekét-, gyermekeit anyagilag segíteni-, eltartani? Ugyanis mi már találkoztunk olyan negyven(!) éves „fiúgyermekkel” kinek még sohasem volt munkahelye, így szülei tartják el a mai napig is csekélyke nyugdíjukból, de - a család minden tagja számára - érdekes módon, ez így természetes. E „fiúcska” azt tartja magáról, hogy kissé későn érő típus, így eddig még arra sem volt elegendő ideje, hogy középiskolai tanulmányait rendesen - két év még hiányzik - befejezze, nem hogy munkát vállaljon! Mindenesetre azért már egyszer szétnézett a munkaerő-piacon, de csak olyan lehetőségeket látott, ami nem nyerte el tetszését, mint pl.: minden nap pontosan meghatározott időre kell bejárni a munkahelyre úgy, hogy érte sem jönnek. Már ez bőven elegendő volt arra, hogy a további részleteket meg se kérdezze, ugyanis nincs még autója; szülei nyugdíjából pedig lassan jön össze rá a pénz...

Elgondolkodott már azon, hogy a segítség mikortól válik kötelességgé? Talán létezik egy bizonyos időhatár, vagy csak véletlenszerűen, az egyik pillanatról a másikra történik meg az átértékelődés? Tapasztalataink szerint bármelyik változatból táplálkozó történetet is vizsgáljuk meg, egy konkrétummal minden esetben találkozunk: a segítség egy idő után elkerülhetetlenül kötelességgé válik! Akár családtagról, akár csupán csak jó ismerősről van szó, a tendencia és a végeredmény ugyanaz: eddigi önkéntes - és teljesen önzetlen - segítségünk kötelességünké válik. Engedjék meg, hogy egy egyszerű de mindennapi történésen keresztül érzékeltesük ennek egyik lehetséges kifejlődését: egy kisvárosban adva van két család, kik között spontán barátság alakul ki. Az egyszerűség kedvéért az egyik családot nevezzük X. családnak, a másikat Y. családnak. Egyik alkalommal, úgy tél derekán az X. család ún. disznóvágást-, disznótort szeretne tartani, s mivel az eddig szokásos segítség valamilyen oknál fogva nem tud jönni, felkérlik újdonsült barátaikat - Y. családot -, hogy ugyan segítsék már ki őket ez alkalommal. Mindenki meglegedésére rendben lezajlik a

disznótort. A következő télen az X. család ismét disznótort tart, s ennek okán a következő kérést tolmácsolják barátaik felé: „Már tavaly is olyan jól tudtunk együtt dolgozni, hogy az idén is rátok gondoltunk, s így meg se kerestük a régi segítségünket! Ugye számíthatunk rátok?” Ki tud az ilyen invitálásnak ellenállni? Természetesen elmentek. A következő télen az X. család ismét disznótort kíván tartani, s ezt a következőképpen közlik barátaikkal: „E hét végén, szombaton disznót vágunk! Reggel öt órakor kezdünk! Pontosak legyetek ám!” Majd arra a reakcióra, hogy: „Sajnos nem tudunk itt lenni, üdülni megyünk!” Azonnal jön a felháborodás: „Hogyan képzelitek, hogy csak úgy fogjátok magatokat, s üdülni mentek? Tudtátok jól, hogy disznót hizlalunk! Most mihez kezdjünk nélkületek?” Úgy gondoljuk, hogy a fenti sorok mindenféle kommentár nélkül emészthetők-, megérthetők, bár az is lehet, hogy az X. család elolvasván e történetet, nem igazán érti, hogy mitől is e negatív hangvétel irányukban.

Vég nélkül sorolhatnánk ezzel kapcsolatos példáinkat, de úgy gondoljuk, e felsorolt példák kapcsán már mindenkiben meggyőződéssé válhatott, hogy egyáltalán nem jó megoldást, és egyáltalán nem segítség az, ha mi oldjuk meg más problémáit. Igen ám, de mi van akkor, ha pl. saját gyermekünk kerül szembe - mondjuk átmenetileg - anyagi problémákkal? Mi lenne a helyes megoldás? Adni, vagy esetleg kölcsön adni, vagy megmutatni gyermekünknek, hogy hol szerezhető be aránylag kis kamatra kölcsön, vagy netán: az „Old meg gyermekem?” odavetett kijelentéssel felhívni figyelmét az idő múlására. Véleményünk szerint ebben az egyáltalán nem egyszerű kérdésben nincs igazi megoldás, már annak okából sem lehet, mivel saját gyermekünkről lévén szó: bármelyik ujjamat is harapom, mind nekem fáj! További nagy igazság, mint bizonyára tudják; az élet egyáltalán nem olyan, mint egy számtanpélda, és érdekes módon a számtanpélda egyáltalán nem is hasonlít az élethez. Leegyszerűsítve: addig nagyon okosan meg tud az ember dolgokat magyarázni, cselekedeteket indokolni, amíg másról, illetve más családjáról van szó, de azonnal megváltozik a hozzáállás - talán a mérték is -, ha közvetlen családtagról van szó. Ezért a felvetett esetben mi is csak a „sem nem hideg, sem nem meleg” megoldást tudjuk javasolni, azaz kölcsön adni, természetesen kamat nélkül. Ugyanis ebben az esetben még van - és folyamatosan lesz is -, lehetőség a menet közbeni módosításokra, ha ez szükségesnek látszik: pl. csak kérünk egy minimálisan kis kamatot, elengedünk egy-két részletet, esetleg elengedünk több részletet, illetve az egész tartozást. Mint már az elején említettük: ebben az esetben nincs igazán jó megoldás, mert valójában a szülőt sohasem viszi rá a lélek arra, hogy idegenként kezelje saját gyermekét, márpedig ha nem úgy kezeli, akkor bármit is tesz, helyette oldja meg a feladatot - legalábbis annak egy részét -, így egyáltalán nem biztos, hogy e „segítségével” gyermeke fejlődését szolgálja.

Az anyagi jellegű problémákon kívül azért léteznek más, pl. lelki eredetű vélt vagy valós problémák melyek enyhítésére, esetleges megoldására segítséget kérhetnek tőlünk. Segítséget, és nem tanácsot! Ennek talán legegyszerűbb - iskola - példája lehet a meghallgatás. Ebben az esetben elegendőnek bizonyulhat az, ha az illető egyszerűen csak kipanaszkodja magát, mi pedig figyelmesen meghallgatjuk. Vigyázat! Mindössze az információ egyszerű befogadására törekedjünk, különben a panaszkodó átküldi negatív töltetű energiáit. Ne feledjük a legfontosabbat: más problémáját sohasem nekünk kell megoldanunk!

Természetesen vannak olyan helyzetek is, amikor elvárnák tőlünk, hogy mi is éljük át mindazt a szenvedést és gyötrelmet, amit Ők már átéltek, továbbá elvárnák azt, hogy együtt érző magatartást tanúsítsunk velük, XY-nal szemben. Nem gondolnánk azt, hogy ebben a közvetítésben nekünk is részt kellene vállalnunk, ugyanis az Ő problémáit továbbra is neki kell megoldania, s véleményünk szerint egyáltalán nem vinné előbbre az ügyet az, ha innentől kezdve mi is haragot, vagy gyűlöletet közvetítenénk XY felé. Ez egyik fél számára sem lehet jó: a panaszkodót megerősítené amúgy sem rózsás helyzetében, XY-t hatalmas töltetű negatív energiával árasztanánk el, továbbá azt sem érthetné szegény (XY), hogy mi miért lettünk

egyik pillanatról a másikra haragosai, mi pedig nem győznénk megszabadulni a hirtelen ránk szakadt, a boldogtalanságból eredő energiáktól. Mi úgy gondoljuk, hogy ebben a helyzetben a meghallgatáson túl, pl. rá lehetne mutatni arra, hogy: „minden rosszban van valami jó”. S ha ezen már sikeresen túl vagyunk - sikerült pár jó dologra rámutatnunk -, jöhet a lényeg: „az éremnek két oldala van”! Hát igen! Ez lehet a fordulópont, amikor is kiderül az, hogy sikerült-e érvelésünkkel a panaszkodót magunk ellen fordítanunk vagy sem. De reményeink szerint kapcsolatunk túléli ezt a sokkot. Következő lépésben talán próbáljuk meg kiszakítani az önsajnálathoz azzal, hogy mutassunk rá; a problémája valójában nem probléma, hanem megoldásra váró feladat tehát mielőbb, ha lehet, azonnal fogjon hozzá. Ebben hasznos segítője lehet az előzőekből már ismert idézet elfogadása is:

„Istenem, ajándékozz meg annak felismerésével, hogy amin nem tudok változtatni, azt elfogadjam, adj erőt, hogy amit meg tudok változtatni, azt megváltoztassam, és adj bölcsességet ahhoz, hogy az egyiket a másiktól képes legyek megkülönböztetni!”

S végezetül, de egyáltalán nem utolsósorban, a segítségnyújtás eszközei között ne feledkezzünk meg az ima erejéről sem. Ez egy minden esetben alkalmazható, hatalmas pozitív energiátöltettel rendelkező támogatást biztosít, garantáltan mindenféle mellékhatás nélkül. Véleményünk szerint az imát a kimondott, illetve a hangosan ki sem mondott reményeink, és hittel telített várákozásaink teszik ennyire hatékonyá. Amikor imádkozunk, egy teljesen speciálisnak nevezhető energiát sugárzunk magunkból a világba, akaratunktól és szándékainktól függetlenül. Végző soron és valójában is, állandóan imádkozunk valamilyen szinten - gondolataink árulkodhatnak erről -, csak ez nem mindig tudatosul bennünk. E folyamatos imákból nyert tapasztalataink szerint, általában minden problémára létezik olyan megoldás, aminek létrejötte-, megtörténte mindenki számára a legjobbat jelenti, és az összes érintett javát szolgálja, még abban az esetben is, ha ezt az első pillanatban nem így látjuk-, látják. Pl. ezt bizonyíthatja az a jelenség is, amikor az imában elhangzott kívánságuk csak részben teljesül egy számunkra nagyon fontos dologban. Utólag már mi is átlátjuk, hogy ez így volt a lehető legjobb. Ezért ha segíteni szeretnénk valakin, akkor imá(i)nkban a legegyszerűbb módon kérjük Istentől, hogy az történjen az illetővel, ami a számára, és egyben minden érintett számára a legjobb, ami a fejlődésüket a legmegfelelőbben biztosíthatja számukra.

De bárhogyan is alakulnak a dolgok, tetteinket minden esetben a segítő-, jobbító szándék vezesse, és ne akarjuk mindenáron mi megoldani mások feladatát!

TÁPLÁLKOZÁS

A különféle médiákban nagyon sok „okos”, tudományosan megkonstruált, s ezért tudományosan nyilvánított, és egyben az egyetlen lehetséges „igazságnak” kikiáltott véleménnyel találkozhatunk az ember ajánlott táplálkozási szokásait illetően. Pontosítva; az embernek a mindenevő, a húsevő, illetve a növényevő voltaival kapcsolatban. E tudományos állásfoglalások „természetesen” homlokegyenest ellentmondhatnak egymásnak, hisz e tudományos eredmények hirdetőit más és más érdekek vezérik.

Mi úgy gondoljuk, hogy e vitatott témáról is - mint bármi másról - könnyen megszerezhetjük a megfelelő tapasztalatokat, megérthetjük az összefüggéseket, levonhatjuk a konzekvenciákat, ha megfigyeljük a természet „működését”. Talán vizsgáljuk meg az állatvilág e jellemző egyedeinek szokásait!

Kezdjük talán a sort a húsevőkkel! Hatalmas testi erővel, s kiemelkedő gyorsasággal (oroszlán, gepárd, párduc, farkas, róka, stb.) rendelkeznek. Gyakorlatilag a saját testsúlyuk többszörösével rendelkező egyedeket is képesek maguk alá gyűrni. Viszont meglepően hamar

kifáradnak. Ha valamilyen oknál fogva nem sikerül az első támadási rohamuk, akkor az áldozat nagy valószínűséggel megmenekül, s ők éhen maradnak, ugyanis e húsevők képtelenek a „hosszútávfutásra”. A fentiekből azt az igaznak látszó következtetést vonhatjuk le, hogy a húsevők nagy testi erővel, de lényegesen szerényebb állóképességgel rendelkeznek!

A növényevők (bivaly, gnú, zebra, ló, stb.) mint ahogyan már a fentiekben is láthattuk, a húsevőknél mérsékeltebb testi erővel és gyorsasággal rendelkeznek, de e mérsékeltnek azért egyáltalán nem nevezhető képességeiket hihetetlen hosszú távon képesek megtartani, egyenletes teljesítményt nyújtva. Gondoljunk csak pl. a lóra! Akár cipeli (nyereg), akár vonja (kocsi) a terhet, képes ezt egész álltó nap megtenni. A fentiekből azt az igaznak látszó következtetést vonhatjuk le, hogy adott esetben akár szimpatikusabb is lehet az ember számára a növényevő életmód a húsevővel szemben?!

S végül a mindenevők (grizzly medve, majmok, stb.) közül talán a legközismertebb a grizzly (kodiak) medve tulajdonsága. Mérhetetlen ereje, és talán még ennél is nagyobb kitartása miatt, élőhelyén gyakorlatilag nincs ellenfele, s képes naponta akár 50-70 mérföldet is folyamatosan „kocogni”. E mindenevősége miatt a „jég hátán” is képes jól megélni, hisz a gyökereken, a bogyókon, a bogarakon, illetve bármilyen elejtett állaton keresztül a halig (lazac) terjedhet az „étlap”. De egyáltalán nem szégyenkezhetnek a majmok sem. Termétkükhöz (tömegükhez) képest hihetetlenül nagy testi erővel, és szinte végtelen kitartással (állóképességgel) rendelkeznek. A fentiekből azt az igaznak látszó következtetést vonhatjuk le, hogy akár ez lehetne az ember számára az egyetlen, az „igazi” táplálkozási mód?!

Gondoljunk csak végig eddigi tapasztalatainkat! Minden egyes felsorolt esetben találhattunk valami szimpatikust, valami „nekünk valót”! De ne feledjük, hogy a fenti sorok nem azért íródtak, hogy számunkra követendő például szolgáljanak, hanem mindössze az volt e sorok célja, hogy rávilágítson a természet adta étkezési módok következményeire-, velejáráira. Bármennyire is szimpatikus lenne, pl. az oroszán számára a mindenevőséggel járó adottság, soha sem fog ezen okból legelészni, de bogarászni sem. Ő húsevő annak minden előnyével és hátrányával együtt, és az is marad! Ő „tudja”, hogy saját „árnyékát” még Ő sem lépheti át! De talán immár időszerű lesz a továbbiakban az emberrel foglalkoznunk!

Tudomásunk szerint Urunk az Éden-kert ez irányú adottságai miatt nem növényevőnek, hanem alapvetően mag- és gyümölcssevőnek teremtette az embert:

„[1 Móz. 1,29] És monda Isten: Ímé néktek adok minden maghozó fűvet az egész föld színén, és minden fát, a melyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül.”

De az ember paradicsomból való kiűzetése, majd a Föld nevű bolygóra kerülése óta napjainkig, azért történt egy-két olyan dolog - mint pl. az Özönvíz -, mely gyökeresen megváltoztatta egyes embercsoportok táplálkozási lehetőségeit, szokásait. Iránymutatóként és mindenekelőtt, talán álljon itt Urunk Özönvíz utáni - az óta sem módosított - egyértelmű „ajánlása”:

„[1 Móz 9,2] És féljen és rettegjen tőletek a földnek minden állatja az égnek minden madara: minden a mi nyüzsg a földön, és a tengernek minden hala kezetekbe adatott;

[1 Móz 9,3] Minden mozgó állat, a mely él legyen nektek eledelül; a mint a zöld fűvet, nektek adtam mindazokat.”

Úgy gondoljuk, hogy a fenti ajánlás elég egyértelműen meghatározhatja az ember táplálkozási hovatartozását! De ettől függetlenül talán tekintsük át az ezt követő időszakok szokásait, lehetőségeit.

Az ember - természetéből adódóan - társas lény, és éppen ez okból szereti - szeretné - társait megválogatni. Az e válogatás eredményeként - s főként Urunk beavatkozásaiaként; lásd, pl. Bábel [1 Móz 11,1 - 11,9] -, kialakult csoportok - ha úgy tetszik törzsek, később nemzetségek -, egymástól függetlenül alakították ki helyi szokásrendjüket, és ezen belül táplálkozási szokásaikat - szabályaikat -, melyek természetesen szorosan kapcsolódtak a mindennapi életvitelükhöz, főként azok lehetőségeihez. Pl. a vadászó életmóddal együtt járt a hús fő étékként való felhasználása. Így a földműveléssel foglalkozók a növényi eredetű táplálékot részesítették előnyben, míg a nomád életmódot folytatók gyakorlatilag megmaradtak mindenevőknek, mivel az általuk tenyésztett állatok húsát, a tenyésztett állatok által szolgáltatott termékeket (tojás, tejtermék, stb.), valamint a természetben fellelhető gyümölcsöket fogyasztották. De természetesen a mindenevő közös múltnak köszönhetően itt is, és ott is előfordultak átfedések, s ez így volt (van) rendjén. Viszont a materialista és a darwini világnézetet vallók természetesen azonnal tiltakozásukat fejeznék ki e fejtegetést hallván: „Az ember alapjaiban véve növényevő! Ezt bizonyítja fogazata is, melyből teljes mértékben hiányoznak a húsevőkre jellemző tépőfogak!”

Talán nem ártana egy picit vitába szállni ezen állítással! Az való igaz, hogy az ember fogazatából hiányoznak a tépőfogak, ámbár azt azért senki sem tagadhatja, hogy a tépőfog helyén található szemfog valójában nagyon is hasonlít egy csökevényes tépőfogra. Nem? Továbbá ne feledjük, hogy az ember - ha már valóban ember volt -, akkor a táplálékát képező húst nem a puszta (tépő)fogával és a puszta kezével, hanem leginkább különféle eszközök (pl. fegyverek) használatával szerezte, tehát ebben az esetben sem volt szüksége a tépőfogakra. Továbbá, ha már valójában is ember az ember, általában nem fogyasztja a húst csak úgy nyersen. De még ha nyersen is fogyasztaná, már olyan eszközök vannak birtokában (pl. kés), melynek használata ismét teljes mértékben feleslegessé teszi a tépőfogot. Az ember azért általában megsüti vagy megfőzi a húst, így annak elfogyasztásához egyáltalán nincs szüksége tépőfogra! Végül azért nem ártana a darwini elmélet képviselőit sem elgondolkodtatni: Ők nagy vonalakban azt állítják, hogy az ember és a majom, egy közös őstől származik. Vegyük alapul a csimpánzokat, mivel a darwini tudósok azt állítják, hogy e lények genetikai lenyomata 98%-ban megegyezik az emberével. Ha a csimpánzok viselkedését, illetve életmódját kutatva megnézzünk egy-két ezzel kapcsolatos természetfilmet, akkor tapasztalhatjuk, hogy e majmok igen csak szeretik, s roppant nagy becsben tartják a húsnak minden fajtáját, sőt a szabad természetben élők pedig teljesen szervezett módon, eredményes vadászatokkal is folytatnak akár saját fajtáruk ellen is. Feltehetően nem tudják (nem hallottak -olvastak a darwini elmületről), hogy ezt nem volna szabad tenniük, mivel nincsenek tépőfogaik, így darwini tudósaink szerint ők növényevők, s ugye a növényevők ilyet nem tehetnének!

Mindezek dacára senki se gondolja azt, hogy mi kizárólagosan a húsevés - vagy kizárólagosan a húsmentes táplálkozás - egészséges voltát hirdetnénk! Szándékaink szerint mi mindössze megpróbáljuk egy-két ellentmondásra felhívni a figyelmet, s egy-két táplálkozási ötlet ismertetésével egészségesebbé tenni olvasóink életét. De talán térjünk vissza az eredeti témánkhoz!

Miután az így kialakult csoportok - közös nyelv híján (Bábel) - nem igazán keveredhettek egymással, eltávolodásuk eredményeként más és más embertípus alakult ki, melyek mássága - a más nyelvhasználaton kívül - az akkori ember számára elsősorban az étkezési szokásokban nyilvánult meg. Ma már tudjuk, hogy az étkezési szokásokon kívül kialakult még egy nagyon jelentős különbség is, ez pedig a közösséget egyértelműen meghatározó vércsoport. Még ma is megfigyelhető, és statisztikailag egyszerűen bizonyítható (Vérellátó Állomások adatai alapján), hogy egy-egy kisebb - zártabb - közösségben nagy valószínűséggel, megegyező vércsoportú egyedeket találunk. Ha elfogadjuk, hogy a közösség és annak életmódja hatással van az egyedek vércsoportjára, akkor azt is el kell fogadnunk, hogy a vércsoportból

viSSZavezethető, azaz meghatározható az egyed javasolható életvitele, ezen belül a követendő táplálkozási szokásai, melyet egészsége érdekében folytatnia ajánlatos.

