



Biblioteka alter:ego

Naslov originala

Апокрифическим трансерфинг

Первые осознанные шаги в этом странном и еще тысячу раз странном мире

Prvi put objavio Eksmo 2010.

Tekst © Vadim Zeland, 2010.

Hrvatsko izdanje © Planetopija, 2011.

Prijevod Ivančica Tarade

Lektura Ljiljana Puljar Matić

Korektura Ivan Marenić

Urednica Danijela Duvnjak

Naslovnica Studio 1, Zagreb

Grafičko oblikovanje Ermego, Zagreb

Tisak Printera grupa, Sveta Nedelja

Za nakladnika Marina Kralj Vidačak

Nakladnik Planetopija, Zagreb listopad 2011.

Prije uvođenja bilo kakvih promjena glede vlastitog zdravlja konzultirajte se s liječnikom. Ni autor ni nakladnik ne preuzimaju odgovornost za bilo kakvu zdravstvenu tegobu nastalu tijekom primjene savjeta iz ove knjige. Svaka primjena ideja i informacija sadržanih u ovoj knjizi smatrat će se činom koji je čitatelj poduzeo na vlastitu odgovornost.

ISBN 978-953-257-212-4

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 782121.

Vadim Zeland

Apokrifni transurfing

Prvi osviješteni koraci u tom čudnom i još tisuću puta čudnom svijetu
Zagreb, 2011.

Sadržaj

Predgovor: Probudili smo se u drugoj stvarnosti

Cilj: put ili odredište?

Temeljno načelo gospodara

Svijet snova

Pozdrav, prijatelji kiborzi!

Paraziti svijesti

Razgovarajmo o seksu

Čaša vode

Druga civilizacija

Iskorak iz stroja

Paraziti tijela

Tvorci matrice

Živa voda

Glasbena vilica od kristala

Živi zrak

Netradicionalno u ezoteriji

I ponovno: "Naprijed u prošlost!"

Proces starenja kreće unatrag

Znanje nije za svakoga

Živa brana

Energija namjere

Namjera zdravlja

Prilog 1.

Osobni intervjui

Osobni život

Pogledi na svijet

Odnos prema kritici

Prilog 2.

Temeljna načela povišenja energetike

Vraćanje zdravlja

Stadion u kućama

Štetne navike

Drvo života

Stvarni uzroci bolesti

Izvori smeća

Zaboravljeni iscjelitelji.

Generator namjere

Korekcija i zaštita aure

Prilog 3.

Temeljni recepti

Prilog 4.

Malo poznate činjenice

Prilog 5.

Neizbježna pitanja

Prilog 6.

Rječnik pojmova

Probudili smo se u drugoj stvarnosti

Ova vam se knjiga može učiniti donekle neobičnom budući da se u njoj pojavljuju stvari koje uobičajeni razum nije navikao vidjeti na jednome mjestu: ezoterija i kulinarnost, materijalni seks i nevidljivi suptilni svijet, božansko i tehničko, mistično i svakodnevno. Mogu li se pitanja koja se tiču isključivo medicinskih potreba povezati s problemima duhovne potrage i razvoja?

Stvarnost u kojoj živimo nije više onakva kakva je bila prije nekoliko desetljeća. Promjene se događaju vrlo brzo i jačaju poput lavine. Svima je poznat pojam biosfere koja je stanište živih bića. No, malo tko je upoznat i razmišlja o tome da postoji i pojam tehnosfere. *Tehnosfera* obuhvaća sve tekovine industrijske civilizacije, počevši od kućanskih električnih uređaja pa sve do hrane. Sve čega se dotiče tehnosfera, uključujući i samog čovjeka, izloženo je temeljnoj, iako ne uvijek vidljivoj, transformaciji.

Kad je civilizacija krenula tehnogenim putem razvoja, počeli su djelovati zakoni koji prije uopće nisu bili uočljivi. Utjecaj tih zakona sada dovodi do toga da se tehnosfera stalno skuplja u matricu. Matrica je svojvrstan konglomerat, sustav u kojemu se čovjeku dodjeljuje uloga bakterije koja hrani sustav. Filmovi poput *Matrixa* i *Surogata* uopće nisu fantastika, već naša vrlo bliska budućnost. I tu se čak ne radi o tehnici kojom se čovjek okružuje. Kad ljudi dospiju u zajedničko *informacijsko* polje koje su stvorila najrazličitija sredstva masovnih medija, nalaze se pod utjecajem sustava. Više nije čovjek taj koji upravlja sustavom, nego sustav u potpunosti kontrolira čovjeka i podređuje ga sebi. U sveopćoj informacijskoj paučini to je lako.

Kome to može odgovarati? Nikome. Čovjek je samo navikao misliti da se sve što se oko njega stvara, odvija prema volji nekih drugih ljudi. Zapravo se *sustav samostalno razvija*. Tko upravlja džunglama? Nitko, one same rastu i žive kako bi trebale od trenutka kad su se biljke spojile i pokušale nekako međusobno funkcionirati. Shvaćate li?

Evo što odgovara sustavu. Njemu je potrebno doći do točke stabilne ravnoteže, oformiti optimalnu konstrukciju u kojoj će ljudi poput kiborga održavati njegovo postojanje. Što je za to potrebno? Čelije matrice trebaju biti ispunjene poslušnim elementima. Kao prvo, ti elementi ne smiju biti potpuno zdravi kako ne bi imali slobodne energije, a kao drugo, trebaju biti lagano "udareni" kako ne bi razumjeli gdje se nalaze. Energije i svjesne volje trebaju imati samo koliko im treba da bi pravilno izvršavali svoje dužnosti - ni više, ni manje.

Jeste li se zapitali zašto se nakon posla mnogima ništa više ne da, osim da se izvalje na kauč ispred televizora? Umor takve vrste je uobičajena stvar, na to ste navikli. No je li to normalno? Nije. Uobičajeno ne znači da je normalno. Nije vam palo na pamet zapitati se zašto se život suvremenog čovjeka doslovno nalazi na vrhuncu između 20. i 40. godine? Kao mlad stručnjak nikome ne trebate jer nemate iskustva, a nakon 40. više niste potrebni jer su iz vas iscrpli sve što se moglo. Zbog toga ste nakon četrdesete nezanimljivi i suprotnom spolu. Opet, je li to normalno? Uobičajeno je, ali u biti, nešto tu nije u redu, zar ne? No, ne mora biti tako!

Još jedna stvar odgovara sustavu - *smanjenje broja stanovnika*. Reklo bi se da će smanjenje brojnosti korisnika smanjiti učinak koji sustav od njih dobiva. No zapravo, kad se sustav sažme u matricu, preživjeli potrošači pretvorit će se u dobavljače kojima se potpuno kontrolira, dakle, njihova će davanja biti potpuno pod kontrolom, što znači kvalitetnija, organiziranija, a ne kao sada - izaberi što želiš (dok se još ima odakle izabrati) i radi što želiš, ako još nisi dovoljno "zombiran". U tome je cilj i smisao sličnog sažimanja.

Ponovno se pitamo nalazi li se netko iza svega toga. Danas je moderno raspravljati o neodređenim glasinama o nekakvoj svjetskoj vladi poznatoj također kao Bilderberški klub kojem pripadaju najbogatiji i najutjecajniji ljudi planeta. No to je tek trik sustava kako bi se odvučla pozornost. *Mnogi* naivno vjeruju da je dovoljno ukloniti tu šaćicu skorojevića koja je potajno zamislila pokoriti cijelu svjetsku populaciju i problem će se riješiti. Nema govora o tome. Ako u povrtinaku odrežete samo vrh biljke, a ostavite korijen, zar će biljka nestati?

Ljudi na vlasti samo su marionete sustava u još većoj mjeri nego njegovi obični članovi. Prve sustav izravno povlači za niti, a druge indirektno, preko reklama, lažnih ciljeva, dezinformacija i ostalih otpadaka koje im šalju oni prvi. U suvremenom društvu ne događa se da netko zamisli nešto globalno, na primjer, da započne rat, a zatim to ostvari prema osobnom planu. Bankar neće moći financirati tako skupo "zadovoljstvo" ako se do vlasti ne probije odgovarajuća grupa. Ona se pak neće uspjati probiti ako za to ne sazriju odgovarajući uvjeti. U sustavu je sve međusobno povezano i isprepleteno. No uzroke ne treba tražiti u samim uvjetima, već puno dublje - ondje gdje se ti uvjeti stvaraju.

Na koji se način ostvaruju *planovi sustava*? Vrlo jednostavno: kao prvo, manipuliranjem pozornošću osnovne mase ljudi, a kao drugo, još jednostavnije, preko hrane kojom se hrane.

Kontrola pokornosti najučinkovitiji je način kontrole uopće. Ne treba se čak niti baviti nekakvom osobitom ideološkom propagandom, sasvim je dovoljno navesti magarca da misli na mrkvicu tako što će mu je se objesiti pred nos i on će je poslušno slijediti kamo god je potrebno. Princip je taj da se pozornost fiksira na onu informaciju koju odgovara sustavu, a od životno važnih pitanja na svakojake se načine odvlači pozornost u smjeru nebitnih stvari. Možemo navesti gomilu primjera kako se to radi.

Izmišljaju se bolesti protiv kojih se svi trebaju hitno ciječiti, a problem raka, koji se stalno povećava, odvodi ljude daleko od ključnih rješenja. Vrlo se često u medijima provlači informacija o tome kako se napokon otkrio lijek protiv raka. To je istodobno i smiješno i tužno. Koliko "čudesnih otkrića"! A ljudi i dalje umiru. Međutim, izvorni i osnovni razlog otkrio je još početkom prošlog stoljeća dr. Otto Warburg. No na to se vrlo brzo zaboravilo.

Nigdje se izravno ne govori o tome da se biosfera već pretvorila u tehnosferu i što iz toga proizlazi. Pozornost se odvlači na sasvim drugu stranu - na probleme koji se još nisu dogodili i ne zna se hoće li se uopće dogoditi. Na primjer, na globalno zatopljenje, zahlađenje, poplave, 2012. godinu, i slično.

U raspravama oko filma *Avatar* pozornost se usredotočuje na vizualne efekte, a od problema podjele društva na poklonike tehnosfere i biosfere koja nas očekuje u bliskoj budućnosti, na svaki nas se način pokušava odvući. Upravo zbog toga Oscara nije dobio *Avatar*, već onaj film koji nas navodi da razmišljamo u "ispravnom" smjeru: ne treba se plašiti sustava, već onih "agresivnih Arapa" koji, tobože, predstavljaju realnu prijetnju.

To opet ne znači da netko potajno usmjerava medije u njemu potrebnom smjeru. Sve se događa samo od sebe, kao u džungli. Više nije tako lako privući pozornost suvremenog čovjeka koji je preopterećen količinom informacija. Čime ga je najlakše privući? Onime što ga uznemiruje, brine, plaši. Zato mediji i funkcioniraju tako kako funkcioniraju, ali ne na svjesnoj razini, nego na razini instinkta novinara.

Kontrola se ostvaruje tako nezamjetno, postupno i "prirodno" da nitko ništa ne naslućuje. Elementi sustava ne stignu se ni približiti, a već ih označe elektronskim čipovima i potpuno ih kontroliraju kao zečeve u kavezu. Samo što čipovi neće biti implantirani u glavu - to je ponovno trik za odvlačenje pozornosti. Ljudi mogu do mile volje bjesniti i protestirati protiv takvih neljudskih akcija koje pojedincu oduzimaju njegova prava. Sve će biti obavljeno puno kulturnije, na primjer, preko vozačkih dozvola ili bankovnih kartica bez kojih zečevi jednostavno ne mogu živjeti. Na lako razumljiv način objašnjavaju im da je to za njihovu korist, udobnost i sigurnost. Velika većina će kao i uvijek povjerovati u sve te besmislice koje im sugeriraju i poslušno će se složiti, a protivnike takve akcije će nakon toga zajednički ocrnjivati kao da su nakaze i odmetnici.

Čini se da je s informacijama više-manje sve jasno. No što je s hranom, zar se preko nje također može upravljati?

Da, lako. Ono što u čovjeka izravno ulazi, upravo je ona ista kuka za koju ga se zatim može objesiti gdje se želi, poput krpene lutke. I istodobno se takav način kontrole čini tako "prirodnim" i tako je dobro zakamufliran da "lutka" ništa ne primjećuje i misli da je sve normalno, kao što treba biti. Bertrand Russell, engleski filozof i pacifist, već je davno pisao o tome da je pomoću posebne prehrane i "liječenja" preparatima potpuno moguće

stvoriti ljude koji će biti poslušni poput ovaca u stadu.

Evo konkretnog primjera. Američka je vlada 1974. godine zadatak smanjivanja broja stanovništva u zemljama trećeg svijeta proglasila pitanjem nacionalne sigurnosti. Na koji je način trebalo ostvariti takvu politiku? Državni tajnik Kissinger u Memorandumu nacionalne sigurnosti SAD-a izravno je savjetovao, uz provociranje ratova, korištenje prehrambenih namirnica kao instrumenta za umanjivanje populacije.

Kissinger je vrlo pametan čovjek i smatra se jednim od sto vodećih svjetskih intelektualaca. I dan-danas je živ i zdrav, ima 86 godina budući da se ne hrani onime što je preporučio drugima, suvišnim ljudima našeg planeta. Dobitnik je i Nobelove nagrade, baš kao i trenutačni predsjednik. (Sustav zna komu treba davati lukave nagrade.) Također je član Bilderberškog kluba.

On je jako dobro znao da će se društvo zombiranih bakterija s lakoćom dati zavesti reklamom o hrani iz matrice; a one malobrojne, koji će se probuditi i shvatiti u kakvu zamku ih mame, ismijavat će i na svakojake načine ponižavati.

Još davno prije tog Memoranduma sustav je prirodno stvorio takav smjer kao što je eugenika (ideja "rasne higijene" i smanjivanja populacija). Prvi preliminarni eksperimenti pristaša eugenike bili su primitivni, nehumani, "nedemokratski", kako se danas obično govori, i nailazili su na snažan odjek u ideologiji nacizma i staljinizma. U današnje se vrijeme sve to odvija puno suptilnije (gotovo elegantno) i prikriveno, kroz kemiju i genetski modificirane organizme (GMO).

Transgenetska tehnologija je genijalan izum koji ubija dvije muhe odjednom: to je istodobno i sredstvo smanjivanja populacije i sredstvo potkopavanja prehrambene sigurnosti pojedinih zemalja, jer sjeme modificiranih biljaka više neće proklijati i tako se dragocjeno sjeme biljaka uvijek nalazi u rukama korporacije. Idealna metoda manipuliranja. Ne treba čak ni započeti rat. Samo uskratiti isporuku sjemena u potrebnom razdoblju onima koji su neposlušni i radi s njima što te volja.

Sustav neprestano usavršava svoje metode. Takva primitivna metoda pristaša eugenike, kao što je prisilna sterilizacija, podići će naravno val društvenog protesta. No to je ponovno samo još jedan trik za odvlačenje pozornosti, neka vrsta kosti koju baciš među gomilu da je rastrga. Stvarne metode funkcioniraju neprimjetno i prikriveno, tajno se usklađujući s društvenim mišljenjem i skrivajući se iza tobože humanih ideja. Takva mimikrija uvijek izvana izgleda svrsishodno, na primjer: genetska modifikacija biljaka potrebna je i pogodna budući da povećava prinos i uklanja potrebu za pesticidima. Pa procijenite sami je li to loše?

Zapravo je to mit koji su umjetno stvorile korporacije. Činjenice govore da je prinos transgenetskih biljaka puno manji, a umjesto prijašnjih štetočina i korova stvaraju se drugi koji se ničega ne plaše i za koje je potrebno izmisliti nove vrste pesticida. Na poljima genetski modificirane soje vlada grobna tišina: ne čuje se ni pjev ptica, ni zujanje kukaca, ne uočava se uopće nikakvo kretanje života, kao da su biljke plastične. No onima koji sve to nisu vidjeli nije strašno jesti kobasicu, oni čak i ne slute da se sastoji iz GMO-a dodaju već u praktički sve vrste hrane: u polugotove namimice, suhomesnate proizvode, slastičarske i mliječne proizvode, pahuljice, čokoladu, majonezu, umake, napitke - u svu hranu iz matrice koju možete naći u supermarketima. Ne ustručavaju se dodavati ih čak ni u dječju hranu. No toga je malo tko svjestan zato što se sve informacije pažljivo skrivaju.

To vas čudi? Već odavno je došlo vrijeme da se prestanete čuditi. Realno stanje stvari je arogantna i besramna gesta u suprotnosti sa slatkim šećernim sirupom koji se slijeva s malih ekrana.

Zar se nikakva istraživanja ne provode? Provode se prema uputama korporacija koje proizvode GMO. Rezultati takvih istraživanja, kao što možemo vidjeti, vedri su i veseli: "transgenetski" proizvodi apsolutno su neškodljivi. Vjerojatno se sada unajmljeni znanstvenici trude kako bi dokazali da su ti proizvodi čak i korisni, jedino neovisno istraživanje provodila je doktorica biologije Irina Ermakova, no ubrzo je bilo naglo zabranjeno jer je pokazalo šokantne rezultate.

U SAD-u su čak doneseni zakoni poput onoga koji zabranjuje uzgoj voća i povrća u vlastitom dvorištu, a drugi zabranjuje da se na se na etiketi označe proizvodi koji sadrže GMO. Ljudi su već faktički lišeni mogućnosti izbora. Jedi što ti daju i šuti. Zvuči nevjerovatno, zar ne? Države Europske unije zasad se u tom pogledu snažno brane. A eto, mi¹ ćemo uskoro dostići Ameriku. Ono što ne jedu u Europi, uvaljuju nama kao da smo odlagalište otpada. U našim supermarketima nikako ne možete odrediti sadrži li proizvod GMO ili ne zato što zastupnici (a oni su sami poslušni i predani elementi sustava) ne samo da su se odlučno odrekli razmatranja tog pitanja nego su i ukinuli certifikaciju robe.

Najzanimljivije je to da je politika vlade SAD-a (ili "svjetske vlade" - zovite je kako želite) koja je usmjerena protiv država trećeg svijeta, stvorila neočekivane posljedice i za sam SAD. Već je trećina Amerikanaca neplodna. Što mislite zbog čega su se toliko zabrinuli kad su obustavili postupak usvajanja ruske djece u američke obitelji? Druga trećina Amerikanaca pati od gojaznosti, a prije samo nekih tridesetak godina to je bila nacija koja se bavila trčanjem i bila opsjednuta organskom (prirodnom) hranom. I još jedna trećina je na antidepresivima. Statistika je tako jednostavna i očita. Na sve strane svi naivno i lakomisleno vjeruju da je to normalno. Nikoga ne čudi što se sindrom kroničnog umora i stresa pretvorio u normu života suvremenog čovjeka. To je također normalno. Ništa ne se ne događa, ha?

Odakle takve dramatične promjene? Zar bioproizvodi više nikoga ne zanimaju? Razlog je vrlo jednostavan: mrtva sintetička hrana, osobito *fastfood*, najviše rasprostranjen u Americi, izaziva ovisnost koja se ni po čemu osobito ne razlikuje od narkotičke. *Cijelu svjetsku populaciju već čine okorjeli ovisnici o hrani.*

Sjećate li se priče o Sindbadu moreplovcu? Jednom su putnici dospjeli u zemlju u kojoj su ih mještani dočekali vrlo srdačno i počeli ih hraniti ukusnom hranom. Putnici su tu hranu jeli tijekom dužeg razdoblja i postupno su se njihova tijela pretvorila u debele trupove, a svijest se pomutila. Prestali su objektivno procjenjivati stvarnost. Ispostavilo se da su ih totili za klanje. Ne prestajem ponavljati da bajka i fantastika ne postoje - sve su to oblici naše stvarnosti koji već jesu ili će tek biti realizirani.

Još jedna jednostavna statistika: u posljednjih nekoliko godina trećina pčela u SAD-u je uginula. Nitko točno ne zna zašto se to dogodilo. Mogući uzroci su elektromagnetski smog od mobitela, transgenetske biljke, kemija, a možda i sve to skupa. Znači li to da više neće biti meda? Ne, puno gore - neće biti biljaka koje pčele oprašuju. Koliko takvih biljaka ima? Najmanje tri četvrtine. U nekim kineskim provincijama pčele su konkretno bile uništene pesticidima i sada ondje biljne kulture u doslovnom smislu oprašuju ljudi i to ručno. No taj problem nikoga ne brine - svi su zabrinuti zbog mita o 2012. godini koji su davnih dana izmislile Maje.

Sve je to jako tužno. Čovjek, koji je umislio da je vladar prirode, uobraženo je izazvao destruktivan nered u jedinstvenoj biosferi koja je nastajala tijekom milijuna godina. Razumijete li što se događa? To je isto kao da pustite majmuna u kemijski laboratorij. Što god bi taj majmun napravio, pa makar iz znanstvenih ili superznanstvenih pobuda, pretvorilo bi se u katastrofu.

Glavna misao koju želim prenijeti je ta da *nama ne upravljaju konkretne osobe, mi samo zajedno i nesvjesno koračamo prema matrici u kojoj će vladati potpuna kontrola sustava*. Sve se to događa pod okriljem demokratskih i humanitarnih reformi koje se odvijaju u okviru suradnje, mira, spašavanja čovječanstva itd. Čovjek kojeg je zarobio sustav ne gubi samo slobodu izbora - on počinje željeti upravo ono što odgovara sustavu. I taj se proces ne pokreće i ne usmjerava s namjerom, nego se događa sam po sebi, u skladu sa zakonima samoorganizacije parazitnog sustava, to jest sinergijski. Samo mali broj ljudi to vidi i razumije.

Gospoda iz Bilderberškog kluba mogu umišljati da su sposobna nešto kontrolirati, no to je pogrešno - sustav će i njih progutati, i to prve. Situacija je već odavno izmakla kontroli. Iako su, možda, oni to shvatili budući da među njima ima prilično pametnih ljudi.

I tako, *nova stvarnost* više uopće nije kao prije i pravila za preživljavanje u njoj su drugačija. Civilizacija je napravila oštar zaokret i od prirodne strane

¹ Autor govori o Rusiji, op. ur.

čovjeka prema tehnogenom društvu. To se vrlo snažno odražava na ljude - više nisu slobodni pojedinci, već su element i sustava čiji se značajni dio energije i svijesti nalazi pod utjecajem tog sustava. Transurfing kao tehnika upravljanja stvarnošću ne funkcionira, da tako kažemo, sasvim učinkovito ne uzmu li se u obzir sve te promjene. Čitatelji mi pišu da sve rade ispravno, ali stvarnost ne popušta - nešto nedostaje. Što točno? O tome govori cijela knjiga. *Rješenje leži u drugoj, nekonvencionalnoj sferi, ondje gdje se preklapaju metafizika i svakodnevni život.* Kako bismo vidjeli i shvatili ono što stalno izmiče logičnom objašnjenju, potrebno je prvo doslovno fizički očistiti svijest o percepciji i osloboditi se mentalnih šablona koje nam nameće društvo. U prošlosti su za premještanje skupne točke magovi koristili halucinogena sredstva. Ovdje se, naprotiv, predlaže konačno otrežnjenje. Koliko mi je poznato, u ezoteriji još nitko nije proučavao pitanje percepcije okolne stvarnosti s tako neočekivanog gledišta. Cilj magova postiže se na tako jednostavan i prirodan način da se čini kao da to nikako ne može biti taj mali ključ koji otvara vrata prosvjetljenja. A ipak, ključ je već isproban u praksi. U svijesti se zaista događaju zamjetne promjene. To su neobična iskustva koja je teško opisati, ali mogu ih okarakterizirati kao bistrenje. Otkriva se bit stvari, stvarnost se počinje percipirati onakvom kakva zapravo jest. Sve postaje jasno kao da se podigao veo. U pogledu energije osjeća se lakoća, snaga, visoka razina budnosti. Mnogi od mojih čitatelja već su isprobali predložene tehnike i svi do jednog potvrđuju da se s njima događa isto. *Nikakve meditacije, trening i slične manipulacije duše i tijela nisu potrebne.* Donedavno nisam mogao razumjeti sljedeće: tako je puno knjiga napisano, Znanje je dostupno i kao da ga razum shvaća, ali nije ga svjestan. Jer razumjeti i biti svjestan dvije su potpuno različite stvari. *Ispada da je sve dosta jednostavno: da biste izašli stanja obamrlosti, trebate prestati gutati tablete kojima vas kljukaju.* I tada se odvija nešto uistinu neobično - kao da sa sebe otreseste zablude, probudite se u snu na javi i počinjete shvaćati tko ste, gdje se nalazite i što se oko vas događa. Uskoro ćete saznati što su to "tablete", a sada se pokušajmo osvrnuti na već poznata pitanja s novog gledišta koje nije trivijalno.

Cilj: put ili odredište?

Posljednjih se 8 do 10 godina bavim traženjem sreće, uspjeha, praznika u životu. Kad sam počeo čitati vaše knjige, našao sam ono što sam tražio. Prva je dva mjeseca sve bilo jednostavno sjajno, život je postao tako lijep, pojavilo se duboko uvjerenje da mogu odabrati bilo koju varijantu. Osjetio sam što je to jedinstvo duše i razuma, energetika je bila na visokom stupnju. Zahvaljujući knjigama, prešao sam na novi posao.

Međutim, zatim se nešto dogodilo i, bez obzira na to što se neprestano držim vaših sanjeta i već su mi trebali postati navika, praznik je nestao. Unutarnja i izvanjska važnost je prevelika. Trudim se neprestano biti u svjesnom stanju, ali nikako ne uspijevam umanjiti važnost. Povećao se strah od budućnosti, nikakvi mi poslovi ne polaze rukom, ne mogu napraviti ništa vrijedno, u duši je tuga. Osjećam se kao da sam u dubokoj komi.

Negativnost se za mene ljepi bez obzira na to što se redovito bavim sportom, obraćam pokornost na energetske kanale, branim se zdravom i ukusnom hranom koja me ne usrećuje. Postoje li možda neke metode programiranja podsvijesti koje bi mi pomogle da izađem depresivnog stanja?

Jedan od glavnih razloga apatije je nedostatak cilja u životu. Kad nemate čemu težiti, nastupa malaksalost, svijest pada u san. I obratno, kad nešto želite postići, energija namjere se aktivira i životni se tonus povećava.

Ako ništa ne ide dobro, treba pronaći i postaviti si cilj. Kad nema cilja i postojanje je besciljno, amorfnog. Za početak kao cilj možemo uzeti sami sebe - *baviti se sobom*. Što vam može donijeti samopoštovanje i zadovoljstvo? Postoje brojni putevi do usavršavanja samoga sebe: vanjski izgled, intelekt, fizička forma itd. Možemo si postaviti cilj da postignemo bolje rezultate u jednom ili nekoliko aspekata. Vi najbolje znate što će vas usrećiti. Tada će se pojaviti i volja za životom i sve ostalo će se automatski srediti.

Pročitao sam vašu knjigu i zainteresirao se. Pokazalo se da već sretno živim u skladu s njom. Radi se o tome da dobro uspijevam umanjiti važnost, ali svrhu svojeg postojanja nikako ne vidim. Sve što želim su neke sitne, sebične želje koje su, uostalom, malo u skladu s onim što trenutačno radim. U idealnom bih slučaju želio puno putovati, živjeti dugo potpuno zdrav, malo raditi (u načelu ne volim raditi), puno zarađivati, živjeti sa ženom, ali pritom imati i mnoge druge lijepe žene, uživati u uspjehu u svom okruženju. U takvoj se ulozi lako mogu zamisliti. Može li to što sam opisao biti cilj? Ako da, onda ću se morati razvesti od žene, dati otkaz na poslu na kojem se uspješno dajem u najam, negdje dobiti puno novca i kupiti kartu za put oko svijeta... No s druge strane, nije mi ni sad tako loše... Ukratko, ne znam što želim i trenutačno ničemu ne težim. Što da radim?

Prvo trebate napraviti ono što vam dobro ide - umanjiti važnost samog cilja. Zašto ste uvjereni da bez cilja nikakva života ne može biti, ako vam i ovako nije loše? Možete jednostavno živjeti za vlastito zadovoljstvo ne zbunjujući se svakojakim "visokoduhovnim" kategorijama.

No ako ipak želite pronaći svoj put, vratite se osnovama transurfinga. Prema definiciji, *vaš je cilj ono što će vaš život pretvoriti u praznik*. Slika koju ste opisali stvarno nalikuje na praznik. Ali *što* vas može dovesti do nje?

Beskorisno je razbijati glavu, to jest pokušavati "izračunati" svoj cilj logičkim putem. Rješenje treba doći samo, u jedinstvu duše i razuma, kad duša zapjeva, a razum počne zadovoljno trljati ruke. Da bi to rješenje stiglo, treba samo u mislima sustavno vrtjeti slajd vašeg praznika i nadzirati stvarnost. Odjednom ćete vidjeti da se stvaraju nove mogućnosti, otvaraju se vrata koja će vas odvesti do praznika. Prođite kroz ta vrata i ponovno vrtite slajd i kontrolirajte stvarnost. Uživljavajte se u stvarnost praznika i ona će uvijek biti s vama.

Treba li postojati samo jedan univerzalan cilj? Ili možemo težiti i manjim ciljevima?

Ako uspijete stvoriti i sustavno vrtjeti slajd s više ciljeva ili nekoliko različitih slajdova, samo izvolite, vi ste gospodar svoje stvarnosti. Možete uzeti onoliko ciljeva koliko ih možete ponijeti. Točnije, koliko imate strpljenja raditi s njima. S dugoročnim se ciljevima uistinu treba potruditi. A kratkoročne ili trenutačne, kao na primjer, autobus koji čekate ili mjesto za parkiranje, treba samo uzeti - doslovno kao novine na kiosku, ni sekundu ne razmišljajući i ne sumnjajući u uspjeh. A ako ne uspijete, ne ljutite se, već s lakoćom pustite cilj. Ne zaboravljajte načelo koordinacije namjere. Tko zna kakvih ste se nepoznatih problema zbog toga riješili?

Nažalost, ne mogu se pronaći u stvaralačkom samoostvarenju, točnije, naći onu aktivnost koja bi moj život pretvorila u praznik. Ma kako to banalno zvučalo, moj cilj je materijalna dobit ili, drugim riječima, financijska neovisnost. Napravio sam svoj ciljni slajd i znam što želim postići u ovom životu, bez obzira radili se o automobilu, luksuznom penthouseu, putovanjima, jabli... Aktivno tražim sve što je povezano s mojim predmetom želje, ali također razmišljam o stalnom nedostatku novca, nakon čega počinjem još većim žarom tražiti načine kako da ga zarađim. Problem je u tome što ću biti zadovoljan kad u džepu budem imao dovoljno da se branim u bilo kojem restoranu, odlazim s prijateljima u najbolje gradske noćne klubove, odijevam se u skupim buticima i živim za svoje zadovoljstvo. Sve to vizualiziram, ali ne vidim nikakve rezultate. Doduše, vidim kako se moj svijet brine o meni, to ne mogu poreći, ali u financijsko blagostanje ne dospjevam onako kako bih želio... Kako se izvuci iz te rupe prosječnog blagostanja?

Vi tražite "aktivnost koja će vaš život pretvoriti u praznik". Ne treba tražiti aktivnost, nego se usredotočiti na ono što želite postići u konačnici. Zar praznik života nije cilj? To je sasvim dostojan cilj. Upravo na to i treba fokusirati svoj razum. Tada će izvanjska namjera sama predložiti odgovarajuću aktivnost. Potrebno je samo oči držati otvorenima kako ne biste previdjeli vrata koja vam se otvaraju.

Vaš je problem u tome što se ne uspijevate otarasiti ove misli: *na koji način ću to postići*. To nitko ne zna i ne može znati. Razum se mora priviknuti na to da rješavanje tog zadatka nije njegov posao. Njegov je posao sustavno vrtjeti sliku ciljnog slajda. Upravo onakvu sliku kakvu ste opisali. Živite virtualno takvim životom, ali ne radi zabave kao što rade zaigrana djeca i oni koji maštaju, već s čvrstim uvjerenjem u to da će se takva slika prije ili kasnije ostvariti. Neka vas ne brine kako će se i kada opisana slika realizirati. Stvarnost će se neizbježno prilagoditi vašim mislima. Nema joj druge! Vi imate posla s ogledalom. No trenutačno su vaše misli potpuno obuzete traženjem odgovora na pitanje *"kako?"*. Stoga se ta beskorisna potraga odražava u ogledalu vašeg svijeta.

Moj je problem u tome što nemam cilj. I ne mogu ga nacrtati ili na neki način oblikovati ma koliko se trudila. Ne želim si nametnuti nekakvu lijepu (tuđu) sličicu. Uvijek sam se plašila zamišljati sveobuhvatne želje. Zna li zašto? Zato što nikad nisam bila sigurna da će mi to biti potrebno u trenutku kad se ostvari. I zbog toga sam uvijek pasivno plivala u smjeru struje. Uvijek mi je bila strana varijanta "promijeni i nadvladaaj sebe". Odabrala sam pasivan put. I poanta svega ovoga je da ne znam kako se ponašati (slijedeći vašu teoriju) ako ne mogu napraviti ni početni korak - odrediti svoj cilj. Slažem se s načelima kretanja kroz život. No što mi je činiti kad imam već 33 godine, a cilja i dalje nemam. Osim toga, došla sam do stanja kad na svijet reagiram "glupo", na temelju osjećaja ugođe ili neugode. Već sam dva mjeseca bez posla (otišla sam jer mi je sve dojadilo). Sada bih se željela zaposliti, po mogućnosti pronaći posao s nekom perspektivom (to je ono o čemu sam maštala kad sam odlazila s prošlog posla). No zbunjuje me moj osjećaj neugode. Pritom razumijem da bi taj osjećaj nestao kad bih pogledala situaciju iz drugog kuta. No tada ispada da ću se namjerno potruditi i promijeniti svoj odnos prema situaciji. I kako onda "slušati svoju dušu"? Općenito, nekako sam zbunjena.

Prva pogreška: ne treba "pokušavati nacrtati ili na neki način oblikovati svoj cilj". To ne možete postići snagom razuma sve dok ne uhvatite, barem u općim crtama, što želite od života. Druga pogreška: ne trebate se "siliti pogledati situaciju na drugačiji način". Zbunjenost proizlazi iz toga što svjesno mijenjate odnos - načelo koordinacije namjere kaže da kada svojom voljom gospodara negativan događaj pretvarate u pozitivan, kao da se pravite da vam ide na ruku. Mijenjate odnos prema događaju budući da znate da ovisno o izboru puta na raskrižju dopijevate na povoljne ili nepovoljne krakove linije života. Mijenjati pak odnos prema situaciji uistinu je besmisleno i zato vam se to i ne isplati raditi. Zašto? Ispalo bi da morate, na primjer, zavoljeti svoj posao koji ne volite.

Što učiniti s osjećajem neugode u situaciji, to jest u stvarnosti koja traje?

Usredotočiti se na stvarnost kakvu bismo željeli vidjeti, ne obraćajući pozornost na sve ono što nam stvara neugodu. Na primjer, zapale su vas obveze koje vam se ne sviđaju, iako ste poslom općenito zadovoljni. Kako se ponašati u toj situaciji? U mislima stvorite virtualnu stvarnost u kojoj ispunjavate samo one obveze koje želite.

Fiksirajte pozornost na zadatku koji vam se sviđa, a ostalo gledajte "zatvorenih očiju" dajući se za sada u najam. Prije ili kasnije realna će se stvarnost uskladiti sa slajdom koji ste stvorili - neželjene će obveze "otpasti" od vas same od sebe. Vidjet ćete na koji način. Tako funkcionira ogledalo svijeta. Provjereno.

Koliko dugo čovjek može ne nalaziti svoj cilj? Godinu, dvije, deset? Sve je dobro, ali ne uspijevam doživjeti ushićenje izazvano nekim životnim ciljem. Ništa mi ne izgleda kao da je moje. Znam da svoj cilj mogu naći samo ja sam. I znam da si moram dopustiti jednostavno živjeti određeno vrijeme bez cilja. No koliko to može trajati? Možda dvadeset ili pedeset godina? Razumijem da "podli" razum nije sposoban mirno se opustiti i čekati. On je taj koji unosi nemir i strah da ću sasvim ostati bez cilja. Iako mi je trenutačno u životu sve u redu, ne prestajem željeti odrediti cilj koji bi bio samo moj. Želim otkriti najveći pravnik duše. Možda postoje još neki načini određivanja vlastitog životnog cilja?

Stvarno, može se dugo čekati, čak i cijeli život, i svejedno ga ne dočekati. Ako vas je usisala močvara svakodnevice, ako se životni scenarij iz dana u dan ponavlja bez promjene, što bi se moglo dogoditi? Ništa. Većina ljudi upravo tako i živi: prvo dolazi školovanje i nada za postizanjem sreće u budućnosti, zatim obitelj, posao bez osobitih promjena, opet nada za uspjehom koji se stalno nazire negdje u daljini, kućanski poslovi, nezadovoljstvo i skromne razonode, ponovno obitelj, svakidašnjica, kauč, televizor. I tako prolazi život "u čekaonici". Kako se izvući iz kruga svakodnevice?

Potrebno je steći namjeru da se oslobodite. Mnogima se čini da žele promjene, međutim nemaju ozbiljnu namjeru i više vole jadikovati da je život navodno sumoran i da od toga ne možete pobjeći.

Međutim, primijetite da uspješni ljudi koje svaki dan gledate na televiziji vode vrlo aktivan stil života. Izbor je na vama: ili se potruditi i uložiti određenu energiju kako biste promijenili situaciju ili se zadovoljiti monotonim postojanjem (što je mnogima, u načelu, također podnošljiva varijanta), no tada ne jadikujte zato što se cilj nikako ne otkriva.

Drugo je pitanje kako imati namjeru ako nemate snage niti želje za djelovanjem, nemate potrebnu dob ili ste jednostavno lijeni. Ako ništa ne želite, osim da se srušite na kauč nakon posla, znači da vam *nedostaje slobodna energija* koja zapravo hrani namjeru. Nemoguće je da ništa ne želite ako imate dovoljno energije. Glavni uzrok niske energetike, ako se ne računa nedostatak cilja, je velika zatrovanost organizma (eto posve praktičnog uzroka). Nije obvezno da odmah uzmete u zadatak "osvojiti Mount Everest" ili da si postavite "dostojan" cilj samo zbog toga što je to potrebno. Bolje je započeti s elementarnim stvarima koje su uistinu potrebne za povećanje energetike: očistite svoje "sanitarije", prijedite na zdravu prehranu, usavršavajte svoju fizičku kondiciju. Tada ćete vidjeti kako će se pojaviti i nove potrebe, a energije za njihovo obavljanje će biti dovoljno. A ako ipak i dalje budete lijeni bilo što započeti, onda niti transurfanje na kauču neće pomoći.

Pročitao sam sve vaše knjige i na sva sam pitanja našao odgovor. Na sva osim jednog: ŠTO JE ZAPRAVO MOJ CILJ? Moja je žena talentirana profesionalna umjetnica i ona je s tri godine znala da će biti umjetnica. Njezin je cilj da se istakne i zadovoljno se kreće u tom smjeru. ZAVIDIM joj jer nemam jasan uvid što točno želi moja duša.

Vaš cilj ne mora nužno pripadati nekoj umjetnosti. Zašto se, kada je riječ o cilju, neizostavno nameću zamisli o nekakvim uzvišenim temama? Ne treba se usmjeravati na cilj koji je od samog početka "uzvišen". Netko ne može zamisliti život bez poezije, a nekome je čišćenje ulica ili sjeckanje mesa - drag posao. Ne trebate se *orijentirati* u skladu sa stereotipom da je životni cilj, tobože, nešto uzvišeno.

U moje vrijeme, na primjer, kad bi pitali dijete što bi željelo postati, ono je znalo da će izazvati odobravanje odraslih ako odgovori da će biti astronaut! Njegov je razum točno znao "ispravan odgovor", no nije znao želi li uistinu biti astronaut. Razumijete li? Razum je već od djetinjstva *orijentiran* - skupna točka (prema Castanedi) nalazi se u "ispravnom" položaju. Vaš je trenutačni zadatak da se riješite orijentacije i "resetirate se".

Za to je potrebno prestati *razmišljati* o cilju i početi *promatrati* - obraćati pozornost na osjećaje duše. Kad ona ugleda ono što je zanima, odmah će živnuti. No kako bi se išta moglo promatrati, treba proširiti svoj vidokrug: *otputovati ondje gdje niste bili, vidjeti ono što još niste vidjeli*.

Čitam vaše knjige već po treći put i svaki put jedne te iste misli doživim drugačije i čim od oduševljenja: "Aha, to je zapravo to!" Već mi se puno toga ostvarilo pomoću transurfinga: radim upravo u onakvim uvjetima kakve sam oduvijek željela, s dobrim ljudima, s vrlo dobrom plaćom. Stvaram također i svakojaka čuda. No imam problem koji me muči već pet godina. Imam cilj, točno znam da je moj prema svemu što osjećam. Ipak, nikako se ne mogu oteti dojmu da ga neću uspjati materijalizirati u svom životu. Zbog toga osjećam nelagodu. Zašto tako mislim ako znam da je to moj cilj?! Ili je to pokazatelj da griješim i da sam si sve pogrešno objasnila? Već sam umanjila važnost, gotovo potpuno, svejedno mi je. Razmišljala sam nije li to zbog toga što su mi u djetinjstvu govorili: "Drugi će se izvući, a ti ćeš platiti." Možda

sam odatle iznukla zaključak da će drugi imati sreće i da će im se ispuniti snovi, a meni neće? Ispada da ne mogu bez tog svojeg cilja i nešto me sprečava da ponijem kako ga stvarno mogu privući u svoj život! Ne znam kako se riješiti tog osjećaja... Pokušala sam zamijeniti svoj cilj drugim, vrlo sličnim. No nisam osjetila osobitu radost, iako pritom nisam sumnjala da do njega mogu doći bez problema. A kad sam zamislila život bez glavnog cilja, da sam ga stvarno izgubila, osjećala sam veliku patnju!

Čovjeku je ugodno znati da se njegove knjige čitaju više puta. A prigovaraju mi da volim ponavljati jedne te iste misli. Jeste li se zapitali zašto to činim? Mogu iskreno priznati da to ne radim s predumišljajem, no to također nije ni previd. Ono o čemu pišem nije rezultat mojih promišljanja, već se to preko informacijskog kanala prenosi iz prostranstva varijanti. Kako informacija dolazi do mene, tako je i iznosim, bez osobitih ispravljanja. Znači da tako treba biti.

Razlika između mene i vas je samo u tome što vi namjeravate dobiti od mene odgovore na svoja pitanja, a ja se koristim bazom podataka koja je svima dostupna. I vi možete imati pristup tom izvoru ako odlučite sami doći do informacije. O tome sam više puta govorio. U načelu je praktički sve odgovore moguće naći u prvim knjigama o transurfingu. Međutim, vaša pitanja i dalje pristižu, tako da mi ne preostaje drugo nego da ponavljam sve iznova, makar iz drugog kuta gledišta. No, udaljio sam se od teme. Muči vas to što ne postizete svoj cilj. To govori u prilog toga da cilj može uistinu biti vaš. U knjigama o transurfingu već je opisan jedan od kriterija za odabir cilja - pokušajte se sami pred sobom pretvarati kao da se odričete nekih svojih maštanja. Ako duša pritom pati i protivi se, znači da je to vjerojatno vaš cilj. A ako osjećate olakšanje - također je jasno. Općenito, neugoda je normalna pri pomisli da je to teško ostvariti. Jer patnja je bila jača od neugode, zar ne? Potrebno je prestati razmišljati i početi raditi konkretan posao - *vrjeti slajd cilja*. Kad se počnu otvarati vrata, došlo je vrijeme za donošenje zaključka jesu li maštanja ostvariva ili ne. Sada to nije pitanje za raspravu. Trebat će raditi i sa slajdom. Potrebno je strpljenje, vrijeme i osviještenje kako vam ne bi promakla vrata koja se otvaraju.

Trenutno se bavim traženjem posla koji odgovara mojoj duši i premišljam se između nekoliko smjerova. S jedne strane volim crtati, s druge šivati i vesti, s treće "petljati" oko cvijeća. To je osnovno, a drugo neću ni nabrojati. Odatle slijedi pitanje: može li duša imati više od jednog omiljenog posla u kojem će se ostvariti i doseći visine?

Ovdje se ne radi samo o tome koliko duša može imati ciljeva, već i koji od njih možemo smatrati glavnim. Bolje je usredotočiti se na jedan kako ne biste raspršili svoju namjeru. Hobi je ono čime se ljudi vole baviti. Postoji mnogo zanimacija. No, može li hobi postati cilj? Naravno, kretanje prema cilju treba prouzročiti zadovoljstvo. Međutim, privlačnost posla sama po sebi nije dovoljan uvjet da bismo tu aktivnost smatrali ciljem. Ponavljam, cilj je ono što će pretvoriti život u praznik. Pritom cilj treba odrediti u jedinstvu duše i razuma. Zapitajte se može li aktivnost, koja nalikuje na cilj i vrata, pretvoriti vaš život u praznik? Trebalo bi vam biti savršeno jasno da je odabrana aktivnost upravo ono što vam treba - *i po logici stvari i po porivu srca*. Ako je cilj vaš, pitanja jednostavno neće biti - za vas će to biti *očito*.

Nisam siguran da je cilj koji pokušavam dostići moj (ono što stvarno želi moja duša). Pokušavam obratiti pokornost na stanje duševne ugone i osluškivati "šum jutarnjih zvijezda", no neizvjesno je jesu li to istinski osjećaji ili želje lukavog razuma koji se "urotio".

Ako je cilj stvarno vaš, jednostavno neće biti nikakvih neizvjesnosti. U početku možete osjećati svojevršno duševno ustručavanje (zbunjenost) tipa "je li to za mene", "jesam li toga dostojan", "jesam li sposoban", "jesam li izabran za to". Ustručavanje se uklanja pomoću ciljnog slajda. Postupno će vam uspjeti da se uživate u novu sliku. Ne trebate se ustručavati. Naravno da ste izabrani ako ste odabrali sebe. Jer na početku *vi* odabirete *sami* sebe, a nakon toga, i samo pod tim uvjetom, izabire se *vas*.

Duševna se neugoda, za razliku od ustručavanja, ne može ukloniti slajdovima. Kod očite neugode osjećate potištenost, teret, mučnu neizbježnost, malodušnost, strah, veliku uznemirenost. Ako vas nešto neprestano muči kad u mislima vrtite sliku u kojoj je ono što želite već postignuto, znači da je cilj najvjerojatnije tuđi, da su ga nametnula klatna i da se ne sviđa duši, već razumu.

Uzrok mojih nevolja je taj što se uvijek bavim onime što ne želim. A ne mogu shvatiti što želim, sve mi ubrzo postane dosadno. Zbog toga skačem s jednog posla na drugi, s jednog područja na drugo. I uvijek odlazim. Neki govore da sam djetinjasta, da se nisam navikla nositi s teškoćama; neki govore da sam karakterno vrlo zahtjevna i da ne znam uspostaviti komunikaciju s nadređenima. Radila sam kao psiholog s djecom, narkomanima, kao menadžer ljudskih resursa, upravitelj male kompanije, direktorica trgovine, menadžer za prodaju metala... Sada sam odlučila pokrenuti svoj posao. No to je tako malen "poslic". Očito zasad slabo vjerujem u svoju snagu, a i u mojem se okruženju općenito nitko ne bavi svojim biznisom, svi su navikli raditi "za nekoga". Vrlo sam ambiciozna i uvijek sam vjerovala da sam na ovaj svijet došla Zbog nekoga što je vrlo bitno.

Kako da postanem uravnotežena i pronađem sebe? Toliko toga želim u životu, ali sve se doima kao da to "nije to". Zašto??? Kadgod nešto ostvarim, obuzme me dosada. Stalno želim još nešto, ali rezultat je isti: dosada! Dosadno mi je da sam "desna ruka direktora", žena, majka, lijepa, pametna, seksi... Ne sviđa mi se to čemu obično teže ljudi, ne trpim obrasce ponašanja i norme. Možda je to bolest? Zatim mislim da nisam ostvarila sebe ili da sam se loše ostvarila i bude mi žao... I sad sam se napokon odvažila na velike korake - otvaram svoj mali dućan. No gdje je garancija da mi i to za nekoliko mjeseci neće dojaditi? I što onda, zar će sve propasti? Općenito, "ustrijelite me, bijesna sam!"

Zar vam nije palo na pamet da ste vi već uravnoteženi. Kao prvo, niste kao svi buduću da vam se ne sviđa ono čemu drugi teže. Već je i to velika stvar! To dokazuje da ste u manjoj mjeri (što već nije malo) vezani za stereotipe, slobodni od klatna. Niste bijesni, već ste "svoji" rekao bih. A to je već pola posla do toga da postanete "svoji".

Kad čovjek nije ničiji, nego je svoj, onda je gospodar stvarnosti. Zar možemo element matrice koji živi u ćeliji, kao i svi ostali, smatrati uravnoteženim? Naprotiv, nestabilni su upravo oni koji se podčinjavaju pravilu klatna: "Budi kao svi mi, normalni ljudi, nađi svoju ćeliju i ne lepršaj s mjesta na mjesto, postani korisnim članom našeg društva."

Preostala vam je jedna malenkost - osloboditi se posljednjih nepotrebnih ostataka tog glupog svjetonazora uspavanih ljudi i dopustiti si da budete takvi "nesređeni" (s njihove točke gledišta). Uzmite si pravo na vlastito gledište i tada vam neće pasti na pamet da se okrivljujete i sumnjate: "Možda sam stvarno bezvrijedna i bolesna kad se ne mogu dulje zadržati na jednom mjestu?"

Kao drugo, upravo ta činjenica da ne sjedite u ćeliji matrice, već tražite svoj poziv govori da već gotovo točno, makar i maglovito, razumijete da je *cilj put, a ne odredište*. Tražite svoj put, stazu, onoliko koliko je potrebno i ne obazirite se na mišljenje društva. Neka o vama misle što god žele. Vi znate tko je tu slobodan, a tko nije! U tome je vaša prednost i snaga.

Uostalom, ja s vama dijelim te buntovne misli strogo u povjerenju - među nama transurferima. Uspavani ne čitaju slične knjige tako da se za sebe ne moram zabrinjavati. A vi nikome nemojte ništa govoriti! Još će pomisliti da ste (da smo) bijesni i možda nas još požeले ustrijeliti. Ne pokazujte da ste drugačiji. Pretvarajte se da ste isti kao i ostali. Dajte se u najam, ali ne dajte se potpuno. Budite kao lovac koji se prikrada!

S dranaest sam godina ušla u sektu i bila u njoj do devetnaeste godine (to je bilo u doba Sovjetskog Saveza). Sekta je bila nereligiozna i tada je nitko nije smatrao sektom, iako je imala sve osobine sekte. Cilj takve skupine bilo je liječenje bolesti poput shizofrenije, alkoholizma, narkomanije, preodgoj djece iz popravnih domova i problematičnih tinejdžera. Mi, djeca, sudjelovali smo u tim procesima, pripremali su nas za posao psihologa. Nakon završetka škole dvije sam godine radila u klinici za liječenje alkoholičara i shizofreničara. Naravno, tamo se radilo na slamanju ličnosti, pokušavali su nas prilagoditi određenim standardima. Osobno mišljenje nije bilo

dobrodošlo, cijelo smo vrijeme komunicirali unutar grupe, a kontakt s drugim ljudima pokušavao se izbjeći. S devetnaest sam godina otišla odatle. Sad imam četrdeset godina, no boravak ondje obilježio me za cijeli Život. Radi se o tome da sam navikla na to da sve moram raditi za druge, a najvišim ciljem smatram pomaganje onima koji pate, na primjer napuštenej djeći. Tek sam sada počela shvaćati da je to neispravno, da je potrebno misliti na sebe, jer ja sam samu sebe uvijek stavljala na posljednje mjesto. Ne govorim o kompleksu manje vrijednosti. Evo što me zanima: kako djeluje tehnika transurfinga na ljude poput mene? Postoje li neke osobitosti? Bojim se da ne znam odabrati svoj cilj i da ću odabrati onaj koji su mi nametnuli u toj grupi. Prije mi se činilo da je upravo pomaganje ljudima - u prvom redu djeći - moj cilj. Budući da sam tamo dospjela još u djetinjstvu, teško mi se sjetiti što sam do tada željela, jer i ja sam imala svoja maštanja i možda bi mi bilo bolje da se orijentiram na njih, a ne na ciljeve koje su mi nametnuli budući da bi se oni mogli pokazati lažnima.

U knjigama o transurfingu detaljno je opisano kako razlikovati svoj cilj od tuđega. Jedan od važnijih kriterija: tuđi cilj izravno služi za poboljšanje tuđeg (ne vašeg) blagostanja. Očito je da treba težiti takvoj situaciji u kojoj ćete raditi za sebe, a ne za nekog drugog. Međutim, i radeći za sustav možete se kretati prema svom cilju. Samo što poboljšanje vašeg osobnog blagostanja treba pritom biti na prvome mjestu. Jako je važno okusiti osjećaj slobode: radite kao unajmljeni radnik, a ne služite na korist nekoga ili nečega. Događa se da briga o drugima dolazi iz dubine duše. No tu postoji tanka granica koju je teško razlikovati: nije li vaša težnja da posvetite svoj život spašavanju tuđih života izazvana prazninom u vašoj duši? Vrlo se često događa da razum zombiran klatnima zatvara dušu u spremište - prestaje je slušati, a to neizbježno dovodi do unutarnjeg konflikta, duševne praznine. Čime popuniti tu prazninu? Služenjem - eto čime! Klatna odmah sugeriraju: odreci se sebe, zaboravi i sve svoje misli usmjeri na služenje. Komu ili čemu? O, pa tu je vrlo velik izbor! Od uplakane djece do bogataša koji također plaću. Kamo god se okreneš, oko tebe netko pati ili nešto treba. Meni je, na primjer, žao kišnih glista koje nisu imale dovoljno snage dopuzati s jedne strane asfalta na drugu. Prije sam ih skupljao i prebacivao ondje gdje su namjeravale stići. No jednom sam rekao: "Ma idite dovraga svi vi! Puno vas je, a ja sam jedan. Zar ću se kao idiot svaki čas sagibati i raditi budalast posao, umjesto da zadovoljno šecam?" Sada pomažem samo rijetkim glistama kad mi srce kaže da je "evo baš ovoj pomoć stvarno potrebna". Ostale će se snaći, možda je njihova "karma" takva. Također mi je žao gladnih mačaka beskućnica. S jedne strane, dođe mi da ih sve nahranim i udomim. Uzeo sam jedno maće koje je očito bilo osuđeno na smrt. Sada u mom domu u blagostanju živi ugojena i zadovoljna duša - moja maćketina, kako je zovem. No, s druge strane, ako si nametnemo obvezu brinuti o svim nesretnim životinjama, morat ćemo stalno i posvuda hodati s vrećicom punom riba ili pretvoriti svoj dom u azil. Tako možemo otići predaleko - opsesivne ideje mogu preuzeti cijelu osobnost. Dobro je djelo pomagati drugima. Međutim, postavlja se pitanje isplati li se tom poslu dati status životnog cilja? To pitanje svatko rješava sam. Bez obzira na odgovor, u različitim sustavima razmišljanja on će se ocjenjivati drugačije: kao velikodušnost ili glupost, nesebičnost ili nerazumnost, cinizam ili svrsishodnost. Niti ja ne mogu u tom pogledu dati jednoznačan odgovor. Glavno je da odluka bude osviještena, donesena u jedinstvu duše i razuma, a ne nametnuta lažnim stereotipima klatna. Jedino što se može reći potpuno točno: *ako vam je briga o drugima nametnuta izvana, znači daje to tuđi cilj.*

Moj je san jako skup. I nalazi se daleko u prostranstvu varijanti. Stalno se bavim vizualizacijom. No vi pišete da ne treba misliti na novac. Suprug i ja se cijeli život mučimo "za druge", a da toga uopće nismo bili svjesni. Sada se trudimo izvuci iz te zamke, želimo pokrenuti svoj posao, makar mali, ali svoj. Zasad se s mukom stvara slika, nijedno od nas nema talenta vođenje biznisa. No postoji čvrsta želja da prestanemo raditi za druge. Možemo li to smatrati "koraćanjem u smjeru cilja"? Ne želimo ovisiti o državi, niti raditi za novac, nego želimo da novac radi za nas (to mogu biti investicije, vrijednosni papiri ili dohodak od najma). Jesmo li u zabludi? Sam novac ne vizualiziram, ali želim ga imati. Zato što je moj cilj u novčanom ekvivalentu visok.

Novac nije cilj, čak niti sredstvo njegova postizanja, već samo atribut koji se javlja automatski na putu prema cilju. Ako je za ostvarivanje cilja potreban novac, znači da će se pojaviti ili će se otvoriti mogućnost (vrata) da ga zaradite. No za to je potrebno vizualizirati cilj kao da je već postignut. Doslovno se treba pretvarati, koliko je to već moguće, i živjeti u virtualnoj stvarnosti. Ako sustavno i svrsishodno vrtite slajd, to nije obično predavanje maštanju, već konkretan posao. To možete nazvati "svrsishodnim maštanjem". Samo ne zaboravite pažljivo gledati s neba na zemlju kako ne biste propustili vrata koja se otvaraju. Na taj način nije potrebno misliti o novcu, već o cilju - eto što je glavno. U suprotnom će slučaju ogledalo svijeta samo odraziti vaše uzaludno traženje novca. Međutim, to ne znači da ne trebale uopće misliti o pitanjima novca. Možete svrsishodno ponavljati sljedeće misli: *Novac mi neprekidno pristiže. Imam ga sve više i više. Imam dovoljno novca za sve. Lako kupujem sve što želim.* Nevažno je što se to trenutačno ne događa u stvarnosti. *Stvarnost se u početku oblikuje u mislima, a tek zatim oko nas.* Obratite pozornost - ove misli ne sadrže u sebi ni sliku traženja novca, niti pitanje gdje ga naći. Vi pred ogledalom stvarate upravo onu sliku koja se treba pojaviti u konačnici (u odrazu). U tom je smislu o novcu moguće i potrebno misliti.

Zašto novac ne može biti cilj? Recimo da imam cilj svaki mjesec zaraditi određenu svotu pasivnog dohotka. Nemam pojma kako bi se to moglo postići. Radim sa slajdom i zašto se to ne bi ispunilo? Prema teoriji, život će me sam izvesti na linije gdje je to moguće. No kako sam razumio iz knjiga, vi kažete da se ništa neće postići. Zašto? Postići će se, postići, samo će to za vas biti ispod cijene! Vaš će vam cilj ponuditi puno više - ono o čemu se niste usudili ni maštati. Kad se čovjek kreće prema svom cilju, pred njim se otvaraju goleme mogućnosti. I tada se prethodne molbe čine jednostavno smiješnima. Nisam ni govorio da novac ne trebamo privući pomoću vizualizacije. Manju svotu zasigurno možemo. Za veću je već manje vjerojatno. Naime, potrebno je jedinstvo razuma i duše, besprijekorna vjera u to da će novac stići. Međutim, razum će neprestano mučiti sumnja: "Odakle, na koji način?" A duša? Zar je njoj potreban novac? Reći ćete: kad ga dobijem, naći ću na što ću ga potrošiti i živjet ću kako želim. No kvaka je u ovome: *kako vi želite živjeti?* Postavimo pitanje drugačije: vama je potreban novac ili osjećaj praznika, životne radosti, smisla? Pretpostavimo da se vaša maštanja ostvare. Sunčate se na svojoj jahti koja presijeca valove Karipskog mora. Mislite li da ćete pritom imati osjećaj praznika? Ni najmanje. Najčešće prazninu i smrtnu dosadu. Sjetite se koliko vas je često na putu do cilja pratio osjećaj uzbuđenja, ushićenja, duševnog poleta. No kad ste dobili željeno, više niste osjećali ništa osim praznine. Taj se fenomen lako objašnjava. Osjećaj sreće, radosti i ispunjenosti života daje slobodna energija (energija namjere) koja se aktivira na putu do cilja. Paradoksalno je da je to više fizičko svojstvo, nego psihičko. Upravo se zbog toga sreća susreće samo na putu, a ne na odredištu. U budućnosti nema nikakve sreće. Ona je ili ovdje i sada ili na drugoj liniji života. Upravo tu liniju života - put - i treba tražiti. Linija je put. Cilj ovdje ne mora obvezno biti neko konkretno postignuće. Najčešće je to neprekidan proces samoostvarenja, otkrivanje svojih sposobnosti u nekom poslu. Postoji kretanje - postoji energija. Stigli ste do odredišta - idemo dalje. A sad zamislite da ste pred sebe stavili cilj da imate stabilan dohodak. Recimo da ste to postigli. Pretpostavimo da čak ni ne trebate zarađivati jer imate sve. I što dalje? Bezbrizno ćete živjeti jedno vrijeme, naslađivati se svim dobrima i čarima bogatstva. Zatim će vrlo brzo zavladati praznina. Upravo taj osjećaj imaju bogati ljudi i bez cilja. Stigli su na odredište, nemaju više što poželjeti. Život se pretvara u besmisleno, iako raskošno, postojanje. *Mučno očekivanje nečega.* Čekaonica za VIP osobe je i dalje samo čekaonica. Bili ste daleko sretniji kad ste živjeli u siromaštvu, ali ste se kretali prema cilju! Energija namjere bila je fontana i zato ste stvarno živjeli, a niste samo postojali. Stoga razmislite kamo se trenutačno krećete: u Smaragdni grad ili u čekaonicu?

Nakon što sam pročitao vaše knjige, počeo sam u praksi iskušavati izložene principe, budući da me je nemoguće nadiviti materijalizacijom nečega, njihova je osnovna vrijednost za mene bila upravo potraga vlastitom linijom života. No naišao sam na jedan problem - ne mogu shvatiti čime bi se moja duša htjela baviti, gdje je ta sfera samoostvarenja u kojoj bi razum i duša jedno drugo ljubili od sreće. Svi odgovori duše na predložene igrčke više su negativni, nego potvrdni. Budući da sam vrlo iskusna, odmah sam to dijagnosticirao kao posljedicu moje snažne želje da nađem tu svoju liniju života. Umanjio sam važnost, "krenuo kupiti novine", no prošlo je gotovo pola godine, a "novina", jao meni, iz nekog razloga nema. Možda je problem u razini energetike? Zasad nemam drugo objašnjenje. Zašto ne mogu naći svoju liniju, cilj, a sukladno tome i vrata?

Vjerojatno je problem u tome što upravo pokušavate *tražiti* svoj cilj, odnosno ne traži ga duša, nego razum. Razum ga svojim metodama nikad neće naći. On uzima inicijativu u svoje ruke i tvrdi: "Ja znam najbolje!", a slabašan glas duše ne čuje. Treba učiniti obmuto: prestati tražiti cilj, neka se sam traži. Razum neće uspjeti ništa "smisliti". Zadaća razuma nije da traži, nego da samo osluškuje dušu. Kad se nađe nešto odgovarajuće, ona će živnuti i to ćete osjetiti. No da biste to postigli, potrebno je proširiti svoj vidokrug: otići negdje gdje niste bili, pogledati nešto što još niste vidjeli. Kako će inače duša moći odabrati ako nema odakle birati.

Može li se ciljem smatrati sretna udaja? Pritom ne želim materijalno onisiti o mužu. I još jedno pitanje: mogu li u svoj život privući čovjeka ako smatram da će mi s njim biti dobro, a praktički ga ne poznajem?

Sretna udaja nije cilj, nego sredstvo da se nešto postigne. Što se želi točno postići - za svaku će osobu biti individualno. Što će pretvoriti vaš život u praznik: upravo brak ili dividende koje računate da ćete iz njega dobiti? Pravilno formuliranje narudžbe je vrlo važan moment. Kad radite s ciljnim slajdom, izvanjska namjera otvara vrata koja vode do njegove realizacije. Put do cilja bit će odabran ovisno o sadržaju slajda. Sad pogledajte što se kod vas događa. Od početka određujete put - udaju - i time ograničavate izvanjsku namjeru u izboru. Vaš je razum uvjeren da zna put. Složit ćete se da naivno zvuči rečenica: "... smatram da će mi s njim biti dobro, a praktički ga ne poznajem".

Jako mi se sviđa održavati dom i odgajati djecu... I uvijek mi se činilo da je to moje mjesto u životu. Dobro mi je i smirujuće kad se bavim obitelji, djecom. Imamo ih troje. Muž me razumije. Točnije, ne znam razumije li me zaista. Ali njegov je stav - možeš raditi što ti se sviđa, dok je meni dobro. I ja prema njemu imam isti odnos. Djecu želimo odgojiti i "pustiti". Nismo opsjednuti, ne daj Bože, i ne gušimo ih svojom ljubavlju. Puno prije nego što sam pročitala vaše knjige, shvatila sam da je ljubav - umjetnost davanja.

Ipak, izvanjski svijet stalno pritišće. Kad ljudi u nedjelju navečer teško uzdišu jer sutradan moraju na posao, ja moram šutjeti. Zato što ću ostati s djecom i ne mogu reći da sam zbog toga jako ogorčena. Naprotin. Naravno da je teško s troje male djece, ali istodobno je vrlo lijepo. Općenito sam permanentno sretna osoba. Naravno, katkad se svašta skupi, ali se u biti veći dio svog života osjećam sretnom.

Moja je mama od uvijek tvrdila (a okolina potvrđivala) da čovjek nešto mora znati raditi. Ja znam - imam navršenu školu za fiziku i matematiku i živjela sam u inozemstvu te imam diplomu iz računarstva. Općenito, znam... mogu... mogla bih... Sposobna sam. Samo iz nekog razloga nemam želju. Misao o odlasku na posao ne stvara u meni duševnu ugodu. Rekla bih da od nje imam "grč".

Svi se oko mene trude "izvući" iz kuće. "Zagrljpljuju" od druženja s djecom. I ne želeći moraš se zapitati: možda je kod mene sve pogrešno? Možda svime krivo upravljam? Što ako prođe život, ja se osvrnem... Kiragu! Ispadne da sam trebala raditi nešto drugo. Postoji nekoliko puteva kojima bih mogla krenuti (sviđaju mi se), no budući da sve vrijeme odlazi na djecu, ostalo kao da se odgađa i odvija samo u međuvremenu.

Sama osjećam da se bavim pravim poslom i da ga radim sa zadovoljstvom. Naravno, to je dobro. Ali što ću nakon toga raditi? Imam neke ideje, no koliko će mi tada biti godina...

Razumijete? Grozničava je aktivnost ljudi oko mene, rođaci pokušavaju vršiti pritisak (sad su ti pokušaji rjeđi zato što posljednjih godina učim kako sve bolje i nježnije odbiti savjetnike). I tako... grozničava aktivnost okoline ponekad izazove snažan osjećaj manje vrijednosti. Svi nečemu teže, osim mene. Svi žele, a ja ne želim.

Pitanje je može li se s gledišta transurfinga cilj odnositi na obitelj i odgoj djece. Ili se vlastiti cilj odnosi na nešto što je više povezano s razvojem vlastitih sposobnosti? S osobnim razvojem?

Vama se može samo zavidjeti. Za razliku od onih koji grozničavo žure nekamo, gdje ih po svoj prilici čeka sretna budućnost, vi ste sretni već sad na ovoj liniji života. Pitanje je nepravilno postavljeno. Nitko, ni s kojeg gledišta, ne može za vas odlučiti što bi trebalo smatrati vašim ciljem, a što ne. Postoji samo apstraktno određenje: cilj je ono što će vaš život pretvoriti u praznik. Što će to točno biti, nije bitno. Na putu do cilja svaki bi dan trebao biti praznik. "Ponedjeljak počinje u subotu!", zar ne? Pa možemo li se onda orijentirati prema onima koji tužno uzdišu nedjeljom uvečer?

Ne morate sumnjati, ne samo vi, već se i svi oko vas mogu zapitati: "Možda sve radim pogrešno?" I onda se ohrabruju: "Ne, koračam u zajedničkom stroju, radim baš kao i svi ostali, dakle, kod mene je sve u redu." Da bi potkrijepili svoje uvjerenje, oni se iz sve snage trude izvesti vas na pravi put, pozivajući vas u zajednički stroj. Uporište ne treba tražiti u javnom mišljenju, već u svijesti da vi, a ne oni, živite praznik.

Novi cilj možete potražiti u svakoj dobi. Očito uviđanje realne zbilje, koje se provlači kroz vaše pismo, svjedoči o tome da ste se vi probudili - izašli iz ogledala. Buđenje u snu na javi otvara velike mogućnosti na mnogim područjima, pa i u pisanju kojim se nikad nije kasno baviti.

Oko pola godine prakticiram nekoliko načela transurfinga i rezultati su vidljivi. Problem je jedino što ne mogu naći svoj životni cilj. Svaki put dok razmišljam i osluškujem glas svoje duše, s užasom shvaćam da mi se uistinu sviđa samo nekoliko stvari: seks, alkohol i kompjutorske igrice (a imam 33 godine). Nemam pojma kako pomoću toga postići materijalno blagostanje. Uvijek sam radio (i radim) na poslu koji ne volim i zbog toga puno energije trošim na borbu sa samim sobom. Ako mi pomognete u pronalaženju cilja, bit ću vam vrlo zahvalan.

Svoj cilj možete pronaći jedino vi sami. Ja vam mogu tek predložiti približan algoritam aktivnosti.

Prvo: Početna točka u traženju jest postulat: *vaš će cilj privući sobom sve što vam je potrebno u životu*. Na tome sve rasprave na temu

"želim to, to i to" završavaju. Dobivate sve što duša želi. Treba samo naći upravo svoju stazu.

Drugo: Potrebno je u općim crtama razumjeti što volite (ili biste mogli voljeti) raditi, čime biste se željeli baviti. Ne što biste željeli dobiti (to smo već pojasnili), već upravo čime biste se bavili, na što biste trošili svoju energiju namjere. Valja shvatiti da cilj nije odredište, već životni put, način na koji ostvarujete samoga sebe.

Treće: Treba se zapitati: *hoće li mi ta aktivnost pretvoriti život u praznik?* Praznik pritom nije uzvišena mjera koja vodi do odredišta, već *osjećaj* praznika koji je "uvijek s tobom". Takav osjećaj nastaje kad život postaje smislen, ispunjen, zanimljiv, istinski i radostan.

Četvrt: *Odluku treba donijeti u jedinstvu duše i razuma*, kad duša pjeva, a razum zadovoljno trlja rukama. To znači da vam treba biti navršeno jasno da je izabrana aktivnost draga i pri srcu, da ispunjava život i da vas neće ostaviti u siromaštvu. Na primjer, ako je vaša strastvena zabava voženje križica, to još uvijek ne znači da to možemo nazvati ciljem. Razum se neće složiti. Zar ne?

Peto: Ako sada nemate ništa na umu, pokušajte pogledati svoju "neozbiljnu" zabavu iz drugog kuta. *Sve što znate raditi bez prisile i rado, ima svoje značenje i vrijednost*. Na primjer, užitak u alkoholu moguće je pretvoriti u specifičnu profesiju - proizvodnju vina, degustaciju. Sviđaju vam se kompjutorske igrice? Osmislite svoju superigru i iil< vii svijet još nije vidio, ne mora nužno biti kompjutorska, može biti nekakav otkačeni *reality show*. Seks? Zapitajte se što nedostaje ljudima, što im treba. Iskustva, nova poznanstva, novi osjećaji? Možete na primjer, izučiti nekakvu neobičnu

tehniku seksa i pokrenuti svoju školu ili otvoriti modernu agenciju za upoznavanje koja izlazi iz okvira općeprihvaćenih standarda na tom području. Po želji je moguće osmisлити nešto nezamislivo. Glavno je načelo *izći iz zajedničkog stroja i krenuti svojim putem. Stvoriti svoje klatno, svoju religiju*. Šesto: Ako ništa vrijedno truda ne pada na pamet, znači da treba proširiti horizonte: *otputovati onamo gdje još niste bili, pogledati što još niste vidjeli*. Zadaća razuma u procesu traženja cilja nije da traži, nego da propušta sve izvanjske informacije, obraćajući pritom posebnu pozornost na stanje duševne ugođe. Čim duša ugleda svoje, odmah će živnuti - osjetit ćete to. Sedmo: Potrebno je vrtjeti *slajd praznika života*. Nacrtajte sliku koja sadržava sve atribute vašeg praznika (jahte, automobile, klubove i druge igračke koje se sviđaju duši). Čime bi trebao biti ispunjen vaš život? Tražite, proučavajte informacije tih atributa, isprobavajte ih na sebi s namjerom da ih uskoro dobijete. Radite sustavno s tim slajdom i tada će vam izvanjska namjera otvoriti vrata - mogućnosti o kojima do tada niste ni sanjali. To je najučinkovitija točka u procesu traženja cilja. Pomaže vam da vidite izlaz ondje gdje se činilo da ga ne može biti.

Imam velike analitičke sposobnosti. Zato sam odmalena bio sve i svašta. Jedno drugim bio sam mehaničar, fizičar, kemičar, kompjutoras, psiholog, pisac, ezoterik. Jednostavno sam htio upravljati svijetom. Sve je bilo baš kako opisujete - nadahnuto bez umora, duša je pjevala, razum je zadovoljno trljao rukama. Sklapao sam mehanizme od slomljenih igračaka, izvodio kemijske i fizikalne eksperimente, zatim programirao, pa pisao pripovijetke, komunicirao s ljudima, meditirao. I svaki put kad bih došao do određene granice, postupno bih gubio zanimanje za svoje prethodne aktivnosti. U načelu je sve bilo normalno dok sam bio na grbači roditeljima - odmah bih se počeo baviti nečim drugim i tome posvećivao sve vrijeme. No nakon što sam se oženio i dobio dijete, najvažnije je postalo zaraditi novac za obitelj budući da je Žena bila kod kuće s djetetom.

Barim se reklamama, uglavnom na šefovskoj poziciji koja donosi dosta novca i zato to ne mogu odbaciti. Novac sada, kako se kaže, "curi". Vjerojatno zato što je za mene potpuno izgubio značenje. No samo se u rijetkim trenucima uspijevam baviti copywritingom i kreativnim poslom uopće (u tome uživam i za to sam, bez sumnje, talentiran). Ostalo vrijeme popunjeno je onime što je apsolutno neophodno za zaradivanje novca - tekućim administrativnim poslovima.

No, ne mogu sve odbaciti i baviti se samo onime što mi se sviđa (iako je to logično). Copywriteri i ljudi koji osmišljavaju reklamne kampanje najmanje su plaćeni i "najzapoostavljeniji" segment zaposlenih na području reklamiranja u Rusiji. Iako ni u inozemstvu načelno nije puno bolje. To jest, u karijeri je to put koji ne vodi nikamo. Moja je obitelj već navikla na dobar život, a niti ja sam ne želim životariti u siromaštvu prebirući sitniš. Ne mogu se više "davati u najam" zato što ne razumijem ZAŠTO je sve to potrebno! Fizički osjećam da duša protestira protiv svakog napore u mom životu uloženog u administrativni posao.

Naravno, davati se u najam nije osobito ugodno. Međutim, nitko nije obećao da će put do vašeg cilja biti posut ružama. Uostalom, gdje je garancija da vam *copywriting* neće dosaditi, kao što se to više puta događalo? Jedino se može reći da ako je to uistinu vaš cilj tada vam on ne može dosaditi, u krajnjoj mjeri ne tako brzo. Kad je već tako, pogledajmo put do cilja na primjeru mog iskustva. Kako se već spominjalo u knjigama o transurfingu, cilj je do mene došao slučajno, u snu (iako, naravno, "slučajnosti" ne postoje). Prva tri nastavka pisao sam u teškim uvjetima dok sam radio kao sistemski administrator u velikom poduzeću gdje su me svakih petnaest minuta odvlačili zbog različitih stvari. Trebalo se brzo uključivati i isključivati kako bih zaradio za život ("davati se u najam"). Spašavalo me to što su mi informacije stizale kontinuirano u najneprikladnijim trenucima i na najneprikladnijim mjestima. Zato sam stalno sa sobom nosio bilježnicu i u hodu zapisivao dijelove podataka koji su mi padali napamet. Takvih se bilježaka nakupilo jako puno. Još i danas čuvam te "kanalizirajuće" bilježnice. Sada, kad se osvrnem unazad, ne mogu zamisliti kako sam uspio skupiti sve dijelove u sustav. U početku, dok sam radio na knjizi, moj se razum pitao zašto to radim. Prvo, književno stvaralaštvo nije lak posao. Drugo, pisci su također vrlo zapostavljeni radnici (ako ćemo povući paralelu s vašim pismom). Treće, postati autor, odnosno naći izdavača, stvarno nije lako. Četvrto, napisano je mnoštvo knjiga na području ezoterije i praktički je nemoguće iznenaditi nekoga na tom tržištu nečim novim. Peto, veliko je pitanje hoće li se čitati moji tekstovi. Šesto, dostojne honorare dobivaju samo rijetki.

Blago govoreći, perspektiva nije baš ohrabrujuća, zar ne? Korak u neizvjesnost, ništa drugo. U književnoj sredini čvrsto se ukorijenio pesimistički slogan: ako možeš ne pisati, ne piši. Kao upozorenje novim grafomanima, iskusni tobože proriču da im je to beznaadan pothvat.

Srećom, znao sam što je transurfing i kako funkcionira i zato sam mogao mirno ignorirati stereotipe klatna. U kakvu raspoloženju knjigu piše autor početnik? U nadi! I u isto vrijeme u strahu da knjiga neće naći ni izdavača, ni čitatelje. Obratite pozornost: *autor gleda u ogledalo svijeta nadajući će se da će u odrazu ugledati željeni rezultat*. Bez nepokolebljive vjere (gdje je naći u uvjetima postojećih stereotipa?) on je spreman sam djelovati na odraz objavljujući knjigu o vlastitu trošku.

S gledišta transurfinga *nadanje* je stvarno beznaadan posao. Suprotno "zdravom razumu", treba učiniti obratno: ne gledati u ogledalo, nego u sebe, i samostalno oblikovati odraz *vlastitom namjerom*. Zato je moj način razmišljanja bio potpuno suprotan: *ne želim i ne nadam se, imam namjeru*.

Moj cilj nije bio samo da napišem knjigu i računam da će je, ako bude sreće, objaviti, nego da napišem svjetski bestseler, ni više ni manje. Kakvog inače ima smisla uopće se time baviti? Duši se sviđela takva ideja, razumu također. Preostalo je realizirati je koristeći se metodom transurfinga. Kad god bih se sjetio cilja (a sjetio bih ga se često) sustavno sam u mislima vrtio *slajd cilja*. Transurfing je megabestseler, moja se knjiga čita diljem svijeta na različitim jezicima u milijunskim nakladama, zauzima najviše pozicije na rang-listama. Osim toga, neumorno sam *vizualizirao proces* - uvjeren sam oblikovao ovakve misli: *pišem snažno i učinkovito, odvažno i smiono, uvjerljivo i neobično, moja knjiga ostavlja snažan dojam na čitatelje, ja sam genij i Sila me vodi. Stvaram superbester*.

A čemu se ustručavati? S kakvom namjerom pristupiš poslu, takav rezultat dobiješ. Ako već naručuješ, neka bude punom parom. Razumijete li koliko je takva pozicija udaljena od pozicije novog autora koji sam sebe sramežljivo stavlja u ulogu poniznog molitelja? Namjera i nada umnogome se razlikuju.

U konačnici sam dobivao ono što sam naručio. Možda ne tako raskošno, ali vrlo blizu tome. A što bi se dogodilo da sam pisao samo tako, bez namjere? Vjerujem ništa osobito značajno.

Kad je rukopis bio završen, u realizaciji cilja nastupila je sljedeća etapa - traženje izdavača. Poslao sam svoj rukopis u dvadesetak Vodećih nakladničkih kuća. Prolazili su mjeseci. S njihove strane žalosna šutnja. To razdoblje *u kojem se ništa ne događa* je najpodmuklije vrijeme, kada se gasi nada, a očaj obuzima misli. Međutim, ako umjesto nade imaš namjeru, tada se ništa ne može ugasiti. Iako, nemam što skrivati, moj je razum katkad posjećivao kratkotrajna malodušnost: je li moguće da transurfing ne djeluje? No tada bih se odmah opomenuo: nije posao tvog razuma da zna na koji će način i kada cilj biti ostvaren. Tvoj je posao da svoju namjeru emitiraš u ogledalo svijeta.

A kako se to radi? Opet čekati i nadati se? Pa ogledalo će tada odraziti samo činjenicu očekivanja i nade, ništa osim toga. Obilaziti i i izdavače? Ne, naravno. Ako crtate sliku "tražim izdavača", tada će i u odrazu biti "da, ti tražiš", ništa više od toga. Slika mora sadržavati u sebi ono što želiš dobiti u odrazu. Također je besmisleno pokušavati neki način djelovati na odraz (aktivno tražiti, objaviti knjigu na vlastiti račun) - to je rad unutarnje namjere. Izvanjska namjera radi tako da ti svijet sam ide ususret, no pod uvjetom da pred ogledalom pokažeš kako to treba biti. Zato sam stvorio odgovarajući ciljni slajd: *izdavač će sam naći mene*.

Uz metafizički slajd, naravno, treba i u fizičkom svijetu poduzeti određene aktivnosti - koračati, kretati se ususret ogledalu. To sam kretanje ostvarivao preko interneta: napravio sam internetsku stranicu i počeo stavljati poglavlja iz knjige na stranicu za objavljivanje tekstova *subscribe.ru*. Transurfing je privukao takvu pozornost kakvu nikad nisam očekivao iako je namjera bila usmjerena upravo na to. Činilo mi se da je na Internetu vrlo teško upoznati ljude sa svojim radom, na njemu je publika profinjena i teško ju je nečime zadiviti. Uostalom, je li uopće moguće vlastitom namjerom utjecati na javno mišljenje?

Moj razum dugo u to nije mogao povjerovati. Svejedno sam tu činjenicu dokazao eksperimentom. Zatim sam *više puta* provodio jedno zanimljivo

istraživanje. Tijekom tjedna radio sam sa sljedećom namjerom: transurfing zauzima prva mjesta na popisu bestselera. Zatim sam kratko vrijeme prekidao tu aktivnost i pratio top-liste. Korelacija između moje namjere i pozicija na top-listama pokazala se stopostotnom! Knjige su se čas penjale na ljestvici, čas spuštale na niže pozicije. A kad bih se dulje vrijeme prestao baviti tom namjerom, sasvim su ih micali s popisa. Naravno, ne rješava sve samo *volja*, međutim, ipak je velika njezina snaga! Mene to još dan danas zapanjuje. Razum se nikako ne može naviknuti na čuda transurfinga. I tako, na Internetu se podigao val koji izdavači nisu mogli ne primijetiti. Prošlo je svega pola godine i počeo sam primati ponude. Nekome se takav rok može činiti ogromnim, no autori znaju čekati i godinama i to bezuspješno. Jako je važno tijekom razdoblja kad se ništa ne događa, sačuvati nepokolebljivu namjeru i ne prekidati rad s ciljnim slajdom. Ne možete znati kad će se otvoriti vrata buduću da ne vidite kretanja u prostranstvu varijanti. No jednu stvar treba jako dobro upamtiti: ona će se obvezno otvoriti.

Preda mnom su se otvarala i takozvana tuđa vrata koja ima ju običaj zalupiti se pred nosom. Na primjer, jedan je jako utjecajan izdavač na početku pokazao zanimanje i ono se neko vrijeme održavalo između "da" i "ne". Na kraju su mi rekli: "Transurfing... ima u njemu nešto, ali ipak nije prikladan." Eto tako.

Ni u kom slučaju ne treba se žalostiti ako se vrata zalupe. Ne možete pretpostaviti na koji se način cilj treba ostvariti. Sada znam da je knjiga sama odabirala odgovarajuća vrata za sebe.

Temeljno načelo gospodara

Trenutačno sam u dubokoj depresiji. Pokušao sam i suicid. Pokušat ću vam opisati kako sam tako propao. Rodio sam se u običnoj kazahčkoj obitelji. Od djetinjstva sam smatrao da sam srećoviti budući da se moj otac bavio unosnim poslovima u različitim tvrtkama. Ni u čemu nismo oskudijevali, dok su se svi naši prijatelji uvijek žalili da nemaju dovoljno novca. Moji su roditelji vrlo konzervativni, ispravni u svim odnosima. Njima je najvažnija reputacija pred okolinom i bez na to što smo radili, trebalo je paziti što će misliti ljudi. Načelno, to je nacionalna osobina Kazaha koji jako puno drže do mišljenja okoline, osobito bliskih rođaka. Uspješno sam završio fakultet i specijalizirao financije te počeo raditi u očevoj tvrtki kao računovodva.

Kad su mi bile dvadeset dvije godine, imao sam prvu epizodu depresije, naravno, sad mi je smiješno, ali u tome trenutku za mene je to bio kraj svijeta. Trajala je oko godinu dana. Doživio sam prometnu nesreću: slupao sam automobilu izgubio 2000 dolara. Činilo mi se da nikad neću uspjeti vratiti dugove, a otac mi nije htio pomagati jer je želio da se sam izvučem iz te situacije. Na kraju sam se i izvuкао, no bila mi je potrebna cijela godina dana moje mladosti. Tada sam se jako ljutio na svijet i na oca. Razmišljao sam o tome kako mi je mogao pomoći, ali zbog principa to nije učinio. Otišao sam iz njegove tvrtke, ne znajući kako ću dalje živjeti. Kasnije sam se zaposlio u banci i u godinu dana postao prvo voditelj sektora, a onda i šef odjela. Moja je samonjerenost bila tako velika da sam mislio da, ako poželim, mogu jednostavno postati predsjednik uprave banke. U to sam vrijeme cijelom dušom bio posvećen radu za banku i trudio sam se iz sve snage.

No nakon tri mjeseca nova me je uprava banke smijenila s dužnosti i zahtijevala da se povučem ili zauzmem mjesto običnog specijalista. Bilo mi je žao napustiti kolektiv i pristao sam na radno mjesto specijalista, no ipak se u meni nešto slomilo.

Prestao sam poštovati banku kao prije (kao da sam naslućivao da je klatno) i svjesno sam počeo raditi na sebi unutar tog klatna. Moja se materijalna situacija poboljšala; nagodinu sam zaradivao 150 000 dolara. Za mene je to bio golem novac i počeo sam razmišljati o svom prvom milijunu. Stavio sam svoj stan pod hipoteku i u vlastitoj banci podigao kredit od 260 000 dolara. U opticaju sam imao 410 000 dolara i mislio sam kako ću za godinu dana završiti kredit i zatim ga zatvoriti. Pritom je u Kazahstanu, kao i u Rusiji, bio građevinski bum te sam kupio dva stana koja još nisu bila izgrađena. Mislio sam kako ću ih prodati dva puta skuplje čim ih sagrade. Naravno, kupio sam te stanove na kredit jer samome sebi ću lako isplaćivati.

Sve sam te poslove obavljao radeći kao specijalist u banci, dvaput sam putovao u Tursku, Kinu, Maleziju. Mislio sam da će tako uvijek biti. No zbog financijske krize graditeljstvo se zaustavilo i novac je bio zamrznut - sav moj novac. A u banku je došla nova uprava, otkrili su moje ilegalne aktivnosti i dali mi otkaz.

Ispalo je da sam izgubio novac (za koji se nadam, naravno, da ću ga vratiti) i posao, a drugi posao nisam mogao naći jer mi banka nije htjela vratiti dokumente dok ne zatvorim kredit. Začaran krug.

A sad malo o privatnom životu. Imao sam djevojku koju nikad nisam osobito volio, no postojala je nekakva privrženost. Cijelo smo se vrijeme rastajali, no kako smo se družili s istim društvom, ponovno bismo se vidjeli i opet bili zajedno. Oženio sam se baš kad sam počeo raditi u banci. Zatim se rodila kći koju jako volim, ali nakon njezina rođenja slučajno sam upoznao jednu djevojku. Naravno, dogodilo se romansa. Ne znam ni sam kako je do toga došlo, ali zaljubio sam se preko usiju. Ona u početku nije znala da sam oženjen, slagao sam i rekao joj da sam rastavljen. Supruga je, naravno, pogodila što se događa. Istovremeno je zatrudnjela po drugi put. Jednom je napravila skandal, pozvala moje roditelje, a moja je majka nazvala roditelje te nedužne djevojke i izrekla sve što misli o njihovoj kćeri. Izbacili su me iz kuće. Ionako sam bio depresivan zbog financijskih problema, a sada sam imao još i obiteljske. Shvatio sam da više ne mogu živjeti sa ženom, a da će me djevojka vjerojatno ostaviti kad sazna da još nisam rastavljen i da mi je žena, k tome, trudna. Roditelji me također sada mrze jer sam razorio vlastitu obitelj i sad se moraju crvenjeti pred rođacima, dok su se prije ponosili mnome: naš je sin idealan obiteljski čovjek itd.

Općenito, nakon skandala sa ženom i roditeljima zalupio sam vratima i izašao na ulicu sa samo jednom mislju: samonbojstvo. Pokušao sam se objesiti, ali je uže puklo, pa sam popio hrpu lijekova i sjeo na klupu očekujući da se više nikad neću probuditi. Našao sam se u bolnici gdje su iz mene ispumpavali toksične tvari. Odratan osjećaj, bolje bi bilo da sam umro. Za nekoliko me dana otac ispisao iz bolnice i dovezao kući. Ispalo je da je žena otišla živjeti kod svoje majke. Vidio sam se sa svojom djevojkom misleći da više neće htjeti razgovarati sa mnom, no ona mi je sve oprostila i rekla da će me uvijek voljeti, ali da joj njezina mama nikad neće dopustiti da bude s rastavljenim muškarcem.

Nakon nekoliko dana majka moje žene izaziva još jednu dramu budući da sam napustio trudnu ženu. Odlazi u kuću moje djevojke i tamo priređuje novi skandal. Više ne vidim kraj svemu tome i osjećaj krivnje me gura u novi pokušaj samonbojstva. Pokušao sam se objesiti, ali sam se predomislio.

Ispada da je prvi skandal napravila moja majka, drugi skandal majka moje žene, a treći skandal je započeo pogodite tko. Točno, ovaj put je majka moje djevojke došla mojoj majci bijesna jer njezina kći više nije djeвица itd. Treći sam put pokušao skloniti život. Uopće nisam želio živjeti, no usred svega toga brat mi je predložio da pročitam seriju knjiga o transurfingu. Odlučio sam ga poslušati i moja se duboka depresija počela povlačiti, no nakon sljedećeg skandala i naviranja osjećaja krivnje ponovno ne želim živjeti.

Uključio sam Čuvara i pronašao opravdanja, tobože, pa to se događa svima, i drugi se ljudi rastavljaju itd. No najveći pritisak na mene cijelo vrijeme stvara moja majka. Pravi je manipulator. Govori da bi bilo bolje kad bih umro kako bi ona mogla opet ljudima gledati u oči, a sada zbog srama nema s kime ni razgovarati itd. Istočni mentalitet.

Možete se pitati zašto se nisam rastavio prije skandala. Nisam bio siguran, vagao sam različite varijante jer moja je žena vrlo dobra osoba, uz nju se osjećam sigurnim, znam da uz nju nikad neću propasti, ali srce je stremilo novoj djevojci. Na žalost, i ona se do usiju zaljubila u mene, nikoga nikad nisam toliko volio. A suprugu volim kao majku, sestru, ali ne kao ženu.

Sada se jednom tjedno vidam s kćeri, potajno se vidam s djevojkom jer joj njezini roditelji to brane, a sa svojom majkom uopće ne razgovaram budući da me više ne smatra svojim sinom.

Trenutačno ne radim, čekam da se neki od projekata u koje sam uložio svoj novac uspješno dovrši pa da mogu zatvoriti kredit, dobiti i svoje dokumente i pronaći novi posao. No zasad se ništa ne događa. Svi su projekti u mirovanju. Razumijete, svi su problemi na jednoj hrpi; zaposlenje, financije, žena, dijete, moja majka, voljena djevojka, osjećaj krivnje, rođaci itd.

Kod vas se zapetljao velik čvor problema koji se jednim potezom ne može raspetljati. Trebat će i vremena i strpljenja. Sve će se srediti ako se budete pridržavali načela transurfinga. No pridržavate li se temeljnog načela, ono će ipak nakon nekog vremena ispraviti zapletenu situaciju - bitno

je *živjeti u skladu sa svojim temeljnim načelom*. To znači da trebate jasno formulirati svoja životna načela i postupati u skladu s njima a ne odvajati se od njih.

Izražavajući se tehničkim jezikom, temeljno načelo je fokusiranje duše i razuma na jednu jasnu sliku. Jedinstvo vas čini gospodarom stvarnosti - nemate se čega plašiti, nemate što štititi, nemate što skrivati, ni zbog čega se ne morate zabrinjavati, s lakoćom ćete ostvariti sve što želite.

Više vas ne muče dvojbe postupke li ispravno u određenom slučaju. Ogledalo nikad ne laže, ono samo odražava onu sliku koja stoji pred njim. I ako je slika jasna, bez obzira na to kako nevjerovatno izgledala, ona će se neizbježno odraziti u stvarnosti.

Kako biste se oslobodili zabrinutosti oko stvarnosti koju ne možete promijeniti, morate je prihvatiti. Tada će vas ta neugodna stvarnost ostaviti na miru. Što znači prihvatiti? I zašto se na taj način možemo osloboditi neugodnih problema? Zato što vas prihvaćanjem oni prestaju brinuti i uznemiravati. Sve dok vas "diraju", vi ih ne "otpuštate" nego prenosite na ogledalo. Ogledalo će uvijek odražavati sliku vaših misli. Čim to prihvatite, problemi će otići iz slike i u skladu s tim nestati iz stvarnosti u kojoj se nalazite.

Nesuglasice u vašem životu nastale su zato što ste morali balansirati u točki nestabilne ravnoteže. S jedne strane vukli su vas uobičajeni stereotipi ponašanja: poštuj naše zakone, živi ispravno. S druge strane, zapovijedi duše navodile su vas na kršenje zakona sustava. Kad su duša i razum u neskladu, pred ogledalom svijeta pojavljuje se iskrivljena slika koja se materijalizira u nezgrapan odraz u stvarnosti.

Kad razum govori jedno, a duša traži sasvim drugo, pokušavate naći neko srednje rješenje. Čini vam se da mora postojati neki kompromis, na primjer: želim očuvati obitelj i pružiti joj podršku, ali ću se tajno vidati s voljenom djevojkom; ili: uspješan sam i samostalan, postupam kako mislim da je ispravno, ali neka mi otac pomogne.

Ovdje zapravo ne može biti kompromisa. Treba odabrati: ili ćete koračati u zajedničkom stroju pridržavajući se zakona sustava, i tada će vas sustav podržavati, ili ćete izaći iz stroja i slijediti svoj put, uzdajući se u glas srca.

Razumijete, osovina mora biti čvrsta, jedna, ne račvasta. Inače će se polomiti. Vaše račvanje izaziva račvanje vaših bližnjih.

I roditelji i vaše žene također su prisiljeni balansirati između roditeljskih osjećaja i uobičajenih normi, između ljubavi i težnje da očuvaju obitelj na okupu. Ispada da to što ste izbačeni iz ravnoteže stvara još veću neravnotežu oko vas. Treba odabrati jedno ili drugo, ali jedno. Dalje treba čvrsto slijediti odabrano temeljno načelo.

Prije nego što odlučite nešto poduzeti, trebali biste dušom i razumom osjećati da postupate pravilno. Iznutra osjećati čvrstoću, stabilnost, neumoljivu snagu. No prvo morate formulirati svoje temeljno načelo, a zatim postupati u skladu s njim. A ne obmuto: prvo pronaći neki kompromis, postupati na dva suprotna načina, a latim se truditi prilagoditi to temeljnom načelu.

Kad budete morali odabrati na čemu ćete sagrađiti osovinu svojeg temeljnog načela - na zapovijedima srca ili zakonima sustava - može vam se učiniti da će to ponovno dovesti do destabilizacije - ili to neće prihvatiti duša ili društvo. Zapravo je i jedan i drugi put prihvatljiv.

Naravno, ideologija transurfinga poziva da se izađe iz općeg stroja i krene vlastitim putem. Ako se pritom duša i razum usklade ili, drugim riječima, odaberete li temeljno načelo i čvrsto ga se pridržavate, tada sustav, začudo, počinje gledati blagonaklono na one koji mu se ne pokoravaju. To se događa zato što postajete gospodar svoje stvarnosti i sami postavljate nove standarde i objavljujete svoje zakone. Stroj se okreće i počinje koračati iza vas.

A ko vam se više sviđa ostati u stroju i ako se vaše temeljno načelo odnosi na to da se strogo pridržavate zakona sustava, uz poznatu ustrajnost i marljivost također možete postići ništa manji uspjeh i pomaknuti se u prvi red tog stroja.

Kakav god bio vaš izbor, bitno je da prije svega ne postupate suprotno od svog uvjerenja. Kad ljudi osjete da imate jedinstvenu osovину cilja, neće biti prisiljeni razdvajati se skupa s vama, razumjet će vas i prestat će vas kočiti.

Ja sam vođa, primjer svima, vrlo cijenjena osoba u svojoj okolini. Ljudi koji me okružuju stalno od mene očekuju da budem uspješan (u karijeri, poslu, financijama) i to narušava prostranstvo na moju štetu. Zapravo sve rješavam s puno teškoća i iako imam sve preduvjete za rast, u stalnim sam financijskim problemima. Kako se ponašati pred drugima? Kakve se slike trebam pridržavati pred najbližima?

Ispravno ste primijetili da se prostranstvo narušava na vašu štetu. Samo što uzrok nije u očekivanjima ljudi, nego u tome što ste se uhvatili za ta očekivanja kao za sidro i samim tim unijeli destruktivan element u svoje temeljno načelo. Mišljenje okoline vrlo je klimavo uporište. Ne treba se "ponašati pred drugima", nego pred sobom. "Slike" se ne treba "pridržavati" pred najbližima, nego pred svojim ogledalom. Amalgam tog ogledala treba se sastojati od vašeg temeljnog načela, a ne od tuđih mišljenja.

Dvadeset i dvije su mi godine, seksualna energija ključa, ali, nažalost, ne mogu je ostvariti. Ne uspijevam umanjiti važnost i zbog toga se mučim. Ne mogu reći da je sve baš tako loše, no osjećam nekakvo ustručavanje, manjak samopouzdanja, čak ni ne znam to opisati. Želim redovit seks 3 do 4 puta tjedno s različitim partnericama. Također želim spavati istodobno s dvije djevojke. Svijet se protivi, kao da mi ne dopušta da se intimno ostvarim. Sve je dobro, no kad dođe do seksa, ili djevojka ima mjesečnicu, ili se prijatelji prije vremena vrate iz kina, ili eksplozivna snažna bomba. Želim da u mom svijetu bude puno seksa. Ne znam kako to vizualizirati kroz slajdove. Također imam strah od upoznavanja i ne znam kako s tim živjeti.

