

IGOR SAVELJEV

INICIACE 

VELKÁ KNIHA LÉČITELSTVÍ



*Vlastě
a její vlasti*

IGOR SAVELJEV

INICIACE 

VELKÁ KNIHA LÉČITELSTVÍ



 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Velká kniha léčitelství

Igor Saveljev

Přeložila Ivana Kuglerová

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5514. publikaci

Odpovědná redaktorka Amaya Marie Tomanová

Sazba Filip Říha

Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec

Počet stran 304

První vydání, Praha 2014

Přeloženo z ruského originálu Игорь Савельев: Книга исцеления, М.: Агентство «ФАИР», 1998, ISBN 5-88641-121-6.

Original edition © Igor Saveljev, 1998

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2014

Cover photo © Barbora Jirsová, 2014

Vytiskla Tiskárna V Ráji, s. r. o., Pardubice

ISBN 978-80-247-4785-9

ISBN 978-80-247-9219-4 (PDF)

ISBN 978-80-247-9220-0 (EPUB)

OBSAH

SLOVO AUTORA	7
Kapitola 1. KOSMICKÉ TĚLO ČLOVĚKA	11
Jak se dotknout kosmické energie	13
Kdo je silnější?	13
Anatomie a fyziologie kosmického těla člověka a Vesmír	14
Základní charakteristiky energetických čaker	20
Záchrana tonoucích je v rukou samotných tonoucích	22
Ne jen slunce, vzduch a voda jsou nejužitečnější	23
Za radou do vesmíru	25
Dřevěný přítel	25
Soustředte se na kořeny!	26
Puls dýchání.	29
Aby ruce „zmoudřely“	30
Kapitola 2. VZNIK ČLOVĚKA A PŮVOD NEMOCÍ	33
Původ Boha	36
Když den trval miliony staletí	43
Kosmické dny Země	53
Co na to říkají děd a vnuk	54
Nejen slepička snáší vejčka	59
Matka – země, otec – Bůh	62
Anatomie a fyziologie naší matičky Země	64
Biosféra a noosféra Země	68
Pár slov o náboženství v Rusku	70
Koloběh vody	71
Čím Země dýchá?	72
Kde se vzal život	75
Miliardy let před naším narozením	81
A zrodil se člověk!	94
Kořeny nemocí	96
Kapitola 3. FYZICKÉ TĚLO ČLOVĚKA	97
1. Buňky, tkáň, orgány	100
2. Kostí	101
3. Klouby	106
4. Svaly	109
5. Vnitřní orgány	113
6. Krevní oběh	125
7. Srdce	126
8. Cévy	128
9. Mízní (lymfatická) soustava	130
10. Orgány krevetvorby	132
11. Nervová soustava	133
12. Kůže	138
13. Smyslové orgány	140

14. Žlázy s vnitřní sekrecí	144
15. Těhotenství	146
Otrav se sám	150
Kapitola 4. DIAGNOSTIKA	151
Kapitola 5. LÉČITELSTVÍ	197
Léčení lidského organismu jako celku i jednotlivých nemocí s pomocí modliteb a zařikávání	199
Zařikávání	202
Bioenergetické léčitelství	211
Způsoby léčení konkrétních nemocí metodou Vitaopathiae bez hypnotické sugesce ...	288
Některé metody léčby pacientů s pomocí bioenergie	292
MÍSTO EPILOGU	304

SLOVO AUTORA

Svět, ve kterém žijeme, je čím dál tím nesrozumitelnější. Nerozumíme ani sami sobě – chceme žít lépe a být zdravější, ale výsledek je často opačný. Navzdory tomu, co si přejeme. Lidstvo se dlouho učilo pochopit a vylepšit svůj život, učilo se, protože jak známo, vědění přináší světlo, kdežto neznalost temnotu. Ale dopadlo to jinak: „učenců“ je čím dál tím víc, ale světla v našem životě ubývá. „Učené“ lidstvo se nezbavilo „svrbění“ bojovnosti. „Učené“ lidstvo trpí „syndromem chronické nevyzbrojenosti“, neustále navyšuje počty nebezpečných druhů zbraní a vyvíjí nové a nové. „Učené“ lidstvo také vytváří technologie, ohrožující samotnou jeho existenci a vedoucí k „pověstným“ katastrofám jako je Černobyl, ozónová díra a další tragédie. Copak může vést naše poznání ke světlu, když čím dál tím více opouštíme říši Světla a upadáme do područí Temnoty a neznalosti?

Tak například medicína. Farmakologie a medicínská technologie jsou téměř dokonalé, a přitom nás neustále přemáhají nemoci, jak ty známé, tak i ty dříve nepoznané. Tak tak se bráníme kardiovaskulárním chorobám, prakticky nedokážeme léčit většinu onkologických onemocnění, začínáme si zvykat na všemocnost nespoutaného AIDS – Syndromu získaného selhání imunity... Kde jsme ho vůbec získali? Čím jsme si zasloužili takový trest? Ostatně, čím jsme si zasloužili i další nemoci, které dosahují na ubohém lidstvu řady smutných rekordů a vítězství? A aby toho nebylo málo, vykukuje zpoza zad AIDS hladový chřtán další choroby – CFS – Chronického únavového syndromu, který je, podle slov lékařů, horší než sám AIDS. Jak se říká, zachraň se kdo můžeš! SOS! Zachraňte naše duše!

Už dávno víme, že všechno geniální je jednoduché. V tomto výkřiku, který se jakoby bezděčně vydral z hrudi lidstva a stal se okřídleným „SOS – Zachraňte naše duše!“ (Save our souls – pozn. překl.) – se odráží nejen volání a prosba o pomoc. V SOS se skrývá i nápodoba – především naše duše jsou tím, co musíme zachránit. Nevím jak pro koho, ale pro mě je „Zachraňte naše duše!“ geniálnější než „sto svazků partajních knížek“ (Majakovskij, Plným hlasem – pozn. překl.) klasiků „vítězné ideologie“.

Domnívám se, že hluboký smysl – pochopení našeho „já“ – je ukryt v následujících slovech Vladimíra Vysockého:

*Zahynu, jako to pírkó uragán mě z dlaně smete,
Na saních mě vlečou tryskem bílým sněhem bílým jítrem,
Zpomalte mí diví koně, klidným krokem zvolna jděte,
Cestu k poslednímu soudu jen o pár vteřin protáhněte!*

Každého z nás jako to pírkó „smete z dlaně uragán“, pokud nepochopíme smysl své existence, svého života. A abychom ho pochopili, musíme se přestat pachtit, musíme se zastavit a zamyslet se, poprosit své „koně“, své myšlenky, aby šli „klidným krokem“ a protáhli tak naši cestu k poslednímu soudu. Řekne se to samozřejmě lehce, ale udělat to, realizovat tento úmysl je mnohem složitější, protože jak napsal další básník, Vladimír Majakovskij: „V životě tomto umřítí těžké není, je mnohem těžší život vytvářet.“ Protože nad každým člověkem jako Damoklův meč visí výkřik: „Chceme vzhůru a vpřed!“ Samozřejmě nemluvím o kariéře – pro normálního, rozumného, svou roli v životě si uvědomujícího člověka „vzhůru“ znamená nahoru, k Vyššímu Rozumu, k Bohu.

*A žily se rvou, chceme vzhůru a vpřed!
Jenže na pravoboku i na levoboku,
I nad náma houpe se, na každém kroku
spí rohatá smrt.*

Zkusme se bez ironie zamyslet nad okřídleným rčením „záchrana tonoucích je v rukou samotných tonoucích“, a aby „hrůza neroztrhala naše duše“, pojďme se sami k sobě obrátit s následujícími básnickovými slovy:

*Zachraňte naše duše!
I křik náš zní už hluše.
Zachraňte naše duše!
Spěchejte k nám!
Snad signál není rušen:
I S-O-S zní hluše.
Na cáry hrůza duše
Už trhá nám!*

V této knize se, ostatně jako vždy, snažím pomoci svému bližnímu jako sobě samému. Zachránit nejen svou duši a skrze ni zbavit své fyzické tělo nemocí, ale pomoci duším i fyzickým tělům svých bližních. S tím, jak chápu duši v duchovno-fyzické rovině, se milý čtenáři ještě seznámíš. Nebudeme předbíhat. Mám pocit, že právě teď je důležitější něco jiného – proč jsem se po vydání své první knihy „Karma-energetičtí upíři“ pustil do další práce?

Zavolala mi Věra Aleksejevna Zorina a znovu, poté, co absolvovala další lékařskou kontrolu, mě potěšila. „Na své srdce radši ani nemyslete“ – to jí sdělili „lékaři“. Jenže jak mohla nemyslet na své srdce, když jí v mládí odhalili srdeční vadu a po třiceti letech jí diagnostikovali kardiosklerózu? Po prvním cyklu mé léčby lékaře, kteří do té doby už tři roky pečovali o zdraví Věry Alexejevny, šokovala nepřítomnost kardiosklerózy a po dalších dvou a půl letech zmizela i srdeční vada. Lékaři nedokázali pochopit, co se stalo – jeden člověk a hned dvě senzace! Ale senzace to jsou pro ně, pro lékaře, ne pro nás – mastičkáře a „šarlatány“.

Další příklady: Natalija Vladimirovna Kartašova devět let trpěla ekzémem. Dnes má pleť na rukou a obličeji jako nemluvnátko.

Saša Burdajev, deset let, sedm let se neúspěšně léčil u známého psychiatra. Nemoc která jemu i jeho rodičům ničila život, se podle medicínských statistik považuje za nevyléčitelnou: syndrom generalizovaných tiků, neboli podle jména svého objevitele Touretteův syndrom. Pro tuto chorobu je charakteristické množství tiků, to jest mimovolných pohybů různých svalových skupin, především v oblasti obličeje a rukou. Pro bioenergetiku se tato nemoc ukázala léčitelnou, syndrom opustil svého „svěence“ poté, co se s pomocí bioenergodagnostiky povedlo určit příčinu jeho vzniku. A to se netýká jenom Saši, uzdravili se i jiní mí pacienti, včetně seniorů, kteří od raného dětství trpěli tímto syndromem.

Mohu uvést stovky příkladů diagnostiky a léčby různých neméně závažných a hrozivých nemocí. Choroby mizely bez skalpelu nebo použití farmakologických prostředků. Jediným mým instrumentem je lidová medicína. A postupy, kterých lidová medicína využívá s velkým úspěchem, většinou nevyžadují nic jiného, než hlavu a ruce léčitele. Kořeny této metody se nachází v dávné minulosti. To až dnes nazýváme léčitele módními slovy jako senzibil, bioenergoterapeut, bílý mág a podobně. Dříve se takovým lidem říkalo prostě zaříkávači, alespoň v Rusku. Anebo ještě jednodušeji – dědové a báby.

Co se názvosloví týče, Slovník ruského jazyka S. I. Ožegova charakterizuje zaříkávače jako „lékaře samouky, využívající vlastní primitivní postupy, často s použitím kouzel“. A v mé oblíbené a často citované Velké sovětské encyklopedii (VSE) z brežněvovských dob se píše, že léčitelství jsou „od pradávna všem národům známé primitivní způsoby léčení, obvykle provázené různými rituály“. Dále se VSE vyjadřuje otevřeněji: „Nevědomky využívají metody a způsoby vědecké medicíny, zaříkávač mění léčbu v primitivní, občas i zločinné šarlatánství...“ A v hesle o lidové medicíně se píše, že „se rozšířila především mezi nemajetným obyvatelstvem; podstatný vliv na ni měly pověry a mystické představy, otevírající cestu léčitelství.“

Nebudu se hádat ani s touto moudrou encyklopedií, ani s těmi, kteří dnes zastávají názor tehdy uznávaný. Naneštěstí je takových lidí pořád ještě hodně.

Chci, aby se čtenář po přečtení mé knihy sám rozhodl, jestli je v lidové medicíně, léčitelství a bioenergoterapii místo pro šarlatánství, pověry a mystické představy. Doufám také, že mé osobní zkušenosti a zkušenosti mých kolegů budou někomu k užítku. A to nejen lékařům a léčitelům, ne jenom „šarlatánům“, ale i těm, kteří se chtějí zdokonalovat, kteří si na základě svých znalostí a schopností rádi vytváří vlastní názor na každou otázku.

V roce 1996 jsem vydal knihu „Bioenergetika v léčitelství aneb zařikávání bez mystiky“ ve které jsem čtenářům sliboval pokračování (druhou knihu), obsahující postupy a metody (více než 100) léčení onemocnění soustav a orgánů lidského organismu. Od té doby vyšlo několik mých děl, například „Syndrom chronické únavy, úrknutí a uhranutí“ a „Bioenergie pro ženy – jak se stát královnou“. V první z těchto knih jsou podrobně probírána v názvu zmiňovaná témata. V díle „Jak se stát královnou“ jsou uvedeny konkrétní metody léčby nejrozličnějších onemocnění, s nimiž mám jako léčitel rozsáhlé zkušenosti.