VÉRCSOPORT ALAPJÁN

E ajánlott táplálkozási mód lényege az, hogy a helyes táplálék-összetételt az illető vércsoportjától teszi függővé. Vércsoportjaink („A”, „B”, „0”, „AB”) a vörösvérsejtjeink felületén megtalálható vércsoport-antigénről kapták e meghatározó nevüket. Az antigének mintegy az egyedre jellemző azonosító jel-rendszerként működnek. A szervezetbe kerülő legtöbb testidegen anyagot - idegen antigént - az immunrendszer felismeri, és igyekszik azt eltávolítani - hisz végeredményben ez az immunrendszer egyik feladata -, a problémát a bennmaradó néhány százalék okozza. E néhány százalék közé tartoznak, a vércsoport számára nem megfelelő táplálékok egyes molekulái, a lektinek.

Ezen ismeretekből kiindulva hamar beláthatjuk, hogy szervezetünk még élénken emlékezhets az őseink vércsoportja által előnyben részesített élelmiszerekre. Más egyéb, de a vércsoportokkal kapcsolatos kutatások eredményeként azt is megállapították, hogy az egyén vércsoportjából egyértelműen következtetni lehet arra is, hogy az illető egyén mely betegségekre fogékonyabb az átlagnál, sőt azt is, hogy formában maradásának érdekében melyek számára a legmegfelelőbb mozgásformák. Következésképp, ha a vércsoportunk kívánalmainak megfelelően táplálkozunk és mozgunk, akkor jobba válik tápanyag-felhasználásunk, bizonyos - eddig állandóan visszaköszönő - betegségeket képesek leszünk elkerülni, és közérzetünk is érezhetően pozitív irányban változik meg. Vegyük észre, hogy a sokkal hatékonyabb tápanyag-felhasználás okán, e táplálkozási mód végeredményben felfogható egy igen hatásos, és az elfogyasztott élelmiszerek mennyiségét figyelembe véve, élelmiszertakarékos életmódnak is.

Ha lentebb áttekintjük a különböző vércsoportok ajánlásait, néhány olvasónk azt tapasztalhatja, hogy személyük vonatkozásában nem minden megállapítás helyénvaló, azaz a lentebb megfogalmazott kitételek mintha rájuk nem vonatkoznának. Ebben az esetben mindössze arról van szó, hogy ezek a személyek eddigi életükben nem ezen ajánlások szerint éltek, tehát e felsorolt és vonatkoztatott jegyek a más életviteli, és az ugyancsak más táplálkozási mód miatt, ki sem alakulhattak bennük. E megállapítás azonban koránt sem azt jelenti, hogy az illetőnek most azonnal változtatnia kellene eddigi táplálkozási szokásain. Annál is inkább nem, mivel ezek a hirtelen váltások nagyon keményen igénybe veszik a szervezetet, s egyáltalán nem biztos, hogy meg is hozzák a várt eredményt. Így pl. egyáltalán nem tudunk egyetérteni azzal, ki minden átmenet nélkül - esetleg ezen írás hatására - áttérne a hús fogyasztására, holott életének utóbbi szakaszában egyáltalán nem fogyasztotta azt. De természetesen azzal sem tudunk egyetérteni, ha valaki egyik pillanatról a másikra kizárólag csak növényi eredetű táplálékot vesz magához, holott ez idáig fogyasztott húst is. Ha e váltások valamelyikét drasztikusan teszi meg, szinte biztos, hogy rövid időn belül emésztési- és anyagszere problémákkal fog küszködni. Tehát mindenféleképpen kerüljük a hirtelen, s a drasztikus étrendváltásokat. Nem is beszélve arról, hogy ha nem okoz(ott) különösebb egészségügyi problémát eddigi étrendünk, akkor az étrendváltás egyáltalán nem lehet indokolt. Ha viszont a változtatás indokoltá válik, akkor a váltás csak nagyon fokozatosan történjen meg, hogy legyen ideje szervezetünknek alkalmazkodni.

Továbbá - csupán az első észrevétele alapján - senki se gondolja azt, hogy ezen ajánlások egy szegényes és egyoldalú táplálkozást kínálnak, ugyanis nem arról van szó, hogy csupán csak a felsorolt (javasolt) ételek fogyaszthatók, hanem arról, hogy e javaslatok mindössze példa értékűek. Tehát egyáltalán nem azt jelenti, hogy csak a felsorolt ételek lennének

fogyaszthatók, hanem szándékaink szerint mindössze a figyelmet irányítottuk ezen ételekre, mint legfőbb javaslatokra. Viszont azok, kik valóban magukra ismernek a jellemzésekben, azoknak az „egyáltalán nem fogyaszthatókat” valóban nem kéne elfogyasztaniuk, s a „kerülendőket” sem ártana levenni a mindennapi választékból. De ezt mindenki kitapasztalhatja saját testének visszahatásaiból. Leegyszerűsítve itt is igaz, hogy: ami nem tiltott, azt szabad! Nos akkor lássuk, hogy a különböző vércsoportok kívánalmainak mely táplálékok és mozgásfajták felelnek meg a legjobban.

A „0”-S VÉRCSOPORT

A „Vadász”. Erős, bízik önmagában, vezető típus. A legősibb valamennyi közül, a „vadászok korából” származik! Közép-európai szinten majd ez a leggyakoribb (40-45%), s ez vált ismertté legelőször az összes többi közül. Őseik főként hússal táplálkoztak, s ez a kiváltképpen erős immun- és emésztőrendszernek köszönhetően elégségesnek bizonyult mindenfajta túléléshez. A nullás vércsoportúak kiemelkedően sok gyomorsavval rendelkeznek, így kiválóan tudják hasznosítani a húsfélék minden változatát.

Tulajdonságok: erős immun- és emésztőrendszer, a fertőzések elleni természetes védelem megléte, jó és gyors anyagcsere. Intolerancia az új étrenddel és az új környezeti feltételekkel szemben.

Hajlam: véralvadási zavarok, gyulladásos betegségek, ízületi gyulladás, pajzsmirigy csökkent működése, fekély, allergia. Hajlamaik ellensúlyozása érdekében szükséges a folyamatos B és K-vitamin, a kalcium és a jódbevitele- pótlása.

Ajánlott étrend: magas fehérjetartalommal rendelkező ételek, mindenféle húsok. Ajánlott húsok: vörös húsok, hal, máj, a tenger „gyümölcsei” (rák, garnéla, lazac, homár stb.). Ajánlott gyümölcsök, zöldségek: brokkoli, paradicsom, spenót, kelkáposzta, petrezselyem, hagymafélék, szilva, füge, édesgyökér, moszatok.

Semlegesek: a gabonafélék, a bab, a hüvelyesek, szója, banán, körte.

Kerülendők: a búzából készült ételek, a tejtermékek, a káposzta, karfiol, kelbimbó, mustár, mogoró, narancs, avokádó.

Egyáltalán nem fogyasztható: sertéshús (sonka, szalonna).

Mozgás: intenzív mozgások, pl.: aerobik, terepfutás, különféle kontakt sportok.

AZ „A” VÉRCSOPORT

A „Földműves”. Megfontolt, együttműködő, precíz, érzékeny. Ők az ún. mezőgazdálkodók, akiknek főként növényi táplálékra van szükségük. Ők képviselik a fejlődés következő lépcsőfokát. Az Ő vércsoportjuk a leggyakoribb (kb. 48-52%) Közép-Európában. A nullásnál alkalmasabbnak bizonyultak egyes fertőzések leküzdésében. Az emésztőrendszerük elsősorban és főként növényi fehérjékkel (zöldséggel, gabonával) való táplálkozásra rendezkedett be. A folyók, tavak, tengerek sok hallal, valamint a tenger gyümölcseivel látták el őket.

Tulajdonságok: jól alkalmazkodnak a megváltozott étrendhez és az új környezeti feltételekhez. Immunrendszerük megőrzi, és jól hasznosítja a tápanyagokat. Érzékeny emésztőrendszer.

Hajlam: szívbetegségek, vérszegénység, máj- és epebetegségek, cukorbetegség, daganatos elváltozások. Hajlamaik ellensúlyozása érdekében szükséges a folyamatos B12, C, E-vitamin bevitel- pótlása, valamint folsav, galagonya, echinacea, máriatövis, kvercetin teák fogyasztása.

Ajánlott étrend: alapvetően növényevő, brokkoli, cikória, karalábé, tofu, tengeri halak, gabonafélék, bab, hüvelyesek, növényi olajok, gyümölcsök: ananász, sárgabarack, cseresznye, meggy, szója.

Semlegesek: rizs, pattogatott kukorica, mogyoró, búzakenyér, joghurt, író.

Kerülendők: a húsok minden fajtája, tejtermékek, búza, paprika, paradicsom, banán, mangó, limabab.

Egyáltalán nem fogyasztható: vadhús.

Mozgás: a kifejezetten nyugodt sportok; kocogás, jóga, tai chi, stb.

A „B” VÉRC SOPORT

A „Nomád”. Alapvetően nemcsak húst és tejtermékeket, hanem minden ehető elfogyasztanak, amit csak a természet kínált számukra. Gyakorlatilag „igazi mindenevők”. Rugalmas, kreatív, kiegyensúlyozott. A Közép-európaiak mintegy 8-10%-a tartozik közéjük.

Tulajdonságok: erős immunrendszer, sokoldalú alkalmazkodás az étrendhez és az új környezeti feltételekhez, kiegyensúlyozott idegrendszer. Fokozottan fogékonyak az autoimmun betegségekre és a ritka vírusfertőzésekre.

Hajlam: cukorbetegség, krónikus fáradtság, autoimmun betegségek, sclerosis multiplex, lupus. Hajlamaik ellensúlyozása érdekében szükséges a folyamatos magnézium bevitelepótlása, valamint édesgyökér, ginkgo és lecitin fogyasztása.

Ajánlott étrend: étkezésük a legváltozatosabb, kiegyensúlyozott vegyes étrend. „Igazi mindenevők”. Húsok (csirke NEM), javasolt a vadhús, máj, tejtermékek, gabonafélék, bab, hüvelyesek, zöldségek, gyümölcsök, tojás, olíva-olaj, édesgyökér.

Semlegesek: dinnye, körte, sárgabarack, alma, mandula, parmezán, camembert, ponty, pulyka, hering.

Kerülendők: kukorica, lencse, mogyoró, szezám, hajdina, búza.

Egyáltalán nem fogyasztható: csirkehús, a tenger „gyümölcsei” (rák, garnéla, lazac, homár stb.).

Mozgás: mérsékelt, pl.: gyaloglás, kímélő kocogás, kerékpározás, tenisz, úszás.

AZ „AB” VÉRC SOPORT

A „Rejtélyes”. Titokzatos, ritka, karizmatikus, a kb. 3-5%-os arányával a legkisebb létszámban fordul elő térségünkben. Ők a legritkább típus. E vércsoport tulajdonosa általában érzékeny immun- és emésztési rendszerrel rendelkezik.

Tulajdonságok: jól alkalmazkodik a modern körülményekhez, immunrendszere rendkívül toleráns, de nem erős. Gyakorlatilag egyesíti az „A” és a „B” vércsoport előnyeit. Az érzékeny emésztőrendszer, a túlzottan toleráns immunrendszer nyitott lehet a fertőzésekre.

Hajlam: szívbetegségek, vérszegénység, az emésztőrendszer megbetegedései, daganatos elváltozások. Hajlamaik ellensúlyozása érdekében szükséges a folyamatos C-vitamin bevitelepótlása, valamint galagonya, macskagyökér, kvercetin, máriatövis teák fogyasztása.

Ajánlott étrend: vegyes étrend ajánlott; naponta többször, de kis mennyiséget fogyasszon. Húsok (főleg halak), tofu, tejtermékek, leveles zöldségek, moszatok, paradicsom, ananász, gabonafélék, bab.

Semleges: alma, barack, gomba, ementáli, edámi sajt.

Kerülendő: vörös húsok, bab, kukorica, magvak, hajdina.

Egyáltalán nem fogyasztható: zsíros tejtermékek, vaj, sajt.

Mozgás: nyugodt, mérsékelt testmozgással kombinálva; kocogás, jóga, tai chi, gyaloglás, kerékpározás, tenisz.

Úgy gondoljuk, hogy e fenti iránymutatás híven kifejezheti az ember ez irányú elrendeltetését. E gondolatokból táplálkozva egészségesebbek, kiegyensúlyozottabbak, s talán ez által hosszabb életűek is lehetünk e földön. A fenti iránymutatáson túl és továbbá; véleményünk és tapasztalataink szerint Isten azért adta „kezünkbe” - bízta ránk - az élvezetek (végeredményben a táplálkozás is az) gyakorlásának lehetőségét, hogy éljünk velük, de semmiképpen se éljünk vissza azokkal. Végeredményben a mindenben való mértékletesség elvének gyakorlatban való következetes betartásával - és önmagára való folyamatos figyelemmel -, mindenki kialakíthatja azt a számára legegészségesebb étrendet, melyre szervezetének szüksége van, hisz szervezete minden esetben jelzi, ha számára nem megfelelő táplálékkal találkozunk. A szervezete által nem megfelelőnek bizonyult táplálék végleges elhagyásával - esetleg egy másikkal való helyettesítéssel - megoldhatja mindennemű, a nem megfelelő étrend által okozott problémáit, s kialakíthatja a szervezete számára legmegfelelőbb étrendi szokásait. De mindazonáltal nem gondolnánk azt, hogy teljesen felesleges lenne beszélnünk arról, hogy a fogyasztható táplálékok típusának megbeszélése után, ne ejtsünk még egy-két szót magáról az étkezésről, valamint az elfogyasztott táplálék további sorsát döntően meghatározó gondolatainkról.

Egészségünk megóvása érdekében tett táplálkozási erőfeszítéseink (saját, egyéni étrend összeállítása) önmagukban mit sem érnek, ha nem társulnak hozzájuk megfelelő étkezési szokások, melynek egyik szerves része lehet, pl. a teríték. Mindenki tudja, hisz volt rá módja, hogy megtapasztalja - pl. közétkeztetés, ahol az emberfia csak gyorsan „belapátolja” az ételt, s már rohan is tovább -, hogy ugyanaz az étel másfajta környezetben (más tálalásban) sokkal jobban esik, azaz szívesebben fogyasztjuk el. Ha megfigyelték, a megfelelő tálalás és az ízlésünknek megfelelő étel fogyasztása esetén, sokkal lassabban fogyasztjuk az ételt, jobban megrágjuk, ízlelgetjük, próbálunk egyre több ízt felfedezni benne. Ilyenkor valójában élvezzük is az étkezést, s ez így van jól. Ennek köszönhetően a szívesebben fogyasztott étel hasznosítása sokkal tökéletesebb, mint a nem szívesen vagy esetleg undorral elfogyasztott ételé. Ebből következően a megfelelő módon tálalt ételből kevesebb is elegendő lehet. Erre túlsúlyprobléma esetén nem árt odafigyelni! Természetesen a túlsúlyprobléma megléte, és a fentiek ismeretében nem a teríték teljes hiánya, hanem inkább a szép teríték, és a kisebb adag étel fogyasztása jelentheti az igazi megoldást. Úgy gondoljuk, hogy mindebből egyértelműen látható, hogy a látvány mellett - okán - bőven szerepet játszanak gondolataink is. Ha szép környezetben, megfelelő tálalásban, ínycsiklandozó ételeket fogyasztunk, akkor bizony nagyon nehéz - de korántsem lehetetlen - mértéket tartanunk.

Ahhoz, hogy megfelelő módon szabályozhassuk étvágyunkat, pontosan tudnunk szükséges az aktuális étkezés minden fogásáról, hogy még időben és megfelelő módon „tervezhessük” esetleges kedvenc, illetve nem igazán kedvenc ételeink fogyasztási sorrendjét és nem utolsósorban azok elfogyasztandó mennyiségét. Sok háziasszony az étkezés előtt - és közben is - egy-két fogást szeret meglepetésként eltitkolni, majd amikor már mindenki „degeszre” ette magát, mint egy varázsló előveszi a meglepetés(ek)e(t), s roppant módon megsértődik azon, ha a vendégek csak ímmel-ámmal fogyasztják eddig titokban tartott finomságait. Lehet, hogy kissé furcsának, illetve nevetségesnek tartják e tervezést, de többek között attól vagyunk gondolkodó lények, hogy képesek vagyunk a tervezésre is. Tehát ne tartsuk azt illetlennek - sőt tartsuk számunkra is követendőnek -, ha valaki nem óhajt fogyasztani egy vagy két fogásból! Tartsuk tiszteletben ízlésvilágát, illetve mértéktartását! Az undorral elfogyasztott

étel MÉREG a szervezetnek! Ne akarjuk felebarátunkat mindenáron megmérgezni! Mi pedig merjük a számunkra teljesen ismeretlen ételt megkóstolni (nagyon kis adagot kiszedni, ha szükséges akár többször is), s nagyobb mennyiséget csak akkor fogyasztani belőle, ha az számunkra is megfelelőnek bizonyult! Merjük visszautasítani - természetesen udvarias formában -, a számunkra nem megfelelő vagy már mennyiségileg túl soknak bizonyuló fogásokat -italokat, hisz semmiféle írott vagy íratlan, esetleg helyileg kialakított étkezési szokás betartása sem indokolhatja az esetleges megbetegedéseket.

Véleményünk szerint a túltápláltság főbb okai lehetnek; hogy általában azért eszünk, mert itt van az ideje vagy, mert úgy illik (társaság) vagy, csak egyszerűen unaloműzőként, pótcselekvésként vagy, csak egyszerűen nem tudunk a megfelelő pillanatban határt szabni torkosságunknak. Ez utóbbit - kicsit szépítve - úgy is mondhatnánk, hogy nem tudunk ellenállni a finom falatok csábításának. Ki-ki értse egyéniségének megfelelően! Emlékszem egy közeli ismerősöm panaszára, ki állítása szerint alig-alig evett valamit, s ennek ellenére súlya folyamatosan gyarapodott. Egy közös étkezés alkalmával meggyőződhettem róla, hogy valóban - sőt túlzottan - mértéktartó. Elgondolkodtam, majd azt javasoltam, hogy vezessen egy olyan fogyasztási naplót, melyben pontosan leírja, hogy naponta mit is fogyaszt el. De minden legyen ám benne! Megkértem a családtagokat, hogy segítsenek neki abban - „feledékenység” -, hogy a napló híven mutassa az általa naponta elfogyasztott ételek, illetve italok pontos mennyiségét. Ilyen „segítők” birtokában mindössze pár napig volt szükség a naplóra, ugyanis e pár nap alatt egyértelműen kiderült, hogy nem a főétkezésekkel van a gond, hanem a főétkezések szünetében megejtett - gyakorlatilag folyamatos -, és egyáltalán nem mértéktartó nassolások okozzák súlyproblémáját!

Végeredményben nagyon egyszerűen összefoglalhatjuk az általunk jónak és egészségesnek tartott táplálkozás arany szabályait.

1. Ha ez rajtunk múlik, akkor az ételeket képviselő nyersanyagok beszerzési forrásait kellő körültekintéssel válasszuk meg.
2. Csak akkor vegyünk magunkhoz táplálékot, ha valóban éhesek vagyunk! Sokan hajlamosak éhségként megélni a „valamit ennék” című tétovaságot.
3. Ha a fenti jellemzésben magunkra ismertünk, étkezzünk vércsoportunknak megfelelően, de ne feledjük, hogy ami nem tilos, azt szabad! Kísérletezzünk! Ha nem jött be, akkor felejtsük el!
4. Szánjunk megfelelő mennyiségű időt az étkezésre! Számszerűen egyáltalán nem meghatározható a „megfelelő mennyiségű” idő! A lényeg, hogy MINDENRE jusson elegendő idő! Ne érezze senki sűrgetve magát.
5. Biztosítsunk megfelelő küllemű és méretű teret az étkezésekhez! Ne feledjük, hogy a szépen megterített asztal - amely körül (mellett) minden étkező kényelmesen elfér - amellett, hogy ízléses, biztosítja az ott étkezők lelki egyensúlyát is.
6. Tervezzük meg étkezésünket! Így az étkezés teljes ideje alatt megfelelően szinten tartható íz-világi érdeklődésünk.
7. Kis adagokat szedjük, s ha szükséges akár többször is! Lassan, jól megrágva, ízlelgetve fogyasszuk el az ételt!
8. Merjük visszautasítani a számunkra nem megfelelő ételt -italt, illetve mindenből a számunkra már feleslegesnek bizonyuló többletet.

9. S talán a legnehezebb: ha már nem érzünk éhséget, azonnal fejezzük be az étkezést! De ha ez nem minden esetben végrehajtható, akkor legalább ne együnk minden alkalommal degeszre magunkat! S ugyanez vonatkozik az italok túlfogyasztására is!
10. Megkérdőjelezhetik, de pontosan ide, az egészséges táplálkozás elemeihez tartozik a megfelelő és rendszeresen gyakorolt légzés (lásd később), valamint a személyre szabott rendszeres mozgás (lásd feljebb a vércsoport-ismertetés mozgásajánlataiban) is.