Treba se probuditi i sagledati situaciju sa strane. Situacija je ovakva: muškarac se boji prići ženi. Postavlja se pitanje za što je takav muškarac sposoban, u čemu je dobar i je U on uopće muško?

Jednostavno osvijestite sav apsurd takvog straha i odmah ćete se za početak postidjeti, a zatim osjetiti lakoću i samopouzdanje. Vi ste gospodar svoje stvarnosti. Ili ipak niste? Na kraju krajeva vi ste muškarac. Ili opet ne? Ni psihologija, ni transurfing, ni slične metode smanjivanja straha ovdje nisu prikladne. Trebate se samo sjetiti tko ste.

Ma što ja tu uopće objašnjavam? Uspavani, probudite se! Pogledajte do čega smo stigli. U školama gdje podučavaju tehnike zavođenja muškarce prije svega uče da se ne plaše upoznavanja sa "slabijim spolom". I koji onda spol treba smatrati slabijim?

Ovdje se opet susrećemo s pojavom razdvajanja. S jedne strane, predstavnik jačeg spola želi sebe smatrati takvim. S druge, budući da mali broj ljudi ima temeljno načelo cilja (a on nije u tom broju), javljaju se sumnje u postojanje vlastite snage. Ispada sljedeće: želim se pokazati jačim, ali plašim se da ću pogriješiti.

Ovdje ne govorim "želim biti", nego upravo "želim se pokazati", zato što čovjeku bez temeljnog načela nije toliko bitno realno stanje stvari koliko privid. On računa na lukav sporazum: nasamo, negdje u dubini duše, priznajem svoju slabost, no važno je da drugi to ne naslućuju i da misle da sam jak.

Što treba učiniti da bi se ispunio taj sporazum? Uskladiti izvanjski oblik sa sadržajem. To znači da je potrebno dokazati i sebi i ostalima tko je tu alfa-mušjak. Jednostavno govoreći, treba spavati sa što više žena.

To što je umijeće zavođenja u svojoj biti cinično i nemoralno ne uzima se u obzir. Da, naivne žrtve koje je netko iskoristio, patit će nakon što ih se ostavi. Ali mene nije briga jer ja sam "gospodar", vođa čopora i zato radim što poželim. I tako muškarac koji se odluči baviti zavođenjem odlazi u školu (točnije u dječji vrtić) u kojoj će ga učitelji podučiti da se ne plaši komunikacije sa slabijim spolom i svakojakim drugim tehnikama uspješnog osvajanja.

Općenito, pojam slabijeg spola trebao bi se pripisati upravo muškarcima. Što bismo drugo mogli reći o onima koji teže razvoju svog samopouzdanja na tuđi račun? Ako pogledamo taj prizor kao gledatelj iz gledališta, vidjet ćemo zabavnu sliku.

Na primjer, budući da je bila žena, Mariju Magdalenu nikako nisu mogla službeno priznati i prihvatiti dvanaestorica apostolu. Pa kako bi mogla! Obilježena je kao prostitutka. Također je karakteristično da se "naopaki gospodari" s prezirom odnose prema prostitutkama, bez obzira na to što se rado koriste njihovim uslugama. Ona je drolja, a ja sam vrhunac stvaranja. "Vrhunac" često iskorištava čak i bliske žene s ciljem prilagođavanja nestabilnog oblika svog temeljnog načela čestitom sadržaju. Imam važan posao, zato imam pravo opuštat se uz bocu i ništa ne raditi po kući. Iako se u većini slučajeva sva važnost posla, u svojoj biti, svodi na napuhavanje lica i prebiranje prstima. Rađanje, briga za djecu, a također i briga za odraslog člana obitelji ne smatraju se poslom.

No, sve su to sitnice. Kad "gospodar" izađe iz "zavodničke" dobi, u najboljem slučaju on će se jednostavno pomiriti s neskladom između željenog oblika i osrednjeg sadržaja i tada, bez obzira na to koliko paradoksalno zvučalo, njegovo temeljno načelo dobiva svoju cjelovitost - on postaje ono što zapravo i jest - beznačajna osoba koja se ničime ne ističe i koja će svoj život završiti u amorfnom stanju. Međutim, u najgorem slučaju on se neće smiriti i njegova borba s vlastitim kliničkim neskladom može poprimiti hipertrofirane oblike. Nitko drugi nego on, inferiorni patnik željan vlasti, započinje krvave ratove i radi slične podlosti.

Zaključimo sljedeće: tko ima temeljno načelo, nema zašto započinjati ratove i nema se od čega štititi (ne brkati s "nema čemu težiti"). On samo ide i mirno uzima svoje, bez histeričnog napada, uzima točno onoliko koliko mu je potrebno.

Možemo li osobnu slobodu smatrati ciljem? Vaše sam knjige pročitala u dahu i učinak je bio vrlo snažan. Čitajući došla sam do zaključka da je moj cilj kupnja vlastitog stana i uređenje ugodnog ognjišta za moju obitelj. Cilj sam označila kao "Moj dom i sreća u njemu". Zatim sam nekoliko mjeseci prakticirala metodu koju ste opisali. Do sada nije došlo do značajnih promjena na planu mogućnosti da kupim svoj dom. Posljednji se mjesec više nisam tako aktivno bavila vizualizacijom slajda. Uglavnom - amalgam. No trenutačno se osjećam potpuno zbunjeno.

Posljednjih sam dana zaključila da kupnja stana možda i nije moj cilj. Točnije, to je samo sredstvo. Prvi je cilj sloboda da radim ono što želim, da budem slobodna u svojim željama i izražavanju. Nisam to imala od djetinjstva, uvijek su mi govorili ili pokazivali što i kako da radim. U sebi osjećam kolosalan osjećaj krivnje koji mi smeta da slobodno izražavam svoje želje. Sada imam svoju obitelj i dijete, no nastavljam živjeti u skladu s principima koje sam usvojila živjeti s roditeljima: zadržavajući si svoje želje, stalno se opravdam.

Shvatila sam da ne želim raditi, u svakom slučaju, u onom obliku i konceptu kako sam od uvijek radila (sada sam kod kuće s jednoipolgodišnjom kćeri) i kako rade svi. A čime se baviti i kako zaraditi za Život— ne znam. Ne mogu shvatiti, vidjeti to u sebi. Grozno mi je kad me osuđuju zato što želim živjeti na tui račun, kad mi zamjeraju, preziru me. Strah me kazne. Požurujem svoju potragu, a od toga mi je još gore. Čini se kao da je odgovor sasvim blizu, a ne mogu ga dohvatiti. Znae, vrlo je slično hvatanju ribice u akvariju, jasno mi je da povećavam suvišni potencijal, ali ne mogu ugledati prozorčić.

Sloboda nije cilj, već nešto što se samo po sebi podrazumijeva ako prakticirate transurfing. Sjećate li se zagonetke Čuvara? Svaki čovjek može steći slobodu da odabere sve što poželi. Kako dobiti tu slobodu? Odgovor je: pronalazite slobodu kad prekinete svoju bitku. Što je bitka detaljno je opisano u knjigama o transurfingu. Mogu reći da bitka koja oduzima slobodu uglavnom dolazi sama po sebi što se prirodno pretvara u bitku s ostatkom svijeta. Početni uzrok te bitke je nepostojanje temeljnog načela.

U općim crtama, problem je u tome što život ne ispadne onakav kakav bismo željeli. Svijet ne želi slušati. Moguće je poduzeti određene pokušaje da se na njega djeluje. No budući da vam nije vidljiv cijeli lanac uzroka i posljedica, bit ćete prisiljeni neuspješno lupati šakama po ogledalu, odnosno uključiti se u bitku.

Postoji drugačiji put. Treba se sjetiti da je stvarnost odraz vašeg načina razmišljanja. Ako se u ogledalu opaža besmislena slika, treba korigirati lik. Sve je vrlo jednostavno: ako postoji temeljno načelo, i u životu će sve biti kako treba. Ne trebate se brinuti kako će točno temeljno načelo ispraviti stvarnost. Kad u liku više nema iskrivljavanja, odraz se sam od sebe ispravlja.

Kako doći do temeljnog načela? Za to je potrebno *postupke i misli svesti pod zajednički nazivnik*. Govorim ono što mislim i mislim ono što govorim.

Što je u mislima, to je i na djelu, što je na djelu, to je i u mislima. Treba prekinuti razdvajanje duše i razuma. Tako je općenito lakše i jednostavnije živjeti. Odmah se odbacuju raznovrsni utezi suvišnih potencijala.

Prvo trebate oblikovati temeljno načelo u skladu s vlastitim uvjerenjima i sklonostima. No neće uvijek i svima poći za rukom to odmah postići. Tada oblik (djela) i sadržaj (misli) postupno mogu postati po lancu obrnute veze. Kako se to radi, objašnjeno je u početnoj lekciji transurfinga na primjeru kompleksa krivnje i manje vrijednosti.

Da biste se riješili osjećaja krivnje i obvezanosti, morate se prestati opravdavati. Da biste se riješili osjećaja manje vrijednosti, trebate prekinuti s aktivnostima koje su usmjerene na umjetno povećavanje vlastitog značenja. Oblikovanje temeljnog načela također je jednostavno: *treba prestati izvlačiti se, pretvarati se, lagati (prije svega sebi), ugadati manipulatorima*. Pokušajte i uvjerite se, svidjet će vam se.

Postat ćete cjelovita i karizmatična osoba. I do toga ćete doći samostalno, ne na tui račun. Svijet će se obaviti oko vas i sve će biti baš kao što treba.

Svijet snova

Kao prvo, želim vam reći da su vaše knjige o transurfingu mome mužu bile pravo otkriće. Ne u tradicionalnom smislu riječi kao nešto potpuno novo, nekakvo čudo, nego u smislu da netko misli jednako kao on, čak je u stanju to potkrijepiti dokazima. Radi se o tome da je on mnogo godina (sad ima 35) proučavao sebe i druge ljude, situacije, uzroke i posljedice i zaključio da se želje ostvaruju. Osim toga, bio je uvjeren da ako vam je nešto potrebno (na primjer, novac u određenom roku), onda se ni u kom slučaju ne treba gristi, živcirati se, tražiti, živkati uokolo itd. Sve će se riješiti samo po sebi. Naravno, učinio mi se čudnim kad sam ga upoznala. No tim više mi je stalno ukazivao na primjere iz života te sam odbacila negativan odnos prema tim stvarima (stav da su sve to besmislice) postupno ga zamijenivši neutralnim. Zamislite njegovu radost kad se kod nas pojavila ova knjiga. Pokazao mi je neke odlomke i ja sam se uvjerila da se u knjizi iznose njegove misli gotovo istim riječima. Tako sam od neutralnog promatrača postala aktivan korisnik!

Ovakva pisma, u kojima se izražava jedna te ista misao, dobivam jako često. Naravno, svi ste vi, poštovani čitatelji, znali i znate načela transurfinga. O čemu ja stalno govorim? Vaša duša ima pristup bezgraničnoj bazi podataka u prostranstvu varijanti. Omogućite svom razumu da se njome koristi.

Kao drugo, imam pitanje: razumijem što znači probuditi se u snu, osvijestiti da spavaš i nastaviti sanjati. To mi se događa još od djetinjstva. No postoji problem. Ne mogu promijeniti tijek sna! Na primjer, sanjam da rješavam nekakav težak, glup, rutinski, ako možemo tako reći, matematički zadatak. Pritom me u snu prate osjećaji sjeete i očaj: zadatak nikako ne mogu završiti, odgovor nikome nije potreban itd. I onda nastavljam rješavati zadatak i shvaćam da (kakva sreća!) je to san i da mogu "usnuti" nešto lijepo. No ništa se ne događa, san ispada jači od mene i ja nastavljam tražiti ispravno rješenje. Takvih pokušaja da izmijenim temu sna može biti i nekoliko tijekom noći, no pozitivnih rezultata nema. Odnosno, san završi, no nekako sam od sebe, bez mog svjesnog djelovanja. Stoga me zanima može li moja nesposobnost da upravljam običnim snom utjecati na upravljanje stvarnošću.

Ako se vaš san vrti oko jedne te iste teme, kao da je ploča zapela na jednom mjestu, znači da ste dospjeli u takozvanu *cikličku zonu*. U toj su zoni

najbliži sektori prostranstva varijanti povezani u petlju iz koje se vrlo teško izvući. Osobito je neugodna ciklička zona s noćnim morama. U nesvjesnom snu događa se da trčiš ukруг, a prate te jedni te isti likovi. Napadne te pas, istina malen, ali vrlo uporan, do te mjere da mu u borbi rastrgaš čeljust, odbacuješ ga u stranu, bježiš dalje. Zatim se za tebe priljepi neka nametljiva osoba i počinje te škakljati, ali izmakneš se i opet bježiš. Putem nailaze drugi gnjavatori koji te pokušavaju uhvatiti, obično se podrugljivo smiju, ponovno se izvlačiš... i neočekivano nabasaš na onog istog psa. Priča se ponavlja, pokušavaš pobjeći nekamo gdje nećeš naići na nakaze, no nema promjene - sve ide ukруг i nemaš snage išta izmijeniti. Da bi se izašlo iz začaranog kruga, potrebna je visoka razina energije. Čovjek sa slabom energetikom trčat će po takvoj zoni sve dok se ne probudi. No, izmijeniti temu sna, odnosno "usnuti" ono što želiš, naravno, također nije lako. Ponovno je potrebna dovoljno snažna energetika. Isto se odnosi i na realnu stvarnost. Upravo zbog toga stalno ponavljam da je sposobnost upravljanja stvarnošću izravno proporcionalna razini vaše energije.

U životu nailazimo na slične cikličke zone, samo što je njihov dijametar neusporedivo veći. Događa se da gazite u jednu te istu lokvu stalno iznova u razdoblju od nekoliko mjeseci do godine ili više. Kao da vas slijedi neka loša karma. Zapravo nema tu nikakve karme, samo se cijelo vrijeme vaš odnos prema nizu stvari ne mijenja zbog čega ogledalo svijeta iznova odražava jednu te istu sliku iz prošlosti. Ako se u vašem životu događa nešto slično, trebate preispitati taj odnos. Kako to učiniti vjerojatno najbolje znate vi sami. Trebate zaustaviti svoje trčanje ukруг i osvrnuti se. I, jasno, ne zaboraviti poštovati načelo koordinacije i brinuti o povišenju svoje energetike.

U snu započinjem letjeti i kao da imam namjeru letjeti brže, ali ne mogu! U čemu je stvar? Čak i ulažem dodatnu snagu, no ne uspijevam... Nekakva teškoća, teret me sprečava, ne shvaćam što točno.

Letenje u snu daje predivnu mogućnost da osjetite što je to izvanjska namjera. Ne trudite se, nego jednostavno izražavate odlučnost da poletite. Ako je postignuta takva bezuvjetna, pa čak i bezosjećajna odlučnost, neka izvanjska (ne unutarnja) sila odvaja vas od zemlje i sve kao da se odvija samo po sebi. Obratite pozornost: sila nije unutar vas, već izvana. Vi samo izražavate spremnost. Pokušajte osjetiti svoje jedinstvo s tom izvanjskom silom.

Levitacija je, čak i u snu, vrlo suptilna razina kad treba odbaciti sve sumnje i želje, a koncentrirati se samo na namjeru. Namjera se ne odnosi na ulaganje truda, već na ravnodušnu usredotočenost. Kao u snu, tako i na javi, trebate djelovati poput morskog vala koji se ravnodušno, odlučno i bezuvjetno obrušava na obalu. Kad budete u mogućnosti, proučite morske valove i shvatit ćete što sam želio reći.

Pišete da nema nikakva jamstva da smo u snu vidjeli sektor prostranstva varijanti koji će tek u budućnosti biti realiziran. No što je s proročanskim snovima? Naime, snovi se znaju obistiniti, iako ne u posve istom obliku, ali neka informacija iz njih doprije u stvarnost i tada pomisliš da si upravo to sanjao. Jednom sam usnula ovakav san: ušla sam u dućan, ništa nisam kupila, a na kraju mi je nestao novčanik sa značajnom sumom novca. Iznenada zamijetim da je na meni minimum odjeće i takva hodam ulicom. Odjednom ugledam bijeli automobil i shvatim da se u njemu vozi mlad čovjek s kojim se susrećem (iako u stvarnosti ima automobil druge boje). Obuzima me grozan osjećaj bezizlaznosti, pokušavam od njega pobjeći, no on me dostiže i počinje smirivati.

Probudila sam se plačući. Nakon tog sna osjećaj nije bio baš ugodan, takvo što mi se rijetko događa. Istog dana, uvečer, doživim prometnu nezgodu - ulazim u "Volgu" bijele boje. Zalvaljujući sigurnosnom pojasu, završila sam s čvrgom na glavi, no zato je popravak automobila (sad razumijem da sam ga previše revno čuvala) poprilično koštao. Nekoliko dana prije tog događaja moj mi je mladić (naravno, dobronamjerno) rekao: "Moraš doživjeti nezgodu da bi shvatila da u tome nema ničeg strašnog." Pomislila sam: "E, to nećeš dočekati!"

Prema transurfingu vidljivo je da je došlo do realizacije najgorih očekivanja. No san kao da me na to upozoravao! Pritom sam odmah nakon sudara osjetila jako neugodan osjećaj fatalnosti, točno onakav kakav je bio u snu. K tome su me taj dan po vlastitom nahođenju rođaci odgovarali od putovanja, ali ih nisam poslušala. Očito je to bio znak. Zašto se snovi ne bi mogli promatrati kao znakovi ako duša osjeća da nešto nije u redu? Vama se Čvar javio u snu, zar ne? I vi ste o puno toga u životu promislili upravo zahvaljujući tom snu. Kako nakon svega možemo smatrati da snovima ne treba pridavati nikakvo Značenje?

Moj susret s Čvarom, koji sam opisao u prvom dijelu serije o transurfingu, nije bio običan san budući da se nakon njega otvorio kanal kroz koji su počele teći informacije. Pritom te informacije nisu imale karakter scenarija budućih ili prošlih događaja, već su bile Znanje - načela transurfinga. Istinitost tih načela u konačnici se potvrdila kroz stvarnu praksu.

Snovi se nipošto ne ostvaruju uvijek. Međutim, postoje slučajevi kad duša zaviruje u sektore prostranstva varijanti kojima je suđeno da se realiziraju. Općenito je teško (gotovo nemoguće) odrediti o čemu se ovdje zapravo radilo: o predviđanju ili o programiranju? Možete li sa sigurnošću odgovoriti na to pitanje?

Ako se san duboko ureže u dušu, postoji vjerojatnost da će se obistiniti, budući da postaje mentalni program koji se može ostvariti. Upravo zbog toga ne treba pridavati značenje lošim snovima. I suprotno, ako je san dobar, odigrajte ga u mislima nekoliko puta kako biste svjesno programirali stvarnost.

Više pozornosti treba pridavati znakovima, ali također ne previše. Nikako ne možete uvijek dati stopostotno točnu interpretaciju znaka, tim više što sam znak (kakvim vam se čini) ne mora biti takav. Dat ću vam jedan koristan savjet: osobito se pažljivo odnosite prema onome što vam savjetuje okolina, posebno ako to čini bez nekog motiva, iznenada. Takvi znakovi puno pomažu pri kretanju po tijeku varijanti. Proučite to, iskušajte i uvjerite se sami.

Što je realizirani sektor prostranstva iz kojeg se, nakon što u njega upadnemo dok spavamo, možda ne vratimo? Ako se riječ "realiziran" shvati kao pojam vremena, kako je to moguće kad je prostranstvo varijanti statično i u njemu je već stvorena prošlost, sadašnjost i budućnost?

Jer, iluzija vremena stvara se samo zato što se krećemo po prostranstvu varijanti.

Realiziran je onaj sektor prostranstva varijanti kroz koji u određenom trenutku "proleti" materijalna stvarnost. Drugim riječima, to je kadar na filmskoj vrpici prošlosti i budućnosti koji trenutačno postaje materijalan kad ga se osvijetli.

Malo je vjerojatna, ali teoretski je moguća ovakva situacija: ako se duša u određenom trenutku sanjanja odjednom nađe u "osvijetljenom kadru", tamo može zauvijek ostati. Hoće li se to dogoditi prijenosom materijalnog tijela u drugu točku prostranstva-vremena ili pak smrću (s gledišta našeg sustava računanja), teško je točno tvrditi (ili je opet nemoguće). U prostranstvu varijanti postoji beskonačan broj "filmova", kao i beskonačna količina "kinoprojektora", odnosno realnih svjetova. Tko se usuđuje tvrditi da je naš svijet jedini?

Možemo reći da postoji beskonačno velik virtualni svemir prostranstva varijanti u kojemu lutaju materijalne čestice realiziranih svjetova. Jedna od takvih čestica je i naš vidljivi svemir u kojem živimo. Drugi se svemiri mogu nalaziti jako daleko od nas u prostranstvu varijanti. Tako daleko da su njihove univerzalne konstante potpuno drugačije i u skladu s tim je i život toliko drugačiji da ga ne možemo ni zamisliti. Možete li si zamisliti svijet u kojem je broj *pi* različit od našeg? U takvu svijetu sve izgleda drugačije - jednostavno nezamislivo drugačije! U njemu je neka druga geometrija. Zato je bolje ne razbijati glavu stvarima za koje zasad ne postoje dokazi.

Pouzdanje su samo činjenice o tome kako čovjek može proći kroz neki portal prostranstva vremena i naći se na drugoj točki našeg planeta ili propasti u vremensku rupu. Na primjer, dogodio se ovakav slučaj: jedna je starica iz našeg ruskog sela lutala šumom i odjednom se zatekla u jednoj od američkih država. Ovdje se radilo o premještanju u prostoru. U drugom je slučaju jedan čovjek prelazeći most nestao na nekoliko dana (prema

našem poimanju vremena), a zatim se vratio na istu točku ne shvaćajući što se i kako dogodilo. To je već premještanje u vremenu. Kako se sve to događa, zasad je nemoguće objasniti.

S obzirom na to da savršeno razumijem koliko ste zauzeti i koliko puno pisama dobivate, neću nadugačko razglabati o svim svojim dojmovima dok sam se upoznala s transurfingom. Reći ću samo da se nalazim na početku puta, svjetonazor se brzo promijenio, sve uzimam zdravo za gotovo budući da sam sve vrijeme intuitivno osjećala da mi je upravo takav stil života prihvatljiviji. Sada se, zahvaljujući vašim knjigama, sve posložilo u jasnu sliku. Imam jasniju percepciju svijeta, ljudi, života općenito. Postalo mi je puno lakše komunicirati s pretpostavljenima. Budući da se aktivno bavim izgradnjom karijere, pitanje suvišnog potencijala i borbe s klatnima bilo je vrlo aktualno. Nakon što sam prestala pridavati značenje, počela sam opuštenije reagirati na nepravednu kritiku pretpostavljenih. Prestala sam raspravljati i dokazivati da nisam kriva u određenim slučajevima.

Ispočetka je bilo teško pribitati se i svjesno ne reagirati na njihanje klatna mog direktora. No sigurna sam da s vremenom na sve to više neću obraćati pozornost. Konflikte se rješavaju tijekom nekoliko sati, a prije je to trajalo danima. Transurfing je ušao u mene i postao moj svjetonazor, sada doživljavam život kroz filter te filozofije. Samo što sam tijekom tjedna svaku noć sanjala čudne snove. Možda je to, naravno, slučajnost, ali prije mi se takvo što nije događalo. Biste li mi mogli objasniti ima li to kakvo značenje?

Mnogi koji su upoznali transurfing sanjaju čudne snove. Čudnima se čine zato što je uobičajena mentalna šablona pretrpjela promjene. Uskoro će završiti prijelazno razdoblje i stvarnost će se umiriti. Ne pridajte značenje snovima. Oni zapravo ne znače apsolutno ništa. To su tek slike iz prostranstva varijanti, a ondje je sve. No ono što je imalo ili će imati odnos sa stvarnošću čini tek mali dio tog virtualnog otpada.

S velikim zanimanjem čitam vaše knjige i nalazim u njima puno i toga bliskog onome što sam znao prije, no kao da to nisam percipirao. Zahvaljujući meni, o transurfingu su počeli čitati mnogi moji rođaci. I sad vas želim zamoliti za savjet. Riječ je o tome da se moja druga puno bavila mistikom, čitala Castanedine knjige, vježbala jogu i zadovoljno počela čitati knjige o transurfingu, ali čitajući ih, počela se zabrinjavati. Sanja neobične snove. Često se budi. Govori da su joj snovi jako čudni, da osjeća strah. Čim je prestala čitati knjigu, snovi su odmah prestali. Smatramo da njezin strah proizlazi iz bojazni da u snu nepovratno uđe u drugu realnost budući da se još prije početka čitanja knjiga budila u snu i jasno osvještavala svoje buđenje. Jako nas zanima vaše mišljenje o tome. Možda nam možete štogod savjetovati?

Mala je vjerojatnost da ćete otići u drugu stvarnost. Otići pak od stvarnosti - ništa lakše. Za to je potrebno jednostavno zaspati na javi i više ne čitati knjige koje ruše svjetonazor. Što se tu može savjetovati? Vaš život je vaš život.

Pišete da snove ne treba tumačiti kao znakove. A što je s proročanskim snovima? Na primjer, noć uoči prijemnog ispita sanjala sam broj ispitnog listića, pitanja, lica nastavnika i ogjenu. Ujutro se sve to dogodilo. I ako u tom slučaju možemo reći da sam bila "podešena", što je onda s financijskom krizom u kolovozu 1998. godine koju sam također sanjala nekoliko dana ranije, iako nemam nikakve veze s financijskim područjem i u tom trenutku nisam bila "zainteresirana za dolare"?

Kad kažem da snove ne treba tumačiti kao znakove, mislim na to da se na njih ne treba oslanjati. Duša može uletjeti u sektore koji će biti realizirani, kao i u one koji neće biti realizirani, iako ima pojedinaca čije duše u snovima mogu vidjeti predstojeće kadrove iz budućnosti. No čak je i kod vidovnjaka postotak točnosti relativno mali. Na primjer, poznata Vanga je imala oko 70 posto točnih predviđanja.

Općenito, pitanje o odnosu prema bilo kakvim predviđanjima treba postaviti drugačije: nije riječ o točnosti prognoze, nego o vašem odnosu prema njoj. Ako predviđanje uzimate vrlo ozbiljno, odnosno u suglasju duše i razuma, ono će se vjerojatno obistiniti. Samo što tu ne djeluje sama prognoza kao neizbježnost sudbine, nego vaša namjera. Nebitno je hoćete li pustiti predviđanje u svoj život ili ne. To je već učinjeno, duša i razum su povjerovali, ispunili se tom idejom i zbog toga se stvorila jasna mentalna slika koja će se neizbježno odraziti u stvarnosti. Preuzeli ste taj teret i sad vam preostaje da ga nosite. U tome se očituje neminovnost budućnosti - čovjek koji povjeruje u predviđanja ili se slaže s tim da je sudbina određena, odriče se preuzimanja upravljanja stvarnošću u svoje ruke. Tada stvarnost počinje upravljati čovjekom i sudbina brodića od papira određena je time kamo će ga usmjeriti tok struje koji ga nosi.

Pozdrav, prijatelji kiborzi!

Zasad sam sumnjičav prema ideji da duša tijekom sna putuje po nerealiziranim sektorima prostranstva varijanti. Često sanjam upravo ono što sam jučer vidio. I to mi nalikuje na nešto što je mozak generirao u snu. Osim toga, podaci encefalograma potvrđuju da se aktivnost stanica mozga mijenja tijekom sna. Praktički sve što vidim u snu na neki je način povezano s mojim stvarnim životom, iako, ako je vjerovati vašoj hipotezi, duša može otići u bilo koje sektore u kojima može vidjeti bilo što. Naravno, razumijem da i vaše objašnjenje mehanizma sna i ono tradicionalno samo djelomično odražavaju ono što se s čovjekom opravo događa dok sanja.

Ono što ste vidjeli jučer već je prošlo i ostalo je iza materijalne realizacije, a zatim se ponovno pretvorilo u virtualno, odnosno nematerijalno. Sve što vidite u određenom trenutku, sljedeće sekunde dobiva nov oblik, a taj prošli oblik postaje prošli sektor prostranstva varijanti. Na taj način fizička realizacija proleti u metafizičkom prostranstvu, slično kadru na filmskoj vrpici koja se vrti. Jedinstvena slika materijalnog svemira postoji samo u jednom trenutku. I to nije hipoteza, nego postavka koncepcije transurfinga. Obično se za postavke (računajući i tradicionalnu znanost) uzimaju pojave kojima se trenutačno ne mogu pronaći objašnjenja i dokazi.

Što se tiče aktivnosti mozga, ondje se ponovno događaju i materijalni i duhovni procesi. Postoji i "generiranje" i "letenje". Neshvatljivo je u koliko je mjeri čovjek navikao prelaziti iz jedne krajnosti u drugu i tražiti rješenje samo na jednoj strani dvostruke stvarnosti, umjesto da prihvati tako jednostavnu istinu da u svijetu istodobno postoje fizički i metafizički procesi.

To što se tijekom sna uočava aktivnost mozga, uopće ne znači da on u to vrijeme "generira snove". Funkcija mozga je uglavnom primanje i obrađivanje *izvanjske* informacije. Eto čime se on bavi u snu. Natalija Petrovna Behtereva, direktorica Instituta za ljudski mozak, govorila je: "Znamo o mozgu samo to da o njemu ništa ne znamo."

Ne vjerujem potpuno u tvrdnju da mozak ne može sadržavati sve informacije kojima čovjek raspolaže. Stvar je u tome da nitko ne zna kako su zapravo te informacije napisane. U našoj glavi ne postoji binarni sustav - 0/1, a svaka od milijarde stanica može imati mnoštvo (možda i čak milijarde) stanja. To je golema količina. Ako se k tome primjenjuju neke metode sažimanja i slaganja informacija, mogućnosti se mogu višestruko povećati. Tvrdnja da su u mozgu "zapisane" samo adrese preko kojih se on pretvara u nekakvo polje zvuči jako lijepo, no ponavljam, osobno u to ne vjerujem u potpunosti. To mi se čini kao hipoteza u koju se jako želi vjerovati.

Jednako bi tako znanstvenici iz pretprošlog stoljeća mogli misliti da će se svi programi pomiješati unutar te čarobne kutije - televizora. Naravno, ne mogu sasvim kategorično tvrditi da mozak čuva upravo "adrese". Vjerojatno je sve složenije (a možda i jednostavnije). To zasad nitko ne zna. Međutim, pogrešno mislite da stvarima hipoteze s ciljem da temeljito objasnim strukturu svijeta - meni to ne treba, nisam znanstvenik. *Transurfing nudi jednu od mogućih interpretacija istine.* Ta interpretacija funkcionira, a ostalo je nevažno.

Općenito, moram vas razočarati. Čovjek ne razmišlja mozgom, već morfološkim poljem koje ga okružuje i koje se, ugrubo govoreći, sastoji od

milijun žaruljica. One se pale i gasne kao na "prepotopnom" računalu. *Morfološko polje* treperi, sja, prelijeva se u svim bojama - to je takozvani "misaoni proces".

Naravno, mozak također sudjeluje u misaonoj aktivnosti, no samo djelomično. Zapravo se misli ne nalaze u glavi, već izvan nje. Razmišljanje je proces međusobnog odnosa "žaruljica" morfološkog polja i sektora prostiranja varijanti. Žaruljica se upalila - uspostavljena je veza između vašeg mozga i informacije s kojom ste se u tom trenutku povezali. Čini vam se kao da je u glavi nastala neka misao. U glavi zapravo nema ničega, osim sive želatinozne mase. Pamćenje također nema nikakvu vezu s neuronima mozga. Opet, ugrubo govoreći, kad se upali žaruljica u morfološkom polju, uspostavlja se veza s određenim sektorom prostiranja varijanti u kojem je sadržana informacija koje se, kako vam se čini, sjećate. Ako ta veza iz nekog razloga ne može biti uspostavljena, ne uspijevate se nečega sjetiti. Analogno tome i snovi ne nastaju u glavi, već se iz prostiranja varijanti projiciraju u njoj, kao na ekranu.

Što se tiče čovjeka i onoga što on zapravo jest, najuspješnijom mi se čini metafora akademika Vjačeslava Mihajloviča Bronnikova: čovjek je poput televizora koji prenosi programe iz metafizičkog informacijskog prostiranja.

Razum nije u stanju stvoriti ništa načelno novo, može samo sagraditi novu verziju kuće od starih kockica. Otkrića crpi iz prostiranja varijanti, a duša mu u tome pomaže budući da ima izravan pristup u prostiranje. Sve stvaralaštvo nastaje u onim rijetkim trenucima kad razum prekida besmislen lanac svojih logičkih zaključaka i sluša glas duše. U takvim se trenucima čovjek iz prijemnika pretvara u odašiljač. Pozdrav, prijatelji kiborzi!

Katkad moram iznijeti šokantne zamisli, no neka vas to ne plaši. Prava slika stvarnosti još je strašnija. Svijest se, na primjer (a čovjek ima još i nadsvijest), također ne nalazi unutra, već izvana. No to je već komplicirana tema koja prelazi okvire transurfinga. Općenito, transurfing predstavlja samo prve *osvijestene* korake novorođenčeta u tom čudnom i još tisuću puta čudnom svijetu. Ako želite otići korak dalje, raspitajte se o učenjima akademika Bronnikova. I ja sam još una samom početku puta.

Paraziti svijesti

Ako postoje sile ravnoteže koje utječu na čovjeka, zašto ne djeluju na klatna koja su nezasitni i gramzivi žderači energije i samim tim stvaraju neravnotežu?

Pa kako ne djeluju? Klatna su, prije svega, oblik života. Rađanje žive strukture već je samo po sebi remećenje ravnoteže. I vi jako dobro znate na koji se način takvo remećenje ispravlja. Zamislite što bi se dogodilo kad ne bi bilo smrti? U svijetu bi zavladao potpuni kaos. Suptilne strukture također umiru. Na primjer, klatna zaboravljenih poganskih bogova odavno su mrtva. Klatno se gasi kad u zaborav ode ono što ga je stvorilo. Pogledajte koliko je toga već iščezlo: drevne civilizacije, najrazličitije ljudske zajednice, životinjske populacije, različite društvene pojave... Sjetite se da je nekad postojala industrija gramofonskih ploča, drugačiji trendovi u modi, umjetnosti, načinu života...

Osim toga, u svijetu klatna stalno dolazi do bitaka. Nijedno klatno ne može neograničeno povećavati svoju moć - jednostavno mu to ne dopuštaju. Jedna klatna umiru, druga se rađaju. Stara zamjenjuju nova, aktivnija i proždrljivija. Bacaju se jedno na drugo, međusobno se grizu, gutaju, gore nego u džungli.

Klatna ne slijede nikakve ciljeve budući da nemaju svjesnu namjeru i razum. Ne može se reći da ona nešto smišljaju. Klatna su slična parazitiskim biljkama koje su obavile cijeli planet. Šire se posvuda, ali ne s namjerom, već prirodno, kao i svi drugi paraziti. Međutim, rezultati njihove aktivnosti užasnuti bi ljude kad bi sve to mogli vidjeti i osvijestiti.

Vi ste, na primjer, osvijestili da uz vas žive strukture koje se hrane vašom energijom i ubacuju u vašu svijest. Ja se ne mogu na to priviknuti. Iznutra se sve buni protiv toga: ne, to je previše loše da bi bilo istina! Bolje je o tome ne razmišljati!

Tako i jest. Ljudi više vole spavati i ne razmišljati o tome da su njihov razum naselili paraziti. Ipak, od stvarnosti ne možete pobjeći. Klatna su druga civilizacija na Zemlji, pritom puno moćnija zato što tiho i nezamjetno upravljaju prvom.

Imam vrlo ozbiljan problem. Imam dvadeset pet godina, no problem postoji već deset godina iako su posljedice bile vidljive još u djetinjstvu. Odrastala sam kao vrlo napredno i talentirano dijete u stabilnoj obitelji. Rodila sam se u Moskvi. U djetinjstvu sam imala sve što dijete može zamisliti. Naravno, bilo je problema i kompleksa. Bila sam dosta bolešljiva, roditelji su me kasno dobili, no bila sam željeno dijete. Bila sam dobra učenica.

No kad sam navršila sedamnaest, moj se život promijenio: liječnici su mi dijagnosticirali opsesivno-kompulzivni poremećaj. To se očituje tako da stalno osjećam prljavštinu na sebi, na predmetima oko sebe. Ili sam ja nedovoljno čista ili okolina. Neprestano sve perem, i to dugo, sebe i stvari koje koristim. Također obavljam određene rituale koji se spontano stvaraju u mojoj glavi. Ti su rituali vrlo iscrpljujući i dugotrajni s ponavljajućim pokretima. Oni oduzimaju gotovo svu snagu i, naravno, puno energije. Liječnici tvrde da se takve bolesti ne liječe. Može se postići stanje remisije, no samo uz pomoć lijekova.

Roditelji nisu znali što poduzeti te sam počela odlaziti na psihoterapiju. Počeli su mi propisivati lijekove, u početku lagane antidepressive, Zatim psihotropne preparate i neuroleptike. Jednom kad sam silom prilika ostala u vikendici nekoliko dana bez lijekova, stanje mi se pogoršalo, skočila sam kroz prozor s drugog kata i slomila nogu. Nisam se namjeravala obračunati sa životom, samo sam željela namijeniti svoju duševnu patnju fizičkom. Nakon prijeloma su mi prerano uklonili gips i kost je nepravilno narasla zbog čega mi je dijagnosticirana artroza petne kosti. Liječnici su rekli da je potrebna skupa operaciju u inozemstvu, a ako je ne obavim, šepat ću cijeli život. No u to vrijeme za takvo što nismo imali mogućnosti.

Stvarno sam godinama šepala, a zatim sam se navikla na bol i prestala, pa se i bol smanjila. Danas me boli samo kod opterećenja i promjene vremena.

Dva sam puta ležala u bolnici u Centru za psihičko zdravlje u kojem su me pretvorili u "biljku". Zahvaljujući lijekovima, dosegla sam 86 kilograma, dok je moja normalna težina 45 kg. Udebljala sam se za pola godine. Tada sam shvatila da se moram zaustaviti i prestati uzimati lijekove - od njih mi nije postalo bolje, problem je ostao u meni, samo što sam još postala "biljka" i udebljala se. Zatim sam se vrlo dugo i postupno odvikavala od lijekova, budući da izazivaju narkotičku ovisnost, i mršavjela. Uspjelo mi je! Završila sam školu i čak se upisala na fakultet. No moj problem nije nestao, čak mi je ponekad bilo tako loše da sam se danima i noćima bavila svojim ritualima. Tratila sam različite načine liječenja. Pokušavala sam snagom volje zaustaviti opsesivne misli i aktivnosti, no uzalud. Ako sam si nešto branila, neko bih vrijeme izdržala, no zato bi se kasnije sve : dvostruko vratilo.

Onda se događa nešto neočekivano: umire mi otac. Naravno, povrh toga puno se stvari događalo u mom životu. Upoznavala sam muškarce, s nekim čak i živjela, no s mojim je ograničenjima to teško. Zanimljivo je da se od njih nisam rastajala zbog bolesti. Sada imam dvadeset pet godina i nisam udana. Uskoro završavam fakultet, na izvanrednom sam studiju, ne radim, iako sam pokušavala. Puno mi toga nije pošlo za rukom zbog bolesti. Praktički čitave dane provodim kod kuće, živim s majkom, bolest oduzima sve moje vrijeme. Čak ne mogu ni mami pomoći, a tako joj je teško brinuti za sebe i mene nakon tatine smrti! Silno bih željela samostalno zarađivati kako bi ona mogla u mirovinu jer ima već skoro šezdeset godina!

Jako želim raditi, živjeti u blagostanju, udati se, živjeti normalnim ispunjenim životom! No čak i u mom domu, točnije, osobito u njemu, sve mi se čini prljavim, mogu dodirivati namještaj i predmete samo u svojoj sobi, zato što u njoj sve čistim, a u drugim sobama ne mogu ni sjesti, ni išta dotaknuti. Sve dodirjem noseći rukavice, a ako dotaknem nešto što je po mom mišljenju prljavo, hvata me panika i odmah počinjem s pranjem. I sve to savršeno razumijem da su to nekakve neprirodne inženjerske, besmislice, no ne mogu se toga prestati pridržavati. Nešto kao da cijelo vrijeme upravlja mnom. Ne znam kako to promijeniti. Kako dalje živjeti? Katkad, a ako ću iskreno, često uopće ne želim živjeti... No živim zato što vjerujem da se još može dogoditi čudo i da mogu nadgraditi svoju bolest. Molim vas, pomolite mi. Jako sam umorna.

Liječnici vam neće pomoći budući da ne znaju s čime imaju posla. Naškoditi je lako, sami ste se u to uvjerali kad su vas lijekovima doveli u stanje vegetiranja. Kad liječnici vide da su nemoćni pred psihičkom bolešću, svog pacijenta naključaju psihotropnim tvarima. Tako je lakše. Biljkama se, u krajnjoj mjeri, može upravljati. One ne uznemiravaju, nemaju potrebe, ne žale se. S njima možeš raditi što želiš. Liječnici se fiksiraju na svoje metode: ako postoji bolest, treba je liječiti. Čime? Lijekovima, naravno. Nikako ne biste smjeli uzimati njihove "lijekove" zato što vas takav put vodi u slijepu ulicu, u još veću ovisnost.

Sami ste sposobni izaći na kraj sa svojim problemom. To nije bolest. To su paraziti svijesti, oni su klatna. Morate shvatiti da opsesivne misli ne nastaju u vašoj glavi, već se implantiraju izvana. Da se ispravno izrazimo, u vašoj glavi uopće nema nikakvih misli. Mozak uglavnom odgovara za prijem i obrađivanje izvanjske informacije, stoga se čini da misli "kuhaju" u glavi. Zapravo nije tako. Čovjek je poput televizora koji reproducira programe iz prostranstva varijanti.

Kad o nečemu razmišljate, vaš se "televizor" povezuje s određenim sektorom prostranstva varijanti. Svojom voljom možete odabirati programe. No za to morate biti gospodar, držati daljinski upravljač u svojim rukama. Trebate imati "mudru" glavu.

Međutim, čovjek je po svojoj prirodi lijen i pasivan. Više voli puštati svoje misli da se same vrte - odlaže daljinski upravljač na policu. I tada vezu između "televizora" i prostranstva varijanti zahvaća klatno. Ono "pritišće tipku", krug se zatvara i počinje teći struja. Parazitima nije važno kakav se program prenosi, treba im samo jedno - vaša energija. U mislima počinjete vrtjeti onaj sektor prostranstva varijanti s kojim su vas povezali. Ako vas te misli prisiljavaju da još i obavljate određenu aktivnost, ritual, stvara se snažna veza s odabranim sektorom - svojevrsna "dežurna crvena tipka". Klatno samo treba pritisnuti tu tipku i vi ste pod njegovom kontrolom. Ponavljam, to nije bolest.

Paraziti svijesti u određenoj mjeri postoje kod svakog čovjeka. Sve štetne navike djelomično podržavaju upravo paraziti. Mislim da nije teže riješiti se svojih opsesivnih stanja nego prestati pušiti. Pušenje nije toliko fiziološka ovisnost, koliko ritual, kuka za koju vas vuče klatno. Da biste se oslobodili klatna, morate se prebaciti na drugi program, na primjer, na zdrav stil života. Jednako se lako možemo riješiti nametljive melodije u glavi - time što ćemo se prebaciti na drugu. Drugim riječima, vaš je zadatak uzeti daljinski i upravljač televizora u svoje ruke i pritisnuti novu tipku. Svojom Voljom. Svjesno.

Doslovno trebate postupiti na sljedeći način. Čim se pojavi potreba da ispunite ritual, probudite se i osvijestite što se događa: klatno je pritisnuto tipku na vašem daljinskom. Ne pokoravajte se. Uzmite daljinski upravljač u svoje ruke. Prebacite na novi program, prethodno smislite na koji, na primjer, to može biti osnovna tjelovježba. Ili bilo koja aktivnost koju volite. Poželjno je da to bude neka aktivnost. Periodično mijenjajte program kako ga ne biste pretvorili u novi ritual. Trebate biti gospodarica svojeg razuma. Imate volju. Parazit nema volju, on se samo instinktivno priljepeži za izvor energije bez gospodara.

U početku promjenu programa može pratiti velika nelagoda, preokret. No morate razumjeti da prekidate lošu vezu i ta će vam spoznaja dati snage. Ne trebate se boriti s klatnom kad vas bude nagovaralo da ispunite uobičajeni ritual. Potrebno je upravo prebaciti se na nešto drugo, uništiti stari algoritam. Svaki put kad vam parazit bude ponovno kucao na vrata, mijenjajte program, uključite novi.

Pretpostavimo da ste stari ritual jučer zamijenili pjevanjem, a danas plesanjem. Na taj ćete način zbuniti klatno, zatvoriti pristup svijesti novom bravom. Prijašnji ključ više ne odgovara i parazit će biti prisiljen tražiti drugog dobavljača energije.

Zapamtite da to nije borba, već igra skrivača s klatnom. Vaša je prednost u tome što imate svijest i volju, dok je ono samo slijepi priljepak s pipcima.

Ako se ne borite protiv njega, već bježite i skrivate se, stalno mijenjajući pravila igre, jednostavno ćete mu nestati iz vida. Glavno je da daljinski ne ispuštate iz ruku. Sada sami odlučujete koje ćete tipke pritisnuti.

Kako biste napokon preuzeli ulogu gospodara, morate čvrsto usredotočiti pozornost na taj cilj. Uzmite sljedeće svrshodne afirmacije: *Ja sam gospodarica svoje svijesti. Daljinski upravljač u mojim je rukama. Ja i samo ja odlučujem koje ću tipke pritisnuti. Imam snažnu volju. Upravljam svojim mislima. Imam čistu i jasnu svijest. Ja mogu sve. Ja u cijelosti vladam svojim kraljevstvom. Sila je uz mene.*

Ponavljajte te misli što češće možete. Osobito kad se bavite nekom aktivnošću. Ali ne automatski, nego budite svjesni smisla tih misli. Možete ih skratiti ili promijeniti po svojem nahođenju. Trebali biste se naviknuti na činjenicu da ste vi kraljica u svom svijetu. Sami odlučujete kakve ćete misli puštati u svoju svijest, a kakve otjerati dalje od sebe. Osjetite to stanje. Ono bi vam se trebalo svidjeti. Svaki put iznova uvjeravajte se u položaj kraljice. Ne zaboravljajte na to i ne budite lijeni. U početku treba uložiti snagu Volje. Zato će u konačnici paraziti otpadati s vas kao stjenice, a vi ćete postati slobodni.

Neće biti suvišno učiniti još nešto. Osim parazita razuma, u ljudskom tijelu žive i obični fizički paraziti koji su također sposobni utjecati na svijest. Riješite ih se. Postoje različiti antiparazitni programi - opisani na primjer u poznatoj knjizi N. Semjonove *Očisti se od parazita* ili u knjizi B. Medvedeva *Čistimo organizam od parazita*. Postoji i program Koraljskog kluba o kojem više informacija možete naći na Internetu. Odaberite ono što vam se sviđa.

I kao posljednje, odrecite se rafinirane hrane. Zašto? Radi se o tome da klatna djeluju u niskofrekventnom području. Hrana koja nastaje kao posljedica industrijske obrade ugađa vas na niže vibracije. Suprotno tome, prirodna vas hrana čisti i odvodi organizam u područje viših vibracija. Prijelaz treba biti postupan, a ne nagao. Detaljnije o tome čitajte u knjizi *Transurfing 62*, iz serije o transurfingu. Kad se vaš organizam očisti od fizičkih parazita i prebaci na prehranu živom prirodnom hranom, objektivno ćete postati nevidljivi parazitima svijesti budući da ćete otići u njima nedostupno područje vibracija.

Evo pisma čitateljice sa sličnim problemom koja je sama intuitivno pronašla rješenje.

Čudno, pročitala sam newsletter i sledila se. Problem ove djevojke vrlo mi je blizak i poznat, patila sam od takvog poremećaja, ali ne od sedamnaeste godine, već od ranog djetinjstva i tek sam s dvadeset godina uspjela na neobičan način prevariti ove parazite. Moje stanje pratio je i strah (od smrti, od loše ocjene u školi i sličnih, mene, strašnih stvari). Mogu samo nagađati koliko su dugo mnome manipulirali. Užasno me ljutilo i to što bi se, kad bih odbijala izvršiti neku aktivnost (ritual), svi strahovi odmah počeli ostvarivati. Suti, stani u stroj i izvršavaj ono što ti je naredeno ili će neizbježno uslijediti kazna. Često sam plakala zbog takvog glupog i besmislenog ropstva. Nitko nije ni znao da s mojom glavom nešto nije u redu, čak ni bliski ljudi i rođaci nisu na takvo što ni pomišljali, možda sam im bila pomalo neobična, ali ništa više od toga. Odnosno, bilo mi je dvostruko teže, a možda je i bolje da me nisu povlačili od liječnika do liječnika, to bi samo produbilo problem, a u bolest bi povjerovala i okolina. Ne znam kako mi je pala na pamet ideja koja me oslobodila. Cijelo sam vrijeme ponavljala rečenicu: "Bez štetne navike i sve će biti u redu." Ako ne budem izvršavala ono što mi se nameće (ritual), onda će za mene sve dobro završiti. Shvatila sam da ne moram ispuniti niyet da moram izvršiti aktivnost kako me ništa ne bi ugrožavalo! Sad imam dvadeset četiri godine i živim slobodno.

Razgovarajmo o seksu

Kako pravilno raditi sa slajdovima kako bi se ostvarile seksualne potrebe? Pokušao sam vrtjeti slajdove o djevojkama, ali uzalud. Vaša tehnika ne djeluje.

Ma ne, tehnika djeluje, samo treba znati jednu tajnu. Nikome je ne dajem, ali tebi ću je, iznimno, povjeriti. Samo ne govori nikome o tome - to je tajna!

Kad izađeš na ulicu, vidjet ćeš puno osoba ženskog spola. One su posvuda. Šeću slobodno i ničeg se ne plaše. Možeš li to zamisliti? Znaj da je to tvoja lovina! Izaberi onu koja ti se sviđa, uhvati je i odvući u svoju špilju. Ona će se opirati, grebati, gristi, no ti je čvrsto drži svojim šapama i vuci. Ona će te snažno udarati torbicom po tikvi, a ti se grohotom smij i vuci dalje. Ona će vikati, ti također viči, glasnije kako bi svi oko vas mislili da vrlo žustro razgovarate. No, ako ćemo ozbiljno...

Zašto se moje seksualne fantazije ne ostvaruju, kad su u svojoj biti, slajdovi?

Seksualne maštarije i fantazije imaju nestabilan i nesvršishodan karakter. Možete maštati cijeloga života, ali ako je vaša namjera usmjerena samo na to da sve osjetite tek u mašti, stvarnost se neće izmijeniti. Ljudi u pravilu maštaju samo da bi maštali (a da toga nisu ni svjesni). S ciljnim slajdom usmjeravaju se na cilj - kako bi ga ostvarili. U prvom je slučaju vektor namjere usmjeren upravo na "proces maštanja", a u drugom na postizanje cilja. Osjećate li razliku?

U vašoj glavi ne treba se nalaziti samo mikser vaših želja, nego odlučnost imanja i djelovanja. Ne žudnja, već čvrsta volja, *orijentiranost na dobivanje željenoga*. Žudnja je zavidna, skrivena, pohlepna želja za posjedovanjem nečeg, zasnovana na nesigurnosti, strahu i sličnim kompleksima. Odlučnost označava smirenu, nepokolebljivu i bezuvjetnu spremnost kretanja i uzimanja svojeg.

Sve je u usmjerenosti namjere: kad se ona usredotoči na učvršćivanje slike slajda u stvarnosti, otvorit će se odgovarajuća vrata, čak možda ne jedna. I tada ćete se naći pred izborom - proći kroz ta vrata ili ne. Većina onih koji maštaju obično prolazi pored njih, nemajući odlučnosti za hrabar korak. U takvom slučaju ne mogu se žaliti ni na koga osim na sebe. Ako se bavite samo metafizikom, a na fizičkom planu odbijate bilo što poduzeti, nitko vam se neće objesiti oko vrata i uskočiti u vaš krevet. To se jednako odnosi na muškarce i na žene.

Naravno, društvena ograničenja vrlo često natjeraju čovjeka da prođe pored otvorenih ili lagano odškrinutih vrata. Osobito je teško napraviti korak da se prođe kroz pritvorena, ali ne zatvorena vrata - razumijete o čemu govorim. Na primjer, možete osjetiti strah želite li prići i upoznati spektakularan i, reklo bi se, savršeno nepristupačan top-model. U stvarnosti svi ljudi žele jedno te isto, no mnogi se boje da će biti odbijeni ili strahuju da će ostati nezaštićeni.

Nije tako teško učiniti prvi korak. Potrebno je samo prekoračiti bijednu lokvu vlastitih predrasuda i jednostavno to napraviti - proći kroz vrata. Odlučite sami što vam je milije: poštivanje ispraznih uvjetovanosti ili osobna sreća. Što vas više raduje: samoća uz potpunu pasivnost i, u skladu s tim, nepostojanje rizika da ćete biti odbijeni ili pak ostvarivanje želja? Što ako je neka osoba utjelovljenje vaših maštarija, a vi ste prošli pored nje jer vam je *neugodno*? Ponovno sami odlučite što vam je ugodnije: propuštena prilika ili očuvanje "duševnog mira" pomoću samozavaravanja, koje se ovdje krije u stvaranju klimave iluzije: "Barem me nitko neće odbaciti." Zapravo me neće odbaciti samo zato što nisam ni pokušao. Napokon shvatite da ste sposobni postati gospodar svoje stvarnosti upravo sada. Jednostavno uzmite to pravo kao da uzimate trendi komad odjeće. U početku vam neće biti sasvim ugodno s novim izgledom: "Mogu li ja to stvarno i jesam li toga dostojan?" Ipak bi se uloga gospodara trebala svidjeti i vašoj duši i razumu, tako da ćete se s vremenom naviknuti. Treba se samo uživjeti u tu ulogu.

Ne ostvaruje se odmah sve - imajte tu ulogu u glavi virtualno, cijeli dan ponavljajte ovakve misli: *Ja sam svoj gospodar i gospodar u svom svijetu. Ja sam gospodar stvarnosti. Živim u skladu sa svojim temeljnim načelom. Govorim što mislim i mislim što govorim. Dostojan sam svega najboljeg. Imam oslonac u sebi. Smiren sam i siguran u sebe. Nosim u sebi smireno kraljevsko dostojanstvo. Sa mnom je Sila. Sila me vodi.*

No ako osjećate da trenutačno niste spremni krenuti i uzeti svoje, mogu vam predložiti alternativni izlaz. Ono što se plašite realizirati u materijalnom svijetu moguće je ostvariti u lucidnom snu. To više nije šala. Čim se probudite u snu, možete hrabro i bez suvišnih predujta, prilaziti kome god želite, gdje god vam odgovara i raditi sve što želite. Virtualne osobe u pravilu rado pristaju na sve - od vas se očekuje samo namjera. Pritom su osjećaji znatno snažniji nego u realnom zbivanju zato što nema ustručavanja. Ako mi ne vjerujete, pročitajte što piše Patricija Garfield. Stvar je samo u tome da uđete u lucidan san. U knjigama o transurfingu opisano je kako to ostvariti.

Međutim, i dalje se osjećam dužnim upozoriti vas da postoji, možda samo hipotetska, ali ipak opasnost da se ne vratite iz lucidnog sna. Ne mogu navesti primjere koji to potvrđuju, ali teoretski nije isključena mogućnost da se materijalizirate u drugoj stvarnosti. To je individualno. Mogu savjetovati samo ovo: ako pomisao na lucidne snove stvara unutarnju neugodu, nemojte se time baviti. Ako ste u snu osjetili nešto loše, pokušajte se probuditi.

Osobno se već dulje ne bavim lucidnim snovima, radije se bavim snovima na javi, to jest upravljanjem stvarnošću. Prestao sam se baviti time zato što su u mom slučaju te aktivnosti bile zastrašujuće, snažnije nego u Castanedinu svijetu. Možda zbog osobitosti moje emocionalne prirode.

Lucidni snovi imaju individualan karakter. Događalo mi se da se nađem u takvim svjetovima gdje bih najradije bio povikao: "Mama, spasi me odavde! Bit ću poslušan! Puno ću jesti!" Nakon što bih se probudio, požurio bih do ogledala pogledati je li mi kosa sijeda! Ipak, ne uzimajte moje riječi previše k srcu i ne plašite se. Lucidne snove vrijedi isprobati. Možda će kod vas sve biti ugodno. Oslušajte glas svojeg srca i osjetit ćete je li vam to potrebno ili ne.

Kakvo se značenje u transurfingu pridaje seksu?

Jeste li se uopće zamislili nad tim što je to seks? Zašto se čini tako neobičnim i nesvojstvenim uravnoteženom civiliziranom čovjeku? Nije vam palo na pamet da taj dio vas istodobno kao da jest vaš, ali i kao da nije?

Odjednom se iz čista mira iznutra javi nekakav životinjski instinkt, a u očima se upali pohlepna vatra, čovjekom ovlada nešto neobjašnjivo. To nešto nema svoju definiciju i jednom se riječju naziva seks. Što se događa s čovjekom, zar se pretvara u zvijer? Ne mislite valjda da je čovjek nastao od majmuna?

Može vam se učiniti da u tome ipak ima nešto životinjsko. Međutim, to je pogrešno. U životinjskom svijetu uopće nema nikakvog seksa. Sve se odvija potpuno bez emocija, funkcija je reprodukcija, programirana kao instinkt.

I tako, moram vas razočarati: *ne seksate se vi, već oni suptilni entiteti koje se kod vas pritom nastanjuju.*

Na suptilnom planu nad erotskom se scenom događa nešto slično: dva tamnocrvena oblaka međusobno razmjenjuju energiju.

Poželjete ćete prigovoriti: "Pa kako je to moguće? Ja imam svoje osjećaje!"

Kakve osjećaje imate? Možete li ih objasniti? Najčešće vam ništa razumno ne pada na pamet - *zbog toga što seks pruža osjećaj infiltriranja stranog suptilnog objekta u vas*. To je neobuzdana struktura koja nije opterećena okvirima društvenih pravila i predrasuda. I kad bi imala volju, mogla bi se oteti kontroli.

Od takve vam informacije može postati loše. Nikada niste čuli ništa slično, zar ne? Mislili ste: "Ja sam ja, imam svoje misli... Zar može biti

drugačije?" Da, može. Pišući o parazitima svijesti, objasnio sam da *nisu sve misli vaše*. Sad se pokazalo da nisu ni *emocije*. Tako ispada. I zamislite, vi ste to znali, ali niste bili svjesni svoga znanja. Čudno, ha?

Postavit ću jedno ne sasvim trivijalno pitanje, iako se takvim može učiniti. Razmislite zašto se prema pornografiji odnose kao prema zabranjenoj temi? Zato što je ona nešto neutegudno, loše, ružno, neestetsko? Ali to je prirodno, a ono što je prirodno nije gnjusno. U krevetu dobivate zadovoljstvo i ne razmišljate o estetici.

Možda je pornografija nešto nemoralno? Opet nešto nije u redu. Ako već govorimo o tome, što može biti nemoralnije od ubojstva? Razmislite o svome životu - koliko ste truda, ljubavi, brige u njeni uložili, baš kao i vaši bližnji! Nije da samo postojite, vi i živite, i radujete se, doživljavate, nešto planirate, o nečemu brinete... I onda nekakav smrdljivac sve to oduzme i uništi jednim potezom. Što može biti gnjusnije, odvratnije, gadnije, prljavije, da ne govorimo o estetici i moralu? Međutim, ubojstva se prikazuju na svakom koraku - to je normalno! Iako je riječ o kriminalu, naravno, nitko o tome ne raspravlja. Ubojicama treba suditi i kazniti ih, no to je sve. Njih ne svrstavaju u kategoriju razvratnika i degenerika. Iz nekog razloga ti su atributi karakteristični za homoseksualce, lezbijke, transvestite... A ubojice su samo prijestupnici... Nerijetko su čak heroji.

Zamislite se nad tim!

Nikoga, osim ljude bliske stradalome, osobito ne uznemiruje i ne užasava taj čin. Uobičajena pojava. Skoro kao da se radi o "mladenačkom hiru".

I tako ispada da su ubojstva nešto normalno. Što je s pornografijom? Uobičajeno je gledati je u osami, u krajnjem slučaju u intimnom društvu. No kad se nešto takvo gleda u "običnom" društvu, svi se iz nekog razloga sustežu, srame, hihoću, općenito, nečega se stide. Tu smo se već približili odgovoru. Uistinu, pornografija je vjerojatno nešto sramotno ili bar donekle sramotno prema demokratskim mjerilima. Da? Zašto je sramotno? Ako razmislimo, opet nam nije jasno.

Zapravo je to sramotan čin zato što je vaš i istodobno nije vaš. Kao kad imate gliste ili što već... Kad imate seksualni odnos, to ste vi i istodobno niste vi. I to vam je poznato. Potajno. No vi to ne želite osvijestiti i ne možete jasno izraziti.

I zato ja to jasno izražavam. Savršeno jasno i određeno. *Taj zanimljiv i neobičan osjećaj, koji nastaje kad ste uzbuđeni ili imate seksualni odnos, nije samo vaš, dijelite ga sa suptilnim entitetom koji se pritom nastani n vama i koji, zapravo, stvara svu neobičnost*. U tome je cijela stvar.

Pitate se kako onda živjeti s tim. Nema nekog posebnog načina. Potrebno je osvijestiti što se događa i u određenom stupnju zadržati i kontrolu. Međutim, prekomjerna kontrola može biti smetnja budući da se bit seksa izražava onoliko koliko joj to dopustite. Najveći dio energije, koja se pritom izdvaja, entitet uzima sebi, ali dio ostavlja vašem tijelu, zbog čega i dolazi do osjećaja užitka. Što je više slobode, više je energije i u skladu s tim veći je užitak. Seks pod punom kontrolom svijesti je mehanički snošaj dvaju kiborga prema zadanom algoritmu, na primjer, prema Kamasutri. Iz toga možemo zaključiti sljedeće: seksualne patologije su narušavanje kontrole na jednoj ili drugoj strani. Previše kontrole dovodi do impotencije ili frigidnosti. Premalo kontrole oblikuje manijaka. U tom je smislu entitet seksa sličan konju - na njemu možete jahati kasom ili galopom, ovisno o vašoj sposobnosti da upravljate konjem.

Zašto se takvi entiteti na isti način ne "nastanjuju" kod životinja? Životinje, kukci, biljke i druge prazivotinje se u usporedbi s čovjekom nalaze na nižim stupnjevima hijerarhije svijesti. Njihovo je duševno stanje primitivnije, zato za parazite ne postoji zanimanje. Klatna su bolest čovječanstva. Naravno, odmah se nameće logično pitanje. A ljubav? Što za nju vrijedi? Također nešto slično? Odmah napominjem da postoji veliko razlika između seksa i ljubavi. Trebate to shvatiti. Odgovor glasi: ne, srećom, ljubav nam još nisu oduzeli, to je naš! *Volimo sami, svojom dušom*. No to je već druga tema.

Imam mladu ženu. Jako se volimo, ali u seksu zbog nečega imamo problema. Nešto nije u redu. Ne uspijeva nam.

Vjerojatno ste se nagledali meke erotike i načitali se literature o kako se to radi. Što smatram "mekom erotikom"? Ako ste ikad šetali parkom po vlažnom vremenu, sigurno ste vidjeli kako se skupljaju puževi. Nešto slično često možemo vidjeti u kinu. U takozvanim erotskim scenama koje cenzura pušta na veliko platno, pokazuje nam se nešto neshvatljivo: ili seks, ili ljubav, ili nekakva mješavina jednog i drugog...

Uzmimo otrcanu frazu "voditi ljubav". Smisao te fraze nikad nisam razumio zato što se nikako nisam mogao složiti s tim da je ljubav nešto što se može voditi, čime se možemo baviti. Iskreno, takva bi fraza kod čovjeka zdravog razuma trebala izazvati histeričan smijeh. Hajdemo se, na primjer, baviti mržnjom. Što ćemo učiniti? Sjedit ćemo jedan nasuprot drugome, izjedati se pogledom i škripati zubima?

Razmišljate li o tome što govorite? I čime se namjeravate baviti? Odgovarajući na vaše pitanje, želim postaviti svoje: ako vam ne uspijeva, što vam točno ne uspijeva? Drugim riječima, pokušavate li se baviti seksom ili ljubavlju?

Naravno, razumijem da ljudi koriste frazu "voditi ljubav" kako bi malo umekšali prilično grub sadržaj onoga što se pod tim podrazumijeva. No ne samo zato. Takvo nerazumijevanje i zbunjenost, kad se stvari ne nazivaju pravim imenom, upravo i dovode do neuspjeha. Ne uspijeva zato što čovjek očito ne zna čime se želi baviti. Poznato je da mnogi brkaju seks s ljubavlju i pokušavaju pomiješati ili na neki način umjetno spojiti te dvije savršeno različite stvari.

Razlog zbunjenosti je u društvenim moralnim načelima. Uobičajeno je smatrati da je seks dobar samo kad postoji i ljubav. Bez ljubavi i bez vjenčanja sve je to loše i nemoralno. I to je, bez sumnje, ispravno. Nitko se ovdje ne sprema osporavati moralne vrijednosti, tim više što one nisu besmislene. Međutim, ne isplati se biti ni u zabludi. Stvarnost treba gledati svjesno i vidjeti stvari onakvima kakve, zapravo, jesu. *Ljubav nije seks, a seks nije ljubav*.

Jasno nam je: užitak u seksu je moguć uz obostran pristanak, bez međusobnog opterećivanja obvezom zaljubljivanja i ženidbe. I ako pritom nitko ne trpi uvredu ili štetu, tada se svako moralno načelo može omekšati i možete se opustiti.

S druge strane, ako se volite, morate razumjeti prirodu seksa. Da bi seks bio seks, oboje moraju u sebe pustiti suptilne entitete koji i stvaraju odgovarajući učinak, kao što kefirne gljivice stvaraju kefir.

Kako to učiniti? Prije svega, *potrebno je oslabiti kontrolu svijesti nad samom svijesću. Pustiti uzde i dopustiti si da se ponašate onako kako se samo po sebi dogodi*. Trebate pristati na to da ćete postati drugačiji ili čak gotovo potpuno drugačiji nego obično. Morate dopustiti tom entitetu da uđe u vas.

U tome nema ničeg zastrašujućeg i razvratnog. Slična se praksa susreće u istočnim borilačkim vještinama kad borac u sebe pusti entitet neke životinje i počinje se kretati u skladu s njezinim pokretima. Mislite li da je on u tom trenutku oponaša? Ni slučajno. Borac se zapravo stapa s biti tigra, majmuna, zmije itd. Svaka životinja u suptilnom svijetu ima neku vrstu prototipa - bit u koju je utisnuta priroda te životinje - njezin lik, način ponašanja, navike.

Jednako tako trebate u sebe pustiti bit seksa. Kako će to ispasti nije toliko važno, dogoditi će se samo od sebe, sami ćete osjetiti. Od Vas se samo traži da *pokažete spremnost da privremeno postanete drugačiji*. Ako ste do sada bili "zečić" ili "ribica", onda sada postajete šumska, noćna zvijer.

Noću u džungli sa svih strana odjekuju krikovi, galama i šuštanje, u mraku svijetle nečije oči i na svakom koraku vrebaju opasnost - u takvom divljem svijetu vi ste predator. Vi ste također opasni. Oprezno koračajući šapama, šaljate se kroz gustiš promatrajući svoj plijen. Uto vam u susret dolazi predivna šumska zvijer. Vi ste i uplašeni i vrlo znatiželjni, obuzima vas uzbuđenje pomiješano s ushićenjem i strahom... Prvo se trebate onjušiti, oblizati, protrljati njuškama i više neće biti tako strašno, možete zajedno, bok uz bok, trčati šumom kroz noć i loviti.

U takvoj ste ulozi već dovoljno daleko od puža koji polako i lijeno prilazi svom srodniku. U vama se budi agresija grabežljivca usmjerena na to da *savladate, a da pritom ne radite štetu*. Kod vašeg se partnera treba događati isto. Oboje ste predivne šumske zvijeri, opasni grabežljivci u mračnoj džungli. Civilizirani je svijet daleko iza drveća. Sad je vrijeme vašeg lova.

Ako vam trenutačno nije sasvim jasno kako u sebe pustiti bit seksa *isključivanjem kontrole i uključivanjem spremnosti da postanete netko drugi*, možete

iskušati još jedan način. *Potrebno je uzbuditi se na neprirodan način, naučiti masku strasti, ponašati se kao da ste već jako uzbuđeni.* Dovoljno je sasvim kratko vrijeme biti u toj ulozi i osjetiti ćete kako afektiranje pretvoriti u prirodnu uzbuđenost. Igrajući takvu igru, stvarate potencijal koji u vas usisava bit seksa kao ventilacijski prozorčić kroz koji prolazi dim. Analogno, kad se počne kretati poput neke životinje, borac inicira ulaženje njene biti i dalje se ona sama usmjerava prema njegovim postupcima. Jasno vam je da taj način od vas zahtijeva određenu razinu erotske maštovitosti.

I još je jedna stvar na koju treba obratiti pozornost. *Izbjegavajte suvišnu sladunjavost u odnosima.* Stalno gugutanje koje se temelji na nježnim osjećajima može stvoriti suvišni potencijal. To rezultira stanjem u kojem vjetar sila ravnoteže pretvara vašu slatku idilu u pogubnu aferu. Kako do toga ne bi došlo (a doći će obvezno ako prezasladite odnose), *potrebno je s vremena na vrijeme stvoriti inverziju stvarnosti: prirediti teatralni, komični skandal.* Na primjer:

- Ti si moja živa igračka! Ne ometaj me dok se igram s tobom! Ti si moja duda varalica! Moj kolačić! Moj termofor! Moj jastučić!
- Znači tako! Ostavit ću te!
- Nećeš ti mene ostaviti! Ti si moje vlasništvo! Ili ne, ti si moja trenutačna zabava. Sjedi tu.
- Ološu!
- Hajde, dođi mi, igračko moja! Zabavi me!
- Zadavit ću te!

I tako dalje. Takva inverzija rezultirat će nestankom suvišnih potencijala, a klatno vašeg odnosa dobit će svoju porciju energije, tako da mu neće biti potrebno da isprovocira stvarnu svađu.

Jedino izbjegavajte svojim "uvredama" dotaknuti bolne točke partnera. Na primjer, vrlo lijepu djevojku korisno je ponekad za šalu zadirkivati da je krokodil. Međutim, ako nije jako lijepa i pritom joj taj "nedostatak" ne da mira, slična će je šala stvarno uvrijediti. Treba misliti s kime se i kako šaliti.

Konačno, nakon seksa možete dopustiti entitetu da vas napusti i ponovno se možete pretvoriti u "zečica" i "ribicu". I sad ćete se stvarno "baviti ljubavlju" - ljubiti se, stiskati se i presti koliko god želite. Za to nije potrebna prisutnost entiteta i ne morate nužno biti grabežljivac. *Milovanje treba biti nježno, a seks razuzdan. No nije potrebno truditi se pomiješati ih. Seks i ljubav je najbolje držati odvojenima.* Tada će vam uspijevati i jedno i drugo. I bit će zanimljivije. Ljubav će živjeti dulje, a seks neće brzo dosaditi. Nadam se da ste shvatili što sam vam želio prenijeti.

Razlikujem dvije vrste spolnog čina: spolni akt kao bliskost te kao divlji seks. U drugom slučaju osjećam se drugačije, a što je više divlje i agresivnije, veći mi je užitek. U prvom mi se pak slučaju svidaju sami dodiri i osjećaji, želim više osjetiti voljenu, želim se rastopiti u njoj. U takvim su trenucima, u pravilu, osjećaji najjači, po završetku ulazim u vrlo opuštenu i ispunjavajuće stanje i želim tako ležati i još se dugo tako osjećati. To jest, nakon takvih slučajeva imam vrlo intenzivan okus u ustima i najbolje osjećam svoju voljenu.

To znači da ste uspjeli postići taj rijedak slučaj kad se ljubav i seks harmonično spajaju. Naime, nisam ni govorio da su oni u načelu nespojivi. Preporučio sam da ih se odvađa i nastaviti ću to činiti zbog onih koji još točno ne razumiju što je ljubav, a što seks. Riječ je o tome da je entitet seksa po svojoj prirodi agresivan i zato rijetko pristaje ući u čovjeka koji je u određenom trenutku obuzet nježnim osjećajima. U tom su smislu agresivnost i nježnost slabo spojive i upravo ih je zato poželjno držati odvojene.

Jako (!) puno ljudi ne razumije zašto im seks ne funkcionira, ili im u ljubavi ne ide, ili i jedno i drugo. Koliko ljubavi na svijetu zbog toga umire! Ako zamislimo da je ljubav predivna cvjetna livada, a neznanje granitna stijena, možete predvidjeti što će biti s livadom kad se ta stijena bez pameti počne kotrljati po njoj do mile volje.

Polovica brakova se raspada. Koliko parova ne dospije do braka? Zašto se ljudi rastaju? Njihovi karakteri, navike, pogledi na život nisu usklađeni? Obuzeli su ih svakodnevnim problemima? Besmislica. Ljubav obično zatvara oči pred svim tim glupostima. Kad voliš neku osobu, sve postaje nebitno, bitno je samo da budeš blizu nje. Što onda ubija ljubav?

U većini slučajeva, bez obzira na to što ljudi govorili, razlog je nezadovoljstvo seksom. Na sve se može zažmiriti, ali ako u intimnim odnosima nešto nije u redu ljubav neće potrajati budući da sama, u prvom redu, zahtijeva intimnost. Zašto ljudi počnu "šarati"? Zato što im je kod kuće seks dosadio, tamo ih čeka "zečić" ili "ribica", a negdje drugdje je predivna noćna, šumska zvijer.

I zato, da se to ne bi dogodilo, držite ljubav i seks odvojeno, pa makar dok ne izdresirate svog konja - entitet seksa. Svi su ljudi različiti i svačiji je entitet također drugačiji. Jedan se želi spojiti s ljubavlju, drugi ne. Bitno je da ih se *ne pokušava povezati na umjetan način* pod vodstvom glupog razuma. Ako je suđeno da se to dogodi, dogoditi će se samo po sebi, harmonično. I tada ćete praktički prestati zamjećivati gdje završava seks, a počinje ljubav. No ako se to ne dogodi, također se ne treba uzbuđivati. To je sasvim normalno. Prihvaćajte sebe i svoju ljubav onakvima kakvi jesu.

Kako u intimnim odnosima iskoristiti freiling? Što davati? Seks?

S jedne strane principi *freilinga* su univerzalni. Njihovo se djelovanje temelji na zrcalnim svojstvima našeg svijeta: *kad činite prvi korak, stvarnost se poput odraza u ogledalu počinje kretati ususret.* I može se činiti da su principi *freilinga* jednako tako primjenjivi u krevetu. Međutim, to je pogrešno.

Prvi princip *freilinga* glasi: *odrecite se namjere da nešto dobijete, namijenite je namjerom da nešto date i dobit ćete ono čega ste se odrekli.* To funkcionira ako imate namjeru stvarnost okrenuti u potrebnom smjeru. Sve je vrlo jednostavno. Stojite pred ogledalom i želite da vam u odrazu, to jest u stvarnosti, nešto daju. Što morate za to izraziti? Naravno, nešto i sami morate dati i tada će se u odrazu isto to pojaviti.

Istina, postoji kvaka. Za razliku od sna, materijalna je stvarnost inertna poput smole. Ogledalo reagira s odmakom. Zato je *freiling* primjenjiv u situacijama u kojima je prihvatljivo čekati na rezultat.

No za vrijeme seksa nemate vremena. Učinak trebate ovdje i sada, a ne u budućnosti. Tako da usporeno ogledalo ovdje neće pomoći.

Kad je seks u pitanju, treba koristiti drugi princip: *odrecite se namjere da nešto dobijete, zamijenite je namjerom da nešto uzmete i dobit ćete ono čega ste se odrekli.* Što to znači?

U seksu je beskorisno nadati se i računati na to da će se sve posložiti. Treba djelovati, osobito ako ste s određenim partnerom prvi put. Tada si oboje nehotice, u glavi, postavljate pitanje kako ono drugo to zamišlja. Odgovor treba biti jednoznačan: *nikako.* Ništa ne treba zamišljati - treba djelovati.

Kako djelovati? *Onako kako samo po sebi ispadne.* U "priručnicima" vam mogu savjetovati da nešto radite na određen način, no ako počnete marljivo slijediti te savjete, vaš će se seks pretvoriti u mehaniku - u snošaj dvaju kiborga prema zadanom algoritmu. Da se to ne bi dogodilo, razmatranja razuma i njegovu kontrolu treba ukloniti. U tom trenutku vama treba upravljati entitet - on će sam znati što i kako raditi. U tom smislu *valja se odreći namjere da nešto dobijete, kao i svih očekivanja i prenijeti ih u čisto, slobodno djelovanje.*

Nužno je upravo uzeti, čak malo i na silu, a ne davati i očekivati da će se nešto dogoditi. Kad pokušavate *dati*, to je kao kad bi se vaš partner *samožadovoljavao* uz vašu pomoć. Predigra i međusobno ljubakanje su, naravno, potrebni, ali samo u ograničenim dozama i imajući u vidu da *glavni vektor namjere ne smije biti orijentiran na zadovoljavanje partnera, već na vlastite egoistične želje i potrebe.*

Zvuči paradoksalno, zar ne? Vjerojatno vam se do sada činilo da sve treba biti sasvim obrnuto? Svatko bi trebao davati, brinuti o tome da partner bude zadovoljan i tada će i jednom i drugom biti dobro? Ništa slično. Ako se seksate na taj način, onda to, ponavljam još jednom, *nije seks, već*

samozadovoljavanje s tuđom pomoći.

Seksom upravljaju agresivni entiteti koji su usmjereni na *uzimanje*., a nikako na to da se kome pruži užitak. Istodobno upravo takva usmjerenost rezultira željenim učinkom. Vaši entiteti ulaze u vas, razmjenjuju energiju s vama i među sobom, što dovodi do toga da i oni i vi dobivate ono čemu ste težili.

No ako se vaša namjera ne podudara s namjerom entiteta, oni jednostavno ne žele ući u vas i tada se događa ono najnepoželjnije što može proizaći u intimnim odnosima - odnosi postanu jednolični, mehanički, bezukusni, uobičajeni, nezanimljivi. To se vrlo često događa i zato umiru ljubavi i pojavljuju se tako besmislene statistike rastava. Zašto besmislene? Pa kako drugačije, svadba je bila tako vesela i svečana! Činilo se kao da ništa ne može razdvojiti zaljubljeni par, inače čemu sva ta pompoznost?

Itekako ih je moguće razdvojiti. Neznanje i lažni stereotipi uništavaju vašu sreću. Meni statistika ni ne treba, dobivam mnoštvo vaših pisama u kojima pišete da vas napuštaju, patite i ne možete ništa učiniti.

Ja vam također ne mogu nikako pomoći. Mogu vam samo otvoriti oči da vidite stvarnost kakva zaista jest. I sami ste za to sposobni - trebate se samo probuditi i pogledati oko sebe osviješteno, jasnim pogledom. Nadam se da ste razumjeli da princip koji sam ovdje naveo ne treba slijediti doslovno i budalasto, kao na primjer, misliti samo na sebe, a na partnera potpuno zaboraviti. Naravno, svako je pretjerivanje jednostavno glupo. Također treba osjetiti kada se suvišna energičnost i aktivnost partneru možda ne sviđaju. U svemu treba imati mjeru. No jednu stvar treba jasno znati: *vaša namjera mora se podudarati s namjerom entiteta seksa*. Možete činiti sve što želite, pritom i ono što se preporučuje u "priručnicima", ali bitno je održavati orijentaciju namjere: *ne dobivati i ne davati, nego uzimati*. Ako uspije vašim entitetima, uspjeh ćete i vi imati.

Nije mi potpuno jasno kako usmjeriti svoju namjeru na to da se "posjeduje i uzima" ako sam žena. Ovdje aktivnu ulogu u najvećoj mjeri ima muškarac.

Posjedovati i uzeti trebate shvatiti kao namjeru davanja sebe, no ne pasivno, sa strpljivošću žrtve, već s agresivnošću grabljivice. Možete biti sigurni da će vaš muškarac to znati cijeniti. Samo ne pretjerujte. Ne trebate od sebe napraviti ratobornu amazonku, to bi moglo i odbiti partnera, no neće smetati ako se tijekom seksa pretvorite u kuju. Lik kuje, kao što znate, puno je seksualniji od "anđela čiste ljepote". Iako ponekad možete odigrati i ulogu žrtve. Raznovrsnost uvijek osvježava intenzivnost osjećaja.

Tijekom intimnih odnosa suprug i ja često jedno drugom govorimo "prljave" riječi, iako inače vrlo rijetko koristimo takve izraze. Iskreno govoreći, vrijeme seksa te mi riječi jednostavno dolaze, ali poslije se zbog toga neugodno osjećam. Zašto?

I sami znate zašto. Za sve postoji vrijeme i mjesto. Seks je igra u kojoj ograničenja i pravila postavljate samo vi zajedno s partnerom. Po svemu sudeći intuitivno ste osjetili da se vašim entitetima takva igra dopada. U teatralnoj sceni u kojoj se neke stvari rade "za zabavu", namjerna grubost može biti dodatan začim. No ako se to isto prenese u svakodnevicu, to je već vulgarno. Tako, na primjer, psovanje u stanju afekta može proći, ali *razgovarati* tim jezikom jednostavno je ružno, stvarno nisko. Tako da sve mora imati svoje vrijeme i mjesto.

Čitajući vaše knjige i elektronsku poštu, nerijetko se uhvatim kako razmišljam o tome da mi je ono što ste napisali već poznato, samo što iz nekog razloga ne koristim to znanje ili ga se ne sjetim. Nerijetko osjećaj nalik na buđenje poslije dugog sna! Imam pitanje koje me odavno zabrinjava. Što je, prema vašem mišljenju, istospolna ljubav (i seks)?

Mogu reći samo jedno: istospolni seks nije povezan s nekim osobnostima entiteta seksa zato što postoji i istospolna ljubav. Ljubimo mi sami, svojom dušom. Na neki je način duša sposobna zaljubiti se u svoj spol. Zašto - ne znam. Nisam doživio istospolnu ljubav i zato nemam pristup odgovarajućem znanju.

Kako se riješiti žudnje za mazohizmom? Tijekom seksa obično se brzo uzbudim, ali onda se odjednom ukočim, usred čina sve odjednom stane i često ne mogu dovršiti. Kad sam sama, stalno zamišljam da me sile na seks, vežu i siluju (ponekad takve fantazije imam i tijekom seksa s partnerom). Nakon takvih samozadovoljavanja sramim se i osjećam krivnju, ne zbog samog samog čina, nego upravo zbog fantazija. Kao da vidim svoju objektivnu stranu i ne želim biti takva. Kad sam upoznala partnera s pomalo sadističkim sklonostima, koji me grubo uzimao, u stvarnom mi se životu takvo postupanje uopće nije sviđalo i uzbuđenja nije bilo.

Također se jako bojim silovanja i sumnjičava sam prema muškarcima u taksiju ili navečer. Možda svojim fantazijama privlačim takve situacije i toga se jako plašim. Pokušala sam umanjiti važnost i opustiti se, dopustiti si da radim sve što želim i da do kraja iskusim sve svoje fantazije, no žudnja svejedno ne prolazi. Kako naučiti osjetiti zadovoljstvo običnim seksom?

"Običan" seks ne postoji. On je ili drugačiji ili *nikakav*. Žudnja za mazohizmom će sama proći, jednostavno treba "nahriniti" svoj entitet kojem je potrebno nešto puno stvarnije od samozadovoljavanja. Naravno, ne "stvarnije" u pravom smislu, jer toga se plašite. Ni entitetu ne treba takva "stvarnost". No ona u određenom trenutku ne želi "običan" seks, već nešto, posebije. Teatralna igra će biti sasvim dovoljna, samo što treba igrati s punom predanošću, kao da je stvarno.

Zasad vam polazi za rukom da takvu igru iskreno i otvoreno igrate samo kad ste nasamo. Po svemu sudeći, niste još sreli partnera uz kojeg biste se mogli potpuno otvoriti. To je normalno. Mislite li da je kod drugih sve glatko i dobro? Naravno da nije. Treba tragati za svojom polovicom. Nemate se čega sramiti. Takva je priroda seksa. To se mora osvijestiti i prihvatiti. Sve dok to ne prihvatite, mučit će vas proturječja: imate želju, ali ste uplašeni i stidite se. Jednostavno shvatite da je to sve samo igra u kojoj sami postavljate pravila.

Nije obvezno da se odmah potpuno otkrijete. Pokušajte postupno ako vam je tako ugodnije. Ispričajte svom partneru o entitetima seksa i zaigrajte zajedno tu igru. Postavite novo pravilo: jedno prema drugome ponašajte se otvoreno. Dopustite entitetima da uđu u vas oboje i ostvare vaše skrivene želje. Sve će se srediti.

Imam banalan problem - ozloglašenu "malu veličinu". Ma što govorili, čini mi se da je veličina ipak važna. Ne znam kako tome ne pridavati značenje.

Nerijetko je koliko je ljudi naivno zapelo u svojim zabudama. Slijedeći neki slijepi instikt, žene traže krupniji "komad mesa", a muškarci idu za njima kao na uzici i pokušavaju to meso što je više moguće povećati. Međutim, ako ste shvatili prirodu seksa, morali biste razumjeti da fizička svojstva kako jednog, tako i drugog partnera nikako ne utječu na intenzitet osjećaja.

Sposobnost pružanja zadovoljstva određuje se sasvim drugim osobinama: *prvo, vašim umijećem da u sebe pustite entitet seksa i drugo, propusnim kapacitetom vaših energetskih kanala*. Drugim riječima, jaki ste onoliko koliko se dobro znate služiti svojom kontrolom i svojom **energetikom**.

I prvo i drugo stječe se praksom. Energetska provodljivost, tj. sposobnost primanja i davanja energije prije svega ovisi o čistoci i organizma i tjelesnog zdravlja. A fizička veličina, osobito masivnost tijela, toj provodljivosti ne pogoduje. Ne govorim o "veličini" na koju vi mislite.

Tako da, ako vam je bitnija stvarna snaga od vanjskog izgleda, nemojte razvijati masu, već energetiku, i tada ćete imati izuzetan seks.

Radim kao taksist i jednom su prilikom, kasno navečer, u moj taksij sjela dva momka s djevojkom. Bilo je očito da su pripiti. Iz njihovog sam razgovora shvatio da su djevojku "pokupili" za 100 dolara i da idu u neku kućicu. Već je bilo mrakno, ali ja sam je prepoznao, iako ne odmah. Bila je to djevojka mog prijatelja. Zamislite, on je sjajan čovjek, obožava je, nosi na rukama, a ona, gadura, potuče se naokolo! Moj prijatelj radi, ona studira na njegov račun, stalno joj daje novac. Ne mogu to pojmiti jer njoj ništa nije potrebno. Kako je to moguće?!

Kad sam ih doveo, upalio sam svjetlo u kabini i okrenuvši se prema njoj tobože je upitao kako je. Odmah je problijedjela, prepoznala me i u panici pobjegla. Tako je to. Ako slušaš žene, onda ispada da su svi njihovi muškarci ološ! Što su onda one same? Sve su droble!

Preuveličavate, u svakom pogledu. Što se tiče uzroka, očito je da djevojka nema potrebe za novcem, nego za intenzivnim osjećajima. Ako ćemo pogledati objektivno, ovdje se ne radi toliko o djevojačinoj krivnji, koliko o njezinoj nevolji. Stvar je u tome da ako se seks prakticira ne birajući sredstva i u prevelikim dozama, o njemu se može postati ovisan, kao o igli kad su u pitanju narkomani.

Kad osoba prakticira seks istodobno s dva ili tri partnera, odnos energije entiteta dijeli se u skladu s tim - jedan naprema dva ili tri. Snaga osjećaja pritom može značajno porasti. I ako je djevojka "otkrila okus krvi", više je neće biti lako zadovoljiti. Jednako tako kad se prijeđe na heroin, marihuana se više ne "uzima".

Evo zašto moralna načela o kojima sam ranije govorio nisu lišena smisla, čak ako se ne uzimaju u obzir takve stvari kao što su ljubav, vjernost ili jednostavno poštenje. Seks koji ne bira sredstva praćen je vrlo neugodnim posljedicama.

Na primjer, kod takozvanih *swingera* ugled uživa ovakva otvoreno cinična igra: okupi se nekoliko bračnih parova, ugase svjetlo, muškarci bace na stol ključeve od automobila, a žene "izvlače ždrijeb" - bira se tko će se s kim zabavljati. Kod sotonista igre mogu biti još nastranije.

Naravno, uzbuđuje odvažnost, osjećaj nečega novog i slično tome. No u konačnici dolazi do mamurluka: osjeća se praznina i neutaživa žeđ za ponavljanjem. Potrebne su stalno nove doze, sve više njih i sve sofisticiranije. Ni o kakvoj sreći zbog ljubavi i obiteljskog života sada ne može biti riječi. To više nije ekstaza, već prava nesreća. Entiteti seksa postaju paraziti svijesti i vrlo je teško s njima postići prijašnju normalnu simbiozu.

Postoji neobičan paradoks. Kad na televiziji ili u tisku krene rasprava o životu prostitutki, obično se govori kako se one žale na svoju sudbinu i da, navodno, u tome nema nikakvog užitka, sve je prljavo i odvratno. No ako je takav posao toliko neugodan, zašto ga onda jednostavno ne ostave? Nemaju se kamo maknuti? Nema drugog posla? Gluposti. Kad te stisne, ostaviš bilo koji posao i uvijek nađeš neki drugi. Ne, ovdje te ne drže uvjeti, već nastala ovisnost. Narkoman bi također htio prestati, ali ne može. Parazit svijesti ne dopušta.

Zaključite sami. Bezrezervan i neumjeren seks nije toliko nemoralan koliko je opasan i ako si ne želite uništiti život, trebate ga izbjegavati kao i narkotike.

Čaša vode

Posljednja pitanja o seksu JAKO su me iznenadila. Zakačila sam se na dojmove o seksu. Život me uči da umanjim važnost, ali u posljednje je vrijeme kod mene malo seksa, a to me brine. Pritom mi se sam seks jednostavno ne sviđa, ne znam zašto se nakon njega osjećam prazno. Vjerojatno zato što entiteti odu, ja se "budim" i pitam se što dalje. Zato s onim u kojeg imam povjerenja želim razvijati dobre osjećaje, uzajamno prihvatanje, bliskost, no to mi ne uspijeva uvijek.

Mogu vam predložiti jednu moćnu tehniku. Na listiću papira napišite sljedeće misli: *Ja sam vrlo privlačna osoba. Iz mog unutarnjeg svijeta izviru šarm, ljubav i seks. Ja sam svijetleće biće. Privlačim muškarce k sebi. Moj me muškarac pronalazi.* Na taj listić postavite čašu vode. Protrljajte dlanove, primaknite ih kao da ćete primiti harmoniku, zamislite između dlanova zgusnut grumen nalik na balon. To je vaša energija. Položite dlanove na bočne strane čaše ne dodirujući je. Izgovorite naglas ili u sebi, svjesno i uvjeren, određene afirmacije i po mogućnosti zamislite njihov smisao. Zatim popijte vodu. Izvodile ovu tehniku ujutro nakon buđenja i uvečer prije spavanja. Vaša će namjera biti ostvarena.

Provjeravao sam više puta ovu tehniku s različitim mislima. Djeluje vrlo snažno. Muškarci trebaju sastaviti tekst na svoj način. Na primjer ovako: *Ja sam vrlo privlačna osoba. Iz mog unutarnjeg svijeta izviru šarm, ljubav i seks. Ja sam svijetleće biće. Sviđam se ženama, one me žele. Pronalazim svoju polovicu.*

Naravno, moguće je primjenjivati bilo kakve afirmacije. Sastavite ih sami, ovisno o tome čemu osobito težite. Na primjer, ako već imate partnera, zamijenite rečenicu "Ja privlačim k sebi..." s "Ljudi imaju sklonost prema meni" ili "izgledam dobro, izgledam privlačno i svakim danom sve bolje i bolje". Jako ćete se iznenaditi kako će stvarnost brzo odreagirati.

Riječ "ne" nije poželjno koristiti. Oblik misli treba biti afirmativan. Bez ikakvih apstraktnih i višeznačnih želja. Sve treba biti konkretno, jezgrovito i usmjereno na jedan cilj. Ako imate više ciljeva, poželjno je za svaku čašu vode zadavati samo jedan. Na primjer, danas radite na jednom cilju, sutra na drugom ili ujutro s jednim, a navečer s drugim.

Zašto ova tehnika funkcionira? Voda nije amorfnu smjesa, ona ima svoju strukturu - njezine se molekule ujedanjuju u *klastere* - konglomerate čestica koje mijenjaju svoj oblik ovisno o vanjskom okruženju. Upravo zbog toga na vodu možemo zapisivati informacije kao na magnetsku vrpču - "začarati" je. Ma kako se neobično činilo, znanstvenici su za klastere doznali nakon što su poslali prve letjelice u svemir. A bake su to znale još davnih dana i uspješno primjenjivale u praksi.

Običnu gradsku vodu, dakle i flaširanu, ne treba koristiti. Ona je pokupila puno destruktivnih informacija. Informacije se mogu izbrisati samo isparavanjem ili odleđivanjem, prokuhavanjem ne pomaže. Zato treba uzeti ili destiliranu vodu (koju ste vi pripremili kod kuće, a ne tko zna tko i gdje) ili odmrznutu. Ovu drugu lako možete dobiti iz leda. (Nije dovoljan samo otopljen led. Tehnologija pripreme odmrznute vode opisana je u knjizi *Transurfing 6.*) Osim toga, takvu je vodu vrlo korisno piti nakon buđenja i prije spavanja, ali ne prije nego što prođe sat i pol od obroka. Ako su afirmacije usmjerene na ozdravljenje, tada voda postaje ljekovita - poprima svojstva lijeka protiv bolesti koju namjeravate izliječiti i usmjerava se točno na potrebnu "adresu". Analogno je i podrijetlo svete vode.

Listić papira također ima svoju funkciju. Kao prvo, kad misli i zapisujete, a ne samo izgovarate, one dobivaju dodatnu snagu. Kao drugo, čak i samo jedna riječ zalijepljena na čašu s vodom ispunjava vodu informacijom u kojoj je pohranjen smisao te riječi. Klastere koji se pritom stvaraju moguće je nakon zamrzavanja vidjeti pod mikroskopom. Poznati su eksperimenti pokazali da riječi kao što su "volim te", "hvala", "zdravo", stvaraju snježne pahuljice božanske ljepote, a negativne riječi ružne komade leda. Ostaje nam samo da se divimo i pitamo se zašto se to događa. To se ne može nazvati drugačije nego božjom providnošću. Naravno, glavnu ulogu ovdje ima namjera čovjeka koji osvještava riječ dok je zapisuje i lijepi je na čašu s vodom.

I na kraju, energija vaših ruku pojačava i lokalizira namjeru, što brzo i učinkovito ispunjava vodu. Informacija zapisana u vodi prenosi se po cijelom tijelu i izgrađuje morfološko biopolje koje zrači zadane namjere. Ne treba se brinuti ako odmah ne osjetite čvrst grumen energije. Ako ne uspijete odmah, uspjete nakon tjedan dana vježbanja. Pritom nije obvezno jako djelovanje. Dovoljno je da jednostavno stavite čašu između dlanova.

Dakle, na raspolaganju vam je moćna tehnika koja ne djeluje ništa slabije od Generatora namjere o kojemu će biti riječi, a u kojem se morfološko polje napuhuje posebnim pokretima ruku. Tehnika Čaša vode puno je jednostavnija i ne zahtijeva iskustvo rada s energijom. Nisam je prije iznosio zato što sam je htio sam temeljito provjeriti u praksi. Sada mi preostaje da vam poželim *ugodno eksperimentiranje!*

Hvala na transurfingu, napokon sam počela primjećivati da se moj svijet brine o meni. No nikako ne mogu pronaći svoja vrata. Mogu li za takvu potragu koristiti tehniku Čaša vode? Imam problema s vizualizacijom i slajdovima, možda s Čašom vode budem uspješnija.

Vjerojatno ste htjeli reći da ne možete naći svoj cilj? Vrata se sama otkrivaju kada ste već na putu do cilja. Naravno, ovu se tehniku može koristiti za bilo kakve afirmacije. Sami ih trebate sastaviti. Osluškujte svoju dušu, ona će vam reći. No ne treba raditi samo s čašom. Trebate upijati što više novih informacija kako bi vaša duša mogla odabrati.

Osim vode, možemo li ispunjavati, na primjer, voće ili drugu hranu ?

Naravno, ne samo da možete, nego biste i trebali. Međutim, najbolji nositelj informacija ipak je čista voda koja ima slobodne molekule. Molitva prije obroka također je jedan od načina ispunjavanja hrane pozitivnom energijom. Samo, molitva ne smije biti izrečena mehanički, već osviješteno, inače nema smisla. Naravno, najbolje je hranu posvećivati sebi, a ne Bogu. Bog je u našem srcu. Kad se molite Bogu, ispada kao da ga nagovarate da se moli samome sebi. Ili se pak molite sebi? Vjerojatno bi se njemu više svidjelo ispunjavanje vaših želja, a ne vaše trajno i napamet naučeno "zahvaljivanje", nejasno je na čemu. Zato ispunjavajte hranu svojom namjerom. Ovdje treba napomenuti da takav odnos prema Bogu nije sasvim jasan, a mnogima je gotovo potpuno neprihvatljiv. Svatko je slobodan u biranju svojih uvjerenja.

Treba li svaki put pisati afirmaciju ili je bolje koristiti jedan te isti listić papira?

Ako niste lijeni, možete pisati svaki put. No možete koristiti i jedan listić. Radite onako kako vam odgovara, samo ne pretvarajte ritual u opterećujuću obvezu. Trebali biste željeti to raditi. Naime, tako utvrđujete sloj svojeg svijeta, realizirate svoju namjeru. To bi vas u najmanju ruku trebalo zanimati.

Ako nešto jako želite postići, ne treba koristiti samo tehniku Čaša vode. Nitko nije rekao da prestajemo raditi s ciljnim slajdom.