„Velká kniha léčitelství“, kterou má můj drahý čtenář právě v rukou, představuje nejen podstatný doplněk ke knize „Bioenergetika v léčitelství aneb zařikávání bez mystiky“, ale je i naplněním mého slibu – přináší konkrétní návody na léčbu nejrozličnějších nemocí.

Domnívám se, že tato kniha může být praktickým nástrojem nejen pro léčbu sama sebe, ale i při poskytování lékařské pomoci ostatním. K tomu potřebujete splnit jen tři podmínky: chtít, snažit se a mít vůli. Domnívám se, že tyto kvality jsou plně dostačující, abyste se naučili v knize popsané techniky a metody vedoucí k uzdravení.

Nevěříte? Dobrá, tak co malý vstupní test? Nejdříve si musíte sednout nebo lehnout. Uvolněte se. Soustředte se na tři body ve svém organismu: temeno hlavy, střed sluneční pleteně a poslední (spodní) obratel kostrče. Pozorně a klidně proneste po slabikách dvě „kouzelná“ slova: „špun-de“ a „štun-de“. Naučte se je vyslovovat právě takto – po slabikách. Označte tři zmíněné body ve svém organismu následujícími číslicemi: poslední obratel kostrče – 1, střed sluneční pleteně – 3, temeno hlavy – 7.

„Načrtněte“ dva pomyslné kruhy nebo ovály. První kruh, „špun-de“, musí procházet skrze body 7 a 3. Druhý, „štun-de“ musí protínat body 3 a 1.

Začněte postupně otáčet každým z těchto pomyslných kruhů (ováů) ve směru hodinových ručiček (rovina obou kruhů je kolmá na rovinu těla) a v duchu přitom vyslovujte zmíněné slabiky v následujícím pořadí: „špu-u-n“ (pozornost se soustředí na temeno hlavy a následně obloukem před hrudníkem klesá z bodu 7 „špun“ do bodu 3 „de“) – „de“ (vyslovujte i v duchu tvrdě; vaše vědomí se soustředí do bodu 3 – „de“, přičemž následně klouže obloukem za vašimi zády k temeni hlavy, tedy k bodu 7 – „špun“); „štu-u-n“ (soustředte se na kostrč, tedy na bod 1 – „štun“, a posléze přeneste pozornost obloukem za zády do bodu 3 – „de“) – „de“ (vědomí je ve středu sluneční pleteně, v bodě 3 – „de“ a následně klesá obloukem před břichem do bodu 1 – „štun“).

Takto postupně otáčíte dvěma kruhy: „špun-de-špun“ a „štun-de-štun“ Následně změníme oba kruhy ve sférické tělo – kruh nebo elipsoid.

A teď provedeme kontrolu – složili jsme vstupní test? Ti, u kterých cvičení vyvolalo v organismu (v duši i v těle) příjemné pocity, test splnili. Ti, kteří žádnou změnu nepocítili, prozatím v testu selhali. A ti, kterým vadí i pouhé čtení těchto řádek, mohou sami sebe uklidnit a sebejistě si říct, že autor se prostě zbláznil, že to, o čem píše, není nic jiného než šarlatánství, nic z „toho“ v přírodě neexistuje a existovat nemůže, protože proto. Tyto „nedočítače“ mám také rád, protože jak praví dialektika, zdrojem rozvoje je konflikt protikladů, příležitost k rozporům. Takže já „nedočítače“ vlastně potřebuji. Nepovažuji je za nepřátele, ale za oponenty, bez jejichž existence by bylo těžké se rozvíjet a růst. Ten největší nepřítel se stejně skrývá uvnitř nás samotných. Což mi připomíná další poučnou píseň:

*Jsem Jakovlev – stíhač, můj motor řve,
Nebe je celej můj svět.
Ale ten chlápek co ve mně se rve,
Si myslí, že řídí náš let.*

*V tomhle boji jsem junkerse sundal,
Dělal jsem s ním co jsem chtěl.
Jen ten chlápek co v kokpitu seděl,
Mi pěkně na nervy šel.*

*Včera tak tak mě mechanik slátal,
Dneska jdem na to zostra.
Ten v kokpitu jistou rukou kata
Mě do vývrtky poslal.*

*Na ocas se mi messerschmitt lepí,
Už schytl jsem spoustu ran.
Ale ten v kokpitu je snad slepý,
Žene mě na taran!*

*Co to zas zkouší? Tohle dopadne zle!
Já nechci na zemi spát!
Kašlu na to, kdo je teď tam nahoře,
Zkouším střemhlavý pád!*

*Jsem první a vzadu, čert aby to spral...
Kde je ten co letěl za mnou?
Támhle je, kulomet zas zaštěkal.
Tenhle nevzdá se snadno.*

*Co dělá ten blázen v mém kokpitu?
Kéž by tam pro jednou nebyl!
Přímo z přemetu žene mě nahoru,
Letíme rovnou k nebi.*

*Teď rveme se za dva, co dělat s ním mám,
Zas vnutil mi střemhlavý let.
Prej letec, tak ať si teď lítá sám!
Tohle je naposled.*

*Už nebudu pokorně poslouchat!
Slyšíš motoru vzteklej řev?
Puls mi šílí, takhle nesmím se hnát...
Došel benzín, má krev!*

*I mašina má svou trpělivost.
Ta má právě došla.
I ten blázen má zdá se konečně dost,
Praštil hlavou do skla.*

*Je mrtvej, tak konečně letím si sám,
Držím se přímého směru.
Jenže prudce se najednou propadám,
Tak tohle nevyberu...*

*Je škoda že sám jsem tak málo zvlád,
Snad jiný bude mít štěstí...
Ale i já jsem směl nakonec dát
Sokovi ránu pěstí.*

Každý z vás určitě poznal Vladimíra Vysockého, jeho „Píseň letadla – stíhače“. A ti z vás, kteří si stejně jako letoun v písni říkají „nebe je celej můj svět“ a přitom se neshodnou s „letcem“ v sobě, se mohou spolu s ostatními čtenáři, kteří mi zůstali věrní, naučit čerpat energii a znalosti nikoliv od svého osobního „letce“, kterého odmítli poslouchat, ale od síly, kterou uznáváme a které se podřizujeme, když o sobě říkáme:

*Klaním se Ti, Vyšší Rozume!
Klaním se Ti, Bože!
Jsem tvůj služebník!*

A ti z vás, kteří prošli vstupním testem „špunde – štunde“ se na následujících stránkách dozvědí, jaké je praktické užití této metody a seznámí se s množstvím dalších metod a technik léčitelství.

KOSMICKÉ TĚLO ČLOVĚKA

JAK SE DOTKNOUT KOSMICKÉ ENERGIE

K zajištění normálního fungování lidského organismu využívá člověk energii z prostředí, ve kterém žije – to znamená, že dýchá, pije a jí. Odborníci předpokládají, že energie, kterou získáváme ze vzduchu, vody a potravy, představuje méně než čtvrtinu energie, kterou potřebujeme. Lví podíl na energetickém potenciálu člověka má kosmická energie (v pravoslaví nazývaná Boží blagodat, indickými jogíny prána). Především na této energii závisí ve značné míře normální činnost dýchací, oběhové, trávicí, endokrinní a dalších soustav a orgánů. Je také hlavním zdrojem využívaným při procesu myšlení a při psychické činnosti vůbec. Člověk je schopen uchovat si plně fyzické a duchovní zdraví i při relativně nízkém příjmu potravy a tekutin, pokud však dojde k přerušení normálního přívodu kosmické energie, je ohrožena funkce celého organismu, protože právě tato energie je určující pro zachování energetické hladiny člověka.

Je možné vnímat působení kosmické energie, ucítit ji, ujistit se, že existuje nejen teoreticky? Nebo ještě lépe, dotknout se jí, uvidět ji? Vnímáme působení různých přírodních sil – větru, deště, sněhu. Cítíme, chápeme a vidíme, jak na nás a na okolní svět působí sluneční energie. Ale jak ucítit sílu Vesmíru, jak poznat, že tato síla působí právě na nás? Věřím, že působení kosmické energie může pocítit každý, kdo absolvuje následující cvičení.

Vstaneme, uvolníme se a zavřeme oči. Představíme si, že skrz naši páteř prochází trubka, jejíž spodní konec je spojen s hadicí. Zavedeme tuto hadici do hlubin země, až do samotného žhavého magmatu. Horní konec trubky protáhneme vzhůru, až tam, kde není žádná atmosféra, a zasuneme do něj kónický trychtýř. Teď si představíme, jak skrze tento trychtýř vtéká do trubky světlá, čistá energie, prochází skrze naši páteř a odtéká hadicí do hlubin země. Právě to je kosmická energie, energie Vakua.

Pokud toto cvičení provedeme správně, za chvíli si uvědomíme, že skrze naše tělo prochází proud neznámé síly. Zpočátku můžeme cítit tlak na hlavu a na ramena. Potom s námi neznámá síla začne pohupovat, s rostoucí amplitudou. Pokud otevřeme oči a podíváme se na své dlaně, uvidíme, že se na nich něco změnilo: objevily se červené a bílé skvrny, cítíme tíhu. To je znamením toho, že jsme cvičení provedli správně – prošla skrze nás energie z vyšších vrstev Vesmíru a na našich dlaních vidíme na vlastní oči stopy doteku s touto energií. Stopy, které na nich jen tak nějaká činnost nezanechá.

Pokud prodloužíme cvičení ještě o deset, patnáct minut, ucítíme lehkost, pocit beztlíže a zároveň klid a přívál čerstvých sil. Negativní myšlenky mizí a nahrazuje je dobrá nálada. Pro začátek to není špatné, nemyslíte? A teď se sami rozhodněte, jestli stojí zato věnovat celých patnáct minut cvičení, jehož výsledkem je spokojenost a jistota, že „my to také dokážeme“.

Ti z vás, kteří se modlí k Bohu, ať už v kostele nebo doma, prožívají podobný stav. A to všechno proto, že energie Vakua neboli Boží blagodat, procházející skrze naše tělo, pohlcuje veškerou temnotu, všechnu špínu, očisťuje nás od působení ďábelských sil a odvádí tuto špínu skrze páteř, skrze kostrč, skrze hadici, kterou jsme si představili, hluboko do země. Nečistota shoří v ohnivém magmatu a změní se v popel, zatímco energie Vakua, která nepodléhá vlivu jakýchkoliv materiálních sil, zůstane celá a neporušená a nikam nemizí.

Při provádění tohoto cvičení zapojujeme svůj šestý smysl, své podvědomí. Zmíněnou energii Vakua pak využívají bioenergoterapeuti k léčitelství i v jiných životních situacích. Je to čistá, světlá energie, která člověka nijak nepoškozuje.

KDO JE SILNĚJŠÍ?

Podle dosažené energetické hladiny lze lidi rozdělit na několik stupňů:

Na prvním, nejnižším stupni se nachází jedinci nemocní, s narušeným zdravím, jejichž biopole je oslabeno a zdeformováno, zatímco biopole zdravého člověka je pružné, plné a má zřetelně eliptický tvar.

Na druhém stupni se pohybuje většina těch, kteří netrpí zjevnými příznaky nemocí, ale nejsou schopni vnímat své vlastní biopole ani biopole jiných lidí, případně zvířat, a různých dalších objektů živé a takzvané „neživé“ přírody.

Lidé, kteří dosáhli třetí energetické hladiny, jsou si vědomi vlastního biopole, stejně jako biopolí jiných lidí či zvířat a okolních předmětů. Takové jedince obvykle označujeme za senzibily.

Na čtvrtém stupni se nachází ti, kteří dokážou svou bioenergií ovládat a cíleně ji směřovat k libovolnému objektu. Této energetické hladiny dosahuje řada léčitelů, zaříkávačů, šamanů a vědem.

Lidé na pátém stupni dokážou kontrolovat rozmnožování svých tělních buněk. Na tuto úroveň se lze dostat jen usilovnou a vědomou snahou o zvýšení vlastního energetického potenciálu.

Na šesté hladině lze ovládat vznik a strukturu pohlavních buněk (vajíček a spermií) a zasahovat tak do předávané genetické informace. Této schopnosti dosáhnou jen nemnozí bioenergetici a léčitelé vyššího stupně.

Lidé, kteří se propracovali na sedmou úroveň, jsou schopni ovlivňovat psychiku jedinců na nižších hladinách. V této kategorii se nachází většina léčitelů vyššího stupně.

Osmé hladiny dosahují lidé, vládnoucí obrovským tvůrčím a ničivým potenciálem, který dokážou nasměrovat ke splnění svých přání. Pochopení smyslu či účelu dosažení této hladiny je přitom individuální, závisí na míře energetického rozvoje jednotlivce. Na této hladině se lidé také dokážou přemísťovat v čase (mimočodem, jasnovidectví se objevuje už na mnohem nižších stupních) a ojedinele i v prostoru (levitace) – a to zcela reálně. Ovlivňují také počasí a ekosystémy, zvyšují plodnost skotu, výnosy zemědělských plodin a podobně.

