G. P. Malachov
Povaha člověka a její vliv na zdraví a život

Přeloženo z ruského originálu
G. P. Malachov
CHARAKTER ČELOVEKA i jego vlijanie na zdarovie i žizň

Souvislost mezi nemocí a psychihou je v současnosti všeobecně uznávaná a zkoumaná - především z pohledu holistiché a psychosomatiché medicíny. Malachov se ale nezabývá subtilními nevědomými nebo dokonce karmickými příčinami symptomů. Jeho pohled je jednodušší, střízlivější, lidštější - mluví totiž o vlastnostech, jaHoje tvrdohlavost, vytrvalost, lenost, strach atd. Pro Malachova je jedním z hlavních Míčů he zdraví sebedisciplína, vnitřní síla a odhodlání, ale i pokora, jemnost a cit pro míru. Všechny tyto faktory autor rozebírá a vysvětluje na příkladu známé osobnosti, slavného ruského vzpěrače Vlasová, svého času světového šampióna, který se na vrcholu své sportovní kariéry fyzicky zcela zhroutil. Těžké krizi však nepodlehl a pustil se do boje se svým zničeným a oslabeným organizmem. Jeho podrobné zápisky z tohoto dlouhého a bolestného procesu dokonale posloužily autorovu záměru poukázat na souvislost mezi povahovými vlastnostmi člověka, jeho životosprávou a zdravotním stavem, jakož i cestou k uzdravení.

G. P. Malachov

POVAHA ČLOVĚKA

A JEJÍ VLIV
NA ZDRAVÍ A ŽIVOT

OBSAH

ÚVOD **6**

První kapitola

CO JE TŘEBA VĚDĚT O VLASTNÍ POVAZE 7

l Uvaření lidského vědomí 8

l Uvaření lidské povahy 12

1'iísobení procesů probíhajících ve vědomí na lidský organismus 18

Vliv individuální konstituce člověka na jeho povahové vlastnosti **41**

Druhá kapitola

I'RÁČE S VĚDOMÍM A POVAHOVÝMI VLASTNOSTMI 53

Povaha, život, nemoci a osud 54

Samoregulace osobnosti 165

Místo závěru 188

Duše akarma 191

UVOĎ

Přistupujeme tedy k vlastní podstatě - k vědomí člověka a k procesům, jež v něm probíhají. Každý člověk má zdraví, vzhled, materiální zajištění, osud atd. To všechno závisí na jeho povahových vlastnostech. Člověk je takový, jaká je jeho povaha, jaký je jeho vnitřní i vnější svět. Má-li tedy povaha tak závažnou roli, jaká jsou její specifika u lidí zdravých a nemocných, šťastných a nešťastných?

Než si odpovíme na tuto otázku, musíme se věnovat následujícím tématům:

1. Utváření lidského vědomí.
2. Formování povahy.
3. Individuální zvláštnosti povahy.
4. Jak působí povahové vlastnosti a jejich individuální zvláštnosti na lidské zdraví?
   A. Vliv citů, přání, emocí a způsobu života.
   B. Energetický vliv emocí a procesu myšlení.
5. Jaký vliv má povaha člověka na jeho karmu a osud.

Všechno, co jsme uvedli, musíme zkoumat na konkrétních příkladech a vyvodit závěry. Především si ale musíme uvědomit, jak můžeme ovlivnit „závity a ozubená kolečka" vlastní povahy tak, aby nám nepůsobila nemoci a neuvrhla nás do životních útrap.

Témata jsou vytyčena, můžeme přistoupit k jejich analýze.

První kapitola

CO JE TŘEBA VĚDĚT O VLASTNÍ POVAZE

UTVÁŘENÍ LIDSKÉHO VĚDOMÍ

Slovo povaha (charakter) pochází z řečtiny a znamená rys, zvláštnost. Z vědeckého hlediska je to souhrn psychických zvláštností určitého jedince, jež se projevují ve specifice jeho myšlení, projevu emocí, konání a chování.

Když víme, že pojem povaha označuje zvláštnosti myšlení, projevu emocí, konání a chování, musíme si objasnit, jak vznikají, jak fungují a proč tvoří určitou kombinaci, již nazýváme povaha.

Při hledání správné odpovědi se musíme vrátit až úplně na začátek - ke zrození člověka.

Novorozenec nemá žádnou povahu, nemá žádné myšlenky ani vědomí. Jak se tedy začíná tvořit lidská povaha?

Novorozenec má pouze smysly a reaguje na jejich podráždění - slyší, reaguje na dotyk, na změnu polohy tělesa v prostom, cítí chuť, vůni, později rozlišuje předměty (vidí). Na začátku tvorby vědomí člověka a jeho specifických rysů (jež se označují jako povaha) jsou *smysly*. Nejdříve proto budeme mluvit o vědomí a jeho utváření, až poté přejdeme ke zvláštnostem vědomí, tedy k povaze. Je důležité, abychom nezaměňovali pojmy: vědomí, rozum, povaha, protože každý z nich má specifický význam.

Vědomí člověka v první vývojové etapě má tedy pouze *smysly*.

K čemu slouží smysly a smyslové orgány? Vzhledem k tomu, že se člověk během prvních devíti měsíců vyvíjel v uzavřeném prostom, který ho spolehlivě chránil, smyslové orgány nepotřeboval. Po narození se však dostal do nového prostředí a podmínek, v nichž musí žít a orientovat se, což mu umožňují právě smyslové orgány.

Prostřednictvím smyslových orgánů vnímá dítě okolní svět, s jejich pomocí si o něm shromažďuje informace. Jednotlivé smyslové orgány utvářejí *„banku neboli knihovnu paměti"*. Podrobněji se u toho zastavíme.

1. Zrakové orgány nám poskytují informace o tvaru, velikosti, barvě, intenzitě osvětlení. V „ *bance zrakové paměti"* se ukládá obrovské množství takových informací, díky nimž dokážeme rozlišit kouli od krychle, jednu barvu od druhé. Rozlišujeme předměty, živé bytosti, lidi atd.
2. Sluchové orgány nám poskytují informaci o zvucích, jejich frekvenci, intenzitě, trvání atd. V *„bance sluchové paměti"* se ukládají informace o nejrůznějších zvucích, takže dokážeme odlišit hlasy od jiných zvuků. -;
3. Čichové orgány nám poskytují informaci o pachu. V *„bance čichové paměti"* se ukládají a třídí nejrůznorodější pachy a jejich odstíny, takže je pak dokážeme diferencovat.
4. Hmatové orgány nám poskytují informace o kvalitě a intenzitě působení na naši pokožku. *„Banka paměti dotykových podnětů "* nám umožňuje rozlišit lechtání od pohlazení, dotyk od údem atd.
5. Chuťové orgány nám poskytnou informaci o vnitřní struktuře předmětů, jež nás obklopují, pokud jde o jejich požívatelnost. *„Banka chuťové paměti"* nám umožňuje vybírat ze svého okolí předměty vhodné ke konzumaci (potravě). Kromě standardních smyslových orgánů existují ještě další. Např. vestibulární aparát umožňuje člověku udržovat rovnováhu, speciální nervová zakončení v kloubech, šlachách a svalech umožňují určení polohy končetin a těla v prostom, jakož i míru mimovolného svalového napětí.

Ve druhé etapě svého vývoje má člověk ve vědomí *smysly a "banky paměťové informace* ", založené na práci smyslových orgánů.

To ovšem není dostačující, protože týž smyslový orgán nám rekruje, že něco může být užitečné, nebo naopak vysloveně nebezpečné. Jinými slovy, v bankách paměti každého smyslového orgánu musí probíhat klasifikace informace. Takové třídění probíhá v bance paměti každého smyslového orgánu, a to dvěma směry: co je příjemné a co nepříjemné.

V této etapě vývoje vědomí probíhá i broušení rozeznávacího aparátu. Dítě např. dokáže odlišit svou matku od cizí ženy. Je to velmi jednoduchý projev rozumu jako funkce srovnávání informace přicházející ze smyslových orgánů s tou, jež je uložena v bance paměti.

Ve třetí vývojové etapě probíhá ve vědomí člověka *uspořádání* neboli *rozlišení shromážděné informace* na příjemnou a nepříjemnou a *fungování aparátu srovnávání* (rozeznávání).

Po dovršení třetí etapy vývoje vědomí dítě dokáže odlišit nepříjemné od příjemného, rozezná předměty a jeho rozum se začíná rozvíjet směrem ke schopnosti efektivně řešit nějaký životní úkol, jednat v určitých podmínkách.

Přesněji bychom mohli definovat rozum jako informačně-energetický ve vědomí probíhající proces, jehož podstatou je, že od smyslových orgánů předává do vědomí informaci, jež se následně srovnává s tou, která je uložena v bankách paměti. Je-li informace příjemná, je přijata, je-li škodlivá, vědomí ji odmítne. Takto funguje rozum ve své čisté podobě.

Ve čtvrté etapě se tvoří rozum a prostřednictvím rozumových procesů se tříbí schopnost člověka nacházet se v efektivní interakci s prostředím k dosažení konkrétních cílů. A právě s ohledem na tuto charakteristiku má každý člověk svou hodnotu. Tak vznikají první charakterové vlastnosti.

V páté etapě vývoje lidského vědomí vzniká *analytický a kontrolní aparát.* V podstatě jde o další vývoj rozumu, který začíná kontrolovat sám sebe, svou efektivnost, dělat rozhodnutí. Pojem rozum má tak tři významy: 1. analytické zpracování informace postupující ze smyslových orgánů a její srovnání s tím, co se už nachází v bance informací, a též rozhodnutí učiněné na základě rozboru situace (analytický rozum). 2. pracovní rozum, jenž spouští mechanismus předávání informace z roviny myšlení do roviny energetické, výsledkem čehož je realizace záměru. 3. reaktivní rozum, kdy člověk prostě reaguje na vnější podnět nebo situaci bez nějakého rozboru (např. leknutí, strach, hněv). Každý z uvedených rozumových projevů má svůj význam a tvoří základ při posuzování zdravotního stavu člověka.

Se vznikem analytického a kontrolního rozumu vzniká další banka informací, „*banka informace efektivity konání"*. Člověk např. několikrát dělá nějakou věc, a pokaždé jinak. V jeho vědomí se to fixuje takto: když to uděláš tímto způsobem, přijdeš ke konečnému výsledku rychle a snadno, když jinak - je to zdlouhavé a obtížné.

Když potom má dělat tento člověk stejnou věc napříště, zvolí si efektivnější variantu a jeho volba spočívá právě v bance informace o efektivitě konání a v analytických rozumových schopnostech. Tak vzniká důležitá povahová vlastnost - efektivně jednat v každé siluaci.

Probrali jsme si tvoření a formování lidského vědomí a rozumu v jejich čisté a nejjednodušší podobě. Novorozenec na začátku opravdu jen cítí. Později se naučí rozeznávat předměty a dělit je na dobré a špatné. Pak se u něj začnou projevovat začátky rozumového myšlení a uvažování. Nejdřív jde o nesmírně jednoduché funkce při hře, obsluze sebe sama, dosahování jednoduchých cílů, schopnosti komunikace s lidmi, usměrňování svých přání atd. A nakonec se člověk naučí interakci se svým prostředím. Přesně v té etapě se intenzivně utváří lidská povaha. Lidská povaha se samozřejmě lonnuje během celého dalšího života, její základy se však utvářejí v prvních obdobích života. Kromě toho - podle mého názoru - jsou povahové vlastnosti i v souladu s předchozími životy. Ty kladné nám v tomto pomáhají, záporné způsobují karmické jednání a vyžadují si pečlivou prácí na jejích odstranění.

Závěry. Lidská povaha se tvoří na základě vědomí. Vědomí člověka se skládá ze smyslových orgánů, bank informace a „srovnávacího orgánu" - rozumu. Rozum se dělí na analytický, pracovní a reaktivní. Jde o informačně-energetické procesy, k nimž lze přistupovat jako k daným, anebo se jim může připisovat mimořádná důležitost, což se odráží na povahových vlastnoslech.

UTVÁŘENÍ LIDSKÉ POVAHY

Poznatky o světě, jenž nás obklopuje, se dělí do dvou kategorií. Jsou to poznatky o věcech okolo nás (materiální svět a procesy, jež v něm probíhají), a poznatky o sobě samém, o stavbě a fungování lidského organismu (těla a vědomí). Z toho plyne, že vědomí člověka jako nástroje k poznání světa, k orientování se v tomto světě, má dva aspekty - vnější a vnitřní. Z relativního hlediska lze tedy mluvit o vnějším a vnitřním vědomí.

Vnější vědomí (smysly, banky paměti, rozum) se zaměřuje na vnější svět, jenž obklopuje člověka, umožňuje mu získávat o něm poznatky, a v co největší míře se mu přizpůsobovat, chápat jeho zákony, realizovat úspěšnou vnější činnost. Vnější vědomí „tvoří paměť", formuje rozum a intelekt a projevuje se v podobě reakce člověka na nějaký podnět přicházející z vnějšího světa (začalo pršet - musím se schovat).

Díky vnějšímu vědomí dokážeme se orientovat a žít.

Vnější vědomí umožňuje poznat mnohé zákonitosti přírody a naučit se je využívat ke zkvalitnění vlastního života, osvojit si profesi a mnoho dalších věcí.

Vnější vědomí převážné většiny lidstva se tvoří na základě mentálních tlaků ze strany rodiny (kde se člověk narodil a dospěl), skupiny (vrstevníci), kolektivu (spolupracovníci), tradic, zvyků a společenskopolitického uspořádání společnosti, v níž žije.

Charakteristické rysy vnějšího vědomí člověka se tvoří podle toho, na jaký předmět, resp. předměty a jak intenzivně se zaměřuje. Lidé např. mají své zájmy (oblíbená práce, trávení volného času atd.), jimž se v různé míře věnují. Existují vášniví rybáři, milovníci hazardních her, workoholici, zanícení automobilisté, sběratelé, přívrženci různých léčebných metod, sportovní fanoušci atd.

Vnější vědomí se u některých jednotlivců projevuje tak, jako by jim patřil celý svět, u jiných zase ohleduplným jednáním vůči prostředí, které je obklopuje. Vnější vědomí člověka tedy vyjadřuje

jeho egoistické snahy, což je jeden z nejzákladnějších znaků lidského vědomí nebo povahy.

Vnitřní vědomí čili prostě sebeuvědomování též tvoří smysly, banky paměti, rozum. Prostřednictvím sebeuvědomování člověk vnímá (v širokém slova smyslu) stavbu a fungování vlastního organismu - fyzického těla a života v prostoru. Sebeuvědomováním se člověk dokáže (v úzkém slova smyslu) zorientovat v uspořádání vlastního vědomí, jeho evoluci, procesech a jejich působení na vlastní organismus. Jeho fungování se pociťuje jako informačně-energetický proces analyzující vlastní myšlenky, jednání atd. Sebeuvědomování nám umožňuje zjistit, proč jsme právě tací, jací jsme a co máme udělat, abychom se změnili. Jeho prostřednictvím se též dozvídáme, proč se vlastně máme změnit a co tím získáme. 1'robereme si je trochu podrobněji.

Sebeuvědomování má tři složky vzájemně spjaté: *sebepoznání,* ***sebekontrolu a sebezdokonalování.***

Sebepoznání se skládá ze *sebepozorování a sebehodnocení.*

Sebepozorování se dělí na dva typy. První typ - když člověk sleduje sebe sama, svou činnost jakoby stranou. Důvodem takového pozorování je však pozorování lidí, kteří jej obklopují. Vnímavý člověk si např. všimne, že lidé se špatným držením těla působí nepříjemným dojmem: také netaktní, vyzývané jednání je odpuzující: lidem, kteří se vyjadřují nebo chovají hrubě nebojsou nečistotní, se raději vyhýbáme. Naopak zas urostlý člověk upoutává pohledy, budí příjemný dojem: tolerantní a přátelské jednání, pochopení, podpora, čistotnost a úpravnost lidi přitahuje. Člověk pozoruje ostatní a snaží seje napodobit, to znamená, že pozoruje sebe sama, své jednání jaksi ze strany, což se stává jedním z charakteristických znaků jeho vědomí.

Takové sebepozorování může člověku ukázat, že jeho chování, zejména v některých situacích, je podivné, nelogické, bezúčelné. K tomu, abychom se dokázali zorientovat, proč tomu tak je, potřebujeme ovšem jiný typ sebepozorování.

Druhý typ sebepozorování je vyšší a komplikovaný a tkví v tom, že člověk (pomocí analytického rozumu) sleduje procesy, jež se odehrávají v jeho vlastním vědomí, jejich zvláštnosti, a tak poznává své vlastní JÁ, své vědomí, svůj život v prostoru. Pozorováním sledu vlastních myšlenek, tužeb, emocí přijdeme k jejich kořenům, ke způsobu vlivu na sebe sama tak, abychom dokázali to nežádoucí odstranit. To je další závažná povahová vlastnost.

Takovým dvojím pozorováním člověk poznává sám sebe, může se hodnotit, kontrolovat a zdokonalovat. Stupeň sebehodnocení, sebekontroly a úroveň sebezdokonalování patří k závažným složkám povahy každého člověka.

Sebehodnocení umožňuje správné zhodnocení vlastní osobnosti, ujasnění svého významu pro rodinu, pracovní kolektiv, stát atd.

Myšlenkový proces sebehodnocení umožňuje zaujmout kritický postoj vůči sobě, k vlastním nedostatkům, pěstuje schopnost vytyčovat si reálné cíle a snahu o jejich dosaženi. V konečném důsledku hodnocení vlastní důležitosti má vliv na naše myšlení, city, jednání a chování, což se projevuje na úrovni rodiny, kolektivu, národa a na ještě vyšších úrovních a představuje jeden z hlavních povahových rysů člověka.

Je nesmírně důležité udělat správné sebehodnocení a neuvést sám sebe v omyl. Slabost, shovívavost, nedostatek náročností vůči sobě, snaha stále sebe omlouvat, iluze, vzdávání se patří k základním znakům sníženého sebehodnocení. O takovém člověku se říká, že je slaboch, že má slabou vůlí.

Přílišná sebejistota, pocit nezranitelnosti, vypínání se, pokládání sama sebe za dobrodince svědčí o příliš vysokém sebehodnocení a o výrazných egoistických povahových vlastnostech. V jednom i ve druhém případě je komunikace nepříjemná.

Sebekontrola umožňuje usměrňování procesů probíhajících v našem vědomí, kontrolu svého myšlení, nálady a jednání. Každý člověk má jiný stupeň sebekontroly, závisející na vzdělání, výchově, individuální konstituci.

Sebekontrola je hlavní podmínkou při zdokonalování vlastní povahy a patří k důležitým povahovým vlastnostem.

Sebezdokonalování je proces zlepšování všech vlastností osobnosti s cílem přiblížit se k ideálu. Každý člověk má vlastní ideál, o jehož dosažení usiluje. Zde rozeznáváme pojem správný a nesprávný. Pod pojmem správný se obyčejně chápaly trvalé hodnoty, pod pojmem nesprávný hodnoty přechodné. Když se člověk např. snaží o to, aby měl nádherné tělo, a přitom dobře ví, že tělo rasem zestárne a zničí se - pak se dal nesprávným směrem. Tělu je líeba věnovat jen tolik pozornosti, aby bylo zdravé, ne víc. Nabývání mravních kvalit, zbavování se škodlivých návyků - to je správný /působ práce na sobě v tomto životě. Plody takové práce se velice rychle projeví.

Idealizace něčeho (idejí, vztahů, pojmů apod.) ve vlastním vědomí je velmi důležitá povahová vlastnost, na jejímž základě posuzujeme člověka.

A je nesmírně důležité neuvíznout v mylných představách, které nám vnucuje moderní společnost, neplýtvat svou životní energií na to, co není užitečné, ba co je škodlivé. V této souvislosti si musíme říci, co je inteligentní život a co život duchovní.

Slovo inteligentní označuje vzdělaného a kulturního člověka, 'lakový člověk žije v určité společnosti, jež ho formovala prostřednictvím mentálních procesů (chování v rodině, vzdělávání ve škole, /působ života ve společnosti). V důsledku toho svými rozumovými postoji nadále rozvíjí vědomí společnosti, v níž se jedněm daří dobře, jiným špatně a v konečném důsledku v ní vzniká nespokojenost, zklamání a životní styl se relativizuje a je podřizován rozličným nutnostem.

Duchovní život se od inteligentního diametrálně liší a znamená *„velice opatrný život".* Člověk spotřebuje jen to, co je nezbytné, neporušuje právo jiných bytostí na život, neničí přírodu. Duchovní život nezná pojem lepší a horší, důležitý a nepotřebný. Styl života je dobrovolný, ne nucený, je zbaven jakékoliv relativity. Vysoce duchovní člověk nedokáže špatně smýšlet, neboť takové smýšlení ničí v příčinně následné rovině *„kosmické tkanivo "* a vyvolává tam neklid.

Za sebezdokonalování většina lidí pokládá zdokonalování svých osobních kvalit a zpravidla pluje s proudem života dané společnosti (dětství s jeho výchovnými postupy, dospělost s příslušnými pravidly chování, obstarávání si živobytí, způsob života atd.). Náboženské předpisy, jež mají zdokonalovat duševní kvality člověka, prošly takovými změnami (zejména v západní společnosti), že se změnily na inteligentní život a nemění podstatu člověka (stalo se módou chodit do kostela a přitom dál žít nemravným životem).

Vnitřní i vnější vědomí většiny lidí se tvoří pod vlivem vzpomínaných mentálních tlaků, jež přežívají ve společnosti. Z takového pohledu se člověk poznává, zdokonaluje, kontroluje, volí své ideály, zasvěcuje život něčemu, prostě veze se s proudem. Pokud jde o vnitřní vědomí, volí si člověk některý z následných životních směrů, a ten se pak stává hlavním rysem jeho povahy: služba Bohu (kněz), služba vlasti (vojáci), státu (úředníci), kapitálu (bankéři, průmyslníci, obchodníci), lidé, kteří plavou s proudem, tedy prostě žijí, ti, kteří slouží jiným (lékaři, učitelé a jiné podobné profese) a nakonec egoisté, žijící jen pro uspokojení svých smyslových a intelektuálních zájmů. Tak se utváří povaha každého jednotlivce, okruh lidí, v němž se pohybuje, zvláštnosti jeho myšlení.

Člověk myslí a jedná podle představ, jež mu vštípilo společenské, kolektivní, skupinové a rodinné vědomí. V konečném důsledku se lidské vědomí stává scénou, kde se odehrává drama (řetězec komicko-tragických událostí) zvané život. Na této scéně vystupují myšlenky, pocity, nálady, emoce a přání - nezbytné atributy každé povahy, jenže u každého člověka jiné.

Zmíníme se též o mentalitě společnosti. Za prvé: informačním a komunikačním prostředkem mezi lidmi, jímž se vyjadřují myšlenky, je jazyk. Proto především musíme zvládnout jazyk (písmo). Za druhé: vědomí člověka se začíná formovat v rodině. Rodina vkládá do našeho vědomí způsob komunikace muže se ženou a ženy s mužem, rodičů s dětmi a dětí s rodiči, dospělých v rodině mezi sebou a dětí v rodině mezi sebou. Vzniká hierarchie hodnot, k níž patří i pojem dobrý a špatný život. Za třetí: vědomí člověka utvářejí i rodové a místní zásady. Jak se máme chovat k příbuzným rodinám a lidem, jak k cizím rodinám a lidem žijícím blízko nás (sou-

sedům) anebo od nás vzdálených (žijících někde jinde). A též obsah pojmu důležitý, autoritativní, obyčejný, bezvýznamný apod. člověk. Za čtvrté: vědomí člověka formují národní zvyklosti: pravidla chování ve společnosti podle postavení v ní (majetnost, povolání, stupeň užitečnosti pro společnost), stravovací zvyklosti, co dělat v případě onemocnění, náboženské názory, mravní normy, pravidla komunikace s jinými národy (hlavně s těmi, jež mají jiný jazyk a náboženství), atd.

Všechny tyto osobitosti formují etické a mravní normy, jako je spravedlnost, bohabojný život, co je pravda, lež, povinnost, čest, svědomí, šlechetnost a mnoho různých specifik lidského života a lidských vztahů. Víme, že každá životní situace má dvě řešení - spravedlivé a nespravedlivé. Spravedlivé řešení člověk vnímá jako normu a nebudí v něm nijaké pohoršení. Nespravedlivé řešení, které poškozuje práva člověka, naproti tomu vyvolává bouři emocí, zvláštní stavy, které destrukčně působí na běžný život a následně na funkce a orgány. Tak vznikají psychosomatické nemoci. Psycho je duše, sóma tělo. Znepokojení vědomí tedy způsobuje onemocnění těla.

Závěr

Povaha člověka se tvoří na základě vnějšího a vnitřního vědomí. Skládá se ze tří částí. Do první patří smyslové pocity a příjemná možnost jejich stimulace *(lidská vůle)*. Do druhé náležejí mravní a etické pojmy dobra a zla *(boží a ďáblova vůle)*. Do třetí patří postoje člověka, to, čemu věnuje větší pozornost: podřizuje se smyslovému vnímání, anebo je dokáže kontrolovat, odlišuje dobro od /la a má svou volbu, což zase závisí na úrovni sebekontroly a vzdělanosti.

PŮSOBENÍ PROCESŮ PROBÍHAJÍCÍCH VE VĚDOMÍ NA LIDSKÝ ORGANISMUS

Je v našem zájmu, abychom si ujasnili působení kladných a záporných (přesněji destruktivních) procesů probíhajících ve vědomí na organismus (na fyziologické funkce, strukturu orgánů, fyzické tělo jako celek), v konečném důsledky tedy na zdraví. Než přejdeme k dalšímu výkladu, ozřejmíme si následovně: existuje forma života v prostoru, jež disponuje vědomím, a to se skládá ze smyslových orgánů, bank informací, rozumu a fyzického těla. Vše dohromady tvoří organismus. V organismu probíhají speciální informačně-energetické procesy. Např. smyslové orgány (oči) přinášejí informaci o vnějším světě, analytický rozum ji srovnává s tou, která je uložena v bankách paměti, a na základě toho udělá nějaké rozhodnutí. Pracovní rozum zapojí „ *výkonné zařízení"* života v prostoru k realizaci rozhodnutí a to zase aktivizuje fyziologické systémy (nervový systém, krevní oběh, látkovou výměnu, hormonální systém, dýchání, stahování svalů atd.) a odvede rozhodnutí, které učinil analytický rozum na fyzickou úroveň v podobě nějakého konkrétního aktu nebo aktů (řeči anebo pohybu).

Popsanou informačně-energetickou aktivitu nazveme psychickou aktivitou. V lidském organismu může probíhat rozmanitým způsobem a rozmanitým způsobem může rovněž aktivizovat fyziologické systémy - ať už normálně, nedostatečně nebo nadměrně. Kromě normálního všechna ostatní aktivizování organismu škodí.

Pro názornost si to přirovnejme k žárovce. Žárovka představuje lidský organismus, spirála v ní je vědomí a informačně-energetické procesy (psychická aktivita) jsou elektrický proud. Každá žárovka je zkonstruovaná k průtoku určitého elektrického proudu. Je-li normální, žárovka svítí klidně a dobře, pokud napětí není dostačující, spirála se rozžhaví jen málo a osvětlení je slabé, při nadměrném napětí se životnost spirály výrazně zkracuje, příp. může žárovka vyhořet.

Přeneseme-li to na člověka, zjistíme, že normální život vyžaduje určitou úroveň psychické aktivity. Je-li nedostatečná, životní projevy člověka jsou nevýrazné a apatické (svítí málo), příliš velká aktivita zas rychle odčerpává životní síly (emocionálně vyhořel). Normální životní aktivita však neexistuje bez určité dávky *nervově-psychického napětí* (stresu). Proto má každý Člověk vlastní optimální psychický tonus. Každý musí tedy poznat sám sebe a nalézt takovou úroveň psychické aktivity, kdy se cítí dobře, *ať dělá, co dělá.* V opačném případě může v člověku vzniknout distres z *nečinnosti* nebo distres z *přetížení,* což se negativně odrazí na jeho zdraví.

Za psychickou aktivitu budeme tedy pokládat energetické procesy probíhající mezi existencí člověka v prostoru a jeho vědomím a ty, jež se odehrávají ve vlastním vědomí. Uvedené energetické procesy se projevují v cítění, emocích, myšlenkách, obrazech, náladách, přáních atd.

Složky psychické aktivity lidského vědomí. V psychické aktivitě člověka se musíme zorientovat vzhledem k jejím jednotlivým složkám a k intenzitě jejich projevu.

Které informačně-energetické procesy tvoří psychickou aktivitu? V první řadě je to smyslové vnímání, přicházející ze smyslových orgánů. Dále to jsou myšlenky, tvořící základ logického nebo obrazného myšlení. Následují emoce a nálady, pak následují afekty, vášně, různé postoje a mánie.

Nyní můžeme přistoupit ke zkoumání psychické aktivity člověka vzhledem k intenzitě energetického procesu probíhajícího ve vědomí, ve formě života v prostoru a v lidském organismu.

Smyslové pocity jsou stimuly, jež udržují aktivitu vědomí. Smyslové orgány neustále vysílají do mozku elektrické signály, určují pracovní frekvenci mozku a vědomí. Jakmile se ztratí, člověk upadá do spánku, usne.

Hlavními ohnisky smyslového energetického toku jsou:

1. Senzorická (citlivá) buňka.

2. Nervový (elektrický) podnět, vznikající jejím podrážděním (světlem, zvukem, vůní, dotykem atd.).

3. Přijímací centrum, které registruje, že se něco udalo. Frekvence impulzu zároveň s celkovým počtem podrážděných senzorických buněk odrážejí intenzitu a rozsah této události nebo vnímaného účinku (např. tichý rozhovor můžete, ale nemusíte zaregistrovat, určitě se však otočíte směrem, odkud zazněl výbuch).

4. Prvotní zóna zpracování informace (klade otázku - co to je?).

5. Druhotná zóna zpracování informace (odpovídá - silný zvuk).

6. Srovnání s tím, co je dosud zaznamenáno v bance paměti (je podobný výbuchu).

7. Vydání informace, co to znamená a doporučení dalšího jednání (Chlapci si hrají s pyrotechnikou. Nic hrozného se neděje, prostě tropí hlouposti. Jdeme dál.).

Smyslové pocity představují energetický tok. Je-li slabý, podnět není pro člověka dostatečný, je-li adekvátní -je to v pořádku, je-li nadměrný (neustálé poslouchání hlučné hudby) oslabuje, unavuje, destruuje.

Velice dobrým podnětem toku energie je fyzický pohyb. Informace přicházející ze svalového napětí, polohy těla apod., se snímá z receptorů umístěných uvnitř organismu a mohutně organismus nabíjí.

Myšlenky mohou být logické a obrazné. V prvním případě člověk pracuje s abstraktní informací (např. dělá různé výpočty), ve druhém pracuje s obrazy, které vidí vnitřním zrakem jako obrazy (i v pohybu).

Myšlenky jsou svou podstatou složitější než pocity přicházející ze smyslových orgánů. Vznikají v hlubinách vědomí a skládají se z určitých zásob energie, která se nachází v nějakém prostoru a v nějakém čase. To se týká především obrazného myšlení.

Obrazné myšlení. Trochu podrobněji se budeme věnovat energiím, jež tvoří myšlenkový obraz. Obrazu je třeba dát především nějaký tvar. To se děje pomocí energie, která se podílí i na stavbě lidského organismu a udržuje v něm život. Dál se obraz naplňuje množstvím různých energií (odvozených ze životní energie), které

tvoří fonnu života člověka v prostoru a přenášejí informační význam obrazu. *Trvání obrazu a jeho autonomnost* souvisí s tím, jak je nabit životní energií.

V konečném důsledku obraz po oddělení od svého tvůrce žije samostatným životem, dokud se nespotřebuje životní energie, jež ho napájí.

Představu, kterou si člověk utvořil, může „naložit" na sebe nebo na jiný předmět, člověka atd. V takovém případě myšlenkový obraz předá svou informaci příslušnému předmětu, člověku nebo sám sobě. Čím déle a intenzivněji se tvoří takový obraz, tím je jeho účinek větší. Uvedeme názorný příklad, jak je možno působit na zdravotní stav člověka pomocí „nevinného" myšlení. Tento fenomén se užívá k obrazně-volnímu naladění. Samoléčba s využitím obrazného myšlení vyžaduje utvořit si jasný, co nejživější a trvalý smyslový obraz. Mentálně reprodukujte požadovaný tvar, barvu, zvuk, vůni, konsistenci, vlastnosti atd. představovaného orgánu nebo celého organismu, čímž váš obraz získá aktivní vlastnosti živého zdravého a mladého orgánu nebo organismu (rovněž zdravého a mladého) a *vyvolá* reálné změny ve vašem organismu, jež jste do něj vložili. To je příklad kladného vlivu myšlení na vlastní zdraví.

Patrně znáte výrok: myslím, tedy jsem. Proces myšlení je specifický obousměrný energetický proces: z hlubin vědomí do materiálního světa a z materiálního světa do vědomí (kořen vědomí se nachází hluboko ve vakuu). Je to už zmíněný tok energie, jenž „ *rozsvěcuje* " vědomí každého člověka, způsobuje, že se člověk neustále nalézá v myšlenkovém toku, což je normální pracovní stav lidského vědomí.

Staří mudrci velice dbali na to, aby rodící se myšlenka byla zřetelná a jasná. Tu bylo třeba realizovat prostřednictvím vůle v podobě nějakého fyzického aktu, tedy vyvést ji z vědomí. Teprve fyzický akt byl pokládán za ukončenou myšlenku.

Není-li myšlenka jasně ohraničená anebo se z nějaké příčiny nerealizuje ve formě fyzického aktu v životě, objevují se *„vstřiknutí",* dutiny naplněné *energetickým obsahem,* který tvoří jakýsi informační smysl těchto myšlenek. „Vstříknutí" a dutiny se poté na principu podobnosti energií spojují ve větší celky, ukládají se v

těch oblastech života v prostoru, kde vzniká analogická energie, čímž způsobují výraznou deformaci vnitřní struktury života v prostoru, porušují fungování energetických center. Tak se tvoří a ukládá myšlenkový jed. Tkáně organismu nasáklé tímto jedem už nejsou usměrňovány formou života v prostoru, nýbrž energiemi, které tvoří informační smysl myšlenkového jedu. Funkce takových tkání je narušena, ba dokonce se mohou změnit v souladu s informací, již obsahují celky nevykořeněných myšlenek. Kvalita vlastního myšlení se projeví v celé své destrukční kráse. A tak je pochopitelné, že si lidé během života vlastním myšlením nahromadí něco patologického (chorobné procesy) nebo onkologického. Jak vidíte, vseje vzájemně pospojováno, vychází z našeho vědomí, z povahových vlastností (o nichž si promluvíme později).

K vysvětlení závažnosti dopadu myšlenek, které nejsou odvedeny z organismu, uvedu vědecké důkazy, jež tento jev vysvětlují. V Chabarovsku žije Číňan Cian Kan čen. Ve své laboratoři dělá následné pokusy: *„snímá"* informaci z kachny a touto informací *„ozáří"* slepičí vejce, nebo kozou ozáří králíka. Výsledkem jsou slepicokachny a králíku narostou zuby jako kozí rohy. Vrátímc-li se k myšlence, k myšlenkovému procesu, který v nás uvízl, příp. ho povaha našeho myšlení znovu a znovu produkuje, ozařuje tkáň organismu přesně tak jako přístroje ve zmíněné laboratoři, čímž mění jeho normální strukturu, funkci atd. Myšlenkový odpad je nutno odstranit metodou, která očišťuje formu života v prostoru, změnit svou povahu a netvořit další odpad.

Soudobá medicína takové metody vůbec nepoužívá.

Emoce vnímá člověk jako kvalitativní pocit smyslového nebo myšlenkového procesu s připojením analytického mechanismu rozumu, jenž ve vědomí vyvolává vlnu vzruchu. Slovo *emotio* v překladu z latiny značí *vzruch.* Emoce tedy nevyvolává ve vědomí obraz předmětu, nýbrž jeho *prožívání.* Radost a žal, požitek a odpor, zlost a strach, touha a uspokojení, obavy a zklamání, to všechno jsou emocionální stavy produkované specifiky naší vlastní povahy.

Emoce jsou často určovány mentálními tlaky. Např. dostali jste nečekaně dar, což ve vás vyvolalo myšlenkový proces jeho kvalitativního hodnocení, jež vás vzrušilo, a tak vyvolalo pocit radosti. Nebo naopak, někdo vás znenadání těžce urazil - proběhl myšlenkový proces, pak jeho kvalitativní hodnocení, jež vás vzrušilo a vyvolalo pocit rozhořčení, odporu nebo hněvu.

Nejdůležitější je však pochopit, že pokud nemáte egoistické rysy, vnímáte urážku jenom odtud potud. Jste-li však pyšný, urážlivý, mstivý, vyvolá to ve vašem vědomí bouři s příslušnými důsledky. Položte si otázku: stojí to za to? Nepřipisujte urážce společenský význam, vnímejte ji jenom jako informačně-energetický proces, jako obyčejný zvuk, který nemá žádný význam.

Emoce působí na lidský organismus mnohem silněji než smyslové pocity a myšlenky, protože jejich základní složkou je energetika citů a myšlenek.

Všimněme si, jak energetický efekt prostřednictvím specifických mechanismů přechází z emocí na fyzické tělo: v hypotalamické části mezimozku, *jenž souvisí se vznikem emoci,* se nacházejí struktury, které řídí *funkce všech úrovní vegetativního nervového systému.* Vegetativní systém zajišťuje regulaci funkcí vnitřních orgánů, cév, žláz s vnitřním vylučováním (štítná žláza, pankreas, nadledvinky atd.), žláz s vnějším vylučováním, kůže, sliznice, svalů a ostatních tkání organismu. Má dvě části: sympatickou a parasympatickou.

Sympatická část podmiňuje rozšíření zorniček, zvýšení srdečního rytmu, zvýšení arteriálního tlaku, rozšíření průdušek, utlumení činnosti střev, zblednutí kůže, zrychlení metabolismu. Zvyšuje se srážlivost krve a množství červených krevních tělísek, cukru. Zvlášť je třeba zdůraznit zvýšené vylučování hormonů - *kortikoidů* z kůry nadledvinek. Kortikoidy účinkují silně protizánětlivě, potlačují zánětlivé procesy mnohých nemocí. Kromě toho se zvyšuje také produkce dalších hormonů, hormonů přední části hypofýzy, hormonu štítné žlázy, pohlavních hormonů a některých dalších. (Informace k rozšíření obecných znalostí: sadismus spouští činnost sympatické části nervové soustavy, protože bolest ji stimuluje.)

Řízení prostřednictvím parasympatické části vegetativního nervového systému vyvolává opačné reakce než řízení prostřednictvím sympatické části. Proto se funkce sympatické části projeví při potře-

bě zvýšené aktivity organismu - boje nebo útěku. Funkci parasympatické části lze zaznamenat během odpočinku, spánku, jídla.

Podle toho, kterou část nervového systému aktivizují, dělí se emoce na *stenické* (od řeckého slova *stenos* = síla) a *astenické* (předpona *a-* označuje negaci). Stenické emoce dodávají organismu energii, ionizují nervovou soustavu, mobilizují obranné mechanismy. Astenické emoce naopak potlačují aktivitu člověka, uvolňují, brzdí. Ke stenickým emocím patří; *radost, zlost, hněv,* k astenickým: *smutek, obavy, shovívavost.*

Emoce bývají jednoduché a složité. Složité emoce se obvykle jmenují *city* (nezaměňovat je s pocity, vyvolávanými smyslovými orgány!) City jsou stálejší než emoce a jsou určovány naší intelektuální úrovní (přesněji mentálními tlaky, které tvoří naše vědomí). Odrážejí naše vyšší potřeby a zajišťují interakci osobnosti s ostatními lidmi a s přírodou. Známe city lásky, soucitu, cti, hanby, něhy, solidarity atd. City můžeme dělit na *etické* (morální, mravní - určují, jak se má člověk chovat ve společnosti), *intelektuální* (co prožíváme při poznávacím procesu, při nějakém objevu, např. když Archimedes objevil zákon o nadlehčování pevných těles ve vodě, prožíval intelektuální emoce) a *estetické* (spojené s prožíváním krásy, půvabu, odporu, štítivosti atd.). Charakterové vlastnosti mají silný vliv na průběh a střídání emocí.

Nálada je emocionální stav, obyčejně ne příliš výrazný, jenž se však vyznačuje relativní stálostí v rámci určitého časového období (hodiny, dne, týdne). Nálada může být smutná, klidná, neklidná, slavnostní nebo veselá. Opět záleží na rozumovém rozvoji a na povaze člověka. Podle toho, jakou má člověk povahu, převládá u něj to nebo ono emocionální naladění.

V energetické rovině budeme pod výrazem nálada chápat výměnu energie mezi vědomím a formou života v prostoru, jež stimuluje celý organismus. Je-li energetický tok normální, mluvíme o vyrovnané náladě (životní hladina organismu je normální), je-li snížený, nálada je skleslá (deprese - životní hladina je snížená), je-li zvýšený - nálada je povznesená (životní hladina je zvýšená).

Náladu lze rovněž charakterizovat jako určité emocionální pozadí, které odráží, do jaké míry jsou *biologické a sociální potřeby člověka vyváženy.*

Afekt je krátkodobé, ale velmi výrazné, bouřlivé vzplanutí emocí (nadšení, hněv, zuřivost, hrůza atd.), velmi vysoký stupeň emocionálního vzruchu. Afekty vznikají z určitých podnětů, jsou proto vždy konkrétně cílené. Ve stavu emocionálního afektu člověk zpravidla jedná pod vlivem mohutného energetického toku, který probíhá v jeho vědomí a vychází ven. Tak si člověk neuvědomuje své činy, dokud energie nevybouchne.

Vášeň. Tento pojem vyjadřuje silný a dlouhotrvající stav. Vášni se podřizuje hlavní směřování myšlenek a činů člověka, které ho stimulují k aktivitě namířené k uspokojení velice konkrétních přání. V jeho vědomí přitom nepřevažuje ani tak obsah hybného motivu vášně, ale spíš emoce, které ji udržují. V konečném důsledku vášeň spaluje nitro člověka.

Mechanismus vzniku vášně velmi výstižně popsal mnich Nil Sorskij, žijící na přelomu 15. a 16. století.

1. Každá vášeň se začíná rozvíjet na základě *dojmu,* vyvolaného vnímáním nějakého předmětu nebo obrazu předmětu, jenž se objevil před duchovním zrakem při vzpomínkách na něj. Mimovolné city a myšlenky, jež se za určitých podmínek stávají zdrojem vášně, vznikají obvykle nezávisle na naší vůli, a proto nepodléhají analytickému hodnocení. (Nazval jsem to první energetický tok ve vědomí člověka.)

2. *Připojení* nových komponentů - volního základu a citu k prvotnímu obrazu a myšlenkám. To se stane v případě, kdy člověk fixuje a zaostří pozornost na myšlenky, předmět nebo ideu. Na této úrovni, už na základě vlastní vůle, přichází rozhodnutí. V tomto stadiu lze problém řešit třemi způsoby: a) dát zelenou vášni, což provází odvedení energie směrem ven, avšak připoutává člověka k objektu vášně a uvrhne ho do hříšného kruhu následků, b) vypětím vůle potlačit vášeň a tak ji *„zazdít",„vložit do mušle",* c) přezkoumat vášeň z různých stránek na základě své hodnotové oricn-

táce a rozhodnout, zda stojí za to, pouštěl se do loho, a pokud ano, nalézt po zvážení situace optimální variantu, jak bez překážek vylít svou vášeň, aniž bychom způsobili škodu sobě nebo svému okolí. (To jsem nazval druhý energetický tok ve vědomí člověka.)

3. *Skládání,* v rámci něhož analytieký rozum zapojuje energii k realizaci záměru. To je začátek vášnivého zaujetí novou myšlenkou, vzplanulým citem, ideou, která dostala smysl. V této etapě člověk vydává energii, aby došel vytyčeného cíle. (Nazval jsem to třetí energetický tok ve vědomí a začátek vnitřního spalování člověka.)

4. Stadium *uvrhovánído zajetí* vyjadřuje úplné podřízení jednáni svému záměru. Člověka se zmocňuje určitý myšlenkový nebo volní parazit a on využije všech prostředků k získání předmětu vášně: intelektu, vnitřních rezerv atd.

5. Konečně nastupuje poslední stadium, pro něž je charakteristická stálost. V důsledku intenzivní a dlouhotrvající energetické aktivity se v organismu člověka utvoří trvalé energeticko-informační ohnisko vášně, jež jako živá bytost (neboť to je živá bytost, jež člověka zotročila) začíná z organismu vysávat energii s příslušným nastavením k získání dostatečného množství potřebné energie. (V závislosti na tom, jak dlouho trvá spalování, objeví se v organismu poruchy, nemoci, psychické úchylky.)

Kdyby neexistovaly výrazné povahové vlastnosti, neexistovala by ani vášeň. Možno říci, že právě pro své povahové vlastnosti člověk dopustí, aby do něj vnikla vášeň nebo nějaká podstata, jež začne fungovat v jeho organismu (a samozřejmě jej destruuje) jako druhé vědomí, a její cíle jsou čistě egoistické.

Přezkoumáme afekt a vášeň během jejich fungování v životě člověka v prostoru. Při takových stavech se životní energie (udržující hologram lidského organismu) odpoutává a spotřebovává ke stimulaci příslušného energetického centra (životního principu) s následným zvýšením produkce energie v daném centru, zatímco ostatní centra (životní principy) se uzavřou nebo utlumí. Nastane nerovnováha energie ve formě života v prostoru, kdy převažuje ta, již vyrábí nadměrně aktivizované energetické centrum (životní princip).

Uvedeme příklady.

Afekt a vášeň radosti je v podstatě tvořena elektromagnetickou energií, jež vzniká v srdečním centru (ánahata čakra). Nadměrná produkce této energie škodí srdci a přetěžuje je (radostí se mu až zastavil dech), přesouvá celkovou energetiku organismu směrem vzhůru (radost dává křídla). Vegetativní systém nadměrně aktivizuje sympatickou část, čímž mění stav orgánů a tkání. Známe mnoho případů, kdy nával nečekané radosti způsobil lidem smrt.

Afekt a vášeň hněvu v podstatě tvoří světelná a tepelná energie. Vznikají v energetickém centru, které kontroluje játra, žaludek, dvanácterník, pankreas (manipura čakra). Když je člověk v afektu nebo se ho zmocnil vášnivý hněv, říká se, že je zaslepený, hoří a vře zlostí. Nadměrná produkce takové energie škodí všem zažívacím orgánům, protože aktivizování sympatické části vegetativního nervového systému blokuje činnost zažívacích orgánů. Ve velkém množství produkované hormony a jiné vysoce aktivní látky (např. adrenalin) nefungují tak, jak to naprogramovala příroda - *bojovat nebo prchnout* - a poškozují organismus, působí poruchy trávení, pálení záhy, vředy žaludku a střevního traktu. V játrech se v důsledku vysoké produkce tepelné energie ničí červené krevní destičky, hromadí se žlučový odpad. Člověk je zelený a modrý zlostí. Zvýšené množství vyprodukované světelné energie poškozuje holografické tělo organismu, potlačuje analytický rozum, zhoršuje paměť.

Afekt a vášeň stesku, sebelítosti se skládají z gravitační energie a produkují je dvě spodní energetická centra - čakry svádhistána a múladrahára. Prostí lidé vědí, že žalem, sebelítostí všechno upadá (= jde dolů - vzniká zvýšené množství gravitační energie, která vytváří zvýšený pocit tíhy v dolní půlce těla). Smutek, sebelítost, neklid, stálé obavy potlačují činnost sympatické části vegetativního nervového systému, což vede k oslabení peristaltiky, poklesu produkce hormonů, jež aktivizují organismus. To všechno se projevuje snížením celkové životaschopnosti organismu, vede k zácpě, ochabnutí střevního traktu (s následným znečištěním organismu, což má příslušné důsledky), ke snížení pohlavní potence, k poruchám menstruačního cyklu až po jeho úplný zánik. Kojícím ženám mohou afekty způsobit ztrátu mléka.

Řeč, Na každého člověka neobyčejně zapůsobí slova vyslovená na jeho adresu. Přívětivá, povzbudivá slova účinkují jako lék. Nepřátelská, ponižující, a tím víc proklínající působí jako silný jed.

Ruský vědec P. P. Goriajev zkoumal tento fenomén a dospěl k následujícímu závěru. Při vyslovování slov vznikají akustická (zvuková) pole, jež předávají emoce a významy obsažené ve slově. Jsou-li to nadávky, je informace, již přenášejí, krajně negativní. Výzkumy ukazují, že síla nadávky nespočívá v hlasitosti, nýbrž ve významu řečeného (i když šeptem). Tato negativní energie poškozuje řetězce DNK, chromozomy a geny. Mimořádně nebezpečné jsou kletby. Goriajevovy experimenty dokázaly, že kletby adresované konkrétní osobě poškozují její genetický aparát a odsuzují ji k rychlé nebo pomalé smrti. Ukázalo se, že přitom trpí nejen ten, na koho je uvalena kletba, nýbrž i jeho potomci. Informace kletby se zahnízdí v organismu prokletého člověka a pomalu ho rozkládá, což přechází i na jeho potomstvo.

Trpí však i ten, kdo kletbu vyslovil, protože ve vlastním organismu utvořil destrukční informaci, jež ozářila i jeho. Rovněž jeho děti se *„nakazí"* informací kletby a budou trpět.

Z tohoto pohledu jsou zcela jasná slova Ježíše Krista, jenž řekl, že každý, kdo svého bližního nazve hlupákem, má být okamžitě předvolán k soudu. Dnes už víme, že nadávky destrukčně působí na všechno živé okolo nás.

Autor obrazně-volního naladění G. N. Sytin hledal slova, které nejblahodárněji působí na uzdravování a posílení organismu nebo konkrétního orgánu. Chcete-li tedy být zdrávi, musíte dbát na to, jak myslíte, mluvíte a jednáte. Nikdo jiný to neudělá za vás. Na těchto detailech spočívá úspěch samoléčby.

Závěr

Složky psychické aktivity, tedy smyslové pocity, myšlenky, emoce, nálady, afekty, vášně, řeči apod. mohou způsobit snížení, normalizaci nebo zvýšení průběhu fyziologických procesů v organismu.

Snížená úroveň. Jsou-li energetické procesy probíhající v organismu mdlé, mluvíme o **depresi.** Úroveň výměny energie mezi vědomím a životem člověka v prostoru je snížena a životní projevy, jež nejsou ničím stimulovány, jsou velice slabé. To je typické pro nevýrazné, neiniciativní, zmatené a pochybovačné lidi. Setrvávání v takovém stavu je lidskému organismu nebezpečné, protože ho oslabuje a člověk může snadno zemřít na následky nemocí, které takový stav vyvolává.

Normální úroveň. Normální úroveň energetických procesů ve vědomí tvoří smyslové pocity, myšlenky, obrazy, emoce a nálady. Je to jakási potrava pro vědomí. Kdyby tyto procesy neexistovaly, vědomí a s ním i organismus upadne a bude degradovat. Proto musíme projevovat aktivní vlastnosti své povahy, jako je odvaha, rozhodnost, hrdost, iniciativa, aby se stimulovala energetika formy života v prostoru.

Zvýšená úroveň. Pro zvýšenou úroveň energetických procesů ve vědomí je příznačný nenormální výlev energetického toku (vlákno v žárovce je rozžhaveno na maximum) anebo (což je ještě horší) udržování energetického toku na vyšší úrovni, než vyžaduje řádný chod organismu (člověk se spaluje zevnitř). Zvýšená úroveň provokuje výbušné povahové vlastnosti člověka (podrážděnost, hněv, zlost, nenávist, sebetrýznění apod.).

Zástava energie. Kromě sníženého, normálního a zvýšeného průtoku informačně-energetických procesů myšlení ve vědomí a životě člověka v prostoru může nastat též energetická blokáda procesu myšlení, vyvolaná nějakou povahovou vlastností člověka. Může se objevit na všech třech úrovních (snížené, normální, zvýšené) a je podporována povahovými vlastnostmi (urážlivost, zlost, nenávist atd.).

Podrobněji se budeme věnovat energetické blokádě procesu myšlení, vyvolané jistými zvláštnostmi lidské povahy. Energetická blokáda se vyznačuje několika specifiky: je to slepá ulička, začarovaný kruh a vybičovanost.

Pro slepou uličku je příznačná neschopnost vyřešit problém. Proces myšlení se ubírá hned jedním, hned druhým směrem, až nakonec vyústí do slepé uličky. Stává se tak v případě, že člověk nemá dost informací z dané oblasti. Energetický náboj myšlení doutná ve vědomí člověka a může prorazit formou nestandardního, originálního řešení problému. V opačném případě člověka mučí.

Pro stav kruhu v mysli je charakteristické, že jedna a táž myšlenka neustále krouží ve vědomí člověka a zabraňuje normálnímu myšlení. Např. touha po pomstč. Stav kruhu v myšlení znamená, že kjeho udržování člověk spotřebovává vlastní životní energii. Takové neodbytné myšlenky mají velice nepříznivý dopad na lidský organismus a musíme se jich zbavit, musíme změnit svou povahu.

Pro stav vybičování je příznačné, že se myšlení - stejně jako v předešlém případě - pohybuje v kruhu, avšak při každém dalším kruhu se napájí větší energií. Takový stav způsobují výrazné záporné charakterové vlastnosti založené na egoismu. Tlak energie procesu myšlení nakonec vyústí do nějakých nekontrolovatelných činů. Kromě nesmírně silného spalování životní energie končí takový proces při nějakém karmickém a osudovém konání. Když člověk o těchto procesech ví, může se v životě vyhnout velikým nepříjemnostem.

Všechny tři uvedené stavy (slepou uličku, kruh a vybičovanost) můžeme zařadit do běžného pojmu stres - napětí, protože myšlenková energie zůstává v prostorové formě života, což způsobuje napětí, bloky a následné poškození některé funkce organismu.

Popsali jsme základní mechanismy vzniku psychosomatických onemocnění (nemocí těla způsobených nesprávným myšlením).

Krátká charakteristika základních povahových vlastností

Paměť (informace), smysly, myšlenky, nálady, emoce a přání - zkrátka vše, co se nachází v lidském vědomí, se zvláštním způsobem lomí vlivem hodnocení sebe sama a svého okolí. Naoko je všechno stejné - výchova, svět, jenž nás obklopuje. Postoj každého jedince je však specifický, je základem povahy člověka a odlišuje ho od ostatních lidí.

Individuální vztah každého jedince k jedné a téže události se nazývá povahová vlastnost.

Probereme si tyto vlastnosti a jejich specifika.

Hrdost a pýcha vzniká na základě vnějšího a vnitřního vědomí. Když je někdo příliš hrdý a pyšný, akceptuje pouze svůj vlastní názor, potřeby a zájmy a ostatními lidmi pohrdá. Takový člověk je nesmírně sobecký a sám sebe cení příliš vysoko.

V mírné formě je to normální povahová vlastnost, která rozumným lidem brání, aby klesli na úroveň myslícího živočicha.

Sebevědomí vzniká na základě vnějšího vědomí, sebepoznání, sebepozorování a sebehodnocení. Mívá dvě podoby: normální, střízlivou důvěru ve vlastní síly, což je nesmírně pozitivní vlastnost, která vychází z určitých poznatků a z reálného hodnocení situace, a nadměrné sebevědomí založené na pýše, jež mnoha lidem způsobilo ztroskotání v životě.

Panovačnost je založena na pýše a sebevědomí a jejím cílem je potlačování svobodné volby jiných lidí ve snaze podrobit je vlastní vůli. Panovačnost je škodlivá a nepotřebná vlastnost. Komunikace s panovačnými lidmi je nepříjemná a nakonec se od nich odvracejí i ti nejbližší. Silně negativně působí panovační lidé v rodině a v zaměstnání, protože okolo sebe doslova šíří aura nátlaku a strachu.

Ctižádostivost stojí na pýše a panovačnosti. V mírné podobě je to užitečná povahová vlastnost, jež člověka podněcuje k dosažení vytyčeného cíle, k úspěchu v životě. Příliš ctižádostivý člověk je však zaslepený a nepřipouští názory ostatních.

Egoismus. Slovo egoismus pochází z latinského ego = já. Obecně označuje samolibého člověka, který své zájmy staví nad zájmy ostatních lidí. Z egoismu vycházejí i všechny vlastnosti, o nichž jsme se dosud zmínili: pýcha, sebevědomí, panovačnost a ctižádostivost.

Žárlivost je vlastnost projevující se ve vztahu člověka k jinému člověku, k myšlence, k věci jako ke svému vlastnictví, třebaže mu nepatří, obava ze ztráty něčeho, co si nezaslouží. Je to nesmírně špatná vlastnost a podněcuje lidi ke zlým skutkům. Stýkat se s žárlivým člověkem je nepříjemné, neboť může na veřejnosti kromě jiného vyvolat i skandál.

Závistivost. Spousta lidí by chtěli hned mít všechno, aniž by se o to dostatečně přičinili. Závidí lidem úspěšným, podnikavějším, pracovitějším, domnívají se, že jiným se daří, všechno jim vychází, a jim ne.

Závistivý člověk podceňuje své schopnosti, a zároveň je rozhořčen úspěchem jiných lidí (podceňování vlastních schopností a pocit křivdy) a v duchu si ho bezděčně chce přisvojit. Závistiví lidé tak často způsobují uřknutí a do informačně-energetických vztahů, do samotného života šťastného člověka uvádějí program destrukce.