Trebate se konstantno usmjeravati na cilj, uživljavati se u ulogu i živjeti u željenoj slici, čak i ako je trenutačno virtualna. Tada će se ono virtualno brže pretvoriti u realno.

Može li se proces koristiti posvećena voda ili je ipak bolja odmrznuta?

Ako se ne spremate iz sebe istjerati vraga, posvećena voda vam neće odgovarati. Bolje je odabrati vodu koja je očišćena od svih informacija - odmrznutu ili destiliranu, koju ste kod kuće pripremili.

Na Internetu su se gotovo odmah nakon vaše objave tehnike Čaša vode na različitim mjestima pojavili gotovo identični tekstovi. Je li to klatno ?

Ne, kad se objavljuju nečiji tekstovi bez navođenja izvora, to se naziva drugačije - plagijat. Iako je, naravno, simpatično kada te tako užurbano citiraju da zaboravljaju navesti gdje su to uzeli. To znači da je tehnika dobra i da im se svidjela.

Ja se jesam osvrnuo na izvor, to jest, na bake. Naravno, one su znale da je vodu moguće začarati. No neupućeni su se ljudi prema ovakvim stvarima uvijek odnosili neozbiljno. Zato što takve pojave ne djeluju autoritativno, doimaju se kao praznovjerni šamanizam...

Donosi li općenito transurfing nešto novo? Odgovor je očit: ništa. Zašto nam onda treba? Pa zar nije sve već rečeno? Misli su materijalne, misli utječu na materiju, što je u mislima, to je i u stvarnosti...

Činjenica je da je sve rečeno, ali pitamo se kako. Možemo pročitati brdo ezoterične literature i svejedno ništa ne usvojiti. Razmislite koliko se puta dogodilo da ste gledali film ili čitali knjigu, a zatim se upitali što iz toga proizlazi. Je li trebalo čitati ih gledati? Da, naravno, takav fenomen i takvo znanje vrijede. No što započeti s tim? Čini se da je sve jasno. Mlijeko je bijelo, Volga se ulijeva u Kaspijsko more... No nije sve posve jasno, nešto ne uspijevamo spoznati, ne razumijemo.

Čini se da jednostavnu istinu koja leži na površini nije tako lako formulirati i pretvoriti u tehniku koja ima praktičnu vrijednost. Nije dovoljna sama upućenost u nešto, treba to još osvijestiti i duboko osjetiti. Da ne govorimo o tome kako je naš svjetonazor pretrpan najglupljim šablonama i stereotipima koji nas udaljavaju od istine.

Eto, pogledajte što sam upravo rekao: misli su materijalne. Ma nisu one materijalne! To su ideje - virtualne slike koje se nalaze u isto tako virtualnom prostanstvu. Objektivno postoje, ali nisu materijalne.

Misli utječu na materiju? Opet ne. Energije misli jedva ima dovoljno da bi se pomakla kutija šibica na stolu. I ne pomiče je, strogo govoreći, "energija misli", nego biopolje.

Kad je riječ o upravljanju stvarnošću, podrazumijeva se da misli ne zrače materiju, nego sliku, prototip u virtualnom prostanstvu. Varijanti, poput kadra na filmskoj vrpici koji se osvjetljava odozdo i projicira na ekran stvarnosti.

Na čašu vode nemaju utjecaj same misli (ideje, slike), već svojevrsno zračenje koje prati misaonu aktivnost i prenosi informaciju. Zasad ne znamo kakvo je to zračenje i ne možemo ga izmjeriti nekim uređajem, tako da je ono za nas isto tako nematerijalno.

Što je u mislima, to je u stvarnosti? Da, itekako točno! O tome govori cijeli transurfing. U njemu je znanje objašnjeno, osmišljeno i pretvoreno u tehniku. I kad sam Čašu vode objasnio, konkretizirao i napisao upute, to je postala tehnika koja ima praktičnu vrijednost. Razumijete li?

Druga civilizacija

Napravit ćemo malu digresiju i vratiti se osnovama transurfinga u pogledu suptilno-materijalnih struktura budući da je ta tema vrlo ozbiljna i bitna. Transurfing čitatelja postavlja pred šokantnu činjenicu koja je doista užasna, ali to nije svatko u stanju osvijestiti i prihvatiti. Jer uvijek je lakše živjeti u iluzornom, ali zato ugodnom svijetu, nego u zastrašujućoj, ali vjerodostojnoj stvarnosti. *Iluzija je da čovjekovu motivaciju i postupke kontrolira njegova svijest.* U stvarnosti to nije baš tako. Znanstvenici uzalud istražuju psihu kao samostalan objekt, kao svojstvo ljudskog razuma. Nije stvar u građi čovjekove psihe, nego u tome da *razum nema slobodnu volju - njime se upravlja izvana.* I to ne čine odgajatelji i učitelji, niti vlastodršci i šefovi, već *strukture suptilno-materijalnog svijeta.*

Poznato je da energija misli ne nestaje bez traga. Kad grupa ljudi počne razmišljati u istom smjeru, njezini se "misaoni valovi" slažu jedan na drugoga i u oceanu energije stvaraju se nevidljive, ali stvarne energetsko-informacijske strukture - klatna.

Nakon što nastanu, klatna se počinju samostalno razvijati. Ljude - elemente strukture - žele podrediti svojoj volji, no čine to nesvjesno zato što nemaju razum. Ne možemo reći da su klatna nekakve zle sile. Sličnija su biljkama-parazitima ili pseudoživim programima koji nakon što se poslože u strukturu određuju njezino ponašanje. Klatna u suptilnom svijetu postoje kao nadgradnja svake ljudske zajednice, bez obzira je li riječ o obitelji, školi, poduzeću ili državi. Može se činiti nevjerovatno da ljudi nisu svjesni da nenamjerno djeluju u korist klatna. A ipak, to je činjenica.

Nijedna struktura ne živi i ne razvija se samo kao posljedica djelovanja ljudi - njezinih elemenata. Strukturom upravlja klatno slično kao što algoritam upravlja radom automatskog mehanizma. Članovi strukture mogu obavljati samovoljne aktivnosti, ali nisu slobodni u svojoj motivaciji i u

pravilu su prisiljeni djelovati u interesu klatna.

Klatna se hrane energijom ljudi. Kad ste zbog nečega razdraženi i reagirate burnim negodovanjem, klatnu dajete energiju. Sve što je potencijalno sposobno u vama izazvati snažne negativne emocije isprovocirala su klatna. Negativna je energija njihova omiljena hrana.

Sav užas je u tome da klatna ne samo da gutaju energiju nego na neki način i navode ljude da se ponašaju tako da izluče što više te energije.

Ako ste zbog nečega zabrinuti i opterećeni, ljudi oko vas činit će upravo ono što vas živcira i to upravo u trenutku kad biste željeli da vas ostave na miru.

Djeca počinju izvoditi ludorije, iako su do tada bila mirna. Netko u vašoj blizini počinje vam dodijavati. Različiti pojedinci vas ometaju na putu i dosaduju vam svojim problemima. Posvuda vam smetaju nekakve prepreke. Ako nekoga očekujete s nestrpljenjem, on kasni. Ako nekoga ne želite vidjeti, obvezno će se pojaviti. I tako linije.

Sami možete potvrditi da vam svijet često ide na živce. Naravno, svakome u različitoj mjeri i na drugačiji način. No općenito je bit u sljedećem: *ako je u određenom trenutku nešto sposobno izbaciti vas iz ravnoteže, to će se iz nekog ratnoga dogoditi, kao u inat*. Pretpostavimo da nekamo jako žurite i bojite se da ćete zakasnuti. Od tog trenutka sve radi protiv vas. Ljudi vam preprečuju put i pristojno koračaju, a vi ih nikako ne uspijevate zaobići. Trebate brzo proći kroz vrata, a pred njima se doslovno postrojava red lijenčina koje jedva podižu noge. Na cesti se ista stvar događa s automobilima. Kao da su svi u dogovoru.

I što ste napetiji, taj pritisak sa strane postaje sve intenzivniji. Što je veća napetost, okolina vas aktivnije nervira. Ali evo nečega zanimljivog: okolina se uopće tako ne ponaša namjerno. Njoj čak ne pada na pamet da to nekome može smetati. Poanta je u tome da se pokretačka sila koja oblikuje nesvjesne motive ne nalazi unutar ljudske psihe, nego izvan nje.

Postavlja se pitanje kako se suprotstaviti utjecaju klatna. Za to je potrebno prestati biti školjka koja negativno reagira na bilo koji podražaj. Drugim riječima, treba održavati svjesnost i ne nasjedati na provokacije. Treba svjesno prestati reagirati na podražaje i tada će oni prestati dodijavati.

I to još nije sve. U svijetu se događaju puno značajnije i strašnije stvari za koje su odgovorna klatna. Ratovi, revolucije, borba na tržištu sirovina i marketinga, konkurencija, terorizam - sve je to samo vrh ledenjaka koji možemo vidjeti. U nevidljivoj, suptilno-materijalnoj osnovi tih pojava nalazi se neprekidna bitka klatna. Upravo ona provociraju sve konfliktnu situacije budući da se hrane energijom konflikta. S te strane dvostranog ogledala, na suptilnom planu, događaju se stvari o kojima bi mnogi više voljeli ništa ne znati.

Pitat ćete kako je takvo što moguće. Sami ljudi, prema svojoj inicijativi, ratuju jedni protiv drugih, zar ne? Ipak, stvarni pokretači su klatna. Uzmimo relativno primitivnu strukturu - mravinjak. Znanost ne nudi razuman odgovor na pitanje kako funkcionira kolonija. Zadipljujuće je to što u mravinjaku postoje jasno raspoređene obveze, ali ne postoji hijerarhija. Zašto svi kukci djeluju sklad no kao da imaju organizaciju sa središnjim upravljanjem?

Mravi međusobno komuniciraju pomoću izlučivanja mirisnih tvari - feromona. Miris im omogućuje da pronađu put do domu i hrane. Ali na koji se način informacija istodobno prenosi svim članovima kolonije? Ne može tu biti govora ni o kakvim višim oblicima izmjene informacija između mrava. Zašto bi se inače koristili tako primitivnim oblikom prenošenja informacija kao što je miris?

Što pojedine članove ujedinjuje u organiziranu koloniju?

Klatno. Istodobno sa stvaranjem i razvojem strukture formira se energetsko-informacijska struktura koja preuzima funkciju upravljanja i stabilizacije strukture. Između klatna i elemenata strukture postoje izravne i povratne veze. Klatno postoji na račun energije svojih sljedbenika i sinkronizira njihovu aktivnost udružujući ih u organiziranu zajednicu.

Jednako je tako i u ljudskom društvu - svi se procesi odvijaju pod kontrolom tih suptilnih materijalnih struktura. Svijet se ubrzano pretvara u matricu i to uopće nije fantastika. Naravno, sve je donekle drugačije od poznatog filma u kojem ljudi odrastaju u ćelijama s pipcima, a cijeli njihov život tek je virtualna iluzija. No realna je situacija već vrlo blizu tome.

Općenito, da bi se čovjeka potjeralo u matricu, potrebno je oko njega isplesti mrežu stvorenu od ovisnosti. Posljednjih se nekoliko godina pojavila gomila novih ovisnosti: hrana se pretvorila u jelo od kojeg se postaje gojazan; virtualna kompjutorska stvarnost rezultirala je ovisnošću o igricama i internetu; bez mobitela ljudi danas osjećaju samoću i dobivaju napadaje tjeskobe. Najstrašnije je što čovjek kojeg je zarobio sustav ne gubi samo slobodu izbora, već počinje željeti upravo ono što odgovara sustavu.

Eto takvi se procesi trenutačno događaju u cijelome svijetu. Zato je naš zadatak da sačuvamo svjesnost kako se jednoga dana ne bismo probudili u ćeliji matrice. Vrlo slično tome je što smo svojevrсна prehrambena kultura koju klatna uzgajaju specijalno za svoje potrebe. Ljudsko je društvo ustrojeno tako da ne može postojati bez klatna. No i ona također trebaju nas. Osviješten je čovjek sposoban iskoristiti klatna za vlastite ciljeve. Tu postoji jako puno mogućnosti, no o tome u posebnoj temi.

Zar klatna uistinu postoje? U takvo je što teško povjerovati.

Kad započinje nogometna utakmica, nad stadionom se formira nekakav objekt u obliku lopte. Ta je lopta očima nevidljiva budući da se nalazi na suptilnom planu, ali od nje se počinju protezati stvarne energetske zrake-ticala prema svakom igraču i navijaču. Kako se emocije zbog utakmice zagrijavaju, klatno se puni energijom i raste. Energija ljudi pretače se u loptu. U nekom trenutku od lopte se zrakama prenosi impuls i stadionom se zakotrlja val navijača. Klatno postupno raste u golem crn oblak, svojim zrakama upravlja igračima i navijačima kao marionetama, poduzimajući sve da izazove što više strasti. Kad igra završi, oblak se ponovno skuplja u malu loptu i odleti.

Znači li to da živimo i ništa o tome ne znamo?

Ispada da je tako. To izgleda čudno zato što se klatna nalaze izvan zone naše percepcije. Pčele, na primjer, također ne percipiraju ljude. Čovjek pčelama izgleda kao nekakav beznačajan objekt na koji ne treba obraćati pozornost sve dok se ne pretvori u izravnu prijetnju. Može ga se jednostavno ubosti ne razmišljajući tko je i što je, samo ga se ubode i to je sve. Pčela ničega nije svjesna, uronjena je u dubok san i djeluje prema strogo određenom algoritmu. Sve što nema izravan odnos s algoritmom opstanka pčele nalazi se izvan zone njezine percepcije. Njezin je cilj napraviti med. Nije važno zašto - tako treba i to je sve. To što taj med nakon toga negdje nestane, također nema nikakvu važnost. Stupanj svjesnosti pčeli ne dopušta da se uzdigne do shvaćanja činjenice da joj netko uzima med iz košnice. Jednako tako i stupanj njegove svjesnosti čovjeku ne dopušta da osvijesti mnoge stvari. Za to je potrebno probuditi se, temeljito se probuditi, što na kraju krajeva i pokušavamo učiniti baveći se transurfingom. Pritom nije potrebno samo saznati, nego temeljito objasniti, osjetiti. Zato što većina onih koji su doznali da klatna postoje nastavlja živjeti kao i prije. Postoje neka klatna, pa što? Nebitno. Spavanje se nastavlja. Kao da su lijeni održavati svjesnost. Isplati li se uopće?

To je zanimljivo samo nekima. Po mom mišljenju ne zaslužujemo častan naziv *Homo sapiens* - razuman čovjek, budući da nas tehnogeni put civilizacije vodi prema još dubljem poniranju u san - u visokorazvijenu matricu, a u biti u košnicu.

Ja se pridržavam druge klasifikacije. *Razuman* čovjek je onaj koji i razumije ono što zna. *Svijestan* čovjek je onaj koji osvještava ono što razumije. Tako izgleda ljestvica: od osviještenosti do znanja i prosvjetljenja. Trenutačno se nalazimo na najnižem stupnju te ljestvice.

Kome odgovara pretvaranje našeg svijeta u matricu?

Nikome ne odgovara. Sustav, odnosno matrica gradi se sama kao sinergijska samostvarajuća struktura. Može se učiniti da je za klatna matrica idealna sredina u kojoj im je lakše upravljati ljudima i iz njih crpiti energiju. Zapravo je takva struktura osuđena na samouništenje. Matrica se izgrađuje u procesu uređivanja svega i svih. Ljudi u matrici postaju poput kiborga koji ispunjavaju strogo dodijeljene funkcije i neodvojiv su

element sustava bez kojeg jednostavno ne bi mogli postojati. Kad se sve dovede u red, prekida se bitka klatna i na vrhu hijerarhije vlada globalno klatno. No ako se uklone unutrašnja proturječja, a konflikti nestanu, struktura kolabira i eksplodira poput zvijezde padalice. Ili jednostavno umire. Takav će biti kraj ako civilizacija krene putem "izgradnje matrice". Međutim, nitko ne može proreći što će se u stvarnosti dogoditi.

Već nekoliko godina imam nešto poput "zamisljenog prijatelja", čak ni ne znam kakva bi analogija još odgovarala. On vrši funkciju Čuvara. Sve je započelo prije nego što sam naišla na vaše internetske stranice i zainteresirala se za teoriju transurfinga. Počela sam ga sanjati, zatim je počeo "prisustvovati" u stvarnosti. To je... hm, životinja koja me neprestano štiti od negativnih misli, podsjeća me na svjesnost - na to da se svi problemi mogu riješiti, drugim riječima, radi sve ono što očekuješ od Čuvara. Samo nemojte to pripisivati šizofreniji, to nisu priviđenja, niti halucinacije, ja je "vidim" unutarnjim pogledom. Čak na mobitelu imam napomenu o njoj kao pozdravnu poruku, što mi pomaže da se ne uličim u tuđe igre. Nisu li ovakve stvari svojevrsna personificirana klatna?

Prema definiciji, klatno je energetsko-informacijska struktura koja nastaje kad grupa ljudi počinje razmišljati na isti način ili kad se među njima pojavi određena veza. Za stvaranje klatna potrebna su minimalno dva čovjeka, samo jedan ga ne može stvoriti. To o čemu vi govorite je svojevrsni "virtualni anđeo-čuvár". Sami ste ga stvorili - materijalizirali iz prostranstva varijanti. U prostranstvu varijanti postoji sve pa tako i "otisak" ili "šablona" vašeg prijatelja. Prilagođavajući se sektoru anđela, "osvjetljavate odozdo njegov kadar" i ako takvo osvjetljenje potraje dovoljno dugo, on se materijalizira.

Takav je anđeo, makar i nematerijaliziran, stvaran kao i vaše misli. Postoji na račun vaše misaone energije, ali to nije klatno. Ono samo gori, poput svjetiljke, dokle god ga hranite razmišljajući o njemu. Anđeo počinje živjeti svojim životom, neovisno o vama. Naravno, u određenoj mjeri sami određujete njegovo ponašanje, ali ne u potpunosti.

Mogli bismo reći da je nalik snu, a zbog toga može djelovati samostalno, dok vi imate samo ulogu promatrača - onoga koji spava. I to nije samo normalno, to je odlično! Ne znam koliko je on neovisan o vama, mogu samo reći da će on početi djelovati u vašem interesu ako budete to od njega očekivali. Slično tome, san se odvija u skladu s našim očekivanjima.

Može se postaviti pitanje postoje li pravi, a ne samo virtualni anđeli-čuvári. Ne mogu odgovoriti navodeći činjenice, ali vi At volim vjerovati u to. Uvijek dobivamo ono u što vjerujemo. Ako budete vjerovali, imat ćete u krajnjem slučaju virtualnog anđela, a to svakako nije loše.

Osobno, već neko vrijeme svojim anđelom zapravo smatram sloj svojeg svijeta. Tako sam odlučio, dakle tako i jest. Nebitno je u kojem obliku dolazi anđeo-čuvár. On u svojoj biti niti nema nikakav oblik. A moj svijet? To je već nešto! On ne samo da se brine o meni, nego mi stvarno besramno laska i umiljava se. Na sve načine se trudi kako bi mi ugodio! Moj me svijet još i štiti. I vaš će biti takav, ako svakodnevno počnete sustavno prakticirati tehniku amalgama: "Moj se svijet brine o meni." U knjigama o transurfingu opisano je kako se to radi.

Nažalost, ne polazi mi sve za rukom, točnije, zasad ni u čemu nisam uspjela. Ne uspijevam ugasiti klatno, kretati se po tijeku. U određenom sam trenutku u potpunosti na raspolaganju destruktivnom klatnu. Svaki dan napetost i neugodnosti. Kad se o tome da su mi se u posljednje vrijeme počele događati neobične stvari koje teško mogu objasniti. Klatno djeluje preko mog supruga. Gotovo od prvog dana našeg braka (pet godina) dospjela sam u nekakvu astralnu ovisnost. Osnovni osjećaj je ljubomora koja je više pomiješana s ambicijom. Skupa radimo. Njega smatraju perspektivnim uposlenikom. Mene baš ne, a sve što je slijedilo posljedica je zajedničkog posla.

U pet godina moje se samopoštovanje jako srozalo. No kad sam odlučila izaći uloge mile, tih djevojke, ne pristajući se više ponašati kako su svi oko mene navikli i kako je svima odgovaralo, u početku sam, naravno, doživjela neugodnosti. Ne vide me, ne slušaju itd. No s tim bih se mogla pomiriti kad ne bih osjećala da je moja obitelj počela iskazivati povećanu agresivnost prema meni.

Jednostavno želim shvatiti - zašto? I gdje pronaći snagu kako bih uspjela pogasiti sva moguća klatna? Sada bih mogla žestoko odreagirati i sve bi kulminiralo histerijom.

Situacija je složena. Pokušajmo je rastaviti na jednostavne dijelove. Kažete da se okolina promijenila nakon što ste promijenili svoje ponašanje. Ništa čudno - to je upravo transurfing: čim promijeniš svoj odnos prema svijetu, on se odmah transformira. Pitanje je samo kako međusobno uskladiti uzroke i posljedice.

Uzrok je vidljiv iz ključnih rečenica: "... moje se samopoštovanje jako srozalo..." i "... od tihe djevojke..." - one karakteriziraju ulogu koju ste odabrali u svojoj životnoj predstavi. Život stvarno postaje sličan predstavi čim čovjek odabere svoju ulogu. Karakter glavnog lika, kao i njegovo mjesto na sceni, oblikuje se iz njegovog odnosa prema sebi i stvarnosti koja ga okružuje - to služi kao polazište svega što se događa. Čovjek u svijet šalje impuls svog odnosa koji se odražava u ogledalu i stvara odgovarajuću stvarnost, što zauzvrat ima suprotan učinak na taj odnos. Jer, gledajući reakciju ogledala, čovjek ponovno izražava odnos, što sliku stvarnosti učvršćuje, poboljšava ili pogoršava, ovisno o karakteru odnosa. Tako se u lancu obrnutih veza nakon niza prigušenih kolebanja uspostavlja relativno stabilna slika - stvarnost koja vas okružuje. Ako se u svijet pošalje drugi impuls, stvara se neravnoteža i stvarnost ponovno doživljava kolebanja sve dok se ne zaustavi na razini koja odgovara određenom odnosu prema svijetu.

Upravo ste to učinili - ne želeći se dalje miriti s vlastitim položajem, u svijet ste poslali drugačiji impuls, na što je on odmah odreagirao - ali ne tako kako biste željeli. Reakcija ogledala je uvijek jednoznačna: kakva poruka, takav i odgovor. Sudeći prema vašim osjećajima ("... agresivnost prema meni..."), možemo zaključiti da ste odlučili krenuti u "ratni pohod". Samo se trebala promijeniti slika ispred ogledala i odraz se odmah počeo preuređivati.

Više vas ne zadovoljava uloga tihe djevojke koja sluša i prihvaća. Kako tome pristupiti? Ako se pozornost usredotoči na odraz, najprije se nameće rješenje da postanete gadura: nakostrijebite se i sukobite se s ostatkom svijeta, to jest s ogledalom. Prema načelu "tuci svoje da bi se tuđi bojali". No ako obratite pozornost na sliku - izvor odraza, tada će postati očito da će puno učinkovitije biti prekinuti bitku i oblikovati unutrašnji oslonac. Prestati se slagati izvana, ako se ne slažete iznutra. Ne braniti se, nego imati svoje mišljenje, svoja načela. Ne ugađati manipulatorima, nego živjeti u skladu sa svojim temeljnim vrijednostima. Oslanjati se na sebe, ne na nesiguran odraz u ogledalu.

Između ostalog, u čemu je razlika između "braniti" svoje mišljenje i načela i "imati" ih? Braniti znači raspravljati, dokazivati, boriti se. A zašto? Zato da bi prije svega dokazali sebi, da bi umirili svoju nesigurnost i sumnje. Imati znači smireno slijediti put svojih uvjerenja, ne obazirući se na društveno mišljenje i ne uključivati se u besmislenu peripirku. Zašto biste dokazivali drugima ako ste sebi već sve dokazali? Kako dokazati sebi? Pa jednostavno uzmite i dopustite si tu raskoš da iskoračite iz stroja i postanete slobodni.

Slobodu dobivate kad prekinete svoju bitku.

Vi ste pak započeli borbu s odrazom, a da niste izmijenili bit. U bitku je jurnula ona ista tiha djevojka. Sve dok ste iznutra spremni slušati i slagati se, što god pritom radili izvana, iz glave će vam viriti kuka kojom će vas klatna lako moći trzati. Nakon nekog vremena kolebanja između odraza i slike će prestati i stvorit će se nova stvarnost vašeg svijeta u kojoj ste neovisni i snažni. I nikome ništa nećete trebati dokazivati i ni s kim se boriti.

Moje je pitanje vezano za klatna čije je postojanje na početku šokiralo. Razum nije htio vjerovati ili mu je trebao dokaz, no smireno proučavanje stvarnosti potvrdilo je tu teoriju. Je li se moguće s tim klatnima i nekako dogovoriti? Odnosno, uspostaviti drugačiji odnos osim "zajmodavac-klijent"? Na slična razmišljanja potaknula me naša poganska prošlost. Naime, prije su ljudi na intuitivnoj razini na neki način pokušavali udobrovoljiti božanstva, duhove koji su tobože imali utjecaj na njihovu stvarnost. Uzmimo na primjer prinošenje žrtve ili izvođenje nekih obrednih rituala kako bi se ugodilo tim entitetima. Možemo li to kvalificirati kao "udobrovoljavanje" klatna? I je li tako što moguće u naše vrijeme?

Prinošenje žrtava i drugi rituali u svojoj su biti "hranjenje" klatna energijom kako bi ono postalo snažno i moglo ispuniti molbe. Tako se i radilo u poganska vremena: u početku bi hranili klatno, a zatim mu se obraćali s određenim zahtjevom. Suptilno-materijalni entiteti uistinu mogu utjecati na stvarnost. Naravno, oni nisu svemoguć, no puno toga mogu napraviti. Znanstvenici-materijalisti, jasno, tako ne razmišljaju, smatrajući sebe vrlo pametnima u usporedbi s neukim poganima. Zapravo je pogreška pogana bila samo u tome što nisu koristili kolektivnu namjeru, već su *molili* svoje bogove i nadali se da će bogovi sve sami napraviti.

Općenito je beskorisno moliti se entitetima. Oni nisu ni dobri ni zli, nemaju osjećaje, niti suosjećanja, ne žele naškoditi, ali isto tako ne žude niti pomagati. *Klatna mogu samo ispunjavati program koji im je zadan.* Molba je, naravno, u određenoj mjeri također program, ali namjera izražena u afirmacijskom obliku, osobito ako je kolektivna, puno je snažnija. Tada neće raditi samo klatno, nego i vaša volja.

Tako je moguće oblikovati korporativnu namjeru i zadavati program klatnu vlastite tvrtke ili organizacije. Već sam o tome pisao u knjizi *Transurfing 6. To je vrlo učinkovita tehnika razvoja vlastitog biznisa!* Međutim, o tome nitko ne razmišlja i uopće to ne koristi. Samo su napredni Japanci upoznati s takvim stvarima koje Europljanima dosad nisu bile ni na kraj pameti. Možemo zaključiti gdje žive pametni (čitaj: uspavani), a gdje *razumni ljudi.*

Pojedinac također može koristiti mogućnosti klatna za postizanje svojih ciljeva na području biznisa i karijere. To se radi na sljedeći način.

U početku je potrebno utvrditi vezu s klatnom, uskladiti se s njegovom frekvencijom. Ako ste zaposlenik, trebate se pridržavati korporativne etike, biti pouzdan član sustava za koji radite, poštovati zakone tog sustava i općenito biti u skladu s njim. Lako ćete shvatiti što znači biti pouzdan član sustava ako budete osviješteni i pažljivi. A ako imate vlastiti posao, vi ste favorit svojeg klatna i već usklađeni s njegovom frekvencijom.

Sada klatnu treba zadati program. Za to možete koristiti tehniku Generator namjere (vidjeti Prilog 2).

Savijte pred sobom ruke u laktovima kao da držite loptu. Utiskujte napetost među dlanove kako biste osjetili elastičan grumen energije. Pomicite ruke kao da opipavate i istiskujete balon. Kad osjetite peckanje u dlanovima i elastično okruženje među njima, počnite micati ruke kao da svirate harmoniku. Obratite pozornost na osjete u glavi. Kad ruke razmičete, u glavi se nešto steže, a kad ih primičete, nešto se širi. Osjetite kako mozak reagira u ritmu pokreta.

Pokušajte izokrenuti osjećaje: neka sada mozak pokreće ruke. Kad se u glavi nešto širi, ruke se automatski primiču, i obrnuto. Možda ne odmah, ali ćete uspjeti. Još malo vježbajte na isti način. Zatim prijedite s horizontalnog pomicanja ruku na kružne pokrete kao da rastresate oblačić od vate. Prebacite pozornost na svoj energetski omotač. Osjetite sjedinjenje energetskog grumena među dlanovima, zamišljajte da "mutite" svoju energiju kao u mikseru. Grumen je neka vrsta koncentracije naše namjere, a vi tom namjerom zasićujete cijelo svoje biopolje.

Nastavite ritmično kružno gibanje i ponavljajte afirmaciju. Na primjer, ako ste vlasnik svoje tvrtke: *Moja 'Tvrtka' se širi i jača. Profit raste. Poslovi su vrlo uspješni. Klijenti obožavaju 'Tvrtku'. Svakim danom 'Tvrtka' postaje sve bogatija. Autoritet 'Tvrtke' raste. Svi poznaju i poštuju 'Tvrtku'.* I tako dalje. Vi najbolje znate koje ćete programe zadati svom klatnu. Naziv vaše tvrtke ključ je izravne veze s klatnom i zato ga trebate često koristiti.

Ako ste zaposlenik, možete sastaviti afirmacije za kretanje po karijernoj ljestvici: *U 'Tvrtki' me jako cijene i poštuju. U 'Tvrtki' izvršno obavljam svoj posao. Profesionalac sam visoke klase, jedan od najboljih u 'Tvrtki'. Imam sjajne ideje i zamisli. 'Tvrtki' donosim visok prihod. Vrlo sam cijenjen kadar. Promiču me na vodeće dužnosti u 'Tvrtki'.*

Obratite pozornost, vi ne molite, već uvjereno deklarirate namjeru u afirmativnom obliku. Kao rezultat toga vaše se energetsko tijelo dovodi u red i pretvara u strukturu koja zadanu afirmaciju odašilje u prostranstvo varijanti. Taj se program upisuje i u vaše morfološko polje i u klatno. Kao prvo, sad će ono pojačavati vašu namjeru, a kao drugo, provoditi je, to jest izvršavati. Klatno ima svoje načine da utječe na stvarnost, pritom i posredovanjem potrebnih ljudi. Tim više, ako njemu odgovara vaš program bit će zainteresirano za njegovu realizaciju, tako da računajte i na taj faktor. Na primjer, ako ste u svom programu cijenjeni zaposlenik i tvrtki donosite velik prihod, to mu očito odgovara.

Nastavljajući pokrete, ponavljajte afirmacije, ali osviješteno, ne mehanički. Za to vrijeme možete improvizirati i po mogućnosti zamišljati nacrtanu sliku. Afirmacija treba sadržavati osnovni i sažet komplet svega onoga što želite postići. Ono što vam se čini najhitnijim, to ponavljajte. Na kraju zaustavite ruke i pokušajte ponovno osjetiti grumen među dlanovima. Osjetit ćete da je postao čvršći. Uzmite tu energetsku loptu i "utrljajte" je jednim pokretom u lice i tijelo. Tako ćete nakon učitavanja u svoje morfološko polje cijeli dan hodati odašiljući svoju namjeru u prostranstvo varijanti. A klatno će također promicati vaš program svojim kanalima.

Radite s Generatorom namjere svaki dan, već ujutro, deset do petnaest minuta. Neka vam to postane navika. I zube perete svaki dan bez naprezanja, zar ne? Svaka obveza prestaje biti naporna kad prijede u naviku. Ne treba jedino biti previše gorljiv i opterećivati i sebe i svijet. *Snaga nije u naprezanju, nego u usredotočenosti.* Potrudite se samo malo da tijekom nekoliko minuta usredotočite svoju pozornost isključivo na cilj. Objavite deklaraciju namjere odlučno, uvjerljivo, mirno i neumoljivo. Sjetite se kako se morski valovi ravnodušno i neminovno valjaju prema obali. Jednako će se tako neminovno realizirati i vaša namjera.

Tehniku Generator namjere moguće je koristiti samo za jedan cilj ili ih može biti više?

Možete postaviti i nekoliko ciljeva ako ste dovoljno usredotočeni na namjeru. Treba imati u vidu da misli tijekom toga ne bi smjele samovoljno vrludati, već bi ih trebalo usmjeriti na cilj. Možete uzastopno u sebi ili naglas izgovarati afirmacije za sve vaše ciljeve. One misli koje se odnose na klatno djelovat će istodobno i kao vaša namjera i kao program za klatno. Ne zaboravite pritom ponavljati ime programa. Ostale će se misli generirati kao vaša namjera.

Može li se tehnika Generator namjere koristiti u traženju ljubavi ili je ta tehnika primjerenija postizanju poslovnih ciljeva?

Ovu je tehniku moguće koristiti za bilo koji cilj pa tako i za traženje srodne duše. Smislite afirmacije kao što se to radi u tehnici Čaša vode i njima puniti Generator. Kad radite s ciljnim slajdom, treba detaljno zamišljati sliku. A Generator i Čašu treba puniti kvintesencijom slajda - deklaracijom namjere. Dovoljno je samo uvjerljivo izgovarati afirmaciju imajući u svijesti njezin smisao. Ne treba se ograničavati samo na ove tehnike. Ne zaboravite na slajdove. Ciljni slajd treba izroniti u mislima što je češće moguće.

Pišete da je besmisleno, pa i štetno, smišljati slajdove za konkretne ljude. No kako onda vizualizirati rezultat kad on ovisi upravo o ljudima? Ja sam arhitekt. Ispada da trebam raditi na slajdu u kojem ću dobiti pozitivnu reakciju žirija koji odlučuje o pobjednicima natječaja. Iako možemo reći da je pozitivna reakcija drugih ljudi, koju vrtim kao slajd, rezultat toga što je projekt genijalan i dostojan nagrade. I u tom slučaju ne utječem na njih, nego na projekt?

Ne treba vrtjeti slajd za konkretnu osobu budući da u tom slučaju riskirate da se nehotice "dotaknete" njezine duše i tako narušite njezinu privatnost, što se duši ne mora svidjeti. Tim više što niste u stanju izravno utjecati na osobu, zato što je živa, ima dušu i osviještenu namjeru, a nije šablona iz prostranstva varijanti. No, moguće je utjecati na čovjeka posredno, preko klatna. I time se koriste takozvane crna i bijela magija.

Klatna imaju pristup našoj svijesti. Ako se u klatno umetne program, ono može utjecati na odnose, motivaciju, mišljenje i ponašanje objekta-mete. Djelomično se može utjecati i na mišljenje ispitivača ili na žiri. Problem je samo u tome kako uspostaviti vezu s odgovarajućim klatnom. Ako ste favorit određenog klatna, onda vam je najlakše. Ako radite za klatno, također ste "u vezi" kad radite prema tehnici Generator namjere. Studenta možemo gledati kao "zaposlenika" fakulteta i, prema tome, njemu je jednako tako dopušteno umetati u svoje klatno program ispita. Na taj način ne

radite slajdove za konkretne ljude, nego klatno samo odabire "potrebne", one na koje treba utjecati kako bi se program realizirao.

U svakom slučaju trebate vrtjeti slajd upravo onoga što želite da bude vrednovano - sebe ili svoga rada, a nikako slajd konkretne osobe. Ako nemate pristup klatnu, trebate se snaći bez njegove pomoći i jednostavno pumpati svoje morfološko polje namjerom tipa "ja sam genij" ili "moj projekt je genijalan". Na primjer, trenutačno niste povezani s klatnom institucije u kojoj želite dobiti posao i zato ne možete u nju staviti program uspješnog intervjua. U tom će slučaju morati djelovati samo vaša namjera. Iako se svakako isplati pokušati uskladiti se s klatnom. Za to je potrebno saznati što više informacija o njemu i pokušati se doslovno naviknuti, prožeti se duhom mjesta za koje se želite natjecati. Tada će, naravno, mogućnosti zamjetno porasti. Ne isplati se baviti ljubavnom čarolijom ili nečim sličnim. Gotovo sigurno će vam se to obiti o glavu. Ljubav ne treba nametati ili sugerirati. Ljubav je jedna od najvećih zagonetki i znamo samo to da nastaje sama, spontano, neshvatljivo i nepredvidivo. Bilo kakvi pokušaji izazivanja ljubavi (kako vlastite, tako i tuđe) na umjetan način nisu toliko besmisleni koliko mogu izazvati neugodne posljedice. Takva ljubav neće biti prava, već umjetna, nešto kao "ljubav zombi". Negativne nuspojave sigurno će isplivati, ne odmah, ali u budućnosti.

Može li se tehnika Generator namjere koristiti u igranju igara na sreću?

Ne, u tome funkcionira samo teorija vjerojatnosti. Katkad govore da slučajnosti ne postoje, međutim, u toj se situaciji izbor uistinu ostvaruje slučajno. Zamislite bubanj koji se vrti s lopticama. Kakav zakon tu može vrijediti? Samo slučajnost. Tko i kako ovdje može utjecati na izbor? Nitko i nikako. Nema odgovarajućih mehanizama.

U prilično sam velikim dugovima prema banci. Vlastiti se posao dolaskom financijske krize ugasio, a ni zanimanje za njega više ne postoji. Bavio sam se investiranjem u sportske kladionice. Našao sam profesionalne prognostičare. Ulovio sam 50 tisuća rubalja, a u dva tjedna sam utrostručio svotu. Sve je išlo jednostavno odlično. Vrtio sam ciljni slajd, novac je stizao, banke me nisu brinule i onda se jednog dana nisu ostvarile prognoze ni za jedan sportski događaj. Sav je novac izgubljen.

Budući da pratim nogomet, bilo mi je zanimljivo zarađivati na kladionici - ne tako da to bude osnovni prihod, nego samo kako bih povežao svoj hobi i profesionalni interes i zarađivao na tome dodatni novac. Iz pozicije transurfinga sve sam radio ispravno - nisam tome pridavao osobito veliko značenje, no sve sam detaljno promislio i kladio se. Bio sam 100 posto siguran da sam se ispravno kladio, ali cijelo su se vrijeme događale nekakve posve neobične pravilnosti koje se vrlo rijetko događaju i više sam gubio nego zarađivao. Kako se to može objasniti - 1 ti? Naime, to mi se čak nije sviđalo zbog novca, nego kao povezivanje mojih interesa i hobija. Trebao sam zarađivati. Ako si siguran u (pobjedu, trebao bi i pobijediti, zar ne? Nije li istina da za izvanjsku namjeru ne postoji pojam "nemoguće"? Bavio sam se kladenjem oko godinu dana, ali nije došlo do pozitivnih rezultata.

Izvanjska namjera radi u slučaju kad dođete u supermarket prostranstva varijanti i slobodno odabirete *svoje*. To je sloboda izbora. Vaše vam nitko neće oduzeti. Kad se pak igrate napršnjakom³, pokušavate uzeti tuđe. Zar to nije jasno? Napršnjaku nitko ne uzima ono što mu pripada, po tom istom principu. On može uzeti od vas zato što ste se uključili u njegovu igru - ne u svoju.

Već sam više puta upozoravao da je pokušaj da se pobijedi klatno beznađan. Za to je u najmanju ruku potrebno da budete *mehanički knjigovođa* koji je oslobođen svih emocija, strasti i želja. Kad vas se nema za što zakačiti, možete pobjeđivati. No problem je u tome što vas se uvijek za nešto može uhvatiti. Kao živom čovjeku nije vam dano da budete savršeni.

Možete pobjeđivati još samo u slučaju da ste favorit klatna, to jest da se nalazite na vrhu piramide ili posjedujete vlastitu kockarnicu. Tada stvarno možete stalno pobjeđivati budući da je u tom slučaju to vaše. Favorit je u posebnom položaju.

No vi ne potječete iz obitelji Rothschild? Tada igra s cijenama zlata nije vaša. Nije vam dano, kao Morganima, pravo da tiskate novac? Operacije s valutama nisu za vas. Tko je u tim igrama gospodar? Onaj tko određuje pravila. On i samo on uvijek na kraju odnosi pobjedu. Vi ste samo pijun kojim se koriste. Dopusšteno vam je da samo katkad pobijedite kako biste učvrstili vjeru u iluzoran uspjeh i ostali u igri.

Klatno vas drži u igri samo da bi iz vas iscrpilo što više energije. Kako se to može najbolje postići? Tako da vas ljulja na "vlakovima smrti" poput onih iz američkih zabavnih parkova i oduzme vam dah: čas vrtoglav uspon, čas nagao pad. I tako sve dok se iz vas ne istisne sve što se može. Ako ste oprezni i igrate "razumno" i "pažljivo", tada vas u igri drže dugo kao kravu muzaru i ne daju vam da sve izgubite, ali također niti da predahnate. Tako život prolazi u stanju neprestanog stresa, što je klatnu upravo i potrebno. Jer klatna su najlakomija i najproždrljivija ondje gdje se netko kladi. Ne igrajte s njima igru koju niste sami započeli. Možete odigrati jednom ili dvaput, ali zatim odlučno izađite iz igre i više se ne uključujte. Opasnost u tom slučaju nadilazi mogućnost uspjeha. To je poput narkotika: uvjereni ste da ćete se, ako probate jednom, moći oduprijeti. A što ako ne uspijete?

Iskorak iz stroja

U današnje vrijeme svi - i žene, i muškarci, i mladi, i oni manje mladi - žele biti zdravi, vitki i lijepi. U sljedećim poglavljima otkrit ću vam kako to postići. Ključ je u vodi, zraku i hrani, jer ono što pijemo, jedemo i udišemo temelj je svega ostalog. A sve ostalo, kad podvučemo crtu, proizlazi iz toga. Nimalo ne pretjerujem: time sve počinje, a onda se nastavlja niz uzroka i posljedica. Voda, zrak i hrana čine materijalni temelj koji oblikuje zdravlje i vanjski izgled te određuje duhovnu nadgradnju - količinu slobodne energije, unutarnje raspoloženje, svjetonazor, uspjeh u poslu i osobnom životu i sposobnost upravljanja stvarnošću.

Možda će neki pomisliti da sve to nema izravne veze s transurfingom, a neke ni zdravlje kao takvo uopće ne zanima. No i to će jednom proći. S godinama će se vaše mišljenje korjenito promijeniti. Mnogi jednostavno ne mogu zamisliti što znači dobro zdravlje i visok energetski tonus jer to nikada nisu osjetili.

Organizam kao materijalna opna naše duše ne zadaje nam brige sve do određenog trenutka. Organizam je u stanju normalno hodati, čak ponekad i trčati, voziti, micati rukama i nogama, otvarati i zatvarati usta, kretati se gore-dolje u krevetu, zadovoljavati osnovne potrebe, obavljati nuždu i, općenito, ponašati se u potpunom adekvatno. No premjestite li takav prosječan organizam u malo ekstremnije uvjete, odmah će se snužđiti i zvati upomoć.

Činjenica da nam zdravlje ne odašilje nikakve signale, sama po sebi ništa ne znači. Tijelo raste i razvija se do dvadesete godine. Poslije dvadesete počinje obrnut proces. Postoji jedan vrlo neugodan zakon: *kad nema razvika, počinje propadanje*. To u praksi znači da ako poslije dvadesete godine ne ulažete nikakav napor u razvika, propadate. Ako ste prijašnje zdravlje uzimali zdravo za gotovo, poslije četrdesete godine, a kod mnogih i znatno prije, za njega ćete se morati doslovno boriti. A ako to ne budete činili, svjedočit ćete svojem propadanju "u svoj njegovoj veličanstvenosti".

Ne postoji nešto što bismo nazvali "dovoljna razina energije". . Postoje samo rast i pad. To je kretanje gotovo neprimjetno, no njegovi rezultati očituju se iznenada i neočekivano: niotkuda se pojavi celulit ili naraste trbuh...

Kako ne bi došlo do te "iznenadnosti", ne bi li bilo bolje umjesto pasivnog i žalosnog propadanja izabrati put razvika? Da bi se to ostvarilo, treba izaći iz zajedničkog stroja koji korača ravno u matricu i početi djelovati pametno, osviješteno, a ne onako kako je postalo uobičajeno u društvu usnulih marioneta. Sljedeći podatak mnogima će se učiniti neobičnim i nikako u skladu s opće prihvaćenim normama. Naime, učinite li odlučan

³ Igra, tj. prevara u kojoj se predmet nalazi ispod jednog od dva ili tri napršnjaka pa treba pogoditi ispod kojeg; *op. prev*

iskorak iz stroja, naći ćete se izvan matrice. Mnogo toga činit ćete drugačije od drugih, ali zato ćete u odnosu na ostale dobivati znatno više energije i slobode. Isprva će vas iznenaditi ono što budete činili. Zatim ćete začuditi, obeshrabrili i razdražiti one koji vas okružuju. A zatim će se i oni, vidjevši što se s vama događa, povesti za vašim primjerom.

Paraziti tijela

Počnimo od onog najneugodnijeg. (Tko je rekao da će biti samo ugodno?) Već smo se dotaknuli teme parazita svijesti. Međutim, postoje i paraziti tijela, a oni su vrlo podmukli neprijatelji. Podmukli su zbog toga, kao prvo, što suvremeni medicinski laboratoriji (tko bi to pomislio!) nisu u stanju otkriti njihovu nazočnost u organizmu. To je činjenica. (Bolnice jednostavno nisu opremljene potrebnim instrumentima. Zastarjele analize ne daju gotovo nikakve rezultate.) Kao drugo, nazočnost parazita rijetko izaziva izravne simptome. Paraziti tijela se skrivaju da ih se ne bi otkrilo. Čovjek se može osjećati sasvim dobro dok se istodobno u njemu štošta događa... No bolje da ne ulazimo u detalje.

Mnogi će prezirno odmahnuti rukom i reći da se to njih ne tiče! To postoji negdje daleko u Africi ili među beskućnicima. Ja perem ruke i zube i osjećam se izvrsno!

Koješta. Dobar osjećaj je varljiv i traje dok stupanj zaraženosti ne dosegne određenu razinu. Doduše, ima li smisla uopće govoriti o nekoj određenoj razini? Ako u meni i od mene žive neki stvorovi, trebam li se s tim pomiriti?

Malo tko je s time upoznat, ali raznovrsni paraziti, *od raznovrsnih crva i glista do praživotinja, jednostaničnih organizama i gljivica, svojom brojnošću nadmašuju sve ostale vrste zajedno*. Nijedan čovjek ne može sa sigurnošću znati što sve nosi u sebi ako nikada nije obavio specijalno čišćenje. Jednoznačan odgovor može dati jedino patolog poslije obdukcije. Prilikom obdukcije u pravilu se u crijevima umrlog bolesnika pronalaze gliste.

Od čega je bolovao taj čovjek? Nije bitno od čega. U osnovi piramide gotovo svih bolesti nalazi se zaraza parazitima. Oni se mogu naseliti ne samo u crijeva, nego i u bilo koji unutarnji organ, pa tako i u mozak i krv. Tradicionalni liječnici dugo su se i žestoko protivili toj činjenici. Kako je to moguće? Krv je sterilna! U njoj ne može biti ničega stranog. Tako je bilo sve dok netko nije stavio krv pod snažan mikroskop te se pokazalo da u njoj plivaju komadići neprobavljene hrane, gljivice, čak i ličinke glista. Ne tako davno objavljene su i snimke na kojima je vidljivo kako tijekom operacije, iz srca koje pulsira liječnici vade parazite - izvlače ih pincetom, a oni se izvijaju i odupiru.

Čovjek se do određenog trenutka osjeća više-manje dobro u tom odvratnom suživotu, ali nastupi trenutak kad se prijeđe granica i zdravlje se počne naočigled urušavati poput kule od karata. Bolesnik dobiva dijagnozu, a uzrok ostaje nepoznat. Liječnici ne znaju pravi uzrok zato što ih u većini slučajeva i ne zanima: njihov je posao da pacijenta liječe svojim akademskim metodama dok god je živ.

To je istinita i ružna strana naše stvarnosti. Znanstvenici i liječnici protive se svemu što još nisu opisali u svojim disertacijama. Tek kada to opišu, to će postati "znanstveno" i "utemeljeno". Dotad sve nerazumljivo i neproučeno treba proglasiti neznanstvenom profanacijom. Kao što se neki znanstvenici tvrdoglavo ograđuju od paranormalnih, "protuznanstvenih" pojava, tako i mnogi zagovornici službene medicine smatraju da nema potrebe posvetiti dužnu pozornost problemu parazita. Ni jedno ni drugo nije lako proučavati i tumačiti pa je, izgleda, lakše to ignorirati.

Što nam čine ti nezvani gosti? Kao prvo, oni halapljivo gutaju hranjive tvari, vitamine i elemente u tragovima, osobito germanij i silicij, bez kojih organizam ne može normalno funkcionirati. Kao drugo, zagađuju organizam svojim toksičnim izlučevinama. I oni moraju "obavljati nuždu", samo što je njihov zahod u vašem tijelu.

Jetra i bubregi rade iz petnih žila, i to ne zato da bi nas zaštitili od vidljivih štetnih djelovanja, već da bi izlučili toksine koji su proizvod aktivnosti nevidljivih neprijatelja.

Zato čovjeka prije ili kasnije svlada neka bolest. Bolesti kao što su akutne respiratorne bolesti, rak, SIDA, dijabetes i hepatitis imaju jedan te isti primarni, prozaični i gnjusni uzrok - parazite.

Zarazne bolesti također su posljedica, iako indirektna, tog primarnog razloga. Kad ljudski organizam više nije u stanju nositi se s toksinima koji ga truju, gubi imunitet i obolijeva.

Nedavno je Svjetska zdravstvena organizacija objavila izvješća (nemoguće je pobjeći od činjenica!) iz kojih slijedi da i do 80 posto svih postojećih ljudskih bolesti direktno izazivaju paraziti ili su one posljedica njihove nazočnosti u našem tijelu. Prema iskustvima patologa 90 posto obduciranih tijela vrvi crvima, praživotinjama i jednostaničnim mikroorganizmima. Prema nalazima biorezonancijske dijagnostike različitim parazitima zaraženo je 97 posto stanovništva, a osobito je velik postotak zaraze raznovrsnim dječjim glistama i trakavicama. Gljivičnim infekcijama zaraženo je više od 25 posto stanovništva.

Međutim, te su brojke vjerojatno umanjene zbog loše proučenosti problematike. Prema iskustvima iscjelitelja koji su upoznati s problemom zaraze parazitima, toj je zarazi izloženo 100 posto ljudi u ovom ili onom stupnju i obliku. Do srednjih godina *ukupna masa parazita u tijelu iznosi od nekoliko do nekoliko desetaka kilograma*, ovisno o tjelesnoj težini čovjeka. Tu se ne ubrajaju samo gliste i crvi, nego i praživotinje, jednostanični mikroorganizmi i gljivice; oni obitavaju posvuda, u svim organima i međustaničnim prostorima. "Goste" može dobiti ne samo zapušteno afričko dijete, već i bilo koji čovjek koji se smatra civiliziranim i održava naizgled normalnu higijenu. Zapravo postoji veliko mnoštvo različitih zaraze: od čevapčića i slanine do rukovanja. To je lako! Moguće je čak i u majčinoj utrobi.

Osim što čine očitu fizičku štetu, paraziti tijela izravno djeluju i na čovjekovu svjesnost. Kako to čine - kemijskim ili nekim drugim putem - trenutačno nije bitno. Najbitnije je znati da takvo djelovanje postoji koliko god mi ne željeli u njega povjerovati.

Mnogi paraziti svoje domaćine doslovno pretvaraju u zombije. Popularna priča o tome kako se u čovjeka uvuče neki stvor i počne njime upravljati, nikako nije samo fikcija. Evo što o tome piše doktorica biologije Jelena Krasnova:

Impresivne uspjehe u tehnologiji upravljanja domaćinom dostigao je kopljasti metilj čije ličinke žive u mravima, a odrasle jedinke - u parnoprstašima i neparnoprstašima. Njegove ličinke mogu upravljati ponašanjem mrava: podražujući mozak kukca, oni ga natjeraju da se uspije na vršak vlati trave i tamo ostane nepokretno positi. Tako metilj povećava svoje izgleda da ga zajedno s njegovim privremenim domaćinom pojede stoka. Kad je vruće, ličinke umanjuju svoj utjecaj jer nije u njihovu interesu da mrav ugine od žeđi: dopuštaju mu da siđe i osiježi se na vlažnom tlu.

Što tek svojim domaćinima čini toksoplazma! Ti jednostanični paraziti, čiji je privremeni domaćin miš, a stalni domaćin mačka, iznimno su zainteresirani da mačka bude uspješna u lovu. Toksoplazme naseljavaju mišji mozak, ali ne bilo koji njegov dio, nego onaj koji je odgovoran za osjet mirisa mačke mokraćne. Normalni miševi bježe kad osjete miris mačke mokraćne dok zaražene miševi taj miris privlače.

Slično je i kod ljudi. Kad čovjek neprestano prostaci (to jest ne psuje, nego u razgovoru koristi psovku), uokolo razbacuje otpatke (hodajući, tek tako, bez razmišljanja baci praznu bocu ili omot) ili ljude koji ga okružuju zasipa negativnostima, može se sa sigurnošću reći da ima gliste. Takva je priroda parazita - oni se šire razbacivanjem nečistoće u doslovnom i prenesenom smislu.

Nazočnost parazita u tijelu očituje se na još jedan način: čovjek ne želi za to ni čuti, to ga razdražuje. Uz to se nastoji hraniti upravo takvom hranom koja pridonosi rastu i razmnožavanju parazita, tj. neprirodnom, sintetičkom, mrtvom. Prirodna hrana, osobito živa biljna hrana, jako je štetna za parazite, ali o tome ćemo govoriti kasnije.

Kako nezvane goste izbaciti iz tijela? Neki su narodi intuitivno u svoju svakodnevnu prehranu uveli biljke s izraženim protuparazitnim svojstvima. Primjerice, u Engleskoj i Izraelu to je češnjak, u Indiji brojni začini, u Meksiku ljuta paprika, u Rusiji hren, rotkvica i gorušica. Ove i druge dodatke dobro je stalno uzimati, ali nisu dovoljni da se izbace svi paraziti.

Treba prije svega provesti protuparazitni program. Danas postoji popriličan broj metoda i sve ih je moguće naći na Internetu pa izabrati onu koja nam odgovara. Na primjer, korisne su knjige Borisa Medvedeva *Čistimo organizam od parazita* i Nadežde Semjonove *Očisti se od parazita*. Ali ni to nije dovoljno. Sasvim je sigurno da će protjerane goste zamijeniti drugi. Ta kako su se naselili ovi prvi? Znači li to da se treba neprestano čistiti i piti tablete? To je začaran krug, ali izlaz ipak postoji. Ubrzo ćete sve saznati. Ako su stvari tako ozbiljne, zašto liječnici svijeta ne zvone na uzbunu, ne ulažu dodatne napore u istraživanje te problematike, ne zalažu se za liječenje stanovništva od parazita? Zašto traže nepostojeće lijekove protiv raka i SIDA-e? Zašto svako liječenje ne započnu oslobađanjem od skrivenih, ali očito patoloških poremećaja? Zašto liječe posljedice, a ne obraćaju pozornost na uzrok? Zašto ne propagiraju čišćenje organizma kao najhitnije pravilo higijene i pravilnu prehranu kao osnovu zdravlja? Zašto se svim tim bavi samo šačica entuzijastičnih iscjelitelja? Zato što se i sami liječnici nepravilno hrane, ne čiste se i imaju gliste. Paraziti upravljaju njihovom svijesti i zato liječnici *nisu zainteresirani* da ljudi budu zdravi. Apsurdno, zar ne?! Upitajte bilo kojeg liječnika želi li da se pacijent izliječi i više ne bude bolestan. Naravno, svaki normalan čovjek odgovorit će potvrdno. Pa to je očito! Ne, to uopće nije očito. Što se *doista* događa? Razmislite i prosudite sami.

Tvorci matrice

Kako se moglo i očekivati, prethodna se tema mnogima nije svidjela.

S vašim sam knjigama upoznat oko godinu dana. Jednom prilikom posjetio sam vašu internetsku stranicu i predbilježio se na newsletter. Tako sam primio i članak o parazitima tijela. S čuđenjem se pitam čemu služe takvi članci. Želite zainteresirati publiku i neprestano servirati nešto eksplozivno? Nisam promijenio mišljenje o znanjima koja ste s nama podijelili, ali članak o parazitima jednostavno ne shvaćam ozbiljno.

Iako je među nešto više od 26 tisuća primatelja *newslettera* svoje "čuđenje" izrazio samo jedan, pretpostavljam da su neki svoje neslaganje jednostavno prešutjeli. Upozorio sam da su paraziti svijesti, ali i paraziti tijela sposobni djelovati na ponašanje i mentalitet svojeg domaćinima. "Tihi gosti" ne žele da se o njihovoj nazočnosti diskutira i govori, pa zato i "domaćini tihe večere" ne žele o tome ništa čuti. Ne svi, naravno, već oni koji nastavljaju slatko spavati. Tako je lakše. Pričaj nam priče o čudesima transurfinga, a mi ćemo za to vrijeme snivati. Samo nemoj načinjati neugodne teme, ne smetaj nam dok uživamo.

Kad bih htio "zainteresirati publiku", ne bih govorio o stvarima koje nisu popularne u našem društvu. Dobro mi je poznato što se ljudima dopada, a što ne. Upravo suprotno, nikoga ne zovem da me slijedi i, zamislite, drago mi je kad se netko ispiše s mojem *newsletteru*. To je svojevrсно čišćenje. Puno je ugodnije biti u društvu ljudi koji su već shvatili što je transurfing.

Bit tog znanja sastoji se od jednostavne, ali neprimjetne i vrlo slabo osviještene istine. *Život u svijetu klatna ustrojen je tako da se svijest zamagli, a pokornost skrene s pravog stanja stvari*. Čovjek u matrici stvarnost ne vidi onakvom kakva ona doista jest, ne razumije gdje je izvorište svih pitanja. On ne vidi jer mu je vid prekriven velom.

Kako se *zamagljuje svijest*? Vrlo lako. Sjetimo se priče o Sindbadu moreplovcu. Jednom su putnici došli u zemlju u kojoj su ih mjesni žitelji dočekali veoma srdačno i počeli hraniti ukusnim jelima. Putnici su danima jeli tu hranu i postupno su se njihova tijela ugojila, a svijest pomutila. Prestali su objektivno ocjenjivati stvarnost. Na kraju se ispostavilo da su ih tovali za klanje. Neprestano ponavljam da ne postoje bajke i fantastika - sve su to aspekti naše stvarnosti koji su se već ostvarili ili će se tek ostvariti. Ono što unosimo, tj. hranu, vodu i zrak, sredstva za zamagljivanje jasnoće svijesti. Kad se hranite živom, prirodnom hranom i pijete živu vodu, svijest *se osjetno bistri* - što je provjereno. Ali više o tome malo kasnije.

Na koji se način *skreće pozornost*? Pomoću onoga što unosimo posredno - preko informacije. Na primjer, pozornost se usmjerava na same bolesti, a skreće s njihovih uzroka. Bolesti postoje - treba ih *liječiti*. Postoje društveni i osobni problemi. I njih treba *liječiti*, psihološkim metodama, metodama "samopomoći" itd. Pravi uzroci kojima bi se zapravo trebalo baviti namjerno se skrivaju. Kome to odgovara? Od toga treba početi. Ali moglo bi se pokazati da odgovara upravo onima koji se bave *liječenjem*. A kad se, slijedeći uzroke i posljedice, uspnemo do samog izvorišta, postaje jasno da takvo stanje stvari odgovara upravo parazitima tijela i svijest - tvorcima i inicijatorima gradnje matrice. Elementima matrice, koji sudjeluju u izgradnji, to odgovara *zato što počinju željeti ono što je potrebno sustavu*.

Transurfing se ne bavi rješavanjem problema, nego uklanjanjem njihova uzroka. Uzroci nisu uvijek očiti pa se zato oni o kojima ovdje govorimo i čine "neumjesnima". A sada nastavimo dalje.

Živa voda

Voda je temelj života. Ona je ishodište svakog razmišljanja o energiji, zdravlju i dugovječnosti. No ta je činjenica tako snažno urezana u svijest ljudi da je spremno prihvaćaju i istog trenutka zaboravljaju. Zato razmišljanje o vodi završava i prije nego što započne, a mi prelazimo na naizgled konkretnija pitanja: jačanje energije uz pomoć svemoćnih ezoterijskih praksi, potragu za čudotvornim lijekovima i "tabletama besmrtnosti". Paradoks je u tome da su *ljudi navikli ništa ne znati* o vodi - toj jednostavnoj i sveprisutnoj tvari. Doista neobično!

Govorit ću o svojstvima vode, tako jednostavnima i očitima i tako šokantnima svima onima koji za njih nisu nikada čuli, a ne bi htjeli naglo ostarjeti i umrijeti. Želim stvari nazvati pravim imenom jer najsramotnija je i najgluplja smrt zbog neznanja.

Počnimo od činjenice da *vodu treba piti*. Ili drugim riječima: *treba piti vodu*. Govorim li gluposti? Ili je to nešto samo po sebi razumljivo? Ne, zapravo to i nije samo po sebi razumljivo. Naravno, svakome je poznato da čovjek bez vode ne može živjeti. Pa ipak mnogi uopće ne piju vodu, to jest ne piju čistu vodu.

Svaki napitak je hrana, i to ne zato što je jednom neki poremećeni naturopat uveo takvu klasifikaciju. Jednostavno organizam prihvaća napitke kao nešto što treba na neki način probaviti, asimilirati ili izbaciti. Čista voda organizmu služi kao *sredstvo za čišćenje i održavanje ravnoteže tekućina*.

Naš se organizam priviknuo izvlačiti vodu iz hrane, uključujući i napitke. Ali kako se organizam čisti? Vodom peremo posuđe, odjeću i tijelo, a što preostaje našem organizmu? Ako mu ne dajemo čistu vodu za čišćenje, mora se nekako snaći i izvući vodu iz vlastitih resursa. Zamislite da nemate pristup vodovodu i da do vode ne možete doći jednostavnim otvaranjem slavine, nego se morate služiti kojekakvim smicalicama. Tako se i naš siroti organizam mora pomučiti.

Dakle, *vodu je neophodno piti da bi se naš organizam čistio* jer svaka ga hrana zagađuje pa čak i ona najprirodnija - o sintetičkoj hrani da i ne govorimo. Ni suđe nećete prati limunadom ili čajem. Neki naivni sirovojelci gotovo s ponosom izjavljuju da piju vrlo malo ili nimalo vode (i oni, ali iz drugih razloga!), zato što ne osjećaju potrebu za vodom jer svu vodu koja im treba dobivaju iz svježeg voća i povrća. No to nije točno. Naš je organizam vrlo skroman i nezahtjevan, navikao je zadovoljiti se i malim, ali to ne znači da mu ne treba pružiti više. Vodu trebamo piti svjesno čak i kad nismo žedni, *barem 1,5 do 2 litre dnevno*, i to jednako savjesno kao što se brinemo o higijeni.

Ti isti sirovojelci također ponosno ističu da ne rabe sapun i šampon zato što su im tijela toliko čista da im je pranje suvišno. Naravno, ona jesu čista, ali ne i sterilna. Kroz kožu se svejedno izlučuje sve moguće industrijsko zagađenje kojim je zasićen naš okoliš i biljke koje u njemu rastu. Osim toga, ne bi trebalo povremeno sastrugati i sprati odumrle stanice koje se svaki dan stvaraju na koži? Od iznimne je važnosti pitanje kakvu vodu treba piti. Obična voda iz vodovoda nije prikladna. To je čista tehnička voda kojom može prati pod, automobil ili zahod, ali ona nije za piće.

Čovjek je na Zemlji razvio vrlo aktivnu i prljavu djelatnost: cijelo vrijeme nešto proizvodi, spaljuje, eksperimentira s radijacijom i kemijom, stvara smeće, izliva otpad, gnoji i truje oranice... Kamo god pogledamo, okoliš se zagađuje. A budući da i u tako zagađenoj prirodi postoji kružni tok vode, ta voda nikako ne može biti čista, osim ako je nismo dobili iz pretpovijesnog leda. Ne možemo vjerovati ni tzv.

"čistoj izvorskoj vodi" iz boce. Nemojte biti naivni. Nitko vam ne jamči da ta voda nije punjena iz običnog vodovoda, kao što se često i čini. Ne možemo se pouzdati ni u filtere koji se danas nude u velikom broju. Filteri su za neobaviještene koje je lako zavarati "uvjerljivom" reklamom. Tobože, očistili ste vodu "našim superfilterom" i možete mirno spavati. Uzdravljaj! (Primijetite kako se i kamo pritom usmjerava vaša pozornost.) Zapravo voda sadrži primjese koje nije moguće izdvojiti običnom filtracijom. Radi se o solima teških metala, radionukleidima, raznovrsnim kemijskim spojevima i tako dalje, čak i o biogenim aminima nastalim raspadanjem leševa na gradskim grobljima. Probudite se konačno i nemojte dopustiti da vas uvuku u komercijalne projekte na kojima bolje obaviješteni zarađuju novac. Vaš novac. Shema tog posla vrlo je jednostavna: smisli dobru reklamu, uvjeri kupca i uberi zaradu. Uskoro bi netko mogao početi prodavati i zrak koji je, navodno, "zdraviji za disanje".

Naravno, primarna filtracija je neophodna za kupanje i tuširanje, ali takva voda svejedno nije prikladna za piće, pogotovo ako je klorirana. Nikako nemojte kuhati vodu izravno iz slavine. Klor vrenjem prelazi u još toksičnije netopive spojeve, a nitrati (i njih ima u vodi!) prelaze u otrovne nitrite. *Vodu treba ostaviti da odstoji u otvorenoj posudi najmanje 24 sata.*

Međutim, kemijsko zagađenje nije i najveći problem. Jednaku štetu nanosi informacijsko zagađenje. Voda iz planinskog potoka nosi informaciju netaknute žive prirode. A čime je zasićena vodovodna voda? Zamislite koliko informacijskog zagađenja nakuplja voda dok prolazi sustav industrijskog čišćenja, mrežu cijevi u podzemlju, podrumima i stanovima višekatnica! Sve negativnosti velikog grada bilježe se u naizgled bezazlenoj i čistoj vodi kao na magnetnoj vrpici. A vi ste spremni sve to uliti u sebe? Protiv toga ne pomažu nikakvi filteri. Isto se odnosi i na sve flaširane tekućine.

Ako nam filteri ne mogu pomoći, što možemo učiniti? *Jedini način čišćenja vode od štetnih primjesa jest destilacija.* Drugi je način - topljenje luda. Prilikom smrzavanja sve se primjese izdvajaju - istiskuje ih led. U središtu leda formira se "rasol" koji treba odliti. Tehnologija pripreme otopljene vode već je opisana u knjizi *Transurfing 6*. Oba načina čišćenja odstranjuju i kemijsko i informacijsko zagađenje.

To vas vjerojatno čudi: odmrzavanje leda još je i razumljivo, ali zašto destilirati vodu? Pa soli sadržane u vodi neophodne su organizmu, pogotovo zubima. To je blago rečeno zabluda, ili bolje rečeno - glup stereotip, jedan od mnogih na području nutricionizma.

Organizam ne može usvojiti anorganske soli otopljene u vodi. Usvaja samo organske mikroelemente i makroelemente koji se nalaze u živim (nekuhanim!) biljkama. Možete uzimati kemijske pripravke, sisati čavle, jesti glinu, lizati slane stijene, piti mineralnu vodu - sve je to besmisleno. Možete se samo otrovati, ali nećete postići apsolutno ništa dobro. Za razliku od nas biljke ne samo što nisu sposobne akumulirati anorganske spojeve iz okoliša nego ih i ne mogu preoblikovati u oblik koji je prihvatljiv živim organizmima. Mrtvi minerali razlikuju se od živih na kvantnoj razini. Anorganski spojevi izlučuju se samo djelomično: organizam jednostavno ne može s njima izaći na kraj pa tu starudiju trpa kamo god stigne, među ostalim i na stijenke žila i u zglobove. Čovjek je mlad onoliko koliko su mu mlade krvne žile pa ako su vaše žile slične starim instalacijama, prosudite i sami...

Koja je voda idealna za organizam? To je očito *siječa kišnica* - tako je odredila priroda. (Naravno, kad atmosfera ne bi bila zagađena). Ta je činjenica iz nekog razloga davno zaboravljena. Destilirana *Voda* u našu je svijest čvrsto uсаđena kao tehnička voda. Ali i kišnica je sama po sebi destilirana voda. Vodu nastalu odmrzavanjem ledenjaka piju gorštaci koji su dugovječni zato što ta voda ne sadrži soli i druge primjese.

Razmislite zašto je starim ljudima uvijek hladno i toplije se odijevaju, dok se mladi ljudi odijevaju lagano i nije im hladno. Ovi potonji imaju "vrelu krv". Ali zašto? Razlog je jednostavan: mlade krvne žile još su čiste pa njima krv protječe slobodno i raznosi više energije. U srednjim godinama kod prosječnog je čovjeka protok kroz žile smanjen gotovo napola zbog naslaga na stjenkama od upravo tih "korisnih" soli koje sadrži voda.

Ondje gdje ljudi piju tvrdu vodu, češće su srčane bolesti, moždani udari, artritis, ateroskleroza i druge bolesti koje uzrokuje nakupljanje naslaga soli. Prokuhavanje vode ne pomaže. Problem ćete lako riješiti tako da nabavite destilator za kućnu upotrebu. Možete ga kupiti ili naručiti u specijaliziranim ljekarnama. Neka uređaj bude većeg kapaciteta kako se voda ne bi proizvela kap po kap.

Ako još uvijek niste sigurni vrijedi li uložiti sav taj trud zbog obične vode, pogledajte koliko se u destilatima stvara kamenca. To je doista impresivno. Kamenac treba neprestano čistiti! Kad shvatite da sličan posao više ne mora obavljati vaš organizam, više nećete sumnjati. Kamenac u čajniku sitnica je u odnosu na ono što možete vidjeti u destilatoru.

Čovjek tijekom života u prosjeku popije oko 75 tona vode. Pretpostavimo li da litra vode sadrži jedan gram kalcijevih soli, ispada da organizam treba izlučiti 75 kilograma kamenca. (Zamislite 75 paketića soli!) No ne izlučuje se sav kamenac! Koliko kilograma ostaje u tijelu? Uz to, treba uzeti u obzir da od tih 75 tona vode na čistu vodu otpada tek sasvim mali dio dok su ostalo napici od kojih mnogi sadrže šećer. Pribrojimo li još i svakodnevnu konzumaciju kuhinjske soli, postaje jasno kakav golem posao mora obavljati naš organizam. Nije stoga čudno da se jadnik tako brzo iscrpljuje.

Mineralnu ili izvorsku vodu nikako ne bi trebalo piti redovito, i to zbog navedenih razloga. Ona ima samo privremen pozitivnu učinak, i to samo kad se pije izravno s izvora gdje još nije izgubila energiju zemlje. "Liječenje" mineralnom vodom iz boce jednako je udarcu šibom po bubrezima. To će ih možda na neko vrijeme "potaknuti", no ne čini li vam se da je takav poticaj poprilično diskutabilan?

Sol kao kemijski spoj ionako nije potrebno dodavati hrani. Naravno, pod uvjetom da se hranite pretežno prirodnim proizvodima.

Prema mojim opažanjima potrebu za soljenjem osjećamo samo kod mrtve hrane, a ne kod žive. Soljenje je jednostavno štetna navika koje se vrlo lako osloboditi: dovoljno je tri do četiri dana "stisnuti zube" i izdržati bez soli i želja za slanim u potpunosti će nestati. Sve priče kojima vas plaše - krv je slana; organizmu treba sol; životinje vole lizati sol; sol se gubi znojenjem; destilirana voda ispire minerale iz organizma itd. - čista su budalaština. Više o ovoj temi možete pročitati u knjizi Paula Bragga *Voda i sol: šokantna istina*.

Da, krv jest slana, ali samo u onih koji prekomjerno konzumiraju sol. Krv je njome toliko prezasićena da se sol ne stigne "isprati". Sol se izlučuje iz organizma putem mokraće i znoja. Primijetit ćete, sol se ne gubi, već se *izlučuje*. Postavlja se pitanje: ako je sol organizmu tako potrebna, zašto je se jadnik toliko želi riješiti?

Poslije čišćenja vodu treba oživjeti zato što je još mrtva. Što znači pojam "živa voda"? Voda ima jedno svojstvo, tzv. *redoks-potencijal (oksidacijsko-redukcijski potencijal, ORP ili E_h)* koji se mjeri u milivoltima. Živa voda ima negativni redoks-potencijal što svjedoči o nazočnosti slobodnih elektrona. Za razliku od žive vode, u mrtvoj vodi vlada nedostatak elektrona i zato ona ima pozitivni redoks-potencijal. Što to konkretno znači za nas?

Vi i ja nismo samo bića svjetlosti koja zrače energijom. U svojoj materijalnoj osnovi mi smo poput kapi žive vode. Starac je isušena kaplja, naravno, osim ako se nije ugojio. Organizam stari kad voda napušta stanice. No zašto se to događa? Jedan od uzroka su i slobodni radikali koji osim energije iz stanica kao sisaljkom isisavaju i vodu. Vjerojatno su mnogi od vas čuli za slobodne radikale i anti-oksidanse, ali se nejasno sjećaju o čemu se radi.

Slobodni radikali su molekule-vampiri: pozitivno nabijene, manje vrijedne, zvjerski gladne molekule kojima nedostaje slobodni elektron. Neprestano su u potrazi za slobodnim elektronima koje otimaju nezaštićenim stanicama. Stanica pritom gubi energiju - svoju životnu snagu - sa svim posljedicama koje iz tog proizlaze. Slobodni radikali su među glavnim uzrocima starenja organizma.

S druge strane, antioksidansi su negativno nabijene molekule koje imaju slobodni elektron. Takve molekule su donori koji neutraliziraju slobodne radikale. Živa, negativno nabijena voda bogata je slobodnim elektronima i zato je iznimno jak antioksidans; ona daje energiju i - oživljava. Mrtva voda koja teče iz slavine obiluje slobodnim radikalima i zato ubija.

Živa voda s negativnim ORP-om ne postoji u prirodi, koliko mi je poznato, zato što je takvo stanje vode nestabilno - elektroni se za nekoliko sati gube i ona se pretvara u neutralnu, a zatim u mrtvu vodu. Postoje izvori s pozitivnim, ali niskim ORP-om. I ta je voda, naravno, dobra. No živu

vodu lako možete pripremiti kod kuće uz pomoć *elektroaktivatoru*. Ja koristim uređaj marke "AP-1" koji mi u potpunosti odgovara. (Moguće ga je naručiti preko interneta.) Za samo 30-40 minuta dobivate litru živih antioksidansa. Ljekovitost traje najviše pet do sedam sati. S druge strane, električni čajnik prikladan je za one koji više vole slobodne radikale. Općenito, s te točke gledišta, čajnik je za sadomazohiste.

Čaj ne pripremam s kipućom vodom jer to nema smisla. Uzimam sušene bobice gloga, borovice i oskoruše, nekoliko latica hibiskusa, mlincem za kavu usitnjavam sušeni šipak, brusnicu i mahovnicu pa sve zalijevam hladnom živom vodom. Može se dodati i petoprst, metvica, vrbovica ili drugo ljekovito bilje. Što je više sastojaka, to je bogatija i aroma. (Kavu ne pijem, ali neprincipijelno i besramno u svoje svrhe koristim staklenu džezvu s klipom u kojoj je lakše odvojiti talog od vode.) Za deset do dvanaest sati dodajem med i dobivam božanstven napitak kakav u životu niste kušali, Elitne, skupe marke zelenog čaja nisu mu ni do koljena.

Još jedna bitna karakteristika vode je njezina *pH-vrijednost*. Živa voda ima lužnatu reakciju, tj. njezin je pH viši od 7. U okusu se ta lužnatost gotovo i ne osjeća. Mrtva voda ima kiselu reakciju (pH niži od 7). *Mrtva voda zakiseljuje organizam dok ga živa naprotiv zalužnjuje*. Zašto je lužnatost tako bitna za organizam?

Stvar je u tome da organizam iznutra *treba biti lužnat*, inače ispada iz stroja i zaustavlja se poput motora koji koristi prljavo gorivo. U zdrava čovjeka pH-vrijednost krvi iznosi točno 7,43. Ako se pH spusti na 7,1 - čovjek umire. Dakle, nekoliko desetina dijeli nas od smrti. Ljudi se najedaju i napijaju mrtve sintetike, a nisu ni svjesni da se dovode do ruba. Njihov organizam u jednom trenu više ne može izdržati pritisak, potroši sve zalihe i preda se. Liječnici hitne pomoći takvim pacijentima, da ne bi preminuli na putu do bolnice, daju injekcije čiste sode bikarbone kako bi njihova kiselost i viskozna krv koja jedva teče žilama ponovno postala lužnata.

Kad se osjećate loše, ne pijte vam se ni čaj ni kakao, nego nešto osvježavajuće, na primjer mineralna voda. Organizam vas, znači, moli: daj mi konačno nešto što je barem donekle živo! Međutim, ni mineralna voda nije živa, nego je mrtva i kisela.

Evo malo fizikalne kemije. Slijedi popis napitaka s opadajućom korisnošću koja prelazi u konkretnu štetnost:

Živa voda: ORP = -350/-700 (ovisno o vremenu aktivacije), pH = 9,0/12,0 L

Svježa odmrznuta voda: ORP = +95, pH = 8,3

Prokuhana, brzo ohlađena voda: ORP = +218, pH = 8,2

Vodovodna voda: ORP = +160 (čak do +600), pH = 7,2

Zeleni čaj: ORP = +55, pH = 7,0

Crni čaj: ORP = +83, pH = 6,7

Kava: ORP = +70, pH = 6,3

Destilirana voda, odstajala na šungitu⁴: ORP = +250, pH = 6,0

Mineralna voda: ORP = +250, pH = 4,6

Prokuhana voda, nakon tri sata: ORP = +465, pH = 3,7

Gazirani sok: ORP = +320, pH = 2,7

Mjerenja su obavljena ORP-om i pH-metrima tvrtke "Hanna", pri sobnoj temperaturi. Za pripremu aktivirane vode korištena je destilirana voda odstajala na šungitu. Aktivator neće raditi s čistom vodom jer mu treba barem minimalna elektroprovodljivost i zato vodu treba malo mineralizirati šungitom i/ili silicijem što će joj dati i ljekovitost.

Kao što vidite, ORP vode dobivene taljenjem leda je u plusu, tj. i to je mrtva voda. No njezina je prednost u tome što ima visoki pH i očišćena je od primjesa i štetnih informacija. Zadiavljuje i činjenica da su prokuhana i obična vodovodna voda korisnija od čaja. Čaj malo podiže ORP, ali zato znatno snižava pH, što poništava svaku njegovu "korisnost".

Zaključimo: *želite li piti doista zdravu tekućinu, ozbiljavajte destiliranu vodu odstajalu na šungitu i siliciju uz pomoć elektroaktivatora* - to je najbolja metoda. Ako nemate destilator, možete piti i vodu dobivenu odmrzavanjem leda ili se poslužiti novom tehnologijom - membranskim filtrima. Ako ne želite ili niste u mogućnosti pripremati otopljenu vodu, ostavite vodovodnu vodu da odstoji barem dvadeset i četiri sata, najbolje na šungitu i siliciju. Što god činili, vodu u svakom slučaju trebate aktivirati. Vjerojatno se koristite čajnikom? Zašto ga ne biste zamijenili elektroaktivatorom?

Prašak koralja *sango* znatno poboljšava svojstva vode. Taj proizvod distribuira svjetski poznat Koraljski klub. Ne tako davno otkriveno je da stanovnici japanskog otoka Okinawa žive znatno duže od ostalih svojih sunarodnjaka. Pokazalo se da na tom otoku vlada izobilje jedne vrste koralja koja vodu čini ljekovitom: pH vode se povisuje, ORP postaje negativan, poboljšava se struktura vode. Kod kuće se, naravno, možemo snaći i bez koralja, ali na putovanju ili na poslu, gdje pri ruci nemamo aktivator, ovaj čudesni prašak iznimno je koristan.

Dakle, u čemu je snaga žive vode? *Živa voda daje energiju, neutralizira slobodne radikale, čisti organizam, usporava starenje*. Osim toga *rastrvara masne naslage*. Čime perete masno posuđe? Lužnatim sredstvima.

Živa voda upravo i jest sredstvo za pranje organizma zato što je lužnata. Ako imate teškoća sa suvišnom težinom, imat ćete ih i dalje sve dok vam *pozornost odvlače* dijete i druge mudrolije. Umjesto napitaka koje inače pijete, češće pijte čistu živu vodu, ne miješajte nespojive namirnice i suvišni kilogrami nestat će sami od sebe.

Međutim, najvažnija je vrlina žive vode ipak ta da čini *organizam lužnatijim*. Kao što sam već rekao, da biste se oslobodili "gostiju" neće vam biti dovoljno jedno protuparazitno čišćenje. Stare će zamijeniti novi paraziti. No pokazalo se da se neće pojaviti ako se u organizmu održava visoka pH - vrijednost. *Paraziti ne mogu živjeti u lužnatom okruženju, njima odgovara samo truležno ili kiselo okruženje*.

Pouzdan je poznato da stopostotni sirovojelci nemaju parazita zato što živa hrana ujedno i zalužnjuje organizam. Mrtva voda ga, pak, zakiseljuje. Ne pozivam vas da odmah prijedete na sirovu hranu, ali živu vodu biste svakako trebali piti. (Daleko od toga da svi sirovojelci piju živu vodu. Mnogi i ne znaju da postoji.) S velikom vjerojatnošću možemo reći da redovita konzumacija žive vode u dovoljnoj mjeri zalužnjuje organizam tako da za oslobađanje od parazita možda i nije potrebno postati stopostotan sirovojelac. Istraživanja na tu temu još nitko nije provodio pa vam nitko i ne može dati konkretan odgovor. No možete provjeriti sami ako imate mogućnost obaviti dijagnostiku u specijaliziranom centru (malo ih je, ali postoje) poslije protuparazitnog čišćenja i razdoblja konzumacije žive vode.

Sustavu ne odgovaraju takva istraživanja. Jednom prilikom želio sam nabaviti indikatore pH-vrijednosti, obične trakice lakmus-papira. Nisam uspio. Na policama trgovina među brojnim čajnicima nećete naći elektroaktivator. Ništa neobično. Zašto ljudima otvoriti oči da vide pravi uzrok bolesti? Tada bi sve shvatili i prestali bolovati! A to se nikako ne smije dopustiti. Njihovu pozornost treba *skenirati* i usmjeriti na bolesti i *liječenje*. Liječenje do groba.

Bilo kako bilo, ako u vašoj prehrani još ima mrtve hrane, pijte više čiste žive vode i paraziti neće preživjeti. I ne samo oni.

Danas nas mediji često izvješćuju kako je napokon pronađen lijek protiv raka ili otkriven pravi uzrok njegova nastanka. Smiješno i tužno u isti mah: koliko "čudnovatih otkrića", a ljudi i dalje umiru. Osnovni uzrok raka otkrio je još 1931. godine dr. Otto Warburg koji je za to primio Nobelovu nagradu. *Uzrok raka je oslabljeno stanično disanje, tj. nedostatak kisika u stanicama*. Međutim, iz nekog razloga nitko se toga ne sjeća. Možete punim plućima udisati svježi zrak koliko god želite, no vaše stanice svejedno će i dalje vapiti za kisikom *dok je god okruženje u organizmu kiselo*. Nedostatak

⁴ za detaljnije informacije o šungitu vidjeti str. 32; *op. nr.*

kisika dodatno zakiseljuje organizam pa nastaje začaran krug koji neizbježno vodi k razvoju bolesti.

Povisi li se pH-vrijednost našeg organizma za samo 0,15, sposobnost stanica da usvajaju kisik povećava se za 60 posto. *Stanice raka ne mogu se razvijati u okruženju koje je lužnato, tj. bogato kisikom. Isto vrijedi i za parazite.*

Ne otkrivam ništa novo jer sve je to već odavno poznato. Transurfing također nije neko novo otkriće, nego opis drevnog znanja koje nije tajno, nije skriveno, već leži na površini. No to je zna nije istovremeno i ezoterijsko, nedostupno široj javnosti. Uzrok tog paradoksa je u tome što se ljudi nalaze u stanju budnog sna i nisu sposobni *osvijestiti* jednostavnu informaciju.

Struktura je još jedno bitno svojstvo vode. O toj sam temi već govorio u poglavlju "Čaša vode". Bit je u tome da živu strukturu vode narušava djelovanje agresivnih izvanjskih čimbenika, među ostalim i informacijskih. Isto se događa i s unutarstaničnom tekućinom našeg organizma. *Pod mikroskopom voda u stanicama novorođenčeta izgleda kao pahuljica snijega zadržavajući ljepotu. S godinama ta pahulja gubi oblik i pretvara se u ružan komad leda.* Očito je da izvorni oblik uništava niz negativnih utjecaja kao što su kemijski i informacijski sastav vode i hrane, odnosno izvanjske i unutarnje informacije. Ovo posljednje čine ljudske misli i ono što u njima prevladava - negativnost ili pozitivnost.

Ne možemo uvijek birati izvanjsku informaciju koja ulazi u nas, niti smo u stanju razumno upravljati svojim mislima i emocijama, ali vodu koju pijemo moramo i trebamo birati. Organizam nije sposoban usvojiti vodu narušene strukture - mora je sam strukturirati i tek nakon toga ona može napojiti i osvježiti njegove stanice. Na to se troši puno energije i resursa. Organizam se ne bi trebao time baviti kad bismo mogli piti strukturiranu vodu. No gdje je naći?

Vodu pravilne strukture stvara energetsko-informacijsko polje Zemlje i moguće ju je naći samo na prirodnim vrelima. Međutim, ljekovitost takve vode traje kratko, po svoj prilici najviše do dvadeset i četiri sata. Osim toga, izvorska voda ima i jedan nedostatak - sadrži soli koje je čine tvrdom. Struktura odmrznute vode pokazala »nesavršenom« tako da je ona, nažalost, i mrtva i "narušena". Vodu možete strukturirati sami tako da je držite u polju svojih dlanova. Međutim morat ćete poprilično dugo sjediti. Informacija se bilježi brzo, ali za stvaranje strukture u vodi potrebno je dvadesetak do tridesetak minuta.

No ima i dobrih vijesti: moskovski znanstvenici Leonid i Jelena Izvekov konstruirali su uređaj po imenu *AquaDisk* koji rješava problem strukturizacije vode. Sudeći po snimkama klastera, struktura vode obrađene *AquaDiskom* identična je vodi iz ljekovitog vrela Sergeja Radonežskog. *AquaDisk* možete pronaći i naručiti preko interneta.

Spomenuo sam cijeli niz uređaja i pomagala koje treba platiti. No oni će vam dugo služiti, a na zdravlju ne treba štedjeti. Nemojte misliti da se bavim marketingom - za to ne dobivam novac. Nemam nikakav drugi interes osim što želim podijeliti korisnu informaciju koja doista pomaže. Destilator, elektroaktivator, *AquaDisk*, čak li koralj *sango* nećete vidjeti u reklamama. Takvim stvarima reklama nije potrebna. Glas o njima širi se na drugi način: usmenom predajom ljudi koji su ih sami isprobali u praksi. Tako i ja s vama dijelim svoje iskustvo.

Živa voda s *AquaDiskom* stječe dodatna ljekovita svojstva. Takva voda na svakog čovjeka djeluje drugačije kao da zna što mu je potrebno. Komentare je moguće naći i na Internetu pa neću naširoko nabrajati sve vrline tog čudesnog uređaja. Zanimljivo je da uređaj ne stvara zvuk i ne troši električnu energiju, a ima zadržavajući učinak: voda postaje iznimno ukusna, a u kadi poprima smaragdni odbljesak. Provjerite sami.

Zatvarajući ovu temu, želio bih još reći da nisam ni izdaleka nabrojao sva svojstva vode, ali mislim da je i ovo dovoljno. Koliko je još svojstava neistraženo! Znanstvenici sve više priznaju da je voda najčudnija tvar u prirodi i da je *tek počinju otkrivati*. Eto kakva je ta naša živa voda! Prema njoj se i treba odnositi kao prema nečemu živome. Pijte je s ljubavlju i zahvalnošću zato što je tako ljekovita i čista, a voda će vam se na isti način odužiti.

Je li dovoljno rabiti samo AquaDisk za pripremu pitke vode ili je potrebno imati sva tri uređaja, tj. i destilator i elektroaktivator?

Ako ne možete nabaviti sve, najbolje je da nabavite *AquaDisk* koji ne samo što obnavlja strukturu vode već i poboljšava i njezina druga svojstva. No ipak, voda postaje idealna za piće samo kada prođe cjelovit ciklus.

Koji je redoslijed postupaka u pripremi žive vode?

1. Destilacija.
2. Stajanje na šungitu i/ili siliciju tijekom 24 sata ili dulje.
3. Oživljavanje elektroaktivatorom u trajanju od trideset minuta do jednog sata.
4. Strukturizacija uz pomoć *AquaDiska* u trajanju od dvadeset minuta do jednog sata.

Pišete sljedeće: 'Vodovodna voda: ORP = +160 (čak do +600), pH = 7,2; destilirana voda odstajala na šungitu: ORP = +250, pH - 6,0.' Ispada da je korisnije za piće izabrati običnu vodovodnu vodu.

Ovisi o vodi. U svakom kraju voda ima različita svojstva. Nema smisla birati između jednog ili drugog: ako već imate destilator, zašto ne nabavite i elektroaktivator?

Zbunjuje me AquaDisk. Donosi mnogo toga pozitivnog, ali ima i nedostatke. Što o tome mislite? Osobito me zanima konstrukcija AquaDiska i način na koji funkcionira. Možemo li i sami napraviti nešto slično? Postoji li alternativa?

Uvijek je moguće naići na kritike bilo čega, osobito ako je netko zainteresiran za unapređivanje prodaje svojih proizvoda. To me ne zanima jer ja ništa ne prodajem. Konstrukcija i način rada *AquaDiska* nisu objavljeni u cijelosti, po svoj prilici radi očuvanja monopola na njegovu proizvodnju pa nema smisla da sami pokušavate napraviti nešto slično. Od svega što se nudi osobno preferiram *AquaDisk*. Moj svijet za mene bira uvijek samo najbolje. Stvorio sam takvu stvarnost uz pomoć tehnike amalgama, a vama predajem svoja iskustva.

Dobiva li se živa voda pripremom po receptu iz knjige Transurfing 6?

U toj se knjizi objašnjava tehnologija pripreme otopljene vode, ali što je već objašnjeno, ta voda nije sasvim živa. Ipak, dovoljno je dobra u nedostatku ostale potrebne opreme.

U svojoj knjizi Bolotov navodi: 'Gliste u želucu i crijevima mogu preživjeti samo ako je znatno snižena kiselost želučanog soka.' Već dugo godina čitam o pH-vrijednosti unutar tijela. Vjerojatno je točno jedno i drugo, ali nikako ne mogu odlučiti.

Točno, želučani sok koji se izlučuje tijekom probavljanja hrane doista je kiseo. Ali to ne znači da i voda koju pijemo treba biti mrtva, tj. kisela. Općenito, bjelancevine se probavljaju u kiselom sredini, a ugljikohidrati u lužnatoj. Radi održavanja potrebne pH-vrijednosti u želucu, vodu treba piti 15-20 minuta prije jela, odnosno najranije sat i pol do dva sata poslije jela. I naravno, ne bi trebalo miješati nespojive namirnice. Organizam će sam odlučiti kakvu sredinu i kada treba uključiti. Bolotov je razradio svoj jedinstveni sustav koji je bogato iznjansiran pa zato ne bi trebalo tek tako

izvlačiti dijelove iz konteksta i izvoditi zaključke. Neki sustavi temelje se na činjenici da je čovjek po svojoj biološkoj prirodi biljojed, drugi jednako uvjerljivo dokazuju da je svejed. U jednom sustavu djelovat će jedna načela, u drugom sasvim druga. Koji sustav odabrati? Predlažem vam da ne birate jednu ili drugu stranu, nego da jednostavno prihvatite Božji sustav: *čovjek se hrani biljnom hranom, u njemu je lužnata sredina, paraziti se u lužnatoj sredini ne mogu razvijati*. Prema tome, voda i hrana također trebaju biti lužnate, tj. živi. (Kiselo voće također u konačnici stvara lužnatu reakciju.)

Zanima me nešto vezano lužnatost: što je s kefirom i gdje je u tom kontekstu disbakterioza? Kiseli kefir je koristan, a što je s nedostatkom mikroorganizama?

Nedostatak kefira u prehrani ne uzrokuje disbakteriozu. Ako misli te da se disbakterioza može izliječiti samo uz pomoć namirnica nastalih kiselim vrenjem, jako se varate. Organizam ima vlastitu, posebnu i vrlo raznoliku mikrofloru. Izlažući je neprestanim napadima istovjetnih mikroorganizama, primjerice, bakterija kiselog vrenja ili kvasčevih gljivica, potiskujete druge vrste bakterija. Takve je namirnice bolje izbjegavali ili ili uzimali tek povremeno. O tome se može raspravljati. Ipak, u prirodi nijedno biće ne priprema kruh s kvascem i ne proizvodi kefir. Sva piju prirodno mlijeko, i to samo u najranijem djetinjstvu. Organizam će se sam pobrinuti za svoju mikrofloru bolje od svih profesora ako ga budemo hranili prvenstveno prirodnom biljnom hranom.

Imam poteškoća s izborom destilatora. Koji je najbolji i gdje ga se može nabaviti?

Nabavite neki s povećim kapacitetom, primjerice 4 litre na sat, koji na dan može destilirati tridesetak litara. Snaga takvog destilatora iznosi 4 kW. Ako u blizini nemate specijaliziranu ljekarnu, potražite ga na Internetu. Imajte na umu da standardni destilator radi s protočnom vodom pa ako u kući nemate vodovod, trebate pazljivo proučiti uputu za uporabu uređaja.

Kako koristiti šungit i silicij?

Ostavite ih stajati u vodi najmanje 24 sata ili dulje. Možete se koristiti ili silicijem ili šungitom, ili i jednim i drugim. Na litru vode potrebno je oko sto grama kamenja. Šungit možete naručiti, na primjer, preko interneta.⁵

Sada pijem isključivo vodu iz bunara u vikendici. Voda je ukusna i sviđa se mojoj obitelji. Je li je moguće oživljavati elektroaktivatorom ili je treba obraditi i na neki drugi način?

Naravno, elektroaktivatorom je moguće oživljavati svaku čistu vodu. Teško je reći koliko je čista na ovom ili onom izvoru, za to je potrebna specijalizirana oprema. Treba uzeti u obzir da je bunarska, izvorska i arteška voda podosta tvrda. Treba je obavezno destilirati ili otapati. Sami odlučite što vam je bitnije - komoditet ili zdravlje.

Ljudi oduvijek piju izvorsku vodu! Ako je priroda sama ponudila prirodne izvore vode, zašto bismo trebali izmišljati nešto novo?

U prirodi postoje mnogi izvori vode zato što je voda posvuda. Ali nije svaki prirodni izvor zdrav, pogotovo danas. Nisu svi ljudi pili samo izvorsku vodu. Najzdraviji i najdugovječniji među njima pili su vodu iz gorskih rijeka nastalih topljenjem ledenjaka te kišnicu.

Živim u kući u kojoj pijemo podzemnu vodu bunara. U njoj nema klora i industrijskih primjesa. Je li i ta voda mrtva? Mogu li se tom vodom koristiti u tehnici Čaša vode?

Ona je mrtva u tom smislu što ima pozitivan ORP. Za tehniku Čaša vode idealna je strukturirana voda. U njoj su klasteri već poredani pa se informacije na njih bolje vežu. (Moguće je uspješno dati naboj i vodi koja je samo očišćena od informacije, tj. destilirana ili otopljena.) Koliko je dobra struktura vode iz bunara ili izvora, možete provjeriti samo uz pomoć specijalizirane opreme.

Ako u, prirodi ne postoji voda s negativnim ORP-om, zašto onda ići protiv prirode?

U ovom slučaju ne idemo protiv prirode, nego joj pomažemo. Što je ORP niži, to je voda ljekovitija. Ako je moguće poboljšati vodu, zašto to ne učiniti?

Ima li svrhe ostanjati vodu da stoji na srebru?

Samo ako je ne možete očistiti od mikroorganizama na drugi način. Srebro ne daje vodi ništa drugo.

Imam malo novca pa bih za samo jedan uređaj trebao raditi 2-3 mjeseca. Je li moguće nekako pojednostaviti čišćenje vode?

Možete pripremati otopljenu vodu prema tehnologiji opisanoj u knjizi *Transurfing 6*. Treba vam također *AquaDisk* ili elektroaktivator koji stoje otprilike jednako. Kad budete imali novca, nabavite destilator. Na putovanju ili na poslu, kao što sam već spomenuo, koristite se praškom koralja sango.

U čemu je najbolje zamrzavati vodu?

Vodu je najbolje zamrzavati u posudi od nehrđajućeg čelika jer se druge vrste posuda mogu oštetiti.

Čini mi se da bi rješenje problema moglo biti u korištenju uređaja za obrnutu osmozu koji postaju sve popularniji. Prema rezultatima testiranja, rezultati demineralizacije nisu lošiji od onih postignutih destilacijom.

Nijedan filter ne može ukloniti informacijsko zagađenje koje nije manje štetno od kemijskog. Tko vam može jamčiti da je voda koju konzumirate u tom smislu čista? Tako je jedino ako živite u nekom kutku netaknute prirode.

⁵ <http://www.shungit-ki.ru/products.html>

Izgleda da se uz pomoć aktivatora može dobivati i mrtva voda. Čemu ona služi ?

Mrtvu vodu izlijevamo ili je nakon 24 sata ponovno koristimo za aktivaciju. Ni ona nema dugu trajnost. Moguće ju je koristiti kao antiseptik za prskanje lišća biljaka protiv štetočina i za liječenje bolesti prema određenim shemama. Dodatne informacije dostupne su na upit.