K přechodu jedince z jedné energetické hladiny na druhou dochází skokem, přičemž je třeba cílevědomě usilovat o zvýšení vlastního energetického potenciálu.

ANATOMIE A FYZIOLOGIE KOSMICKÉHO TĚLA ČLOVĚKA A VESMÍR

Zjednodušeně řečeno se lidský organismus skládá jakoby ze dvou těl: z viditelného, vnímatelného různými smyslovými orgány, hrubohmotného fyzického těla, a z neviditelného a pro mnoho z nás nevnímatelného jemnohmotného kosmického těla, které se obvykle nazývá *biopole*.

Biopole každého jednotlivce lze charakterizovat jeho rozměrem, hustotou a strukturou. Lidé, kteří jsou schopni vnímat své vlastní biopole nebo biopole druhých lidí, zvířat či takzvané „neživé“ přírody z něj mohou vyčíst řadu informací. Průpovědky a charakteristiky typu „je to tupec“, „vyniká ostrovtipem“ nebo „leží mi v žaludku“ pochází prapůvodně právě z pozorování biopole.

Přímo nad hlavou člověka totiž biopole vytváří energetický kužel, přičemž čím je jeho vrchol ostřejší, tím vyšší je intelekt daného jedince a naopak. A z biopole osoby, která na nás negativně působí, se vine černá energetická „hadice“, která mnohdy končí právě v našem žaludku.

Lidské biopole má svou anatomii a fyziologii. Jeho základními orgány jsou energetická centra, nejčastěji nazývaná čakry. Hlavních energetických center – tedy čaker – je sedm. Jejich primární funkcí je udržovat energetickou výměnu organismu s okolním prostředím. Ta probíhá na přesně vymezených kanálech s jasně danou frekvencí vibrací. Vibrační frekvence čaker je sice pro smyslové orgány většiny lidí nezachytitelná, ale právě na těchto kanálech a skrze čakry se uskutečňuje bazální spojení člověka se vším existujícím ve Vesmíru. Existují i vedlejší, pomocné čakry s dílčími funkcemi, jsou však podřízeny základní sedmičce. Proto lze bezpečně prohlásit, že pokud je sedm hlavních čaker plně funkčních, je v lidském organismu vše v naprostém pořádku, protože v takovém případě se i činnost pomocných čaker normalizuje.

Středý sedmi hlavních čaker se nachází na vertikální ose těla, procházející páteří, a s výjimkou první a sedmé čakry se promítají na přední a zadní stranu těla. Každá čakra má v organismu přesně

stanovenou, neměnnou pozici a osobní charakteristiky: vibrační frekvenci, mantru (slabika, jejíž opakování posiluje čakru), solmizační slabiku (každá solmizační slabika odpovídá určitému tónu diatonické stupnice či notě, která tento tón označuje – autor nadále tyto pojmy volně zaměňuje – pozn. aut.) a barvu.

Barvy mají prokazatelný vliv na lidské zdraví. Rudá působí povzbudivě na nervovou soustavu, stimuluje emoce, aktivizuje oběhovou soustavu a napomáhá při léčbě infekčních onemocnění, následků radiačního záření a poškození způsobených UV zářením.

Fuksin (rozalin) neboli červené trifenylnmethanové barvivo anilinového typu, které má po rozpuštění ve vodném roztoku purpurovou až fialovou barvu, svým odstínem napomáhá dosažení emoční vyrovnanosti, stabilizuje krevní tlak a stimuluje činnost ledvin a nadledvinek.

Jasně červená také stimuluje činnost ledvin a nadledvinek, zlepšuje náladu, aktivizuje pohlavní orgány a zvyšuje krevní tlak.

Oranžová napomáhá léčbě plic a průdušek, stimuluje činnost štítné žlázy a žaludku, odstraňuje cévní spasmus a svalový třes a podporuje růst kostí.

Žlutá stimuluje činnost lymfatického systému a motorických a senzorických nervů, povzbuzuje trávení a tvorbu hormonů.

Tmavomodrá má antikarcinogenní účinky.

Jednotlivé čakry jsou spojeny s konkrétními orgány a soustavami, stejně jako s psychickými projevy, a zodpovídají za přesně stanovené funkce organismu. Na patologii v činnosti čaker proto můžeme usuzovat na základě různých potíží.

Múládhára (první čakra) se nachází mezi kostrčí a stydkou sponou, což znamená, že se promítá na hráz. Vibrační frekvence – 4, mantra – LAM, solmizační slabika – DO, barva – červená. Má pod kontrolou čich, vylučovací a pohlavní soustavu, svalovou činnost a pohybovou a opěrnou soustavu člověka. Čakra je zodpovědná za pozitivní a negativní projevy psychiky, zajišťuje psychickou stabilitu a sebevědomí. Patologická funkce první čakry se projevuje úzkostí a animálními strachem.

Svádhísthána (druhá čakra) se nachází ve spodní části břicha (3–4 cm pod pupkem). Má vibrační frekvenci 6, mantru VAM, solmizační slabiku RE a barvu oranžovou. Čakře podléhá močová soustava, pohlavní soustava, tlusté a tenké střevo. V psychice zodpovídá za projevy sexuality a zajišťuje reprodukci. Při narušení její funkce dochází ke vzniku sexuálních neuroz a k pocitu vnitřního diskomfortu.

Manipúra (třetí čakra) se nachází na úrovni sluneční pleteně (solar plexus – cca 3 cm nad pupkem), má vibrační frekvenci 10, mantru RAM, solmizační slabiku MI a její barvou je žlutá. Na starosti má žaludek, játra a žlučník. Odpovídá za sociální chování a zajišťuje činnost autonomní nervové soustavy. Při patologii ve funkci Manipúry vznikají nepříjemné pocity v oblasti sluneční pleteně a pocity ohrožení.

Anáhata (čtvrtá čakra) se nachází na úrovni prsních bradavek (2 cm nad mečovitým výběžkem), její vibrační frekvenci je 12, mantrou JAM, solmizační slabikou FA a barvou zelená. Kontroluje činnost srdce a oběhové soustavy, odpovídá za projevy vyšších morálních aspektů a pozitivních emocí. Její dysfunkce vede k depresím a poruchám kardiovaskulárního systému.

Višuddhi (pátá čakra) se nachází v hrdelní jamce (na úrovni sedmého krčního obratle). Vibrační frekvence – 16, mantra – HAM, solmizační slabika – SOL, barva – bleděmodrá. Pod jejím vlivem jsou průdušky a hlasivky, plíce, hltan, jícen, štítná žláza a příštítná tělíska. Odpovídá za tvůrčí a sociální projevy a intuici. Ovlivňuje schopnost estetického vnímání a tvůrčí schopnosti. Poruchy v její funkci vedou k nepříjemným pocitům v oblasti hrdla a k emoční labilitě.

Ádžňá (šestá čakra) se nachází na úrovni „třetího oka“ (1 cm nad kořenem nosu). Její vibrační frekvence je 96, mantra OM, solmizační slabika LA a barva tmavomodrá. Kontroluje práci spodní části mozku, levé oko, uši a nos. Odpovídá za spojení intelektu a psychiky, ovlivňuje myšlení a vůli. Je centrem jasnovidectví. Při patologii v její funkci dochází k poruchám CNS a k rozvoji psychických onemocnění.

Sahasrára (sedmá čakra) neboli Brahmův otvor (Brahma je v hinduismu vyšší božstvo, tvůrce světa) se nachází na vrcholku hlavy uprostřed lebky a je sídlem vyššího vědomí. V této čakře dochází k indukci proudů Božího působení skrze Ducha svatého. Člověk s probuzenou a otevřenou Sahasrárou získává vyšší duchovní moudrost. Vibrační frekvence – 972, mantra – AUM, solmizační slabika – SI, barva – fialová. Čakra kontroluje horní část mozku a pravé oko. Zodpovídá za vyšší psychické funkce a pod její vliv spadají vyšší duchovní a intuitivní jevy. Její dysfunkce vede k primitivní sociální percepci.

Skrze čakry dochází ke kontaktu biopole člověka s energiemi Vesmíru. První čakra je spojena s energií země, druhá s energií vody, třetí s energií slunce a ohně. Tři následující čakry jsou spojeny s různými vrstvami atmosféry: čtvrtá s energií nižší vrstvy atmosféry – s troposférou, pátá s energií stratosféry a šestá s mezosférou.

Výška troposféry kolísá od 8 až 10 km nad póly po 16 až 18 km na rovníku. Protože hustota vzduchu s nadmořskou výškou klesá, obsahuje troposféra přibližně 80 % veškeré hmoty atmosféry.

Stratosféra se nachází ve výškách od 16–18 km do 45–55 km nad hladinou moře. Ve stratosféře je menší množství par a větší množství ozónu než v troposféře. Nejvíce ozónu se nachází v takzvané ozónové vrstvě mezi 20 a 30 km.

Vrstva atmosféry rozprostírající se přibližně od 50 do 80 km se nazývá mezosféra.

S rostoucí nadmořskou výškou dochází jak ke snižování tlaku, tak i teploty. Na horní hranici troposféry je tlak desetkrát nižší, než na úrovni mořské hladiny, na horní hranici stratosféry tisíckrát nižší a na horní hranici mezosféry sto tisíckrát nižší. Teplota v troposféře klesá v průměru o 6 °C na kilometr, přičemž na její horní hranici je průměrná roční teplota -55 °C na pólech a -80 °C na rovníku. Ve spodní vrstvě stratosféry přestává teplota klesat a zůstává konstantní přibližně do 25 km. Následně teplota stoupá až na přibližně 0 °C v 55 km. V mezosféře teplota opět klesá od 0 °C na spodní hranici až po -90 °C na horní hranici.

Nejvyšší, sedmá čakra (Sahasrára) je spojena s energií Boha a Vyššího kosmického Rozumu. Z fyzikálního hlediska je to energie Vakua. Nepodléhá žádnému fyzickému působení, je nezávislá a všechny ostatní energie jsou jí podřízeny. Dokáže ovlivňovat veškeré stvoření. Záměrně jsou ji schopni využívat jen lidé, kteří jsou v kontaktu s vyššími silami.

Takto je tedy člověk skrze svá energetická centra – čakry – spojen s Vesmírem. Člověk je zcela zdravý, pokud tato vazba funguje normálně a pokud netrpí žádnými karmickými nebo dědičnými chorobami. Pak je pod ochrannou přírody, Vesmíru, Kosmu, Nejvyššího. Pokud jsou toky energie narušeny, dochází k rozvoji nejrůznějších nemocí a navíc je člověk vystaven působení jiných osob (uřknutí, uhranutí, očarování, prokletí) a může se stát upírem.

Do pěti čaker (druhé až šesté) vtéká energie skrze dvojici rotujících kónických trychtýřů. Jsou umístěny před tělem a za tělem, přičemž jejich špičky se setkávají v linii páteře. Vzhledem k tělu se otáčí ve směru hodinových ručiček, tedy proti sobě, tak, že se proudy energie jakoby vtáčí jeden do druhého a sytí tak energetická centra. Energie do první čakry směřuje ze země také skrze kónický trychtýř, ale jen jeden, otáčející se ve směru hodinových ručiček v ose páteře. Sedmá čakra (Sahasrára) je počátkem energetického proudění v lidském těle. Energie do ní vtéká také skrze kónický trychtýř s osou otáčení podél páteře. Trychtýř se otáčí ve směru hodinových ručiček, pokud se díváme na vrcholek hlavy seshora.

Do každého z trychtýřů se energie vlévá v podobě vířících proudů. Jejich počet stoupá od čtyř v případě první čakry po devět set sedmdesát dva v případě čakry sedmé. Vířící proudy vytváří odpovídající vibrační frekvence. Naladíme-li se na ně, ať už s pomocí fyzických nebo dechových cvičení, nebo v rámci práce s myslí, můžeme regulovat přítok energie do našeho organismu skrze biopole.

Každá z čaker je spojena s odpovídajícím energetickým tělem biopole, jehož rozměry překračují rozměry fyzického těla, přičemž energetické tělo každé následující čakry je větší, než energetické tělo čakry předchozí. Energie biopole vyšší čakry zároveň proniká energiemi biopolí nižších čaker. Energie biopole první čakry tedy proniká fyzickým tělem a přesahuje ho v průměru o 1,5 až 2,5 cm. Energie biopole druhé čakry proniká jak fyzickým tělem, tak energií biopole první čakry, které přesahuje v průměru o 3 až 4 cm. Okraj biopole sedmé čakry je od fyzického těla vzdálen nejvíce a jeho energie proniká všemi ostatními biopoli. Člověk je tedy zahalen v jakémsi kokonu ze sedmi vrstev, jehož tvar připomíná matřjošku.