Závist je velice špatná povahová vlastnost, která rozkládá vlastní životní síly člověka a otravuje život druhým. Závist ponouká k různým podlostem. Neobyčejně špatná je *„černá závist",* která přeje jiným lidem útrapy a zlo.

„Bílá závist" je kladná vlastnost, jež člověku umožňuje mít radost a těšit se z úspěchů ostatních. Ve vědomí vyvolává pozitivní emoce, mírně tonizuje a harmonizuje energetiku života v prostoru.

Urážlivost patří k nejrozšířenějším povahovým vlastnostem. Jakmile se ve vědomí člověka spustí informačně-energetický proces pocitu křivdy, vytlačuje vše rozumné a nutí k jednání, jež odporuje reálnému stavu. Neustálé rozvíjení informačně-energetického procesu křivdy ve vědomí působí destrukčně na život člověka v prostoru.

Existuje celá řada urážek od obyčejného srovnávání, nadávání až po složité a hlubší pocity křivdy vůči manželovi, dětem, že člověka náležitě neohodnotili, vůči životu vůbec. Místo toho, co by se člověk snažil zjistit příčinu svého neúspěchu a odstranil ji, uchyluje se k pocitu křivdy.

Tato hloupá, absolutně zbytečná povahová vlastnost způsobuje, že urážlivý člověk nikdy nebude doopravdy rozumný.

Odsuzování je obyčejně důsledek pocitu křivdy. Tyto dva informačně-energetické procesy jsou nerozlučně spjaty a vzájemně se doplňují. Někdo se např. nejdřív urazí, že si ho málo cení, a pak začne odsuzovat ty, kdož ho nedocenili a nevěnují pozornost jeho práci. Všemožně se dožaduje spravedlnosti.

Odsuzování je hodně rozšířená povahová vlastnost a je jedním z nástrojů trestu ze strany veřejnosti. Tak např. mentálním nátlakem účtuje společnost s lidmi, kteří sáhli na její pilíře. Prostřednictvím veřejného odsuzování jsou lidé udržováni ve strachu a nepřekračují hranice předepsaných norem, předsudků a obyčejů.

Podrážděnost, hněv, zloba, nenávist. Projevují-li se tyto emoce často, mluvíme o povahové vlastnosti vycházející ze ctižádostivosti a egoismu. Objevují se v případě, kdy něco člověku brání dostat to, co chce. Pociťuje to jako překážku, která zasahuje jeho ctižádostivost a egoismus.

Podráždění pociťuje člověk jako nějakou nepříjemnost, jež vzniká v jeho vědomí. Cítíte-li občas něco takového, máte důvod k analýze. Musíte zjistit původ a příčiny těchto pocitů a nalézt způsob jejich zpracování. Když to neuděláte, podráždění časem přeroste v hněv.

Nekontrolovaná hněvivost tvoří zápornou povahovou vlastnost - zlobu. Zloba vyvolává ve vědomí specifickou, velice negativní nenávist. To už je patologický jev vědomí, který masivně destruuje organismus, utváří předpoklady pro záporné karmické konání a špatný osud.

Energie podráždění nahromaděná v životě v prostoru a její emocionální výlevy v tomto prostoru kazí a ničí život jedince a na ostatní lidi působí nepříjemně.

Ještě horší je, když se zloba, hněv a podráždění projevují formou fyzického násilí. Život s člověkem, který má tyto vlastnosti, je nesnesitelný, okolo něj vzniká prázdnota.

Podráždění a hněv charakterizujeme jako krátkodobý projev intenzivní záporné energie. Zloba a nenávist znamená hlubší a déle trvající informačně-energetický proces ve vědomí člověka. V některých případech zloba a nenávist podřizuje celý život člověka touze po pomstě.

Pomstychtivost vyplývá z předchozích povahových vlastností: urážlivosti, závistivosti, odsuzování, podráždění, zloby, hněvu a nenávisti. Tyto povahové vlastnosti generují v životě člověka v prostoru aktivní energetiku, která se „*dere* " ven, aby se uskutečnila v konkrétním fyzickém aktu. Pomstychtivost založená na uvedených povahových vlastnostech mobilizuje logické schopnosti rozumu k realizaci jediného cíle: jak co nejúčinněji a nejbolestivěji provést svůj záměr.

Pomstychtivost často podněcuje lidi ke zločinu, černé magii, nejrůznějším kletbám. Člověk přitom nechápe, že se otevřel zlu, vpustil je do svého nitra a umožnil mu jednat prostřednictvím vlastního vědomí a těla. To je konec! Člověk je nakažen zlem, které ho dřív nebo později zničí.

Krutost je povahová vlastnost založená na pomstychtivosti. Požaduje přinejmenším stejnou odvetu za způsobenou fyzickou, morální nebo jinou bolest, utrpení nebo potíže.

Na energetické úrovni je krutost osvobození od informace spojené s pomstou, křivdou apod. Určitým způsobem jde o očistnou katarzi, jež mstiteli přináší duševní, emocionální a fyzickou úlevu. Krutost obvykle intenzivně aktivizuje organismus, vyvolává intenzivní pocity a prožitky.

Lidé jsou od přírody dobří, připustí-li však, aby se u nich rozvinuly záporné povahové vlastnosti, nutně se v jejich vědomí zrodí krutost.

Sadismus. Krutost vyvolává sadismus, což je radost z cizího utrpení. Existuje i další druh sadismu, kdy se člověk raduje z vlastního utrpení **(masochismus).**

V prvním případě souvisí fenomén sadismu s tím, že se v každém člověku hromadí záporná energie, a když ji během sadistického aktu odvádí, cítí úlevu, oživení a příliv energie.

V druhém případě fyzické utrpení, vlastní ponižování též silně stimuluje organismus, vědomí a vyvolává specifické prožitky, které někteří lidé pociťují jako blaženost.

Sadistické jednání se obvykle (v obou případech) spojuje s pohlavním aktem. Navrstvení negativní energie (sadismu) na pohlavní energii vyvolává výraznější pocity a prožívání (znásilnění a současné vraždění), což způsobuje, že sadismus kvetl v každé době. Nejdůležitější je uvědomit si původ sadismu a kontrolovat ho tak, aby člověk neškodil svému okolí ani sobě.

Žádostivost (cizoložství, chlípnost) spočívá v egoismu a nadměrně vyvinuté bezuzdné chlípnosti. Záporný rys tkví ve skutečnosti, že žádostivost se člověka zmocňuje totálně a dělá z něj nástroj vlastního uspokojování.

Poživačnost (smyslnost) je projev slabé vůle založený na neúměrně silných a bezuzdných chuťových vjemech. V takovém případě se člověk stává otrokem své chuti, jež jej v konečném důsledku destruuje.

Přehnaný pocit povinnosti. Trpět neustálým pocitem povinnosti znamená omezovat vlastní svobodu jednání a podřizovat ji veřejnému mínění nebo mínění jiných lidí. V přehnané podobě, zejména při mylných předpokladech, může mít tato povahová vlastnost velmi špatné důsledky. V běžných případech je to však důležitá povahová vlastnost příznačná pro všechny lidi. Kdyby vymizela, lidstvo by mohlo vyhynout.

Přehnaný pocit viny mívají lidé s nedostatečným sebehodnocením a přehnaným smyslem pro povinnost. Obvykle vyvolává depresi a zdravotní problémy, jež z deprese plynou.

Trápení seje povahová vlastnost související s přehnaným sebehodnocením, bez nutného akceptování reality. Člověk chce dokázat víc, než je schopen, pouští se do práce, jež je nad jeho síly. Není spokojen sám se sebou, pátrá po svých nedostatcích a dělá si výčitky.

Šetrnost, lakomství a chamtivost svědčí o stejné povahové vlastnosti, jež se projevuje různým způsobem. Spořivost a šetrnost jsou normální, svědčí o rozumných postojích člověka. Rozumná šetrnost je základem pracovní činnosti každého a je to nesmírně hezká povahová vlastnost. Lakomstvím rozumíme šetrnost na úkor vlastních životních zájmů. Chamtivost je nejvyšší stupeň lakomství, jde o připoutávání se k materiálním objektům, neochota se s nimi rozloučit, příp. jejich využívání pouze pro vlastní osobu.

Protikladem oněch vlastností je **marnotratnost.** Jde o specifický projev egoismu, který ukazuje na to, že člověk získal materiální statky snadno a bezstarostně, nikoli -vlastní prací. Neváží si práce druhých ani přírodních zdrojů. Marnotratnost už přivedla spoustu lidí na mizinu.

Něco jiného je **nepřipoutávání se k plodům vlastní práce.** Člověk má pracovat svědomitě, avšak nemá se připoutávat k plodům své práce a ztotožňovat se s nimi. Má být osvobozen ode všeho, co je spojeno s prací a s předměty, jež vyrobil.

Sebeobětování. U některých lidí se tato vlastnost projevuje hodně výrazně a má kladnou i zápornou stránku. Kladnou stránkou této vlastnosti je nezištně, vědomě a cílevědomě se obětovat pro dobro jiných. Záporná stránka této vlastnosti se projevuje tím, že někdo chce získat nějakou výhodu, úlevu, přednost. Dělá to obvykle s cílem získat něčí pozornost a lásku. V takovém případě jde o projev egoismu.

Chladnost je záporná povahová vlastnost projevující se odtažitostí člověka od reality.

Soucit a lítost jsou projevy stejné povahové vlastnosti s různými předpoklady. Soucit je přirozená vlastnost lidské psychiky. Vůči cizímu neštěstí nejsou lidé lhostejní, snaží se pomoci. Lidská společnost je naplněna soucitem, což je přirozené a normální.

Lítost je maximální projev soucitu, kdy se člověk připoutává k objektu utrpení, ba co víc je ochoten slepě mu pomáhat, dávat mu část sama sebe a nevidí, zeje prostě zneužíván. Lidem je třeba poskytnout pomoc, ne se však o ně starat, protože každý má vlastní život, vlastní problémy. Pomozte při vyřešení problému, ale ostatní ať si už udělá každý sám. Vy musíte řešit své problémy, žít svým životem.

Z energetického hlediska takto přečerpáváte svou energii do objektu, jemuž projevujete lítost. Čím je lítost větší, tím víc energie ztrácíte.

Otevřenost duše. Lidé s touto vlastností jsou naivní a důvěřiví. I zde je namístě rozumnost, aby vás ziskuchtiví lidé nezneužívali a nakonec se vám ještě nevysmáli. Otevřete se jen natolik, kolik je v dané situaci třeba, ne víc. Každý člověk má nějaké specifikum, něco intimního, s čím se může svěřit jen Bohu. To je tajemství mezi vámi a jím.

Uzavřenost duše. Tuto povahovou vlastnost mají obvykle lidé, kteří byli kdysi velice otevření, důvěřiví, a sklidili posměch. Teď se bojí projevit své city i člověku, který je toho hoden. Takoví lidé trpí, jsou nespokojeni, bojí se, že se dopustí stejné chyby, někdy se začnou trápit, což způsobí změny v jejich životě v prostoru. Snažte se rozlišit hodné lidi od nehodných, aby váš život byl plnohodnotný.

Odvaha, průbojnost, rozhodnost, důvěra ve vlastní síly. Člověk obdařený těmito povahovými vlastnostmi je schopen projevit svou vůli a se ctí vyjít ze složitých situací a bývá úspěšný. Když např. onemocní, odhodlaně a vytrvale provádí očistné procedury, správně se stravuje, začne zdravěji žít. A obvykle dosáhne svého cíle.

Záporné stránky této povahy jsou drzost a bezohlednost (svévolné jednání vůči ostatním).

Slabá vůle, bezmocnost, nedostatek iniciativy, pesimismus. Člověk může mít všechny předpoklady k tomu, aby dosáhl úspěchu, např. při uzdravování. Slabá vůle, neschopnost podřídit a kontrolovat své city však způsobuje, že přešlapuje na místě a uklidňuje sám sebe, že už od příštího týdne, měsíce, roku atd. určitě začne něco dělat, např. pro vlastní zdraví nebo léčení.

Jiná varianta: při první překážce, krizi, přirozených komplikacích propadne panice, přeruší léčení, běží do nemocnice, aby zjistil, zda mu něco neuškodilo. Je-li třeba se na něco připravit (např. na proceduru před očišťováním jater), něco zorganizovat, pak takový člověk couvne před obtížemi, dělá všechno polovičatě.

Takové povahové vlastnosti překážejí při dosahování čehokoliv a musíme je změnit v kladné, jako je odvaha, rozhodnost, průbojnost, důvěra ve vlastní síly.

Touha po poznání bývá kladná a záporná. Snaha poznat svět a sebe sama je nádherná vlastnost, umožňující člověku získávat vědomosti, jednat podle nich, měnit se k lepšímu. To všechno jsou kladné stránky zvědavosti.

Zvědavost, nakukování, slídění jsou však záporné vlastnosti, projev egoismu, snaha získat informaci k zištným cílům.

Síla vůle a její komponenty. Pojem vůle charakterizuji jako schopnost člověka projevovat a udržovat ve vědomí proces myšlení (dominanty) na určitém stupni, intenzitě, napětí. Vůle úzce souvisí s pojmy motivace, koncentrace, trpělivost.

Schopnost tvorby motivace. Motivace je komplexní a velice důležitá vlastnost lidské povahy. Podle úrovně rozumového vývoje si každý člověk vytyčuje cíle a snaží se jich dosáhnout. Je-li motivace závažná a silná, člověk dokáže řešit stále významnější, závažnější a složitější životní úkoly. Silná motivace pomáhá zdolat různé překážky, řešit problémy, dosahovat vytyčené cíle. Lidé se silnou motivací dokážou v životě mnoho. Slabá motivace nedokáže soustředit síly, připustí jejich rozptylování, couvá před překážkami. Takoví lidé obyčejně nejsou schopni něčeho dosáhnout, nechávají se unášet proudem. Je proto nesmírně důležité, např. i při uzdravování, vytvořit si silnou motivaci a denně, a ještě lépe každou hodinu ji udržovat na dostatečně vysoké úrovni.

Motivace utvoří v mozkové kůře dominantu, jež automaticky začne řídit všechny funkce organismu. Kladná motivace, která zahrnuje myšlenky, emoce, nálady, povznášející extázi, má velmi účinný ozdravující účinek. Je to nejsilnější lék a člověk si ho může utvořit v organismu sám. Naopak, záporná motivace, vycházející ze zloby, závisti, pomstychtivosti, netrpělivosti, strachu, nejistoty, urážlivosti, pochybností, plodí myšlenky, emoce, nálady, afekty a vášně, které způsobují rychlou destrukci organismu. Vytvoření silné motivace a schopnost udržovat ji na vysoké úrovni je to největší umění a nástroj, s jehož pomocí člověk může vyřešit jakékoliv úkoly.

Schopnost koncentrace. Soustředění pozornosti, sil, vědomostí a zručnosti k dosažení vytyčeného cíle nazýváme koncentrace. V případě nemocného člověka to znamená, že si musí vytvořit takové podmínky, kdy by dosahoval nejvyššího léčebného účinku, a vyloučit všechno škodlivé. Člověk mobilizuje síly na boj s nemocí, dělá, co je nutné a nerozptyluje se podřadnými věcmi. Především však svými myšlenkami vyhání nemoc z organismu, upevňuje jej obrazně-volním naladěním, nepřipustí si žádné negativní myšlenky. Šetří své životní síly, aktivizuje je a rozvíjí. Využívá vědomosti o regeneraci organismu získané z knih a jiných pramenů. Věří v ozdravující účinek svého jednání, prováděných procedur, které vykonává pravidelně a důsledně, jak je třeba k dosažení požadovaného efektu.

Trpělivost je schopnost udržovat koncentraci až po dosažení žádaného výsledku. Utvořili jste si např. obraz potřebný k vašemu uzdravení. Musíte ho udržovat tak dlouho, dokud nepřinese ozdravující účinek. Začali jste se postit a musíte vydržet, dokud se neprojeví kladné účinky půstu. Máte určitý stravovací režim a dodržujete ho až po dosažení potřebného pozitivního efektu. Pracujete

na své negativní povahové vlastnosti, dokud se jí nezbavíte nebo dokud ji nezměníte v pozitivní. Přinutíte se k pravidelnému tréninku, ke stále vyšší fyzické zátěži, ke složitějším cvičením, abyste plně obnovili poškozené funkce, ztrátu pohyblivosti atd. Věnujete se ozdravujícímu procesu, dokud se z něj nestane návyk.

Nyní už víte, že vůle je schopnost výběru konkrétního cíle, soustředění svých sil a schopnosti k jeho dosažení. Jde o trpělivou, vytrvalou realizaci předsevzetí až po dosažení cíle. Vůli můžeme charakterizovat jako schopnost udržovat potřebné životní napětí k dosažení konkrétního výsledku. Jak si máme volit svůj cíl, to si probereme u vlastnosti rozvážnost.

Rozvážnost je střízlivý postoj člověka k realitě, k sobě samému, ke svým silám, volbě způsobu života a činnosti.

Rozvážnost závisí na vzdělání a potřebných vědomostech. Tato povahová vlastnost umožňuje správnou orientaci v životě, schopnost ovlivnit své zdraví, úspěch a osud. Nedostatek rozvážnosti může zničit jakékoliv počínání člověka.

Silná vůle a špatný úsudek mohou vyústit, do tak negativních povahových vlastností, jako je tvrdohlavost, fanatismus.

VLIV INDIVIDUÁLNÍ KONSTITUCE ČLOVĚKA NA JEHO POVAHOVÉ VLASTNOSTI

Psychická osobitost v plné míře vychází ze života člověka v prostoru. Na prostoru, který organismus zaujímá, individuálním času, který obsahuje (potenciál životní síly), jeho znečištění emocionálním odpadem, závisí paměť (množství vědomostí), rozum (rychlost zpracování informace), intelekt (schopnost pracovat s vědomostmi a informací při řešení životních úkolů) a schopnost volního vypětí (důsledné řešení životních úkolů v zájmu dosažení vytyčeného cíle).

Individuální rozdíly života v prostoru se odrážejí v *napětí, vibraci a rytmu* a charakterizuji *volní napětí* - snahu o dosažení vytyčeného cíle, realizaci záměru a též přání za každou cenu zvítězit nad nemocí (a to i v případě, kdy se všichni od člověka odvrátili a on koná navzdory všemu a všem, navzdory nemožnosti něčeho, ať už z hlediska medicíny nebo běžného života). Silná vůle hledá prostředky k uskutečnění cíle, slabá hledá výmluvy, couvá před obtížemi.

Paměť člověka souvisí s prostorovou a časovou charakteristikou člověka. Čím větší a harmoničtější prostor zaujímá lidský organismus, čím víc obsahuje času, tím je paměť trvalejší. Pokud v organismu dominuje princip Větru, je zapamatovávání rychlé, ale ne pevné (pohyb rychle utváří holografický slepenec události nebo informace, jenž se však pro nedostatek času rychle rozptýlí a ohraničenost prostoru limituje objem paměti).

Lidé s dobrou funkcí *manipúry čakry* (nalézá se v oblasti jater), jež produkuje světelnou a elektromagnetickou energii (životní princip Žluči), mají bystrý analytický rozum, který dokáže informaci kvalitativně zpracovat a zakomponovat ji do ostatních druhů poznání atd. Je tomu tak proto, že takový člověk díky působení velkého množství světelné energie lépe pociťuje hologram prostoru,

Země, kosmu a sumarizuje informaci. Velké množství elektromagnetické energie utváří větší otevřenost k přijímání informace. Lidé s takovými danostmi bývají vynikající diagnostikové. Protože se fermentální systémy těchto lidí nalézají na horní úrovni aktivity, probíhají lépe analytické procesy v jejich mozkové kůře, a už na fyzické úrovni se lépe realizují rozumové schopnosti a analytické poznatky. Lidé s vyšší konstitucí Slizu mají zásluhou svého velkého tělesného objemu dobrou paměť (velký objem i čas), pro nedostatek Větru však mají ztížené vnímání nových věcí (mají nedostatek pohybu pro rychlou tvorbu informačních hologramů). Vnímání a zpracování nové informace je zpomaleno. To, co pochopili a zapamatovali si, je však na celý život.

Specifika ve schopnosti vnímání okolí souvisejí s čakrami. Na skutečnosti, do jaké míry je jejich funkce správná (zda nejsou zablokovány *uvízlými emocemi),* závisí nejen stupeň citlivosti, nýbrž i orgánu, jenž je spojen se smyslovým a výkonným orgánem řídícím příslušný smysl.

Čakra, jež vyrábí psychickou energii (s jejíž pomocí rozum utváří organismus člověka) - *ádžňa,]e* spojena s intelektem, pamětí, tvořivými a volními schopnostmi člověka, tj. s mozkem na fyzické úrovni. Je-li zablokována, rozumový a fyzický rozvoj může zaostávat.

Čakra vyrábějící energii prostoru a času - *višuddhaje* spojena se sluchem, se sluchovým orgánem - uchem, s činností - řečí (produkováním hlásek) a s orgány řečové činnosti (hlasivky, jazyk, ústa). Když je čakra zablokovaná, je člověk nedoslýchavý, koktá anebo má zpomalenou řeč.

Čakra vyrábějící elektromagnetickou energii a energii pohybu - *anáhata* je spojena s hmatem, s orgánem hmatu - pokožkou, s činností - držením a s orgánem činnosti - rukou (kůže na ruce je nejcitlivější, rukama zjišťujeme tvrdost, měkkost, drsnost atd. předmětů). Blokování této čakry způsobuje zhoršení hmatu, poruchy koordinace pohybu rukou.

Čakra vyrábějící tepelnou a světelnou energii - *manipúra* je spojena se zrakem, se zrakovým orgánem - okem, s činností - chůzí, s orgánem aktivity - chodidlem (oči udávají směr aktivity při chůzi). Blokování této čakry způsobuje potíže při vidění a přemisťování.

Čakry, které vyrábějí gravitační energii - *svádhišthána a múládhára,* jsou spojeny s chutí a čichem. Chuť je spojena s chuťovým orgánem -jazykem, s aktivitami - plozením a s orgány aktivity - genitáliemi. Čich je spojen s čichovým orgánem - nosem, s činností - vylučováním (vylučování odpadu z organismu) a s orgánem vylučování - análním otvorem. Blokování *svádhišthány* způsobuje poruchy chuťového vnímání, rozličné poruchy pohlavních pocitů atd. Blokování *manipúry* narušuje čich a vylučovací funkci tlustého střeva.

Z řečeného vyplývá, že každý člověk má specifické vnímání světa, jež souvisí s množstvím *emocionálního odpadu* nahromaděného během života. Jedni se kochají přírodními krásami, u druhých příroda nezanechává žádný dojem. Někoho vzruší jemná vůně nebo chuť, jež pro jiného neznamená vůbec nic. Sexuální pocity jednoho člověka jsou neuvěřitelně intenzivní a silné, u druhého jde jen o „práci". Proto jedni se lépe vyjadřují, druzí mají vynikající sluch, další pracují jako degustátoři, designéři, modeliéři. Většina lidí je však tak stísněná a skleslá, že je jim jedno, kde pracují, jen aby nežili hůř než ostatní - aby měli kde bydlet, co jíst a radovat se z dostupného spektra smyslových pocitů. Lidé, jejichž vyšší čakry v oblasti mozku jsou otevřené, mají lepší rozumové schopnosti a duchovní zážitky. Lépe než ostatní pociťují spojení s kosmem, vnímají duchovní pravdy jiným nedostupné.

Na základě toho, co jsme uvedli, a též individuálních osobitností utvářejí se biologické a sociální potřeby *každého jednotlivce.* Ty zase formují vědomé jednání. Tak probíhá *motivace* naší činnosti. Konání člověka nazýváme *čin,* který člověk vnímá a uvědomuje si ho, a který vyjadřuje vztah člověka k sobě i k ostatním lidem. Z množství činů se *skládá jednání* člověka.

To znamená, že *činy každého konkrétního člověka vznikají na základě biologických a sociálních potřeb vyplývajících z individuální konstituce, a rovněž z toho, jak je život člověka vprostoru znečištěn emocionálním odpadem.* Tak vzniká *dynamický stereotyp* (tj. zvyk), jenž se zafixuje v mozkové kůře a usměrňuje specifické chování každého jednotlivce.

Uvedeme několik příkladů.

Životní princip **Slizu** je spojen s Časem a Gravitací. Člověk s takovou konstitucí má masivní tělo se zvýšeným obsahem tuku a vody, což je způsobeno velkým množstvím časové a gravitační energie. Fyziologické procesy jsou zpomaleny, fermenty málo aktivní. Biologické potřeby, jako je žízeň, hlad, jsou nevýrazné. Spánek je dlouhý a klidný. Pohybují se i mluví pomalu, vůči svému okolí jsou trpěliví, soucitní, mají dobrou paměť, třebaže vnímání nových poznatků jim dělá potíže. Dávají přednost horkému a suchému jídlu (mají rádi suchary). Mají v oblibě různé stimulátory, jako je káva, čaj, alkohol, nikotin. Velká masa jejich těla se pomalu zahřívá, proto milují teplo, rádi se vyhřívají na slunci.

Pokud jde o sociální potřeby, dávají přednost sedavé činnosti spojené se shromažďováním něčeho. Jejich poznávací potřeby jsou zaměřeny především na nabývání vlastnictví, jeho uchování a zvelebování. Nejvýrazněji se to projevuje u bankéřů, vlastníků půdy, nemovitostí atd.

Uvedené potřeby se samozřejmě projevují v aktivitě, jednání, podle něhož pak člověka posuzují jako osobnost. Obyčejně se říká: je to tlustý, soucitný, ale trochu chamtivý člověk a ze všeho by rád něco vytěžil. Má rád společnost, je připoután ke svému vlastnictví, k rodině. Jí málo, hlavně teplá a suchá jídla. Není gurmán. Má rád opačné pohlaví. Dovolenou nejraději tráví na teplém místě, u moře.

Voda a tuk mají ke gravitaci nejblíže. Voda je nejtěžší látka v organismu. Když se voda dost rychle vypařuje, což svědčí o menším množství energie času k udržení stabilního objemu a tekuté konzistence, tuk dlouhou dobu uchovává svou strukturu a udržuje stabilitu objemu, překáží však všem oběhovým procesům.

Životní princip **Žluči** má vztah k elektromagnetické, světelné a tepelné energii. Člověk této konstituce má vzhledem k uvedeným typům energií výraznou schopnost tvorby tepla, aktivní fermenty a nažloutlou pokožku. Biologické potřeby, jako je hlad, žízeň, jsou velice markantní (teplem se odpařuje vlhkost, fermenty podporují trávení). Tito lidé nesnášejí suché a horké podnebí, které ještě zrychluje odpařování vody z organismu. Sucho v těle a nadměrná aktivita fermentů (čím je teplota organismu vyšší, tím jsou fermenty aktivnější) rozkládá tkáně vlastního organismu (např. krev). Takoví lidé proto vyhledávají vlhké a chladné mikroklima, dávají přednost studenému jídlu a nápojům, jež konzumují ve velkém množství.

Když se osoby s výraznou konstitucí **Žluči** octnou ve vzpomínaných, pro ně nepříznivých podmínkách, biologické procesy je nutí k rychlé změně. V opačném případě se snadno rozčilí, rozzlobí, ztrácejí nad sebou kontrolu, což může vyústit až do nervových poruch.

Pokud jde o jejich sociální potřeby, rádi se předvádějí, chlubí se svými úspěchy apod. Tuto konstituci má většina herců, zpěváků populární hudby nebo sportovců. Rozhodně sem patří i vědečtí pracovníci, vynálezci a příslušníci dalších tvůrčích profesí. Snadno dovedou zachytit „myšlenky poletující ve vzduchu", jsou vědychtiví, milují novoty, experimenty, inklinují k vynálezectví a novátorství, což se projevuje nejen v oblasti techniky a kultury, nýbrž i v uspořádání vlastního života. Vzpomínané potřeby krok za krokem formují jejich jednání. Okolí je obvykle charakterizuje takto: je to moudrý, ale rázný člověk. Dává přednost studeným nápojům a chladnému jídlu, má rád pravidelnou a vydatnou stravu. V lásce je vznětlivý a temperamentní.

Životní princip **Větru** je spojen s prostorem a pohybem. Velké množství vířivé a kmitavé energie v organismu, který má - ve srovnání s konstitucí Slizu - nevelký prostor, způsobuje, že fyziologické procesy těchto lidí jsou nesmírně rychlé, ne však dost dobré. Trávení a vylučování potravy je rychlé, avšak nedokonalé, voda se rychle odpařuje z organismu (čímž se dehydrovaný výkal mění ve výkalové kameny, dochází k zácpě). U těchto lidí prostě všechno probíhá moc rychle.

Navenek se to projevuje rychlou chůzí, upovídaností, rychlým, ale málo trvanlivým zapamatováváním, spěchem při práci. Slabá paměť je důsledkem nedostatku energie času a malého individuálního prostoru. Deficit gravitační energie je nutí k neustálému zatěžování - hodně a často jedí (stále něco žvýkají), avšak nepřibírají na váze, protože gravitační energie získaná z potravy stěží dokáže udržet podrážděný životní princip Větru v rovnováze a rychle se rozptyluje. Rádi jedí tučná, máslová a sladká jídla měkké konzis-

tence (hlavně s velkým obsahem škroboviny a se spoustou másla), aby doplnili energii času a snížili tvrdost uvnitř svého organismu. Z organismu rychle uniká voda a teplo, proto pijí mnoho horkých a sladkých nápojů. Malý objem těla špatně udržuje v organismu teplo, proto tito lidé neustále cítí chlad. Rádi si oblékají teplý vlněný oděv hřejivých barev, dávají přednost teplému a vlhkému mikroklimatu. Tak se jejich biologické potřeby odrážejí v chování.

Jejich sociální potřeby se projevují přáním hned mít všechno. Velmi rychle utrácejí všechno, co vydělají a sotva kdy se jim podaří našetřit si nějaký kapitál nebo majetek. Líbí se jim scény s rychlou změnou dekorací, snadno podléhají vlivům, jsou lekaví a nevěří si (schází jim faktor gravitační energie a energie času). Nemají určitý životní cíl, žijí ze dne na den a dělají práci, jaká se jim momentálně naskytne.

Tyto potřeby formují jejich jednání a osobnost. Obyčejně se o nich říká, že jsou nespolehliví, snadno vzplanou pro něco nového, jsou marnotratní, nestálí v práci, v rodině a v milostných vztazích. Stravují se nesystematicky, žijí neuspořádaným způsobem, milují veselou podívanou a společnost.

Probrali jsme si psychická specifika člověka v jejich ideální podobě - bez emocionálního odpadu, který zásadně mění naše chování, zhoršuje kvalitu života a způsobuje psychosomatická onemocnění.

Závěr

Budeme-li zkoumat psychické zvláštnosti člověka s ohledem na ozdravování našeho organismu, a tím spíš z hlediska vyléčení z nebezpečné nemoci, zjistíme následující: Jedni systematicky a usilovně - podle stupně své intelektuální úrovně - na sobě pracují, druzí prostě přijímají módní léčebné metody a prostředky, aniž by zjišťovali, zda jsou pro ně vhodné, další se nalézají ve středu mezi oběma skupinami a konečně jsou i tací, kteří pro svou nízkou intelektuální úroveň toto všechno pokládají za zbytečnou ztrátu času a raději jdou do nemocnice. V případě vážné nemoci jedni dávají přednost důkladnému prozkoumání vlastního organismu, metodicky a cílevědomě se snaží o jeho uzdravení a nad nemocí zvítězí. Druzí běhají z jedné polikliniky do druhé, od jednoho léčitele k druhému, hnáni strachem a neznalostí procestují celou zem. Poznávejte proto sami sebe a nešetřete silami, prostředky ani časem.

Stručná charakteristika nejtypičtějších životních situací a jejich řešení

Povaha a její zvláštnosti se projevují v konkrétní životní situaci. Přejdeme proto k nejtypičtějším životním situacím a podíváme se, jakým způsobem, buď kladně, nebo záporně, se v nich projevuje lidská povaha.

Všechny životní situace jsem rozdělil podle jejich závažnosti do čtyř skupin, na ty, jež souvisejí se životem a smrtí, s péčí o zdraví a štěstí, s intelektuálním sebevyjádřením a s eticko-morálními normami chování.

1. Situace spojené se životem a smrtí. Do takové situace se člověk dostává v případě těžkého onemocnění nebo úrazu. Klasická medicína je schopna na určitou dobu pomoci, např. při zjištění rakoviny. Tím však pouze oddálí konec. Po těžkém úrazu lékaři dokážou člověka „postavit na nohy", ovšem třeba jen tak, že ho posadí do invalidního vozíku. S takovým řešením se člověk - v souvislosti se svými povahovými vlastnostmi, jako je vůle, vytrvalost, zdravá zloba - nechce smířit, koná na vlastní nebezpečí a riziko, a přitom se nebojí smrti. Chce žít pouze plnohodnotným životem, v opačném případě raději zemře, ale v boji, ne v pasivním smíření. Ojedinělé případy ukazují, že před náporem lidské vůle někdy ustoupí i osud. Ostatní případy, založené na slabých povahových vlastnostech a na slabé vůli, ukazují opak - žalostné, plačlivé umírání, plné pocitu křivdy a hněvu na osud anebo život v polomrtvém stavu.

Odhodlání vytrvat u něčeho je schopnost překonávat překážky bez ohledu na jakékoliv bariéry, neboť všechno lze zastavit, člověka lze přemluvit, odradit, podplatit, hrozit fyzickým násilím jemu nebo jeho rodině, pohrozit smrtí. Člověk bude absolutně svobodný pouze v tom případě, že raději přijme smrt, než by se

vzdal svého přesvědčení a práce. Jen v takovém případě můžeme dosáhnout něčeho hodnotného. Na hranici života a smrti přichází osvícení a nejsilnější ozdravující metody a prostředky.

2. Okruh starostí spojených** se **zdravím a štěstím.
Jde o starost o:
* zdraví,
* krásu a přitažlivost zevnějšku,
* sexualitu a pohlavní realizaci (u **žen i u mužů),**
* rodinu a přátele
* materiální dobro, práci

3. Okruh otázek souvisejících s problematikou sebevyjádření má několik základních směrů:
* sebevzdělávání a sebezdokonalování,
* ideály a vzory,
* tvorba a zájmy,
* plánování života

4. Okruh etických a morálních vztahů zahrnuje všechny otázky spojené s komunikací a vztahy mezi lidmi. Můžeme je rozdělit do dvou velkých skupin:
* spravedlnost,
* svědomí.

Překonávání kritických životních situací. Každý člověk se chce ve větší nebo menší míře projevit, což vyžaduje určitý stupeň psychického napětí, aktivizování vnitřní energetiky na realizaci životních záměrů. Na cestě od záměru kjeho realizaci však vznikají situace vyžadující větší nebo menší vypětí psychické energie, intelektuální práce. O těchto situacích mluvíme jako o kritických. Podle vypětí vůle a intelektu se dělí do čtyř skupin: *stres, frustrace, konflikt a krize.*

Vlastní proces překonávání kritické situace nazýváme *prožívání.* Prožívání (jež trvá určitou dobu) vyžaduje obrovskou intelektuálněvolní práci na obnovení duševní rovnováhy (již v kritické situ-

aci ztrácíme), přehodnocení svých životních preferencí, zhodnocení vlastní existence za současné kritické revize vlastní osobnosti.

Stres (z anglického slova napětí) je celková (nespecifická) reakce organismu na situaci, jež vyžaduje větší nebo menší funkční přestavbu organismu, jeho určitou adaptaci. Každá nová životní situace vyvolává stres, avšak ne každá bývá kritická. Kritický stav vyvolává distres, který prožíváme jako útrapy, neštěstí, vyčerpání sil a jeho průvodním znakem je narušení kontroly přizpůsobení se svému okolí.

Frustrace (z latinského klamání, netrpělivé očekávání, zmaření) se definuje jako stav vyvolaný silnou motivací k dosažení nějakého cíle (uspokojení potřeby) a překážkou při jeho dosahování.

Překážky při dosahování cíle mohou být rozličné. Jsou např. fyzické povahy (omezování svobody), biologické (bolest, stárnutí), psychologické (strach, nedostatek potřebných vědomostí), morální (normy, pravidla chování, zákazy).

Frustrace má několik stupňů podle obtíží při překonávání překážek, od nejmenších po nepřekonatelné. Frustrace se projeví ztrátou kontroly chování - od menší dezorganizace až po celkovou ztrátu trpělivosti a naděje.

Konflikt (z latinského slova srážka) se liší od frustrace tím, že u frustrace překážku tvoří vnitřní nebo vnější příčiny, jež nelze posoudit, zatímco v případě konfliktu *vědomí musí srovnat hodnoty motivů, vybrat si z nich, najít kompromisní řešení.*

Specifikem konfliktu je skutečnost, že člověk si neumí vybrat, nedokáže najít kompromisní řešení, což způsobí dezorganizaci vědomí. (Vynikajícím způsobem je takový konflikt popsán v Bhagavadgítě, kdy Ardžuna najde na bitevním poli v řadách nepřátel i své příbuzné a přátele. Zůstane naprosto ohromen a ochromen vnitřními protiklady a neví, co udělat - zabít se nebo se nechat zabít?)

Krize (z řeckého slova rozhodnutí, zvrat) charakterizuje stav vyvolaný problémem, jemuž nelze uniknout, a který není možno vyřešit v krátké době běžným způsobem (těžká nemoc, změněný vzhled apod.)

Existují dva druhy krizových situací: vážný otřes s určitou možností návratu k někdejšímu způsobu života a nezvratné zmaření

životních záměrů, kdy zbývá jen jedno východisko, a to změna smyslu života a osobnosti.

Každý člověk prožívá uvedené krizové situace jinak, a sice podle stupně intelektuálního rozvoje, podle vztahu k okolnímu světu. Jedni např. ignorují to, co se stalo, vnitřně ten stav mění a popírají, uchovávají si iluzi o štěstí *{hedonistické prožívání),* jiní zaujmou střízlivý postoj, trpí, přizpůsobují své zájmy a potřeby novému smyslu života, přičemž zachování někdejšího života pokládají za nemožné a nenávratně jej zavrhují *(realisticképrožívání),* třetí odmítají pasivně přijmout, co se stalo, a budují si nový smysl života, berou v úvahu ztrátu, již utrpěli. Orientuje-li se takové prožívání na sebepoznávání a prohloubení, může člověk dospět k vyšší úrovni smyslu života *(hodnotovéprožívání).* A konečně někteří lidé si zachovávají schopnost vědomě a soustředěně hledat východisko z kritické situace, což jim dává možnost obnovit svůj život přerušený krizí anebo si vybudovat nový, aktivnější než ten dřívější *(tvořivé prožívání).*

Z uvedeného vyplývá, že oba typy prožívání kritických životních situací - hodnotové a tvořivé - umožňují změnu destruktivních životních událostí ve východiskové body duchovního růstu a zdokonalení osobnosti.

Podívejme se nyní, jak je tomu ve skutečném životě. Není těžko zjistit, že pouze hodnotové a tvořivé prožívání umožnilo lidem neštěstí zregenerovat své zdraví, ba dokonce v některých případech žít pestřejším a bohatším životem než dřív. Uvedu jeden takový případ.

„Ironií osudu právě v rozmachu získávání fytoterapeutických poznatků jsem dostal těžký krupózní zánět plic s horečkami nad 40° . Nepomáhaly mi ani alkoholové, ani vodové esence, ani prostředky ke snižování teploty nebo k čištění krve, ani med, ani maliny, ani máslo s horkým mlékem, ani dlouhotrvající léčba antibiotiky v podobě pilulek, injekcí, ani sulfonamidy. Mé jednostranné vědomosti způsobily, že jsem nepochopil základní příčiny onemocnění, zvlášť nastuzení. Nepochopil jsem ani jejich důvod. Žil jsem v mylné představě, že jde o viry a podchlazení. Myslel jsem, že viry ve mně vyvolaly chřipku a podchlazení zánět plic a úplně jsem

se zaměřil na likvidaci virů. Dvouměsíční léčení všemi možnými léky - moderními i starodávnými, farmaceutickými i lidovými, antibiotiky i bylinkami - to byl takřečeno poslední semestr mé léčitelské fakulty. Zkoušku jsem skládal před věčnou přírodou, jež mi položila tu nejtěžší a nejpotřebnější otázku: **co dělat?** Na rozmyšlení mi poskytla dva měsíce a současně i dvě výborně zařízené laboratoře. Laboratoř měla k dispozici vše od ortodoxní medicíny, lékárny, lékaře s nejvyšším vzděláním a třicetiletou praxí, sestřičky s injekční stříkačkou a ještě (pro každý případ) desítky laboratoří na všechny možné rozbory. Laboratoř lidové medicíny mi poskytla stovky bylin, extraktů, potravin - od medu a malin po spárované bramborové slupky, abych se mohl dosyta nadýchat. Nic nepomáhalo. Tento úkol jsem musel vyřešit sám. Má nemoc trvala dva měsíce. Dva měsíce jsem dostal na rozmyšlenou. A pochopil jsem, že nemusím putovat na Kavkaz nebo na Pamír, nemusím plýtvat časem na studium a přípravu všelijakých směsí. Nebylo třeba zatěžovat lékaře ani zdravotní personál. **Bylo třeba jen trochu změnit způsob života, přiblížit se k přírodě."**

Tak popsal Vladimír Cerkasov svou krizi, jež v podobě těžké nemoci trvala dva měsíce, avšak učinila z něj jiného člověka. Změnil svůj postoj k uzdravování a k přírodě. Lidský život není nic jiného, než neustálé překonávání kritických okolností. Jen díky jim může člověk rozvíjet ducha i vůli. Proto, jak říkali staří mudrcové, *buďme vděčni osudu za životní zkoušky, jimž nás podrobuje.*

Antonij Velikij říkal, že mnoho mnichů a jeptišek vůbec netuší, že v člověku působí tři vůle: první - absolutně dokonalá a spásonosná, druhá - naše vlastní, lidská, pokud není zkázonosná, není ani spásonosná, a třetí - ďábelská, naprosto zkázonosná. Tato třetí, nepřátelská vůle nabádá člověka, aby nekonal žádné dobro anebo je konal pouze ze ctižádostivosti, případně pro samo dobro, ne však kvůli Kristu. Druhá - vlastní vůle nás nabádá dělat všechno k uspokojení vlastních choutek, a to stejně, jako nás nabádá nepřítel: dobro konat pro dobro, bez ohledu na blaženost, již tím získáváme.

Člověk má tedy tři možnosti volby. Řídit se boží vůlí znamená dělat cokoliv, aniž by se připoutával k plodům své práce, nezištně zasvětit svou práci Bohu (lidem). Řídit se vlastní vůlí, která vychá-

zí ze smyslů, smyslových zájmů a potřeb organismu. Když se poddáme svým smyslům a jejich choutkám, ztrácíme sami sebe, stáváme se jejich otroky. Ďábelská vůle vede člověka k egoistickému a zištnému jednání. Myšlení se soustřeďuje na dosažení konečného výsledku, jenž slouží pouze vlastnímu dobru.

A ještě jedno poučení Ježíše Krista:

„Ďábelje kníže všech démonů, je pramenem všeho zla a nachází se v *těle všech synů člověka. Pokouší a svádí tě, slibuje bohatství, moc, paláce, zlato a všechno, po čem zatoužíš.* (Tedy všechno, co vyjadřuje sobectví). *Slibuje slávu a úctu, požitky smyslů a přepych, nádheru a hojnost vína, bouřlivé orgie a dni naplněně prázdnotou a nicněděláním. Tak svádí každého k tomu, k čemu je nakloněno jeho srdce.* (Tedy u každého člověka se nějaká povahová vlastnost projevuje výrazněji.) *A když se synové člověka stanou úplnými otroky všeho toho chvatu, toho hnusu, tehdy jim odebere všechno dobro, jež nám matka Země dala, jako cenu za rozkoše.* (Sotva se povahová vlastnost začne výrazně projevovat, zafixuje se, celý organismus do ní vkládá svou energii, což vede k sebezničení. Člověk, který něčeho dosáhne pomocí této povahové vlastnosti, zaplatí za to svým zdravím a životem.) *Zbavuje je dechu, krve, kostí, těla, vnitřností, očí a uší. Dech synů člověka se zkracuje, je přerývaný, nemocný, zapáchá jako dech nečistých živočichů. Krev synů člověka zhoustne a šíří kolem sebe odporný zápach jako bahnitá voda. Jejich kosti se deformují, lámou, zvenčí je pokrývají boule, jejich vnitřek se rozkládá. Kůže je mastná a opuchlá. Jejich vnitřnosti jsou plny odporných nečistot, vylučujících hnilobu a zápach, zahnízdí se v nich nesčetné množství hnusných červů. A tak pro vlastní chyby přichází syn člověka o život... "*

Druhá kapitola

I " PRÁCE S VĚDOMÍM A POVAHOVÝMI VLASTNOSTMI

POVAHA, ŽIVOT, NEMOCI A OSUD

Všechny čtyři okruhy otázek, o nichž jsme pojednali v kapitole Vliv individuální konstituce člověka na jeho povahové vlastnosti, se v životě člověka projevují zvláštním způsobem. Každý z nás má vlastní životní zkušenosti, „emocionální jizvy", úspěchy, nemoci a zklamání, výsledky. Podívejme se, jak to vypadá v praxi.

Jurij Petrovič Vlasov, kdysi známý sportovec, spisovatel, popisuje svou vlastní životní cestu. Je to neobyčejně názorný příklad životní pravdy, úvah. Mluví hlavně o volbě životní cesty, o svých motivacích, o tom, jaké povahové vlastnosti usměrňovaly jeho život, jak destruovaly jeho organismus, jak si začal uvědomovat strasti, jež mu působila vlastní povaha, co udělal, aby se těchto útrap zbavil, a kam dospěl. Cituji z knihy Jurije Vlasová *Spravedlnost síly* a z rozhovorů pro tisk. Vlastní výklad a poznámky uvádím v závorce kurzívou.

Volba životního cíle. „Touhu bojovat a zvítězit má každý v krvi. *(Postoj bojovat a snažit se o vítězství si vytvořila společnost.)* Tato vášeň má několik podob a projevuje se v různorodé činnosti - od zápasu v ringu, na koberci, na pódiu, při sestavování mozaiky, vzorců, při psaní veršů. *(Je to všechno „ ďáblova vůle ".)* Opačnou stránkou poznání (již si ne vždy uvědomujeme) je vášeň postoupit co nejvýš - ať už ve vědomostech nebo v jakékoliv zručnosti. *(Tak pokoušel ďábel člověka, aby vynakládal své životní síly na cokoliv, jen ne na soustředění se na Ducha svatého, tj. na upevnění svého života v prostoru.)* Není to samozřejmě absolutní pravidlo. Není však touha po nejvyšším výkonu touhou po nejvyšším poznání síly, tedy po schopnosti nalézt tuto sílu? Není snad osvojení si maximální síly výsledkem poznání jako takového? A není snad sport snaha o nejdokonalejší poznání lidské podstaty? *(Takové úvahy se zmocňují lidské mysli, omlouvají nesprávná snažení člověka.)* A není proto záměna vrcholového sportu za hrubost deformací, tedy vyvrácením vlastní

podstaty sportu, není to násilí na něm páchané? Vždyť to, co je nejvyšší, je nejdokonalejší, a nutně se proto blíží krásnu. Krásno a všechno nejvyšší v jakékoliv tvůrčí činnosti člověka má společný základ: dokonalost, jež rozvětvuje a zpestřuje život. Mnohotvárností cest hledá lidstvo dokonalost, odhaluje krátkost a výraznost konečného poznání. *(Jak je známo, existuje pouze jediná cesta - získání nesmrtelnosti a s tím spojené dokonalosti, jako v případě Adama. Všechny ostatní cesty jsou mylné a podkopávají lidské zdraví.)*

Pokusit se o zapojení do hry nejsilnějších bylo nesmírně lákavé. Cítit nárazy silných, snažit se obstát mezi nejsilnějšími své doby, pokusit se dosáhnout maxima, poznat sílu. Zápal hry zbavoval všechny ostatní důvody přesvědčivosti. Podlehl jsem pokušení. Nepoddával jsem se mu však už i dřív?" *(Takové důvody vytvářejí ve vědomí velice silnou motivaci a celý život podřizují dosaženi vytyčeného cíle, obvykle bohužel nesprávného.)*

Výběr hesla motivace. „Jako šestnáctiletý jsem se řídil pouze slovy Lessinga: „Člověk se narodil, aby konal, ne aby mudroval." Co je život bez pohybu? Není to touha po vlastním pohybu, nýbrž nesmyslné putování dny a léty života." *(Silná motivace si vždy zformuje ve vědomí nějaké heslo, jež ji živí. Volba směřování vlastního života zpravidla dozrává mezi třinácti až osmnácti lety.)*

Výsledky motivace. „Začal jsem vstávat o půl hodiny dřív. Ta sladká půlhodinka! Doslova jsem sám sebe vytrhl z postele, tak jsem chtěl být silný. *(Když si člověk zvolí něco pro něj velmi důležitého, tedy motivaci, stráví většinu života naplňováním svého záměru. Mnoho čtenářů se ptá, kde získat čas na sebeuzdravující cvičení. Vstávejte dřív!)*

Znamenalo to, že jsem nemusel čekat v řadě na umývání, na kartáč na boty, leštičku knoflíků. Se vším jsem byl hotov před budíčkem a v holínkách a pláštijsem klusal s ostatními ospalým, prázdným městem. Zdálo se, že nic na světě nemůže překazit tuto ranní proceduru: běh v zástupu a v létě ještě prostná. Zato půlhodinku po rozcvičce, určenou na osobní hygienu, jsem měl k dispozici pro

sebe. Vtěsnal jsem do ní slušné množství cviků. Někdy jsem ani neměl chuť na snídani, což se mi v mládí stávalo pouze za mimořádných okolností. Kromě toho jsem se každé ráno naučil patnáct nových francouzský slov - to jsem si také dal za povinnost.

Nebyl jsem sám. Této půlhodiny využívalo k tréninku víc jedinců, ale ne tak důsledně a vytrvale jako já. Avšak některým v tom zabránily pouze mimořádné okolnosti. *(Vytrvalostpři dodržování zvoleného směru* v *životě a úspěch jsou závislé na intenzitě motivace člověka.)*

Tato cvičení se mi stala základem tréninku s činkami, což mě po třech letech jaksi hravě přivedlo k prvním celosvazovým rekordům."

Vnitřní představa o kvalitách člověka. „Od dětství si představuji atleta jako bojovníka, jenž se nezastaví před nikým ani před ničím. Síla - pro hrdost a čest. Zvláštní duch - uvědomění si významu důstojného života. Pevnost citů, které nerezavějí při obtížích, fyzická a duševní vytrvalost, při níž člověk vždy zůstává člověkem." *(Každý má vlastní představy o životě, přátelství, lidských kvalitách, jež mají vliv na utváření lidské povahy a životního stylu.)*

Důvěra v sebe sama a ve vlastní síly. „Je to veliká chyba a projev slabosti, dovolíme-li našim blízkým nebo jakýmkoliv autoritám, aby ovlivňovali náš život. Pramen víry musí být v nás. *(Velice správně.)* Podstatou boje je, že s takovou sebedůvěrou počítá. Dokud si věříte, jste neporazitelný." *(Každý člověk, který se snaží o sebeuzdravení, musí důvěřovat svému vlastnímu rozumu a vlastním silám. Kromě toho musí vniknout do podstaty dané metody, pochopit její pravdivost, mechanismus léčení a podle toho jednat.)*

Jakou oporu nám poskytuje víra v sebe sama a ve vlastní síly. „Ne hrát si na víru, nýbrž věřit! Uvěřil jsem, že mým posláním je být silný. Byl jsem posedlý trénováním, tím spíš, když někdo do vás ještě vkládá naděje! *(Je nesmírně důležitě vědět, že se vám věří, to vám dodává víru ve vlastní schopnosti. Využíváme toho hlavně při uzdravování. Okolí musí člověka všemožně morálně podporovat. Pak všechno jde rychleji.)* Hltal jsem tréninky, opájel

se jimi, byl jsem tvrdý vůči neúspěchu. Na přednáškách na akademii jsem si bezděčně psal čísla tréninkových kil! To kdybych dokázal! Příliv nových sil, zvýraznění nových svalů mi působilo rozkoš. Zkoumal jsem, kde je moje svalstvo slabé, pěstoval jsem v sobě sílu být statný ve všech směrech."

Jak vědomí ovlivňuje nárůst síly a těla. „Zuřivě jsem hnětl své tělo: hle, nové svaly, větší, pružnější svaly... Měním se, každý den jsem jiný! *(Člověk si musí nechat prorůst vědomím celý svůj organismus a mentálně jej postrkovat, aby nabýval sílu, zdraví, mládí. Když se to povede, člověk rychle postupuje, rychle se přibližuje k cíli.)* Zlobil jsem se. Čas se moc vleče. Vždyť tam někde před námi je moje síla a má vítězství... Moje výsledky se tak rychle lepšily, že mi Sapovalov nevěřil. Myslel, že ještě tajně navíc trénuji... Sám jsem byl překvapen svými svaly -jejich vnímavostí. Dosahoval jsem stále vyšších váhových limitů!" *(Je to výsledek podněcování těla myšlenkami. Tělo úžasné reaguje na příkazy vědomí. Stačí je pouze zformulovat, vkládat do těla a to bude stále zdravější, silnější a mladší. Všechno závisí na kvalitě vašeho myšlení, na kvalitě, výkonnosti a trvalosti mentálního obrazu. To je nejdůležitější tajemství práce na vlastním organismu.)*

Vítězství myšlenky nad sílou.„Byl jsem prodchnut snem o budoucnosti mé síly... Zuřivě jsem trénoval, jako bych věděl, jak to dopadne! Někteří se mi snažili vnuknout střízlivější postoj, přemlouvali mě, dokazovali, že moje naděje jsou iluzorní, střílelisi ze mne. Na důkaz mi předhazovali úrazy. Ale vždyť pohyb je vždycky spojen s určitým rizikem a chybami." *(Je to velice dobrá povahová vlastnost, je-li volba správná. V opačném případě vhání člověka do slepé uličky, rychle podkopává zdraví.)*

Život sportovce a úrazy. „V tom období jsem měl neskutečně mnoho úrazů. Na podzim roku 1954 na mistrovstvích Moskvy pokoušel jsem se dosáhnout druhé výkonnostní třídy ve vzpírání trhem. Byl jsem hodně silný, mnohem silnější než váha, již jsem chtěl zdvihnout. Nezvládl jsem ale techniku. Váhu jsem zdvihl

docela snadno, ale otočila se okolo mé osy. Chtěl jsem udržet tyč, ale ta mi doslova vykroutila rameno z kloubu. *{Když si člověk nerozvážně volí životní cíl, nemyslí příliš na překážky a nebezpečí, jež mu stojí v cestě. Nesprávně zvolený životní cíl člověka odměňuje různými úrazy a nemocemi.)*

Až když mi bolest pronikla do posledního nervu, odhodil jsem činky. Dva měsíce jsem se nemohl sám obléci. Ještě po půl roce jsem při plném zapojení kloubu cítil palčivou bolest. S tréninkem jsem začal tři týdny poté, co se otok ramene začal zmenšovat. Když jsem chtěl dostat činky do fixační polohy, bolestí se mi dělaly kruhy před očima. Po roce, při pokusu o dosažení limitu k získání mistra sportu ve váze o pět kilogramů menší, se mi stal nepříjemný úraz ve slabině. Skoro pět neděl jsem chodil o berli. Pak přišly úrazy v koleně - mrzuté a nebezpečné. Dlouho jsem nebyl s to pochopit, co se děje. Odpověď přišla sama sebou. Neměl jsem ještě dost silné šlachy, ve svalech ale už dozrávala velká mužská síla." *{Jde o projev víry ve vlastní síly, o projev odvahy, odhodlání bojovat o svůj cíl. Převaha těchto vlastností nad rozvahou má negativní dopad na zdraví.)*

Cekání. „Stále jsem se jen učil umění čekat na souboj. Každý den jsem toužil pouze po jednom: nechat všeho a odejít. Jaký význam má tohle mistrovství, toto chlubení se silou, toto vyčerpávající čekání, tahle povinnost zvítězit! Jen vítězství! Dosud vždy jsem mohl před soupeřem couvnout - teď je to vyloučeno! *{Byl to začátek rozumných úvah o tom, že se děje něco nepřirozeného, co nijak nesouvisí s normálním životem. Jak trénink zpočátku přinášel potěšení, tak nyní dostal závažný společenský význam - muset zvítězit! Ve vědomí vznikl tlak, napětí, oslabující jemné, životně důležité struktury života v prostoru. Myšlení je vybičováno. Tlak veřejného mínění začíná destruovat každého člověka prakticky v kterékoliv oblasti života.)* Cekání bylo vyčerpávající. Byl to další záchvat malověrnosti. Samozřejmě ne v čisté podobě. Po čase jsem si jakžtakž uspořádal myšlenky."