U uputama uporabu elektroaktivatora stoji da tako pripremljenu vodu treba piti kao lijek po pola čaše, između obroka i lijekova koje eventualno uzimate. Prema poglavlju "Živa voda" shvatila sam da takvu vodu treba piti umjesto svih drugih tekućina ili na njoj pripremati ekstrakt ljekovitog bilja kao napitak. Drugim riječima, ne uzimati po pola čaše tri puta na dan. Pijete li živu vodu kad god i koliko god želite ili je ipak treba piti kao lijek - u malim količinama i u određenim razmacima?

Naravno da je pijem, ali ne samo kad ožednim, već svjesno, jednu i pol do dvije litre dnevno. Živu vodu i mnoštvo drugih zdravih namirnica i napitaka koriste kao lijek oni koji su navikli prvo uništavati svoje zdravlje, a zatim se liječiti. Jednostavno imaju takvu naviku - obolijevaju pa se liječe. Neobični ljudi... Prvo svoj organizam dovodimo na rub nesvjestice da bismo ga zatim brižljivo liječili pa se opet mučili i iznova liječili. Kako tko voli. Osobno radije ne trpam u sebe sve i svašta kako se poslije ne bih morao liječiti. "Ako ti hrana ne bude kao lijek, tvoj će ti lijek postati hrana."

U posljednjih mjesec dana znatno sam poboljšao kvalitetu vode koju pije moja obitelj (rabim šungit i otopljenu vodu, ne pijem mineralnu). Istovremeno sam počeo tražiti elektroaktivator i destilator, no onda sam se, zapitao ne bi li bilo jednostavnije piti svježije cijeđene sokove.

Već sam rekao da su sokovi jelo, a ne piće. Organizam treba čistu vodu samočišćenje. Prestanite prati čašu iz koje pijete sok i vidjet ćete što će se dogoditi.

U narodu je odavno popularna kombucha (čajna gljiva) i slični fermentirani napici. Ti se napici spravljaju na osnovi šećera, ali ako sam dobro shvatio, te gljive gotovo ga u potpunosti prerađuju. Jesu li takvi, napici zdravi?

Naravno, ti napici imaju ljekovita svojstva i liječe mnoge bolesti. Međutim, nije ih poželjno uzimati redovito zato što su gljive i bakterije koje pokreću fermentaciju strane organizmu. One moraju obaviti svoj posao i otići. Zato je optimalno provesti kuru takvim napicima u trajanju od jednog do dva mjeseca. Za naš organizam nema boljeg pića od čiste vode.

Nabavio sam elektroaktivator za vodu "AP-1". Njegov krajnji proizvod (živa voda) je tekućina koja okusom podsjeća na slabo zaslađenu otopljenu kedu. Okus nije neugodan, ali nije ni osobito poželjan... Testirao sam običnu vodovodnu i navodnu izvorsku vodu koja se obično dostavlja u urede, uz 30 minuta elektroaktivacije. Okus je jednak. Treba li tako biti ili nešto krivo radim? Gdje se može saznati više o primjeni žive i mrtve vode?

Kvaliteta žive vode ovisi o kvaliteti vode kojom se koristimo. Voda ne treba postati lužnata. U svemu treba imati mjeru. Vrijeme aktivacije ovisi o stupnju mineralizacije vode, ali i o čistoći elektroda i keramičke retorte.

Ako se strelica indikatora uređaja "AP-1" nalazi u zelenoj zoni, vrijeme aktivacije treba skratiti na 10-15 minuta. Mrtva voda u retorti treba imati miris kiseline, a živa voda jedva prisutan miris lužine ili biti sasvim bez mirisa. Okusa lužine također ne bi trebalo biti. Ako je nazočan, znači da vrijeme aktivacije treba skratiti ili se koristiti vodom koja je očišćena od mineralnih soli.

Pri aktivaciji destilirane vode odstajale na šungitu ili siliciju, strelica indikatora nalazi se u žutoj zoni ili je sasvim na nuli. U tom slučaju vrijeme aktivacije varira od četrdeset minuta do jednog sata. Prema tome, pratite indikator.

Elektrode i keramičku retortu treba čistiti jednom u dva tjedna. Uređaj se pritom isključuje iz struje te se u njega kao i obično ulijeva tekućina, ali ovaj put ne voda, nego šestpostotni ocat. Ostavite ocat stajati pola sata te nakon toga temeljito isperite uređaj. O živoj i mrtvoj vodi napisano je mnogo knjiga dostupnih u knjižarama i internetskim trgovinama.

Želio bih živu vodu nositi sa sobom na posao. U čemu ju je bolje čuvati nakon pripreme? Zasad je čuvam u vrču AquaDiska. Ako stignem pripremiti više vode, izlijevam je u plastičan kanistar.

Živa voda kratko zadržava svojstva. ORP se za jedan sat povisuje za 50-80 jedinica. Nakon sedam sati ta je voda još uvijek dobra, ali nije više sasvim živa jer je ORP postao pozitivan. Vrč na AquaDisku najbolje je mjesto za čuvanje. Za prenošenje je najbolja začepljena staklena ili plastična boca. Termosica nije neophodna. U kanistru voda zadržava samo svoju strukturu. Ne znam koliko dugo, možda tjedan dana, možda i mjesec. Poznato mi je samo da struktura svete vode ostaje očuvana gotovo godinu dana. Nema takve podatke za vodu strukturiranu AquaDiskom.

Gubi li živa voda svoja svojstva zagrijavanjem? (Zagrijavanje je neophodno za pripremu napitaka.) Ako ih ne gubi, na koji je se način može zagrijavati: na otvorenom plamenu, u električnom čajniku ili u mikrovalnoj pećnici?

Gubite li vi svoja živa svojstva prilikom zagrijavanja u mikrovalnoj pećnici ili čajniku? Naravno, živa voda postat će mrtva.

Nesto me brine: ne bi li suvišna lužnatost vode, znatno veća od lužnatosti organizma, mogla narušiti ravnotežu i naštetiti nam?

Voda ne treba postati suviše lužnata. U svemu treba imati mjeru. Živa voda ne može naškoditi, ali može popraviti pH-vrijednost organizma.

Je li destilacija neophodna za informacijsko čišćenje vode? Nije li AquaDisk dovoljan? Čemu destilacija umjesto filtracije? Nije li dovoljna samo membranska filtracija i stajanje vode na šungitu i siliciju?

Struktura vode i informacija koja je u njoj zabilježena nisu isto. Strukturu je moguće promijeniti, ali informacija se briše samo otapanjem ili isparavanjem. Naravno, trebamo se snaći s onim što nam je dostupno.

Aktivator "AP-1" ostavlja obilan bijeli talog. Kako ga filtrirati? Kakav je to talog? Voda je izvorska.

To su te spomenute mineralne soli koje vodu čine tvrdom. Izvorska voda je tvrda. Aktivator taloži dio tih soli, ah ne sve, naravno. Filtrirati možete kroz nekoliko slojeva gaje.

Je li živu vodu (destilator, šungit, aktivator, AquaDisk moguće rabiti " za pripremu brane, tj. uvijek i svugdje?

Za pripremu hrane može se koristiti destilirana voda odstajala na šungitu ili siliciju. Ali nema smisla vodu aktivirati i strukturirati pa je potom kuhati.

Nabavila sam kućni destilator Aquadist talijanskog proizvođača "Euronda" (4 litre za 5 sati). Voda koja izlazi je ukusna, ali ono što u samom destilatoru preostane poslije procesa izgleda grozno. Talog je na opip brašnast i uljast, odvratna mirisa koji tjera na povraćanje.

Eto, sad i sami vidite kakvu ste vodu ranije pili. Koliko sam shvatio, radi se o stolnom destilatoru u kojem se voda u radnoj posudi u cijelosti isparava. To nije dobro. Što je voda prljavija ondje gdje se podvrgava isparavanju, to je destilat lošije kvalitete. Moj uređaj radi s protočnom vodom (DE-4, proizvođač "Tyumen Mediko", 4 litre na sat): radna posuda neprestano se popunjava svježom vodom, a i nakon svakih pet litara dobivenog destilata mijenjam svu vodu u radnoj posudi. Prema tome, bez obzira na vrstu destilatora, mijenjajte vodu u njemu, nemojte dopustiti da postane "odvratan".

Na Internetu ne mogu naći ni destilator, ni elektroaktivator...

Preko tražilice yandex.ru svi uređaji mogu se naći bez teškoća⁶. Destilator prvo potražite u specijaliziranim ljekarnama i hospitalijama, a tek onda na Internetu. Ako ne živite u Rusiji, potražite ga u svojoj zemlji. Tko traži i ima potrebu, taj će i naći.

Kad sam na Internetu tražio AquaDisk, uočio sam da mu je cijena poprilično visoka s obzirom na jednostavnost konstrukcije. Naišao sam i na link koji ga proglašava šarlatanstvom.

Rekao sam da konkurencija ne spava. Bitka klatna ne prestaje. Sve jedno mi je što drugi pišu o *AquaDisku*. Pišem o onome što sam sam isprobao. Voda postaje ukusnija i to je činjenica. Voda u kadi (postoji i specijalni *AquaDisk* za kade) poprima smaragdni odsjaj i osjetno opušta cijelo tijelo - i to je činjenica. Mnoštvo drugih činjenica naći ćete na web-stranici konstruktora *AquaDiska* u rubrici "Reakcije".

Živimo u ekološki relativno čistom području u malom naselju. Pijemo vodu sa ždenca. Čini se da voda nije jako tvrda. Ograničeni smo što se tiče struje, a destilatori su, koliko sam razumjela, na struju. Je li moguće nečime ih namijeniti? Je li dovoljno samo djelovanje AquaDiska, šungita i silicija?

Ako živite u ekološki čistom području, neće vam trebati ni destilator, ni *AquaDisk* ni silicij. Izvorska voda trebala bi sama po sebi biti dobro strukturirana i zasićena silicijem. Dakako, bilo bi dobro ukloniti mineralne soli barem membranskim filtrima. Ako ni to nije moguće, u prehranu uključite više prirodnih biljnih proizvoda koji čiste krvne žile od naslaga: ljeti jedite puno svježeg zelenog povrća, zimi rotkvu, repu i limun.

Nakon tretmana aktivatorom, u vodi se pojavljuju bijele pahulje. Ne talože se, nego plutaju po površini. Je li to normalno?

Voda je tvrda. Trebate skratiti vrijeme aktivacije, ili prijeći na destiliranu vodu, ili barem koristiti filter za obrnutu osmozu.

Poslije destilacije voda ima neugodan okus.

Možda imate nekvalitetan destilator. Ako je tako, prije konzumacije vodu ostavite da odstoji u širokoj otkrivenoj posudi tijekom 48 sati. Plastične boce možete zamijeniti tridesetolitrenim emailiranim kotlom u koji možete nasuti silicij i šungit.

Destiliranu su vodu obično pili mornari na putovanjima i većini su počeli ispadati zubi i kosa.

Mornari i astronauti oboljevaju iz drugog razloga. Voda koja se dugo čuva u zatvorenim posudama gubi energiju sunca i od takve ne vode može oboljeti. Destiliranu vodu treba držati u prozirnim ili otkrivenim posudama kako bi bila izložena svjetlu.

Lječnik sam i jako me ljuti što ljude dovodite u zabludu. Destilirana voda ne smije se piti! Organizmu treba kalcij! Zar želite ljude pretvoriti u invalide? Osim toga, destilirana voda ispire minerale organizma.

Nikako da popustite! Dobro, pogledajmo što sam ministar zdravstva govori o vodi i kalciju. Prema službenim podacima dnevni unos kalcija iznosi prosječno 1000 mg za odrasle, odnosno 1500 mg za djecu. Međutim, ako bolje pogledamo, tu je normu vrlo teško ispuniti za jedan dan, osim ako ciljano jedemo velike količine sezama. Idemo dalje: higijeničari Znanstveno-istraživačkog instituta za ekologiju čovjeka i higijenu okoliša "A. N. Sisín" Ruske akademije medicinskih znanosti, odredili su da sadržaj kalcija u pitkoj vodi ne smije biti manji od 30 mg/l (maksimalna dopuštena količina je 140 mg/l). Zbrojite koliko bi litara vode trebalo popiti na dan da se skupi 1000 mg kalcija, pretpostavimo li da jedna litra sadrži 30 mg: oko 36 litara.

Slažem se s tvrdnjom da destilirana voda iz tijela ispire minerale. Međutim, koji su to minerali? To su naslage soli u zglobovima i na stijenkama krvnih žila. Iz međustaničnog prostora također ispire kojekakvo smeće. No iz samih stanica nikakvi se minerali ne mogu isprati bez dopuštenja tih stanica jer naše stanice imaju membrane koje obavljaju svoju funkciju. Da vas ostave da se u kadi namačete nekoliko sati, bi li iz vas izašla sol? Promislite sami.

Čemu služe šungit i silicij?

To su dobro poznate stvari, ali neki s njima nisu upoznati pa je bolje da objasnim. Prije svega, i šungit i silicij aktivno sudjeluju u čišćenju organizma od otpada i toksina što nam i jest cilj, jer u čistom organizmu energija slobodno teče.

Silicij je element u tragovima bez kojega organizam jednostavno ne bi mogao funkcionirati. Pri nedostatku silicija svi ostali elementi u tragovima i vitamini ne mogu se asimilirati i samo po sebi dolazi do razvoja mnoštva bolesti "nepoznata uzroka". Štoviše, narušava se redoslijed prijenosa energije iz mozga prema tijelu i gubi se kontrola nad procesima održanja života. Silicij je osobito potreban trudnicama. Sve vrste parazita troše silicij u golemim količinama i koriste ga za izgradnju svojih tkiva. To je još jedan od razloga zašto se moramo žurno oslobađati tih nezvanih i proždrljivih gostiju.

Sami kamenčići kremena organskog su podrijetla. Formirali su se prije mnogo milijuna godina od kolonija uginulih živih organizama. To znači da

⁶ Elektroaktivator možete kupiti na <http://www.med-tehnica.ru> preporučujemo "AP-1", s indikatorom). Aquadisk možete naći na <http://yogamagazin.ru>.

⁷ <http://www.aquadisk.ru>

silicij nije samo kemijski mineral, nego i aktivan organski element koji se lako asimilira. Prikladni su kamenčići sive i crne boje, a prodaju se u ljekarnama.

Ako pijete flaširanu vodu, zašto ne biste u bocu ubacili nekoliko kamenčića i ostavili ih da stoje u vodi dva do tri dana? Ništa lakše. Organizmu to treba. Kremen je zapamti informaciju o reliktnoj vodi razdoblja krede i strukturira vodu na svoj način te je oživljava i čisti. Mikroorganizmi i primjese se talože pa kad u neočišćenu vodu stavljate silicij bacite donja 3-4 centimetra vode. Vodu odstajala sa silicijem možete kuhati, ali kamenčiće ne. Šungit također čisti vodu pomoću svoje jedinstvene strukture te silicija i silikata koje sadrži. Nekada je postojao (a ponegdje još i danas postoji običaj oblaganja dna bunara kremenom ili šungitom).

Prije više od tristo godina bilo je poznato da voda koja izvire iz Šungitovih stijena ima ljekovito svojstvo. Prvi službeni spomen toga poznat nam je s početka 17. stoljeća i povezan je s imanjem carice Marfe Ivanovne Romanove. Kao prognanica u području sjeverno od jezera Onega bila je na rubu smrti zbog padavice. Mjesni seljaci pokazali su carici ljekovite izvore čijom su se vodom i sami liječili od davnine. Živa voda pomogla je carici da se izliječi i othrani sina. Sedmero djece koje je dotad rodila umrlo je u dobi novorođenčeta, a novorođeni Mihail Fjodorovič Romanov kasnije je osnovao carsku dinastiju. Sto godina kasnije Petar I. Veliki osnovao je na obali jezera Onega lječilište "Martialnye Vody". Izdao je naredbu svim vojnicima da u naprtnjacama nose kamenčić šungita kako bi na pohodima mogli čistiti vodu.

Struktura šungita općenito je vrlo zanimljiva. On se sastoji od šupljih sfernih molekula ugljika - fulerena - kuglica koje se sastoje od šesterokuta ili peterokuta. (Donedavno se mislilo da ugljik može imati samo tri oblika: dijamant, grafit i karbin.) Upravo fulereni strukturiraju vodu dajući joj ljekovitost. Na neki nedokučiv način fulereni djeluju na organizam selektivno, oslobađajući ga od svega što je nepotrebno i štetno, a istovremeno mu pomažu nadoknaditi ono što mu nedostaje.

Misterij podrijetla slojeva šungita, koji su stariji od dvije milijarde godina, dosad nije riješen. Postoji hipoteza prema kojoj su to ostaci planeta Faeton koji se sudario sa Zemljom. Hipoteza se temelji na činjenici da se šungit može naći samo na jednom mjestu - u Kareliji, a fulereni drugih tipova također samo na mjestima pada meteorita.

Šungit čisti vodu od različitih primjesa kloroorganskih spojeva, nitrata i nitrita, viška bakra, mangana i željeza, razbistruje vodu, uklanja okuse i mirise. Doduše, on i zasićuje vodu solima i elementima u tragovima, ali u maloj koncentraciji koja je optimalna za organizam. Osim toga, dezinficira vodu tako da ju je bez prokuhavanja moguće piti za pola sata.

Fulereni ulaze u vodu u homeopatskim dozama i čine je ljekovitom. Takva se voda može koristiti za liječenje i prevenciju anemije, alergije, astme, gastritisa, bolesti jetre, žuči i bubrega, dijabetesa, bolesti srca i krvnih žila, pomaže pri oslabljenom imunitetu i sindromu kroničnog umora. Uz to, šungit pomlađuje organizam. Takvu je vodu zdravo piti i njome se prati bez brisanja.

Šungit treba stajati u vodi 48-72 sata. Količina kamenja izračunava se po formuli 100 grama na litru vode. Šungit i kremen treba dobro oprati jednom tjedno ako voda nije destilirana. Kamenje se može, kako se meni čini, rabiti najdulje jednu godinu zato što se na njemu stvara naslaga minerala tvrde vode. Ako se na površini kamenčića stvori naslaga ili patina, treba ih uroniti u dvopostotnu otopinu octene kiseline na 2 sata, a zatim 2-3 puta isplahnuti običnom vodom i na dva sata ostaviti u otopini sode bikarbone te ponovno isplahnuti.

Prije prvog korištenja šungit treba dobro oprati, nije poželjno dodavati ga u vodu u prevelikim količinama zato što u početku kamenje dovodi do prejake mineralizacije. Šungit možete nabaviti, primjerice, preko interneta.⁸

Kao što ste, vjerujem, shvatili, ne pijem čistu destiliranu vodu, već je ostavim da odstoji na šungitu i kremenu. Savjetujem to i vama osobito ako smatrate da je voda bez mineralnih soli štetna i još ste uvijek uvjereni da soli otopljene u vodi organizam može usvajati. Pa uzdravljaj! Kremen i šungit zasićuju vodu silicijem, ali i kalcijem, željezom, magnezijem, kalijem, fosforom i drugim potrebnim elementima. No za razliku od obične vode, mineralizacija šungitom je minimalna i neškodljiva za organizam.

Jedni kažu da nije zdravo piti destiliranu vodu, vi tvrdite da je treba piti; drugi kažu da je sol neophodna organizmu, a vi tvrdite da nije. Kome vjerovati?

O zdravlju općenito postoji puno različitih i proturječnih teorija. I u mojim podacima bilo koji stručnjak koji se pridržava svoje teorije može otkriti niz netočnosti i spornih pitanja. Kad bismo sve stručnjake okupili na jednom mjestu, nikada se ne bi mogli složiti. Svatko će, zaključujući legitimno i uvjerljivo s pozicije svojeg učenja, tvrditi: *samo su naše točnosti točne, samo su naše pravilnosti pravilne*. Koliko stručnjaka, toliko mišljenja, osobito što se tiče vode - kao što se pokazalo, najmanje proučavane tvari u prirodi. No dok se oni dogovore, mi ćemo svi spokojno umrijeti.

Kome vjerovati? Samom sebi, što drugo! Pokušajte me uvjeriti da baš ovaj ili onaj stručnjak govori neospornu istinu! Ni moja znanja nisu posljednja riječ. Jedini pravi oslonac mogu nam biti zakoni Prirode. Promatrajte što čini priroda. Pitka voda na Zemlji čisti se isparavanjem. Kad ne bi bilo kiše, ne bi postojale ni rijeke, ni jezera, ni izvori. Životinje ne ližu kuhinjsku sol kojom se koristi civilizacija, nego minerale. Zašto to čine, znanstvenici ne znaju (ili se prave da ne znaju).

Treba slušati sebe. U svakom od nas još gori plamičak prirodnog Znanja. Civilizacija gasi taj plamičak na sve raspoložive načine. Rasplamsati ga može samo živa voda, živi zrak, živa hrana. Nažalost, to ne može razumjeti svatko. Osviještenosti neće biti sve dok budemo ovisili o mrtvim namimicama. Isus Krist je rekao: *"Vi ne razumijete riječi života jer prebivate u smrti."* Kako bismo se osvijestili, trebamo se osloboditi ovisnosti. Onamo vas i vodim. Nema drugog puta.

Glazbena vilica od kristala

Sve te budalaštine o kojima govorite nisu vrijedne pokornosti. "Nemoj jesti ovo, nemoj piti ono, ne diši... Transurfing funkcionira i bez svih tih gluposti.

To je diletantski pristup. Naravno, transurfing će funkcionirati kako god ga okrenete. Pitanje je samo koliko učinkovito. Vi sami birate razinu snage koja će vam biti na raspolaganju. Netko želi postići Savršenstvo, a drugi su zadovoljni i najnižim stupnjem. Ja naginjem ovoj prvoj skupini pa zato i dajem informacije o tome kamo se dalje kretati. Sami odlučite što vam treba, a što ne. Možda će se nakon nekog vremena vaša uvjerenja promijeniti, tko zna? Dotad možete jednostavno informaciju primiti na znanje. Primati nešto na znanje ne znači prihvaćati ili ne prihvaćati, osporavati ili ne osporavati, odbijati ili ne odbijati. Razumijete li?

Vaša sposobnost upravljanja stvarnošću proporcionalna je snazi slobodne energije i jasnoće svijesti. U nesvjesnom snu ste nemoćni - san vam se nameće i upravlja vama zato što je svijest pasivna: za "upravljačem" nema nikoga, a energija namjere ne djeluje - motor je isključen. To je prva, najniža razina. U lucidnom snu gotovo ste budni - to je druga razina. No ako je svijest još uvijek nedovoljno jasna, nećete biti u stanju utjecati na tijek sna i hodat ćete kao u bunilu, kao da ste pod utjecajem narkotika.

Krećemo se dalje po ljestvici. Pretpostavimo da ste jasno osvijestili da se radi o snu i razumijete da biste mogli upravljati onim što se događa. Ali odjednom postajete svjesni da vaša snaga ne djeluje. Iako razumijete da spavate, ne možete ništa učiniti - muče vas noćne more, a posve ste nemoćni. To je znak niske razine energije. Ili ste bolesni, ili mamurni, ili jednostavno slabi.

Sljedeća razina: ako je stupanj vaše osviještenosti i energije poprilično visok, sposobni ste činiti što god želite: letjeti, utjecati na likove u snu,

⁸ <http://www.shungit-ki.ru>

podčinjavati ih svojoj volji. Međutim, još ne možete birati scenarij sna. Zašto? Zato što nemate dovoljno energije.

Kad povisite razinu svoje energije, idete na viši stupanj gdje stječete sposobnost određivanja tijeka sna i postajete njegov potpuni gospodar.

Onda se vraćate u stanje budnosti. Što se promijenilo? Stvarnost je postala manje podatna. U snu je bila plastična, samo je trebalo malo pokazati namjeru i sve vam se podčinjavalo. Na javi je stvarnost kao smola, ne podaje se odmah. Ali načela su ostala ista! Što su energija i svjesnost viši, to vam više snage stoji na raspolaganju. Najviša razina je *prosvjetljenje*, kada svijest postaje toliko snažna da vidimo sve svoje prošle inkarnacije i spoznajemo bit svemira, a energija je narasla do te razine da možemo slobodno letjeti i podizati bilo kakve predmete. Nekome je to potrebno, nekome nije. Zato i kažem - *birajte svoju razinu snage*. Ne želite ići dalje? Nitko vas ne tjera!

Ovdje će biti riječi o tome kako povisiti razinu slobodne energiji i postići maksimalnu jasnoću svijesti na najjednostavniji i najprirodniji način - uz pomoć vode, hrane i zraka. Sve o čemu pišem provjereno je u praksi. U svijesti se zaista događaju zamjetne promjene. To su neobična iskustva koja je teško opisati, ali bih ih mogao okarakterizirati kao *bistrenje*. Otkriva se bit stvari, stvarnost počinjete percipirati onakvom kakva jest, sve postaje *razumljivo* kao da se podigao nekakav veo. Što se tiče energije, osjećate lakoću, snagu, budnost. Drugim riječima, ne pojavljuje se ništa drugo, nego odlučnost da se ima i djeluje. Sve to - *snaga namjere i jasnoća* - raste postupno i svakodnevno, bez meditacije i posebnih treninga. Sve je jednostavno i prirodno, a postiže se promjenom osnovnih, temeljnih sastavnica - vode, hrane i zraka.

U drevno doba, kada je priroda još bila čista i iskonska, voda i zrak nisu bili od presudna značenja. *Danas jesu*. Ljudima su iskonski dane i *nadnaravne sposobnosti*. Zašto bi ih danas trebalo *stvoriti* nekim nasiljem nad samim sobom? Sve će se dogoditi lako i organski ako se vratimo svojem iskonskom čistom stanju u kakvom smo bili kao dojenčad. Tada smo posjedovali snagu duše, ali nismo imali razum. Danas imamo razum, ali izgubili smo snagu duše. Vrijeme je da steknemo *jedinstvo*. Nije bitno *stvoriti* ga kao neku stečenu sposobnost, nego ga *vratiti* kao nešto što nam pripada, ali je izgubljeno. *Treba očistiti tijelo, očistiti svijest, osloboditi se omamljenosti, probuditi se, sjetiti se*. To je prirodan put o kojem govori drevno Znanje - tako jednostavno i nepretenciozno.

"*Ono ste što jedete*", stoji u staroindijskim tekstovima. Kako to protumačiti? Ja sam mrkva. Ili kobasica? Ih ne, ja sam slatki kolač! Naravno, smisao nije u tome. U odnosu na izvanjske namjere čovjek je poput zvonca. Ako svoj organizam zagađuje neprirodnom hranom, obraste ga mahovina i prestaje čisto zvoniti. Izvanjska namjera ne reagira na prigušen zvon. Isto tako ni zvonce, ako je prekriveno mahovinom, ne percipira kretanja namjere. No ako su tijelo i svijest Čovjeka čisti, on zvuči kao kristalna glazbena vilica u rezonanciji s i vibracijama Sile, a zato se i Sila njemu podređuje.

Prije nego što očistimo svijest, moramo očistiti tijelo. Ako to čovjek ne razumije, rekao bih da ne sliči zvoncu koje je prekrila mahovina, nego je poput ovnujskog roga u koji možete trubiti do mile volje, a da ne postignete ništa. Pročitajte apokrifna evanđelja - u njima sve stoji: i o jedenju sirove hrane, i o čišćenju organizma i o antiparazitnom programu.

Primjerice, danas je dobro poznato Esensko evanđelje mira, napisano na staroaramejskom jeziku, koje se dugo vremena čuvalo u tajnim vatikanskim arhivama, a prvi ga je preveo Edmund Szekely. Evo nekoliko ulomaka.

I mnogi bolesni i nečisti poslušali su riječi Isusove i uputili se na obalu rijeke. Odbacili su svoju obuću i odjeću, postili i predali svoja tijela anđelima zrakama, vode i sunčeve svjetlosti. I anđeli Majke Zemaljske primili su ih u svoje naručje, ovladali su njihovim tijelima iznutra i izvana. I uvidjeli su da ih sve zlo, svi grijesi i sva nečistoća naglo napuštaju. A kad su kršteni, anđeo vode ušao je u njihova tijela i iz njih je isteklo sve odvratno, sva nečistoća njihovih prošlih grijeha i poput gorskog potoka sunuo je njihovih tijela potok tvrde i meke prljavštine. I zemlja gdje su tekle njihove vode bijaše tako zagađena i tako užasnog smrada da se tamo nitko više nije mogao zadržavati. I vragovi su napustili njihova tijela u obliku brojnih crva koji su se grčili od silnog gnjeva nakon što ih je anđeo vode izgnao nutrine sinova ljudskih. I zatim je sišla na njih snaga anđela sunčeve svjetlosti i uginuli su crvi, spaljeni u velikim mukama. I svi su drhtali od užasa, promatrajući svu tu prljavštinu Sotoninu od koje su ih anđeli izbarili. I ne mislite da je dovoljno da vas anđeo vode izvana primi u svoje naručje. Zaista, kažem vam, nutarnja nečistoća mnogo je veća od onoga što je izvana. I onaj tko se očisti izvana, a iznutra ostane nečist, sličan je grobnici koja je izvana jarko obojena, a iznutra je puna svake užasne prljavštine i gadosti. I zato vam govorim, dopustite anđelu vode da vas pokrsti iznutra kako biste se mogli osloboditi svih svojih prošlih grijeha i kako biste iznutra postali čisti poput riječne pjene koja svjetluca na zrakama sunca.

Nadite veliku tikvu ravne stabljike koja je duljinom jednaka visini čovjeka. Izvadite sve što je u njoj kako bi postala šuplja i napunite je vodom rijeke koju je zagrijalo sunce. Objesite je na granu drveta i kleknite pred anđelom vode i dopustite stabljici tikve da uđe u vaš zadnji izlaz kako bi voda ušla u vašu crijeva. I ostanite na koljenima pred anđelom vode i molite se živom Bogu da vam oprostí sve vaše prošle grijeha i molite se anđelu vode da oslobodi vaše tijelo od sve nečisti i bolesti. Zatim dajte da voda izđe iz vašeg tijela da bi mogla sa sobom odnijeti sve nečisto i smradno što pripada Sotoni. I vidjet ćete svojim očima i oćutjet ćete svojim nosom svu nečistoću i prljavštinu koja je sknavila hram vašeg tijela, i sve grijeha koji su obitali u vašem tijelu, nanoseći vam sve moguće patnje. Zaista, kažem vam, krštenje vodom izbacit će vas od svega toga. Ponanhlajte svoje krštenje vodom svaki dan svojeg posta sve dok ne vidite daje voda koja vas izlazi postala čista poput riječne pjene. Zatim svoje tijelo predajte riječi i tamo u naručju anđela vode zahvalite bogu živomu što vas je oslobodio od vaših grijeha. To sveto krštenje od strane anđela vode označava rođenje novog Života. Jer vaše oči odsad će vidjeti, a vaše uši čuti.

Jer zaista, kažem vam, tko ubija - ubija samog sebe, a tko jede tijelo ubijenih zvijeri - jede tijelo smrti. Jer u krvi njegovoj svaka kaplja njihove krvi pretvara se u otrov, u njegovu dabu njihov dah pretvara se u smrad, u njegovu tijelu njihovo tijelo u gnojne rane, u njegovim kostima njihove kosti u vapno, u njegovim iznutricama njihove iznutrice u trulež, u njegovim očima njihove oči u koprenu, u njegovim ušima njihove uši u sumporni čep. I smrt njihova postat će njegovom smrću.

Ne ubijajte i ne branite se tijelima nevinih svojih žrtava da ne biste postali robovima Sotoninim. Jer to je put patnji, i on vodi k smrti. Ispunjavajte volju Božju da bi vas anđeli njegovi mogli služiti na putu života. Dakle, pokorite se Božjim riječima: "Pogledajte, dao sam vam sve trave koje rode zrnom i po cijeloj su zemlji, i sva stabla koja rode plodovima, da biste ih uzimali kao hranu. I svakoj zvijeri zemaljskoj i svakoj ptici što leti, i svemu što gmiže zemljom i u čemu je dah života dao sam trave zelene za hranu. Isto tako i mlijeko svih bića koja se kreću i žive na zemlji neka vam bude za hranu. Isto tako kao što sam im dao trave zelene, dajem vam i njihovo mlijeko. Ali tijelo njihovo i krv njihovu nemojte jesti."

Ne ubijajte ni ljude, ni životinje, ni ono što će postati vašom hranom. Jer uzimate li živu hranu, ona vas puni životom, a, ako ubijate svoju hranu, mrtva hrana ubit će i vas. Jer život proizlazi samo iz života, a smrti uvijek isходи smrt. Jer sve što ubija vašu hranu, također ubija i vašu tijela. A sve što ubija vašu tijela, ubija i vašu dušu. I tijela vaša postaju ono što je vaša hrana, kao što i vaš duh postaje onim što su vaše misli. Zato ne uzimajte za hranu ništa što je uništeno vatrom, mrakom ili vodom. Jer spaljena, sagnjila ili smrknuta hrana također će spaliti, sagnjiti i smrknuti vaše tijelo. Ne budite poput glupog poljodjelca koji je zasijao svoju zemlju prokuhanim, smrknutim ili sagnjilim sjemenom. A kad je stigla jesen, ničim ne urodiše njegova polja. Golem bijaše njegov jad. Nego budite poput poljodjelca koji je zasijao svoje polje živim sjemenom i polje njegovo rodilo je živim klasovima pšenice i to stotinu puta više nego što je zasadio. Jer zaista, kažem vam, živite samo ognjem života i ne pripremajte svoju hranu uz pomoć ognja smrti koji ubija vašu hranu, vašu tijela i vaše duše.

Kako da pripremamo kruh bez vatre, Učitelju? zapitaše neki s velikim čuđenjem.

Neka anđeli Božji pripremaju vaš kruh. Ovlažite svoju pšenicu kako bi anđeo vode ušao u nju. Zatim je izložite zraku kako bi je anđeo zrakama mogao uzeti u svoje naručje. I ostanite je od jutra do večeri pod Suncem kako bi anđeo sunčeve svjetlosti sisao u nju. I poslije blagoslova triju anđela uskoro će u vašoj pšenici isključiti izdanci života. Smrvite zatim svoje zrno i umijesite tanke pogače kakve su mijesili vaši pradjedovi pri bijegu iz Egipta, utočišta ropstva. Zatim ih ponovno izložite zrakama sunca čim izade, a kad se digne do samog zenita, preokrenite ih na drugu stranu kako bi ih i ovdje mogao obuhvatiti anđeo sunčeva svjetla i ostavite ih dok sunce ne zađe. Jer anđeli vode, zrakama i sunčeva svjetla otkrili su i uzgojili pšenicu na poljima, i oni su vam dužni pripremiti kruh. I to sunca, koje je vatrom života omogućilo pšenici da naraste i sazrije, ispeći će vam kruh u istoj toj vatri. Jer vatra sunca daje život pšenici i tijelu. Vatra smrti, pak, ubija pšenicu, kruh i tijelo. A živi anđeli Boga života služe samo živim ljudima. Jer Bog je Bog živih, a ne Bog mrtvih.

Ne kuhajte na vatri, ne miješajte tvari jednu s drugom da vaša crijeva ne postanu poput močvare s vonjajućim isparinama. Jer zaista, kažem vam, to je gnusno u očima

Gospodinovim.

Budete li u svojem tijelu miješali sve vrste hrane, prekinut ćete mir tijela i beskrajni rat buknut će u vašem tijelu.

Apokrif je nekanonsko djelo koje sadrži odstupanja od službenog vjeroučjenja i zato ga Crkva odbacuje. A zašto je ono opovrgnuto? Zato što je bilo neugodno.

Isto tako neke mogu biti neugodni i aspekti transurfinga koje ovdje iznosim. No to nije moja izmišljotina. Kao što je rečeno: "*Vaše oči odsad će vidjeti, a vaše uši čuti*", to jest u konačnici neće se očistiti samo vaše tijelo nego će se i vaša svijest razbistriti - eto zašto je sve ovo potrebno. Prema tome, ako netko smatra da se bavim budalaštinama, taj nije usmjeren u pravom smjeru. A ako neki dio transurfinga neke postane "apokrifan", to me neće nimalo pokolebati. Ja ću i dalje činiti ono što je potrebno.

Živi zrak

Možda vam se čini da sam manijakalno opsjednut svime što je prirodno. Ali što učiniti kad vas sa svih strana napadaju paraziti tijela, paraziti svijesti, kemija, sintetika i druga prljavština iz matrice? Kako se od svega toga zaštititi, kamo pobjeći? Naravno, možete se sasvim odvojiti od civilizacije i naseliti negdje u kutku netaknute prirode, kao što čine *downshifteri*.

(Postoji pojava zvana *downshifting* kada dobro plaćenom i iznimno uspješnom vrhunskom menadžeru odjednom "prekipi" pa napusti sve i ode u neku zabiti živjeti prirodnim životom. "Pobjegne s farme", tako reći. Dakle, ipak postoje ljudi koji se bude i postaju svjesni da život čak i u zlatnom kavezu matrice, ali u stanju neprestane borbe i stresa - nije život.)

Ali ni to nije najbolji izlaz, da i ne govorimo o tome da si takvo što ne može svatko dopustiti. Civilizacija ima i svojih prednosti. Od njezinih nedostataka treba se svatko spašavati vlastitim snagama. Ako se ne pobrinete sami za sebe, nitko se za vas neće pobrinuti. Ni transurfing ne može umjesto vas očistiti namirnice, vodu i zrak - to morate učiniti sami.

Organizam suvremenog čovjeka u stanju je neprestanog stresa i borbe za preživljavanje. Mi to ne primjećujemo jer su resursi organizma poprilično veliki, ali nisu neograničeni. Svemu jednom dođe kraj. *Okoliš je postao nepovoljan za život*. Ništa novo: to nam je toliko urezano u svijest da smo se odavno navikli i prestali obraćati pozornost. Na taj način svijest se zamagluje i uspavljuje: zagađenje okoliša postoji, ali mi i dalje živimo. To je kao da u luksuznom automobilu (pretpostavljam da vam je vaš organizam dragocjen?) jurimo po kamenjoj cesti prepunoj rupa, ne razmišljajući ni o čemu - dok ide, ide.

Prema najnovijim znanstvenim podacima (i znanost ima svoje prednosti!), ljudski organizam troši 80 posto svojih unutarnjih resursa na *održavanje života*. (Ta brojka od 80 posto vjerojatno je umanjena.) To je zabrinjavajući znak. Zabrinjava i čudi da se gotovo nigdje ne govori o zagađenju u zgradama.

U tome nema ničeg čudnog. Radi se o pojavi o kojoj sam već pisao: *princip rada sustava i jest da zamagluje svijest i skreće pokornost s doista bitnih, ključnih pitanja*. Zašto se neprestano govori samo o ispušnim plinovima, dimnjacima i strašnom smogu u metropolama, dok istovremeno odjeća, obuća, posuđe pa čak i dječje igračke od agresivne sintetike nikoga na zabrinjavaju?

Zato što su zdravi elementi nepovoljni za sustav. Elementi sustava trebaju se nalaziti na granici zdravlja i bolesti kako bi funkcionirali ispravno, a istovremeno ne smiju imati višak slobodne energije. Vijak s viškom slobodne energije ispada iz mehanizma i odlazi svojim putem. A to se nikako ne smije dopustiti. Kad bi svi odlučili skočiti iz svojih čelija, sustav bi se urušio. (Ali svi to, naravno, ne žele - jednostavno ne razumiju. Zato i govorim da transurfing nije svakoga.)

Zanimljivo je da se to destruktivno ponašanje sustava očituje na neprimjetan, prikriven način. Doima se kao da *nikome nije stalo*. Sustav se pretvara (i u tome je uspješan) da se brine za zdravlje i dobrobit svih. No zapravo apsolutno nikome nije stalo do vašeg zdravlja, a sva dobronamjerna retorika samo je paravan za odvratanje pozornosti.

Pravo je stanje stvari takvo da ispušni plinovi i druge emisije u atmosferu nemaju tako značajan i destruktivan utjecaj na čovjekov organizam kao zrak u zatvorenim prostorima gdje stanovnici gradova provode 90 posto svojeg života, ako ne i više. (Dođe vam da uzviknete: "Blaženi oni koji rade na otvorenom!")

Koliko je važno ono što udišemo, vidljivo je i po činjenici da čovjek dnevno troši oko 3 kg vode i hrane, a zraka - više od 20 kg. Štoviše, sav taj zrak dolazi u neposredan kontakt s krvlju u plućima.

Od čega se sastoji zrak u zatvorenim prostorima? On sadrži nevidljivu disperziranu prašinu, sitne čestice, grinje, aerosole, isparine boja, lakova, sredstava za čišćenje (uključujući i odjeću poslije kemijskog čišćenja), umjetnih obloga i raznovrsne plastike kojih su prepune suvremene zgrade. Čak i čvrsti metali imaju svoj miris - njihove molekule također isparavaju kao i molekule tekućina. Plastične mase, kao i druge kemijske tvari, isparavaju *vrlo* intenzivno.

Kakve to neznanice smatraju da miris agresivnih plastičnih masa nije štetan? Kakvi to neljudi od njih proizvode odjeću, obuću i dječje igračke? Tko si ti, čudovište, koje si počelo proizvoditi kutijice DVD-a od plastike s otrovnim isparinama? Gdje sjediš i kuješ svoje bolesne planove? Pokaži se! Želio bih vidjeti kakav si, matični saračfiku.

Te isparine izazivaju glavobolju, umor, razdraženost, neobjašnjiv nemir, alergiju, depresiju, smanjuju radnu sposobnost, jasnoću misli i doprinose prijevremenom starenju. Na otvorenom se prašina i mikroorganizmi raspadaju, a u zgradama, naprotiv, nakupljaju i razmnožavaju. *U zatvorenom je zrak uvijek desetke ili stotine puta toksičniji nego na otvorenom, čak i u velikom gradu*. To je tako. *Ali to nikoga ne zanima*.

U zgradama zrak ne samo da je toksičan, nego je i *mrtav*. Što pod time mislim? To je otprilike isto što i mrtva voda. Živi zrak sadrži negativno nabijene ione - molekule-donore koji nose slobodni elektron. Takav je zrak u planinama, kraj mora, u blizini slapova, u šumama. Kad u zraku prevladavaju pozitivni ioni, molekule-vampiri kojima nedostaje elektron, zrak postaje ne samo mrtav nego i doslovno agresivan. Slobodni radikali stanicama uzimaju energiju i ubrzavaju starenje organizma, za razliku od antioksidansa koji daju energiju i pomlađuju.

Poznato je da poslije oluje dišemo lako - zrak je svjež, doslovno živ. To je posljedica velike koncentracije negativnih iona. Ionizirani kisik bolje se usvaja što među ostalim znači i smanjenje rizika od raka. Živi zrak uklanja umor, smanjuje iscrpljenost, normalizira san, povisuje sposobnost za umni i tjelesni rad, povisuje budnost, ali i potenciju i seksualnu želju. *Ali to nikoga ne zanima*.

Mrtvi zrak, s druge strane, snizuje životni tonus i oštrinu uma, izaziva depresiju i tjeskobu, smanjuje potenciju, muči, uzrok je pobačaja kod trudnica i na kraju smanjuje osvjешtenost - čovjek pada u san na javi, djeluje automatski. Zapitajte se *koga to zanima*. Očito je da to zanima sustav-matricu.

Međutim, problem mrtvog i toksičnog zraka u zgradama lako je riješiti. Ne, ne uz pomoć filtera. Filteri ne mogu ukloniti problem zato što propuštaju samo ograničenu količinu zraka. Osim toga, oni kao i bilo koji drugi elektronski uređaj ubijaju negativne ione, a stvaraju izobilje pozitivnih iona. Čišćenje i istovremeno oživljavanje zraka moraju se u isto vrijeme obavljati u cijeloj zgradi. Je li to moguće? Naravno. Civilizacija nosi i destruktivne i konstruktivne plodove. No za prvim bi trebalo slijediti drugo, ali to se ne događa. Zato što je *tako potrebno sustavu*.

Prve ionizatore zraka, poznate pod nazivom Čiževskijevi svijećnjaci, u prvoj je polovici 20. stoljeća konstruirao ruski znanstvenik Aleksandar Leonidovič Čiževski. On je prvi dokazao da negativni naboj ima značajan učinak ozdravljivanja i pomlađivanja. Navest ću i jedan od uzroka takvog učinka: krvna zrnca okružena su membranama s električnim nabojem pomoću kojih se odbijaju jedna od drugih. Kad se negativni naboj smanji,

krvna zrnca se počinju sljepljivati stvarajući konglomerate. Posljedica je zgušnjavanje krvi, njezine stanice prestaju ispunjavati svoje funkcije, energija opada te slijedi niz patoloških posljedica.

Stanice našeg organizma slične akumulatorima i treba im neprestano dopunjavanje koje dobivaju od negativnih iona koji djeluju i kao antioksidansi. Kroz pluća ioni ulaze u krv i prenose se po cijelom organizmu dajući stanicama negativni naboj. Zbog toga se aktiviraju metabolički procesi, energija tijela raste i organizam oživljava poput lampe s novom baterijom. No ako je zrak mrtav, električni naboj stanica pada, metabolizam usporava, "lampica se gasi" i dolazi do razvoja mnoštva različitih bolesti.

Do danas je konstruirano mnogo ionizatora koji su znatno manjih dimenzija od svijećnjaka Čiževskog. Radi se o uređajima koji istovremeno čiste i oživljavaju zrak. Princip čišćenja vrlo je jednostavan: negativno nabijeni ioni hvataju se za mikročestice koje lebde zrakom i ruše ih na pod. Na taj se način čišćenje provodi u cijeloj prostoriji. Poslije toga treba samo češće čistiti.

Ionizatori stvaraju i ozon, ali u niskoj koncentraciji. Ozon je snažan oksidans, slobodni radikal za organizam. Međutim, u malim količinama je koristan zato što neutralizira kemijske spojeve i ubija mikroorganizme što znači i dodatan učinak čišćenja.

Već je u svojim prvim eksperimentima Čiževski primijetio da živi zrak usporava starenje eksperimentalnih štakora i produžuje im život za 40 posto. Istovremeno, životinje koje su boravile u prostorijama u kojima uopće nije bilo negativnih iona brzo su ugibale.

Čiževski je napisao: "Naše četrdesetogodišnje iskustvo rada u ioniziranoj atmosferi nijednom nam nije dalo povoda da primijetimo bilo kakav neblagotvoran utjecaj takvoga zraka. Nitko od naših suradnika nije svjedočio nikakvoj bolesti ili lošem stanju koje bi bilo posljedica udisanja negativnih iona. Posebna promatranja ljudi i životinja koja smo ostvarili nisu nas mogla pokolebati u uvjerenju da ione negativnog polariteta u značajnim koncentracijama svi podnose dobro i pritom ne obolijevaju." To su potvrdila i brojna ispitivanja u mnogim zdravstvenim ustanovama. Liječnici su morali priznati činjenicu da negativni ioni imaju mnogostruko ljekovito djelovanje dok njihov nedostatak može izazvati katastrofu.

Godine 1938. Čiževski piše da se bliži vrijeme kada će upravljanje ionizacijom zraka u javnim i stambenim zgradama postati uobičajeno poput upravljanja osvjetljenjem, temperaturom i vlažnošću. Kako je bio naivan! Umjesto toga Čiževski je uhićen i zatvoren što se moglo i očekivati. Sustav uvijek neutralizira ili odstranjuje one koji mu smetaju.

Doduše, rukovodstvu SSSR-a još od Staljinova vremena nije smetalo da se koristi ionizatorima radi osobnog ozdravljenja. Primjerice, Leonid Brežnjev naredio je da se stanovi i vikendice svih visokih dužnosnika opreme Čiževskijevim svijećnjacima. Nisu li možda baš zbog toga sovjetski rukovoditelji bili u stanju upravljati zemljom do duboke starosti?

Međutim, takav stav najvišeg vodstva nije doveo do propagiranja i masovne uporabe ionizatora. Sustav to onda nije dopuštao, kao što ne dopušta ni danas. To ne znači da favoriti klatna ništa ne razumiju i ničega nisu svjesni. Naprotiv, oni su najbudniji elementi matrice.

Međutim, favoriti u pravilu nemaju slobodu izražavanja vlastite volje - oni su u osobitoj mjeri podčinjeni interesima sustava. Nije pomogla ni činjenica da se uz primjenu ionizatora znatno povećala učinkovitost poljoprivrede, stočarstva i peradarstva. Glavna prepreka širokoj primjeni ideje "sveopće ionizacije" bio je osnovni "sporedni" učinak utjecaja živog zraka na ljude - ozdravljenje i povećanje svjesnosti. *Sustav to nikako ne želi.*

No zašto ne ugraditi ionizatore barem u bolnice, osobito na odjele sa srčanim bolesnicima, oboljelima od raka, plućnim bolesnicima, nedonoščadi, svima kojima živi zrak znači život? Ili u nezdrave tvornice, pogone s električnom i drugom opremom, u podmornice? Pa tamo rade živi ljudi i pritom se troše. *Ni to nikoga ne zanima.*

Tijekom Kubanske krize sovjetski podmorničari oko tri su mjeseca krstarili vodama Sargaškog mora gdje je temperatura vode do tridesetak stupnjeva. Zbog toga se temperatura u podmornicama nije spuštala ispod pedeset stupnjeva, a narasla bi i do sedamdeset stupnjeva! Zamislite koliko je samo izdržljiv ljudski organizam: mornari su izdržali, ali za koliko su godina ostarjeli tijekom ta tri mjeseca? Deset godina? Dvadeset godina? Volio bih znati jesu li barem svemirske letjelice opremljene ionizatorima ili i astronauti radije ispituju izdržljivost svojih tijela?

Međutim, za takvo ispitivanje uopće nije potrebno letjeti u svemir ili se spuštati u morske dubine u metalnom cilindru prepunom elektronike. Je li vam se dogodilo da izađete iz kina ili kazališta i boli vas glava ili se osjećate nerazpoloženo? Uzrok nije višak informacija.

Stvar je u tome da u zatvorenim prostorima s umjetnom ventilacijom i velikom koncentracijom ljudi gotovo uopće nema negativnih iona. Odakle se mogu stvoriti? Ljudi izdišu pozitivno nabijene ione u velikoj količini. Ventilacijski sustavi i klima-uređaji bez iznimke uništavaju negativne ione. U saunama s električnim grijanjem (za razliku od prirodnih s pravim žarom) umjesto odmora i opuštanja dobivamo suprotan učinak. Niste to znali? Klimatizirani trgovački centri, izložbeni prostori s računalima, uredi, zalogajnice s brзом hranom, podzemna željeznica i cijeli niz drugih prostora u kojima se nalazi velik broj ljudi i puno tehnike - sve su to mjesta 11a kojima udišete mrtvi zrak.

Nikome ne pada na pamet opremiti prostorije ionizatorima. Čini se da bi to imalo očitu prednost - posjetitelji bi se osjećali ugodnije što znači da bi željeli ponovno posjetiti to mjesto. Vlasnici tih ustanova jednostavno nisu informirani. Sustavu-matrici to nije od koristi i tu leži uzrok općeg neznanja koje se čini kao nevjerovatan nesporazum. Pomislili biste da ljudi ne mogu biti tako neinformirani. Čini se da mogu.

Naravno, prisutnost mrtvog zraka u prostoriji ne znači da će ljudi odmah početi padati u nesvijest i gušiti se. Simptomi uglavnom nisu tako jasno izraženi i ne svraćaju pozornost na sebe. Kao što sam već spomenuo, tjelesni su resursi iznimno veliki. Ali zašto ih trošiti? Tim više što posljedice otrovanja mrtvim zrakom mogu biti iznimno ozbiljne.

Raymond Chandler u svojim čikaškim krimićima opisuje kako suh i vruć vjetar, karakterističan za taj grad u ljetno doba, stvara doslovno elektrizirano ozračje, a ljudi postaju nemirni i razdražljivi. Očito je takav vjetar prezasićen pozitivnim ionima. Slični vjetrovi s istim učinkom na ljude postoje i u mnogim drugim gradovima.

Fred Soyka i Alan Edmonds u svojoj knjizi *Učinak iona* pišu: "Simptomi što ih opisuju žrtve otrovanja pozitivnim ionima jednaki su ili slični onima zbog kojih se ljudi obraćaju liječnicima, psihijatrima i psiholozima s tegobama koje bi se medicinskom terminologijom mogle nazvati psihoneurozom, a pod kojima se podrazumijevaju nesanica, neobjašnjiv nemir, neobjašnjiva depresija, česte prehlade, razdražljivost, iznenadna panika, napadaji apsurdne neodlučnosti i nesigurnosti."

Električni sustavi, a također i sustavi grijanja, ventilacije i klimatizacije u *automobilima* također ubijaju žive negativne ione. Štoviše, tijekom kretanja trenje zraka na karoseriji automobila stvara pozitivan naboj koji privlači ostatke negativnih iona. Vozač se zbog toga predozira pozitivnim ionima. A budući da povišena koncentracija pozitivnih iona smanjuje budnost, zaključite sami kako to utječe na vjerojatnost nesreće.

Statistika prometne policije nekih zemalja govori sljedeće: *kad vjetar puše s kontinenta, broj nesreća se udvostručuje*. Zašto je tome tako? Razlog je očiti: kontinentalni vjetar za razliku od morskog nosi i povećanu koncentraciju pozitivnih iona.

Za dugih putovanja automobilom djeca postaju objesna, a supružnici se svađaju, pogotovo zimi kada su prozori automobila najčešće zatvoreni. Zašto ne bismo automobil opremili ionizatorom? To je sasvim jednostavno! Međutim, čovjek obično misli drugačije, bolje reći, uopće ne želi misliti - lijen je i prstom maknuti i mućnuti glavom za svoje dobro.

U zrakoplovima je isto - umjetna ventilacija, grijanje i trenje zraka stvaraju višak pozitivnih iona. Ali ni to *nikoga ne zanima*. Svi znaju samo odmahivati rukama i toptati nogama kad čuju neugodne i zamorne propovijedi o ekologiji i zdravoj prehrani.

Pod ekologijom se danas ne podrazumijevaju samo stvari koje se tiču okoliša. Već smo se davno trebali zabrinuti i za čistoću svoje *unutarnje ekologije* - svojeg organizma - zato što ta čistoća ima iznimnu važnost koje većina ljudi nije svjesna, a moja je zadaća da na nju neprestano podsjećam. Akademik Vjačeslav Mihajlovič Bronnikov bavi se i problemom *ekologije duha*. Ideologija i ciljevi Centra transurfinga i Bronnikovljeve škole su identični: *stvaranje svjesnog čovjeka*. Treba shvatiti da je "razumni čovjek", *Homo sapiens* - naša prošlost. Budućnost je svjesni, probuđeni čovjek. Lutka koja spava u ćeliji matrice nema budućnosti.

Do 20. stoljeća sve je bilo prirodno, a danas je sve sintetičko. *Životni okoliš iz korijena se promijenio što znači da su se i pravila preživljavanja također*

promijenila. Nije valjda da to nitko ne shvaća? Zato i moram umjesto kompliciranijih pitanja upravljanja stvarnošću objašnjavati osnovne stvari bez kojih nije moguće napredovati.

Postoje različiti ionizatori: za velike prostorije, srednje veličine, automobilske i osobne koji se objese oko vrata. Mogu se nabaviti u trgovinama medicinske opreme ili na Internetu. (Hvala Bogu, da uopće postoje!) Uređaj treba birati ovisno o tome gdje ćete ga držati i koliko površinu treba opsluživati. Obratite osobitu pozornost na koncentraciju ozona koja mora biti minimalna. Ako se u deklaraciji proizvoda uopće ne spominje ozon, takav uređaj radije nemojte kupiti. Ne brinu se svi proizvođači za naše zdravlje. Treba tražiti proizvođače koji ozbiljno prilaze svojem poslu.

Ja se koristim ionizatorom *SuperPlus Turbo* koji proizvodi tvrtku "Ekologija". Moj se izbor temeljio na sljedećem: 1) uređaj je razvijen prema preporukama moskovskog Imunološkog instituta; 2) u deklaraciji je navedeno da koncentracija ozona ne prelazi sanitarne norme; 3) zrak se ionizira u koncentracijama kakve nalazimo u prirodnim uvjetima; 4) veličina ulhačenih čestica iznosi između 0,3-100 µm.

Uređaj mora imati predviđenu mogućnost čišćenja radnih lamela zato što ih s vremenom prekrije sloj čađe. (Bolje da prekrije njih, nego naša pluća.) Kasetu s lamelama treba jednom tjedno ili jednom u dva tjedna očistiti otopinom sapuna pa potom temeljito isplahnuti čistom vodom i ostaviti da se suši nekoliko sati.

Ionizator treba namjestiti da radi non-stop. Kad mu primaknete dlan, osjetit ćete vjetar iona, iako uređaj nema ventilator. Isprva se miris živog zraka može doimati neobičnim. Na to se treba priviknuti. S vremenom ćete prestati osjećati miris. Kad uređaj počne šumiti, to znači da treba oprati radnu kasetu. Nakon toga treba je dobro osušiti prije vraćanja na mjesto.

Prednost ionizatora je i u tome da ga se može rabiti i kao aroma-lampu. U tom je svojstvu jednostavno savršen zato što se u običnim aromalampama eterična ulja zagrijevaju što negativno djeluje na kvalitetu njihova djelovanja. Uzmite običnu tabletu protiv komaraca, pričvrstite je za ionizator i nakapajte pet do sedam kapljica bilo kojeg eteričnog ulja. Na taj način možete pojačati blagotvorno djelovanje živog zraka, utjecati na raspoloženje, pojačati radnu sposobnost, ukloniti umor ili depresiju.

Eto tako, jednostavno i genijalno. Hvala vam, Aleksandre Leonidoviču Čiževski.

Začudio me i zabrinuo vas izbor ionizatora Super Plus Turbo, kao, i vaše mišljenje da se na miris ionizatora treba priviknuti. Taj miris ubija sve živo. Našao sam na Internetu nepristrane informacije o tom uređaju...

Referirate se na web-stranicu konkurentskog proizvođača na kojem načelno ne može biti objektivnih podataka. Miris ozona je relativan i lako ga je pobrkati s mirisom negativnih iona. Čovjek osjeća miris ozona čak i u sasvim niskoj koncentraciji. U zatvorenim prostorima uglavnom nema ni ozona, niti negativnih iona. Kad ionizator započne s radom, odmah se osjeti. Zato i kažem da se na miris živog zraka treba naviknuti. U prirodnom zraku koncentracija ozona iznosi 3-5 µg/m³. Maksimalno dopuštena koncentracija ozona u zatvorenim prostorima iznosi 30 µg/m³. Koncentracija ozona na 5 cm od ionizatora *SuperPlus Turbo* nije veća od 14 µg/m³. Detaljnije informacije potražite na internetskoj stranici proizvođača.⁹

Kao što vidite, da bismo preživjeli u tehnogenom okolišu moramo se opskrbiti alternativnim tehničkim uređajima kako bismo neutralizirali štetno djelovanje civilizacije. Što nam drugo preostaje ako želimo normalno živjeti? Popis uređaja koje sam opisao ni izdaleka nije konačan. Nismo se dotaknuli problema elektromagnetskog smoga koji je već postao realnost, i to poprilično opasna.

Potražite i sami dodatne informacije o korisnim uređajima koji kompenziraju ono čime nas truje tehnogena civilizacija. Savjetujem vam da na Internetu potražite podatke o uređaju po imenu *KFS* (korektor funkcionalnog stanja). Možda ga poželite nabaviti.

Netradicionalno u ezoteriji

Poštovani čitatelji!

Sudeći po komentarima u emisiji *Glazbeni transurfing*¹⁰, među vama ima onih koji nastavljaju živjeti u svijetu zrcalnih iluzija, čak i nakon čitanja knjiga o transurfingu u kojima se ruše mnogi stereotipi. Zar stvarno mislite da se fizička snaga nalazi u jakim čeljustima, snaga duha u moćnom glasu, a snaga uma u sivoj bradi?

Neki, kako se pokazalo, imaju problema čak i sa smislom za humor. Dragi moji, zaspali ste slušajući priče o Sili, potonuli u još dublji san u snu. Možda vam se transurfing učinio kao još jedna iluzija u nizu. Sve zbog toga što knjige treba *čitati*, zamisliti se i probuditi svoj razum, a *ne ih slušati*. Barem za prvo upoznavanje s temom trebalo bi *čitati*. Ipak je slušanje pasivan proces.

Naravno, ugodnije je samo utonuti u nirvanu uz pratnju ugodnog glasa Mihajla Cernjaka. Ustati pa otestiti nevoljkost, lijenost. Još se malo pomaziti u toploj postelji, uletjeti u slatke snove... Još se malo njihati u kolijevci... Moj se svijet o svemu brine...

On se možda i brine, ali to nije dovoljno. Transurfing je tehnika buđenja u snu na javi, a ne priručnik za meditante. Sami morate taložiti snagu kako biste se probudili, nitko vas drugi neće razbuditi.

Iako, *Glazbeni transurfing* potaknuo je nešto neshvatljivo - nešto je poremetilo tišinu i mir vašeg sna.

Zbunili ste se? Nešto nije u redu? Odlično! To su prvi znakovi osviještenosti. Izgleda da vam je s vremena na vrijeme potrebno prirediti šok. Morat ćemo smisliti još nešto slično da prekinemo san.

Ako su se nekome srušile iluzije - izražavam *svoju najdublju sućut*. Zamišljali ste me potpuno drugačijim? Da, već se bližim pedesetima, međutim u to je teško povjerovati, zar ne? Zapravo se ne osjećam kao da imam više od dvadeset, što se odražava i na vanjski izgled. Što ste očekivali? Zašto vam "dosadujem" svojom pričom o živoj vodi, živom zraku i živoj hrani? Misлите da je to sve zbog nekakve mušičavosti? Ništa slično. Sve to funkcionira, itekako!

I zato, sviđalo se to vama ili ne, prije nego što prijedemo na složenija pitanja transurfinga, završit ću izlaganje o *osnovama povisivanja energetike i osviještenosti*, zato što se mnogi od vas bez tih osnova neće moći uspeti na sljedeću razinu - bit će to samo jedan u nizu snova u snu, odraz u odrazu, još jedna iluzija. Nastavljamo razgovor o Sili s netradicionalnog gledišta, čak i za ezoterijske pojmove.

I ponovno: "Naprijed u prošlost!"

Želim reći nešto o Glazbenom transurfingu. Zna li da sam bila u laganom šoku kad sam ugledala vašu fotografiju i začula vaš glas. Doduše, ne radi se o pustoj znatiželji. Riječ je o tome da me je nekad zanimala sirova hrana i tome slično. Međutim, uvijek sam obraćala pokornost na vanjski izgled ljudi koji pozivaju na zdrav oblik života i odricanje od svih prednosti civilizacije. Iskreno priznajem da nitko od njih nije na mene ostavio dojam svojim vanjskim izgledom.

Čak i da uzmemo primjer gospodina X koji je danas vrlo popularan - on, zaista, dobro izgleda, ali dobro za svoju dob! Eto u čemu je stvar. Ili gospodin Y koji na fotografiji izgleda kao djed, a nikako kao mlad čovjek. Ili pak onaj Z... Općenito, vanjski izgled (žalisci, bore i drugo što ukazuje na dob, tako reći, na prvi pogled) ne pridonosi baš želji da slijedim njegove savjete. Točnije rečeno, nejasno je čemu takve žrtve ako čovjek izgleda isto kao i onaj koji se ne pridržava sličnog načina prehrane! Ma

⁹ <http://www.ekologi.ru>

¹⁰ http://zeldands.ru/r_int.htm (ne radi link)

koliko se govorilo da unutarnji organi tog čovjeka izgledaju kao u dvadesetogodišnjaka, u to ne vjerujem previše budući da je vanjski izgled odraz unutarnjeg stanja. Naprotiv, vaša fotografija i glas (u početku sam pomislila da tekst čita neki mladić od dvadeset godina, a zatim da to nikako ne možete biti vi) ostavili su na mene dojam. Iako sam se u vrijeme upoznavanja s transurfingom praktički odrekla mesa, slatkiša i sličnih "štetnih" stvari, ipak posljednji korak nekako nisam uspjela napraviti... Sada se osjećam nadahnuto da krenem dalje... Hvala. Još nešto želim pitati. Transurfing još nije napunio ni deset godina, zar ne? Jeste li se, prije nego što ste se susreli s transurfingom, pridržavali sirovojelstva i uopće zdravog načina života?

Postavili ste ključno pitanje. Negdje do 32. godine pio sam, pušio i jeo sve redom. Provodio sam kompletan štetni program. Nije mi padalo na pamet da se zapitam što jesti, a što izbjegavati, što mi šteti, a što ne. Organizam je imao još dovoljno resursa i zato nije davao naznake da uopće postoji.

Istina, katkad bi se u idiotskoj glavi nakon uobičajenog doručka, koji se sastojao od bijelog kruha s maslacem i kobasicom, kajgane i kave s mlijekom, rodila pomisao: *Od čega se osjećam tako loše?* I na poslu bi se nakon uobičajenog, "standardnog" ručka idiot ponovo čudio: *Pa od čega mi se tako spava?* To više nije bio posao, nego ropstvo. To nije bio život, nego neprekidno obuzdavanje. Organizam je odlučne > tražio: *Ne %elim raditi, %elim na more!* Kome treba takav život?

Zamislite te neobične događaje. U početku se ne odvajao (to jesi svojoj svijesti) od fizičkog tijela. Ja sam ja, sa svim svojim mislima i dijelovima tijela, zar ne? No s vremenom vas umorni organizam počinje uznemiravati poput iscrpljenog konja. U nekom trenutku, zbunjen i zabrinut, postajete svjestan da više niste sasvim ista cjelovita osoba od prije. Postoji duhovna esencija, sa svim svojim željama i ambicijama, a postoji i fizičko tijelo s ograničenim mogućnostima koje se svakim novim danom smanjuju. Čini se da sve, uistinu, vrlo brzo završava i prolazi.

I onda je jednom, početkom 90-ih godina prošlog stoljeća u moje ruke dospjela knjiga Genadija Petroviča Malahova *Čišćenje organima i pravilna prehrana* koja me navela da se zamislim. S njom je započeo moj put prema spoznaji. Zadipljujuće je to da me Sila već tada usmjeravala na samo njoj poznat put.

Pod utjecajem Malahovljeve knjige počeo sam postupno iz prehrane izbacivati cijeli niz proizvoda. S trideset sedam godina prešao sam na prehranu koja podrazumijeva odvajanje namirnica. S četrdeset sam počeo jesti (postupno, ne odmah) sirovu hranu. U petnaestak godina prošao sam cijeli put prema konačnom prijelazu na živu hranu. Zašto je trajalo tako dugo? Zato što vrlo dugo nisam shvaćao koliko je to bitno i potrebno.

Sada, kad se osvrnem unazad, *vidim* savršeno jasno - da tada nisam krenuo putem prirodne prehrane, transurfing ne bi stigao do mene i ostatak svog života uzalud bih potrošio - mukotrpno, teško i bezvrijedno. Sila bi umjesto mene odabrala nekog drugog jer *jednostavno ništa ne bih shvatio*. U razum koji je zamagljen hranom iz matrice nemoguće je *uloviti Znanje*. Uspavani razum možda i može usvojiti to Znanje kao informaciju, skup pravila, ali ne može ga *osvijestiti*, pa tako ni predati drugima.

Sada *razumijem* da što sam bio bliže prehrani živom hranom, jače se bistrila moja svijest. I ako netko među vama kroči na taj put, a zatim ponovno pročita knjige o transurfingu, otvorit će mu se puno toga što se prije skrivalo između redaka i nije se pokazivalo, nije palilo signalnu svjetiljku negdje u dubinama razuma. *Postoji izravna povezanost između prirodne prehrane i jasnoće svijesti.*

Vrlo je neobično da se o tome do sada nije govorilo *jasno i otvoreno*. Možete li imenovati barem jednog sirovojelca među duhovnim učiteljima? Koliko je meni poznato, posljednji takav bio je Isus Krist (vidi Esensko evanđelje). Iako u svojoj biti nisam učitelj, nego prenositelj, čak je i do mene stiglo. (Idiot je već shvatio!) Ispada da je transurfing "ezoterija u ezoteriji". (Po analogiji s Bronnikovljevim učenjem, kako ga još nazivaju, "netradicionalno u netradicionalnom".)

Osjećam da se od trenutka kad sam stupio na put postupne namjene mrtve i sintetičke hrane živom, moj organizam, umjesto tlu nastavi dalje starjeti, baš obratno, sve više *pomlađuje i obnavlja*. To jest, *proces starenja se obrnuo i započela je regeneracija*. Meni osobno to služi kao opovrgavanje uobičajenog mišljenja da je proces starenja nepovratan. Naravno, zbog neobuzdane su se mladosti u mojem organizmu vjerojatno dogodile nekakve "nepovratne promjene", kako se to obično kaže. No sve više sumnjam da su te promjene nepovratne. Po sebi vidim da se puno toga ipak može *obnavljati i rekonstruirati*. Zasad ne mogu stvarati nikakve konačne i bombastične zaključke, ali se tendencija može vrlo jasno vidjeti.

Gospoda X i Z koja se spominju u pismu, iako propagiraju zdrav način života, izgledaju u skladu sa svojom dobi upravo zato što uopće nisu *pristaše prirodne prehrane*, a gospodin Y je do toga došao dosta kasno kad je već uspio prilično ostarjeti. Pritom pod zdravim načinom života različiti učitelji mogu podrazumijevati sasvim različite stvari. Pa i sami sirovojelci često pretjeruju u svojim sklonostima, zbog čega također katkad ne izgledaju vrlo zdravo, o čemu ćemo još govoriti.

Molim vas da uzmete u obzir da mene ne treba svrstavati ni među učitelje ni među stručnjake na području medicine i zdravlja, niti u sljedbenike bilo kakvih struja (i sirovojelstva u tom smislu, u obliku u kakvom postoji). Ja emitiram Znanje koje mi je bilo predano i koje provjeravam na svom iskustvu. I sam sam još na tom putu. Tako da je vaša stvar hoćete li to znanje prihvatiti ih ne. Slušajte svoje srce.

Može li se pomoću transurfinga poboljšati vlastiti vanjski izgled, vratiti mladost?

Može, samo sve ovisi o tome kako ćete primjenjivati Znanje. Transurfing treba gledati kao holističko, cjelovito učenje. Međutim, mnogima je *pogodnija*, da tako kažemo, samo jedna njegova strana - metafizička koja podrazumijeva namjeru i vizualizaciju. U tom je slučaju jednostran pristup najmanje učinkovit. Osobito ako je riječ o fizičkom tijelu. Ne zaboravite da je naš svijet dualan, ima dvije komponente - materijalnu i nematerijalnu. Tako da se samo vizualizacijom ovdje neće moći nešto postići.

Potreban je kompleksan pristup - i s jedne i s druge strane. No osloniti se treba prvenstveno na fizičku komponentu. Sve je vrlo jednostavno: *vaš je vanjski izgled odraz vašeg zdravlja, a mladi ste onoliko koliko je zaliha ostalo u vašim akumulatorima - stanicama*. Zdravlje izravno ovisi o čistoći organizma. Čistoća organizma ovisi o tome čime se i kako hranite. Zaliha stanica ih, drugim riječima, njihova "živost" također izravno ovisi o stupnju "živosti" vaše prehrane.

Živa voda, zrak i hrana su antioksidansi. Mrtva voda, zrak i hrana su slobodni radikali. Prvi nadopunjuju stanice energijom, pomlađuju organizam, drugi troše zalihe i ubrzavaju proces starenja. To je osnovno što trebate znati. Istina je uvijek jednostavna. Kao što je govorio Kozma Prutkov: "Ono što je jednostavno, svima je jasno, a ono što je komplicirano, nikome ne treba."

Pomlađivanju također pogoduje alkalizacija organizma. Kiselošć ga, naprotiv, brzo čini starijim. Kao što je već rečeno, kod povišenja pH-vrijednosti našeg organizma za samo 0,15, sposobnost apsorpcije kisika u stanicama povećava se za 60 posto - stanice doslovno "slobodno dišu" i oživljavaju. Živa hrana pomiče pH-vrijednost na alkalnu stranu. Mrtva hrana, osobito životinjskog podrijetla, suprotno tome, snažno zakiseljuje organizam.

Osim toga, alkalna je okolina pogubna za parazite - oni se dobro osjećaju samo u kiseloj okolini. A ako u alkalnu sredinu dodate češnjak i papar, "gosti" polude tako da će ili morati pobjeći ili uginuti, što se samo po sebi odražava i na vanjski izgled - lice postaje vidljivo svježije.

Na Istoku je odavno poznato da onaj tko jede sušene marelice i dinje izgleda jako dobro. Zašto? Pa zato što to voće snažno alkalizira organizam. Ista svojstva imaju i lubenice, kruške, krastavci i svježe zeleno povrće. Zato je ljeti sve to potrebno jesti u većim količinama. Zimi treba jesti sušene marelice bez koštica i one s košticama, plave groždice i alge.

Kad na tržnici kupujem sušene marelice s košticama, događa se da mi bakice, poprijeko me gledajući, govore: "Da, da, sušene marelice pomažu protiv mnogih bolesti, treba ih sat vremena kuhati i piti uvarak." Da, da, podsmjehujem se u sebi (jer besmisleno im je nešto dokazivati), zbog toga su sve tako bolesne i smežurane jer su navikle ubijati živu hranu. Oprostite, ali zašto bismo ih kuhali? Preljite preko noći sušene marelice živom

vodom i ujutro ćete imati i ukusan napitak, svježije slatke plodove i fine sjemenke iz koštice. Što je ljekovitije, na kraju krajeva, živi plodovi oca ih oni "kuhani do smrti"? Što sve neće smisliti kako bi se liječili do groba? Svježije marelice i sušene marelice bez koštica, na primjer, jako dobro alkaliziraju organizam, ali ako se od njih napravi džem ili kompot sa šećerom, zakiseljuju organizam jače nego masno meso!

Na Himalaji živi pleme Hunzi, poznato po svojoj dugovječnosti. Prosječna duljina života iznosi između 110 i 120 godina. Starci se osjećaju snažno i vode aktivan život, a žene rađaju sa šezdeset pet godina. Susjedna plemena koja žive u istim uvjetima u pravilu umiru sa šezdeset pet godina. Razlika između jednih i drugih je samo u prehrani. Hrana kojom se hrane Hunzi je živa, s tim da glavno mjesto u njihovoj prehrani zauzimaju marelice - ljeti svježije, a zimi sušene. Ne kuhaju kompot sa šećerom. Uglavnom se hrane živini povrćem i voćem, klicama žitarica, prirodnim ovčjim sirom. (Kat-kad, istina, jedu i meso. Možda zbog toga i ne žive "tako dugo"?)

Kad se počnete hraniti *pretežno* prirodnom živom hranom i iz prehrane izbacite bilo kakve stimulanse i relaksanse, uključujući čaj i kavu, promjene će biti vidljive u ogledalu, pojavit će se vrlo brzo. Osobito će se to osjetiti u vašem pogledu. Pogled će postati bistar, ozaren, mladolik kao u djeteta, a to, između ostalog, stvara puno jači dojam od recimo nepostojanja bora. Zašto do toga dolazi?

Vjerojatno ste primijetili da osoba, koja pije ima mutne oči. To potvrđuje da je organizam maksimalno opterećen, a energetika jako oslabljena, te je izlaz energije kroz oči praktički zatvoren. Energetiku takvog čovjeka možemo usporediti sa šupljom kantom. Rupicu se pojavljuje zato što klatno energiju isisava vrlo intenzivno, zato i treba stalno uzimati sljedeću dozu, poput kredita. To je posljednji stupanj (naravno, ako se u obzir ne uzmu teške droge).

Kod onih koji piju "umjereno" situacija je bolja, no u puno toga slična. Oči također nisu potpuno čiste. Kod onih koji uopće ne piju, ali jedu mrtvu hranu i nagrađuju se "društvenim" drogama poput cigareta, kave ili čaja, oči su također prekrivene velom. Sve su to različiti stupnjevi i različite doze, međutim bit je svugdje ista - zagađenost organizma, blokada energetskih tokova i *neverending story* - beskonačni odlasci u banku klatna po kredit i uplate.

Što se događa kada se prestanu uzimati stimulansi, relaksansi i mrtva hrana? Iako ne odmah, organizam se čisti, klatna popuštaju, "rupica u kanti" se zatvara, energija se obnavlja i već teče slobodnim snažnim mlazom, pritom i kroz oči. Zbog toga i počinju doslovno *sjati unutarnjim svjetlom*.

(Ovdje treba dodati napomenu. Nagli prijelaz s mrtve hrane na potpuno sirovu ne preporučujem. Razloge ću spomenuti kasnije, i za *čišćenje očiju* bit će dovoljno barem se odreći stimulansa i zasnovati svoj jelovnik na *pretežno* živoj hrani.)

Još jedan važan uvjet za dobar izgled i dugovječnost je *kretanje*. Opet ponavljam neumoljivi postulat: stanje "status quo" ne postoji - postoji ili razvoj ili propadanje. Ako ste se zaustavili u svom razvoju, na sličnu stanku u svemu ostalom ne možete računati. Naprotiv, propadanje će neizbježno započeti. Život je tako posložen da u svojoj biti ima stalno kretanje, preživljavanje i od toga se ne može pobjeći. Zato je apsolutno potrebno kretati se i to treba činiti svjesno. Pola sata hoda do posla umjesto vožnje nekim prijevoznim sredstvom pravi je dar za organizam. Tibetanski komplet vježbi, Pet Tibetanaca, neophodan je minimum ako nemate mogućnost: ili želju da se bavite nečim intenzivnijim.

Kretanje je potrebno barem zbog sljedeća dva razloga: prvi aktivacija izmjene tvari i čišćenje organizma, drugi je održavanje tonusa mišićnog i koštanog tkiva. Na primjer, ako bi čovjeka na godinu dana smjestili u svemir gdje ne postoji potreba da se nadvlada sila teža i lišili ga bilo kakve fizičke aktivnosti, sve njegove kosti i mišići bi atrofirali do te mjere da bi po povratku na Zemlju lagani pad bio dovoljan za prijelom, a kretanje na dvije noge bi postalo nezamislivo - jednostavno ne bi imao snage za to. Upravo zbog toga astronauti puno pozornosti posvećuju fizičkim vježbama.

Na taj način, dok se krećete, udaljavate se od starosti i nemoći kao na pokretnoj traci. Čim se zaustavite, pokretna vas traka povuče unazad. To treba zapamtiti.

Sada smo napokon došli do metafizičkog dijela transurfinga. Da bi se proces starenja preokrenuo, potrebno je *reprogramirati svoju nadsvijest*. To je, općenito, dosta zahtjevna tema. Ukratko možemo reći da čovjek ima svijest, podsvijest i nadsvijest. Čovjekova svijest nalazi se u materijalnom prostanstvu, a to je, ugrubo rečeno, njegov razum. Pods Vijest se nalazi u međuprostornom prostanstvu, to je tzv. *bardo* i upravlja svime što je bitno za život: odnosi se na bezuvjetne reflekske, disanje, cirkulaciju krvi, probavu itd. Nadsvijest se nalazi u prostanstvu varijanti. To je svojevrsan *prototip* čovjeka, njegov odljev, matrica, šablona po kojoj je "skrojen". Ondje su zapisane informacije o tome kako će čovjek izgledati i koliko će brzo starjeti. Upravo taj program treba korigirati.

Je li takvo što u načelu moguće? Naravno. Čovjek ga tijekom života postojano korigira svojom voljom. Nadsvijest je čovjekov *projekt* u koji su utkani njegov svjetonazor, osjećaj svijeta, kao i osjećaj samoga sebe i još puno toga. U tome je zapisana informacija tipa: dobar sam ili loš sam, uspješan sam ili gubitnik, zdrav sam ili bolestan, bogat ili siromašan, lijep sam ili nakaza, mlad ili star. Sve se to s vremenom mijenja, ovisno o mnogim čimbenicima.

Tu mentalnu šablonu možemo svjesno mijenjati. Naravno, to nije tako jednostavno, ali je sasvim realno. Nije tako jednostavno zato što prekrajanju vlastitih šablona smetaju stereotipi razuma i društveni utjecaj. Na primjer: svi moraju brzo starjeti i u određenoj dobi umrijeti. Mogli bismo reći da ovdje djeluje načelo "Neka vani bude po vašoj vjeri." Nije lako povjerovati u čudo dok svi oko vas tvrde da je ono nemoguće. Međutim, u transurfingu se vjera kao način postizanja cilja i ne uzima u obzir. Za to postoji drugi instrument - namjera. Potrebno je odraditi konkretan posao *fiksacije vlastite pokornosti na cilj*. Što konkretno treba raditi?

Morali biste *pomlađivanje* prihvatiti kao jedan od svojih ciljeva. Trebalo bi se doslovno zapaliti za ideju, proniknuti u nju. Ona je toga vrijedna jer uskoro ćete se pred svima vidljivo preobraziti! Da biste čvrsto fiksirali pozornost na cilj, namjeru je potrebno "objesiti o kuke", kako se obično kaže našom terminologijom. Kao kuke mogu poslužiti sljedeći rituali, među kojima prva dva već sama po sebi utječu fizički neposredno na zdravlje i vanjski izgled.

Čaša vode. Svaki put kad pijete vodu, ispunjavajte je sljedećim mislima: *Moj se organizam čisti, obnavlja i pomlađuje. Otpadne tvari i toksini izlaze iz organizma i on napokon diše lako i slobodno. Sve funkcije se uspostavljaju i normaliziraju. Svi se organi čiste i obnavljaju. Sve dolazi u normalu. Odličnog sam zdravlja i moćne energetike. Zdravlje se odražava na vanjski izgled. Izgledam mladoliki i privlačno.*

Možete još dodati: *Hvala ti, moja draga vodo, zato što si tako živa, ljekovita i čista, zato što mi pomažeš.* Istu ovu vježbu s afirmacijskim i rečenicama možete izvoditi i s hranom.

Umivanje. Svaku večer prije spavanja treba se umiti vodom koja je odstajala na šungitu. Učinak možete pojačati ako u tekućinu, osim kamena, dodate i piramidu od šungita. Učinak će biti još vidljiviji ako umjesto piramide za kupku koristite *AquaDisk*. Umivajte se uz sljedeće afirmacije: *Ono je ljekovita voda. Moja se koža obnavlja, regenerira, postaje sve glatkija. Imam zdravu, glatku, elastičnu i sijeću kožu. Svakim danom izgledam sve bolje i bolje, izgledam mladoliki i privlačno.* Nije dopušteno koristiti česticu "ne", nepoželjne riječi i oblike misli. Na primjer, ne govorite: "Moje bore se uglađuju." Čak nemojte ni misliti ni na što nepoželjno. Mislite samo na pozitivne smjernice. Nakon umivanja nemojte se brisati, neka se lice osuši. To će pojačati učinak zadanih programa.

Ogledalo. Svaki put kad prilazite ogledalu, ne obraćajte pozornost na svoje nedostatke, nego se usredotočite samo na dobre strane i konstatirajte poboljšanja. Utvrđujte afirmacije: *Svakim danom izgledam sve bolje i bolje. Odličnog sam zdravlja i moćne energetike. Zdravlje se odražava na vanjski izgled. Izgledam mladoliki i privlačno. Oči mi zrače. U mojim očima blista moja predivna duša. Vrlo sam šarmantna osoba. Ja sam svijetleće biće.*

Na taj način istodobno djelujete na fizičku i metafizičku stranu dvostranog ogledala i dobivate vrlo impresivne rezultate. Sve to funkcionira - provjereno je, tako da što se tiče pitanja "neizvedivosti" sličnih čudesa možete biti mirni. Ugodan vam put u prošlost.

Proces starenja kreće unatrag

Često dobivam pisma koja se svode na jedno te isto: Je li moguće pomoću transurfinga očuvati mladost, postići zdravlje, poboljšati svoj izgled, povećati životni tonus? Što sami poduzimate po tom pitanju? Čime se hranite, kakve vježbe prakticirate ?

U knjigama o transurfingu već se obrađivala tema zdravlja i energetike, no zbog njezine se popularnosti moram ponovno vratiti na tu temu. Naravno, poštovani čitatelju, sve to možda vam nije zanimljivo ako još niste napunili trideset pet, a možda čak ni trideset godina. No prije ili kasnije sve prođe i dođe vrijeme da pogledate "hram svoje duše" i morate tužno konstatirati: "Zdravo, pivski trbuše!" ili "Zdravo, celulite!" Ono o čemu će dalje biti riječ nekome može izgledati kao da ponovno nema veze s transurfingom. Međutim, ima. Sve što se tiče zdravlja i energetike važan je dio transurfinga, svidjelo se to vama ili ne. Upravljanje stvarnošću u načelu je nemoguće bez dovoljne količine slobodne energije.

Općenito je nebitno čime se ja hranim i bavim. Svaki pojedinac ima svoje osobitosti, ukuse i preferencije i zato ne treba postojati samo jedna shema koju bi se slijedilo. O svojim osobnim preferencijama mogu govoriti samo kako bih vam dao određenu ilustraciju. Što sam uspio postići? Svakih nekoliko godina susrećem se sa svojim kolegama iz nekadašnjeg razreda. I svaki se put zaprepastim kako su nekad bili snažni i mladi i kako su sada ostarjeli. Njih, pak, zaprepasćuje to što se ja ne mijenjam - kakav sam bio, takav sam i ostao. I onda me počinju ispitivati kako mi to polazi za rukom. Odgovaram da koristim samo prirodnu kozmetiku i hranim se samo prirodnom hranom. No oni i ne razumiju o čemu govorim. Paradoksalno je (iako je u svijetu klatna to gotovo pravilo) da je suvremeni čovjek tako malo upućen u to što točno uništava njegovu ljepotu, oduzima zdravlje i energiju.

Prvo da ponovim nimalo trivijalan postulat koji sam već spominjao: *ne postoji takozvani "status quo"*—*postoji ili razvoj ili propadanje*. To znači da od trenutka kad je vaše tijelo izraslo i oblikovalo se započinje proces njegova propadanja. I ako "hramu duše" ne posvećujete pozornost, on će se vrlo brzo pretvoriti u ruševinu. No možda vam se taj proces ne učini tako brzim zato što sami sa sobom živite dugo i svakodnevno i zato su promjene gotovo nezamjetne. Pogledajte kako brzo stare ljudi oko vas! Uzmimo, na primjer, filmske ili kazališne glumce - vidjeli ste kako su izgledali još nedavno, a kako su se sada jako promijenili. Teško da sami želite skori susret sa svojom starošću.

Netko bi mogao reći: pa takav je život, nemoguće je pobijediti ono neizbježno, treba se s time pomiriti i prihvatiti. Koješta! Ja se ne želim ni s čim pomiriti, a osobito ne želim slušati staračke sentencije nezalica. Neznanje je u tome što ljudi, unatoč svojem obrazovanju, nemaju pojma o osnovnim načelima zdravog načina života.

Naravno, svima je poznato da je štetno piti i pušiti, a korisno je baviti se sportom; meso je štetno, a voće i povrće korisno. Na tomu se praktično iscrpljuju sva znanja. Neznanje, koje po običaju pobjeđuje, zdravu prehranu ubraja u jednu od dijeta ako je već potpuni ne odbacuje kao glupu mušičavost. I što je zapravo ona: mušičavost ili način prehrane ljudi trećeg tisućljeća - *civilizacije trećeg vala*. Za mene to više nije pitanje buduću da rezultat vidim doslovno na svojem licu.

Dakle, *prirodna prehrana ili sirovojelstvo podrazumijeva branjeno proizvodima koji nisu podvrgnuti toplinskoj i kemijskoj obradi*. Ne treba to miješati s vegetarijanstvom koje, po mom mišljenju, u slučaju neiskusne prakse zdravlju može nanijeti ozbiljnu štetu. Neću se ponavljati i objašnjavati zašto je potrebna upravo *prirodna* prehrana i što ona pruža, sve je to već detaljno opisano u knjizi *Transurfing 6*. Navest ću samo jednostavnu analogiju. Ljudski je organizam sličan bateriji - živi do trenutka dok se naboj ne iscrpi. A kad se hranite mrtvom hranom koja je prošla toplinsku obradu, naboj se jako brzo troši. Ali ako se na vašem jelovniku nalazi samo živa hrana, baterija se : gotovo ne troši. Zamislite da imate malu svjetiljku na baterije koju vrlo rijetko uključujete. Njezinu bateriju ne morate godinama mijenjati. A ako je stalno uključena, sami znate što u tom slučaju treba činiti. Jedino što se vaša osobna baterija ne može mijenjati. Ona se troši, a vi se tiho "gasite".

Što se može nalaziti na jelovniku prirodne prehrane? Vrlo jednostavno: *sve što se može jesti u sirovu obliku*. Ako je proizvod bez toplinske obrade neugodna okusa ili uopće nejestiv, ne treba ga ni koristiti. Na primjer, meso je u sirovu obliku ogavno. Pritom ono u sebi nosi destruktivan algoritam - program koji za vas znači jedno - *samouništenje*. To je leš nekad živog bića koje je imalo relativno visok stupanj svijesti, što znači da je znalo da ga ubijaju i ta se posljednja misao utisnula u njegovo tijelo kao program - eto što to znači. Što konkretno sadržava moj jelovnik? To je, prije svega, zeleno lisnato povrće, svježe povrće i voće, alge (morska alga, alga fukus), fcobeni kiseli, plodovi mora (jakobove kapice, lignje, račići, katkad malo soljena ili zamrznuta riba, ikra), pelud, orasi, cedrove sjemenke, bademi (može s malo halve od sezama), žutanjci, kisel kupus bez soli, plave groždice, datulje, sušene marelice, nekad čokolada (u kojoj je više od 70 posto kakaa), rijetko maslac i tvrdi sir. Jedini proizvod koji si priuštim, a da je prošao toplinsku obradu, je beskvasni zrnati kruh od pšeničnih klica ("Kolos") u maloj količini. I to je *Otprilike* sve. Ne patim od prevelikog mršavljenja. To nije potpuno sirovojelstvo u kojem se koriste isključivo proizvodi biljnog podrijetla, no takva mi prehrana zasad odgovara u potpunosti. Vi možete odabrati neke druge proizvode koje više volite.

Postoje još neke nijanse. U istom obroku ne miješam nekompatibilne proizvode. Na primjer neću jesti voće odmah nakon morskih plodova. U salatu uvijek dodajem veliku žlicu prirodnog jabučnog octa ili limunova soka (odlično čisti cijeli organizam) i malu žlicu sikačice (uspostavlja i obnavlja stanice jetara). Umjesto suncokretova i maslinova ulja koristim ulje sikačice, amaranta, cedrovo i laneno ulje (čiste krvne žile). Umjesto šećera koristim med. Umjesto kave i čaja konzumiram ekstrakt bilja u živjoj hladnoj vodi: kurilski, tibetanski, sibirski, čaj od vrbovice, hibiskusa i druge (usporavaju proces starenja). Umjesto sokova iz tetrapaka pijem samo one svježe cijedene. Umjesto obične vode pijem samo živu - destiliranu, odstajalu na kremenu i šungitu i obrađenu elektroaktivatorom. Sol, mineralnu vodu i slatke gazirane sokove ne konzumiram.

A sad nešto o morskim plodovima. Vjerojatno se pitate smije li se to sve jesti u sirovu obliku. Ne samo da se smije, nego je i ukusnije. Istina, u početku je pomalo neobično. No ako se budete hranili sirovima lignjama i račićima tijekom jednog do dva mjeseca, a zatim ih pokušali skuhati, razumjet ćete kakvom ste se mrtvom i neukusnom hranom prije hranili. Kuhani bjelanjak nije punovrijedan, uništen je i puno se teže apsorbira. Međutim, sirovi morski plodovi, osobito dagnja i jakobove kapice, osim bjelančevina sadržavaju sve potrebne vitamine i minerale. Možete pojesti malu porciju takvog morskog koktela i po KKD-u (Koeficijent korisnog djelovanja; *op.prav:*) to će biti puno učinkovitije od kilograma kuhanog mesa s povrćem.

Naravno, treba također znati kako se ovi plodovi pripremaju. Uzmite 200 do 300 grama svježe smrznutih morskih plodova (možete napraviti koktel miješanih plodova), pažljivo ih operite hladnom vodom, otopite (može i u lagano toploj vodi), nasjeckajte, dodajte svježi kopar, mješavinu kineskih začina (ili začine za pripremu mrkve na korejski način)¹¹ i sok od trećine limuna.

Začine je bolje pripremiti samostalno budući da u gotove mješavine začina obično dodaju sol i natrijev glutaminat. Sastav je sljedeći: slatka crvena paprika, korijandar, đumbir, kurkuma, češnjak, crni papar, muškatni oraščić, muškatni cvjetić, sjemenke gorčice, luk. Sve to, naravno, treba biti u prahu. Crvena paprika uzima se u dva navrata, a sve ostalo jednom. Tko voli ljuće, može dodati kajenski papar (čili).

Samo nemojte soliti - to stvarno ničemu ne služi! Plodove mora ne treba ni s čime miješati, pritom mislim i na kruh. Luk, češnjak i hren možete konzumirati. Naravno, proizvodi trebaju biti uistinu svježe smrznuti. Ako se nakon odmrzavanja osjeća loš miris, ne treba ih jesti. Sirovi škampi su sive boje. Narančasti su već kuhani. Istina, ne mogu se sve vrste lignji jesti sirove. Argentinska lignja (krupna, svijetle pjegave kože) je u sirovu obliku pretvrda, poput gume. Najprikladnije su manje lignje ljubičaste boje (ne znam kako se zovu, kušajte sami).

¹¹ Za detaljnije informacije o ovoj mješavini začina vidjeti str. 80; *op. ur.*

Jednako je tako moguće jesti i morsku ribu, ali je ne treba odmrzavati - takozvana stroganina je ukusnija - bez soli, naravno, s istim začinima. Istina, nije ni svaka sirova riba ugodna okusa. Od široko dostupnih najbolje odgovaraju ružičasti losos, morska pastrva, palamida, skuša, kapelin. Pastrvu i lososa danas uzgajaju u neprirodnim uvjetima i nepoznato je čime ih hrane - to je takozvana "morska zvijer"¹², okusom ništa posebno, međutim savjetujem da je izbjegavate. Slatkovodnu ribu nikako ne treba jesti u sirovu obliku. U naše su vrijeme jedina ekološki čista hrana morski plodovi i morska riba. Od svih biljaka najčišće su morske alge. Čak je i plazma naše krvi po svom sastavu slična morskim algama.

Morsku travu treba pripremati samo zasebno (kao i sve ostalo). Svi "normalni" ljudi je kuhaju - *ne znam zašto* - vjerojatno da bi uništili sve korisno što u njoj postoji. A i okusom je kuhana morska trava neugodna. Ako nemate gdje kupiti svježije zamrznutu morsku travu, možete kupiti sušenu. Recept za pripremu je u Prilogu 3.

A sada, kako je pisao Majakovski, "popričajmo o lošim stvarima". Postoji mišljenje da se sirovim morskim plodovima možemo otrovati ili da zbog njih u crijevima možemo dobiti "goste". Moje višegodišnje iskustvo pokazuje da to nije tako. Naravno, ako ne eksperimentiramo s egzotičnim vrstama riba i mekušcima, ne jedemo proizvode koji imaju užegao miris, ne jedemo sirovu i sušenu slatkovodnu ribu. U naše je vrijeme veća vjerojatnost da se otrujemo mliječnim proizvodima. A ni nametnika u crijevima neće biti ako se hranite *pretežno* živom hranom, redovito jedete češnjak, papar i hren - jer oni su općenito vrlo korisni. No ako je udio sirove biljne hrane u vašem jelovniku malen, savjetujem da se radije klonite moje prakse hranjenja sirovim morskim plodovima. U takvom slučaju ne mogu jamčiti da ćete u potpunosti biti zaštićeni od opasnosti da pokupite neke od tih gadova.

Iako ih možete pokupiti na mnoštvo drugih načina. Na primjer, jajašca glista mogu se nalaziti na bilo kakvim uobičajenim predmetima: na novčanicama, telefonskim slušalicama, rukohvatima u javnom prijevozu, u zraku, svugdje. Po čemu se razlikuju sirovi morski plodovi od rukovanja sa simpatičnim čovjekom? Svedeno će trebati ili stalno uzimati sredstva protiv parazita ili primati "goste". Mislim da je bolje hraniti se onim što paraziti ne trpe - živom hranom. "Gosti" se u pravilu dobro osjećaju i razmnožavaju sam u uvjetima gdje nešto trune, dakle u mrtvoj hrani. Ispričavam se zbog ovih neugodnih detalja.

Od jaja (bez pukotina, dobro opranih vrućom vodom) ima smisla koristiti samo sirove žutanjke. Ne morate brinuti o kolesterolu - u jajima ga nema, to je samo jedan od mitova. Točnije, žutanjak jajeta sadržava, zapravo, *koristan* kolesterol koji je neophodan organizmu. Uistinu *loš* kolesterol koji se taloži na stjenkama krvnih žila potječe iz životinjskih masnoća i pečene hrane. Bjelanjak jajeta se slabo apsorbira i zato ga je bolje ne jesti. Kuhana i pečena jaja jednostavno su nedovoljno vrijedna mrtva hrana. Ako se plašite zaraze salmonelom, uopće ne jedite jaja, bez njih se normalno može živjeti. Meko kuhana jaja neće vas spasiti od salmonele, a tvrdo kuhana jaja nema smisla jesti. Ako se nimalo ne bojite zaraze, tada vas ništa ni ne ugrožava - to je djelovanje vaše namjere koja će vas zaštititi od eventualne zaraze.

Zašto je umjesto uobičajenih napitaka bolje piti biljni čaj? Kao prvo, zato što su gotovo sve "čajne" biljke snažni antioksidansi (usporavaju proces starenja). Na primjer, obični kiprej (vrbovica) je kao antioksidans puno snažniji od zelenog čaja. Kao drugo, biljni je čaj puno ukusniji od uobičajenih napitaka. Što je više bilja, bogatija je i ukusnija aroma - naravno, s medom. Kao treće, rekao bih, s kofeinom se dobro živi, a bez kofeina još bolje. Općenito, konzumiranjem bilo kakvih stimulansa i relaksansa padate u kandže klatna—u početku vam daje energetski kredit, a zatim naplaćuje velike kamate i tako cijeloga života. Jasno je tko na kraju gubi.

Kako govori Viktor Pelevin - potpun si "čistunac" ako ne uzimaš nikakve stimulanse i nikakve relaksanse. Ako se tome pridoda prirodna hrana, *organizam dolazi u potpunu ravnotežu, životni se tonus povećava, svijest se bistri i otvara se kanal prema prostranstvu varijanti— naglo raste kreativan potencijal, baš kao i snaga namjere, to jest sposobnost upravljanja stvarnošću. Drugo je pitanje treba li vam to i o tome, naravno, sami odlučujete.*

Osobno, katkad mogu i popiti i zapaliti, ali prijašnji *keif*¹³ kakav obično vodi u ovisnost više ne osjećam. Zašto? Zato što je organizam podešen na više vibracije - klatna se više ne hvataju, a s tim u skladu mi ni ne daju energiju budući da rade na nižim vibracijama od mojih. Ako se opet vratimo prehrani mrtvom hranom, postaje moguće piti alkohol, pušiti i od toga dobivati svoj stari udio energetskog kredita - odnosno hvatati *keif*. No prema gotovo svim oblicima mrtve hrane osjećam averziju. Organizam se brzo privikava na dobro i nema želje vraćati se na staro.