A FIZIKAI TEST „ÚJRAÉPÍTÉSE”

Mint bizonyára mindenki tudja; egy bizonyos életkort megélve a nem kellő mértékben odafigyelő, a nem megfelelően körültekintő táplálkozási szokásaink, valamint a megélt évek következményeként testünkben vészesen felhalmozódhatnak, leülepedhetnek és megkövesedhetnek a nemkívánatos salak és méreganyagok. Véleményünk és eddigi tapasztalataink szerint e nemkívánatos anyagok „jótékony” hatásának és mozgásszegény életmódunknak köszönhetően előbb vagy utóbb kötelezően megjelenik - legelső figyelmeztetésként - az „úszógumi”, majd később a teljes mértékben kezelhetetlenné váló súlyprobléma, melyet különféle egészségi problémák sorozata követhet. Nem lehet tudni az okát, de napjainkra már teljes mértékben elfogadottá vált - és nem csak nálunk, hanem mindenütt a világon -, hogy ha valaki középkorú, akkor annak szinte kötelezően „kissé” molettnek kell lennie. E külső jegyeket sajnos törvényszerűen követnie kell a különféle egészségi problémáknak, mint pl. a magas vérnyomás, a vér magas zsírtartalma, a magas koleszterinszint, a mozgáskészség és a teljesítő-képesség rohamos csökkenése, stb. Ha nem fordítunk kellő időben kellő figyelmet szervezetünk állapotára, akkor ez az elsalakosodás egy negatív visszacsatolásként működő, ezért önmagát erősítő permanens folyamattá válhat. A fentiek okán könnyen belátható, hogy ...

- a már felgyülemlett káros anyagok miatt nem működhet megfelelően a salakanyaggal leterhelt szervezet;
- a nem megfelelő működés miatt a szervezet képtelen teljes mértékben hasznosítani az étkezések során bevitt újabb - általában túlzott mennyiségű - tápanyagot;
- a nem hasznosított tápanyagok egy része ismét salakanyagként rakódik le, tovább növelve a már meglévő (lerakódott) káros anyagok mennyiségét;
- az ismételt lerakódás tovább csökkenti a szervezet működőképességének már eddig is igen mérsékelt hatékonyságát;
- az azonnali drasztikus beavatkozás nélkül mi is lehet a végeredmény!

De ne feledjük: SOHA SEM KÉSOŐ! Bizonyos mértékű pozitív javulásra MINDEN esetben számíthatunk! Miért tartja azt természetesnek gyakorlatilag mindenki, hogy egy bizonyos kor után már elfogadható állapot a magas vérnyomás, hogy egy bizonyos kor után már „természetes” dolog a rendszeres gyógyszeresedés, hogy egy bizonyos kor után már csak az orvosi ellátás közvetlen közelében lehet biztonságosan élni, és miért tartjuk „természetesnek” pl. azt is, ha egy nyugdíjas gyakorlatilag a teljes nyugdíját gyógyszerekre költi? Nem az egészségnek kellene az „alapállapot”-nak - a természetesnek - lennie?

Napjainkra már természetesen sokan felismerték rohanó életük-, életmódjuk káros voltának „eredményességét”, s különféle (erobic)tanfolyamokon, és más egyéb csoportfoglalkozásokon - esetleg magánúton - igyekeznek megszabadulni súlyfeleslegüktől elfeledkezve arról, hogy nem kimondottan súlyfeleslegük az oka kialakult egészségi állapotuknak, hanem az is „mind-össze csak” következménye önpusztító életmódjuknak. Ezért e „súlycsökkentő” foglalkozások igazából nem is oldhatják meg az eredeti problémát, hisz eredetileg sem ezt vállalták fel. E

fogyasztó foglalkozásokon az igen intenzív mozgás adta lehetőségeket használják ki, mely természetesen kisebb mértékű méregtelenítést is végezhet - ha megfelelő mennyiségű a folyadékbevitel -, de elsődleges céljuk minden esetben a súlycsökkentés. Nem is beszélve arról, hogy egy hosszú távú nyugalmas - és valljuk be; kényelmes - életmódot követően, egy - feltehetően ötletszerű - elhatározás kapcsán soha sem szabad minden átmenet, és orvosi vélemény nélkül megerőltető edzéssorozatba kezdeni, főleg egy túlsúlyosnak nem. Ennek veszélyessége az életkor és/vagy a testsúly növekedésével hatványozódik.

Általában addig minden rendben lévőnek is látszik (a testsúly szempontjából), amíg tart a tanfolyam. A problémák akkor kezdődnek, amikor megszűnik az eddigi intenzív testi igénybevétel. A hirtelen megszüntetett fizikai igénybevétellel szemben megmaradó, de az intenzív fizikai igénybevételnek teljes mértékben megfelelő mennyiségű kalória-bevitel szinte órák alatt képes visszaállítani az eredeti, a tanfolyam előtti állapotot, sőt... De hát végeredményben ennek így is kell lennie. Példának okáért figyeljük csak meg a hirtelen „leállt”, s önmagára kellő mennyiségű időt nem szánó élsportolók fizikai állapotának változásait! Szinte napok alatt elkezdődik a hájasodás. Véleményünk szerint mindkét előbbi esetben az okozhatja a problémát, hogy egyik esetben sem szoktatták hozzá az új helyzethez az emésztőrendszert. Megmaradt - mivel szokássá vált - az intenzív igénybevételnek megfelelő mennyiségű és kalóriájú étkezés, az e miatt megterhelt és kitágult gyomor, a kitágult gyomor működésének megfelelő mértékben kitágult, elhajasodott és ezért renyhe működésű belek, melyek az immár nem kívánt mértékű-, túlzott mennyiségű táplálékbevitelre vannak programozva. Az eredmény nem is lehet kétséges!

Mi - a saját magunkon, és a közvetlen környezetünkön megtapasztaltak szerint - úgy gondoljuk, hogy a különféle súlyproblémák nem csupán okok, hanem leginkább tünetek lehetnek, de mindféleképpen a körülményeknek nem megfelelő módon működő szervezetre hívják fel a figyelmet. Természetesen ennek milliányi kiváltó oka lehet; a lelki problémáktól a stresszen keresztül a szervezet teljes elsalakosodásáig terjedhet a skála. E problémák megoldására kínálnánk fel az alább közölt „recepteket”. Az eredeti receptek Urunktól származnak, ránk mindössze e receptek értelmezése, a bennük foglaltak rendszerbe foglalása, valamint azok átadása maradt. A felkínált lehetőségekből mindenki eldöntheti, hogy számára mely megoldás a legoptimálisabb illetve azt, hogy a felkínált folyamatban meddig hajlandó (tartja helyesnek) maradéktalanul teljesíteni az ott leírtakat.

Már előljáróban leszögezhetjük, hogy egyáltalán nem könnyű feladatra vállalkozik az, ki úgy dönt, hogy a leírtakat maradéktalanul véghezviszi. De csak így lehet: **MARADÉKTALANUL!** Végeredményben egy olyan - az egyén vállalásától függően - kb. 8-13 hetes kúráról van szó, melyben - a maradéktalan végrehajtás esetében - visszanyerheti az esetleg már több éve elvesztett egészségét, extrém esetben annak egy részét, a körülményekhez képest legoptimálisabb alakját és nem utolsósorban; életkedvét. Az eredmény kizárólag csak Önön múlik!

Talán nem árt, ha már az elején azt is tisztázzuk, hogy bizony jelentős mennyiségű időt kell szánnia a kúra ideje alatt önmagára. Egyrészt a megfelelő táplálék beszerzésére, elkészítésére, másrészt a rendszeres mozgásra, mely nem érhet véget a kúra befejezése után sem. Ne valamilyen megerőltető sportra gondoljon, bőven elegendő a vércsoportoknál ismertetett, mindenkinek a saját vércsoportjára jellemzően ajánlott, de rendszeres - és ez a lényeg: rendszeres - mozgás. Tudjuk, hogy sok olvasó itt fejezi be az anyag olvasását mondván: „nincs nekem időm erre!” Nos, ha nincs, akkor nincs! Az ilyen ember nem is érdemli meg az Urunk által felkínált segítséget! Akinek van - azaz szán rá elegendő időt -, az már tudja, hogy mely dolgok fontosak igazán az életben! Mit is írt Máté apostol? [19,19]: „Szeresd felebarátodat, mint magadat.” Fordítsuk csak meg a mondatbeli viszonyt!: **Magadat is szeresd - legalább - annyira, mint felebarátodat!** Azaz: szánj önmagadra is megfelelő mennyiségű időt, mert ha nem teszed, nem leszel képes a „menetrend” szerint bekövetkező

betegségek miatt felebarátoddal - sőt családdal -, sem foglalkozni, őket megfelelően ellátni, róluk gondoskodni!

Az alább közölt - általunk is eredményesen kipróbált - lehetőségben a szervezet teljes és tökéletes méregtelenítését a fizikai test - az adott körülményekhez viszonyított -, optimális tömegű újraépítése követheti. Ne kerülje el figyelmét az „az adott körülményekhez viszonyított” meghatározás, ugyanis könnyen belátható, hogy extrém esetekben ennyi idő alatt semmiféle módszerrel sem lenne elérhető az adott esetre vonatkozó optimális testtömeg beállítása, de pillanatnyilag nem is ez a cél. Pillanatnyilag az elsődleges cél; a fizikai test lehető legtökéletesebb méregtelenítése, majd ezt követően a lehető legoptimálisabb újraépítése. Ne feledje, hogy térfogatának - valamint területének - csökkenésével nem feltétlenül jár együtt súlyának csökkenése, ugyanis a csont- és izomrendszer teljes mértékben kompenzálhatja a szervezet zsírtartalmának veszteségét, hússal - izommal - töltvén ki e „megüresedett” helyeket. Testének ideális súlyát csak az ún. testtömeg-index mutathatja meg.

TESTTÖMEG-INDEX

Testtömeg-indexét a következő képlet alkalmazásával számíthatja ki: a testsúly kilogrammban mért értékét osztja a méterben mért testmagasság négyzetével.

Ha pl. egy személy 73 kilogramm súlyú és 1,78 méter magas, akkor az Ő testtömeg-indexe: $73 \text{ (testsúly)} \div 3,17 \text{ (magasságának négyzete)} = 23,02$.

Ha a kapott érték 18,4 vagy ez alatti, akkor alultápláltságról, ha 18,5 és 25 közötti, akkor ideális testsúlyról, ha 25 fölötti, akkor túltápláltságról, illetve 30 fölötti érték esetében kóros elhízásról beszélünk. Az eredeti elképzelések szerint az így kapott értékek mind nő, mind férfi esetében mérvadóak lennének, de Urunk ajánlása és ebből következően a mi értelmezésünk szerint is; a nők esetében célszerű a kb. 22-23-as, még férfiak esetében a kb. 24-25-ös értékek hosszú távú megtartása. Ugyanis e kiválasztott értékek adott esetben képesek a megfelelő (vész)tartalék biztosítására az esetlegesen előforduló és előre nem látható esetekben, mint pl. egy influenza-járvány, stb. Ezt látszik bizonyítani az a korán sem elhanyagolható tapasztalati tényező, hogy a kívánatosnál 2-3 kilógramm - és nem többel - súlyosabbak, életük során lényegesen kevesebbet betegeskednek, és hosszabb életűek, mint a náluk soványabbak, illetve nagyobb súlyúak. Ha nem vennénk figyelembe e tapasztalatokat, és a 18,5-ös és a 25-ös indexértékekkel határolt, és optimálisnak nevezett skálaszakasz matematikai közepét jelölnénk meg mint optimális testsúly-indexet, akkor az a 21,75-ös értéket jelentené, tehát ez az érték lenne mindenki számára a kívánatos.

A magasság négyzetének, és az általunk kívánatos index birtokában kiszámíthatjuk az ehhez tartozó (esetleg keresett) testsúlyt: ha pl. egy személy 1,7 méter magas, és a 22-es testtömeg-indexhez tartozó testsúlyra lenne kíváncsi, akkor az Ő általa keresett testsúly: $2,89 \text{ (magasságának négyzete)} \times 22 \text{ (testtömeg-index)} = 63,58 \text{ kg}$.

A RECEPT

Ne feledje, hogy minden méregtelenítő kúra - így ez is -, az étkezési módok, és azok tartalmának változásaira érzékenyebb személyek (pl. cukorbetegség, pajzsmirigy-túltengés, stb.) számára komoly veszélyeket hordozhat, ezért alkalmazása előtt feltétlenül kérje ki orvosa véleményét az Ön számára való alkalmazhatóságról, illetve annak mértékéről!

Mint ahogyan azt majd a recept ajánlásai között olvashatja, több esetben is sor kerül különféle húsok fogyasztására. Erre a húsokban lévő, számunkra nélkülözhetetlen - adott esetben csak a húsokban megtalálható -, nyom és egyéb elemek legtökéletesebb hasznosítása miatt van szükség. Ha gondot okozna Önnek az ajánlásokban található különféle húsok elfogyasztása,

akkor első megközelítésben tengeri halhússal helyettesítheti az Ön számára nem fogyasztható egyéb húsokat. Annak tudatában tegye ezt, hogy már a tengeri halhús sem pótolhatja teljes mértékben az ajánlás adott helyén leírtakat kivéve, ha már eleve tengeri hal jelenik meg a leírásban. Ha Önnek még a tengeri hal fogyasztása is gondot okozna, akkor a recept ajánlotta húst gombával, illetve megfelelően kezelt szójával helyettesítheti, vállalva az így átalakított recept hatékonyságának további romlását. A felkínált húsokban található, az építkezéshez feltétlenül szükséges nyom és egyéb elemek bevitelének ily módon való elhagyása-, helyettesítése adott esetben jelentősen csökkentheti a kúra értékét- hatékonyságát.

A kúra elemi részei:

- hétszer 36 órás nullkalóriás tisztítás vízzel;
- háromnapos lé-bőjt mézzel;
- hathetes (42 napos) építkezés.

A HÉTSZER 36 ÓRÁS NULLKALÓRIÁS TISZTÍTÁS

Célja: az emésztőrendszer teljes kiürítése, a belső szervek (hangsúlyos: a máj, a gyomor és a belek) méregtelenítése, zsírtalanítása.

A hétszer 36 órás nullkalóriás tisztítások egymásutániségát (heti gyakoriságát) úgy szükséges megválasztania, hogy az, az Ön számára a legmegfelelőbb legyen. Talán a legcélszerűbb a heti két alkalom (pl. az első nap lehet vasárnap este 18 órától kedd reggel hat óráig, majd a második nap csütörtök este 18 órától szombat reggel hat óráig, s így tovább...), bár a tudatosabban gondolkodók számára a heti három alkalom sem okozhat különösebb problémát.

A 36 órás időszakokban kizárólag csak szénsavmentes (ásvány)víz fogyasztható. A 36 óra alatt elfogyasztott szénsavmentes (ásvány)víz mennyisége minimálisan 2,8-3,3 liter legyen! Az esetlegesen előforduló vércukorproblémák esetenként egy-két teáskanál méz elfogyasztásával kiválóan kézben tarthatók.

A 36 órás szakaszok közötti időszakok (a fenti példa szerint: kedd, szerda, csütörtök, majd szombat, vasárnap) délelőttjének mindegyikén fogyassza el a következő, az ellenálló képességét nagymértékben növelő italt, az ún. „csodakoktél”: 2 dl. langyos (35C°-nál nem melegebb) vízben oldjon fel egy teáskanál almaecetet és egy teáskanál mézet. Az így nyert italt lassan kortyolgassa el. A lényeg, hogy soha se éhgyomorra fogyassza! E napokon ezen túl gyakorlatilag bármilyen étel fogyasztható, de célszerű a zsír- és szénhidrátszegény mértékletesség betartása. Soha se érezze a jóllakottság érzését!

A hétszer 36 órás időszak letelte után, a háromnapos lé-bőjt megkezdése előtt, célszerű egy kalóriaszegény, mértékletes „pihenőnapot” tartani, mely célszerűen három főétkezésből álljon. A fent ajánlott, az ellenálló képességet növelő italról, a „csodakoktérről” ekkor se feledkezzen el! A mértéktelenség ebben az esetben is - és a 36 órás időszakok között is - igen nehezen, illetve egyáltalán nem kezelhető (szabályozható) hasmenésekben, bosszulhatja meg magát közvetlenül a mértéktelen étkezést követően!

A 36 órák alatt kerülni kell a megerőltető testmozgásokat.

Pár szó az almaecetről

A tapasztalatok szerint az almaecet a következő problémák megléte esetén adhat megoldást: ellenálló képesség csökkenése, túlsúlyprobléma, krónikus fáradtság, migrénes és egyéb fejfájások, magas (alacsony) vérnyomás, a különféle okokból eredő szédülések, torokfájás, álmatlanság, meddőség, ízületi és egyéb gyulladás, különféle megfázások, gyomorrontás, izomgörcsök.

Hatását megsokszorozhatja, ha a fent említett „csodakoktéltan” (mézzel együtt) alkalmazza minden itt felsorolt esetre!

A HÁROMNAPOS LÉ-BÖJT

Célja: a belső szervek teljes tehermentesítése- méregtelenítése, az emésztőrendszer alapos átmosása.

E három napot megelőzően - a hetedik 36 órás diéta után -, célszerű egy kalóriaszegény étkezéssel megkoronázott „pihenőnapot” tartani, mely célszerűen három főétkezésből álljon. Az ezt követő három, folyamatában is összefüggő napon (kivéve a harmadik napot, lásd alább) kizárólag csak az Ön, illetve családtagjai által saját kezűleg készített szűrt, így teljes mértékben rostmentes banános almaitalt (lásd alább) szükséges kb. 2,5-3, de minimum 2 literes mennyiségben fogyasztani. A banános almaital szükség szerint szénsavmentes (ásvány)vízzel egészíthető ki, de ne feledje, hogy semmiféle más, a kereskedelemben kapható üdítő, illetve rostos vagy rostmentes ital nem alkalmas e célra!

A harmadik napon a főétkezés idején kell elfogyasztani az alábbi Fokhagymás zöldségpüré levest:

Hozzávalók: 2- 3 db sárgarépa, 1 db. közepes méretű zellergumó, 4-5 db. burgonya, 2-3 db. petrezselyemgyökér, kb. 40 dkg káposzta, 1 db. fekete retek 1-2 fej fokhagyma.

Elkészítése: az összes felsorolt alapanyagot megtisztítjuk, lereszeljük és kicentrifugázzuk. Az így nyert zöldséglevet nyers állapotban adjuk majd hozzá a kész, főzött leveshez. Figyelem a nyersen centrifugázott zöldséglevet ne tegyük ki hőhatásnak!

A zöldségek visszamaradt rostanyagát kevés víz és fűszerkömény hozzáadásával lehetőleg só nélkül megfőzzük, majd turmix géppel krémet készítünk belőle. Ha langyosra hűlt, hozzáadjuk az előzőekben már kinyert nyers zöldséglevet.

Megjegyzés: ha lehet mondani; az íze minden képzeletet felülmúlóan rettenetes! A sok fokhagyma megadja ugyan az ízét, és kissé csípőssé is teszi, de elfogyasztása még így is egész embert kíván. Erre a különleges összeállításra feltehetően az emésztő rendszer regenerálódása miatt van szükség. Viszont az jó benne, hogy többet nem kell sem készíteni sem elfogyasztani.

Banános almaital

Hozzávalók: 5 db alma és 2 db banán.

Elkészítése: A héjától megszabadított banánból és a szokásos módon (hámozás, magház-kivétel) megtisztított almából gyümölcscentrifuga használatával kinyerjük a számunkra hasznos levet. A visszamaradó rostanyagra 7-8 dl. vizet öntünk, jól összekeverjük, és ismét centrifugázzuk. Az így visszamaradó rostanyag számunkra a továbbiakban már nem használható. A két menetben nyert gyümölcslevet - ha ez eddig még nem történt volna meg - összekeverjük, és ezt fogyasszuk.

Az így nyert ital igen jó ízű, és rendkívül tápláló. Egyáltalán nem terheli a szervezetet, könnyen emészthető, de ugyanakkor nagymértékben hozzájárul a gyomor és a belek rugalmasságának visszanyeréséhez, a gyomor méretének csökkentéséhez. Szükség szerint mézzel ízesíthető.

E fenti, joggal szerénynek nevezhető táplálékot igény szerint mézzel egészítheti ki. Ez azt jelenti, hogy ha az elfogyasztott ivólé dacára is éhesnek érezné magát, fogyasszon mézet! Az elfogyasztott méz mennyisége e három nap alatt gyakorlatilag nincs korlátozva, de ne feledkezzen meg a méz igen magas kalóriatartalmáról! A mézet a lehetőségek szerint

közvetlenül a termelőtől vásárolja. Erre a célra egyáltalán nem használható pl. a Kínából behozott és mézként árusított cukros szirup.