Příklad vybičovaného myšlení. „Odcházel jsem do svého pokoje - přesněji vyletěl jsem výtahem. V místnosti jsem byl sám a teď to začalo: představoval jsem si všechny uskoky nadcházejícího souboje. Přesně to, co se nemá dělat. A co všechno mi ještě probíhalo myslí!" *{Každý má vlastní představivost, která v souvislosti s intenzitou působí destrukci struktur a funkcí života v prostoru. Právě takové emoce, životní epizody nepozorovaně, avšak jistě oslabují organismus člověka. S negativními náladami musíme bojovat odpoutáním, přenesením pozornosti na jiné předměty, činnosti atd.)*

Působení vybičovaného myšlení na fyziologické funkce organismu. „Kapesníkem si utírám ruce. Nechtějí vyschnout - hořím...

Přitočí se ke mně Bogdasarov. Něco mi říká. Vůbec to není směšné, ale já se směji. Bezstarostný smích a hrdinství před vystoupením patří k pravidlům hry. Ať každý vidí, že pro mne to je hračka.

Mluvím, ani nevím co. Sedím ležérně rozvalený. Ale celý hořím - oděv mě pálí. Jsem vzrušen.

Někdo fotografuje. Nevidím okolo sebe lidi, jen stíny. Myslím pouze na stupínek, činky a pocit železa - všech maximálních vah železa.

Odlepím se z křesla. Asi mám z toho vzrušení teplotu. Nemohu se udržet na nohou! Usmívám se však a neustále něco breptám - všechno podle pravidel hry.

V duchu si myslím: Jak to jen dopadne?" *{Úryvek ukazuje, jak dlouhotrvající působení vybičovaného myšlení oslabuje organismus. Ztrácí se síla, koordinace, schopnost normálně vnímat a myslet.)*

Příklad sebetrýznění, veřejného odsouzení. „Nepoznával jsem sám sebe - byl jsem otřesen: promrhal jsem svou sílu, pohořel jsem! Před Bradfordem jsem bezbranný! Kdekdo na mne bude ukazovat: aha, zbabělec!" *{Intenzivníproces probíhající ve vědomí má tendenci prudce měnit svůj směr. Mnoho lidí neobyčejně bolestně prožívá veřejně opovržení a bojí se ho. Dobře vědí, že to svědčí o bez-*

významnosti člověka, vyvolává pocity méněcennosti a naprosto jiné postoje ze strany ostatních lidí. Tak vzniká sebetrýznění - ničení sama sebe pocitem viny.)

Účinek vyřešení situace. „Konec honičky! Na několik týdnů jsem osvobozen od železa, od myšlenek, co bude zítra. Pryč se všemi starostmi! Za několik neděl se zase dám do závodění, zase začnu hrát hru kdo z koho, teď ale můžu všechno pustit k vodě! Hotovo! *{Trénink není tak namáhavý jako to, co probíhá uvnitř v člověku, tíha odpovědnosti.)*

Svět se mi rozjasnil. Vnitřně jsem se usmíval. Jak laskavý, jak fantastický je svět! Jak dobří jsou lidé! Jak krásná budoucnost! *{Když se problém vyřeší, opadne napětí, vědomí si odpočine, člověk je šťastný a všechno je krásné.)*

Ten úsměv jsem si udržel i na stupni vítězů.

Musím se tvářit vážně, zazněla hymna! Bojím se povolit stisknuté zuby. Zdá se, že jsem se okamžitě začal osvobozovat z mnohatýdenního sevření. *{Mnohatýdenní spoutání citů, vy bičovánívědomí zanechaly své první ničivé stopy v organismu. Zatím se pociťují nevýrazně, avšak semínko destrukce je už zaseto.)* Získal jsem svou první medaili mistra světa!"

Zhoubnost pocitu převahy. „Vítězství. Mám rád vítězství. Proč si lhát? Mám rád ten pocit síly. Je ohromné být první..." *{Touhapo prvenství je egoistická a určitě vede k opačnému výsledku - k prohře a zklamání. Existuje prosté pravidlo - bez touhy není zklamání.)*

Úvahy o budoucnosti a čistota vnímání. „Vím, jednou to musí skončit. A budu tam, kde jsem byl na začátku. Sport padne do minulosti, do zapomenutí. Se vším začnu znova. Od nuly. Pro život v jiném světě nemají přece žádné rekordy, žádné zlaté medaile význam. *{Mnoho lidí zjistí, že nedělají to, co by chtěli, ale dělají to rádi. Tak lidi svádí ďábel a utváří v nich záporné povahové vlastnosti, jichž se později nesmírně těžce zbavují.)*

Když myslím na literaturu, na svou touhu psát, uvědomuji si, že žádné vítězství *mě* nenaučí mistrovství slova. Budu mít dost sil

začít od nuly? Kdy mám tuhle hru skončit? Budu mít dost sil, budu mít vůbec sílu?

A teď na trénink, hledat! Hledat, hledat... Důstojný život, důstojný... Takové myšlenky se mi té noci honily hlavou do taktu s klepáním kolejnic. *{Každý má svou představu důstojného života a vynakládá svůj životní potenciál k jejímu dosažení.)*

Možná, že mi tahle noc utkvěla v paměti proto, že to bylo jedinkrát, co jsem na mistrovství cestoval vlakem. Ale možná i proto, že to bylo moje první, úplně první mistrovství. A ještě jsem nebyl tak plný obav, křivdy, únavy. Sport jsem viděl dětsky -důvěřivě, v růžových barvách." *{Velice výstižné je, že se dosud nenahromadilo tolik obav, křivd a únavy. To jsou faktory, jež zatěžují vědomí člověka, oslabují formu života v prostoru, ničí zdraví. Zezačátku všechno vidíme v růžových barvách, jako by nám patřil celý svět.)*

Začátek nemoci - nevinná angína. „Celý rok 1959 mě trápila angína. S velmi silnou angínou jsem se zúčastnil i spartakiády národů SSSR. Brzy po mistrovstvích jsem si proto dal vyoperovat mandle. Na měsíc mě to vyřadilo z tréninku." *{Dlouhotrvající strach, prožívání, vybičované myšlení nutně oslabují formu života v prostoru, a především její obranyschopnost. Začíná to nastuženími, angínami. Léčení bez upevnění formy života v prostoru, bez odstranění negativního myšlení nepřináší citelné výsledky. Opatření typu odstranění mandlí jen přenáší bitevní pole do hloubky organismu. Vnější problém se zdánlivě ztratí - angína je zlikvidována, začal však vážnější a nepozorovatelnější proces hloubkové destrukce.*

Podobně se děje u každého, kdo si bez odstranění primární příčiny léčí nastydnutí a rýmu tabletkami, inhalacemi a vybráním mandlí. To není vítězství nad nemocíani její odstranění, pouze přenesení do hlubin organismu, ničení životně důležitých orgánů, což po čase napáchá velice vážné zdravotní problémy.

Takový stav svědčí o nedostatku potřebné rozvážnosti. Člověk nechápe závažnost procesů probíhajících v jeho organismu a sleduje nesprávné cíle, jež si uměle vytyčil za své priority. Nakonec za to bude pykat.)

Sužování se kvůli předpokládanému odsouzení ze strany veřejnosti. „Konec! Potupa! Už mě nezařadí do reprezentace. Mají náhradníky. Co má družstvo ze sportovce s nulovými výsledky? Postaví dva vzpěrače lehké váhy a máme první i druhé místo. Lehká váha je náš monopol. *{Opakování takových myšlenek svědčí o špatných povahových vlastnostech. Ve vědomí vyvolává bouři, čímž oslabuje a destruuje formu života v prostoru. Podobné emoce a špatná povahová vlastnost už způsobily oslabeni imunity organismu a dál v tom pokračují. Každý člověk má nějaké škodlivé vlastnosti, jež při každém novém projevu ničí jeho zdraví.)*

Účinky zoufalství. „Vítězství jsem si vydobyl zoufalstvím. Zdá se, že i taková vlastnost pomáhá při postupu dopředu..." *{Zoufalství je poslední pokus, při němž se člověk zbavuje pochybností a jedná tak rozhodně a efektivně, jak jen dokáže. Když to stačí, dostaví se vítězství. Lidé velice často přistupují k samoléčbě ze zoufalství. Jejich konání je rozhodně, smělé, vybírají si intenzivní prostředky ozdravení a vítězí nad nemocí. Neúspěch pronásleduje spíš ty, kdož dělají věcipolovičatě, jsou opatrní a vystrašeni. První krize v nich vyvolá paniku a nutí je k ústupu.)*

Veřejné mínění. „Mé vystoupení v Milánu vyvolalo obvinění - stereotypní a nespravedlivá, jež provázejí každý úspěch. Taková kritika má v sobě vždycky něco zlého. Opravdu, dokud jsi silný, nezaváhal jsi, pak je tvoje technika vynikající, mluví o tobě jako o ohromném bojovníkovi, lamači rekordů..."*{Takto začíná člověk pociťovat nespravedlnost ze strany veřejnosti a uvědomí si, že ani ona není naprosto dokonalá. Je to něco jiného než působení mentálního tlaku společnosti, zřízení, rodiny na vědomí člověka a utváří napětí ve formě života člověka v prostoru, jež vede k poruchám fyziologických systémů organismu. Např. kporuše funkce žlučníku, k zácpě, kproblémům s trávením.)*

Kam se poděla angína aneb výsledky symptomatického léčení. „Několik dní před odjezdem jsem porušil trenérův zákaz. Všechno studené, studené moře! Smočím se na rozloučenou! Zku-

sil jsem už jinší lázeň... Druhý den jsem dostal zánět středního ucha. *{Život zajišťuje životní energie. Bere ze stejného pytle jak na fungování vlastního organismu, tak na jeho obranu - imunitu, na tréninlcy. Trénink však spotřebuje přespříliš energie, na imunitu jí zbývá málo.)* Ta voda měla sedm stupňů. Zachránily mě penicilinové injekce. Během tří dní mi vrátily rovnováhu. Tušil jsem vůbec, že to nejsou poslední injekce před vystoupením na olympijský stupeň? Že v Římě do mne napumpují koňské dávky..." *{Jestliže dřív stál v první obranné linii krk, teď se tam dostalo střední ucho, což je ještě nebezpečnější, protože mozek je moc blízko. A nemoc se opět prodírala ven z organismu v podobě zánětu, avšak byla zatlačována co nejhlouběji, což navenek budilo dojem zdraví. Tento případ svědčí o nedostatku potřebného úsudku, o nedostatku poznatků o možných následcích. Částečně to vyvolalo onemocnění cév v hlavě.)*

Zatlačování nemoci do hlubin organismu. „Vždyť je to jen nemoc. *{Většina lidí chápe nemoc jako osud, něco nečekaného, hloupého, nespravedlivého. Nejsou s to pochopit, že žili a dělali všechno pro to, aby jejich organismus onemocněl právě touto chorobou.)* Zákeřně však ničí vaši sílu. Horečky. Chvílemi jste celý v ohni. Stehna máte obsypaná vředy. A penicilinové injekce. *(To je výsledek zatlačování nemoci, která začne nabývat stále vážnější podoby. Mobilizují se obrovské obranné síly organismu. Nepomáhá to. Probíhá další potlačování nemoci, potlačuje se přirozená obrana organismu, jež se snaží pomocí vysokých teplot propálit nemoc a vyvést ji z organismu.)* Nemohu jíst. Váhu si však musím udržet - to je síla. Každý úbytek je vidět. Udržet sílu, nedopustit, aby ji horečka spálila. Pokračovat v tréninku. Zvyšovat sílu podle určeného harmonogramu. Neslevovat z výkonu...

Horečku jsem dostal 3. září. Během dvou dní jsem měl stehna obsypaná devíti vředy od kolena po slabiny...

Trénoval jsem v dlouhých kalhotách, poslední rozcvičky jsem se snažil dělat o samotě. Nikdo nesmí vědět, že mám problémy. Vředy mi narostly do velikosti holubího vejce. Lékařka olympijské výpravy Zoja Sergejevna Mironovová do mne vytrvale pumpovala penicilin. Dodnes si vzpomínám na ten tucet jehel, napí-

chaných naráz ve stehně. Do stříkačky natáhla penicilin, nasadila ji na jehlu, vyprázdnila. A opět nabrala... Potom jsem zvracel. Nedejbože, aby se to někdo dozvěděl! Jsem ochoten podstoupit cokoliv, jen abych mohl pracovat! Před očima jsem měl jen tenhle den!

Vředy se ztrácely, při dalším tréninku zase ožívaly! Koňskými dávkami antibiotik se však přece dařilo udržovat zánět v jistých hranicích (vředy, jež mi prorostly téměř do kosti, mi potom v Moskvě řezali)." *{Tak současná medicína vyrábí z akutního onemocnění skryté, těžší, chronické, které podkopává celý organismus. Organismus je celý prosáklý nemocí a léčení, třeba i správné, bude zdlouhavé, těžké, plné překážek a komplikací.)*

Působení skrytých, zatlačených nemocí na organismus. „Ještě jednou v životě jsem trénoval tak dlouho, a to roku 1964 na olympiádu v Tokiu, ale tenkrát to bylo nutné. Od dubna 1964 jsem měl pořád teplotu 37,5 - občas se zvýšila, občas snížila, ale nikdy nebyla normální. Vyšetření neukázala nic. *(Když se nemoc tak silně zatlačí, mění se ze zjevné, postihující slabé orgány, v celkovou, skrytou. Trpí celý organismus a nevýrazně bojuje s nemocí. Už nemá dost energie, aby se nemoci zbavil krizí.)* Trénoval j sem s teplotami. Na činky mi ještě nasadili kotouče, trápilo mě pocení, únava, otravovala nechuť k pohybu. *(Potlačování nemoci odčerpává organismu sílu. Navenek se to projevuje únavou, touhou po klidu, výrazným pocením, jež neodvádí z organismu nemoc, nýbrž hlavně chemické látky zavlečené do organismu léky.)* Sotva jsem se vlekl z tělocvičny, a to i po rozcvičce, která se dělá při velké a střední zátěži.

S teplotami jsem absolvoval i mistrovství Evropy roku 1964. Nehořel jsem obvyklým vzrušením - spalovala mne vysoká horečk;i. V tom období jsem si už ale zvykl soutěžit v jakémkoliv stavu.

Lékaři mi určili diagnózu: neurotická horečka. Budil jsem se celý zpěněný, pokrývku jsem měl zválenou, mokrou. Pak se dostavil odpor k jídlu. Na trénincích jsem byl mdlý, vlhký. Chytala mě ircNtivkn. Slálc. Pořád jsem dostával stejnou odpověď: neurotická honičku *('Tak se člověk posedlý určitou myšlenkou sám spaluje, t uhniti) jasné příznaky, že v organismu něco není v pořádku. A lékari, kteří nepochopili podstatu procesu, jej vysvětlují neurčitým poukazem na nervy.)*

Tak uběhl květen, červen, červenec. Tyto měsíce mě polomrtvého vlekly povinnou předolympijskou přípravou. V tělocvičně mě zaléval ledový pot. Někdy mi ani nestačily košile k převlečení. A to, co jsem svlékal, nebyly košile, nýbrž mokré hadry.

V srpnu mi teplota klesla na normál. A zase jsem slyšel kompetentní lékařský závěr: uzdravil ses, protože sis odpočinul. Já ale neodpočíval! Od té doby, co jsem získal nejvyšší titul, jsem neznal odpočinek. V tom byla má síla i slabina. Nutnost vítězit, útok na výkony - to bylo nadevše. *(Člověk se prostě může uštvat. Vina spočívá v povahových vlastnostech a ve veřejném mínění, jež vás nutí, abyste ze sebe vydali všechno a na nic nebrali ohled. Pak člověk přijde o zdraví a zbude mu jen pocit křivdy.)* Nemohl jsem trénovat jinak. Měl jsem se vzdát literatury? Po sebevětších úspěších mě čeká stejná budoucnost - ukončení sportovní činnosti, jiný život. Na ten jsem se ještě nepřipravil. Ze všech sil jsem se snažil sloučit neslučitelné - intenzivní trénink a přípravu na budoucí povolání. Úplně mě to rozkládalo, neviděl jsem však jiné východisko. Nebyl bych po té takzvané neuróze ani pátral, kdybych nebyl musel za pár let, při odchodu z armády, na rentgenologické vyšetření. Zjistili mi srůsty na plicích. Kde se vzaly, jakého jsou původu? Neměl jsem nikdy nic takového. Odpověď zněla: přechodil jste zánět plic a suchý zánět pohrudnice. Najednou bylo všechno jasné. V tělocvičně jsem byl uhřátý. Byl tam průvan - co je mi do toho. Síla na běžícím pásu. (Z *těchto slov zaznívá nespokojenost a zklamání. Sílaje něco jiného pro Vlasová, a něco úplně jiného pro ostatní lidi, sportovní funkcionáře. Jestliže pro jednoho znamená Cesta síly sebezdokonalování, pro druhého je to způsob materiální existence.)* Měl jsem za sebou celé jedno desetiletí tréninků." *(Já uvažuji trochu jinak: šlo o následek nevyléčených nastuzení, zatlačených hluboko do organismu a postižení životně závažného orgánu - plic.)*

Vnější chování a vnitřní stav vědomí. „Rok 1964 byl pro mne plný útrap. Náhle se těžce roznemohla moje malá dcerka, já musel léčit své nemoci a násilně nadupávat své svaly! Noviny mě vychvalovaly. Žabotinský se připravoval na vítězství. A já si uvědomil, že svět nemá rád slzy. Nasadil jsem šťastný úsměv, rozdával autogramy, do všech mikrofonů jsem mlel povinné fráze a moje pocity říkaly: ‚To víte, každý je sám sobě ďáblem, každý si své peklo udělá sám... ‚(Beranger). A přece." *{Nakonec i Vlasov pochopil, že jeho vášeň pro sílu, znásobená veřejným míněním, ho dovedla úplně jinam, kam se vůbec nechtěl dostat. Na začátku je nesprávný postoj, příznačný pro každého z nás, dostáváme se do stavu, kdy ztrácíme všechno, čím nás obdařila příroda.)*

Zklamání. „Sportovní sláva. Vždycky je v ní zrnko hořkosti. Pro sportovce sláva znamená především ještě tvrdší trénink, nutnost pracovat na jiné úrovni, protože se hodnotí pouze dosažený práh zručnosti a síly."

(Touha po síle je ďáblova vůle, hloupá povahová vlastnost, která vždycky vede ke zklamání, k sebezničení.)

Nesprávná volba životní motivace. „Slávu sportovce může během jediného dne spláchnout nečekaný úspěch soupeře. Spisovateli zůstane kniha, hudebníkovi noty, vědci vzorce, dělníku stroje, domy. Atletovi zůstane síla, avšak ta už není potřebná, protože je tak nadměrná, že ji v běžném životě nelze využít. Odtud plyne, že obrovská síla, virtuózní fyzické schopnosti se do života nehodí, ba mohou být přítěží. Za deset let se lidé nerozpomenou ani na kdysi zvučná jména. Nejde však o křivdu, nýbrž o to, že byla vymazána vaše práce. S takovým vědomím se nesmírně špatně soutěží. Ještě složitější je správně pochopit své postavení. Zdaleka ne vždy a ne každému se to podaří."

(Vzpomeňte si, jak Vlasov přemýšlel na začátku své cesty za sílou a jak se během času jeho názory postupně změnily. Nikdo, dokonce ani on sám, už nepotřeboval jeho práci, což svědčí o tom, že člověk promrhal spoustu životní energie a času jen proto, že jeho životní motivace byla chybná. V případě výběru takové motivace

vidí realitu jinýma očima. Procitnutí bývá velice tvrdé a kruté, navíc je obvykle provázeno zklamáním a zatrpklostí.)

Klamné ideály. „Goethe řekl, že nenávidí vše, co sice rozšiřuje jeho poznatky, ale zároveň ho nepodněcuje k činnosti, neústí přímo do života. Odtržení od života, klamné ideály, hon za výhodami - to už je nemoc ducha. Sport mě svým způsobem přivedl k tomu, že jsem si uvědomil ony jednoduché a dávno známé pravdy. Ale tak už to bývá, že každý všechno objevuje znovu. Takový je život." *(Člověk, který se podřídí ideám moderní společnosti, musí sám dospět k závěru, že celý život nedělal to, co měl, život je za ním a smrt před ním.)*

Zklamání, pocit zbytečnosti. „V reprezentaci jsem skončil v dubnu roku 1967, po dosažení mého posledního světového rekordu. Skončil jsem pouze formálně. Už od listopadu 1964 jsem řádně netrénoval a po odmítnutí mé žádosti o roční přestávku v tréninku jsem úplně přestal myslet na závody. Přestávka! Věnoval bych se lehčímu tréninku, ale především bych nezávodil a zregeneroval své nervy. Místo mne jmenovali sportovním instruktorem Ústředního armádního sportovního klubu jiného uchazeče. Považovali ho za perspektivnějšího, zvítězil na olympijských hrách. Klub už mou sílu nepotřeboval. Po mnoha letech honičky za rekordy a mistrovstvími jsem byl vyčerpán."

(Takový je výsledky honby za silou - nepotřebnost, utrápenost, poškozeně zdraví. To je zákonitý důsledek nesprávné motivace.)

Dopad veřejného mínění na člověka, na jeho jednání. „Po olympiádě v Římě jsem z různých příčin skoro pět měsíců netrénoval. Vůbec se mi nechtělo trénovat. Ve sportu jsem už neviděl žádný smysl. Proč mám trénovat? Co mám dokazovat? Copak jsem se sám sobě zavázal, že vždycky budu jen pan svalovec? Anebo bez sportu opravdu nejsem k ničemu, nedokážu přijmout výzvu života a spojit ji se svým snem? Kdo vlastně jsem? ..."

(Otázky tohoto typu si člověk obyčejně klade až po získání určitých životních zkušeností. Nelíbí se mu společenské jařmo, jež ho

poutá k určité činnosti nebo povolání. Když má člověk dost vlastních sil, žije a tvoří tam, kde to pokládá za potřebné.)

Lidská nespravedlnost, pomsta. „V Tokiu přicházím o zlatou medaili, i kdyžjsem obhájil dva světové rekordy! Je to směšné, avšak té noci jsem to vnímal jako ukrutánskou nespravedlnost. Zarazila mě i změna v chování lidí. Neměl jsem tušení, že tolik jich čekalo na mou porážku!"

(Takse najednou ve vědomí rozpadá někdejší obraz života a ukáže se realita. Člověk není připraven na tak náhlou změnu. Ve vědomí probíhá změna ve stupnici hodnot, padají dlouholeté postoje, zrodí se křivda. Je velmi potřebné vypěstovat si schopnost přijímat věci takové, jaké jsou, bez křivdy a zloby. To svědčí o zralosti lidského vědomí a rozvážnosti.)

Přizpůsobení se novému životu. „Hned po olympiádě v Tokiu jsem začal shazovat váhu. Uvědomil jsem si, že nadbytečné kilogramy zatěžují nejen srdečně-cévní systém, nýbrž celý organismus. Kromě toho mi to bylo odporné! Umínil jsem si zhubnout ze 140 na 105 kg. Začátkem jara roku 1966 jsem vážil 120 kg, do roku 1969 jsem zhubl na 110 kg, tedy o 30 kilo. Tak se mi podařilo zbavit se 30 kg. Jak se mi v těch letech chtělo jíst! Organismus vycvičený za skoro patnáct let na energetické tréninky, si zvykl na mohutný metabolismus. Potrava se přemisťovala v noci. Začal jsem být zimomřivý, hlavně v zimě. Doufal jsem, že nepříjemné pocity jsou přechodné, že se přizpůsobím nové váze a všechny procesy se znormalizují."

(Při změně životního cíle a jeho nahrazení jiným probíhá přizpůsobování se organismu k řešení nových úkolů. Je to složitý proces, jenž se bolestně projevuje ve všech oblastech života člověka.

Pocit chladu svědčí o potlačování životního principu Žluči, oslabování jater, ztrátě imunity. Organismus stojí před vážnými zdravotními problémy.)

Přestavba vnitřních procesů organismu. „Velké tréninky jsem redukoval na rozcvičky se zátěží a běh - dvakrát až třikrát týdně.

Tak jsem trénoval v druhé polovině roku 1967 a celý rok 1968. Ke konci jsem s údivem a s obavami zjistil, že mám arytmii a špatně se mi dýchá. V dalším roce jsem už jen stěží tréninky zvládal. Arytmie a dýchavičnost po zátěži nabývaly vážných rozměrů a poprvé mě začala pobolívat hlava. Začátkem roku 1969 jsem už sotva mohl trénovat - byl jsem udýchaný, arytmie mě neopouštěla ani ve dne, ani v noci."

(Nadměrným vydrážděním životního principu Větru nastává porucha všech rytmických cirkulačních procesů - objeví se arytmie, člověk nestačí s dechem.)

Životní principy, které donutí člověka, aby pracoval na vlastním zmoudření. „Pokus o zlepšení mého fyzického stavu snížením zátěže byl neúspěšný. Dokonce i při naprosto obyčejné rozcvičce jsem se udýchal a hlava mi mohla prasknout. Vzdoroval jsem, nepoddával se, avšak můj stav se zhoršoval a musel jsem s tréninkem přestat.Už byly ohroženy moje možnosti věnovat se tomu podstatnému - literatuře. Do práce jsem se pouštěl s bolestmi hlavy, jež se po dvou hodinách stávaly nesnesitelnými. Byl jsem ubitý a utrápený, ale jak jsem byl zvyklý, na všechny slabosti jsem se díval spatra a svůj organismus jsem pokládal za poslušný stroj, jenž neselže."

(Přechodně, nedoléčené nemoci, křivdy, prožitky zahájily svou destrukci. Člověk se dostane do situace, kdy chtě nechtě musí něco udělat, aby si ulehčil stav. Lidem se většinou rozšíří obzor a hledají cesty ke svému vyléčení.)

Rozvíjení rozumných postojů. „Lékaři připisovali bolesti hlavy poruchám cév. Léky přinášely dočasnou úlevu, potom všechno začínalo znovu. *{Rozvíjení vlastnosti postavené na rozumných postojích má několik etap a vychází ze zkušenosti. Na začátku zdravotních potíží se lidé obracejí na ty, „kdož něco vědí" - na lékaře, léčitele, aby dostali pomoc zvenčí. V případě neúspěchu nastává další etapa, etapa samostatného hledání a pokusů. Když člověk získá potřebnou informaci a začne konat, nastupuje novou cestu péče o vlastní zdraví, novou cestu životem. Pokud informace není správná, nedo-*

stačuje, příp. se nerealizuje, jsme zklamáni, zlomeni a svůj život dožíváme pasivně, nevěříme ničemu.) Bolest každým měsícem rostla. Přepadala mě už ráno. Bál jsem se sehnout, prudce se otočit, hned jsem měl závrati a nutkání zvracet. Horní tlak mi klesl na 80 - 85, spodní na 70 - 75. Byl jsem skleslý a slabý - to byly stavy pro mne naprosto neobvyklé...

V těch letech, kdy jsem trénoval a závodil, měl jsem sotva dvakrát, třikrát chřipku, teď sotva jsem se zbavil jedné, nastala druhá."

(Když se potlačí princip Žluči a normální ozdravná reakce se potlačuje antibiotiky, organismus se stává bezbranným.)

Transformace pocitu křivdy v sebelítost. „Na jaře roku 1970 jsem už jen nesmírně vzdáleně připomínal kdysi trénovaného člověka. *(Destrukce organismu probíhá někdy velice rychle. Skutečnost, že někdo na jaře roku 1967 dosáhne světového rekordu a po třech letech je z něj vážně nemocný člověk, svědčí o intenzivním negativním myšlení.)* Tělo mi změklo, kůže povadla, pod očima se mi nadělaly váčky. Hlasitě jsem dýchal, sípal jsem, rychle a nervózně mluvil, člověka, s nímž jsem hovořil, jsem neposlouchal, a nejhorší na věci bylo, že jsem se cítil nesmírně nešťasten. Tak dalece, že jsem si začal stěžovat a litovat se - hlouběji klesnout už člověk asi ani nemůže."

(To jsou příznaky předráždění životního principu Větru. Kdysi se Vlasov divil, jak chátrají někdejší významní sportovci. Nyní vypadal podobně.)

Negativní vliv střídání motivace na zdraví. „Drželi jsme se s Umbertem v objetí. Kam se poděl jeho obrovský hrudník, ruce, ramena? Ovislé svaly, ochablé břicho. Tvář opuchlá, pod očima váčky. Nechtělo se mi věřit, že Umberto je jen o tři léta starší než já. *(A už vůbec si neuměl představit, že i s ním by se mohla stát taková změna.)* Muhammad Ali měl fantastické předpoklady. Byl to idol, jemuž se klaněly milióny fanoušků. A nyní? Rozkyslý, rozměklý, těžce artikulující člověk, ubohý zlomek toho, co se pokládalo za nejlepší exemplář lidského druhu. Po 549 zápasech trpěl Ali těžkou formou fibrózy - abnormálním růstem svalové tkáně,

jenž vzniká poškozením vláken nervových kmenů. (Z časopisu *Za rubežom,č.* 15/1984).

(Po skončení aktivního sportování, jež drží organismus pohromadě, aby dosahoval vysokých výkonů, rychle klesne úroveň vysoké trénovanosti na úroveň normálního zatížení. Tělo, zformované a otužilé v tvrdém tréninku, se v běžném životě mění v neforemnou masu. A v případě, že sportovec při závodech nebo na tréninku utrpěl nějaká zranění, začnou se ta výrazně hlásit o slovo.)

Najednou mě přepadly bolesti v játrech. Dřív jsem o něčem takovém neměl ani tušení. Pravidelně se objevovaly po jídle, často doprovázeny zimnicí. V létě roku 1970 jsem už skoro nemohl nic jíst. Na čele, tvářích ba i na krku se mi ukázaly jakési tmavé pigmentové skvrny. V době kulminace nemoci jsem nedokázal zdvihnout ani 5 - 6 kil.

(Játra vypověděla službu, nedokázala zneškodňovat odpadově látky, proto se vylučovaly pokožkou coby očistným orgánem.) Nebyl jsem schopen zvládnout žádnou zátěž kromě jedenapůlhodinové chůze. Sotva jsem zrychlil krok, přepadaly mě hrozné bolesti hlavy, jež trvaly až do pozdních večerních hodin.

(Bolení hlavy je následek intenzivních emocionálních stavů, o nichž jsem se záměrně zmínil už dřív - čekání na zápas, pochybnosti, pocity křivdy atd.)

Zhubl jsem tak, že jsem ztratil snubní prsten. Vůbec nevím, kdy mi sklouzl z prstu.

(Myšlenkový chaos, nadměrná duševní práce vyvolává předráždění principu Větru, což má za následek výrazný úbytek na váze.

Ztráta snubního prstenu je jakési znamení osudu - ztráta manželky, což se skutečnosti doopravdy stalo.)

Ze všeho nejhorší byly ty bolesti hlavy. Hlava mě bolela bez přestání, nebyl jsem s to naplno pracovat, tedy dělat to, co jsem si umínil, kvůli čemu jsem tak brzy nechal sportu a s čím jsem spojoval svou budoucnost. Nebyl jsem s to psát, číst, shromažďovat potřebné informace."

(Zdraví - to je náš potenciál, naše možnost realizovat své záměry. Nezdravý člověk je prázdný, ničeho není schopen. I to je odpo-

věd' na otázku, proč člověk potřebuje pevné zdraví: proto, aby se v životě mohl plnohodnotně realizovat.)

Ještě jednou o rozvíjení rozumnosti. „Zima na přelomu roku 1970/1971 byla pro mne nesmírně těžká a smutná. Za dlouhých zimních nocí jsem přemýšlel o tom, co se vlastně stalo. Proč jsem selhal v nejdůležitějším roce svého života? Je mi šestatřicet let a celý se rozsypávám. Co způsobilo mou nedostatečnou výdrž? Lidé přece překonávají i mnohem těžší zkoušky a umějí si poradit, aniž by přišli o zdraví a síly. Proč zrovna já jsem nemocný, co mi bere radost z milované práce, co ze mne dělá starce a ničí mě?...

{Když se člověku nedostává pomoci zvenčí, klade si podobné otázky. Ptá se na příčinu svého ubohého stavu. Jeho myšlení se aktivizuje, hledá. To je nesmírně závažná etapa při tvoření rozumné povahové vlastnosti člověka.)

Černé ulice, námrazy na sklech, napůl zhaslá pouliční světla a ticho. Vzpomněl jsem si na tělocvičny - přibližně před šesti lety. Světla, tisíce obličejů a já sám pln energie neoblomně věřící, že vždycky dokážu zvítězit nad životem! ...

Pečlivě jsem probíral možné příčiny nemoci. A ještě pořád jsem nechápal, že jde o následky nemoci, které lékaři nedokázali určit. *(Začíná se projevovat dobrá vlastnost - snaha nesvalovat odpovědnost za zničeně zdraví na lékaře, nýbrž vzít ji na sebe.)* Já tu příčinu najdu a zase se napřímím, zase budu neúnavný a silný. Vůbec jsem nechápal, co se se mnou děje. Ne, já jsem nepátral ve svém vnitřku. Chtěl jsem se dopátrat příčin destrukce mého zdraví. Chtěl jsem se stát svým pánem...

(*Velice správný přístup - člověk se má zorientovat sám v sobě, zjistit příčinu selhání vlastního zdraví. Příčina tkví v potlačování nemocí typu nastuzení, angíny, vředy medikamentózní léčbou. Životní sílu organismu nespalovala nedostatečná schopnost usměrňovat své emoce. Místo co by člověk pracoval na svém zdraví, odsouval problém, dokud organismus se nedostal do stadia, po němž následovalo selhání. Je to výsledek nedostatku elementárních poznatků o vlastním zdraví, o jeho zachování a upevnění. Ovšem i zaslepení vlastního vědomí tím, že za zdraví člověka jsou odpovědni lékaři anebo že zdraví lze koupit. Každý si musí ujasnit, že on sám odpovídá za své zdraví a musí se o ně systematicky starat.)*

Nakonec jsem dospěl k závěru, že všechno vzniklo z opotřebování nervové soustavy. Celá desetiletí jsem nevěděl, co je odpočinek, intenzivní trénink nebylo možno přerušit, to se člověk dostával zpátky. Také jsem příliš tragicky bral svůj neúspěch v Tokiu. Ani přechod k profesionální spisovatelské práci nebyl jednoduchý. Vždy a všude doplácely nervy. Vždyť už i předtím mi často vypovídaly.

(Tak si člověk začne uvědomovat, že volba životní cesty, jakou je hon za silou, prožívání, zklamání, adaptace na nový život, hodně podkopávají životní síly.)

A prášky na spaní? Není to snad zoufalý pokus nervové soustavy o sebeobranu? A nejsou snad tytéž příčiny základem arytmie, bolestí hlavy, nízkého tlaku?"

(Když se člověk bez rozmyslu pokouší řešit léky své zdravotní problémy, dospěje k takovým výsledkům.

Dále uvádím interview, jež dal Vlasov Komsomolské pravdě pod titulem Atlet.)

„Nebyl jsem jenom nemocný - umíral jsem. Nejdřív mi vypověděly službu nohy, jako následek úrazu páteře v mládí. (*Volba životní cesty, povolání určuje vaše zdraví, váš osud.)* Byla to taková bolest, že jsem si každou půl hodinu musel sednout na bobek, jako když si člověk zavazuje boty. Tehdy bolest ztichla. Později jsem míval nesnesitelné mozkové křeče. Lékaři tvrdili, že je to nevyléčitelné. *(V případě, kdy se řekne, že něco je nevyléčitelné, má člověk dvě možnosti: podřídit se, anebo rozšířit své vědomosti natolik, aby byl s to tenhle zdravotní problém vyřešit. Jen velice málo lidí si uvědomuje, že nevyléčitelnost je důsledek nedostatečných vědomostí o soudobé vědě. Když víme víc, rozšíříme si poznatky, lze vyřešit i věci předtím neřešitelné. Lékaři, léčitelé, vědci jsou lidé stejní jako vy. Nejste o nic horší a jste schopni dozvědět se tolik, jako oni. Když se budete snažit, snad i víc. Kdo vám v tom může zabránit? Vlastní nečinnost, nedůvěra ve vlastní síly nebo zábrana ve vědomí? Jsem nemocen a oni vědí, jak mě mají léčit! Tento škodlivý stereotyp překoná sotva jeden člověk mezi 200 -*

300 nemocnými. Ostatní se pod jeho vlivem úspěšně léčí.) Pak přišla cukrovka. Chřipka následovala chřipku. Stále jsem měl zimnici, několik let jsem nespal víc než dvě hodiny, hrozné utrpení! *(Nalezeni správné cesty vyžaduje bohužel velice intenzivní a dlouhodobé utrpení, jež potom člověka přinutí, aby řešení a spásu hledal sám. Jde o blaženost, jež prostřednictvím utrpení přivede člověka ke spasení. Drobná trápení a nemoci by nás tam nepřivedly.)* Téměř všechen čas jsem strávil v posteli. Každého dne byl můj konec blíž. Popravdě řečeno, ani se mi nechtělo žít. *(Ztráta motivace způsobí, že se nám život zdá nepotřebný. Toužíme jen po jednom - ať už to co nejdřív skončí)* Proč, když nemohu zůstat sám sebou?"

(Takto, vlastním snažením, povahovými vlastnostmi spěje člověk ke smutnému konci. Vzpomeňte asi na slova Ježíše Krista, že jakmile se člověk oddá svým přáním, emocím, ďáblově vůli, zaplatí za to odnětím života - organismus se rozpadne. Co tedy máme dělat pro navrácení ztraceného zdraví? Odpověď je jednoznačná - změnit vlastní povahu. Podívejme se, jak to udělal J. Vlasov, abychom mohli využít jeho zkušeností.)

Projev vlastností vůle.

„ Co vás postavilo na nohy?

- Vůle.

- Připouštím, že vůle může člověka dovést k vítězství nad soupeřem, pomůže mu za krátkou dobu zvládnout ohromné množství vědomostí - ale vůlí zdolat nemoc?...

(Opravdu je možné vůlí přemoci nemoc? Každá nemoc je informačné-energetickýproces, jenž ničí informačně-energetické struktury života člověka v prostoru. Emoce, prožívání, negativní naladění, to vše jsou faktory oslabující a deformující energetiku života člověka v prostoru. Energetický základ každého chorobného procesu se nejdřív musí dostat do organismu, což se stane v případě, že energetika člověka je už oslabena. Nemoc se zahnízdí v organismu, ve slabých informačně-energetických strukturách života v prostoru a začne se rozvíjet, stav pacienta se zhoršuje. Když si však člověk velkým vypětím vůle utvoří jasný a trvanlivý obraz zdravého, silného, mladého organismu, upevní informačně-energetické struktury formy života v prostoru, vytlačí z organismu chorobotvornou energetiku a uzdraví se. Další charakteristickou vlastností vůle je schopnost projevit a upevnit životní napětí. Nalézá k tomu potřebnou motivaci, koncentrují se síly, trpělivost.)

- Neexistují myšlenky, jež by nezanechaly nějakou stopu. Všechny myšlenky se uzavírají v našich fyziologických systémech. Zužují nebo rozšiřují cévy, působí poruchy spánku, prudce zvyšují činnost srdce. Útrapy, jež nejsou blokovány vůlí odporu a odvahou v jednání, těžké myšlenky, obavy, pochybnosti - to vše se mění v nemoc. Organismus se bouří, sám sebe otravuje a nakonec se rozpadá. To není mystika, to je věda. Vycházíme výroku Sečenova, jenž říká, že mezi skutkem a představou o skutku z hlediska reakce mozku rozhodně není žádný rozdíl." *(Vysvětlenajak organismus ničí negativní myšlení, plodící negativní povahové vlastnosti.)*

Přístup k sebeuzdravení. „A co jste udělal, když jste si to všechno uvědomil?" *(Hezky řečeno:„ Co jste udělal, když jste si to uvědomil"! Nejdůležitější je pochopit, uvědomit si, jak probíhá destrukce a rekonstrukce organismu. Když už to víme, musíme* **jednat!** *Je třeba vyloučit všechno, co ničí organismus nebo oslabuje, a dělat to, co ho regeneruje a upevňuje. Především vytvořit silnou motivaci, pak si určit plán, dál - vydržet, vydržet a vydržet a uvádět svůj plán do života až do úplného vítězství.)*

Na jaře roku 1979 jsem si zapsal do deníku: Je-li mi-souzeno zahynout v boji s nemocí, do něhož jsem se pustil, zemřu silný. Silní ale neumírají. **Nemyslel jsem jenom na sebe. Myslel jsem na tisíce nemocných, jimž bych po uzdravení mohl podat pomocnou ruku. Cítil jsem to jako svou povinnost.**

(Vyřešení velice vážného problému vyžaduje velice silnou motivaci. Motivace totiž uvádí člověka do pohybu, odhaluje jeho vnitřní rezervy, umožňuje vniknout i do nedostupného. Jurij Petrovič tyto možnosti motivace využil. Lidem, kteří stojí nad hrobem, radím, aby si dali jen jednu otázku - jaký má život pro ně smysl. Pokud si člověk dovede dostatečně silně zdůvodnit smysl života, uzdraví se. Pokud ne - nikdo mu nepomůže. Vytyčte si tedy motivaci, že umřete-li, zemře s vámi celé lidstvo. To znamená, že v zájmu

lidstva musíte přežít. A neexistuje překážka, jíž by vůle člověka nedokázala překonat. Věžte, že lidí se silnou vůlí se bojí dokonce i bohové.)

- Proč? Proč je to vaše povinnost?

- Tvrdé zkoušky nevyvolávají zuřivost, nýbrž potřebu dobra. Učí nás soucitu, protože bez něj nemůže být člověk člověkem.

(Vlasov na závodech v sobě vědomě podněcoval nenávist k soupeřům. Tím mobilizoval své síly k vítězství. Tato povahová vlastnost zanechala v jeho životě v prostoru hlubokou destruktivní stopu. Bylo ji třeba zahladit, což požadovalo opačnou povahovou vlastnost - dobrosrdečnost a účastenství. Tak božská prozřetelnost prostřednictvím nemoci nutí člověka zbavit se špatných povahových vlastností.)

- Čím jste začal své léčení?

- Začal jsem měnit svou osobnost.

- V takovém, vůbec už ne mladém věku?

-1 já jsem, stejně jako vy, vnímal povahu jako pevnou konstantu, jejíž změna není v našich silách. Teď ale vím s jistotou: pokud nezměníme celou svou osobnost, nemocí ani trápení se nezbavíme. Řekl jsem si, že musím sám sebe vychovat, přesněji převychovat, aby se neštěstí, únava a útrapy neměnily v skleslost, nesoustředěnost, strach, nýbrž aby narážely na energii odporu.

(Na vlastní povaze musíme neustále pracovat. Sotva pocítíte podráždění, nespokojenost, špatnou náladu, okamžitě si položte otázku: proč mi není dobře? Rozeberte si situaci a vyvoďte závěry, změňte svůj postoj kproblému, k věci. Je důležité, abyste vy, když se zase dostanete do podobné situace, neměli nepříjemné pocity, abyste nebyli v napětí apod.)

- Snad to jde - když má člověk přepevnou vůli.

- Každý se může stát silným. Přečtěte si, co píše Bechterev o léčení sugescí. Každý z nás si může vsugerovat jisté myšlenky, ;i lak překonávat chorobné stavy. Člověk musí mít cíl, neboť bez cilc je potenciálně nemocný. *(Cíl a motivace jsou totožné. Jsou hybnou silou člověka, zvedají ho z úrovně živočicha do stavu nal>iosté nezávislosti, do stavu božího obyvatele vesmíru.)* Vždyť i já

mám svůj cíl, i já ho mám, opakoval jsem si. Vyčítal jsem si, že jsem dopustil, aby mě nemoci tak zlomily, rozpaloval jsem v sobě zuřivost a nenávist k nim a všiml jsem si, že některá slova mě zraňovala, zacímco jiná hojila jejich stopy a pozdvihovala vůli. *(Jak jsme už podotkli, i k řeči je třeba přistupovat hodně opatrně. Správným výběrem slov můžeme regenerovat náš organismus, nadávkami ničíme sebe a naše blízké.) Tak jsem* se dostal k myšlence usměrňovat organismus vlastní vůlí. Prostudoval jsem všechny možné systémy fyzického uzdravování *(Tehdy bylo k dispozici nesmírně málo poznatků o sebeuzdravování)*, sestavil jsem si vlastní systém a začal trénovat. Vše jde jedním směrem - uvědomění si nesprávnosti konání, získání vědomostí k nápravě a realizace záměru. Tak fungují všechnny léčebné, sportovní i duchovní systémy.

(Dosažená potřebná úroveň rozumnosti nutí člověka hledat potřebně poznatky, rozšiřovat vlastní obzor, aby byl s to vyřešit vytyčený úkol. Po ujasnění důležitých etap procesu uzdravení musí člověk přistoupit k praxi a všechno uvést do života.)

„Člověk unese neuvěřitelnou zátěž, je-li jeho duch zakalený. Ano, je tomu přesně tak, **nejdřív onemocní duše, potom tělo! Tahle prostá myšlenka mnou úplně otřásla. Ničím si organismus spoustou prožívání, zbytečných emocí. Dočista jsem se obral o radost.** *(Přesně tak. Povahovými vlastnostmi, myšlením, spoustou prožívání, zbytečných emocí člověk oslabuje životní energii formy života v prostoru a zákonitě si přivodí nějakou nemoc. Musíme hledat podněty pro život, pro radost, pro pocit plného bytí, projev vlastností vůle.)*

Ještě jednu důležitou věc jsem si uvědomil, tu nejpodstatnější, na jejímž základě potom vznikla celá soustava názorů a stal se možným její rozvoj: je nutno usměrňovat jak tělo, tak duši. Velmi mě zaujala myšlenka cvičení vůle. Probral jsem ji ze všech stran. Opravdu, když to člověk dokáže, je nezranitelný, neporazitelný! Je doopravdy všemocný!"

(Uměni řídit svou vůli spočívá v utvoření důstojné motivace, jasných kladných myšlenkových obrazů a jejich dlouhodobém udržování, aby se mohl projevit jejich pozitivní vliv na organismus.)

Negativní vlastnosti. „Vůbec jsem si neuměl představit, jak je třeba zacházet s negativními vlastnostmi a redukoval jsem tento úkol na lokální operace. Myslel jsem, že především musím jinak reagovat. Ne kategoricky, ne sklesle, neprohlubovat špatné a tíživé emoce. Tím spíš, že kvůli nemocem a nespavosti jsem byl podrážděný, totálně vyveden z rovnováhy..." *(Ano, hlavně se musíme naučit neupadat do krajností typu radost - žal, láska - nenávist apod. Naše vědomí se musí změnit tak, aby reagovalo rozumněji, logičtěji. Musíme vyloučit přehnané emoce, nadměrnou vnímavost. Vědomě si musíme zlepšovat náladu, nalézat potěšení v obyčejných věcech a k negativním zaujmout filozofický postoj.)*

Uvědomil jsem si, že má nervová soustava není s to unést napětí, jež přináší život. *(Uvědomte si, že nervová soustava je pouze nástroj vědomí. Závažné je, co necháte projít vědomím a jak to umíte usměrňovat. Afekty vás „vypalují", deprese znamenají slabé „rozpálení" života.)* Snažil jsem se upevnit vůli, a tak zlepšit svůj zdravotní stav. Vždycky jsem věřil v sílu vůle a ducha. Rozhodl jsem se stát se pánem své vůle, aniž bych věděl jak na to. Mluvil jsem o zocelení vůle, ale na mysli jsem měl spíš hrdinské snášení bolesti a neúspěchů. Vůbec jsem si neuvědomoval, že vůli musím cvičit, trénovat a zocelit. Domníval jsem se, že když se vzdám nadměrných pracovních výkonů a uspořádám si život, vrátím své nervové soustavě svěžest a práceschopnost, zregeneruji ji. Kromě toho jsem si přikázal hledat radost. *(Stimulovánípozitivními emocemi je nesmírně důležité. Budují tělo, formu života v prostoru napájejí energií.)* Hledal jsem oporu v pevné vůli, jenže sama o sobě mi nepřinášela, a ani nemohla přinést uzdravení...

Problém spočíval v tom, že jsem ještě neznal metodiku ozdravění psychiky, ba ani jsem si neuměl představit, že něco takového existuje. Povahu jsem chápal jako nějakou konstantu, na niž nemáme vliv...

(Ozdravovánípsychiky znamená práci na vlastních povahových vlastnostech. První etapa je uvědomit si škodlivost některých povahových vlastností. Druhá etapa -jejich logická analýza. Když provedete takovou analýzu, pochopíte, že neexistuje žádný důvod k negativním reakcím. Třetí etapa - kdykoliv se dostanete do životní situace, která provokuje špatnou povahovou vlastnost, necháte ji projít vědomím **logicky, ne emocionálně.** *Jen tak zabráníte vzniku negativních emocí, jež nahradíte obyčejným logickým myšlením. Fyziologické procesy zůstanou v normě, organismus v klidu.)*

I přesto jsem dokázal zabránit dalšímu zhoršování mého zdravotního stavu, a nejen zabránit, nýbrž ho výrazně zlepšit! A opět vůlí! ... Vyhledával jsem knihy o velkých hrdinech a bral si vzory. *(To je velmi důležitá etapa práce s vlastním vědomím - nechat se inspirovat, živit se pozitivními příklady. Přestože ve svých knihách uvádím univerzální metodiku boje proti všem nemocem založenou na rozumném zacházení s vlastními životními silami, mnoho čtenářů zvídá, zda mohu uvést příklady vyléčení z určité nemoci. Proto je pozitivní příklad vyléčení stejně důležitý jako jeho vlastní metodika. Doporučuji vám, abyste četli co nejvíc o kladných hrdinech a připomínali šije. Pomáhá to při uzdravení vaší duše, vytváří důvěru ve vlastní síly.)*

Od mládí jsem nečetl Amundsenovu zpověď, a nyní jsem dychtivě hltal každou stránku. To byl člověk! Projít Severozápadním přechodem, přezímovat, pak udělat na lyžích sedm set kilometrů, překonat řetěz hor s výškou 2750 metrů, z nejbližší telegrafní stanice oznámit celému světu své vítězství a vrátit se zpátky. Za den uběhnout na lyžích v kyprém sněhu okolo čtyřiceti kilometrů, spát na sněhu - bez vysílačky, bez vrtulníků pro případ nějaké nepředvídané situace - vůlí překonávat riziko, únavu! ... Za třináct let poté unášený na Mod Severovýchodním přechodem, úraz: pád z vysokého lodního můstku na led ramenem a nebezpečná zlomenina. Několik dní po úrazu ho srazila medvědice a opět dopadl na bolavé rameno. Aniž by vyčkal, až zlomenina sroste, naordinoval si drsné léčení - trénink pohybem. Skoro šest měsíců nemilosrdného cvičení vrátí ruce bývalou pohyblivost. Ještě po třech letech je na rentgenovém snímku něco neuvěřitelného: Amundsenovi měla trvale znehybnět pravá ruka. Tím nehody nekončily. V malinkaté lodní observatoři se Amundsen přiotrávil plynem z lampy. Divoké bušení srdce pominulo až po několika dnech. Několik dalších měsíců se při práci dusil a až po létech se úplně uzdravil. Čtyři léta po otravě ho lékaři žádali, aby v zájmu záchrany vlastního života ukončil své

výzkumy. I v tomto případě si Amundsen tréninkem dokázal navrátit zdraví...

(Tohlepokládám za informaci, nad níž bychom se měli zamyslet. Z jedné strany je Amundsen hrdina. Hrdinu zněj udělaly určité povahově vlastnosti, motivace. Tyto snahy a volba životního cíle však měly na jeho zdraví zhoubný dopad. Utkvělá myšlenka může člověka nejen zmrzačit, nýbrž i připravit o život. Pro lidstvo i pro něj samého by bylo mnohem užitečnější, kdyby si byl zvolil jiné životní cíle. Otevřete oči a dívejte se - vykonal obrovskou, ale zbytečnou práci: přebrázdil Sever, zmrzačil se a pak se zase zregeneroval. Proč a k čemu vynaložil tolik životních sil a času? Přineslo to nějakou změnu společnosti nebo aspoň jemu? Nepustil své životní síly do větru jen proto, že byl omámen vůlí ďábla? Pokud se mnou nesouhlasíte, zkuste vysvětlit jeho činy jiným způsobem.)

A pořád mi tanula na mysli slova Michaila Zoščenka z Navráceného mládí, kde o sobě píše: „Ne, nechci se dožít moc dlouhého věku, avšak myslím, že umřít ve 38 letech je hanebné." I já si myslím, zeje hanba zemřít v takovém věku, a nejen hanba, ale i zločin proti přírodě, zrada sebe sama a své práce. Z toho, co jsem prožil, vyvodil jsem si úplně jasný závěr: **smrt žne úrodu tam, kde duch dřímá nebo churaví."** *(Na jedné straně je tomu tak. Lidé, kteří nechtějí bojovat, myslet za sebe a překládají péči o sebe na druhé -trpí nemocemi a umírají. Na straně druhé lidé silní duchem, uchvácení myšlenkou seberealizace - být prvním, být silným, být vítězem apod. - si sami kopou hrob. Je třeba zvolit rozumný přístup, kdy nepůsobí ďáblova, nýbrž boží vůle.)*

Získávání informací o způsobech regenerace svého zdraví. „Pozorně jsem zkoumal sám sebe i své okolí, hledal jsem tajemství zachování zdraví, trápilo mne, že je život tak závislý na různých okolnostech. Chtěl jsem usměrňovat své zdraví, ovládat je, abych mohl žít a pracovat šťastně a bez překážek... *(První tajemství zdraví je volba takové životní cesty, která nebude naše zdraví, jímž nás obdařila příroda, ničit. Druhé tajemství jsou poznatky o základech života a zdraví. Třetí tajemství je rozumným jednáním podporovat a zvyšovat životní síly. Potom se můžeme věnovat práci, která je*

užitečná nám i ostatním lidem.) Chřipka neustupuje. Už je mi jasné, že to není chřipka, nýbrž nějaká slabost organismu. Pracuji a dostávám se dál, ale nemoc neodchází. V půlce května roku 1977 jsem si musel lehnout, což jsem dosud nikdy nedělal. Vždy a všechno jsem dokázal přechodit. Mám zimnici, kašel, potím se. Dostávám antibiotika. V polovině června se cítím lépe, chodím na procházky a zase onemocním. Opět tři týdny v posteli. Zase se uzdravím a procházím se. A zas mě zdolávají teploty a zimnice. Tak přejde léto. Hodně kašlu. Jdu na obvodní kliniku a vyposlechnu si absolutně protikladné rady.

V půlce září, navlečený do svetru a šály přicházím k vynikajícímu lékaři. Jeho jednání svědčí, že nemá menší obavy než já. Nemůže mi sdělit nic jednoznačného. V posteli nebo u stolu stále pracuji na Spravedlnosti síly, na knize o nejvyšší sportovní síle. Evokuje to ve mně minulost, dává sílu, abych nevěřil nemoci. Vidím však už a cítím, že půjde-li to tak dál, nevydržím..." *(Člověk se chytá jakékoliv možnosti dostat odněkud pomoc. Každý z nás musí draze zaplatit za to, aby dospěl k prosté pravdě, že doopravdy pomoci si může jen člověk sám. Do té doby však projde všemi nemocnicemi, vyzkouší zázračné léky, navštíví všechny léčitele. Člověk musí stát nad hrobem, aby doopravdy zhodnotil svou situaci a začal jednat naplno, nepostával v půlce cesty, nespoléhal na chození po klinikách atd.)*

Začátek projevu vlastností vůle. „Je říjen. Pracuji, po práci projdu všemi okolními ulicemi a parky. Toulám se s teplotou a zimnicí, při každém kroku cítím bolest v páteři, hlava se mi točí, ale i tak jdu. *(Přesně tak se projevuje vůle.)* Každou noc jsem zpocen, hlava mi třeští bolestí, ale ráno sedím u psacího stolu, a pak jsem v pohybu. Přes všechny potíže instaluji v místnosti vzpěračské nářadí a začínám trénovat, v podstatě tlaky, především tlak vleže na šikmé ploše. Zdá se mi, že když se dotknu minulosti, přemohu všechny slabosti... *(Jakou sílu má intuice, jak umí člověku naznačit, co má v dané situaci dělat. Jen si to musíme uvědomit. Vlasov byl kdysi šampión, jeho organismus byl nabit silou. Když takovou paměť v podobě jasného myšlenkového obrazu zavedeme do aktuálního stavu organismu, ten začne působením obrazu regenerovat.*

Jde ojeden z nejúčinnějších způsobů léčení silou představivosti. Práce na knize Vlasovovi pomohla utvořit a mimovolně zavést do svého nitra obraz silného člověka.)

Při trénincích mám hrozné bolesti hlavy. Chci však otužit svůj organismus a nějak musím začít. Každou chvíli bych si nejraději roztřískal hlavu o zeď, jen abych se zbavil bolesti. *(Ve vědomí nastává panika, slabost, otrocká závislost na pocitech, projev egoismu - touha po pohodě. A právě smyslová pohoda uvádí člověka do nemocí. Když vás nemoci přitlačí a je s vámi zle, smysly vás ponoukají k sebevraždě. Dobře se zamyslete nad fenoménem smyslů - snaha o dosažení stále větších rozkoší a následné odmítání snášet nepohodu a bolest.)*

Procházky za každého počasí nezvyšují odolnost vůči nastuzení. Začínají mě bolet uši. Sebemenší vítr bolest zostřuje. Musím si dávat do uší vatu. Obstaral jsem si kvůli tomu i oblečení: košile, kabáty se zapínáním až ke krku. Balím se do obrovských šál...