Prilično sam sumnjičav prema ideji da je tobože vrlo korisno piti čašu crnog vina jednom dnevno. Vjerojatno su tu legendu izmislili ljudi kojima se jednostavno sviđalo popiti jedno ili dva pića. Alkohol, što god netko rekao, u bilo kojem obliku ostaje otrov, osobito ako ga se konzumira svaki dan. Od alkohola se mozak doslovno smanjuje i degenerira - ta je činjenica poznata liječnicima koji se bave obdukcijama. Za razliku od toga sok od nara stvarno je jako koristan za organizam, samo što, naravno, mora biti svježije iscijeđen. Za njega su potrebni zreli narovi koji su odstajali barem mjesec dana kako bi se mesnati dio osušio, inače će okus biti previše opor. Nažalost, u dnevnim novinama je gotovo nemoguće pronaći informacije o tome kako iscijediti sok od nara. Kao što vidite, prirodna je prehrana toliko nepopularna da o takvim uređajima proizvođači niti ne razmišljaju. Sok možete iscijediti ručno tako da nar razrežete na četiri dijela, okrećete ga na cjedilu i dobivate sok koji bi trebalo piti u velikim količinama. Ako je okus prekiseo ili opor, možete dodati malo vode. To je općenito najbolji način za održavanje zdravlja. I po svojim svojstvima kao antioksidans sok od nara premašuje sve što postoji u prirodi.

Još nešto o zamrznutom povrću. Nažalost, povrće se blanšira prije zamrzavanja tako da više nije živa hrana. Iako, naravno, po svojim hranjivim svojstvima zamrznuto povrće uvelike nadmašuje ono koje je kuhano. Tim više što kuhano povrće onečišćuje organizam mrtvim neorganskim solima. Pa čemu ga kuhati? Od njega se dobiva odlična salata. No, ponavljam, povrće koje je opareno kipućom vodom svedeno je već mrtvo.

Posljednji savjet odnosi se na to što učiniti prije početka konzumiranja hrane. Poznato je da mnogi narodi po cijele dane provode različite rituale: posvećivanje hrane Bogu, molitva itd. Ne mislim da je Bogu toliko potrebna sva ta uskomešanost. No vama može biti vrlo korisna vježba ispunjavanja hrane energijom namjere. Dovoljno je da tanjur postavite na stol među dlanove i stvorite energetsko polje. Ako ne uspijete to polje osjetiti fizički, zamislite ga barem u svojoj mašti. Zatim naglas ili u sebi izgovarajte afirmacije. Afirmacija može sadržavati sve one namjere koje biste željeli ostvariti, na primjer: *Ova hrana me pročišćava i hrani svime što mi je potrebno. Moj se organizam čisti, obnavlja i pomlađuje. Izgledam jednostavno prekrasno. Savršenog sam zdravlja, snažne energije i moćne inteligencije. Lako izlazim na kraj s bilo kakvim problemima. Odlično obavljam svoj posao. Novac mi dolazi u sve većoj količini.* I tako dalje, ovisno o tome što vam je najvažnije. Nakon što izgovorite afirmacije, uhvatite rukama polje koje je nastalo među njima i utrljajte ga u trbuh. Tako će vaša hrana biti ispunjena energijom namjere i to će, bez sumnje, odigrati svoju ulogu.

Nekome se možda neće sviđati tema koju sam započeo. Radi se samo o tome da o svemu ovome nigdje drugdje više nećete ništa pročitati. I ja, po običaju, nikoga ne zovem da mi se pridruži, već jednostavno dajem informaciju. Ove podatke možete u doslovnom smislu smatrati dosjema X budući da je za klatna njihova objava krajnje nepovoljna.

Drugo o čemu sam obećao pisati su fizičke vježbe. Odlazim na spavanje u 22 sata, a budim se između 5 i 6 sati ujutro, kako koji dan. Odmah pijem čašu žive vode i započinjem svoj svakodnevni komplet vježbi: posebne vježbe za leđa, opće zagrijavanje, vježbe rastezanja koje se obično prakticiraju u istočnjačkim borilačkim vještinama i energetski komplet vježbi prema Bronnikovu. Sve to traje dva sata. Nakon tjelovježbe slijedi kontrastni tuš. Niti jedna aktivnost ne provodi se bez razmišljanja, već uz izgovaranje namjere: treba fiksirati pozornost na ono što se radi u određenom trenutku i što se namjerava postići općenito i specifično. Detaljnije o tome pišem u Prilogu 2. Tri puta tjedno bavim se vježbama za snagu (bučice, utezi, bandaže) - no sasvim umjereno, samo da mišići ne izgube tonus. Jedan do dva sata dnevno šecerom uz obalu mora. I to je sve - nije puno, ali nije ni malo. Za mene je to neophodan, točnije, optimalan minimum. Za vas sve može biti drugačije. Slušajte svoje tijelo - *ono bi trebalo željeti kretati se*. Kretanje bi trebalo prčinjati zadovoljstvo. *Ako se tijelo ne želi kretati, znači da je organizam snažno onečišćen i treba ga hitno temeljito očistiti.*

¹² Križanac pastrve i lososa; *op. prev.*

¹³ Arapski; dobar osjećaj; *op. prev.*

Na kraju, nekoliko riječi o prirodnoj kozmetici. Zašto bi ona trebala biti prirodna? Iz istog razloga kao i hrana. Što je bliže prirodi ono što koristite, viša je vibracija vaše energetike. To znači da će vas klatna teško uhvatiti. Ako pak koristite samo sintetičke proizvode široke potrošnje, imajte u vidu da hodate uokolo s mnoštvom kuka za koje će vas klatna stalno povlačiti. Što je više sintetičkih proizvoda u vašoj prehrani, manje ćete imati slobodne energije i slobode uopće.

Obična kozmetika koja se reklamira u medijima, proizvodi se na bazi proizvoda životinjskog podrijetla, mineralnih sirovina i rafiniranih proizvoda. Prirodna se kozmetika u osnovi sastoji od biljnih komponenti. Ortodoksni naturopati trude se uopće ne koristiti nikakvu kozmetiku. Na primjer, zube čiste pepelom, a kosu i tijelo peru samo vodom. Naravno, prirodnom prehranom tijelo uistinu ostaje čisto, kako iznutra, tako i izvana. I nema nikakvih neugodnih mirisa. Međutim, osobno imam drugačije mišljenje. Prijatelji, ipak se treba pratiti!

Samo se nemojte prati kemijom koju predlaže reklama! Treba naći ozbiljnog proizvođača u skladu s vlastitim mogućnostima. Ima skupih proizvođača, a ima i onih manje skupih. U svakom slučaju prirodna će vas kozmetika stajati više od obične, ali ona je toga vrijedna. Puno je bolje kvalitete, a nuspjava je znatno manje. Na primjer, za čišćenje lica može se koristiti prirodan sapun ovisno o tipu kože - od ruže, bora, čajevca ili nečeg drugog. Namočite lice i trljajte sapun u rukama dok se ne stvori kremasta masa. Nanesite masu na lice i tapkajte ga dlanovima dvije do tri minute. To vam je prirodni pilingu najboljem obliku. Koža se pritom ne steže kao od običnog sapuna. Postoji mnogo sličnih originalnih recepata i sredstava. Također postoje i sredstva koja sprečavaju starenje kože - čak i za muškarce. Muškarci koji nisu ravnodušni prema svojem izgledu koriste kreme, ekskluzivne šampone i parfeme. Sve što trebate znati, možete doznati kod prodavača u trgovinama, kao i iz kataloga i specijalne literature.

Naravno, ne pozivam vas da odmah prijeđete na stopostotnu prirodnu prehranu niti da se općenito mijenjate. Ne valja se žuriti. Možete započeti od osnovnih stvari koje su opisane u Prilogu 2. I sam sam na prirodnu prehranu prelazio postupno. Možda sam mogao i brže, no što je bilo, bilo je. Ja sam i dan danas još na tom putu. I neću slušati tuđe mišljenje i slijediti savjete sa strane, a isto želim i vama. No ako vam je potrebna informacija o tome kako postupno prijeći na prirodnu prehranu, pročitajte knjigu *Transurfing 6*. Ako vam ove informacije odgovaraju, odlično - želim vam povoljan vjetar namjere. A ako ne (siguran sam da je to samo *zasad*), živite onako kako smatrate da je potrebno. Ipak ste vi gospodar svoje stvarnosti!

Znanje nije za svakoga

Što vas je potaknulo da prijeđete na sirovojelstvo?

Za mene je to bilo sedam očitih komponenti: čistoća, energija, zdravlje, mladost, jasnoća, svjesnost, sloboda. Nisu mi odmah postale očite te komponente. Sirovojelstvu sam se približavao postupno i dosta dugo, zato što doslovno do nedavno nisam mogao osvijestiti koliko je važno hraniti se ne samo relativno neškodljivom hranom nego upravo živom. I većina čitatelja ovih rečenica također to neće osvijestiti dok se bude nastavljala hraniti mrtvom hranom. Također sam svjestan da se bavim vrlo nepopularnom i nezgodnom tema tikom. Kako se pokazalo u praksi, samo mali broj ljudi sposoban je shvatiti i prihvatiti transurfing. Među tim malobrojnicima samu će pojedinci krenuti na put čišćenja i oslobađanja od mrtve hrane. Ostali jednostavno neće shvatiti - ZASTO. I tu se ništa ne može. Ponovit ću riječi Isusa Krista: *Vi ne razumijete riječi života jer prebivate u smrti*. No, u redu, to nije ni dobro ni loše, jednostavno svatko ima svoj put.

Prva komponenta - čistoća - određuje sve ostale. U čislom organizmu energija teče slobodnim, moćnim protokom. Čist organizam funkcionira lako i normalno i radi poput sata, stoga ne dolazi ni do kakvih bolesti. Zdravlje postaje objektivna pravilnost i za njega se ne treba boriti. Uostalom, čistoća je sama po sebi *Ugodna*.

Victoria Boutenko u svojoj knjizi U 12 koraka do sirove hrane¹⁴ piše: bakterije u prirodnom ciklusu truljenja ne uzrokuju smrad. Teško je u to povjerovati? U šumi nitko ne skuplja lišće niti pokapa mrtve životinje, sve jednostavno ostane legati pod otvorenim nebom. Izmet životinja i ptica ostaje ondje gdje se našao. Čini se da bi u šumi trebalo grobno smrdjeti. Molim vas, odgovorite na moje pitanje: je li smrdjelo kad ste posljednji put bili u šumi? Jamčim da će vaš odgovor biti: "Ne." Baš obrnuto - kad smo u šumi duboko udišemo i uzvikujemo: "Ah, kako ugodan zrak!" Ako u prirodi ne nastaje smrad dok bakterije razlažu organsku materiju, zašto onda truljenje povezujemo s nečim što smrdi? Zašto u civiliziranom okruženju bakterije proizvode neugodan miris? Zato što bakterije jako teško razgrađuju ono što mi ljudi stvaramo. Da biste ovo provjerili, provedite vlastiti eksperiment. Ostatke sirovog voća i povrća stavite u vaš kompost. Primijetit ćete da trune i razlaže se bez lošeg mirisa. Zatim u kompost dodajte neku kuhanu hranu, na primjer, tjesteninu, pileću juhu ili pire-krumpir. Za nekoliko ćete dana osjetiti smrad koji se širi iz vašeg komposta. Tako će obratno smrdjeti da bi vaši susjedi mogli pozvati policiju. Ni vi nećete moći podnijeti smrad. Morat ćete kompost zasuti zemljom. Smrad stvaraju bakterije koje pokušavaju razgraditi kuhanu hranu.

Očito je da se s mrtvom hranom u organizmu događa isto što i u kompostu, samo puno brže.

Mladost se također objektivno održava poput zdravlja. Sve je vrlo jednostavno: živa hrana ne troši 'bateriju'. O razlozima toga već sam pisao u knjizi *Transurfing 6*. Znate, vrlo je neobično pratiti kako svi uokolo stare, a ti ostaješ onakav kakav si bio desetak godina prije. I za one oko nas to je također čudno i neobjašnjivo. Na vama je da odlučite treba vam to ili ne. Ponekad me pitaju:

A vi želite doživjeti sto godina?

Zašto upravo sto, a nikako ne više? Čemu takva primitivna granica? Kako je došlo do nje? Zapravo, uopće ne razmišljam o tome koliko ću dugo živjeti i ne težim tome da živim što je dulje moguće. Takvim se pitanjem trenutačno uopće ne bavim. Smisao nije u tome da se doživi duboka starost, već u tome da ta duboka starost ne bude tako oronula, bespomoćna, ružna, kakva je gotovo uvijek. Nema smisla vući se, pa makar i dulje od sto godina, ako smo u jednom stanju. Smisao je u tome da se s godinama ne propada, kao što je običaj u našem društvu, već da se živi punim plućima, u svakoj dobi zadržavajući jasnoću svijesti.

Jasnoća, svjesnost i sloboda ponovno se javljaju objektivno, kao posljedica čistoće. To je slučaj u kojemu postojanje - materijalna čistoća - određuje svijest - duhovnu čistoću. Ovdje se ne misli na čistoću misli ih na kakvo duhovno savršenstvo u moralnom smislu, već na čistoću čovjekove biti, poput glazbene vilice u rezonanciji s vibracijama Sile.

Hraneci se kuhanom i sintetičkom hranom, kao primatelj i odašilatelj energije prelazite u predjele nižih vibracija. To, kao prvo, znači da se razina vaše svjesnosti također snižuje. Činjenica je i da mrtva hrana zamagljuje svijest. (Priča o Sindbadu moreplovcu uopće nije samo priča ako se sagleda suvremena stvarnost.)

Kao drugo, postajete lako dostupni klatnima budući da ona vibriraju na nižim frekvencijama. Ako većinu vaše prehrane čine mrtve biljke, meso i sintetička hrana, klatnima izgledate kao da vam iz glave viri kuka za koju se zgodno uhvatiti, a oko vrata visi natpis: "Pojede me!" Vi budite njihov apetit jednako kao što to vama čini piletina s roštilja ili raznjići.

Suprotno tome, hraneci se prirodnom hranom, postupno prelazite u predio viših vibracija, dakle postajete nevidljivi klatnima. Kao da vas više ne doživljavaju. Nema vas se za što uhvatiti. Teško vas je izbaciti iz ravnoteže. Teško vas je "opteretiti", nametnuti vam nekakve štetne navike,

¹⁴ Teledisk, Zagreb 2007.

programe. Potpuno vas je nemoguće namamiti u sektu. Stječete sigurnost, unutarnji oslonac, slobodu. Vaša se svijest razbistruje. Iz glave bježe "babe". Stvarnost počinjete sagledavati onakvom kakva jest. Pokazuje vam se bit stvari. Sve vam postaje transparentno i razumljivo. Jasno mislite i jasno izražavate svoje misli.

Zašto je uopće potreban transurfing? Da biste se probudili u snu na javi i njime upravljali. Za to su vam potrebne već nabrojane komponente: energija, jasnoća, osviještenost, sloboda. To možemo postići i ako dugo i uporno radimo na sebi. A možemo to primiti lako kao da je u pitanju informacija. Prijelazom na čistu prehranu kuke važnosti stvarno otpadaju same od sebe, iako ne odmah. Pritom otpadaju i strahovi, osjećaj krivnje, nesigurnost, nemir, ovisnost, potištenost. Sloboda se dobiva prirodnim putem i zagonetka Čuvara rješava se sama od sebe. Ne mogu reći da je to najkraći put, ne događa se sve tako brzo kao što bismo htjeli, no istina je da je to najjednostavniji i najprirodniji put.

Zašto sve to uvijek iznova ponavljam? Zato što se jednostavna istina vrlo teško spoznaje iako leži na površini. Takav je to paradoks. Treba se radovati već i samo zbog toga što je ta informacija uopće dostupna, a ne držana u tajnosti. Iako... dostupna ne znači i dosegnuta. Sustav matrice čak niti ne pokušava sakriti ezoterično Znanje. Zašto bi ga se skrivalo? Ionako ga neće svi niti razumjeti, niti usvojiti. Mnogi neće ni pokušati, pa je jasno da neće ni razumjeti. Riječ ezoterično to i označava: nije za svakoga. Jeste li se pitali zašto nije za svakoga? Za mene to pitanje i dalje ostaje bez odgovora.

Živa hrana

Uvjeravate nas da treba jesti sirovu hranu, a sami se hranite plodovima mora. Što je s idejom da ne treba ubijati živa bića?

Nikoga ne zovem da me slijedi i ne uvjeravam, već jednostavno dajem informaciju. Ja također *ne koráčam* u neakvu *stroju*, *uz* nekoga, ili *iz* nekoga.. Ne svrstavam se ni u sirovojelce, ni u one koji kuha ju hranu, ni u transurfere, ni u duhovne tragače, ni među učitelje i tako dalje i tome slično. Ja sam svoj. Imam svoj put. Jedinstven. Moj. I svima vama želim to isto. Razumijete li?

Što se tiče ideje o ubijanju živih bića - ako ćemo je apsolutizirati, možemo i umrijeti od gladi. Zar biljke ne svrstavate među živa bića? Mrkvice također "cvile" kad ih se reže na dasci. Čak i molekule DNK ispuštaju krikove pred smrt dok ih se prži, kako je dokazao ruski znanstvenik Petar Garjajev. Sve prirodno oko nas je živo i ima svijest, čak i minerali, samo što je stupanj svjesnosti kod svakoga drugačiji. Ribe i najprimitivnije morske životinje nalaze se na nižem stupnju svjesnosti u usporedbi s kopnenim životinjama i zato ne osjećaju patnju u tolikoj mjeri uolikoj je osjećaju životinje s višim stupnjem svijesti.

Ako svejedno smatrate nedopustivim ubojstvo *svih* živih organizama, tada je izlaz u tome da se ne hranite cijelim biljkama, nego samo plodovima i zelenjem. Pritom nije poželjno jesti korijenje i sjemenje. U tome također postoji smisao i sustav. Međutim, smatram da takva prehrana nije dovoljna, bar ne na početnom stupnju dok se organizam privikava na živu hranu. A ako ste se godinama hranili mrtvom hranom, privikavanje može biti dugotrajno.

Do trenutka pisanja ovih redaka već sam prestao uzimati hranu životinjskog podrijetla i prešao sam na potpuno sirovu biljnu hranu i jako sam zadovoljan. Prvi dojmovi su da vrlo dobro spavam, kosa izgleda privlačno, imam nekakav nov osjećaj spokojne sigurnosti i iskonske prirodne čistoće. Sasvim su nestali bilo kakvi neugodni tjelesni mirisi. Baš obratno, pojavio se nov, nepoznat, zanimljiv i ugodan miris koji također ima i svojstva afrodizijaka. Mislim da će se ubuduće, kako će se organizam dodatno čistiti, pojaviti i druga čudesna otkrića. No opet ponavljam: ja sam do toga došao postupno, ne u jednoj godini. Nikakve nagle prijelaze ne preporučujem. Sirovi plodovi mora su vrlo dobra hrana za prijelazno razdoblje.

Pisali ste da svaki živi organizam ima neku vrstu baterije koja se troši na čišćenje organizma, da je praznimo hraneći se na uobičajen način. Prema vašim riječima, ako se hrani sirovom hranom, ta se baterija ne troši i na taj način možemo produbiti životne rezerve snage i uvijek biti raspoloženi i puni energije. No tada životinje biljojedi ne bi umirale i ne bi se razboljevale, zar ne? Čak i divlje životinje koje se ne hrane stočnom hranom umiru, a na kraju svoga života su slabe.

Naivno pitanje. Svi pred kraj života slabimo i umiremo - tako stoje stvari! Baterija se naravno troši, ali uz sirovu hranu vidljivo sporije. U ovom je slučaju pogrešno uspoređivati čovjeka sa životinjom. Za početak, ljudski je probavni sustav i cijeli organizam puno savršeniji. Zatim, životni vijek većine životinja puno je kraći. Ograničenje je postavljeno na genetskoj razini. Čovjek može živjeti dulje od sto godina. Koliko točno? Prema različitim podacima - od sto šezdeset do tristo ili više godina. Ali nikako samo sedamdeset.

Nekoliko sam godina razmišljala o tome da bi bilo dobro postupno prijeći na sirovu hranu, ali nisam znala kako. Gdje pronaći snagu? Kako se odreći sendviča sa sirom? U knjizi Transurfing 6 pročitala sam poglavlje o sirovoj hrani i od tada sam (već pola godine) 95-postotni sirovojelac. Sve mi je postalo jasno, a najbitnije je da mi je sada lakše biti na sirovoj hrani, nego jesti sendviče. Žrtva sam krumpira i pirjanog povrća, samo salata nije fina, ali... također mi se jedu i ribe i gljive. I kako da ne pretjeram na račun ravnoteže?

Kad prelazite na prehranu prirodnom biljnom hranom, ne pretjerujte. Osobito budite oprezni ako osjetite snažnu fizičku ili psihičku neugodu. Nisam pobornik naglih pokusa s organizmom. Sve treba raditi postupno i s mjerom. Ako prestajete upotrebljavati proizvode životinjskog podrijetla, obvezno u prehranu uključite cvjetni pelud ili prah, klice, također i morske alge, inače ćete dobiti rezultat obrnut od željenog. Ne žurite se odreći sira, slabo soljene morske ribe i meko kuhanih jaja (još bolje sirovih žutanjaka), oprostite se s njima tek kad osjetite da možete i bez njih. Osobno sam imao i neuspjeha i kretanja unatrag, no to mi nije donijelo ništa osim razočaranja. Kad je na svakodnevnom jelovniku samo živa hrana, u cijelom tijelu osjeća se čistoća i energija. I tanjuri su čisti i ti si čist i iznutra i izvana, osjećaš lakoću i jasnoću razuma. No dovoljno je ponovilo kušati mrtvu hranu da osjetiš odbojnost, baš kao da dotakneš nešto prljavo, zbog čega se moraš što prije oprati. A nije bilo tako davno kad sam kao i svi jeo sve kuhano, nisam mogao zamisliti svoj život bez uobičajene hrane, a prema svakojakim čudesima na području prehrane odnosio sam se s podsmijehom i gađenjem. No sada mi se gotovo ništa ne jede od hrane koju sam nekad konzumirao. I vani će se s vremenom dogoditi isto. Ne žurite.

Jako želim prijeći na sirovu hranu, ali ne znam kako. Napišite u kojim knjigama se o tomu čitati. Samo neka sve bude vrlo detaljno opisano od samog početka.

Po mojem su mišljenju najbolje knjige Victorije Boutenko: *U 12 koraka do sirove hrane* i *Zeleno zdravlje*¹⁵. Te će vam knjige stvarno pomoći i puno toga objasniti.

Ne smatram potrebnim pridržavati se nekakvih strogih pravila kod prijelaza na sirovu hranu. Svatko treba sam za sebe ustanoviti ta pravila. Mogu samo upozoriti da će sve ići puno teže ako budete prema sebi jako strogi i zahtjevni. Ako se tjerate i silite, doći će trenutak kad će se strogi oslonac

¹⁵ Teledisk, Zagreb 2007.

slomiti i vi ćete se vratiti starim navikama. *Postupnost* je ovdje najbolje načelo.

Neko se vrijeme uspijevam suzdržati, ali snaga navike katkad me zgura u restoran u kojem je sve ukusno. Kako ste izlazili na kraj sa željom da odete i pojedete nešto "k'o čovjek"?

Baš obrnuto od toga, u restoranu mi je sada sve *vrlo neukusno*. Istina, takvo što nije nastupilo odmah. No nisam se silio i nisam se "lišavao poslastica". Radio sam prema metodi *zamjenjivanja* jednih vrsta namirnica drugima. Nisam se odricao ni jedne, nego sam se *prebacivao* na drugu. Kad počnete postupno prelaziti na živu hranu, vaše će tijelo tražiti i hirovito zahtijevati nešto ukusno iz prijašnje prehrane. To nije zato što mu katastrofalno nedostaje kobasica ili pečeni krumpir, već zato što mrtva hrana izaziva snažnu ovisnost. Niste to znali? Stanovništvo cijelog

**Teledisk, Zagreb 2007.*

planeta je ovisnik o hrani. Kad dođe do preokreta, prema tijelu se treba odnositi kao prema nepromišljenu djetetu - mudro mu doskočiti. Kako se to radi? Na primjer, zašto jesti kobasicu za koju ne znate od čega je i tko ju je radio. Nije bolje zamijeniti je prirodnom šunkom na kojoj je bar vidljivo da je od mesa? Organizam će to shvatiti i složiti se s tim. OK, danas jedem šunku. No sutra ili za tjedan dana, pretpostavimo, izbacite mu ideju da kuhana domaća teletina nije nimalo lošija od šunke, već je i puno laganija i manje štetna od pečenog mesa. Tijelo će se opet složiti s tim. Skuhajte teletinu, a nekoliko minuta pred kraj u juhu ubacite kupus i mrkvu s lukom i začинима - to je odlično jelo! Već je puno bolje od *fast fooda* ili masne svinjetine. Zatim, nakon nekog vremena, ubacite novu ideju: s mesom se dobro slaže svježe zelenje koje je k tome sasvim korisno. Zašto ne biste njime zamijenili kuhano povrće? Organizmu se ta ideja sviđa, čak mu postaje zanimljivo hraniti se korisnom hranom budući da se sve bolje osjeća. Pomfrit je možda ukusan, samo što se nakon njega osjeća težina, osobito ako ga zaliješ kolom. Nije li bolje pripremiti krumpir s korom, u kuhu na paru, te nakon toga ne piti nekakvo smeće? Vrlo dobro! Organizam će još katkad poželjeti pečeni krumpir, međutim još malo sugestija i on će se naviknuti na korisno, a na štetno će postupno zaboraviti. Već mu se počinje sviđati razdvajanje hrane, kad se krumpir ne miješa s mesom. Vidljivi su i rezultati: nestao je višak kilograma, a pojavilo se više energije. Pripremate se otići na roštilj u prirodu. Kako ćete izbjeći ražnjiće? Pa apsolutno nikako. I to je u redu. Samo što i ovdje diplomatski usmjerite svoj organizam - umjesto uobičajene svinjetine ili janjetine (fuj, kakve odvratne riječi), pripremite pastvu ili lososa. Čini se da to nije ništa lošije od mesa! Čak je i bolje - radije se organizam. Meso mu više ni ne treba. Oko nas je toliko različitih ukusnih ribljih jela da prste polize! Zatim, nakon što jednom pročita Zelanda (poželjno na prazan želudac), organizam se zapali za ideju da kuša sirove škampe ili lignje. Pa zar slabo soljena morska riba nije hrana? I ponovno iznenadna spoznaja - ispada da plodovi mora ne nalikuju ni na što kad ih se priprema na vatri - u sirovu su obliku daleko ukusniji i laganiji!

Eto, u takvom raspoloženju nastavljamo dalje. Obratite pozornost na što je usmjerena namjera: ne na *odricanje* od proizvoda, već na *zamjenu i nadomješćivanje* drugima. To je velika razlika! Ne silite se, već postupno transformirate svoja uvjerenja i sklonosti. Želite nešto slatko? No, za ime svijeta, zašto obvezno mora biti sa šećerom? Zašto ne s medom? Vaša je motivacija u tome da se hranile što je moguće zdravijom hranom koja ne onečišćuje organizam, već ga čisti. Uzmimo za primjer kaše? Jesu li korisne? Ne, to je mit. Zar onečišćuju organizam? Da. Niste to znali? Tada morate potražiti proizvode koji čiste organizam i hrane ga svime neophodnim.

U knjizi *Transurfing 6* već se pisalo čime je moguće zamijeniti uobičajene kaše i tjesteninu. Klice mahunarki - graha, mungo graha, slanutka, boba, leće ne samo da su korisne nego su i ukusne. Paralelno s čišćenjem organizma, riješit ćete se i kuke klatna - nepotrebnih sklonosti. Organizam će sam zatražiti živu hranu, nećete ga trebati nagovarati ili siliti.

Glavno je da pravilno usmjerite vektor svoje pozornosti: *ne na odricanje od štetnih proizvoda, već na traženje korisnih*. To je isto kao sa štetnom navikom - kad se borite s njom, ništa ne postižete. Bitka s ogledalom ili klatnom uvijek vodi prema porazu. Kad postanete opsjednuti nečim suprotnim - zdravljem, dobrom tjelesnom kondicijom, energijom - navika će sama otpasti. Shvaćate li što se događa? Odvlačite pozornost od ogledala i prebacujete je na novi cilj.

Isto je i s hranom. Treba vas veseliti već sam proces prelaženja na sve čišću prehranu. Sada vas ne zanima toliko štetnost pojedinih proizvoda, koliko korist koju možete dobiti od nekih drugih. To je vrijedno truda. Više ne nazadujete kao svi ostali, već se razvijate - njima na zavist, a vama na zadovoljstvo. Neka se još danas na vašem jelovniku nađe dio mrtve hrane, ali bit će je sve manje i svakim danom vaš će se organizam sve više čistiti i pomlađivati i kod vas će se pojavljivati ono čega kod drugih nema - energija, jasnoća, svjesnost i sloboda.

Zašto se ne smije naglo prijeći na sirovu hranu?

Može se, ako se to baš jako želi. Samo treba znati da nagli prijelaz prate vrlo neugodne nuspojave. Nastupa svojevrsna kriza: probava se narušava, intenziviraju se stare bolesti ili se odjednom pojave nove, naglo se gubi na težini, moguće su glavobolje i zubobolje, razdražljivost, nervoza, loše opće stanje, pa čak i depresija. Kod svakoga je drugačije. Međutim, upravo to krizno razdoblje, kada se umjesto očekivanih poboljšanja javlja opće pogoršanje, osnovni je razlog zbog kojeg ljudi ne izdrže i vraćaju se mrtvoj hrani. Krizno razdoblje može trajati dosta dugo, možda čak i nekoliko godina. S ovisnošću se lako boriti kad sve funkcije u tijelu rade normalno. No ako krizu prati i loše zdravlje, vrlo je teško izdržati. Evo što piše Victoria Boutenko:

Sve 132 osobe oboljele od raka, koje sam susrela u Institutu zdravlja, bolje su se osjećale na dijeti sirovom hranom. Svi su odlučili postati sirovojelci budući da su se njihovi tumori počeli smanjivati. Većina oboljelih osjećala se bolje već nakon nekoliko tjedana. Mnogi su uspjeli upisati studij ili su počeli tražiti novi posao. Nakon što su se vratili kući, kad su se susreli s iskušenjima tijekom praznika ili rodendana, svi su prekinuli s dijetom. Svi su ti ljudi umrli jer nisu mogli izdržati režim sirove prehrane. Ostavili su iza sebe djecu i svoje voljene jer nisu bili u stanju oduprijeti se neodoljivoj želji za kuhanom hranom. I to je gorka istina. Svakoga sam od njih poznavala osobno. Učila sam ih kako da uzgajaju klice. Razgovarala sam s njihovim obiteljima koje su ih u svemu podupirale, no ovisnost o kuhanj hrani je nadvladala i svi su umrli. U sjećanju mi je ostala Cynthia koja je radila kao učiteljica u školi. Njezina su joj tri sina govorila: "Mama, mi ćemo ti pripremati sok. Jedi samo sirovu hranu i ostani živa." Suprug joj je govorio: "Ostani na sirovj hrani i svi ćemo te podržati." Nije izdržala i ruke se vratilo. Umrula je. To je još jedan dokaz da kuhana hrana stvara ovisnost. Ove priče pokazuju da je ovisnost o kuhanj hrani jača od straha od smrti. Jača je od straha od bolesti, patnje i boli. Kad shvatimo koliko je snaga ovisnosti koju kuhana hrana može izazvati i kako kontrolira naš život, lakše ćemo tu ovisnost pobijediti. U tome će pomoći i primjena programa od 12 koraka.

Nagli prelazak na sirovu hranu ima smisla ako imate bolest od koje je medicina "oprala ruke" ili ako imate vrlo snažnu motivaciju. Iako je snažna motivacija potrebna i u prvom slučaju. Trebate to stvarno iskreno htjeti. U suprotnom će se sve vaše dobre namjere uskoro raspliniti. Zato i preporučujem zaobilazan, ali pouzdan put - žuri polako.

U čemu se krije opasnost naglog prelaska na sirovu hranu?

Još vam jednom napominjem da vas očekuje krizno razdoblje s fizičkim i psihičkim poremećajima koji će trajati neodređeno vrijeme. Koliko će točno trajati i u kojem obliku, nemoguće je reći, kod svakoga je to individualno, ovisno o zdravstvenom stanju i stupnju nečistoće organizma. Možda godinu dana, možda dvije, no možda se ništa osobito ne dogodi.

Odluku treba donijeti svjesno i odgovorno. Ako se ipak odlučite na nagli prijelaz, trebate pratiti svoje psihičko stanje i kontrolirati postajete U

razdražljivi ili depresivni. Možete li se nositi s tim? Katkad mi stižu pisma od "ratobornih" sirovojelaca u kojima me ljutito okrivljuju zato što propagiram sirovu hranu, a sam se ne pridržavam strogih pravila.

Pitamo se što je uzrok takvoj agresivnosti? Ne bi li kod onih koji se hrane sirovom hranom trebalo biti sasvim obrnuto - smirena sigurnost, prihvaćanje i mirnoća? Kad sretnes ljude koji revno licitiraju da se prihvati njihova vjera i pritom vrlo bolesno i neprijateljski reagiraju na nerazumijevanje, odmah se stvaraju asocijacije, na fanatizam i sektaštvo. No, budući da pokret sirovojelaca nikako nije sekta, zaključujemo samo jedno: ti ljudi proživljavaju krizu, ili se hrane bez dovoljno znanja, nepotpuno, zbog čega ih psiha redovito izbacuje iz ravnoteže.

Moj vam je savjet da smireno pratite svoj put ne obazirući se na ostale i da ne povlačite druge za rukav. Dopustite si da budete ono što jeste i drugima da budu ono što jesu.

Zašto nagli prijelaz dovodi do pogoršanja zdravlja?

Objasniti ću vam. Arnold Ehret, osnivač sirovojelstva, još je početkom prošlog stoljeća došao do vrlo bitnih otkrića koja možemo formulirati na sljedeći način: *eliminacija toksina organizma prestaje kada kuhana hrana dođe u želudac.*

Zvuči čudno, no je li istina? Što to znači i što iz toga proizlazi?

Postojanje toksina i otpada u organizmu ovisi o tome što u njega ulazi s vodom, zrakom i kroz hranu. Živa hrana praktički ne onečišćuje organizam (naravno, ako je prirodna, a ne kemijski obrađena). Povrh toga, živi biljni proizvodi imaju nevjerovatna svojstva - oni *pokreću mehanizam samočišćenja*.

S kuhanom hranom situacija je sasvim obrnuta. Najveću količinu svakojakog otrovnog smeća u organizmu stvaraju bakterije, ako se hrana termički obrađivala (primjer s gomilom komposta iz knjige Victorije Boutenko). Na taj način priroda kažnjava čovjeka zbog toga što narušava njezine zakone.

No to još nije sve. Za razliku od žive hrane, mrtva *blokira funkciju eliminacije toksina*. Organizam kao da se paralizira. On apsorbira sve smeće gdje god da se ono zatekne - na stjenkama krvnih žila, u masnome tkivu, u međustaničnim prostorima, a ne može ga izbaciti i riješiti ga se.

Što se događa s čovjekom koji konzumira proizvode koji izazivaju intoksikaciju? Postaje ovisnik. S drogama, alkoholom, duhanom događa se ista stvar kao i s mrtvom hranom. *Ne postoji nikakvo razlika*. To znači da ljudi ne osjećaju toliko glad, koliko posljedice ovisničke apstinencije.

Kad dođe do predaha između dvije uzastopne doze, organizam izlazi iz obamrlosti i počinje se intenzivno oslobađati toksina. To je ono što se događa na materijalnoj razini. A na nematerijalnoj razini još i klatno usisava energiju - traži povrat kredita. Posljedica je vrlo neugodna, katkad je to stanje jednostavno neizdrživo - ovisnička kriza.

Čovjek želi unijeti novu dozu upravo onog proizvoda čiji se toksini u tom trenutku izbacuju. Ako uzme novu dozu, njihova se eliminacija zaustavlja i pojavljuje se osjećaj ugođe. Život je opet lijep! Tako nastaje začarani krug koji se vrti sve dok organizam ne umre otrovan vlastitim otpadima.

Kod naglog prijelaza s mrtve na živu hranu intenzivno se preustrojava i izlazi različito smeće iz najudaljenijih kutaka tijela. Pritom toksini dospijevaju u krv i zbog toga se pogoršava zdravstveno stanje.

Prirodno, sve je to praćeno apstinencijskom krizom. Stalno imate potrebu nešto pojesti, osobito ono što je zabranjeno. Proces preustroja i čišćenja može dosta dugo trajati budući da je i onečišćenje trajalo godinama. No trebate znati da će se u konačnici sve normalizirati i dovesti u red. Tako da, ako osjećate ovakav "mamurluk zbog hrane", prihvatite to s oduševljenjem - vaš će se organizam očistiti slobodno disati.

Možemo li olakšati stanje ili nekako neutralizirati nuspojave prijelaznog razdoblja?

Prije nego što prijedete na prehranu živom hranom, potrebno je i očistiti crijeva, jetru i bubrege, na primjer, prema uputama Malahova. I obvezno trebate obaviti antiparazitni program. Tada prijelaz neće biti tako bolan. U suprotnom će slučaju organizmu biti vrlo teško izaći na kraj sa svojim generalnim čišćenjem, osobito ako u tijelu ima parazita. Redovni odlasci u saunu također neće biti na odmet. Fizičko opterećenje, kretanje i šetnje su obvezni. Također je obvezno piti čistu vodu (najbolje živu) - najmanje dvije litre na dan, bez obzira na to koliko ste žedni.

Zašto dolazi do naglog gubitka težine?

Ako se orijentirate na nekakve općeprihvaćene odnose između visine i težine, onda je to uzaludno. Ti su standardi stvarni samo za one koji se hrane mrtvom hranom. Od čega se stvara "višak" težine prosječnog, "normalnog" čovjeka? Od otpada, toksina i masnih naslaga koji postoje praktički svugdje, pritom i u mišićnom tkivu. A što ste mislili? Ako čovjek stalno pije, postaje natopljen alkoholom. Jednako tako, ako čovjek ne prestaje konzumirati mrtvu hranu onda se, prema Ehretovu zakonu, njegov organizam cijelo vrijeme nalazi u paraliziranom stanju - nije sposoban aktivno uklanjati otpadne tvari i prisiljen je ugrati ih gdje god je moguće samo da bi očuvao vitalne funkcije. I takvi dodaci onda čine prosječnu "normu".

Na primjer, zamislite punašnu djevojku koja voli sjediti na klupici i grickati pržene sjemenke suncokreta. Shvaćate li zašto ima višak kilograma? Ne zbog samih sjemenki, već zato što njezin želudac nikad nije prazan. Današnji mladi (riječ je, općenito, o fenomenu) stalno nešto grickaju, sišu ili žvaću. A zatim s istim žarom muče sami sebe najraznovrsnijim dijetama kako bi se riješili kilograma. Stvarno je nevjerovatno u kakvu se duboku snu nalazi cjelokupno čovječanstvo! Nitko ništa ne zna. Nikome ne pada na pamet da *svišni kilogrami ne nastaju toliko zbog količine pojedene hrane, koliko stalnog, pa makar i neznatnog opterećenja želuca, čak i žvakaćom gumom*.

Akademika Pavlova i njegova psa poznaju svi, ah nitko ne zna i ne sjeća se Arnolda Ehreta. U tome nema ničeg čudnog jer u sustavu matrice to nitko ne bi trebao znati! I vi nikome nemojte govoriti o tome jer je to povjerljiva informacija!

I tako, kad se krenete hraniti živom hranom, organizam se oslobađa otpada i u skladu s tim gubi se na težini. No na težini čega - razumijete li sada? Masa tijela može se još dugo zadržati na niskom stupnju, sve dok ne dođe do potpunog preustroja cijelog organizma. No kad sve funkcije počnu normalno funkcionirati, kilogrami će se opet nakupiti i stabilizirati. Samo što to možda neće biti u skladu i uobičajenim mjerilima.

Priroda će sama odrediti onu optimalnu tjelesnu građu koju biste trebali imati. To, kao prvo, ovisi o stupnju fizičkog opterećenja. Kad su mišići slobodni od otpada i masnih naslaga, postaju upravo onakvi kakvi bi trebali biti da izdrže opterećenje kojem su izloženi. Ni više, ni manje. Ako se mišići ne koriste aktivno, atrofiraju i njihova se masa smanjuje.

Kao drugo, ako želite skupiti više kilograma, trebate se hraniti raznovrsno i punovrijedno, a ne pretjerivati. Kao osnovu možete koristiti temeljne recepte (vidjeti Prilog 3). Kao dobar izvor bjelancevina u proljeće i ljeto služi različita zelen. U njoj je sadržano deset puta više bjelancevina, nego u voću i povrću. Ujesen i zimi - klice žitarica, orašasti plodovi, morske alge. Općenito, ima puno toga. *Ako budete blijedi, naći ćete*.

Na primjer, živu heljdu nećete moći kupiti u supermarketu. Obično je podvrgavaju toplinskoj obradi. A ona je tako korisna i hranjiva u obliku klica. No ako to doista želite, možete je naći preko Interneta.¹⁶

¹⁶ <http://www.syroeshka.com> (ne radi link)

Što mislite o sirovojelstvu pri kojem se tijekom obroka ne miješaju namirnice?

To je vrsta prehrane u kojoj se tijekom jednog obroka uzima samo jedna sirova namirnica. Drugim riječima, podrazumijeva strogo odvajanje namirnica. U tom se slučaju hrana najbolje apsorbira i tom bi načinu prehrane trebalo težiti. Osobno se pokušavam hraniti upravo tako. Međutim, ne pridržavam se strogih pravila, bar ne zasad. Jedem i salate s uljem i miješam proizvode iste vrste, kao što je navedeno u temeljnim receptima. Na primjer, ne mislim da se sjemenke bundeve ne smiju miješati sa suncokretovim sjemenkama ili jedna vrsta orašastih plodova s drugom. Čini mi se da pravila ne smiju biti stroga, već razumna.

Prijelaz na takvu vrstu prehrane treba biti djelomičan i prirodan, a ne fanatičan i bolan. Odnosno, prijelaz i u ovom slučaju treba *biti postupan*. *Trebate osluškivati svoj organizam. (Kad se oslobodi apstinencijske krize, već ga je moguće slušati.) Ako takav način prehrane kod vas ne izaziva fizičku i psihičku neugodu i ako vam se stvarno sviđa, onda je to jako dobro - imate ispravan organizam.*

Strogi sirovojelci općenito se prema svemu odnose "strogo" i o ovome je s njima teško raspravljati. Ako mislite da su miješane salate vrlo štetna hrana - to su vaša uvjerenja. Samo, ako Boga znate, ne spominjite to kravi, inače će se toliko uznemiriti da će joj mlijeko propasti. Jer ovako će morati izabirati svaku travku zasebno da ne poremeti strašan tabu: ne miješati dvije različite biljke.

Na području prehrane jako je puno lažnih stereotipa, a još više neistraženih, zato što se znanstvenici, koji bi se time trebali baviti, još ni sami nisu naučili ispravno hraniti, a niti to imaju za cilj.

Na primjer, vjerojatno vam je poznat ritual dodavanja žličice ulja u sok od mrkve. Posvuda gdje rade svježije cijeđene sokove sugeriraju vam tu žličicu ulja. Zašto? Zato što je jednom nekome vrlo pametnom pala na pamet genijalna zamisao: ako se beta-karoten otapa samo pomoću masti, onda se bez te masti neće nikako moći probaviti, što znači da u sok od mrkve obvezno treba dodati žličicu ulja. I svi su ostali zadivljeni: kako pametno! I odmah su počeli slijediti ovu preporuku. A ako netko za to ne bi znao, ljudi bi se zaprepastili: pa kako to nisi znao?! Joj, joj! Naravno, "prosvijetljeni" bi od tog trenutka počeo izvršavati *strog* ritual, s užasom gledajući na svoju mračnu prošlost kad još nije znao probavljati beta-karoten.

Sva sreća da krave toga nisu svjesne! Inače ni za što ne bi pristale pasti travu bez žličice ulja.

Vidite li kako se pod krinkom pameti šire savršeno glupi stereotipi? Jasno da će organizam i bez te žličice ulja pronaći način kuku da probavi vitamine topive u mastima - toliko će se naći masi u njemu. Tako da možete piti sok ili jesti mrkvu mirne duše bez ikakvih dodataka. Samo vas opet molim da o tome nikome ne govorite jer je ta informacija *strogo* povjerljiva. Ako vam budu dosađivali zbog toga što ne uzimate žličicu ulja, recite da imate alergiju i odmah će se smiriti zato što je alergija, s njihovog gledišta, nešto normalno.

Stoga, ako uzmete nekakvo načelo, pa makar ono i nije potpuno besmisleno, i dovedete ga do ekstrema, možete dobiti "strogo pravilo za idiota". Međutim, ne treba zanemarivati razumna pravila. Među njima bih izdvojio sljedeća. Prije svega, recepti bi trebali biti što je moguće kraći. Ne opterećujte hranu velikom količinom raznovrsnih komponenti. Nemojte dodavati voće u povrtnu salatu - to je protuprirodno. Voće i bobice najbolje je jesti sasvim odvojeno od svega ostalog - samo u prvoj polovici dana. Ako morate pomiješati proizvode ili ih koristiti zajedno u jednom obroku, učinite to samo s onima koji su istog tipa, na primjer: jabuke i kruške, marelice i šljive, cikla i mrkva, itd. Nemojte se previše zanositi mikserom. Ako možete žvakati, najbolje je žvakati cijele proizvode kako bi enzimi sline obavljali svoj posao, a zubi se razvijali. Mikser je potrebniji u prehrani djece i pripremi zelenih kašastih sokova budući da je zelen teško žvakati. Nemojte se previše zanositi sokovima. Ponovno, ako možete, najbolje je jesti cijele plodove voća i povrća. Na taj se način bolje probavljaju, zato što se s enzimima sačuvaju i koenzimi iz kore i celuloze. Na primjer, cijeli grozd kvalitetom uvelike premašuje sok od grožđa. Dajte prednost sezonskom voću i povrću. Prvo je na redu bobičasto voće - možete se baciti na njega, a izvansezonsko voće ostavite po strani. Zatim dolazi red na trešnje pa na marelice iz toplih krajeva - jedite ih u izobilju. Zatim se pojavljuju krastavci - hranite se njima. Pa sazrijevaju lubenice i dinje - navalite na njih. I tako dalje. Zimi treba prednost dati sušenom voću, orašastim plodovima, morskim algama, klicama žitarica. Ne pretjerujte s povrćem iz staklenki jer može biti puno kemije. Zimi je najbolje jesti morske alge i kiseli kupus.

Stvarno sam doživio nevjerojatne osjećaje kada me preplavila energija. Izdržao sam na sirovoj hrani sve dok nismo otišli na odmor - tamo sam morao jesti sve redom - uzrok ne vidim u ovisnosti o termički obrađenoj hrani, nego više u izvanjskom društvenom pritisku, točnije pritisku rođaka: žene, oca, tasta, punice (mišljenje ostalih na mene obično malo utječe). Ne mogu reći da su se odmah na mene okomili s masom preporuka kako bih se trebao hraniti - oni samo redovito, svakoga dana dobace doslovno par rečenica tipa "ma kako možeš tako" ili "treba pojesti ovo ili ono". Kad to slušaš iz dana u dan, počinje se nakupljati nekakva kritična masa i ispada da je lakše pojesti to što predlažu, nego svakodnevno slušati njihova dobacivanja. Što mi u takvu situaciju možete savjetovati?

Ako ste upoznati s transurfingom, trebalo bi vam biti jasno da će vam okolina dodijavati upravo onim stvarima koje ni vama samima ne daju mira. Neće odustati sve dok se sami ne oslobodite i ne smirite. Sjetite se da stojite pred ogledalom. Dopustite si da budete ono što jeste, a drugima da budu ono što jesu.

Pretpostavimo da ste iz korijena odlučili promijeniti svoj izgled: kupili ste novu odjeću, netipičnu za vas, probušili jezik, stavili naušnicu, promijenili frizuru, napravili sa sobom još nešto neobično. Vama se to sviđa, no još uvijek se ne osjećate kao riba u moru jer se još niste navikli na novoga sebe. I čini vam se da okolina bulji u vas s neodobravanjem ili podsmijehom. Naravno, tako će i biti sve dok se vaše misli ne smire.

Jednako je i s vašom prehranom. Uskoro ćete se priviknuti i *prihvatiti* svoj novi imidž. Kad se razriješe unutarnja proturječja, svi oko vas će se odmah smiriti i prihvatiti vas onakvima kakvi jeste. Važno je da nikoga ne obraćate na svoju "vjeru" na silu i da ne ri i girate neprijateljski na nerazumijevanje.

Kako se izmijenila komunikacija i vaš odnos s bliskim ljudima (voljenom osobom, djecom, bliskim prijateljima)? U savremenom je društvu kuhanje hrane uzdignuto do ranga umjetnosti i često su, ako ne svi, mnogi trenuci i aspekti čovjekova života u određenoj mjeri povezani s konzumacijom hrane/vina. Jesu li se u procesu vaše osobne promjene mijenjali (u smislu da su odlazili stari, a dolazili novi) bliski ljudi kao posljedica promjene vaših interesa? Ne osjećate li se pomalo osamljenim?

Ništa se nije promijenilo. Ako prihvaćate sebe onakvima kakvi jeste, drugi se automatski s tim slože. Vanjski se obrazac, to jest okolna stvarnost, prije svega formira iz vašeg unutarnjeg sadržaja. Ako živite u skladu sa svojim temeljnim načelom i nemate unutarnjih proturječja, ogledalo odražava isti takav harmoničan oblik. No kada vas muče sumnje, kad ne prihvaćate neke odlike novoga sebe, tada ćete izvana - u ogledalu svijeta - ugledati analognu sliku: drugi vas neće prihvaćati. U tom se slučaju treba ili okaniti tih novih aspekata, ili malo izdržati i naviknuti se dok ne postanete dio vašeg temeljnog načela.

Prelazeći na živu hranu, ne mijenjate sebe, nego svega nekoliko navika. Na primjer, vino mijenjate sokom. Ako takva zamjena uzrokuje unutarnju borbu, onda se ta borba također može odraziti i izvana. Treba za početak dovesti u red svoje temeljno načelo: je li mi to stvarno potrebno? Ili zasad možete pričekati sa svojim novim načinom života dok ne postane uobičajen i vama i okolini.

Što jedete kad vas prijatelji ili poznanici pozovu u restoran budući da ste potpuno prešli na sirovu hranu?

Ako se nađem u okolnostima u kojima ne mogu jesti ono što želim jednostavno jedem ono što mi se da i ne radim probleme. Naravno, meso o je iznimka i njega ne jedem. I vama također predlažem da se ne preznojavate po tom pitanju. Ništa strašno se neće dogoditi ako ponekad pojedete nešto "takvo".

Pravila je moguće narušavati ako to činite svjesno, ne griješeći dušu. Samo što vam se to neće svidjeti. Naime vaš će organizam nakon takvog prekršaja odmah postati žalostan i to ćete osjetiti. Jer vaš je organizam jednostavan i naivan i povjerovao vam je da ga više nećete trovati mrtvom hranom. A kad prekršite svoje obećanje, tada uznemiravate svoje mudro tijelo, zbunjujete ga, a nakon toga i sami požalite.

Ja, na primjer, mogu i zapaliti cigaretu i popiti alkohol, probao sam više puta. No na kraju sam zaključio: je li mi to potrebno? Ne stvara mi nikakvo zadovoljstvo, samo neraspoloženje. Ipak naglašavam da je to moje osobno viđenje. Vi sami odlučite možete li i trebate li kršiti pravila ili ne.

Kako konzumiranje sirove hrane utječe na dinamiku odnosa unutar obitelji, među prijateljima i poznanicima?

Nikako ne utječe, ako mirno idemo svojim putem, ne obazirući se na društveno mišljenje i ako nikoga ne vučemo za rukav da nas slijedi.

Zanima me kako ste objasnili svojim bližnjima promjene na svom jelovniku, jeste li im pokazali knjige o sirovoj hrani ili ste ih pustili da ostanu onakvi kakvi jesu ne pokušavajući ih pridobiti?

U mojem okruženju nema ni jedne osobe koja se hrani sirovom hranom. Naravno, objašnjavam ljudima zašto ne jedem isto što i ostali ako me pitaju. No nikoga ne pokušavam obratiti. Ako čovjek nije na to spreman, nikako ga nećeš moći uvjeriti. Na žalost, takvu je stvarnost. A ako je on sam već spreman i zreo, tada mu uvjeravanja ne trebaju - dovoljan je samo savjet.

Supruga bi jako željela da dobijem na težini, pokušava me udebljati. U načelu, nikad se ničega nisam odricao, jeo sam što sam htio i koliko sam htio, no rezultata nema. Hranim se onime što ljude obilno deblja i zatim od toga pate, a moja težina se ne mijenja. Moje ludorije, kao što su dijeta, postovi i sirova hrana, supruga jednostavno ne podnosi i kaže da se na taj način nikad neću udebljati. Dao sam joj da čita članke o sirovoj hrani, no kao rezultat debate dobio sam odgovor: "Nemoj mi više davati onakve članke." Pokušat ću se udebljati pomoću sirove hrane i početak dobiti deset kilograma. Je li moguće s takvom namjerom povećati težinu? I kako shvatiti koja je normalna težina za moju visinu. Cilj imam, no što mi je za to još potrebno? Što mi možete savjetovati? I kako sirovu hranu kombinirati s treninzima u teretani? Jer za rast mišićne mase potreban je sportski način prehrane.

Svi su ljudi različiti i njihove konstitucije ne mogu biti jednake. Jedni se hrane mrtvom hranom i ostaju mršavi, drugi se čak i na sirovoj udebljavaju. Svačiji je organizam drugačiji i tu se ništa ne može, samo što se od patološkog tipa debljine ili pretjerane mršavosti, naravno, treba nekako izbaviti. Ako želite nakupiti kilograme na isključivo biljnoj sirovoj hrani, potrebno je prije toga obvezno očistiti organizam i proći antiparazitni program. Nakon toga ne treba očekivati brze promjene. Kao što sam već rekao, potrebno je neodređeno dugo vrijeme za potpun preustroj. Uzrok mršavosti može biti u poremećaju izmjene tvari. Normalna izmjena tvari obvezno će se popraviti, ali je nemoguće reći kada.

Puno je brže i jednostavnije sakupiti kilograme kod postupnog prijelaza na sirovu hranu, osobito ako se bavite *bodybuildingom*. Nemate se kamo osobito žuriti ako ste mladi i ne žalite se na zdravlje. Uključite u svoju prehranu žutanjke jajeta, sirove morske plodove (malo soljene ili bez soli, ali sa začinima), puno zeleni, morske alge, cvjetni pelud, klice mahunarki - graha, graška, mungo graha, leće.

Ako ne možete jesti klice mahunarki u sirovom obliku, kuhajte ih jednu do dvije minute. Naravno, to nije živa hrana, ali zato jako dobro čisti organizam i priprema ga za čistu sirovu hranu.

Preferiram sirovo povrće i voće, a kubanu hranu (osim krumpira) ne volim. Ali zato volim toplu hranu, na primjer juhu, a što je najvažnije volim VRUĆI zeleni ČAJ. Ako je hrana topla, znači li to da je štetna? Može li se piti vrući (topli) čaj?

Vruća hrana je u svakom slučaju mrtva. Trebali biste izabrati želite li jesti živu ili mrtvu hranu. Možete piti vrući čaj, neće od toga biti velika šteta.

Pratim preporuke ajurvede - znanosti stare više tisuća godina. Naučila sam da me sirova hrana ne grije (živim u Moskvi u kojoj je tijekom 9 mjeseci hladno) i za moj tip konstitucije (vata) preporučuje se puno tople i tekuće hrane. Odnosno, sviđa mi se povrće, zelen, ali u mojoj klimatskoj zoni toga nema dovoljno. Izvansezonsko voće i povrće me ne privlači.

Ljudske su zablude također stare puno tisuća godina. Iskustvo prirode broji se u milijunima godina. U prirodi se nitko ne hrani po krvnim grupama, po nekim obilježjima fizionomije itd. To što vruća hrana grije, zapravo je iluzija. Organizam se treba zagrijava ti sam - iznutra. Za to su potrebne čiste žile i zdrava mikroflora. Žile se dobro čiste limunovim sokom, prirodnim jabučnim octom, lanenim uljem. Kad se budete hranili živom hranom, očistit će se vaše žile i krv će postati vruća. To se neće dogoditi odmah, ali će se neizbježno dogoditi. Zasad možete na jelovnik uključiti klice mahunarki, kuhane ne dulje od 3 minute, kao i klice pšenice, suncokreta i bundeve.

Što možete reći o transgenetskim proizvodima? Danas postoji mnoštvo namirnica (rajčica, kukuruz, i dr.) koje sadržavaju gene koji nisu svojstveni genima tih biljaka i plodova. Treba li izbjegavati korištenje transgenetskih namirnica?

Genetski modificirane proizvode je najbolje ne koristiti. Njihov utjecaj na organizam praktički još nije provjeren. No prva ispitivanja na životinjama već su pokazala da njihovo korištenje dovodi do neplodnosti. Detaljnije o tome i koječemu drugome možete pročitati u knjizi Olge Afanasjeve *Proizvodi: korisni ili opasni?* Ne kupujte povrće i voće u supermarketima, nego na tržnici, po mogućnosti kod privatnih proizvođača i to sezonski urod vašeg podneblja ili plodove iz onih zemalja gdje se to povrće i voće sezonski uzgaja u prirodnim uvjetima. Ako po okusu osjetite da u proizvodu ima bilo kakve kemije, radije ga bacite.

Što raditi s namirnicama koje se ne smiju jesti sirove, na primjer, s krumpirom, patlidžanom?

Može li se ili se ne smije, to nije pravilo, već prije stvar osobne preferencije. Više volim slijediti načelo: *ono što mi nije ukusno u sirovom obliku, neću jesti*. Na primjer, mladi krumpir može se jesti sirov, ali to ne želim, znači da mi nije ni potrebno. Sirove klice mahunarki također nisu dovoljno ukusne, znači da ih je bolje kuhati jednu do dvije minute. No ako se nekome to sve sviđa u sirovom obliku, zašto ne?

Tvrdite da treba kušati cvjetni pelud ili prah, klice sjemenki, kao i morske alge. No gdje se sve to može kupiti? Ima li smisla tražiti na policama supermarketa?

U supermarketu jedva da je moguće naći ista prirodno i neštetno. Trebate tražiti na tržnici, u specijaliziranim trgovinama ili preko interneta, na stranicama gdje se prodaju ekološki čisti i prirodni proizvodi. Ako budete htjeli, naći ćete.

Tko može jamčiti da se sušeno voće sušilo na niskoj temperaturi?

Ne kupujem sušeno voće u supermarketima, već na tržnici, kod stalnih prodavača - Uzbekistanaca, i zato znam kako ih suše. Na tržnici je vrlo mala vjerojatnost da ćete naletjeti na mrtvo sušeno voće zato što je vrlo skupo sušiti ga u električnim sušilicama. U krajevima gdje ti proizvodi rastu jako je puno sunca i stoga za sušilicama jednostavno nema potrebe.

Prešao sam na sirovu hranu. Svaki dan jedem pšenične kelice. Sve je odlično, osim što su me zubi malo počeli boljeti.

Klice aktiviraju procese čišćenja, a čišćenja su praćena pogoršanjem starih bolesti ili pojavom novih. Ako vas muče zubi, znači da nešto nije u redu s ravnotežom kalcija u organizmu. Trebate obratiti pozornost na proizvode koji sadržavaju kalcij. Ljeti uzimajte što više zeleni, zimi kiseli kupus, morske alge, sezam, orašaste plodove. Dobro je znati da se kalcij u potpunosti apsorbira samo pri dovoljnom unosu vitamina D i fosfora. Zato, ako bole zubi, ne žurite s naglim prijelazom na sirovu hranu. Ostavite zasad u svojoj prehrani žutanjke, jetru bakalara, masnu ribu, maslac. Fosfora ima dovoljno u žitaricama. Vitamina D ima također u prirodnom ulju konoplje¹⁷ - vrlo blagotvorno djeluje na sve funkcije u organizmu.

Već se dvije godine hranim prirodnom hranom. Zdravlje je odlično, bolesti i višak kilograma su otišli, snažnija sam. Moje dijete ima 6 mjeseci i uskoro počinjem s dohranom pa me zanima s čime da počnem. Kako pravilno organizirati njegovu prehranu?

Općenito, ako imate dovoljno vlastitog mlijeka, najbolje je barem do prve godine djetetu ne davati ništa drugo. Nakon toga je možda vrijeme za dohranu ako mlijeka nema dovoljno.

Ako dijete želite hraniti prirodnom živom hranom, bolje je da se s liječnicima ne savjetujete, zato što će oni, i sami razumijete, biti jednoznačno protiv toga. I ne čak toliko zato što prirodna prehrana može nekako naškoditi djetetu, koliko zbog straha od nekih nepredviđenih komplikacija. O sirovoj hrani ne podučavaju ih na medicinskom fakultetu. Komplikacija će sigurno biti ako se poremete zakoni prirode. A njezini su zakoni vrlo jednostavni. Prvi zakon: *majka sa mora hraniti onim namirnicama kojima namjerava dohranjivati svoje dijete*. Mlijeko je po svojem sastavu zrcalni odraz majčine prehrane. Ako dojilja sama jede jedno, a djetetu daje nešto sasvim drugo, kod djeteta će se obvezno pojaviti probavni poremećaji.

Drugi zakon: *umjerenost i postupnost*. Vjerojatno i sami znate da dohranu treba provoditi u malim količinama i oprezno. Sokove u početku treba razvodnjavati. Ne treba počinjati s tvrdim povrćem i voćem, nego s kašicama. Živi zobeni kiselj idealan je za djetetovu prehranu, samo što ga u početku treba davati malo dok se dijete postupno privikne. Umjesto mrtvih kuhanih kašica, bolje je, naravno, raditi žive - od pšeničnih, raženih, heljdinih i sezamovih klica. Njih je vrlo lako pripremiti: klice se stave u mikser, doda se voda i melje se na najsitnije. Može se dodati malo meda za bolji okus i malo prirodnog lanenog, cedrovog ulja, ulja sikačice ili amaranta. Orašaste plodove također u prehranu treba uvoditi oprezno i postupno, započevši s cedrovim u propasiranu obliku. Živa zelena juha iz temeljnih recepata (Prilog 3) vrlo je vrijedna i korisna hrana za djecu. Sezamovo mlijeko također se lako priprema pomoću miksera. Cvjetni pelud, prah i med također su vrlo dobri. Samo što je sve potrebno uvoditi kao dopunu mlijeku - *oprezno i postupno*.

Treći zakon: u prirodi nitko ne pije tuđe mlijeko. *Samo je majčino mlijeko idealna hrana. I samo u djetinjstvu se hranimo mlijekom. Ako još dvojite trebate li se odreći životinjskog mlijeka ili ne, odgovorite na tri pitanja:*

Je li krava majka vašeg djeteta?

Želite li da vašem djetetu narastu rogovi, kopita i dlake?

Želite li svome djetetu najrazličitije "slinave" bolesti?

Ako ste triput odgovorili "ne", znači da se o tome više nema što razmišljati. Naravno, pitanja su apsurdna, ali konzumacija životinjskog mlijeka je također apsurdna. Samo zamislite: životinja hrani vaše dijete! Je li to normalno? Kad ne bi bilo kolektivne psihoze pod narkozom zajedničkih stereotipa, onda bi takva prehrana izgledala kao potpuno izopačeno divljaštvo. Ta ista narkoza, drugim riječima navika, vrlo snažno zamućuje svijest i zdrav razum. Pogledajte kako on funkcionira.

Od djetinjstva ste navikli na to da svi oko vas piju kravlje mlijeko. U tome nema ničeg posebnog, zar ne? No postoje narodi koji piju mlijeko konja ili deva. Kako vam se to čini? Ne zvuči više tako ukusno, zar ne? Zamislite da vam predlože da se hranite svinjskim mlijekom. Hoćete li ga početi piti? Vjerojatno ne. Takva ideja neće izazvati ništa osim osjećaja odbojnosti i gađenja. No koja je razlika? Krava ili svinja... Cijela je stvar u navici i kolektivnoj svijesti.

Isto je i sa životinjskim mesom. Dok prilazite polici s kobasicama, ne padaju vam napamet nikakve asocijacije na ubojstvo životinja. Ne pomišljate ni na kakve predbmrtnje krikove, osakaćena trupla, smrad krvi, prljavštinu i slične užase iz klaonice. Naprotiv, asocijacije su sasvim drugačije - narezana kobasica na blagdanskom stolu. Čak ni očišćeno pile nimalo ne podsjeća na to da je nekad biti i divno živo biće koje su ubili na prljav i surov način. Vama je svijest jednostavno pod narkozom. No mijenja li se zbog toga bit stvari?

Mogli bismo još razumjeti i dopustiti privrženost mliječnim proizvodima kod nomadskih plemena koja su se bavila stočarstvom. No, zar civilizirani čovjek nema ništa drugo za jelo? Na koga bi se trebalo osloniti - na proizvođače koji su stvorili mit da je "nemoguću živjeti bez mliječnih proizvoda" ili na prirodu? To da bi mlijeko trebalo biti osnovni izvor kalcija je zapravo mit. Kupus, salata, orašasti plodovi sadržavaju dva puta više kalcija od mlijeka. Svježa zelen - nekoliko puta više. Sezam i kopriva - sedam puta više. Ono čega u mliječnim proizvodima ima u izobilju su sluz i kazein. Višak sluzi uzrok je neprestanih prehlada, a kazein, iz kojeg se inače formiraju rogovi i kopita, unutrašnje dijelove organizma čini ljepljivima. Ako budemo poštovali zakone prirode, dijete će rasti zdravo, aktivno, pametno i prestići će u razvoju svoje vršnjake. Prirodna živa hrana *prema pravu svoga podrijetla* jamči prirodan i uravnotežen razvoj. Suprotno tome, mrtva stvara probleme.

Na primjer, zašto se prosječno dijete ponaša histerično, hirovito, stalno plače, slabo spava? Pa zato što *mrtva hrana na njega djeluje snažno poput stimulansa i relaksansa na odraslu osobu*. Alkoholičari i narkomani imaju iste simptome - poremećaje živčanog sustava i poremećaj spavanja. Samo što su doze za svaku dob drugačije. Opet jasno ponavljam neugodnu i nezgodnu istinu: *između mrtve hrane i droge nema nikakve načelne razlike, razlika je samo u doziranju*.

Živa hrana čisti organizam, mrtva ga čini prljavim. *Ako se organizam ne bude čistio živom hranom, taj će se posao pobrinuti bolesti*. Kao što je poznato, bolest je kriza čišćenja.

No svojstva čišćenja žive hrane vrlo se često dožive kao nevolja koje se treba obvezno osloboditi,

Na primjer, kad mama svojem djetetu koje je pretjerano hranjeno mliječnim formulama i kuhanim kašicama, ponudi nekakvu sirovu namirnicu, ono će imati problema s probavom ili će dobiti osip po cijelom tijelu. Takav učinak sirova biljna hrana ima i na odrasle - jednostavno se ne probavlja, a može izazvati i alergiju. Odatle zaključak da je sirova hrana štetna i da se ne treba baviti glupostima, već hraniti normalno, kao i svi.

O prehrani sirovom hranom ima vrlo malo istraživanja, iskustava i literature, ali zato ima puno glupih pothvata vezanih uz nju. Zbog toga postoji toliki broj neosnovanih kritika koje potječu od nekih malograđana, kao i od nedovoljno obrazovanih liječnika koji u pravilu ne znaju o čemu

¹⁷ <http://www.syroeshka.com> (ne radi link) ili <http://diamart.su/shop/index.html>

govore.

Naravno, živa se hrana ne zadržava u prljavim crijevima - ona ih odmah počinje čistiti. Živa se hrana također ne može ni probavljati zato što organizam koji je navikao na mrtve proizvode u pravilu pati od disbakterioze pri čemu prevladava flora koja izaziva truljenje, a nedostaje korisnih bakterija.

I što onda, potražiti pomoć od lijekova ili "čudesnih jogurta" koji tobože rješavaju taj problem ili se vratiti na prehranu mrtvom hranom? Ne, živa će hrana i očistiti organizam i izliječiti disbakteriozu. Vjerojatno ste primijetili da mačke i psi jedu za njih nesvojstvenu hranu - travu. Netko je mudar jednom pretpostavio da na taj način dobivaju zalihu vitamina. Pa svima je jasno da zelena trava sadržava vitamine. Što znači da je zelen katkad čak vrlo korisno jesti! No pazite, "u normalnom poimanju" samo katkad, ne češće!

Životinje se zapravo ne bave ničim drugim nego prevencijom disbakterioze. Osobito one domaće koje se hrane ljudskom hranom. Zelena je trava odličan izvor svih neophodnih bakterija. Upravo se zato živa zelena juha ili samo zelen trebaju na jelovniku naći svaki dan. Proći će neko vrijeme i živa će hrana sama ukloniti sve probleme, sve će normalizirati i stvoriti sve uvjete za svoju asimilaciju.

Takvi su jednostavni i jasni zakoni prirode. Detaljnije o prirodnoj prehrani djece možete doznati od onih koji već imaju takvo iskustvo.¹⁸

Samo, ako želite da vaše dijete nema nikakvih kriza čišćenja, na vrijeme se pripremite za njegovo rođenje. Ako je majka odlučila svoje dijete odgojiti na sirovoj hrani, sama bi trebala minimalno godinu dana prije začeca biti na sirovoj hrani. U suprotnom i majku i dijete moraju na sirovu hranu prelaziti postupno, a ne ekstremno i u kratkome roku. *Ne eksperimentirajte na djeci ako sami još niste odabrali vlastitu prehranu!*

Za koga se onda proizvodi dječja hrana? Liječnici je preporučuju. Zar im ne treba vjerovati?

Nemojte biti naivni. U supermarketima se prodaje mrtva hrana matrice. Cilj proizvodnje te hrane je vaš novac, a ne zdravlje vašeg djeteta. Cilj je sustava (matrice), koji je iznad proizvođača, punjenje ćelija poslušnim elementima. Ti elementi, kao prvo, ne bi trebali biti sasvim zdravi kako ne bi imali slobodne energije, a kao drugo, trebali bi biti malo "udareni" da ne bi razumjeli gdje se nalaze. I zato ih je potrebno hraniti matričnom hranom.

Tako zapravo izgleda stvarnost. Reklame kojima vam ispiru mozak putem malih ekrana iluzija su i cinična laž. Stvari treba nazvati njihovim imenom. Iluzija se stvara vrlo profesionalno. Na ekranu vam prikazuju zdravu i sretnu djecu koja dobivaju "sve potrebne vitamine i elemente u tragovima" iz konzervi i staklenki. Međutim, ona nisu zdrava i sretna zbog sve te sintetike, nego unatoč tome. Potencijal mladog organizma još je vrlo velik i zato se još uvijek može nositi s kemijom. No vi svejedno vjerujete. Jednostavno ste navikli vjerovati mišljenju autoriteta, tako su vas naučili još u školi.

A tko stvara autoritativno mišljenje? Isti stručnjaci iz matrice koji sjede u laboratorijima proizvođača. Ili neuki liječnici kojih također nema tako malo. Svi oni rade za sustav, dakle i njihov je mentalitet "obrađen" u skladu s tim sustavom. Ponavljam da sustavu *nisu potrebni potpuno zdravi elementi*. Vrlo je lako učiniti ih takvima: treba ili odvući od prirodne hrane i naviknuti na sintetičku. Pritom niti jedan proizvođač nikad neće svoju hranu nazvati sintetičkom, baš suprotno, svi će je usporediti s prirodnom. Zašto se uopće odreći žive hrane, a za uzvrat proizvoditi mrtvu i natrpati je kemijom?

Upravo zato da bi se obradila svijest najnovijih članova matrice, da bi im se u glavu stavile kukice za koje ih se kasnije može držati i "raditi s njima što se želi".

Jednom sam promatrao stariju ženu koja pazila na svog jednoipogodišnjeg unuka. U jednoj je ruci držao lizalicu, a u drugoj praznu pivsku bocu koju je baka vjerojatno upravo ispraznila. Dijete se jako trudilo dohvatiti posljednje kapi piva. A bakici se taj prizor činio potpuno bezopasnim. Pa u boci je svega nekoliko kapi! Ona ne vidi da svojeručno u djetetovu glavu umeće kukicu za klatna - i ona sama ima istu takvu.

Takvi kao ona (a takvih je jako puno) hrane svoju djecu sintetičkom, u doslovnom smislu otupjelom hranom iz supermarketa (odakle toliko slaboumnih ljudi?) i sa žarom svima dokazuju da se treba hraniti upravo onako kako se oni hrane. Sami su se već toliko "nahrani" svojom mrtvom hranom da izgledaju kao pirati iz filma *Mrtvačeva skrinja*. I djecu žele pretvoriti u goblina.

Je li to stvarnost? Ne, fantastika. Ili obrnuto? Kako želite. I jedno i drugo je dio naše stvarnosti. Čak nije ni potrebno, ići u kino. Pogledajte reklamu ili se osvrnite oko sebe.

Kakav je vaš odnos prema prirodnim dodacima prehrani?

Ne dijelim hranu na neku osnovnu i na dodatke. Druga je stvar što postoje neki proizvodi koji "normalnim" ljudima služe kao lijekovi ili dodaci prehrani, a meni su obična hrana. Naravno, govorim o *prirodnim* dodacima. Na primjer, usitnjene morske alge, mekinje, prah sikovice, ulje sikovice, ulje amaranta, spirulina prodaju se samo u određenim trgovinama - u supermarketima ih nećete naći. Nekome su to lijekovi, meni je to hrana. Netko se navikao prvo i unakaziti, a zatim se predano liječiti. Više se volim hraniti tako tlu niti ne dođe do potrebe za liječenjem. *Ako ti tvoja hrana ne bude lijek, tvoj će ti lijek postati hrana.*

Može vam se učiniti da je sve to dosadno i besmisleno, da je bolje posve se prepustiti, nego tako drhtati nad svojim zdravljem! Ja se zapravo uopće ne brinem za svoje zdravlje - jednostavno nemam povoda za to. I to uopće nije dosadno, nego čak i zanimljivo. Dosadno je hraniti se kao i svi drugi. Kad krećem u potragu za svojom hranom, osjećam se kao uhoda. Nisam kao ostali iako se izvana to ni po čemu ne može vidjeti. Hranu kupujem ondje gdje ostali obično traže lijekove. Zato što se namirnice kao što su zob, pšenica, lan, plave groždice, suhe marelice i slično obično kupuju za pripremu nekakvog ljekovitog napitka. Trgovci na tržištu tako i pišu: "zob za liječenje". Zar će nekome pasti na pamet da se hrani neobrađenom zobi u ljusci? Umjesto toga se koriste zobene pahuljice. Nitko niti ne sluti da je neobrađenu zob moguće na neki način skuhati. A u mesnice odlazim da bih kupio hranu za svoju mačku, ona je također na sirovoj hrani. Tako ispada da nisam onaj tko zapravo jesam (srećom, nisam vampir) - i to nije dosadno.

Evo nekoliko riječi o osobitostima mojih "dodataka". Ulje sikovice po svojim ljekovitim svojstvima nadaleko prelazi široko poznato ulje od sjemenki pasjeg (vučjeg) trna, međutim malo tko je upoznat s tim. Sikavica ima jedinstveno svojstvo - obnavlja stanice jetre i izvlači toksine iz organizma. Osim toga je i snažan antioksidans. Flavonoidi sikovice pokazuju deset puta veću antioksidativnu aktivnost od tokoferola, poznatog kao vitamin E - vitamina mladosti. U sastav ove biljke ulazi jedinstvena biološki aktivna tvar - silimarini - koji je po svojim ljekovitim svojstvima multifunkcionalan, tako da je sikovicu nemoguće svrstati u jednu grupu ljekovitih sredstava. No, ponavljam, nekome je lijek, a nekome hrana.

Amarant, koji je bio poznat još u doba Azteka, također ima ljekovita i pomlađujuća svojstva i to u još većem stupnju. Ulje amaranta liječi vrlo velik spektar različitih bolesti i sadrži 6 posto skvalena - moćnog antioksidansa koji se do nedavno dobivao iz jetre morskog psa. U amarantovu se ulju vitamin E nalazi u svojoj rijetkoj varijanti tokotrienola koja je 40 do 50 puta učinkovitija od običnih oblika tokoferola. Ljekovitih svojstava amaranta ima toliko da nema nikakva smisla ovdje ih sve nabrojati. Inke i Azteci nisu slučajno koristili amarant kao osnovnu prehranbenu kulturu. A kod suvremenog je čovjeka ta biljka "iz nekog razloga" nestala s jelovnika i pretvorila se u lijek. Čisto ulje amaranta vrlo je skupo. Ali ako vam

¹⁸ <https://www.syroedenie.com/forum/forumdisplay.php?fid=10> (ne radi link), http://forum.anastasia.ru/topic_28478.html, <http://poprirode.ru/tri/teper.html> (ne radi link)

cijena nije presudna, možete ga pronaći.¹⁹

Sikavica i amarant poznati su još iz drevnih vremena, međutim pozornost znanstvenika privukli su tek nedavno. I to je dobro - bolje ikad, nego nikad. Iako, s druge strane, zanimanje znanosti ne izazivaju samo prirodni proizvodi, već i lijekovi koje iz njih može napraviti.

Zašto u vašim receptima nema maslinova i suncokretova ulja?

Zato što se laneno, cedrovo, amarantovo ulje i ulje sikavice uglavnom sastoje od polinezasićenih (lakah) masnih kiselina, u tom smislu nezamjenjivih, koje se ne sintetiziraju u organizmu i moraju doći izvana. Takva ulja dobro čiste krvne žile, slično kao što dizelovo ulje rastvara bitumen. Ona se čak i s tanjura vrlo lako ispiru hladnom vodom, bez ikakvih moćnih sredstava za čišćenje. Sami zaključite!

Hvala vam na informaciji o sirovoj hrani. Od prve sam nekog razloga u sve to povjerovao, samo što se ne uspijevam odreći dosadašnje hrane. Nakon prvog čitanja o sirovoj hrani uspio sam odmah, u jednom danu prijeći na sirovo i to na tri mjeseca. I onda je počela tjeskoba! Nakon tri mjeseca tijekom kojih se uopće nisam ni sjetio druge hrane, došli su stalni prekid. Ne razumijem u čemu je problem. Prestao sam pušiti i piti alkohol, no pokazalo se da je to apsolutna sitnica usporedbi s hranom. Stvarno ne znam što učiniti.

Upravo zato i govorim da je, ako nemate snažnu motivaciju, bolje postupno prijeći na sirovu prehranu. *Ako sporije bodaš, dalje ćeš stići.* Do stabilnijih rezultata prije će vas dovesti znanje i unutarnja zrelost, nego snaga volje i emocionalni prijekor. Trebate saznati i dostići to stanje.

Ako je vjerovati Esenskome evanđelju, ispada da je Isus propovijedao o sirovoj hrani. Što je onda s legendom o tome da je nahranio ljude kruhom i ribom? Čemu vjerovati?

Isus je ljude hranio onime čime su se u tom trenu hranili. Jedna je stvar nahraniti, a druga objasniti što ne bi trebalo jesti.

Pišete o štetnosti mlijeka. A što je s Esenskim evanđeljem u kojemu Isus konkretno govori upravo suprotno?

Isus je svoje učenje propovijedao ljudima koji su uglavnom živjeli od stočarstva. Mislim da je shvaćao da će to za njih biti previše ako im zabrani mlijeko.

Kako je poznato, Isus je sa svojim učenicima pio vino, jeo kruh i govorio pritom da su to Tijelo i Krv Njegova.

Kao prvo, to je prije bio sok od grožđa, a ne vino. Ovdje se radi o jednoj od teškoća u prevođenju biblijskih tekstova. Ono što u suvremenom prijevodu zvuči kao "vino", zapravo je sok od grožđa. Sok su tada nazivali vinom, razumijete li? Samo su sorte i kvaliteta bih različiti: dobrim se sokom smatrao svjež, a lošim se smatrao onaj koji je provreo. Ne mislim da su Krista nudili lošim sokom.

Kao drugo, alkoholno su piće u ta vremena i na tom području u velikoj mjeri razvodnjavali.

Kao treće, iz Kristovih bih ruku i ja sam pio i jeo sve što treba. Zar stvarno mislite da je u Kristovoj čaši bilo ono što danas smatramo alkoholom? Misterij Euharistije, koji se odnosi na stol Isusa i njegovih učenika, je taj da nakon posvećivanja kruh i vino više nisu ono što su bili do tada, već simboliziraju dvojedinost božanskog i ljudskog načela u Kristu. Analogno, samo obratno, flaširana tekućina koja se prodaje u trgovinama široke potrošnje, upila je u sebe toliko negativnih informacija da se iz vina pretvorila u konkretan otrov. Zato ako već želite piti vino, radije odaberite domaće ili ono koje se prodaje u elitnim trgovinama, a ne u krčmama.

Tri sam puta preslušao audioknjige o transurfingu i pritom primijetio da su kod posljednjeg slušanja (u to sam vrijeme bio na sirovoj hrani) do mene doprle mnoge stvari koje nikako nisu dolazile do mene dok sam se hranio termički obrađenom hranom. Posebno mi je uspjelo osjetiti analogiju - kako u lucidnom snu uspijevamo upravljati snom, tako se u životu događa da se možemo probuditi. Kada sam to osjetio, kao da je u meni eksplodirala ugodna energetska bombica - stvarno sjajan osjećaj! Od tada mi je jasnija rečenica "probuditi se na javi".

Eto, osjetili ste upravo ono što sam imao u vidu kad sam govorio o bistrenju svijesti. Vrlo se često čini da nešto dobro razumiješ, a zapravo nije tako. Kad lanac logičkih zaključaka razuma stvori urednu shemu, pretvara se u šablonu i dolazi do *razumijevanja*. No to je samo iluzija, interpretacija. Stvarno pronicanje u bit stvari dolazi tek nakon *osvješćivanja*. To je sasvim druga priča. Za razliku od razumijevanja, osvješćivanje dolazi odnekud iznutra, ne iz razuma, nego iz duše i to je upravo ona jasnoća koja prelazi u spoznaju.²⁰

Energija namjere

Ni u jednom od drevnih spisa o jogi nije napisano da je razvoj visoke energetike potrebno hraniti se živom hranom. Tisućama su se godina snalazili bez toga.

Zar ste pročitali sve drevne spise? Čestitam. Ako ste se tek probudili, morate nešto shvatiti. Posljednjih se stotinu godina situacija u svijetu snažno promijenila i ubrzano se nastavlja mijenjati. Zato ne treba samo tako uzeti neku drevnu tehniku u obliku kakav je imala u svom vremenu i primjenjivati je sada, u novoj stvarnosti, a da se ne uzmu u obzir nastale promjene. Nova stvarnost uopće više nije kao prije. Ako do sada to niste shvatili, "zakasnit ćete na vlak".

Civilizacija je napravila oštar zaokret od ljudske prirode u smjeru tehnološkog društva. I to se jako odražava na ljude - nisu više toliko individualci koliko su elementi sustava čiji veći dio energije i svijesti taj sustav kontrolira. Ako čovjek nije slobodan i svjestan, o kakvom razvoju može biti govora? To je kao da muhu koja je zapetljana u paučinu podučavate jogi prema drevnim indijskim tekstovima. Jer takvo je to drevno učenje, staro je tisuće godina! Znači da bi i muhi trebalo pomoći za njezino zdravlje i dug život!

U početku je potrebno nadoknaditi promjenu u stvarnosti. Izvući se iz paučine, ako je već do toga došlo, a zatim se početi baviti razvojem. Živa voda, živi zrak i živa hrana upravo su ta nadoknada koja neće samo razbistriti i osloboditi svijest nego i povećati energetiku na jednostavan i prirodan način. Naravno, ako želite nešto više, potrebno je još dodatno se baviti energetskom praksom.

¹⁹ <http://miramart.ru> ili <http://diamart.su/shop/index.html>

²⁰ Namirnice i dodatke prehrani, navedene u knjizi, možete potražiti u specijalci ranim trgovinama te bio&bio trgovinama; *op. ur.*

Kakvu energetsku praksu savjetujete?

Po mom mišljenju, Bronnikovljeva škola²¹ je bolja od svih ostalih sličnih škola zajedno, ako je suditi prema stupnju njezine učinkovitosti i približavanju novim realijama koje spominjem. Bronnikovljevi učenici za nekoliko mjeseci postižu ono što monasi u tibetanskim manastirima ne mogu postići tijekom nekoliko godina upornih vježbi.

Ja sam zasad završio tek prvi stupanj, ali rezultati su već zadivljujući. Kad radim energetsku masažu - jednu od vježbi iz Škole - ne moram dodirivati tijelo dlanovima. Energija se osjeća kao vrlo čvrsta supstancija kojom se može upravljati. Nakon nekoliko tjedana vježbanja moje je energetsko tijelo postalo jednako materijalno osjetljivo kao i fizičko. To je onaj slučaj kad doslovno možete *dotaknuti rukama* ono što je prije bilo moguće vidjeti samo u mašti ili na fotografijama aure. I to je tek početak puta.

Upravljanje energijom najmanji je dio svega što nudi Bronnikovljeva metoda. Možete naučiti vidjeti nematerijalni svijet - prostranstvo varijanti. Zapravo takve *vizije* nisu ništa drugo nego san u budnom stanju. U snovima odlazite na nekontrolirano i nesređeno putovanje u prostranstvu varijanti. Učite vidjeti ono što imate namjeru vidjeti: prošlost, budućnost ili ono što je u sadašnjosti skriveno od očiju. Mogućnosti su uistinu fantastične. Međutim, za to se treba dobro potruditi. Natprirodne se sposobnosti ne postižu tako lako kao transurfing u svakodnevnom životu. Iako mnogi i ovdje imaju velikih poteškoća. Kao što se pokazalo, knjige ne pomažu uvijek i svakome.

U takvom slučaju pomaže Centar transurfinga²². U njemu ćete naučiti *upravlјati snom svakodnevice*. Za to je potrebno *razvaliti bravu iz koje je patvorena naša svijest* i zbog čega se nikako ne možete probuditi, iako razumijete da spavate. Često je samo čitanje knjige i razumijevanje premalo - čovjeku treba srušiti "krov" ili, točnije, pomaknuti "spojnu točku", prema Castanedinoj terminologiji, da bi *uvidio* u kako je dubokoj komi živio cijeli svoj život. Eto takav "*refresh* svijesti" dobivate u Centru transurfinga.

Zanima me nešto u vezi s energetskim tokovima. Takva sam osoba da sve želim shvatiti do u tančine, a na kraju se uvijek pitam radim li to ispravno. Evo nekoliko pitanja. Pišete da čovjek ima dva središnja protoka - uzlazni i silazni, jedan prolazi nekoliko centimetara od kralježnice, drugi sasvim blizu, to jest ispada da je širina protoka približno jedan centimetar. Je li tako? Protoci prolaze ravno ili prate zakrivljenost kralježnice? Ne trebate razbijati glavu nad time gdje i kako točno ti protoci prolaze i kakva im je širina. Bitno je zamisliti da se, prateći središnju os tijela, jedan protok uzdiže, a drugi spušta. Organizam će sam najbolje znati kako će prolaziti. Dovoljno je samo obratiti pozornost na sebe i osjetiti određenu supstanciju, na primjer, toplinu koja prožima tijelo. Energija će sama sebi pronaći kanale.

Nikako mi ne polazi za rukom propustiti protoke upravo u tom polaritetu: uzlazni sprijeda, a silazni straga. Odmah nastaje neugodan osjećaj "trenja u pogrešnom smjeru".

Istina, kod nekih ljudi polariteti mogu biti drugačiji. U tom slučaju i okretanje kod vježbanja Pet Tibetanaca treba raditi suprotno od smjera kazaljke na satu. Ako kod okretanja osjećate neugodu i očit otpor, promijenite smjer i od sada se okrećite obrnuto.

Ako pak smjer okretanja nije problematičan, tada je možda to povezano s tim da tako zamišljate protoke. Nije toliko bitno kako oni točno prolaze, bitno je da ne osjećate neugodu. Zamišljajte ih onako kako će vam biti ugodniji.

Kod vaše energetske gimnastike uzlazni protok prolazi sprijeda, a silazni straga. Upoznat sam s tehnikom chi kung u kojoj se u malom nebeskom krugu energija kreće u drugom smjeru: po leđima uzlazno, po grudima silazno. Želio bih provjeriti kako točno treba zamišljati protoke.

Protoci prolaze puno složenije nego što neki sljedbenik može zamisliti. Opisao sam dva osnovna protoka kao osnovnu i primitivnu ilustraciju kako bi nepripremljeni čovjek mogao barem od nečega krenuti. I "mali nebeski krug" je isto takva pojednostavljena shema koja ne prikazuje cijelu sliku. Ponavljam da je savršeno nebitno kako točno ti protoci prolaze tijelom. Zamišljajte ih onako kako vam najviše odgovara. Glavno je da obratite pozornost na to da osim fizičkog tijela imate i energetiku. Princip je jednostavan: energija prolazi kroz ono na što obratite pozornost. A po kakvim točno protocima energija kola, ona će se sama najbolje znati.

Možemo li sami ukloniti urok, ako sumnjamo da ga je netko bacio na nas?

Urok i bacanje uroka su destruktivni programi ukorijenjeni u vaše morfološko polje (nadsvijest). Da biste ih se oslobodili, morale se baviti vlastitom energetikom. Oni će sami otpasti ako energiju dovedete na potrebnu razinu. Međutim, događa se da se ukorijeni vrlo snažan program koji može ukloniti samo stručna osoba. Ako osjećate da u vašem životu postoji nešto patološko, na primjer izrazito loša sreća, tako da nikakav transurfing ne pomaže, tada ima smisla pronaći dobrog stručnjaka.

U knjizi Pet Tibetanaca napisano je: 'Ni u kojem slučaju nakon vježbi ne smijete koristiti prokladnu ili hladnu vodu.' To znači da se ne bi trebalo umivati i tuširati toplomladnim tušem nakon te vrste vježbi?

Ne treba previše rashlađivati organizam. U toj knjizi postoji i objašnjenje: Nikad se ne kupajte u hladnoj vodi, ne tuširajte i ne umivajte hladnom vodom i ne brišite ručnikom od stanja da hladnoća prodre duboko u tijelo, budući da će to značajno narušiti eteričnu strukturu koja nastaje prakticiranjem ritualnih aktivnosti. Ni prije vježbanja, ni nakon njega, ni u neko drugo vrijeme.

Kratkotrajno polijevanje vrlo hladnom vodom ili toplo-hladni tuš, naprotiv, zagrijavaju tijelo tako da je umjereni kontakt s hladnom vodom dopušten nakon bilo kakve gimnastike. Treba samo izbjegavati hladan vjetar koji prolazi kroz laganu odjeću - on opterećujuće utječe na energetski omotač, "otpuhuje auru". Također treba izbjegavati dugotrajno rashlađivanje.

Dotiče li se Bronnikovljeva metoda prehrane (sirove hrane)? Ako ne, kako oni bespotrebne energije ostvaruju takve fenomene?

Nadnaravne sposobnosti se mogu razviti bez obzira na prehranu ako se posjeduju iznimne sklonosti. I transurfing će, naravno, također djelovati. No učinkovitost se značajno povećava ako je organizam slobodan od otpada i napornog rada koji se troši na probavu mrtve hrane i posljedično čišćenje, s kojim jedva izlazi na kraj.

U častom pak organizmu energija protječe slobodnim moćnim protocima. To znači da vam treba puno manje snage za upravljanje stvarnošću i razvoj nadnaravnih sposobnosti, ako se hranite osviješteno, a ne automatski. To najbolje razumiju oni koji ozbiljno prakticiraju energetske vježbe. Na primjer, specijalna prehrana nerazdvojni je dio učenja kao što su joga ili *chi kung*. No čak su i sljedbenici tih tehnika, ma kako se to neobičnim

²¹ Detaljnije o Bronnikovljevoj školi na <http://www.bronnikov.ru> i <http://www.bronnikov.org>

²² <http://www.transurfing.ru>

činilo, neiskusni po pitanju prehrane pod utjecajem stereotipa koji su se razvili kroz povijest.

Radi se o tome da intenzivno bavljenje energetikom (pritom i iscjeljivanje) stimulira razmnožavanje stanica raka. Također postoji opasnost od prsnuća krvnih žila u mozgu. Mahatme²³ kao što su Jiddu Krishnamurti, Ramana Maharishi, Vivekananda, Ramakrishna, Sri Aurobindo, E. Blavatskaja (ili Helena Roerich), Vanga, Osho, Castañeda i mnogi drugi umrli su od raka ili moždane kapi. A to se može izbjeći ako se hraniš upravo živom, prirodnom hranom i ako piješ živu vodu.

Kao prvo, živa hrana pomiče pH-vrijednost organizma na lužnatu stranu, odnosno ondje gdje treba. Zbog toga se značajno poboljšava usvajanje kisika. (Napomena sportašima: ne trebaju vam nikakvi dopinzi.) Stanice raka ne mogu se razvijati u lužnatoj sredini koja je zasićena kisikom. Kao drugo, živa hrana značajno povećava elastičnost krvnih žila. Zbog mrtve se hrane, naprotiv, organizam nalazi u kiseloj sredini, a krvne žile postaju slične starim vodovodnim cijevima. I nikakva vegetarijanska dijeta ne pomaže ako se hrana *kuba*, a ne jede u prirodnom obliku.

Možete se hraniti "korisnom" zobenom kašom, nepoliranom rižom i drugim "ispravnim" proizvodima, ali koja je svrha? Organizam se od kuhane hrane onečišćuje, zakiseljuje, a stanice pate od nedostatka kisika, ma kako "pravilno" disali. Zašto jogiji neprestano čiste jezik, ispiru crijeva, nosnu sluznicu i rade slične čudne procedure? Ništa od toga nije potrebno ako je hrana živa. Čisto je na ulazu, čisto na izlazu, a čisto je i iznutra.

Akademik Bronnikov propagira odvojenu prehranu i smatra da je to dovoljno. Možda je u okvirima svoje teorije u pravu zato što njegova metoda, najučinkovitija od svih energetskih praksi, pridaje osobitu pozornost tehnici sigurnosti. Međutim, mislim da onog koji se pazi, ipak pazi i Bog. Ako se snaga kundalini jako uporno budi različitim energetskim "eksperimentima", jednom bi se mogla i probuditi! I ako se probudi u neupućenom i prljavom tijelu, ona će ga jednostavno ubiti. I tada će se moći ocijeniti moje konstantno i "dosadno" spominjanje sirove hrane.

Da bismo se koristili ovim znanjima, potrebna je duševna snaga, a ja osjećam nekakav gubitak snage, apatiju, čak i fizički osjećam san na javi. Nisam još spremna prijeći na sirovu prehranu. Istina, iz prehrane sam izbacila neke štetne proizvode. A trenutačno ne znam na koji bih još način pokrenula svoje energetske potencijale. Htjela bih osloboditi svoj mozak od "buba" koje mi smetaju da se jednostavno veselim životu. Znam da sam u puno stvari imala sreće i da je još imam, ali svejedno me hvata tuga i ne daje mi da umivam u čistim bojama života. Vrlo mi je blisko stanje koje opisujete u prvoj knjizi. Zar moram čekati svog Čuvara da bih se trgnula u ovom životu?

Da biste dobili duševnu snagu, morate nadahnuti dušu, pronaći svoj cilj. No, istodobno, ako ste apatični, cilj nećete uspjeti naći. Ulazimo u začarani krug: za buđenje snage trebamo snagu. Zato vam i predlažem jednostavan i prirodan put oslobađanja energije koji gotovo potpuno iskorištava energiju za održavanje životnih funkcija i istovremeno oslobađa od parazita svijesti (buba) - *put prijelaza na prirodnu hranu*. Ne razumijete koliko je to jednostavno i učinkovito zato što niste pokušali. Kroz koprenu u kojoj živite čini vam se da govorim o nekakvim apstraktnim i beznačajnim stvarima. Zapravo vam pokazujem izlaz, a vi nemate snage ni da odbacite uspanost, da se probudite i *vidite* da je to stvarni izlaz. Zato što čitate između redaka i ipak me nastavljate pitati: I, gdje je taj izlaz? Pokažite mi ga!

Shvatite barem razumom, ako već ne uspijevate osvijestiti. Uzmimo za primjer čovjeka koji pije: fizički se stalno osjeća iscrpljeno, njime vladaju paraziti svijesti koji ga tjeraju da pije, stoga je i moralno iscrpljen, teško mu je živjeti na taj način, teško mu je piti, a nemoguće mu je ne piti. Prisiljen je to činiti stalno iznova kako bi bar malo podigao svoju vitalnost, zato što mu se čini da je bez toga život jednostavno nepodnošljiv. Zapravo mu se samo čini da je krug zatvoren. S konzumiranjem mrtve hrane apsolutno je ista stvar. Ponavljam, pojmite to barem razumom, prekinite začarani krug i dobit ćete energiju. Ne odmah, no nestat će oblaci iz sloja vašeg svijeta i uživat ćete u "čistim bojama života" kao što želite. *Stvarno je moguće "jednostavno se radovati životu"*, kao što pišete. Za to vam treba *slobodna energija i slobodna volja*. Zato pokušajte proći kroz vrata na kojima sam napisao riječ "Izlaz". Ja sam već bio ondje i znam o čemu govorim.

Namjera zdravlja

Ma kako se neobično činilo, pristižu mi mnoga pisma s molbama za pomoć pri ozdravljenju. Očito je da ako nema zdravlja, nema govora o upravljanju stvarnošću jer pitanje očuvanja života dolazi na prvo mjesto i zaokuplja sve misli. I ponovno se moram vratiti na, kako se nekima čini, "apokrifnu" temu, tj. na onu koja kao da nema veze s transurfingom. Kako vam se sviđa sljedeća činjenica: danas se u Rusiji već *trećina* novaka proglašava nesposobnim za vojsku. No i "sposobnima" proglašavaju one koje bi nekada bili uputili na liječenje. U suprotnom ne bi imali nikoga za služenje vojnog roka. Ima li to veze s transurfingom? Ako ne, evo pitanja: *što uopće ima veze s transurfingom?* Shvaćate li da se stvarnost naočigled mijenja dok se istodobno mnogi nastavljaju kretati po inerciji sa "starijim pločama" u glavi?