Pár szó a mézről

Ha a méz valójában is méz, akkor az egy tökéletes, minden igényt kielégítő táplálék, mely önmagában hordozza a szervezet számára nélkülözhetetlen elemeket. Emlékezzünk csak mit is írt Márk apostol, Keresztelő Szt. Jánosról: *[1,6] „... és sáskát és erdei mézet eszik vala.”* Csak ezt, semmi mást! Valóban lehetséges lenne? Talán ismerkedjünk meg egy kicsit mélyrehatóbban e közkedvelt tápanyaggal!

A történelem során minden korban a mézet a természet legtökéletesebb táplálékeként értékelték, mivel a méz egy különösen egészséges táplálék. Képes a mindennapos étkezésünkben előálló hiányokat teljes mértékben pótolni, és nem csekély mértékű gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. Mint élelmiszer, önmagában is megállja a helyét, nem is beszélve arról a korán sem mellékes tényről, hogy - elviekben - a termelés helyétől (kaptár) a fogyasztóig semmiféle módosításon, beavatkozáson nem megy (mehetne) keresztül.

Dr. W. G. Sackett, a coloradói mezőgazdasági intézet bakteriológusa munkája közben meglepve tapasztalta, hogy a mindennapos munkája során alkalmazott baktériumok elpusztulnak a mézben. E tapasztalatát direkt e célból elvégzett kísérletei is igazolták: pl. a hastífusz kórokozói 48 óra alatt, a hurutos tüdőgyulladás kórokozói négy nap alatt, az „A” és a „B” tífusz kórokozója öt óra alatt pusztult el a mézben. Mindezek a fent említett intézet 252. sz. közlönyében olvashatók.

Klinikai tapasztalatok szerint a méz kimondottan jó hatással van a szívre, a veseműködésre, az ideg- és érrendszere, továbbá megnyugtató hatást gyakorol a gyomorra, és kiválóan védi a májat. A mézben megtalálható hormonok mint szív működést, vérkeringést szabályzókat működnek. Vérnyomáscsökkentő hatása közismert, de az újabb kutatások szerint kimutatható rákellenes hatása is. Tartalmazza a vércépzésnél nélkülözhetetlen elemeket. Magas (40%) szőlő- és (34%) gyümölcscukor tartalma hihetetlen gyorsan (kb. 15 perc) felszívódik, de a vér cukortartalma minden esetben a kritikus szint alatt marad. A felszívódás az izmokban megy végbe, ezért sohasem hoz létre zsírt, mint az étkezési célra árusított egyéb cukrok.

A méz kb. 190 számunkra hasznos tápanyagot tartalmaz, többek között: 19 aminosavat, 33 ásványi anyagot, 11 létfontosságú vitamint, enzimeket, stb.

Megtalálhatók benne a szervezet számára nélkülözhetetlen, és a szervezet számára azonnal hasznosítható nyomelemek: kalcium, foszfor, magnézium, klór, nátrium, kálium, kén, jód, vas, kobalt, réz, cink, kadmium, mangán, alumínium, stb.

A mézben leggyakrabban előforduló vitaminok: B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, B12-, C-, A-, E-, stb.

A méz által tartalmazott enzimek: kataláz, diasztáz, invertáz, lipáz, peroxidáz. De ezeken felül tartalmaz még különböző fehérjéket és aminosavakat is.

Kiváló édesítőszer! Ha teheti, cukor helyett használjon mézet!

Hosszabb tárolás esetén a méz besűrűsödhet, de ez egyáltalán nem ront a minőségén, alkotóelemeinek hatásossága változatlanul megmarad. Ha valakit zavarna a besűrűsödés, állítsa a besűrűsödött mézet testmeleg (langyos) vízbe. Figyelem! A mézben fellelhető tápanyagok egy része 35C° fölötti hőmérsékleten károsodhat!

E három nap alatt közepes igénybevétellel járó mozgások (edzések) igény szerint végezhetők.

A HATHETES (42 NAPOS) ÉPÍTKEZÉS

Célja: a belső szervek és az emésztőrendszer „újraépítése”, a szervezetben esetlegesen még fellelhető salakanyagok teljes eltávolítása, az adott körülményeknek megfelelő testtömeg beállítása- stabilizálása, az emésztő- és méregtelenítő rendszer (gyomor, belek, máj, stb.) működésének optimalizálása.

Az elv lényege: A rost nélküli ivólére a belek kímélése, átmosása céljából van szükség. A pépesítésre a könnyebb emésztés, felszívódás, ezáltal gyorsabb kiürülés miatt van szükség. A vitaminokat és ásványi anyagokat a méz és az alma képezi, a banán viszont táplál.

Ha idáig eljutott, akkor már valójában már túl is van a 42 nap első három napján, ugyanis a fent ismertetett - és reményeink szerint már teljesített - háromnapos lé-bőjt képezi, a 42 napos építkezés első három napját.

A menetrend

Az Ön előtt álló hetek mindegyike étkezés szempontjából hatnapos, ugyanis minden héten egy (24 órás) nullkalóriás napot szükséges beiktatnia. A nullkalóriás napok a hetek ugyanazon napjára esznek, és célszerűen közvetlenül a főétkezés (pl. ebéd) után vegyék kezdetüket. E nullkalóriás napokon kizárólag csak szénsavmentes (ásvány)víz fogyasztható, minimálisan 2-2,5 liter mennyiségben.

Az elkövetkezendő napok (39) folyamán kizárólag csak az alább, a heti bontásban ismertetett élelmiszerek és ételek fogyaszthatók!

A 42 napos időszak teljes tartalmára jellemző az úgynevezett fokhagymakúra. Az emelt fokhagymaadag fogyasztására a fokhagymában rejlő (lásd lejjebb), számunkra igen hasznos elemek miatt van szükség. A hétnek legalább 5 napján keresztül minden főétkezéshez (ebédhez) szükséges elfogyasztani egy jó fél fej (de lehet több is) fokhagymát függetlenül attól, hogy mi is az ebéd. Pl. a nem forró levesbe is szeletelhetjük, mivel ily módon kíméletesebb a gyomorhoz is. Öt-hat fokhagymakúrás nap után 1-2 nap fokhagymamentes nap tartható, majd utána ismét következhet az ötnapos fokhagymakúra az elkövetkezendő hat hét (42 nap) teljes időtartama alatt.

A 42 napos kúra teljes tartama alatt a reggelit és a délelőtti étkezést mindössze gyümölcslé és/vagy gyümölcspép teszi ki. Az első két hétben rostmentes gyümölcslé (a fentebb ismertetett banános almaital), a következő 4 hétben pedig rostos gyümölcslé illetve gyümölcspép.

Minden főétkezés előételét kevés mézzel ízesített reszelt sárgarépa képviselje egyrészt hasznos építőelemei miatt, másrészt bizonyos mértékű telítettségérzetet is okoz.

A kúra ideje alatt közepes terheléssel járó testmozgás ajánlott.

Első hét (a 4. naptól)

Ebéd: ne feledkezzen meg az előételről és a fokhagymáról!

4. „Zsuf” leves (vegyes zöldségleves pulyka falatkákkal).
5. Tepsis burgonya.
6. Vegyes zöldségleves („Zsuf” leves hús nélküli változat).

Vacsora: csak rostmentes ivólé (banános almaital) fogyasztható.

Zsuf leves

Az ismertetésre kerülő kiváló ízű húsos zöldségleves nagyon ízletes és tápláló, kiválóan betölti főétkezési szerepét.

Hozzávalók (kb. 5 liternyi leveshez): 2,5 liter víz, 50 dkg. pulykamell-filé (esetleg csirkemell-filé), 50-60 dkg. sárgarépa, 40 dkg. petrezselyemgyökér, 1 db. paszternák, kb. 15-20 dkg. zellergumó, 15 dkg. karfiol, 1,5 kg. burgonya, olaj, nyers vegeta, pici só, ízlés szerint néhány szem egész bors.

Előkészítése: a húst apró (kb. 1 cm-es) kockákra vágjuk, hogy emésztését megkönnyítsük, valamint azért, hogy íze jobban érvényesülhessen a levesben. A burgonyát és minden felsorolt további zöldséget - a karfiol kivételével - megtisztításuk után kb. 1-1,5 cm-es kockákra vágunk, a karfiolt pedig rózsáira szedjük.

Elkészítése: a pulykamellet, a sárgarépát, a petrezselyemgyökeret, a paszternákot bő (kb. 2-2,5 liter) vízben tesszük fel főni. A forrás kezdetekor ízlés szerinti nyers vegetát, pici olajat és néhány szem egész borsot adunk hozzá. Kb. 10-15 percig főzzük, majd hozzáadjuk az előkészített burgonyát és a zellert. A burgonya félkész állapotáig (kb. 7-10 perc) főzzük tovább, majd hozzáadjuk a karfiolt, és még további 7-10 percig főni hagyjuk.

A pulyka, illetve a csirkemell-filé helyett más pulyka, illetve csirkehúst is használhatunk pl. combot, de akkor számolnunk szükséges azzal a ténnyel, hogy ez a hús akár 20-30 perccel több főzési időt igényel.

Bármilyen baromfihúst is használunk, a bőrét minden esetben még a sütés (főzés) előtt távolítsuk el!

Második hét

Ebéd: ne feledkezzen meg az előételről és a fokhagymáról!

1. Vegyes zöldségleves („Zsuf” leves hús nélküli változat) tepsis burgonya zöld salátával.
2. Pulykaragu. A húst is fogyassza el!
3. „Zsuf” leves, tepsis burgonya reszelt fekete retekkel.
4. Tepsiben, fólia alatt sült (párolt) tengeri hal-filé nyers zöld salátával.
5. Burgonyasaláta, vagy zsírszegény sajt paradicsomsalátával vagy 3 db főtt tojás (legfeljebb heti egyszer) és valamilyen „élő” nyers saláta.
6. Zöldséges pulykamell uborkasalátával.

Vacsora: csak rostmentes ivólé (banános almaital) fogyasztható.

Harmadik hét

Ebéd: ne feledkezzen meg az előételről és a fokhagymáról!

1. Vér és májtisztító erőleves.
2. Vér és májtisztító erőleves.
3. Vér és májtisztító erőleves.
4. Tepsis burgonya zöld salátával.
5. Pulykaragu. A húst is fogyassza el!
6. Tepsiben sült pulyka fasírt, (élő)paradicsom vagy (élő)uborka.

Vacsora: rostos banános almaital. Alkalmanként kivi, vagy mandarin, vagy narancs hozzáadásával.

Vér és májtisztító erőleves

A langyosra hűlt vegyes zöldségleveshez hőkezelés nélkül adjunk hozzá jó sok reszelt feketeretket és még további fokhagymát, annyit amennyivel még képesek leszünk megbirkózni.

Ha az első három nap valamelyikének délutánján éhes lenne, úgy fogyasszon darált olajos magvakból (dió, mandula, (nem földi)mogyoró, stb.) álló, mézzel édesített golyócskákat. Vigyázat! Nagy a kalóriatartalom!

Tepsiben sült pulyka fasírt

Hozzávalók: 70 dkg. darált pulykahús, 2 tojás, fél fej fokhagyma, kevés só, bors, fűszerkömény, 1 evőkanál liszt, 1-2 evőkanálnyi zsemlemorzsa.

Elkészítése: A hozzávalókat összegyűrjük, majd három részre osztva, három fasírt-rudat formázunk belőle. A jól kiolajozott tepsiben elhelyezzük a fasírt rudakat és kb. 1-1,5 dl vizet öntünk alá. Alufóliával lezárjuk és közepes sütőben kb. 35 percig sütjük. Óvatosan levesszük róla az alufóliát és még kb. 10 percig pirítjuk-, világosbarnára sütjük.

Negyedik hét

Ebéd: ne feledkezzen meg az előételről és a fokhagymáról!

1. „Zsuf” leves csigatésztával.
2. Zöldséges pulykamell barnarizzsel párolva. Most csak a rizst fogyasztjuk (élő)zöldséggel.
3. Az előző napi zöldséges pulykamell húsa (élő)zöldséggel.
4. „Zsuf” leves barnarizzsel.
5. Tepsiben sült pulyka fasírt nyers uborkasalátával.
6. Tepsis burgonya (élő)paradicsommal.

Szükség esetén a délutáni desszert: darált olajos magvakból (dió, mandula, (nem földi)mogyoró, stb.) álló, mézzel édesített golyócskák. Vigyázat! Nagy a kalóriatartalom!

Vacsora: rostos banános almaital. Alkalmanként 3-4 kivi, vagy 5-6 mandarin, vagy 3-4 db narancs.

Ötödik hét

Ebéd: ne feledkezzen meg az előételről és a fokhagymáról!

1. Vegyes zöldségleves, tepsis burgonya uborkasalátával.
2. Tepsiben párolt káposzta zöldséges pulyka mellel.
3. Zsuf leves barnarizzsel.
4. Zöldséges pulykamell barnarizzsel párolva. Most csak a húst fogyasztjuk paradicsom-salátával.
5. Az előző napi barnarizs (élő)zöldséggel.
6. Száraz bableves benne sok-sok zöldséggel.

Szükség esetén a délutáni desszert: darált olajos magvakból (dió, mandula, (nem földi)mogyoró, stb.) álló, mézzel édesített golyócskák. Vigyázat! Nagy a kalóriatartalom!

Vacsora: rostos banános almaital. Alkalmanként 3-4 kivi, vagy 5-6 mandarin, vagy 3-4 db narancs.

Hatodik hét

Ebéd: ne feledkezzen meg az előételről és a fokhagymáról!

1. Vegyes zöldségleves barna rizzsel.
2. Párolt vöröskáposzta pulykamell szeletekkel.
3. „Zsuf” leves tepsis burgonyával, (élő)zöldségekkel.
4. Tepsiben sült pulyka fasírt (élő)paradicsomsalátával.
5. Lencseleves benne sok-sok zöldséggel.
6. Káposztás tészta.

Szükség esetén a délutáni desszert: darált olajos magvakból (dió, mandula, (nem földi)mogyoró, stb.) álló, mézzel édesített golyócskák. Vigyázat! Nagy a kalóriatartalom!

Vacsora: rostos banános almaital. Alkalmanként 3-4 db kivi, vagy igény szerint mandarin, vagy 3-4 db narancs.

A továbbiak

Ha a fent ajánlott kúrát minden elemével együtt maradéktalanul sikerült véghezvinnie, akkor biztos lehet abban, hogy teste pillanatnyilag a lehető legoptimálisabb módon és mértékben lett méregtelenítve. Az emésztőrendszere átállt az elvárt és a mindenki számára oly kívánatos táplálkozási módra, jelenlegi testtömege (testtömeg-indexe) pedig az eredendő adottságoknak, valamint az adott körülményeknek megfelelően alakult.

Az elért állapot hosszabb távú megtartásához feltétlenül figyelembe szükséges vennie az alábbiakat:

- alapvetően - és egyáltalán - nem azért él az ember, hogy ehessen, hanem azért eszik, hogy élhessen;
- csak akkor (azért) egyen, ha (mert) éhes, és nem akkor (azért mert) ha eljött az ideje;
- szánjon megfelelő mennyiségű időt és alkalmas teret étkezéseire, lassan, jól megrágva fogyassza az ételt;
- csak azokat az ételeket fogyassza, melyek valóban építik a testét, Önnek is étkezési örömet okoznak, és semmilyen okból sem tiltottak;
- minden nap legalább egyszer, pl. a főétkezésnél előételként fogyasszon „élő” (zöld)táplálékot;
- az étkezések folyamán csak annyit egyen amennyire feltétlenül szüksége van (mértékletesség), azaz sohase érje el a jóllakottság érzését;
- mellőzze, illetve ha ez nem végrehajtható - a kísértés ötletszerű magyarázatai -, mérsékelje a lehető legminimálisabbra a szénhidrát-dús ételek, pl. cukrok, zsírok, stb. és a só fogyasztását;
- egy étkezésen - az emésztési időn - belül soha se fogyasszon lúgos (pl. burgonya) ételt savassal (pl. húsok), valamint gyümölcsöt zöldséggel. Kivételt képezhet az alma, mivel az elméletileg bármivel fogyasztható;
- fontossága miatt külön jegyeznénk meg, hogy a görög és a sárgadinnyét semmivel sem ajánlatos - az emésztési időn belül - együtt fogyasztani, ezek teljes mértékben egy elkülönülő étkezés tárgyát képeznék, pl. reggeli, vagy vacsora;
- a továbbiakban minden héten tartson legalább egy (nullkalóriás) böjti napot.

Pár szó a fokhagymáról

Már az ősegyiptomi orvos-papok is alkalmazták a fertőző betegségek és a paraziták távoltartására. Az i.e. 2100-ból származó írások szerint a perzsa királyi udvarban a napi 13 kg. almával szemben 26 kg. fokhagymát fogyasztottak. Feltehetően nem véletlenül...

De napjaink orvostudománya is meglepve tapasztalta igen erős antibakteriális és gombaölő hatását. C. J. Cavallito (amerikai kutató) már 1944-ben bebizonyította, hogy a fokhagymából általa hideg alkohollal kivont allicin a tífuszbacilus ellen hatásosabb szer, mint a penicillin. Tehát a fokhagyma egy olyan természetes antibiotikum, mely „mellékesen” ér és vértisztító, vérzsír és koleszterincsökkentő, vérnyomáscsökkentő, máj-regeneráló, féregtelenítő hatással is rendelkezik. Megtalálható benne a B1-, a B2- és a C- vitamin, a nikotinsav, a magnézium, a vas, a cink, a mangán, a réz, a kalcium és a szelén.

Vérnyomáscsökkentő cseppek

Ósi kínai recept szerint a kúra tartós hatású érszűkület, vérnyomásproblémák, valamint érlemezsedés esetében. Csak öt év elteltével szükséges megismételni.

Elkészítése: 350 g megtisztított fokhagymát összezúzunk, és 300 g tiszta szeszbe (96%-os alkohol) töltjük. Az edényt jól lezárjuk, és az elegyet 10 napig érleljük, majd tiszta ruhán (géz) átszűrjük. Két napig pihenni hagyjuk, majd alkalmanként kb. 50 g-nyi tejbe cseppentve, az alábbiak szerint fogyasztjuk naponta három alkalommal:

Első nap: reggel 1, délben 2, este 3 csepp.

Második nap: reggel 4, délben 5 este 6 csepp, és így tovább egészen az 5. nap estéig, amikor is már 15 cseppet fogyasztunk el.

Majd a hatodik nap: reggel 15, délben 14, este 13 csepp.

Hetedik nap: reggel 12, délben 11, este 10 csepp, mígnem a 10. nap estéjén el nem érkezünk az 1 csepphez.

A 11. naptól kezdve naponta 3x25 csepp oldatot fogyasztunk minden étkezés előtt, amíg a folyadék el nem fogy.

ÉLETMÓD-VÁLTOZTATÁS

Bizonyára már mindenki megtapasztalta, hogy hiába szenved végig a leghatásosabb méregtelenítő kúrát, hiába gyötri magát végig a leghatásosabbnak mondott fogyókúras könyv receptjein, hiába számolja a napi bevitt kalóriákat, ahogyan visszatér az „eredeti” étkezési szokásrendjéhez, az addig nehezen elvesztett kilói hihetetlen gyorsan megkerülnek, sőt...

Mint ahogyan a fenti elmélkedésből is látható, a baj eredeti oka valószínűleg az étkezési szokásrendjében lehet, hisz az „alapértelmezett” állapota mindenkinek az egészség. Ha tehát életének elkövetkezendő éveit nem szeretné kilóival harcolva tölteni, ha életének elkövetkezendő éveit nem szeretné a táplálkozási módja miatt bekövetkezett betegségei miatt az orvosi várószobákban leélni, akkor bizony gyökeres életmódbeli változást szükséges végrehajtania. Tehát nem csak egyszerűen egy pár hetes - esetleg hónapos - átmeneti időszokról, hanem a teljes elkövetkező életének-, és további életszemléletének gyökeres átprogramozásáról van szó.

Ne feledje, hogy az étkezési módok, és azok tartalmának változásaira érzékenyebb személyek (pl. cukorbetegség, pajzsmirigy-túltengés, stb.) számára komoly veszélyeket hordozhat, ezért alkalmazása előtt feltétlenül kérje ki orvosa véleményét az Ön számára való alkalmazhatóságról, illetve annak mértékéről!

ÉLETCIKLUSAINK

Mint ahogyan már fentebb is említettük; szervezetünk „alapértelmezett” állapota az egészség. Ezért maga a szervezet is ennek folyamatos fenntartására törekedne azzal, hogy folyamatosan tisztítaná önmagát a káros salakanyagoktól, ha hagynánk... De mi általában nem biztosítjuk számára e lehetőséget: rosszul megválasztott időpontokban, rosszul megválasztott - egymással össze nem férő - táplálékokkal terheljük, lehetetlenné téve salaktalanítási munkáját.