(Stále jde o projev stejné povahové vlastnosti - za každých okolností se cítit pohodlně, žit v umělém prostředí, což jen snižuje trénovanost a činí organismus závislým na vnějších podmínkách.)

Někde v koutku se skrývá nebezpečná myšlenka: a co když se to ještě zhorší *(takové myšlenky odhánějte, jinak prohrajete.)* a nedám dohromady ani tuhle knihu? Spěchám, abych to stihl do jara. Kdybych se neocitl v takovém rozpoložení, nikdy bych s ní nebyl začal. Mám tolik důležitějších plánů! Ke zkoumání, jak se ve sportu rozvíjí nejvyšší síla, mne podněcuje bídný fyzický stav. Žádné jiné práce nejsem schopen. Hlavně musím překonat nemoc a zesílit. *(Člověk se pod různými záminkami, jako je nedostatek času apod., chce vyhnout vážně práci na svém zdraví. Teprve když jej nemoc přitlačí, nechá všeho a začne se věnovat sobě.)* Pocity a napětí spojené se psaním velkých knih jsou obrovské, teď bych to nezvládl..."

Destrukce organismu. „Slabost postupně zmenšuje životní prostor. Nemám dost sil jezdit po městě a pracovat v nějakých velkých místnostech. Ze všech omezení jsou na prvním místě křečovité bolesti hlavy. Sotva je vzduch v pokoji nebo v sálu trochu vydýchaný, pokoušejí se o mne mdloby. A k tomu ten nízký tlak!

Ledva se vleču. Dostávám kofein, ale ani po naprosto malé dávce užité ráno nemohu usnout. Každou chvíli si natáhnu šlachu, v rameně nebo v zápěstích, a často mám celé týdny sníženou pohyblivost a pocit, jako bych měl papírové tělo. Bez nadsázky: kdyby mi malé dítě trhlo rukou, měl bych natažené šlachy. Je to hloupý a nepochopitelný stav. Krvácivost mých dásní překvapuje dokonce i lékaře. Bolesti očí a poruchy trávení jsou na denním pořádku. *(Za trávení, zrak a pevnost vaziva odpovídá funkce jater. Vše svědčí o silném potlačení principu Žluče a nadbytku Větru. Snaha o korigování životních zásad by mohla pomoci při navrácení zdraví.)* Když jsem chtěl posunout knihovničku, zlomilo se mi žebro. Přesně na tom místě, kam jsem před nějakými deseti lety kladl činky o váze dvě stě čtyřiceti kilogramů! Teď se mi špatně mluví, mám záduchu, musím dělat přestávky. Namáhavě dýchám a chraptím. Stále častěji mě přepadá myšlenka, že jsem se prostě opotřeboval a konec?.."

(V žádném případě si nesmíme připouštět takovou myšlenku. Když se zakoření -je opravdu konec. Vytlačte ji pozitivní myšlenkou.)

Procitnutí. „Nejasně si začínám uvědomovat, že netrpím nějakou neidentifikovanou nemocí, ale hlavně opotřebováním nervové soustavy a úbytkem energie životních sil. Proto mi nepomáhají ani nejnovější preparáty. Trpím-li nějakou nemocí, již neumějí diagnostikovat, není to vzhledem k mému stavu to nejdůležitější. Tahle myšlenka mě pořád zaměstnává. **Další mi svitne v hlavě s neomylnou jistotou, a sice, že lékařská věda nedokáže navrátit zdraví, může jen nemoc otupit, umožnit, aby se jí člověk zbavil, avšak není s to nahradit zdraví léky.** Už je mi jasné, že takzvané nevyléčitelné stavy často spočívají ve ztrátě životních sil organismu. Člověk nemá dost energie k překonání nemoci. Asi je třeba zvolit jiný způsob léčení. A léky aplikovat co nejopatrněji. Ne, nemusíme je vyloučit, organismus bez nich ještě není dost spolehlivý, je neduživý, ale opatrně léky korigovat všechny komplikace, jež se objeví na cestě opětného získávání životních sil. Určující je však životní síla!" *(Došlo k procitnutí, je třeba využít vlastní životní sílu. Taje hlavní oporou našeho organismu, především o ni se musíme pečlivě starat, nepromrhat ji na špatné vlastnosti své po-*

váhy - při honbě za silou, slávou, vítězstvími, bohatstvím apod. To je pouze marnost, sebeklam, sebezničení, cesta do pekla. Proto na prvním místě musíme změnit svou **povahu.)**

Získávání informací o zdraví. „Teď čtu všechno, co mi přijde pod ruku, o Bechterevově metodě léčení autosugescí. Je to fantastické! Hltám každé slovo, slova mi pronikají do těla, žádná sílaje už nedostane ven. Člověk může sám sobě vsugerovat určité myšlenky, a tak překonávat chorobné stavy!...

Velmi působivý je případ artisty To-Roma, popsaný v knize L. L. Vasiljeva „Tajemné jevy lidské psychiky". To-Rom na pohostinském vystoupení svého cirkusu v Leningradě předváděl necitlivost vůči bolesti. Vasiljev se s ním seznámil. Pod pseudonymem To-Rom vystupoval rakouský chemický inženýr a vyprávěl mu, jak se stal artistou.

Koncem první světové války ho těžce zranily úlomky granátu. V nemocnici označili jeho stav za beznadějný a umístili ho na oddělení umírajících. A tehdy - říkal Rakušan - se ve mně něco vzbouřilo. Zaťal jsem zuby a myslel jen na jedno: Musíš žít, nezemřeš, necítíš žádnou bolest. Opakoval jsem si to donekonečna, až mi ta myšlenka tak vešla do krve a těla, že jsem přestal cítit bolest. *(Silná motivace dělá zázraky a je to nejsilnější lék.)* Nevím jak, **ale** stalo se něco neuvěřitelného. Můj stav se den ode dne začal lepšit. Zůstal jsem naživu, jen díky přičinění vlastní vůle. Po dvou měsících jsem se v jedné vídeňské nemocnici podrobil menší operaci bez celkové narkózy, ba i bez lokálního znecitlivění, stačila mi autosugesce. Když jsem se úplně zotavil, vypracoval jsem si metodu vítězství sám nad sebou a dospěl jsem tak daleko, že pokud nějaké utrpení nechci pociťovat, tak je necítím."

Vytvoření ohniska uzdravení - dominanty vědomí. „Má touha po životě, touha po zdraví, víra ve vítězství jsou obrovské a vůbec nepochybuji, že to dokážu. Zapojením duchovních sil nanovo pořídím všechny procesy v organismu. Tvrzení, že člověk nemůže zasahovat do činností vnitřních orgánů, je nesmysl. Vždyť člověk obvykle onemocní vlivem určitého dominantního duševního stavu. *(Je tomu tak. A ten duševní stav vzniká vlivem špatných povahových vlastností, jehož důsledkem jsou i poruchy v organismu.* To znamená, že duch a vnitřní orgány jsou úzce a bezprostředně přepojeny. **Jedné noci si náhle uvědomím bezmocnost léků a léčení.** *(Základem léčení, uzdravování i omlazování je rozumné zacházení s vlastními životními silami. To za vás neudělá nikdo.)* Nápor emocí, nedostatek vůle ze mne udělaly otroka neduhů. Neexistují myšlenky, jež by po sobě nezanechaly stopy. Všechny myšlenky pronikají do našich fyziologických systémů. *(Ano, opravdu je tomu tak. Stejné mechanismy ovlivňují jak vědomí, tak fyziologický systém. Určité emoce zasahují do určitých fyziologických procesů v organismu. A naopak, určité fyziologické procesy vyvolávají určité nálady a emoce. Organismus můžeme ovlivňovat buď emocemi, nebo činností fyziologických systémů: pohybem, stravou, otužováním.)* Zužují nebo rozšiřují cévy, brzdí činnost trávicích orgánů, vyvolávají poruchy spánku, pohánějí srdce. Všechny reakce ani nelze postihnout. Špatné myšlenky, útrapy, jimž se nepostaví na odpor vůle, hrdinské chování, zloba, podrážděnost, strach, stížnosti, pochybnosti, neklid - to všechno vyvolává v organismu poruchy, jež se dlouhodobým působením mění v chronické nemoci.

(Každý si ve svém vědomí vytváří vlastní peklo nebo ráj, nemoci nebo zdraví.)

Musíme sami sebe vychovat, lépe řečeno převychovat tak, aby neštěstí, útrapy, únava a trampoty nevyvolávaly skleslost, bezradnost, nerozhodnost, strach, nýbrž naopak aby se rozbíjely o energii odporu. Jedinou odpovědí na takové city má být jednání zaměřené na překonávání smutných a složitých situací.

Od této chvíle jsem přesvědčen, že **neexistují bezvýchodné situace, že je to jen ochablost ducha a neschopnost správně si uspořádat život a chování. Každá shoda nepřekonatelných okolností má narazit na odpor naší vůle."**

(Nepřekonatelnou shodu okolností vyvolávají naše špatné povahové vlastnosti. Když člověk na ně narazí, je bezradný, protože nemá dost potřebných poznatků, nevěří sám sobě, nechce určitým způsobem uspořádat svůj život.

Čtenářům zde předkládáme si úvahy Jurije Petroviče Vlasovova,jak má člověk pracovat na sobě a na své povaze.)

Uvědomění si radosti ze života a její léčivé účinky. „Život je obrovský dar, není možné prožít ho fádně, a já si už zvykl na stálý neklid, pochybnosti, strach, obavy. Tak jsem žil posledních patnáct let. Co je to za život bez radosti, když člověk nečeká s díky na každý den, když je mu všechno jedno?! Jak člověk nemá onemocnět, když se pořád o něco bojí, jednou o zdraví, podruhé o něco jiného?! Dny plynou v pochybnostech, chorobách a strachu - to přece není život. Ztrácí svou přitažlivost, zastiňují ho útrapy, strach, starosti, a my už nežijeme, nýbrž existujeme ze zvyku. Tomu všemu odpovídá i stav našich vnitřních orgánů, jejich tonus, reakce, schopnost obrany před nepříznivými vlivy. Organismus se zablokuje, zanese, sám sebe otravuje a nakonec na různých místech vypoví.

(Prodchněte se myšlenkou, přesvědčením, že vaše myšlení buď kazí, nebo ozdravuje váš organismus. Právě myšlením se člověk buď ničí, nebo formuje.

První pravidlo - vynaložte všechny síly k tomu, abyste si od momentu probuzení až pokud nejdete spát utvářeli pocit radosti ze života a existence. Stimulujte se k radosti těmi nejběžnějšími věcmi. Nádech - když ho vnímáme jako život, vlévající se do vašeho organismu, způsobuje příliv blaženosti, pocit radosti ze života. Jídlo vnímejte jako veliký dar k udržení života. Samu možnost myslet lze pokládat za pronikání života naším organismem. Musíme být nadšeni životními projevy našeho organismu, tím, co se děje okolo nás. A pak budete žít, radovat se a uzdravovat.)

Ano, bude třeba změnit to nejdůležitější - postoj k životu, k útrapám, neštěstí a vůbec ke všemu! Když jsem to pochopil, zmocnilo se mne horečné nadšení! Našel jsem to! Tohle je to, co jsem hledal! Nezáleží na tom, jakou nemocí trpím. Odpor je univerzální. Vyvede můj organismus ze slepé uličky!" *(Je nutno změnit postoj k obyčejným věcem, víc šije uvědomovat, přikládat jim větší význam. Jakmile se vás zmocní pocit radosti - nalezli jste to, co jste hledali. Uvědomujte si každý svůj čin a mějte z něj radost. Změnou povahy, změnou vztahu k životu se člověk může obrodit.)*

Přehodnocení životních postojů. „Během oněch dní jsem se opět vrátil k myšlenkám, jež mnou otřásly v létě roku 1977. Teď už to nebylo zoufalé vzplanutí, nýbrž vymezení chování, **mého místa v životě, vztahu k různým překážkám a neúspěchům** - a nic jiného. *(Ohromný postřeh - zoufalé vzplanutí - to jsou nekontrolované emocionální reakce na určité životní situace, jež spalují životní energii! Vymezení chování označuje rozumný, logický postoj k událostem bez emocionálního zabarvení.)* Ne, vůbec to nebylo mechanické. Odpor za pomoci vůle, odvaha, vkládání energie do budování něčeho, co se často odmítá anebo je pokládáno za přítěž, mě naplňovalo neobyčejnou radostí, jakou jsem už dávno nepoznal, takže jsem se cítil jako ve snu. *(Popisuje ono zvláštní naladění, jakési procitnutí, jež ozdravuje organismus. Takové naladění je nutno co nejdéle udržovat silou vůle, vědomě je podněcovat.)* Se vzrušením jsem myslel na svou bývalou bezbrannost, na nesmyslnost svého konání... Od nynějška se všechno změní!

(Postřeh, že naše konání vyvolané jistými podněty je nesmyslné, emocionální a destrukční, je velmi správný.)

Od nynějška budou veškerá neštěstí, selhání, neúspěchy jenom začátkem práce, ničím víc. Nejsou bezvýchodné situace - východisko vždycky existuje!"

(Na jakékoliv neštěstí musíme reagovat analýzou, ne emocemi ani panikou. Po rozboru situace si určíme postup řešení a dáme se do práce. Nic víc nemusíme dělat - není třeba prožívat, lekat se atd.)

Léčebné účinky zapojení vůle. „Už v prvních týdnech mého nového stavu jsem se začal uzdravovat. Vlastně ne, nemoc trvala a zůstaly i její neklamné příznaky, avšak jejich intenzita každý měsíc slábla." *(Sotva se ve vědomí změnil postoj k životním situacím, zaniklo nepotřebné emocionální vzplanutí, začala regenerace organismu. To je ten zázrak, kterýs sebou nese změna povahových vlastností, změna přístupu k životním situacím.)*

Vytyčení etap uzdravování. „Na zimu a na podzim jsem si vytyčil několik úkolů. *(Nestačí něco chtít, je nutno jednat. Vysadit léky, očistit organismus, změnit, stravovací návyky, v rozumné míře zatěžovat organismus apod. Proto si musíme vytyčit etapy, o jejichž dosažení se budeme snažit, a zvolit si příslušné prostředky.)* Především vysadit léky. Do mého organismu vnášely chaos a výrazně snižovaly jeho obranyschopnost. Není třeba léčit nemoc, nýbrž příčiny, jež ji způsobily. *(To je pravda.)* Tabletky stabilizují stav na několik týdnů, avšak já se chci stát pánem svého zdraví. Nedovolím a nepřipustím, aby o mém životě rozhodovaly prášky. Vezmu šije pouze v kritické situaci. Organismus léčí jeho vnitřní síly, nikdy ne léky. *(To je pravda.)* Léky pouze pomáhají překonávat chorobné stavy. *(Tuje omyl - léky tlačí nemoc hluboko do organismu, mění ji z akutní v chronickou. Jurij Petrovič bohužel nerozeznal jednotlivá ohniska ničení svého organismu, od obyčejných angín a nachlazení, přes záněty středního ucha, vředy na stehnech až po současný stav. To vseje důsledek léčení léky.)* **Proto mi nepomohlo ani těch jednadvacet antibiotik, jež jsem do té doby** vybral. Musím uzdravovat svůj organismus. Silný a odolný organismus sám potlačí všechny nemoci. To je můj prvořadý úkol. *(Správně.)* Hned musím přestat brát prášky na spaní. Narušily můj přirozený spánek, zotročily mne. Jsem na nich závislý. Je slučitelné uvažovat o regeneraci života, a přitom brát prášky na spaní, které ovlivňují všechny vaše psychické procesy? Tabletky - to je přiznání závislosti člověka na okolnostech, to je porušení hlavní zásady regenerace, to je červotoč usazený ve vaší vůli. Do nové stavby nesmíme dát shnilý sloup. Dřív jsem takové léky pokládal za nutnost, ale nyní jsem jiný, navždy!

Jak jsem jen pohrdal svou někdejší povahou! *(To je další omyl, vycházející z nesprávných povahových vlastností. Opovržení je povýšenecký postoj, svou podstatou destruktivní. Není třeba cítit vůči sobě opovržení, bičovat se. Musíme na sobě pracovat: byl jste nějaký a teď se musíte stát jiným. To je vše. Teď musíte pracovat jen na získání potřebných vlastností.)* Cožpak není potupná představa, že váš život skončí v moskevském bytě, se spoustou léků,

jídla, zasypán péčí vašich blízkých, a ne na nějaké riskantní výpravě, tragickou náhodou nebo následkem nějaké hrozné epidemie?"

(Existuje představa krásné smrti. Je to sebeklam, vůle ďábla. Jste úplně v pořádku, a táhne vás někam, kde přijdete o život. To je jedna z nemocí vědomí.)

Jednotlivé etapy uzdravování, jež J. Vlasov uváděl do života. „Prvním krokem má být otužování. *(Otužováníje až na konci - prvořadé je očištění. Když si pozorně přečtete, co píše Vlasov, pochopíte, že všechny jeho nemoci se zhoršovaly proto, že organismus se chtěl očistit přirozenou cestou na procházkách, při spaní - odtud to vydatné pocení, po němž následovala opětná nastuzení. Kromě toho bychom měli vědět, že otužování znamená veliký příliv energie, jež na prvním místě zbavuje organismus znečištění. Tato očistná a uzdravující krize se projevuje jako vyhrocení nemoci.)* Není třeba spát na vlněné pokrývce, oblékat si pod pyžamo vlněnou košili. Pro mne to byl nesmírně vážný cíl! Noční horečky jsem se nezbavil, nevěděl jsem proč, ale věřil jsem, že to zmůžu. Pot mě zaléval při každém pohybu a tak mokrý jsem byl bezbranný vůči nachlazením a zánětům plic. Už jsem je ani nepočítal. *(Bylo třeba očišťovat organismus v sauně, půstem -jeden a tři dny v každém druhém týdnu, racionálním stravováním, šťávami.)* Přesto jsem věřil, že to dokážu. Jedním slovem, nesmírně jednoduché operace, jako bylo odložení spodní pokrývky a vlněné košile, jsem pokládal téměř za překonání všech nemocí. *(Pochopení celého procesu tkví v nejjednodušších detailech.)* Taková je podstata jevů: vždycky je nejsvízelnější první krok...

Zároveň zvládnout chůzi, jako prostředek fyzického uzdravování. Chůzí znovu získat vytrvalost a připravit si cestu k opětovnému trénování. Neuměl jsem si představit, jak překonám potíže s páteří a současnou poruchu krevního oběhu v mozku, ale byl jsem přesvědčen, že i k tomu jednou najdu klíč. *(Velmi správné rozhodnutí. Nejdůležitější je začít. Odpověď na otázky přinese praxe, intuice. Intuice funguje pouze v případě, že se o něco snažíme, že něco praktikujeme.)*

Tak tedy očistit organismus od jedů z léků a ozdravit ho! *(Já bych ozdravováni začal očišťováním, jež umožní mnohem rychleji řešit problémy spojené s přílivem životních sil a dosahovat lepších výsledků i v rámci ostatních ozdravujících metod: stravování, fyzického tréninku, otužování.)* Nejdřív po troškách, avšak upevňovat ho, upevňovat! Vybojovat každý krok, každý den bez léků. Přestat je užívat postupně, snižováním dávek, avšak definitivně. *(Ano, tak je třeba jednat. Postupně naladil organismus na samostatný pracovní rytmus.)* Přestat je užívat během příštích šesti týdnů. Den bez léků a v pohybu znamená vítězství. *(Takto se musíme stimulovat. Radovat se ze sebemenších úspěchů, posilovat se jimi, připisovat jim nesmírný význam. Tak přinutíte vědomí k tvořivosti, k obnově organismu.)* Nepoddávat se neúspěchu. Každé selhání, každý projev nemoci pokládat za přechodný. Jiná cesta k uzdravení neexistuje! Je to jediná cesta! A nejen v mém případě. *(Správně. To je to jediné, co doopravdy léčí a uzdravuje lidský organismus.)* Příroda ji určila jako jedinou pro každého, kdo se dostal do podobné šlamastiky jako já, a jak jsem zjistil, je takových lidí dost a dost.

V tomto novém psychickém stavu, při novém chápání života, jsem už cítil, že dokážu sám sebe neomezeně usměrňovat." *(Chtěl bych se podrobněji zastavit u nového psychického stavu a nového chápání života. Nový psychický stav je vědomí zbavené negativních emocí a nálad. Ba co víc je naladěno pozitivně, neustále jím procházejí stimulační pozitivní emoce a podněty. Tento stav pomáhá při uzdravení organismu, při upevnění všech jeho parametrů. Nové chápání života označuje ne emocionální, nýbrž logický postoj člověka k tomu, co se okolo něj děje. Řídí se rozumem, ne city. Spatné povahové vlastnosti mění v kladné. A mění to nejdůležitější - životní cíl a způsob, jak k němu dospět.)*

Jak se projevuje a upevňuje vůle. „První boj o sebe je zřeknutí se umělého spánku. O navrácení přirozeného spánku jsem nemluvil ani jako o vypětí sil, ani jako o pokusu - to byl prostě nezvratný akt. Ústup jsem vyloučil. Bezpodmínečnost řešení trochu zaváněla hysterií, v daném stavu zcela pochopitelnou. Ani za mák jsem nezapochyboval, že se mi to podaří, a to je to vášnivé, obrovské a bezpodmínečné přesvědčení, jež stírá předešlá spojení v mozku. *(Je přirozeně důležité věřit v úspěch, avšak současně je třeba střízlivě analyzovat situaci, včas vnášet potřebné korekce do programu ozdravováni. V opačném případě může člověk upadnout do sebeklamu. Právě proto se v Základech zdraví rozebírají všechny možnosti uzdravování, ukazují se klady a nedostatky, probírá se učení o individuální konstituci.)*

14. září večer jsem si tedy položil na noční stolek dvě tabletky, z nichž jsem jednu rozpůlil. Půlku jsem dal zpátky do krabičky. Dávku jsem tak snížil o čtvrtinu. Uzdravení bez obnovení zdravého spánku vůbec nepřipadá v úvahu. I tohle zvyšovalo připravenost k odporu...

Se sníženou dávkou jsem spal jako obvykle. Další večer jsem si dal stejně sníženou dávku. Rozhodl jsem se postupně snižovat hladinu léků v organismu, přemohl jsem touhu zbavit se jich najednou, za noc. Třetí večer jsem užil jen jednu tabletu. Spal jsem mnohem hůř, všechno jsem slyšel, často se budil, ale spal jsem. Další dvě noci jsem bral po jedné tabletě a pak jsem rozpůlil i tu. K ránu jsem jakžtakž usnul. Zdřími jsem si, ale hnedjsem vstal. Rozhodl jsem se přísně dodržovat dobu vstávání. *(Sebedisciplína je základ úspěchu, základ zdraví. Velice závažnou roli hraje v případě těžké nemoci. Kde schází sebedisciplína, nejsou ani výsledky.)*

Už jsem věděl, jak se doplácí na slabost. Člověk musí být vůči sobě nemilosrdný. *(Správněji - ne vůči sobě, nýbrž vůči svým povahovým vlastnostem, zvykům. Všechno zlé odchází z vědomí jedině pomocí sebedisciplíny.)* V opačném případě bude složité obnovit spánek, vznikne nejistota, stísněnost. *(Nejistota a tíseň jsou špatné vlastnosti. Objevují se, když člověk není vůči sobě náročný, nezavedl do svých citů disciplínu. Dělá, co ho právě napadne. Má však dělat to, co je potřebné.)* Spal jsem asi dvacet minut a vstal celý otupělý, tak se mi chtělo spát. Tři noci jsem se udržel na té polovici. Přece jsem si dvě-tři hodiny zdřími. Pak jsem rozpůlil i ten zbytek. Zvykl jsem si na nespavost, běžně jsem spal pět hodin, třebaže jsem se pak obvykle cítil jako zbitý. A nakonec jsem žiletkou rozřízl půlku tablety na tři malinkaté kousky. Bylo to směšné, protože uspávači účinek takových dávek byl téměř nulový. Ne-

chtěl jsem si ale přivést organismus do ošemetné situace. Zvykl si na chemické preparáty a při jejich vyloučení by mohl zareagovat skutečnou abstinenční psychózou, jako tomu bývá u alkoholiků... *(V tomto případě bylo možno k odstranění závislosti na lécích využít hladovku, jež by organismus rychle zbavila léků a závislosti na nich. To ovšem vyžaduje ještě větší odhodlání a víru v ozdravující síly organismu. Krize by se dostavila, samozřejmě, ale k uzdravení by došlo rychleji.)* Nespal jsem, přirozeně. Chvílemi jsem upadal do polospánku, vzápětí j sem se budil j ako zasažen elektrickým proudem. Ale i ty těkavé mrákoty mi poskytly určitý odpočinek...

Po užití poslední třetiny šel jsem spát úplně bez prášků. Byl jsem obrněn autosugescí, ale přesto noc na mne padala jako zeď. Otřásal jsem se, abych se zbavil vidin, vzápětí se však vracel pocit bezmocnosti a podráždění. Opakoval jsem si odhodlaná slova a oživoval své předchozí rozhodnutí. *(Radím jednat podobně v zájmu upevnění svého záměru, svého rozhodnutí dotáhnout věc do samého konce. Vaše bývalé slabosti se zmocnily vašeho organismu, udělaly z něj prohnilé bahno, v němž se dobře cítily* **ony.** *Vy však musíte jednat tak, abyste se ve svém organismu dobře cítili* vy. *Tak bojujte s tvrdým odhodláním.)* A noc už zhasla venku světla a rozprostřela ticho... Ten, kdo spal jen pomocí prášků tak dlouho jako já, ví, o čem mluvím. V půl čtvrté jsem dostal teplotu. *(Začal uzdravovacíproces zapojením vlastních sil organismu. Teplota ničila zbytky léků, měnila je* v *neškodné sloučeniny a odváděla z organismu. Jak jsem už řekl, s hladovkou by to proběhlo mnohem snesitelněji, snáz a rychleji.)* Byl jsem jako opařený, hořel jsem. Nesmírně silné podráždění nervů mi nedovolilo ani sedět ani ležet. Chodil jsem po místnosti... *(Hlad odbourává napětí, uvolňuje, normalizuje přirozené procesy.)* Ráno jsem však začal normálně pracovat. Pracoval jsem a vykonával všechno ostatní. Stále jsem cítil horkost. Podráždění nekleslo ani večer. Zase jsem nezamhouřil oka. Byla to doopravdy vzpoura organismu. *(Ne vzpoura, nýbrž proces uzdravování. Bez něj by nenastalo uzdravení. Takovým utrpením, dobrovolným utrpením musí projít každý vážně nemocný člověk.)* Trápily mě neradostné myšlenky, avšak neoblomně jsem chodil a chodil a opakoval své důvody. *(Ano, jedny myšlenky nás ponoukají - to je ďáblova smyslná vůle. A druhé tvoří - to v nás působí boží vůle. Vaše vědomí je bitevní pole, ten, kdo zvítězí, ovládne váš organismus.)* Pouze překonáním návyku na umělý spánek vede cesta k uzdravení! Všechna slova byla jasná a pronikala hluboko do mého nitra. *(I to je cesta k utvoření jasných představ, jež začnou* v *organismu působit a vyrovnávat informačně-energetické struktury formy života v prostoru.)* Některá slova mě zraňovala, oslabovala, jiná odstraňovala a zacelovala stopy těch prvních slov a povznášela vůli. Nedokázal jsem číst nebo odpoutat se nějakou jinou činností, slova mi nepronikala do vědomí: nervové podráždění podobné horečce mi bránilo v soustředění. *(Byla to krize, boj zdravých sil se silami zla a nemoci. Když se vědomí poddá zlé vůli -je konec, mohou nad vámi udělat kříž. Vysvětlujeme vám všechny odstíny tohoto procesu, jakvypadají v praxi. Osvojtesijea nepoddejte se v době zkoušek. Můžete se modlit a prosit přírodní síly, Boha a všechny svaté, aby posílili vaše odhodlání, touhu obstát a nepodlehnout vůli ďábla.)* A ráno jsem se opět zapojil do koloběhu běžných činností.

Přišla třetí noc a bylo to jako rozsudek, jako týrání. Ne, nepřišla, otevřela se jako černá propast. Já jsem však neustupoval a hledal oporu ve všech předešlých důvodech. Ze začátku se mi zdály křehké a bezbarvé. Potom však smyly všechny vzpomínky na strach. Dnes si dovolím tvrdit, že takový boj nerozkládá nervy a vůli, nýbrž je upevňuje. *(Neexistuje jiný způsob upevňování vůle. Vůle se upevňuje v boji se zkouškami, přáními, slabostmi. Neobyčejně výrazně se bude zlo projevovat při hladovce.)* Upevnilo se hlavně mé odhodlání vydržet. Během těchto nocí jsem pochopil a uvědomil si léčivou sílu překonávání. Každé přání, vášeň, přesvědčení, jež vyhraje nad negací, vytváří v paměti spojení, fixuje se. Od případu k případu se toto spojení v boji zakořeňuje, až je tak mocné, že žádné důvody proti němu ho nepřemohou. *(Tak se stírají, mění a přetvářejí špatné povahové vlastnosti v dobré.)* Tak se utvářejí potřebné rysy chování. *(Kladné povahové vlastnosti.)*

Během dne začalo vzrušení opadávat, večer jsem cítil těžkou únavu. Sotva jsem se vlekl. Jak jsem si lehl, usnul jsem a spal bez pohnutí až do rána. Další dvě noci jsem zas nezamhouřil oka. Chvílemi mi bylo tak špatně, že jsem si sedl ke stolu a psal na papír

slova víry. V zaujetí jsem popsal haldy papíru. *(To je nesmírně cenná metoda - odvedení negativní informace z vědomí fixováním na papír.)* Psal jsem si důvody odmítající umělý spánek.

Tak mi utíkaly dny. Jedna, dvě noci bez spánku, pak jedna noc plně dostačujícího spánku. Někdy jsem spal i několik nocí a zápasil s neodbytným bděním. Bylo to náročné: půl roku po dvě noci ze tří nezamhouřit oka.

Bez ohledu na mou snahu a autosugesci bolesti hlavy nesmírně zesílily. Léků jsem se však ani nedotkl. Proč? Můj spánek se ještě dlouho neustálil a měl jsem se celé měsíce otravovat psychotropními látkami? *(Výborný, rozumný důvod a zároveň i podnět pokračovat v začatém.)*

Vcelku jem byl spokojen. Neuměl jsem si ani představit, co dokáže síla vůle. *(Vnitřní vypětí vůle koncentruje, mobilizuje organismus k boji. Důležitá je víra v sebe, důstojná motivace a jakákoliv nemoc se ztratí beze stopy.)* Trápený nemocemi jsem se držel bez jakéhokoliv náznaku dalšího zhoršení zdraví, kromě bolestí hlavy, a zde mi bylo úplně jasné: až se mi zkonsoliduje spánek, bolesti se zmírní.

Změna životního postoje, snaha o vpracování nových návyků, autosugesce přinesly fantastický výsledek. Přesvědčil jsem se o tvořivosti nalezené cesty. *(I vy se o tom přesvědčíte, když změníte svou povahu, budete pozitivnější.)* Ještě dva roky po odvykání od prášků na spaní jsem spával čtyři, pět hodin a ani nespavost nebyla výjimkou. Můj spánek se doopravdy obnovil až po třech letech. *(Vzpomínal jsem, že hladovka by rychleji pomohla k uzdravování. V každém případě si však musíme uvědomit, že jste ničili sami sebe,* **celá desetiletí** *jste ničili formu svého života v prostoru, svou filozofii! Nelze proto čekat rychlé výsledky. Musíme se vyzbrojit trpělivostí, rozhodností a vírou. Popsal jsem nejlepší metody samouzdravování, způsoby jejich použití, jež výrazně urychlují proces regenerace organismu. Mějte však na paměti, že to vyžaduje čas.)* Souviselo to s celkovým rozhodným uzdravením organismu, což umožnilo návrat k přirozenému odpočinku."

Cvičení vůle při otazování. „V oněch zářijových dnech jsem skoncoval, jak se říká, s nadvládou deky a vlněné košile. Místo pokrývky jsem si zase natáhl obyčejné prostěradlo. Ať si mě trápí noční zimnice! *(Tak se organismus sám čistí od odpadu. Musíme mu přitom pomoci -parní lázní, ovocnými šťávami a půstem každý druhý týden od jednoho po tři dni. Vzpomínanou reakci organismu musíme správně vyhodnotit a taktéž mu pomoci. V tomto případě reakce organismu nebyla správně zhodnocena, což má za následek zbytečné mrhání sil.)*

Budu si měnit prostěradla, ale nebudu se rozmazlovat dekou! Mikroklimata, jež se tvořila pod vlněnou košilí, zase způsobovala, že jsem reagoval na sebemenší ochlazení. Dřív jsem takové prádlo potřeboval, teď se ho zbavím. Takové oblečení zbytečně činí člověka choulostivým, a proto je nebezpečné. Navždy jsem se zřekl až po krk zapnutých svetrů a šál. Zde, ve městě, v našich klimatických podmínkách není důvod k takovému oblékání. Jsme rozmazleni a náchylní k nastuzení. Celkově jsem zrevidoval a „odlehčil" svou garderobu. Nadměrné teplým oděvem zbytečně snižujeme obranyschopnost organismu, vydáváme se nastuzení, a tím i vážnějším nemocem. *(Náš život je obecně tak nepřirozený, že zdraví z jakéhokoliv hlediska trpí. Naprosto z každého!)* Uvědomoval jsem si, že často budu nachlazen, avšak přesvědčení o správnosti mého počínání zabránilo, aby nachlazení přešlo do zánětu plic. Jistě, urychloval jsem průběh událostí, avšak touha zbavit se nemocí byla tak silná, že jsem se stal vůči nachlazením necitlivý. Ano, nastudil jsem se a trápil se, ale nechtěl jsem změnit své jednání. Nedopustil jsem, aby měly nemoci nade mnou moc." *(Ano, musíme odmítat nadvládu nemocí, stát nad nimi.)*

Naladění pohybové aktivity. „Musím se pohybovat. Trénovat a běhat zatím nemohu, proto se na podzim a v zimě zaměřím na chůzi, potom začnu s tréninkem. Nikdo a nic mě nezastaví! *(Je třeba začínat pomalu, ale vytrvale zvyšovat fyzickou zátěž, dokud nehromadíte v organismu rezervy sil.)*

První procházky ... osm až dvanáct minut přešlapování u brány. Na víc mi síly nestačily. *(To stačí, důležité je něco dělat. Organis-*

mus, i když pomalu, začne při regeneraci a upevňování nabírat otáčky.) Byl jsem celý mokrý, bylo mi špatně. *(Ta vlhkost znamená, že se organismus chce očistit od nánosů. Člověku je špatně, protože se při tom spotřebovávají jeho síly. V první etapě uzdravování musíme použít rozumné metody očišťování, jež usnadňují a urychlují proces uzdravování.)* V těch prvních týdnech se mnou chodívala manželka a dcera. Nosily s sebou i rezervní oblečení - co když se zpotím nebo mě ofoukne vítr. Skutečně, byl jsem směšný ubožák! Já jsem takový byl, ne však mé odhodlání, jež se každou hodinu upevňovalo. *(Ano, vše závisí na odhodlání, jež vychází ze silné motivace.)*

Viděl jsem budoucnost a v ní sama sebe. Po třech čtyřech týdnech jsem si vytyčil další úkol: vzdálit se od domu asi tři sta metrů. *(Tak si musíme dávat jednotlivé cíle a plnit je.)* Po návratu se se mnou točil svět, před očima se mi dělalo černo, hučelo mi v uších. Pokusil jsem se o úsměv, ale přitom jsem necítil obličej. Vcházel jsem do bytu a vlekl se do koupelny. Až tam jsem se odvážil převléct. Řinul se ze mne horký pot. Košile jsem míval úplně promočené. Ten pot jsem ale nemohl ani jen smýt, hned bych se byl nastudil. Jen jsem se utřel ručníkem a čekal, až vychladnu. *(Takovým způsobem se organismus zbavuje nečistot. Nejde o reakci na zátěž, nýbrž o prostou očistu během pohybu, což má za následek i úbytek sil, jež se spotřebují při vylučování odpadu.)*

Když jsem zvládl tři sta metrů, začal jsem chodit do parku. Ta muka při absolvování prvního kolečka! Na mizerných sedm set metrů u našeho domu jsem „spotřeboval" poslední dny října, celý listopad a prosinec. Na úseku, kde končil dřevěný plot okolo staveniště, jsem už byl zpocen. Abych neriskoval, vracel jsem se domů. Celou cestou ze mne teklo, i vlasy v týle jsem měl mokré. Stáhl jsem si hlouběji čepici a povzbuzoval se: to nic, všecko se mi vrátí - i síla, i neúnavnost! *(To je správný přístup - všechno dostat zpět, a být ještě lepší!)* Nechápavě jsem se díval na ten okruh kuchyňským oknem, jak jen je maličký! Záviděl jsem lidem, že mohou rychle kráčet, nezpotit se a ani se neudýchat!

Na Nový rok jsem se při absolvování okruhu zpotil už jen zpáteční cestou, a co mě nejvíc potěšilo - už jsem nebyl tak unaven. *(Už se mu začaly vracet síly.)*

Jen ta slabost ze mne vyhání vodu, oblékám se moc teple. Shodil jsem některé teplé věci, ale i tak jich zbylo ještě dost. Rozhodl jsem se postupně se jich zbavit. Už jsem nebyl tak mokrý. Při náhlém vydatném zpocení a dýchavičnosti jsem se však vystavoval riziku. Dřív jsem se znervózňoval: mohu dostat zánět plic. *(Není důvod k panice. To je jen vaše slabost. Pamatujte si - chladná analýza, a nic jiného.)* Teď jsem si opakoval všechna slova odmítání nemoci a nachlazení. Postupně jsem přešel - bez nadměrného uřícení a pocení - na poměrně rychlou chůzi. To mne naplnilo jistotou. Od února jsem přestal nosit kabát. Od té doby nosím jen krátké kabáty, stále lehčí. Pokaždé jsem byl méně citlivý k nepohodě. Čím víc reagujeme na špatné počasí, neúspěchy, bolesti atd., tím víc se zvyšují naše obavy, přemůže nás strach, a ten podkopává organismus víc než všechny jedy a nemoci. *(Není to nic jiného než poddávání se negativním povahovým vlastnostem, jež jako rez rozežírají organismus, činí ho slabým a vetchým.)* Začal jsem přetínat tato spojení. Osvobodit se od strachu a pochybností! Ještě jsem tápal, avšak správným směrem." *(Změňte svou povahu, stanete se lepšími, zdravými, tvořivými osobnostmi.)*

Formování vůle, schopnosti její mobilizace. „Ta zima mě převálcovala ohněm a horkem. *(Zde se projevují výhody znalosti práce se svým organismem, znalosti toho, jak mu pomáhat. Neznalost onoho procesu a tápání nemírně ztěžuje a zpomaluje uzdravení. Krize očišťování a ozdravování Vlasovova organismu probíhala celou zimu. Kromě vůle existují ještě metody značně zrychlující řešení daného problému.)* Stále jsem napínal pružiny vůle. Už jsem neměl strach, že toho bude přespříliš. Byl jsem docela blízko pochopení tréninku vůle. Už se mi matně rýsoval. Hodně jsem přemýšlel jak trénovat vůli, znovu získat pevné nervy a neúnavnost. Nevěřím, že tyhle veličiny jsou neměnné a život že z nich jen ubírá, dokud nedojde na dno. *(Trénovat a zvětšit. Stačí jen chtít a vědět jak na to.)*

Kdykoliv jsem se podroboval nějaké zkoušce, držel jsem se zásady, že musím překonat všechny nové překážky *(to je metoda rozvíjení vůle)* a dodržet program uzdravování *(to je sebedisciplína a sebevýchova)* a organismus sám upraví, co není v pořádku. *(To není pravda. Kromě vůle a sebedisciplíny potřebujete i poznatky. Jen pomocí těchto třech věcí lze vyřešit každý úkol, dosáhnout jakéhokoliv vrcholu. Bez speciálních vědomostí se můžeme uštvat. Tato teze se v životě Vlasová ještě objeví.)* Příroda ho tomu naučila. Vtip je v tom, že mu nevěříme a nedokážeme vydržet. *(Výdrž je proces formování našeho vědomí, očišťování povahových vlastností, nejvyšší disciplína ducha. Ten, kdo si uvědomil význam výdrže, využívá ji k úspěšnému a rychlému řešení jakýchkoliv úkolů. Špatné povahové vlastnosti a návyky zbavují člověka výdrže. Pod jakoukoliv záminkou ho odvádějí z cesty. Sám jsem to pocítil při půstu.)* Bez váhání se všeho zbavujeme léky, injekcemi, tabletami a stížnostmi, sami už nechceme nic snášet. Neustále vnášíme do organismu nepořádek a oslabujeme ho. A co je nejdůležitější - bojíme se. Strach je velice silný instinkt. Vše, co s ním souvisí, organismus propouští a především velice spolehlivě fixuje. Tak se do nás dostávají nedobré myšlenky, chorobné stavy ducha a jim se vzápětí přispůsobují příslušné funkce organismu - vždyť strach chrání život! Organismus pokládá strach za svého největšího ochránce.

(To je moc hezky řečeno. Neochota převzít zodpovědnost za své zdraví, jen rychle léky odstranit příznaky, ne ovšem příčiny onemocnění, to člověka oslabuje, dělá z něj ufňukance, co si pořád jen stěžuje. Má to dopad i na fyziologické funkce organismu, jenž selhává při jakémkoliv výlevu emocí.)

Umínil jsem si vydržet za každou cenu, i kdyby mě celý svět přesvědčoval, zeje to beznadějné. Nikdo mě nemůže zlomit, pokud sám nebudu chtít - to je zásadní postoj pro fungování organismu. *(Výborně: dokud se člověk nezradí, vnitřně sám sebe nezlomí je neporazitelný.)* Musím sledovat chod myšlenek, neznečišťovat organismus nebezpečnými a zbytečnými příkazy. *(To není nic jiného než sebedisciplína v myšlení. Kontrola procesu myšlení vědomím. Všechno, co probíhá v myšlení, je třeba analyzovala nedovolit, aby to proniklo do proudu emocí. Kontrola myšlení umožňuje udávat vaší náladě tón, odseknout všechno, co ji zhoršuje a činí nekontrolovatelnou.)* Dostával jsem se stále blíž a blíž k myšlence usměrňování organismu vůlí.

Uvědomil jsem si, že nejdůležitější je věřit, neochvějně věřit, že to, co člověk dělaje správné a má to léčivé účinky. Ani v nejmenším nezapochybovat o sobě a o výsledcích své práce. Sebemenší neupřímnost, ironie a pochybnosti zničí jakoukoliv snahu. Organismus reaguje na nejmenší změnu myšlení, mění ji ve fyziologické reakce, protože se přizpůsobuje boji o přežití. *(Ano, každá myšlenka vyvolává příslušné změny ve fyziologických procesech organismu. Pochybnosti brzdí, paralyzují normální cirkulaci energie ve formě života v prostoru, čímž zastavují normální fyziologické procesy.)* Problém tkví v tom, že mozek nevysílá pouze rozumné příkazy, což vyvolává nesoulad nejdůležitějších životních procesů. *(Chybička. Náš mozek je pouze hmotný vodič, transformátor. Všechno podstatné vzniká ve vědomí, v životě v prostoru. Myšlenkové příkazy nabývají materiální platnost a prostřednictvím nervů, endokrinního systému se předávají do organismu.)* Jinak tomu ani nemůže být. Při nahromadění určitého množství informací organismus po příslušném signálu nutně vybočí podle toho, co mu diktuje psychický stav. *(Tomu se říká dominanta. Je-li dominanta nasměrována na uzdravení, posílá organismu příslušné příkazy. Je-li to dominanta hněvu, strachu, smutku apod., vysílá destruktivní příkazy, jež ničí játra, jde-li o hněv, ledviny, jde-li o strach, smutek způsobuje zácpu.)*

Povaha je úzce spjata se zdravím. *(Konečně nastalo úplné probuzení - všechno tkví v povaze. Právě povaha může za myšlenky, jež plodí naladění a to zase celkovou fyziologickou reakci organismu. V konečném důsledku tedy povaha člověka způsobuje nejrůznější nemoci.)* „Proto existují lidé, kteří jsou schopni snášet zdánlivě nekonečné útrapy a neštěstí. Povaha je chrání před nemocemi a destrukcí. *(Všechno záleží na vašem postoji k útrapám, neštěstí. Když zaujmete analytický, filozofický postoj, nestane se vám nic. Když emocionální - škodíte svému zdraví.)*

Optimistická, silná a činorodá povaha převede člověka přes jakékoliv překážky a potíže, jež nám uštědřil osud. Svou aktivitou je s to přemoci každou, i tu sebenepříznivější situaci. *(Protože analyzuje situaci a hledá možnosti řešení).* Kvůli ničemu se člověk nesmí dlouho trápit, neboť to vždy znamená pohled do minulosti, pochybování o svých schopnostech, snižování významu vůle. Musíme si zafixovat pravidlo: buď pánem svých myšlenek a každá přejde do tvého těla, do svého myšlení vnášej disciplínu, potlačuj negativní myšlenky, ukliď „smetí"... *(Vnašem vědomí nemusíme nic potlačovat, nýbrž analyzovat, uvědomit si příčiny našich pocitů, potom emoce a pocity ztratí nad vámi moc. Jestliže je vaše sebekontrola silná, jestli jste pochopili příčiny vaší emocionálnosti, pak jste se poradili se svým rozumem a konáte jenom tak, jak vyžadují okolnosti. Vysvětlím to podrobněji. Zemřel například někdo blízký. Jaký postoj k tomu zaujmout? Vzít to jako nutnost! V žádném případě netrápit sebe sama vzpomínkami na dotyčného, neželet ztráty. Jistě, s tím člověkem vás kdysi v životě něco spojovalo, ale teď už prostě není. Nesmíte se tím rmoutit. Váš život pokračuje, tedy žijte!)*

Prostředky léčení a jejich role při uzdravování. „Výsledkem mého uzdravujícího programu - lázní, tréninku, racionálního stravování, autosugesce musí být stabilní zdraví a jasná mysl. Bez toho nepokládám svůj život za důstojný a budu se snažit o jeho obrodu. Zatím musím vydržet. Zaseté semeno jistě přinese plody. Změna setrvačnosti mozkových a fyziologických procesů potřebuje delší dobu. Rozklad a nerozumný postoj k sobě samému trval příliš dlouho. *(I takový program je snad správný, nejdůležitější však je, že jste se pustil touto cestou a jste rozhodnut ji překonat. Už i to přinese pozitivní výsledky.)*

Fyzická zátěž významně dovede sladit všechny základní procesy v organismu! Existuje obecná zásada, že čím jste trénovanější, tím je stabilita a obranyschopnost vašeho organismu větší. *(To má hodně daleko od pravdy. Ve třetím dílu Základů zdraví vysvětluji, co je třeba učinit ke skutečnému sladění základních procesů v organismu. Zaprvé - odpojit vědomí, protože vědomí svým chaotickým myšlením deformuje fungování fyziologických systémů. Za druhé - půstem poskytnout všem fyziologickým systémům organismu možnost, aby se samy zregenerovály a očistily. Za třetí - vytvořit organismu prostředí a podmínky, kdy proces regenerace nejlépe probíhá - zvenčí aplikovat urinoterapii. Fyzická zátěž nemá takové účinky, nutí však člověka kpostupnému zvyšování energetického účinku, čímž stále víc přizpůsobuje organismus zvýšené fyzické zátěži. Výsledkem je určitá stabilita, větší aktivita organismu a tvoření rezerv.)* Příčinou mých chorobných stavů nebyl trénink, nýbrž nezpůsobilost mé nervové soustavy snést sebemenší napětí. *(Když je myšlení chaotické, trénink energeticky vyčerpává organismus. Musíme si uvědomit, že život organismu se zakládá na vydávání životní energie. Proces myšlení vyžaduje životní energii, fyzická zátěž taktéž, dokonce i trávení a zpracovávání potravy. Když nemáme dost času na odpočinek, kdy se doplňuje životní energie, organismus nemá dost sil na vlastni fungování a na obranu proti nemocem.)* Selhaly mi nervy a pak jsem se, lidově řečeno, sesypal i ižzicky. V nových podmínkách budu muset při tréninku vycházet z trochu odlišných zásad: začít něčím nepatrným, naučit tomu nepatrnému organismus a toto nepatrné po kapkách zvyšovat. *(Zároveň však poskytnout organismu možnost odpočinku, aby se zregencroval a navíc i zotavil z této nepatrné zátěže.)* Bolest, potíže přetrvávají a jsou dost výrazné, musím to však vydržet... Jiná cesta návratu k životu neexistuje.

Uvědomění si svých bývalých chyb. Neexistuje zlý život, jenom neschopnost žít. Za všechny neúspěchy mohu já, ne život. Neuměl jsem rozumně žít. Za veškerými selháními nervů, nemocemi, nespavostí a bezvýchozími stavy je má neschopnost žít. Za všechny neúspěchy mohu já, ne život! *(To je ta životní pravda! Každý má takové zdraví, takový život, jaký si utvořil vlastním vědomím, povahovými vlastnostmi, vlastní prací. Každý člověk měl tisíce možností, vybral si však to, co si vybral. Čije to tedy vina, nc-li jeho! Úspěch, zdraví nebo jeho nedostatek jsou výsledkem schopnosti žít, chovat se rozumně v životních situacích.)*

Ta slova měnila můj vztah k životu, posilovala mne. Slovo je dopravdy praporem každého činu."

(Vědomí, že můžeme žít emocionálně, chaoticky, avšak i logicky, konstruktivně, nám přináší jistotu, že my jsme pány svého života, životních situací, a ne, že život vládne nám.)

Další rozvíjení vlastností vůle. „Pokračoval jsem v tréninku v každém stavu, umíněně jsem zvyšoval počet úklonů a obratů. V té činnosti mi bylo vše svatým - dělám to pro své zdraví a regeneraci! Vracím si to, co jsem ztratil! Často jsem si šeptal: úklony zlepšují krevní oběh, rozpouštějí se usazeniny minerálů, uši nebolí, vyživuje se mozek. Jsem pevný. Jsem jako litinová buchta a všechno okolo mne je stabilní. Nevím, co je bolest a závratě! A pak už se ze mne volně řinula slova víry ve vítězství a díků životu."

(Tak si člověk může individuálně tvořit a naplňovat obrazně-volní naladění, které uzdravuje organismus. Musíme si to opakovat nahlas, a tak působit na fyziologii i léčivým účinkem slov.)

Uvědomění si závažnosti procesu myšlení pro zdraví. „Tato cesta je proto tak složitá, že má bezmocnost a destrukce zašly příliš daleko. Má nevědomost mě skoro zahubila. *(Ano, protože na člověka nic nepůsobí destruktivněji než nevědomost.)* Ostatní příčiny odmítám: těžkou práci, útrapy a neštěstí. *(Jak hluboká je nevědomost člověka, tak těžká je jeho práce, do tě míry jej postihují nejrůznější útrapy a cítí se nešťastný.)* Nic není s to tak opanovat život jako vůle. **Jenom myšlenka dokáže udělat ze štěstí trápení a** z **práce útrapy a námahu.** *(Ano. Svým kladným nebo záporným postojem k životu mění člověk každou situaci v nešťastnou nebo radostnou, anebo ji pokládá za normální. To platí i pro těžkou práci, již můžeme vnímat jako tvořivou nebo ničivou. V prvním případě nás duchovně povznáší, ve druhém propadáme depresi.)* Pouze vědomí určuje význam nějakého jevu pro váš život. Zocelené, vycvičené vědomí přijímá jakékoliv útrapy jenom jako úkol a překonává je. *(Přesně to říkám - analytické, filozofické zpracování životní situace, v žádném případě ne emocionální, hysterická reakce.)* Nemoc a smrt jsou především prohrou vůle... *(Vůle je schopnost projevit a udržovat v organismu životní energii. Když to nedokážeme, umíráme.)*

Viděl jsem slunce, nebe, slyšel jsem lidi a zapomínal na nepříjemnosti. Slunce, déšť, vítr, les, opravdový živý les na mne působily neobyčejným dojmem. Žil jsem ve spojení s přírodou, a to mi dodávalo sílu. *(Hledejte radost v maličkostech, ve všem, co vás obklopuje.* **Vědomě prociťujte život!** *Když se to naučíte, vytvoříte si ve vědomí pevnou překážku proti všemu, co je negativní, a tedy destruktivní.)* Dokud tento pocit nevyhasne, dokáže člověk vydržet všechno. To je ten bohatý pramen, jenž živí všechny naše pocity, především však vůli. Hlavně v tomto období jsem se celou duší upnul k přírodě. Oblaka, tok řeky, vůně země se ve mně měnily v životní sílu. Pohled na mohutné stromy mne vždycky plní nadšením. *(Právě takové zvláštní nadšení a naladění dodává organismu životní energii, léčí ho. Kromě nádherného pohledu živí stromy člověka vlastní energií.)* Miluji staré stromy, znám všechny v našem okolí a kořím se jim. Vždycky jsem věřil, že se k nim vrátím, že opět budu s nimi žít jako rovný s rovným. *(Všude, kde je život, musíme projevovat své city a úctu. A život se odmění - obdaří člověka, který to potřebuje, svou energií.)* Nebudu se bát zimy, horka a slunce, větru a vody. To vše je od života a pro život. Budu to přijímat s díky."

(Popisuje intimní stav lidského vědomí, který léčí organismus. Kromě toho působí na naši budoucnost, jež se pozitivním myšlením stává příznivější. Člověk vždycky myšlenkami přitahuje dobré i špatné životní situace, jako by konstruoval svou budoucnost. Z tohoto nesmírně důležitého důvodu vám radím, abyste vždycky mysleli pozitivně a své pozitivní myšlení zaměřovali do budoucnosti tak, aby se změnilo v realitu, zdraví, štěstí, a ne v útrapy a nemoci.)

Vytrvalé upevňování vůle. „Každé ráno jsem byl na začátku tréninku bezvládný a ochablý. Bez formulek vůle, bez psychoterapie bych nedokázal přemoci fyzický úpadek, hlavně závratě a návaly krve při různých úklonech. Necítil jsem se lip, avšak můj stav se nehoršil a to byl ohromný úspěch! Jásal jsem. *(Na takový stav se musíme naladit. Při nadšení se tvoří zvláštní látky, speciální hormony, jež velmi výrazně stimulují regeneraci, uzdravení a omlazení organismu.)* Získal jsem neobyčejně účinný prostředek uzdravení -

trénink. Tak jsem mohl počítat s účinným překonáváním chorobných stavů, co je však nejdůležitější, mohl jsem nabýt skutečnou způsobilost k práci.

Déletrvající fyzickou zátěž jsem nesnesl. Pár kilometrů jsem zvládl, ale pak jsem byl totálně unaven, zintenzivněly bolesti hlavy. Ať jsem dělal cokoliv, narážel jsem na nepřekonatelnou zeď. Zmohl jsem pouze pět kilometrů klidné chůze. Bez ohledu na tu prokletou zeď jsem se neoblomně dral kupředu, po špetkách jsem přidával zátěž: ještě deset kroků, dvacet, až k tamté lavičce, pak až k tomu keři... *(Tak se cvičí vůle - neustálým, neoblomným překonáváním sama sebe. Musíme se přinutit udělat dnes trochu víc než včera a zítra trochu víc než dnes. Po nějaké době zjistíte, že jste hodně pokročili, že jste mnohem silnější. Je to specifické tajemství uzdravení, úspěchu a je přístupné pouze těm, kdož prohlédli. Mnoho lidí si přečte tyto řádky, avšak nepochopí jejich smysl. K tomu, abychom pochopili, nestačí jenom rozumět, musíme šije zvnitřnit. Až pak se z nevidomého stane vidomý.)*

V té době jsem si také začal odvykat spát na několika polštářích. Při nízkém tlaku, kdy se člověku v noci občas zatočí hlava, snažíme seji uložit co nejvýš. Za posledních deset let jsem to dotáhl až na tři, čtyři polštáře. Bolavá páteř by byla chtěla správnější polohu a můj nešťastný zvyk nepodporoval ani správný krevní oběh.

(Poloha při spaní je ze zdravotního hlediska velmi závažná. Doporučuje se spát na rovném a tvrdém lůžku a pod krk si klást malý váleček.) Nebylo to snadné odvykání. V noci, v polospánku, jsem si strkal pod hlavu všechno možné. Točila se mi hlava, ale ujišťoval jsem sám sebe, zeje to jenom špatný zvyk. Cévy a tlak se mi už normalizují, musím to vydržet. Až asi za půl druhého roku jsem si zvykl na jediný tenký polštář." *(Čtu tyto řádky a přistihuji se při myšlence, že při užití efektnějších a intenzivnějších prostředků, např. půstů, bylo by uzdravování trvalo kratší dobu. Cvičení vůle je výborné, ovšem normalizace fyziologických procesů v organismu potřebuje naši pomoc, a v tomto případě nebyly zvoleny nejlepší prostředky. Proto to trvalo tak dlouho.)*

Úspěchy dosažené při uzdravování. „Skoro úplně se mi přestaly chvět ruce, ustal kašel, třebaže při tréninku se občas ještě vynoří odkudsi z hlubin hrudníku, avšak chrapot ještě zůstal a občas nemohu usnout. Noční zimnice výrazně zeslábly. Už tolik neztrácím na váze a ráno nevstávám omámen zimnicí a hučením v hlavě. Dásně mi už nekrvácejí, nezapalují se. Stále však mívám těžké sny. Ve snu jsem pořád ten, kdo sám sebe přivedl na pokraj smrti. Mé sny jsou živé a neradostné. Přesvědčení ještě neproniklo do hlubin vědomí a autosugesce se od něj odráží." *(Velice správný postřeh. Existuje takový zvláštní fenomén: člověk je ještě zdráv, plný sil, strašná nemoc sotva spustila svou destrukci, ale ve snu se už zjevují obrazy budoucího rozkladu a nemohoucnosti. A po nějaké době k tomu opravdu dojde. A naopak: člověk je vážně nemocen, jeho stav je povážlivý, bojuje a zdá se mu sen nebo sny, jaký je mladý a silný. To znamená, že všechno jde k lepšímu. Kritériem práce s vědomím je docílit, aby se nám zdály jasné, pozitivní sny, za každou cenu přivolat příznivou situaci, vidět ji ve snu. Pokud se nám to podařilo, brzy se to stane skutečností. Dosáhneme toho pouze prostřednictvím živého obrazného myšlení, jež nás musí provázet dnem i nocí, pak je úspěch zaručen.)*

Zformulování dílčího cíle. „Předsevzal jsem si, že opět získám způsobilost zvedat, i když jen méně těžké předměty. Je to nutné pro běžný život. Musím si obnovit tuhle velmi jednoduchou schopnost, abych nebyl závislý na mých blízkých, abych jim pomohl."