Pokud biopole funguje normálně, trychtýře se otáčí jak mají a energie skrze ně bez překážek vtéká do energetických center, fungují všechny orgány a soustavy správně a rozvoj člověka probíhá jak ve fyzické rovině, skrze spodní tři čakry, tak v duchovní sféře skrze horní tři čakry. Čtvrtá čakra poskytuje energii pro rozvoj člověka v astrální rovině.

Normální funkce čaker a přísun energie jsou nezbytné, protože platí, že čím víc má člověk energie, tím je zdravější. Narušení energetické rovnováhy nebo zablokování přísunu energie jsou příčinami řady nemocí.

Už jsme mluvili o barvách energií různých čakr. Proč v tom případě nevidíme tyto barvy vyzařovat z lidského těla?

Pokud se pozorně zadíváme na lidské tělo, tělo zvířat, nebo na jakýkoliv předmět, všimneme si, že je kolem nich jakási aureola – cosi zářícího, vystupujícího mimo kontury objektu. Pokud jste to nikdy neviděli, pokuste se zadívat pozorněji. Většina lidí vidí světlý proužek, protože právě v blízkosti lidského těla se míchá všech sedm barev, které dohromady vytváří bílou. Září ve větší vzdálenosti od lidského těla zahlédnou jen senzitivní jedinci a jedinci s jasnovideckým nadáním.

Někdy dochází k míšení pojmů „biopole“ a „aura“. Biopole je biologické energetické pole člověka, které je součástí energetického pole Vesmíru. Nachází se jak v samotném fyzickém těle, tak i mimo jeho hranice.

Aura je ta část lidského biopole, která překračuje hranice fyzického těla. Na ikonách můžeme vidět aureolu, neboli svatozář kolem hlavy světců. Obvykle je zobrazena jako pravidelný kruh. Toto zobrazení aury na ikonách je symbolické, aura má ve skutečnosti, tak, jak ji vidí mnozí senzibilové, vejčitý – elipsoidní tvar jak kolem těla, tak kolem hlavy. Celé lidské tělo je jakoby uvnitř skořápky tohoto „vejce“.

Širší konec „vejce“ aury kolem hlavy se nachází přibližně ve výši ušních boltců, zatímco vrchní, užší konec je nad hlavou a splývá s užším koncem elipsoidu, který obklopuje celé lidské tělo.

Podle prastaré východní medicíny se energetický systém člověka neskládá jen z čakr, ale i z energetických drah neboli meridiánů, které vystupují na povrch těla v místech takzvaných akupunkturních bodů. Celosvětové rozšíření akupunktury a její účinnost potvrzují existenci energetických drah a akupunkturních bodů, v nichž lze mimo jiné naměřit i snížený elektrický odpor kůže. Průběh energetických drah přitom nesouvisí s průběhem nervů, tepen a žil.

Korejští vědci s pomocí elektronového mikroskopu objevili, že v lidském organismu existují velmi tenké trubičky – vlnovody – zvané nádí, které vytváří soustavu shodnou se soustavou meridiánů a v místech akupunkturních bodů jsou zesílené.

Ukázalo se, že lidským tělem probíhá kolem sedmi set milionů nádí, které se jako potůčky do řek sbíhají do tří hlavních kanálů, vedoucích podél páteře. Centrální, nejdůležitější kanál zvaný sušumná, vede skrz míchu.

Uvnitř sušumny se nachází ještě jeden kanál – vadžrá, a v té je umístěna ještě čitrá. Sušumná, vadžrá a čitrá prochází skrz všech sedm čakr. V šesté čakře (Ádžňá) se sušumná spojuje s dalšími dvěma nádi – s pingalou zprava a idou zleva. Oba tyto vlnovody začínají v mozku v sedmé čakře (Sahasrára) a končí v první čakře (Múládhára).

Všechny trychtýře, přivádějící energii k čakrám zezadu (tedy ze směru zad) jsou spojeny s pravou hemisférou a odpovídají za emoce. Nazývají se jangové. Trychtýře umístěné zepředu (ve směru hrudníku), se nazývají jinové a souvisí s levou hemisférou a jsou zodpovědné za logické myšlení.

Bioenergie, kterou člověk získává z okolí skrze čakry a také ze vzduchu, který dýchá, z vody, stravy a ze slunečního světla, se shromažďuje v čakrách v pasivním, „spícím“ stavu. Přesun kosmické energie z čakr do hlavních kanálů (sušumny, pingaly a idy) a do celého těla probíhá skrze nádí. Kosmická bioenergie je tedy jedním z nezbytných fyzických prostředníků, skrze něž dochází k výměnným procesům nejen v kosmickém, ale i ve fyzickém těle člověka.

Bioenergie, která je produktem pohlacené a „strávené“ kosmické energie a energie získané ze vzduchu a stravy, každých čtyřiaadvacet hodin proteče skrz všech dvanáct párů klasických meridiánů, střídajíc přitom vždy po dvou párech jangové a jinové energetické dráhy. Maximální náboj je na meridiánu ve chvíli, kdy jím energie prochází, minimální po dvanácti hodinách, kdy prochází od něj nejvzdálenějším meridiánem.

Kromě fyzického těla, kterému se budeme podrobně věnovat v jiném místě, má člověk ještě sedm energetických těl, pronikajících fyzickým tělem a přesahujících ho, vytvářející tak auru biopole.

Fyzické tělo je základem fyzické existence člověka. Jsme schopni ho vidět a cítit našimi základními smysly. Vyzařuje bezbarvý svit, vznikající z organismem strávené kosmické energie, která prostupuje jeho tkáň a buňky. Tento svit lze vnímat s pomocí rukou a stanovit tak míru zdraví jedince. Navíc se na samotném fyzickém těle – na jeho kůži – odráží stav jeho vnitřních orgánů, a to jak zarudnutím či jinou změnou barvy, tak zhrubnutím, tvorbou šupinek, vřídků a podobně.

Éterné tělo je energetickým tělem, je však přesnou kopií těla fyzického. Siluetu fyzického těla přesahuje maximálně o 5 cm. Ačkoliv je tvořeno jemnější substancí než fyzické tělo (éterem – pozn. překl.), má stejnou strukturu, včetně orgánů a dalších částí. Éterné tělo je spojujícím článkem mezi fyzickým tělem a astrálními těly. Jeho barva kolísá od bleděmodré po šedou. V éterném těle citlivého člověka převládají modravé odstíny, zatímco u jedince fyzicky zdatného, atletického typu, odstíny šedé.

Astrální tělo je tvořeno subtilnější energií, než tělo éterné, a je také přesnou kopií fyzického těla. Je vlastně jakousi energetickou maticí fyzického těla a společně s éterným tělem podporuje veškeré funkce lidského organismu. Astrální tělo proniká éterným i fyzickým tělem a vytváří kolem nich auru, vzdalující se i několik desítek centimetrů od fyzického těla. Astrální tělo se také může projevovat autonomně, oddělit se od fyzického těla a pohybovat se samostatně, což bývá příčinou vzniku různých příznaků a fantomů, které jsou ve své podstatě bioenergetickou kopií člověka, zvířete nebo libovolného jiného subjektu či jevu. Tyto „kopie“ pak mohou citliví jedinci vnímat nezávisle na vzdálenosti původního subjektu a na čase, kdy se událost nebo jev odehrál (jestli v minulosti, v přítomnosti nebo v budoucnosti).

Autonomie astrálního těla se projevuje především ve spánku. Člověk je ve svém těle fyzickou bytostí, náležející Zemi, ale jeho astrální tělo náleží celému Vesmíru, v němž existují i jiná těla, než ta, která se nachází na Zemi. V průběhu bdění pohlcují fyzické a éterné tělo těla astrální a podržují si ho, protože bdělý jedinec vnímá své okolí skrze smysly. Když se pohrouží do spánku, zůstane s fyzickým tělem tělo éterné, které je ve své podstatě tvůrcem a správcem těla fyzického. Éterné tělo je ovšem schopno plnit své funkce jen tehdy, když ho podporuje astrální tělo, které obsahuje předobraz, na jehož základě formuje éterné tělo tělo fyzické. Ve fázi bdění zaměřuje člověk své smysly na sebe sama a své okolí, což brání éternému tělu vnímat impulsy astrálního těla, na jejichž základě formuje fyzické tělo. Jinak řečeno, pokud člověk bdí, nemůže se éterné tělo plně projevovat, což vede mimo jiné k únavě. Ve spánku naše vědomé prožívání (utrpení a uspokojení, radost a smutek, schopnost projevovat svou vůli a podobně) vyhasíná a práci astrálního těla tak nebrání žádné vnější dojmy. A zatímco ve fázi bdění vykonává astrální tělo svou práci jen částečně, přičemž je uzavřeno uvnitř fyzického těla, v období spánku opouští fyzické i éterné tělo a ovlivňuje je zvenčí. A stejně jako fyzické tělo přijímá podněty fyzického světa, přijímá astrální tělo, pokud není rušeno, podněty prostředí, jež ho obklopuje, a obnovuje tak naše harmonické vztahy s Vesmírem. Pro astrální tělo je charakteristický svit v bleděmodrých a šedavých odstínech.

Mentální tělo je tělo mysli, přesahující hranice astrálního těla. Proniká všemi předchozími těly a obklopuje je, přičemž je tvořeno velmi jemnou substancí, spojenou s mentálními (myšlenkovými) procesy. Mentální tělo má vejčitý tvar a jeho aura září jasným světlem. Lze v ní pozorovat shluky energie, lišící se od sebe jasně i tvarem, tvořené myšlenkami. V těchto obrazcích nacházejí svůj odraz i emoce, charakterizované nejrůznějšími barvami a odstíny.

E. A. Trepakov v knize „Biopole – léčitel“ uvádí klíč k porozumění barvám v mentálním těle člověka. Červená barva s ohnivým odstínem značí smyslovost a živočišnou touhu, zatímco stejný odstín, objevující se ve formě jasných výbuchů, znamená sklony k homosexualitě.

Tmavými odstíny malinové barvy se projevuje láska, spojená s vyššími city.

Infračervená barva vyzařování mentálního těla svědčí o vysokém intelektu jeho nositele, který však dotyčný využívá k dosažení egoistických a špatných (nízkých) cílů. Tato barva také prozrazuje příslušnost dotyčného k černým mágům.

Převaha oranžové barvy v jasných odstínech svědčí o hrdosti a cti člověka.

Různé odstíny žluté v mentálním těle charakterizují sílu intelektu – tmavší odstíny prozrazují slabší úroveň, zatímco světlé tóny jsou typické pro vyšší intelekt. Zlatožlutá je pak vlastní lidem s vysokými rozumovými schopnostmi.

Pokud v auře převládá zelená, svědčí to o řadě různorodých, často i protikladných emocí. Jasný odstín zelené značí toleranci k názorům a víře druhých, umění rychle se přizpůsobit měnícím se podmínkám, takt, zdvořilost a životní moudrosti. Špinavě zelená znamená žárlivost, zatímco zelená s rudými pruhy hněv. Černozelená barva aury je charakteristická pro podlé podvodníky.

Přítomnost jasných a světlých odstínů bleděmodré v auře mentálního těla člověka svědčí o duchovnosti. Osobám vysoce duchovním září v auře hvězdy, jako na obloze za jasné zimní noci.

Syté modré odstíny v auře znamenají altruismus (připravenost nezištně konat ve prospěch druhých, nebrat ohled na vlastní zájmy) spojený s religiozitou. Tmavé odstíny modři svědčí o religiózním citění, víře a emocích.

Zářivé lila odstíny (šeříky a fialky) jsou odrazem rozvinutých religiózních myšlenek.

Fialová označuje altruismus na základě vysokých duchovních kvalit.

Světle šedá vypovídá o egoismu a matně šedá o strachu a hrůze.

Přítomnost černé barvy svědčí o tom, že vlastník aury trpí nenávistí, zlobou a pomstychtivostí.

Výše popsaná čtveřice těl – jedno fyzické a tři energetická – patří mezi takzvaná nižší těla. Mnozí lidé dokážou částečně vnímat auru těchto těl, ale senzibilové vysokého stupně ji vidí celou a se všemi barvami.

Zatímco první tři energetická těla (éterné, astrální a mentální) spojená s prvními trojicí čaker (Múládhára, Svádhištána, Manipúra) se sytí energií fyzického světa (země, voda a oheň), energetická těla horní trojice čaker (Višuddhi, Ādžňá, Sahasrára) čerpají energii z duchovního světa.

Čtvrtým energetickým tělem je *karmické tělo*, spojené s čakrou Anáhata. Je vlastně prostorem transformace energie z duchovního světa do fyzického a opačně. Duchovní energie musí projít Anáhatou, nazývanou také srdeční čakra neboli čakra duše, aby se změnila ve fyzickou energii, a fyzická energie, spojená s trojicí nižších čaker (energie tří nižších energetických těl) musí projít duší (srdcem) aby se stala duchovní.

