

**J**au įprasta apie fizinę ir dvasinę sveikatą kalbėti kaip apie skirtingus dalykus. Bet šiuolaikinis žmogus neišvengiamai yra materialistas. Norint jį išmokyti susigrąžinti sveikatą, reikia pradėti nuo akivaizdžių dalykų, t.y. nuo fizinio kūno — to reikalauja kasdienis gydytojo darbas.

Vis dėlto žmogus, pasirinkęs netradicinį pasveikimo būdą, turi žinoti, kas yra sveikata, ir teisingai taikyti šias žinias. Tas, kuris tikisi, kad rankos mostelėjimu išgydoma liga, žiauriai apsirinka, — lengvatikis vėliau moka savo sveikata. Jei kas jus gydydamas prideda rankas arba duoda energijos, trumpam palengvina būklę, bet visa tai tėra tik trumpalaikis efektas ir pasekmių naikinimas. Iš esmės šitaip gydo ir tradicinė medicina.

Ligą galima gydyti tik pašalinus priežastį, o priežastis glūdi jumyse. Kiekvienas žmogus pats žino priežastį, bet dauguma, deja, jos neįsisąmonina.

Geriausias žmogaus gydytojas yra jis pats, kadangi visą laiką po ranka. Gydytojo užduotis — mokyti, nukreipti, padėti ir nurodyti klaidas. Jei pats žmogus sau nepadedą, jam ir Dievas nepadės.

### **Žmogus yra Dvasia, kuri per Sielą valdo savo Kūną.**

Mūsų kūnas — kaip mažas vaikas, nuolatos laukiantis meilės, ir kai mes nors truputėlį juo rūpinamės, jis nuoširdžiai džiaugiasi ir iškart bei dosniai atsilygina. Jei žmogus rytą prabudęs sako: „*Labas rytas, mano kūne! Aš myliu tave! Šiandien bus graži diena*“, — tai tikrai šiandien **bus** gražesnė diena. O vakare: „*Labos nakties, mano kūne! Aš myliu tave! Miegas bus geras*“, — tai miegas ir **bus** geresnis.

Kai saulė šviečia, man gera. Aš mėgaujuosi pasyviai. O jei šviečia ir aš sakau sau: „Kokia laimė, kad saulė šviečia“, — tada aktyviai duodu sau daug jėgų. Jei lyja, o kelias neįtikėtinais purvinas, net

ir tada galima pasakyti ką nors, kas gali pakelti nuotaiką. Pačioje nemaloniausioje situacijoje yra teigiamų dalykų visada, tai ji — tik karti pamoka.

Kas gali žinoti, gal ir ji pravers.

Kosminiu mastu egzistuoja priežasties ir pasekmės dėsnis. Ką pasėsi, tą ir pjausi. Liga aiškiai rodo mūsų pačių klaidas.

Tie, kam nepatinka, kai nurodomos jų klaidos ir mokoma, kaip jas atitaisyti, pasmerkia save kančioms. Žmogaus dvasia žino savo pareigas. Tarp jų — ir pareigą būti sveikam. Tai, kad mes dėl savo materialaus negatyvumo vis dar ritamės žemyn, reiškia kenkimą visiems. Žmogus nėra vienas. Ligotas žmogus skleidžia negatyvumą ir tuo daro kitiems blogi.

Tai gi dėl mano šeimos ligų iš dalies esu kaltas ir aš pats. Kosminis dėsnis skelbia: viskas, ką darau, grįžta dvigubai. Kaip įstatymo nežinojimas neatleidžia nuo bausmės, taip ir aš prisiimu dvigubą bausmę už savo neigiamą požiūrį.

Pats žmogus prisiima ligą. Tai pasekmė. Priežastis buvo neigiamą mintis.

Visa, apie ką bus rašoma toliau, skiriama tiems, kurie nori patys sau padėti!

**V**isko šiame pasaulyje esmė yra Energija.

*Energija = Šviesa = Meilė = Visata = Vienybė = Dievas.*

Jei jums nepatinka žodis *Dievas*, tai esate žmogus, kuris, bjaurėdamasis purvu, išmeta ir spindinti brangakmenį, neišmanydamas, kas tai yra.

Skirtingos energijos formos užtikrina pasaulio įvairovę.

Sveikatos energija užtikrina sveikatą. Vienybė nepripažįsta ramybės būklės. Sveikatos energija taip pat nuolatos judėdama kinta. Kaip kraujas teka kraujagyslėmis, o limfa limfagyslėmis, taip energija teka ypatingais kanalais. Kraujo apytaką kūne galima palaikyti padedant dirbtinei širdžiai, bet kai nustoja tekėti energija, žmogus miršta.