Možete pročitati brdo literature o čudesnim metodama liječenja bolesti, ali tada ćete se cijeli život liječiti. Sve ovisi o cilju: ako je cilj liječenje, ono se nikad neće završiti; ako je cilj zdravlje, uskoro ćete ga imati. Zato moj zadatak nije da vam pomognem da se izliječite od nekih bolesti, nego da vašu namjeru usmjerim na iskonsko zdravlje svojstveno samoj prirodi organizma.

Nisam liječnik i ne vladam opsežnim znanjem o liječenju bolesti. Sve što znam i što želim na vas prenijeti je jednostavna istina o tome kako izbjeći bolest. Puno je najrazličitijih vrsta bolesti, a način liječenja je općenito velika, grandiozna znanost. Kako je sve komplicirano, zar ne? Klatna su odvela ljude daleko od znanja o iskonskom uzroku svih bolesti. Ta je istina vrlo jednostavna i, rekao bih, čista. Ako se vratimo istočnim znanjima i pratimo jednostavnu istinu, nestat će potreba za složenom znanošću o liječenju bolesti. *Treba piti živu vodu, udisati živni zrak i jesti živu hranu*. To je sve što treba znati i činiti.

Da se ne bi stekao dojam da sam "usamljeni glas u pustinji" ili da pak pretendiram na časno mjesto odmetnika (što zapravo i jesam za matrično društvo), navodim članak koji izražava objektivno mišljenje i čak (skoro) "kvazisluzbeno", ako se mogu tako izraziti.

Objavljeni podaci o najopasnijem fast foodu

Kao što znate, brzi su zalagaji toliko praktični uvijek užurbanim građanima megalopolisa da su ih liječnici svrstali na prvo mjesto popisa neprijatelja zdravlja. Brzo dobivanje na težini, infarkt i dijabetes koji su sve učestaliji problemi kod Europljana naveli su dijetologe iz britanskog okruga Hampshire da sastave top listu najškodljivijih oblika brze hrane.

Nakon što su proučili sastav i kaloričnost najpopularnije brze hrane među Britancima, znanstvenici su neutježno zaključili da se u samo jednom obroku brze hrane, bez obzira na to je li u pitanju kebab, fish and chips (pečena riba s pomfritom), pizza ili hamburger, nalazi dnevna norma masnoća. Pritom je naslov glavnog "ubojice" osvojio kebab, u Moskvi poznat pod nazivom "šaurma". Ispada da jedan kebab prosječno sadrži 120 g masnoća, a dnevna norma potrebe masnoćama ne bi smjela premašiti 70 do 80 grama. Pojesti kebab isto je kao da ste popili vrč jestivog ulja. Redovno konzumiranje tog gastronomskog remek-djela dovodi do ubrzanog porasta težine. No uistinu je šokantna činjenica da ako osoba prižalogaji jedan kebab samo dva puta na tjedan, za nekoliko puta povećava rizik od infarkta i tijekom deset godina takve prehrane jamči samome sebi razvoj srčano-žilnih bolesti.

Radi se o tome da masnoća brze hrane uglavnom sadržava zasićene masne kiseline koje se nakon što dospiju u organizam talože na stjenkama krvnih žila i pogoduju razvoju ateroskleroze, kao i povećanju kolesterola u krvi. Više od polovice mesa koje se koristi za pripremu brze hrane čine masnoće, navodi u razgovoru s RBC daily docent Katedre za biokemiju Medicinsko-biološkog fakulteta dr. sc. Nikolaj Adrianov. Pritom su osobito opasni proizvodi oksidacije masti do koje dolazi tijekom pečenja.

²³ 'Velike duše'; op. prev.

Te tvari oštećuju membrane srčanih stanica, jetre i krvnih žila, mijenjaju krv i narušavaju metabolizam lipida, što u konačnici rezultira oštećenjem kardiovaskularnog sustava. Osim toga, štetne masti ne sadržavaju samo prženi kotlet i kebab, nego i pomfrit, impregniran u višekratno korištenom ulju. Tako da su naizgled primamljive brenovke, kobasice, hamburgeri i kebab sendviči prvi korak na putu do infarkta.

Još jedan rizik za ljude koji se redovito hrane bržom hranom jesu nepovratne promjene u jetri. Ovakva vrsta prehrane pogoduje naglom porastu jetrenog enzima alanin aminotransferaze. Povišenje alanin aminotransferaze obično se pronalazi kod oboljelih od hepatitisa, izjavila je za RBC daily doktorica kemije i profesorica na Kemijskome fakultetu Natalija Ugarova. "Normalno se taj enzim nalazi unutar stanica jetre. Kada je taj organ ozbiljno oštećen, membrane njegovih stanica se istanjuju, stanice prrsnu i enzimi dospijevaju u krv."

Stručnjaci Britanskog medicinskog društva proveli su eksperiment tijekom kojeg su se sudionici redovito hranili pečenom, slatkom i vrlo kaloričnom hranom. Već nakon prvog tjedna eksperimenta kod dobrovoljaca je uočeno povećanje količine alanin aminotransferaze, nakupljanje masnoća u stanicama jetre i skokovi u razini inzulina. Tijekom četiri tjedna kod sudionika pokusa bilo je izraženo progresivno smanjenje osjetljivosti na inzulin, što je dovelo do metaboličke disfunkcije i izazivalo niz biokemijskih odstupanja koja su pogodovala stvaranju pretpostavke za nastanak dijabetesa i ishemijske bolesti srca. U toj su fazi, strahujući za život dobrovoljaca, znanstvenici odlučili prekinuti eksperiment.

No unatoč spoznaji o štetnosti brze hrane od nje nije tako lako odustati. Istraživanja znanstvenika s fakulteta Princeton u New Jerseyu dokazala su da proizvodi za pripremu brze hrane kod ljudi izazivaju ovisnost. Doktor John Hoebel izjavio je da konzumiranje masnih i slatkih proizvoda aktivira stvaranje dopamina, tvari povezane s osjećajem zadovoljstva kao i s osjećajem snažne sklonosti prema nečemu. Na primjer, eksperimentalni štakori koji su birali između masne i slatke hrane i one normalne, uravnotežene prehrane, odustajali su od svoje uobičajene hrane i prelazili na fast food. Pritom je problematično prekinuti začarani krug ovisnosti o brzom hrani.

Endokrinolog s Washingtonskog fakulteta, dr. Michael Schwartz, otkrio je da, dobivajući na težini, ljubitelji kebaba i pomfrita razvijaju otpornost na leptin, hormon koji kontrolira apetit. Upravo je zbog toga jedan od uzroka pandemije debljanja i povećanja broja oboljelih od bulimije široka rasprostranjenost rafinirane hrane i fast fooda prežasićenog masnoćama, šećerom, pojačivačima okusa i konzervansima. Istraživanja britanskog Fonda za psihičko zdravlje dokazala su da je fast food odgovoran za povećanje broja oboljelih od psihičkih poremećaja. Ustanovljena je uska povezanost između razvoja depresije, Alzheimerove bolesti, shizofrenije i učestale konzumacije rafiniranih proizvoda i brze hrane. U vezi s tim u psihijatrijskim klinikama u Velikoj Britaniji jedna od osnovnih metoda liječenja postala je dijetoterapija koja podrazumijeva često konzumiranje ribe, povrća, voća, orašastih plodova, žitarica i obvezno isključivanje rafiniranih i prženih proizvoda. Prema svjedočanstvu dijetologa u klinici grada Rotherhama iz okruga južni Yorkshire, već nakon mjesec dana takvog liječenja pacijenti su se puno rjeđe žalili na depresiju, poboljšao im se san i opće stanje. Zbog toga odustajanje od sljedećeg kebaba unosi sklad u očuvanje fizičkog i psihičkog zdravlja.

Ekatarina Ljuljčak, "Štetna hrana", 28. 5. 2008., <http://www.rbcdaily.ru>

Naravno, fastfood je već krajnji slučaj koji jedva da se isplati uzimati u razmatranje. No naveo sam ovdje ovaj članak da bih usmjerio vašu pozornost na to da čak i službena znanost počinje priznavati svrstavanje takve vrste hrane među ovisnosti. Iako bi trebalo biti očito da praktički ne postoji velika načelna razlika između brze hrane i ostale mrtve hrane.

Mogu li nekako utjecati na poboljšanje zdravlja svog djeda tako da ga recimo vizualiziram kao zdravoga? Što mogu učiniti da tom čovjeku pomognem da ozdravi?

Uvjeriti ga da svoju pozornost usmjerava na ozdravljenje, a ne na bolest. Njegova namjera ne smije biti usmjerena na liječenje kao proces, već na ozdravljenje kao cilj. Sami teško da možete nešto postići.

Što da radim ako se plašim da ću poludjeti? Puno pozornosti obraćam na zvukove u sobi, vjerojatno zato što sam ostala žinjati sama. Perifernim vidom vidim pokrete nekakvog sitnog predmeta.

Nećete poludjeti jer su za to potrebna vrlo snažna djelovanja. Uključite radio ili televizor. Ljudski je mozak građen tako da treba komunikaciju i protok informacija. U informacijskom vakuumu može doći do halucinacija.

Preporučite mi, molim vas, kako živjeti ako ništa ne želim. Nisam motiviran za bilo kakvo djelovanje, sve mi se čini sivo i nezanimljivo.

To je dokaz da nemate slobodne energije, klatna su vam je svu oduzela. Trebate se više baviti svojim zdravljem, tijelom. Tjelovježba, toplo-hladan tuš, više svježih biljnih hrane, raniji odlazak na spavanje. To su osnove.

Može li vizualizacija pomoći u liječenju neizlječive bolesti?

Jedina neizlječiva bolest našeg vremena je neznanje. Potrebno je obaviti antiparazitni program čišćenja, zatim očistiti cijeli sustav za izlučivanje i istodobno se odreći štetnih proizvoda. Treba prijeći na odvojenu prehranu s ciljem postupnog prijelaza na prirodnu sirovu hranu. Bolest će sama otići.

Ne vjerujem u čuda, no vaša je teorija unijela u mene tračak nade. Riječ je o tome da imam dijete s invaliditetom, djevojčicu koja od rođenja ne hoda zbog urođene anomalije leđne moždine. U stvarnosti se to ne liječi. Prema vašoj teoriji postoji prostranstvo varijanti u kojemu je sve moguće, odnosno ondje je moguća i varijanta da je moja djevojčica potpuno zdrava. Kako povezati moju bolesnu djevojčicu s njezinom zdravom varijantom i učiniti je uistinu zdravom?

To je teoretski moguće. No u praksi zahtijeva jaku, nepokolebljivu namjeru i sustavan rad s ciljnim slajdom. U prostranstvu varijanti nalazi se "projekt" ljudskog organizma. Uz pomoć vizualizacije usmjerene na cilj u njega možemo unositi korekcije. Nije lako, ali je moguće. Općenito je puno teže ispraviti vlastiti "projekt", nego stvarnost oko nas. Sve ovisi o upornosti i vjeri u vlastitu snagu. No to ne biste trebali raditi vi, nego vaša kći samostalno. Vi imate malu mogućnost promijeniti tuđi svijet. Vaša kći ima izravan pristup sloju svog svijeta. No mora znati da postoji transurfing i da on djeluje. Ako joj to pokušate objasniti, možda će to pobuditi njezino zanimanje i tada je sve u njezinim rukama.

Imam dvadeset dvije godine, visoka sam 168 cm i teška 45 kg. Osjećam da imam vrlo malo energije, iako svaki dan radim vježbe za skoliozu, vozim bicikl i šetam parkom. No, bez na to, imam malo snage. Željela bih prijeći na sirovu hranu. Čitala sam da se kod takvog prijelaza gubi puno kilograma. Imajući u vidu da sam i ovako vrlo mršava, ne bih željela još više smršavjeti.

Prije svega biste se trebali obratiti osteopatu i izliječiti kralježnicu. Ako se težina ne normalizira, obratite se endokrinologu. Prođite antiparazitni program. Ne savjetujem vam da naglo prijedete na sirovu hranu. Samo izbacite iz prehrane štetne proizvode, no hranite se punovrijedno i raznovrsno. Prijelaz mora biti postupan.

Prije osam godina (radio sam kao direktor) na nervnoj sam bazi dobio ishemijski moždani udar. Nije bio previše snažan, ali sam se jako prestrašio. Kasnije sam se svega

plašio. Svih tih godina odlazio sam na psihoterapiju i bilo mi je bolje, no STRAH je ostao: plašim se mjeriti tlak koji trenutačno skoči od same pomisli, plašim se nekamo dalje otputovati. Ako se malo lošije osjećam, dobijem drhtavicu. Tlak mjerim pomoću viska (matice na koncu) i postavljam mu različita pitanja o svojem zdravlju po nekoliko puta na dan. Ne mogu se riješiti misli koje me opsjedaju. Dajte mi savjet kako da se iz toga izvučem uz pomoć transurfinga. (Vidio sam na Internetu komentare da vašu knjigu orakvi kao ja ne bi trebali čitati jer bi mogli poludjeti. Možda je to i istina?)

Zakačili ste se na svoje boljke. Trebate umjesto o bolesti razmišljati o zdravlju. Prebaciti strelicu namjere. Ne treba mjeriti tlak, nego činiti ono što vas vodi do zdravlja. Orijentirajte se na ozdravljenje, ne na liječenje. Shvaćate li razliku? Postoji velik broj metoda za ozdravljenje. Na primjer, čišćenje organizma, živa voda, živ zrak, živa hrana, kretanje. Od moždanog udara spasit će vas proizvodi kao što su pelud i laneno ulje. Šećer zamijenite medom s peludi, a životinjska i teška ulja lanenim. Krvne će se žile očistiti i postati elastičnije tako da vam moždani udar više neće izazivati strah. Sve je vrlo jednostavno.

Mogu li se uz pomoć snage namjere izmijeniti mogućnosti vlastitog tijela? Bavim se plesom i potrebna mi je gipkost, a ja sam kao od drveta.

Namjeru treba prenositi tijekom aktivnosti i tada će biti puno učinkovitije. Beskorisno je samo tako vrtjeti slajd o nekim mogućnostima vlastitog tijela. Treba uskladiti fizičko s metafizičkim. Dok se bavite aktivnošću, razmišljajte o tome kako vaše tijelo postaje sve savršenije. To je vizualizacija procesa: *dan danas sve radim bolje nego jučer, svakim danom sve je bolje i bolje.*

Čitala sam knjige Paula Bregga i po njemu ispada da sav otpad koji ulazi u tijelo preko hrane, zraka i vode možemo izbaciti samo uz pomoć redovitog posta, budući da je danas čak i povrće i voće praktički nemoguće naći, a da nije kemijski tretirano. Gotovo šest mjeseci uspijevala sam postiti jednom tjedno, ali nakon prekida se više ne mogu nagovoriti da opet počnem. Smatrate li da je gladovanje jedino rješenje i je li stvarno potrebno za održavanje čistoće tijela?

Možda će vam se to učiniti čudnim, ali nisam zagovornik gladovanja. Mislim da postiti bez opasnosti možemo samo u slučaju ako je organizam zdrav i čist. No onda je pitanje čemu uopće postiti. Bolje je čuvati čistoću organizma hraneći se prirodnim proizvodima. Postiti treba ispravno i oprezno, inače može doći do nepredviđenih komplikacija.

Ne bi se smjelo gladovati u slučaju da u organizmu postoje paraziti. Lamblije će, na primjer, pojesti vašu jetru - one nisu s vama sklopile dogovor o gladovanju. Slični će se paraziti također aktivni hraniti vašim unutarnjim organima ako ne budu dobivali uobičajenu hranu i također će izlučivati svoje toksine. Ako uz to ubrojimo i toksine samog organizma koji se izlučuju u slučaju gladovanja, može doći do takvog otrovanja da se sustav za izlučivanje jednostavno s tim neće moći nositi. I što onda?

Zato prije gladovanja obvezno treba obaviti antiparazitni program i napraviti generalno čišćenje crijeva, jetre, bubrega, a također se osloboditi nagomilanih soli. Sve se to provodi poznatim provjerenim metodama uz pomoć prirodnih živih biljaka. Na koji točno način to napraviti, možete čitati u knjigama o čišćenju organizma - takvih je danas stvarno puno. Izaberite metodu koja vam se najviše sviđa.

Nakon čišćenja možete postiti, ako baš želite. Samo ne diletantski, kako vam padne na pamet, nego ispravno. Najbolji je vodič vezan uz post, po mojem mišljenju, knjiga profesora A. P. Stolešnikova *Kako se vratiti u život*.

Već šest godina patim od depresije koja se pojavljuje povremeno čim značajno smanjim dozu ili posve prestanem piti tablete. Pomožite mi, molim vas, da riješim taj problem. Više ne znam što učiniti.

Navukli ste se na nekakve tablete? Naravno da ćete postati depresivni. To treba prekinuti. Treba izdržati sljedeću depresiju, očistiti organizam, jesti više prirodne hrane. Nema nikakvog smisla piti antidepresive. U početku će oni malo pomoći, a zatim, kad ih prestanete uzimati, organizam će se početi čistiti i izlučivati toksine koji su nastali zbog tih preparata. Upravo tada i počinje ovisnička apstinencija - kriza. Ispada da se stanje pogoršalo u odnosu na razdoblje prije tableta. Tako ipak ne možete nastaviti cijeli život.

Radi se o tome da ne mogu samo tako izdržati depresiju. I moram koristiti tablete jer inače nastaju panični poremećaji i strahovi. Liječnik je postavio dijagnozu: astenično-neurotični sindrom. Već sam dva puta boravila u klinici za neurone u Moskvi. Jednom sam počela čistiti organizam zajedno s poznatom gospodom M., no postalo mi je lošije. I tada mi je rekla da se prvo moram izliječiti od depresije. Susrela sam se s gospodinom S. (svi su ti ljudi vrlo poznati). Kad sam mu rekla da bolujem već šest godina i da sam sve isprobala, pročitala tolike knjige, samo mi se nasmijao u lice. To me povrijedilo do suza. Ni u kojem slučaju ne želim osuđivati te ljude... Pomožite! Sprema sam promijeniti svijest, ali ne razumijem odakle početi.

Takve ljude možemo i trebamo osuđivati jer su to i zaslužili. Ne treba započeti s promjenom svijesti. I nije dovoljno liječiti depresiju, naravno, nego ukloniti njezin uzrok. Liječnici sliježu ramenima zato što vam nisu u stanju pomoći - morate si pomoći sami. Bez sumnje, trebate očistiti organizam od otpada i parazita. Depresivna stanja uzrokuju tri moguća razloga: paraziti tijela, onečišćenost organizma, paraziti svijesti. Kod svake osobe ta obilježja postoje u različitim stupnjevima i dovode do različitih posljedica, pritom i do depresivnih stanja. Započnite s antiparazitnim programom. Paraziti u tijelu mogu utjecati i na svijest. Antiparazitni program je najbolje pronaći u knjigama. Otiđite u knjižaru i odaberite ono što vam se sviđa. Netko daje prednost prirodnim sredstvima kakva preporučuje N. Semenova, a nekome se više sviđaju tradicionalne medicinske metode B. Medvedeva. Zatim treba očistiti crijeva, jetru, bubrege, krv - tim redom. Postoji mnoštvo literature koja to opisuje. Iskušaj te, na primjer, metode Ščadilova ili Malahova.

Tableta se ipak treba odreći jer one samo pogoršavaju situaciju. Treba doslovno *pretrpjeti*. Iako vam je i jako loše, morate biti svjesni da će postati još gore ako nastavite i dalje uzimati stimulanse i relaksanse. Jedite banane, pijte svježe iscijeđen sok od grejpa - to su najbolji antidepresivi. Istodobno s čišćenjem potrebno je prijeći na prehranu s razdvajanjem namirnica - to je obvezno - i na prehranu većinski prirodnim proizvodima, postupno povećavajući u svojoj prehrani količinu svježeg voća i povrća, izbacujući mrtve proizvode. Ne konzumirajte nikakve sintetičke proizvode. Gladovanje ne preporučujem. Svaki dan obvezno uzimajte cvjetni pelud i morski alge (samo ne kuhane nego namočene). Čišćenje može biti praćeno povremenim pogoršanjem stanja i to je normalno: takav učinak, izazvan izbacivanjem toksina, brzo će proći. Kad se organizam očisti, paraziti svijesti, ako ih ima, nestat će sami od sebe. Ako se nadahnate idejom o čišćenju, neće vam biti tako teško proći taj put.

Već godinu i pol dana pokušavam začeti drugo dijete. Liječili smo se i suprug i ja, bila sam na operaciji i ostalo. Dijete silno želim i to je postala opsesija. Uz pomoć transurfinga pokušavam preispitati svoj odnos prema svijetu. Vjerujem da će mi uspjeti. Recite mi kako da dođem do svog cilja, koje slajdove da vizualiziram?

Ciljni slajd treba sadržavati sliku o djetetovu rođenju, kako živite s njim, brinete o njemu, šćete itd. No osim metafizike, potrebno je baviti se svojim zdravljem: očistiti organizam od otpada i parazita, prijeći na živu vodu, živu hranu i živu zrak. Samo vam priroda može vratiti funkcije koje vam je dala. Zato sami trebate poduzeti korake u tom smjeru - vratiti se prirodnoj prehrani.

Imam problem. Savršeno razumijem da je konzumacija alkohola vrlo štetna za mene i moju okolinu. Kad neko vrijeme ne pijem, u obitelji i je sve u redu. Prava idila. Imam sjajnu ženu koja je trudna - čekamo drugo dijete. Trebao bih se zamisliti nad posljedicama koje su vrlo često za mene bile žalosne. Ili slupam tuda automobil zbog čega uđem u dugove, ili vrijeđam ženu kad sam u pijanu stanju. I neprekidno se događa da samo malo popijem i odmah započinju ozbiljni problemi koji se dotiču svih sfera života, jučer sam se ponovno napio i odveli su me u policiju gdje sam ostao cijelu noć. To su ponovno ozbiljni problemi zbog kojih mi dođe da plačem, jer radim iste glupe pogreške i ne mogu naći izlaz. Pijanstvo me doslovno ubija, jednog lijepog dana sve bih mogao izgubiti. Želim se u potpunosti skinuti s alkohola, ali ne znam što da radim. Plašim se. Osjećam se loše. Loše mi je u duši, jednostavno neizdrživo. Zašto se takve situacije ponavljaju?

Razloge lošeg, gotovo nepodnošljivog stanja već sam spominjao: kreditori-klatna i toksini. No osim toga, u svijesti stalno postoje i paraziti koji uzimaju svoj dio energije preko svih vaših problema i iskustava povezanih s konzumacijom alkohola. Oni vas neće tako lako pustiti. Nasjedat ćete na iste pogreške sve dok ne očistite svoj organizam i svijest. Ako to ne učinite, vući će vas za kukice stalno iznova. Kao kukice s jedne strane služe stari toksini u organizmu. Njih ćete se riješiti kad odaberete put prirodne prehrane i ozdravljenja. S druge strane to su destruktivni programi vaše podsvijesti.

Evo primjera jednog takvog programa: "Sad ću malo popili, umjereno kao što piju ostali normalni ljudi i sa mnom će sve biti u redu." Zapravo ništa neće biti dobro - sve će biti kao i uvijek. Paraziti svijesti će vas nezamjetno prevesti, kao na uzici, preko te granice koju u početku niste željeli prekoračiti. To se događa čak i neovisno o vašoj volji. Postoji kategorija ljudi koji se mogu "navinuti". Nije im dovoljno da popiju čašicu, jer kad osjete energiju i zanos - kredit klatna, žele popiti još kako bi dobili još više energije i još više zanos.

Ljudi poput vas, koje "normalni" smatraju alkoholičarima, zapravo su puno *normalniji*. Na primjer, svi su Aboridžani, baš kao i Indijanci, Eskimi i slični narodi koji su bliži prirodnom načinu života skloni alkoholizmu. Mislite da je "piti umjereno" normalno? Nimalo! To je savršeno glupa i besmislena nastranost. "Normalna" će osoba reći: popio sam čašicu i to je sve, više mi ne treba, a alkoholičar pije sve dok se ne napije.

Ali ZAŠTO ta normalna osoba pije samo čašicu alkohola? Koji je smisao toga? Možete li to objasniti? Pijanac ima svoj smisao - više energije, veći zanos. Pa makar i ne bio pozitivan, ali smisao postoji. A kod "normalne" osobe? No, popio si malo i od toga ti nije ni hladno ni vruće. Zašto? Radi društva? Zbog tradicije? Besmislica! *Kulturna konzumacija diklorosa* - to je prava, istinska bit takve tradicije. Zapravo *nikakvog smisla u umjerenom pijenju nema*. U neumjerenom ima. Takvo je realno stanje ako srušimo idiotske stereotipe i sve okrenemo na pravu stranu.

Obrnuto, ako vas zadovoljava mala količina alkohola i ne želi te se razvaliti do kraja, onda je to upravo *nenormalno*. Znači da ne osjećate okus energije, on vam je zatupljen jačom ovisnošću o mrtvoj hrani. Naprotiv, kod "navijenih" ljudi postoji oštrij osjećaj za energiju, odatle i potreba za tom energijom, želja da se razvale, "ispiju čašu do dna". Samo što oni ne znaju da je razvaljivanje od viška prirodne energije (ne energije klatna) puno intenzivnije, njima je takav osjećaj jednostavno nepoznat.

I tako dobivamo jednostavnu i jasnu sliku: ako ne pijete umjereno, bit će problema, ako pijete umjereno, to nema smisla. Eto vam izlaz iz situacije - *ne piti uopće*. Kada to shvatite, spoznate i osjetite, destruktivni će se programi izbrisati i zamijeniti novim, vitalnim, usmjerenim na *radosno življenje i razvijanje u veselom svijetu*. Kako biste rješenje vidjeli do kraja, obavezno poslušajte predavanje profesora V. G. Zdanova *Alkoholni i narkotički teror protiv Rusije*. Možete ga proaći na Internetu.²⁴

Uopće ne piti je super!

Ne znam kako prestati pušiti. Već mi je dosadilo, doslovno mi dođe da plačem. Please!

Da biste se riješili cigareta, morate prebaciti pozornost na alternativno klatno. Na primjer, na poboljšanje svog tjelesnog stanja i povećanje energije. Trebate zamijeniti jedan destruktivan program drugim konstruktivnim programom. Za to je potrebno upravo *prebaciti pozornost*, kao s jedne melodije na drugu. Izaberite *novu smjernicu* - cilj. Neka vam cilj ne bude to da se riješite pušenja, nego da od sebe napravite savršenstvo. Ako želite prestati s tom navikom, znači da niste ravnodušni prema svom zdravlju, vitalnosti i vanjskom izgledu. Pa bavite se onda svojim *zdravljem i tjelesnim savršenstvom*. Za to je potrebno dobro proučiti knjigu takve tematike, započeti s prijelazom prema prirodnoj hrani, postaviti si pravilo da vježbate, trčite, plivate, odlazite na *fitness* itd. Obratite pozornost na to da namjesti nije usmjerena na napuštanje stare navike, već na uspostavljanje nove. U protivnom će slučaju to biti borba sa samim sobom i klatnom koje vas je zahvatilo. Kad se pozornost prebaci na klatna zdravog načina života, štetna će klatna otpasti sama od sebe.

Kako smršavjeti? Već znam sve što se tiče fizičke strane tog pitanja. Znam kakve se dijete treba pridržavati, koliko vježbati i tako dalje. No ja za to nemam snagu volje. Kako izdržati dijete? Sve sam već isprobao, ali mi ne uspijeva. Stalno prekidam. Možda postoje neki psihološki pristupi koji mi mogu pomoći da ne prekidam dijete?

Mogu predložiti vrlo učinkovit pristup - uopće se nemojte mučiti dietama. Dijete se, u pravilu, temelje na smanjivanju broja kalorija, na ograničavanju biološke vrijednosti hrane. Savjetuju da se hranite samo povrćem, ili samo voćem, ili samo mliječnim proizvodima, ili juhama. Drugim riječima, da se ne hranite punovrijedno. To je stres za organizam. Za njega je to kao kad bi vama zabranili da šćete ili da gledate televiziju. Odgovarajući na takav stres organizam "strahuje" i počinje skupljati energetske resurse za slučaj još većeg ograničenja. Takva je njegova "psihologija". Pritom se uglavnom nakupljaju masnoće kao najbolji izvor energije. Istodobno s takvom "pripremom za zimu" dolazi do smanjenja težine budući da je prehrana ionako ograničena, nije punovrijedna. No to se smanjenje događa upravo na račun potrebnog proteinskog tkiva, na račun mozga i unutarnjih organa. U konačnici ispada da se odnos masti i mišića mijenja na lošije. A kod prekida dijete (koji je neizbježan) organizam koji nagađa da je prekid samo privremen i da će ga se ponovno mučiti izgladnjivanjem, počinje gomilati zalihe s još većom revnošću. Tako da, kao što vidite, ne samo da metoda ograničavanja ne djeluje, već i postiže suprotan učinak.

Izlaz se nalazi u sasvim drugoj sferi: ne u pokušaju da se sačuvate od neuspjeha glupe dijete, nego u izmjeni principa prehrane. Ti su principi vrlo jednostavni i razumljivi.

1. Princip razdvajanja namirnica. Ne miješajte međusobno nespojive proizvode kao što su, na primjer, bjelancevine i ugljikohidrati. Ne trpajte sve na jednu hrpu, nego jedite jednu vrstu proizvoda ili bar proizvode istog tipa tijekom jednog obroka. Voće se uzima samo u prvoj polovici dana i poželjno je da se u prvoj polovici dana uzima samo voće zato što se u to vrijeme odvija ciklus čišćenja organizma. Ako se ne možete suzdržati od deserta, uzimajte ga samo do glavnog obroka. Napitke također konzumirajte prije obroka, a ne tijekom obroka ili nakon njega.

2. Po mogućnosti zamijenite konkretno štetnu hranu onom manje štetnom. Na primjer, šećer zamijenite medom, kolače i torte 72-postotnom čokoladom ili slatkim sušenim voćem, dimljenu hranu kuhanom, tavicu kuhalom na paru, masno posnim, maslinovo i suncokretovo ulje lanenim ili cedrovim, kaše klicama mahunarki i žitarica. Proizvode od bijelog brašna, sve konzervirano i žitarice za brzu konzumaciju općenito izbacite iz prehrane i zamijenite bilo čim prirodnim. Obratite pozornost na to da ovdje ne dolazi do ograničavanja, već do zamjene jednih namirnica drugima koje su korisnije i neškodljive.

3. Po mogućnosti jedite uvijek u isto vrijeme, bez međuobroka i prekida unutar obroka kako bi organizam uspio izvršiti svoje funkcije čišćenja.

²⁴ http://www.samohin.ru/video/zhdanov/zhdanov-download.html#_alk_terror

4. Pijte najmanje jednu i pol do dvije litre čiste vode, poželjno žive. Najbolje je uopće se odreći svih napitaka, osim svježe cijeđenih sokova.
 5. I na kraju, posljednje: postupno prijedite na sirovu hranu.
- To je sve. Nikakve dijetle nisu potrebne.

Imam neizlječivu bolest - kroničnu insuficijenciju bubrega, glomerulonefritis. Više od četiri godine odlazim na postupak čišćenja krvi (hemodijalizu), 3 puta na tjedan po 4 sata. Tijekom tog sam vremena pročitao i isprobao mnoge tehnike. Nisu se pokazale učinkovitima. U transurfingu se jako malo pokornosti pridaje upravo iscjeljivanju. Zar ne biste mogli napisati neki algoritam iscjeljivanja teških bolesti: kroničnih, zloćudnih, neizlječivih. Vizualiziram ispravan rad svojih bubrega, u mislima zamislim diurezu, radim transakciju, energetske vježbe, tjelovježbu, po mogućnosti jedem zdravu hranu (nama nije sve dopušteno, ne smijemo biti bez mesa).

Ne bavim se liječenjem bolesti - to bi trebalo biti pod kompetencijom stručnjaka. Mene zanima nešto sasvim drugo - uklanjanje uzroka bolesti. Tko vam je rekao takvu glupost da "ne smijete biti bez mesa"? Arnold Ehret, osnivač sirovojelstva, bolovao je od iste bolesti od koje i vi bolujete. Još je početkom prošlog stoljeća napisao da je jedan od simptoma, te bolesti prisutnost proteina (albumina) u mokraći. Liječnici su smatrali tu bolest neizlječivom i pokušavali zaustaviti oslobađanje proteina lijekovima i mesno-mliječnom dijetom, što je samo pogoršalo bolest. Zar se oni sve do sada bave time? Uklanjaju posljedicu? Je li vam poznato da proteini životinjskog podrijetla vrše veliko opterećenje na bubrege? Arnold Ehret, koji je bio u bezizlaznu položaju kao i vi, odlučio se sam pobrinuti za svoje liječenje. Točnije, ne liječenje, već uklanjanje uzroka. Ehretovo je otkriće bilo u tome da je *uzrok njegove bolesti, kao i mnoštva drugih bolesti, u nepravilnoj prehrani*. To je bilo i do današnjih dana ostalo veliko otkriće, zato što službena medicina, baš kao što to nije razumjela prije, tako i danas ne želi znati i razumjeti. Ehret je donio jednostavan zaključak: *ako je nepravilna prehrana uzrok, znači da će pravilna prehrana biti liječenje*. Prešao je na prehranu živom hranom, sam se izliječio od svoje bolesti, a zatim spasio i mnoge druge "neizlječivo bolesne" od kojih su liječnici digli ruke. Na sramotu medicini u našoj domovini, Arnold Ehret do danas nije preveden na ruski jezik. Ako govorite engleski, nađite i pročitajte njegove knjige: *Mucusless Diet Healing System* i *Rational Fasting*²⁵. Navest ću kraći odlomak iz njegove knjige.

Preplavili su me neopisivi osjećaji izvrsnog zdravlja (kakvo prije nisam osjetio, životne snage, upornosti i čvrstine, i to mi je donijelo veliku radost i zbog same činjenice da sam živ. To nije bio samo fizički osjećaj. Velike promjene dogodile su se u mojim mentalnim sposobnostima, što se očitovalo u jasnijoj percepciji i pamćenju. U meni su se javili nada, mir i čak hrabrost, neka vrsta duhovnog prosvjetljenja i uvida, doslovno poput izlaska sunca. Sve su se moje tjelesne sposobnosti odjednom poboljšale, postale su mnogo bolje nego što su bile u mojim mladim i zdravim godinama. Lako sam odvozio biciklističku rutu od Alžira do Tunisa dugu preko 1200 km. Liječnici su me proglasili kandidatom za smrt, a sada sam bio presretan što mogu podnijeti i najveće napore i što sam napustio klaonicu čovječanstva, zvanu znanstvena medicina.

Arnold Ehret, baš kao i Paul Bregg, umro je zbog nesretnog slučaja, a ne od svoje bolesti. No, to je već druga priča. I ne pozivam vas da sada svi od reda odbacite sve što predlaže medicina i, naravno, nemam namjeru generalizirati pripisujući nemaran pristup pojedinih liječnika svim medicinskim stručnjacima. Međutim, iskustvo Arnolda Ehreta pruža nadu onima koje je medicina upisala na crnu listu "neizlječivih". Obratite se prirodi, ona je najbolji liječnik. Prijedite na prehranu prirodnom hranom i priroda će sve sama ispraviti.

I posljednje o čemu bih želio nešto reći je to da ne računam da će svi koji pročitaju knjigu prodrijeti u bit njezinih ideja. Dosta je to neobično i čak, recimo tako, nezgodno za uobičajen način života. Međutim, oni koji već počinju shvaćati da se s našim svijetom nešto pogrešno događa, sve će razumjeti. Nažalost, zamućenost naše osviještenosti i upravljanje našom sviješću odvija se vrlo lako i jednostavno kroz vodu, hranu i zrak. Ono što u čovjeka izravno ulazi upravo je ona ista kukica za koju ga se zatim može objesiti, gdje god se želi, kao krpenu lutku. Istodobno je takav način kontrole toliko "prirodan" i prikriven da "lutka" ništa ne primjećuje i misli da je sve normalno, onako kako treba biti. Ja se obraćam onome koji je sve shvatio. Morate shvatiti da prijelaz sa starog, podčinjenog i uspavanog na nov, slobodan i osviješten način života nije lak kako se čini. Sto ga ne žurite, ne silite se i ne pokušavajte fanatično slijediti sve preporuke koje su navedene u knjizi. Fanatizam u bilo čemu, čak kad se radi o dobrim i korisnim stvarima - obratna je strana infantilnosti u kojoj vi i dalje spavate i ne razumijete što radite. Zapamtite da u svemu treba imati mjeru, sve treba biti uravnoteženo i praćeno zadovoljstvom, a ne prisilom. Ne tjerajte se raditi ono što duši ne odgovara. Ako još niste "sazreli", radije malo pričekajte s oštiri rezovima. Djelujte svjesno i u jedinstvu duše i razuma. Sretno!

²⁵ Ljekovita hrana bez sluzavosti i Postom do zdravlja, Karitativni fond UPT "Ne živi čovjek samo o kruhu", Đakovo 2006.; *op. prev.*

Prilog 1.

Osobni intervju

(Sastavljeno od više intervjua objavljenih u različitim publikacijama u različitim vremenima.)

Stvaralaštvo

Kako pišete svoje knjige? Gdje ih pišete? Koliko vremena trebate za svaku? Koliko stranica dnevno pišete?

Može se činiti neobičnim, ali knjige ne pišem uobičajenim redoslijedom od početka do kraja, već paralelno - sva poglavlja istodobno. Obično mi spontano dolaze zasebne misli koje zapisujem. Kad se nakupi dovoljna količina takvih fragmenata, oni se na neki način sami od sebe slažu u cjelinu. Preostaje mi da ih međusobno povežem i objavim rukopis. Eto tako, od neusklađenih se fragmenata sastavlja cijela knjiga, doslovno poput mozaika. Na knjigu utrošim otprilike godinu do godinu i pol dana. Produktivnost nisam mjerio, ali događa se da tijekom nekoliko tjedana ne uspijem napisati ni stranicu. I vidljivo je da to nije uzalud. Čim pokušas raditi koristeći razum, to jest logički razmišljati - ništa se ne događa, kao da te neka sila drži i ne pušta sve dok ne pronikneš u ono što trebaš shvatiti. Istinsko znanje dolazi samo, bez upozorenja, negdje iz dubine duše. Ja ne-znam izmišljati.

Jesu li svi primjeri u vašim knjigama stvarni? Nisu li to ilustracije u stilu kazališnog režisera?

Ako sumnjate da sam sve izmislio, nemate za to razloga. Izmisliti tako nešto jednostavno je nemoguće zato što sve metode stvarno djeluju. Transurfing nije apstraktno učenje, već praktična tehnika upravljanja stvarnošću. Znanje je došlo do mene iz prostranstva varijanti - informacijskog polja iz kojeg dolaze sve slutnje, spoznaje i otkrića. Svatko od nas je u većoj ili manjoj mjeri "priklučen" na neiscrpnu banku podataka, samo što ne obraćamo svi pozornost na jedva čujan šapat podsvijesti i ne usuđuje se svatko shvaćati ozbiljno intuitivna znanja i osjećaje.

Tko su vaši učitelji?

Ako mislite na transurfing, kao što sam već rekao, Znanje je predano meni i nastavlja se prenositi transcendentnim putem. Nitko me o njemu nije učio i o tome nisam nigdje čitao. Informacija sama dolazi u moj um. Ne mogu objasniti kako se to događa. Ja sam običan čovjek i ne komuniciram s izvanzemalcima ili duhovima. Jedina osoba koju bih mogao nazvati svojim učiteljem je Čuvar - jedan od onih koji su čuvali drevno Znanje, koji mi se jednom javio u snu, nakon čega je krenuo dotok informacija. Susret s Čuvarom opisan je na početku prve knjige o transurfingu. To nije bilo nalik na običan san. Nakon tog susreta cijeli moj život naglo se promijenio: odjednom, iz čista mira, bivši fizičar koji se nije isticao nikakvim posebnim sposobnostima, počeo je pisati knjige. Neka onaj koji misli da se bavim mistifikacijama ostane pri svome mišljenju. Uvjeren sam da postoje čuvari drevnog Znanja, iako to ne mogu dokazati. Po svemu sudeći, oni se nalaze u drugoj stvarnosti i nastoje nam pomoći da preživimo u svijetu koji se ubrzano pretvara u matricu. Nije bez razloga što se s vremena na vrijeme, neovisno jedne o drugima, na različitim dijelovima planeta javljaju različite interpretacije drevnog Znanja, a jedna od njih je i transurfing.

Izmjerili ste tlak? Puls se ubrzao?

Pa nije baš da osjećam ubrzane otkucaje srca, ali dosta često sam doslovno zatečen time što sam upravo napisao. Imam osjećaj da radim kao prenositelj nečijih - ne vlastitih - ideja.

Što je bio "okidač" u transurfingu?

Vjerojatno je do prekretnice došlo kad se skupila kritična masa pogrešaka u mom životu. Da sam barem mogao svoje knjige pročitati prije nekih 25 godina! Tada bi moj život bio sasvim drugačiji - puno lakši i uredniji. Ali u tom slučaju ne bih mogao napisati tu knjigu... A ovako, nakon što sam prošao kroz sve teškoće, otvorio se kanal kroz koji je prodrla informacija. Mogu otkriti jednu jednostavnu tajnu: kako dobiti pristup informacijama. Prije svega, za to treba prestati tražiti istinu u tuđim knjigama, drugim riječima preusmjeriti vektor namjere. Sve dok je vaša namjera usmjerena na to da učite, bit ćete u položaju vječitog studenta, cijeli život ćete ići za nekim tko je, kako vam se čini, pametniji od vas. No morate se odvratiti od priznatih autoriteta i ohrabriti se da od sada sami odgovarate na postavljena pitanja i odgovore nećete morati dugo čekati, poslovno, kad se susretnete s teškim problemom, potrebno je formulirati pitanje i dati samome sebi vremena za odgovor. Vidjet ćete da će odgovor stići sam - on već postoji u prostranstvu varijanti, a vaš je zadatak da odlučite posegnuti za njim. Razum formulira pitanje, a duša koja ima pristup prostranstvu varijanti nalazi odgovor. Trebate samo poslušati glas srca koje govori jezikom intuicije. Tako se spajanjem s odgovarajućim dijelom prostranstva varijanti može istraživati, stvarati nešto novo ili čak remek-djela. Jedini preduvjet za "uskladjivanje" s potrebnim dijelom prostranstva varijanti jest stjecanje elementarnih znanja i vještina iz danog područja. I ja sam neko vrijeme bio oduševljen ezoterijom, ali sam počeo pisati tek kada sam prestao tražiti istinu u tuđim knjigama. Na sreću, kod mene je breme pročitnog vrlo lagano. Vidokrug mnogih mojih čitatelja je puno širi.

Zašto je, po vašem mišljenju, Čuvar upravo vas odabrao za prenošenje Znanja?

Vjerojatno zato što sam se cijeli život bavio anti-transurfingom, to jest radio sam sve sasvim obratno. Pametni uče na tuđim pogreškama, a budale na vlastitim. U tom sam smislu bio izrazito velika budala. Međutim, što mislite, čija se lekcija bolje usvaja: vlastita ili tuđa? Pametna je osoba upućena samo u to što je ispravno, a što nije. Drugim riječima, ima informaciju, ali je ne razumije. Za razliku od nje, budala svakom svojom zadobivenom kvrgom na čelu osjeća i shvaća samu bit pogrešaka koje je počinila, a to znači, raspolaze pravim znanjem. Očito je da samo budala može postati posrednik (provoditelj) Znanja.

Kada i gdje se pojavila ideja o transurfingu?

Transurfing nije ideja i nije se pojavila. To bi trebalo biti jasno iz svega navedenog. Prvu knjigu počeo sam pisati u siječnju 2002. godine, odmah nakon spomenutog susreta s Čuvarom. Gdje sam se tada točno nalazio - neću reći.

Što mislite, jesu li se milijunaši obogatili zato što su usvojili Znanje o transurfingu ili slučajno, ne sluteći da to Znanje postoji?

Transurfing je jako drevno Znanje. A mi - ljudi - smo jako drevne duše. Znamo sve o svemu. Ali ta znanja jedva se probijaju kroz snažan štit mentalnih obrazaca i lažnih stereotipa koje nameće društvena sredina. Onaj tko više vjeruje glasu srca nego razumu postiže zadivljujuće uspjehe. Detaljnije o tome - u knjigama o transurfingu.

Dugo nisam mogao shvatiti u čemu je tajna uspjeha ove knjige. Na kraju mi je sinulo. Stvar je u tome što primam stotine pisama koja sadržavaju istu ideju. Ljudi pišu da je transurfing ono što su nejasno naslućivali, ali nisu bili u stanju izraziti u jasnu obliku. Sada su dobili preciznu formulaciju svojih nejasnih pretpostavki, nesvjesnih slutnji. Sve se posložilo kako treba. Ljudima se to sviđa. Ovo Znanje prihvaćaju kao vlastito.

Milijunaši postaju oni koji su dovoljno drski da *znaju*, odnosno slušaju vlastito srce, a ne tuđe savjete. Bitno je slijediti vlastiti put, a ne kopirati tuđi.

Što je nesavršeno u transurfingu?

Znanje transurfinga je savršeno kao takvo. To je najjednostavnija i najučinkovitija metoda upravljanja stvarnošću usmjerena na prosječnog čovjeka koji nije obdaren nikakvim jedinstvenim sposobnostima. Nesavršenim se može smatrati samo izlaganje, interpretacija Znanja. Učinio sam to najbolje što sam mogao.

Nabrojite osnovne teže transurfinga one koji su se, pročitavši knjige, izgubili u mnoštvu neočekivanih informacija. S čime moramo početi ako želimo promijeniti život prema načelima transurfinga?

Najbolje je započeti s tehnikom amalgama koja se sastoji od sljedećeg. Svijet je ogledalo koje se doslovno ponaša kao odraz vaših misli. Ono što mislite o svijetu i o sebi, to će se i ostvariti. Razlika između svijeta i običnog ogledala samo je u tome što ogledalo odražava promjene odmah, a svijet odgovara s odgodom od nekoliko dana, a nekada i mjeseci.

Svojim stavom oblikujete svoju stvarnost. Malo se poigrajte: Pokušajte zauzeti ovakav stav: "Moj svijet se brine o meni." Susrećući se s bilo kakvim, makar i sasvim beznačajnim okolnostima, ponavljajte ovu formulu u bilo kojem slučaju, bez obzira na to je li ono što se događa loše ili dobro.

Ako imate uspjeha, ne zaboravite samome sebi potvrditi da se svijet doista pobrinuo za vas. Konstatirajte ovu potvrdu u svakoj sitnici. Kada se suočite s nepovoljnim okolnostima, i dalje tvrdite da sve ide kako treba. Vaš svijet zna najbolje kako se za vas pobrinuti.

Bez obzira na svu svoju jednostavnost, tehnika amalgama ima nevjerovatnu moć koju ni ne slutite. Ako ste dovoljno strpljivi da ovu tehniku pretvorite u naviku, nakon nekog ćete vremena biti doslovno zaprepaseni kako je velik utjecaj misli na stvarnost koju nas okružuje. Vrijedi pokušati.

Kako odrediti jedini ispravan cilj? Vrlo često duša gori u zanosu, pa onda sagori. Kako prepoznati istinski cilj?

Istinski cilj je onaj koji ne "sagori". Duša ima tendenciju oduševljavati se i padati u euforiju. Ali zar je moguće shvaćati ozbiljno cilj za koji, nakon nekog vremena, interes splasne? Vaš izvorni cilj ne ostavlja vas na miru sve dok ga ne ostvarite. I očituje se u jedinstvu duše i razuma. To je stanje u kojem duša misleći na cilj pjeva, a razum zadovoljno trlja ruke. Svome cilju težite i srcem i razumom.

Kako zaustaviti kovitlac misli i unutarnji dijalog - glavne prepreke transurfinga?

Ne smatram da je unutarnji dijalog prepreka za primjenu transurfinga. Ne treba ga zaustavljati. Jednostavno se mora paziti da taj dijalog ide u potrebnom smjeru. I osobito je bitno opomenuti samog sebe svaki put kad se pojave negativne misli i reakcije; ne zaboraviti samog sebe podsjetiti da se svijet brine; ne spavati na javi, biti svjestan, ne dopustiti da vam klatna nametnu svoju igru; imati na umu poštivanje osnovnih principa transurfinga (koordinacija namjere, kretanje po tijeku varijanti, principi ogledala) i, na kraju, sustavno u mislima vrtjeti slajd cilja u prvom planu ili u pozadini. Upravljaajući svojim mislima, upravljate i stvarnošću.

Je li vam bilo lako objaviti knjigu po prvi put? Kako se to dogodilo?

Povijest izdavanja knjiga o transurfingu zorno ilustrira načela o kojima govorim. U srpnju 2003. godine završio sam rad na rukopisu. Poslao sam svoju ponudu u dvadeset vodećih moskovskih i peterburških izdavačkih kuća. No, kao što se moglo i očekivati, sve moje rečenice završile su u uredničkim koševima za smeće. Prošlo je nekoliko mjeseci - tjeskobna šutnja.

U skladu s načelima transurfinga, nisam počeo patiti kao što je uobičajeno za autore početnike koji moraju čekati godinama, izdavati u vlastitoj nakladi, mučiti se s problemima vlastite beskorisnosti, suvišnosti, neshvaćenosti... Od samog me početka nije bilo briga za sva ovakva iskustva. Bio sam potpuno uvjeren u snagu drevnog Znanja i zato sam odmah izabrao najviši cilj - napraviti od svojih knjiga svjetske bestselere.

Sve je jako jednostavno: što je u mislima, to je i u stvarnosti. Ako autor pogne glavu pred činjenicom da je teško probiti se na književnom tržištu, onda će tako i biti - za njega. Ali ako namjerava biti među vodećima i, bez obzira na to što se događa, održava u sebi ovu namjeru čvrsto i nepokolebljivo, tako će i biti. Načelo vrijedi na bilo kojem području djelovanja.

Dakle, nisam više računao na pozornost izdavača, organizirao sam distribuciju preko interneta gdje sam počeo pomalo iznositi poglavlja svoje knjige. Naravno, ova distribucija izazvala je buru interesa. Zaintrigirani čitatelji, izgubivši strpljenje, počeli su me nagovarati da iznesem cijelu knjigu, odmah i u potpunosti. Ustvari sam protivnik elektroničkih knjiga, ali pritisak čitatelja bio je toliko jak da sam na kraju popustio.

U roku od mjesec dana svima koji su željeli poslao sam elektronički primjerak knjige za umjerenu naknadu od 100 rubalja za Rusiju i 5 dolara za inozemstvo. Nisam brojao koliko primjeraka sam poslao, mogu samo reći: toliko da sam mogao napustiti dotadašnji posao i ozbiljno se posvetiti novim knjigama.

Možda se čini čudnim što su ljudi toliko platili za elektronički tekst? Pa svi su se već davno naviknuli da je mnoštvo knjiga na Internetu dostupno besplatno. Tim više što je bilo potrebno odvući se do banke, stajati u redu, ispunjavati dugačak formular za plaćanje... A za inozemne čitatelje cijena prijevoda bila je nekoliko puta viša od cijene same knjige.

Tajna je u tome što sam ovdje primijenio jedno od načela transurfinga: *odrecite se namjere da nešto dobijete, zamijenite je namjerom da nešto date i dobit ćete ono čega ste se odrekli*. Uvjeti su bili sljedeći: vi meni pošaljete narudžbu, ja vam odmah šaljem knjigu, a plaćate kad vam to bude odgovaralo. Nije potrebna ni potvrda o uplati. Poštujete li samog sebe? Onda vas poštujem i ja.

Ne možete ni zamisliti kakav je to odaziv izazvalo! Ljudi su mi ipak slali potvrde. Nisu nikako mogli shvatiti da je moguće takvo povjerenje. Mnogi su poslije govorili da im ne bi ni palo na pamet platiti da nisu bili takvi uvjeti.

U to je vrijeme transurfing već postao dosta poznat u ezoterijskim krugovima i o njemu se već puno raspravljalo na Internetu. Izdavači su napokon primijetili da se *nešto* događa. Sada su se oni sami počeli javljati meni.

Eto tako djeluje transurfing. Svijet je ogledalo. Ako budeš stajao pred njim očekujući nešto - u odrazu ćeš dobiti upravo to, samo činjenicu očekivanja. Ali potrebno je da sam napraviš prvi korak s određenom namjerom i svijet će ti krenuti ususret. Transurfing objašnjava kako oblikovati takvu namjeru.

Primjenjujete li sve svoje metode? I koja su vaša klatna, stižu li vas za vrat?

Naravno, da nisam provjerio transurfing na vlastitu iskustvu, ne bih drugima uspio objasniti kako funkcionira. Tehnika djeluje besprijekorno i rezultati, u pravilu, nadmašuju sva očekivanja. Vrlo se često događa ono što se nikako ne uklapa u okvire uobičajenog iskustva. I iako su sva ta čuda u potpunosti objašnjiva s točke gledišta transurfinga, nisam se uspio na njih naviknuti i svaki se put pitam je li to moguće. Te iste osjećaje - divljenja i ushićenja - doživljava onaj tko je pokušao upravljati stvarnošću snagom vlastite namjere. Divljenje proizlazi iz toga što je razum navikao prihvaćati stvarnost kao nešto izvanjsko i postojeće neovisno o našoj volji. Ushićenje se javlja zato što se prestaješ osjećati malenim čovjekom, ovisnim o okolnostima, i počinješ sam kreirati svoj svijet.

Što se tiče klatna, energetsko-informacijskih struktura koje se trude upravljati ljudima, s njima to ni u kom slučaju nije tako jednostavno. Da bi čovjek odolio njihovoj utjecaju, mora održavati svijest na visokoj razini, te u svakom trenutku imati na umu što radi, zbog čega i zašto. Inače će te život ščepati kao u snu u kojem se opet pretvaraš u lađicu od papira i potpadaš pod vlast okolnosti.

I ja katkad izgubim svijest, a onda me klatna veselo njišu. Kao i kod svih normalnih ljudi, nakon uspona slijede padovi. I ja i dalje griješim. Savršene osobnosti ne postoje. Nije bez razloga poslovice: *Ne gledaj što učitelj radi - slušaj što govori*. Naravno, sada je puno manje grešaka i problema.

Koristite li nekakve opojne droge za ulazak u drugu stvarnost? Ili ste ih prije koristili? Očito ste 'upoznati' s Carlosom Castanedom.

Ne koristim opojne droge, iako je bilo eksperimentiranja. Najjači psihodelik je ustvari potpuna odsutnost bilo kakvih sredstava koja izazivaju ovisnost, a takve su između ostalog sve namirnice koje proizvode klatna. Uzmimo na primjer hamburger. Osim doslovni njegove fizičke forme koju stavljamo u usta, postoji i metafizička forma - energija potrošena na njegovu proizvodnju. (Ovdje nije riječ o sili koja pokreće mehanizme, već o slobodnoj energiji živih bića koju apsorbiraju klatna.) Zamislite koliko ljudi i strojeva sudjeluje u procesu proizvodnje hamburgera: taj zamršeni splet cijevi i spremnika tvornica koje proizvode gnojiva; klopotava željezna čudovišta - traktori i kombajni prilikom žetve, mnoštvo međuprodukata koji omogućuju izradu tih istih željeznih čudovišta, počevši od vijka pa sve do boje; kultivirana polja i pašnjaci koji se moraju orati, posijati i žeti; mliječno-mesne farme na kojima životinje drže u doslovno zvjerskim uvjetima; zastrašujuće klaonice o kojima nježna usta koja vole ukusne kobasice radije ne razgovaraju; tvornice prehrane bene industrije i na kraju opsežna prodajna mreža, reklama i tako dalje. Vidite li kakav konglomerat međusobno povezanih proizvodnji sudjeluje u izradi skromnog sendviča? I iznad svake proizvodne jedinice stoji klatno kao energetska nadgradnja. Na fizičkoj razini primjećujemo kretanje materijalnih predmeta, dok se na metafizičkom planu odvijaju nevidljivi, ali također objektivni procesi izmjene energija. Mislite da energija klatna, potrošena na proizvodnju hamburgera, netragom nestaje? Za fizičku formu platili ste novcem, ali za energiju ćete morati platiti svojom slobodnom energijom. Hraneći se sintetičkom, mrtvom hranom, čovjek gubi energiju i zdravlje; zaliha životne snage koju je dobio rođenjem troši se kao u bateriji, za razliku od mrtvih, prirodne i žive namirnice koje se ne podvrgavaju toplinskoj i kemijskoj obradi "ne troše bateriju". Potrošač već mrtve hrane postaje ovisnik i uključuje se u programirani ciklus samouništaivanja. Svaka umjetno proizvedena namirnica izaziva ovisnost. Usporedite sintetsku juhu iz vrećice i bakin boršč pripremljen od prirodnih namirnica. Prestati pušiti ili piti vrlo je jednostavno, ali pokušajte prestati jesti hranu na koju ste se navikli živjeti u matrici.

Dakle, ne pozivam sve da odustanu od blagodatne civilizacije i vrata se prirodnom načinu života. Ali koristeći usluge tehnološkog društva koje se ubrzano pretvara u realnu matricu, morate imati na umu da vas to guta, čini ovisnim, uspavljuje, te da više niste gospodar Svoje sudbine, već lutkica u čeliji koja ne shvaća da je iskorištavaju.

I sam se trudim konzumirati što manje neprirodnih namirnica. Ni ovdje se ne radi o tome da su "štetne za zdravlje" - riječ je o slobodnoj energiji i, posljedično, o osobnoj slobodi. Smanjujući količinu sintetike u prehrani, da ne kažemo opojnih sredstava, samim tim povećavamo svoj energetski potencijal, a to znači povećanje vitalnosti, otkrivanje kreativnih sposobnosti, primjetno poboljšanje kvalitete života i najhitnije - transformaciju iz pijuna u igrača - stjecanje Sile na koju su tako zagonetno i nejasno aludirali Jediji iz *Ratova zvijezda*.

Vaš komentar: "Ratnici nikada neće moći sagraditi most da bi se spojili s ljudima svijeta. Ali, ako ljudi žele to učiniti, morat će sagraditi most kako bi se spojili s ratnicima." ²⁶ Pa čemu onda pisati knjige?

Ne znam čiji je ovo citat, ali mislim da se ovdje ima u vidu kako je zadatak ratnika objasniti ljudima da se na kraju tunela nalazi svjetlo, Ali malo je onih koji će vidjeti svjetlo - da bi se izašlo iz tunela, potrebno je trčati vlastitim nogama. Postoje ljudi koji čitaju gomile literature u potrazi za nekakvom skrivenom istinom, ne poduzimajući nikakve konkretne akcije. I drugi, a oni su u većini, koji uopće ne trebaju nikakvo svjetlo - navikli su se na život u tami. Ali postoji i mali broj onih koje je potrebno samo malo na početku pogurnuti pa da sami krenu putem Ratnika. Eto, za njih se pišu knjige.

Međutim "put Ratnika", poznat po knjigama Carlosa Castanede i Theuna Maresa, nije ni približno transurfing, nego u korijenu oprečno učenje Tolteka. I ako netko pokušava usporediti ta dva učenja, znači da ne razumije nijedno. Bez obzira na to što i jedno i drugo učenje vode k istom cilju, točnije prema slobodi, pri čemu se ne pokoravaš svijetu, nego on tebi - putevi do slobode idu u različitim smjerovima: sljedbenici Tolteka pokušavaju *natjerati* svijet da se pokori, a transurferi - dozvoliti mu to. Očito je da se metode postizanja cilja razlikuju u principu.

Imate li sljedbenike - ta očito je da se već osjećate kao guru? Kako ih podučavate: redovito ili ih odbijate dajući im uputu - plivaj po volji valova i upravljaj svojim surferom?

Dakle, iskreno govoreći, ne osjećam se nimalo kao guru budući da sebe doživljavam samo kao prenositelja drevnog Znanja. Istina, jedno vrijeme postojao je ne baš lijep osjećaj vlastite važnosti kada je krenula lavina oduševljenih pisama čitatelja. Ali ubrzo sam se oporavio od te bolesti. Sada sam samo trezveno svjestan da čitatelji vide u meni ako ne učitelja, onda u svakom slučaju priznatog stručnjaka za područje transurfinga. I u meni to ne izaziva nikakve samoljubive misli. Osjećaj odgovornosti - to da. Ako mi se netko obrati s pitanjem ili molbom za pomoć, odgovorim samo tako da, ne dao bog, ne napravim puno štete. Iako još nijednom nisam čuo da bi transurfing nekome štetio.

²⁶ Citat se odnosi na Carlosa Castanedu i njegovu knjigu Kotač vremena; *op. prev.*

Trebate li PR? I zašto?

Transurfing još nije postao poznat široj javnosti. Ovo je tek početak. Sve je u budućnosti. Nažalost, većina čitatelja čak se ni ne približava policama s knjigama o ezoteriji - ona ne ulazi u okvir njihovih interesa. Moguće je da bi mnogim ljudima transurfing bio od koristi, ali oni nemaju pojma da na svijetu postoji nešto) što može značajno olakšati njihovo postojanje i riješiti čitav niz problema. Ako reklama (u bilo kojem obliku) pomogne proširiti ideje transurfinga, zašto je ne bismo iskoristili?

Pristižu mi mnoga pisma čitatelja koji tvrde da im transurfing uvelike i vrlo konkretno poboljšava kvalitetu života. Svi imaju različite rezultate - ono što naruče, to i dobiju: posao, visoku plaću, automobil, stan, pronalaze partnera (partnericu), rješavaju se kompleksa, problema i tako dalje. Jako mi je žao što mnogo ljudi ni ne sluti kako se lako mogu ostvariti njihove želje. Jednostavno ne znaju da osim općeprihvaćenih postoje i drugi, djelotvorniji načini postizanja ciljeva. Moramo raditi tako da i oni *saznaju*.

Kamo upućujete obožavatelje? Odgovarate li na sva pisma? Na web- stranici baš i nema osobnih podataka...

Stvarno se nadam da nemam obožavatelje, već sljedbenike - i to ne svoje, već sljedbenike transurfinga. Trudim se odgovarati na pisma koliko mi to vrijeme dopušta. Ponekad mi znatiželjno postavljaju pitanja osobnog karaktera, međutim, u pravilu se ljudi ponašaju korektno. Svima je jasno da široka popularnost ne nosi sa sobom ništa dobro. Kad se osobni život izlaže pogledu široke javnosti, prestaje biti osoban.

U svojim knjigama osim predloženog novog modela percipiranja svijeta dotičete se i mnoštva psiholoških problema, iako po obrazovanju niste ; psiholog. Kako ste uspjeli tako suptilno duboko osjetiti ono što uznemiruje svijest mnogih ljudi?

Odgovarajući na pitanja ljudi koji su mi se obratili za pomoć, odvajam se od svog životnog iskustva, a jednako tako i od metoda psihoanalize. Drugim riječima ne koristim psihološke tehnike, ni neke mudre izreke, već principe transurfinga primjenjive na ovu ili onu životnu situaciju. To su univerzalni principi koji služe kao svojevrsne "matematičke metode" za rješavanje praktičnih problema.

Centar transurfinga u Sankt Peterburgu je vaše "djete" ili inicijativa vaših pristasa ?

Centar je osnovan uz moju podršku. U Sankt Peterburgu se nalazi središnji ured Centra transurfinga gdje se stvara jedinstvena metodologija nastave. Ne održavam predavanja i nemam nikakve prihode od ove djelatnosti. Predavanja održavaju kvalificirani predavači koji su prošli ozbiljnu pripremu.

Osobni život

Suvremeni mistici, bez obzira na to zbuñuju li vas ili "grade legendu" u stilu Castanede, ne iznose točne biografske podatke o sebi: rodio se tamo i tamo (možda je to provincija...), roditelji... (jednostavni ljudi...) i tako dalje. Nadam se da niste jedan od njih. Razumijem da je lako napisati "da" ili "ne", no očekujem barem neke osnovne podatke. Izvolite.

Moja biografija ne može i ne bi trebala buditi zanimanje budući da nisam tvorac transurfinga, nego samo "ponovni prenositelj" tog drevnog Znanja. Interes bi trebale pobuditi osobe ili sile koje su mi to Znanje prenijele, međutim i one očito više vole ostati u sjeni. Već se bližim pedesetoj godini. Do raspada Sovjetskog Saveza bavio sam se istraživanjima na području kvantne fizike, zatim kompjutorskim tehnologijama, a sada - knjigama. Živim u Rusiji. Po narodnosti sam Rus. Ostalo nema nikakvo značenje, kao, uostalom, ni navedeno.

Smatrate li da ste dovoljno obrazovan čovjek?

Ovisi što podrazumijevate pod obrazovanošću. Ako je riječ o erudiciji, onda sam potpuna neznalica. Ako mislite na umijeće rješavanja problema - onda sam možda obrazovan. Trudim se ne pretrpavati se suvišnim informacijama. Glava nije kanta za smeće.

Gdje ste studirali? Što ste dobili od standardnog obrazovanja? Koja je vaša profesija ?

Ja sam bivši fizičar, a također i bivši kompjutorski stručnjak. Nadam se da neću postati bivši pisac. Standardno obrazovanje malo mi je toga dalo. Međutim, smatram da u ovom životu sve ima svrhu - svaki korak vodi prema onome što si postigao.

Iz čega ste stekli istinsko obrazovanje? Knjiga? Filmova? Života?

Mojim pravim obrazovanjem možemo smatrati moja opažanja, a jednako tako i ono o čemu sam već govorio - prostranstvo varijanti u kojem je sadržano sve što je bilo, što jest i što će biti. Mora se pažljivo slušati glas vlastitog srca - ono će reći sve što je potrebno znati, a ono što nam nije dano znati, nije niti bitno.

Kakve ste nadnaravne moći stekli upoznavši se s transurfingom? Nalazite li se s one strane ogledala?

Nemam nikakve iznimne sposobnosti. Transurfing je usmjeren na prosječnog civiliziranog čovjeka. "S one strane ogledala", to jest prostranstvom varijanti putovao sam u vrijeme kad sam proučavao lucidne snove. Bilo je to zanimljivo, ali ne osobito praktično. Sada dajem prednost upravljanju lucidnim snovima u budnom stanju - upravljanju stvarnošću. Ustvari - to i jest transurfing.

Težite li za slavom, popularnošću?

Slava ne donosi ništa dobro. Pogledajte kako se na laganoj vatri žutog tiska prže nesretnici kojima se "posrećilo" da postanu poznati. Kada osobni život postane društveno vlasništvo (a to je neizbježno ako si zabljeshnuo), onda prestaje biti osoban. Više volim slobodu. Čak ni moji prijatelji ne znaju da pišem nekakve knjige. A zašto bi to trebali znati? Ne želim da promijene svoj odnos prema meni.

Što se promijenilo u vašem životu otkad ste se upoznali s transurfingom ? Sigurno ste mogli postati milijunaš, utjecajna osoba. Zanima li vas to? Znaju li političari za snagu transurfinga? Za klatna?

Kvaliteta mog života znatno se poboljšala. Prestao sam kao muha udarati u staklo i izletio sam kroz otvoren prozor. Transurfing je tehnika upravljanja stvarnošću koja čovjeka čini gospodarom vlastite sudbine. To je šokantan osjećaj - probuditi se usred sna i shvatiti da su tvoje mogućnosti ograničene samo tvojom namjerom. Moj mi svijet pruža sve na što je usredotočena moja pozornost. Ako nešto namjeravam imati, onda to i dobivam. Osim toga, moj se svijet brine za mene zato što sam ja tako odlučio. Pa to je ogledalo! Kakva je slika u mislima, takav je i odraz u stvarnosti. Koliko mi je poznato, u Uredu predsjednika postoje ljudi kojima se transurfing svidio. Konkretna imena ne mogu navesti.

Jesu li među sljedbenicima transurfinga slavne osobe? Koje? Jeste li s njima u kontaktu?

Naravno da među njima ima slavnih osoba. Mislim da nije moguće navesti konkretna imena. Nisam s njima u kontaktu.

Žalite li zbog nečeg iz svog prijašnjeg života? Što biste htjeli promijeniti?

Ništa ne želim mijenjati, niti iznova proživljavati prošlost. U životu ništa ne događa uzalud. Svako iskustvo, osobito negativno, služi kao temelj budućih postignuća. Općenito, uspjeh je sličan vrhu piramide koja se podjednako sastoji od pravih i krivih koraka. Zato nikada ni za čime ne treba žaliti. Od svega imamo koristi ako se prema tome odgovarajuće odnosimo.

Kako i gdje se odmarate? Kakav je vaš odmor snova?

Volim se odmarati i raditi uz more. Općenito, kod mene je svaki dan radni, i svaki je dan praznik. Radije ne sanjarim. Ako nešto namjeravam imati, onda to i dobijem, a sanjarenje je beskorisno.

Gdje ručate? Što ručate?

Kao što sam već rekao, nastojim izbjegavati namirnice koje izazivaju ovisnost. Čovječanstvo se sastoji od ovisnika o hrani i to nije preuveličavanje. Velika je zabluda smatrati da ovisnost nastaje samo kao rezultat djelovanja specifičnih tvari - alkohola, duhana, droge. Namirnice koje su proizvela klatna služe kao energetski krediti. Trošeći taj kredit, čovjek osjeća privremen porast energije. Stupanj porasta mijenja se ovisno o visini kredita - počinje s osjećajem ugođe, a završava euforijom. Nakon porasta neizbježno slijedi pad koji se uvijek otplaćuje s kamatama opet ovisno o visini posudbe: osjećaj težine u trbuhu, pospanost, težak mamurluk ili apstinencijska kriza. Za vrijeme otplate, klatno čovjeku isisava slobodnu energiju. Nedostatak slobodne energije izaziva osjećaj velike neugode i paralizira volju jer se volja, naravno, hrani energijom. Klatno postavlja uvjet: ili se mora unijeti još ili će se mučenje nastaviti. Ovo okrutno otplaćivanje kredita glavni je čimbenik koji izaziva ovisnost.

Općenito, da bi se čovjeka potjeralo u matricu, potrebno ga je omotati mrežom izrađenom od ovisnosti. Posljednjih nekoliko godina pojavila se masa novih ovisnosti: hrana od koje ljudi postaju pretili; virtualna kompjutorska stvarnost rezultirala je ovisnošću o igricama i internetu; bez mobilnih telefona ljudi osjećaju tugu, u osamljenost. Najgore je to što čovjek kojeg sustav potčinjava ne gubi samo slobodu izbora, nego počinje željeti upravo ono što sustavu odgovara. I tako se gradi matrica. Zar ste mislili da je to fantastika? Fantastika u pravilu ima tendenciju ostvarivati se, a ta se tendencija s vremenom ubrzava.

Naravno, i ja koristim proizvode civilizacije, to se ne može izbjeći. No barem sam se riješio ovisnosti o hrani. Većinom jedem prirodnu biljnu hranu koja nije toplinski obrađena. Što time dobivam? Prije svega visoku razinu slobodne energije i to bez ikakva naporna bavljenja sportom, jogom, meditacijom itd. Što više slobodne energije, to više vitalnosti i time, dakako, sposobnosti za stvaranje i upravljanje stvarnošću. Sada kad sam se oslobodio ovisnosti mogu ponekad i prekršiti vlastita pravila budući da sam gospodar svoje stvarnosti. To je jednako kao da uđete u bilo koju banku, uzmete novac i odete. Naravno, ne smijete izgubiti osjećaj za mjeru jer ćete zapasti u dugove.

Pogledi na svijet

Postoji li, po vašem mišljenju, razlika između pojmova duhovnost i ezoterija? Ako da, u čemu?

Duhovnost je, po definiciji, svojstvo duše koje se zasniva na tome da duhovni interesi prevladavaju nad materijalnim. (Iako i nisam baš posve shvatio što je duhovnost). Ezoterija je, po definiciji, nekakvo tajno znanje dostupno samo uskom krugu posvećenih. Čini mi se da je duša jednako zainteresirana za materijalna dobra kao i razum. Razlika je u tome što razum zarobljen sustavom (matricom) nije svjestan svojih istinskih potreba. Ezoterijsko znanje pokazuje put spajanja duše i razuma, daje konkretne upute kako pronaći svoj put i postići ostvarenje skrivenih želja. Može se reći da ezoterija (u krajnjem slučaju barem njezin dio) otvara oči za realno stanje stvari i vodi do istinske duhovnosti.

U što više vjerujete: u svoje osobno duhovno iskustvo ili iskustvo onih koje citirate?

Ne sviđa mi se definicija "osobno duhovno iskustvo". Nazvao bili to metodom opažanja i upravljanja stvarnošću. Naravno, vlastito iskustvo uvijek se više cijeni zato što se često postiže uz ulaganje truda ili se skupo plaća. Citiram vrlo rijetko - samo ako je netko rekao nešto tako da to nije moguće izreći na bolji način.

Što imate od transurfinga?

To da se ne osjećam kao element matrice; da općenito čuvam svoju sposobnost osjećanja; da imam mogućnost samostalnog raspolaganja svojom sudbinom, a ne da plovim prepušten slučaju, kao brodić od papira.

Možda bi bilo ugodnije provoditi dane u krugu obitelji (?) s djecom (?) radeći običan "ljudski" posao?

I ovako provodim dane u krugu obitelji ako radim kod kuće. A ovaj posao smatram najviše ljudskim. Zna li kako je zdravo dobivati pisma zahvalnosti i biti svjestan da ste nečiji život učinili barem malo sretnijim?

Transurfing, općenito, donosi istinski mir, daje povjerenje u sutrašnjicu.

Kako počinje vaš dan: gledate li svijet ili on gleda vas? Primete li sve što vam nudi ?

Svijet je ogledalo koje ne može gledati, naprotiv ono odražava naš pogled. Najčešće ljudi gledajući svijet fiksiraju svoju pozornost na odraz, a zbog toga se nađu u vlasti iluzije da stvarnost postoji neovisno i da se na nju ne može utjecati drugačije nego laktašenjem u ovom fizičkom svijetu. Transurfing poučava da treba činiti suprotno: skrenuti pozornost s odraza i usmjeriti je na sliku vlastitih misli. Na primjer, ako sam siromašan i u mojim se mislima stalno utvrđuje ova činjenica, onda se nikada neću obogatiti. Kakva slika, takav odraz. U svakom slučaju, moram se probuditi, skrenuti pozornost s ogledala i namjerno pokrenuti tijek misli u drugom smjeru kako bi se stvarnost počela mijenjati na odgovarajući način. Zato gledajući svijet, gledam sebe.

Postoji li, po vašem mišljenju, veza između sudbine i karme? U svojoj teoriji praktički ne koristite ove općeprihvaćene pojmove.

Čovjek uvijek dobiva ono što je izabrao. Ako ozbiljno shvaćate predviđanja astrologa, ona će se i ostvariti. Ako vjerujete u neizbježnost sudbine, vaš život bit će nalik brodiću prepuštenom volji valova. Ali morate uzeti upravljanje sudbinom u svoje ruke, tako će okolnosti odmah izgubiti svojstvo fatalne neizbježnosti. Brodić možete skrenuti na bilo koju stranu. Sve je vrlo jednostavno: život je kao rijeka. Ako veslate sami, imate mogućnost birati smjer, a ako se jednostavno predate toku, onda ste prisiljeni ploviti koritom bujice u kojoj ste se našli. Na primjer, ako vjerujete u karmu, imat ćete karmu. Misleći da vaša sudba ovisi o nekakvim nemilosrdnim okolnostima ili greškama iz prošlih života, ostvarujete odgovarajuću varijantu. To je vaša volja jer ste Božje dijete. A ako želite biti gospodar vlastite sudbine, i to je u vašoj moći.

Kakav je vaš odnos prema psihologiji na njezinoj "primijenjenoj" razini? Kakva je njezina uloga u procesu samospoznaje i u čovjekovu određivanju istinskih ciljeva i namjera?

U transurfingu postoji dio posvećen baš primijenjenoj psihologiji *freiling*. To je vrlo šarmantna metoda ljudskih odnosa. Želite naučiti i kako vršiti pritisak na ljude kako biste postigli uspjeh? To je najmanje učinkovit i dosta upitan način. Nije potrebno vršiti pritisak ni okolni svijet radi postizanja svojih ciljeva. Svijet će vam sam krenuti u susret raširenih ruku ako slijedite principe *freilinga*.

Postoji li potreba za obrazovanjem kao etapom oblikovanja osobnosti u procesu duhovne realizacije čovjeka?

Naravno, obrazovanje je potrebno ako širi okvire predodžbi o svijetu. Ali s druge strane, upravo obrazovanje može čovjeka odvesti na krivu stranu, udaljiti ga od njegove vlastite osobnosti. Prema bilo kakvom znanju potrebno je odnositi se oprezno - imati ga na umu, ali pažljivo osluškivati glas svog srca, uvijek imati svoje mišljenje, ne pretjerano vjerovati autoritetima, ne stvarati idole, ne bojati se rušiti stereotipe, ne hodati tuđim utabanim stazama - svugdje tražiti svoj put.

Što je moral po vašem mišljenju?

Mislim da moral svi shvaćaju jednako. I dobri i zločesti dječaci i djevojčice jako dobro znaju što je dobro, a što loše. Međutim razumijevanje je jedna stvar, a postupci nešto sasvim drugo. Bit je ista - ne želi i ne čini drugima zlo. Bilo kakve rasprave na temu morala bit će izvedene iz ove formule tako da se ovdje praktički nema o čemu govoriti. Ovome možemo još samo dodati prvi princip transurfinga: *dopusti sebi da budeš to što jesi, a drugima da budu ono što jesu*. Ljudi obično to ne dopuštaju - ni sebi, ni drugima - to i jest razlog većine problema u međuljudskim odnosima. Ako slijedite ovaj princip, problemi jednostavno nestaju sami od sebe.

Slijedi li ljubav? Što je ona - u terminima transurfinga - ako postoji?

Naravno da postoji. I ja znam da je tako. Ali što je ona - ne znam. Odnosno, ne mogu objasniti ni terminima transurfinga, ni bilo kojim drugim. Zar netko može? Pa ima li i smisla objašnjavati što je ljubav? Riječ je o jednom od onih veličanstvenih dječjih pitanja na koje ne postoji odgovor. Jednako je tako besmisleno odgovarati na pitanje što je Bog, duša ili tko sam ja. Pokušajte na tren zaustaviti tijek misli kako biste osjetili potpunu prazninu - *muk vječnosti*. U tom muku leži odgovor na slična pitanja.

Što je laž?

Prijevara je sasvim normalan način rješavanja nekih problema ako to nekome neposredno ne nanosi štetu. Pribjegavajući prijevari i podvalama, bavite se uhođenjem u onom smislu kako su ga shvaćali Carlos Castaneda i njegovi suradnici - Taisha Abelar i Florinda Donner-Grau. U osnovi uhođenja nalazi se svijest - kad igrate ulogu nepristranog promatrača, to jest svjesni ste toga o kakvoj igri je riječ i ponašate se namjerno i svjesno. Onaj koga ste uspjeli prevariti, u danom se trenutku u usporedbi s vama ponaša nepromišljeno, to jesi nalazi se u nesvjesnom snu na javi. Biti svjestan znači veliku prednost.

Kakav će biti život u matrici? Matrica nije kraj svijeta? A kakav je kraj? I hoće li nastupiti?

Naš se svijet, ustvari, pretvara u *matricu*. Matricom smatram civilizaciju u kojoj čovjek zarobljen sustavom gubi sposobnost raspolaganja vlastitom sudbinom po svojoj volji.

Kraj svijeta, točnije civilizacije, *niko* nije u stanju predvidjeti. Ne možete vjerovati nikome - ni znanstvenicima, ni vidovnjacima. Znanost je još uvijek u početnoj fazi. A vidovnjaštvo... U prostranstvu varijanti postoji beskonačan broj varijanti budućnosti. Vidovnjak koji se spaja s određenim sektorom prostranstva vidi samo jednu od mnogih varijanti. Ali *nema nikakva jamstva da će se upravo taj sektor ostvariti*.

Isto se može reći o tumačenju snova. Besmislen posao. Iako, ako i čovjek vjeruje u *tuđe* predviđanje *svoje* sudbine i shvaća snove ozbiljno, nesvjesno pokreće način razmišljanja koji može biti u potpunosti i realiziran kao program. Do realizacije dolazi samo zato što čovjek stvarno vjeruje u sve te besmislice. U stvarnosti uvijek dobijemo onu u što vjerujemo. Djetinjasto, glupo i naivno je obilaziti kojekakve ljude koji su tobože u stanju predvidjeti. što vas čeka u budućnosti umjesto da sami stvarate svoju sudbinu *po vlastitom nahođenju*.

Što ljudi zapravo trebaju? Što biste im vi savjetovali?

Da imaju drskosti ostati ono što jesu. Istinski uspjeh postižu samo oni koji tu drskost imaju. Da budu gospodari vlastite sudbine. Da se ne pretvore u lutkice u čeliji matrice koje nisu svjesne da ih iskorištavaju. Da ne postanu ovisni o *kelatnima*.

Što se ni u kom slučaju ne smije raditi i što se obvezno mora raditi kako bismo živjeli i postupali ispravno?

Sve je vrlo jednostavno. Morate slijediti ono što nastaje u vašoj glavi *bez obzira na to što mislite*. Kontrolirajući tijek svojih misli, upravljajte stvarnošću. Svijet je ogledalo, dakle nije dopušteno slati u njega negativne misli. To je vrlo nepovoljno. Svaka vaša negativna misao, vratit će vam se kao bumerang. A onda ćete se čuditi i pitati odakle su se u vašem životu pojavili problemi. Ukorite sami sebe svaki put kad govorite ili mislite loše o svijetu ili ljudima.

Što očekuje društvo ako ono usvoji transurfing?

Cijelo društvo ne može usvojiti transurfing. Ovo Znanje nije za sve. Kao što se već pokazalo, transurfing su u stanju prihvatiti samo oni koji se mogu probuditi. Većina ljudi nalazi se u dubokom snu, iako im se čini da ne spavaju.

Koji filozof vam se čini zanimljiv i zašto? Koje ideje držite ostroumnima?

Prestao sam tražiti istinu u tuđim knjigama od vremena kad sam otkrio transurfing. Svi smo mi drevne duše. Ljudska duša zna odgovore na sva pitanja ako ima pristup neograničenoj banci podataka - prostranstvu varijanti. Ovo je imao u vidu i Immanuel Kant kad je odgovarao na pitanje što je prosvjećenost: *Prosvjećenost je izlazak čovjekov iz stanja samoskrivljene nezrelosti... kad njezin uzrok ne leži u nedostatku razuma, nego u pomanjkanju odlučnosti i hrabrosti da se njime služi bez tuđeg vodstva. Sapere aude! Imaj hrabrosti služiti se vlastitim razumom!— to je dakle lozinka prosvjećenosti.*

Odnos prema kritici

Na stranicama www.ozon.ru kolumnistica Jana Sokolova nazvala je jednu od vaših knjiga "uzornim primjerom prazne slame". Smatrate li njezine riječi kritikom? Vrijeda li vas takav odnos prema vašem stvaralaštvu? Raduju li vas slične publikacije?

Prema kritici na svoj račun odnosim se negativno kao i svaki normalan čovjek, ako je iskren. Ali u navedenom slučaju nije riječ o kritici (kakva bi ona, u krajnjem slučaju, trebala biti u svojoj biti), već o neodgovornosti i preziru prema čitateljima. Moje knjige nitko i nije posebno analizirao, one su postale bestseleri zahvaljujući priznanju samih čitatelja - i to ne samo u Rusiji, već i u inozemstvu.

Mogu samo istaknuti nekoliko pretpostavki o uzroku ovakvu odnosa kritičara prema knjizi. Prvo što mi pada na pamet: kritičar je, da tako kažemo, "malo prevršio mjeru". To se događa kada čovjek zavoli ulogu suca i počne umišljati da je najviša instanca istine. Razmišlja: "Koliko sam samo već progutao ovakvih grafomana i njihovog piskaranja, već mi je dojadilo... Već je davno čitateljima trebalo otvoriti oči. Oni su se, naivčine, ne saslušavši najprije mišljenje kompetentnih ljudi bacili, razumiješ, na taj transurfing, pa se sada nalaze u euforiji oduševljenja što im se život pred očima mijenja nabolje. Ovako bi prije saznali da je riječ o 'praznoj slami' - ne bi pali u zamku lukavog mistifikatora i živjeli bi kao i prije u svojoj mukotrpnosti, ali realnoj svakodnevici po načelu .. *njima će doći sjedeće, također teške*²⁷ "

Druga pretpostavka je da kritičar spada u kategoriju ljudi koji "znaju sve, pa čak i malo više". Za takve je već čitav ovaj svijet pročitana knjiga, a kako ne bi bilo tako neko izdanje. "Sveznajući" čita knjige napreskokce, noseći naočale koje imaju filter "ionako mi je već sve odavno poznato", ne trudeći se proniknuti u bit izloženog. Nastojim izbjeći kontakt s takvim ljudima zato što je s njima strašno dosadno. Promatram svijet širom otvorenih očiju i ne prestajem se čuditi.

Treća pretpostavka. (Kako sam razvezao - već se i sam ponašam kao kritičar. Ali netko se mora zauzeti i za jadne knjižice kojima su učinili krivo! A onda bi trebalo i same kritičare nahuškati jedne na druge. Navikli su nekažnjeno nanositi štetu i ničim ih se ne može obuzdati, a nezaštićeni pisci su prisiljeni ponizno trpjeti sve njihove drskosti.) Pa eto, htio sam reći da Znanje nije za sve i nije svatko spreman primiti ga zato što se transurfing ne uklapa u okvire uobičajenog svjetonazora. Knjige o transurfingu u pravilu kod jednih čitatelja izazivaju burno oduševljenje, a kod drugih odlučno odbijanje. Iako mnogobrojna pisma zahvalnosti svjedoče o tome da je ovih drugih zanemarivo malo. Pa neka samo kritiziraju, bitno je da nema ravnodušnih.

Po svemu sudeći, aktivno se dopisujete s čitateljima preko elektroničke i pošte. Možda često primate oštra pisma. Kako na njih reagirate? Što iritira vaše korespondente?

Negativna pisma primam jako rijetko i nisu oštra, već hladno-neprijateljska. Autori ovih pisama imaju svoj određen svjetonazor koji ne žele mijenjati. Zapravo ih iritira uspjeh učenja koje ne prihvaćaju i to ih potiče na pisanje zloradih pisama kojima žele isprovocirati polemiku. Uzalud troše vrijeme. Ne namjeravam raspravljati, brani ti svoje gledište, nešto nekome dokazivati - pa zar mi je to potrebno? Imam drugih, zanimljivijih aktivnosti. Kao što sam već rekao, nisu svi spremni prihvatiti Znanje. Zato nikome ništa ne namećem i općenito nikoga ne pozivam da me slijedi, nego jednostavno dajem informaciju. Nezahvalan je to posao - prenositi ljudima dobro. Bolje je dobro staviti na vidljivo mjesto i tiho se maknuli na stranu - onaj koji treba sam će uzeti. Ili drugim riječima: tko je spreman, tog će knjige same naći i sve mu objasniti, a onome koji nije spreman ne možeš ništa rastumačiti. Međutim, ne želim reći da oni koji odbacuju transurfing "nisu dovoljno zreli" za njega. To je njihov izbor, a svaki svjesni izbor zaslužuje poštovanje.

²⁷ Citat se odnosi na godine; Pseće srce, M. A. Bulgakov; *op. prev.*

Temeljna načela povišenja energetike

Može se učiniti neobičnim, ali gotovo trećina pisama koja mi pristižu odnose se na pitanja o zdravlju i energetici. Ljudi traže pomoć da vrate zdravlje, pitaju kako to mogu postići pomoću transurfinga. Odmah upozoravam da ne treba ponavljati tipičnu pogrešku polazeći sve nade samo na snagu misli. Živimo u dualnom svijetu, zato moramo imati na umu i koristiti njegove metafizičke i fizičke aspekte. Zdravlje ne možemo dobiti samo autosugestijom.

Osim toga, ne možete se baviti metafizikom, to jest transurfingom, ako na fizičkome planu sve zanemarujete. U vezi s tim odlučio sam predstaviti *osnovna* načela povišenja energetike. Tu nema ničeg kompliciranog - samo elementarne stvari. Odatle možete početi ako zasad ne smatrate da je potrebno prijeći na prehranu sirovom hranom.

Energetiku ne treba odvajati od zdravlja - to su međusobno usko povezane stvari i zato zahtijevaju kompleksan pristup. Jednostran pristup tipa "u zdravu tijelu zdrav duh" ili "tijelo je slabo, ali je duh snažan" je neispravan i mislim da to ne moram dokazivati.

Izvor zdravlja ne skriva se u medicinskim institucijama, nego u Svakodnevnom načinu života. Jednako se tako i sloj svijeta pojedinog čovjeka ne formira pomoću apstraktnih meditacija na kauču, nego u *odnosu sa svakodnevnom stvarnošću*. Zato transurfing treba prihvatiti kao *holistički* (potpun, cjelovit) sustav. Ovdje se odnos prema stvarnosti očituje u tri osnovna oblika:

- kako mislimo
- kako se hranimo
- kako se krećemo.

Samo će takvim cjelovitim pristupom transurfing kao instrument upravljanja stvarnošću funkcionirati punom snagom. Ako zbog nekih svojih razloga smatrate drugi i treći oblik sporednim, možete sada propustiti nastavak knjige. Vratit ćete se neki drugi put. Jer zdravlje je privremeno i ono će prije ili kasnije završiti.

Vraćanje zdravlja

Svaki je čovjek vjerojatno maštao o tome da vrati godine, propuštene prilike i zdravlje. Godine i propuštene prilike na prošlim linijama života nemoguće je vratiti, a zdravlje je realno moguće vratiti, ako to želite (ako, dakako, još uvijek imate sve svoje organe). Želite se vratiti na onaj stupanj zdravlja koji ste imali recimo s 14 godina? Ne bi li bilo primamljivo samo tako resetirati štopericu i ponovno pokrenuti strelicu?

Zamislite se kako vrišteći jurite školskim hodnikom, a onda opet kako se uspinjete stubama zadihani, s ubrzanim lupanjem srca i težinom u trbuhu. Onaj prvi osjećaj možete vratiti. Primjećujete da stalno s potpunom sigurnošću izjavljujem stvari koje su iz pozicije svakodnevnog gledišta savršeno nemoguće. Međutim, imam na io pravo zato što na mojoj vlastitoj koži stoji natpis "Provjereno". Izbor je samo na vama. Upozoravam da ću sve vaše skeptične prigovore odmah odbaciti. Ovdje se ne postavlja pitanje "je li moguće ili ne", već "postoji li namjera ili ne".

Ako ste već u praksi iskušali transurfing, znači da ste se uvjerali za kakva je sve čuda sposoban. *Vaše su mogućnosti ograničene samo vašom namjerom*. Zapravo nikakvih čuda ovdje nema. I neće biti nikakve magije. Od vas se samo traži *namjera* da se odreknete nekih starih navika, a zauzvrat steknete nove. Ako samo želite vratiti zdravlje, ostat ćete na prethodnom stupnju. Djeluje samo namjera, odnosno odlučnost imanja i djelovanja.

Stadion u kupaonici

Postoji pogrešno mišljenje da se za postizanje zdravlja treba bavili iscrpljujućim treninzima, pridržavati se stroge dijeta, ograničenja, općenito da u cijelosti treba mučiti dušu i tijelo. Ta igra u različitim verzijama ima jedan te isti nazivnik: "Bolestan sam pa me liječe." *Bilo kakvo* nasilje nad sobom ne stvara zdravlje, nego sportske rekorde, pa čak ni to uvijek. Ako vam rekordi nisu bitni, sve vaše aktivnosti trebale bi biti rezultat slobodne namjere. Drugim riječima, i u treba djelovati iz prisile, već iz uvjerenja. Ako si govorite "Moram!", znači da je to prisila. Ako si govorite "Hoću!", znači da je to uvjerenje. Aktivnosti koje vode prema zdravlju ne bi trebale biti samo korisne, nego i ugodne. *Ne borite se svoje zdravlje. Pustite ga u sebe*. Toplo-hladni tuš najjednostavnija je i najučinkovitija preventivna i iscjeljujuća procedura. Sastoji se u izmjenjivanju vruće i hladne vode. U početku nekoliko minuta vruće vode, zatim pola minute ili kraće hladne vode i tako najmanje tri puta. Zatim slijedi brisanje grubim ručnikom. Bez obzira na svu jednostavnost, učinkovitost ovakvog djelovanja na tijelo vrlo je velika. Trčanje i dizanje utega očit je trening. No što može pružiti tuš? Stvar je u tome da tuš intenzivno utječe praktički na sve naše organe. U konačnici se dobiva zadivljujući učinak:

- | | |
|--|--|
| • aktiviraju se svi biološki procesi | • vraća se radna sposobnost |
| • nestaju blokade u organizmu | • jača živčani sustav |
| • pročišćava se i obnavlja cirkulacija | • poboljšava se izmjena tvari |
| • svi unutarnji organi i koža dobivaju dozu zdravlja | • cijeli se organizam intenzivno čisti i pomlađuje |
| • nestaje srčana aritmija | • normalizira se električni naboj tijela |
| • povećava se broj leukocita i crvenih krvnih zrnaca | • povećava se energetika |
| • povećava se mišićna masa | • srce se trenira kao da džogirate |

Ne morate uložiti nikakve osobite napore. To vas ne opterećuje, a pritom je i ugodno. Zar biste se mogli svega toga odreći? Tajna učinkovitosti toplo-hladnog tuša vrlo je jednostavna. Izravno se djeluje na najveći organ - kožu. Koža čini 20 posto ukupne čovjekove težine. Uz pomoć unutarnje namjere možemo vježbati, opteretiti pojedinačne mišiće i ispitivati snagu organizma. A možemo i bez ikakvog napora pustiti tijelu da se pobrine samo za sebe. Ne trenirate, nego promatrate kako tijelo samostalno trenira. Što se pritom događa? Vruća voda prvo širi krvne žile, a hladna ih zatim sužava. Kao rezultat dobivamo intenzivnu cirkulaciju krvi, određene blokade u organizmu nestaju, organizam će se dobro protestiti. Cirkulacija krvi u organizmu ima presudnu ulogu. Ako se srce zaustavi, nastupa smrt. U normalnim uvjetima srce osigurava cirkulaciju krvi. No krv brzo teče samo kroz velike žile. U ostalim žilama teče vrlo sporo. A u kapilarama se, kao što znate, nalazi 80 posto kompletne cirkulirajuće krvi. Ukupna duljina kapilara iznosi oko 100 tisuća kilometara. Bilo kakav patogeni proces najčešće je posljedica poremećaja kapilarne cirkulacije krvi. Toplo-hladni tuš aktivira kapilarnu cirkulaciju, dakle sve životne procese.

Osim toga, pri tuširanju zagrijanog tijela ledenom vodom dolazi do kratkotrajnog temperaturnog skoka - temperatura naglo raste.

Što se time postiže? Kao prvo, istog se trena pojavi velika količina slobodnih elektrona, dolazi do priljeva slobodne energije i to odmah osjetite. Kao drugo, ti elektroni neutraliziraju slobodne radikale što proces starenja vraća unazad. Kao treće, nagli rast temperature uništava viruse. Zimsko kupanje u smislu duljeg hlađenja nije tako korisno, koliko je ekstremno za organizam. Ako nemate mogućnost prakticirati toplo-hladni tuš, možete

ga zamijeniti jednostavnijom varijantom - polijevanjem kantom ledene (ili samo hladne) vode.

Evo nekoliko savjeta. Nije obvezno tuširati glavu, ali tuširanje uvijek započnite od gornjeg dijela tijela. Ako biste se tuširali odozdo prema gore, krv bi u valu jurnula u glavu, što bi moglo izazvati nepoželjan pad tlaka.

Mnogi pogrešno vjeruju da prakticiranje toplo-hladnog tuša znači samo izmjenjivati toplu i hladnu vodu, cvokotati zubima i siliti se na čeličenje ili nešto u tom stilu. Prvo je važno dobro zagrijati pod vrućom (ili toplom) vodom. Zatim slijedi kratkotrajno tuširanje hladnom vodom. Tuširanje vrućom vodom treba trajati nekoliko minuta, a hladnom pola minute ili najviše minutu. Hladnu vodu treba pustiti tek kad ste osjetili da vam se tijelo dobro zagrijalo. Ni u kom se slučaju nemojte dovesti do pothlađivanja. Ovaj bi vam postupak trebao biti ugodan, a ne mučan. Nepotrebno je vodu izmjenjivati nekoliko desetaka puta, dovoljno je samo triput, a dalje odlučite prema vlastitom raspoloženju. Ne naređujte sami sebi, već pratite svoje osjećaje - tijelo će vam samo reći "dosta" ako ga budete slušali.

S prakticiranjem toplo-hladnog tuša treba započeti umjereno postupno, tako da svaki dan povećavate razliku u temperaturi između vruće i hladne vode. Ako želite cvokotati, to je u redu, ali zapamtite da ne morate osjećati naglu neudobnost i osjetno neugodne osjećaje. Ako do toga dođe, smanjite razliku između temperatura.

Najbolje je tuširati se svako jutro nakon vježbanja. Vruća vas voda ne smije peći, inače ćete dobiti zimicu kao od hladne vode. Tijekom mjesec dana temperaturu hladne vode možete dovesti do minimalne - onakve kakva teče iz slavine. Uz takvu ćete se razliku u temperaturi osjećati ugodno kao da milijuni iglica bockaju vašu kožu.

Osobito valja napomenuti da se u hladnoj vodi smijemo tuširati samo nakon fizičkog vježbanja ili nakon nekoliko minuta tuširanja pod vrućom vodom. Ako vam je ionako hladno, a još se tuširate hladnom vodom, uhvatit ćete prehladu.

Pod tušem ne treba mirno stajati, već tapkati nogama na mjestu kako bi stopala bila u boljem dodiru s vodom.

Prakticirajući ovu proceduru, trebali biste razmišljati o tome što ovime želite postići. Možete u mislima vrtjeti slajd otprilike sljedećeg sadržaja: *Otpadne tvari izlaze iz organizma. Moj se organizam čisti, obnavlja i pomlađuje. U sebe puštam energiju. Energetski se kanali pročišćavaju i šire. Moj energetski potencijal raste.* Ne zaboravljajte da sve to trebate zamišljati (kako god znate) i pratiti riječi osjećajima. Cijeli niz osjećaja moguće je svesti pod isti nazivnik i nasloviti ga: "Energija i zdravlje".