Mint bizonyára mindenki tudja; a naponta - többször is - bevitt táplálék hasznosítható része felszívódik- beépül, a nem hasznosítható része pedig kiválasztásra kerül. E permanens folyamat (bevitel, felszívódás, kiválasztás) naponta - nagyjából azonos időpontokban - ciklikusan ismétlődik. E napi ciklus végrehajtását szervezetünk „alapállapotban” kb. a következő napi beosztás szerint programozza: úgy reggel négy órától kb. déli 12 óráig a kiválasztás, déltől este kb. nyolc óráig a bevitel, még este nyolc órától reggel négy óráig a beépülés folyamata zajlik. Vizsgáljuk csak meg, hogy eddigi táplálkozásaink során mennyire is vettük figyelembe e ciklusok programozott idejét! Már a ciklus első eleménél ütközést tapasztalhatunk, ugyanis születésünk óta azt sulykolták belénk, hogy: „Úgy reggelizz, mint egy király, úgy ebédelj, mint egy úr, a vacsorád pedig add oda a koldusoknak!” Az emberek jelentős része többé-kevésbé ezen elvárásnak megfelelően étkezik, s mint erre utaló problémáinkból is látszik, szervezetük nem igazán tudott mit kezdeni e mások által szinte kötelező jelleggel bíró menetrenddel. A ciklusok ismeretében könnyen belátható, hogy nem ajánlatos a délelőtti órákban - a kiválasztás idején - „sűrített” étellel terhelni gyomrunkat, bőven elegendőnek bizonyulnak az „élő” - tehát nem tartósított - gyümölcslevek és gyümölcsök, melyek kellő mennyiségű energiát biztosítanak számunkra. Nem is beszélve arról, hogy e táplálékok pár perc ott tartózkodás után továbbvándorolnak a gyomorból a belekbe, ahol is gyakorlatilag azonnal felszívódnak, így salakanyagukkal nem terhelik túl, az éppen a kiválasztással foglalatosskódó szervezetünket.

Mivel a testen belül folyó folyamatok közül a legtöbb energiát az emésztés igényli, így e folyamat optimalizálásával jelentős energiatöbbletre tehetünk szert, mely egy olyan fogyási folyamatot indíthat el, melyben elérhetjük és különösebb odafigyelés nélkül is megtarthatjuk optimális (lásd testtömeg index) testsúlyunkat. Ha tehát az ajánlott módon étkezünk, akkor nem lesz gondunk a súlyunkkal, és sokkal egészségesebbé válhatunk. Hogyan tudjuk ezt véghezvinni?

Az alábbi szabályok betartásával:

- véglegesen tudatosulnia kell bennünk, hogy nem azért élünk, hogy ehessünk, hanem azért eszünk, hogy élhessünk;
- a kevesebb is elegendő lehet, mert [Máté 4,4] „Nemcsak kenyérrel él az ember, ...”;
- amennyire csak lehetséges, a lehető legkisebb mértékűre csökkentsük a zsír - akár állati, akár növényi eredetű is az -, a cukorrépából vagy a cukornádból készült cukrok, és a só fogyasztását. Zsír helyett használjunk növényi olajat, cukor helyett pedig mézet (ami mézzel nem édesíthető, azt nem is érdemes elfogyasztani ☺);
- tartsuk tiszteletben életciklusaink funkcióit;
- étkezéseink során alkalmazzunk megfelelő ételtársítást (lentebb tárgyaljuk), ugyanis egyáltalán nem mindegy, hogy mit mivel fogyasztunk, azaz mi mivel várakozik egyszerre emésztésre a gyomrunkban;
- az általunk naponta elfogyasztott ételfajták mennyiségének (lehetőségeink szerinti) 2/3-át az (élő)zöldség és a(z) (élő)gyümölcs tegye ki. Pl. adott esetben a főétkezést egy hozzáillő nyers előétel vezesse be;

- az életkor előrehaladtával együtt járó egyre csökkenő mozgásigény miatt kialakuló kalóriatöbblet ellensúlyozása érdekében 50 év felett tartsunk heti egy, 60 év felett pedig heti két olyan böjti napot, mely(ek) alatt kizárólag csak (élő)gyümölcs fogyasztható;
- a rendszeres mozgás váljék mindennapos igényünké!

MIT, MIVEL?

Az ételtársítás alapvető elve az, hogy a gyomorban egyszerre csak egyetlen ún. „sűrített” étel tartózkodjon, ugyanis a gyomor egyszerre csak egyetlen „sűrített” étel tökéletesen megemésztésére alkalmas. Mit is jelent az, hogy „sűrített”? Minden olyan étel mely nem zöldség és nem gyümölcs és nem „élő” - azaz nem nyers -, „sűrítettnek” számít, mivel a főzés, illetve a sütés által jelentős víz-, és egyéb tápanyagvesztést szenvedett el. Így pl. nem fogyasztható egyszerre a hús sült krumplival, a hal rizzsel, a csirke galuskával, a tojás piritóssal, a sajt kenyérrel, stb.

Nem véletlenül szerepel tiltásként a felhozott példánkban az első helyen a közkedvelt hús sült krumplival! Bár a burgonya eredendően a zöldségek közé tartozna, de ez a megállapítás csak az eredeti, a nyers állapotára vonatkozhat. Ha megsütjük, akkor besűrűsödik, és „sűrített” étellé - gyakorlatilag tiszta keményítővé - válik. Nos ez a keményítő kerül a gyomorba a hússal együtt. Mint tudjuk a hús tökéletes feldolgozásához savas, míg a keményítő feldolgozásához lúgos közegre-, emésztőnedvekre van szükség. Mi is történik, ha a sav és a lúg kölcsönhatásba lép egymással? Már érkezik is a válasz: „Közömbösítik egymást!” Tehát mi fog történni az elfogyasztott (hús sült krumplival) étellel? Jó hosszú ideig bent fog rothadni a gyomorban, egészen addig, mígnem szervezetünknek többszörösen megismételt energia-összpontosítással sikerül megbirkóznia e gyakorlatilag tökéletesen soha sem megoldható feladattal.

Mint ahogyan nem ajánlott az azonos étkezés alkalmával az egynél több sűrített étel fogyasztása, így nem ajánlott közvetlenül az étkezések után - vagy közben - való gyümölcs-fogyasztás sem. Ha valaki ezt mégis megteszi hasító jellegű gyomorfájdalma, esetleg gyomorégése támadhat, vagy émelygés foghatja el. Az ekkor elfogyasztott gyümölcs - az ott található, az előzőekben elfogyasztott esetleg több sűrített táplálék miatt - képtelen eljutni a felszívódás helyére, a belekbe. A gyümölcsben található cukor azonnal erjedni kezd, és olyan töménységű alkoholt hoz létre, ami - ha ez a gyümölcsfogyasztási szokás gyakorlattá válik -, előbb vagy utóbb képes megtámadni a májat. Így fordulhat elő az a kínos eset, amikor is az orvosának panaszkodó - alkoholt soha sem fogyasztó - betegről, annak májelégtelenségét diagnosztizáló orvosa azt kérdezi: „Maga mióta alkoholizál?” S a beteg hiába állítja, hogy Ő soha sem szokott alkoholt fogyasztani, az orvos sokat tudóan és elnézően mosolyog, s a helyett, hogy tisztességesen ellátná feladatát, azaz kiderítené a máj károsodásának igazi okát, inkább felhívja a beteg figyelmét arra, hogy azonnal hagyja abba az ivást. Ha tehát mi nem szeretnénk hasonlóképen járni, akkor a gyümölcsöt minden esetben csak főfogásként, azaz önmagában fogyasszuk!

Ugyan így nem fogyasztható együtt a gyümölcs zöldséggel sem, mivel e társítás intenzív gázképződést, ez által erős puffadást és tökéletlen emésztést okoz. Továbbá jó, ha tudjuk, hogy semmivel - még másfajta gyümölccsel - sem fogyasztható együtt a sárga, illetve a görögdinnye.

Közvetlenül étkezés előtt és után - valamint közben -, sohase igyunk kivéve, ha az étkezés főfogását eleve gyümölcs képezi - de ekkor is csak gyümölcslevet -, mert a sűrített táplálék fogyasztása közben bevitt folyadék erősen felhígítja a gyomorban már optimálisan előkészített emésztőnedveket, s az így felhígított emésztőnedvek csak tökéletlen emésztést eredményezhetnek!

A gyümölcs fogyasztása után mennyi időnek szükséges elteltie ahhoz, hogy más jellegű táplálékot fogyassunk? Gyümölcs válogatja, de a fél-háromnegyed óra mindenféleképpen elegendőnek bizonyul minden gyümölcs esetében.

A zöldség fogyasztása után mennyi időnek szükséges elteltie ahhoz, hogy más jellegű táplálékot fogyassunk? Zöldségek, saláták esetében általában két óra a várakozási idő.

Sűrített étel fogyasztása után mennyi időnek szükséges elteltie ahhoz, hogy más jellegű táplálékot is fogyaszthassunk? Ha húst nem tartalmazott az elfogyasztott étel, akkor három, ha húst is tartalmazott, akkor legalább négyórányi várakozási idővel szükséges számolnunk. Továbbá, ha nem a fent említett szabályok szerint lett összeállítva a menü (pl. bab [fehérje] hússal [fehérje]), akkor ez az idő akár tízórányira is növekedhet.

Mint az előzőekben láttuk a fehérje fehérjével tiltott, de a keményítő keményítővel megengedett, pl. krumpliszelet.

A (TEHÉN)TEJ ÉS TERMÉKEI

„Zsid [5,12] Mert noha ez idő szerint tanítóknak kellene lennetek, ismét arra van szükségetek, hogy az Isten beszédeinek kezdő elemeire tanítson valaki titeket; és olyanok lettetek, a kiknek tejjre van szükségetek és nem kemény eledelre.

Zsid [5,13] Mert mindaz, a ki tejjel él, járatlan az igazságnak beszédében, mivelhogy kiskorú:

Zsid [5,14] Az érettkorúaknak pedig kemény eledel való, mint a kiknek mivoltuknál fogva gyakorlottak az értekeik a jó és rossz között való különbségtételre.”

A fenti idézet - mint minden Bibliai idézetet - nem csak átvitt, hanem valós, azaz szó szerinti értelemben is értékelhető-, értékelendő üzenetet hordoz számunkra, csak meg kéne „hallani”! Mint ahogyan erre biztat minket Dr. Józsa László is „Orvoslás a Bibliában” című könyvében: „Jómagam gyermekkorom óta többször is elolvastam,” (mármint a Bibliát) „s mindig újabbnak és másnak láttam. Felnőtt fejjel, orvosként, az lepott meg, hogy milyen sok betegségről, orvosságról, egészségügyi szabályról tájékoztat, s hogy ez utóbbiak annyira megalapozottak, időtállóak, hogy kiállták az évezredek próbáját, az orvostudomány fejlődésével többségük mit sem veszített aktualitásából.”

A tehéntej vizsgálatával foglalkozó, alább felsorolt kutatók: Hannah Allen, Alec Burton, Viktoras Kulvinskis, F. M. Pottenger, Herbert M. Shelton és N. W. Walker arra a tapasztalati úton bizonyított ismeretre jutottak, hogy a (tehén)tej és az ebből készült tejtermékek rendszeres fogyasztása: szívpanaszokat, érlelmeszesedést, gyomorrákot, krónikus gyomor és bélhurutot, migrénes fejfájást, allergiás tüneteket, (gyermekeknél) fülfertőzést, asztmát, különféle légúti megbetegedéseket és pajzsmirigy-problémákat okoznak, valamint az ún. „spontán” elhízást kiváltó okok egyik fő tényezői lehetnek.

Ha végiggondoljuk, hogy az emlősök között hány olyan egyed létezik mely „felnőtt” korában is (tehén)tejet fogyaszt - azt is mondhatnánk, hogy szopik -, akkor bizony rá kell döbbernünk, hogy az ember az egyetlen! Végeredményben valamikor és valahol tudatosult is bennünk, hogy a tej kizárólagosan az utódok fiatalok (amíg képesek nem lesznek a szilárd táplálék fogyasztására) táplálására való és semmi másra. Nem is beszélve arról a tényről, hogy a tehéntej és az anyatej (emberi tej) vegyi összetétele messze nem azonos, azaz alkalmatlanok egymás helyettesítésére-, pótlására.

A tej lebontásához és tökéletes megemésztéséhez a renin és a laktáz nevű enzim szükséges. Nos ezeket az enzimeket, az emberi szervezet csak kb. három éves korig biztosítja, utána nem. Tehát a tejterméket fogyasztó, de a három évnél idősebb korú ember szervezete képtelen a (tehén)tej megfelelő feldolgozására-, megemésztésére, hisz szervezetéből hiányoznak a lebontáshoz elengedhetetlenül szükséges enzimek. Így előbb vagy utóbb elnyálkásodik a

szervezete, mely tovább rontja a már eddig sem tökéletes emésztését. Tehát egy negatív visszacsatolásról van szó! Nem ismerős egy kicsit ez a folyamat? Mintha - „beszélgetéseink” során - már találkoztunk volna hasonlóval?!

A legtöbb ember mindössze a - hite szerinti - magas kalciumtartalom miatt ragaszkodik a tehéntej, illetve az ebből készült termékek fogyasztásához. Jó, ha tudjuk, hogy a tehéntejben található kalcium egy ún. kazein nevű anyaghoz kötődik, mely az emberi gyomorban - az emberhez viszonyított, kb. háromszázszoros töménység miatt - nem emészthető módon kicsapódik, hisz az ember nem rendelkezik a kazeint is megfelelően lekezelő, négyrétegű bendővel. Nem is beszélve arról, hogy mire ez a tehéntej és termékei eljutnak az emberhez annyiféle átalakításon, pasztörizáláson, homogenizáláson mennek keresztül, hogy ezek a kalciumvegyületek már csak nyomokban fedezhetők fel e termékekben.

Végeredményben minden (élő)zöldség és (élő)gyümölcs számunkra megfelelő mennyiségű kalciumot tartalmaz. Továbbá minden (élő és olajos)mag is igen magas kalciumtartalommal rendelkezik. Pl. az (élő)szezámagnál nincs nagyobb kalciumtartalommal rendelkező élelmiszer a földön. Következésképp, ha valaki rendszeresen fogyaszt (élő)zöldséget, (élő)gyümölcsöt és (élő)magvakat, akkor soha sem válhat kalciumhiányossá.

Ha valaki a fentiek dacára is a (tehén)tejet, vagy termékeit szeretné alkalmanként fogyasztani, azt úgy tegye, hogy az adott esetben főfogásként alkalmazza. Tehát semmilyen más élelmiszerral se fogyassza együtt! Pl. a mostanában slágerré vált gyümölcsös joghurt, a gyümölcs és a tej lehető legrosszabb párosítása miatt, igen hamar erjedésnek indul, és ezért napokig ott rothad emésztés és felszívódás nélkül a gyomorban.

ÖSSZEGZÉS

E Urunk által javasolt, s általunk e helyen tolmácsolt változtatás természetesen egyáltalán nem azt jelenti, hogy életének elkövetkezendő éveit koplalással, vagy folyamatos kalória-számolgatással kellene töltenie, sőt még vegetáriánussá sem kell válnia, de természetesen az sem baj ha az, maradjon is meg annak. „Mindössze” az egyes táplálékokhoz való viszonyát, az elfogyasztott ételek időpontját, azok társítását, valamint elfogyasztásuk sorrendjét szükséges megváltoztatnia ahhoz, hogy az elkövetkezendő időben ne legyenek méregtelenítési, azaz súly és emésztési problémái. Az életmód-változtatás előtt célszerű az előzőekben már ismertetett, Urunk által ajánlott kúra mindhárom elemét végrehajtani, az ott ajánlottakat nem elfelejteni, mivel az alább ajánlott életmód-változtatás is ezen ismeretekre, valamint azok továbbfejlesztett elemeire épül. A javasolt életmód-változtatással együtt járó táplálkozási előírások minden elemét természetesen nem szükséges „vaskalapos” módon betűről-betűre betartani, néha-néha lehet egy kicsit „lazítani” rajta, de utána célszerű e „lazítást” megfelelő mértékű méregtelenítéssel, és/vagy megfelelő mértékű böjt beiktatásával kompenzálni.

Mint bizonyára észrevették; az eddigiek során nem igazán játszott túl nagy szerepet ajánlatainkban a kenyér. Nem, mivel a kenyér is a sűrített ételek közé tartozik, s mint tudjuk ezekből egyszerre csak egyet fogyaszthatunk. Nem is beszélve arról, hogy maga a friss fehér kenyér, illetve a péksütemények egyik fajtája sem építi igazán testünket, azaz egyáltalán nem válhatnak hasznunkra összetételük, alkotóelemeik (adalékanyagaik) miatt. E alkotóelemek egyáltalán nem tartalmazzák azokat az anyagokat (búzakorpa, búzacsíra, teljes kiőrlésű liszt) melyre az emberi szervezetnek igazán szüksége lenne. De ha már semmiféleképpen sem kerülhető el a kenyérfogyasztás, akkor részesítsük előnyben a házilag sütött, kissé megpirított rozsos, magvas, illetve graham kenyereket.

Az alább következő pár ételajánlattal talán elfogadhatóbbá tehetjük az általunk javasolt életmódot. Ajánlatainkban mindössze példa értékűek, melynek alapján bárki kialakíthatja saját étlapját.

ÉTELAJÁNLATOK

Nyers vegeta

Mivel a kereskedelemben kapható vegeták napjainkra már igen sokfajta tartósítószerrel tartalmazhatnak, így éppen itt az ideje annak, hogy saját magunk készítsük el napi főzéseinkhez a gyakorlatilag már nélkülözhetetlenné váló, ún. nyers, tehát nem szárított vegetát.

Hozzávalók: 1 kg. sárgarépa, 1 kg. petrezselyemgyökér, 20 dkg. paszternák, 1 kg. kimagozott zöldpaprika, 40 dkg. zellergumó, 20 dkg. paradicsom, 20 dkg. karalábé, 20 dkg. vöröshagyma, 20 dkg. karfiol, 2 nagyobb fej fokhagyma, 1 csomagnyi zellerzöldje, 2 csomagnyi petrezselyemzöldje, saját ízlés szerint kb. 40-45 dkg. só.

Elkészítése: a fenti zöldségeket húsdarálón ledaráljuk, majd hozzákeverjük a sót, és befőttésűvekbe rakjuk. Az üvegeket ajánlatos azonnal dupla celofánnal lekötni úgy, hogy a két réteg között késhegynyi nátriumbenzonátot vagy szalicilt helyezünk el. Célszerűen a második réteg celofán aromatarító legyen, vagy a második réteg celofán helyett jól záródó csavaros tetőt is használhatunk.

FŐÉTELEK

Esti zabpehely

Az alább ismertetésre kerülő étel, egy igen ízletes, laktató, és akár egy minden igényt kielégítő komplett „vacsora” is lehet.

Hozzávalók: 15 dkg. zabpehely, 2 db alma, 5 teáskanál búzacsíra, 3-4 dkg. darált dió, 1-2 teáskanál kókuszreszelék, mazsola, méz.

Elkészítése: az almákat megtisztítjuk, majd turmixszoljuk. Vízet forralunk, és annak forrásakor beleszórjuk a zabpelyhet. Megvárjuk, amíg a víz ismét eléri a forráspontot és ekkor azonnal levesszük a tűzhelyről. 1-2 percig ülepítjük, majd leszűrjük. A zabpelyhet összekeverjük az almapéppel, a búzacsírával, a darált dióval úgy, hogy kevés mézet adunk hozzá. Tányéron megformázzuk, leszórjuk kókuszreszelékkel, és mazsolával díszítjük.

Pulykaragu

Az ismertetésre kerülő kiváló ízű ragu - mint ahogyan azt alább láthatjuk is - két sűrített (hús és burgonya) elemet tartalmaz, de nem okozhat emésztési problémát, ugyanis nem együtt fogyasztjuk azokat. Ma a ragu, holnap pedig a pulykamell kerül sorra.

Hozzávalók: 50-60 dkg. pulykamell, esetleg csirkemell-filé, 3-4 db. sárgarépa, 2-3 db. petrezselyemgyökér, 1 db. paszternák, 15-20 dkg. zellergumó, 20 dkg. karfiol, 1 kg. burgonya, olaj, nyers vegeta, pici só, ízlés szerint néhány szem egész bors.

Előkészítés: a pulykamellet tenyérnyi nagyságú (kb. 1 cm vastag) szelekre vágjuk. A meghámozott és megtisztított burgonyát, és minden felsorolt zöldséget megtisztításuk után kis (kb. 1-1,5 cm) kockákra vágjuk, a karfiolt pedig rózsáira szedjük.

Elkészítése: a pulykamellet, a sárgarépát, a petrezselyemgyökeret, a paszternákot bő (kb. 2-2,5 liter) vízben tesszük fel főni. A forrás kezdetekor ízlés szerinti nyers vegetát, pici olajat és néhány szem egész borsot adunk hozzá. Kb. 10-15 percig főzzük, majd a félig főtt pulykamell szeleteket kiszedjük és az elkövetkezendő napig hűtőben tároljuk, ugyanis ebből készül majd a következő napi főmenü; a zöldséges pulykamell. A raguhoz hozzáadjuk az előkészített burgonyát és zellert, és a burgonya félkész állapotáig (kb. 7-10 perc) tovább főzzük. Ekkor hozzáadjuk a karfiolt és még további 7-10 percig főni hagyjuk.