Paprasta akimi energijos kanalų nematome. Žmogaus kūne jų yra nesuskaičiuojama daugybė. Didžiausioji kanalų dalis susikon-

centruoja į pagrindinį, esantį stubure. Būtent todėl stuburą galime vadinti kūno atrama ir tiesiogine, ir perkeltine prasme.

Žmogaus kūne dar yra energijos centrai, arba *čakros*, — energijos saugyklos. Tinkamai jas papildyti gali normalus, t.y. sveikas stuburas.

Kiekvienas žmogus fizinę sveikatą turėtų pradėti susigrąžinti nuo stuburo. Mūsų kūno sandara yra tobulai tikslinga. Visas pagalbinės priemonės išlaikyti sveikam kūnui gauname gimdami: akis — klaidoms matyti, rankas — joms ištaisyti. Žmogaus skeletas + raumenys yra tiksliai sureguliuota svertų sistema, paprasta ir universali.

Pažvelkite į savo kūną veidrodyje — koks jis kreivas! Net nbandykite teisintis, kodėl jis toks. Jei norite pasveikti, stuburas turi būti tiesus. Tol, kol žmogus nesupranta, kad nuo laikysenos priklauso sveikata, nėra prasmės toliau gydyti — vis vien jis galutinai nepasveiks.

Suglebęs kūnas = suglebusi siela = prasta sveikata.

Neužmirškite, kad nė vienas stuburo slankstelis negali trintis su kitu. Prieš pradėdant tiesinti kreivą stuburą, slanksteliams reikia padaryti vietas.

Iš pradžių slankstelius reikia pakelti. Tai atlikti padės stuburo ištiesinimo pratybos stovint, gulint ant grindų arba sėdint. Geriausia — sėdint ant kietos kėdės. Padėkite delnus ant šlaunų taip, kad riešai remtųsi į apatinę pilvo dalį. Mintis koncentruokite į stuburą. Kelti stuburą pradėkite nuo uodegikaulio. Fizinį kėlimą stiprinkite ir mintimis. Įsivaizduokite katę, keliančią uodegą: išlenkite juosmenį, įsivaizduokite, kad kryžkaulis atsiduria vos ne horizontalioje padėtyje. Tik šitaip gali lengvai pasikelti juosmens, krūtinės ir kaklo slanksteliai, nes išnyksta išlenkta atgal padėtis, primenantį čerpių dėstymą.

Jei dar mintyse įsivaizduosite, kaip kiekvienas slankstelis atskirai kyla stačiai į viršų, į teisingą vietą, jei lėtai, remdamiesi rankomis į šlaunis, tiesinsite nugarą, tai greitai pajusite, kad gerėja jūsų būklė, tai yra: pečiai atsitiesia, rankos guli laisvai ir tiesiai, kvėpuojate laisvai, nugarą tiesi. Nėra per ilgų rankų, yra per trumpa, susmukusi nugarą.

Dabar atpalaiduokite pečius ir ištempkite kaklą, daugiau pakaušį nei smakrą, kad įsitemptų visi viršutinės kūno dalies raumenys. Mėgaukitės ir džiauokitės išsitiesusiu stuburu.

Kai po tokio išsitiesinimo atsistosite, pajusite savo kūną. Pajusite, kad stuburas pasidarė lengvas, ir jei kūnas netrukdytų, jis pakiltų aukščiau, — tai reikš, kad pasiekėte idealą ir pagrindinis energijos kanalas atidarytas.

Jūs pripildote gaivumo jausmas. Jaučiatės sveikesni.

Kaip dažnai tokį pratimą atlikti? Taip dažnai, kaip greit norite pasveikti. Vieni daro kartą per dieną, kiti — šimtą. Kiekvienas turi savo tikslą ir galimybę pasirinkti.

Paprastas žmogus dažnai negali suprasti, kodėl verčiamas tiesinti nugarą, jei atėjo dėl visai kitos ligos. Nuo nugaros skausmų nemirštama, kaip įprasta sakyti. Stuburą tiesinti svarbu todėl, kad kiekvieną slankstelį atitinka vienas organas ar organų pora, kurių sveikumas visiškai priklauso nuo to slankstelio. Žiūrint į pažeistą slankstelį ir nematant organo, galima pasakyti, kas jam yra. Pavyzdžiui, tarp menčių yra šeštasis krūtinės slankstelis — širdies slankstelis, kurį staigiai sutrenkus, ypač jei slankstelis jau anksčiau buvo pažeistas, ištinka net infarktas. Kaklo pirmojo slankstelio pažeidimas sukelia migreną, epilepsiją ir t. t.