(Člověk přivede sám sebe do toho nejubožejšího stavu. Je nesmírně důležité mít vědomosti a sílu odolat všemu negativnímu, co nás v životě tíží.)

Udržování života pomocí vůle. „Přesto můj život postupuje! Cítím to. Dopouštím se spousty hrubých chyb - dřív by mne to bylo asi položilo, avšak síla nervového odporu a regenerace je tak velká, že neúspěchy překonávám. A co je nejdůležitější - žiji, neležím a nehniji v nemocech! *(Ano, bez ohledu na váš stav musíte v sobě pociťovat život, nikoliv nemoc. Ještě i bolest vnímejte jako projev života, boje organismu, nějako nemoc a smrt. Musíte být naplněni*

pouze myšlenkami a pocity **života,** *ne smrti.)* Po kouscích, ale přece zvyšuji svou práceschopnost. Postupně si přivykám práci na knize a píšu. S příchodem prvních pěkných květnových dní odcházím za město. Vyhledávám pustá místa, svlékám se do půl těla a procházím se na slunci. Sluncem jsem se nejen napájel, já přitom cítil blaženost, opojení, nadšení. Samozřejmě, nedělalo to jenom slunce. Tady za městem je les, pole, nebe! A já žiju, žiju!..." *(Stimulujte svůj životní pocit ve spojení s přírodou, se živly, pokud možno bez oděvu. Mnoho progresivních lékařů doporučuje léčení bez oděvu. Pokud vás odpuzuje pouhá myšlenka na obnažení, znamená to, že vaše vědomí je postiženo zákazem, odporem, hanbou apod., a je třeba, abyste se toho okamžitě zbavili.)*

Získávání nových poznatků. „Zřejmě jsem kvůli chronickému nachlazení a sníženému tlaku potřeboval teplo. V každém případě jsem se po třech týdnech cítil jistější a silnější. *(Už jsem vzpomínal, že potlačení životního principu Žluče brání organismu, aby se vyrovnal s nachlazení a celkově posílil odolnost organismu na potřebnou úroveň, zvýšil a udržoval normální tělesnou teplotu. Teplo zvenčí proniklo i do organismu, posílilo životní princip Žluče a zintenzivnilo všechny fyziologické funkce, jež řídí. To se projevilo jako prudké zlepšení zdraví. Nebylo však třeba čekat na příchod jara a na oteplení, stačilo by chodit do lázní nebo si dělat doma horké koupele, prohřívat organismus, což opět ukazuje, jak nedostatek potřebných znalostí výrazně brzdí a ztěžuje uzdravování. Učení o individuální konstituci zase umožňuje výrazně snížit spoustu nepříjemných omylů.)*

Přestal jsem nosit čepice a vůbec nemám dřívější potíže. Pouze život v bytě, neustálá snaha chránit se všeho, co nějakým způsobem narušuje pohodlí, pouze to dělá slunce a vzduch nebezpečnými."

(Na tom není nic zvláštního. Nesmírně jsme se vzdálili od přirozeného způsobu života, zvykli jsme si na to, a proto musíme své vědomí od základu změnit a pochopit, že takovým způsobem nelze žít. I když tak žijí všichni a člověk se v jejich očích stává bílou vránou, cizím, nepochopitelným, snad i trochu smyslu zbaveným indi-

viduem. Lidé si nechtějí připustit myšlenku, že se nesmírně vzdálili < xl přirozeného a normálního života.)

Kontrola kvality vlastního myšlení. „Teď si každé ráno a při jakékoliv vhodné příležitosti opakuji: Jsem zdráv! Jsem zdráv! A když se v rozhovoru přeřeknu a vyslovím slovo nemocen, opravím se. Ani neuvědomělé opakování takových slov není dovoleno.

(Ano, z vědomí musíme vyloučit jakoukoliv zmínku o nemoci, fixovat si v hlavě pouze představu o zdraví, mládí, síle, kráse a energii, nechat, aby tyto pojmy, pocity a stavy pronikaly do forem našeho života v prostoru a do těla.)

Nejlépe je vyhýbat se pojmům, které mají na psychiku, a tedy i na životní tonus negativní vliv. Když jsem si to uvědomil, přestal jsem je užívat a nahradil jinými, v daných případech ne vždy přesnými. Neříkám: bojím se, protože to samo o sobě ubírá životní energii, energii obrany. Říkám: obávám se, protože strach a pocity z něj vyplývající deformují naši psychiku - nepozorovaně, avšak deformují. Člověk se ničeho nemá bát. Může si uvědomit riziko a vyloučit je. Může se leknout, ovšem to je bezděčná obranná reakce. To není chorobný strach, který ve většině případů spouští destrukční činnost vnitřních orgánů." *(Úžasný výklad pojmu strach a jeho významu pro lidské zdraví.)*

Negativní a pozitivní účinek psaného slova, zvuku. „Den ze dne se obnovovala má schopnost hodně číst. Nořil jsem se do knih a radoval jsem se z každého setkání s nimi. Četl jsem a uvažoval, kolik knih člověka oslabuje, ubírá mu energii, navádí na nekonečné kompromisy, děsí smutnými příběhy! Když taková slova rozsévá velký a opravdový mistr slova, stávají se nám téměř životní pravdou, jedinou pravdou, omluvou všech našich ústupků vůli a sobě samým. Přišel jsem na to, že i v hudbě je mnoho sentimentality, poddávání se zlu." *(Skutečně je málo knih, které člověka odušev-ňují, vlévají mu důvěru ve vlastní síly, popisují radost z boje a vítězství nad vlastními nemocemi, slabostmi, ukazují, jak se zdokonalovat. Není divu, že knihy s takovými vlastnostmi, jsou nesmírně oblíbené. Například knihy J. Vernea, hudba Dunajevského, Duma-*

sovy knihy o smělosti a odvaze mušketýrii, knihy o zázračných schopnostech mágů. Z tohoto hlediska je neobyčejně významná autobiografie jogína Swámi Ioganady. Já osobně čerpám inspiraci ze života svatých. Kpovzbuzení, kpozdvižení ducha, víry čtenářů ve vlastní síly jsem napsal sérii knih Na pomoc těm, kteří se věnují sebeuzdravování.)

O **zlu.** „Proč tak často vítězí zlo? Je úkladnější, toulá se zakázanými cestičkami, je víc uzpůsobeno boji? Vůbec nefetišizuji fenomén vůle. Též si uvědomuji sociální povahu zla. Jsem však upřímně přesvědčen, že zlu se nesmí ustupovat. Vždy a všude musíme proti němu postavit energii jednání a pevný životní postoj. Každý ústupek zlu komplikuje život, a to nejen vám, nýbrž násobí i potíže ostatních." *(Já ve svých knihách bojuji hlavně proti zlu. Především proti zlu ve vašem vědomí.)*

Otužování jako stimulátor vůle. „Nyní si po práci zajedu na kole do Stroginu a opaluji se." *(Stop. Jednou z obměn obecného zla je vztah k našim blízkým. Co si o vás pomyslí? Nejdřív jste umírali a oni se o vás starali, a vy se teď uzdravujete bez nich? Zde může být několik variant: buďto je nemůžete brát s sebou, což dělá trhlinu ve vašich vztazích, nebojím takový způsob odpočinku nevyhovuje a dávají přednost jinému - což zase jen dělá vztahové problémy, Tak se člověk, ve snaze být zdráv, stává osamělým. Vaši blízcí vám mají rozumět a uzdravovat se zároveň s vámi. Vzniká tak specifické ovzduší, vzájemná podpora, a to přináší úžasné výsledky.)*

To je ale pokušení - vedle teče řeka! Tak bych se vykoupal! Jeden dva týdny odolávám, pak skočím do vody a zopakuji to i další dva dny. Plavu sotva tři čtyři minuty. Pátého dne mne začnou bolet klouby. Nohy jednou pálí, jednou zebou a v noci s dvojnásobnou intenzitou doráží zimnice. Trvá to však pouze tři týdny. Vyhřívám se na sluníčku a bolesti slábnou a slábnou.

(Vhodnější je vyhřívat se v lázni. Bolesti kloubů svědčí o patogenní energii chladu v organismu, jíž je nutno odvést lázeňskými procedurami a vtíráním olivového oleje. Sluneční lázeň sama o sobě nestačí.)

Zpočátku jsem si oplachoval tělo vodou o teplotě okolo sedmadvaceti stupňů. Každý měsíc tuto teplotu snižuji. Svléknu se, nad vanou si oplachuji ruce, ramena, hrudník, nohy. Když se spletu a voda je příliš studená, organismus zareaguje bolestmi, jež trvají dvě tři noci. *(To svědčí o přílivu patogenní energie chladu, jež způsobuje zhoršení.)*

Trochu zvýším teplotu vody. Po proceduře se důkladně třu ručníkem, až mě pálí kůže. Pro jistotu měřím teplotu vody. Hranice, za níž obvykle mívám problémy, se pohybuje okolo devatenácti stupňů. Takovou teplotou jsem samozřejmě nebyl nadšen. Co se dá dělat, každá voda je má zkáza. *(Protože potlačuje životní princip Žluče, což má za následek zhoršení nemoci a poruchy v organismu.)* Přece to nemůže trvat věčně! Nesmysl! Teplotu musím stlačovat níž a níž. Dosáhnu svého! Všechno bude jako dřív!

Po omývání mívám často zimnici a nemohu se zahřát. *(Výsledek prudkého poklesu principu Žluče jako následek ochlazení.)* Přestávám si umývat krk, pak mě nekřesťansky holívají svaly, nemohu otočit krkem, celé týdny a měsíce jsem zase jako ve svěráku.

(Oživili jste patogenní energii chladu, jež se usadila v oblasti šíje. Abyste se zbavili chladu a zabránili mu proniknout do organismu, musíte jít do lázně a potírat tělo olivovým olejem.) Časem jsem se tak vypracoval, že určím teplotu s přesností na jednu - dvě desetiny stupně i bez teploměru, a víc ani nepotřebuji."

Proč člověk stárne? „Člověk nestárne jen proto, že mu přibývá let, nýbrž i z pohodlnosti. Únava z práce a starostí způsobují, že se postupně vzdáváme zábav mládí, tedy i koupání. Lidé zužují okruh svých zájmů na práci, rodinu, televizor, lékaře, avšak slunce a vodu využívají pouze na dovolené, a ani to ne vždy. Nejde zde, přirozeně, jen o starosti a práci. Mládí odchází, ztrácí se potřeba pohybu, začneme mít obavy, vymlouváme se na věk, jenž však v tomto případě nehraje žádnou roli. Nastává fyzický úpadek a s ním i ztráta i iízných vzácných vlastností. Koupání přece není jen zábava a dovádění, je to možná nejefektivnější způsob uzdravení. Prudké střídání teploty vody a vzduchu, ozáření sluncem, plavání tak posí-

li organismus, jak nedosáhneme ani nejlepšími léky a měsíční nečinností v sanatoriu." *(Vážně, proč organismus stárne, co ho opotřebovává a způsobuje stáří? Stručně uvedu to nejpodstatnější.*

1. Když člověk neovládá svůj rozum, je příliš emocionální, nemusí se stáří ani dožít. Emoce mu přivodí tolik nemocí, že ho zdolají ještě ve zralém věku.

2. Pokles pohybově aktivity potlačuje biosyntetické a bioenergetické procesy, bez nichž se organismus nemůže regenerovat a energeticky dobíjet. Život jako netrénovaná funkce se stává nepotřebným.

3. Lidská vůle - špatné návyky, neustálé uspokojování svých pocitů rychle ničí organismus. Není tajemstvím, že rozmařilý život, />ití, kouření, intenzivní pohlavní život, příliš sytého jídla vyžaduje .. vagón " zdraví. A to všechno: alkohol, kouření, intenzivní pohlavní život, přejídání se - tenhle vagón rychle vyprázdní.

4. Vyhneme-li se prvním třem bodům, budeme stárnout přirozeně. Organismus věkem pomalu, ale progresivně ztrácí schopnost udržovat vodu a produkovat dostatečné množství tepla.

Když uvedené čtyři body vyřešíte kladně, budete stárnout pomalu a přirozeně. Pokud se naučíte doplňovat svou životní sílu, můžete se dožít i 150 let. Jeden Číňan, mistr čehi-kungu, se dožil 250 let. Jeho fotografie v tom věku je uveřejněna v knize lan Ciuzmina Lchi-kung. Změna svalů a šlach. Promývání mozku a míchy. Sofie - Kyjev, 1977.)

Odkud a jak získávat pozitivní emoce. „Léto je u nás krátké, nejčastěji deštivé a chladné. Vytrvalost a důslednost umožňují koupání během celého léta až do podzimu. Nebuďte pohodlní a zajděte k řece nebo k jezeru, i když nesvítí slunce, i když je chladněji a třebas i poprchává. Potom už pro vás nebudou platit nevhodné dny - všechny vám budou vyhovovat. Časem si zvyknete, přinese vám to potěšení a uspokojení. To všechno velmi výrazně přispěje ke zlepšení zdraví, a co je nejzávažnější - ke zlepšení celkového životního lonusu. *(Opakem vůle je pohodlnost, nečinnost, apatie. Překonáváním těchto vlastností cvičíte svou vůli, organismus nabíjíte energií. Pohodlností se nedostatečně trénovaným stává nejen organismus, nýbrž i vůle, schopnost aktivně překonávat životní překážky. V rávě pohodlnost dělá z rozumného člověka dvounohé zvíře, jež .uvidí a loví cizí majetek.)* Toho ovšem nelze dosáhnout najednou za týden nebo za měsíc. Takový přístup vede ke zklamání. Sami sebe musíme přiučovat po špetkách, několik sezón, zpočátku se vyhýbat koupání za chladných a deštivých dní. Uvědomoval jsem si to, ale nedokázal uskutečňovat. Záviděl jsem každému, kdo se mohl bláznivě vrhat do vody a plavat. Takové štěstí! A chodit po městě bez obav, to je také štěstí!" *(Tak uvažuje člověk, jenž neprošel základními očistnými procedurami. V organismu bylo mnoho skrytých patologických jevů, které se po kontaktu s vodou okamžitě aktivizovaly. Když absolvujete základní očistné procedury, svět zdraví se vám otevře mnohem rychleji.)*

Přeladění myšlenek. „V posledních letech jsem překonal tolik nemocí, a přece neumím správně zhodnotit, co se vlastně stalo. Všechno měřím odměrkou mládí a dřívějších schopností. Co to je smočit se ve vodě pět minut, když jsem v mládí plaval v jednom kuse i tři čtyři hodiny? Vycházím z někdejších představ, třebaže po nemoci jsem se úplně změnil! Každé ráno mne napadne tahle myšlenka! Nechci být jiný, nechci uznat převahu let! A proč bych měl, když spěji k regeneraci? *(Člověk musí být vždycky do jisté míry racionální, mít vědomosti, umět zhodnotit své momentální možnosti. Odvaha, unáhlenost bez předešlých vlastností mohou způsobit komplikace při uzdravování, vrátit vše zpátky. To je, mimochodem, typická chyba při sebeuzdravování - užívání intenzivních uzdravujících procedur bez akceptování vlastních sil a rezerv organismu.)*

Věřím, že všechno bude jako dřív, že budu silný, neúnavný až do konce mých dní! Nevím, kolika let se dožiji. Dlouhověkost je velmi příjemný doplněk života, ne však nejdůležitější. V žádném případě to není můj cíl. Mým cílem je být svým pánem, silným a neúnavným až do konce! Po tom jsem toužil, když mě ničila bolest, když jsem tak těžce rozbíhal svůj trénink, vypracovával systém a spoustu jiných pravidel. A dosud po tom toužím!..."

(Neexistuje nic nedosažitelného. Řešení každého problému vyžaduje dvě základní věci - poznatky a schopnost jejich realizace. Když budete vědět, jak je třeba živit svou vlastní životní energii a budete to realizovat, prožijete dlouhý a zdravý život. Když získáte poznatky o regeneraci a budete je realizovat - budete žít věčně. Údajně existují i tací lidé. Získáte-li vědomosti o upevňování formy života v prostoru a budete je realizovat - stanete se obyvatelem vesmíru. Jak si nastavíte laťku, takové výšky v životě dosáhnete. S výškou bude samozřejmě růst i vaše cílevědomost, soustředěnost. Svatí otcové jí mají mnohem víc než soudobí sportovní přeborníci.)

Jak upevňovat slabé a bolavé klouby. „V srpnu jsem zrevidoval svůj trénink. Přidal jsem spoustu úklonů, zařadil nové cviky a šesti, osmi, deseti a dvanáctikilové činky. Zvýšením zátěže chci dosáhnout ráznějšího přizpůsobení organismu k práci a k pohybu vůbec. Teď mi trénink trvá přes hodinu. Jinak nestačím projít potřebné cviky. Na obnovu a doléčení mých kloubů nic není tak užitečné jako cvičení s nevelkým závažím - činkami. Slabost a nedostatečná pevnost kloubů mě nejen trápí, přímo mě vyvádí z míry. Skoro při každé námaze mi hrozí úraz. Nadto je mám uvolněné, hlavně levý kolenní. *(Zapojováním do činnosti klouby regenerujeme. Vzpomeňte si na zákon trénovanosti a redukce funkcí. Musíme ho uvést do života.)*

V září mě začínají bolet loketní, ramenní a zápěstní klouby.

(Biopatogenní energie chladu v organismu člověka se lokalizuje do oblasti kloubů. Ochlazení prostředí vzápětí stimuluje biopatogenní energii chladu a ta se hned projevuje zhoršením bolesti. Lázně a vtírání olivového oleje do kůže pomáhá v boji proti tomuto škodlivému jevu.)

Začal jsem moc prudce, všechno jsem měřil metrem minulosti, a stala se ze mne troska. Myslel jsem, že přemohu nemoc a stále jsem čekal na přizpůsobení kloubů, avšak to nenastávalo. Skoro rok mne nesnesitelně bolely lokty. Pak se bolest rozplynula a beze stopy zmizela. *(Tahle epizoda zase ukazuje na problémy s vědomím. Člověk se živí vzpomínkami na minulost, avšak žít musíme dneškem, věcně zhodnotit svůj aktuální stav a možnosti, ne to, co bylo v mládí.)*

Nepříjemné úrazy velice dlouho postihovaly i má zápěstí. Snášel jsem to. V dobách, kdy jsem byl ještě atlet, míval jsem v oněch místech průtrže. Zápěstí se obyčejně zaváže a člověk snáší bolest. I já jsem ji snášel, jak jsem byl zvyklý. Vlastně nic jiného mi nezbývalo. Nemohl jsem přestat cvičit. Ani nemělo význam snižovat váhu činek, i tak byla dost nízká. *(Opakuji, že nejde o slabost šlach a kloubů, nýbrž o patogenní energii chladu v nich. Bolest ustoupí pouze po výrazném upevnění organismu, který sám sebou dokáže tuto škodlivou energii vyloučit. Organismu můžeme pomoci už vzpomínanými procedurami, a tak se uzdravovat rychlejším tempem.)*

Zápěstí se upevnila až koncem dvouletého tréninku. Nebyla o nic slabší než v dobách, kdy jsem zvedal světové rekordy. Ramena povolila mnohem později - až ve čtvrtém roce. Dosud však cítím v noci bolest v kloubech. *(To znamená, že sotva organismus zeslábne, všechno začne znovu. Je třeba aplikovat lázeň, uzdravovat játra.)* Někdy mne bolest probudí a musím si najít vhodnější polohu. Prostě regeneraci kloubů zastavily zánětlivé procesy v důsledku nesprávného otužování studenou vodou podle Kneippa. I tak jsem se však uzdravil." *(Kneipppopsal aplikování vodoléčby bez zvážení individuální konstituce člověka, nemluvě už o tom, že než začneme s otužováním, musíme střízlivě zhodnotit svůj zdravotní stav. To Vlasov neudělal a cesta k uzdravení se prodloužila. Je nesmírně kladné, že Jurij Petrovič je člověk cílevědomý, se silnou vůlí. Jiný na jeho místě by kvůli chybám, jichž se dopustil, dávno všeho nechal. Moje rada: když provádíte nějaké uzdravující procedury, a vaše výsledky jsou negativní, pouvažujte, zda jste se nedopustili chyby. Až poté můžete pokračovat, provést v procedurách uzdravování korekce nebo vůbec změnit svůj přístup.)*

Negativní dopad pohodlnosti na organismus. „I kdybychom se cítili sebelépe, bez cvičení jsou všechny naše systémy náchylné k degeneraci. *(Zákon trénovanosti a redukování funkcí.)* Příroda přisoudila organismu poměrně tvrdý pracovní režim - není tomu

tak dávno, že pouze ten umožňoval přežití. Fyzická nečinnost je vymožeností posledních desetiletí, a příroda nestihla provést korekce. Jsme stvořeni pro život plný fyzické zátěže, tedy pohybu nejrůznější povahy. Proto je nečinnost nebezpečnější než nadměrné pracovní zatížení. Nečinnost můžeme považovat zajisté dobrovolné umírání." *(Velice správný postřeh jednoznačně vyjádřený: když člověk zahálí, dobrovolně se pochovává.)*

Zdravotní stav se prudce zlepší vyvážeností životních principů. „Po mnoha letech to bylo první léto, kdy jsem byl víceméně zdráv. Nepochybně jsem se uzdravoval. Každý měsíc mě vzácněji a méně holívala hlava, snižovaly se návaly krve do hlavy, závratě a potíže. Měl jsem i dny, kdy mne nic netrápilo - nebolely mě klouby, měl jsem jasnou mysl, nezatíženou žádnou bolestí hlavy." *(Jasně se ukazuje, že uzdravení organismu souvisí s přítomností tepla v něm. Sotva nastane léto - dojde ke zlepšení. Závěr se nabízí sám - v zimě musíme aplikovat procedury, jež prohřívají organismus, stimulují životní princip Žluče.)*

Účast vědomí na uzdravení. „Tréninky jsem zdolával jen pomocí autosugesce, a hlavně vypracováním volních vzorců k přemožení náchylnosti k poruchám krevního oběhu v mozku."

(Je tomu tak, chci však dodat, že poruchy krevního oběhu v mozku vyvolalo emocionální prožívání křivd, neúspěchů a dalších negativních emocí.)

Jak nahradit jedno druhým. „Od srpna do konce října (byl teplý) obden jezdím na kole - asi dvacet kilometrů. Běhat zatím nemohu, a tak se snažím nahradit běh aspoň takhle. Proto jezdím na čas. Přiznám se, že po městě to bývá riskantní." *(Příkladpružnosti myšlení, příklad toho, jak člověk může zatěžovat organismus v případě, že něco mu zůstává nedostupné. Tedy nahradit běh něčím jiným, třeba jízdou na kole.)*

Uvědomění si destruktivního vlivu živelnosti. „Nemilosrdně mě trápí svaly na nohou. Na bolesti toho druhu, už jsem si zvykl

ale to, co se teď se mnou děje, mi dělá starosti. Pořád vnímám tu bolest. Dokonce i ve spaní. Chytají mě svalové křeče. Někdy mám celé týdny bolesti při každém kroku, po čtvrthodince chůze jsem unaven. Únavou svaly ztvrdnou jako beton. Nikdy jsem nepředpokládal, že čas a nemoc jsou s to člověku tak ubrat sílu, a ty svaly jako kdyby ani nežily. Všechno buduji od začátku. Vždycky jsem byl výkonný a míval silnou výdrž. Zjišťuji, že čas a nemoci jsou kruté. Celý jsem vytočený. Z mé někdejší síly a výdrže zbyly jen vzpomínky a medaile se stužkou! *(Tak se v praxi projevuje zákon Irénovanosti a redukování funkcí. Bez cvičení může organismus tuto funkci atrofovat až do krajnosti. Další příčinou je nedostatek tepla v organismu, svaly se nemohou plně regenerovat, uvolňují se, a proto bolí a tuhnou.)*

V žádném případě se nesmím opouštět! Musím se udržovat, třeba jen nepatrným tréninkem. Nezapomínat na prostou pravdu: obnovování formy je mnohem horší než její udržování. Někdy to je prakticky nemožné. Vždycky musíme regenerovat tréninkem! Myslet si, že jde o ztracený čas, je ten největší omyl." *(Velmi hezká a výstižná formulace. Mnoho lidí přistupuje k téhle věci živelně, myslí si, že zdraví není třeba udržovat a všechna cvičení a procedury pokládají jen za vrtoch a zbytečné maření času. Na omyl přijdou, když čas zbaví organismus irénovanosti a kdysi kvetoucího člověka promění v trosku.)*

Osvobození vědomí. „Dlouho jsem se zabýval myšlenkou, že budu trénovat svlečený. Mokré hadry ztěžují dýchání kůže, člověk se v nich příliš potí a ony chladí. Od poloviny listopadu trénuji jen v plavkách. Celou zimu udržuji v místnosti teplotu nepřesahující dvacet stupňů. *(Lidé pokládají nahotu za něco hanebného, nepřístojného. Společnost vytvořila ve vědomí člověka zákaz obnažování. I zde musíme pracovat na svých povahových vlastnostech - odstranit z vědomí vše, co je lživé, vyumělkované. Není přece nic přirozenějšího než lidská nahota, neexistuje hezčí oděv než čistá lidská pokožka. Cvičení bez oděvu je přirozeně a mnohem účinnější.)*

Snadno se řekne: trénovat svlečený. Znovu je mi zima, třesu se zimnicí, na nohy mi táhne z neutěsněných oken. Svaly zad nachla-

zené od léta zraňuje každý pohyb, bolesti jsou stále pronikavější. Přesto se nevzdávám, nebalím se do košile a ponožek. Nejpodstatnější je stabilizovaný stav mých plic, to ostatní vydržím. Vzdávám se zimního prádla - pod oděvem mám pouze spodky a košili s krátkými rukávy. Přesto chlad se každou chvíli hlásí, nohy mi však polévá horko. Při sezení u psacího stroje šije musím už jen občas masírovat. Někdy přímo toužím strčit nohy do vlněných ponožek, nebo ještě lépe do bačkor!

Tvrdohlavě se snažím nohy otužit. V opačném případě bych nemohl nosit lehký oděv. I v zimě bych si musel brát teplé prádlo, pořád bych byl choulostivý. O tom, co je náchylnost k nastuzení, jsem se už přesvědčil!" *(Podle mého názoru to všechno je důsledkem ignorování procedur, jež vytlačují z organismu chlad. Teplo potřebujeme ke zvýšení imunity, k aktivizaci fermentů, k okysličování a vylučování odpadu, teplo ředí celé tekuté prostředí organismu, uvolňuje organismus a změkčuje strnulost. V daném případě není vhodné otužování, nýbrž kontrastní procedury.)*

Vůle a otužování. „V téže době startuji také chůzi na čas. Nosím s sebou stopky, musím se vejít do stanovených minut a hodin. *(To je další povahová vlastnost - přesnost do detailů. Když se přehání, způsobí nepohodlí. Vidíte, kolik potřebného a nepotřebného je v lidském vědomí. Na každou osobitost povahy organismus osobitě reaguje.)* Den ode dne se učím rychlé chůzi. Polévá mě pot. Obava z nastuzení však nějak ustupuje. Dokonce se pořád víc vzdávám teplého oděvu a po jisté době definitivně odkládám tašku s rezervním oblečením. Dávám si i neporušitelné pravidlo - mít vždycky rozepnutý límec, s výjimkou mrazivých dní. Zimní čepici nahrazuji lehkou pletenou sportovní čapkou. Sály, teplé svetry, kožichy, teplé límce kabátů - to všechno člověka rozmazluje a činí zranitelným. *(Zde chci zdůraznit rozdíl mezi teplým oblečením a kontrastními procedurami. Teplý oděv opravdu zchoulostivuje lidský organismus, aby se cítil dobře jen v úzkém okruhu vysokých teplot, např. 25 až 30 stupňů C. Kontrastní procedury umožňují trénovat fyziologické funkce organismu a přizpůsobovat je tepelnému spádu 10 až 40 stupňů. Obyčejné snížení teploty, jak to prováděl Vlasov, vnucovalo organismu existenci v nižším teplotním režimu, na což ještě nebyl připraven. Tak vznikaly poruchy v uzdravování.)*

Na trase jsem za každého počasí a v každém stavu. Mimochodem, už mi nebývá tak špatně jako dřív. Pevně věřím v úspěch. Pozoruji, že jsem energický, moje přesvědčení je stále silnější, žádné neúspěchy nemají nade mnou moc." *(Úspěch musíme stimulovat při každé maličkosti. Povzbuzování sebe sama je důležitá stimula- < e pokroku při jakékoliv činnosti.)*

Pozitivní práce s vědomím. „Během těchto zimních tréninků mne napadla šťastná myšlenka: říkat si formulky vůle v přestávkách mezi jednotlivými cvičeními, kdy si vylaďuji dýchání. Od toho dne formulky vůle neustále a soustředěně zpracovávají mé vědomí. *(Přesně tak to dělají všichni svatí - neustále opakují krátké modlitby, čímž nejenže potlačují jakékoliv odpoutání myšlenek, ale pomáhají si k soustředění, programuji budoucnost.)*

Cítím jejich vliv: jsem vyrovnán, nevím, co je neštěstí, na každý neúspěch reaguji energií svého jednání. Ano - neexistuje neštěstí - existuje pouze shoda složitějších a svým způsobem kritičtějších okolností. To je moje definice neštěstí: shoda složitých okolností. *(Rád bych podrobněji probral pojem shoda složitých a kritických okolností. Především si musíme položit otázku: proč vznikají kritické okolnosti? Odpověď je neuvěřitelně prostá. Protože každý člověk k nim* **nezvratně směřuje** *svou volbou životního cíle, povahovými vlastnostmi. Jeho jednání vyvolalo kritickou situaci. Kritická situace, do níž se člověk dostane, je odpověď reality, jež člověka obklopuje, na jeho jednání. Není to nic jiného než* **karmická odpověď.** *Každý ji získal samostatně už dávno, v současnosti sklízí plody svého konání. Jde o to, jak člověk tuto pro něj kritickou situaci překoná, jaký z ní vyjde, jakou zkušenost si odnese a zda se jeho život změní. Vlasov si celým předcházejícím životem, jednáním, myšlením apod. přivodil rozpad organismu a nyní sklízel jeho plody. Kritické okolnosti ho donutily změnit pohled na život, na sebe, na svou povahu, ledacos přehodnotit a úplně změnit svou osobnost. Tak se naplnila jeho karma. Změnil se jeho osud.)*

K neštěstí asi musíme zaujmout takový postoj, protože zoufalství škodí životu, brání vhodnému chování. V každém případě musíme být odvážní a konat, rozhodně se postavit na odpor! Říkám si: ničeho se nebojím! Jakékoliv překvapení, i tragické, překonávám klidně. Ke všemu přistupuji směle! Nikdy nepochybuji o sobě a o svých možnostech. Má vůle zvítězí nad každou situací!" *(Nesprávně. Zde nejde o vůli, nýbrž o postoj k životu, a ten určují povahové vlastnosti. Nejde o překonávání všeho, nýbrž o analýzu, o to, abychom jí předcházeli. Jinak si člověk vytváří komplikovanou situaci a při jejím překonávání může přijít i o život. Musíme žít rozumně, vždyť se člověk pokládá za rozumnou bytost. Vlohou vůle je trpělivě, disciplinovaně pracovat na povahových vlastnostech a zvycích, aby netvořily mimořádné situace.)*

Hledání tréninkových metod. „To, co dělám, nestačí spolehlivě trénovat srdečně-cévní systém. Přidávám proto poskoky na místě. Během zimních měsíců nevydržím cvičit víc než tři minuty. To je moc málo a nemůže to zlepšit mou výdrž, doufám však, že budu s to dobu cvičení prodloužit. *(Na trénování a regeneraci srdečně-cévního systému má výborný účinek půst. Už dávno je to dokázáno. Vlasovovův přístup nebyl úplně správný, a proto se prodloužila i doba uzdravování.)*

Ukázalo se, že deseti a dvanáctikilogramové činky jsou přespřílišná zátěž a ke starým bolestem přibyla nová. Téměř nesnesitelně mě rozbolela celá páteř. Kvůli snížení celkové váhy jsem přestal cvičit se dvěma činkami najednou. Bolest v páteři přesto postupovala. *(To naznačuje budoucí problémy s páteří. Musíme šiji chránit a šikovně zpevňovat. V opačném případě jedno upevníme a druhé poškodíme.)*

Nejdůležitější cviky, které provádím za každých okolností, jsou různé úklony. Tak si léčím páteř. Cvičení úklonů je zdlouhavé. Snažím se je provádět s otevřenýma očima. To je velmi jednoduchý, avšak dobrý trénink vestibulárního aparátu. *(Zpevněnípáteře vyžaduje i natahování, zejména v oblasti kříže.)*

Na novou zátěž jsem si zvykal jen stěží. Viděl jsem a cítil, jak se únava mění v bolesti hlavy, chvílemi doslova otupující. Od nových

silových cviků trnou ruce, třebaže celkové zatížení není veliké. Ty cizí ruce mne neopouštějí ani ve spaní." *(Nesprávný Vlasovovův přístup spočívá ve snaze přinutit organismus, aby pracoval na základě vůle a fyzického zatížení. Přitom existují i jiné prostředky uzdravení, různé procedury. Organismus se může očišťovat a regenerovat různými procedurami, půstem. Jednostranný přístup k uzdravování způsobuje problémy)*

A zase **o cvičení vůle.** „A přece vytrvale dodržuji režim. K zvládnutí zatížení nevede jiná cesta. Když nedokážu unést takovou zátěž, nenasbírám si zásoby zdraví. Vždyť přizpůsobení je odjakživa reakce organismu na nové podmínky, vzniklé v důsledku rostoucích potíží, a tedy i přizpůsobení vyžaduje překonat sám sebe. *(To je jedna z variant nashromáždění zásob zdraví. Půst očištěním a regenerací organismu však také rychle doplňuje zásoby zdraví. Existují metody práce s energií- trénink čchi-kungu, různé techniky dýchání. Jejich specifikum spočívá v tom, že tu není mechanická zátěž kloubů, páteře, a přesto se nádherně zpevňuje pojivo, naplňuje se energií, ozdravují a očišťují se orgány.*

Je možné, že na to jdu trochu prudce. Nechci však dělat předčasné závěry a brát v úvahu podmínky, v nichž jsem se ocitl. Jaké jsem měl možnosti? Kromě toho jsem měl za sebou tolik neplodných let, což mi leží na srdci neméně než nemoci. A potom, já si věřil! Věřil jsem ve správnost každého tréninku. Všechno musí být tak, jak to je! *(Tvrdý rozumový postoj svědčí o tvrdosti povahy. Člověk musí být pružnější, tak si rozšíří obzor, snáz se přizpůsobuje a překonává těžké situace.)* Trénink nemůže za to, zeje mi občas špatně. To je výsledek mé změkčilosti. Vytloukám ze sebe nepřizpůsobení se životu. Jsem zdráv, zdráv, zdráv! *(Nepřizpůsobování se životu musíme analyzovat, měnit sama sebe aktivizováním vlastností vůle. Vůle je nástroj na vypěstování nových povahových vlastností a na jejich realizaci.)*

Věřím, že se organismus musí přizpůsobit novým požadavkům. Poddat se znamená vzdát se postupu, klesnout na předešlou kapacitu - na málo výkonnou zátěž, která mne nepředělá. I když je mi teď špatně - zesílím, příliš jsem upadl, musím vydržet...

(Jedním z projevů vlastností vůle je schopnost vydržet. Rozum a trpělivost umožňují stále zvyšovat životní kapacitu organismu. Uvedu příklad: fyzickým tréninkem se člověk stává stále silnějším a energičtějším, dýchacími cvičeními podle Butejka se člověk stává nejen silnějším, ale i životaschopnějším, koncentrací se člověk zdokonaluje. Ve všech třech uvedených případech tvoří nezbytnou složku vůle - přinutit se cvičit, přinutit se vždy déle a déle zadržovat dech, přinutit se zůstat dlouho v jedné poloze bez upoutávání pozornosti. Ve všech třech případech jde o různý stupeň poznání, což přináší i výsledky různé úrovně.)

Já si prosazuji své - organismus své. Pořád mi narušuje zvládnutí zátěže. Cožpak se takhle ubráním poruchám mozkového krevního oběhu? Celý život je přece střídání různých zátěží. Znamená to, že se budu jako dosud po kterékoliv plazit se závratěmi, bolestmi a nevolností? S takovou výdrží a energií nemám žádnou budoucnost. Musím se dostat dál! Musím si vypěstovat velkou sílu a výkonnost, jako jsem měl dřív. To se nutně projeví na celkovém tonusu, potlačí všechny nemoci, tedy i noční horečky." *(Souhlasím, jen bylo třeba zvolit jiné prostředky, a všechno by šlo mnohem snáz a lépe.)*

Příklad verbální autosugesce. „Vytrvale si opakuji: všechny překážky a únavu překonám bez křečí, protože mi v mozku funguje ucelený mechanismus na udržení tlaku a proti křečím. Cévy mám stále otevřené, jimi protéká vyrovnaný, rázný proud krve pod tlakem sto patnáct milimetrů, sto patnáct... Únava nikdy nevyvolává křeče, jenom potřebu odpočinku a spánku, protože v mém nitru je konstanta: tonusu cév vždy odpovídá určitý krevní tlak - sto patnáct milimetrů, sto patnáct… Žiji s otevřenými cévami. Jsou otevřeny za každých okolností. Neunavím se, jsem neúnavný - protože mám otevřené cévy! *...(Tohle by bylo třeba dělat současně s dechovými cvičeními, která pomáhají při okysličování krve. Kyslík rozšiřuje cévy. Hlad podporuje hromadění kysličníku uhličitého v krvi a normalizuje cévní tonus.)*

Už jsem se přesvědčil, že tonus cév je přímo a těsně spjatý s psychickým stavem, a proto práce na vlastním vědomí za pomoci

formulek vůle přináší citelné a pevné uzdravování. *(Tato metoda je vhodná při nadměrném vzrušení, prožívání.)*

Zhubl jsem, ale tělo se zpevnilo. Všechno je mi teď velké, šaty na mně jen visí. A najednou jsem zjistil, že mi přestaly fialovět rty." *(Ukázaly se zjevnější příznaky uzdravování.)*

Přizpůsobení organismu fyzické zátěži. „Celou zimu jsem se cítil hůř než v létě, kdy jsem začal trénovat. Je to přirozené, vždyť činností, jež jsem si vytyčil, bylo opravdu hodně. Rozcvička, kývání rukama, poskakování až do prvních příznaků únavy nemohlo účinkovat na organimus, nanejvýš zahnat spánek. Velmi mě deptá krátký den. Ráno trénink při elektrickém osvětlení. Pak práce na rukopisu, u psacího stroje - a zas je večer. Člověk si neužije ani minuty světla. Není čas ani na telefonování... *(To zase ukazuje na povahově vlastnosti. Člověk může žít a naložit si na hřbet různé povinnosti, které pro nikoho - kromě něj - nemají vůbec význam, a pod takovým tlakem žít. V konečném důsledku to vyvolá vnitřní neklid, destrukci organismu. A tento fenomén se projevil.)*

Jako kdybych se zbavoval letitých nánosů *(Velice správný postřeh. Člověk je zdravý a má pocit nádherného pulzování života, protože se mu ve vědomí ještě nenasbíraly „emocionální jizvy", jimiž vnímáme život v jiném světle.)* - všechno dostávalo jasnější, obraznější a přitažlivější obrysy. Prostřednictvím autosugestivní psychoterapie jsem stále hlouběji pronikal do svého nitra. Jako bych zkoumal sám sebe. To, co jsem objevoval, mě neuvádělo v nadšení. Deformované, nezdravé povahové vlastnosti podněcovaly trvalé přání stát se jiným, zbavit se jich. *(Velmi správné konstatování. Je třeba zkoumat sama sebe, své povahové vlastnosti, situace, kde se projevují. Takto časem postupně poznáte všechny nedostatky své povahy, jejich škodlivý vliv nejen na zdraví, nýbrž i na život, a to ve vás probudí naléhavou touhu zbavit se jich, stát se lepším.)* Začal jsem užívat nové formulky k upevnění vůle. Stejně jako předešlé i tyhle mi vytryskly z duše. V téže době jsem si začal tvořit formulky k potření určitých povahových vlastností a k rozvoji a upevnění těch, jež jsem potřeboval. Vzpomněl jsem si, jaký jsem byl dřív a bylo mi z toho špatně. Sám jsem se mrzačil, otravoval si život, odsouval

ho, potíral, dělal nudným a nezajímavým. Z kteréhokoliv hlediska jsem byl zranitelný. Samozřejmě, neměl jsem vinu ve všem. Pod tlakem těžkostí, úderů osudu, zklamání a *(když si uděláte takovou analýzu, pochopíte velkou pravdu života: člověk nemá většího nepřítele než svou vlastní povahu. Je to pravda ověřená tisíciletími.)* neúspěchů se moje povaha měnila, nikoliv však k lepšímu. *(Utěchto dvou vět se musíme zastavit. Člověk má např. v povaze pocity křivdy. Neprojeví se, bude zticha, dokud ho neodhalí nějaký problém, úder osudu, zklamání. V takovém případě se ho zmocní pocit křivdy, stále na to myslí, rozhořčuje ho to, až se nakonec neovládne a něco udělá. Křivda člověku nepřináší nic - kromě zla. Odčerpává z něj především životní energii, oslabuje jeho organismus, vyvolává změny ve strukturách formy života v prostoru, což se odrazí na fyziologických procesech. Urážlivý člověk přestává reálně hodnotit situaci a nejedná tak, jak si vyžadují okolnosti, logika, nýbrž křivým zrcadlem křivdy, čímž ještě zhoršuje svůj stav „natruc nactiutrhačům ". Tak se špatné povahové vlastnosti posouvají k ještě horšímu, člověk se pořád víc a víc uzavírá do své ukřivděnosti, prožívání, zlosti, pomsty, deprese atd.)* Dnes se mi už samy pojmy typu zklamání, rány osudu apod. zdají nenormální. Neexistují zklamání, neexistují neúspěchy nebo údery osudu, existuje pouze různá energie reakce. Nic není s to zaclonit život. Je pořád přitažlivý a hoden toho, abychom byli k němu vřele připoutáni." *(Opravdu, jakékoliv události lze rozumně vysvětlit logickým, filozofickým, nikoli však emocionálním způsobem, je možno nalézt způsob k jejich vyřešení. V paměti se pak zafixuje způsob jejich překonání, a ne emocionální jizva. Způsob překonávání činí člověka silnějším, vlévá mu důvěru ve vlastní síly. Emocionální jizva naopak oslabuje, ničí víru ve vlastní síly, dělá člověka závislým a zbabělým.)*

Zdravý způsob života není krátkodobá akce, nýbrž životní styl. „Uvědomoval jsem si, že dřívější bezstarostnost se už nevrátí. Do konce života budu muset pracovat na udržení potřebné kvality života. Ať se mi to líbí nebo ne. Lidé poznamenaní nemocí musí tohle pravidlo dodržovat stokrát přísněji a navíc bez pocitu nějaké újmy - tak to požaduje život!" *(Žít racionálně znamená pracovat*

na sobě, na svých povahových vlastnostech, racionálně hospodařit se životními silami a všemožně je doplňovat. Jen tak se člověk může realizovat jako osobnost, v opačném případě mu k tomu nevystačí síly.)

Výsledky aplikování účinného očistného a uzdravujícího prostředku. „Začátkem března jsem se náhodou seznámil s I. R. Sokolinským. Ten získal diplom pediatra několik dní před napadením Sovětského svazu fašistickým Německem. Zažil ústup, obklíčení i vítězství. Po válce pracoval jako dětský lékař. Zaujala ho kyslíková metoda léčení a v druhé polovině padesátých let vypracoval vlastní metodu kyslíkové terapie - kyslíkové koktajly a klystýry. Při tvorbě této metody měl Sokolinský na mysli léčení nočního pomočování dětí. Kyslíkovým klystýrem se však dosahovalo velmi povzbudivých výsledků i u nemocí žlučníku, jater, u alergií... *(Konečně se všechno dostává k využití skutečně efektivního ozdravujícího prostředku. Očistný klystýr, i bez kyslíku, má sám nesmírně léčivé účinky, které umožňují vyléčení až 80 % onemocnění. Sama procedura léčení velice urychlí.)*

Sokolinský mi k mému překvapení diagnostikoval zastaralou hepatitidu. Obvyklými laboratorními metodami nelze zjistit všechny její formy. Játra jsou zvětšená a na dotek bolestivá. *(Vždycky nemusí jít o hepatitidu. Vzhledem k předcházejícímu životu a k léčení až 21 antibiotiky játra prostě vypověděla službu. A vůbec byste si měli uvědomit, že pokud došlo k potlačení životního principu Žluči, pak hlavní funkce, již má daný princip na starosti -játra - byla rovněž oslabena.)*

Mnohé moje stavy mi začínají být jasné, i noční horečky. Zavinila to nemocná, zanícená játra, která nemohou zpracovat celou potravu, atak organismus způsobuje sám sobě otravu. *(Organismus vede samostatný boj - spaluje odpad a odvádí ho pokožkou. Pokud to nedělají játra, aktivizují se jiné systémy, které tělo očišťují a zbavují škodlivin.)* Tyto jedy se vylučují nočním pocením. Proč se vylučují v noci? Protože přes den **se** prostřednictvím stravy sbírají. *(Kvůli snížené produkci tepla v organismu se potrava nemůže úplně štěpit. Stává se cizorodou, zanáší organismus, zne-*

čišťuje krevní cévy. Mimochodem, jednou z příčin poškození jater byl hněv, který si Vlasov rozněcoval při závodech, aby dokázal přemoci soupeře. Proto nejdřív probíhá emocionální poškození, jež se prohlubuje nesprávným stravováním a způsobem života.) Proto mám horečky, je mi špatně a tak mocně se mi bouří cévy... Po práci chodím na polikliniku. Sokolinský je jako vždycky přívětivý a o tom, že se uzdravím, nemá pochyb. Musím však opakovat jednu kúru za druhou - a můj stav se nelepší. V duchu už přestávám věřit, vtom začaly noční horečky slábnout! Horečky, co mne sužují tolik let! Ani tomu nemohu věřit. *(Při menším poškození organismu postupuje léčení očistnými procedurami rychle a snadno. Když se ovšem nemoc desítky let potlačuje, uzdravení neprobíhá tak rychle, jak bychom si přáli. V takovém případě se musíme obrnit vírou a trpělivostí. A především musíme pochopit mechanismus působení těchto procedur, dodržovat je a nemít strach, že nám ublíží.)* Týden co týden však horečka klesala a klesala a někdy se úplně ztrácela. A co mne úžasně překvapilo - květnová alergie na pyl, která obvykle vyvolávala velice nepříjemné svědění, zimnici a teplotu, proběhla téměř nepozorovaně. *(To svědčí o uzdravování jater, životní princip Žluči nabírá sílu.)* Ba dokonce cítím příliv sil. Zátěž zmáhám bez únavy a bez bolestí hlavy. Nastává jakási prudká regenerace. Už nepochybuji, že se játra uzdravují. *(Prudkou regeneraci lze vysvětlit tím, že se v dané situaci konečně našel nejefektivnější prostředek stimulování životního principu Žluči. Kdyby ho byl Vlasov využil dřív, nemusel se tak dlouho a po troškách uzdravovat. Vidíte, co znamená správný přístup k vlastnímu zdraví.)* Najednou jsem mohl jíst i to, co mi dřív nedělalo dobře. *(Je-li životní princip Žluči silný, organismus potravu snadno stráví a zpracuje.)* Kyslíková terapie podle metody Sokolinského neléčí pouze játra, nýbrž celý organismus. Je to pochopitelné. Vždyť vrátnicí, do níž v daném případě vhání kyslík, prochází asi padesát procent veškeré krve! Vrátnice energicky vstřebává a distribuuje kyslík. *(Podle mého názoru uzdravení nezpůsobil kyslík, nýbrž očišťování organismu klystýry. Z tlustého střeva přecházelo do jater a do krve méně nečistot a organismus se začal regenerovat. Je možné pokusit se silou vůle zlepšit svůj organismus, přitom ho však*

fyzicky zatěžovat nesprávným stravováním, a tedy nadále destruovat. Kde nabrat energii potřebnou k regeneraci? Není, a proto postoje vůle a rozhodnutí nejsou tak efektivní, jak bychom předpokládali. Když se všechno aplikuje komplexně, uzdravování je prudké a ohromující.)

Léčivé účinky kyslíkových procedur na nervovou soustavu Sokolinský dokládal slovy anglického filozofa Conrada Williho: při dostatečném okysličování je nervová buňka prakticky neúnavná. To je zásadní a mimořádně tvořivá myšlenka. U mne se léčení projevilo jako prudké zlepšení celkového stavu. **Čeho jsem chtěl dosáhnout během několika let, to se stalo reálným v průběhu několika měsíců.** *(Správný přístup k vlastnímu zdraví se zvážením individuální konstituce, nadměrně aktivizovaných životních principů, očištění, stravování, fyzické zátěže, otužování a vodoléčby dokáže člověka postavit na nohy během dvou - tři týdnů. Když k tomu přidáme i obrazné a volní naladění, půjde to ještě rychleji. Co do účinnosti existují různé cesty a přístupy k vlastnímu zdraví.)*

Má výkonnost se z každého hlediska zvýšila. Do června nebylo po horečce ani stopy. *(Ještě vás chci upozornit, že v případě nedostatku tepla se jeho přísun do organismu projeví prudkým uzdravením.)* V posledních letech se ukáže na dva - tři týdny, a to jenom při porušení stravovacího režimu a při chřipce. *(Zde vidím dva problémy - během chladných ročních období je třeba udržovat organismus v teple a chuťové návyky krotit vůlí. Výrazně kontrolovat své návyky, především stravovací a sexuální. To jsou typické chyby, jichž se člověk při léčení dopouští.)*

Výsledek je ohromující. Jakou spotřebu kyslíku má organismus, když stále pociťuje jeho nedostatek! *(Vdaném případě nejde natolik o účinky kyslíku jako o očišťování. Organismus výborně okysličuje dýchání podle Butejkovy a Strelnikovovy metody.)* Od té doby jsem úplně změnil postoj k možnostem přísunu kyslíku do organismu. Nezávisle na tom se však potvrzuje i můj názor, trénink je přece také určitý způsob doplňování kyslíku. Z toho vyplývají i celkové požadavky na vzduch, který dýcháme, obzvlášť při tréninku. Nejen kvůli otužování trénuji svlečený. *(Význam dýchání pokožkou je obrovský, proto ho musíme stimulovat, cvičit.)*

Připomněl jsem si tréninky na soustředěních v dobách, kdyjsem byl v reprezentačním mužstvu. Už jen pobyt u moře nebo v lese od základu měnil můj stav. Snesl jsem mnohem větší zátěž a regenerace nastala v mnohem kratší době, i když všechno ostatní zůstávalo jako dřív - stravování, spánek ... Jiný byl pouze neobyčejně zdravý vzduch, v němž jsme se stále jako by koupali..." *(Výborný postřeh, který ukazuje, jak důležitá je kvalita vzduchu pro rychlou regeneraci organismu. Proto člověk, který se chce vyléčit z vážné a těžké nemoci, musí změnit bydliště, aspoň dokud se neuzdraví.*

Vliv dřívější sebedisciplíny. „Přísné dodržování tréninkového rytmu, bez jediné absence, jsem si zachoval ještě z dob aktivního sportování, jinak by to nemělo smysl. Bál jsem se vynechat třeba jeden jediný trénink, aby můj výkon neklesl. *(Při léčení je přístup poněkud odlišný. Fyzická zátěž není tak závažná jako dodržováni vnitřní čistoty organismu a kontrola povahových vlastností, hlavně stravovacích návyků.)*

I nyní pořád zvyšuji zátěž. Snažím se z organismu vytlouct přizpůsobení ke stále intenzivnější a větší zátěži. Tak se snažím zvětšit si životní prostor." *(To je hluboký omyl, jenž přetrvává hlavněu bývalých sportovců. Podstatné je starat se o vnitřní čistotu organismu. Fyzickou zátěž je lépe provádět trénováním či-kungu. Píšu o tom v osmém svazku Základů zdraví. Takový trénink bude rozvíjet všechny vaše kvality, neodčerpá mnoho životních sil, není náročný na čas a nevyžaduje odpočinek k regeneraci.)*

Jak je třeba se mobilizovat a soustředit pozornost k dosažení úspěchu. „Zaměřit se i po neúspěších a tragédiích na dosažení nového vítězství znamená nepřijmout porážku. A to je vítězství - vaše i vašeho záměru! *(Pochopení toho, co se s námi udalo, prozkoumání příčiny neúspěchu dává odpověď i návod k jeho překonání.)*

V té době byla má dcera studentkou dálkového studia na Moskevské státní univerzitě. Kolem půlnoci jsem jí chodíval naproti... Kráčel jsem k metru. Začínalo jaro. Podíval jsem se na nebe: hvězdy byly neobvykle jasné. Zpomalil jsem krok a kochal se hvězdami, které se míhaly za holými větvemi. Jejich zář osvětlovala větve

chladným, sotva pozorovatelným leskem. Najednou jsem si všiml, že se mi netočí hlava. Předtím jsem neměl ani pomyšlení jen zaklonit hlavu, kdepak tak jít! Uvědomil jsem si, že bolesti ustupují a já se vracím do života. Zaplavil mne pocit štěstí." *(Jak závažný a neopakovatelný je zážitek, když člověk -jako zamlada - svůj organismus necítí. Ještě větším štěstím nás však zaplaví, když je očištěný, plný energie, tvůrčích schopností, nabitý, zregenerovaný novým životním impulzem. Až máte potřebu ho vyzkoušet, jako nové, drahé, výkonné auto, zkusit, co dokáže. A zkouška vás čím dál víc překvapuje a plní nadšením.)*

Vytyčení nových cílů. „Od prvních, skutečně teplých dní začínám běžecký trénink. Nejde o běh v pravém slova smyslu. Běh střídám s chůzí. A vlastní běh je tak pomalý, že má chůze v posledních měsících byla rychlejší. Hodně jezdím na kole a můj trénink je vůbec dost obsažný, proto běhám každý druhý, třetí den, i tak toho mám, jak se říká, plné zuby. Od natřásání mě zase bolí páteř a játra. Ale držím se. Musím si zvyknout! Už svedu cviky, na něž jsem si netroufal ani pomyslet. Bolesti v páteři se po dvou - třech týdnech otupí a brzy se úplně ztratí. Bez bolesti v oblasti jater se ale neobejde ani jeden běh. Když bolest dolehne natolik, že nemohu dál, snažím se co nejvíc prohloubit dech. Játra začnou pracovat a bolest se utiší. *(Játra by se měla účinně ozdravovat očistnými procedurami, ovocnými šťávami, půstem.)*

Běhám jen v trenýrkách. Slunce mě pálí na ramenou, na prsou, vydatně se potím, ale to mi nevadí. Sluneční teplo mi dělá dobře. *(Organismus pravděpodobně ztratil mnoho tepla, proto jeho doplňování je příjemné. V daném případě se teplo asociuje s přísunem životních sil.)*

Jednotlivé etapy běhu se mi nijak nedaří spojit. Prodlužuji je, ale spojit je nedokážu. Běhám za městem, po trávě, abych si šetřil páteř. Vzdálenost změřím autem, ale to není podstatné. Běhám na celkový čas - třicet, čtyřicet minut atd. *(Pokud bylo dřív něco poškozeno, v tomto případě záda, musíme nalézt nestandardní řešení, v opačném případě může takový přístup nadělat jen škodu.)*

Až v půlce léta se mi podaří spojit jednotlivé úseky. Po dalším půldruhá měsíci zaběhnu pět kilometrů. Na podzim už bez námahy běhám deset, potom patnáct kilometrů! To je velký úspěch! Přemohl jsem nejen nemoci, ale v jistém slova smyslu i sám sebe! Byl jsem atlet nejtěžší váhy, a žádný atlet není uzpůsoben k vytrvalostním výkonům. Nesmírnou námahu jim činí uběhnout ne kilometry, ale i několik set metrů. Jejich údělem je neobratnost a těžkopádnost. Léta tréninku a vlastní stavba těla tvoří předpoklady pro obrovský výkon, avšak výkon okamžitý, zuřivý výbuch síly. Mezi nimi jsem byl nejsilnější. Skoro deset let se mi nikdo nemohl rovnat. *(Myslím, že čtenář sám zhodnotí tuto vlastnost - zda je negativní nebo pozitivní. Pokud se projeví během léčení, může způsobit komplikace.)*

Jednou jsem musel běhat v parku, ve městě. Zažil jsem strašné zklamání! Asi sto metrů přede mnou kráčel muž. Třebaže jsem se ohromně snažil, doběhl jsem ho až po třech stech, možná po čtyřech stech metrech. Teprve když vyšel na ulici. A potom, že běh! Běhal jsem hůř, než jiní chodí! ... *(Když něco děláte a na pohled to vypadá chabě, nevzrušujte se, pokračujte a všechno přijde do svých kolejí.)*

Často jsem slýchal posměšné, urážlivé a uštěpačné poznámky. Ignoroval jsem je. Říkejte si, co chcete. Já znám svou cenu. Jakýkoliv názor mne nechával lhostejným. To mě chránilo před zlem.