A pulyka, illetve a csirkemell-filé helyett más pulyka, illetve csirkehúst is használhatunk pl. combot, de ebben az esetben számolnunk szükséges azzal a ténnyel, hogy ez a hús kb. 20-30 perccel több főzési időt igényel.

Bármilyen baromfihúst is használunk, a bőrét minden esetben még a sütés (főzés) előtt távolítsuk el!

Zöldséges pulykamell

Hozzávalók: az előző napról „megmentett” félig főtt pulykamell vagy csirkemell-filé szeletek, 2 db. zöldpaprika, 1-2 db. közepes nagyságú paradicsom, 2-3 db. répa, 1-2 fej vöröshagyma (ízlés szerint), nyers vegeta, olaj, fűszerkömény, pár gerezd fokhagyma.

Elkészítése: a tepsi aljára vékony réteg olajat öntünk, majd erre vöröshagyma karikákat szórunk. A pulykamell szeleteket erre helyezzük, és ízlés szerint nyers vegetával és fűszerköménnyel szórjuk meg. Ezt követik a zöldpaprika- és a paradicsom karikák és a répa-kockák. Kis vizet öntünk alá és alufólia alatt kb. 15-20 percig előmelegített sütőben pároljuk. Ha kész, óvatosan lefejtjük a fóliát és fokhagyma-gerezdekből nyert vékony karikákkal szórjuk meg. Nyers zöld vagy póréhagymát, esetleg nyerssalátát fogyasztunk köretként.

Gombapörkölt

Hozzávalók: kb. 30-35 dkg. megtisztított csiperkegomba, 1,5 kg. megtisztított és felkockázott burgonya, 2-3 fej vöröshagyma, 1 teáskanál pirospaprika, fűszerkömény, olaj, só.

Elkészítése: Az apróra vágott vöröshagymát olajon megdinszteljük, majd ha már kellően megüvegesedett hozzáadjuk a szójakockát, a burgonyát, a pirospaprikát és ízlés szerint fűszerköményt. Felöntjük vízzel, és ízlés szerint sózzuk. Ha kész, pár gerezd fokhagymát karikázunk - esetleg préselünk - rá és (élő)salátával tálaljuk.

Kelkáposztaleves

Hozzávalók: 70-80 dkg. kelkáposzta, 60-70 dkg. pulykamell, esetleg csirkemell, 4-5 db. sárgarépa, 3-4 db. petrezselyemgyökér, 1-2 db. paszternák, 20 dkg. zellergumó, 20 dkg. karfiol, olaj, nyers vegeta, pici só, ízlés szerint néhány szem egész bors, csipetnyi fűszerkömény, fél fej közepes nagyságú fokhagyma.

Előkészítés: a pulykamellet tenyérnyi nagyságú (kb. 1 cm vastag) szelekre vágjuk. A kelkáposztát, a zöldségeket megtisztítjuk és minden felsorolt zöldséget kis (kb. 1-1,5 cm) kockákra vágjuk, a karfiolt pedig rózsáira bontjuk.

Elkészítése: a pulykamellet, a sárgarépát, a petrezselyemgyökeret, a paszternákot, zellert, kelkáposztát bő (kb. 2,5 liter) vízben tesszük fel főni. A forrás kezdetekor ízlés szerinti nyers vegetát, pici olajat, néhány szem egész borsot és csipetnyi fűszerköményt adunk hozzá. Kb. 20 percig főzzük, majd hozzáadjuk az előkészített karfiolt, és még további kb. 7-10 percig főni hagyjuk. Ha kész, hozzáadjuk a felkarikázott fokhagymát.

A pulyka, illetve a csirkemell helyett ezt az ételt is készíthetjük más pulyka, illetve csirkehúsból is pl. combból, de ebben az esetben számolnunk szükséges azzal a ténnyel, hogy a főzési idő megváltozik.

Ne felejtjük el a baromfi bőrét ez esetben is még a főzés előtt eltávolítani!

Töltött káposzta

Az alább ismertetett étel ugyan két sűrített elemet tartalmaz: rizs és tojás, de véleményünk szerint a tojás elhanyagolható mennyisége (1 db.) miatt nyugodt lelkiismerettel fogyasztható.

A töltelékhez: 1 fej vöröshagyma, fél kávéskanál pirospaprika, negyed kg. rizs, 3-4 gerezd fokhagyma, 1-2 tojás, 10 dkg. beáztatott szója-granulátum vagy ledarált szója kocka, kevés majoránna, olaj, só.

Az alaphoz: 1 fej savanyú káposzta, fél kg. savanyított aprókáposzta, olaj, pár szem egész bors, 1-2 babérlevél, kevés fűszerkömény, ízlés szerint pirospaprika.

A töltelék elkészítése: Az apróra vágott vöröshagymát olajban megdinszteljük. Hozzáadunk kb. fél kávéskanálnyi pirospaprikát és kevés sót. Felöntjük kb. 1 liter vízzel, beleszórjuk a rizst és főzzük. Főzés közben hozzáadjuk az összetört fokhagymát, majoránnát és a szóját. Ha kb. félig megfőtt levesszük a tűzhelyről, és miután langyosra hűlt, beleütjük a nyers tojásokat.

Elkészítése: A savanyú káposztafejet levelekre bontjuk és közepes nagyságú töltelékeket helyezünk el bennük, majd a kész töltelékeket lábasba rakjuk. Ha a töltelékek nem állnának össze megfelelően, akkor üssünk hozzá még egy tojást. A töltelékek közé és a tetejére szórjuk a savanyított aprókáposztát. Felöntjük vízzel, majd adunk még hozzá egy kis olajat, pár szem egész borsot, 1-2 babérlevelet, kevés fűszerköményt és ízlés szerint pirospaprikát. Amikor kész, pár gerezd fokhagymát karikázunk a tetejére.

Rakott káposzta

Hozzávalók: a töltött káposztánál leírt félig megfőtt töltelék, kb. 1 kg. savanyított aprókáposzta, nyers vegetás lé, olaj, pirospaprika, só.

Elkészítése: a jól kiolajozott tepszi aljára tegyünk egy sor savanyított aprókáposztát. A következő sor töltelék legyen. A sorokat így váltogatjuk, majd nyers vegetás lével engedjük fel, és sütőben átsütjük.

Tepsis burgonya

Mivel a „szokásos” olajban sült hasábburgonyából (sült krumpliból) a sütés folyamán gyakorlatilag az eredendően benne lévő összes hasznos elem a keményítő kivételével távozik és így mint étel túl sűrűvé válik, nem igazán ajánlott a fogyasztása. Viszont az ún. tepsis burgonya, alkotóelemeinek meglepően nagy százalékát képes megőrizni.

Hozzávalók: burgonya szükség szerint (kb. 1 kg.), 1-2 db. zöldpaprika, 1-2 fej vöröshagyma (ízlés szerint), nyers vegeta, olaj, alufólia.

Elkészítése: a jól kiolajozott tepsibe rakjunk le egy vékony réteg vöröshagyma-karikát, majd a meghámozott és a (jó nagy) diónyi nagyságúra felkockázott burgonyát egy rétegben szorosan egymás mellé sorakoztatva rakjuk rá. Jól szórjuk meg az egészet nyers vegetával és helyezzük el a tetején a felkarikázott zöldpaprikákat. Óvatosan - vigyázva a fűszerezésre -, annyi olajat öntsünk alá, hogy az olaj kb. félig lepje el a burgonyát. Fóliázzuk le a tepsit és helyezzük hideg sütőbe, majd közepes sütési hőmérsékleten süssük kb. 40-45 percig.

Óvatosan bontsuk meg a fóliát, mivel forró gőz csaphat ki! A fólia eltávolítása után óvatosan öntsük le az összes olajat. Tegyük vissza a sütőbe immár fólia nélkül és süssük még további 5-10 percig. Igen finom étel birtokába jutunk, melyet önmagában, illetve zöld vagy póréhagymával, esetleg nyerssalátás körettel fogyasztunk.

A Tepsis burgonya fogyasztható második fogásként, pl. a Pulykaragu, vagy bármely zöldséges leves után.

Barnarizs pulykamell-lében párolva

Ebben az esetben is két sűrített ételről van szó, de itt sem okozhatnak emésztési problémát, mivel nem egyszerre (egyetlen étkezésre) fogyasztjuk el azokat. Lásd Pulyka ragu, illetve Zöldséges pulykamell.

Hozzávalók: 50-60 dkg. pulykamell, esetleg csirkemell-filé, olaj, kb. 25-30 dkg. barna rizs, nyers vegeta, pici só, fűszerkömény.

Elkészítése: a pulykamellet tenyérnyi nagyságú (kb. 1 cm vastag) szelekre vágjuk, majd mindkét oldalát nyers vegetával szórjuk meg, és jól kiolajozott tepsibe helyezzük le egymás mellé. A szeletek közötti hézagokat a barnarizzsal töltjük ki, és az egészet takarékosan fűszerköménnyel hintjük meg. Annyi vízzel öntjük fel, hogy bőven ellepje a húst és a rizst. A tepsi alufóliával zárjuk, és kb. 30-35 percig előmelegített sütőben pároljuk. A tepsi óvatos kibontása után a húst kiszedjük és a másnapi fogyasztásig hűtőben tároljuk. Az igen finommá párolódott rizst pedig főfogásként nyerssalátás körettel fogyasztjuk.

A pulyka, illetve a csirkemell-filé helyett másfajta pulyka, illetve csirkehúst is használhatunk pl. combot, de ebben az esetben számoljunk szükséges azzal a ténnyel, hogy ez a hús kb. 20-30 perccel több sütési időt igényel, mint a rizs.

Bármilyen baromfihúst is használunk, a bőrét minden esetben még a sütés (főzés) előtt távolítsuk el!

SALÁTÁK

Az élő zöldségeket (paradicsom, paprika, uborka, saláta, káposzta, hagymák, stb.) lehetőleg csak az eredeti természetes állapotukban, illetve az alább ismertetésre kerülő salátalével fogyasszuk. Számunkra egyáltalán nem fogyaszthatók a kereskedelembe kapható különféle salátaöntetek.

Salátalé

Az általunk elkészítésre kerülő összes saláta leve a következőképpen készüljön: 2 dl. víz, 1 evőkanál almaecet, 1 jó nagy evőkanál sűrű méz. Természetesen lehet ennél nagyobb mennyiséget is készíteni, csak vigyázzunk az itt ismertetett arányok betartására.

Burgonyasaláta

Igaz, hogy salátáról van szó, de kivételesen ez egy olyan salátaféle, mely kizárólag csak főétkezésként önmagában fogyasztható.

Hozzávalók: 8-10 db. közepes méretű héjában főtt, illetve ajánlott a héjában sült burgonya, kb. 1/2 liter salátalé, 2-3 fej vöröshagyma, 1 fej fokhagyma.

Elkészítése: a fent ismertetett módon főtt, illetve sült burgonyát valamint a vöröshagymát megtisztítás után karikákra vágjuk, és egy gyakorlatilag légmentesen záródó edényben rétegenként lerakjuk úgy, hogy minden réteghez ízlés szerint fokhagymaszeleteket is adunk. Annyi salátalevet öntünk rá, hogy teljes mértékben lepje el a lerakott burgonya és hagymaszeleteket. Lezárjuk az edényt, és legalább egy napig hűtőszekrényben érleljük.

Hagymasaláta

Hozzávalók: 1-1 csomag zöld-, lila- és póréhagyma, 1 fej fokhagyma.

Elkészítése: a hagymákat megtisztításuk után felkarikázzuk. Megmossuk a zöldhagyma szárát is és azt is hozzákarikázzuk, majd annyi salátalevet öntünk rá, hogy teljesen lepje el a hagymakarikákat. Elkészülte után 2-3 órával fogyasztható.

Uborkasaláta

Hozzávalók: 4-5 db. közepes nagyságú uborka, 1 fej fokhagyma.

Elkészítése: a megtisztított uborkákat felszeleteljük, a megtisztított fokhagymát felkarikázzuk, jól záródó edénybe helyezzük, és salátalével öntjük fel.

AJÁNLOTT LÉGZÉSTECHNIKA

Az általunk ajánlott légzéstechnika a már sokak által ismert jóga-légzéshez hasonlít a legjobban, de nem pontosan az, tehát nincs szükség semmiféle jóga-pozíció(k) elsajátítására. E légzéstechnikának köszönhetően a tüdő kitágul, s ez által felülete megnövekszik. Hatására oxigénben dúsabb vérhez jut testünk minden szerve. Ez természetesen jótékony kihatással van minden szervünk működésére, hisz az oxigén maga az élet! A légzéstechnika ezen túl, intenzíven megmozgatja az emésztőrendszer minden szervét. Az intenzív mozgásnak, és az oxigénben dúsabb vérnek köszönhetően, kifogástalanná válik a teljes emésztőrendszer, és a közvetlenül hozzá tartozó szervek működése is. Ne feledjük, hogy az agynak éppúgy szüksége van az oxigénben dús vérre, mint ahogyan más egyéb szerveinknek is! Mivel az agy az oxigénben dúsabb vér hatására szellemi frissességgel -fittséggel reagál, így a légzéstechnikát alkalmazva hosszú ideig szinten tarthatjuk szellemi frissességünket is.

Miből is áll e speciális légzés, és hogyan valósíthatjuk meg?

Talán előbb mindenféle beavatkozás (gyorsabb vagy mélyebb légzés) nélkül figyeljük meg saját légzésünket! Az első tapasztalatunk az lehet, hogy egy-egy lélegzetvétel alkalmával a térfogatához képest igen kevés levegőt juttatunk csak a tüdőnkbe. Más szóval felületesen légzünk, azaz egyáltalán nem használjuk ki tüdőnk igazi kapacitását! Erről úgy győződhetünk meg a legegyszerűbben, hogy a szokásos belégzésünket követően, próbáljunk még további levegőmennyiséget (mélyebb légzéssel) juttatni a tüdőnkbe! Meglepve tapasztalhatjuk, hogy az első belégzés mennyiségét bőven meghaladó, további nagy mennyiségű levegőt voltunk még képesek bejuttatni. Ha képesek lennénk a különbség mérésére, akkor azt tapasztalhatnánk, hogy a tüdőnk tényleges kapacitásának kb. mintegy 1/10-ét használjuk csak ki a szokásos légzéstechnikával! Ha ez igaz - márpedig igaz -, akkor a felületes légzésünk kb. 10 szer kisebb (mint lehetne) oxigénkoncentrációt eredményezhet vérünkben.

Ha tovább kíváncsiskodunk, és lehetőségünk van mások légzéstechnikájának megfigyelésére is, akkor azt tapasztalhatjuk, hogy a nők légzéskor általában csak a tüdő felső részét, mintegy a felső 1/3-át használják, de ezt sem töltik meg teljesen levegővel, tüdejük többi részét egyáltalán nem használják. Férfiak esetében a megfigyelésünk azt az eredményt hozza, hogy Ők viszont a tüdő alsó 1/3-át részesítik előnyben, ún. hasi-légzést alkalmaznak.

Mint látható, egyik esetben sincs megfelelő módon kihasználva a tüdő, s ez által vérünkben is igen alacsony lehet az oxigénkoncentráció. Ilyen körülmények között egyetlen szervünk sem működhet megfelelően, hisz oxigén szempontjából vegetálni kényszerítjük őket!

Mi lehet a megoldás? Igazi megoldás nincs, mivel légzésünk automatikus, azaz ha nem figyelünk rá, akkor is működik. Ha nem így lenne, alvás közben megfulladnánk. E reflex annyira erősen be van vésve, hogy pl. a légzés visszatartásával öngyilkosságot sem lehet elkövetni, ugyanis kellő időben működésbe lép a szervezetünk létfenntartó programja, s akarunk ellenére levegőt veszünk. A nagyon hosszú idő alatt rögzült felületes légzéstechnikán is csak bizonyos mértékű javításra van lehetőségünk. Javítsunk rajta!

Első lépésként azt kell elfogadnunk, hogy az általunk az előzőekben megismert légzéstechnikák (női, férfi) egyike sem megfelelő, illetve egyenként kevésnek bizonyulnak. De mi van akkor, ha egyesítjük a kettőt? Ekkor már jobb a helyzet, de az igazi megoldást az, amikor a tüdő teljes felületét leszünk képesek használni. A felső és az alsó rész használatát már láttuk, illetve tapasztaltuk, de a középső rész (a rekeszizom környéke) eddig fehér terület volt mind a nők, s mind a férfiak számára. Ezen túl, még a nők számára ismeretlen a tüdő alsó részének, míg a férfiaknak a tüdő felső részének használata. Tehát van mit elsajátítani! Gyakoroljunk!

A gyakorlást célszerű az általunk ismeretlen területek egyikével kezdeni. Pl. a nők elsőként ismerkedjenek meg a számukra eddig ismeretlen hasi légzéssel úgy, hogy csak tüdejük alsó részét használják, míg a férfiak igyekezzenek csak tüdejük felső részébe tölteni a levegőt! Helyezkedjünk el kényelmesen egy olyan ülőhelyen, ahol megtámaszthatjuk hátunkat! Mindkét talpunkat helyezzük a talajra, kezünket lazán helyezzük combjainkra! Végezzünk pár erőteljes ki és belégzést, majd egy erőteljes kilégzés után fogjunk hozzá az igazi gyakorláshoz!

A hasi légzés (a tüdő alsó részének használata):

1. Úgy eresszük ki lassan, magunkban ötig számolva „pocakunkat”, hogy közben orrunkon keresztül levegőt szívunk tüdőnk alsó részébe! Csak oda!
2. Magunkban lassan ötig számolva tartsuk tüdőnk alsó részében a beszívott levegőt!
3. Szánkat kinyitva, lassan magunkban ötig számolva eresszük - préseljük - ki tüdőnkéből a levegőt! Úgy időzítsünk, hogy pontosan a számolás végére fogyjon el levegőnk.
4. Kezdjük előlről!

A csúcs légzés (a tüdő felső részének használata):

Húzzuk be hasunkat, amennyire csak tudjuk és az egész gyakorlat alatt tartsuk is így.

1. Úgy emeljük meg vállainkat lassan, magunkban ötig számolva, hogy közben orrunkon keresztül levegőt szívunk tüdőnk legfelső részébe! Csak oda, mivel a has teljesen be van húzva! Ugye?!
2. Magunkban lassan ötig számolva tartsuk tüdőnk felső részében a beszívott levegőt! Ne feledkezzünk meg közben arról, hogy hasunkat folyamatosan behúzával tartsuk!
3. Szánkat kinyitva, lassan magunkban ötig számolva eresszük - préseljük - ki tüdőnkéből a levegőt! Úgy időzítsünk, hogy pontosan a számolás végére fogyjon el levegőnk. A has egész idő alatt teljesen behúzott állapotban van!
4. Kezdjük előlről!

A rekeszizom légzés (a tüdő középső részének használata):

Húzzuk be hasunkat amennyire csak tudjuk, és az egész gyakorlat alatt tartsuk is így.

1. Ejtsük le vállainkat, s rekeszizmunk lassú - oldalirányú - tágitása mellett, magunkban ötig számolva, orrunkon keresztül levegőt szívunk tüdőnk középső részébe! Csak oda! Mindkét váll le van ejtve és a has teljesen behúzott állapotban van! Ugye?!
2. Magunkban lassan ötig számolva tartsuk tüdőnk középső részében a beszívott levegőt! Ne feledkezzünk meg közben arról, hogy mindkét váll le van ejtve, és hasunkat folyamatosan behúzával tartsuk!
3. Szánkat kinyitva, lassan magunkban ötig számolva eresszük - préseljük - ki tüdőnkéből a levegőt! Úgy időzítsünk, hogy pontosan a számolás végére fogyjon el levegőnk. Egész idő alatt mindkét váll le van ejtve, és a has teljesen behúzott állapotban van!
4. Kezdjük előlről!

Az utóbbi két légzéstípusnál megkövetelt hasbehúzás - mint egy mellékes tevékenység -, többfajta eredményt is hozhat, mint pl. a hasizom egyéb fárasztó torna nélküli edzését - erősödését -, valamint és nem utolsósorban az „úszógumi” eltüntetésében nyújthat hathatós segítséget. Nagyon sok szabadalmaztatott hasizomfejlesztő és „kerületcsökkentő” elektronikus és egyéb passzív eszköz épül ezen egyszerű tevékenységre. Pl. nagyon hatékony és

teljesen eszköz nélküli gyakorlat lehet az „úszógumi” méretének csökkentésére, ha nap közben mellékesen odafigyelve huzamosabb ideig behúzva tartjuk „pocakunkat”. Ezen egyszerű gyakorlatot tartósan végezve sokkal több kalóriát égetünk el, mint az ugyanennyi ideig végzett laza kocogással, nem is beszélve arról, hogy e kalóriaégetés pontosan meghatározott helye irányított. De természetesen e gyakorlat egyáltalán nem helyettesítheti a kocogás egyéb hasznos, pl. a szív- és tüdőműködésre gyakorolt jótékony hatásait!