Kuo ilgiau slankstelis yra pažeistas, tuo rimtesni bus pakitimai. Tik pasiekus kritinę ribą, atsiranda skausmo sindromas. Jei būtumėte profilaktiškai ištiesinę savo stuburą, kritinės ribos taip ir nebūtumėte pasiekę.

Sėdinčiųjų prie kontorinių stalų stuburas dažniausiai kreivas — jį reikia tiesinti 5—10 kartų per dieną. Jei keliate didelį svorį arba nukritote, — iš karto tiesinkite. Sporto treniruotę irgi turite pradėti ir baigti stuburo tiesinimu.

**Y**patinga problema — kaulų lūžiai.

Jei prieš 30—40 metų buvo galima galvoti, kad paprastai krisdamas vaikas nesusižaloja, tad dabar — viskas pasikeitę. Jų kaulų audinys dėl mineralų ir kalcio trūkumo yra toks trapus, kad vaikų tiesiais stuburais sunku rasti. Jaunimo — dar blogesnė padėtis. Dėl

rafinuoto maisto visas pasaulis kenčia mineralinių medžiagų trūkumą ir darosi vis silpnesnis.

Nepriklausomai nuo amžiaus žmogus turėtų vartoti gamtinį kalcį — kiaušinio lukštus. Ypač augantys vaikai, neščiosios, tie, kurie turėjo kaulų lūžius, pagaliau seni žmonės, kurių kaulai ilgainiui suminkštėja. Gavusių hormoninį gydymą kaulų retėjimas dažnai pasiekia kraštutinę ribą, bet vis dėlto kalcio jie nevartoja.

Vaikams nuo rachito duodamas vitaminas D. Tai nelyginant botagas pavargusiam arkliui, kuriam gailima avižų. Vaikams kalcio irgi reikia. Kalcio apykaitą reguliuoja priešskydinė liauka, esanti skydliaukės užpakaliniame paviršiuje. Energetinė reguliacija ateina iš kaklo septintojo slankstelio. Taigi, jei norite, kad kaulai būtų stiprūs, ištiesinkite ir savo kaklą. Tik nebijokite aterosklerozės (kraujagyslių kalkėjimo). Atvirkščiai!

Kai pradėdate vartoti virtus (kad būtų švarūs), džiovintus ir kavos malūnėliu sumaltus kiaušinio lukštus, mintyse jiems sakykite: „Eikite dabar stiprinti mano kaulų, o pakeliui visose nereikalingose vietose valykite susikaupusias druskas!“ Taip galite išsivaduoti net nuo aterosklerozės. Nepamirškite, kad viskas prasideda nuo minties!

Suaugusiems reikėtų vieno arbatinio šaukštelio be kaupo kiaušinių lukštų kas dieną šešis mėnesius per metus, ligoties — dar ilgiau. Augančių vaikų poreikis kalciumui didesnis. Dar galima nusipirkti tablečių, kurių sudėtyje yra palyginti gero gamtinio dolomito. Jas patogu vartoti. Tablečių energetika, žinoma, neprilygsta natūraliems kiaušinio lukštams.

Gali pasirodyti juokinga, bet nugaros tiesinimas padeda įveikti net blogą nuotaiką ir nuovargį. Juk ir pastarieji yra vien neigiamos energijos pasireiškimas.

Kodėl sėdint ant minkštos sofos tuoj suima miegas? Todėl, kad pagrindinis energijos kanalas užsidaro ir kūnui reikia miego kaip energijos atstatymo galimybės. Tas pat nutinka važiuojant automobiliu ar autobusu.

Mokykite vaikus ir jaunimą tiesinti stuburą. Žmogus su tiesia nugarą ne taip greitai sensta. Nelaukite, kol nugaros patologija viršys kritinę ribą. Pradėkite tuoj pat!

Tai paprasčiausias paaiškinimas apie kūne egzistuojantį energijos srautą ir sutrikimus, kuriuos sukelia kliūtys jo kelyje.

### Iš kur atsiranda energija?

Kaip anksčiau sakyta: Visavienybė = Dievas = Energija. Taigi energija ateina į mus iš Visavienybės su Dievu, kuri mums teisėtai priklauso nuo gimimo. Ją geriausiai jaučiame miegodami, nes tada mūsų siela tyra. Nuo mūsų pačių priklauso, kaip naudojame šią energiją, — gausiname ar naikiname.