(Názory okolí vám pomohou odhalit a změnit záporné povahové vlastnosti. Buďte za to vděční. Mějte na paměti, že nic se vás nesmí dotknout - ani výsměch, ani žert apod. V opačném případě to svědčí o špatné povahově vlastnosti, na níž je třeba zapracovat - analyzovat a zbavovat sejí.)

Když jsem poprvé bez odpočinku uběhl tři kilometry, byl to pro mne otřes. Uběhl jsem tři kilometry - což je sice velice málo a velmi vzdáleno skutečné běžecké vytrvalosti - a neohluchl jsem, neoněměl bolestí hlavy. Udržel jsem si pravidelný dech - dýchal jsem z plných plic a bez bolesti! Úplně bez bolesti! Kráčel jsem po poli, slunce mě hřálo do zad, vítr povíval klasy lipnice, bodláky, voněla země a horkem vysušená tráva. Vzpomněl jsem si, že před několika lety jsem celý zpocený a rozbolavělý nedokázal ujít dvě stě, tři sta metrů! Promítly se mi všechny ty dny plné zoufalství, rána zahalená šedou mlhou a beznadějí, má bezmocnost pod náporem nemocí... Skřivánci znehybněli na nebi a melodicky vyzpěvovali jeden přes druhého. Najednou mne zalil ohromný pocit radosti a štěstí - přežil jsem to, přežil a teď už je to všechno za mnou! *(Když si člověk takto stojí na svém, může uhájit svůj život, právo na život, právo na mnohem lepší život než dřív. To platí hlavně o lidech, nad nimiž se předčasně udělal kříž. Tohle je příklad síly ducha, rozumu a vůle.)*

Byl to triumf, mnohem cennější než vítězství nad nejhoršími soupeři a bombastická sláva nejsilnějšího člověka na světě - prvního Rusa, jenž byl nositelem takového titulu. *(Ano, jsou to dvě odlišné věci: vyhrát nad soupeřem anebo vyhrát boj s vlastním osudem, se svými povahovými vlastnostmi, které člověka přivedly do záhuby a už jásaly nad svým vítězstvím. Ještě je zde však vůle, a ta dokáže vzkřísit i tělo bez hlavy. Uvedu jeden zajímavý příklad. Král chtěl dát popravit skupinu lidí, které pokládal za zrádce. Když jejich velitel vyčerpal všechny argumenty na dokázání jejich neviny, požádal krále, aby mu sťali hlavu jako prvnímu, že tak, se sťatou hlavou přeběhne okolo odsouzených k smrti a ti, okolo nichž stačí přeběhnout, aby dostali milost. Tak se i stalo. Sotva mu sťali hlavu, vyskočil a přeběhl určitou vzdálenost. Všichni přihlížející byli ohromeni a uvěřili, že odsouzenci jsou nevinni.)*

Celkové uzdravení, noci bez teploty se projevují výrazným přibýváním sil a vytrvalosti. S bývalou zátěži si hravě poradím. Proto v červenci zase dělám změny - z cviků, jež jsem v zimě vyřadil, opět zařazuji ty, které pokládám za zásadně důležité. Postupně zvyšuji váhu činek. Jsou mnohem těžší než ty, při nichž jsem tehdy šílel bolestí páteře. Provádím to metodicky a více než pozorně naslouchám svému organismu. Zhoršení nenastává. A tak každý trénink trvá přes dvě hodiny. *(Vobdobí rekonvalescencepo těžké nemoci musíme věnovat veškerý volný čas upevnění zdraví. Po dosažení určitého zdravotního stavu ho musíme už jen udržovat. K tomu stačí jedna hodina, ovšem denně.)*

Po tréninku číslo jeden vždy následuje trénink číslo dva, po tréninku číslo dva trénink číslo tři, po čísle tři zase číslo dva atd. Proč jsem nezvýšil počet tréninků? K růstu svalové tkáně a k udržování

svalového napětí je nejvýhodnější opakovat cvičení každý druhý nebo třetí den (podle zátěže). Toto pravidlo zná každý seriózní sportovec a já je aplikuji ke svému uzdravení. Podnět na zvolenou soustavu je nutno opakovat. *(Vprůběhu týdne je možno např. zátěž rozdělit takto: pondělí, středa, pátek cvičení se zátěží, v ostatních dnech hodinové a jedenapůlhodinové procházky. Pokud se věnujete čchi-kungu, stačí trénovat ráno a večer a přidat procházky.)*

Na trénink číslo jedna a tři potřebuji asi dvě hodiny a patnáct minut, na trénink číslo dva - půldruhé hodiny. Trénink číslo tři je jednodušší. Obsahuje méně úklonů, dřepů a jiných cviků, vůbec v něm nejsou cviky zařazené do tréninku jedna a dvě tréninku číslo tři říkám odpočinkový. *(Z tohoto hlediska je Vlasovova zkušenost zajímavá, člověk z ní může ledacos vytěžit.)*

Rozdělení tréninků podstatně šetří čas. Zavádím nové cviky, zvyšuji počet opakování bez prodloužení tréninkové doby.

(Takto lze propracovat celý organismus. Při jednom cvičení se např. trénují ruce a záda, při druhém prsa a ramena, při třetím nohy a břicho.)

Všechny vestibulární cviky už dělám s otevřenýma očima. Zpočátku pomalu. Když si zvyknu, zvýším tempo. I zde jsem se snažil o určité ustálení, v souvislosti s poruchami krevního oběhu v mozku, který tak často vyvolává nedostatečnost vestibulárního aparátu-vnitřního ucha. *(Příklad regeneračně vestibulárního aparátu.)*

Celkově nedoceňujeme fyzickou práci. Trénink nepůsobí pouze na svaly (i srdečně-cévní systém tvoří svaly), má výrazný účinek na metabolismus, čímž ovlivňuje i hlubinné procesy v organismu. *(Nejhlubší procesy v organismu spouští půst. Čím déle trvá, tím víc se spouštějí a obnovují hloubkové procesy. Způsobem stravování toho* **nelze dosáhnout.)** Tak jsem tréninkem vzdoroval chorobám a budoval celý systém uzdravování organismu. Bez formulek vůle bych to ovšem nedokázal. Nezveličuji. Každý systém fyzického působení na organismus a jeho uzdravování si vyžaduje přesvědčení a víru, tedy určité naladění, jež je výsledkem určitých názorových postojů. *(Velmi hluboká myšlenka. Na léčení, uzdravování, omlazení se musíte naladit. Tak se ve vědomí utvoří dominanta, určité ohnisko, jež opětovně uspořádá činnost vašeho organismu.)*

Bez určitého psychického napětí a napětí vůle neosvojí si organismus práci tak, jak je třeba. Tonus orgánů, jejich připravenost a vnímavost musí být přísně sladěné s příslušným fyzickým vypětím. *(Každé myšlení se pokouší o přechod z mentální do fyzické roviny, aby se realizovalo v konkrétním aktu. Když toto schází, nedochází k uzdravení. Specifické místo zaujímá půst, kdy se vůle projevuje v trpělivosti a v dodržování jistých pravidel a procedur. Vůle a trpělivost nutí organismus, aby se zapojil do vlastní regenerace, přičemž každý den se odhalují další rezervy a stále víc se aktivizují hlubinně mechanismy uzdravování.)*

Nejde o nic nového. Každá ucelená teorie tělesné výchovy pracuje se soustavou názorů, která předpokládá její optimální realizaci. Např. nácvik jógy zahrnuje i filozoficko-náboženský systém. I při různorodosti takových systémů je základem všech radost z bytí, citová vyrovnanost, pozitivní vztah k životu a k lidem. Pouze vlivem takového psychického působení může se organismus zregenerovat a upevnit." *(Spíš než o radost z bytí jde zde o vyrovnanost citů, protože takové naladění vědomí uzdravuje, nepřipustí vznik špatné karmy, je strůjcem šťastného osudu.)*

Role vyrovnanosti při tréninku. „Člověk samozřejmě může získat sílu a určitý stupeň zdraví, aniž by se nad tím zamýšlel, ba dokonce i když je podrážděný a rozlobený. Takový stav však dříve nebo později vyvolá poruchu organismu. Pouze soulad fyzických cvičení a mentálního naladění vede ke skutečnému souladu všech přírodních procesů, a tedy ke skutečnému upevnění zdraví." *(Mám pro to vlastní vysvětlení, a sice že zdraví formy života v prostoru přináší i zdraví fyzického těla. Aby tento mechanismus mohl fungovat, musíme si jej uvědomovat, vycvičit svou povahu. Mohli bychom to formulovat i takto: jak s tím souvisí povaha, forma života v prostoru. Dělám nějaké cviky, a tedy se uzdravuji. To je pravda, ovšem chceme-li přinutit fyzické tělo, aby se pohybovalo, musíme mu dát příkaz. A ten už vychází z povahy a je formou života v prostoru.)*

Tvořivý přístup k procesu uzdravování. „Teď už hodně vyzkoušených formulek ztrácí význam. Přestávám je užívat a zavádím nové. Mé nové naladění je samo tvoří. Spousta mých stavů odchází do nenávratna. Vytyčil jsem si nové úkoly." *(Tak musíme usměrňovat proces sebeuzdravování. Vždyť lidský organismus se neustále mění, mění se i klimatické podmínky a člověk musí na změny pružně reagovat.)*

Projevy kvalitativních změn vědomí. „Od určité doby je pro mne každý trénink radostí, ba co víc - tvořivostí. Člověk může měnit cviky, zátěž a dosáhnout tak nové, vyšší úrovně trénovanosti organismu, síly, pružnosti, vytrvalosti, rychlosti. Když se dopracuje k rysu radosti, nemůže se už tréninku vzdát, ztrácí pocit přinucení a každý trénink přináší uspokojení. Přesně tento pocit poutá lidi ke sportu a vychovává velké šampióny. *(Tomu se říká nalezení motivace, poznání radosti ze svalového napětí, které je v konečném důsledku vlastně projevem života. Pokud jste si to uvědomili nebo to intuitivně procítili, dosáhli jste rysu radosti.)*

Skoro každý den se koupu v řece, a bolesti kloubů se nevracejí. Nenachladím se, i když se třesu zimou. A co je nejdůležitější, ve vodě se nesvíjím bolestí. Jistě, na šíji se mi zapalují stopy po úrazech, toho si však nevšímám. Ve srovnání s mým celkovým vítězstvím je to maličkost." *(Organismus získal dostatečný životní potenciál a umí se vyrovnat s nepříznivými vnějšími podmínkami. Ba co víc, po získání dalšího rysu radosti začne odolávat i nepříznivým vnějším vlivům, bude se stávat jejich součástí a čerpat z nich energie)*

Pozitivní podněcování smyslových vjemů. „Léto bylo štědré na teplo. Vhodnější počasí na cyklistický trénink si člověk ani neumí představit. Kolo si vás získá nejen pro možnost dobře si zatrénovat, navíc na vzduchu, nýbrž i pro radostný pocit - střídání dojmů, pohyb, volnost! *(Jednotvárnost člověka unavuje, musíme proto hledat podněty ke změně. Vlasov to našel v tréninku na kole.)*

S požitkem dělám sedmdesát, devadesát, sto deset kilometrů! Jsou to nezapomenutelné jízdy! Nesrovnatelné s jízdou v autě. Člověk cítí vůni luk (i benzinu), odpor vzduchu, okolo se míhají vesnice, háje. Pohledem vnímá celou pestrost života ..." *(Nejenom chlebem živ jest člověk. Informace, která smyslovými orgány přichází do organismu, stává se potravou energetických těl. Když je jí málo, ztrácí se pocit plného života.)*

O stravování. „Vydávám velké množství energie. A pořád mám hlad. Už ho necítím jako instinkt, nýbrž jako živel. Jednou po zdolání sto deseti kilometrů jsem se při jídle přistihl při myšlence, že kdyby mi teď spadl talíř s makaróny, kleknu na zem, makaróny posbírám a sním. *(Jednou ze základních složek léčení je strava. Když je příliš vzdálena od přírodní, organismus se po zátěži nemůže dostatečnězregenerovat. Taková strava obsahuje málo minerálních látek, jež umožňují regeneraci chrupavek pojiva. Velká fyzická zátěž může časem zavinit opotřebování pružných třecích prvků kostry.)*

Po hodinovém běhu a více než stokilometrové jízdě na kole jsem si uvědomil, že se má játra uzdravují, protože játra jsou základním nositel a zásobárnou energie. S nemocnými játry člověk nezdolá přes sto kilometrů za čtyři hodiny. Teď musím dbát na správné stravování. Šetřit a chránit si játra. Potravou je mohu donutit k extrémní činnosti, což škodí zdraví." *(Zlatá slova. Organismus neobyčejně posiluje a uzdravuje léčení šťávami. Nejlepší je čerstvá šťáva z červené řepy a zjablek. 50 gramů červené řepy a 150 - 200 gramů jablek.)*

Přehánění jako specifická povahová vlastnost. „Na kolo jsem příliš těžký, ale i tak se snažím o zlepšení limitu na pětadvacet kilometrů. Obden dělám padesát nebo pětasedmdesát kilometrů. Dalších pětadvacet kilometrů jezdím na čas. Můj nejlepší čas je třiapadesát minut. To je průměrný výsledek. Toužím po opravdovém cyklistickém tréninku, dokonce se chystám na cyklistickou dráhu, přichází však období dešťů a po něm první mrazy. *(Podle mého názoru člověk při uzdravování to může takhle přehnat se zátěží. Mějte na paměti, že vysoký stupeň trénovanosti a jeho udržení spotřebuje spoustu životních sil. A to je už plýtvání, vyčerpává-*

ní. Důležité je dosáhnout normálních životních ukazatelů a udržovat je. V opačném případě se život stává nepřirozený, závislý na tréninku. Musíme žít tak, aby běžná zátěž současně plnila roli přirozeného téninku. Divoká zvěř netrénuje, a přece je vždy plná síly. Pro ni je sám život tréninkem.)

Někdy mne od rozmanitého tréninku přemůže celková únava a večer ležím jako dřevo. *(To bohužel opět způsobují povahové vlastnosti, nerozumné usměrňování svých činů.)* Cítím, že celková zátěž je nadměrná, avšak léto je tak fantastické, mám ohromnou radost ze života -jsem nenasytný! Obdivuhodná je má váha. I při tomto nadměrném výkonu si poprvé po létech musím dávat pozor. Sice jen trochu, ale stoupá. Všechno je tak, jak má být - jsem opět zdravý a silný! Udržuji si váhu 102-103 kilogramů. *(Takje to správné.)*

Ani na okamžik jsem nezapochyboval o svých možnostech. Byl jsem připraven podstoupit jakékoliv zkoušky. Teď jsem se mohl věnovat i svým milovaným knihám. *(K seberealizaci člověk potřebuje zdraví.)*

Od prvních podzimních dní naplňuji svůj čas literární činností. Pracuji hodně, a nejsem unaven. Blažený, dávno zapomenutý stav. *(Při dobrém zdraví je seberealizace mnohem úspěšnější. Člověk je spokojen se životem. A to je pro zdraví nesmírně závažný podnět.)*

Koncem října zvyšuji sportovní zátěž o jednu třetinu. Dosahuji až tři sta úklonů s obratem se šestikilogramovými činkami za hlavou. Při druhém tréninku udělám s desetikilogramovými činkami sto sedmdesát úklonů. Poskoky mi trvají pětadvacet minut. Zařazuji nové cviky - i silové. Zdokonaluji přednožování s napjatýma nohama na hrazdě, upevňuje to břišní svalstvo a ještě víc páteř. Neobyčejně užitečný cvik k regeneraci páteře. Během půl roku se dostávám ke pěti vstupům v rámci tréninku číslo tři, a to vždy od patnácti do dvaceti opakování. Jak tenhle cvik prospívá postavě: svaly zpevňují břicho! Ohromně příjemný pocit! *(Břicho je jedno z nejhezčích míst lidského těla. Navíc je přitažlivé proto, že se v něm nalézá mohutné energetické centrum, které člověk mimovolněpociťuje a které intuitivně působí.)*

Ideál neúnavnosti mi nedává pokoj. *(Začíná se projevovat nedobrá povahová vlastnost, která má na člověka, jak se později ukáže,*

negativní dopad.) Vycvičit se tak, abych necítil únavu, abych měl vždy rezervy. V organismu potom nemohou vznikat nánosy, brání to stagnaci - všechno je v permanentním pohybu. *(Přehnanýpohyb ničí tkáň organismu a vytváří metabolické znečištění. Navíc vede k předráždění životního principu Větru, což se projevuje bolestmi kříže apod.)* Prahnu po neúnavnosti a pracuji se zarytým zanícením. Vlasy se mi lepí potem, pot mi stéká po obočí, po zátylku. Během chladných dní se i při otevřeném větráku, někdy i na balkoně zamžívají okna. Celý rok se mi nedařilo sladit úklony s dýcháním. Až v listopadu jsem dokázal udělat úklon při vdechu a narovnat se při výdechu. Stále vzácněji ztrácím rytmus a zadýchám se. *(Tak člověk postupně prosadí, co si vzal do hlavy.)*

Koncem října jsem si koupil rotoped. Vycházel jsem z letních představ. Každý druhý, někdy třetí den jsem dělával sedmdesát až sto kilometrů. Trénoval jsem na něm dva- až třikrát týdně pětačtyřicet minut - to se rovnalo přibližně dvaceti kilometrům na cestě. Neberu v úvahu žádné rozdíly. Na kole člověk po rychlé jízdě nebo po kilometrovém stoupání přirozeně snižuje obrátky, avšak narotopedu jsem šlapal pořád ve stejném tempu. Těžko bych tomu věřil, kdybych to nebyl zakusil sám a neviděl na vlastní oči: zpočátku padla na podlahu tu a tam kapka potu, potom byla podlaha samá kapka potu a za chvíli se z nich udělala louže! Po každém pětačtyřicetiminutovém tréninku po mně zůstávaly kalužiny potu! *(Uvědomte si ten rozdíl: něco jiného je ozdravovat svůj organismus, a něco úplně jiného ždímat z něj pot. To jsou dvě naprosto odlišné věci. Kromě toho každý člověk dostane jisté množství energie, a pokud ji neumí doplňovat, musí ji utrácet rozumně. Přílišná fyzická aktivita rychleji spaluje energii, a tím zkracuje život. A ještě něco. Vlasov má 102 - 103 kilogramů, to znamená, že v jeho individuální konstituci výrazně převládá životní princip Slizu, který dobře vyvažuje pohybová aktivita. Přehřívání a vydatný pohyb na něj proto působí blahodárně. Pro člověka s jinou individuální konstitucí je takové cvičení škodlivé. Životní princip Slizu rovněž umožňuje lépe snášet nedostatek, obtíže a zátěž. To znamená, že jde pouze o Vlasovovův systém ozdravování. Vy si musíte podle mých knih vyhledat ten svůj!)*

Od listopadu se mne zmocnil podivný pocit nedostatku čistého vzduchu. Větral jsem, trénoval jsem svlečený, avšak moje potřeba nebyla uspokojena. Jednou na procházce jsem pocítil nepřekonatelnou touhu utíkat. Dal jsem se do běhu po zimní cestičce. Bál jsem se, že nastydnu, proto jsem vždy uběhl jen malý kousek. Dělalo mi to velké potěšení. To je to, co mi schází. *(Ulidís konstitucí Slizu vyvolává pohyb pocit blaženosti. Uvádí je do rovnováhy, proto se cítí tak dobře.)* Ano, pořád „tvrdnu" v místnosti! Trénuji na rotopedu každé ráno a na ulici se dostanu až pozdě večer - na několik desítek minut. Takový pohyb na vzduchu mi nestačí. Organismus potřebuje aktivní nasycení kyslíkem, aktivní pumpování kyslíku do organismu. Toho večera jsem pocítil příliv energie. *(V místnosti je vždycky méně energie než na volném prostranství. A to organismus ubíjí.)*

Pochopil jsem další význam tréninku. Každá fyzická činnost dodává do organismu kyslík. Bez pravidelné aktivity tohoto druhu organismus trpí nedostatkem kyslíku. A tak jsem začal organizovat trénink novým způsobem." *(Kyslíkje nejdůležitější prvek organismu a nachází se v něm v největším množství. Tvoří 70 % organismu člověka. Každý prvek má svou rezonanční frekvenci. Všechny biologické prvky organismu tvoříjeho jakousifrekvenčně-rezonanční kostru. Když některý prvek schází, kostra se naruší, vznikne slabé místo, kde se rozvíjí chorobný proces. Rozhodující je samozřejmě kyslík, jehož je v organismu nejvíc, a proto tvoří základ frekvenčně-rezonančního skeletu. Každý přísun kyslíku do organismu vyživuje a upevňuje základ života, a má tedy příznivý dopad na zdraví a subjektivní pocity člověka.)*

Následky přehánění a nedostatku racionálního přístupu. „V polovině prosince jsem se už dopracoval ke všem slastem přetrénování. Nastaly poruchy spánku. Spal jsem nanejvýš dvě - tři hodiny. *(Kdo to zavinil? Spatné povahové vlastnosti! Celé uzdravování se točí okolo práce na vlastní povaze.)*

Když jsem úplně přestal spát, měl jsem dojem, že se na mne hroutí nebe. Už jsem odvykl, byl jsem si jist, že mám spánek pod kontrolou, a najednou jsem si ani nezdřímL mé nervy si 24 hodiny

neodpočinuly! Spatně se mi dýchá - nic není horšího než dýchavičnost. Nemám chuť k jídlu, sebemenší práce mne unaví. *(To stále opakuji v mých knihách - při ozdravování berte v úvahu kromě individuální konstituce i roční období. Zima je období Větru. Přílišná pohybová aktivita podněcuje životní princip Větru, a tak postupně dochází kjeho předráždění, což se projevuje nespavostí, dýchavičností, úbytkem sil, emocionální nevyrovnaností.)*

Myslel jsem, že podrážděnost, tu maximálně nedůstojnou povahovou vlastnost, jsem už překonal, a najednou se hádám pro každou maličkost. Jsem zachmuřen a s málokým se dám do řeči. Mému totálnímu zhroucení zabraňuje jen psychoterapie. Nespavost mne trápí celý leden a únor. Bolesti hlavy se však nevracejí! Občas se na několik minut objeví a zmizí. Nepochybně mám už zase svůj stav pod kontrolou. *(Během celého chladného ročního období, sezóny Vetru, má Vlasov zhoršené zdraví. Musí ho vytlačovat, vyrovnávat saunou, vtíráním oleje do těla, horkými lázněmi. Tak dopadne uzdravování, když člověk nezná specifika své individuální konstituce, ročních období, změn souvisejících s věkem. Nezapomínejte, že se člověk ozdravuje a trénuje kvůli svému zdraví. V tomto případě nám však vychází, že trénink je zaměřen na zvyšování tréninku. Neupadejte do omylu, nemusí se vám to vyplatiti)*

Zvláštní věc: přes den mě nebolí hlava, svůj organismus mám dostatečně pod kontrolou, avšak v noci chvílemi vnímám bolest a šumění. Zdá se, že přece jen mám poruchy tlaku. Ty jako takové svědčí o nedostatečné fyzické a psychické stabilitě, tedy o ohraničenosti životních sil. Fyzická práce a pravidelná životospráva tuto slabost postupně odstraní. S upevňováním zdraví se ustaluje i tlak. A přitom, samozřejmě, nepotřebuji léky. *(O negativním vlivu léků na organismus už byla řeč. Při ozdravování musíme mít na paměti životní principy Větru, Žluči a Slizu. Jsou-li v rovnováze, je organismus zdravý a plný sil. Porucha rovnováhy má negativní následky, jež se projevují jednak jako fyzické problémy, bolesti atd., jednak jako emocionální nevyrovnanost. Podrážděné jsou všechny emoce stimulované podrážděním příslušného životního principu. Vítr např. stimuluje strach, nejistotu, poplašenost, nespavost, Žluč*

- hněv, podráždění, neklid, agresivitu, Sliz - apatii, otupělost, lenivost, touhu po nečinnosti.)

Vsugeroval jsem si prostě neúnavnost a mé nervové a fyzické vyčerpávání se příliš prohloubilo. V polovině prosince končím trénink na rotopedu." *(Pamatujte si: nesmíte se nechat vést žádnými ideami. Myšlenka je informace, ke své realizaci potřebuje vaši životní energii a tělo. Pryč se všemi ideami. Mentální materiál je přece váš nástroj k řešení životních úloh, vy se nikdy nestávejte nástrojem idejí. To je jeden z největších omylů lidstva. Právě prostřednictvím idejí vládne lidstvu kníže Ďábel. Nestaňte se nástrojem v jeho rukou!)*

Uvědomění si vlastní nevědomosti. „V prosinci toho roku mi bylo šestačtyřicet. Za svou nevědomost jsem musel zaplatit nejlepšími léty života." *(V těchto slovech je obsažena veliká pravda. Není nic horšího než nevědomost. Ta způsobuje člověku nemoci, útrapy, ničí osudy. Nevědomost je zúžený pohled na svět. Čím je pohled širší, tím je život člověka plnější, tím výrazněji vnímá zákony světa, své místo a význam v něm, svou zodpovědnost vůči světu. Tato zodpovědnost spočívá ve využití života, životních sil, jimiž byl člověk obdařen, v tom, zda přispívá k harmonizaci vesmíru nebo je promarní na uspokojení svých smyslových orgánů, na realizaci nějaké ideje, která do světa vnáší zmatek.)*

Otužování jako prostředek rozvíjení vlastností vůle. „Ke zvýšení odolnosti vůči chladu nosím doma jen tenké ponožky, místo spodků plavky a tenkou, skoro rozepnutou košili. Když se vrátím zvenčí, vždycky se převleču - doma nenosím nic teplého, protože je to zbytečné. Teplota v místnostech nepřesahuje jednadvacet stupňů. Už je mi příjemné chodit ráno bos po studené podlaze." *(Vzásadě jde o velice správně rozhodnutí, jež může narazit na odpor vašich spolubydlících, ovlivněných mylnými představami.)*

Uvědomění si následků nedostatečné kontroly pocitů. „V posledních letech jsem pil příliš mnoho vody. Teď už nemívám takovou žízeň. Uvědomil jsem si, že příčinou mého nadměrného pití

byla má slabost a nedostatečná trénovanost. Chci a dokážu podřídit všechny síly organismu své vůli. Zatím byl pro mne organismus zatvrzelou bytostí, na niž jsem se nemohl spolehnout a která mi svévolně vnucovala své rozmary, nemoci a omezování. Budu a vlastně už se i stávám pánem svého organismu." *(Pokudjde o organismus -je to kousek masa. Zatvrzelou bytost z něj dělají naše myšlenky, emoce a přání. Když je dokážete uspořádat a držet pod kontrolou, stanete se pánem vlastního těla.)*

Působení motivace. „Já o tom nejen snívám, já věřím a v mnohém se mi to už i splnilo, že můj stav bude jako čistý tón struny. Opět zazní čistě, silně a radostně. *(Velice správný postřeh. Každý člověk vydává svůj vlastní tón. Jeho čistota závisí na poruchách - na nejtypičtějších procesech myšlení probíhajících ve vědomí. Je-li člověk naladěn na nadšení životem -jeho tón ladí s přírodou, s Bohem. Má-live vědomí hněv, podráždění, nespokojenost, strach apod., je to úplně jiný, destrukční tón.)*

Když chceme být zdraví, silní a šťastní, musíme si to především vroucně přát. To je základní a bezpodmínečný předpoklad regenerace. Bez tohoto pocitu je jakékoliv úsilí a naděje marné. Toto naladění se musí změnit v obrovskou sílu, naplňující celou naši duchovní a fyzickou podstatu. *(Jde o motivaci čili dominantu. Utvoření dominanty zdraví, síly, štěstí apod. ve vědomí umožňuje, abychom skoro celou svou životní energii usměrnili v tomto duchu a přitahovali z budoucnosti nezbytné události, předpoklady k jejich realizaci. Je to druh magie mentálního zaměření.)* Slabá vůle omezuje člověka, jehož možnosti jsou fantastické! Vždy s optimismem, s vírou ve vítězství, s opovržením k neúspěchům!" *(Vůli musíme pěstovat, upevňovat. Na vlastnosti vůle však nejsilněji působí motivace. Čím je cíl pro člověka významnější a závažnější, tím víc dokáže svou vůli mobilizovat.)*

Jak způsob života oslabuje organismus. „Dokud jsem nedělal vrcholový sport, byl jsem otužilý. Zimy jsem si ani nevšímal. Intenzivní trénink ve stále se zvyšujícím tempu a svalový tonus však vyžadovaly teplo. Svaly v teple rychleji a lépe regenerují, výrazně

se snižuje nebezpečí úrazů. Už obyčejné nachlazení mi narušilo plynulost zátěže, vážnější mne na celé měsíce vyřazovalo z tréninku anebo z velmi důležitých zápasů. Každý rok jsem byl citlivější a oblékal se stále tepleji. *(Takový způsob života nepozorovaně oslabuje organismus, jeho adaptační mechanismus, vzdorování vnějším nepříznivým podmínkám. A lidi ani nenapadne, že příčina jejich postonávání tkví v tom, že se po celý svůj vědomý život rozmazlují, oslabují.)* Před několika lety jsem nastydl dokonce i v křesle! Stále jsem míval zimnici a křesla mě pálila svým chladem. Po několika minutách mne začalo bolet v kříži, dostával jsem záněty sedacího nervu, třebaže jsem byl oblečen! Na křesla jsem si musel rozprostřít pokrývky. Tehdy jsem však k izolaci všude používal vlnu: vlněné prádlo, vlněná deka místo prostěradla, křesla zakrytá vlněnými pokrývkami, vlněné ponožky. Organismus už sám ani nedokázal produkovat teplo. *(Vidíte, do jaké míry je člověk schopen žít v nepřirozených podmínkách, aniž by si uvědomil, že přílišný komfort škodí.)*

V zimě trénuji svlečený, u otevřených dveří na balkon nebo u větráku, podle počasí. Často jsem nachlazen, cítím však, že už to není nebezpečné. Nadále si zvykám na nové podmínky. V krajním případě otvírám balkónové dveře méně nebo vůbec ne. Stále mám na paměti, že trénink je především nasycení organismu kyslíkem." *(Čerstvý vzduch přivádí pokožkou do organismu aeroiony, nabité částice dodávající organismu energii.)*

Ozdravování organismu musí být kompletní. „Viděl a cítil jsem, že trénink a ostatní prostředky ozdravování stále spolehlivěji zpevňují můj organismus." *(Velice jemný postřeh. Ano, člověk musí cítit, že očišťování, strava, fyzická aktivita, rozvíjení povahových vlastností nejenže ozdravují jeho orgány, nýbrž mění i způsob myšlení, a v konečném důsledku zlepšují jeho život. Je nesmírně důležité vidět, cítit účinek každého jednoho postupu ozdravování. Ozdravování musí být komplexní, ne jednostranné. Jednostrannost je nejčastější příčinou neúspěchu.)*

Pozitivní výsledek vypětí vůle. Dosažení dílčího cíle. „A nastal ten slavný den! Zkouším vis na hrazdě, po němž jsem se kdysi téměř nemohl vzpamatovat. Opatrně jdu do visu, vcházím a vycházím z něj jednou, dvakrát, třikrát, čtyřikrát! Pro dnešek stačí. Seskočím. Trochu mi je na zvracení, hučí mi v uších, ale to je maličkost. Po pěti minutách vis zopakuji. Je mi trochu hůř, ale dá se to vydržet. Jásám! Jak by ne, vždyť jsem zmohl polohu, po níž jsem div nevypustil duši.

Za čtyři dny zase trénuji tento cvik. Pocit nevolnosti a hučení v uších obyčejně přetrvává až do večera, ale nebylo tomu jinak, ani když jsem si zvykal na další cviky.

Při šestém tréninku mne hned po točení chytila závrať. Před očima se točily zdi, strop, k ohluchnutí mi začalo pískat v uších, ztěžkla víčka. Sotva jsem se držel na nohou. *(Přečtěte si, jak Vlasovpostupuje při léčení cév hlavy. Třeba se vám to bude hodit.)*

Snižuji cvičení na jediný vstup a tři opakování. K dalšímu tréninku - přesně po třech dnech - přistupuji s obavami. Povede se, i když mi je špatně. Neustále zpracovávám své vědomí formulkami vůle. Útočím na cévy celou vahou autosugesce. Donekonečna si přehrávám stavy, při nichž se mi obvykle upraví tonus cév. Celý oběhový systém mám uložený ve vědomí jako košatý strom - od největších cév po nejmenší kapiláry. *(Živá představa je velice důležitá. K trénování pestrosti a živosti mentálního obrazu existují speciální metody.)* „ Nikde to nesmí být zauzlované, stažené nebo ochablé. Tonus cév musí být v naprostém souladu s tlakem krve, a tlak je v mém případě pouze sto patnáct milimetrů! Šeptám si: každou překážku, každou únavu překonám bez spasmů (křečovitého stažení svalstva). V mém mozku funguje mohutný, ucelený mechanismus protispasmatických spojů a udržování tlaku. Stále otevřené, volné cévy a v nich rozhodný, energický proud krve pod tlakem sto patnácti milimetrů - ani méně, ani víc. Nadále sestavuji slova formulky a stále hlouběji vnikám do obrazu." *(Popisuje podstatu celé metody: stále hlouběji pronikat do obrazu, tedy do fyziologie, do formy života v prostoru, do mechanismu stavby a řízení.)*

Každý den piluji, zpřesňuji obrazy a jejich spojení s pocity, jež při tom prožívám. Mám dojem, že cévy svírám mezi prsty. *(Velice*

vhodná koncentrace pozornosti, která pomáhá při léčení. Člověk se stává architektem vlastního organismu. Tak můžeme měnit i svůj vzhled.) Konečky prstů pociťuji jejich plnost. Je to výsledek několikaletého cvičení vlastního vědomí. Prsty si nahmatám spasmy, ochablost. Začínám si narovnávat cévy. Obvykle tam cítím bolest, která se vzápětí ztrácí. *(Když se člověku podaří tohoto dosáhnout, může si mentálně léčit jakoukoliv nemoc. Nejen něco vyrovnávat, vyživovat, nýbrž působit mentálně jako skalpel.)*

Hladím a vyhlazuji své cévy. Bolesti hlavy se rozplývají, tichnou. Jen na prsou cítím ještě menší nevolnost, ale i ta slábne. Jak si stavím hlavu! Kolikrát jsem už byl v takové situaci, a řešení je vždy stejné - postavit si hlavu! *(Postavit si hlavu znamená nedovolit zlomit svou vůli, možnost dostat se z každé situace výrazným volním vypětím. Někteří lidé jsou dokonce schopni silou vůle se přemístit z místa na místo za přispění výrazné živé představy tohoto aktu.)*

Ten cvik na hrazdě potřebuji. Ne proto, abych zvítězil sám nad sebou, nýbrž i z jiných, čistě praktických důvodů, ne z nějakého rozmaru. Při visu na hrazdě hlavou dolů jsou cévy velmi napjaly. Zvládnutí tohoto cvikuje pro mne důležitým předpokladem trénování cév. Pořád víc a víc mne to bude chránit před spasmy. Při návalech krve mi nebude hrozit mrtvice. Celý cévní aparát si zvykne na přetížení a přizpůsobí se mu. Zásadně trénuji to, co mi působí bolest a nespavost, protože tam se skrývá nebezpečná slabost, tam si musím vypěstovat stabilitu. *(V zásadě je velice správné odstranit z organismu v první řadě to, co jej nejvíc ohrožuje, a až pak pracovat na ostatním.)*

Nepřeháním. Na vlastní oči jsem viděl, jak se při úklonech lidem dělaly pod očima krevní podlitiny, výrony. Rady, že zatěžování má být postupné a ze začátku i docela slabé, nebrali v úvahu. Původ takových podlitin je stejný jako u každého krvácení. Ovšem každé krvácení se neumí takto bez následků vstřebat. *(Organismus mnohých lidí je tak prohnilý, že každé jeho zatížení může vyvolat těžké následky.)*

Na podzim jsem už obraty dělal hravě. Měl jsem vždy dva vstupy a v každém dvanáct až sedmnáct opakování. Tento cvik protřese celý organismus a žene krev v neobvyklé poloze. Kromě toho

mi hodně zpevnil ramena a svaly zad." *(Všechny obrácené polohy v józe - stoj na hlavě, na ramenou a mnoho jiných pomáhají při trénování cév hlavy.)*

Negativní úloha ideologie. „Při cvičení jsem bezděčně přemýšlel o útocích na atletickou gymnastiku. Kolik námahy je třeba vynaložit k vypěstování pevného a harmonického svalstva! Nejpikantnější na věci je, že kritici s pověstí odborníků obvykle ani nezkusili, co je to trénink! Člověk musí být především naprosto zdráv. A duchovní krása je základem člověka i našeho světa. Avšak i fyzická krása patří k nesmírně přitažlivým a vzrušujícím stránkám života!

(Podle vnějšího vzhledu člověka si můžeme udělat úsudek i o jeho duchovních kvalitách. V mých knihách uvádím jako příklad Buddhu. Fyzickému cvičení se sice speciálně nevěnoval, avšak když dospěl k poznání, prohlédl a jeho tělo neobyčejně zkrásnělo. Pověst říká, že dostal darem zlatý oděv, jehož krása však zanikla vedle krásy Buddhova těla. Ideologie převažující ve společnosti má velký vliv na rozvíjení těch nebo oněch systémů uzdravování. Kdysi převládal názor, že atletika rozvíjí egoistické vlastnosti člověka a že socialistické zřízení ji nepotřebuje. Teď se to změnilo.)

Cožpak může zdraví spojené s fyzickou ubohostí přinášet uspokojení? Světu, v němž člověk žije, i jemu samému je vlastní harmonie. Proč nám záleží na krásе domů, aut, oblečení? Není nám lhostejný účes, barvy látek nebo tapet, avšak náš vzhled je bohužel často už v mládí politování hodný: svěšená ramena, prolaklý hrudník, vypouklé břicho, ruce jako hůlky, směšná chůze, nohy při chůzi napůl skrčené. A ani to neprobouzí touhu po změně! *(Vzhledem k postoji společnosti k postavě, k módě pokládají to lidé za normální. Až přijde do módy zdraví, začnou se lidé starat o sebe.)* A že prý duchovní je to nejdůležitější! *(Skoro nikdo nezná pravé duchovní hodnoty. Dnešní společnost je od nich dávno vzdálena.)* Za slovy o duchovním se kryje obyčejná lenost a neznalost. Lidé na pláži - to je pohled pro silné nervy! Ta nadbytečná váha! Dokonce i mládež je samý tuk. A po třicítce...! Všichni jsou překrmeni a křiví od fyzické nečinnosti. I v atletické gymnastice najdeme samozřejmě dost krajností. Existují však i špatné knihy, a přece nikoho nenapadne, že by se

měla zakázat veškerá literatura." *(Tady se trochu pozastavím u svých knih z edice Základy zdraví a Praxe uzdravování. Rozhodl jsem se* **zpopularizovat** *poznatky o lidském zdraví. Shromáždil jsem* **rozsáhlý materiál** *a snažím se o jeho systemizaci, zdůvodnění. Využil jsem mnoha myšlenek, metod jiných autorů a nenárokuji si nijakou výjimečnost. Vysvětluji, ukazuji, avšak nevnucuji a nenutím k ničemu. Pokládejte proto mé knihy za informaci a berte si z nich, co považujete za potřebné, užitečné a důležité.)*

Přesvědčení. „Platil jsem přetrénovaností, avšak na každé nevyšlapané cestě se člověk dopouští chyb. Mýlil jsem se, ale přesto jsem kromě zkušeností získával ještě něco. Vypěstoval jsem si vlastnosti, které jsem neměl, dokonce ani v mládí: pružnost a vytrvalost. Asi dvacet minut jsem bez přestávky dělal úklony se šestikilovou činkou, což mi pomohlo při bolestech páteře. Stěží bych to byl dokázal v době, kdy jsem se účastnil velkých závodů. Získal jsem plastičnost, již jsem dřív neměl. Záviděl jsem vytrvalým lidem. Měl jsem obrovskou svalovou energii, dlouho jsem mohl vykonávat silovou aktivitu, avšak běžecká vytrvalost mi byla nedostupná. I v této činnosti jsem se zocelil, třebaže definitivní zformování jsem měl teprve před sebou. Věřím, že se naučím běhat na jakémkoliv podkladu a v každém ročním období. Poddajnost mého organismu, jeho veliká přizpůsobivost jakož i mé přesvědčení, že neexistují bezvýchodné situace, pouze nové, složitější a pracnější úkoly, mi dodávají jistotu." *(Lidský organismus je velmi plastický útvar, jejž drží pohromadě energie. Když si utvoříte silný mentální obraz a aplikujete ho na své tělo, po několika týdnech pocítíte změny a může se změnit i váš vzhled.)*

Dosažení cíle. „Nejdůležitějším výsledkem mé práce bylo vytvoření rezerv odolnosti. Jakékoliv přetížení, nová aktivita, starosti, zneklidnění už nejsou s to ovlivnit mou stabilitu." *(Zasloužený výsledek sebeuzdravování.)*

Jak pracovat s pocitem hladu. „Celou zimu mě trápí hlad. Velká spotřeba energie vyžaduje doplnění. Organismus se však snaží získat ještě víc. Kdybych se nedržel, vážil bych za chvíli sto deset i víc kilogramů. Vždyť už jsem vážil téměř sto čtyřicet, a to ani ne *tak* dávno. *(Pro obyčejného člověka je nejtěžší ovládnout své chuťově smysly, a tedy i hlad.)*

Omezuji se. Stále si sugeruji: půst dělá člověka silným. Polosylost - to je lehkost, neúnavnost a zdravý život. Jíst dvakrát denně pomáhá udržovat váhu. Neteoretizoval jsem, když jsem se začal takto stravovat, přišlo to samo sebou. Má váha neustále rostla. Pak jsem se ne bez lítosti vzdal večeře. *(Velmi správný přístup. Organismus si v noci odpočinul, a tedy lépe se zregeneroval.)*

Okamžitě mi vzrostla chuť při snídani. Začal jsem jíst hodně vydatné snídaně. Pak jsem nemusel jíst až do pěti, do šesti odpoledne. V pět, a někdy i později jsem obědval - rovněž vydatně. Po obědě jsem však musel dělat a řešit spoustu všelijakých záležitostí, takže můj organismus všechny získané kalorie spálil mnohem dřív, než jsem šel spát. *(Při čtení Vlasovovy knihy si vzpomínám na evoluci mého stravovacího problému. Zpočátku jsem jedl třikrát denně, pokaždé vydatně. Nejdřív něco tekutého, pak velkou misku salátu a řádnou porci kaše. Po několika letech se porce zmenšily. A jídal jsem dvakrát denně. Uplynulo pár let a já začal jíst jednou denně, velice střídmě, asi kolem dvanácti a večer mezi pátou a sedmou jsem už konzumoval pouze ovoce a kyselé mléko.)*

Každé ráno se po umytí postavím na váhu a vím, jaký bude můj potravinový program. Jakmile z nějakého důvodu vážím víc než je třeba, omezuji se. Celkově mne má aktivita udržuje ve stavu neustálého a výrazného hladu. Při tréninku se pořádně vyšťavím, v zimě jsem ztrácel skoro dvě kila. Už v polovině tréninku se mi chtělo jíst a ke konci se mi zdálo o kousku tmavého chleba. Skutečný hlad mne trápil v létě, kdy jsem kromě ranního tréninku jezdil sedmdesát až osmdesát kilometrů na kole. Leckdy jsem dokonce kolem druhé, třetí v noci vstal z postele a zašel do kuchyně. Žádné rozumné důvody mi v tom nezabránily. *(Předráždění životního principu Větru vyřadí logické myšlení a člověk se naplní jídlem, aby obnovil harmonii těla.)* Bral jsem vše, co se dalo, a jedl a jedl... Potom jsem si na uklidnění říkal: kdybych se nenajedl, nemohl bych ráno trénovat. Ráno má váha nepřekračovala normu, ba dokonce bývala niž-

ší. Tak velký byl výdej energie. *(Existuje povahová vlastnost podobná fanatismu. Když je člověk v něčem fanatik, řekněme ve sportu, přenáší to i na jiný druh činnosti - na uzdravování, na práci apod. Obyčejně tím trpívají bývalí sportovci. Vzpomínám si, že jeden někdejší sportovec se stal podnikatelem a vyráběl cihly. Tak se snažil „strhnout rekord" ve výrobě cihel za směnu, že na to doplatilo jeho srdce.)*

Stravování dvakrát denně a přísný zákaz konzumovat cokoliv šest hodin před spaním mi pomáhají udržovat váhu, samozřejmě při dostatečném fyzickém výkonu. Pokud přesto přibírám, postím se nebo jím jen jednou denně." (7 *tak si lze poradit s váhou.)*

Projevy racionálnosti. „Po tři a půl hodinovém tréninku mi na ostatní život zbývá málo energie. Chci pracovat, žít, ne pouze zpracovávat sportovní zátěž. Teď, když už mám sílu i vytrvalost, mohu si otázku postavit takto. *(I taková úvaha je správná - zregenerovat organismus a pak ho udržovat.)* A přece neustupuji - trénuji, zkouším sebe sama a čekám na další přizpůsobení - na lehkost. Uvědomuji si, že přestavba organismu bude trvat léta. Tvoří se úplně nové základy života - fyzického i duchovního! A tak jsem čekal. *(Všechno záleží na člověku. Jednomu stačí, že není nemocný. Ovšem takoví, jako je Jurij Petrovič Vlasov, chtějí dosáhnout maximální hranice zdraví. Nezapomínejte, že ke všemu je třeba přistupovat s rozumem.)* Až na konci léta definitivně vyřazuji několik cviků. *(Je třeba dělat to, co je potřebné - tělu i duši, nic víc. V opačném případě se člověk může stát profesionálem zdravého způsobu života.)*

Další velice závažný důvod ke snížení tréninku byl chronický nedostatek spánku. Nestačím s časem, brzy vstávám a pořád se mi chce spát. *(Nadměrná duševní práce zároveň s nedostatkem spánku tvoří předpoklad k předrážděníživotního principu Větru.)*

S lítostí jsem se vzdal pouze poskoků. Byl jsem na ně pyšný. *(Člověk nemá být na nic pyšný, protože tak ve vědomí vznikají zbytečné škodlivé povahově vlastnosti. Zpočátku mohou být užitečné, avšak nenápadně přecházejí v opak. Takový přechod si obvykle neuvědomíme, nezpozorujeme jej.*

Překonáním únavy a bolesti jsem se dostal až k hranici pětatřiceti minut, kotníkové a holenní klouby se mi zpevnily a obalily se novými silnými svaly. Poskoky si však nevyžadují jen hodně energie, přetěžují i páteř. Při běžeckém tréninku jsou vlastně zbytečné, a kdykoliv se ukáže potřeba, snadno je obnovím. *(Je správné, když se člověk snaží analyzovat svůj trénink, své stavy a včas provádí korekce. V opačném případě každá činnost, zpočátku efektivní, se může změnit v pravý opak. Vždy si musíme zachovat racionálnost.)*

Vzdávám se různých silových cviků, snižuji i počet úklonů. V rámci tréninku číslo jedna a číslo tři dělám teď po dvě stě úklonů se šestikilovou činkou nad hlavou, při tréninku číslo dvě - sto úklonů s desetikilovou činkou. *(Úklony však nejsou k regeneraci meziobratlových ploténekpříliš účinné. Víc působí na vazivo zad a svaly.)*

Ubírám i ze dřepů. Vždyť běh na sebe přejímá funkce různých cviků. Trénink číslo jedna a tři mi nyní zabere dvě hodiny a deset minut, trénink číslo dvě (bez běhu) méně než půldruhé hodiny. Od té doby ani po jednom z nich nemám potřebu na chvilku si lehnout." *(To znamená, že dřív se příliš věnoval tréninku, což místo přílivu energie do organismu způsobovalo trauma.)*

Získání sebekontroly. „Líbí se mi, když jsem nejen štíhlý, nýbrž i pohublý. Takto se fyzicky dobře cítím. A tak kontroluji váhu, i když nemusím. Vyhublost, rovné břicho, lehkost pohybů, celková ovladatelnost mi dělají radost. Půl kila navíc vyvolává pocit nemoci." *(Je nesmírně dobré uvědomovat si své pocity, vědět, s čím souvisejí, a efektivně je usměrňovat. To je nejvyšší stupeň usměrňování sebeuzdravování, jehož lze dosáhnout nejen tím, že budeme na sobě tvrdě pracovat, nýbrž i stálým analyzováním své činnosti a sebe sama.)*

Nerozvážnost jako záporná povahová vlastnost. „Má vazba k silovým cvikům je často nerozvážná. Jednoznačně si škodím, přitom však nejsem schopen takový silový cvik si odepřít. *(Za to mohou povahové vlastnosti. Na nich musíme pořád a pořád pracovat.)* Vymýšlím si nejrůznější výmluvy, jen abych některé cviky nemusel vyřadit. *(To je ďáblův uskok - omlouvání absolutně zby-*

tečného nebo dokonce škodlivého jednání. Může se to projevit kdekoliv, v každé činnosti. Ďábel se všemožně snaží ovlivnit vědomí člověka, jen aby jej odvedl ze správné cesty a uvrhl do neštěstí. Když člověk začne např. pracovat na svém zdraví a odpoutá se od hříšného způsobu života, snaží se ďábel zmocnit jeho vědomí. Člověk se pak věnuje sebeuzdravování v takové míře, až **se to stává škodlivé.)** A to i v případě, že mi síly a čas nestačí ani na ty užitečnější. Až nyní jsem si uvědomil, že opravdová atletika je maximální přizpůsobení se dlouhodobému fyzickému napětí..." *(To možná platí o atletice, ne však o zdravém způsobu života. Zdravý způsob života je rozumné vydávání a doplňování životní síly při zachování schopnosti organismu produkovat teplo a zpomalit ztrátu vody.)*

Dosažení cíle. „Svůj fyzický stav jsem už zregeneroval v každém směru. Mé kvality - kromě silových -jsou co do trénovanosti lepší než v mládí. Obvyklým způsobem si tvořím skladbu tréninku a postupně zapomínám na dlouholeté nemoci a horečný nápor zátěže. Dosáhl jsem takové výkonnosti a síly, kdy si bez problémů poradím s každou novou zátěží - ať už literární, životní nebo jinou, někdy úplně nepředvídanou. A co mě nejvíc těší - neunavím se už tak rychle jako během posledních patnácti let. Tím neříkám, že jsem naprosto čistý a neúnavný. Ne, unavím se, a někdy u sebe narážím až na nepříjemnosti, jde však o maličkosti, které nestojí za řeč. Nejdůležitější je, že má výkonnost je neobyčejně velká. Každý den se stačím zregenerovat, za což vděčím zharmonizovanému organismu a spánku. *(Ano, prakticky všechno, čím člověk disponoval v mládí, lze obnovit. Jen je třeba pracovat, rozumně pracovat.)*

Opět plavu a horečka kloubů mi nekalí radosti léta. Prostě neexistuje. Věřím, že během několika let se mi zdaří snížit tepelné limity na dvanáct stupňů (na jedno až dvouminutové koupání)." *(Zase se objevuje špatná povahová vlastnost. Proč má člověk sám sebe na něco připravovat? Tím spíš, že organismus věkem ztrácí svou schopnost produkovat teplo. Taková touha člověka zavádí do labyrintu destrukcí.)*

Zkušenost vede k racionálnosti. „Během letošního léta jsem si uvědomil některé velice závažné pravdy. Nejde o bůhvíjaké moudrosti, pomáhají mi však obcházet nepříjemnosti. Při otužování člověku nesmí být zima. Když se tak stane, musíme organismu dodat teplo. U těch, kdož mají problémy s klouby, je to nezbytné. *(To je projev opravdové rozumnosti. Chceme-li něčeho dosáhnout, nesmíme to provádět ke škodě organismu, nýbrž pracovat s ním rozumně. Místo koupání v ledové vodě jsou užitečnější kontrastní procedury.)*

Pokud člověk moc promrzne, přísun tepla musí být vydatný. Nesmíme šetřit. Postupně jsem si zformuloval pravidlo, že po každém otužování s velkým výdejem energie a ochlazením musím v organismu povzbudit tvorbu tepla. *(Jednoduše ho dobře prohřát v horké parní lázni.)* Ať už na horkém slunci, teplým oděvem, chůzí nebo během. Nemohu to brát na lehkou váhu. Voda zatím stále diktuje své podmínky. A já je přijímám, každým rokem s většími výhradami v můj prospěch. *(Znáte přednosti ajurvédy - prastaré vědy o zdraví a životě člověka? Ajurvéda shromáždila tisíciletími prověřené metody působení na lidský organismus, podobně jako to dělá Jurij Petrovič Vlasov. Než ovšem jedinec získá takovou zkušenost, může se při různých experimentech i zničit.)*

Od jara spím za každého počasí při otevřených dveřích na balkon. Je-li frontální vítr - obyčejně severní - nechávám pouze malou štěrbinu. Vstávat na trénink brzy ráno do zimy je dost náročné. Na sobě kromě maličkých plavek nemívám nic. Na několik prvních minut se zabalím do košile. Po umytí ale už trénuji v plavkách. Když mi hrozí ochlazení svalstva (rýmu, kašel nebo teplotu už nedostávám), zavřu dveře na balkon. Stačí, když je otevřeno větrací okénko. *(Musíme si osvojit pravidlo, že na prvním místě stojí to, co je pro zdraví důležité, všechno ostatní následuje až poté.)*

Koncem léta jsem přestal manipulovat s balkónovými dveřmi a větracím okénkem. Do okna se zabuduje větrací křídlo. To je nejúčelnější a nejzdravější způsob výměny vzduchu. Pod stropem se hned smísí s teplým vzduchem v místnosti, takže při klesání už

není tak studený, jako když přichází z balkonu po podlaze. Vysvětlení takové drobnosti se zdá naivní, avšak právě takové maličkosti jsou velmi užitečné." *(Takovou zkušenost je už jen třeba využít.)*

Práce na obrazově-volním naladění. „Během těchto měsíců přestávám při tréninku opakovat různé formulky vůle. Některé potřebují zahloubání, vypětí představivosti, a to se o přestávkách těžko stihne. Při spěchu trpí kvalita autosugesce nebo se přestávka neúměrně prodlužuje. Krátké, méně závažné formulky si nechávám projít vědomím při přestávkách v ranním tréninku, složité a závažné, jež vyžadují zapojení představivosti, přesouvám na jinou dobu. *(Jak vidíte, duševní práce požadující tvoření živých mentálních obrazuje nesmírně pracná a závažná činnost. K úspěšnému pohroužení se do vlastního organismu a k vyvolání potřebných změn potřebujeme zvláštní dobu a stav.)*

Už si nemusím, jako před několika lety, stále opakovat: nevítej se v sobě - nemoci si nepamatuješ. Jsem lhostejný k neštěstím, útrapám, nemocem. *(Ano, zpočátku to je velmi důležité. Je třeba nalézt oporu a zdroj síly sám v sobě a živit se jím. Když získáte jistotu, není to už tak závažné.)*

Valily se na mne a trýznily mne celé dny a noci, týdny, měsíce, léta. Nemohl jsem na ně nemyslet. Zvykl jsem si přemýšlet a mluvit hlavně o nemocech. Tak se stávaly ještě intenzivnějšími a zeslabovaly mou vůli. Musel jsem se toho zvyku zbavit... Je to minulost. A zase vyřazuji spoustu formulek. Už je nepotřebuji." *,(Je nesmírně důležité vytvořit si ve vědomí pozitivní myšlení, nepoddávat se nemocem, neduživosti, špatné náladě. Není třeba živit své nemoci negativním myšlením.)*

Jak vznikají návyky. „Trénink mi teď jde mnohem snáz -jsem výborně vycvičen. Mnohem těžší než udržování formy bývá osvojování si zátěže. To je jedna stránka věci, je zde však ještě něco jiného: zvykám si na ranní aktivitu. Návyk potlačuje každou dosavadní nespokojenost a bručení na povinný trénink."

(Nespokojenost, bručení, to je ďáblova vůle, jež se snaží svrhnout člověka do bahna obyčejného pohodlného života, který jde

samospádem. S takovými povahovými vlastnostmi musíme bojovat do vítězného konce a nepoddávat se přemlouvání.)