Természetesen a fenti gyakorlatok nem mindenkinek sikerülnek elsőre és azonnal. Eleinte sokan küszködnek majd légszomjjal, esetleg pánikérzésük lesz, de ez mindössze csak a rossz beidegződés eredménye. Nem szoktunk hozzá, hogy szabályozzuk, azaz meghatározott ideig szüneteltessük - visszatartsuk - légzésünket. Ha valaki soknak tartaná az ötig való számolást, az csökkentse le négyre, esetleg háromra! Most láthatjuk igazán, hogy mekkora oxigéntartalékkal is rendelkezünk! Gyakorlatilag épp, hogy elegendő levegőnk van! E gyakorlatot addig célszerű végezni, amíg biztosak nem vagyunk magunkban, hogy elsajátítottuk a technikát, hogy minden ütem közben lassan ötig vagyunk képesek számolni. Tehát akik kénytelenek voltak légszomj miatt csökkenteni az időt, azok addig gyakoroljanak, amíg biztonsággal el nem jutnak az ötös számig.

Kössük össze!

Miután megismerkedtünk mindhárom légzésformával, mindössze annyi feladatunk maradt, hogy egyetlen, folyamatos légzéssé kössük őket össze, s a továbbiakban ezt alkalmazzuk! Mint látható, itt már nem ötig, hanem mindössze háromig szükséges számolnunk. De csak eleinte! Ahogyan fejlődünk egyre hosszabb várakozási időket tarthatunk.

Helyezkedjünk el kényelmesen egy olyan ülőhelyen, ahol megtámaszthatjuk hátunkat! Mindkét talpunkat helyezzük a talajra, kezünket lazán helyezzük combjainkra! Végezzünk pár erőteljes ki és belégzést, majd egy erőteljes kilégzés után fogjunk hozzá a mindennapi gyakorlatunkhoz.

1. Úgy eresszük ki lassan, magunkban háromig számolva „pocakunkat”, hogy közben orrunkon keresztül levegőt szívunk tüdőnk alsó részébe! Csak oda!
2. Ejtsük le vállainkat, s rekeszizmunk lassú - oldalirányú - tágítása mellett, magunkban háromig számolva, orrunkon keresztül levegőt szívunk tüdőnk középső részébe! Csak oda,
3. Úgy emeljük meg vállainkat lassan, magunkban háromig számolva, hogy közben orrunkon keresztül levegőt szívunk tüdőnk legfelső részébe!
4. Úgy húzzuk be lassan, magunkban háromig számolva „pocakunkat”, hogy közben nyitott szájunkon keresztül fújjuk ki a levegőt tüdőnk legalsó részéből! Csak onnan! Hasunk teljesen behúzva marad!
5. Rekeszizmunk lassú - oldalirányú - összehúzása mellett, magunkban háromig számolva, nyitott szájunkon keresztül fújjuk ki a levegőt tüdőnk középső részéből! Csak onnan! Hasunk teljesen behúzva, rekeszizmunk összehúzva marad!
6. Úgy ejtsük le vállainkat lassan, magunkban háromig számolva, hogy nyitott szájunkon keresztül fújjuk ki a levegőt tüdőnk legfelső részéből! Hasunk teljesen behúzva, rekeszizmunk összehúzva marad!
7. Kezdjük előlről!

Természetesen e gyakorlat végzése során is akadhatnak eleinte problémák, de ezeket a fentiek ismeretében már mindenki képes lesz megoldani. E gyakorlatot célszerű lenne minden nap végrehajtani, lehetőleg egy késő esti - közvetlenül az elalvás előtti - időpontban.

Ne feledjük, hogy ahogyan a színskálán a fekete és a fehér között több milliányi más szín is helyet foglal, s ahogyan a legsötétebb árnyék és a legfényesebb Isteni fény között több milliányi fokozat létezik, úgy mi emberek is különfélék vagyunk, tehát az ún. IGAZSÁGBÓL többféle is létezhet! Mindig is taszítottak minket azok, kik erőszakos fennhangon, és visszavonhatatlan bizonyossággal hirdették Isteninek mondott „igazságukat”, melynek természetesen semmi köze sem volt az Isteni kinyilatkoztatáshoz. Tehát a fentieket csupán csak egyszerű ajánlásként, s ne kötelezően követendő életmódként fogadják!

DOHÁNYZÁSAIM ÉS LESZOKÁSAIM TÖRTÉNETE VALAMINT AZOK KONKLÚZIÓI

Igen, jól olvasták! Valóban többször hódoltam be, és pontosan ugyanilyen számban „szoktam” le a dohányzásról az alábbiak szerint.

Dohányzásom kezdetének története kb. az 1958-as évre tehető. Ez idő tájt kezdtem el ún. nagyfiú (13 éves) lenni, s mint az általam - pillanatnyilag - felismert egyetlen lehetőséget, a cigaretta használatát választottam ennek minden áron való bebizonyítására. Emlékeim szerint eltarthatott akár egy évig is, amíg nagy kínkeservek árán, de sikerült megszoknom-rászoknom, azaz amíg kialakult a nikotinfüggőség. Tehát úgy az 1959-es év elejétől számíthatok a rendszeresen cigarettát „élvezők” (az ún. dohányzók) táborába. Akár hogyan is nézzük, ez majd egy emberöltőnyi dohányzással eltöltött múltat jelent. Szükséges megjegyeznem, hogy valójában azért elég különc dohányos voltam. Pl. nagyon sok ismerősöm nem is tudott arról, hogy dohányzom, ugyanis teljes mértékben magánügyként kezeltem e szenvedélyt. Pl. sohasem gyújtottam rá nemdohányzók társaságában, illetve magánlakásban vagy gyerek(ek) közelében. Továbbá mérhetetlenül zavar(t) más dohányos(ok) cigarettájának a füstje, s ezt csak úgy tudtam elviselni, ha pl. én is rágyújtottam, vagy ha ez ellentétben volt fent említett elveimmel akkor, ha nem is azonnal de az első adandó alkalommal sietősen távoztam a dohányzó(k) közvetlen közeléből.

Azért e dohányzói múlt nem volt teljes mértékben folyamatos, ugyanis 1964-1969-ig - teljes öt éven keresztül - egy, a sorkatonai szolgálat alatt - mindössze hat hónap időtartamra - kötött fogadás kapcsán nem gyújtottam rá! Akkor úgy gondoltam, hogy ezzel az öt évvel véglegesen kiléptem a dohányzók táborából, de ma már tudom, hogy a szabadulás nem is olyan egyszerű! Hogy mi vitt rá az ötévnyi szünet után az ismételt behódolásra? Emlékeim szerint mindössze az akkor tájt igen erősen dohányzó társaságom, s valamint saját kíváncsiságom! Ugyanis szerettem volna megtapasztalni, hogy hogyan is viszonyulok ennyi év után a cigarettához. Olyannyira sikerült a megtapasztalás, hogy pár napon belül már cigarettát vásároltam, és ötévnyi kihagyás után ismét a dohányosok táborába tartoztam.

Következő szüneteltetésem 1973-ban volt. Egy számomra teljesen váratlanul bekövetkezett betegség - melyet én balesetként éltem meg -, arra kényszerített, hogy azonnal hagyjam abba a dohányzást. E betegség neve az orvosok szerint: PTX. Tudomásom szerint az a lényege, hogy a mellhártya egyszer csak valamilyen oknál fogva (pl. külső behatás, hirtelen megterhelés, egyéb baleset folytán, esetleg spontán módon) kiszakad, s a külső levegő nyomása összepréseli a tüdő egy részét. Az összepréselt tüdő felülete a mellhártya sérülésének nagyságától függ. Így akár ún. komplett, azaz teljes kétoldali PTX is kialakulhat, ami a teljes tüdőfelület elvesztéséhez, azaz azonnali fulladáshoz vezethet. Nos szerencsére nálam „mindössze” jobb oldali komplett, s bal oldali részleges PTX alakult ki, így a kezdeti sokk leküzdése után valamennyi levegőt képes voltam a bal tüdőm alsó lebenyeibe préselni, s hasznosítani azt. Amint lehetett (külön története van) kórházba kerültem, s az akkori PTX-es szokásrend szerint három hétig fel sem kelhettem. Ez idő alatt két gumicsövön keresztül

folyamatosan szivattyúzták a levegőt két mellhártyám közül azzal a célzattal, hogy azokat így mesterségesen összetapasztva, össze is fognak nőni, s e folyamat eredményeként az előzőekben keletkezett szakadás mintegy önmagától befoltozódik. Valóban egyszerűbb és mérhetetlenül eltűrhetőbb módszer, mintsem az igen megterhelő és valójában nagyon kockázatos műtéti eljárás! Elmondhatom, hogy szerencsém volt, talán újra is születtem!

Mint mindezekből következik, a dohányzásról - ha átmenetileg is -, de le kellett mondanom. A kórházban tartózkodva valójában el is játszottam a gondolattal, hogy: „Most akár abba is hagyhatnám a dohányzást!”, de ez igazából nem egy komoly elhatározásként fogalmazódott meg bennem, főleg azok után nem, hogy kiderült: a dohányzásomnak semmi köze sem volt a kialakult PTX-hez! A valódi okot az a kb. 75 kg-os PVC tekercs szolgáltatta, melyet volt alkalmam egy szál magamnak a vállamon felvinnem harmadik emeleti lakásomba. A lényeg, hogy tétovaságom dacára: 1973. júliusától 1973. december 3.-ig (kb. 5-5,5 hónap) egyáltalán nem dohányoztam! Valahogyan egyáltalán nem hiányzott!

Mi is történt 1973. december 3.-én? Két dolog is: ezen a napon van a névnapom, és ezen a napon születtem ismét (immár harmadszor) újra, ugyanis minimális testi sérülésekkel sikerült túlélnem a lakásomban történt gázrobbanást. (A félreértések elkerülése végett, a gázrobbanást a szolgáltató hibája okozta. Az üzemi nyomásnál tízszer nagyobb nyomást engedvén a csövekbe.) A történetek által okozott lelki megterhelés kiegyenlítéseként gyakorlatilag azonnal rágyújtottam, s úgy szívtam el a soron következő cigarettákat is, mintha egyáltalán nem is létezett volna a több mint öthónapnyi nikotinmentesség!

Folyamatosan, de az elején ismertetett elveimet betartva éltem tovább dohányos éveimet, mígnem 1991. júliusában egy éjszaka arra nem ébredtem, hogy ismét kevés a levegőm! Igen! Szinte napra pontosan 18 év elteltével ismét PTX, de ez már spontán, álmomban, tudomásom szerint mindenféle külső behatás nélkül történt. Kórházba kerültem, de az időközben igen „sokat fejlődő” orvostudománynak köszönhetően mindössze három napot töltöttem ott. Így ismételt (immár negyedik) újjászületésem aránylag gyorsan lebonyolódott. A módszer ugyanaz (tapasztás, összenövesztés), a fejlődés a kezelési idő lerövidítéséből állt. Bár a mostani PTX-et sem konkrétan a dohányzás okozta eldöntöttem, hogy ismét - szándékom szerint immár véglegesen - lemondok a dohányzásról. Immár 46 éves vagyok, éppen ideje lesz szervezetemből kitisztítani a nikotin, és a kátrány lerakódásait! A döntés hamar megszületett, a tulajdonképpeni végrehajtás - mint ahogyan az lenni szokott - másnap kezdődött. Elhatározásom szerint úgy szerettem volna leszokni a dohányzásról, hogy a leszokás ne okozzon számomra különösebb megpróbáltatást. Ezt azzal kívántam elérni, hogy a leszokási idő alatt állandóan volt nálam cigaretta. Úgy gondoltam, hogy ha megkívánom, akkor rá is tudjak gyújtani. Nem óhajtottam más embertől cigarettát kunyerálni. Túl megalázó lett volna. „Korszakalkotó” elképzelésem nagy csodálkozásomra működni is látszott, de csak eleinte! Másnap még szükség szerint elszívtam 4-5 cigarettát, majd a napok teltevel tudatosan igyekeztem meggyőzni magam, hogy igazából nincs is nekem szükségem arra a napi 4-5 cigarettára, bőven elegendő talán kettő is. Így lassan de biztosan elértem azt, hogy egy-két napot gyakorlatilag cigaretta nélkül vészeltem át, de nem többet. Ismét kényszerűt éreztem arra, hogy naponta többször is rágyújtsak. Miért e kényszer? Megpróbáltam kielemezni az okot, de semmi kézzel fogható magyarázatát nem találtam. Még akkori feleségem dohányzói voltát is mérlegre tettem (hátha ez akadályoz), de rá kellett jönnöm, hogy az én saját elhatározásomhoz az Ő dohányzásának semmi köze sem lehet. Mérges lettem magamra: Értelmes ember hogyan tehet ilyet? Mindenesetre az már egyértelműen látható volt, hogy a napi cigarettaadag folyamatos csökkentése nem a legmegfelelőbb stratégia, mint ahogyan a fájó fogat sem érdemes több részletben kihúzatni. Kétségek között, de immár ismét rendszeres dohányzással telt el egy-két hét, majd egy általam alkalmasnak vélt napon ismét megpróbáltam a kigondoltakat véghezvinni. Ez alkalommal sem sikerült! Majd ismét

megpróbálkoztam, s rájöttem, hogy valójában az elv az jó (mármint az azonnali abbahagyás), viszont a pontos időzítés is nagyon fontos lehet! Mint utólag kiderült, végeredményben ez dönt el mindent! Ki kell várni a megfelelő pillanatot, amikor is alkalmas leszek a feladatot gyakorlatilag könnyedén végrehajtani. Így is történt! Gyakorlatilag egy hónap leforgása alatt sikerült megtalálnom azt a megfelelő pillanatot, amikor is képes voltam lemondani a dohányzás nyújtotta „örömről”. De kabalaként azért még hónapokig hordoztam magammal egy megbontott doboz cigarettát. E sikernek köszönhetően nem is gyújtottam rá egészen 1994.-ig!

Sajnos 1994-ben (előző) házasságom oly mértékben megromlott, hogy az említett probléma által teremtett környezetben ismét elő kellett kerülnie a cigarettának. Annál is inkább szükségem volt rá, mivel - mint már említettem - akkori feleségem dohányzott, s az általa folyamatosan kikényszerített hosszú éjszakai „beszélgetéseinket” egyszerűen nem voltam képes elviselni cigaretta nélkül. Ha még emlékeznek rá: nem tudtam másképpen elviselni mások cigarettafüstjét, csak ha én is rágyújtok, vagy ha ez elveimmel ellenkezett, sürgősen távoztam a helyszínről. Nos itt nem volt lehetőségem a távozásra, hisz eljövendő közös életünket próbáltuk tisztába tenni éjszakánként, így maradt a rágyújtás. Márpedig ez igen aktív rágyújtásra sikerült, mivel akkori feleségem az akkori helyzetben szinte láncdohányos volt. Mint évekkel később kiderült nem rágyújtanom kellett volna, hanem távoynom, mivel e gyötrelmes éjszakákon semmit sem tudtunk igazából rendbe rakni. Az igazi megoldást a négy évvel későbbi válás jelentette. A több évig - de egy lakásban - tartó különélés során nem igazán merült fel bennem a dohányzásról való leszokás gondolata a már ismert körülmények miatt, hisz a különélés dacára folytatódott az éjszakai „beszélgetések”.

Sem a válást követő új kapcsolatom elején, sem az 1999-ben kötött új házasságom elején nem fordult meg a fejemben a dohányzásról való lemondás, bár - mivel mostani, és szándékaim szerint utolsó feleségem nem dohányzik - kényszerűt éreztem arra, hogy a dohányzással kapcsolatos elveimet tovább szigorítsam, pl. a napi cigarettaadag mérséklésével. Így éveken keresztül napi 8, néha-néha napi 10 szál cigaretta került általam - kimondottan magánügyként - elszívásra. Majd amikor 2002-ben az év elején kiderült, hogy mily mértékben emelik meg a cigaretta árát, mérgemben ismét - szándékaim szerint ismét véglegesen - elhatároztam, hogy leszokom a dohányzásról. Így 2002. január 6.-án már nem gyújtottam rá, s ezt azóta sem teszem meg. A módszer azonos volt a legutóbbival; több héten keresztül hordoztam magammal egy megbontott cigarettás dobozt arra az esetre, ha netán rá szeretnék gyújtani. De egyetlen egyszer sem került rá sor! Igaz, hogy most nem volt többszöri kísérlet sem, mivel Urunkat eredményesen sikerült megkérnem arra, hogy támogasson elhatározásomban, valamint a dohányzással egy időben a kávézást is abbahagytam. Utólagos kiértékeléseim szerint a kávézás mellőzése is sokat segíthetett, mivel ugye egy kávé csak úgy érdemes elfogyasztani - legalábbis a dohányzók zöme csak így tudja igazán élvezni -, ha az első korty kávé után rá is gyújthat az ember! Végeredményben így sikerülhetett Urunk támogatásának, a kávé mellőzésének, s nem utolsósorban saját elhatározásomnak köszönhetően elsőre - ismét - leszoknom, illetve egy egyelőre meghatározhatatlan időre abbahagynom a dohányzást!

KONKLÚZIÓ

Ha valakinek volt türelme végigolvasni a fenti sorokat, akkor Ő szépítés nélküli betekintést nyerhetett - itt-ott talán egy kicsit magára is ismerhetett - egy dohányos életének belső vívódásaiba. Látható, hogy akár többszöri „leszokás” után is szinte bármikor képes az ember - legalábbis én így voltam vele - ismét rágyújtani, és ott folytatni, ahol azt abbahagyta. Saját tapasztalataim alapján ezért úgy gondolom, hogy olyan, mint a dohányzásról - és talán az egyéb szenvedélyekről - való végleges leszokás, nem is létezik! Véleményem szerint csupán arról lehet szó, hogy egyelőre - egy meghatározhatatlan időre -, szüneteltetjük szenvedélyünk

gyakorlását. Élénken emlékszem még édesapámnak, a dohányzásról való leszokása utáni álmaira, melyek csak a leszokását követő hosszú évek múltával jelentkeztek, és az általam említett elmélet igazát bizonyítják: „Álmomban nagyon ízletes csirkepaprikást ettem fokhagymás uborkasalátával, de ez semmi sem volt az ezt követő kávéhoz és cigarettahoz képest! Ilyen jó illatú és aromájú cigarettát még sohasem szívtam! Ahogyan a cigaretta aromája és füstjének illata a kávé aromájával és gőzölgő illatával keveredett... Még a nyálam is kicsordul, ha csak rá gondolkodom!” Valahol nagyon mélyen - talán véglegesen - bevésődtek bennünk e pótcselekvésnek nevezett mozdulatsorok, valahol nagyon mélyen elraktározódtak bennünk azok a hiányok melyek által létrehozott ürt, adott esetben számunkra csak a cigaretta volt képes kitölteni. Ezt felismerve érthető, hogy elegendő csupán egy kis megingás, egy kis lelki gyengeség, egy kis bizonytalanság, egy kis keserűség, a senkivel sem megosztható öröm, esetleg egy kis magány, vagy csupán a magányosság érzete, s egyszer csak azt vesszük észre, hogy immár ismét kezünkben füstölög a cigaretta. De ha tisztában vagyunk e törvényszerűségekkel - ha egyáltalán törvényszerűségek -, ha tisztában vagyunk a dohányzás által okozott egészségi károsodásokkal, ha tisztában vagyunk az említett ok-okozati összefüggésekkel, akkor már - ha nem is könnyedén -, de kialakíthatjuk védekezési stratégiánkat.