V karmickém těle, neboli těle duše jsou obsaženy vnitřní příčiny našeho jednání, tedy ty, které nezávisí na vnějších okolnostech. Obsahuje nejen vzpomínky na náš současný život, ale i na životy minulé – dědičnou paměť. energii čerpá skrze Anáhatu z troposféry.

Pátým energetickým tělem je *intuitivní tělo*, které v sobě koncentruje vyšší nevědomé procesy. Je tělem nadvědomí, stojí nad intelektem a je zdrojem inspirace a různých vnučení. Energie do něj proudí skrze pátou čakru, Višuddhi, ze stratosféry.

Centrem *nebeského těla* je šestá čakra – Ādžňá, třetí oko, epifýza. Toto tělo proniká všemi předchozími těly a normalizuje veškeré procesy energetické a látkové výměny v lidském organismu. energii čerpá skrze Ādžňu z mezoféry.

Duchovní neboli *kéterické tělo* z kabalistického pojmu keter, který znamená „koruna“ a označuje Vyšší Rozum, Ducha svatého (nikoli v kabale – pozn. překl.) je jakýmsi „integrátorem“ rozvoje všech předchozích těl (šesti energetických a fyzického). Toto tělo bývá také nazýváno tělem Absolutna. energii kéterického těla tvoří souhrn energií všech předchozích těl a tohoto těla. Když rozvíjíme naše vědomí Absolutna, uvědomujeme naši jednotu s Vyším kosmickým Rozumem, s Bohem. Nezbytnou podmínkou rozvoje kéterického těla je soulad v činnosti a rozvoji všech ostatních těl. Pokud není tato podmínka naplněna, nemůže kéterické tělo čerpat informace z Vesmíru.

Základní charakteristiky energetických center (čaker), sytících různá energetická těla, jsou uvedeny v následující tabulce na str 20.

Samozřejmě, že popisovat čakra a lidská energetická těla bychom mohli téměř donekonečna, protože jsou ve vztahu s Vesmírem a jsou nevyčerpatelné jako sám Vesmír.

Čakra a bioenergetická těla jsou spojovacím článkem vzájemného působení vnitřního prostředí organismu a vnějšího světa. Skrze ně probíhá bioenergetická výměna. K této výměně dochází v podstatě na podvědomé úrovni, ale její uvědomění si, rozumové akceptování toho, že je tato výměna reálná, podstatně rozšiřuje lidské možnosti v oblasti regulace vlastního zdraví a přítoku fyzických a tvůrčích sil. Pokud čakra a energetická těla správně fungují v rámci v odpovídajících vibračních frekvencí, rozšiřují hranice vzájemného vědomého působení člověka a Vesmíru, včetně jeho prvků – země, ohně, vody a všech vrstev atmosféry. V konečné instanci pak ovlivňují i naše spojení s Vyším Rozumem, Bohem, skrze Ducha svatého, který prostřednictvím naší duše působí i na stav našeho fyzického těla. V rámci tohoto působení dochází k rozšiřování a přehodnocování hranic našich osobních prožitků a toho, jak chápeme svůj osud.

K doplnění již řečeného neuškodí uvést informace z knihy O. A. Andrejeva „Rozvoj intuice a nadmyslového vnímání“.

ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKY ENERGETICKÝCH ČAKER

Název čakry, její umístění, geometrický symbol	1. Vibrační frekvence	2. Mantra	3. Solmizační slabika	1. Barva	2. Chut	3. Pach	1. Podřízené soustavy a orgány	2. Psychické jevy, za které čakra odpovídá	3. Závislé funkce	1. Endokrinní žlázy	2. Patologie	3. Hlavní orgány a smysly
Mláďhátra, mezi kostřicí a stydkou sponou – základna páteře, čtverec	1. 4	2. LAM	3. DO	1. Červená	2. Sladká	3. Růže	1. Čích, vylučovací a pohlavní soustava	2. Pozitivní a negativní projevy psychiky (odmítání a souhlas)	3. Psychická stabilita a sebevědomí	1. Prostata, děloha	2. Úzkost, animální strach	3. Oblast nosu, čich
Svādhišt'hána, 3 cm pod pupkem – 4 až 5 bederní obratel, srpek	1. 6	2. VAM	3. RE	1. Oranžová	2. Trpká	3. Heřmánek	1. Močová soustava, pohlavní soustava, tlusté a tenké střevo	2. Sexualita	3. Reprodukce	1. Nadledvinky, játra, slezina	2. Vnitřní rozлады, sexuální neurozy	3. Jazyk a dutina ústní, chuť
Manipúra, 2 cm nad pupkem, 2 – 3 bederní obratel, trojúhelník	1. 10	2. RAM	3. MI	1. Žlutá	2. Peř	3. Máta	1. Záludek, játra, žlučník	2. Sociální chování	3. Autonomní nervová soustava	1. Játra, slinivka břišní	2. Nepříjemné pocity v oblasti solar plexu, pocit ohrožení	3. Duhovka, zrak
Anáhata, 2 cm nad mečovitým výběžkem (na úrovni bradavek) – na úrovni srdce mezi 4 a 5 hrudním obratlem, v místě srdeční pleteně	1. 12	2. JAM	3. FA	1. Zelená	2. Citrón	3. Muškát	1. Srdce, oběhová soustava	2. Morálka	3. Projevy pozitivních emocí	1. Brzlík	2. Deprese, poruchy kardiovaskulárního systému	3. Dlaně, hmat
Višuddhi, v hrdeční jamce (mezi 6 a 7 krčním obratlem)	1. 16	2. HAM	3. SOL	1. Bledě-modrá	2. Hořká	3. Pelyněk	1. Průdušky a hlasivky, plíce, hltan, jícen, štítná žláza a příštítná tělíska	2. Tvůrčí a sociální projevy, intuice	3. Schopnost estetického vnímání a tvůrčí schopnosti	1. Štítná žláza	2. Nepříjemné pocity v oblasti hrdla, emoční labilita	3. Uši, sluch
Ádžná, 1 cm nad kořenem nosu (mezi 1 a 2 krčním obratlem)	1. 96	2. OM	3. LA	1. Tmavomodrá	2. -	3. -	1. Spodní části mozku, levé oko, uši, nos	2. Inteligence	3. Myšlení a vůle	1. Hypofýza	2. Poruchy CNS, psychická onemocnění	3. -

Energie červené barvy, kterou člověk získává ze země (čakra Múládhára) dává fyzickému tělu pružnost, zdraví a sílu. Z této energie čerpají lidé vykonávající náročnou fyzickou práci, ale také vůdci – tyrani.

Druhá čakra (Svádhisthána) nejen zajišťuje člověku přísun pohyblivější energie vody a je zodpovědná za lásku, tvůrčí potenciál a touhu, ale také stimuluje snahu člověka o pokračování rodu. S energií této čakry pracují lékaři, léčitelé, psychologové a poradci. Skrze toto energetické centrum přijímáme emoce druhých lidí, protože zodpovídá za naši psychickou schopnost fyzicky vnímat obklopující náš svět.

Ohnivá energie Manipúry je energií vůdčí, dodává nám touhu po prvenství jak ve fyzické, tak ve vztahové a intelektuální rovině. Energií této čakry využívají lektoři, spisovatelé, byznysmeni, vedoucí, ekonomové, reklamní agenti, filosofové, matematici, šachisté, astrologové a osoby, které manipulují s cizím vědomím – psychoterapeuti a hypnotizéři. Manipúra reaguje na vnější podněty skrze astrální tělo a může tak mít na základě emocí vliv na změny vnitřních orgánů, a to jak pozitivní, tak negativní. Když má člověk strach nebo je nervózní, tak cítí strnulost a diskomfort v oblasti solární pleteně.

Vzdušně zelená Anáhata nás sytí energií lásky, soucitu a vesmírné harmonie. S touto energií pracují umělci, lékaři a pedagogové.

Bleděmodrá Višuddhi dává člověku možnost vidět, slyšet a vnímat nezemskou harmonii zvuků, barev a forem. Energie této čakry sytí tvůrčí síly badatelů a vědců a také všech, kteří prožívají tvůrčí zápal nebo dokonce extázi. Mimo to tato čakra odpovídá za komunikaci, sebevyjádření, kariéru a uvedení idejí do praxe. Pokud je člověku, ať už z jakýchkoliv příčin, odepřena možnost seberealizace, vede to k útisku této čakry a následkem toho bývají onemocnění hrdla – angína a laryngitida.

Tmavomodrá energie Ádžni s sebou nese emocionální vnímání harmonie a krásy světa a je centrem rozumu. S její energií pracují architekti, sochaři, kazatelé a ideologové. Souvisí s duchovní vůlí a jasnovidectvím, odpovídá za přijímání idejí a intuici. Spolupůsobí s krční pletení, z níž vedou nervy do hrudní a břišní dutiny, a s hypofýzou zodpovědnou za růst fyzického těla. Třetí oko (Ádžňá) první přijímá vibrace ze Sahasráry a předává je po sušumně do dalších energetických center (čaker). Kromě vlivu na fyzické funkce organismu ovlivňuje tato čakra koordinaci těchto funkcí s rozumovou a psychickou činností. V dříve zmíněné knize O. A. Andrejeva se o třetím oku píše:

„Úroveň Ádžni je vyšší mentální úroveň, umožňující vědomé oddělení individuálních polí. Díky dosažení této úrovně dokážeme beze slov vnímat pocity neznámých lidí vůči nám. Pod vedením šesté čakry naše vyšší mentální funkce ožívují předměty jako hotové myšlenkové formy, jakoby obrazy budoucnosti. V souvislosti s tím je toto centrum rozvinuto u lidí aktivních v tvůrčích profesích. Ádžňá vytváří vizuální obrazy a umožňuje vidět vlastní auru a čakry stejně jako aury a čakry jiných lidí. Také stojí za vizualizací obrazů vytvářených naším rozumem. Další funkcí tohoto centra je, že nám umožňuje vnímat, když o nás druzí přemýšlí – jedná se o jeden z projevů ‚mentální telepatie‘. Pokud na nás kdokoliv zaměří tok silné energie ve snaze odhalit naše myšlenky nebo i pokud o nás jen přemýšlí, nemůžeme ho ‚dostat z hlavy‘. Tento stav můžeme vnímat jako tupou bolest hlavy nebo dokonce tlak na čele mezi obočím.“

Předpokládám, že tuto užitečnou informaci si čtenář zapamatuje.

Fialově zbarvená energie Sahasráry umožňuje jasné a přesné myšlení a směřuje představivost ke globálnímu vnímání obecných a dílčích jevů a zákonů přírody. Tuto čakru využívají filosofové, reformátoři, duchovní a mágové. Na úrovni této čakry se také vytváří vše, co naplňuje náš každodenní program – zvyky, stereotypy a předsevzetí.

Tak takové je – naše kosmické tělo. A teď, pokud chceme aby naše tělo normálně fungovalo a neustále se zdokonalovalo, nebudeme sedět s rukama v klíně, protože „záchrana tonoucích je v rukou samotných tonoucích“.

* * *

ZÁCHRANA TONOUČÍCH JE V RUKOU SAMOTNÝCH TONOUČÍCH

Oslabení naší bioenergie je, jak už víme, způsobeno narušením kontaktu s jejím hlavním zdrojem – přírodou a Vesmírem. Vesmírná energie je základem všeho – z její příze je utkána veškerá živá i neživá příroda. V náboženstvích různých národů je nazývána blagoďat, Boží milost, prána. Navázat kontakt s touto energií a doplnit jí své biopole můžeme i s pomocí níže popsaných fyzických a dechových cvičení.

Cvičení první

Po probuzení se dvanáctkrát ukloňte každé ze světových stran. Postupujte ve směru hodinových ručiček.

Cvičení druhé

Stoupněte si. Uvolněte se. Kruňte boky ve směru hodinových ručiček tak, aby horní část vašeho těla zůstala nehybná.

Cvičení třetí

Zůstaňte uvolnění, mírně ohněte nohy v kolenou. Prudce podsazujte a uvolňujte pánev. Výborně předváděl tento pohyb na svých koncertech Michael Jackson.

Cvičení čtvrté

Kruňte břichem po směru hodinových ručiček. Masírujete tak vnitřní orgány. Hlava, ramena, boky a nohy by měly zůstat v klidu.

Cvičení páté

Sjednoťte činnost mysli a těla. Zůstaňte v uvolněném postoji a začněte se otrásat. Představujte si při tom, že ze sebe „vytrásáte“ veškeré neduhy a nemoci. Vizualizujte si je, například jako skvrny špíny, a pak je v myšlenkách spalte.

Cvičení šesté

Dělejte dřepy.

Cvičení sedmé

Stoupněte si na všechny čtyři, tak, abyste se o zem opírali kolena a lokty. Pohybujte pánví nahoru a dolů, dozadu a dopředu.

Cvičení osmé

Najděte si vhodnou hrazdu, několikrát se přitáhněte, pak se ve visu uvolněte a pohoupejte se.