Racionálnost jako druh sebeanalýzy. „Najednou jsem zjistil, že mě nebolí srdce a zapomněl jsem na bolest. Nemám ani záduchu! Puls se mi ustálil na padesát - dvaapadesát úderů za minutu. Jsou dny, kdy klesne na šestačtyřicet. Přesto cítím, že ještě nejsem dost ustálený, dost pevný. Jak by ne! Vždyť jsem se ničil celá desetiletí! Podle mých výpočtů se mi organismus opravdu upevní asi v šestém tréninkovém roce. Teď je všechno ještě nestálé, mění a přizpůsobuje se. Tréninkem jen organismus získává rovnováhu. *(Velice správný výklad. Potřebné naladění organismu vyžaduje dost času. Nějakou dobu také trvá, než se nový stav fixuje, stane se normou, životní potřebou. Potom ho musíme udržovat. To, co říkám ve svých knihách, budete potřebovat v jednotlivých etapách sebeuzdravování. Hned na začátku musíte očistit a ozdravit svůj organismus, pochopit zákony sebeuzdravování. To jsou první tři knihy. Pak musíte upevnit své očištění a ozdravení správným stravováním, tělesnými cvičeními. Čtvrtá kniha Základů zdraví se věnuje teorii stravování, v páté se popisují suroviny a ta jídla z nich, jejichž příprava je nejdostupnější. Šestá kniha pojednává o léčení bylinkami a o jeho specifikách. Sedmá a osmá obsahuje tělesná cvičení, mluví o dýchání, otužování. Devátá kniha se věnuje práci s vlastním vědomím, které je základem zdraví, štěstí a osudu člověka. Desátá kníhaje o systémech ozdravování, o tom, jak si má člověk vybudovat vlastní systém, k čemu především musíme přihlížet, jak systém měnit s ohledem na věk apod.)*

Zmiňuji se jen o hlavních problémech. Kolik jen drobných, ale nesmírně bolestivých nepříjemností jsem zažil při trénincích a otužování! Nezveličuji: následovaly jedna za druhou, skoro bez přestávky. *(To je přirozené, pokud člověk nezná základy své individuální konstituce a otužuje se podle knih, kde o tom není ani zmínky. Ty se zaměřují jenom na popis procedur při otužování. Lidé jsou však různí a jednu proceduru vnímá každý organismus jiným způsobem.)* Byl to dlouhodobý a stálý tlak, jenž dokáže člověka zdrtit, pokud se mu váš nezkrotný duch nepostaví na odpor. Nikdy

nesmíme ztrácet víru v sebe sama - i kdyby se na nás valily jakékoliv útrapy, i kdyby osud nad námi vynášel jakékoliv rozsudky! Rozhodující je váš rozsudek! Dokud ho člověk nevynese, dokud sám nepřipustí, že je zlomený, do té doby není poražen, organismus bojuje a má možnost překonat i ty nejtemnější, nejbeznadějnější stavy. Všechno závisí na tom, jaký odpor klade vaše vůle, zda dokážete správně jednat a bojovat. *(Nepotřebujete vůli jako takovou, ale váš rozum, který vám naznačí, co a jak dělat v konkrétní situaci. Vůle má realizovat vaše předsevzetí.)* Neexistují bezvýchodné situace. Bezvýchodná situace, to je slabost ducha a přiznání porážky. *(Ba co víc, je to zúžený obzor, ohraničení mysli, která nemůže proniknout za hranice poznatků běžných v nynější společnosti. Myšlení člověka musí být neomezené, nesmí se vtěsnávat do nějakého rámce. Pak jsou jeho tvořivost a jeho život neomezeny.)*

Možnosti odporu jsou nekonečné. Organismus je neuvěřitelně odolný a životaschopný, když ho řídí pevná vůle. Největší oporu najde člověk sám v sobě. Nad tuto oporu není nic spolehlivějšího. *(Dostali jsme se tedy k opoře, která vždy stojí u vás, dokud se o ni opíráte. Život opravdu vychází z hlubin organismu. Strava, dýchání jsou pouze prostředky života, není to sám život.)*

Prvořadým úkolem je chránit si mozek. Tento nejvyšší správce života je příliš často utrápený, přetížený, otrávený a navíc narušený nesmyslnými příkazy a city. *(Zamysleme se nad úlohou mozku. Tento hmotný útvar lze otrávit špatnou krví v důsledku nesprávné výživy. Utrápit, přetížit, poškodit nesmyslnými příkazy a city jej můžeme v případě negativních povahových vlastností. A to už je oblast, která patří do informačně-energetických útvarů organismu, jako je lidské vědomí a povaha. Problém proto netkví v mozku, nýbrž ve vědomí, v jeho povahových vlastnostech, poznatcích a neznalosti.)* O jaké řízení organismu tedy jde? Dlouhodobé a vytrvalé přetěžování mozku *(Ne mozku, nýbrž vědomí, špatnými povahovými vlastnostmi.)* deformuje činnost celého organismu a vyvolává ty nejneočekávanější neduhy. *(Správně, člověk si sám způsobuje nemoci a vyvolává je špatnými povahovými vlastnostmi.)* Udržovat svůj organismus je jednodušší - *(nepřipustit rozvíjení špatných povahových vlastností.)* - to dává mnohem víc duševní energie.

(Duševní energie vychází ze životní energie organismu. Když ji člověk příliš nepromrhá na emoce, bude jeho myšlení mnohem intenzivnější. Probudí se nadšení - nadměrná životní energie, touha realizovat svůj záměr.) Co má člověk z toho, že se uštve a pak se musí léčit a celý zbytek života trpět! *(Nevíme, bohužel, jak funguje náš rozum, vědomí, neznáme vliv povahových vlastností na zdraví, a proto jsme pořád v začarovaném kruhu. Spatné povahové vlastnosti nás ničí a oslabují. Pak si myslíme, že nám pomůže medicína, upadáme do dalšího omylu a otravuje svůj organismus léky. Trpíme a zmítáme se v hledání terapie, pomoci zvenčí. Vším jsme zklamáni, avšak nechápeme, oč v životě jde. Zlobíme se na všechno a na všechny. Nikdo však nechce začít u sebe, u pramene života, jenž prochází organismem, očistit ho od nesprávných emocí, tužeb, myšlenek, zapracovat trochu na svém organismu, zregenerovat to, oč jsme přišli v důsledku vlastní hlouposti.)* Unavený, přepracovaný, přiotrávený mozek není schopen řídit život. Čistá krev, zdravý spánek, racionální strava, dostatek vzduchu, zdravé psychické naladění a vnímání - to je životní síla. Čím je větší, tím méně se organismus poddává nemocem a potížím." *(Jednou provždy pochopte, že ne mozek, nýbrž vědomí, forma života v prostoru usměrňuje život. V ní se realizují informačně-energetické procesy, jež současně zajišťují jak psychické funkce organismu, vnímání a reakce, tak fyziologické funkce - činnost orgánů, buněk atd. Čím víc jsou psychické procesy probíhající ve formě života v prostoru deformovány emocemi, tím výrazněji se to projeví na fyziologických procesech.)*

Dosažení cíle. „Dosáhl jsem, o co jsem se snažil. Přemohl jsem nemoci a vyhrabal se z trosek. Přitom vůbec nevylučuji, že mě můj organismus nepřekvapí nějakými nepříjemnostmi. Byl příliš poškozen. Věřím však, že si s nimi poradím. *(Nevědomost, slabošství jsou příčinou nemocí, nepříznivého a těžkého osudu člověka. Poznatky umocněné vytrvalostí, vůlí dokážou pomoci návratu zdraví, přinést štěstí. Boj Jurije Petroviče Vlasová tím však nekončil. Omyly, jichž se dopustil při uzdravování, mu způsobily nové útrapy. Smrt a Život se opět dostaly do střetu. „ Vyšší místa " rozhodla, že sláva*

a síla nebyly ještě docela splaceny, povaha se nezměnila náležitě.Dál uvádím úryvky z rozhovoru pro tisk.)

"Významný sportovec Jurij Vlasov. Jeho slávu bylo kdysi možno srovnat pouze se slávou jiného Jurije - Gagarina. Osm let dosahoval nejnamáhavějších světových rekordů. Noviny o něm psaly: ‚Je to nejsilnější člověk světa, nejsilnější člověk všech dob. Vlasov je senzace senzací! Jeho vystoupení bylo tak ohromující, tak pohádkové, že v dějinách olympijských her nemá obdobu. Ve světovém sportu ještě nikdo nebyl tak velký a nedosažitelný. Je to vzor opravdového sportovce a vynikajícího představitele svého národa."

(Jak se mám k tomu vyjádřit, abyste mne nepochopili špatně. Sám Vlasov píše, že mu nešlo o slávu, zajímala ho síla, kolik je člověk schopen jí vydat. Toto úsilí o dosažení veliké síly je projevem ďáblovy vůle usazené v člověku. Vlasová úplně posedla. Čím víc člověk dostává, tím víc se mu odebírá. Za takovou slávu a sílu se platí životem. Temné síly jásaly. Člověk propadl do jejich moci, úplně, beze zbytku. Organismus se začal rychle destruovat, zasáhly však vlastnosti vůle. Na světě není nic silnějšího. Ďáblova úskočnost nemá hranic, a proto na ni vsadil. Při přehnaném ozdravování podkopal nejslabší místa v organismu a zasadil poslední nemilosrdný úder. Tak se tedy události rozvíjely dál.)

- Jaký byl váš poměr k soupeřům?

- Nenáviděl jsem je. Ve vašich očích mi to asi nepřidává na kráse, ale je tomu tak. Když stojíte na stupínku, ani riziko, ani obecenstvo, ani bolest nemá nad vámi moc. Jen vzdor! Jen boj! Zuřivost povzbuzuje svaly. Dostat svého soupeře, shodit ho! Dosáhnout nemožného - zvítězit!

Vlasovovi říkali, že je to nadčlověk v brýlích. Kolegové z mužstva obdivovali harmonii jeho těla, za zády mu však říkali „zuřivý slon". Sotva zaslechl cinkání železa na stupínku, byl jako posedlý. *(Lidské vědomí je prázdná nádoba. Záleží na nás, co do ní vložíme. Povahová vlastnost svědčí o kvalitě člověka. Do vědomí Vlasová bohužel pronikla a byla tam živena nesmírně negativní povahová vlastnost. Přivedla ho k síle, k vítězstvím, přitom však ničila jeho organismus. Na druhé straně tam byly i pozitivní vlastnosti.*

Sílu potřebuje člověk i k tomu, aby vždycky zůstal člověkem. Byly tedy dva principy - pozitivní a negativní, totiž být neochvějný při všech potížích a neudržitelná zuřivost v boji, potřeba porazit soupeře. Je otázka, který z nich se dokáže udržet ve vědomí a podřídit šije. Dobro a zlo rozpoutává boj ve vědomí každého jedince a snaží se dostat ho na svou stranu. Dobro přináší rovnováhu, hodnoty, zdraví, zlo nespokojenost, nepříjemné situace a nemoci.)

- Napsal jste knihu o svém znovuzrození, že?

- Ano. Dostávám mnoho dopisů, které pro mne mají velkou cenu. Hodně lidí mi píše, že jsem jim pomohl překonat sebe sama. Nevědí, že jsem se znovu musel pustit do boje s bolestí.

- Zase jste onemocněl?

- Odvezli mě do nemocnice s nesnesitelnými bolestmi páteře. Ukázalo se, že mám trvalé změny na ploténkách. *(Tomu říkám přepočítat se při samouzdravováni. Zatěžováni páteře upevňovalo vazivo a svaly, avšak poškozovalo ploténky. Bylo třeba zvolit jiný přístup.)* Operovali mě, na páteř mi připevnili asi dvaceticentimetrovou titanovou ploténku, od krku po stehna mě fixovali do sádry. Při operaci mi pravděpodobně vnesli nějakou infekci, protože z páteře jsem měl pořád nějaký výpotek. Navíc se k tomu přidala chřipka. **Ženě řekli, že nemám naději na přežití.** *(Sportovní úrazy a dopování léky poškodily organismus. Byly to důsledky dřívějšího způsobu života, snaha o získání síly, která se formovala na základě povahových vlastností.)*

- Kdybych si byl uměl představit, v jakém stavu mám páteř, kdybych byl měl možnost podívat se na ni očima chirurga, jenž mě operoval. Po operaci mi řekl, že ještě nikdy neviděl tak mohutný kmen, pevnou a širokou kost, upozornil mě však, že chrupavky, vazivo a svaly jsou poznačeny maximálním opotřebením, velkým přetížením. Vyšetření ukázala, že trvalé změny meziobratlových plotének proběhly už skoro před čtvrt stoletím, kdy jsem jako mladý a nezkušený utrpěl těžký úraz. *(Co způsobilo ten úraz? Povahová vlastnost, která člověka nezadržitelně vlekla k síle. Prvotní příčinou nebyl úraz, nýbrž volba životní cesty.)* V době sestavování mého programu regenerace jsem o tom však neměl představu. *(Jak*

jsem už vzpomínal, program nepočítal s důsledky úrazu a neregeneroval to, co bylo poškozeno. Na první pohled to vypadá tak, že si to člověk nezavinil sám, výsledky však mluví samy za sebe.)

Jedenáctého dne po operaci jsem vstal a belhal se o berlích ztrnulý bolestí. Každé ráno jsem se pod dohledem dvou pacientů učil chodit. Berle jsem brzy odložil. Od krku po stehna mě obepínal sádrový pancíř. K páteři jsem měl připevněnu dvaceticentimetrovou fixační destičku. Po týdnu jsem ušel kilometr a zkoušel jsem dělat velice jednoduché pohyby, dostal jsem však chřipku, kruté noční zimnice se zintenzivnily...

(Sám chirurgický zásah nesmírně oslabuje obranyschopnost organismu, který nedokáže vzdorovat infekcím.) Dál jsem se však pohyboval a přikazoval si: nepřeležet se, získat opět aspoň základní fyzickou samostatnost, neviset v posteli a uboze se držet tyče. Přikazoval jsem si: Vstaň, choď a žij! *(V takovém případě je velice důležité vypětí vůle, přinucení vlastního těla kpohybu, podněcování k regeneraci.)*

Dva týdny po propuštění z nemocnice jsem doma začal trénovat. Po třech měsících jsem začal nacvičovat sportovní chůzi. Na stadionu jsem v trenýrkách kráčel na slunci, zkoušel a hledal zátěž, při níž se nezadýchám, ale srdce mě pořád bolelo. I páteř. Bolesti srdce se postupně utišovaly, skoro úplně se obnovil jeho rytmus. Tehdy jsem do tréninku zařadil malé činky. Půl roku po operaci jsem už byl s to trénovat půldruhé hodiny. *(Zase začíná všechno od začátku, je to však nezbytné.)*

Po tréninku, hlavně po chůzi, mě nesnesitelně bolela záda, jako kdyby mě někdo přetáhl holí. Nejvíc jsem se bál, že upadnu anebo špatně našlápnu. Když upadnu - zlomí se ploténky... Pořád být rovný jako svíčka. *(Myslím, že pravidelným postěním, vtíráním odpařené moče do těla, natahováním páteře jógovými cviky, obrazověvolním naladěním na regeneraci meziobratlovýchploténeka vaziva páteře bylo by se dalo operaci vyhnout.)*

Jednu dobu mi bylo tak špatně, že jsem se dal rodinou a přáteli přemluvit k žádosti o invalidní důchod. Byl jsem před komisí, bylo už jen třeba zařídit formality. Zmocnil se mne však hrozný pocit hanby, že podepisuji vlastní slabost, přiznávám, že jsem zlomen,

poražen, a tak jsem od toho odstoupil... Já sám dokážu uvést všechno do starých kolejí, už jsem si přece vypracoval mocné a poddajné tělo, bez ohledu na dočasná omezení způsobená ploténkou. *(Když se neštěstí valí jedno za druhým, zdánlivě bez konce, je nejdůležitější neklesat na duchu, všemožně podněcovat vůli a snažit se. Pochopte však, že kromě vůle jsou nutné i vědomosti. Když získáte vědomosti, budete mít i vůli.)*

- Jakou skladbu má váš trénink teď, po více než dvou letech od operace?

- Stav páteře prakticky limituje všechny mé cviky. Nesměl jsem zdvihat těžké činky, nesměl jsem běhat, a proto jsem kvůli udržení optimálního stavu srdečně-cévního systému a trénování svalů začal cvičit s malými činkami na žíněnce. K nynějšímu dvouhodinovému tréninku jsem se dopracoval za půldruhého roku. Dělám hodně cviků s těžkými činkami. Ne ovšem jako kulturista, i když se mi svaly samozřejmě zvětšují, ani jako vzpěrač, kterému jde o velký výkon, nýbrž jako člověk, který trénuje především svůj srdečněcévní systém. *(V každém případě může člověk svůj organismus rozumně zatěžovat.)*

- Ve sportuje to tak: když dokážete vytlačit činky třikrát čtyřikrát - rozvíjíte sílu. Když pětkrát šestkrát - rozvíjíte nejen sílu, ale i velikost svalů... Já dělám patnáct až dvacet opakování, a to už je zaměřeno na srdečně-cévní systém. Cvičím rázným tempem, skoro bez přestávek - rovněž kvůli posílení srdce a cév. Opakuji, že ke dvouhodinovému cvičení jsem se dopracoval postupně, krok za krokem. Nejzávažnější byla orientace podle srdce. Abych neměl žádné bolesti, denně si ve stejné době a ve stejné poloze měřit puls. I ta nejjednodušší kontrola (měření pulsu, zaznamenávání těžkého dýchání, bolestí) umožňuje provádět potřebné změny v tréninku, přesně upravovat zátěž. *(Projev vůle při trénování srdečně-cévního systému. Kontrola zátěže. Tak musíme pracovat na svém organismu. Týká se to hlavně starších lidí, kteří nevědí, odkud začít. Začněte trénováním srdečně-cévního systému, opatrně, zvyšování zátěže mějte pod kontrolou.)*

Kromě cvičení s malými činkami cvičím trochu na bradlech a na hrazdě. Večer sedím u psacího stolu a alespoň dvě hodiny denně vě-

nuji chůzi. Chodím rychle, ale měkce, aby mne nebolela záda... *(Chůze je nejjednodušší, ale účinný prostředek uzdravování. Je dostupná prakticky každému. Většina lidí její však z pohodlnosti a z nedostatku vůle vůbec nevěnuje. V této jednoduché aktivitě si musíme vytyčit cíl, projevit uvědomění a zhodnotit její závažnost pro naše uzdravení.*

Trénink je nyní pro mne životně důležitý. Musím si udržet formu, aktiyitu, jinak bych se po operaci nebyl zotavil. Dokonce mi předpovídali, že levou nohu budu tahat za sebou. Atrofovala, při chůzi se mi podlamovala a zdálo se, že budu nucen chodit s holí. Speciálními cviky, dřepy, nemilosrdným zatěžováním jsem obnovil všechny funkce už odepsané nohy, takže teď se na pohled nijak neliší od pravé. Kdybych se byl smířil s osudem a začal chodit s holí, znamenalo by to už stáří, konec... *(Smíření je projev bezmocnosti člověka, nedostatek podnětů k vypětí vůle, nedostatek vědomostí, zúžený obzor.)*

Jak by se člověk mohl smířit s nehybností? Nehybnost je dobrovolné umírání. Sama příroda přece přisoudila všem soustavám organismu nepřetržitý metabolismus, neustálou činnost, nepřetržité celoživotní trénování.

Nebýt mé fyzické přípravy, nebýt potřebného naladění, nikdy bych nepřežil ani operace, ani pooperační období. Nataša *(Vlasovova manželka)* tři týdny nevyšla z nemocnice. Jedenáctého dne jsem vstal a umíraje bolestí přinutil jsem se udělat pár kroků..." *(To je nejvyšší míra vypětí vůle, výsledek obrovské práce vykonané na rozvíjení vlastní vůle. Po získání takového potenciálu lze dělat zázraky.)*

- Jak dlouho jste měl v páteři to železo?

- Asi tři roky. Pořád jsem musel být vzpřímený, jako svíčka. Nedávno mě operovali podruhé. Čtyři hodiny mi dávali do pořádku tu ploténku.

- Muselo to být nesmírně bolestivé, hrozné, že?

- Ano. Po pěti hodinách jsem však vstal z postele. Když mě lékař, Rakušan, zahlédl, jak píšu dopis, vykřikl: „Operuji už třicet let, ale něco takového jsem ještě neviděl. To dokáže jenom Rus!"

(Za tu dobu se jeho vůle ještě víc upevnila a pomohla k ještě rychlejší regeneraci organismu.)

- Víte, někdy se i mně, jako těm zahraničním novinářům zdá, že jste nadčlověk...

- Jsem pouze člověk, který má svůj cíl.

(Když má člověk dostatečně silnou životní motivaci, dokáže přemoci všechno. Je-li motivace slabá, nebo nulová, nastává velice rychle konec.)

- Komu jste psal ten dopis?

- Dceři.

- Nataša byla u vás?

- Moje Nataša zemřela.

Jurij Petrovič už nechtěl v rozhovoru pokračovat. Když trpí silní lidé, trpí velice intenzivně..." *(Můžeme udělat závěry. Člověk si sám volí životní cíl, sám tvoří svou povahu. Na realizaci těchto životních záměrů reaguje jeho karma. I dobrem, i slávou, i úrazy, i nemocemi, i zklamáními. Toto utrpení člověk nesnáší sám, trpí i jeho blízcí. V rozsáhlejším měřítku často pro idey některých lidi trpí celé národy. Tak se tvoří osud člověka. Člověk se buď změní, nebo zahyne, Existuje pouze jediná cesta rozvoje člověka a celého lidstva - poznání, poddajnost a dobrota. Jiná cesta není.)*

Valentin Ivanovic Dikul - akrobat na visuté hrazdě ve věku 24 let spadl z velké výšky do cirkusové arény. Utrpěl zlomeninu křížové části páteře. Úplně mu ochrnula dolní část trupu a nohy. *(Člověk si sám volí životni cíl - akrobacie na visuté hrazdě - a to pouze člověk s určitými povahovými vlastnostmi. Tyto vlastnosti ho hnaly, ty ho přivedly do katastrofy. Ať to rozebíráme z kterékoliv strany, vždy to byly špatné povahově vlastnosti. Spatné vlastnosti nemusí být vždy škodlivé svému okolí. Ovšem některé z nich, jsou-li přehnané, svému nositeli škodí.)*

Devět měsíců ležel Dikul v nemocnici s nataženými končetinami, citlivost a pohyb se však navzdory léčení neobnovovaly. Kdysi pružné, silné svaly nohou byly ochablé a malé. Při odchodu

z nemocnice se Dikul ptal ošetřujícího lékaře na své perspektivy, zda má naději na uzdravení. Lékař mu řekl, že jej čeká invalidní vozík, v lepším případě berle. Ať si prý cvičí svalstvo, ať mu někdo pravidelně ohýbá a natahuje klouby na nohou, masíruje. Byl mu přiznán první stupeň invalidity. *(Podle zkušeností lékařské vědy zůstává člověk po takových úrazech doživotněmrzákem. Využily se všechny poznatky, jimiž disponuje medicína. Pokud nepřinesly žádoucí výsledek, víc nedovedou. To však neznamená, že neexistují jiné poznatky a prostředky, které by dokázaly zregenerovat člověka i po takovém úrazu. Jsou dvě možnosti: přijmout postoj lékařské vědy a do smrti zůstat mrzákem. Anebo hledat jiné cesty, jiné způsoby regenerace. Co když se to podaří!)*

Když se člověku stane takové neštěstí, a všechny ostatní možnosti lidského života jsou nedostupné, zbývá jediný cíl - opět získat ztracené zdraví. Motivací je regenerace zdraví. Musíme získat poznatky o její realizaci a ty, i když jsou minimální, realizovat. Vyžaduje si to trpělivost, dokud nedosáhneme určitého stupně uzdravení, regenerace. Jinými slovy, je třeba aktivizovat řetězec vlastností vůle, pravidelného vypětí vůle.

Valentin Ivanovic se pustil touto cestou. Chytil se možnosti sebeuzdravení a s neobyčejnou vytrvalostí začal bojovat za oživení svalů a obnovení pohyblivosti od zlomeniny směrem dolů.

Neměl mu kdo pomáhat, proto musel počítat jen s vlastními silami. *(V takovém případě bylo třeba projevit důvtip, iniciativu, udělat si nějaké zařízení, třeba jednoduché trenažéry apod., aby si člověk při tréninku mohl sám pomoci.)*

Dikul vymyslel jednoduché zařízení, jímž pomocí provazů a závaží jako protiváhy rukama ohýbal všechny klouby nohou, a tak vyvolával pasivní stahování a natahování svalstva. Teď to vyžadovalo vůli a trpělivost. Valentin Ivanovic ležel na lůžku a několik set krát denně ohýbal a vyrovnával každý kloub svých bezvládných nohou. Tak bojoval s atrofií a zlepšoval zásobování svalstva krví. *{Vzpomeňte si na zákon o snižování funkčnosti v důsledku nepotřebnosti. Svaly jsou bez pohybu nepotřebné a vysychají. Abychom tomu zabránili, musíme v nich aktivizovat krevní oběh, nutit je k pohybu.)*

Nucené pohyby nohou mu šly dobře, abvšak nemohl dosáhnout aktivního, samovolného zkracování svalů na základě signálů /, centrální nervové soustavy - nohy zůstávaly nehybné. *(Takse získává zkušenost, která už ukáže, k čemu je ten nebo onen prostředek vhodný. Pohyb sám nestačil, bylo třeba, aby se stal vědomým, aby se obnovily poškozené nervy.)*

Valentin Ivanovic dále přemýšlel, hledal a začal trénovat tak, aby pohyb maximálně odlehčil. Pomocí rukou a blokového systému vyrovnával vlastní váhu nohy nebo jejích jednotlivých částí. Byly jako beztížné. Pak dával mentální rozkazy - ohnout, narovnat. Zkoušel aktivizovat svalstvo. Tak aktivizoval i formu života v prostoru a ta postupně regenerovala spojení přerušená úrazem. Po několika měsících se začaly objevovat slabé stahy svalů nohou a sotva postřehnutelné pohyby. Práce na uzdravení prostřednictvím formy života v prostoru začala regenerovat materiální tkáň. Úspěch Dikula povzbudil. *(Tak tomu má být. První pozitivní výsledky musíme vědomě „rozdmýchat". To vyvolá mohutnější a výraznější podněty, aktivizuje vydatnou energii uzdravování.)* S dvojnásobnou dávkou energie vytrvale pokračoval v každodenním tréninku a přidal masáž. *(Teď už zbývá jen vydržet, vydržet, uplatnit svou vůli při dosahování vytčeného cíle.)* Až po dvou letech a sedmi měsících úporného tréninku dokázal Valentin Ivanovic udělat první samostatný krok. První krok - to je ohromně mnoho, a zároveň nesmírně málo. Vstát, sednout si, udržet rovnováhu a potom prostě chodit, to ještě nedokázal. *(Důležité bylo, že metoda začala nést pozitivní výsledky.)* Každodenní několikahodinový trénink s masáží, chůzí, léčebným tělocvikem, a hlavně s bloky a protiváhou jednoznačně vedly k regeneraci. *(Léčení, regeneraci, uzdravování a trénink musíme kvůli efektivnosti stále měnit. Je to jistý druh tvořivosti. Radím jít touto cestou. Po dosažení pohyblivosti bylo tedy třeba změnit trénink tak, aby podnět, který vysílá do nohou, byl mohutnější. Podíváme se, jak to dělal Dikul.)*

Když už svaly byly pohyblivé, metodika ze změnila. Místo maximálního odlehčování Dikul začal postupným zvyšováním protiváhy zvětšovat odpor kladený práci svalů, aby dosáhl většího sva-

lového napětí. Tak rozvíjel sílu svalstva. Kromě toho si Valentin Ivanovic vypracoval speciální cviky zaměřené k propracování každé svalové skupiny. *(Svalovou zátěž můžeme zvětšovat zvyšováním váhy závaží, počtu opakování a krácením přestávek mezi jednotlivými opakováními.)*

Dikul postupně zvyšoval počet opakování s novým a těžším závažím. Začal několika desítkami a končil několika sty. Když se tréninkem dopracoval k několika set násobnému opakování, zvýšil váhu bloku. *(Není jiné východisko, musíme vynakládat stále větší a větší vypětí vůle. Zde se opět uplatňuje zákon snižování funkcí a jejich trénovanosti: když něco pořád a intenzivně pracuje, roste a zdokonaluje se. Přitom je důležité zachovat při regeneraci racionální přístup. Pokud nenastane úplná regenerace, může následovat vyčerpání a zhoršení.)*

Valentin Ivanovic se při tréninku vždycky řídil svými pocity, nikdy se nesnažil o co nejrychlejší dosažení cíle. *(To je nesmírně cenná povahová vlastnost, projev nezbytné racionality.)*

Po dalším roce úporného tréninku dosáhl cíle - pohyblivost ochrnutých svalů se úplně obnovila. Navíc rychle rostla intenzita cvičení. *(Nezlomnost, vědomosti, vůle, víra ve vlastní síly, trpělivost umožnily úplnou regeneraci organismu. Byl to zázrak. Může ho dosáhnout kdokoliv, při čtyřletém vypětí vůle. Nejtěžší je první krok. Člověk musí absolutně věřit léčivým silám vlastního organismu. Po dosažení prvních výsledků jde už všechno snáz a veseleji.)*

Dikulovo tělo se tak upevnilo, že se rozhodl vrátit se do manéže jako silový žonglér. Kromě blokového systému protiváhy začal nyní trénovat s malými a velkými činkami, se závažím, a jejich váhu neustále zvyšoval. Valentin Ivanovic si uvědomil léčivou sílu námahy, pocítil její tvořivý dopad na organismus. Tak dostal podnět k práci s činkami, ke stále většímu vypětí. Začal se připravovat na dráhu silového žongléra. Příprava na vystoupení mu trvala tři roky. *(Je důležité uvědomit si a pochopit, že cílovým projevem vůle je svalové napětí. Prostřednictvím svalového napětí buduje vůle organismus.)*

Sedm let po těžkém úrazu Valentin Dikul opět vstoupil do cirkusové arény. *(Teď si všimneme,jak a v čem se změnila jeho povaha.)*

"Když jsem onemocněl, často mě navštěvovali přátelé. Pak jejich návštěvy řídly. Musel jsem se z toho dostat sám, musel jsem něco dělat. Požádal jsem o samostatný pokoj a začal se věnovat nemocným dětem, založil jsem rodičovský výbor. Sám jsem byl ještě na invalidním vozíku. V podstatě jsme si pomáhali navzájem. Já dětem a rodiče mně. Tak se mi podařilo dostat se z beznadějné situace. Po všech těch těžkostech, ba i zoufalství nedokážu lhostejně chodit okolo cizího utrpení." *(Když člověk prožije útrapy, pozná všechny podrobnosti vstání z popele, jeho povaha se úplně změní. Je to vlastně naprosto jiný člověk, povahou i tělem. Dobrota, soucit, citlivost se stanou jeho základními povahovými vlastnostmi.)*

Sledovat, jak Dikul pracuje s pacienty, byl prostě zážitek. Dělal to s nadšením a vždycky se trošku usmíval. Dobrotivě, měkce, povzbudivě. Zdálo se, že už tím úsměvem se nemocným ulevilo, nabyli jistoty, že všechno se obrátí k dobrému. *(Duševní vlastnosti se projevují dobrotou, nadšením, krásou pohybu.)*

Při práci s pacienty Dikul využívá psychoterapii jako základní prvek sebeuzdravování. „Představte si, že člověk žije aktivním životem, a najednou ho postihne těžký úraz, a je připoután k lůžku. První pokusy udělat nějaký pohyb jsou bezúspěšné, a navíc příbuzní a známí na něj pohlížejí s lítostí, jako na odsouzence. *(Chování okolí často zhoršuje stav těžce nemocného. Blízcí lidé mu naopak mají vlévat jistotu, podněcovat vůli, nutit k aktivitě, pomáhat.)* Člověk podlehne panice, stává se bezmocným, fakticky se vzdává boje - prý se to stejně nepodaří. Je tedy nesmírně důležité umožnit nemocnému, aby věřil, v případě neúspěchu aby nezoufal, aby chtěl a dokázat den co den bojovat o své zdraví. *(Právě v tomjepodstata projevu pevné vůle.)* Proto se snažím u každého pacienta probudit nejen touhu, ale přímo vyvolat nadšení pro samostatný trénink. *(Je třeba utvořit silnou motivaci.)* Vsugerovat mu víru, že zvítězí nad nemocí a určitě se uzdraví. *(Pro většinu lidí je nesmírné důležité vsugerovat jim víru ve vlastní síly, oduševnitje vlastním příkladem.)* Úspěch cvičení velice závisí na vytrvalosti hraničící až s fanatismem," říká Dikul. *(To jsou ty povahové vlastnosti, jež pomáhají při vítězství nad nemocí.)* Valentin Ivanovic Dikul má ruce řemeslníka a hlavu vynálezce, badatele. Ve všem dokáže dosáhnout profesionality, dobrat se k jádru problému. A co je nejdůležitější - umí si získat okolí, nakazit je svou energií. *(Projev vlastností vůle posilňuje auru a ta potom z člověka vyzařuje. Lidé, které toto vyzařování zasáhne, bezděčně přijímají jeho myšlenky, nabíjejí se jeho energií.)*

Utvořme závěry: první volba životní cesty vedla k úrazu. Čí to byla vina? Pouze jeho. Tak se zformoval osud, který si sám vyvolil. Náprava, získání práva na plnohodnotný život, si vyžádala ohromné vypětí vůle, což vedlo k naprosté změně osobnosti, k novým názorům na život, ke zformování nového těla.

Povahové vlastnosti utvářejí osud a karmu člověka. Jedny způsobují tragédie, jiné povahové vlastnosti pomáhají při regeneraci, zlepšení osudu. To vše se snažím demonstrovat vám na příkladech.

SAMOREGULACE OSOBNOSTI

Musíme se vyhýbat nečinnosti a nepořádnosti.
L. N. Tolstoj

Povinností člověka je zdokonalovat,
formovat a při náchylnosti ke zlu rozvíjet
své mravní kvality.
/. Kant

Samoregulace osobnosti je nesmírně složitá, namáhavá a vyžaduje určité vědomosti. Této otázce se už od pradávných dob věnovala veliká pozornost. V citátu z Katcha-upanišády (Vyprávění o Ničikete) se říká:

Věz, že Atmanje ten, kdo se veze v kočáru.
Tělo - to je kočár.
Věz, že rozum je kočí.
Myšlenka - uzda.
Říká se, že city jsou koně. A to, co působí (na city), je jejich pastva.
Mudrci říkají, že spřežení se skládá z těla, citů a myšlenky.
Je ten, co se kochá (Atman).
Ten, co žije nerozumně,
Nikdy si nenamáhá mysl,
Ten neovládá své city,
Jako kočí neposlušné koně.
Avšak ten, kdo žije rozumně,
Kdo neustále namáhá svou mysl,
Ten ovládá své city
Jako kočí poslušné koně.

Každá samoregulace osobnosti začíná poznáním mechanismu stavby a řízení formy života člověka v prostoru, mechanismu vzájemného působení formy života v prostoru a fyzického těla.

Vlastní samoregulace osobnosti začíná při jejím prvopočátku a končí ve fyzickém těle. Co tedy musíme sledovat ve vlastní osobnosti, aby byl náš život zdravý a plnohodnotný?

/. *Nemrhat, nýbrž uchovávat a stále doplňovat životní energii, jež je základem formy života člověka v prostoru.*

2. *Na základě vědomostí o mechanismu jednání zručně usměrňovat formu života v prostoru.*

3. *Znát zpětné působení fyzického těla na formu života člověka v prostoru.*

Každá z těchto tří tezí má samozřejmě své pododdíly. Projdeme si je.

I. Nemrhat, nýbrž uchovávat a stále doplňovat energií, jež je základem formy života člověka v prostoru.

Tato teze má několik částí:

a) vypětí vůle,

b) osobnostní význam - životní cíl,

c) hierarchie vnitřních hodnot,

d) správné vytyčení životních úkolů a jejich řešení.

Volní neboli psychické vypětí osobnosti ukazuje, do jaké míry disponuje životní energií potřebnou k neustálému organizování vlastního jednání. Každý člověk realizuje vypětí vůle podle své individuální konstituce, intelektuální úrovně, emocionálního znečištění, což vede k rozličné produkci životní energie. Proto jedni vyrobí během 24 hodin víc, druzí méně energie. Zvýšená produkce energie přináší vyšší aktivitu. Takoví lidé mají v rodině, v kolektivu, ve společnosti vedoucí postavení, vnucují své názory, životní styl, vytvářejí módu a stupnici vnitřních hodnot člověka atd. Každý jednotlivec má však i svůj vlastní rozsah produkce životní energie - od nejmenšího po největší. Když člověk vynakládá minimální vypětí vůle, produkuje málo energie, emoce jsou nevýrazné, mdlé, funkce organismu, vegetativního nervového systému se aktivizuje slabč. Navenek se to jeví jako skleslost, ochablost, nevýraznost

postavy, náchylnost k nejrůznějším nemocem. Když se u člověka projevuje vypětí vůle, které se blíží maximu, produkuje se zvýšené množství energie, emoce jsou živé, funkce vegetativního nervového systému aktivizované (krev obsahuje zvýšené množství hormonů, imunita je silnější, metabolismus intenzivnější). Navenek se to projevuje zvýšenou aktivitou, živým zájmem o své okolí, pevným zdravím, pružným tělem, zájmem o druhé pohlaví. Pokud však člověk z nějakého důvodu vynakládá - vzhledem k jeho možnostem - zvýšené vypětí vůle (např. sportovec), spotřebuje nadměrné množství energie, což může mít nepříznivé následky.

K produkování a hromadění životní energie musíme přistupovat dvěma způsoby:

a) využíváním stresu menší a střední intenzity s cílem získání odvetné reakce organismu, jako je trénink a aktivizování,

b) postupně připravovat tkáň a orgány na zvýšené proudění energie. Nedodržení bodu a) může způsobit psychický zlom.

Vědomým vypětím může každý člověk aktivizovat svůj organismus, čímž se zvyšuje jeho schopnost vnímat a zpracovat informaci a lépe ji využívat. Roste i intenzita bytí, člověk snáz překonává překážky, nebojí se obtíží. To vše svědčí o vysokém stupni samoregulace osobnosti. A naopak pasivita, neschopnost poradit si s problémy, strach před překážkami svědčí o nízké úrovni samoregulace.

Cíl života, jeho osobnostní význam pro člověka jsou *generátory, ativizátory produkce psychické energie, jsou hybnou silou samoregulace a sebezdokonalování.* Životní cíl člověka se projevuje v co nejplnějším odhalení vlastních možností, které probouzejí pocit jistoty a spolehlivosti. Podle toho, jak se člověk chce otevřít a projevit své danosti, bude vydávat svou životní energii a v ještě větší míře ji doplňovat. I. P. Pavlov řekl o cíli života (nazýval jej *reflex cíle)* následující: *„Reflex cíle má obrovský význam pro život, je to základní forma životní energie každého z nás. Celý život, jeho vylepšení, jeho kulturnost se dosahuje reflexem cíle, a to pouze u lidí, kteří si vytyčili nějaký životní cíl a snaží se ho dosáhnout... a naopak, připoutanost k životu zaniká se zánikem cíle. "*

To je jen jedna složka životního cíle. Ta závažnější spočívá v pokračování evoluce člověka jako duchovní bytosti.

Více anebo méně uvědomělý cíl je opravdu potřebný k zachování *duševní rovnováhy* člověka. Cíl života se naplňuje realizováním blízkých a vzdálených cílů. Pravý smysl života je však obsažen ve vzdáleném cíli. Životní cíl musí mít dvě specifika: vyžadovat vytrvalou aktivitu (v opačném případě se nebude podílet na seberealizaci). Plody této aktivity nemohou být příležitostné, nýbrž musí se během života stále sbírat (v opačném případě by to nebyl vzdálený cíl). Vzdálený cíl zbavuje člověka při volbě a realizaci svých činů mučivých pochybností (distres), vyvolávajících depresi. Osobnostní význam odráží obsahovou stránku individuálního vědomí, která ukazuje, nakolik člověk ztotožňuje nějakou myšlenku, zvyk, mravní normu, sociální hodnotu, léčebnou metodu atd. s vlastní osobností. Míra takového ztotožnění bývá různá: od naprostého odmítnutí po aktivní boj za jejich realizaci.

Dostali jsme se k pojmu *žebříček vnitřních hodnot* člověka. Osobnostní význam a cíl života souvisí s aktuálními hodnotami platnými ve společnosti. Co se pokládá za dobro a jeho opak, co se považuje za vysoce morální nebo amorální apod. Každá společnost, země, město mělo svůj hodnotový žebříček. Ať už vědomě nebo nevědomě od dětství se každému vnucuje určitá hierarchie hodnot, již s dospíváním přijímá nebo odmítá a vytváří si hierarchii vlastní. To závisí na jeho intelektuálním vývoji. Když se základní hodnoty žebříčku definitivně zformují, vytyčuje si člověk životní cíl a několik dílčích cílů. Způsob, jakým se snaží o jejich dosažení, se stává jeho osobnostním smyslem. Člověk se s ním ztotožní a prostřednictvím vůle ho vědomě uvádí do života (vychodit školu, zapsat se na vysokou školu, stát se významným odborníkem, získat dobře placenou práci, založit si rodinu, postarat se děti a o vlastní stáří apod.).

Samoregulace osobnosti ve všech etapách života znamená, že si člověk ze svých tužeb, potřeb, zájmů při dosahování cíle musí umět vybrat a naučit se nesnadné schopnosti odříkání. Nesoulad mezi chci a mohu zanechává pocit křivdy, nespokojenosti sám se sebou. To znamená, že se vědomému nebo neuvědomělému *chtění* - podučtu, který dozrál a přichází z hloubi formy života v prostoru, staví překážka, blok. Překážka brání odvádění *„odpadu formy života v prostoru "* (všechna tato chtění, to je nespokojenost a pocit křivdy vůči sobě) v podobě nějakého aktu. Odpad *zůstává ve formě života člověka v prostoru a způsobuje deformace.* Deformace zase /lioršuji regulování fyzického těla a jeho funkcí formou života v prostoru, což se po nějaké době projeví chorobným stavem jednotlivých orgánů i celého organismu. Pocit křivdy, nespokojenost se sebou, s životními podmínkami atd. signalizují, že máte takový *holografick)' uzlík, jenž vám ubral část z celkového množství enersfw. formy života v prostoru a při pocitech křivdy i nadále ubírá.* Musíme se naučit klidně se zříkat některých věcí, klidně přijmout vlastní porážku, reálně vnímat sama sebe a své okolí, už od dětství se učit prohrávat a nedělat z toho tragédii (vleklý afekt), ale naopak otužit se, poučit se, využít prohru pro vlastní růst, vytrvale postupovat k cíli.

2. Na základě poznatků o mechanismu jednání zručně usměrňovat formu života v prostoru.

Tato teze má následující kategorie:

a) ovládat vlastní chování, nálady a vášně,

b) získávat užitečné zvyky a vlastnosti,

c) překonávat kritické životní situace,

d) znát a využívat různé typy samoregulace.

Ovládání vlastního chování, nálad a vášní si vyžaduje poznat motivy, které je vyvolávají. Při schopnosti usměrňovat motivy, vědomě šije vybírat podle žebříčku vnitřních hodnot snadno a jednoduše dokážeme kontrolovat vlastní chování, náladu a vášně. Kromě toho musíme pochopit a uvést do života velice starou pravdu: *Prapříčina (Atman, Puruša), která stvořila člověka, jeho osobnost, se neustále kochá svým dílem, bez ohledu na to, zda člověk má špatné nebo dobré pocity. Prapříčina se kochá vším.* Dělení na špatné anebo dobré z pohledu člověka - je funkce analytického myšlení, z čehož plyne velice zajímavý a životně důležitý závěr - i když se nekocháte analytickým myšlením, přece se kocháte. Anebo opačně - můžete se kochat analytickým myšlením (považovat zlo za

dobro) a kochat se jako Individuální Duše (Atman). *Mudrci říkají, že spřežení těla, citu a myšlenek je kochající se Atman. Změna nepříjemného v příjemné vyžaduje změnu našeho vnitřního postoje k tomu, co vnímáme. I dobré a špatné přijímejte jako dobro Cokoliv, co činí Bůh, vede k blaženosti.* Jedině takový přístup k okolí vám přinese pocity radosti, nadšení, svět se vám bude zdát dobrý, radostný, spravedlivý. Lidem, kteří se bojí zítřka, nenávidí ty, kdož jim křivdí, obviňují okolí z vlastních neúspěchů, jeví se svět jako hrozný, temný, krutý. A tak všechno špatné, negativní, potlačené, vycházející z vlastního nesprávného postoje, se ukládá v podobě holografických energeticko-informačních vstřiků do formy života v prostoru. A naopak, radost z pouhého bytí, bez dělení věcí na špatné a dobré a jejich bezvýhradné přijímání nenechává negativní stopy ve formě života v prostoru, nýbrž živí a upevňuje samu prapříčinu člověka (Duši, Atman, Purušu). V tom není nic zvláštního: fyzické tělo se upevňuje potravou (jež obsahuje gravitační a jiné energie), forma života v prostoru se upevňuje tepelnou, elektromagnetickou, světelnou a jinými energiemi, a Duše, Atman, Puruša se živí *povznesenou radostí.* Tuto radost, nadšení, štěstí musí člověk vytvářet a čerpat z denních životních situací. To je *bohatství,* které *zloději nekradou a červi nenahlodávají.* Slunce se rozdává v podobě světelných paprsků a tepla. Země nám poskytuje místo k životu a podepírá naše tělo. My se rozdáváme v podobě veliké lásky pro dobro celého vesmíru. To je smysl *velkého zákona oběti.*

Během života projde každý člověk třemi věkovými obdobími: obdobím *Slizu* (organismus je naplněn vodou) - od narození do 25 - 30 let, *Žluči* (v organismu na úkor vody převažují teplotvorné vlastnosti) - od 25 - 30 do 50 - 60 let a *Větru* (organismus výrazně ztrácí vodu a schopnost produkovat a udržet teplo) - od 50 - 60 a výše se rovněž kvalitativně mění vášně. Je-li některý z principů výraznější, v daném životním období se příslušná vášeň projevuje výrazněji.

V období Slizu převládá něha (hlavně u dětí), láska (vzájemně u dospívajících). V tomto období je člověk *něžný a vášnivě milující.* Pokud teď nepotká svou vyvolenou, nebude už milovat srdcem, nýbrž rozumem. Bohužel, tato doba už pominula. Obecně je to věk

nadšení a nejdůležitější je hned na začátku nalézt sebe sama, neboť v takovém případě lze mnohého dosáhnout.

Ve věkovém období Žluči převládá vášeň *radosti a hněvu.* Vášně (silné emoce) radosti jsou spojeny se samostatným dosahováním prvních výrazných úspěchů v životě, příznačných pro toto období. Mladý člověk poprvé ochutná radosti dospělosti - emoce jsou mimořádně silné, a proto si na toto období života živě vzpomínáme. Vášně hněvu vznikají při překážkách a nedorozuměních. Člověk má spoustu energie, ale málo sebekontroly a zkušenosti. Proto jsou v tomto období tak časté výbuchu hněvu.

Ve věkovém období Větru převládá vášeň *závisti, nenávisti, pomsty.* Vášně však v tomto období vzplanou mnohem hůř než v předešlém, projevuje se životní zkušenost a pokles energie. Uvedené emoce vznikají při zklamání životem, ztrátě naděje, zhroucení plánů. Člověk teď už *vědomě* závidí těm, jimž se všechno daří. Nenávidí a mstí se každému, kdo ho zklamal, v kom se zmýlil, kdo mu zabránil uskutečnit vlastní životní cíl.

Jak vidíte, vášně přecházejí kvalitativními změnami od neuvědomělých u dětí, nedostatečně kontrolovaného jednání zralých lidí až k vědomému konání starších a starých lidí. Z tohoto hlediska narůstání vědomé složky v mentální aktivitě zintenzivňuje působení starých lidí. Proto všechna náboženství mluví *o úctě k rodičům, ke starým lidem,* aby se předešlo škodlivému působení z jejich strany (kletbě apod.)

Získávání užitečných zvyků a vlastností je spojeno se spoustou obtíží. Jde o to, že mnoho našich činů, a hlavně chování jsou automatické. Stávají se návykovými do takové míry, že o nich ani nepřemýšlíme. A proto forma života v prostoru strukturuje příslušnými hologramy tkáň mozku, tvoří se ustálená nervová spojení, pro něž je charakteristická zvýšená pohotovost k aktivování. Tak vzniká *dynamický stereotyp,* který vyžaduje stále méně nervové námahy. Dynamický stereotyp se přitom tak pevně fixuje v mozkových strukturách, že se stává *konzervativním systémem.*

Když se změní situace a vzniknou nové požadavky na život, změna starého stereotypu a vypracování nového je pro nervovou soustavu a formu života v prostoru nesmírně složitý úkol. Vyžadu-

je si to opouštění pevně zaznamenaného starého stereotypu a načrtnutí nových cest nervových spojení, základ nového stereotypu. Zrušení starého a získávání nového stereotypu může proto způsobit *poruchu* (dočasnou) vyšší nervové činnosti. Takovou zkoušku zdaleka ne každý člověk vydrží. To je jedna z příčin, proč se jen málo lidí dokáže věnovat sebeuzdravování.

Představte si, že máte jistý způsob života, v podstatě nesprávný, jenž ve vás vyvolal chronickou nemoc. Tento způsob života musíte změnit: musíte změnit režim dne, stravování, myšlení, konzumovat úplně jiné potraviny, zvýšit aktivitu, zavést několik procedur, které jste dřív nikdy nedělali. Takto musíte v mozkové kůře načrtnout naprosto nové spoje, zrušit starý stereotyp. To vyžaduje veliké vypětí vůle. Nadto všichni kolem vás, rodina, v níž žijete, kolegové, žijí po starém a bezděčně vás táhnou zpět do vyjetých kolejí. Nepodlehnout takovému vlivu je dvojnásobně těžký úkol. Mohou vás pokládat za bílou vránu, přátelé se mohou od vás odvrátit, spolupracovníci vás nechápat. Vy přitom musíte, aniž byste své názory někomu vnucovali, jít vlastní cestou, jež vás přivede ke zdravému způsobu života. Je to bourání starého a budování nového. V období takového zlomu člověk hubne, vypadá hůř, v hlavě má zmatek. Utvoření nových zvyků, potřeb, způsobu myšlení, vztahu ke svému okolí, zlepšení vzhledu, obnovení přirozené normální formy těla je co do trvání absolutně individuální.

V přechodném období se člověk nachází ve zvláštním emocionálním stavu. Emoce jsou obvykle intenzivnější. Když je neovládneme, způsobí prohloubení našeho celkového stavu, což se projevuje vleklými chronickými nemocemi: vysokým tlakem, žlučníkovým a dvanáctníkový vředem, cukrovkou, spoustou kožních nemocí (ekzémy, kopřivky, neurodermatitidy). Nakonec si přečteme hromadu zdravotnické literatury a chceme se zbavit vleklé chronické nemoci, jež nám dělá nepříjemnosti. Měníme svůj způsob života, bouráme starý dynamický stereotyp, rušíme předešlé spoje, což celkově oslabuje organismus, takže se kromě zintenzivnění vleklé chronické nemoci najednou z ničeho nic objeví ještě dvě nebo tři další bolesti. A tu si člověk klade otázku: ozdravuji se, dělám organismu prospěšné věci - a výsledky jsou negativní. Propukne *panika,* záporné emoce, stav se pořád prohlubuje. Lidé nadávají na autory, tvrdí, zeje balamutí, vyprávějí jim pohádky a začnou se léčit tabletami, které jim předepíšou lékaři. Přitom jde jenom o přirozený proces nahrazování jednoho dynamického systému druhým, což musíme překonat.

Vysvětlíme si, kde se v tomto období vzaly ty dvě - tři bolesti. Ve skryté podobě existovaly v organismu už dřív a čekaly, až nastane vhodná doba. Celkové oslabení organismu způsobené změnou dynamického stereotypu - starého v nový -je pouze obnažilo. *Takový test vám ukáže, nakolik je váš organismus zničený.*

Co se týká myšlení, musíme si vypěstovat tři dobré zvyky: - jasně formulovat myšlenku a vyvést ji na povrch, - špatnou myšlenku nebo náladu změnit na jejich protiklad - přetvořit špatné v dobré, - snažit se logickou cestou prozkoumat příčiny, jež vyvolávají špatné myšlenky, nespokojené nálady a odpovědět si na otázku, zda to vše stojí za takové prožívání nebo ne.

- Když je vaše myšlenka slabá a nedostatečně zformovaná, vyvolaná vnějším nebo vnitřním obrazem, jasně šiji zformulujte a vyneste na povrch v podobě fyzického aktu nebo logického činu. Držte se přitom vlastní hierarchie vnitřních hodnot, myšlenku nepotlačujte, ale převeďte ji do neškodného stavu.

V některých zemích mají např. v továrnách kabinety na psychickou relaxaci. Když nadřízený pokárá pracovníka, a tomu se to nelíbí nebo to pokládá za nespravedlivé, zajde do takového kabinetu a odvede svůj pocit nespokojenosti do boxerského pytle. Obyčejně se mu značně uleví a zbaví se emocionální nečistoty.

- Každá myšlenka nebo nálada má svůj protiklad. Chcete-li se zbavit nežádoucí myšlenky, nálady, soustřeďte se na její protiklad. Čím je obraz protikladu a jeho naplnění smyslovými pocity jasnější, tím rychleji a pevněji dobrý obraz a myšlenka potlačí a vytěsní špatnou.

Máte např. špatnou náladu, jste smutný. Vyvoláte si představu slunečního rána, vzduch je svěží, ptáci zpívají, vy jste mladý a bezstarostný, máte z toho radost a přesvědčujete sám sebe, že všechno

je v pořádku. Nezapomínejte na starou moudrost - *svět je takový, jaký je váš postoj k němu.*

- Zkoumejte špatnou myšlenku nebo náladu. Kde jsou její kořeny, co je její základ, proč vás tak zneklidňuje? Pak pomalu přijdete na kořen věci a zjistíte, odkud a proč ono zlo přichází (můžete několikrát znovu i prožít okamžiky, jež vás zneklidňují, abyste je smazali, uvolnili energii, která tento hologram utvořila), jaké jsou jeho důsledky a začnete konat bez záporného emocionálního zabarvení.

Spadl vám např. na zem oloupaný banán - a vy si děláte výčitky. Ve skutečnosti se nestalo nic hrozného, jen jste přišli o peníze. Kupte si další banán a nezopakujte chybu. Přijměte to jako poučení a vyvoďte z něj logické závěry. Můžete tak jednat i u bolestnějších záležitostí, když vás opustí manžel (manželka). Udělejte si analýzu situace, jež to způsobila, a nedopouštějte se už podobných chyb. Tím vším život přece ještě nekončí!

Je nesmírně důležité vypěstovat si schopnost *přijímat vše tak, jak to je.* Nechtějte všechno a všechny přetvořit k obrazu svému, ve všem mít pravdu. Pochopte jednoduchou pravdu: každý jedná podle své vlastní individuální konstituce (to jsou jeho potřeby) a intelektuální úrovně. Čím víc člověk ví, tím je ke svému okolí tolerantnější, tím lépe se cítí v jakékoliv situaci.

Vaši blízcí např. nemají zájem o správné stravování, raději kombinují maso a potraviny s obsahem škrobu, po jídle pijí, sytě jedí před spaním apod. Nenuťte je, aby jednali správně, protože v nich vzbudíte odpor, nepochopení a následně konflikt. Jemně jim to vysvětlete, dejte jim přečíst knihu, ilustrujte vlastním příkladem. Věřte, že to úplně stačí k tomu, aby rozumný člověk pochopil a pomaloučku změnil svůj nesprávný způsob života. Netahejte ostatní stůj co stůj za sebou, nepředělávejte je. Každý člověk má v tomto životě svůj úkol, ať si ho řeší sám, ať se sám učí.

K vykořenění špatného zvyku a kjeho nahrazení užitečným **musíme udělat následující:**

- Zformulovat si pevné a nezvratné rozhodnutí a podle něj jednat. Bez takového rozhodnutí člověk není s to aktivizovat a nepotřebným směrem navést psychickou energii a musí na to vynaložit

příliš mnoho námahy. Pevným rozhodnutím vůle vznikne zvláštní energetické centrum, které se postará o následnou aktivitu k realizaci záměru.

- Ze začátku si nevytyčujte moc těžké úkoly. Vyhýbejte se situacím, kdy se starý zvyk projevuje příliš intenzivně. Naopak, zpočátku si záměrně vytvářejte situaci příznivou ke zformování a zafixování nového zvyku.

Chcete si např. vypěstovat užitečný zvyk - nejíst před spaním. Pokud budete často chodit na zábavy s bohatým pohoštěním, nepodaří se vám to. Musíte proto taková pozvání odmítnout.

- Je důležité dodržovat nový zvyk, dokud se nezafixuje tak, že jeho příležitostné porušení nebude pro vás nebezpečné. Pamatujte si, že při střídání jednoho dynamického stereotypu druhým probíhá boj starého s novým. V tomto období se musíme postarat, aby nový zvyk několikrát a bez přerušení zvítězil, dokud se díky opakování, nezafixuje natolik, že za každých okolností dokáže zvítězit nad starým. Nezapomínejte, *že jediné vítězství špatného zvyku* zničí výsledky mnoha dříve dosažených vítězství.