Természetesen a legegyszerűbb védekezési stratégia az lenne, ha életünk során sohasem gyújtánánk rá, mivel így biztonsággal elkerülhető lenne a függés. A dohányzás okozta egészségkárosodás, viszont nagyon nehezen - teljes mértékben talán sohasem - kerülhető el, hisz sok esetben kénytelenek vagyunk a dohányzók által ingyen adományozott nikotinfüsttel dúsított levegőt belélegezni, s így gyakorlatilag e passzív dohányzás is majd oly mértékű - de az is lehet, hogy nagyobb - károsodásokat okozhat egészségünk állapotában, mintha mi magunk is dohányoznánk. Sokan azt gondolhatják e sorokat olvasva, hogy: „Á hülyeség! Én más vagyok! Én biztosan nem szokom rá, és bármikor abba is tudom hagyni, de most még nem akarom!” Honnan tudja mindezt? Esetleg volt már a leszokással kapcsolatos személyes tapasztalata? Ha igen, akkor hogyan lehet az, hogy pillanatnyilag is dohányzik? Ebből következően vagy az első, vagy a második állítása téves, ugyanis mindkettő egyszerre nem lehet igaz! Nem is beszélve a „barátok” által szinte folyamatosan biztosított cigarettafüstös levegő belélegzéséről. Ez ellen bizonyos társaságokban szinte egyáltalán nincs védekezési lehetőség, ugyanis a cigarettázó „barátok” szerint nekik joguk van a dohányzáshoz. Azt viszont már egyáltalán nem, vagy csak nagyon kevesen veszik figyelembe, hogy mindenkinek - még a dohányzóknak is - ALAPVETŐ emberi joga van a tiszta, egészséges levegőhöz. Tessék már végre megérteni, hogy pl. XY csak akkor gyakorolhatja egyéb emberi jogait, ha e jogok gyakorlásával meg nem sérti mások ALAPVETŐ emberi jogait. Következésképp: ha egy társaság tagjai között mindössze egyetlen nemdohányzó is van, a társaság többi tagja egyáltalán nem gyújthatna rá, mivel ezzel zavarná, s főként nem biztosítaná a nemdohányzó tag alapvető emberi jogait. És az alapvető jog ugye alapvetőbb, mint a többi! Véleményem szerint ez annyira nyilvánvaló, hogy ebből következően meg sem szabadna kérdezni az előbb említett társaság tagjainak, hogy rágyújthatnak-e, mivel e kéréssel arra kényszerítenék a nemdohányzó tagot, hogy mondjon le az egyik alapvető emberi jogáról. S ha Ő azt egyszer is megteszi e társaságon belül, akkor ez azonnal örök érvényűvé válik. Számomra, pl. egyáltalán nem érthető, hogy e masszív dohányzók miért csak mondják azt, hogy: „a dohányzás magánügy”, és miért nem kezelik azt magánügyként? Úgy, hogy mi (tisztá levegőre vágyók) ne is tudjunk róla, hogy Ők dohányoznak.

De ha már egyszer úgy alakult a sorsuk - végeredményben Önök választottak így -, hogy szenvedélyükké vált a dohányzás, s szeretnének e kényszerítő szenvedélytől egy meg nem határozható - reményeik szerint végleges - időre megszabadulni, akkor meggyőződéssel javasolhatom fentebb már megismert módszeremet mely, mint olvashatták már többször is beváltotta a hozzáfűzött reményeket. De ne feledjék, hogy az igazi megmérettetést a leszokás megtartása jelenti, és ennek sikeressége kizárólagosan csak Önökön múlik!

A módszer lényegi elemei:

- a konkrét elhatározás: ettől a naptól kezdve nem gyújtok rá! De ha még is úgy adódna, hogy a kényszerítő körülmények hatására rá kellene gyújtanom, akkor mindig legyen nálam egy megbontott dobozban cigaretta;
- rövid, a lényegre törő imában legalább naponta egyszer megkérem Urunkat, hogy támogasson elhatározásomban;
- semmilyen körülmények között nem fogyasztok sem kávé, sem alkoholt. S ezek miatt nem járok olyan társaságba sem, ahol dohányoznak, illetve kávé vagy alkoholt fogyasztanak.

Az eredményességben talán az utolsó pont maximális betartásának van a legnagyobb súlya. Ugyanis egyáltalán nem létezik olyan személy, ki kávé és/vagy alkoholt is fogyasztó, valamint dohányzó társaságban képes legyen leszokni a dohányzásról. Ebben a környezetben még csak remény sem lehet arra, hogy az egyes egyén érdekei - alapvető jogai - érvényesüljenek.

Természetes módon előfordulhat, hogy első próbálkozása alkalmával nem az elvárásai szerint alakulnak a dolgok, azaz az eredeti elhatározásával ellentétben, valamilyen külső, de az is lehet, hogy belső, de mindenféleképpen kényszerítő körülmény(ek) miatt szükséges volt rágyújtania. Ez szinte természetes, hisz ha emlékszik még, annak idején a rászakas sem ment könnyen! Ekkor adjon magának pár napnyi türelmi időt, majd - mintha mi sem történt volna - kezdje el újra. Legkésőbb két hónapon belül biztonsággal megtalálja azt a pillanatot, amikor is képes lesz a dohányzásról különösebb szenvedés nélkül lemondani. A dohányzásról való leszokást ne igyekezzen meggyorsítani - áthidalni - más egyéb, pl. cukorkázó, csokoládézó, rágógumizó tevékenységgel, mivel nagy az esélye, hogy azok rabjává is válik.

Nem gyümölcöző és egyáltalán nem követendő módszer, ha a napi cigarettaadag folyamatos csökkentésével próbál meg valaki leszokni! Ne tegye! Nem sikerülhet! Mint olvashatta, nekem sem sikerült! Ha nem tudja a napot elviselni cigaretta nélkül, akkor gyújtson rá! Pár napon keresztül szívja el azt a cigaretta mennyiséget melyre feltétlenül szüksége van, majd a pár nap elteltével ismét kezdje el előlről a kúrát! Biztonsággal meg fogja találni azt a napot, amikor is alkalmas lesz arra, hogy teljes mértékben lemondjon a cigarettáról.

Ha már sikerült legalább egy hónapot a dohányzás élvezete és különösebb hiányérzete nélkül megélnie, akkor elmondhatja, hogy befordult a célegyenesbe. Innentől kezdve már az elért állapot megtartása a cél! De erős dohányosok esetében az is előfordulhat, hogy több mint egy hónapnyi megtartóztatás után következik be az „elkerülhetetlen” rágyújtás. Ez sem okozhat különösebb problémát. Újra kell kezdeni a kúrát, és tudomásul kell venni, hogy ebben az esetben (erős dohányos) nem egy hónapnyi, hanem pl. két hónapnyi cigarettamentesség után kell az állapot megtartásának megőrzését elkezdeni.

Az elért állapot megtartásának megőrzése érdekében javasolnám az alábbi „mondókát” 3x21 napon (összesen 63 napon) keresztül, naponta háromszor elmondani úgy, hogy ne csupán csak egy olyan „vers” legyen melynek elmondása kötelező, hanem mély hittel közvetítve, lelke mélyéből fakadjanak szavai! A 63 napon túl is bármikor elővehető, ha ennek szükségét érzi.

1. Gyönyörű új nap áll előttem, melyet örömmel a szívemben köszöntök. Előre örülök feladataimnak, és mindennek, amiben másokkal együtt részem lehet. Isten szeretete tölti be a lelkem, és isteni béke tölti be az elmém.
2. Életem minden pillanatában nyugalmat lelek magamban, mert tudatalattim végtelen bölcsessége óv és irányít, tehát nincs szükségem cigarettára! Mosolyommal szeretetet, békét és jóakaratot sugározom mindenkire.

3. Isten saját tökéletes képére teremtett engem is, és tudatalattim most sejtenként újra teremti testem, egy olyan testet, melyet immár nem károsít és csúfít el a dohányfüst.
4. Tudatalattim végtelen gyógyereje áramlik át egész valómon. Látható alakot ölt, mint harmónia, egészség, béke, öröm és szeretet.
5. Isten segít nekem leszoknom a dohányzás káros szenvedélyéről, és tudom, hogy végtelen bölcsességén keresztül észrevétlenül irányít.
6. Létem forrása véd és erősít engem. Minden sötét dolgot távol tart tőlem. Fény és szeretet árad szét bennem. Biztonságban vagyok, erős vagyok és sorsomat isteni erőből irányítom. Örökre Isten kezében vagyok és ez az energia véd és erősít.
7. Könnyedén és örömmel végzek minden munkát és minden feladatot, amit csak meg kell oldanom. Biztosan, szabadon és jól hozok döntéseket. Egész valómat csodálatos harmónia és nyugalom tölti be. Sikeres vagyok, hisz sikerre születtem. Mindez dohányfüst-mentes életemnek köszönhető.
8. Fejem tiszta, jól érzem magam, és boldog vagyok. Érzem a mély, örök kötődést saját magamhoz. Szeretem magam! Ezen túl szeretem minden embertársam, mosolyt adok, és ugyanezt tapasztalom.
9. Amióta nem dohányzom, teljesen egészséges vagyok és minden szervem, izmom, minden tagom, minden sejttem harmonikusan működik együtt egymásért. Tudatalattim végtelen bölcsessége friss életerőt küld mindenhová, ahol arra szükség van. Érzem a tökéletes harmóniát és szeretetet, mely átáramlik rajtam, és egészségben tart.
10. Cigaretta nélkül minden problémám könnyen és jól megoldódik. Tudok helyesen és jól cselekedni. Napról napra mindenféle szempontból egyre jobban és jobban vagyok. És ez így van!

TÉGED IS ÉRINT

Az alábbiakban közreadnánk egy kettőnk között történt beszélgetésnek azon részét, mely - a sors talán céltudatos szeszélye folytán - valamilyen módon monológgá alakult át.

Tudod-e, hogy már évek óta nem ettél barack ízű barackot? Tudod-e, hogy már évek óta nem ettél alma ízű almát? Gondoltál-e arra, hogy gyermekeid úgy nőnek fel, hogy egész életükben nem ehettek igazi gyümölcsöt? Vetted-e észre, hogy gyakorlatilag teljesen közömbös, hogy melyik gyümölcsöt fogyasztod, az íz ugyanaz? Észrevetted-e, hogy gyümölcsünk, zöldségeink és egyéb mezőgazdasági termékeink már évek óta nem tartalmazzák azt az íz és zamatanyagot, valamint azt a vitaminmennyiséget sem, amelyekért tulajdonképpen termesztjük, és fogyasztjuk őket? S továbbá tudod-e, hogy ezek a gyümölcsök és zöldségek - főleg a külföldről érkező, látszatra gyönyörű példányok - igen nagy mennyiségben tartalmaznak genetikai manipulációs, valamint a permetezések alkalmával „rajtragadt” vegyszermaradványokat? Biztos vagy-e abban, hogy ezek hosszú távon nem károsítják-e saját, illetve rajtad keresztül - vagy közvetlenül - utódaid egészségét? Egyáltalán tudod-e, hogy amikor az egészségesnek tartott gyümölcsöt, illetve zöldséget fogyasztod, valójában mi is kerül a szervezetedbe? Biztos vagy benne, hogy eredetileg is ez volt a szándékod?

Ha szemüveges vagy akkor tudod, ha nem, akkor elmondom: szerinted milyen időközönként szükséges tisztítani egy olyan ember szemüvegét, ki egy nem különösebben nagy városban él, s mindennapi munkáját zárt helyen végzi? Megmondom: kb. tíz évvel ezelőtt, elegendő volt 1-2 hetente egyszer, illetve kb. tíznaponként egyszer, napjainkban ezt már naponta meg kell tenni - van úgy, hogy naponta többször is -, különben a ráülepedett portól még annyit sem

látnánk, mint szemüveg nélkül. És tudod mi az érdekes? Az üveg mindkét oldala egyformán poros, tehát ennek a pornak az a városi levegő a hordozója, amit mi kénytelenek vagyunk folyamatosan belélegezni. E vonalon továbbhaladva, pl. az is elgondolkodtató, hogy a tíz évvel ezelőtti tisztogatáshoz gyakorlatilag elegendő volt egy kis víz és egy-két papír zsebkendő, napjainkban viszont már a tisztogatáshoz mindenféle folyadékok és különféle speciális törölkendők szükségesek, mert ezek hiányában - az egyszerű víz és papír zsebkendő alkalmazásával - megkarcolódhat a lencse. Tudom, hogy a műanyaglencse eleve ilyen, de most mindössze az egyszerű, hétköznapi üveglencséről van szó. Tehát az általunk létszükségletként belélegzett levegő olyan porszemeket tartalmaz, melyek képesek az üveglencse megkarcolására. Nem gondolod, hogy esetleg tudónket is „megkarcolhatják” ezek a porszemek? Mit gondolsz, hogyan hasznosíthatja tudónk - esetleg gyermekedé - e porszemekkel telített levegőt, s egyáltalán mit kezd ezekkel a porszemekkel?

Mikor jártál utoljára igazi erdőben? Ha jártál, Te is azt tapasztaltad, hogy egyre kevesebb és csenevészebb, de ugyanakkor egyre porosabb fa-utánszatókból állnak erdeink? Te is megtapasztaltad, hogy ahol pár évvel ezelőtt még árnyas erdei úton lehetett sétálni, ott most bokáig érő porban, a tűző napon kutyaagolhatsz? Lehet, hogy ez a fajta sivatagosodási tendencia határozza meg a jövőnket? Ha továbbra is ilyen szakmai szinten „művelik” az erdőket lehet, hogy pár éven belül csak képről, illetve a régi filmekről tudjuk az érdeklődőknek megmutatni, hogy mi is az, és hogyan is nézett ki az igazi erdő? Szerinted hova vezethet az, ha pl. XY úr(ak)nak telket adnak el az erdőben(!) s Ő(k) egyszerűen csak a jobb kilátás, vagy a szomszédra való jobb rálátás miatt akár, több száz éves fákat is kivág(at)hat(nak), ugyanakkor az erdőben ténylegesen rőzsét gyűjtögető rászoruló - ki e tevékenységével valójában is műveli az erdőt - többhónapnyi letöltendő börtönbüntetéssel sújtanak? Esetleg elmondhatnád arról is a véleményed, hogy szerinted helyes-e azt megengedni, illetve eltérni, hogy a még meglévő erdeinkben gyakorlatilag bárhová beautózzanak az emberek, s ott elvégezhesék a heti nagytakarítást autójukon? Mi a véleményed az erdőben szétdobált és magára hagyott hulladékokról? Talán az eldobott szalonnadarabot még hasznosítani képes a természet a rovarok közreműködésével, de mit tud kezdeni azzal a rengeteg műanyag flakonnal, olajjal s különféle vegyszerekkel, amit a „feledékeny” erdőlátogató otffejejtett?

Esetleg elmondhatnád véleményedet arról a kutyaatulajdonosról is, ki a közterületekre, ezen belül természetesen a zöldterületekre - de akár az erdőbe is -, viszi kedvencét „sétáltatni”, de mi tudjuk, hogy nem csak erről van szó! A „sétáltatás” melléktermékeként - hisz végeredményben ezért jöttek -, és ennek hatására, igen takaros kupacokat hagynak maguk mögött ezek az állatok. Tudtad, hogy e kupacok többfajta - akár fertőző - baktériumot, és különféle - az emberben is jól megélő - bélférgeket is tartalmazhatnak? Mit gondolsz, ha gyermeked ilyen területen játszadozva beletenyere egy-egy ilyen kupacba, az kimondottan jót tehet az egészségének? De kíváncsi lennék arra is, hogy mit mondanál - egyáltalán szólnál-e -, annak a kutyaatulajdonosnak, ki egyszerre viszi „sétáltatni” gyermekét és kutyáját - esetleg gyermekeit, és kutyáit -, s azok együtt, illetve közvetlenül egymás mellett végzik a fentebb már említett kupackészítő tevékenységüket. Nekünk kicsit furcsa, de Ők már megszokták, hogy mindegyikük - a kutyát is ideszámítva - egyenrangú-, jogú tagja ugyanannak a családnak. Ezért adott esetben a kutya nyugodtan belekóstolhat bárki tányérjába, s alhat bármely családtag ágyában. Viszont nekünk - mint külső szemlélőnek -, a hangoztatott egyenrangúság-, jogoság dacára érdekes volt azt tapasztalnunk, hogy ez a jog a kutyán kívül nem mindegyik családtagot illette meg, sőt... S egyáltalán, Te hogyan vélekedsz arról - éled meg -, ha a gyermek(ed) vagy netán a kedves(ed) nyelves pusztit vált egy állattal?

Próbáltál-e a reggeli, de még inkább a délutáni közlekedési csúcs idején kissé távolabb, úgy 1-2 km távolságra nézni? Te is olyan „gyönyörű” kékes színűnek láttad a levegőt? Ez a „gyönyörű” kékes szín az ami jelzi számunkra, hogy az egyáltalán nem körültekintő, és

mindenáron való közlekedésünk eredményeként, immár sikerült a városi levegőt is emberi fogyasztásra alkalmatlanná tennünk. Észrevetted már, hogy a nagyobb városokból - legalábbis azok belvárosi részéből, ahol nagyobb az autóforgalom - gyakorlatilag kipusztultak az éjjeli bogarak? Tudod itt már a bogarak sem képesek elviselni az ember autókázási mániájának hatásait. Mit gondolsz, mi emberek meddig bírhatjuk? Végiggondoltad már, hogy többet költesz az autózásra, mint tenmagad fenntartására? Azt mondod, hogy ez nem igaz? Akkor számold csak ki, hogy pl. ma hány forintot fogyasztott el - evett meg - az autód, majd add hozzá az egy napra eső biztosítási összegeket, az egy napra eső javításokat, az egy napra eső lízing díját, stb., s az így kapott összeget vedd össze azzal, amit egy nap átlagosan saját magad fenntartására költesz! Nos? Azt mondod, hogy: valóban, de hát ez az autó létszükséglet, ez a Te munkaeszközöd, és különben is, amit az autóra költesz, azt valójában magadra - és a családotra - is költöd! Erre mi kérdezzük azt, hogy: valóban? Valóban létszükségletnek érzed? Akkor szerinted hogyan tud megélni az a sok-sokmillió, autóval nem rendelkező ember? Szerinted ezek mindegyike nyomorban-, a létminimum alatt él, vagy esetleg van közöttük olyan is, aki egyszerűen csak belátta, hogy az effajta autókázás egyenlő az életterünk tönkretételével? Pl. valóban szükséges volt autóval megtenned minden mai utadat? Gondold csak végig napodat! Azt kérdezed, hogy miért pont Te? Mi erre azt kérdezzük, hogy pont Te miért nem? Jut eszembe: Mi lenne, ha kicsit kevesebbet autóznál? Néha-néha esetleg megpróbálhatnád gyalog vagy kerékpárral, hisz nem ártana meg szervezetednek egy kis mozgás. Nos?

Nézz körül! Amerre nézel azt láthatod, hogy mindenütt pusztul környezetünk. Így „fejlődve” az ember teljes mértékben elveszíti kapcsolatát a természettel, nem is beszélve a spirituális valóságról. Mindenki igyekszik csak a saját kis világát építgetni, s eközben nem veszi észre, hogy ez az általa kialakított kis világ, csupán csak egy aprócska része - szelete - a valós világnak, mely immár haldoklik. Vedd észre, ha valós világunk tönkremegy, s azzal együtt - sőt azt megelőzően -, a Te kis világod is megsemmisül, mert - bár még ezt nem vetted észre - az is a valóságból táplálkozik! Környezetünk - valós világunk - kímélése érdekében Te is sokat tehetsz-, tehetnél bármennyire is kételkedsz ebben. Pl. ha teheted, kerüld a különböző mérge alapú vegyszereket, amellyel nem csak a földet és a vizet, nem csak gyermekeidet, hanem saját magad is mérgezed, sőt unokáid jövőjét is megpecsételled. Ha pl. a földdel foglalkozol, regenerálásához válaszd inkább a természetes állati eredetű trágyázást a műtrágyák helyett. Lehet, hogy most megbocsátóan mosolyogsz, mert azt mondom, hogy sok esetben csak a lustaság és a kényelem miatt használod - no meg talán azért, mert a szomszédod is ezt teszi - gyomirtásra a mérgező vegyszereket. Ha rajtad áll és megteheted - márpedig megteheted -, ültess fákat! Igaz, hogy nagy valószínűséggel csak gyermekeid, illetve unokáid élvezhetik majd azok árnyékát-, gyümölcseit de hidd el; szükségük lesz az árnyékokra, s árnyékában ülve jó szívvel emlékeznek meg rólad. Ha lehetőséged van rá, olyan járművel közlekedj, ami a legkevésbé szennyezi környezetet, de ha nincs erre lehetőséged, akkor - bár tudom, hogy nem könnyű, de - próbálj meg kevesebbet közlekedni autóddal. Mérlegelj, s csak a valóban szükséges utakat tedd meg vele! Ha csak ennyi is sikerül, már tettél valamit! Utólag ez számodra semmiségnek tűnhet, de gondold végig, hogy ha milliók tennének ugyanígy... Végeredményben cseppekből áll össze a tenger, s most oly időket élünk, hogy minden egyes cseppre nagy szükség lenne!



Urunk kifejezett kérésére, valamint az Ő teljes jóváhagyásával szeretnénk közreadni azokat a mindennapos élet gondjaival kapcsolatos gondolatainkat, melyek e szemszögből való látásmóddal talán másként festenek, mint ahogyan azt a mindennapok során nézzük - s kérdés, hogy egyáltalán látjuk-e - azokat.

A tartalomból:

Félelmeink, s egyáltalán mit tartunk a létről és a létezésről.
Miként látjuk a radiesztéziát, s mi a véleményünk a gyógyításról.
Hogyan látjuk a reinkarnáció kérdését, miként vélekedik erről a Biblia, s mit is takar valójában a karma szó.
Véleményünk szerint hogyan és mi nyilvánulhat meg az aurában, s végeredményben mi is lehet a csakrák szerepe.
Hogyan gazdálkodjunk belső energiáinkkal, s kezelhetjük-e a mindennapok megterhelése okozta stresszt.
De elmondjuk véleményünket a különféle döntésekről, a segítségről, az önbizalomról és az önbecsülésről is.
Miként képzeljük el a testünknek legmegfelelőbb táplálkozást.
Mire használhatók a pozitív megerősítések.
És ami még téged is érint...