Cvičení deváté

Dělejte kliky. Nejlépe s oporou na třech bodech – na obou rukách a jedné noze, přičemž druhou zahákněte špičkou za patu stojné nohy. Tento cvik je vhodnou prevencí proti skleróze, protože při něm zvýšeným přílivem a odlivem krve „propláchnete“ mozkové cévy.

Cvičení desáté

Povrchové dýchání podle metodiky Aleksandry Nikolajevny Strelnikovové. Začněte zrychleně dýchat, jako po rychlém běhu. Ale dýchejte nosem. Při vdechu sevřete ruce v pěst, jako byste chytali energii a nechávali ji sebou protékat, a při výdechu ruce rozevřete a roztáhněte prsty, jako byste energii zase odhazovali. Cvičení opakujte ve čtyřech sériích po osmi. Celý postup zopakujte třikrát, takže ve výsledku

provedete 96 prudkých nádechů a výdechů a stejně tolikrát „uchopíte“ a „odhodíte“ skrze prsty a dlaně energii. Důležité je nadechovat se i vydechovat prudce, a stejně prudké musí být i pohyby rukou. Vždy postupujte v sériích po osmi. Čím vyššího dosáhnete tempa, tím lépe. Pokud už nemůžete, dejte si po dokončení série krátkou pauzu. Pokud budete dělat všechno správně, ucítíte už po prvních 32 cvičích teplo a po dokončení celého cvičení příliv sil. Pokud máte potíže celé cvičení dokončit, nemusíte. Ale snažte se při každé příležitosti počet sérií zvýšit až na konečných třikrát čtyři. A jaký má tohle cvičení význam? Vaše biopole při něm získává jemnou energii.

Cílem výše popsaných technik a cvičení je normalizace činnosti energetických čaker a obnovení biopole. Budeme-li na sobě systematicky pracovat a zároveň pomáhat svým bližním, můžeme se díky těmto cvičením zbavit vampyristu i řady dalších nemocí. Dokonce, budeme-li vytrvalí, se tak můžeme očistit od uřknutí a uhranutí.

NE JEN SLUNCE, VZDUCH A VODA JSOU NEJUŽITEČNĚJŠÍ

Pro ty, kteří si předchozí cvičení už osvojili, a uvědomili si, že jsou senzibily schopnými vnímat alespoň své vlastní biopole, je určena následující účinnější a univerzálnější metodika zvýšení bioenergetického potenciálu a léčení nejrůznějších nemocí. Tuto metodiku využívám při léčení pacientů (za poslední čtyři roky více než tři tisíce lidí) a vyučuji ji na kurzech „Základy bioenergoterapie“.

S pomocí níže popsané techniky může člověk zvyšovat svůj bioenergetický potenciál, nebo ji může využít léčitel ke zvýšení potenciálu pacienta. Metoda je ze své podstaty rozdělena na sedm etap. Optimální pro všechny etapy je pozice ve stoje, nezbytné je být uvolněný, oči mohou být zavřeny nebo otevřeny.

1. etapa

Soustředte svou pozornost na první čakru (léčitel se ve všech etapách soustředí na čakry pacienta). Představujte si v centru čakry (poslední obratel) malý balónek, do kterého skrze kónický trychtýř vtékají ze země čtyři vířící proudy červené energie. Trychtýř se otáčí ve směru hodinových ručiček (při pohledu zezdola). Balónek se pozvolna nafukuje a zvětšuje, proniká vaším tělem i za jeho hranice, až vás celého zahálí. Poté se mírně deformuje a vytvoří tak v hranicích vašeho biopole jakousi matřjošku kolem vašeho těla. Při tomto cvičení je prospěšné si nahlas nebo alespoň v duchu zpívat mantru „LAM“ a solmizační slabiku „DO“, tedy „LAM-DO“. Mantru opakujte do té doby, dokud nebudete mít pocit, že se celé vaše tělo a jeho nejbližší okolí změnily v koncentrovanou červenou energii, bez jakýchkoliv černých nebo šedých intruzí. Jakkoliv to může být obtížné, musíte dosáhnout toho, aby biopole bylo červené a symetrické ve vztahu k vertikální ose, procházející páteří. Je to velmi významný moment celého cvičení. Stejně podstatná je ovšem myšlená (a v případě jasnovidců i vizuální) fixace červené barvy matřjošky (chcete-li kokonu). Pokud objevíte jakékoliv černé nebo šedé intruze, především ve tvaru pijavic, trubíček nebo bičíků, vyvíňte maximální úsilí na jejich vytlačení červenou barvou. Je nezbytné, abyste si představovali, že vytěsněné intruze okamžitě shoří. Může při tom vznikat výrazný pach hořícího organického materiálu, nejčastěji chlupů nebo něčeho ještě nepříjemnějšího. Nejedná se o nic mystického – tento pach mohou cítit i lidé, kteří se nachází ve vaší blízkosti a nevědí, co právě děláte.

2. etapa

Soustředte svoji pozornost na druhou čakru. Představujte si v centru čakry (v kříži, cca 3 cm pod pupíkem) průsvitný balónek, do kterého skrze dva kónické trychtýře vtéká každým trychtýřem šest vířících proudů vody oranžové barvy. Trychtýře se otáčí proti sobě, tak, že se proudy vody jakoby vtáčí jeden do druhého. Osy trychtýřů musí být v jedné linii, zaujímající s vertikálou páteře úhel, při němž osa trychtýřů prochází zároveň centrem čakry v páteři a středem stydké kosti. Energie naplňuje centrum čakry,

kteřá se postupně rozšiřuje a mění se z balónku v matrjošku či kokon, stejně jako v případě první čakry. Přitom energie naplňuje a proniká nejen fyzické tělo ale i energetické „tělo“ první čakry. Energetické tělo druhé čakry je větší, než energetické tělo první čakry. Energie obou čaker se však spolu nemísí, protože vibrují na jiných frekvencích. Je to stejné, jako když voda vsakuje do země – také se spolu nemísí. Pružnější a poddajnější tělo vždy může proniknout mezi částicemi „řidšího“ těla.

Při práci s druhou čakrou dosáhneme výraznějšího efektu, pokud budeme nahlas nebo alespoň v duchu zpívat mantru „VAM“ a solmizační slabiku „RE“, tedy „VAM-RE“. Mantru opakujte, stejně jako při práci s první čakrou, do té doby, dokud nebudete mít pocit, že se celé vaše tělo a jeho nejbližší okolí naplnily oranžovou energií, bez jakýchkoliv temných intruzí. Pokud tomu tak není, postupujte jako v první etapě.

Práce s následujícími čtyřmi čakrami probíhá obdobně, se zohledněním následujících odlišností.

3. etapa

Při práci s třetí čakrou čerpáme energii žluté barvy z ohně nebo ze slunce. Zpíváme mantru „RAM“ a solmizační slabiku „MI“. Do každého z dvojice trychtyřů vtéká 10 proudů.

4. etapa

Zeleně zbarvenou energii čtvrté čakry čerpáme z troposféry, mantra je „IAM“ a solmizační slabika „FA“. Do každého z trychtyřů vtéká 12 vířících proudů.

5. etapa

Bleděmodrá energie páté čakry pochází ze stratosféry, mantra je „HAM“ a solmizační slabika „SOL“, proudů je v každém z trychtyřů 16.

6. etapa

Tmavomodrá energie šesté čakry pochází z mezosféry, mantra je „ÓM“ a solmizační slabika „LA“, proudů je v každém z kónických trychtyřů 96.

Při práci s třetí, čtvrtou a pátou čakrou jsou osy trychtyřů, otáčejících se proti sobě, kolmé na osu páteře. Osa trychtyřů šesté čakry prochází třetím okem (střed čela nepatrně nad obočím) a spojnicí páteře a týlové kosti.

7. etapa

Práce se sedmou, fialově zbarvenou čakrou, která se nachází na vrcholku hlavy, je analogická práci s první čakrou. Energie do ní plyne od Boha (Vyššího kosmického Rozumu) skrze jeden kónický trychtyř 972 vířivými proudy. Mantra je „AUM“ a solmizační slabika „SI“. Trychtyř se při pohledu seshora otáčí ve směru hodinových ručiček.

Trychtyře první a sedmé čakry se tedy otáčí proti sobě. Ke srážce proudů energie ovšem nedochází, protože vysokofrekvenční a jemnější energie sedmé čakry prochází dolů a formuje biopole člověka jakoby skrze úzkou trubičku, umístěnou uvnitř širší trubice, kterou protéká energie první čakry.

Při práci s čakrami a biopolem může docházet k různým fyzickým projevům: pocit tíže v hlavě, těle a končetinách, červené skvrny na dlaních, pohupování se a otáčení těla. Není třeba se ničeho obávat, jde o příznaky čištění organismu a jeho naplňování energií. V průběhu několika minut, kdy začnou správně pracovat všechny čakry a obnoví se bioenergetika, se dostaví pocit lehkosti, někdy dokonce i beztíže. Zároveň se mohou objevit jasnovidné vize a probudit se vyšší fyzické a psychické síly.

Pokud jste si přečetli začátek knihy, jste zcela zdraví a cítíte, že jste schopni vnímat svoji bioenergii a také její spojení s bioenergií okolní přírody a Vesmíru, nemusíte už číst dál. Takoví lidé se totiž budou i nadále cítit zdraví, jejich schopnosti se budou rychle rozvíjet a v případě potíží snadno zrekonstruují své bioenergetické pole.

Ale pokud si přejete rozvíjet se, zdokonalovat se v léčitelství, včetně léčení sebe samých, můžete pokračovat ve studiu této knihy.

ZA RADOU DO VESMÍRU

Pokud jste pročetli úvod knihy a ucítíte v sobě sílu, můžete si zaletět do Vesmíru a zkusit se odtud podívat na sebe, na naši Zemi a na obklopující nás svět. Kdo chce, může se do toho pustit. Začneme?

Sedněte si na židli nebo do křesla, zavřete oči, uvolněte se a v duchu si představte, že pomalu stoupáte nahoru, do troposféry. Vzduch kolem vás je zelený. Rychlost vašeho letu vzhůru roste. Teď jste se dostali nad mraky, mraky jsou pod vámi, letíte dál a vidíte nad sebou čisté, bleděmodré nebe. To je stratosféra. Stoupáte ještě výš a cítíte, že nebe kolem vás už není bleděmodré, ale tmavomodré. To už je mezosféra. Stoupáte ještě výš a nevidíte nic. Obklopuje vás fialové nekonečno. Stoupáte ještě výš a vidíte, jak kolem vás prolétají a krouží hvězdy, stoupáte ještě výš a vidíte, že nejen Země, nejen mraky, ale i hvězdy zůstaly někde pod vámi. Stoupáte stále výš a výš, cítíte, že se nacházíte v čemsi průzračně bílém. Nemáte fyzické tělo. Existuje jen vaše mysl a slupka vašeho bioenergetického pole. Kolem je prázdno a vy se vznášíte ve stavu beztlíže. Pokuste se to vnímat – pocit beztlíže, pocit lehkosti. A teď položte onomu prázdnu své otázky. Otázky musí odrážet vaše zájmy, ať už jsou jakékoliv. Pokoušejte se je pokládat klidně, nezaujatě. Můžete se ptát na svou minulost, přítomnost nebo budoucnost, na svou rodinu, blízké, přátele, na to, kým jste byli v minulém životě a co leží před vámi. A koho se ptáte? To nevíte. Pokud jste věřící, můžete se ve svých otázkách obracet k Bohu, pokud nejste věřící, můžete se ptát Vyššího kosmického Rozumu. V obou případech se snažte zaslechnout odpovědi. Pokud jste dostatečně připraveni, obdržíte odpovědi na své otázky: buď uslyšíte nebo uvidíte nějakým způsobem podanou informaci. Jestli se chcete dozvědět něco o svých známých, můžete se soustředit na ně. Můžete se také pokusit dostat se na libovolné místo, na libovolný bod ve Vesmíru nebo na zeměkouli, stačí se jenom rozhodnout a představit si, kam se přemísťujete. Pokud vám nějaké obrazy, vize nebo odpovědi budou nepříjemné, zůstaňte v klidu a přijměte to jako nevyhnutelné.

Po návratu na Zemi zanalyzujte svůj reálný život, své vztahy s druhými. Na základě odpovědí, které jste dostali při svém „letu do Vesmíru“ můžete dojít k závěrům jak žít dál, co máte dělat a co ne. Po prvním „letu“ a poté, co získáte odpovědi, pokračujte nadále v práci se svou bioenergií. Domnívám se, že váš let vám v tom pomůže. Pokračujte také ve fyzických i dechových cvičeních. Pracujte se svým biopolem a čakrami. Pokračujte v letech do Vesmíru. Po nějakém čase se sjednotíte s Vesmírem – budete vnímat, že vy a Vesmír jste jeden celek, budete automaticky respektovat zákony Vesmíru. Váš život bude mnohem lehčí, budete zdravější, moudřejší, aktivnější, energičtější. Dokážete a stihnete toho v životě mnohem více – jak to, co jste předtím nedokázali a nestíhali, tak i naprosto nové věci. Odhalíte v sobě nové talenty, otevrou se vám nové možnosti. Budete mít v životě méně problémů. Vaše tvůrčí schopnosti se s každým dalším dnem budou rozvíjet. Když budete vytrvalí – budete cvičit a pak budete podnikat „lety“ do Vesmíru, zjistíte, že jste se stali naprosto jiným člověkem. Váš život se stane mnohem zajímavějším, příjemnějším, svobodnějším. Nebudou vás zajímat plytké životní problémy, na kterých naneštěstí závisíme a kterých je velmi obtížné se zbavit.