Ako nakon toplo-hladnog tuša osjećate zimicu, ili trebate skratiti duljinu tuširanja hladnom vodom, ili voda nije bila dovoljno hladna. U potonjem slučaju ne aktivira se zaštitna reakcija organizma i zato vam jednostavno postane hladno, a u tome nema ničeg korisnog. Kratak utjecaj vrlo hladne vode će vas ugrijeti, a dulje puštanje ne osobito hladne vode će vas ohladiti.

Od toplo-hladnog tuša bolji može biti samo naizmjeničan boravak u vrućem bazenu i u snijegu. Pobijedite li predrasudu i strah od od smrzavanja ili oboljenja, osjetit ćete zadovoljstvo koje se ni s čim ne može usporediti. Ako se ne valjate dugo po snijegu, onda to nije hladno ni opasno. Na Kamčatki postoje bazeni s geotermalnim vodama pod otvorenim nebom. Tamo sam promatrao kako ljudi plivaju u vrućoj vodi, zatim bi se valjali po snijegu, a potom opet skakali u bazen. Nakon tog nevjerojatnog otkrića nikako se nisu mogli zaustaviti i vriskali su od zadovoljstva. Doznati kakvo je to zadovoljstvo možemo samo ako i sami probamo. Istina, ne bih savjetovao da se time bave ljudi koji pate od srčanih bolesti.

Nakon tuširanja korisno je intenzivno protrljati cijelo tijelo grubim ručnikom. To je istodobno i masaža i aktivacija kapilarne cirkulacije krvi. Poželjno je također obaviti energetsku gimnastiku (vidi prethodne knjige o transurfingu), podsjetiti tijelo na energetske tokove i fiksirati ih. U konačnici ćete osjećati ugodnu toplinu i svježinu, što svjedoči o povišenju energetskog tonusa.

Učinak ove procedure postiže se samo ako ste postojani u njezinu obavljanju. Kad prekinete ovu aktivnost, sve će se vratiti u prijašnje stanje. To nije privremeno tretiranje, već navika - aktivnost za cijeli život, način života.

Štetne navike

Što se štetnih navika tiče, svaki čovjek u bilo kojem trenutku može prestati piti ili pušiti. Ovdje takozvana fiziološka ovisnost ili navikavanje zapravo nema glavnu ulogu. Kada je riječ o energiji, navikavanje predstavlja prilagodbu na frekvenciju linije života na kojoj svaki čovjek ima ove štetne navike. Postoje slabe linije života, pa tada čovjek puši (pije) umjereno, ali postoje i intenzivnije linije. U određenom se trenutku nalazite na jednoj ili drugoj liniji. Ako štetna navika postane način bijega od problema, a problema je mnogo, odašiljanje postaje jasnije, a to za sobom povlači prijelaz na intenzivniju liniju.

Da bi se čovjek vratio na liniju života na kojoj nema tih štetnih navika, mora prestati odašiljati energiju na tim frekvencijama. Možemo navesti jedan vrlo karakterističan primjer kako se to radi. Kada najokorjeli pušači idu na putovanje podmornicom, ni u kom se slučaju ne opterećuju time što neće imati mogućnost pušiti. Čim se zatvori poklopac i izda se naredba za uranjanje, razmišljanje o pušenju potpuno prestaje zato što objektivno ne postoji nikakva mogućnost za pušenje. Pušač se u potpunosti pomiri s ovom objektivnom neminovnošću i jednostavno o tome više uopće ne razmišlja. Zbog toga se ne uzrujava, niti ne veseli. Nema misli - nema odašiljanja, a 10 znači da pušač prelazi s prijašnje linije života na onu na kojoj ne puši. Kamo je nestala fiziološka ovisnost? Ali eto, podmornica se vraća na obalu i ako pušač nije namjeravao prestati pušiti, padne mu na pamet da ne bi bilo loše zapaliti jednu. Opet se javlja odašiljanje i on se ponovno vraća na prijašnje linije.

Fiziološka ovisnost zapravo se očituje tako da klatno uhvati frekvencije mentalnog odašiljanja. Ako je čovjek popio alkoholno piće ili uzeo neku drogu, klatno mu u isto vrijeme posuđuje energiju i zato čovjek osjeća priljev snage, euforiju. Tako se hvata frekvencija. Ali klatno ne daje energiju besplatno. Za kratkotrajan ushit treba puno platiti - slijedi mamurluk ili apstinencijska kriza. U tom stanju čovjek je izravno povezan s klatnom koje iz njega isisava energiju. Količina energije koju klatno isprva daje neznatna je u usporedbi s onim što kasnije oduzima. Zato apstinencijska kriza tako teško prolazi. Čovjek doslovno osjeća kako je netko kandžama šćepao njegovo energetsko tijelo. Klatno postavlja uvjet: ili se mora unijeti i nova doza ili će se mučenje nastaviti. Ako čovjek unese novu dozu, opet mu je posuđena određena količina energije, ali nakon toga treba platiti još višu cijenu. Klatno će ostaviti čovjeka na miru tek kad od njega više nema što uzeti. Ako čovjek koji je preživio apstinencijsku krizu nastavi visjeti na niti blizu klatna, povijest se ponavlja. Kao nit klatna služi sjećanje na kratkotrajnu euforiju i želja da se to iskustvo ponovi.

Zašto je tako teško osloboditi se štetne navike? Obratite pozornost kako se obično postavlja pitanje: ne "odreći se", već "osloboditi se". Smatra se da je navika štetan parazit kojeg je u principu moguće uništiti ili da je to bolest koju se može izliječiti. Takvo postavljanje pitanja dovelo je do pojave različitih metoda liječenja i farmakoloških preparata. Opće je poznato da liječenje nekada pomaže, a nekada ne.

Sigurno mislite da sada želim vrijeđati i proklinjati svu tu medicinu? Niste pogodili! Ako čovjek igra igru "Liječenje", medicina će mu pomoći. Vjerovanje u učinkovitost liječenja je dobar način da svoje odašiljanje namjestite na frekvenciju zdravih linija. Ako je pacijent izabrao igru "Bolest", nikakve napredne metode neće ga izvući iz blata štetnih linija.

Većina ljudi najprije pokušava sama riješiti svoje probleme. Ako je čovjek odlučio "odreći se" štetne navike, imat će uspjeha. Ako je se pokušava "osloboditi", počinje gnjavati s "prestajanjem" i neuspjesima. Gnjavaža može trajati godinama zato što pušač može misliti da, na primjer, vrši plemenito poslanje: "Pušenje je štetno za mene i ostale. Oslobađam sebe i društvo od ove smrtonosne ovisnosti." A ustvari bi rado zapalio. "Evo, ja ću sada zapaliti još jednu, posljednju, i to je to, više ne pušim!" Ako pušač jednom vrši nad sobom nasilje, drugi će se put sigurno sažaliti nad samim sobom ili popustiti. Nagađate o kakvom je mehanizmu ovdje riječ? Ovako se uravnotežene sile nastoje riješiti viška potencijala. Nasilje se uravnoteži popuštanjem. Mark Twain je govorio: "Prestati pušiti? To je lako! Ja sam prestao već sto puta."

Ova igra "prestanka pušenja", jasno vam je, naziva se "Bolestan sam, pa me liječe." Namjera nije čista, već razum govori da se mora prestati s

pušenjem i zato se štetnoj navici objavljuje rat - mrzi je se, postavljaju joj se ultimatum, organizira se lov na nju, daju se svečane prisage - općenito, prava drama s jakim i čistim odašiljanjem na frekvenciji štetne linije života.

Kako bi se prestalo odašiljati na frekvencijama štetne navike, potrebno je prije svega imati čistu namjeru. Ako je odricanje od ovisnosti uvjerenje, a ne dužnost - odmah su šanse veće od 50 posto. Međutim, obično je navika povezana s određenim načinom života. Na primjer, pušač je naviknut imati "čik-pauze" u stankama od rada, pa je to postalo neophodno obilježje rada. Ili, na primjer, u životu postoji previše razloga za piće, osobito ako ljudi iz bliže okoline imaju iste interese. Tako navika postane sastavni dio načina života.

Štetna se navika lakše uključuje u život i zato što je povezana emocionalnim doživljajima ili psihološkom obranom. Kao što je poznato, s pićem se počinje zbog radosti ili tuge, potom se nalazi sve više razloga, a na kraju nisu potrebni više nikakvi razlozi - jednostavno postoji želja za vraćanjem prijašnjih emocionalnih doživljaja.

Prekinuti ovu vezu između navike i emocija, te navike i načina života jako je teško. Ako se veza već čvrsto ukorijenila i ako ne možete zamisliti kako ćete bez toga živjeti, onda ni ne pokušavajte. U krajnjoj liniji igranje igre "Bolestan sam, pa me liječe" ionako neće donijeti rezultate, već će vam samo zakomplicirati život. Ako je s navikom još uvijek moguće živjeti, to jest ako nije otišla predaleko, bit će razumnije jednostavno napustiti položaj nego nastaviti uzaludnu bitku. Oslobodivši samog sebe, odahnut ćete, te najvjerojatnije prijeći na liniju na kojoj će štetna navika biti umjerenija.

Ako ste sigurni da vam vaša navika jako kvari život, vrlo je vjerojatno da ćete uspjeti steći čistu namjeru. Onda je prva stvar koju trebate učiniti da uništite vezu između štetne navike i vaših emocionalnih doživljaja, te načina života. To znači ukloniti sve razloge.

Razlozi se mogu uklanjati postupno, jedan po jedan. Na primjer, prije ste bili naviknuti svaki problem "zapaliti" cigaretom - zamijenite to metodom rušenja ili gašenja problemskog klatna. Završetak posla uvijek je bio okrunjen ugodnom "čik-pauzom" - radiji pojedite svoju omiljenu poslasticu. Druženje s prijateljima pušačkim uvijek je bilo popraćeno "ritualom" - neka vam zavide. Cigaretu prije spavanja - pravite se da ste na nju zaboravili. I tako dalje, vi sami najbolje znate svoje razloge.

Kada se ukloni veza između štetne navike i načina života, ona se više nema na što osloniti. Onda možete samome sebi mirno i sa sigurnošću reći: "Ja sam se toga odrekao!" Ne oslobodio, već odrekao! No u tom vas trenutku čekaju dvije zamke.

Prva zamka je razmišljanje o tome kako ste se odrekli navike. Sjećate se toga, sa zadovoljstvom govorite svima kako ste prestali. Razmišljate o tome, a to znači da zračite energiju na frekvenciji ovisnosti. *Bilo kakva razmišljanja* o štetnoj navici podudaraju se s njezinom frekvencijom. U tom će slučaju biti jako teško prekinuti niti klatna i održati se na novoj liniji života.

Druga zamka je u tome da od činjenice što ste prestali s nekom navikom napravite događaj. Ako vam je još uvijek žao rasti se od navike, bit će to drama. Ako vam rastanak od navike, naprotiv, pričinja radost, osjetit ćete ushićenost. *Bilo kakve emocije* zbog toga stvaraju višak potencijala koji će uravnotežene sile nastojati ukloniti, a vi znate na koji način.

Jedino je ispravno samo odmahnuti rukom i zaboraviti, bez žaljenja i bez radosti, kao da se ništa nije dogodilo. Nemojte tome pridavati značenje, suzdržite se od razmišljanja i emocija, pa neće biti ni zračenja energije i vi ćete doslovno pasti sa štetne linije jer više ne ispunjavate njezine parametre, U tome je cijela tajna.

No ako ne možete tako jednostavno prestati razmišljati o navici, trebate steći neku drugu. To znači okrenuti vjetrokaz pozornosti prema drugom, alternativnom klatnu. Na primjer, postavite sami sebi za cilj poboljšanje vlastitog zdravlja i povećavanje energije. Kao što je poznato, štetne navike oduzimaju i zdravlje i energiju i zato ih nije moguće kombinirati sa spomenutim ciljem. Recite sami sebi da sada ne pušite i posvetite se njegovanju svog fizičkog i energetskog tijela. Pozornost je već okrenuta na suprotnu stranu. Upravo je na ovaj način moguće osloboditi se nametljive melodije u glavi i prebaciti se na neku drugu. Čim ste uspjeli prebaciti pozornost, štetna navika vas više neće uznemiravati.

Drvo života

Za aktivno apsorpiranje energije svemira potrebno je imati zdravu kralježnicu - ne samo zbog toga što središnji energetski tokovi prolaze uzduž kralježnice. Unutar kralježnice smještena je leđna moždina od koje se šire spinalni živci prema svim organima. Ovi živci odgovorni su za normalan rad organa.

Zdravu kralježnicu imat ćete samo u slučaju da se svakodnevno posvetite barem elementarnoj tjelovježbi. Živite u svome tijelu i zato se za njega morate brinuti. Mišići prestaju normalno vršiti svoju funkciju ako ste na njih zaboravili. To je jednako kao da zaboravite na djecu - bit će zapuštena, prljava i gladna sa svim posljedicama koje iz toga proizlaze. Tjelovježba je jednako bitna kao pranje zuba. Osobito pozornost valja posvetiti vježbama za leđne mišiće. Ovi mišići, za razliku od mišića ruku i nogu, većinom su lišeni naše pozornosti. Pomoću nogu hodamo, a rukama obavljamo svakodnevne poslove. Ipak, bez ruku i nogu može se živjeti, a bez kralježnice ne.

Ako samo s mukom možete rukama dodirnuti pod, vaš resurs je potrošen. Obnavljanju resursa pomoći će vježbe istezanja. Ako vas bole leđa, uopće ne može biti govora o zdravlju. S vremenom neće prestati boljeti, već će biti gore - i to ne samo za leđa. Možete zdravo živjeti, čak se intenzivno baviti sportom, a u isto vrijeme imati bolesnu kralježnicu. Puno profesionalnih sportaša žali se na bolove u leđima. Zašto se to događa? Ciljani trening pojedinačnih grupa mišića jednako kao i nedostatak kretanja, ostavljaju leđne mišiće bez nadzora i bez pozornosti. Ljude ovo obično previše ne uznemiruje: dok glava ne pada u gaće, sve je u redu. Ali to je samo pitanje vremena. Uskoro zanemareni mišići leđa degradiraju i počnu se oglašavati.

Ustvari ne boli kralježnica, već upravo leđni mišići. Možete osjetiti bolna mjesta - ona su tvrda jer su mišići nategnuti. Mišići postanu umorni od konstantnog naprezanja i zato bole. Zašto se mišići ne opuštaju? Zaboravili su kako se to radi. Sjedilački način života običnih ljudi ili neuravnotežena opterećenja sportaša, a također i psihički stres dovode do toga da mišići trajno ostaju u napetom stanju. Ekstremni slučaj takve napetosti je grč. Leđne mišiće teško je svjesno opustiti. U zdravom tijelu oni se sami opuštaju, refleksno. Ali, ako se mišići nepotrebno preopterećuju ili se, naprotiv, uopće ne koriste, s vremenom gube svoju sposobnost normalnog opuštanja.

Ako bolno mjesto nije tvrdo, znači da bol nije uzrokovana grčem mišića. Najčešće se uzrok krije u nataloženim anorganskim solima u križima ili zglobovima. U tom slučaju potrebno je organizam očistiti od soli.

Vratimo se napetim mišićima. Bol - to još i nije tako loše. Konstantno napeti mišići iskrivljuju kralježnicu. Kralješci se pomiču iz svojih normalnih položaja i pritišću živčana vlakna koja se šire iz debla leđne moždine. To može izazvati bol u rukama, nogama i drugim dijelovima tijela. Može vas boljeti u prsima i mislit ćete da vas boli srce, a ustvari nije tako. Narušava se energija organa prema kojima vode pritisnuti živci. Organ koji ne dobiva energiju uzet će je od susjeda. Na taj način narušava se normalno funkcioniranje ne samo leđa već i drugih organa. Uza sve to počete liječiti ono što boli ne razumijevajući uzrok. Borba s posljedicom bez uklanjanja uzroka donosi samo još više štete.

Bolesti kralježnice imaju tendenciju napredovanja i mogu uzrokovati bolesti drugih organa. Liječenje bolesti kralježnice je komplicirano i često neučinkovito. Bitno je da sami shvatite kako je početni uzrok bolesti jedan: *mišići leđa zaboravili su se normalno opušati, te svojom grčevitom napetosti vrše pritisak na kralježnicu i deformiraju je*. Posljedice ovakvog pritiska moraju se liječiti, osobito ako je bolest uznapredovala. Ali, ako se sami ne uhvatite u koštac s glavnim uzrokom, svako liječenje donijet će samo privremeno olakšanje.

Znači morate vježbati čak i ako ste lijeni. U tom slučaju čak i igra "Bolestan sam, pa me liječe" donosi korist. Potrebno je sasvim malo vremena, barem petnaest minuta dnevno. Leđne mišiće mora te stalno podsjećati da se ne moraju samo naprezati već i opuštati. Ako želite, vježbe za leđne

mišiće naći ćete u knjigama. Izaberite one koje vam se sviđaju i koje se pokazu najučinkovitijima. Mislim da je najbolja knjiga *Umijeće ne-starenja* koju je napisao Thomas Hanna. Čak možete i sami izmisliti vlastite vježbe. Princip je jednostavan: potrebno je odabrati takve pokrete kod kojih se napinjanje mišića izmjenjuje s opuštanjem. Na primjer, mogu vam preporučiti: staru tibetansku (i vrlo jednostavnu) metodu koja je opisana u knjizi Perera Keldera *Fontana mladosti*²⁸. Ako se odgovarajuće knjige ne proda ju u knjižarama, možete ih naći i naručiti preko interneta. Svakako i morate usmjeriti svoju pozornost na to kako se vaši mišići naprežu i opuštaju. *Izvođenje vježbi bez pozornostije beskorisno!* Pozornost obnavlja i održava unutrašnje sjećanje na to kako se treba naprezati i opuštati. Svojim unutarnjim pogledom promotrite mišiće tijekom vježbanja. Svojom pozornošću ne samo što tijelo trenirate već pokazujete da se za njega i brinete. Bit će vam zahvalno zbog toga.

U idealnom slučaju bilo bi vrlo korisno tijekom izvođenja vježbi obraćati pozornost na središnje energetske tokove. Izvođeci vježbe, zamišljajte energetske tokove. Ispočetka ovo može izazvati poteškoće. Ne morate se brinuti. Trebate samo bez napetosti obraćati pozornost na tokove. S vremenom ćete, izvođeci bilo koji pokret lako upravljati svojom pozornošću.

Prije nego što počnete s vježbanjem, morate ukloniti bol. Ako je prisutna bol, ne samo što ne možete izvoditi vježbe, već ćete se osjećati još gore. Ako kralježnica nije previše zanemarena, uklanjanje boli je dosta jednostavno - sami ćete se u to uvjeriti.

Ako su mišići napregnuti u donjem dijelu leđa, sjednite na rub kreveta koji ima površinu sličnu kauču i nije previše mekan. Iz ovog položaja ležite na leđa, noge privucite na prsa i obujmite ih rukama. Položaj mora biti udoban - ne smijete osjećati bol i naprezati se. Ostanite u ovom položaju dvije minute, a onda bez žurbe i naprezanja mišića ustanite s kreveta. Ako prilikom ustajanja osjećate da se mišići naprežu, dižite se brže, poput okretata. Kao rezultat barem ćete se uvjeriti da možete lako ispraviti leđa. I ako u određenom položaju bol nestaje, to znači da se mišići opuštaju. Ovdje je bitno sljedeće: kad se vraćate u normalan položaj, činite to oprezno kako se mišići ne bi opet vratili u napregnuto stanje. Oprezno ne znači polako. Najhitnije je da se mišići ne naprežu. Pronađite način da se vratite u normalan položaj bez naprezanja. Ne zaboravite usmjeriti pozornost na mišiće. Ponavljajte ovo nekoliko puta s kratkim prekidima dok bol ne nestane. Ponovno se vratite u ležeći položaj, savijenih koljena i sa stopalima na krevetu. Ispravite leđa i promotrite unutarnjim pogledom leđne mišiće. Zatim lagano privucite koljena na prsa savijajući leđa. Tako se ljuljajte dok se leđa savijaju i ispravljaju. Kako se ne biste previše naprezali, možete privući noge rukama. Pokušajte ljuljati noge lijevo-desno. To je jedna od vježbi koja pomaže leđnim mišićima da se sjete kako se trebaju naprezati i opuštati.

Ako su mišići napregnuti u gornjem dijelu leđa ili u ramenima, sjednite slobodno u naslonjač i naslonite se s rukama iza glave. Sjedite tako dvije minute, pa oprezno spustite ruke pazeći pritom da se mišići opet ne napregnu.

Može se dogoditi da ćete trebati naći drugačije položaje u kojima se mišići opuštaju i bol nestaje. Na primjer, ako je bol u kuku, možete leći na trbuh i privući nogu koljenom prema prsima. Ili možete stajati leđima okrenuti prema stolu na koji se naslonile rukama. Općenito, morate se okretati i ovako i onako, *pronaći položaj u kojem ćete se osjećati udobno, ostati u njemu jednu i pol do dvije minute i onda se, bez žurbe i naprezanja, vratiti u normalan položaj*. Ponavljajte vježbu sve dok bol ne nestane, samo zapamtite da gorljivošću nećete postići opuštanje. Ovdje su poželjni oprez i umjerenost. Metodu je razni dio doktor Dale Anderson u svojoj knjizi *Kako ukloniti bol u mišićima za 90 sekundi*.

Uvedite naviku izvođenja jednostavne tjelovježbe svakoga jutra. Poznato je da je mačka vrlo lijena. Ona neće dobrovoljno učiniti nijedan suvišan pokret, ali će se obvezno nekoliko puta na dan pritegnuti. Za nju to nije obveza, već navika.

I još svakako tijekom dana, s vremenom na vrijeme, obratite pozornost na leđne mišiće - jesu li ili nisu napregnuti. Kod uklanjanja napetosti također pomaže i "ključ" koji pokreće energetske tokove (vidjeti prethodne knjige o transurfingu).

Vježbe za ozdravljenje općenito ne iziskuju naprezanje i osobitu snagu. Povećana opterećenja namijenjena su postizanju sportskih rezultata. Ako vam to nije potrebno, onda je za održavanje zadovoljavajuće fizičke kondicije dovoljno uobičajeno kretanje bez naprezanja. Ne morate čak ni trčati. Pola sata hoda umjesto vožnje na posao - to je dar za vaše tijelo. Pokret mora donositi zadovoljstvo. Ako nije tako, znači da je tijelo jako preopterećeno smećem.

Ne zaboravite da pokreti sami po sebi nemaju nikakvo značenje. Značenje ima samo usredotočenost vaše pozornosti na naprezanje i opuštanje mišića. U predasima između vježbi korisno je usredotočiti pozornost na središnje energetske tokove. Prilikom hodanja ili trčanja nije potrebno obraćati pozornost na mišiće, ali korisno je povremeno pokrenuti središnje energetske tokove.

Korisno je i visjeti na vratilu ako imate tu mogućnost. Vratilo možete načiniti i kod kuće. Viseći na vratilu, možete se klatiti naprijed-natrag, lijevo-desno i ukrug. Izvođeci ovu vježbu, usredotočite pozornost na silazni energetski tok. Kralješci se kod ovog vježbanja žele vratiti u svoj prirodni položaj.

Ako bolovi ne prolaze, znači da ste jako zanemarili svoju kralježnicu. Morat ćete posjetiti osteopata ili kiropraktičara kako bi on vratio kralješke na mjesto. To će biti korisno za svakog čovjeka kojeg bole leđa. Kiropraktičar će prepoznati poremećaje na kralježnici čak i kod praktički zdravog čovjeka. Zdrava kralježnica je jako rijetka pojava.

Stvarni uzroci bolesti

Cijeloga života morate sa sobom tegliti tijelo u kojem ste se nastanili. Ako se za njega ne brinete, s vremenom će ga onečistiti različito smeće, kao kanalizaciju, a onda neće pomoći ni dijete, ni meditacija. Brigu o tijelu mnogi shvaćaju površno. Redovito kupanje, pranje zuba i fizičko vježbanje nije dovoljno. Do kraja života ljudsko tijelo sakupi desetke kilograma različitog smeća. To su kamenci u probavnim organima, talozi anorganskih soli, mast, sluz i ostali otpad. Kad bismo sve ovo istresli na stol, bila bi to velika odvratna hrpa. Možemo se samo čuditi kako je uopće moguće živjeti s tim.

Resursi organizma su golemi, ali nisu bezgranični. Na primjer, vodovodna cijev može izvana izgledati sasvim pristojno. Ali s vremenom se iznutra nakupi debeo sloj taloga tako da ostane samo uzak prolaz. Više nema koristi od izvanjskog uljepšavanja ovakve cijevi - treba je baciti i zamijeniti novom. Ista je priča i s ljudskim organizmom, samo što čovjek jednostavno umre. Kako će srce biti zdravo i kako će podnositi opterećenja kad je na krvnim žilama debeo sloj *taloga*, a jetra više nije u stanju pročišćavati krv?

Samo je jedan uzrok zdravlja u mladosti - resursi organa nisu niti izdaleka nisu potrošeni. Kada se resurs bliži kraju, organ počinje raditi na izmaku snaga, s mukom. Organ koji je potrošio svoj resurs počinje uzimati energiju od drugih organa. Dolazi do formiranja patoloških veza, izravnih i neizravnih. Na primjer, iznurena jetra može pročišćavati krv jednako kao prije. Kod svakog je odraslog čovjeka doslovno ispunjena kamencima. Zato se krvne žile začepuju, raste opterećenje srca i tako dalje. Na energetskoj razini bolesna jetra oduzima energiju obližnjim organima, a to može dovesti i do drugih oboljenja. Razlog potrošnje resursa je banalno onečišćenje organizma. Zato je i rješenje ovog problema jednako banalno - čišćenje.

Postoji puno dobrih knjiga i tehnika za čišćenje organizma na prirodan način, to jest bez lijekova i kirurških zahvata. Ako želite, naći ćete ih. Nevjerojatno je koliko ljudi umire ili ide pod kirurški »nož« ne znajući da se svi problemi mogu jednostavno riješiti prirodnim načinima čišćenja organizma.

Kad na sebi isprobate metode prirodnog čišćenja bit ćete šokirani koliko brzo ćete se početi osjećati bolje. Nakon pročišćavanja jetre, na primjer, osjećat ćete neobičnu lakoću i priliv snage - kao da je tijelo sa sebe zbacilo težak teret. Energija se podigla na viši stupanj. Oslobodila se velika

²⁸ MGV, Zagreb 2001.

rezerva. Nakon nekoliko dana osjećaj lakoće postat će uobičajen, ali to ne znači da se energija smanjila, jednostavno je nova razina energije postala uobičajena. Iz istog razloga nakon podizanja teškog tereta, predmeti se čine lakši nego obično. Tijelo je nakon čišćenja nekoliko dana sretno zbog olakšanja, a onda se navikne. Općenito, zdravlje i energija obično se ne osjećaju. Bolest stalno na sebe upozorava ako nije postala normalno stanje. Nakon čišćenja najvažnije je ne onečišćavati opet svoj organizam. Do onečišćenja dolazi zbog nepravilne prehrane. Praktički su sve bolesti izravno ili neizravno izazvane nepravilnom prehranom.

Čak i infekcijske bolesti niču samo u onečišćenom i oslabljenom organizmu u kojem je pogodna sredina za razvoj infekcije. Postoje i nasljedne bolesti. Ali genetska predispozicija nije garancija razvoja bolesti.

Ne namjeravam vas obraćati na drugu vjeru - to je nezahvalan posao. Pa vaše zdravlje treba vama samima, a ne meni. Moguće je da vi osobno ovdje nećete pronaći ništa novo za sebe. Ali većina ljudi svakoga dana krši elementarna pravila prehrane, a onda se tuži na loše zdravlje. Pravila se moraju poštovati ili svjesno kršiti. U drugom slučaju potrebno je znati barem koja pravila se krše. Pa zar nije šteta umrijeti zbog neznanja? Većina ljudi ipak nije previše zabrinuta zbog nečistoća u svojem organizmu. Zbog toga što oči ne vide koliko otpada leži u tijelu i na koji način se akumulira. Može se navesti bezbroj uzroka nakupljanja smeća u organizmu. Evo samo nekih.

Prilikom prženja na biljnom ulju nastaju otrovne tvari, zato je najbolje pržiti na rastopljenom maslacu koji je bez dodataka biljnog podrijetla. U proizvodima koji sadrže puno škroba, kod obrade na visokim temperaturama dolazi do stvaranja otrovne tvari koja izaziva rak - ovo je informacija za ljubitelje čipsa i pečenih krumpira.

Kod kuhanja rabarbare, lobode i špinata, oksalna kiselina prelazi u anorgansku formu i taloži se u organizmu u obliku kristalu, u to izaziva reumatizam i bolesti bubrega.

Pekarski kvasac koji se nalazi u pecivu uništava crijevnu mikro-floru. Velik dio posla prilikom probavljanja hrane obavljaju bakterije. Svako živo biće ima svoju osobitu mikrofloru u crijevima, uvjetovanu načinom prehrane. Eto zašto se krava može hraniti samo travom, a lav mesom. Postupno se može prijeći na drugi način prehrane i pritom će se promijeniti tip mikroflora. Kvasac uništava prirodnu mikrofloru, hrana se loše probavlja i onečišćava organizam,

U prokuhanom ili pasteuriziranom kravljem mlijeku nema ničeg korisnog. Općenito je velika zabluda smatrati mlijeko korisnim. To je hrana za *dojenčad*. Sjećate li se glupog slogana: "Djeco, pijte mlijeko, bit ćete zdravi!" Djeca nisu zdrava zbog mlijeka, već usprkos mlijeku. Organizam odraslog čovjeka više nije u stanju u potpunosti apsorbirati mlijeko. Kravlje mlijeko, na primjer, sadrži veliki udio kazeina - tvari koja je potrebna za formiranje rogova, kopita i krzna. Kazein se koristi za proizvodnju ljepila za drvo. Kad se nakupi u organizmu, ima ljepljiv učinak, te čini živu i pokretnu plazmu viskoznom. Kozje mlijeko sadržava puno manje kazeinu od kravljeg. Svejedno je konzumacija mlijeka u odrasloj dobi anomalijsko odstupanje od prirodne norme.

Kuhana hrana sposobna je samo održavati život. U kuhanoj i konzerviranoj hrani gotovo se sve korisne tvari pretvaraju u anorganske, mrtve. Organske tvari razlikuju se od anorganskih tvari na kvantnoj razini. Na primjer, organski kalcij organizam apsorbira, a anorganski ne, tako je i sa svim ostalim elementima u tragovima. Organizam ne stiče na vrijeme ukloniti sve anorganske soli i doslovno ih gura gdje god je to moguće samo kako život ne bi bio izvrnut izravnoj opasnosti. Ali to se ne može činiti unedogled.

Ako jedete hranu koja je toplinski obrađena, onda barem ne kuhajte za nekoliko dana unaprijed kako biste kasnije samo podgrijavali i opet jeli. Hrana svakim zagrijavanjem postaje još više mrtva. Jednom je izveden eksperiment. Jednoj skupini štakora davali su samo svježe pripremljenu hranu, a drugoj skupini su svaki dan podgrijavali staru. Druga skupina je umrla u roku dva tjedna. Još šokantniji je primjer s ljudima. U sovjetsko vrijeme u nekim je područjima Rusije među poljoprivrednicima bila uobičajena ovakva metoda: ujutro bi odlazili na polje na cijeli dan, vraćali su se tek uvečer, a ako kod kuće nije ostao nitko, ujutro bi u zagrijanu pećnicu stavili lonac s kašom i borščem kako bi kad se vrate jelo bilo vruće. Ondje gdje je to postala navika ljudi su živjeli jako kratko i rano su umirali iz neobjašnjivih razloga, je li vam sada jasno zbog čega?

Postoji još jedna bitna stvar. Mnoge namirnice probavljaju se na različite načine i zato se jedna s drugom ne slažu. Ako se nespojive namirnice nabacaju na jednu hrpu u želucu, jednostavno će početi kipjeti i i razlagati se, odvajati će se štetne tvari koje će onečišćavati organizam. Na primjer, desert u obliku slatkisa ili voća nakon ručka - to je polagano samoubojstvo. Zbog navike pijenja poslije jela, želučani sok se ispire, a hrana se probavlja loše i dugo. Nakon jela mogu se popiti dva-tri gutljaja, ali treba piti minimalno sat i pol ili dva nakon obroka.

Debljina nastaje zbog toga što se kuhana i konzervirana hrana loše apsorbira, pa organizam ne dobiva u dovoljnim količinama potrebne vitamine i elemente u tragovima: u kuhanoj hrani ih je stvarno malo. Organizam, želeći nadoknaditi nedostatak potrebni li tvari, neprestano traži hranu.

Popis teških prekršaja je još puno duži. Sasvim je u redu ako svadljivim tonom uskliknete: "Pa što se uopće može jesti kad je sve štetno?" Tako govore klatna. Da, ona se nalaze na svim područjima ljudskog postojanja. Klatna su stvorila stereotipe pogrešne prehrane i podržavat će ih iz sve snage.

Klatna nezdrave hrane - to su principi i stereotipi koji su se oblikovali relativno nedavno u kuhinjama različitih naroda. Klatnima nije cilj onečišćavanje ljudskog organizma. Uostalom, postoje i klatna zdrave prehrane. Cilj svakog klatna je opstati i okupiti što više pristaša. Zato je potrebno pokazati se u najboljem svjetlu i klevetati ostale. Pa će vam tako ljubitelj mesa navoditi u svoju korist jednako snažne argumente kao i vegetarijanac. Navest ću vam argu mente klatna zdrave prehrane, a na vama je da odaberete.

Većina ljudi nalazi se u ljepljivoj mreži klatna službene medicini ne i klatna već postojećih recepata za pripremu hrane. Ova klatnu čak surađuju međusobno zato što recepti i predodžbe o prehrani uzrokuju sve poznate bolesti i tako povećavaju broj klijenata zdravstvenih ustanova. Oba klatna u velikoj su mjeri destruktivna. To se očituje tako što se svako kršenje njihovih normi na sve mogući 4 načine diskreditira i kažnjava. Može se navesti jako puno primjeru - oni su očiti.

Na primjer, bubrežni kamenci, žučni kamenci i kamenci u jetri nastaju zbog pogrešne prehrane. Što nudi službena medicina? Operaciju ili tablete koje će još više onečistiti organizam. U teškim slučajevima, kad se više nema kud, medicina može pacijentu zabraniti korištenje nekih namirnica, ali obično se ni riječi ne spominje promjena cjelokupnog načina prehrane. Na ovaj način klatno farmakologije dobiva podršku, klatno nezdrave prehrane dobije samo blag prijekor, a posljedica je da ljudi završavaju pod skalpelom kirurga i postaju potpuno ovisni o klatnu medicini.

A moglo se izbjeći puno operacija i besmislenih smrti. Isti kamenci, nije bitno kakve veličine, lako se i bezbolno razbijaju i uklanjaju iz organizma pomoću metoda alternativne medicine koje se temelje na korištenju običnih biljaka, povrća i voća. Ali ovakve metode čišćenja organizma proglašavaju se neznanstvenima i ne postaju široko rasprostranjene zato što je klatno alternativne medicine slabo u usporedbi s klatnom službene medicine.

Pogledajte kako su samo strašno aktivna klatna nezdrave prehrane. Takva grozna hrana kao što je pizza, hamburger, hot-dog, čips pojavila se tek nedavno i odmah se proširila cijelim svijetom. Sve je preplavljeno rafiniranim receptima s namirnicama koje se ne smiju kombinirati, a koje se gutaju strašno nezdravim redoslijedom. Svi atributi ukusne, ali nezdrave gozbe aranžiraju se vrlo učinkovito, od primamljivih reklama do restoranskih rituala. Od nezdravih, ali ukusnih jela radi se kult. A one koji se pridržavaju načela zdrave prehrane proglašava se u boljem slučaju ekscentricima, a u gorem opasnim budalama. Međutim, zdrava prehrana uopće nije neukusna.

Klatna znaju kako vas uhvatiti u svoju mrežu. Ova obmana je jako ljepljiva i malo je ljudi koji je se uspiju otresti i uvidjeti sav užas tog stanja u kojem su se prije nalazili. Znae kako pauk otrovom paralizira svoju žrtvu: ona je još živa, ali ne može pružati otpor. Oprilike tako djeluju i klatna, samo što ona još dodatno ubrizgavanju i narkozu, i zato se žrtvama čini da uživaju i da imaju slobodu samostalnog biranja i djelovanja.

Izvori smeća

Uopće nije potrebno postati apologet klatna zdravog načina života i ići u krajnosti pedantno slijedeći nekakva načela. Ali bolje je poštovati osnovna pravila zdrave prehrane, inače vam tijelo može prirediti različite neugodnosti.

Glavni izvor smeća u organizmu je miješanje namirnica koje se ne smiju međusobno kombinirati u jednom obroku. Alternativa je jedno vrlo dobro klatno: *odvajanje namirnica*. Sigurno ste čuli za to. Princip je takav da se u želucu ne miješaju namirnice koje se ne smiju kombinirati. Na primjer, meso se jede samo s povrćem, slatkiši i voće jedu se odvojeno, najmanje pola sata prije glavnog jela, ne smiju se miješati bjelancevine s ugljikohidratima i tako dalje. Ako želi te, literaturu o pravilnoj prehrani nije teško naći (na primjer, knjige Maje Gogulan). Ne morate se obvezno pridržavati strogih pravila, ali nemojte raditi teške greške. Razdvajanje namirnica uvelike će olakšati život vašem tijelu, a to znači da će se kod vas pojaviti velika količina slobodne energije za druge aktivnosti. I naravno, *razdvajanje namirnica je jedini djelotvoran način skidanja prekomjernih kilograma*. Svaki drugi način daje samo privremeno i neznatno poboljšanje, a da ni ne spominjemo popratne pojave.

Drugi izvor smeća su proizvodi od bijelog brašna, isključivo proizvod destruktivnog klatna. Sve vrijedno iz zrna nalazi se u klicil i ljusci. Bijelo brašno najbolje vrste dobiva se tako da se pšenično zrno očisti od ljuske i klice. Na taj način uklanja se sve vrijedno, a ostaje samo mrtvi dio koji se uglavnom sastoji od škroba. Potom se u brašno dodaju umjetni vitamini. Ovaj beživotni dio zrna priroda je namijenila za građevinski materijal - to je neka vrsta bačve pune masti za klicu. Konzumiranje proizvoda od bijelog brašna najbolje vrste je kao da u trgovini kupite škrob i onda ga gutate na žlice. Jetru onečišćuje tvar koja podsjeća na mazut, škrob se akumulira u organizmu u obliku sluzi, na stijenkama crijeva nastaju naslage. Oči nevide kako se to događa, ali zato vide kako primamljivo izgledaju proizvodi od bijelog brašna. Najkorisniji kruh je kruh od zrnatih kultura, beskvasan, od krupno mljevenog brašna. Što je viša kvaliteta brašna, to je viša i njegova štetnost i to je manje korisno za organizam.

Treći izvor smeća - to su, općenito, sve namirnice koje su podvrgnute toplinskoj ili nekoj drugoj obradi. U cijeloj prirodi jedino čovjek obrađuje svoju hranu, nitko drugi. Na primjer, u sokovima koje kupujete u trgovini ostaje malo što korisno čak i kad su "stopostotni". Primjećujete da se ti sokovi dobivaju iz koncentrata? A kako se dobiva koncentrat? Obradom, isparivanjem. A onda se još u njega dodaju umjetni vitamini. Postavlja se pitanje zašto se dodaju vitamini u namirnicu koja bi ih trebala sadržavati po definiciji? Pa zato što nakon obrade u njoj jednostavno nema nikakvih vitamina. Korisni su jedino svježe iscijeđeni sokovi koje ste sami napravili uz pomoć sokovnika. Živi sokovi sadrže i organsku, živu vodu. Voda koja teče iz slavine je mrtva. Ona je jednostavno kemikalija koja stanice organizma loše apsorbiraju. A većina suhomesnatih proizvoda - znate li kako se proizvode? Uopće ne na tradicionalan način koji je još donekle prihvatljiv. Najčešće se proizvod natapa u kancerogenoj i otopini tipa "tekući dim", a onda se podvrgava termičkoj obradi.

Četvrti izvor su namirnice koje sadrže hidrogenizirane ili, kako ih još nazivaju, *trans-masti*. To su prije svega margarin, namazi, jestivo ulje, rafinirano biljno ulje, maslac s manje od 82,5 posto mlječne masti, ulja koja se proizvode od biljne baze ("mješavine"), te majoneza i kečap. Trans-masti se dobivaju kemijskom i termičkom obradom rafiniranih biljnih ulja koja se, s druge strane rade na isti način. Kako bi se izvuklo svo ulje iz uljene pogače, koja preostaje nakon hladnog prešanja, primjenjuju se kemijska otapala (na primjer heksan koji je sličan benzinu). Onda otapalo isparava iz ove grozne mješavine, a kao rezultat se dobiva proizvod koji obično stoji na policama trgovina. Ovaj "navodno prehrambeni proizvod" naširoko se reklamira i predstavlja se kao "pročišćeno ulje" koje je, kažu, "korisno", bez kolesterola itd. Ustvari je biljni kolesterol organizmu neophodan, a trans-masti su prava tempirana bomba.

Trans-masti su jako toksične i nakupljaju se u organizmu izazivajući čitav niz opasnih bolesti: stres, aterosklerozu, bolesti srca, rak, pretilost, dječje bolesti, pad imuniteta, probleme s potencijom itd. Trans-masti blokiraju djelovanje probavnih enzima sa svim posljedicama koje iz toga proizlaze - jedna od glavnih je da se hrana ne probavlja i trune u organizmu, iako mi to ne vidimo. Trans-mast i ulaze u stanice organizma i zadržavaju se dugo, prekrivaju membrani, a posljedica toga je da stanice ne dobivaju dovoljno hrane i sakupljaju toksine. Trans-masti se izluče iz organizma tek dvije godine nakon što prestanemo uzimati hranu koja ih sadržava. Trans-masti su se pojavile relativno nedavno kao posljedica tehnološkog napretka koji su izazvale glad i ratne godine, zato organizam ne zna što njima raditi - ni kako ih probavljati, ni kako ih se osloboditi. Najbogatiji izvori trans-masti su pržena brza hrana, kolači i keksi. Margarin, izumljen u gladnim ratnim godinama, je "namirnica" koju ne jedu čak ni štakori i žohari. Po svojim svojstvima je blizak sapunu, čak se ni ne kviri, jednako kao sredstva za pranje. Ovaj kemijski surogat, ne znaš kako ga nazvati, nalazi se u svim slastičarskim proizvodima. Proizvodi se na sljedeći način. Oni isto "rafinirano ulje", dobiveno kemijskom obradom, zagrijavu se i hidrogenizira upuhivanjem vodika. Kao rezultat se dobiva smjesa trans-izomera koje priroda uopće ne poznaje, a koji imaju konzistenciju mekog plastelina, odvratnog su mirisa i boje. Kako bi ovom "proizvodu" pridali svojstva robe, dodaju mu još gomilu raznovrsnih kemijskih sredstava.

Zato, ako vam život još nije dojadio, proizvode od tijesta radije pripremajte sami, koristeći kvalitetan maslac. Majonezu, a jednako tako i kečap, možete napraviti ručno od prirodnih sastojaka (recepte nije teško pronaći na Internetu).

Peti, najrašireniji izvor smeća su sve moguće vrste brze hrane. To su sintetički proizvodi koji su odmah ili vrlo brzo spremni za upotrebu. Ovdje je riječ o instant-hrani tipa "jednostavno dodajte vodu", juhama, bujonima, svim vrstama pahuljica, konzervama, čokoladicama, čipsu, različitim grickalicama i, naravno, gaziranim pićima koja su toliko toksična da njima možete čistiti naslage sa zahodske školjke.

Jednom su u SAD-u izveli "šaljiv" eksperiment. Jednu grupu štakora hranili su pahuljicama, a drugu - kartonskim kutijama, ambalažom istih pahuljica. Prva je skupina otišla na drugi svijet već tijekom dva tjedna, ali druga je živjela dulje!

Nije još poznato za koliko će se skratiti život konzumenata sintetičke hrane. Brza hrana je tek nedavno ušla u svakodnevnu i široku upotrebu - konzumira se tek nekoliko posljednjih desetljeća. Ali za to je vrijeme na primjer Amerika, u kojoj je brza hrana najviše rasprostranjena, od nacije koja trči i opsjednuta je prirodnim namirnicama postala nacija koja trpi od prekomjerne debljine. I ovom *strašnom* fenomenu ne pridaje se osobito značenje. Nacija jednostavno spava. Samilosne mamice misle: ako je dijete "punašno", znači da je sve u redu - dobro jede! Probudite se, spavalice! Klatna vas love za klanje, doslovno kao stoku! Pa pretilost nije znak napretka, već degeneracije nacije. A debljina nije znak zdravlja, već bolesti!

Zaboravljeni iscjelitelji

Klatna suvremene medicine i nutricionizma razvila su tijekom desetljeća bogatu aktivnost kojom su potisnula u pozadinu sve ono vrijedno što nam je oduvijek davala priroda. Klatna se služe dobro poznatim metodama: argumentima medicinskih autoriteta, reklamom, "dizanjem prašine", trendovima, atraktivnom ambalažom i tako dalje. Učinkovitost mnogih sintetičkih lijekova je dvojben, a i cijena im nije zanemariva. Kad bismo okrenuli leđa klatnima i vratili se prirodi, dobili bismo mnogo više po znatno nižoj cijeni. Priroda je savršena i daje sve što nam je neophodno - trebamo samo ispružiti ruku. Oponašajući prirodu, klatna su stvorila mnoštvo lijekova, no, osim što su skupi, oni ni izdaleka nisu savršeni.

Vitamini kupljeni u ljekarni djeluju samo nekoliko sati, kao što je za tablete i uobičajeno. Za razliku od prirodnih, umjetni vitamini su mrtvi kemijski spojevi i zato ih se tijelo nastoji osloboditi. Jedan dio tih kemijskih spojeva se izlučuje, ali jedan se dio zadržava u obliku naslaga na stijenkama krvnih žila i u tkivima. Prirodni živi vitamini, koji u organizam ulaze u obliku svježeg voća i povrća, ispunjavaju svoju funkciju onako kako treba i nakupljaju se kao pričuva.

Općenito, uzimanjem kemijskih pripravaka iz ljekarne s vremenom se u organizmu stvaraju goleme naslage mineralnih soli. U tom su smislu osobito djelotvorne intravenozne injekcije koje usporedno sa svojim ljekovitim učinkom stvaraju i kamenac na stijenkama ma žila.

Klatna su stvorila stereotip prema kojem je suvremena medicina zakoračila daleko naprijed u usporedbi s prirodnim metodama i sredstvima, a

prirodni lijekovi su isuviše jednostavni da bi bili učinkoviti. Sve što je lijekovito ili je teško dostupno ili se prodaje u ljekarnama po visokim cijenama. Mlada klatna u borbi za sljedbenike ne preza ju ni pred čim kako bi istisnula svoje ostarjele, neaktivne konkurente. Zato se taj stereotip tako čvrsto ukorijenio u svijesti ljudi.

Nasreću, klatna prirodnih lijekova nisu se još sasvim zaustavila. Tko želi, može naći mnoštvo recepata koji su znatno učinkovitiji od medicinskih pripravaka. Nećemo se ovdje doticati teme lijekovitog bilja jer biljem se valja znati koristiti, a takvih je stručnjaka danas malo. Cilj transurfinga nije izbor metode liječenja, nego očuvanje zdravlja. A da bismo očuvali zdravlje, dovoljno je da ne narušavamo prirodna načela prehrane. Ovdje ćemo spomenuti samo nekoliko prirodnih sredstava koja svojom učinkovitošću nadmašuju umjetne lijekove, a uz to, naravno, nisu štetna.

Kao prvo, organizam svaki dan treba primiti određenu količinu vitamina i mikroelemenata. Ako ne možete ili ne želite svoju prehranu utemeljiti prvenstveno na sirovom voću i povrću, vaše tijelo neće dobivati sve što mu treba da bi normalno funkcioniralo. U nadoknađivanju tog nedostatka mogu vam pomoći jednostavne namirnice - morske alge, kao što su fukus i laminarija. Alge, osobito fukus, sadržavaju vrlo visoku koncentraciju gotovo svih vitamina i mikroelemenata. Ako vam nisu dostupne svježe alge, nabavite sušenu u trgovinama zdravom hranom, ljekarnama ili preko interneta. Vrijednost algi je u tome što su one po svojem kemijskom sastavu gotovo identične živoj plazmi organizma. Život potječe iz mora što znači da je priroda te pripreme "razvijala" milijunima godina pa oni imaju potvrdu o kvaliteti koju je izdao Bog. Alge sadržavaju vrijedne i rijetke elemente kao što je jod. Poznato je da nedostatak joda može izazvati rak štitnjače u odraslih, odnosno poremetiti normalan intelektualni razvoj djece. Alge sadržavaju i neke korisne elemente kojih nema u kopnenim biljkama. Vaše će se tijelo samo pobrinuti za svoje zdravlje ako dobije što mu treba.

Problem je u tome što alge imaju specifičan okus pa ako ih nepravilno pripremite, teško da ćete ih moći jesti. Razumije se da nema nikakva smisla uzimati ih u kuhanu, a još manje u konzerviranu obliku - tako se uništava sve ono što vrijedi. Opisat ću vam jednostavan recept za pripremu sušenog fukusa.

Nasipajte sto grama sušenih algi u staklenku volumena 0,7 litara. Prethodno prosijte alge kako biste ih očistili od pijeska. Dodajte čajnu žličicu pripravka za mrkvu na korejski način i promiješajte. Na finom ribežu naribajte manju glavicu češnjaka i luka. Dodajte dvije jušne jabučnog octa i istu količinu soja umaka, zalijte vodom, promiješajte i pustite da odstoji pola sata. Ako se upije sva voda, možete dodati još malo, ali tako da ne ostane višak. Alge će začas upiti svu vodu koju mogu upiti. Dolijte dvije do tri jušne žlice nerafiniranog suncokretova ulja (još bolje lanena) i promiješajte. Dvije jušne žlice ove iznimne hrane na dan našem tijelu osiguravaju potrebnu dnevnu količinu vitamina i mikroelemenata.

Još jedan zaboravljeni iscjelitelj su isključile sjemenke ili klice. Velik dio naše prehrane sastoji se od sjemenki - žitarica, mahunarki i drugih. Sjemenke se sastoje od poluproizvoda - konzerviranih građevnih tvari. Riječ je uglavnom o škrobu, bjelančevinama i mastima. Dok sjemenke klijaju, u njima se zbivaju drastične promjene: škrob se pretvara u maltazu, bjelančevine u aminokiseline, a masti u masne kiseline. Isti se proces odvija i u probavi. Dakle, veći dio posla je već obavljen u klicama. Štoviše, sintetiziraju se vitamini i drugi korisni elementi, koncentriraju se energija i pokreću sve snage kako bi se energija usmjerila u razvoj biljke. Konzervirana, uspavana snaga sjemena oživljava i oslobađa golem potencijal stvaranje novog života.

Klatno farmakologije dobro je upoznato s tim potencijalom, jer nemoguće ga je ignorirati. Zato se klice kukuruza, pšenice i drugih biljaka rabe u pripremi poprilično skupih lijekovitih pripravaka.

Zašto onda ne bismo kao hranu uzimali klice, umjesto neisključivih sjemenki? Naravno, to je moguće, a čak je i okus bolji! No klatna tradicionalne prehrane ne brinu se o zdravlju svojih sljedbenika.

Klice imaju snažna lijekovita i biostimulativna svojstva koja bih ovdje želio što temeljitije pobrojiti. Prije svega sadržavaju vitamine i elemente u tragovima, također poboljšavaju izmjenu tvari, čiste organizam, jačaju imunitet, povećavaju radnu sposobnost, liječe mnoge bolesti i tako dalje. Klice sadrže sve što je priroda predvidjela za razvoj novog života i njegovo preživljavanje u agresivnom okolišu. To je savršeno uravnotežena hrana koja se lako probavlja, a istovremeno je i učinkovit lijek. Klice ne samo da su živa hrana nego su i energija života koji se rađa. Tome se nema što dodati. Pšenične klice imaju najizraženija lijekovita svojstva. One su univerzalna hrana i učinkovit lijek koji sadržava cijelu paletu vitamina i mikroelemenata. No lijekovitost pšeničnih klica ne očituje se odmah, nego tek nakon dugotrajnog redovitog uzimanja. One liječe mnoge bolesti i čiste skrivene kutke našeg tijela do kojih druga sredstva ne uspijevaju doprijeti. Nakon dva tjedna konzumacije pšeničnih klica, a ponekad i prije, čovjeku se opće stanje znatno poboljša što znači da se razina energije u organizmu povišala. Do temeljitih promjena dolazi poslije duljeg razdoblja, ponekad za pola godine, ponekad za godinu dana.

Svake godine tisuće ljudi umiru od gladi, a u vrijeme ratova i prirodnih katastrofa glad odnosi milijune života. No ljudi zapravo i ne umiru od gladi, nego od neznanja. Ljude ne ubija nedostatak hrane, nego nedostatak onoga što je tijelu potrebno, tj. vitamina i elemenata u tragovima. Zamislite koliko se života može spasiti vrećom pšenice. Kad zrnje samležete u brašno najbolje kvalitete i od toga pripremite kruh, to je dovoljno hrane tek za kratko vrijeme i šacicu ljudi. Bijeli kruh sadržava mizernu količinu tvari neophodnih za život. Uzmete li, pak, sto grama klica, to će biti više nego dovoljno za cijeli dan - i to ne samo za održavanje na životu, nego za normalno funkcioniranje tijela. Pedeset ljudi može cijeli mjesec normalno živjeti s vrećom sjemena ako jede isključivo zrnje, a ne peče kruh.

Za zdravog čovjeka glavna korist od uzimanja klica je u čišćenju organizma od toksina, no do toga dolazi tek nakon redovitog i dugotrajnog uzimanja jer je i zagadivanje organizma trajalo desetljećima. Od razmjerno kratkoročnih rezultata možemo spomenuti poboljšanje izgleda kose kakvo nije moguće ostvariti nijednim šamponom. Među značajne rezultate ubrajaju se i učinkovita profilaksa raka i karijesa, normalizacija metabolizma, povišenje tonusa i imunološkog stanja organizma, jačanje živčanog sustava, kvalitetniji san, čišćenje crijeva i još mnogo toga.

Osobito je zanimljivo blagotvorno djelovanje klica na vid. Ako nosite naočale, ali dio vremena možete i bez njih, slobodno ih bacite jer nakon nekoliko mjeseci prehrane klicama one vam više neće ni trebati. (Pogotovo ako usput vježbate po Batesovu sustavu.) Ovisno o vašem početnom stanju, savršen vid uspostavlja se u periodu od jednog mjeseca do godine dana ako se pomirite s privremenom neugodom nenošenja naočala te svaki dan konzumirate klice i vježbate oči. Za nekoliko mjeseci, a možda i prije, odjednom ćete sa zaprepaštenjem ustanoviti da vam se oštrina vida značajno poboljšala, zatim ćete primijetiti da su boje postale zasićene i jarke. I na kraju će doći dan kad će vam okulisti reći da imate savršen vid.

Klicama možete dodavati bilo kakve začine, orašaste plodove i dodatke, osim šećera. Svaka termička obrada svest će korisna svojstva na ništicu. Klice treba žvakati dok se u ustima ne pretvore u kašu kako bi se postigao maksimalan učinak. Ako ne možete žvakati, možete klice samljati u stroju za mljevenje mesa. U krajnji slučaj možete od samljevenih klica pripremiti napitak te ga popiti. Usput rečeno, napitak od klica je najbolji melem koji možete zamisliti, osobito za djecu umjesto prokuhanog (tj. mrtvog) mlijeka.

Dnevnu dozu odredite sami, ali imajte na umu da šalica klica može nadomjestiti cijeli ručak. Doduše, žvakanje može potrajati i četrdesetak minuta. Poslije konzumacije klica ne jedite i ne pijte ništa jedan sat kako biste svojem organizmu omogućili da u cijelosti iskoristi lijekovita svojstva ovog melema. Ako ste teško bolesni, trebali biste jesti što je više moguće klica ne miješajući ih u obrok s drugom hranom.

Naravno, osim pšenice mogu se isključivati i zrna kukuruza, boba, graha, graška (još su bolje klice mungo graha i slanutka), soje, leće i drugih vrsta. I ona imaju lijekovita svojstva i čiste organizam. Opisat ću još jednu tehniku isključivanja krupnih sjemenki. Sjemenke isperite u tekućoj vodi, stavite ih u posudu i prelijte vodom, tako da budu sasvim prekrivene. Grašak je dovoljno namakati dvanaest sati, grah nešto duže, a bob najmanje dvadeset i četiri sata. Zatim sjemenke ocijedite u cjediljki, isperite ih vodom, prekrijte vlažnom gazom pa cjediljku ostavite na tamnom, prozračnom mjestu. Svaki osam sati isperite pod tekućom vodom. Duljina klice kod boba treba biti jedan do jedan i pol centimetar, a kod graha i graška nešto kraća. Klice se mogu jesti sirove kao dodatak salati ili ih možemo prokuhati nekoliko minuta. Suhi bob mora se kuhati nekoliko sati, a proklijao i očišćen od kožice kuhan je već za tri minute. Vidite li razliku?

Generator namjere

Još sam u prvoj knjizi, u uvodu u transurfing, obećao da neće bit nikakvih vježbi. I doista, tehnika transurfinga djeluje i kad ne ulažete nikakav napor u samousavršavanje, ali njegova učinkovitost znatno raste ako osim tjelesnog zdravlja raspolazete i trima dopunskim resursima. Prvi je visoka energetika: povišeni životni tonus i sposobnost aktivnog djelovanja na stvarnost. Drugi je intelekt: umijeće rješavanja složenih problema s lakoćom. I treći je šarm: dar privlačenja ljudi i stjecanja njihove naklonosti. Uspjeh u karijeri i osobnom životu izravno ovisi o ova tri čimbenika. Ako vas resursi kojima raspolazete ne zadovoljavaju u potpunosti, predstaviti ću vam konkretne načine njihova povećanja.

Treba reći da je tjelesno zdravlje neophodan, ali sam po sebi nedovoljan uvjet za ostvarenje visoke energetike. Moguće je imati snažno tijelo i istodobno slab životni tonus zato što su energetski kanali blokirani. Intenzivno bavljenje sportom i izlaganje velikim naporima više iscrpljuje organizam nego što ga razvija. Optimalna životna vatra raspiruje se i održava umjerenim tjelesnim vježbama u kombinaciji s usredotočenošću na energetske tokove. Čovjek još koliko-toliko upravlja svojim mišićima jer se mora kretati svaki dan, na ovaj ili onaj način. Međutim, na energiju nitko u pravilu obraća pozornost pa ona stoga i nije podložna našem utjecaju, već se osjeća samo u obliku kratkotrajnih eksplozija živahnosti koje se izmjenjuju s dugotrajnim razdobljima slabosti.

Kako bismo povratili atrofiranu sposobnost upravljanja energijom, nužno je energetskim tokovima posvetiti istu pozornost kao i mišićima. Bez te pozornosti svaka tjelovježba gubi polovicu učinkovitosti ili se pretvara u potpuno beskorisno traćenje snage i vremena. Pa ipak, svaka se tjelovježba može transformirati i u energetska vježbu. Analizirat ćemo kako se to postiže na primjeru tibetanskog kompleta vježbi, Pet Tibetanaca, poznatog iz knjige Petera Keldera *Fontana mladosti*.

Nije mi namjera opisivati pokrete jer njih možete naučiti iz izvornika. Zadržat ću se na osjetima o kojima gotovo ništa nije rečeno. Ako ste se ikada bavili ovim vježbama, sjećate li se kako ste se osjećali? Vjerojatno se ne sjećate ničega. Poslije ste vjerojatno odustali od te tehnike zato što vam nije donijela nikakav osobit napredak. A sve zato što se u knjizi govori samo o tome kako se kretati i disati, a ni jednom se riječju ne spominje pozornost. Na što je treba usmjeriti? Koji je cilj vježbi? O čemu valja misliti? O sutrašnjim problemima?

Karakterističan stil nekih gurua uvijek mi izmami smijeh. Prepuni vlastite važnosti, izlažu svoje učenje u knjizi, ali pritom naglašavaju da postoje neke nijanse koje učitelj može predati učeniku samo direktno. Kako to? Hoće li mu ih šapnuti na uho? Smatram da ne postoji takvo tajno znanje koje ne bi bilo moguće objasniti jednostavnim riječima i prenijeti na papir. U suprotnom, trebali bi samom sebi iskreno priznati da ili ne razumiju bit svojeg znanja ili nešto namjerno skrivaju. A sada na konkretno...

Ne znam zašto je u knjizi *Fontana mladosti* propušteno ono najbitnije. Pokreti se u knjizi ne zovu vježbe, nego obredi. Zašto? Zapravo, sami po sebi pokreti ne sadržavaju ništa tako osobito što bi znatno povećavalo energiju ili čak pretendiralo na ulogu sredstva za pomlađivanje. Bitno je nešto drugo - *na što je usredotočena pozornost* tijekom izvođenja vježbi. Objasnit ću vam kako treba izvoditi navedene vježbe.

Prvi obred. Vrtanju je dobro razbiti u tri seta po dvanaest, petnaest i osamnaest ponavljanja. Ti brojevi nisu fiksni i ne znače ništa - možete ih varirati po svojem nahođenju onako kako vam govore intuicija i tijelo. Svrha triju setova je u tome da se naglim zaustavljanjem vrtanje inducira ubrzanje energetskih vrtloga. Vrtjeti se treba slobodno, opušteno, obraćajući pozornost na to kako ruke odvlači centrifugalna sila. Kad se zaustavite, zatvorite oči i osjetite kako se vrtlozi po inerciji nastavljaju vrtjeti. Osjetite energiju u sebi. Namjeru usmjerite na sljedeću tvrdnju: *Imam snažnu energiju. Energija čisti sve kanale, sve žile, cijeli organizam. U čistom organizmu energija slobodno teče. Moja energija raste.* Ponavljajte tu tvrdnju, dok vam ne prođe vrtoglavica. Kod većine ljudi vrtlog se okreće u smjeru kazaljke na satu iako kod nekih osoba može biti i obrnuto. Ako pri vrtanju osjećate nelagodu i otpor, vrtite se u suprotnom smjeru.

Drugi obred. Nastojte ga obaviti kvalitetno, bez žurbe, s ispruženim nogama. Vucite pete. Ako vam je teško izvesti dvadeset i jedno ponavljanje, napravite ih manje - najvažnije je da budu kvalitetna. Nakon svakog ponavljanja olabavite noge i opustite se; tijekom izdaha predajte se osjetima na nekoliko sekundi. Osjetite kako energiju puni vaše tijelo i izliva se. Od iznimne je važnosti da tijekom opuštanja obratite pozornost na taj osjet. Nemojte raditi samo naprežući mišiće, nego se puniti energijom. Ako ste dovoljno jaki i *zdravi*, ovu radnju možete izvoditi obješeni o prečku. Na početku dizanja udahnite pa sasvim podignite ispružene noge zadržavajući dah. U spuštanju izdahnite i opustite se. Osjetit ćete karakterističan osjećaj punjenja energijom. Najbitnije je obratiti pozornost. Bez usredotočenosti to neće biti čak ni obredne radnje, nego besmisleni pokreti. Kad dokončate vježbu, energično ustanite u trenutku udaha, bacajući ruke uvis. Osjetite kretanje energije. Zatim bez stanke izdišite te dok istovremeno ruke usmjeravate na stranu i nadolje. (Možete ustati i na izdahu, odnosno spuštati ruke na udahu. Pokušajte i jedno i drugo da vidite što vam bolje odgovara.) Pritom izgovarajte afirmaciju: *Imam snažnu energiju.* Osjetite priljev energije. Na isti način završavajte i sljedeće tri radnje.

Treći obred. Ova vježba može vam se učiniti besmislenom. Tako će i biti ako je budete izvodili samo kao kretnju, bez pozornosti. Saginjući se unatrag na način kao da se sagibate naprijed, usredotočite pozornost na osnovne energetske tokove. Tokovi protječu kroz središnju os tijela. Uzlazni tok nalazi se tik ispred, a silazni tik iza osi. Ako ste se u prvoj vježbi odlučili vrtjeti u smjeru suprotnom od kazaljke na satu, strujanje tokova može biti obrnuto. Slušajte svoje tijelo - ono će vam reći. U prethodnim knjigama o transurfingu opisano je kako se mogu osjetiti ovi tokovi. Zamislite da iz samog središta vašeg tijela izlaze horizontalne nasuprotne strelice: jedna usmjerena naprijed, a druga natrag. Strelice izlaze iz tijela međusobno udaljene otprilike dvadesetak do tridesetak centimetara ili više. Sada u mislima u istom trenu preokrenite strelice - prednju uvis, a stražnju nadolje tako da stoje okomito, uzduž kralježnice. Odmah će te osjetiti kako su energetski tokovi živnuli. Vi kao da okrećete *keljni* koji otvara središnje tokove. Izvodeći treću vježbu, pokrećite energetske tokove i zamišljajte, ovaj put bez "ključa", da se neka tvar probija istovremeno u oba smjera uzduž središnje osi vašeg tijela.

Četvrti obred. Pri pravilnom izvođenju ove vježbe može se javiti osjećaj neugode. Međutim, treba reći sljedeće: koliko god vježba bila korisna, neće doći do podizanja energije ako tijelo pritom osjeća neugodu. Naprotiv, neugodan pokret može zablokirati kanale. Stoga, ako osjećate neugodu, preoblikujte ovu vježbu tako da vam bude ugodnije izvoditi je. Primjerice, možete izmijeniti položaj šaka - *smjestite* ih kako želite. Ako se ne želite spuštati do poda, nemojte pružiti noge do kraja i nemojte dotaknuti pod. Kod ove vježbe najmanje je obratiti pozornost na središnje tokove u trenutku kad se savijaju leđa. Dakle, sagibajte se paralelno s podom, otvarajte tokove, a zatim se vratite u "ovješeno stanje" kao da ste na ljuljački. *Peti obred.* Dok se tijelo kreće naprijed, usmjeravajte namjeru na ubrzanje središnjih tokova. Istovremeno s energičnim bacanjem tijela "bacajte" i energetske tokove, raspršujte ih: zamislite da van prožima snažna sila.

Namjera (volja) se hrani upravo tom silom - slobodnom energijom. Niska razina energije glavni je uzrok klonulosti, pesimizma, kroničnog umora, depresije i bolesti. Niska razina energije posljedica je zagađenosti organizma, blokade i atrofije energetskih kanala, a katkad i neotkrivenih problema s kralježnicom. Čovjek sam ne stvara energiju, nego je uzima iz svemira, ako može. Ljudsko tijelo (fizičko, astralno itd.) je poput prijemnika i pretvarača - reemitira energije. Svrha ritualnih radnji i jest da se pročiste, ožive, pomlade energetski kanali. Tome cilju treba biti usmjerena *namjera*. Tada će slobodna energija - izvor namjere - hraniti i razvijati samu sebe. Što je viša razina slobodne energije, to je viši životni tonus i sposobnost upravljanja stvarnošću.

Šesti obred. Cilj ove vježbe je prigušivanje seksualne energije. Možete li u tome uspjeti? Teško je ukrotiti prirodu. Ima li to smisla činiti? Postoji mišljenje da se odricanjem od spolnih odnosa produžuje život. Međutim, još nitko nije dokazao da je to doista tako. Oko seksa se općenito vrti mnoštvo proturječnih i sumnjivih teorija: od religijskih do medicinskih. Ta je tema škakljiva u svakom pogledu zato i postoji mnogo izmišljotina. Smatram da kad je o tome riječ ne bi trebalo vjerovati nikome osim vlastitim uvjerenjima i intuiciji. Bit će vam onako kako sami vjerujete kao, uostalom, i u svim drugim pitanjima, jer svijet je ogledalo.

Koja je onda svrha šeste vježbe? Svrha je u tome da se dio energije iz donjih preusmjeri u gornje čakre. Donje čakre su u čovjeku razvijenije, a one su uglavnom odgovorne za preživljavanje što u civiliziranom društvu više nije sasvim aktualno. Gornje čakre - ljubav, stvaralaštvo, svjesnost, više "ja" - razvijene su slabo. Nikome neće naškoditi ako ih osnaži.

Ovu radnju bolje je izvoditi zatvorenih očiju. Pri udahu zamislite da se *oblak neke tvari podiže prateći središnju os tijela*. Kad udahnete napravite stanku od nekoliko sekundi i jasnije definirajte taj osjet. Pritom ponavljajte afirmaciju: *Energija se preraspoređuje u gornje čakre*. Izdišući se nagnite prema naprijed i nastavite fiksirati pozornost na kretanje energije. Uspravite se i ponavljajte afirmaciju koju možete dopuniti pa vlastitom nahođenju, na primjer ovako: *Moja snijeg se bistri, sve jasno razumijem i jasno izražavam. Moje više "ja" se budi. U meni se bude stvaralačke sposobnosti. Punitim se energijom ljubavi*. I tako dalje, ovisno o tome što želite postići. Morate *namjeravati pomaknuti* prema gore energetski oblak ili tok ili kako god to želite nazvati - svaki čovjek to osjeća na svoj način. Poslije udaha izdahnite i naglo otvorite oči zamišljajući da vam iz očiju struji tok energije kako biste ispustili višak energije, iz glave. Šestu radnju dovoljno je ponoviti tri puta. Ako ste brinete da bi vam seksualna energija mogla previše pasti, ovu radnju izvodite najviše jednom do dvaput tjedno. U stankama između vježbi korisno je izvesti dva energična udaha kao što preporučuje Christopher Kilham u svojoj knjizi *Pet Tibetanaca*. Preporučujem da te udaha izvodite na sljedeći način: raširite prsni koš, položite ruke na struk s palcima prema naprijed. Započnite polagan, jedva primjetan udah kroz nos. Ne udišite toliko zrak koliko energiju. To znači da se u nosnicama ne osjeća strujanje zraka, ali se osjeća punjenje tijela energijom, snagom, toplinom, nekom tvari ili kako vam je to već najzgodnije zamisliti. Punjenje se odvija odozdo prema gore, kao u čaši, ili istovremeno po cijelom tijelu, već kako vam bolje odgovara. Udah neka traje 40-50 sekundi. Namjeru utvrdite u sljedećoj afirmaciji: *Ispunjam se energijom. Moj energetski kapacitet raste. Moja energija je visoka i svakim je danom sve viša. Emitiram energiju ljubavi i izobilja. Ja sam čisti izvor energije. Ljudi čute moju energiju i osjećaju naklonost prema meni*.

Što se tiče ovog posljednjeg, tako će i biti - uvjerit ćete se sami. Kada primijetite da ljudi prema vama doista osjećaju naklonost, ne zaboravite konstatirati da tehnika funkcionira. Ta konstatacija neophodna je razumu zato što on uvijek sumnja: "Jesam li doista sposoban za takvo što?"

Afirmaciju možete dopuniti po svojem nahođenju i podijeliti je kako vam odgovara, na oba udaha. Ali ne ponavljajte riječi mehanički (u mislima ili naglas, svejedno je) - *osjetite, zamislite ono što želite dobiti. Objavljujte svoju namjeru odlučno, ali bez napetosti. Snaga namjere nije u napetosti, nego u usredotočenosti*. Kad udahnete, spustite ruke i brzo izdahnite. Osjetite kako se pritom energetski val udaljava od vas, osjetite kako ispunjava cijelu prostoriju u kojoj se nalazite ili osjetite oko sebe energetsku sferu radijusa 5-7 metara: *Moje energetsko polje je snažno*.

Sada razumijete zašto šest tibetanskih vježbi nosi naziv *obredi*. To je tek u manjoj mjeri tjelovježba, a pretežno je obred na koji se *"veže" namjera*. Ako ne usredotočimo pozornost i ne deklariranu namjeru, obred gubi i učinkovitost i smisao.

Tibetanski komplet ne ograničava se samo na tih šest vježbi, Knjiga A. Privalova i A. Siderskog *Oko preporoda za suvremeno doba* sadržava važnu dopunu - *jutarnji i večernji krug*. To su još dvije vježbe koje se izvode ujutro, odnosno navečer. U knjizi se pojavljuju i preporuke o tome na što treba obratiti pozornost prilikom izvođenja vježbi. Krugovi u sebi nose toliko bogat spektar osjeta (osobito jutarnji krug) da ćete osjetiti i razumjeti sami sebe. Najvažnije je pri tom "oslušivati tijelo", usredotočiti se na osjete, doslovno se njima opijati, a ne se samo kretati.

Svaka tjelovježba pretvara se u energetsku vježbu ako pri izvođenju usredotočimo pozornost na osjete i središnje energetske tokove. Postoji jedna vrlo učinkovita vježba koja se u vojsci naziva "vojnička opruga". Uspravite se. Na "jedan" izvedite udah istovremeno podižući ruke ispred sebe uvis te se nagnite unatrag. Na "dva" zadržite dah i ne savijajući noge izvedite naklon pri čemu nastojite dosegnuti tlo vrscima prstiju ili cijelim dlanovima. Na "tri" sjednite i pružite ruke ispred sebe istovremeno izdišući. Na "četiri" ustanite, spustite ruke uz tijelo i napravite stanku od nekoliko sekundi tijekom koje se pokreću središnji energetski tokovi. Osjetit ćete kako odozgo i odozdo iz vašeg tijela izviru energetske fontane.

Ovu vježbu dobro je izvoditi kao zagrijavanje prije tibetanskog kompleta.

Same po sebi tibetanske vježbe korisne su i zato što pritišću, šire i masiraju unutarnje organe zbog čega se oni čiste i obnavljaju. Razgibavanje je potrebno mišićima, ali i unutarnjim organima. Tijelo čovjeka koji vodi sjedilački način života je poput ustajale bare.

Što se tiče upozorenja u knjizi Petera Keldera prema kojem vježbe treba izvoditi svaki dan, tj. da duge stanke mogu izazvati neugodne posljedice, mogu reći sljedeće: baveći se dulje vrijeme nekim oblikom tjelovježbe (bez obzira kakvim), dovodite svoju tjelesnu i energetsku spremu na vrlo visoku razinu. Međutim, ako prestanete s vježbama, s dosegnute visine padate natrag u ponor, i to još dublje nego što ste bili na početku. Ako nakon nekog vremena ponovno odlučite doći prijašnju razinu, bit će vam znatno teže. Prema tome, kad jednom počnete, bolje je da ne radite pauze dulje od jednog do dva dana. Te vježbe nisu samo privremena terapija, nego način života.

Posljednja je vježba Generator namjere i nju ćemo još jednom ponoviti u kontekstu razvoja energije i intelekta. Riječ je o jednoj od najstarijih energetskih vježbi koje smo baštiniili tijekom tisućljeća od magova s Atlantide. Savijte ruke u laktovima ispred sebe kao da držite loptu. Povećavajte napetost među dlanovima kako biste osjetili elastično zgušnjavanje energije. Rukama izvodite kretnju kao da opipavate i stižete balon. Kad osjetite probadanje u rukama i elastičnu supstanciju između njih, počnite ruke pokretati kao da svirate harmoniku. Obratite pozornost na ono što vam se događa u glavi. Dok ruke razmičete, u glavi se nešto steže, a dok ih primičete, nešto se širi. Osjetite kako mozak reagira u ritmu pokreta.

Nastavite izvoditi pokrete rukama i pritom ponavljajte afirmaciju: *U moj je mozak unesen program samorazvoja. Mozak se sam razvija i usavršava, Uspostavljaju se nove veze između moždanih polutki. Obje polutke rade jasno, usklađeno, sinkronizirano. Moj mozak je genijalan. Na um mi padaju genijalne misli. Razmišljam originalno. U rad se uključuju rezerve mozga. Mozak mi je stopostotno aktivan. Imam moćan intelekt koji svakim danom postaje sve moćniji. Lako rješavam sve probleme. Moja se snijeg bistri. Sve je transparentno i jednostavno. Sve razumijem i jasno izražavam*. Možete se služiti ovom afirmacijom ili je možete preoblikovati po vlastitom nahođenju.

Pokušajte obrnuti osjete: neka mozak pokreće ruke. Kad se u glavi nešto širi, ruke se automatski primiču i obmuto. Možda neće te uspjeti odmah, ali s vremenom hoćete. To je vježba koja mozgu iznimno godi. Ponavljajte vježbu. Zatim prijedite s horizontalnih pokreta rukama na kružne pokrete kao da rastresate oblak od vate. Usredotočite pozornost na svoj energetski omotač. Osjetite sjedinjenje energetskog grumena među dlanovima s cijelim omotačem. Drugim riječima zamislite da miješate svoju energiju kao u mikseru. Grumen je koncentracija vaše namjere kojom zasićujete cijeli energetski omotač.. Posljedica toga je sređivanje vašeg energetskog tijela i njegovo pretvaranje u strukturu koja šalje zadanu afirmaciju u prostranstvo varijanti. Tako funkcionira tehnika Generator namjere.

Izvođeci kretnje, utvrdite svoju osobnu afirmaciju. Sastavile je po želji, tj. prema onome što želite postići u životu. Na primjeri: *Uspješno ću provesti svoj projekt i verbalizirajte sve što je s tim u vezi*. Ne izgovarajte samo riječi, nego nastojite i slikovito zamisliti kako vaši poslovi rastu, kako napređujete po karijernoj ljestvici, kako vam raste plaća i tako dalje. Afirmacija treba sadržavati sažetak svega i onoga što želite dobiti u životu. Verbalizirajte ono što vam je najbitnije. Na taj će se način oblikovati vaš program. Na kraju zaustavite ruke i pokušajte ponovno osjetiti grudu među dlanovima. Osjetiti ćete da je otvrdnula. Uzmite tu energetsku kuglu i jednim je pokretom "utrljajte" u lice i tijelo. Sada kad ste napunili svoj energetski omotač, cijeli ćete dan provesti emitirajući u okoliš svoju namjeru.

Nemojte se naprezati i vršiti pritisak na sebe i svijet. Objavu namjere obavite odlučno, mirno i nepokolebljivo. Sjetite se kako morski valovi ravnodušno i neumitno udaraju o obalu. Tako će se neumitno ostvariti i vaša namjera.

Korekcija i zaštita aure

Negativno psihičko djelovanje može ozlijediti čovjekov bioenergetski omotač. U auru se ugrađuju negativni programi i nastaju rupe kroz koje curi slobodna energija. Posljedice su apatija, slabost ili neprestana "nesreća".

Osim toga, poznato je da se čovjekova aura tijekom života "troši" poput stare košulje, što se, naravno, očituje u razini energije i općenitom stanju organizma. Događaji kao što su trauma rađanja te živčani slomovi i stresovi ne prolaze samo tako, već ostavljaju negativan trag i na auri.

Zdrav energetski omotač možete izgraditi i sami, bez pomoći stručnjaka. Jedan od najučinkovitijih načina su vježbe disanja. Genadij Malahov predlaže *cirkulatorno disanje*, a Leonard Orr *rebirthing* (u biti je riječ o istoj stvari). Ako imate strpljenja upoznati se s tim metodama i proći neki tečaj disanja (što uopće nije komplicirano), ne samo da ćete se osloboditi vanjskih energetskih povreda nego ćete izliječiti i stare traume.

Naravno, energetska gimnastika dobra je preventiva protiv agresivnih vanjskih utjecaja. Zdravom i snažnom energetskom omotaču ne mogu naškoditi nikakvi uroci i ozljede.

Drugi način, istovremeno jednostavan i ugodan, jest *aromaterapija*, tj. liječenje mirisima. Ova metoda prirodnog liječenja potječe još iz vremena starog Egipta, Rima, Grčke i Kine. Još su prvobitni ljudi primjećivali djelovanje određenih mirisa kad bi u vatru bacali raznovrsne biljke.

Biljke su najstarija i najčudesnija bića koja nastanjuju naš planet. One posjeduju moćnu, dobru energiju koja je sposobna iscjeljivati i štiti od vanjskih utjecaja. Biljke su bile prvi i najranjiviji organizmi na planetu pa se nisu ni bavile ničim drugim osim preživljavanjem u agresivnom okolišu. Kad kućna biljka ostari ili vam dosadi, bacite je, ali ona i pod hrpom smeća nastavlja živjeti (i pritom, naravno, pati). Nijedno biće na Zemlji nema tako golemu životnu snagu kao što je imaju biljke. Osnovna aktivna komponenta aromaterapije su eterična ulja. Ona su sama bit biljaka budući da u sebi nose energiju četiriju elemenata: zemlje, vode, vatre i zraka.

Mirisni nisu tako učinkoviti kao tablete i injekcije na koje smo navikli. Međutim, djelovanje biljnih mirisa ipak je primjetno, u što se možete uvjeriti i sami. Kemijska proizvodnja istisnula je prirodne lijekove tek prije nekoliko desetljeća. To svjedoči isključivo o snazi klatna farmakologije, a ne o učinkovitosti lijekova.

Poznato je da najjači antibiotici nisu sintetičkog, nego biljnog podrijetla. Jeste li se zapitali zašto biljke ne boluju od istih bolesti i koje napadaju ljude i životinje. Zato što su biljke milijunima godina razvijale sposobnost sintetiziranja učinkovitih antibiotika na koje se ne mogu prilagoditi bakterije i virusi koji mutiraju i kojima tablete nisu ozbiljna prepreka.

Štoviše, molekule eteričnih ulja pojačavaju djelovanje kemijskih pripravaka za 4-10 puta. Jedna od najvažnijih prednosti tih molekula je u tome što se one u organizmu nalaze kratko (dvadesetak minuta), a nakon što obave svoj posao, izlaze ne uzrokujući nuspojave.

Princip aromaterapije istovremeno je jednostavan i neponovljiv. Osjetne stanice, tj. receptori u nosnoj sluznici osjećaju mirise i odmah predaju informaciju živčanom sustavu. Nije bitno što se i kako događa poslije toga - najhitnije je da funkcioniра. Na taj način moguće je izliječiti mnoštvo bolesti. Ali nas zanima djelovanje eteričnih ulja na energetski omotač. Slijedi elementarna klasifikacija biljaka po svojstvima²⁹

Ožiljavaju auru nakon teške bolesti: naranča, ruža geranija, klinčić, đumbir, cedar, lavanda, leuzeja, mandarina, eukaliptus.

Posjetljuju auru, jačaju njenu snagu: bergamot, leuzeja, tamjan, mira, timijan.

Neutraliziraju agresivnu energiju i energetske vampire: bergamot, klinčić, đumbir, kajeput, čempres, lavanda, tamjan, leuzeja, melisa, borovica, metvica, pačuli, stolisnik, koromač, čajevac, šisandra, eukaliptus.

Začeljuju rane na auri vezane uz nenadoknadiv gubitak: lovor, mažuran, bor.

Krpaju oštećenu auru: verbena, origano, đumbir, lavanda, tamjan, leuzeja, melisa, bor, čajevac, kadulja.

Uspostavljaju, učvršćuju i jačaju auru: klinčić, naranča, cedar, cimet, muškatni oraščić, metvica, sandal, tuja.

Zaglađuju, harmoniziraju auru: ruža geranija, ylang-ylang, kajeput, čempres, tamjan, leuzeja, mira, ruža, čajevac.

Uklanjaju blokade u auri: izop, bor.

Razvijaju više čakre: ylang-ylang, pačuli.

Obnavljaju auru: cedar, metvica, ružmarin, bor.

Razvija srčanu čakru: ružmarin.

Jačaju imunitet auri: lovor, kajeput, ružmarin, timijan.

Vidimo da praktično sve biljke blagotvorno djeluju na energiju, a i štite od agresivnih vanjskih utjecaja. Primjerice, dok šetate s djetetom, neće škoditi da mu na odjeću nakapate nekoliko kapi ulja čempresa ili eukaliptusa i tada ga nikakvi uroci neće strašiti (čempres je biljka hraniteljica koja slovi kao univerzalni zaštitnik). Nakapajte ga i na svoju odjeću ako se bojite urokljivog oka, pogotovo kad idete u javne prostore, gdje posjetitelji mogu biti loše raspoloženi, kao što su bolnice, birokratske ustanove itd.

Osim što djeluju na auru, eterična ulja imaju i sposobnost harmoniziranja psihoemocionalnih stanja čovjeka. Pogledajte kakva iznimna svojstva imaju ulja sljedećih biljaka.

Ulijevaju optimizam: naranča, melisa, stolisnik.

Podijū raspoloženje: ruža geranija, korijandar, litsea, limunsku travu, mandarina, melisa, ružino drvo, citronela.

Izvlače z z depresije: bosiljak, klinčić, ruža geranija, jasmin, izop, limunovac, mandarina, neroli, timijan, citronela, kadulja.

Vraćaju volju za životom: limun, mažuran, ružmarin.

Liječe od kompleksa: bosiljak, ruža geranija, mira, borovica, kamilica.

Liječe kompleks manje vrijednosti: ruža geranija, kamilica.

Pomake prevladati strahljivost: timijan.

Pomaku u stjecanju znanja i stvaralaštvu: bergamot, limun, sandal.

Ožiljavaju i usklađuju energiju obitelji: vanilija, tamjan.

Potpomažu osobni uspjeh: verbena, cimet, mažuran, melisa, tuja, šisandni

Naglašavaju šarm: naranča, izop, neroli, ruža, šisandra.

Potičeprilagodavanje novim uvjetima: limun.

Pomaku prevladati poteškoće: anđelika, mažuran, borovica, pač uli, crni papar, kamilica, tuja, koromač.

Razvijaju čvrstinu karaktera: đumbir, borovica, muškatni oraščić.

Oslobađa od osjećaja krivnje: bor.

Obuzdavaju strahove: smilje, ylang-ylang, mažuran, mira, sandal, koromač, kadulja.

Liječe od lijenosti i apatije: bergamot, klinčić, ylang-ylang, đumbir, kumin, korijandar, limeta, borovica, muškatni oraščić, neroli, bor, kadulja, estragon.

²⁹ Eterično ulje može se dobiti iz bilo koje biljke. Neka su ulja široko rasprostranjena, a druga je vrlo teško nabaviti. U tom slučaju možemo se koristiti samim biljkama - kupka s cvjetićima ljubice, uvarak od lipe ili brezinih pupova i si.; *op. a.*

Suzbijaju mentalni zamor: anis, amiris, cimet, lavanda, limeta, metvica, peršin, piment, timijan, kim.

Liječe od stresa i živčane napetosti: kadifika, benzoin, bergamot, vetiver, anđelika, ylang-ylang, cedar, melisa, mrkva, neroli, peršin, ruža.

Djeluju okrepljujuće: breza, grejp, jasmin, đumbir, kardamom, limeta, mira, niauli, čajevac.

Jačaju samoujerenost: vetiver, jasmin, ruža.

Umiruju i uravnotežuju živčani sustav: lavanda, tamjan, mažuran, ružino drvo, celer, ljubica.

Potiču san, opuštaju: lovor, lipa, kamilica, tangerina.

Poboljšavaju bistrinu uma: kadifika, bergamot, izop, kajeput, limun, mažuran, borovica, mrkva, niauli, pačuli, citronela, eukaliptus.

Pune energijom, oživljuju: jasmin, muškatni oraščić.

Aktivira umnu aktivnost: ružmarin.

Ublažavaju tjeskobu i nemir: kamilica, sandal.

Suzbija iscrpljenost: bor.

Kao što vidimo, spektar korisnih svojstava vrlo je širok. Time se uspješno koriste mnoge tvrtke. Specijalne kombinacije mirisa u velikim supermarketima "potiču apetit" kupaca, u uredima stimuliraju popustljivost klijenata, na radnim mjestima povećavaju radnu sposobnost. Primjerice, u japanskim poduzećima prostori se aromatiziraju limunom i cvijećem.

Limun, usput rečeno, povišuje umne sposobnosti za 10-20 posto i neutralizira štetna zračenja. Prema tome, ako radite za računalom, aroma limuna vam je neophodna. Ako vam predstoji kakav ispit ili odlazak zubaru, okružite se aromom vetivera, jasmína ih ruže - to će ublažiti stres i dati vam snagu i odlučnost.

Mnogi biljni mirisi po svojoj su kemijskoj strukturi bliski tvarima koje ljudsko tijelo stvara radi pokretanja određenih emocionalnih mehanizama. "Upravljačka ploča" za te mehanizme nalazi se na limbičkom sustavu, jednoj od evolucijski najstarijih struktura u mozgu koja je odgovorna za najdublje želje i snažne emocije. Zašto se ne bi time okoristili?

Na primjer, razmislite zašto se koristite parfemom ili kolonjskom vodom? Ako je jedini razlog taj da biste ugodno mirisali, znajte da to uopće nije jednostavna zadaća. Kao prvo, veoma je teško naći doista biranu aromu po prihvatljivoj cijeni. Kao drugo, ukusi se kod ljudi jako razlikuju tako da nema garancije da će se i drugima svidjeti ono što se sviđa vama. (O ukusima raspravljam samo držeći motornu pilu ili sjekiru u rukama, jer drugi argumenti u pravilu nisu djelotvorni.) Kao treće, teško je naći pravu mjeru kako ne bismo mirisali poput hodajuće parfumerije ili kako miris ne bi bio preslab. (Ponekad nakon rukovanja ili primanja telefonske slušalice morale prati ruke kako ne biste cijeli dan osjećali tuđi miris koji vas prati.) Kao četvrto, miris parfema nije jedini, već se miješa s vašim prirodnim mirisom tako da može nastati nešto sasvim drugačije od očekivanog. Kao peto, drugi ljudi vaš miris osjećaju drugačije od vas.

Mirise koristite najvjerojatnije zato da biste naglasili vlastitu privlačnost, pogotovo za osobe suprotnog spola. Zar onda ne bi bilo bolje odmah prijeći na konkretne stvari?

Općenito gledano, privlačnost se temelji poglavito na seksualnoj privlačnosti, a ona se pak primamo *temelji* na njuhu. Naravno, mi jedni druge ne njušimo poput životinja, ali duboko u podsvijesti miris određuje odluku sviđa li vam se netko ih ne. Još su stari Kinezi i Egipćani, koji su poznavali tajne mirisa, znali da prirodni miris poprima čarobnu privlačnost ako mu dodamo nekoliko kapljica nekog ulja.

Postoje muški, ženski te mirisi koji odgovaraju i jednom i drugom spolu. Za te mirise postoji poseban termin - afrodizijaci (prema imenu boginje ljubavi Afrodite), jer njihovo djelovanje ima točno određenu namjenu - probuditi u partnera želju ili barem simpatiju. Navest ću neke od njih.

Muški mirisi: pačuli, cimet, muškatni oraščić, cedar, bor, sandal, timijan, đumbir.

Ženski mirisi: ylang-ylang, ruža, petitgrain, bergamot, jasmin, palmarosa, ružmarin, badem, ruža geranija, neroli.

Uniseks mirisi: bergamot, borovica, pačuli, ružmarin, lavanda.

Najjači učinak imaju kombinacije mirisa.

Ženska mješavina: 3 kapljice ylang-ylanga + 3 kapljice ružmarina + 2 kapljice ruže geranije.

Muška mješavina: 2 kapljice cedra + 4 kapljice pačulija + 3 kapljice bergamota.

Eterična ulja u pravilu su skuplja od gotovih parfema. (Pravo stopostotno ulje ne stoji manje od 10 dolara za 10 mililitara.) No ona su toga vrijedna. Pokušajte, nećete se razočarati. Prirodni mirisi kao i prirodna hrana svojom kvalitetom znatno nadmašuju surogate koje proizvode klatna. Tim više što je posljednjih desetljeća stvoreno mnogo parfema čiji miris prije odbija nego privlači. Sva ta nova kemija nije ni izdaleka usporediva ni sa starim djedovim ili bakinim mirisom, a kamoli s klasičnim francuskim parfemima. S njima riskirate naglasiti ne svoju privlačnost, nego loš ukus.

Miris ulja neposredno iz bočice nije osobito ugodan, ali ako ga koristimo u pravilnoj dozi, stvara se ona nestalna i očaravajuća aroma kakvu očekujemo od parfema.

Kako primjenjivati eterična ulja? Počnimo s onim što se može učiniti poslije radnog dana, a to je kupka s 5-6 kapljica čistog ulja nakapanog u vodu. Legnite u kadu i svjesno udišite aromu - brzo ćete osjetiti kako stres slabi i kako vam postaje lakše pri duši. Linda Armstrong u svojoj knjizi *Oko preporoda suvremenu ženu* navodi da se poslije kupke ili tuširanja eterično ulje može nanijeti na fiktivne točke: između obrva, u jamicu ispod zatiljka, na ušne resice, s unutarnje strane laktova, na zapešća, na najnižu točku grudi, na područje oko pupka, na unutarnju stranu bedra i potkoljenice te na središte stopala. Pritom se ne koristi čisto, nego razrijeđeno eterično ulje. Uzmite 10 ml baznog ulja (možete koristiti cedrovo ulje ili ulje od sjemenki grožđa ili neko drugo ulje bez mirisa) i dodajte 6-7 kapljica eteričnog ulja.

Možete nekoliko kapljica čistog ulja nanijeti na češalj i njime počesljati kosu.

Odjeća, donje rublje i posteljina poprimit će ugodan miris ako dodate nekoliko kapi eteričnog ulja u vodu za pranje. Drugi način je da se 7 kapljica nanese na vatru koja se stavi u polietilensku vrećicu s malim otvorima te se vrećica stavi u ladu s rubljem. Isto tako možete u mali raspršivač napunjen vodom dodati 5 kapi eteričnog ulja pa tom otopinom poprskati rublje ili odjeću.

Pomoću uljne lampe, kakva se može nabaviti u mnogim trgovinama, možete aromatizirati zrak u prostoriji. Smisao ovog postupka jest u tome da se zrak očisti od štetne energije, odnosno da se određenim mirisom stimulira određeno raspoloženje. Primjerice, u spavaćoj sobi može se stvoriti erotična atmosfera uz pomoć afrodizijaka. Zimi nemojte baciti kore naranče i mandarine, nego ih položile na radijatore kako bi ispunjavale zrak blagdanskom aromom.

Kao što vidite, eterična ulja imaju cijeli spektar korisnih osobina: regeneriraju auru, štite od agresivne energije, jačaju privlačnost, oslobađaju od stresa, uklanjaju niz problema psihičkog karaktera. A još se nismo ni dotakli njihove ljekovitosti. Pri uporabi eteričnih ulja gotovo da i nema nuspojava. Jedina kontraindikacija je trudnoća.

Prema vlastitoj želji možete odabrati sedam vrsta eteričnih ulja, po jednu za svaki dan u tjednu. Sve navedene metode aromaterapije, zajedno s energetskim i vježbama disanja uravnotežit će živčani sustav te će ojačati auru i učiniti je privlačnom. To znači da ćete na poslu i u osobnom životu postići ono što vam ranije nije uspijevalo.

I naposljetku treba spomenuti još jedno značajno svojstvo aromaterapije. Ako se njome počnu baviti svi članovi obitelji i kuću preplavi aroma različitih biljaka, uskoro ćete s divljenjem primijetiti da se atmosfera u obitelji osjetno poboljšala, a odnosi su poslali skladni i prijzni. Provjerite!

Temeljni recepti

Stiže mi mnogo pisama u kojima tražite da ponudim više recepata³⁰ na bazi prirodne kuhinje i da općenito progovorim o tome što jesti. Prilikom prijelaza na prehranu živom biljnom hranom morate se pridržavati triju pravila. Prvo: *prijelaz mora biti postupan*, žurba nije poželjna, mrtva se hrana u prehrani zamjenjuje živom korak po korak. Ne smijete se ni na što prisiljavati, nemojte se odricati, te svakako zamjenjujte jednu vrstu hrane drugom. Drugo: potrebno je *poštovati načela razdvajanja namirnica*, ne smiju se miješati nespojive namirnice. Reći ću vam u povjerenju - praktički sve namirnice su nespojive osim istovrsnih namirnica koje se nalaze, primjerice, u jednostavnim salatama. Treće pravilo: posljedica je drugog pravila, *recepti moraju biti što jednostavniji i od istovrsnih namirnica*.

Ovdje ću navesti samo recepte osnovnih jela bez kojih bismo se teško nahranili i bez kojih ne možete dugo ustrajati u sirovojelstvu. Ova jela nazivam *temeljnim* zato što opskrbljuju naš organizam svime što mu je svakoga dana i prije svega neophodno potrebno. U ostalim stavkama svog jelovnika možete se prepustiti mašti i improvizaciji. Nijedan od ovih recepata, osim posljednja dva, neće naći nigdje drugdje (zasad) zato što se zasnivaju na mojoj jedinstvenoj autorskoj metodi.

Živi kruh

400 g pšenice u zrnu
100 g sušene alge laminarije (vrsta smeđe alge, prodaje se specijaliziranim trgovinama)
2 čaše lanenih sjemenki
3 rajčice
1 paprika

1 glavica češnjaka
1 žličica sjemenki kima
1 žličica mljevenog korijandra
1 žličica začina za mrkvu na korejski način³¹
4-5 žlica umaka od soje (japanskog)

Pšenicu uspite u posudu, prelijte običnom vodom, promiješajte, izbacite sve što je isplivalo na površinu i izlijte vodu. Zrna pšenice namačite preko noći u glinenoj posudi u šungitnoj vodi (tako prelijte da bude 5 centimetara vode iznad pšenice). Šungitna voda mora se upotrijebiti radi uništavanja mikroorganizama. Bolje je koristiti pšenicu sjevernih sorti (na primjer sibirsku) koja sadrži manje glutena. Južno zmo obično izgleda veće, svjetlije i "punije". Sjeverno je manje, tamnije i nekako "naborano". Poželjno je u specijaliziranim trgovinama nabaviti pšenicu koja je namijenjena klijanju.³²

Ujutro izlijte vodu, posudu poklopite poklopcem i do večeri ostavite na sobnoj temperaturi. Ako se navečer već vidi da su zrna proklijala, posudu spremite u hladnjak. Ako ne, zrna ponovno zalijte šungitnom vodom, promiješajte, vodu izlijte i posudu do jutra ostavite na sobnoj temperaturi. Ujutro bi pšenica već trebala proklijati. Veličina klica ne mora biti veća od 1-2 mm. Prije upotrebe potrebno ih je isprati pitkom vodom kako bi se uklonili nusprodukti koji se izlučuju prilikom klijanja.

Algu laminariju prelijte hladnom vodom, promiješajte kako bi pijesak pao na dno i procijedite. Ovaj postupak ponovite još dvaput. Posljednja voda mora biti čista voda za piće. (Ako iz slavine teče klorirana voda, onda i prve dvije vode za ispiranje moraju odstajati, najbolje sa šungitom kako bi bile čiste). Alge morate brzo ispirati kako ne bi previše nabubrile.