Umění předělávat sám sebe spočívá především ve schopnosti jít zvoleným směrem. Tuto schopnost si člověk vypěstuje, když se systematicky učí *překonávat sám sebe* v běžných všedních maličkostech.

Tři základní typy samoregulace.

1) zintenzivnění pohybové aktivity při intenzivních emocích: když je člověk vzrušen, nemůže posedět, pořád se pohybuje, vylévá si někomu duši,
2) když jsme skleslí přejímáním nervových podnětů z receptorů umístěných ve svalech (při fyzickém napětí a fyzické zátěži vůbec), působením na smyslové orgány, receptory pokožky (hudba, světlo, studená sprcha, masáž atd.) tonizujeme mozek,
3) využití obvyklých signálů, jež jsou spojeny s určitou úrovní čilosti, a proto ji obdobným způsobem vyvolávají. Např. v přátelském mikroklimatu, porozumění v pracovním kolektivu jde práce mnohem lépe.

Nyní se budeme podrobněji věnovat uvedeným typům samoregulace, přičemž budeme pracovat s pojmy Jing a Jang (Jing - vnější, Jang - vnitřní).

První typ samoregulace se realizuje odreagováním. To znamená, že při silném a náhlém podnětu (radostná nebo špatná zpráva) začne čakra rozumu produkovat psychickou energii tak intenzivně, že mozek sám není s to rychleji uvést do rovnováhy, a proto se bude většina energie odvádět nervovou soustavou do řečových a pohybových reakcí. Jang - vnitřní, aktivizovalo Jing - vnější. Pokud takové náhlé a mimořádné vykypění energie v podobě silných emocí člověk neodvede přes pohyby nebo hlas, pak se přebytečná energie příslušné emocionální reakce hromadí uvnitř formy života v prostoru a vyvolá silné vnitřní napětí, jež se ve fyzickém těle projeví zvýšením krevního tlaku, zrychleným dechem (a tedy zintenzivnělým odbouráváním kysličníku uhličitého z organismu a dalším rozvíjením nemoci). Tak se to vzniklé emocionální znečištění, hromadí v určitých místech organismu a způsobuje v důsledku sníženého metabolismu porušení struktury formy života v prostoru, *změnu tkání.* Jang se mění v Jing ne na základě přirozeného, nýbrž patologického typu reakcí.

Americký vědec E. Jakobson zkoumal stav organismu při úplném uvolnění svalstva, aby zjistil možnosti diagnostikování emocí člověka podle napětí jednotlivých svalových skupin. Podařilo se mu stanovit, že emocionální reakce u nemocných i u zdravých lidí vyvolávají *napětí svalstva kostry s přesnou lokalizací pro každý druh emoce.*

U člověka, který během pracovního dne má mnoho nepříjemných a potlačených emocionálních dojmů, nahromadí se v organismu neodvedená energie, která způsobuje svalové napětí. Takový člověk se nedokáže uvolnit ani na lůžku. Neodvedená informační část emocí se mu stále a z různých stránek objevuje v podobě nějakého obrazu, aktu. Nemůže usnout, převrací se, trpí, neodpočine si ani ve spánku. To je jedna z příčin nespavosti, oslabení organismu, náchylnosti k různým patologickým stavům, rychlého stárnutí, impotence.

Depresivní stavy tak vyvolávají napětí dýchacího svalstva (později z toho může vzniknout astma), emoce strachu způsobují napětí svalů řečově-pohybového aparátu (později z toho může vznikout rakovina hrtanu) a svalů zátylku.

V současnosti snad každý člověk trpí neurózou, protože jsme emocionálně zablokováni. Je to dáno nesprávnou výchovou, předsudky apod. Emocionální energie se hromadí v organismu a ničí formu života v prostoru, což se projevuje celkovým poklesem energetiky a pasivitou. Není divu, že člověk trpící neurózou cítí únavu a celkovou slabost. Zablokování emocí a myšlenek v organismu způsobuje jejich neustálé objevování se v mysli v podobě určitých obrazů, stavů, myšlenkových procesů. Jinými slovy, v organismu je tolik emocionální energie, že vytlačuje jiné a zaplňuje myšlenky. Neodvedené emocionální energie způsobují zvýšení svalového napětí v příslušných částech těla, jež ztvrdnou a ztuhnou. Když se člověku podaří uvolnit svaly, jež při určitých myšlenkových asociacích bývají mimovolně napjaty, jeho stav se výrazně zlepší (což znamená uvolnění zablokované energie). Takto uvolněním, a ještě lépe speciálním fyzickým zatížením můžeme odvést emocionální znečištění, odstranit negativní pozadí charakteristické pro neurotiky, bez léků dosáhnout stabilního zlepšení zdravotního stavu. Všechno je, jak vidíte, naprosto jednoduché, pokud známe mechanismus vzniku neuróz, biče naší doby, a na základě tohoto mechanismu vypracujeme preventivní programy k jejich neutralizaci.

Doporučení: Lidé s výraznou konstitucí Žluče, kteří se snadno nechají vyvést z míry, musí vědět o mechanismu destrukce organismu, musí se kontrolovat nebo odvádět emoce do boxerského pytle. Kladnou stránkou onoho jevu je, že pokud se lidé v důsledku nemoci stali nemobilní, mohou roztáčením vlastního emocionálního stavu dobíjet svou energii, což zrychluje proces jejich uzdravení. Jestliže si např. při fiktivním fyzickém cvičení mentálně představujete silné napětí, energeticky vyživujete své svaly, nervový systém a celý organismus.

Kromě toho je třeba vědět, že při tomto druhu samoregulace odváděním energie *snižujete* psychickou aktivitu, uklidňujete se a uvolňujete.

Dalším typem samoregulace je změna přívodu nervových impulzů. Podle zjištění fyziologů je svalstvo kostry *mohutným zdrojem nervových impulzů,* které při přechodu do mozku mohou do značné míry měnit stav čilosti. Svalové napětí přitom energetizací centrálního nervového systému zlepšuje činnost smyslových orgánů.

Tak zní přísně vědecká verze dobíjení organismu pomocí nervových podnětů přicházejících z periferie. Jing tvoří svůj protiklad Jang. To je ovšem pouze důsledek, hlavní příčinou přívodu energie je v tomto případě vědomé zapojení vůle ke stimulaci čaker. Prozkoumáme onen hlubinný mechanismus. V prvním případě samoregulace probíhá vycházení energie bez zapojení analytického myšlení, z roviny prvotního vědomí, vlivem náhlého podnětu. Naším úkolem je tento energetický proud bezpečně usměrnit. V druhém případě samoregulace spouštíme hlubinný mechanismus prvotního vědomí vědomě, pomocí rozumu a vůle, a cílem je produkce energie. Tak postupně naplňujeme svůj organismus energií, což vede ke zvýšení psychického tonusu. Jinými slovy: v prvním případě se snažíme o snížení přebytku psychické aktivity (abychom si neuškodili), v případě druhém se snažíme o její zvýšení (abychom dosáhli normálního psychického tonusu).

Obrovským zdrojem nervových podnětů je i dýchání. Jde o stejný mechanismus. Můžeme *vědomě měnit rytmus a hloubku vdechu, klást důraz na vdech, na výdech nebo na zadržení dechu.* Vědomé vyčlenění některého cyklu procesu dýchání různým způsobem náš organismus ovlivňuje. Fyziolog A. I. Tojtbak ukázal, že impulzy přicházející z centra dýchání se speciálními nervovými cestami přenášejí na mozkovou kůru a zásadním způsobem mění její tonus: při vdechu se *zvyšuje* a při výdechu se *snižuje.* Jde o jednu ze sekundárních příčin schopnosti člověka vyvinout maximální úsilí ve chvíli zadržení dechu po vdechu. Kromě toho aktivní vdech při samovolném pasivním výdechu aktivizuje sympatickou část vegetativního nervového systému, čímž se zintenzivňují metabolické procesy v organismu, zvyšuje se množství červených krvinek, cukru a hormonů v krvi, zastavují se zánětlivé procesy a alergické reakce (kortikoidy nadledvinek mají silný protizánětlivý účinek), zvyšuje

se arteriální tlak, rozšiřují se průdušky. Prostě tento způsob dýchání aktivizuje sebeuzdravování a uzdravování organismu.

S podobným způsobem dýchání pracuje mnoho psychologických technik, jako je rebefmk, holotropní terapie, dýchání podle Strelnikovové. Přitom probíhá tonizování nervové soustavy, uzdravování organismu zásluhou popsaných mechanismů stimulování sympatické části vegetativní nervové soustavy, nabití organismu energií a zároveň i neustálým vyvíjením vypětí vůle, jež je zaměřeno na podporu potřebné intenzity vzpomínaného dýchání. V organismu se začnou tvořit *přirozené opiáty* - endorfiny. Tím, že se jejich přívod neustále zvyšuje, samostatně budí a udržují stav euforie. Vyvoláváním stenických emocí aktivizují endorfiny rovněž sympatickou část vegetativní nervové soustavy, podněcují obranné síly organismu a zásobují jej energií. Je to zázračný lék! A naopak, zadržování dechu (kdy není vidět ani slyšet vdech nebo výdech) podle doporučení Butejka a jiných meditačních technik, a rovněž krátký vdech, dlouhý a plynulý výdech se zadržením dechu při vdechu (zadržení je mírné, ne maximální, protože takové zadržení dechu stimuluje aktivitu organismu, příliš silné Jing vyvolává svůj protiklad Jang) nejvíc uvolňuje svaly, snižuje tonus centrálního nervového systému a krevní tlak, zpomaluje puls, vyvolává stav ospalosti. Musíme však vědět, že *k zachování vysoké koncentrace pozornosti, k úplnému uvolnění svalů a zamezení přílivu odpoutávajících myšlenek a obrazuje třeba zachovat a udržovat vysoký tonus nervové soustavy.* Takový je postup u rebefinku a holotropní terapie - aktivní krátký vdech a pasivní výdech nosem, kde probíhá snímání energie a aktivizování mozku prostřednictvím čichových hlíz.

Činnost nervové soustavy lze dobře stimulovat i smyslovými orgány. Např. jasné záblesky světla, hlasitá hudba, ostrá vůně, silné štípání kůže, energické roztírání těla apod. prudce aktivizují hladinu čilosti. A naopak nedostatek impulzů přicházejících ze smyslových orgánů vyvolává ospalost, halucinace. Kvůli zvýšení čilosti se proto někteří lidé rádi zdržují v prostředí s mírným šumem (hudbou), vůněmi apod.

Doporučení: V situaci, která vyžaduje rychlé zvýšení a udržení psychického tonusu je třeba silně napínat svaly, rychle dýchat

s důrazem na vdech, intenzivně třít zátylek, ramena a vlasovou část hlavy.

Pro lidi s výraznou konstitucí Slizu je vhodný druhý typ samoregulace. Pro lidi s výraznou konstitucí Větru zase opačně: plynulé, klidné pohyby, zpomalený výdech, pobyt v klidném prostředí. V případě podráždění uvolňujte svalstvo zároveň s uklidňujícím dýcháním a pobytem v klidném prostředí.

Uvedenou samoregulací můžete vědomě zvyšovat nebo snižovat svou psychickou aktivitu.

Třetí typ samoregulace se realizuje změnou podmínek vnějšího prostředí, tedy okolností, pracovních podmínek, vzájemným porozuměním. Je-li volba správná, člověk se cítí dobře, jinak je podrážděn nebo skleslý. Mikroklima v rodině a v zaměstnání má pro zdraví člověka obrovský význam. Proto se snažte, aby bylo pozitivní.

Závěrem této části chceme zdůraznit čtyři aspekty, jimž je třeba věnovat trvalou pozornost.

a) Snížení systematického zatěžování svalové soustavy je nevyhnutelné při intenzivní technizaci společnosti. Při systematicky nedostatečném zatěžování svalového aparátu (nevynakládá se napětí vůle příslušné kvality) ztrácejí emocionální centra pozitivní náboj potřebný k překonávání kritických životních situací. Mnoho negativních vlivů v našem životě se tak mimořádně zintenzivňuje a dráždí nás. Stále klesající životní tonus a apatie se spojují s výbušností, s neudržitelnou reakcí na naprosto běžné, bezvýznamné negativní jevy.

b) Změna rozsahu zátěže na smyslové orgány. Technizace společnosti podporuje tendenci zvyšování informačního zatížení (především logického na úkor obrazného) smyslových orgánů velké a střední intenzity, přičemž odstraňuje potřebu slabých a velmi slabých signálů, jež využívali lidé v dobách, kdy žili v přirozených podmínkách. To způsobuje postupné zhoršování ostrosti zraku, sluchu, čichu. Nervová soustava tak přichází o aktivující část slabých signálů, klesá její tonus, probíhají nepříznivé posuny v emocionální oblasti. A intenzivní

podněty (hlasité zvuky, záblesky světla, intenzivní vůně) vyvolávají předráždění a únavu.

c) Normální fungování organismu a psychiky vyžaduje, aby se člověk pravidelně uchyloval do úplné samoty a ticha. Přináší to vnitřní klid a rovnováhu, nezbytné pro zpracování dříve získané informace, zformování a upevnění nových modelů chování a jednání. Pobyt v takových podmínkách je *absolutně nutný,* má-li organismus obnovit svou vnitřní rovnováhu narušenou nemocí.

d) Člověk musí mít intimní kontakt s okolní přírodou. Čím je takový kontakt přirozenější, tím je člověk zdravější a vyváženější. Nepřirozené prostředí, nábytek z umělých materiálů, dlažba apod. narušují a deformují intimní kontakt s přírodou. Člověk zbavený kořenů se stává ničitelem a v zájmu uspokojení vlastních choutek a ambic nebere pohled na nikoho a na nic.

Působení čtyř uvedených faktorů v průmyslně vyspělých zemích způsobilo, že asi polovina nemocničních lůžek je obsazena pacienty s psychickými poruchami, z nichž 40% tvoří schizofrenici.

3. Musíme poznat zpětné působení fyzického těla na formu života člověka v prostoru. Tato teze má několik částí:

a) vliv vnitřního prostředí organismu na emoce a náladu,
b) vliv různých stimulátorů na formu života v prostoru,
c) vliv medikamentů, jako jsou trankvilizery, na životní tonus osobnosti,
d) vliv „buněčného vědomí" na jednání člověka.

Vliv vnitřního prostředí organismu na emoce a náladu je velice závažný faktor, o němž byla řeč v souvislosti s očišťováním organismu a se stravováním. Nyní se na to podíváme z hlediska psychických specifik.

Centrální nervový aparát emocí a nálady člověka je souhrn mozkových útvarů, jež se nacházejí v mezimozku a v limbické soustavě (mluvíme o emocionálním mozku). Všechny tyto struktury jsou hojně omývány krví, jejíž chemické složení závisí na *rozsahu a obsahu znečištění organismu* (např. odpadem z tlustého střeva nebo z jater)

a na složení stravy. Když někdo např. trpí pravidelnou zácpou, krev, jež omývá emocionální mozek, bude nasycena toxiny pocházejícími z tlustého střeva. Takový člověk je skleslý, jeho emoce jsou nevýrazné a negativní. Když někdo hodně koření jídlo paprikou a jiným pikantním kořením, přecházejí tyto látky zároveň s krví do emocionálního mozku a vyvolávají v člověku bezdůvodnou zlost a celkové podráždění. Když naopak jídlo není čerstvé, mdlé a bez chuti je i krev nasycená takovou stravou a brzdí aktivitu „emocionálního mozku", člověk je skleslý a bez radosti. Použijeme-li staroindické pojmy *sattva, radias a tamas,* zjistíme, že sattvická strava udržuje normální vnitřní prostředí lidského organismu a její působení na emocionální mozek je vyvážené. Stravu, která v krvi produkuje látky dráždivě působící na "emocionální mozek", pokládáme za radžasickou, naproti tomu stravu produkující v krvi látky, jež mají na "emocionální rozum" brzdící účinky, považujeme za tamasickou. Uvedené dělení potravin na udané tři skupiny je prověřeno tisíciletími.

Doporučení: Dosažení stabilní nálady, povznesených emocí vyžaduje, abychom od základu očistili svůj organismus a jedli stravu bez ostrých přísad a koření. Existují však jisté rozdíly, jež souvisejí s individuální konstitucí. Tak lidé s výraznou konstitucí Slizu by měli pro aktivizování emocionálního tonusu používat v malém množství rozpalující koření. Přirozená strava, bez intenzivních chuťových vjemů se doporučuje lidem s výraznou konstitucí Větru. Všichni ostatní by měli konzumovat sattvické potraviny.

V současnosti existuje ohromné množství stimulátorů, počínaje tabákem a čajem a konče alkoholem a narkotiky. Životní zkušenost ukazuje, že lidé, kteří pravidelně užívají stimulátory, jsou na nich závislí a později upadají. Proč je tomu tak a jak to probíhá?

Normální stimulace lidského organismu má tento průběh:

1. Aktivizuje se vědomí (analytická část rozumu).
2. Na základě vypětí vůle (je třeba se přinutit něco vykonat) uvádí vědomí do pohybu čakry.
3. Čakry aktivizují nervovou soustavu.
4. Současně s nervovou soustavou (s **nepatrným zpožděním) se** aktivizuje endokrinní soustava.

5. Endokrinní soustava produkuje a vylučuje do krve zvláštní látky (ty jsou analogické s celým spektrem stimulátorů, ovšem přirozené), jež vyvolávají pocit komfortu, euforie nebo dokonce extáze.

Stimulace organismu umělými stimulátory (tj. takovými, jež organismus nevyprodukuje sám) se zásadně liší od přirozené a je diametrálně odlišná. Když se umělý stimulátor dostane do krve, působením na příslušné receptory centrální nervové soustavy vyvolá *iluzi* stimulace. Přitom zablokuje žlázy s vnitřní sekrecí a specifické mechanismy, které spouštějí produkování přirozených narkotik při emocionálních reakcích. Mnohem závažnější je však zablokování čaker a *nedostatek vůle.* Vždyť každý emocionální stav je důsledkem hnutí mysli, vypětí vůle provázené vysíláním psychické energie do nějakého centra s cílem, aby se otevřelo. Když se takový mechanismus necvičí, nevyužívá, podle přírodních zákonů zaniká jako nepotřebný. Tak člověk přichází o nejdůležitější mechanismus, který tvoří formu života v prostoru: aktivizování prvotního vědomí, projev vypětí vůle, přetvoření energie vědomí prostřednictvím čaker. Ve fyzickém těle atrofuje mechanismus produkování přirozených narkotických látek, člověk se dostává do stále větší závislosti na stimulátorech umělých, a tak postupuje jeho všestranný úpadek. Rozsáhlé užívání trankvilizátorů a hormonálních přípravků jak na léčení různých nemocí, tak ke korekci emocionálního stavu zdravých lidí (stačit životnímu tempu, snížit psychická a emocionální traumata při komunikaci, snížit duševní vyčerpání, zvýšit výkonnost, zbavit se špatné nálady, pocitu nespokojenosti atd.) je nesmírně škodlivé. Destrukční působení těchto prostředků je podobné jako u narkotik, alkoholu atd.

V současnosti jsou např. velmi aktuální hormony produkované kůrou nadledvinek: kortizon, prednizon apod. a hormon produkovaný přední částí hypofýzy - adenokortikotropní hormon, jež zvyšují celkovou obranu proti stresu, potlačují zánětlivý proces. Jejich užívání však blokuje přirozenou produkci hormonů, vůle člověka atrofuje. Dávkování hormonů se proto zvyšuje a zvyšuje se i jejich škodlivý dopad na organismus. Člověk, který si zvykne na hormonální léčbu, brzy podléhá destrukci a umírá. *Pochopte, že*

potřebujeme stres, potřebujeme aktivitu, která tyto látky produkuje přirozenou cestou a přirozenou cestou upevňuje organismus. Proto musíme běhat, otužovat se, fyzicky se namáhat.

Trankvilizátory, antidepresiva „vrážejí dovnitř a potlačují" záporné emocionální stavy v organismu, což vede ke změně povahy člověka a k vážnějším onemocněním (kvůli deformaci energetiky a struktury formy života v prostoru). Mnoho psychiatrů zaznamenalo tento jev a jsou přesvědčeni, že jakékoliv zasahování do zdravé psychiky člověka v konečném důsledku vede k porušení harmonie osobnosti. Klesá a stává se méně výrazným spektrum emocí (objevuje se lhostejnost, bezcitnost, egoismus), mění se vnímání světa, snižují se adaptační schopnosti. Takto trankvilizátory, antidepresiva a hormony podkopávají psychické a fyzické zdraví *zdravých lidí a* stav nemocných ještě zhoršují.

Na tomto místě se poprvé popisuje skutečný mechanismus škodlivých účinků stimulátorů (hlavně alkoholu, hormonů a trankvilizátorů) *na lidský organismus.* Škodlivost léčení, jež používá dnešní medicína, spočívá v tom, že si všímá posledního ohniska tohoto procesu a s jeho pomocí se pokouší působit na organismus. Měla by však postupovat opačně - působit na první (nejdůležitější) ohnisko, umožňující aktivizování všech dalších ohnisek procesu uzdravování. Působení z opačné strany vede k zablokování hlavních procesů uzdravování a má opačné účinky.

Podobné výsledky přináší i přehnané bioenergetické léčení. Většina lidí se mylně domnívá, že za peníze lze dostat všechno - bez vypětí vlastní vůle. Můžete si patřit dobrého maséra, člověka se senzibilními schopnostmi atd., avšak pouze vy sami můžete zapojit *svou vůli, dát do pohybu čakry, nasytit formu života v prostoru životními energiemi, aktivizovat emocionální mozek a endokrinní systém.* To, bohužel, nemůže udělat nikdo za vás, bez ohledu na to, jste-li bezdomovec nebo generální ředitel.

Nyní se budeme věnovat vlivu buněčného vědomí na chybné chování člověka a psychosomatickým nemocem, vznikajícím z tohoto základu. Při ztrátě vědomí (operace, hypnotický trans, úrazy, prudká bolest apod.) se obnaží fyzické tělo a vše, co v této chvíli obklopuje tělo člověka a vyzařuje nějakou informaci - hlasy a řeč

lidí, hluk z ulice, vůně atd. - se vkládá v podobě informačního kódu do protoplazmy buněk a příslušným způsobem mění jejich strukturu. Když se forma života v prostoru zase vrátí a do oněch deformací začne proudit její energie, zintenzivňují se, avšak informace v nich obsažená se neprojevuje. Jakmile se však octneme v situaci podobné situaci při ztrátě vědomí, informace zaznamenaná v našich buňkách se prudce aktivizuje, odsouvá analytický um s jeho racionálním konáním a my začneme jednat a mluvit jako lidé, kteří nás obklopovali během našeho bezvědomí.

Vysvětlím to na technickém příkladu. Všichni víme, co je rádio. Rádio jako celek - to je člověk. Je v něm stupnice s frekvencemi, na níž jsou umí stěny jednotlivé stanice. Část těchto stanic je pevná a trvalá, avšak část pluje nahoru a dolů a překáží při poslechu pevných stanic. Pevné stanice - to je naše paměť, plovoucí - to je naše buněčná paměť. Těleso přijímače, to je lidské tělo, napájení energií je forma života v prostoru, běžec na stupnici - to je náš analytický um. Zapojujeme svůj přijímač na pevnou stanici, což v našem případě znamená normální fungování lidského organismu. Pak těleso přijímače poněkud otočíme, podmínky přijímání signálu se změní a plovoucí stanice nabíhá na pevnou, nastávají poruchy - což znamená odpojení analytického rozumu a prosadí se slabá stanice, říká něco do reproduktoru, něco, co je v protikladu s informací základní stanice. To se zapojil a pak zmizel reaktivní rozum a přenechal místo naladěné pevné stanici- analytickému rozumu. Doufám, že jsem vám pomohl pochopit mechanismus působení nesprávné činnosti buněčné paměti.

Během života se člověku na stupnici přijímače - fyzickém těle - může nahromadit mnoho plovoucích stanic, až zaplní celý její rozsah. Každý životní program spuštěný analytickým rozumem bude pak reaktivní rozum rušit, což se projeví nesprávným jednáním, stavbou řeči a jinými nepřirozenými činy, které si člověk neumí logicky vysvětlit. Jenom se omlouvá. Taková buněčná paměť vrhá samozřejmě člověka do konfliktů pro něj samého naprosto nepochopitelných, je nesnášenlivý a nevypočitatelný. Tak vzniká spousta emocionálních bloků, které v konečném důsledku způsobují nejrůznější psychosomatická onemocnění.

Tento problém se začal zkoumat ve třicátých letech právě uplynulého století a jeho pravdivost dokazuje spousta faktů. První upadání do bezvědomí začíná ihned po **početí dítěte.** Pohlavní akt po početí způsobuje zárodku otřesy, jako kdyby byl v pračce. Vše, co v těchto okamžicích říká otec matce, se zaznamenává v buňkách. Dokud dítě nerozumí řeči, může vše probíhat normálně. Sotva je ale schopno rozlišovat významy slov, informace zaznamenaná v buňkách může být přečtena a může aktivizovat buněčnou paměť. V situaci, kde se vyskytnou podobné zvuky a slovní významy, činí reaktivní část mozku dítě neovladatelným. Ještě výraznější patologický buněčný záznam zanechává na těle dítěte porod, zejména těžký porod, a pokusy o potrat. To vše se zaznamenává a v dospělosti za vhodných podmínek se spustí buněčná paměť, člověk onemocní neurózou, schizofrenií nebo psychosomatickou nemocí. Jde o tak rozšířený jev, že každý z nás má obrovskou buněčnou paměť, která se může (podle situace) kdykoliv projevit v nejabsurdnější podobě, zhoršením nebo vzplanutím některé psychosomatické nemoci.

Příklad. „Když v mé přítomnosti začne někdo vulgárně nadávat, ztrácím nad sebou vládu a jsem schopen toho člověka zmlátit, což se mi často i stává. Nevím proč, ale jen málokdy se dokážu udržet."

Komentář. Zdá se, že toho člověka někdy ve rvačce srazili na zem a když mu odpojili vědomí, začali ho s nadávkami kopat. Buněčná paměť to zaznamenala a *vzala na vědomí, že chce-li člověk přežít, musí zaujmout postoj silnějšího,* tedy těch, co bijí, jako účinnější obranu v dané situaci. Jakmile takový člověk slyší nadávky, ty okamžitě aktivizují obrannou reakci organismu na úrovni buněčného vědomí - *uhoď první, abys přežil.*

Není žádné tajemství, že mnozí z nás postřehnou zvláštnost ve vlastním chování, např. že se v nějaké situaci chováme jako náš otec (silnější člověk), opakujeme jeho výrazy atd. Mějte na paměti, že v rizikových situacích, při ohrožení života apod. buněčné vědomí *vždy* přejímá informaci silné strany a později ji - v případě jakéhokoliv podobného nebezpečí - podvědomě využívá.

Jaké jsou závěry výzkumu tohoto problému: buněčná paměť je nejstarší mechanismus určený k přežití organismu. V současnosti se však stává nepotřebnou a překáží normální práci analytického

MÍSTO ZÁVĚRU

Právě jste dočetli mou knihu o povaze, o tom, jak ovlivňuje volbu životního cíle, realizaci vlastností vůle, odstraňování špatných povahových vlastností atd. Možná vás bude zajímat, jak si sám autor vytyčoval životní cíle, jak překonával překážky, bojoval proti nespravedlnosti a měnil se.

Jako sedmiletý jsem nesprávně přecházel přes ulici a srazilo mě auto. Nebyl to příliš těžký úraz, ale hodně jsem se vyděsil, což u mne vyvolalo kožní nemoc - vitiligo (bílé skvrny na pokožce). Byl jsem z toho zakomplexován a dlouho jsem trpěl pocitem méněcennosti. Musel jsem na sobě hodně pracovat, abych se i se skvrnami cítil jako normální člověk. Ve čtrnácti letech jsem zatoužil po síle. Asi jako J. P. Vlasov. Neměl jsem k tomu ani předpoklady, ani vědomosti. Měl jsem však touhu po poznání a pevnou povahu. Trýznil jsem své tělo na tréninccích i mentálně. Mé tělo začalo nabývat potřebných tvarů, zesílilo. V té době se hodně uplatňovala anabolika, ani já jsem nepatřil k výjimkám. Mé výkony prudce rostly. Dostal jsem se do rostovského armádního sportovního klubu. Nejdřív jsem byl v karanténě, potom měsíc u jednotky. Ze 100 kilogramů, jež jsem měl díky chemii, nezbylo nic. Vážil jsem 80 kilogramů a byl jsem nemocen. Neměl jsem žádnou sílu. Přesto jsem si za pobytu ve vojenské nemocnici vystřihoval články o vzpěračích a doufal jsem, že budu trénovat.

Konečně jsem dostal dopis, že mě odveleli k armádnímu sportovnímu klubu. Když mi dopis četli, měl jsem oči plné slz.

Rostov, sportovní klub! Na tréninccích jsem postupně dosahoval mistrovských výkonů, dostal jsem však otravu a musel se podrobit operaci slepého střeva. Vedení nade mnou udělalo kříž a zdálo se, že prezenční službu budu muset dokončit u jednotky. Sbohem, sne o síle! Během těch dvou měsíců, které jsem strávil ve sportovním klubu, zařazovali mne jako neperspektivního k různým pracím. Večer jsem míval volno, a tak jsem vláčil železo, rozvíjel sílu, neochvějně si věřil.

Blížila se soutěž, po níž mě měli přeložit k jednotce. Ta osudná chvíle! Nervové napětí mnou úplně zmítalo. V takovém stavu jsem zdvihal závaží, a vůbec jsem necítil jejich váhu - byly to prostě technicky správné pohyby. Překonal jsem normu mistra sportu.

Tak tvrdý trénink organismu - ještě nedoléčeného po operaci - mi přivodil hemoroidy.

Stal jsem se profesionálním sportovcem a připravoval se na zásadní zvýšení svých výkonů. Utrpěl jsem ale úraz páteře a nedokázal jsem zdvihnout naprosto nic. A to všechno před soutěží, takže mě s hanbou vyhodili.

Trvalo mi asi tři roky, než jsem si vyléčil páteř a zase začal zdvihat ještě těžší činky. Mé nejlepší výkony byly podobné těm, jaké měl Vlasov na olympiádě v Římě.

Věnoval jsem se sportu a současně studoval na institutu tělesné výchovy. Měl jsem rád předměty, kde se probírala stavba a fungování organismu.

V pětadvaceti letech jsem skončil studium a nějak jsem si uvědomil, že sport, síla, o niž jsem usiloval, není to pravé. Život je přece něco jiného. Musím si najít výnosné povolání, založit si rodinu.

V sedmadvaceti jsem potkal senzační ženu. Vzali jsme se a narodil se nám syn. Najednou ale propukly nejrůznější trampoty, začal jsem mít zdravotní problémy. Hemoroidy se každý den hlásily trvalou palčivou bolestí. Jít na toaletu znamenalo pro mne utrpení. Začaly pochůzky po lékařích. Jsou to dobří lidé, ale pomoci mi nedovedli, mé potíže rostly. Stále víc jsem se uzavíral do sebe, do svých bolestí, upadal jsem a pomýšlel, že skoncuji se životem.

Vtom mi něco vnuklo myšlenku sebeuzdravení. Četl jsem všechno, co mi přišlo pod ruku, sbíral poznatky a zároveň je ověřoval. Postupem času všechno dostalo určitý logický sled, získával jsem zkušenosti - z vlastních chyb - a můj stav se lepšil.

Měl jsem ohromnou radost, zápal, touhu říci o tom i ostatním lidem. Založil jsem klub Čilost, trpělivě jsem pracoval s lidmi. Pomalu jsem jim sdělil své zkušenosti, objasňoval sobě i ostatním, jak to funguje. Dařilo se mi.

Zmocnila se mne však jakási chamtivost, uvědomil jsem si, že na tom mohu vydělat, a někdejší zápal zmizel. Vše se stávalo rutinou, pozbyl jsem radost z práce. Tím spíš, že lidé se chovali konzumně. V klubu vzniklo jádro, lidé, kteří pravidelně přicházeli na setkání, ale víc než polovina se pořád měnila. Jakmile se jim ulevilo, odešli. Všechno na mne padalo, klub jsem zrušil. Už mě to nebavilo.

Roku 1989 začala pro mne nová etapa. Více jsem psal a chtěl jsem své práce vydat. To už jsem byl v Roštově mezi léčiteli populární, často jsem přednášel v klubu Naděje. Nechat dobrou práci a dát se na cestu seberealizace jako spisovatel a vydavatel znamenalo velikou odvahu.

První knihu *Dokonalá očista těla (vyšlo ve vyd: Eugenika -pozn. red.)* jsem vydal a v našem městě rozšiřoval na vlastní náklady. Pak jsem získal svého prvního vydavatele Germana Vladimíroviče Celleho.Vydali jsme brožuru *Léčivé síly* v rozsahu 50 stran, potom i první svazek *Léčivých sil*. Knihy mi vozili domů. Bylo jich pět, deset, dvacet tisíc. Letní kuchyně se změnila ve sklad. Cestoval jsem po celé zemi, přednášel a prodával knihy. Měl jsem jedinou touhu - vydávat své knihy sám. S vydáváním knih bylo spojeno mnoho problémů, včetně nečestných postupů mého vydavatele. Přesto se prodalo dvanáct milionů výtisků. Můj sen o vlastním vydavatelství zastínila mnohem závažnější záležitost - psaní knih o uzdravování. Musel jsem překonat ještě mnoho velmi vážných - i finančních - problémů, ale nakonec se všechno podařilo.

Uvědomil jsem si, že mě mé povahové vlastnosti vedly do záhuby, obíraly o zdraví a pak i o finance, tvořily můj osud. Právě z takových úvah se zrodila tato práce. Změnil jsem se, povahové vlastnosti mě přestaly ničit, uzdravil jsem se, jsem materiálně zajištěn, můj život se změnil.

Kdyby podnětem těchto knih byly peníze, nepsal bych je tak rychle. Pouze mnohem závažnější motivace, práce pro dobro všeho lidstva, uvědomění si její důležitosti, důležitosti, jíž mne obdařil Bůh, dalo mi sílu k tomu, abych vzal tuto tíži na svá ramena a vykonal uloženou práci. Udělal jsem, co jsem v dané chvíli byl schopen.

Mějte stejný životní cíl, pociťte jeho závažnost a uveďte ho do života. Mám radost a jsem šťasten, že se mi v tomto životě zdařilo **vykonat aspoň jednu užitečnou** věc **ne pro sebe, nýbrž pro vás.**

DODATEK*

DRUHY NEMOCÍ

Nad všemi nemocemi, jež popisuje moderní medicína, můžeme postavit metafyzickou pyramidu, která umožní pochopit metafyzickou příčinu jakéhokoliv onemocnění. Všechny nemoci lze rozdělit do dvou velkých skupin: karmické a posvátné. Každá z nich má několik aspektů.

KARMICKÉ	1. Dědičné 2. Genetické 3. Dopuštěné
POSVÁTNÉ	1. Brzdící 2. Očistné 3. Řídící karmu

Každý z těchto aspektů má ještě fyzickou, astrální a mentální rovinu onemocnění.

Karmické nemoci nevznikají z ničeho nic, vždy jsou spojeny s minulou, se současnou nebo s budoucí karmou. Je-li karmické onemocnění minulosti a současnosti vždy zjevné, pak karmu budoucího onemocnění určuje současnost. Tedy to, čím člověk trpí dnes nebo jaký je v současnosti stav jeho mysli a citů. Karmická nemoc je vždycky trest, který si člověk zavinil sám. S karmickými nemocemi se člověk rodí i umírá, tvoří šije během života a přenáší do života příštího. Jejich léčení je nesmírně složité, protože postihují současně fyzickou rovinu těla, astrální rovinu duše a mentální rovinu ducha. U karmických nemocí se aplikují nejsilnější léky, chirurgický zásah, působí na tělo bolestí, případně se neustálými násilnými metodami léčení udržuje relativně křehké zdraví. Karmické nemoci mají dědičné i genetické příznaky. Nejdříve proto uvedeme definici těchto nemocí a pak je budeme ilustrovat konkrétními příklady.

* Převzato od autora, píšícího pod pseudonymem *Astrogor*.

Dědičné nemoci jsou ty, jež si duše přinesla z minulého života. Je to karma minulosti ztělesněná v přítomnosti. Jaký člověk byl, takový zůstal a rodičovské geny tento základ jen upevnily. Podle karmického zákona jaká je duše a duch člověka, takové rodiče dostane. Jablko nepadá daleko od stromu. Ovšem z jaké větve spadlo? Z otcovy nebo z matčiny? Dědičné onemocnění u chlapce poukazuje na kletbu po mužské linii, u děvčete po ženské. Jasnovidci, kteří vidí minulé životy člověka, mluví o hříchu, jehož se dopustila vaše matka, babička nebo prababička. Po mužské linii to byl otec, dědeček...

Každá dědičná nemoc má dvě podoby: zjevnou a skrytou. Se zjevnou se člověk narodí. Skrytá se projeví jako komplikace po překonání infekční nemoci nebo jako problém rodičů, který dozrává u dítěte. Někdo se může např. s cukrovkou narodit nebojí onemocnět ve 20 - 30 letech. Skryté příčiny dědičných nemocí záleží v podobnosti: když má dítě povahu, myšlení a cítění jako jeho rodiče, probíhá karmické spuštění dědičného onemocnění. Jako by nám Bůh ukazoval, že jsme od rodičů nezdědili talent nebo schopnosti, nýbrž pouze jejich nedostatky. Tak se podobné rodí v podobném. Ve vaší rodině se dědičné nemoci vůbec nemusí vyskytovat, svým myšlením a cítěním však můžete zamotat skrytý hříšný uzel své budoucí inkarnace. V příštím životě budete muset rozmotávat složitou spleť citů a myšlenek vašich rodičů, abyste pochopili příčinu vašeho onemocnění. Když se vám to nezdaří, odpovědi na tyto otázky budou hledat i vaše děti, vnuci a pravnuci. Karmická medicína už nyní nabízí každému způsob, jak předejít dědičným nemocem. Často slyšíme, že povaha rodičů, matky a otce, se liší jako nebe a země. Vysvětlení je takové: země - to je tíha ducha a duše, nebe -je lehkost a duchovnost. Je jasné, kterou stránku máme přijímat a podporovat, jakou duchovní cestou se ubírat. Jen tak můžeme zničit dědičnou rodovou kletbu.

Genetické nemoci vznikají na základě povahy každého člověka, je to jeho individuální karma, zatímco dědičné nemoci jsou karma lidí, kteří si jsou podobni. V tom spočívá zásadní rozdíl genetických poruch a poškození, které se u někoho projeví už při

početí. Někomu se narodí zdravé děti, avšak v určitém věku onemocní a objeví se u nich komplikace na genetické úrovni. Např. zánět mozkových blan, záškrt a četné jiné nemoci. Typické je, že mnoho genetických poruch probíhá v podobě infekčních nemocí, což svědčí o nakažení ducha a duše duchovní nečistotou. Děti si tuto nečistotu přinášejí z minulého života, dospělí ji získali až v tomto životě.

Víme, že neléčené nemoci se stávají chronickými, vyžadují hormonální léčbu nebo chirurgický zákrok. To všechno se geneticky kóduje, aby měnilo vaši duši a ducha. Budete se měnit vy sami, ale až v dalším životě, třebaže vše je možno vyléčit i během života, dokud neopustíme náš pozemský svět. Podle karmické medicíny neexistují nevyléčitelné nemoci, jsou pouze lidé, kteří nechtějí nic změnit ve svém životě, ve vědomí ani v citech.

Genetické dědičné onemocnění ducha, které se projeví po narození, můžeme ovlivnit blokováním, očkováním nebo vakcínami. Tak se blokuje individuální karma ducha a v rodinách i ve společnosti se objevují duchovní mrzáci, kteří svou povahou blokují rozvoj civilizace a evoluci duší. Už se mnozí smířili s tím, že porodili dítě, které nic nechápe, nikoho neposlouchá, všechno dělá navzdory, pije, kouří, nadává, pere se atd.

Genetickou poruchu, která nastala po narození, lze vyléčit za předpokladu, že duch se vydá na cestu duchovnosti. K tomu se musí zaměřit medicína, psychologie a pedagogika. Opětovně vyhlašuji, že **musíme skoncovat s každou vakcinací lidí.** Není třeba obviňovat medicínu. Lidé sami se musí zhrozit nad svým životem, myšlením, patologickými city.

Dopuštěné nemoci. Sám název prozrazuje, že nerozumnou silou vlastní vůle nebo slabostí duše jsme v našem těle vytvořili příznivou půdu pro nemoc. Jsou to karmická onemocnění naší současné karmy a vytvářejí základ příští karmy. Postihují nás za naši neschopnost usměrňovat vlastní myšlenky a city. Některé nemoci tohoto typu způsobují síly zla, závisti a pýchy, kdy je organismus v neustálém stavu vzruchu. Stále mu něco schází a tyto myšlenky a city ho začnou trýznit. Objeví se touha odstranit onu nečistotu

a získat nové energie. Následuje onemocnění, jež se v karmické medicíně nazývá energetické upírství. Když se člověk nechá strhnout svými city, vzniká mnoho karmických nemocí, které se mohou změnit v chronické a nevyléčitelné. A víme, kam to spěje.

Jiné nemoci této skupiny vznikají na základě slabosti duše a ducha. Člověk často a dlouho trpí nemocí za hrubost a drzost, k níž ho provokuje jeho okolí. Nutí ho, aby se otevřel, odpovídal, vyvrhl dávku životodárné energie. Vzniklé prázdno pak začne zaplňovat těžká energie jeho partnera. Lidé tomu říkají uřknutí, karmická medicína dárcovství, že člověk daroval energii svého zdraví a místo ní obdržel nemoc. Tělo se tak uspokojí, normalizuje, proto člověk dlouho necítí nemoc žádnou, ve skutečnosti se ale v těle rodí velké otřesy a strašné útrapy.

Při dárcovství tělo okamžitě reaguje na změněný stav, člověku třeba začne bušit ve spáncích, ale duše v takové chvíli sténá a pláče. Jestliže dlouho nedochází k uklidnění, nemoc bude postupovat a přejde do chronického stadia. Energetické upírství a dárcovství jsou první spouštěcí mechanismy většiny dopuštěných onemocnění.

Každé karmické onemocnění probíhá zpočátku jako dopuštěné, potom nás začne učit, jak změnit svůj život: brzdit a usměrňovat sebe sama. Existuje velice dobrý způsob, jak nevpustit do sebe nemoc -je to *životní tonus.* Jaký bude tonus vašich myšlenek a citů, tak se bude chovat vaše tělo.

Posvátné nemoci můžeme rozdělit do tří skupin: brzdící, očistné a usměrňující karmu. Každá z nich je poznamenána nějakým posvátným skutkem. Takovými nemocemi trpí lidé, kteří se v něčem zmýlili anebo nepochopili podstatu věcí, jež se okolo nich děly. A naopak lidé nemravní, špatní a racionální nemívají posvátné, nýbrž pouze karmické nemoci. Zlí (biopatogenní) lidé jsou navenek odolní vůči nemocem, zatímco spravedlivým lidem způsobí utrpení i ten nejmenší cit, myšlenka nebo skutek.

Brzdící nemoci jsou ty, jež člověku brání kráčet nesprávnou cestou. Čím je konání člověka méně racionální, tím je přístupnější biopatogenním lidem. Tyto signály mají svůj počátek v endokrinní

a lymfatické soustavě a poukazují na hledání vnitřního tajemství duše a ducha, jež je schopno změnit zdravotní stav.

Vzpomeňme si na spravedlivého starce Serafima Sarovského. Mnoho let byl připoután na lůžko. Viděl duchovní nedokonalost lidí, duchovních, kteří se svářili o moc, tituly a hodnosti, a přitom nedokázal proti nim vystoupit, nedokázal, a ani je nechtěl přesvědčovat, a na jeho duši ležela tíha bezmocnosti. Věděl, že ho nepochopí, odsoudí, neboť už i tak se mnoho duchovních na něj kvůli jeho spravedlivosti dívalo skrz prsty. Proto mu nemoci bránily v aktivitě, neboť člověk se snadno může zničit, ale nic tím nezmění. Jen prací, trpělivostí a pokorou je možno ukázat cestu a pravdu.

Brzdící nemoci se neléčí a je typické, že trvají, dokud se nezmění okolnosti a události v životě nemocného. Vzpomeňte si, kolikrát v životě se vám stalo, že jste měli vykonat nějakou závažnou věc nebo práci a onemocněli jste. To je brzdící karmické onemocnění. Sotva uplynula doba, kdy jste to měli vykonat, nemoc najednou zmizela. Nevyčítejte si proto, netrestejte se, že vám něco ušlo, jinak se nemoc nadlouho usadí ve vašem těle. Všechno, co činí Bůh, spěje k dobrému - říká se mezi lidem a tato myšlenka je karmicky podložena.

Jiná varianta vyléčení z brzdící nemoci se bude realizovat v případě, že se člověk naučí krotit city a myšlenky, jež podněcují jeho jednání a vyvolávají další příčiny dalších zdravotních problémů. Týká se to především nemocí smyslových orgánů: zraku, sluchu, hmatu. Nemoci smyslových orgánů naznačují, že se člověk nemá dívat, naslouchat a dotýkat toho, co ho neustále dráždí. Teprve když se to naučí, obnoví se funkce jeho orgánů. Jedno z nejrozšířenějších brzdících onemocnění postihuje mladá děvčata a chlapce v době pohlavního dozrávání. Jsou to takzvané **Juvenilní uhry** na obličeji, na prsou a na zádech. Touha mladých lidí hezky se oblékat, dobře vypadat, líbit se opačnému pohlaví je přirozená. Toto onemocnění je zdržuje od předčasných kontaktů a styků, neboť se ještě nenaučili, že podle božích zákonů se musíme prosadit a líbit se pro své činy, schopnosti, vlohy. Když Bůh obsype vyrážkami tělo mladých, obvykle pěkných lidí, nutí je tak, aby se vyhýbali svým vrstevníkům, styděli se za své poškozené tělo, protože jejich

duše se ještě nevyznačuje hodnotami, pro něž si lidé člověka cení a milují. Juvenilní vyrážky svědčí o tom, že je ještě brzy se ukazovat, že musíme ukázat svou zapálenou duši, naplněnou láskou, zájmem a radostným postojem k životu.

Na druhé straně juvenilní vyrážky souvisejí s autoritou člověka, již si přinesl z minulého života. Vyrážky jsou jako plivance na obličeji a na duši, jež člověk dostal v minulém životě. Jde tedy o karmické onemocnění, jež má v tomto životě brzdící funkci. Ne náhodou se juvenilní vyrážky objevují kolem dvanáctého roku života. V tom věku se chlapci i děvčata potřebují zorientovat v životě. U každého člověka planeta Jupiter uzavírá ve dvanácti letech svůj první úplný cyklus ve zvěrokruhu. Proto se mladého člověka ptá na sociální orientaci, již si vytyčil. Čím se chce stát? Zda pochopil, proč žije? Kdo kromě rodičů ho potřebuje? Pokud tyto orientační body nemá, vyrážky ho budou odpuzovat od vrstevníků, aby se věnoval svému vnitřnímu duchovnímu světu, světu své realizace, aby si vytvořil vlastní osobnost, aby nebyl stejný jako všichni ostatní.

Podle lékařské vědy vyrážky mohou trvat do čtyřiadvaceti let. Za toto období se Jupiter otočí ve zvěrokruhu dvakrát. Do té doby musí proběhnout sociální adaptace člověka, dozrát smysl života, vědomí proč a pro koho žije. Pokud se tak nestane, budou se mu vyrážky dělat i nadále, až do šestatřiceti let, dokud se Jupiter neotočí potřetí, avšak zanechají po sobě trvalé jizvy. Jsou to jizvy nevyhraněné duše a slabého ducha. Sociální orientace se naprosto ztratila, duše uvízla v rodinných a všedních problémech. Výsyp v podobě jizev přechází do vnitřních orgánů. Tak se původně brzdící onemocnění stává karmickým.

Existuje ještě další (karmický) faktor, který může svědčit o příčinách uhrovitosti. Mnoho lidí neposuzuje druhého člověka podle jeho duše, nýbrž podle obličeje a zevnějšku. Abychom odstranili tento duchovní nedostatek, musíme to pocítit na vlastní kůži a dokazovat, že naše duše je krásná a naučit se vidět krásu duší ostatních.

Na zdánlivě obyčejné nemoci, jako jsou juvenilní vyrážky, jsme si ukázali několik příčin jejího vzniku. Všechno záleží na člověku. Jde o to, že musíme pochopit, jaké myšlenky a city jsou hybnou silou jeho skutků.

Brzdící nemoci se mohou náhle objevit a stejně rychle zmizet. Mohou trvat celá léta, i desetiletí, dokud si člověk něco neuvědomí. Mnoho dětských nemocí spadá do kategorie brzdících, aby rodiče, hlavně matka změnili svůj způsob života, přístup k práci, city atd. Nejzávažnější roli při brždění našich citů, myšlenek a jednání hraje intuice. Ona nám řekne, že někam nemáme jít, něco nemáme dělat, s někým se stýkat. Když člověk neposlechne svou intuici anebo koná v rozporu s ní, onemocní, musí se zastavit, aby si poležel a popřemýšlel.

Nebezpečí brzdících nemocí spočívá ve skutečnosti, že zdržováním nepříjemných myšlenek a citů si člověk tvoří v organismu zóny napětí. Zbavit se nánosu nečistých myšlenek a citů vám opět pomůže prosté pravidlo: odpustit, zapomenout na křivdu, uznat svůj omyl, udělat pokání. A nemoci provázené bolestí začnou opouštět tělo, organismus se začne očišťovat.

Očistné nemoci. Představují druh posvátných nemocí, které svědčí o tom, že se mění duše a duch člověka. Trpí jimi pouze lidé, kteří mění svůj život a přecházejí k lepším duševním kvalitám.

Dokud city stále lomcovaly naším tělem a rozkolísávaly jeho funkce, celý organismus byl pod stálým tlakem, obalen těžkými energiemi a prosáknut negativními vibracemi. A najednou se člověk zklidní! Mění se jeho vnímání světa a událostí. Jeho city a energie se očišťují, což je provázeno nepochopitelnými bolestmi. Když si člověk např. ušpiní tělo barvou, musí ji mechanicky odstranit, a to bolí. I uvnitř organismu probíhá takové čištění, umývání, oškrabávání starých špinavých energií a nánosů. Chrám těla se uklízí, aby jeho nitro zářilo čistotou.

Záře se ihned projeví v očích člověka, v jeho řeči, způsobech. Záření očí svědčí o tom, že duše předchází rozvoji ducha, vede ho po cestě určené Bohem a obdaruje ho duchovní vlastností. Je to však proces zdlouhavý a bolestný, protože člověk se nemůže v okamžení změnit, změnit své myšlenky a city. Tady nepomůže žádný lék, pouze přirozené přírodní prostředky a modlitba.

Při očistné nemoci zachvátí bolest nejen určitý orgán, ale i vnitřek celého organismu: oblast krku, srdce, žaludku nebo střev. V těch

zónách pak člověk cítí zvláštní pálení, horkost nebo píchání. To prorážejí nové proudy. Zmocňují se prostoru, jemuž indická jóga říká čakra.

Pokud u člověka kromě duševních změn probíhají i změny ve vědomí, jsou bolesti ještě intenzivnější a zachvacují větší oblast. Proto v organismu každého jedince, jenž si chce osvojit poznatky tajných učení, náboženstev, zkoumaje a snaží seje realizovat, začnou probíhat změny. Sám jsem překonal takové bolesti a zjistil něco překvapivého: že totiž bolesti se znovu a znovu vracejí do různých částí organismu, avšak jejich průběh je mírnější a rychlejší, zato pocity spojené s vnímáním světa a jeho poznáváním jsou lehčí, čistější a srozumitelnější.

Carlos Castaneda, jenž prožil takový stav posvátných nemocí, popisuje je takto: „Člověk, jenž kráčí po cestě poznání, může pocítit svědění v břiše nebo pálení, potom bolest, která bývá tak intenzivní, že vyvolává křeče. To může trvat několik měsíců. Čím je bolest silnější, tím lépe: skutečnou sílu vždy předchází bolest. Když bolest a křeče pominou, člověk zjistí, že jeho vnímání světa je neobvyklé. Získal sílu a vůli."

Očistné nemoci se někdy rozvíjejí nepozorovaně. Mohou se diagnostikovat podle rukou. Uvedu jeden jev, který se častěji vyskytuje u dětí, méně u dospělých. Bílé tečky pod nehty svědčí o očistném procesu v organismu, protože v duši se odehrávají změny k čistému a světlému. Takoví lidé a děti jsou citliví a zranitelní, protože jejich duše je spravedlivá. Mějte radost z bílých teček pod nehty. Proces se spustil a nenávratně mění někdejší orientaci duše a ducha. Já proto těmto tečkám říkám posvátné a blažené. Ať vám pomohou při diagnostikování kvality duše, jejích citů a funkcí.

Očistnou nemoc můžeme z hlediska karmické medicíny těžko nazvat nemocí, protože v organismu probíhá změna všech rovin a úrovní. Můžeme mluvit o transformaci na novou kvalitu, transformaci, která vyvolává bolestné pocity. Pomozte proto svému tělu radostí duše, láskou k životu a uvidíte, že v sobě objevíte něco nového. Získáte nové přátele a známé, s nimiž navážete duchovní spojení, a ti staří se vám budou víc a víc vzdalovat.

Musíme mít na paměti, že čím je zdokonalování, k němuž člověk spěje, jemnější, čistější a mravnější, tím víc se jeho organismus očišťuje od nánosů, energií a pachu, avšak bolesti jsou záhadnější. Když se mravní zákony stanou pro váš život normou, pak všechny smyslové orgány začnou v duchovní rovině provádět posvátnou práci: zrak čistí játra a žlučník, chuť- srdce a tenké střevo, hmat - slezinu a žaludek, čich - plíce a tlusté střevo, sluch - ledviny a močový měchýř.

Očistné bolesti svědčí o tom, že vnímavost organismu vůči infekcím, vyzařování a ekologickým problémům zeměkoule, vody a vzduchu prudce klesá a nakonec se úplně ztrácí, protože člověk silou a vyzařováním svých citů a myšlenek očišťuje svůj životní prostor. Něco jiného nastává, když člověk násilně a neustále očišťuje svůj organismus od nánosů a těžkých energií. To už je práce s nevyřešenými karmickými problémy. Tak jsme opět dospěli k závěru, že očistné nemoci a bolesti se dostavují pouze v případě, že se člověk upřímně kaje ze svých hříchů.

Není možné najednou obsáhnout celé spektrum citů a všechny mravní zákony bytí. Dokonce i při nastolování pořádku se můžeme donekonečna zlobit a křičet na ty, kdož to způsobují, a tak náš zápal pro šlechetnost bude mít podobu duševních zlomů. Očistné nemoci se proto vlekou celá léta a pravidelně signalizují, že proces fyzického a duševního zdokonalování ještě pokračuje.

Jaký je tedy náš závěr? Tělo očištěné prostřednictvím citů a myšlenek, naplněné světlými energiemi se stává nezničitelným. To je případ světců. Jejich duše se už nevracejí na zem, protože proces jejich evoluce skončil. Jejich duše a silný duch se změnili v novou kosmickou kvalitu zářícího člověka. Vrátili se k Bohu - otci, aby mu pomohli v zdokonalování těch, kteří zůstali na Zemi. Skláníme se proto nad jejich ostatky a prosíme je o pomoc, podporu a zdraví.

Řídící karma. Abychom se v těchto chorobách zorientovali, musíme uvést jednu velice závažnou zásadu. Když onemocní děti, mluvíme o posvátné nemoci - za co by je, maličké a nevinné, trestal Bůh nějakou nemocí? Jako bychom nevěděli, že nemoc si dítě přineslo z minulého života. Vidíme pouze to, že v rodině se narodilo

nemocné dítě. To znamená, že rodiče, hlavně matka, musí svůj život zasvětit svaté věci - péči o nemocné, bezmocné dítě. Takový svatý kříž musí rodiče nést až do konce.

O svatých nemocech mluvívali už staří mudrci, lékaři, až do doby Hippokrata, jenž v knize O svatých nemocech rozptýlil mýtus božských nemocí. Napsal: „A tak z nevědomosti, neznalosti jí (epilepsii) připisují božskou vlastnost. Poznáním způsobu léčení se božský původ nemoci ruší." Podívejme se! Zdá se, že Hippokrates už věděl, jak se léčí epilepsie, třebaže dodnes je to nevyléčitelná nemoc. Paradox! V Hippokratově výroku je obsažen největší a nejzávažnější omyl moderní medicíny, která hledá příčinu každé nemoci na biologické úrovni, přičemž zapomíná na úroveň duchovní, božskou a karmickou.

Karmická medicína spatřuje svatost některé nemoci, hlavně dětské, v tom, že nutí rodiče, lékaře a pedagogy, aby rozvíjeli teplo své duše pro slabého, nemocného, bezvládného. Aby se neměli kdy a kam rozptylovat a věnovali se pouze pozemské službě Bohu.

Odklon od těchto svatých povinností vyvolává spoustu každodenních rodinných a sociálních problémů. Nestačí, že my sami se nechceme starat o nemocné děti, ještě i lékaři vymysleli prostředek, jenž člověka osvobozuje od karmy, která mu byla určena. Je to vakcína a očkování dětí i dospělých proti možným karmickým nemocem.