Pamąstykite apie savo gyvenimą. Kiek esama įvykių, kurių prisiminimas šildo širdį, ir kiek tokių, kuriuos prisimenant sielai darosi sunku. O dabar įsivaizduokite, kad su visais šiais įvykiais esate susieti nematomu saitų arba energijos ryšiu. Kiek daug baltų — teigiamų — ir kiek daug juodų — neigiamų — saitų!

Vieni įvykiai duoda jėgų, kiti — atima. Pastarieji vadinami gyvenimo įvykių įtampomis, arba stresais. Yra žinoma, kad ligas lemia stresai, bet ar galite patikėti, kad **visomis** ligomis susergama nuo stresų?

Paprastas pavyzdys — kadaise vaikystėje kažkas jums pasakė vieną blogą žodį.

Dabar kiekvieną kartą, kai

— jums pasako tą žodį,

— jūs patys sakote tą žodį,

— jums girdint kažkam sakomas tas žodis,

— matote filme kažką kažkam sakant tą žodį,

pajuntate, kad tai jūsų asmeninė problema, nes atsinaujina tas pats neigiamas ryšys. Arba dar vaizdžiau: kiekvieną kartą lašas nu-laša į jūsų kančių taurę, kol ji prisipildo.

Kuo neigiamesnis pojūtis, tuo didesnis lašas. Per kraštus išsiliesi balutė yra liga. Kuo didesnė balutė, tuo sunkesnė liga.

Dabar turėtų paaiškėti, kodėl dėl vieno vienintelio žodžio gali ištikti infarktas. Infarktas arba bet kuri kita liga — tai peržengta kritinė riba arba paskutinis lašas į kančių taurę. Čia ir susiduriame su energijos materializavimusi. Po tokio įvykio daroma įprasta išvada — dėl kažkokio žmogaus kažką ištiko infarktas. Paskui — užjaučiantieji supyksta ant „*kaltininko*“ ir neigiamybei (infarktui) pride-

da dar daugiau neigiamybės (pykčio, noro keršyti). Ar sergantis infarktu gali pasveikti? Negali!

Situaciją paaiškinsime dar vienu paprastu pavyzdžiu.

Keturi žmonės stovi ir kažko laukia. Staiga vienas taria: „*Kvailys!*“ Tai girdi trys. Pirmasis ryja ašaras ir jaučiasi nelaimingas, pagalvojęs, kad tai buvo jam pasakyta. Kitas samprotauja: „*Kodėl jis taip pasakė? Ką aš jam padariau? Gal...*“ ir t. t. Nervinė įtampa didėja. Trečiasis pradeda juoktis, — jo tai neliečia. O iš tikrųjų žmo-gus šį žodį taikė sau, nes prisiminė, ką buvo užmiršęs.

Kas atsitiko? Du žmonės be priežasties užmezgė neigiamą ryšį, ir stresų grandinė suveikė. Kas buvo geras, o kas blogas? Trečiasis buvo geras, nes jis neprisiėmė streso.

Ar apskritai egzistuoja absoliutus gėris arba absoliutus blogis? Ne. Viskas reliatyvu. Vienam dalykas geras, kitam — blogas. Priklauso nuo to, kaip vertinate situaciją. Neieškokite kaltų, bet žinokite — **viskas prasideda nuo jūsų pačių.**

### Jei man blogai, aš pats pasirinkau šį blogį.

Panašūs traukia panašius — tai kosminis dėsnis. Jei bijau susirgti, tai susirgsiu. Jei bijau vagies, jis ateis. Jei bijau apgavystės, tai prisišaukiu apgavikus. Jeigu jaučiu pyktį, pavydą, kaltės jausmą, apgailėstą, gailėstį, tai pritraukiu pyktį, pavydą, kaltės jausmą, apgailėstą, gailėstį ir t. t.

**TAIGI: jei žmogus serga, vadinasi, jis jau prisiėmė blogį ir tuo pačiu padarė bloga savo kūnui.**

**Užsislėpusi manyje bloga mintis visada kenkia, o mano kūnui nereikia pateisinimų.**

Lieka tik vienintelė galimybė — išsilaisvinti iš to blogio. KAIP?

### ATLEIDIMU!

Neigiamas ryšys nutrūksta, kai aš sakau:

1. *Aš atleidžiu tau, ką man padarei.*
2. *Aš atleidžiu sau, kad tą blogį prisiėmiau.*
3. *Aš prašau savo kūno (kūno dalies) atleidimo, kad jam pakenčiau.*
4. *Aš myliu savo kūną (kūno dalį).*