Na električni aparat za mljevenje mesa stavite rezač za fino mljevenje i sameljite alge. Onda dvaput sameljite proklijalu pšenicu. Papriku, rajčice i češnjak narežite, dodajte začine i sve usitnite u mikseru na maloj brzini. Ako nemate rajčice i papriku, može ih zamijeniti istom količinom mrkve s vodom. Kim se mora usitniti u prah u mlincu za kavu. Najbolje je upotrijebiti japanski umak od soje koji sadrži malo soli i ne sadrži natrijev glutamat, na primjer Yamasa. Sušene alge mogu se kupiti u specijaliziranim trgovinama. Mješavinu začina za mrkvu na korejski način bolje je načiniti kod kuće ili kupiti na tržnici zato što se u tvornički proizvedenu smjesu dodaje sol i toksičan natrijev glutamat. Ta mješavina ne smije biti ljuta. Tko voli ljuće, može dodati jedan feferon ili u mlincu usitnjeno zrno papra (crnog, bijelog, crvenog ili zelenog). Sve zajedno izmiješajte žlicom u velikoj zdjeli.

U mlincu za kavu (bolje je kupiti što jači i što veći mlinac za kavu) sameljite sjemenke lana u četiri navrata. Ako nemate sjemenke, možete upotrijebiti istu količinu lanenog brašna.³³ Brašno sipajte u posudu i temeljito izmiješajte s ostalim sastojcima.

Dobiveno tijesto podijelite na tri dijela. Standardni emajlirani lim za pečenje iz pećnice premažite lanenim uljem. Na njega stavite jedan dio tijesta i rukama ga ravnomjerno rasporedite po cijeloj površini. Povremeno navlažite dlanove kako se tijesto ne bi lijepilo. Onda uzmite metalnu lopaticu i podijelite tijesto na kvadrate veličine 7x7 cm. Namažite uljem drugi lim i položite na njega tijesto kao na prvi. Na kraju ćete imati tri puna lima. Sušite u pećnici 6-8 sati na najslabijoj temperaturi i uz otvorena vrata pećnice.

Za sušenje je umjesto pećnice puno bolje koristiti dehidrator (sušilicu) koji omogućuje režim *livingfoods* i gdje temperatura ne prelazi 41 °C. Dehidrator se može naručiti preko interneta.³⁴

Nakon sušenja kruščiće ostavite da se ohlade, spremite ih u košaru i prekrijte papirnatim ubrusom. Živi kruh ukusniji je od običnog kruha. A o tome koliko je krkistan za zdravlje suviše je i govoriti.

Živi zobeni kiseli

800 g neljuštenih zrna zobi (u ljusci)
200 g pšenice u zrnu
1 žlica sjemenki kima
1 žlica sjemenki kopra

1 žlica začina za mrkvu na korejski način
1/2 žličice mljevene kajenske paprike (čilija)
3,5 l vode za piće

Zob sipajte u cjedilo i isplahnite pod mlazom vode. Onda je stavite u veliki lonac i zalijte šungitnom vodom, te ostavite da odstoji preko noći. Ujutro je prebacite u cjedilo i pokrijte s dva sloja mokre gaze. Uvečer isplahnite pod mlazom vode bez skidanja gaze. Iste večeri namočite pšenicu u posudi. Sljedeće jutro opet isperite zob. Sa pšenicom postupite kao u prethodnome receptu. Navečer ponovno isperite zob. Sljedeće jutro isperite pšenicu i zob, klice su gotove. Na ovaj se način klijanje zobi protegne na dva dana - dvaput duže nego kod pšenice. Zobene klice ne moraju biti

³⁰ Mnogo recepata možete pronaći na Internetu: na stranicama sirovojelstva <http://www.syroedenie.com/> (ne radi link); dnevnik sirovojelke na Live Journal <http://rawinrussian.livejournal.com/197349.html#cutid1>; stranica Lidije Seryogine <http://www.seryogina.ru/>

³¹ Suha mješavina začina koji se koriste za pripremu mrkve na korejski način, a koja podrazumijeva sljedeće začine: papar, slatku papriku, sušeni korijandar u zrnu, sušeni češnjak i luk.

Može se samostalno pripremiti tako što se pomiješaju svi sastojci; *op.prev.*

³² Na primjer, možete je pronaći na <http://www.syroeshka.com>, <http://www.taiga.etnoshop.net/> ili na <http://diamart.su/shop/index.html>.

³³ Može se naručiti na <http://www.seryogina.ru/> ili <http://diamart.su/shop/index.html>.

³⁴ <http://dry.naturfood.net/>

veće od 1 cm. Zob obično klija neravnomjerno, ali to vas ne treba uznemiravati, u zrnju su se odigrali svi potrebni procesi. Važno je da namakanje preko noći ne traje manje od 12 sati.

Zobene klice sameljite dvaput električnim strojem za mljevenje mesa, grubljim rezačem. Pšenicu možete samljati finijim rezačem. Stroj za mljevenje mesa mora biti snažan, ne slabiji od 1,5 kW.

Zatim u mlincu za kavu sameljite sjemenke kima i kopra. Izmiješajte samljevene klice i sve začine u velikoj posudi, dodajte 2,5 l vode, promiješajte i ostavite da odstoji jedan sat, a povremeno promiješajte. Ako će kiselj konzumirati i djeca, kajenska paprika mora se koristiti umjereno.

Sljedeći korak - potrebno je iscijediti cijelu pripremljenu smjesu. Za ovo je potrebno položiti fino metalno sito na zdjelu. Najpraktičnija je jednostavna posuda za kuhanje na pari koja se sastoji od lonca i zdjele s rešetkom. Sito (odaberite odgovarajuću dimenziju) se stavi na posudu, na njega se izlije smjesa i najprije se malo gnječi drvenom lopaticom, a onda se iscijedi rukama. Gotov kiselj teče u lonac. Trop se odlaže u veliku zdjelu. Kad je sva smjesa iscijedena, trop se zalije litrom vode, promiješa se i ponovno se cijedi preko istog sita.

Na kraju dobijete 4 litre kiselja koji ima gustoću dobrog slatkog vrhnja. Možete ga preliti u dvije plastične boce od dvije litre i spremiti u hladnjak. Ne čuvajte ga duže od dva tjedna. Treći dan u hladnjaku kiselj se malo zakiseli i poprimi ugodan kiselkast okus. Prije upotrebe boca se mora dobro protresti.

Potpuno je suvišno ostaviti kiselj da fermentira na sobnoj temperaturi kao što je navedeno u klasičnom receptu. Prevelika količina samo jedne vrste bakterija u proizvodu nije poželjna ako potiskuje simbioznu mikrofloru crijeva i uzrokuje neravnotežu.

Za razliku od staroruskog recepta za kiselj koji je obnovio doktor Izotov, živi kiselj od proklijalih zrna napravljen prema navedenom postupku *višestruko* je bogatiji što se tiče sadržaja koncentriranih korisnih tvari i ljekovitih svojstava. Naravno, može se i kuhati, kao što su radili naši preci i onda se stvarno pretvori u gusti kiselj koji možete rezati nožem. Ali, ima li to ikakva smisla? Ubiti sav život i dobiti mrtvu biomasu koja sadrži samo odjeke svih tih ljekovitih svojstava koja mogu postojati samo u živoj namirnici?

Ako uzmemo u obzir da čak i kuhani zobeni kiselj ima pozitivno djelovanje na puno različitih bolesti i pomaže mnogim funkcijama organizma, onda možete zamisliti kakva se snaga krije u *živom* kiselju. U biti, ovo je najidealnija hrana za naš organizam odmah poslije majčinog mlijeka. Koliko je samo vrijedan redoks potencijal - kod živog kiselja on iznosi čak -800! I ovaj pokazatelj ne smanjuje se tako brzo kao kod žive vode i ostaje dugotrajno sačuvan. Živi kiselj je biološki aktivan proizvod i zato se u početku mora oprezno koristiti, potrebno je polako privikavati organizam i ne miješati kiselj s drugom hranom. Ako izaziva poremećaj probave, znači da su crijeva jako začepljena. Što napraviti? Što drugo, nego očistiti crijeva. Ili nastaviti jesti mrtvu hranu, a živu zaboraviti. Onda će sve biti kao prije - "u redu".

A sada, pravi recept za jelo sa zobnim kiseljom. Za jednu porciju potrebno je 200 do 300 grama kiselja: dodaju se tri vrhom pune žlice pšeničnih posija, jedna žlica čička u prahu, mala ili velika žlica ulja od čička (prodaje se u ljekarnama) ili od cedra i sok od četvrtine limuna (ili jedna do dvije žlice prirodnog jabučnog octa) te se sve promiješa. Nije potrebno više ništa dodavati. Ako se konzumira uz češnjak, luk i papriku, ovo je jelo za organizam veličanstven balzam za ozdravljenje i pomlađivanje koji uništava parazite. Ne mogu obećati da će vam se ovo jelo odmah svidjeti. Zato kasnije, kad organizam iskusi kakvo je to čudo i privikne se, nećete se moći nasiti ovog jela - to vam jamčim. Općenito, živa hrana djeluje na organizam tako da kad on otkrije nešto što je za njega korisno, više se neće htjeti vratiti nečemu što mu šteti. Stara navika da pojedete nešto "takvo" dugo vas neće puštati na miru. Ali iskustvo će pokazati da iz toga ne može proizaći ništa dobro - jedino težina u želucu i veliko razočaranje.

Živa zobena kaša

100 g integralne zobi bez ljuske (goložrna)³⁵
1/2 žličice začina za mrkvu na korejski način
1 žličica ulja od čička ili cedra

1 žličica ulja od čička ili cedra
1 žličica čička u prahu
200 g vode za piće

Ostavite da zob proklija na isti način kao pšenica. Klice stavite u mikser, dodajte vodu, sameljite u finu smjesu. Stavite na tanjur, dodajte začine, čičak, ulje, sok od limuna ili veliku žlicu jabučnog octa.

Živa heljda

Heljdu³⁶, koja nije toplinski obrađena, prosijte kako bi se odvojile zdrobljene čestice. Namačite je u šungitnoj vodi 2,5-3 sata. Prebacite u sito ili cjeđilo, prekritje s dva sloja mokre gaze i ostavite dok se ne pojave male klice. Sve je ostalo kao i u prethodnome receptu.

Kiseli kupus bez soli

2 manje glavice kupusa (bijeli ili zeleni)
800-900 g mrkve

1/2 žličice kajenske paprike (čilija)
70 g krupno usitnjene sušene paprike

Recepti za kiseli kupus bez soli dobro su poznati. No kad sam ih se pokušavao pridržavati, nikada mi nije ispalo dobro. Zato sam bio prisiljen razviti vlastitu metodu koju ću ovdje iznijeti i od koje je bolje ne odstupati. Dodavati u recept još neke sastojke nema smisla zato što se time samo pokvari okus.

Narežite kupus na krupno (trake širine 4 cm), a mrkvu na kolutiće. Stabljike kupusa uz kocen obrežite i bacite, a sam kocen narežite. Zajedno sa začinama sve izmiješajte u velikoj posudi. Ne trebate gnječiti. Na dno dviju staklenki od po tri litre stavite jedan list kupusa. Obje staklenke kompaktno napunite tako da do grla staklenke ostane barem 10 cm. S gornje strane također pokrijte listovima kupusa. U staklenke nalijte destiliranu ili običnu vodu za piće tako da lišće bude prekriveno. U staklenke stavite uske plastične boce od pola litre napunjene vodom, kao uteg. Odozgo prekritje pamučnim ubrusom. Voda mora prekrivati lišće kako bi bio onemogućen pristup zraku. Stavite na toplo mjesto, na temperaturu od 25-27°C. Nakon nekog će se vremena dignuti voda u staklenkama. Ako se počne prelijevati preko ruba, potrebno je smanjiti uteg ili ga potpuno maknuti (mogu se staviti dva manja šungit kamena).

Vrijeme pohrane je oko dva dana. Ono ovisi o svim sastojcima i uvjetima i mora se odrediti intuitivno. Ako odstoji prekratk, kupus neće dozreti. Ako stoji predugo, bit će mek i prekiseo. U svu kom slučaju može se staviti u hladnjak da sazrije do kraja. Prije nego što ga spremite u hladnjak, u svaku staklenku morate staviti jedan kamen šungita. I naravno, voda mora prekrivati lišće. Može se koristiti nakon tjedan dana čuvanja u hladnjaku. Zašto se koriste baš dvije staklenke od tri litre, a ne kaca, na primjer? I zašto je potrebno sve promiješati, a ne slagati po slojevima kao u klasičnom receptu? Mogu reći samo jedno: ne znam. Iskustvo je pokazalo da treba raditi upravo ovako, a ne nekako drugačije. Ispada ukusnije.

Kiseli kupus bez soli vjerojatno je jedini izuzetak od strogih pravila sirove prehrane u kojoj se ne preporučuje sustavno korištenje "kiselih" proizvoda. U svakom slučaju, stanovnici Balkana stalno ga jedu i odlikuju se vrhunskim zdravljem i dobro izgledaju. U Njemačkoj ljubitelji masnih kobasica i piva žive radosno i zdravo prije svega zahvaljujući upravo ovakvom kupusu koji svakodnevno jedu. Ali smatram da se ljeti treba hraniti

³⁵ Goložrna zob može se kupiti na <http://www.syroeshka.com>

³⁶ Zelenu heljdu možete kupiti na <http://www.syroeshka.com>

svježim povrćem, dok zimi nastaje pravo vrijeme za kiseli kupus i morske trave. Usput, još uvijek ne mogu shvatiti zašto se u Rusiji u kupus stavlja sol.

Alga laminarija

100 g osušene alge laminarije
1 žličica začina za mrkvu na korejski način (ne ljutih)
1-2 žlice umaka od soje (japanskog)

1 žličica prirodnog jabučnog octa
1 žličica cedrova ulja

Alge narežite škarama (nije praktično ako su dugačke), isperite ih u tri vode kako bi se pijesak slegnuo na dno. Svaki put stavite ih u cjedilo. Posljednja, treća voda mora biti čista voda za piće. (Ako iz slavine teče klorirana voda, onda i prve dvije vode moraju odstajati, poželjno sa šungitom, da budu čiste.) U posljednjoj vodi ostavite alge jednu do dvije minute, ne dulje, kako bi dovoljno nabubrile, ali ne previše. Ako ih ostavite predugo, postat će bljutave. Ostavite ih da se ocijede u cjedilu. Onda dodajte začine, ulje (ako nemate cedrovo, može i sezamovo ili laneno - hladno prešano) i promiješajte. Alga laminarija je gotova. Očito je da je njezino kuhanje ne samo besmisleno i loše, već i jednostavno glupo zato što izgubi bilo kakav okus.

Živa zelena juha

2 rajčice
pola paprike
2-3 češnja češnjaka
4-5 rotkvice (ili jedna mala repa)
velik stručak kopra
velik stručak persina

stabljika i lišće cikle, rotkvice, mrkve, luka, špinata - mah stručak
1 žličica začina za mrkvu na korejski način
1 vrhom puna žlica mljevene osušene alge laminarije
sok od trećine limuna (ili 2 žlice prirodnog jabučnog octa)
1 žlica amarantova ulja (cedrova, lanena ili sezamova)
1 čaša vode

Nasjeckajte rajčice, papriku, češnjak, rotkvicu, kopar, peršin, luk i stavite u mikser. Dodajte i mljevenu osušenu algu laminariju, začine, ulje, limunov sok i čašu vode. Radi ljutine i arome može li dodati i samljeveno zmo papra (crnog, bijelog, crvenog ili zelenog). Uključite mikser na jednu minutu na srednjoj brzini. Onda nasjeckajte sve ostale stabljike i lišće (možete još dodati stabljiku i lišće češnjaka, lobode i dr.). Pazite da ne pret Rupate mikser te ga ispočetka uključite na srednju brzinu, a onda na veliku. Kako bi biljke što brže ušle u lijevak, možete mikser ljujati ili se poslužiti i drškom široke drvene žlice. Ne smije se koristiti metalna žlica jer bi mogli pasti u mikser i oštetiti ga. Dobit ćete malo više od litre kašaste juhe - dovoljno za dvije-tri porcije.

U travnju i svibnju kada stabljike i lišće kultiviranih biljaka još nisu dovoljno veliki, treba upotrijebiti samonikle biljke: lišće koprive, trpuca, maslačika. Koprive se beru u rukavicama, režu se gornji izdanci, operu se, u hranu se stavlja samo lišće, a stabljika se baca. Kopriva po svojim hranjivim i pročišćavajućim svojstvima nadmašuje sve ostale biljke.

Stabljike i lišće povrća sadrže *desetke i stotine puta* više bjelancevina, vitamina i elemenata u tragovima od samog povrća. Osobito je koristan špinat. Juha od špinata ima vrlo visoku hranjivu vrijednost i odlično čisti organizam. Ako, nakon što ste pojeli juhu od špinata, osjetite grčeve u području jetre, znači da će iz vas izaći kamenci.

Kašasta juha od brokule

1 manja brokula
2 rajčice
1 paprika
2-3 češnja češnjaka
stručak kopra i peršina
mali stručak mladog luka
1 žličica začina za mrkvu na korejski način

2 žlice krupno usitnjene sušene paprike
1 žlica mljevene osušene alge laminarije
sok od trećine limuna (ili 2 žlice prirodnog jabučnog octa)
2 žlice amarantova ulja (cedrova, lanena ili sezamova)
1 žlica umaka od soje
1,5 čaša vode

Priprema je jednaka kao u prethodnome receptu. Nije nužno koristiti sve sastojke.

Živa ruska salata

1 manja cvjetača ili brokula
1 cikla
2-3 mrkve
1 crveni luk
2-4 češnja češnjaka

3-4 rajčice
1 žlica začina za mrkvu na korejski način (ne ljutih)
2 žlice umaka od soje (japanskog)
2 žlice prirodnog jabučnog octa (ili sok od trećine limuna)
2 žlice amarantova ulja (cedrova, lanena ili sezamova)

Cvjetaču razdijelite na cvjetice. Mrkvu i ciklu naribajte na rezance. Crveni luk isjeckajte na kolutove, a rajčicu na kockice. Češnjak protisnite. Možete još dodati svjež ili smrznut zeleni grašak. Zimi se može narezati i malo kiselog kupusa. Sve stavite u veliku zdjelu i promiješajte, dodajte začine. Radi ljutine može se dodati malo kajenske paprike (čilijska). Zatim ulijte umak od soje i ocat te promiješajte. Na kraju dodajte ulje i ponovno promiješajte.

Živi popečci

200 g zelene heljde (ih žutog prosa u ljusci)
200 g bundevinih sjemenki, očišćenih
200 g suncokretovih sjemenki, očišćenih
1 čaša lanenih sjemenki
2 mrkve
1 glavica češnjaka

1 rajčica
1 paprika
kopar, peršin, mladi luk - mali stručci
1 vrhom puna žlica začina za mrkvu na korejski način
3-4 žlice umaka od soje (japanskog)
2 žlice lanena ulja

Heljdu koja nije toplinski obrađena treba prosijati kroz sito kako bi se odstranili zdrobljeni dijelovi. Namačite je u šungitnoj vodi 2,5-3 sata, iscijedite u cjedilu ili situ, pokrijte s dva sloja mokre gaze i ostavite da odstoji 12 sati.

Ako umjesto heljde upotrebljavate proso (to je prosena kaša, samo u ljusci), namačite ga u šungitnoj vodi 12 sati, onda stavite u plitko sito u obliku zdjele i pokrijte s dva sloja mokre gaze.

Sjemenke namačite u šungitnoj vodi. Nakon 12 sati možete početi s pripremom. Proso i heljda moraju proklijati, sjemenke ne moraju.

Na električni stroj za mljevenje mesa stavite fini rezač i najprije sameljite sjemenke, onda brzo sipajući (kako ne bi izletjelo kroz rezač) proso - sameljite ga dvaput. S heljdom ne bi trebalo biti problema. Nakon toga sameljite mrkvu, rajčicu, papriku i češnjak. Povrće narežite jako sitno. Dodajte začini, umak od soje, ulje i sve izmiješajte u velikoj posudi. Radi ljutine i arome možete dodati samljeveno zrno papra (crnog, bijelog, crvenog ili zelenog).

Sjemenke lana sameljite u mlincu za kavu. Pola količine lanenog brašna dodajte u smjesu i ponovno promiješajte. Nakon toga možete oblikovati popečke, uvaljati ih u laneno brašno, staviti u posudu i spremiti u hladnjak. Servirajte s umakom od rajčice.

Bakin umak od rajčica

2,8 kg rajčica

70 g krupno usitnjene sušene paprike

1 žličica kajenske paprike (čilijska)

Mesnate rajčice narežite, sameljite u mikseru i stavite u staklenku od tri litre. Dodajte krupno usitnjenu sušenu papriku i žlicu mljevene ljute paprike, promiješajte, prekrijte krpom i ostavite da odstoji na temperaturi od 25-26 °C. Ujutro i navečer promiješajte. Za dva dana, kad umak poprimi ljut okus, prelijte ga u manje staklenke i spremite u hladnjak. Prije upotrebe dodajte u staklenku zdrobljeni češnjak, prema želji. Bit ćete ugodno iznenađeni izvrsnom aromom ovog živog proizvoda. Za razliku od sintetičkih i mrtvih kečapa, bakin umak od rajčice ima u sebi svježinu ljeta i pruža upravo onaj doživljaj okusa koji očekujete od *poštena* umaka.

Univerzalni začini³⁷

2 žličice slatke paprike

2 žličice sušena češnjaka

1/2 žličice muškato oraščića

1 žličica kurkume

1 žličica *curryja*

1 žličica korijandra

1 žličica piskavice

1 žličice crnog kima

2 žlice krupno usitnjene sušene paprike

7 jezgri koštica marelica

Izmiješajte sve začine koji su već samljeveni. Cijele sjemenke i krupno usitnjenu sušenu papriku sameljite u stupi ili mlincu za kavu. Usitnjene začine ne spremajte na duže vrijeme. Karakteristična osobitost ovog začina je njegova univerzalnost - može se dodati u gotovo sva jela. Ovaj je začini i dobra zamjena za začine koji se koriste za pripremu mrkve na korejski način. Druga karakteristična osobina ovog začina je ljekovito djelovanje dvaju sastojaka - piskavice i crnog kima. Piskavica stimulira rad srca i probavu. Crni kim ubrzava protjecanje tekućina u organizmu, izoštrava um i opažanje okolnog svijeta, ulijeva optimizam.

Živa halva

200 g oraha

200 g lješnjaka

200 g badema

100 g pinjola

200-300 g meda

700-800 g nektara u saću ili 150-200 g nektara s medom³⁸

Lješnjake i bademe namačite 12 sati u šungitnoj vodi. Orahe nije potrebno namakati. Sameljite orašaste plodove (osim pinjola) i nektar dva puta u stroju za mljevenje mesa. Dodajte med, cijele pinjole, sve promiješajte rukama kao tijesto i spremite u hladnjak.

Cvjetni prah

Cvjetni prah mora se ljeti spremiti za zimu u dovoljnim količinama. Na zraku brzo gubi svoja svojstva, zato ga konzerviramo pomoću meda. Stavlja se 1 dio peludi i 1,5 dio meda, miješaju se i stavljaju u staklenke. Hermetički zatvorene staklenke čuvajte na prohladnome mjestu.

Ako se med jako zgusne (dobar med ostaje tekuć maksimalno tri tjedna), možete ga lako dehidratizirati tako da ga stavite u toplu vodu - temperatura ne smije biti viša od 41 °C.

Svaki dan moraju se pojesti 3-4 velike žlice. Pelud opskrbljuje organizam svim potrebnim vitaminima i elementima u tragovima, a krvne žile čini elastičnima tako da sigurno nećete umrijeti od moždanog udara. Osim toga, vrlo je bogat bjelančevinama. Od cvjetnog praha debeli će smršavjeti, a mršavi se popuniti.

Nektar

Nektar se također konzervira pomoću meda. Nemojte kupovati čisti nektar, bez saća ili meda - on vrlo brzo gubi svoja svojstva. Nektar u saću melje se strojem za mljevenje mesa i miješa s medom. Na jedan dio nektara uzimaju se dva dijela meda. Ovo je pčelinji kruh. Idealna hrana. Sadrži sve što organizmu treba.

³⁷ Puno različitih začina možete pronaći na <http://diamart.su/shop/index.html>

³⁸ Vidi Nektar str. 80; *op. ur.*

Malo poznate činjenice

Alkohol oštećuje svaki organ u ljudskom tijelu. Najveće promjene doživljava mozak. Sa svakom ispijenom kriglom ili čašom počinje proces uništavanja kore mozga.

Tri su američka fizičara 1961. godine proučavala najsitnije žile u mrežnici ljudskog oka, posebnim dugofokusnim mikroskopom. Tako su ljudi prvi put u povijesti znanosti uspjeli vidjeti unutrašnjost krvne žile i promatrati kako teče krv. Sto su fizičari ugledali? Vidjeli su stjenke žile, te crvena i bijela krvna zrnca. Sve je bilo kako treba, nisu vidjeli ništa neobično. Ali jednog ponedjeljka posjeli su pred mikroskop redovitog pacijenta, pogledali - i ustuknuli od iznenađenja. U krvi ovog čovjeka nalazili su se trombi, grudice slijepljenih eritrocita - tisuće komada u "grozdovima". Fizičari su se uspaničarili, a čovjek sjedi - kao da se ništa ne događa. Kod drugog i trećeg pacijenta sve je bilo u redu, a kod četvrtog - opet trombi. Željeli su razjasniti o čemu je riječ i uspjeli su: dva su pacijenta dan prije pregleda pila alkohol.

Znanstvenici su odlučili izvesti "eksperiment" na licu mjesta: dali su čašu piva trijeznom čovjeku kod kojeg je sve bilo u redu. Nakon petnaest minuta u njegovoj su se krvi pojavile iste alkoholne nakupine eritrocita. Tako su dokazali da alkohol ne zgrušava krv samo u epruveti već i u žilama čovjeka koji čak nije mnogo popio.

Pretpostavimo da ove nakupine nisu osobito opasne za velike žile, ali u glavi je sasvim drugačija situacija. Ljudski mozak čine milijarde stanica - neurona. Svaku ovu stanicu opskrbljuje njena mikrokapilara koja je tako uska da kroz nju eritrociti mogu proći samo u nizu, jedan po jedan. Kad do baze kapilare stigne nakupina eritrocita izazvana alkoholom, kapilara se začepi i za nekoliko minuta neuron *zamijek* umire. *Zato prije svakog pića morate misliti na to što će uslijediti.*

Nakon svake, čak i sasvim umjerene konzumacije alkohola, širi se groblje umrlih moždanih stanica. Kad liječnici otvore lubanju bilo kojeg čovjeka koji je "umjereno pio", kod svakog se može vidjeti ista slika: izboran mozak, cijela površina moždane kore puna je mikroožiljaka, mikročireva i poremećenih struktura - sve su to područja mozga koja je oštetio alkohol. Kada liječnici "otvore" čovjeka koji je "dosta pio", ne čude se tome koliko je mozak uništen, već tome kako je takav čovjek uopće mogao živjeti.

Uz neurone, alkohol oštećuje i spolne stanice. Djeca koju su začeli pijani roditelji rađaju se u boljem slučaju slabija, a u gorem nakazna i psihički zaostala. Tako nastaju i sijamski blizanci. Godine 1998., u jeku kaosa zbog perestrojke, natalitet djece s raznovrsnim poremećajima u razvoju dosegao je 37 posto. Najčudnije je da 90 posto sve psihički zaostale djece potječe od roditelja koji tzv. "kulturno piju". Alkohol i produkti njegove razgradnje ostaju u organizmu dulje od dvadeset dana. Tako da ako su roditelji (ne moraju biti alkoholičari) nešto popili za praznik, a tjedan dana kasnije začeli dijete, ne treba očekivati da će se ono roditi sasvim zdravo. *Za obnavljanje zdravih spolnih stanica muškarci ne smiju piti alkohol barem sto dana. A za žene, zbog fizioloških posebnosti, općenito je bolje da, prije nego što rode, uopće ne probaju alkohol.*

Postoji još jedna nevolja - pušenje. Ono samo po sebi nanosi organizmu nepopravljivu štetu, a ona se u kombinaciji s alkoholom još umnožava. Razorni učinci ove navike tako su brojni da ih nema smisla sve nabrajati. Jedna od malo poznatih posljedica je *začepljenje krvnih žila*. Žile "dožive kolaps" i više nisu u stanju obavljati svoju funkciju. Kada dvjesto vrsta otrova, koji se nalaze u duhanskom dimu, stigne u krv, žile kontrahiraju, a to se manifestira malim moždanim udarima i mikroinfarktima. Krajnji stupanj ovakvih kontrakcija može biti gangrena ekstremiteta. *Vrlo je mnogo ljudi zbog toga doslovno ostalo bez ruku i nogu.* Pušač jednog "lijepog" dana (On sam je jako iznenađen, zamislite!) postane invalid. Zašto su ove činjenice slabo poznate? Zato što osobe s invaliditetom ne viču o tome na svakom uglu, već se samo tiho izgube iz vidnog polja društva. Osoba s invaliditetom ima na milijune, ali za njih nitko ne mari, jednostavno na njih nitko ne obraća pozornost. Puno su poznatiji slučajevi kad čovjek cijeli život puši i doživi sto godina. Zašto su ovakve činjenice široko poznate? Zato što je takvih slučajeva jako malo - eto zašto! U kojoj grupi ćete se naći vi ako pušite - u prvoj ili drugoj? Ne znate? Nitko ne zna.

Nema koristi od borbe protiv štetnih navika. Sjećate se odgovora na zagonetku Čuvara: *Stječete slobodu kada prekidate svoju bitku*. Odvajanje od destruktivnog klatna moguće je samo na jedan način: prebacivanjem na drugo, konstruktivnije klatno. Ako ste prije hranili klatna alkohola i duhanskog dima, vjetrokaz vaše pozornosti bio je usmjeren na njihovu stranu. Sada se sva pozornost mora preusmjeriti u drugi, alternativni kanal, na primjer u brigu za vlastito zdravlje. Misli i namjera moraju biti sasvim i potpuno obuzeti samo time kako poboljšati svoju fizičku kondiciju, podići životnu vitalnost te očistiti organizam od godinama nakupljanog smeća. *Ne snaga volje, već prebacivanje pokornosti - to je ono što će prekinuti niti koje vas vežu uz klatno kojemu ste robovali.*

Osim toga, najčešće se opijaju rudari i kirurzi jer rade naporan posao, te također - zamislite tko - stručnjaci za narkomaniju. Zašto je to tako? Pa stručnjaci za narkomaniju, naprotiv, "liječe bolesne". Kao prvo, zato što se njihova pozornost vrti oko narkotičkog klatna. Kao drugo, alkoholičari i narkomani uopće nisu bolesni i zato ih i nije moguće izliječiti. Pozornost ovih ljudi zarobljena je u omći destruktivnog klatna, njima nije potrebno liječenje, već se moraju izvući iz omće na već opisan način.

Ovisnost o drogama i alkoholu proglasili su bolešću liječnici, a posao većine liječnika nije *izlječenje* čovjeka, već njegovo *liječenje*. Primjećujete razliku? Narkomanija i alkoholizam nisu bolesti. A ako to nije istina, onda moramo sve ljude proglasiti bolesnima i potjerati ih u klinike na liječenje. Čovječanstvo ima puno jaču ovisnost - ovisno je o sintetičkim namirnicama. Prestati pušiti - to je lako. Ali pokušajte prestati koristiti mrtvu hranu klatna na koju ste navikli od djetinjstva i prebaciti se na živu hranu. To je puno, puno teže.

Postoji još jedna malo poznata činjenica. Milijuni ljudi koji nose naočale ne znaju da je loš vid moguće popraviti, a naočale odbaciti. U zavodima za medicinu i dalje se podučava zastarjeli koncept Hermann von Helmholtza: mišići oka stežu očnu leću što rezultira promjenom njezine žarišne udaljenosti. Drugim riječima smatra se da se očnom lećom može upravljati.

Drugi, suvremeniji i vjerojatniji koncept djelo je Williama Batesa: mišići ne stežu ili rastežu očnu leću, već cijelo oko, kao kod foto aparata, čime se mijenja žarišna udaljenost cijele očne jabučice. To već u osnovi mijenja principe pristupa problemu lošeg vida.

Vid se pogoršava kada mišići pod utjecajem opterećenja i stresova postaju slabiji ili refleksno napregnuti, napeti. "Objektiv fotoaparata" počinje zapinjati i gubi svoju nekadašnju sposobnost slobodnog gibanja. Kao rezultat javlja se kratkovidnost ili dalekovidnost. U ovom slučaju oči su slične kralježnici koja se deformira i boli iz istih razloga - neujednačenih preopterećenja i stresa.

Ako čovjek počne nositi naočale, mišići općenito atrofiraju zato što njihovu funkciju preuzimaju stakla. Osim toga, iz godine u godinu vid se sve više kvari tako da trebate sve jače leće.

Kako bi se vid obnovio, potrebno je neke mišiće opustiti, a druge istrenirati uz pomoć specijalnih vježbi. Vježbe su vrlo jednostavne. Ako želite, bez problema ćete ih naći na Internetu ili u posebnoj "ezoteričnoj" (znači za većinu publike nedostupnoj) literaturi. Na Internetu vrijedi obratiti pozornost na predavanja profesoru V. G. Ždanova. Njegov je posao učiti ljude kako da prestanu nositi naočale. Zbog toga ga je službena medicina puno puta progonila. Nije ni čudo, pa liječnici ljudima propisuju štake za oči, a on im, naprotiv (kako se samo usuđuje!), vraća vid.

Zašto ova znanja nisu dostupna javnosti? Zato što je svakodnevni prihod od prodaje naočala u cijelome svijetu veći od 50 milijardi dolara. Mislite da će dozvoliti da se to promijeni? Već više od sto godina poznat je pravi uzrok lošeg vida, ali u medicinskim ustanovama još uvijek podučavaju teoriju von Helmholtza.

I još jedna sitna, ali također malo poznata činjenica. *Natrijev glutaminat* štetno djeluje na mrežnicu oka - uništava je. Nažalost, ovaj je začim vrlo ukusan. On je izumljen relativno nedavno i nalazi se u gotovo svim proizvodima brze hrane - u majonezi, umacima, u svoj ukusnoj suhoj hrani.

Ako ne želite izgubiti vid, morate se odreći proizvoda koji sadrže natrijev glutaminat. Zašto se ova činjenica ne reklamira u tolikoj mjeri kao proizvodi koji sadrže glutaminat? Naravno, opet je važno na čemu se može zaraditi, a na čemu ne. Pa se zamislite nad time kome činite uslugu kad idete u supermarket. U mišolovci je sir ukusniji?

Prilog 5.

Neizbježna pitanja

Knjiga Apokrifni transurfing naišla je na snažan odjek među čitateljstvom i potaknula mnoštvo pitanja. Vrlo su znakovite i ocjene u recenzijama - ili petice ili jedinice.

Petica i dvojka oduvijek su mi bile omiljene ocjene. Četvorka je znak određene nedorađenosti i nedostatka. Trojka je sivi prosjek. Dvojka je najpoštenija ocjena. A kad dobijete jedinicu, to nesumnjivo znači da si stvorio nešto iznimno. Ovdje, u novom i dopunjenom izdanju odgovaram na najčešća pitanja.

Na Internetu ima mnogo proturječnih informacija o Bronnikovljevoj metodi. Kako se u tome snaći?

Ljudi su skloni vjerovati onome što pišu masovni mediji. Međutim, Internet je istovremeno i bogata riznica i golema kanta za smeće. Valjda ste toga svjesni? Jedne pored drugih, tako reći na istoj polici, nalaze se pouzdane istine i očite laži, i to nitko ne može kontrolirati.

Što se tiče Bronnikova, njegova je metoda toliko fantastična da s gledišta prosječnog čovjeka jednostavno ne može biti istinita. Ti se prosječni ljudi ljutito pjene i pišu svakojake pakosti kako bi opravdali i, rekao bih, obranili svoje neznanje. O transurfingu je također napisano mnogo gluposti.

Na sebi sam isprobala metodu X koju preporučujete i iskusila teške nuspojave. Kako možete reklamirati takvo što?

Ja ništa ne reklamiram, nitko me ni za što ne plaća, nego vam, poštovani čitatelji, samo olakšavam zadatak - pomažem vam da iz obilne ponude instrumenata izaberete one koji su vrijedni pozornosti. Kad nešto preporučujem, svjestan sam svoje odgovornosti, stoga to prethodno provjeravam na sebi. Nije mi poznata metoda X (u različitim pismima spominju se i drugi nazivi za koje nisam čuo). Još ću jednom ponoviti ono na što sam više puta upozoravao.

Kao što je poznato, knjige o transurfingu "slobodno" su dostupne i na Internetu. Međutim, sve ima svoje razloge i ništa nije besplatno. Ili dobivate jeftinu kopiju s buvljaka ili udovoljavate nečijim tuđim interesima. Stoga vas upozoravam: ako skidate elektronske verzije knjiga s Interneta, ne mogu jamčiti da je taj tekst u cijelosti moj. Moguće mu je dodati bilo što, a to se već i događalo. Vaš je izbor i vaša odgovornost hoćete li čitati originale koje je objavio nakladnik ili ćete odabrati "rabljene primjerke" koji se mogu naći na Internetu.

Bližak mi je zdrav način života i uvijek sam nastojao tako živjeti. Vrlo rado bih prešao na sirovojelstvo. "Pokušao sam dva tjedna jesti samo živu hranu i učinak je nevjerojatan! Umna i fizička energija na visokoj su razini, baš kao i svijest (percipiram društvo kao... no dobro, nije bitno). I to za samo dva tjedna! Problem je u tome što bih prelazak želio odgoditi još barem 5-7 godina. Razumijete što mislim: mlad sam, dobro zarađujem, vodim mali privatni biznis, srećem lijepe djevojke, posjećujem restorane. Život je predivan i obilan! Ne želim još odbaciti štetne navike - želim živjeti i ludirati se sve snage. Na kakvu prehranu trebam prijeći kako ne bih bio ni čisti sirovojelac, ali niti šarafić u matrici koji kupuje samo ono što se reklamira? Kako se hraniti zdravo, a postići neku platnu sredinu?

Kompromis se sastoji u odvajanju namirnica i odricanju od štetne hrane - brza hrana, polugotove namirnice, šećer (zamijenite ga medom), namirnice od bijelog brašna (zamijenite ih beskvasnim integralnim kruhom); konzerve isključite u potpunosti, kobasice zamijenite svježim mesom ili morskim plodovima (po mogućnosti sirovim), isključite namirnice koje sadrže transmasti (majoneza, različiti umaci, margarin), od alkohola pijte samo kvalitetno vino, a bilo bi dobro odreći se i kave. Sva navedena i druga dodatna ograničenja uvodite postupno kad za njih postanete "zreli".

Klatno cigarete primilo se za mene jače od krpelja. Pokušao sam s kombinacijom vaših savjeta i savjeta Allena Carra. Razumio sam (i razumijem) da mi cigarete ne daju ništa. Pušim svoju "zadnju" cigaretu... Pola dana prolazi divno, a zatim... Čini mi se kao da netko uzima joystick i navodi me da pušim. Drugim riječima, sekundu prije nisam želio uzeti to smeće u usta, a već sljedeći trenutak mislim: "Ponovno sam pao!"

Pročitajte knjigu Victorije Boutenko *Zeleno za zdravlje*. Pijte zelene koktele (*smoothies*) i jednostavno nećete moći pušiti jer će vani se smučiti i poželjet ćete prestati. Stvar je u tome da upravo svježa zelen (još i više od povrća i voća) vraća organizam u njegovo prirodno (normalno) stanje. Biopolje također prelazi na višu razinu vibracija. Tako se jedne strane fizički suživot s destruktivnim klatnima postaje nepodnošljiv, a s druge strane svijest se čisti od otisaka štetnih mentalnih programa. Svježa zelen stabilizira i živčani sustav što nam vraća dobar san i rješava nas parazita svijesti. Na taj se način mogu učinkovito liječiti i opsesivno-kompulzivna stanja i fobije.

Pišete da brz prijelaz na živu hranu nije poželjan. A što ako se čovjek ne prisiljava, nego je to, naprotiv, podsvesno cijeli život želio i još uvijek želi, a organizam to podnosi?

Osjećate li da ste spremni, možete prijeći odmah. Nakon toga pratite kako se osjećate, jer ne smijete se prisiljavati. Sve treba biti skladno i prema vlastitoj želji, a ne na silu.

Odlučio sam prijeći na sirovu hranu i sada se događa nešto zanimljivo: nisam želio nikome ništa dokazivati (osim samome sebi), ali moji bližnji, koji se mimo svoje volje suočavaju s mojim načinom života, postaju vrlo uznemireni, promatraju me kao čudaka i pokušavaju me na sve načine spriječiti.

Oni su uznemireni zato što u dubini duše shvaćaju koji je put istinit, a koji lažan. Pogledate li reklame, vidjet ćete da se sintetički proizvodi uvijek uspoređuju s prirodnim proizvodima. Čemu takva mimikrija? Očito zato što je prirodno bolje. Zašto onda proizvoditi sintetiku? Kad nestanu vaše unutarnje sumnje, onda će vas i njihovi vanjski odrazi prestati uznemiravati.

Živim s dečkom i njegovim roditeljima. S njim sam već pet godina i on ništa ne želi mijenjati, a na sva pitanja ima samo jedan odgovor: "Nemamo novca." Nemam pristup kuhinji, nemam pravo ulaziti onamo niti nešto pripremati pa moram jesti ono što mi daju. Ne volim obrađenu hranu, meso nikad nisam voljela i ne želim ga jesti, a ne želim piti ni alkohol. Čula sam za sirovojelstvo i shvatila da mi savršeno odgovara. Ali moj mi dečko govori da nisam normalna, jer ako oni mogu nešto jesti, po čemu sam ja bolja. Ja mu kažem da imam pravo biti svoja. On mi govori: "Ne, ti si glupa!" Moram jesti mrtvo meso i trpjeti. Kad zajedno odemo u trgovinu i predložim da kupimo voće, on kaže da "nemamo novca" ili da mi "ne treba". Sebi kupuje koje kakvo' smeće (za to ima novca). Ne mogu ga napustiti jer bih izgubila posao i stan i završila na ulici. Zato još nisam sirovojelac, ali znam da nikada i od toga neću odustati i nadam se da ću to jednom postati. Nemam vremena za čekanje. Što mogu odmah učiniti?

Ovo je doista školski primjer. Na vama je da izaberete: ili ćete živjeti životom kakav želite ili onakvim kakav vam nameću drugi. Uobičajene zapreke kao što su nedostatak novca i nemogućnost odlaska drugamo postoje samo u vašoj glavi, zato što vi ništa ne poduzimate, nego samo sjedite u strahu i trpите. Zapravo, zapreke ne postoje ako ih niste svjesni i o njima ne razmišljate. Možete prolaziti kroz zidove (naravno, ne doslovno) samo ako ne razmišljate da to nije moguće. Jednostavno treba krenuti i sve će se složiti samo po sebi. No ako se doista jako bojite, djelujte postupno, prema uputama: vrtite ciljni slajd u kojem ste slobodni, situirani i činite što želite. Tada će vam izvanjska namjera otvoriti vrata. A dotad se dajte u najam. Ali ne sjedite prekrštenih ruku.

Već sam tri godine vegetarijanka, a sada počinjem i sa sirovojelstvom. Za sirovojelstvo se nisam odlučila zbog problema sa zdravljem, nego ponajviše zbog svojeg sinčića, jako bih željela da bude zdrav. Moja obitelj odbacuje moje ideje i naziva me "fanatikom i sekašem". Kad sam natuknula da želim tako hraniti i dijete, moj se muž žestoko usprotivio. Nekako sam mu uspjela objasniti "u što sam se upetljala" i malo sam ublažila situaciju, ali to nije riješilo sve probleme. To je kamen spoticanja u mnogim obiteljima u kojima se samo jedan roditelj brani živom hranom. Svaka obitelj to rješava na svoj način, ali često bez rezultata: dijete postaje "moneta podmičivanje" pa mu jedan roditelj usta uzima jetrica, a drugi ga potajno brani mesom... Pomolite mi da odlučim što je bitnije. Kako postupiti u situaciji kad se majka brani živom hranom (dok istovremeno i dalje priprema obroke ostatak obitelji kao i do sada), a ostali jedu kuhanu hranu, ribu i meso, puše i piju? Dijete će jesti sve što mu daju i neće razumjeti. Zašto je u obitelji toliko svađa, nesuglasica i proturječja oko hrane. Mislim da u takvim okolnostima nije moguće odgojiti stopostotnog sirovojelca, ali je itekako moguće djetetu usaditi komplekse. Odlučila sam popustiti i jednostavno se posvetiti sebi, ne navaljivati, nego postati živ primjer zdravog načina života. Kad dijete naraste, samo će odlučiti kome želi sličiti. Naravno, trudim se što više smanjiti količinu kuhane hrane u njegovoj prehrani, sve mu vrijeme nudim ono što i sama jedem, ali... Teško mi pada ta odluka, svaki put kad sina hranim kuhanom hranom, shvaćam da mu dajem otrov pa mi se moja odluka ne čini kao mudrost, nego kao slabost. Grize me savjest, gubim motivaciju, postajem frustrirana. Što se događa? Ljutim li se i napadam sve oko sebe bez razloga, ili me savjest grize s razlogom, a "solomonsko rješenje" je popuštanje ovom nepostojanom svijetu?

Ako u obitelji nema dogovora o načinu prehrane, treba članove obitelji ostaviti na miru (uključujući i djecu) i djelovati samo osobnim primjerom. Nažalost, djeca će lakše preuzimati štetne navike odraslih, nego one korisne zato što je mrtva, sintetička hrana poput narkotika. Možete im objasniti zašto se tako hranite, ali ne smijete zbog toga započeti rat u obitelji - to će samo pogoršati stvari. Slijedite svoj put, dajte primjer djeci, ali nikoga nemojte nasilno preobraćati na svoju vjeru, osobito ne neupućene odrasle. Vrijeme će pokazati tko je imao pravo. Radi usporedbe reći ću vam da nitko od mojih bližnjih nije sirovojelac. Svatko ima svoj život i svoj put.

Kako urediti vlastiti život da se ne moram opravdavati pred ljudima? Što odgovarati na pitanja o živoj hrani? Ne mogu početi s pričom o svjetskoj zavjeri, ili, još gore, o matrici. Kad vas konkretno pitaju zašto ste sirovojelac, kako odgovarate?

Jednostavno kažem: "Zato." Potrebu da se opravdavamo pred drugima osjećamo samo kad se moramo opravdavati pred samima sobom. Kad se dogovorite sami sa sobom, izvanjski svijet odmah će vas prihvatiti kakvi jeste.

Što učiniti kad mi dođu gosti? Da im ponudim isključivo sjemenke?

Ne, naravno. Gostima treba ponuditi hranu na koju su navikli.

Kako reagirati na nečiji poziv, primjerice, u kafić ili restoran?

Ponoviti ću: trebate se sami sa sobom dogovoriti je li vam važnije popiti svježije iscijeđen sok i pojesti salatu ili napraviti iznimku od pravila i dopustiti si konzumaciju nečega zabranjenog. I jedno i drugo je ispravno, ako je to vaša odluka, a ne tuđi savjet.

Što je sa sirovom ribom: ona može sadržavati parazite na koje upozoravate, a hranu ne smijemo kuhati?

Sirove morske plodove možete jesti ako istovremeno konzumirate i protuparazitske biljke kao što su češnjak, hren, gorušica i limun. Osim toga, ako se veći dio vaše prehrane bude sastojao od živih biljaka, u organizmu će se stvoriti uvjeti nespojivi s preživljavanjem parazita.

Koje protuparazitsko sredstvo odabrati? Vrlo je teško orijentirati se u bujici komercijalnih informacija o toj temi.

Svaki program ima svoje prednosti i nedostatke. Pronađite u knjigama sami ono što vam odgovara. Najvažnije je da to bude sustavno, a ne neko polovično rješenje koje tobože rješava sve probleme. Protuparazitno čišćenje ima smisla provoditi ako ste odlučili naglo prijeći na sirovojelstvo pa će vam to pomoći da prevladate krizno razdoblje. U protivnom, čišćenje nema smisla jer se parazitima izlažemo svakodnevno. Jedino učinkovito sredstvo protiv njih je živa hrana. Ako budete postupno prelazili na takvu prehranu, paraziti će vas sami napustiti.

Živa hrana stvara okruženje koje je nespojivo s postojanjem parazita. Zamislite da se odjednom sva voda u prirodi pretvori u kiselinu: u rijekama i jezerima kiselina, s neba također pada kiselina. Sva živa bića bi poumrala. Otprilike takvi uvjeti za parazite nastaju u organizmu kad čovjek prijeđe na živu hranu, samo što za razliku od navedenog primjera naša unutrašnjost oživljava, čisti se, zalužnjuje, zasićuje kisikom. Parazitima je to nepodnošljivo jer se dobro osjećaju samo u kiselom i trulom okruženju. Organizam osobito dobro zalužnjuje svježa zelen, lubenica, dinja, limunov i narov sok, jabučni ocat, krastavci i kruške. Ako uz to svaki dan konzumirate papar, češnjak, rotkvicu, hren, gorušicu (ne pretjerujte!), "gosti" uopće neće moći živjeti u vama.

Treba još spomenuti i pšenične klice, tj. isključivo zrna s klicama duljine od jednog do dva milimetra. Osim njihova općenitog, u svakom pogledu iznimno blagotvornog, djelovanja na organizam klice imaju i iznimno snažno biopolje koje normalizira čovjekovu energiju. Zamislimo li grub model biopolja, ono izgleda poput vrtloga koji se okreće u određenom smjeru. Kod samostalnih organizama taj se vrtlog okreće u smjeru kazaljke na satu, a kod parazita suprotno. Oni su nam zbog toga doista strani. Kad uđu u naš organizam, oko sebe stvaraju promjene: preusmjeravaju energiju na svoju stranu što izaziva mnoštvo lokalnih patologija koje kasnije lančanom reakcijom dovode do razvoja niza bolesti. Pšenične klice uspostavljaju pravilan protok energetskih vrtloga što je parazitima nepodnošljivo.

Usput rečeno, te iste klice razbistriju svijet i uvode biopolje u područje viših frekvencija što osjetno povećava snagu intelekta i kreativnu aktivnost. Prve tri knjige o transurfingu napisane su za godinu i pol dana tijekom kojih sam umjesto ručka konzumirao šalicu pšeničnih klica. (Jedna takva šalica može u potpunosti zamijeniti ručak, a to je vrlo praktično u situacijama kad nemamo mogućnosti ili uvjeta za prehranu kakva nam odgovara. Jedini je nedostatak klica u tome što ih treba dugo žvakati, ne kraće od pola sata. Osim toga, nisu osobito ukusne. No, općenito, vrlo su dobre za prijelazni period i čišćenje mozga.) Tada još nisam ni razmišljao o sirovoj hrani, ali je moja prehrana postala manje neuredna što je očito odigralo svoju ulogu.

Čitala sam knjigu o parazitima i načinima kako ih se osloboditi. Knjiga mi se nije svidjela - uglavnom mi je odvratna. Svi imaju gliste, neprestano se primjenjuje klistir, stalno se nešto dezinficira... Klistir je vaš najbolji prijatelj! Slažem se da problem postoji, ali ne treba žato sebe i sve oko sebe dovesti do ludila. Klistirate li se vi i u vlaknu (oprostite na intimnu pitanju)? Dezinficirate li sve oko sebe? Neumorno čistite i perete?

Naravno, ne perem i ne čistim neprestano sve oko sebe, ne namjeravam iz svoje kuće izbaciti mačku i ne primjenjujem klistir. Boriti se s parazitima potpuno je besmisleno jer njihovim smo napadima izloženi svakodnevno, gotovo svake minute. Hodajući ulicom, možete se zaraziti parazitima iz zraka jer, primjerice, psi posvuda šetaju. Možete se neprestano omatati zavojima i dovoditi higijenu do apsurdna ili možete ljubiti svojeg psića - rezultat će biti isti.

Protuparazitno čišćenje ima smisla i preporučio sam ga, ali samo u slučaju naglog prelaska na čisto sirovojelstvo. Takav prijelaz mogu pratiti iznimno neugodne krize koje su tim teže što je viši stupanj zagađenja organizma toksinima i parazitima. I zato prije nego što se odlučite za nagli prijelaz, poželjno je prvo provesti čišćenje organizma te proći protuparazitni program. Ali naglašavam, potpuno je besmisleno primjenjivati protuparazitni program kao sredstvo protiv nametnika. Morat ćete taj program provoditi permanentno, tj. nikada ga ne prekidati. Razumijete li? Je li to normalno? Naravno, nije.

Smisao je u tome da u svojem organizmu stvorimo nepodnošljive uvjete za postojanje i razmnožavanje nametnika. Hraneći sr pretežito živom hranom biljnog podrijetla, stvaraju se upravo takvi uvjeti. Nametnici ne podnose živu biljnu hranu. Biljke su njihovi glavni neprijatelji. Bitka između organizama koji žive samostalno i parazita koji žive na tuđi račun vodi se od samog nastanka živo ta na Zemlji. A samo su biljke u toj bitki više-manje uspješne. Ali, ponavljam, žive biljke, nekuhane.

Prema tome, ako na sirovojelstvo prelazite postupno, jednostavno u svoju prehranu uključite više protuparazitnih biljaka i puno zelenja. Nametnici će vas postupno sami napustiti zato što će uvjeti u vašem organizmu za njih postati neizdrživi.

Ljeti, kad nam je voće i povrće dostupno u izobilju, moguće je biti sirovojelac. Ali sad je zima i ne razumijem kako to provoditi. Voća i povrća nema u izobilju kao ljeti, a i sve je uvožno i zasićeno kemijom.

Zar mislite da se sirovojelci hrane samo povrćem i voćem? Ako postavljate takva pitanja, znači da još niste spremni prijeći na *čisto biljno* sirovojelstvo. Na vašem se mjestu još ne bih odricao sirovih morskih plodova, žutanjaka, maslaca, sira, integralnog kruha. Kad postanete spremni, pitanja o tome čime se trebate hraniti prestat će sama po sebi jer ćete imati vlastito, a ne tuđe iskustvo.

Nastojim prijeći na živu hranu, ali živim u Sibiru, nemam vrt, a zimi je neugodno kupovati povrće i voće u samoposluživanju. O klicama da i ne govorimo: njih ovdje jednostavno nema u trgovinama.

Povrće i voće treba jesti sezonski kad prirodno dozrijeva. Zimi se treba hraniti klicama žitarica, orašastim plodovima, sušenim voćem, algama, slabo soljenom ribom, žutanjcima te maslacem i sirom ako se ukaže potreba. Zašto kupovati povrće u samoposluživanju? Za to postoje tržnice. Zar kupus, mrkva i rotkvica ne rastu u Sibiru? Klice sjemenki i mnogo toga drugog moguće je jednostavno naručiti preko interneta. Poželite li nešto jesti, to ćete i naći.

Već 2 godine nastojim prijeći na sirovojelstvo. U proljeće, ljeto i jesen to mi uspijeva, no čim počne hladnoća (zimi u mojem gradu temperature padaju na -35, -40 °C), jako mi je teško ostati sirovojelac. Izbor živih namirnica zimi se znatno smanjuje, a na niskim temperaturama organizam počne tražiti nešto toplo i zasitno. Neprestano sam gladan i spašavaju me kaše. Što da učinim? Sviđa mi se biti sirovojelac, osjećam takvu lakoću, čak mi je i mozak pročišćen. Ali zimi postajem poput gladne zvijeri.

Znači, ne trebate žuriti s prijelazom na čisto sirovojelstvo. Prijedite kad na to budete spremni. Organizmu treba vremena da se napokon očisti i preustroji. Obratite pozornost na temeljne recepte.

U posljednje vrijeme neprestano mi je hladno. Čini mi se da je to povezano sa sirovojelstvom. Nije mi jasno je li to dobro ili loše?

Kako vam ne bi bilo hladno, neophodno je sljedeće:

1. uspostavljanje metabolizma, formiranje prirodne mikroflore;
2. čišćenje krvnih žila;
3. obnavljanje mreže kapilara (njihova se količina s godinama smanjuje).

Uz živu prehranu sve će se samo obnoviti i normalizirati, ali za to je potrebno vrijeme. Ponovit ću još jednom: ne prelazite naglo, sve mora biti s mjerom i skladno.

Izgubila sam na težini što jako plaši moje bližnje. U osmom mjesecu sirovojelstva moj organizam počeo je sasvim odbijati hranu. Odlučila sam ne miješati se u biokemijske procese svojeg organizma - on bolje zna kada će mršavjeti, a kada se debljati. Imam li pravo? Međutim, brine me činjenica da kao 30-godišnjakinja imam tijelo kao u adolescencije.

Budite oprezni! Griješite ako mislite da organizam ne treba hraniti kad ne traži hranu. Vaš je organizam poslije dugih godina prehrane mrtvom sintetikom nakon naglog prelaska na sirovojelstvo jednostavno zbunjen. Treba ga hraniti *svjesno i kvalitetno*, čak i kad niste osobito gladni. Proći će godine prije nego što se to "dijete" konačno vrati u svoji prirodno stanje i opameti. Neka vam kao osnova posluže temeljni recepti. Obvezno se krećite, bavite fitnessom ili gimnastikom. Bez vježbe mišići atrofiraju i tjelesna težina opada. Osobitu pozornost treba posvetiti istezanju. Istezanjem razvijamo skeletne mišiće i povećavamo masu.

Slađem se s vama da se čovjek treba hraniti prirodnom hranom. Namjeravam se postupno privikavati na to, sve dok se potpuno ne odrekнем nepravilne (kuhane) hrane. Zasad moja duša i razum nisu našli jedinstvo u tome, ali čini mi se da se na ovaj ili onaj način kreću u tom smjeru. Smatrate li da je moguće baviti se body buildingom i biti sirovojelac? Može li tako rasti mišićna masa?

Naravno, moguće je. Primjerice, u SAD-u gdje su rasprostranjeni i *fast food* i prehrana živom hranom, postoji mnogo sirovojelaca koji se bave *body buildingom*. Ali ne žurite s prelaskom na čisto biljno sirovojelstvo. Možete početi sa sirovim morskim plodovima i klicama mahunarki, prokuhanim dvije do tri minute.

Profesionalno se bavim sportom i tri mjeseca pokušavao sam jesti sirovu hranu. Rezultat me razveselio jer sam osjetio lakoću i postalo mi je znatno lakše trčati. Međutim, nemam snage izdržati dugačke treninge i ozbiljna opterećenja, primjerice dizanje utega. Očito mi u prehrani nedostaje bjelancevina.

U prijelaznom razdoblju možete se hraniti klicama mahunarki, prokuhanim dvije do tri minute, sirom, žutanjcima, sirovim morskim plodovima, živim kašama od klica žitarica. Sportašima se, osim toga, preporučuju cvjetni pelud i banane.

Moja se prebrana značajno izmijenila: jedem zelen, voće, povrće, orašaste plodove, med, datulje su postale neizostavan dio moje prebrane, ali komplicirano je odmah prijeći na zdravu i živu ishranu. Malo se bojim i onoga što ste spominjali u vezi s parazitima, tj. da pri naglom prelasku na živu hranu postoji opasnost da nas paraziti izjedu iznutra?! Je li to doista tako ozbiljno?

O tome da će nas "paraziti izjesti iznutra" govorio sam u vezi s gladovanjem, a ne sirovojelstvom. S gladovanjem treba biti vrlo oprezan.

Preporučujete čitanje, ali ja nemam knjige i koristim se samo audio-snimkom. Slušam je više puta. Je li učinak različit? Čini mi se da je svaki put moje razumijevanje sve dublje i kvalitetnije. Zračim zdravom indiferentnošću, i to mi odgovara.

Čitanje knjiga je drugačiji način recepcije. Mnoge stvari koje ste propustili slušajući audioknjigu, shvatit ćete pri čitanju.

Poslije elektroaktivacije u vodi se pojavljuju pahuljice.

Radi se o mineralima otopljenima u vodi. Bolje je aktivirati destiliranu vodu koja je odstajala na kremenu i šungitu. Šungit prije prvog korištenja treba brižljivo očistiti i prvo ga staviti u malo vode kako ne bi došlo do suvišne mineralizacije.

Može li se stalno piti voda odstajala na šungitu i kremenu?

Šungit se sastoji pretežito od ugljika. Tek odlomljeni komadići ostavljaju mrlje poput ugljena pa zato kamenje prije prvog korištenja treba temeljito oprati. Kremen sadrži organski silicij nastao taloženjem organizama koji su uginuli prije mnogo milijuna godina. Oba kamena u vodi izlučuju minerale u homeopatskim dozama koje ne mogu naštetiti. To vas ne treba zabrinjavati. Tijekom šetnje ulicom nekog grada, sa zrakom ih udišete znatno više - praktično cijeli periodni sustav elemenata.

Nakon što sam se upoznala s vašom tehnologijom proizvodnje vode, pomalo sam u nedoumici. Proces je previše složen.

Ne postoji proces proizvodnje vode kao takav. Nakon što se sve podesi, rad se svodi na prelijevanje vode iz jedne posude u drugu. Ako se time nikada niste bavili, može vam se činiti komplicirano. Zapravo nije ništa kompliciranije od pripremanja kave.

Kako bismo preživjeli u tehnogenoj civilizaciji, moramo uložiti trud, baš kao što se treba ulagati trud i za preživljavanje u divljini. U jednom i u drugom slučaju valja se truditi. Ne učinite li to, platit ćete na ovaj ili onaj način, i to prvenstveno svojim zdravljem, a potom i svim ostalim. Jeste li svjesni da je tehnosfera u biti znatno agresivnija od biosfere?

Jesu li zobene pahuljice u hladnoj vodi živa hrana?

Ne, sve pahuljice iz samoposluživanja već su mrtve jer su bile izložene termičkoj obradi.

Nije li sirovo povrće štetno u velikim količinama? Čak je i povrće i zelenje s tržnice zagađeno pesticidima. Kubanjem se, navodno, neutraliziraju.

Pri kuhanju nitrati prelaze u nitrite koji su još otrovnije tvari. Živa prehrana nije ograničena samo na sirovo povrće u "velikim količinama". Živih namirnica ima toliko mnogo da ih je teško sve i nabrojiti. Samo se u početku čini da osim voća i povrća ne postoji ništa drugo. Kad započnete proces, vidjet ćete koliko toga ima - nećete moći sve ni kušati.

Izgubila sam menstruaciju, ali inače se osjećam odlično. Liječniku ne želim ići zato što će me proglasiti ludom. Maštam o životu bez menstruacije još od adolescencije. Je li to normalno?

Nakon prelaska na sirovojelstvo, mjesečnice se mogu prorijediti ili sasvim prestati. Menstruacija nije normalna, nego patološka pojava izazvana neprirodnim načinom prehrane mrtvom hranom³⁹

Ako sva biljna hrana postane genetski modificirana, što ćemo jesti? Naravno, želio bih sam uzgajati hranu, ali to je moguće tek u budućnosti. Što mogu učiniti u ovom trenutku? Što mogu učiniti oni koji nemaju svoj vrt?

Proizvode iz Europske Unije možete uglavnom kupovati bez rezerve. Ondje su što se toga tiče propisi zasad strogi. Poljska, Austrija, Švicarska, Grčka i Venezuela proglašene su zonama slobodnim od GMO-a. Konkretno, poljski poljoprivredni proizvodi slove kao ekološki najsigurniji.

Može li naškoditi čisto biljno sirovojelstvo bez brane životinjskog podrijetla?

Neće vam naškoditi ako ne odete u krajnost. Dug prijelazni period na čisto biljno sirovojelstvo prati i izmjena crijevne mikroflore - poslije toga više nema potrebe za hranom životinjskog podrijetla.

Je li dopušteno jesti gljive? Ako je odgovor pozitivan, koje su to gljive i na koji način pripremljene? Jesu li gljive uopće korisne?

Bjelančevine iz gljiva teško se asimiliraju, a i gljive ne sadržavaju ništa drugo što bi bilo korisno. Prema tome, to je hrana za rasonodu ili kad nemate ništa drugo za jelo.

Ni u jednoj od svojih knjiga niste pisali o morskoj soli koju se govori da je zdrava jer nije rafinirana i zato njezino dodavanje brani (npr. ribi) može biti samo pozitivno.

³⁹ Autor ovo uvjerenje temelji na znanstvenim radovima raznih svjetskih znanstvenika, poput Wendy Harris i Nadine Forrest MacDonald: *Is Menstruation Necessary?*; dr. Tilden: *Diseases of Women and Children*; dr. R.B. Glenson: *Talks to My Patients*; Viktoras Kulvinskas: *Survival in the 21 Century*; dr. Henry Bieler: *Natural Way to Sexual Health*; Arnold Ehret: *Ljekovita hrana bez štetnosti* (Karitativni fond UPT, Đakovo 2006.) itd; op.prev.

Za morsku sol ne bi se moglo reći da nam na bilo koji način koristi. Životinjski organizam nije sposoban usvajati neorganske spojeve. Biljke su za to sposobne. Zato i postoji hranidbeni lanac: biljke se hrane mineralima, a životinje biljkama. Morske alge nešto su sasvim drugo. One su zaista vrlo zdrava, reliktna hrana. Sastav naše krvne plazme srodan je sastavu morskih algi.

Što mislite o tvrdnjama službene medicine da onima koji se hrane sirovom hranom nedostaju neke tvari, primjerice, neki vitamini, kao što je B₁₂. Ili je to možda varka smišljena sredinom 20. stoljeća kako bi se ljude uvjerilo u potrebu za konvencionalnom prehranom te kako bi liječnici i znanstvenici imali neoporiv dokaz: tobože biljnoj hrani nedostaje vitamin B₁₂, a nema ga, kao što oni tvrde, i tome se nikako ne može prigovoriti. Zanima me kako doista stvari stoje s vitaminom B₁₂ i drugim vitaminima i tvarima koje nedostaju. Uzimate li vi vitamine?

Izvori vitamina B₁₂ mogu biti i grožđe, morske alge, jabučni ocat, cvjetni pelud, klice žitarica. Neophodne vitamine stvara i crijevna mikroflora, ali da bi to bila u stanju činiti, mora biti zdrava. Međutim, mikroflora se vrlo sporo preobražava. To je još jedan od razloga zašto je bolje postupno prelaziti na sirovojestvo. Umjetne vitamine nemojte uzimati.

Ali zašto se svađati s liječnicima: radije pozovite prirodu u pomoć. Zar mislite da bi priroda propustila biljojedima osigurati sve što im je potrebno? Po svojoj fiziologiji čovjek nije mesojed, ali nije ni biljojed. Prva skupina ima razvijene očnjake i kratko crijevo. Druga skupina ima snažne kutnjake i dugačko crijevo. Kod čovjeka nije izraženo ni jedno ni drugo. Čovjekovo crijevo nije dovoljno kratko da hrana životinjskog podrijetla (osobito ona kuhana) u njemu ne bi počela trunuti, niti dovoljno dugačko za probavu isključivo biljne hrane. Čovjek se nalazi negdje u sredini - on je *plodojed*. Plodojedi kao što su majmuni i divlje svinje hrane se ne samo travom (mekom zeleni) nego i povrćem, voćem i sjemenjem. Eto u čemu je razlika.

Neki smatraju da čovjek može jesti sve što želi, a da mu to ne naštetiti, no samo pod jednim uvjetom - ako ostvari jedinstvo duše i razuma. Zašto mnogi ljudi, točnije svi koji se hrane mesom, kuhanom i pečenom hranom te takvu prehranu smatraju zdravom, poboljšavaju?

Kao prvo, oni ne smatraju takvu prehranu zdravom, barem ne u dubini duše. Kao drugo, svijet se sastoji od dviju komponenti: fizičke i metafizičke. Kad bi bilo drugačije, na primjer, samo jedno ili samo drugo, u prvom slučaju misli ne bi imale nikakvu snagu, a u drugom slučaju zbivalo bi se sve što bismo pomislili. Prema tome, možemo zamišljati prehranu, ali fizički aspekt prije ili kasnije moramo uzeti u obzir. Perete suđe, zar ne? A zašto? Pokušajte ga snagom volje natjerati da ostane čisto ih da se ne razbije kad padne na pod. Ta sve je u vašoj moći. Ili možda, ipak, nije?

Htio bih s vama podijeliti svoju teoriju o prirodnoj prehrani. Adolescenti u vrijeme spolnog sazrijevanja pate od akni. Smatram da se to zbiva zato što njihova tijela, koja su njihovi roditelji 14 do 15 godina kljukali svakojakim otpadom, u vrijeme spolnog sazrijevanja počinju izbacivati sve to smeće. Adolescencija je samo "okidač", a ne uzročnik akni. Mnogi tu pojavu objašnjavaju hormonalnim promjenama i slično. Ali nitko se nije dosjetio da je uzrok sasvim jednostavan - zasićenost organizma toksinima. Drugim riječima, na neki se način sav otpad kojim je organizam djeteta bio kljukan počinje izbacivati upravo u vrijeme adolescencije. S tim da akne ne nestaju krajem adolescencije, nego se mogu pojavljivati na koži još dugo, do tridesete godine, a i duže. Sve je to anomalija. Nitko u prirodi nema takve probleme. Psorijazu također izaziva zasićenost toksinima i zaraženost parazitima.

Upravo tako. Osip na licu, alergiju, rak, dijabetes, AIDS i mnoge druge suvremene bolesti za koje donedavno nitko nije znao, izaziva zasićenost organizma toksinima i nazočnost parazita. Primijećena je zanimljiva (i očekivana) koincidencija: značajni porast degenerativnih bolesti podudara se s pojavom novih tehnologija pripremanja hrane, kao što su konzerviranje, rafiniranje, proizvodnja bijelog brašna, a potom i druga dostignuća tehnogene civilizacije.

Kad bi netko proučio statističku korelaciju između pojave novih sintetičkih proizvoda i novih bolesti, došao bi do šokantnih otkrića i lako bi obranio doktorsku disertaciju. (Doduše, ne bi, vjerojatno bi ga utišali i ne bi to dopustili.)

Nedavno je otkrivena zanimljiva pojava koju nazivam "fenomenom djece iz kamene džungle". Ako dijete koje je odraslo na sintetičkoj hrani iz supermarketa, odvedemo iz grada na selo gdje je hrana prirodna, ono će odmah imati alergijsku reakciju, organizam se odmah sjeti da je dijete prirode i počinje hitro izbacivati iz sebe nagomilanu kemiju. Naravno, svatko to može protumačiti na svoj način i reći da je, na primjer, prirodna hrana toliko štetna da se od nje tijelo odmah prekrije osipom.

Vaše informacije o živoj prehrani su dragocjene. Ne postavljate se kao kakav guru, nego direktno pomažete ljudima. No mislim da ipak imate neki globalni cilj. Vjerojatno i vašu poštu odavno nadzire neki agent. (Hello, Mr. agent!)

Nemam nikakav globalni cilj. I nema razloga da me netko "nadzire" jer se matrica sama organizira bez izvanjskog utjecaja. Drugim riječima, ona se samoorganizira. Njezini mehanizmi su jednostavni i prirodni kao što je, na primjer, jednostavno širenje parazita. Paraziti tijela i svijesti (ne ljudi, a još manje strojevi i računala) pravi su tvorci matrice. Iz toga proizlazi logika potrebe čišćenja tijela i svijesti. Kako ih očistiti? Čineći suprotno od načina na koji ih se zagađuje i zamagljuje - preko onoga što ulazi direktno u nas, tj. preko vode, hrane i zraka. Taj pristup može se činiti prozaičnim i suviše jednostavnim u usporedbi s tako moćnom pojavom kao što je uvlačenje svijeta u matricu. No stvar je u tome da su na ovom svijetu upravo jednostavne stvari najmanje očite.

Rječnik pojmova

Ciljevi i vrata

Svaki čovjek ima svoj jedinstveni put kojim će postići istinsku sreću u ovom životu. Klatna čovjeku nameću tuđe ciljeve koji mame svojim prestižem i nedostupnošću. Jureći za lažnim ciljevima, nećete postići ništa ili ćete, ako postignete, shvatiti da vam to ne treba.

Vaš je cilj uživati u životu. Ostvarivanje vašeg cilja privući će i ispunjenje svih ostalih želja, a pritom će rezultati nadmašiti sva očekivanja. Vaša su vrata put koji će vas odvesti do vašeg cilja.

Ako idete prema svome cilju kroz svoja vrata, nitko vas i ništa neće u tome ometi, zato što ključ vaše duše idealno odgovara ključanici vašeg puta.

Vaše vam nitko neće oduzeti i problema s postizanjem cilja neće biti. Problem je samo u traženju vlastitog cilja i vlastitih vrata. Transurfing će vas naučiti kako da to učinite.

Čuvareva zagonetka

„*Svaki čovjek može steći slobodu biranja svega što želi. Kako steći tu slobodu?*“ Čovjek ne zna da ne mora s mukom postizati ono što želi, već da to jednostavno može *dobivati*. Zvuči sasvim nevjerojatno, ali je ipak upravo tako. Odgovor na ovu zagonetku saznat ćete tek kada pročitate knjige o transurfingu do kraja. Ne pokušavajte odmah zaviriti u posljednje poglavlje, jer vam odgovor neće biti jasan.

Freiling

Freiling je učinkovita tehnologija ljudskih odnosa koja je sastavni dio - transurfinga. Glavno načelo freilinga možemo formulirati na sljedeći način: *Odrecite se namjere da nešto dobijete, zamijenite je namjerom da nešto date i dobit ćete ono čega ste se odrekli.*

Djelovanje tog načela temelji se na tome da vaša izvanjska namjera iskorištava unutarnju namjeru partnera bez ograničavanja njegovih interesa. U konačnici od čovjeka dobivate ono što niste mogli dobiti običnim metodama unutarnje namjere. Slijedeći to načelo, postići ćete dojmive rezultate u privatnim i poslovnim odnosima.

Izbor

Transurfing predlaže načelno drugačiji pristup postizanju cilja. Čovjek *bira*, kao da naručuje u restoranu, ne brinući o sredstvima postizanja. Na kraju se cilj većim dijelom ostvaruje sam, neovisno o izravnom djelovanju naručitelja. Vaše se želje neće ispuniti. Vaša se maštanja neće ostvariti. Ali vaš je izbor nepovrediv zakon i on će se neminovno realizirati. Svrhu izbora nemoguće je objasniti dvjema riječima. Cijeli transurfing govori o tome što je izbor i kako ga ostvariti.

Jedinstvo duše i razuma

Razum ima volju, ali ne može upravljati izvanjskom namjerom. Duša može osjetiti svoju istovjetnost s izvanjskom namjerom, ali nema volju. Ona leti u prostranstvu varijanti kao papirnat zmaj kojim je nemoguće upravljati. Da bi se izvanjska namjera podredila volji, potrebno je postići *jedinstvo duše i razuma*. To je stanje u kojem se osjećaji duše i misli razuma spajaju u jedno. Na primjer, kad je čovjek ispunjen radosnim zanosom, njegova duša „pjeva“, a razum „zadovoljno trlja ruke“. U takvom stanju čovjek može stvarati. No događa se da se duša i razum ujedine u nemir, strahovima i mržnji. Tada se ostvaruju najgora očekivanja. Naposljetku, kada zdrav razum tvrdi jedno, a srce se tomu protivi, znači da duša i razum nisu usklađeni.

Klatno

Energija misli je materijalna i ne nestaje bez traga. Kada grupe ljudi počnu razmišljati na jednak način, njihove se „valne dužine misli“ slažu jedna na drugu i u oceanu energije stvaraju nevidljive, ali stvarne, energetsko-informacijske strukture - klatna. Te se strukture počinju razvijati samostalno i podčinjavati ljude svojim zakonima. Čovjek koji dospije pod utjecaj destruktivnog klatna gubi slobodu - mora biti kotačić u velikom mehanizmu.

Stoje više ljudi - *sljedbenika* - koji hrane klatno svojom energijom, to se ono snažnije „npiše“. Svako klatno ima vlastitu karakterističnu frekvenciju njihanja. Na primjer, ljuljačku se može zanjhati samo ulaganjem sile određene frekvencije. Ta se frekvencija naziva rezonancija. Ako se broj sljedbenika klatna smanjuje, njegova se njihanja gase. Kada sljedbenika više uopće ne bude, klatno će se zaustaviti i kao struktura umrijeti.

Da bi iz čovjeka iscrpla energiju, klatno se čvrsto hvataju za njegove osjećaje i reakcije; negodovanje, nezadovoljstvo, mržnju, razdraženost, nemir, uzrujanost, potištenost, zbunjenost, očaj, strah, žalost, privrženost, ushit, ganuće, idealiziranje, divljenje, oduševljenje, razočaranje, ponos, oholost, prezir, gađenje, uvrijeđenost, osjećaj dužnosti, osjećaj krivnje i tako dalje.

Najveća opasnost za čovjeka koji je pod utjecajem destruktivnog klatna je ta što klatno svoju žrtvu odvodi od onih linija života gdje bi mogla pronaći svoju sreću. Potrebno je osloboditi se nametnutih ciljeva jer, boreći se za njih, čovjek se sve više udaljava od svoga puta.

Klatno je u svojoj suštini egregor, ali time ni blizu nije sve rečeno. Pojam „egregor“ ne odražava čitav splet nijansi međudjelovanja čovjeka i energetsko-informacijskih struktura.

Koordinacija namjere

Realizacija najgorih očekivanja kod ljudi sklonih negativizmu potvrđuje da je čovjek sposoban utjecati na tijek događaja. Svaki događaj na liniji života ima dva kraka u prostranstvu varijanti - povoljan i nepovoljan. Svaki put kad se susretnete s nekim događajem, birate kako ćete se prema njemu odnositi. Ako događaj smatrate pozitivnim, naći ćete se na povoljnom kraku života. Međutim, sklonost negativizmu navodi vas da izražavate nezadovoljstvo i birate nepovoljan krak.

Čim vas je nešto razljutilo, slijedi nova neugodnost. Tako se dogodi da „nevolja nikad ne dolazi sama“. No do niza neugodnosti ne dolazi zbog same nevolje, već zbog vašeg odnosa prema njoj. Zakonitost se oblikuje vašim odabirom na raskrižju. Analizirajući stupanj svoje sklonosti negativizmu, možete zamisliti kamo će vas u životu odvesti takav niz negativnih krakova.

Načelo koordinacije namjere glasi ovako: *Ako izmjene u scenariju, koje se čine negativnima, odlučite promatrati kao pozitivne, one će takve i biti.* Slijedeći to načelo, u pozitivnim ćete očekivanjima postići onakav uspjeh kakav negativisti postižu u svojim najgorim očekivanjima.

Koordinacija važnosti

Ničemu nemojte pridavati suviše veliko značenje. Vaša važnost nije potrebna vama, nego klatnima. Klatna upravljaju ljudima kao marionetama, pomoću *niti važnosti*. Čovjek se boji popustiti niti važnosti jer se nalazi pod utjecajem zavisnosti koja stvara iluziju potpore i sigurnosti.

Sigurnost je taj suvišni potencijal nesigurnosti samo suprotnog predznaka. Osviještenost i namjera omogućuju ignoriranje igre klatna te postizanje cilja bez borbe. A kada postoji sloboda bez borbe, tada sigurnost nije potrebna. Ako se oslobodim važnosti, nemam što štititi i što osvajati - jednostavno mirno idem i biram što želim.

Kako bi se oslobodili klatna, potrebno je odreći se unutarnje i izvanjske važnosti. Problemi i prepreke na putu do cilja također nastaju kao posljedica suvišnih potencijala važnosti. Prepreke se drže na temelju važnosti. Ako svjesno odbacite važnost, prepreke će same nestati.

Linija života

Čovjekov život, kao i svako drugo gibanje materije, predstavlja lanac uzroka i posljedica. Posljedica se u prostranstvu varijanti uvijek nalazi blizu svog uzroka. Kako jedno proizlazi iz drugoga, tako se i susjedni sektori prostranstva postrojavaju u liniju života. Scenariji i scenografije sektora na jednoj liniji života uglavnom su po svojoj kvaliteti istovrsni. Čovjekov život ravnomjerno teče po svojoj liniji sve dok se ne dogodi nešto što bitno mijenja scenarij i scenografiju. Tada sudbina izvrši obrat i prelazi na drugu liniju života. Uvijek se nalazite na onim linijama čiji parametri odgovaraju vašem odašiljanju misli. Promjenom svojeg odnosa prema svijetu, to jest svog načina razmišljanja, prelazite na drugu liniju života s drugim varijantama razvoja događaja.

Materijalna realizacija

Informacijska struktura prostranstva varijanti u određenim se uvjetima može materijalizirati. Svaka misao, baš kao i sektor prostranstva, ima određene parametre. „Osvjetljavanjem“ odgovarajućeg sektora odašiljanje misli realizira njegovu varijantu. Na taj način misli imaju izravan utjecaj na tijek događaja.

Prostranstvo varijanti služi kao šablona, određuje oblik i putanju gibanja materije. Materijalna realizacija se kreće u prostoru i vremenu, ali varijante ostaju na mjestu i postoje vječno. Svako živo biće svojim odašiljanjem misli oblikuje sloj svojeg svijeta. Naš svijet nastanjuje mnoštvo živih organizama i svaki daje svoj doprinos oblikovanju stvarnosti.

Namjera

Namjeru otprilike možemo definirati kao odlučnost *imanja i djelovanja*. Ne ostvaruje se želja, nego namjera. Poželite podići ruku. Želja je oblikovana u vašim mislima i shvaćate da želite podići ruku. Hoće li želja podići ruku? Ne, želja sama po sebi ne stvara nikakvu aktivnost. Ruka se podiže samo kad su misli o želji odrađene i ostala je samo odlučnost djelovanja. Može li odlučnost djelovanja podići ruku? Također ne može. Donijeli ste završnu odluku da ćete podići ruku, ali se ona i dalje ne pomiče. Što onda podiže ruku? Kako definirati ono što slijedi nakon donesene odluke?

Ovdje se vidi bespomoćnost razuma da ponudi smisljeno objašnjenje što je to namjera. Naša je definicija namjere kao odlučnosti imanja i djelovanja tek preludij za silu koja konkretno i ostvaruje djelovanje. Preostaje nam da jednostavno konstatiramo činjenicu da se ruka ne podiže željom ili odlukom, već namjerom.

Namjera se dijeli na *unutarnju* i *izvanjsku*. Unutarnja namjera podrazumijeva aktivno djelovanje na okolinu - to je *odlučnost djelovanja*. Izvanjska namjera je *odlučnost imanja*, kada se svijet sam podčinjava čovjekovoj volji. Unutarnja namjera je koncentracija pozornosti na proces kretanja prema cilju. Izvanjska je namjera koncentracija pozornosti na to kako se cilj sam ostvaruje. Unutarnjom se namjerom cilj *dostiže*, a izvanjskom *izabire*. Sve što je povezano s magijom i paranormalnim pojavama odnosi se na područje izvanjske namjere. Sve što može biti postignuto u okvirima uobičajenog svjetonazora dostiže se snagom unutarnje namjere.

Odnosi zavisnosti

Odnosi zavisnosti se određuju postavljanjem uvjeta poput „ako ćeš ti tako, onda ću ja ovako...“. „Ako me voliš, znači da ćeš sve ostaviti i sa mnom otići na kraj svijeta. Ako se ne oženiš mnome (ne udaš za mene), znači da me ne voliš. Ako me hvališ, družit ću se s tobom. Ako mi ne daš svoju lopaticu, potjerat ću te i iz pješčanika.“

Kad ljubav prelazi u odnose zavisnosti, neizbježno nastaje *polarizacija* i sile ravnoteže se narušavaju. Bezuvjetna ljubav je ljubav bez prava na posjedovanje, divljenje bez obožavanja. Drugim riječima, takav osjećaj ne stvara odnose zavisnosti između onoga tko voli i objekta njegove ljubavi. Ravnoteža se narušava u slučaju ako se jedno uspoređuje s drugim ili mu se suprotstavlja. „Mi smo ovakvi, a oni su drugačiji!“ Na primjer, nacionalni ponos: u usporedbi s kojim nacijama? Osjećaj manje vrijednosti: u usporedbi s kim? Ili ponos na sebe samoga: u usporedbi s kim?

Gdje postoji suprotstavljanje, tamo se neizbježno uključuju sile ravnoteže. Njihovo je djelovanje usmjereno ili na to da „rastave“ suprotstavljene subjekte, ili da ih ujedine uz obostranu suglasnost, ili na izazivanje sukoba. Ako ste vi stvorili polarizaciju, djelovanje sila bit će prije svega usmjereno protiv vas.

Polarizacija

Suvišni se potencijali stvaraju kada se nekim osobinama pridaje preveliko značenje. A odnosi zavisnosti među ljudima stvaraju se kad se međusobno počnu uspoređivati, suprotstavljati i postavljati uvjete poput „ako ćeš ti tako, ja ću ovako“. Sam po sebi suvišni potencijal nije tako strašan sve dok iskrivljena procjena postoji neovisno, sama po sebi. Ali čim se neprirodno preuveličava u procjenjivanju jednog objekta, odnosno uspoređuje ga se s drugim, stvara se *polarizacija* koja rezultira *vjetrom sila ravnoteže*. Sile ravnoteže pokušavaju ukloniti stvorenu polarizaciju i njihovo je djelovanje u većini slučajeva usmjereno protiv onoga tko je tu polarizaciju stvorio.

Potaknuti prijelaz

Katastrofe, elementarne nepogode, oružani sukobi, ekonomske krize razvijaju se spiralno. U početku nastaje zaplet, zatim razvoj, sve se više pojačava napetost pa slijedi kulminacija, emocije su na vrhuncu i na kraju dolazi rasplet - sva se energija rasipa u prostor i nastaje privremeno zatišje. Otprilike se slično ponaša i vođeni vrtlog.

Pozornost grupe ljudi dospijeva u *stisak omče klatna* koje se počinje sve snažnije njihati povlačeći za sobom nesretne linije života. Čovjek reagira na prvi trzaj klatna - na primjer, reagira na negativan događaj, sudjeluje u zapletu i nalazi se u zoni djelovanja spirale koja se počinje brzo vrtjeti i povlačiti ga poput lijevka.

Pojavu padanja u lijevak opisujemo kao potaknuti prijelaz na liniju života na kojoj čovjek postaje žrtva. Njegov odziv na trzaj klatna i posljedično uzajamno predavanje energije njihanja potiču prijelaz na liniju života koja je po frekvenciji bliska njihovim klatna. Na taj se način negativan događaj uključuje u sloj svijeta tog čovjeka.

Prostranstvo varijanti

Prostranstvo varijanti je *informacijska struktura*. To je beskonačno *polje informacija* koje sadržava sve moguće varijante bilo kakvih događaja koji se mogu zbiti. Može se reći da je u prostranstvu varijanti sve što je bilo, što jest i što će biti. Prostranstvo varijanti služi kao šablona, koordinatna mreža gibanja materije u vremenu i prostoru. I prošlost i budućnost u njemu se nepomično čuvaju, kao na filmskoj vrpci, a vremenski se učinak očituje samo kao posljedica premještanja zasebnog kadra u kojem se osvjetljava sadašnjost.

Svijet istodobno ima dva oblika: fizičku stvarnost, koju možemo dotaknuti rukama, i metafizičko prostranstvo varijanti koje se nalazi izvan okvira percepcije, ali zbog toga nije manje objektivno, lako je pristup tom polju informacija u principu moguć. Upravo odatle dolaze intuicija i vidovitost. Razum nije sposoban stvoriti ništa načelno novo. On samo može sastaviti novu verziju kuće od starih cigli. Mozak ne čuva samu informaciju, već

nešto nalik na adresu informacije u prostranstvu varijanti. Sva znanstvena otkrića i umjetnička remek-djela razum, uz pomoć duše, dobiva iz prostranstva varijanti.

Snovi nisu iluzija u uobičajenom smislu te riječi. Razum ne zamišlja svoje snove - on ih uistinu vidi. Ono što promatramo u stvarnosti jesu realizirane varijante. Snovi nam pokazuju što se moglo dogoditi u prošlosti ili u budućnosti. San je putovanje duše u prostranstvu varijanti.

Sektor prostranstva varijanti

U svakoj točki prostranstva postoji posebna *varijanta* određenog događaja. Radi lakšeg razumijevanja, zamislimo da se varijanta sastoji od *scenarija* i *scenografije*. Scenografija je vanjski izgled ili forma pojave, a scenarij je put kojim se kreće materija. Pojednostavimo li, prostranstvo varijanti je moguće razdijeliti na sektore. Svaki sektor ima svoj scenarij i scenografiju. Što je udaljenost među sektorima veća, veće su razlike u scenarijima i scenografijama. Čovjekovu sudbinu također predstavlja mnoštvo varijanti. Teoretski ne postoje nikakva ograničenja mogućih obrata čovjekove sudbine budući da je prostranstvo varijanti beskonačno.

Sile ravnoteže

Svugdje gdje postoji suvišni potencijal, pojave se sile ravnoteže koje su usmjerene na njegovo uklanjanje. Potencijal stvara naša mentalna energija kada nekom predmetu pridajemo suviše veliko značenje.

Na primjer, usporedimo dvije situacije: u prvoj stojite na podu svog doma, a u drugoj na rubu provalije. U prvom slučaju uopće niste zabrinuti. U drugom slučaju situaciji pridajete jako veliko značenje. Učinite li jedan nesmotren pokret, dogodit će se nešto nepopravljivo. Na energetske razine činjenica da jednostavno stojite ima isto značenje kako u prvom, tako i u drugom slučaju. No stajanjem nad provalijom svojim strahom podižete napetost, stvarate nejednakost na energetskom polju. Zbog toga se stvaraju sile ravnoteže kojima je cilj ukloniti tu nejednakost. Čak možete i realno osjetiti njihovo djelovanje. S jedne vas strane neobjašnjiva sila vuče prema rubu, a s druge vas vuče da se odmaknete od ruba. Kako bi uklonile suvišni potencijal vašeg straha, sile ravnoteže trebaju vas samo odmaknuti od ruba ili vas baciti u provaliju i s tim završiti. Takvo njihovo djelovanje i osjećate.

Djelovanja sile ravnoteže nakon uklanjanja suvišnih potencijala stvaraju lavovski dio problema. Njihova je podmuklost u tome što čovjek često dobiva upravo suprotno od željenog. Pritom je sasvim nejasno što se događa. Iz toga proizlazi osjećaj da ovdje djeluje nekakva neobjašnjiva zla sila, poput svojevrsnog „zakona podlosti“.

Slajd

Naše poimanje nas samih i svijeta oko nas često je daleko od istine. Izobličavanje uzrokuju naši *slajdovi*. Na primjer, uznemiruju vas neki osobni nedostaci i zbog toga imate osjećaj manje vrijednosti jer vam se čini da se ti nedostaci ne sviđaju ni drugima. Tada, dok komunicirate s ljudima, u svoj „projektor“ stavljate slajd kompleksa manje vrijednosti i sve vidite izobličeno.

Slajd je iskrivljena slika stvarnosti u vašoj glavi. Negativan slajd u pravilu rezultira *jedinstvom duše i razuma* i zbog toga se utjelovljuje u stvarnosti. Ostvaruju se naša najgora očekivanja. Negativne slajdove možemo pretvoriti u pozitivne i natjerati da rade za nas. Ako namjerno stvorite pozitivan slajd, on na neobičan način može transformirati sloj vašeg svijeta. Slajd cilja je zamišljena slika već postignutog cilja. Sustavna vizualizacija slajda dovodi do materijalizacije odgovarajućeg sektora prostranstva varijanti.

Sloj svijeta

Svako živo biće energijom misli materijalizira određeni sektor prostranstva varijanti i stvara sloj svijeta. Svi se ti slojevi slažu jedan na drugoga i na taj način svako biće daje svoj prilog u oblikovanju stvarnosti.

Čovjek svojim doživljavanjem svijeta stvara individualan sloj svijeta - zasebnu stvarnost. Ta stvarnost, ovisno o čovjekovu odnosu, poprima određenu nijansu. Ako se slikovito izrazimo, u individualnom sloju čovjekova svijeta stvaraju se određene „vremenske prilike“: jutarnja svježina i sunčev sjaj ili tmurno i kišno vrijeme, a događa se da bjesni uragan ili dolazi prirodne katastrofe.

Individualna stvarnost oblikuje se na dva načina: fizički i metafizički. Drugim riječima, čovjek stvara svoj svijet svojim postupcima i mislima. Ovdje glavnu ulogu igra način razmišljanja, budući da stvara značajan udio materijalnih problema s kojima se čovjek većinu vremena mora boriti. Transurfing ima posla isključivo s metafizičkim aspektom.

Suvišni potencijal

Suvišni potencijal je napetost, mjestimična uzburkanost u jednolikom energetskom polju. Takvu nejednolikost stvara energija misli kada se nekom predmetu pridaje suviše veliko značenje. Na primjer, želja je suvišni potencijal budući da strastveno željeni predmet nastoji privući ondje gdje ga nema. Iscrpljujuća želja da imate ono što nemate, stvara energetski „pad tlaka“ koji uzrokuje vjetar sila ravnoteža. Drugi primjeri suvišnih potencijala su nezadovoljstvo, osuđivanje, ushićenost, duboko poštovanje, idealizacija, precjenjivanje, omalovažavanje, taština, osjećaj nadmoćnosti, krivnje, manje vrijednosti.

Tijek varijanti

Informacija nepomično leži u prostranstvu varijanti u obliku matrice. Struktura informacija organizirana je u lance koji su međusobno povezani. Uzročno-posljedične veze stvaraju tijek varijanti.

Nemiran razum stalno osjeća trzaje klatna i nastoji riješiti sve probleme te držati situaciju pod kontrolom. Samovoljne odluke razuma u većini su slučajeva besmisleno pljeskanje rukama po vodi. Većina problema, osobito sitnih, rješavaju se sami od sebe ako to ne smeta tijeku varijanti.

Tijeku se ne treba aktivno suprotstavljati prvenstveno zbog toga što se pritom beskorisno ili štetno trati gomila energije. Tijek ide putem najmanjeg otpora i zato u sebi sadrži najučinkovitije i najrazumnije rješavanje problema. Suprotno tome, protivljenje tijeku stvara gomilu novih problema.

Moćni intelekt nije ni za što zaslužan ako rješenje već postoji u prostranstvu varijanti. Ako ne budete ulazili u neistražena područja i ne budete smetali tijeku varijanti, rješenje će doći samo, i to ono optimalno. Optimalnost je već umetnuta u strukturu polja informacija. U prostranstvu varijanti postoji sve, ali s velikom vjerojatnošću realiziraju se baš optimalne varijante na koje se troši najmanje energije. Priroda ne troši energiju uzalud.

Transurfing

Riječ *transurfing* nisam izmislio, već se ona strovalila na mene s onog mjesta odakle dolaze svi ostali termini i sav sadržaj knjige. I sam do određenog trenutka nisam razumio njegovo značenje. Ovdje je čak nejasno na što bi nas ta riječ mogla asociirati. Značenje te riječi mogli bismo tumačiti kao „klizanje kroz prostranstvo varijanti“, ili kao „transformaciju potencijalno moguće varijante u stvarnost“, ili kao „prijelaz kroz linije života“. Ali općenito, ako se bavite transurfingom, znači da održavate ravnotežu na valu sreće. Riječ transurfing se izgovara kao što se i piše. Ako se nekome sviđa pojam izgovarati na engleskom, samo neka izvoli.

Val sreće

Val sreće oblikuje se kao skup linija života naklonjenih vama. U prostranstvu varijanti postoji sve pa i takve zlatne žile. Ako ste naišli na krajnju liniju nečeg tako raznolikog i bili sretne ruke, po inerciji možete skliznuti na druge nagomilane linije, gdje slijede nove sretne okolnosti. No, ako za prvim uspjehom ponovno slijedi crno razdoblje, znači da vas je zahvatilo destruktivno klatno i odmaknulo od vala sreće.

Važnost

Važnost se pojavljuje kad se nečemu pridaje suviše veliko značenje. To je suvišni potencijal u čistom obliku i da bi ga uklonile, sile ravnoteže stvaraju probleme onome tko taj potencijal stvara. Postoje dva oblika važnosti: *unutarnja i izvanjska važnost*. Unutarnja ili vlastita važnost javlja se kao posljedica procjene svojih vrlina ili mana. Formula unutarnje važnosti glasi ovako: „Ja sam važna osoba“ ili „Ja radim važan posao.“ Kada kazaljka važnosti zapne, na djelo stupaju sile ravnoteže i „važna zvjerka“ dobiva po nosu. Onoga tko „radi važan posao“ također čeka razočaranje: ili taj posao nikomu neće trebati ili će biti vrlo loše odrađen. Postoji i suprotan pristup, odnosno umanjivanje svojih vrlina, samoponižavanje. Veličina suvišnog potencijala u oba je slučaja jednaka, razlika je samo u predznacima.

Izvanjsku važnost također na umjetan način stvara čovjek kada pridaje preveliko značenje predmetu ili događaju iz svijeta oko sebe. Formula izvanjske važnosti je: „Za mene veliko značenje ima to i to“ ili „Jako mi je važno da učinim to i to.“ Pritom se stvara suvišni potencijal i sav će posao biti upropašten. Zamislite da trebate prijeći preko brvna koje leži na tlu. Ništa jednostavnije. Zatim morate prijeći preko tog istog brvna, ali postavljenog tako da spaja krovove dviju katnica. To vam je jako važno i nećete se uspjeti uvjeriti u suprotno.

Znakovi

Putokazi su oni znakovi koji ukazuju na budući obrat u tijeku varijanti. Ako se sprema nešto što stvarno može utjecati na tijek događanja, pojavljuje se znak koji to nagovještuje. Kada tijek varijanti stvori obrat, prelazite na drugu liniju života. Svaka je linija po svojim osobinama manje-više istovrsna. Bujica u tijeku varijanti može presijecati različite linije. Linije života međusobno se razlikuju prema svojim parametrima. Promjene mogu biti beznačajne, no razlika se svejedno osjeća. Upravo tu razliku u kvaliteti svjesno ili podsvjesno primjećujete: kao da nešto nije onako kako bi trebalo biti.

Putokazi se pojavljuju samo kada započinje prijelaz na druge linije života. Pojedine pojave ne morate primijetiti. Na primjer, vrana je zakriještala, a vi na to niste obratili pozornost. Niste osjetili kvalitativnu razliku, što znači da se sve još nalazi na prijašnjoj liniji. No, ako vas je u toj pojavi nešto uznemirilo, znači da je to znak. Znak se od obične pojave razlikuje po tome što uvijek signalizira započeti prijelaz na bitno različitu liniju života.