Víte, že kosmická energie, která do nás vstupuje skrze naše biopole, sytí nejen naši duchovnost, ale i naše fyzické tělo. Budte vytrvalí a i vy dosáhnete toho, co si přejete.

Metodika práce s biopolem, kterou vám předkládám, zvýší váš bioenergetický potenciál a zdraví. Jsem přesvědčen, že tuto velmi jednoduchou metodiku se může naučit a využívat jakýkoliv člověk.

DŘEVĚNÝ PŘÍTEL

Při léčbě pomocí bioenergetiky můžeme využívat různé metody, například můžeme čerpat energii ze stromů – dárců. Tyto stromy jsou dobře známy a už o nich bylo napsáno mnohé.

Mezi nejmocnější stromy – dárce patří: dub, jehličnany (především borovice), akát, javor, bříza a jeřáb. Mocný strom – dárce poznáte podle toho, že kolem něj v okruhu zhruba šesti až deseti metrů nerostou jiné stromy. Stromy, které rostou blíže jeden k druhému, obvykle nemívají velké zásoby energie. Prakticky každý člověk si dokáže energii stromu ověřit tak, že se ho zkusí dotknout. Když pomalu přiblížujete dlaň ze vzdálenosti asi dvou metrů ke kmeni, ucítíte, pokud se jedná o strom s dostatečnou zásobou bioenergie, lehký odpor, teplo a mravenčení.

Už před mnoha staletími moudří lidé odhalili, že každému znamení Zvěrokruhu odpovídá jiný strom: Kozoroh (22. prosince–20. ledna) – borovice, Vodnář (21. ledna–19. února) – fíkovník, Ryby (20. února–20. března) – jilm, Beran (21. března–20. dubna) – švestka, Býk (21. dubna–20. května) – myrta, Blíženci (21. května–21. června) – vavřín, Rak (22. června–22. července) – jáva, Lev (23. července–23. srpna) – dub, Panna (24. srpna–23. září) – jabloň, Váhy (24. září–23. října) – buk, Štír (24. října–22. listopadu) – jeřáb, Střelec (23. listopadu–21. prosince) – palma.

Samozřejmě ne v každém prostředí roste zrovna „náš“ strom. Proto můžeme čerpat energii z jakéhokoliv stromu – dárce, který se nám líbí, když ho nejprve v duchu požádáme o pomoc. Pokud po pomyslném vyslovení prosby neucítíme nic nepříjemného nebo touhu odejít, byli jsme vyslyšeni. Způsobů, jak energii čerpat, je celá řada. Já považuji za neefektivnější následující: postavte se zády ke stromu a přitiskněte se k němu zátylkem, páteří, kostrčí a patami. Přiložte na strom dlaně. Uvolněte se a představujte si, jak každým bodem, kterým se dotýkáte kmene, přitéká stříbřitě-bílá energie. Jakmile ucítíte, že je vaše tělo skrz naskrz naplněno, poděkujte stromu za pomoc. Celý proces zbytečně neprodlužujte. K doplnění energie bohatě stačí tři minuty. Pokud se „přesytíte“, může se vám zvýšit tlak a dostaví se negativní následky.

Kromě stromů – dárců existují i stromy – upíři. Jejich pomoci můžete využít, když potřebujete vyčistit energetické kanály, uklidnit se, zbavit se zánětlivých procesů ve vašem organismu nebo odčerpat negativní energii nějaké choroby. Nejsilnějšími stromy – upíry jsou osika, kaštan a topol. Při styku se stromem – upírem můžeme použít stejný postup, jako při styku se stromem – dárce. Jenom si místo přitékající energie budeme představovat, jak z našeho těla přechází do stromu všechno špatné, včetně nemocí. Jakmile pocítíme úlevu a jistou slabost, jejíž příčinou je nedostatek energie, poděkujeme, přerušíme kontakt a doplníme čistou energii u vhodného stromu – dárce.

Zvýšení energetického potenciálu člověka prospívá také kontakt s domácími zvířaty a ptáky, nebo sadařství a zahradničení.

Bioenergie dodávají člověku psi, koně a krávy. Druhých dvou je dnes spíše nedostatek, ale psy chová leckdo. Lidé, kteří psy chovají, obvykle sami cítí, jak využívat energii, kterou jejich svěřenci vyzařují.

Biopole hraje v lidském životě významnou roli. V biopoli každého člověka je obsažena informace o světě, protože biopole je spojeno s Vesmírem, který tuto informaci obsahuje.

Biopole člověka odráží jeho zdraví. Také v mezilidských vztazích hraje případná nekompatibilita biololů významnou roli. Využití biopole v bioenergetice, léčitelství a při řešení dalších úkolů se budeme podrobně věnovat v příslušných kapitolách.

SOUSTŘEĎTE SE NA KOŘENY!*

V minulých kapitolách jsem se zmínil o tom, jak zvýšit bioenergie a citlivost. Seznámili jsme se s cvičeními, která umožňují posílit biopole člověka, v důsledku čehož se stáváme nejen silnějšími, ale i moudřejšími. Naše schopnost vidět to, co je jiným neviditelné, se rozvíjí. Ale existuje celá řada dalších cvičení ke zvýšení našich bioenergetických schopností.

Důležitým prvkem k rozvoji našich schopností je víra ve Vyšší kosmický Rozum, v Boha. Patrně nemá smysl odmítat tisíciletou tradici a je vhodné dodržovat obřady a modlit se. Druhým důležitým bodem je však trénink psychiky, jedna z klíčových etap rozvoje umění ovládat svou bioenergetiku silou

* Cviky tohoto oddílu a také části s názvem „Puls dýchání“ a „Aby ruce zmoudřely“ jsou převzaty z učení agnijógy.

vlastní vůle. Psychotrénink neboli trénink psychiky zahrnuje přestrukturování psychiky, nácvik hluboké svalové relaxace a koncentrace, rozvoj vizuální a prostorové představivosti.

Přestrukturování psychiky spočívá v následujícím:

Je nezbytné osvobodit vlastní myšlení od zátěže nedůvěry ve vlastní psychické schopnosti. Musíme sami sebe přesvědčit, jak nesmírné možnosti se před námi otevírají, pokud pronikneme do tajemství bioenergetiky. Nejdůležitější je využívat bioenergii jen pro dobro lidí. V žádném případě se ji nesmíme pokusit využít pro konání zla. Je nutné sama sebe vychovávat k zásadovosti, čestnosti, vytrvalosti, péli, k touze po ušlechtilosti, k lásce k lidem a k nezištnosti.

Důležité je také probouzet v sobě klid, dobrotu a mírumilovnost. Rozčilený člověk zbytečně ztrácí množství energie. Lidská mysl by měla být vyrovnaná. Musíme být disciplinováni, co se týče našich emocí, udržovat se v dobrém zdraví, být v kontaktu s lesy, sady, zahrádkami, domácími zvířaty a chodit mezi lidmi, v jejichž přítomnosti se nám zlepšuje nálada.

Ponoření se do hluboké svalové relaxace má také při psychotréninku nesmírný význam. Umožňuje nám dosáhnout sebekontroly a klidu a pomáhá k rychlé regeneraci sil a energie. Abychom mohli relaxovat, potřebujeme za prvé vnímat svou svalovou a nervovou soustavu a za druhé dokázat tyto soustavy ovládat vůlí.

K dosažení tohoto cíle je nezbytný trénink. Musíme se naučit se postupně soustředit na svaly prstů a zápěstí, paží, chodidel a holení, šije a celé horní poloviny těla. Poté, co se naučíme uvolnit se, je nezbytné zvládnout odčerpání energie z těchto svalů, začít s nimi v představách mávat, jako s volně visícími provazy.

Abychom odvedli energii z hýždí, musíme nejprve uvolnit svaly nohou tak, abychom končetiny nedokázali zvednout. Příklad také rukám, aby nehybně visely. A poté vyklepejte ruce i nohy tak, abyste přítom nenapínali svaly.

K uvolnění energie šije je nezbytné uvolnit se tak, aby nám hlava uvolněně visela na šíji bez jakéhokoliv napětí.

Pro uvolnění horní poloviny trupu musíme v sedě na židli uvolnit volním příkazem svaly trupu a pasu. Pokud jsou všechny svaly uvolněné, tělo se nakloní dopředu.

Tato cvičení můžeme provádět i v leže a vnímat, že je naše tělo uvolněné, ale ještě lepší je, když tělo vůbec necítíme, jako bychom se nacházeli ve stavu beztlíže.

Naučit se protahovat svaly můžeme i vestoje, se zvednutýma rukama.

Další cvičení je věnováno napínání a uvolňování svalů:

Potřebujeme se naučit bez prudkých pohybů a trhání napínat svaly a pak je zase uvolňovat a vnímat přítom přechod od napětí k uvolnění a zpátky. Je vhodné uvolňovat svaly při zadržném dechu, ale ještě lépe při výdechu. Lehne se, uvolní se, zhluboka se nadechne a při výdechu si bude představovat, jak seshora dolů prochází tělem vlna uvolnění. Poté zadrží dech až do okamžiku, kdy pocítíme potřebu se znovu nadechnout. Pak se na sebe podíváme vnitřním zrakem a zkontrolujeme, které svaly jsou uvolněné a které ještě zcela ne. Nadechne se a se zadržením dechu odešle do neuvolněných svalů energii. A znovu celý postup zopakujeme.

Existuje ještě jedno cvičení na uvolnění svalů volním příkazem. Pohodlně se usadíme, uvolní svaly, oprostíme se od všech myšlenek na problémy, ponoříme se do sebe a vystoupíme z proudu každodenního života.

Následující cvičení provádíme vleže. Uvolní svaly, odčerpáme z nich energii, přičemž se snažíme na nic nemyslet. Pokud v takové chvíli usneme, krátký spánek nám přinese odpočinek srovnatelný se spánkem celonočním.

Další etapou psychotréninku je nácvik koncentrace vědomí. Koncentrace je soustředění se na libovolný vnější objekt nebo na jakýkoliv bod uvnitř organismu. Pokud není objekt, na který se chceme soustředit, přítomen, nemluvíme o koncentraci. Dobře připravená mysl se dokáže soustředit na libovolný bod. Při hluboké koncentraci přestáváme vnímat prostřednictvím smyslů, ztrácí se vědomí vlastního těla i světa kolem, veškeré myšlenky směřují pouze ke zvolenému cíli.

Koncentrovat se můžeme kdekoliv. Nejhlubší koncentrací je koncentrace na abstraktní ideje. Takovou koncentraci nazýváme meditace. Trénovat musíme každodenně. Využívejte každou příležitost:

v dopravních prostředcích, doma, v práci. Musíte se naučit koncentrovat svou pozornost i na jakoukoliv činnost, kterou vykonáváte, a nenechat se odpoutat jinými objekty. Pokud jste unavení, přerušte trénink a vraťte se k němu po odpočinku. Když se koncentrujete, dochází k plnému uvolnění svalů. Doporučuje se provádět koncentraci v lotosovém sedu, ale můžete cvičit i pohodlně usazení na židli. Dobu koncentrace povolna prodlužujte až na půl hodiny nebo i déle.

K tréninku koncentrace na předmět můžeme využít svíčku. Ve vzdálenosti dvou nebo více metrů od svíčky se pohodlně posadíme a soustředíme se na plamen, přičemž se ho pokoušíme pozorovat bez mrkání; svaly by přitom měly být plně uvolněné.

Koncentrace je velmi důležitým prvkem, umožňuje rozvoj mnoha našich dalších kvalit. Například koncentrace na kořen nosu zklidňuje mysl a umožňuje ji kontrolovat. Po několika minutách takovéto koncentrace je možné, že uvidíte světlo. Koncentrace na špičku nosu zostřejuje rozum a zvyšuje sílu koncentrace. Pokud vám dělá potíže se soustředit a začíná vás bolet hlava, je vhodné převést pozornost na jiný objekt.

A nyní přejdeme ke cvičením na rozvoj vizuální a prostorové představivosti, která provádíme v pohodlné a uvolněné poloze.

Cvičení první – nepřetržitě pozorování. V průběhu několika minut (ne více než pět) pozorujeme libovolný předmět – krabičku zápalek, tužku, propisku, nohu stolu a podobně. Můžeme při tom mrkat, ale pohled musí zůstat upřený na předmět. Prohlížejte si předmět podélně i napříč, hledejte nové detaily a vlastnosti. Opakujte cvičení, dokud pro vás nebude snadné udržet pozornost na předmětu.

Cvičení druhé – rytmické pozorování. Vyberte si libovolný předmět a soustřeďte se na něj. Dýchejte klidně. Při výdechu zavřete oči a smažte dojem předmětu, při nádechu otevřete oči a soustřeďte se na předmět. To celé zopakujte padesátkrát až šedesátkrát. A potom opačně – při vdechu smažte obraz předmětu, při výdechu se na něj soustřeďte.

Cvičení třetí – pozorování v duchu. Nepřetržitě nebo rytmicky pozoruje předmět v průběhu 3, 4 nebo 5 minut. Potom zavřete oči a pokuste se vyvolat v myšlenkách vizuální obraz celého předmětu a jeho částí. Vybavujte si nové a nové detaily předmětu. Otevřete oči a srovnajte svou představu předmětu s jeho skutečným vzhledem. Zopakujte desetkrát v rámci každého cvičení. Postupně pracujte na přesné představě. Z počátku nebude tak zřetelná, jako je skutečnost, a někdy se bude ve chvíli, kdy zavřete oči, rozpijet stejně jako se rozpijí obrysy a detaily předmětu v šeru. Při vytrvalém tréninku si však předmět časem dokážete představit v jasných barvách. Je vhodné začínat s jednoduchými předměty, postupně přecházet ke složitějším, a potom k uceleným scénám. Můžete také číst a snažit se zapamatovat si text, to dobře rozvíjí vizuální paměť.

Cvičení čtvrté – vnitřní videoskop. Od půl minuty do tří minut se vpíjejte pohledem do předmětu, například mince nebo krabičky cigaret. Pak se soustřeďte na druhý předmět, například na průhlednou sklenici. Nechte oba předměty přesně se vepsat do vaší mysli. Potom v duchu vložte krabičku do sklenice. Můžete to zkoušet dvakrát, třikrát, rytmicky a podobně. Můžete v duchu vložit do sklenice hned několik předmětů. Tak v sobě rozvíjíte schopnost představovat si a vnímat nejen jednotlivé předměty, ale i kombinace předmětů.

Cvičení páté – barevné představy. Pokuste se v sedě nebo v leže uvolnit a koncentrovat svou pozornost na místo na čele mezi obočím. Snažte se si v co nejjasnějších barvách, s intenzitou halucinací, představovat a udržet před vnitřním zrakem po dobu jedné až deseti minut následující barvy: bílou bělobu, modrou šmolku, hnědou kůru, žlutý písek, zelenou trávu, bleděmodré nebe, šedé mraky a podobně.

Šesté cvičení – rozvoj chutové představivosti. Soustřeďte se na špičku jazyka a vybavte si chuť právě rozkrojeného citronu – kyselou, chuť medu – sladkou, chuť pomeranče, cukru, a podobně.

Sedmé cvičení – rozvoj hmatové představivosti. Vyvolejte si představu hmatových vjemů – například bodání v prstech rukou nebo nohou, pocit doteku měkké vaty, jemného chmýří, vody, ohně a podobně. Usilujte o co nejzřetelnější představy těchto vjemů.

Osmé cvičení – rozvoj vizuální prostorové představivosti. Pokuste se představit si celá panoramata – les ve slunečním světle nebo les v dešti, horký slunečný den, moře a na něm lodě a lidi koupající se ve vodě.

Druhá část cvičení: připravte si obraz nebo fotografii, která se vám líbí. Pohodlně se usadte, uvolněte se a bez mrkání se na obraz zkoncentrujte. Představujte si, že se nacházíte v obraze. Pokud je to les, vnímejte svěžest lesního vzduchu, lehký větřík, šum listí, vůni trávy. Pokud je to louka, představujte si vůni jednotlivých květin. Pokud je to zahrada, vnímejte vše, co se v ní nachází, veškeré vůně.

Desáté cvičení – řízení emocí. Rytmicky dýchejte, soustředte se na sluneční pleteň. Při vdechu vnímejte přívál energie, při výdechu v myšlenkách přiokažte energii, aby se přelila do sluneční pleteně. Zároveň si představujte, jak z vás při výdechu spolu se vzduchem vychází nežádoucí emoce. Vydechněte sedmkrát a poté přejděte na očištné dýchání. Pamatujte si, že veškeré příkazy musí být sebejisté a vážně míněné. Nejistota, pochyby nebo váhání obrátí veškeré úsilí vniveč.

Cvičení za účelem získání pozitivních morálních vlastností. V leže nebo v sedě se uvolněte a vybavte si schopnost nebo vlastnost, ke které se chcete dopracovat. Představte si, že již tyto vlastnosti máte a v těžké chvíli požadujete po své mysli, aby je rozvíjela. Dýchejte rytmicky, snažte se udržet v mysli představu kýžené vlastnosti. V přestávkách mezi cvičeními si tuto představu co nejčastěji připomínejte, pokud možno ji nikdy nepouštějte ze zřetele, snažte se s ní jakoby sžít. Pokud budete toto cvičení pravidelně opakovat, brzy si všimnete, že vnitřně rostete směrem ke svému ideálu. V následující kapitole popsána technika rytmického dýchání přitom pomůže vaši mysli vytvořit žádoucí představu.

PULS DÝCHÁNÍ

Všechno na světě je ovládáno rytmem. Všechno, počínaje Sluncem a konče těmi nejmenšími atomy. Veškeré předměty, veškeré věci se jedna od druhé liší svou vibrací. Rytmické dýchání je založeno na této nepřetržité vibraci, která se objevuje v celé přírodě. Ve Vesmíru neexistuje klid – od planet až po atomy se všechno neustále pohybuje a vibruje. Vesmír funguje na základě nepřetržité vibrace a skrze ni. Energie ovlivňuje hmotu a z hmoty se rodí život.

Pránické léčení, praktikované jógíny, je založeno především na pochopení zákonitostí rytmu. Když se přizpůsobíme rytmu atomů, které tvoří naše tělo, dokážeme přijmout velké množství kosmické energie a následně řídit její tok tak, abychom dosáhli kýžených výsledků. Rytmické dýchání proto významně posiluje efekt léčby. Jóginí se při něm řídí tempem svého srdce: tep srdce je vzorem pro rytmus dýchání.

Než se pustíte do rytmického dýchání, zjistěte si, jaký je váš normální tep. Nahmatejte si puls a počítejte: jedna, dvě, tři, čtyři, pět, šest... a tak dále, dokud si rytmus spolehlivě nezapamatujete. Při troše nácviku si tento rytmus brzy osvojíte a snadno ho dokážete zopakovat.

Začátečníci by se měli nadechovat po dobu šesti tepů srdce a stejně tak vydechovat, ale časem se tento rytmus značně zpomaluje. Při rytmickém dýchání se jóginí drží pravidla, že nádech a výdech trvají stejně dlouho, zatímco zádrž dechu mezi nádechem a výdechem by měla představovat polovinu této doby.

Sedněte si nebo se postavte tak, aby vám to bylo pohodlné a aby vaše hrudí, krk a hlava byly pokud možno v jedné rovině. Ramena zatlačte mírně dozadu, ruce uvolněně položte na kolena. V popsané poloze je váha těla nesena z části žebry, což vám umožní zůstat v této pozici dostatečně dlouho. Pozor, propadlý hrudník a vystrčené břicho správné rytmické dýchání komplikují.

Pomalou, zhluboka se nadechněte po dobu šesti tepů.

Na tři tehy zadržte dech.

Po dobu šesti tepů pomalu nosem vydechujte.

Před dalším nádechem vyčkejte tři tehy.

Celé cvičení několikrát zopakujte, ale vyhýbejte se přílišnému vyčerpání.

Po několika cvičeních dokážete prodloužit nádech i výdech až na patnáct tepů a více. Pamatujte si přitom, že zádrž dechu má trvat poloviční dobu. Příliš se však nevyčerpávejte snahou prodloužit dobu trvání vdechu a výdechu, ale usilujte o dodržování rytmu – to je mnohem důležitější. Cvičte, dokud nedosáhnete zvýšeného proudění energie – dokud neucítíte rytmus vibračního proudění Vesmíru v celém vašem těle. Vyžaduje to získat určitou rutinu, ale vše, co tomuto nácviku obětujete, vám plně vynahradí

pocit uspokojení, který se následně dostaví. Jógíni jsou velice trpěliví a vytrvalí a tyto dvě vlastnosti jsou hlavním tajemstvím jejich úspěchu.

ABY RUCE „ZMOUDŘELY“

Trénink rukou má za cíl otevřít výstupy bioenergetické soustavy v prstech a dlaních, vytvořit mezi nimi stabilní proud energie a zvýšit citlivost pokožky na působení bioenergetických polí. V průběhu tréninku budujeme schopnost vnímat tato pole a umění řídit proudění energie. Ruce při tom začínají pracovat nejen v režimu výdeje energie, ale i v režimu vysoce senzitivního příjmu energie. Získávají tak schopnost vázat na sebe biopole pacienta. Fungují jako citlivý biologický přístroj určený k příjmu a výdeji energie. Přitom platí, že čím menší je pracovní plocha rukou, tím snáze se kontroluje jejich stav.

Pravá ruka mužů většinou nese pozitivní náboj (plus) – je aktivní, energie skrze ni vychází, zatímco levá ruka nese záporný náboj (mínus) – přijímá energii nebo ji stíní. Leváci mají polaritu rukou obvykle opačnou. Pokud jste muž a pravák, bude vaší pracovní rukou pravá, pokud levák – levá. Nejvíce pozornosti při tréninku věnujte své pracovní ruce. Nejdůležitější je soustředit se přitom na konečky posledních článků ukazováčku, prostředníčku a prsteníčku. Právě ty by se měly stát nejcitlivějšími na biopole. Provádí se jimi prakticky veškerá diagnostika.

Citlivost dlaní je menší a užívají se v podstatě jen k vnímání dvou faktorů – hypertonického a hypotonického tlaku biopole.

Existuje celá řada metod tréninku rukou, ale stačí osvojit si osm z nich – šest pro rozvoj prstů a dvě pro rozvoj dlaní. Většina cvičení je založena na kruhovém pohybu dlaní vůči sobě. Jedna ruka zůstává nehybná a druhá provádí kruhový pohyb ve směru hodinových ručiček vzhledem k nehybné ruce. Při cvičení se ruce vzdalují tak daleko, jak nám dovolí citlivost naší pokožky (až na rozpětí paží) a posléze se znovu přibližují. Nikdy neztrácejte spojení mezi rukama. Pracujeme nejprve na pravé a posléze na levé ruce. Protože naším hlavním nástrojem budou konečky prstů, ukazováčku, prostředníčku a prsteníčku – věnujeme pozornost především jejich tréninku. Při provádění cvičení je nezbytné si názorně představovat proudění energie a koncentrovat pozornost na pocity v konečcích prstů nebo v dlaních (teplo, mravenčení apod.).

Rychlost otáčení prstů při pohybu dlaní stanovujeme na základě zkušenosti s intenzitou vnímání biopole. V počátečních etapách nebude vysoká, ale s rostoucí citlivostí se může zvyšovat.

První měsíc až dva je žádoucí trénovat každodenně hodinu až hodinu a půl. Poté alespoň 30 minut denně. Trénovat můžeme v kuse nebo v 3 až 5 minutových intervalech v průběhu dne. Pokud pravidelně praktikujeme diagnostiku a léčení, můžeme trénink rukou vynechat, ale pokud léčení přerušíme, je nutné pokračovat v každodenních 30 minutových trénincích.

CVIČENÍ PRSTŮ

1. Prsty aktivní ruky krouží kolem prstů neaktivní ruky do vzdálenosti nehtu – nejdříve kroužíme malíčkem kolem malíčku, pak prsteníčku, prostředníčku, ukazováčku a palce. Poté totéž provedeme prsteníčkem – kolem malíčku, prsteníčku, prostředníčku atd. Následují popořadě ostatní prsty. Při nedostatku času začínáme prsteníčkem, prostředníčkem a ukazováčkem. Aby vám ostatní prsty při tréninku nepřekážely, ohněte je nebo roztáhněte do stran.
2. Konečky prstů umístěte proti sobě a provádějte kroužení jednotlivými prsty ve stejném pořadí jako při prvním cvičení, přičemž od sebe prsty po spirále vzdalujte tak, abyste mezi nimi neztratili kontakt (vzdálenost závisí na citlivosti vaší pokožky k biopoli) a poté je opět po spirále přibližujte.
3. Umístěte ruce tak, aby vaše dlaně byly paralelně vůči sobě a překrývala se pouze bříška posledních článků prstů. Opět kroužte prsty aktivní ruky kolem prstů neaktivní ruky ve stejném pořadí, jako při prvním cvičení, a to tak, že poslední článek prstu aktivní ruky krouží kolem posledního článku prstu neaktivní ruky: