

Dziesięć przykazań zdrowia

08/04/2010 20:13 by Andrzej Struski

Dziesięć przykazań zdrowia

Ja, zdrowie - mówię do Ciebie, człowieku opamiętaj się!!!

Nie oceniaj.

Korzystaj z prawa do własnego zdania.

Wygoda w radości, jest ona eliksirem zdrowia.

Wiadomość to Twój instrument na całe życie.

Zapominaj wszystko, co nie dotyczy Ciebie.

Idź drogą bez konfliktów.

Naturalnie się odżywiaj i korzystaj z ruchu.

Istnieje program ratunkowy "Dobry", korzystaj z niego.

Korzystaj ze sfery duchowej człowieka, jest ona z Tobą.

Patrz z punktu widzenia Duszy.

Siódmy punkt zawiera również "Poznaj technikę oddechu".

Podstawą zdrowia człowieka, jest posiadanie dobrego samopoczucia. Łatwo powiedzieć, trudniej wykonać. W życiu w naszej cywilizacji to praca, za którą otrzymujemy wynagrodzenie, które jest niezbędne, by utrzymać zdolność do jej kontynuowania. Dla kogo praca i życie jest źródłem dobrego samopoczucia?

W celu wykonania całego procesu odzyskania samopoczucia, należy podporządkować swoje myślenie i działanie określonym rygorom. Prawidłowe wykonanie wskaże pozwoli na uwolnienie się od zbyt dominujących wpływów środowiska pracy, życia lub innych ludzi. Pozwoli na uzyskanie i utrzymanie dobrego samopoczucia nawet w trudnej sytuacji. Taki stan naszych emocji, będzie twórczym czynnikiem w procesie odzyskiwania, a następnie utrzymania zdrowia.

Opisany poniżej zbiór informacji przedstawia 10 punktów, które gdy będą prawidłowo wykonane i stosowane, pozwolą Ci w dobrym samopoczuciu, długo cieszyć się zdrowiem.

1. Nie oceniaj.

Niepotrzebna ocena wielu różnych sytuacji i zdarzeń, które obserwujemy w otoczeniu, a które nas nie dotyczą, wraz z tymi sprawami nasze myśli i pamięć. Chcemy czy nie chcemy w trakcie oceniania, stajemy się tym, co podlega naszej ocenie. W jaki sposób przejmujemy stan emocjonalny ludzi, których oceniamy i obciążamy nim własny spokój i swobodę. Czynie tak systematycznie zatracamy jeden z najważniejszych atrybutów dobrego samopoczucia, wolność myśli. Stajemy się niewolnikami środowiska, w którym żyjemy. Problemy innych stają się naszymi, które w odróżnieniu od radości innych jako dziwnie przyswajamy, a radości innych nie możemy doznać. W skrajnych przypadkach, stajemy się niewolnikami pracy, znajomych i rodziny. Gdzie jest tu miejsce na dobre samopoczucie?

W zakresie świadomego procesu oceniania mieszczą się tylko sprawy związane z rzeczami, które dotyczą nas w sposób bezpośredni i te, które wymagają normy współżycia w społeczeństwie. Wszystkie pozostałe nie powinny nas obchodzić, a nasze zachowanie w sytuacji, gdy zmyślamy odbierać takie informacje, powinno być obojętne.

2. Korzystaj z prawa do własnego zdania.

Człowiek jest postacią, która powinna posiadać dobrze wykształcone cechy własnego "ja". Zdominowanie przez bliźnich lub przez otoczenie jest bardzo destrukcyjnym czynnikiem. Czynnikiem, który blokuje nam dobre samopoczucie i wymusza szeroki zakres stosowania programu ocen. Nie wiadomo szukamy wyjścia z pozycji

zdominowanego, oceniamy wszystko i wszystkich. W taki sposób jeszcze bardziej się pogryamy, tracąc swobodę działania zarówno w myślnach jak i w czynach.

Występują takie sytuacje, kiedy należy przyjąć jednoznacznie postawę w obronie własnego zdania. To czy ona okaże się w stosunku do naszego środowiska życia, zweryfikuje samo życie. Jednak, gdy nasze postępowanie w kwestii oceniania będzie właściwe, taka postawa będzie właściwa i skuteczna. Uzyskamy wówczas osobistą postawę i swoje zdanie, będzie to druga cegiełka do budowania dobrego samopoczucia.

3. Życie w radości jest ona eliksirem zdrowia.

Dla zdrowia radość jest jak powietrze dla płuc. Ona pozwala żyć w zdrowiu, jak również pozwala utracone zdrowie odzyskać. Jednak w pierwszej kolejności należy odzyskać radość życia lub radość w życiu. Do uzyskania radości z życia, niezbędne jest spełnienie dwóch wyżej opisanych spraw. Nie możemy pozwolić sobie na nadmierne ocenianie obserwowanych rzeczy i musimy uzyskać własne zdanie w swoich sprawach. Radość jak wszystko co się dzieje posiada swoje przyczyny, bez nich nie może zaistnieć. By takie przyczyny zostały dobrze wykorzystane należy zmobilizować swoje siły.

WIĄSCEJ POMAGAJ SOBIE A MNIEJ SZKODLIWYM

Radość jest stanem emocjonalnym, który z natury już w procesie ewolucji, jest przypisany człowiekowi. Każdey otrzymuje w chwili narodzin jemu należną proporcję predyspozycji, służyć do tworzenia radości bez szczególnej przyczyny na całe życie. Porcja, która jest wpisana w los. Przez brak zrozumienia i w wyniku błędnej interpretacji istoty życia, ten parametr losu określony został jako naturalnie otrzymany talent. Pewnym wytęmaczeniem potrzeby takiej interpretacji jest sama cecha stanu radości, jako mało efektywna i zbyt popularna. Zastąpienie tego słowem określeniem „talenty”, to już coś innego. Nie taka, jaka jest zwykła radość, ale o wiele więcej.

Naturalne cechy przynależne człowiekowi określono mianem „talentu”. Z czasem określenie to przybrało różne cechy, odpowiadające dziedzinom zdolności i umiejętności. W tym miejscu, na naturalne predyspozycje człowieka została założona pułapka. Jej istota polega na ćwiczeniu zdolności i oddawaniu im swoich uczuć. Człowiek powiększa zakres swojej osobowości o przestrzeń umiowanego tematu. Dochodzi nawet do sytuacji absurdalnych, gdzie w niektórych przypadkach utożsamiamy siebie z czymś zewnętrznym. Takie otwarcie swojej osobowości, to narządzenie jej na niekorzystne, zewnętrzne wpływy. Każde niepowodzenie w umiowanym temacie nieodwracalnie pozbawia nas cząstki naturalnej predyspozycji do życia w radości. Z czasem człowiek, który ćwiczył swój talent nie osiągnie zamierzonych efektów, straci radość życia.

W konkluzji do tego jakże istotnego tematu, można by powiedzieć: „więcej wysiłku, a mniej radości” - dziura w zdrowiu.

Jest to podstawowa, życiowa sprawa, istnieje bowiem wiele drobnych sytuacji utraty radości, które razem potrafią zniszczyć zdrowie. Przykładem niech będzie taka sytuacja jak otrzymanie zapłaty, która nie zawsze jest wystarczającą rekompensatą, a często nie wystarcza na pierwsze potrzeby. W pierwszym momencie jest radość, lecz szybko zamienia się w niepokój. Dzieje się tak, gdy zaczynamy „kombinować” - na co wystarczy, a na co zabraknie. Wystarczy żyć radością z otrzymanego wynagrodzenia, nawet niewystarczającego, a zmartwienie pozostawi na pół, oszczędzimy sobie zdrowia.

Gdy ktoś chce odzyskać utracone zdrowie, powinien tę sprawę potraktować poważnie i starać się, by różne sytuacje nie odbierały mu radości. A jeżeli jej nie doznaje, bo życie tak się ułożyło, należy bardzo dokładnie tego typu program uaktywnić.

4. Świadomość to Twój instrument na całe życie.

Najważniejszy aspekt naszego życia. Tu zapisane są wszystkie nasze doświadczenia oraz nasze zdolności jak również predyspozycja do życia w radości, która może nam przywrócić zdrowie.

Ten umysł (świadomość) tworzymy sami od momentu naszego kontaktu z otoczeniem od pierwszej chwili, w

które z zewnętrzne bodźce powodują naszą reakcję. Jego konfiguracja jest zależna od naszych predyspozycji i sposobu reakcji na postrzegane i odczuwane bodźce. Sposób ten, to cała tajemnica naszej radości lub jej braku. Właściwe reakcje na postrzegane bodźce zależą od potencjału naszej świadomości. Jeżeli lubimy coś robić oznacza to, że czynność ta posiada zapisane w niej predyspozycje. Jeżeli chcemy zmienić swoje postępowanie i zmniejszyć ilość ocenianych sytuacji, musimy wykazać się cierpliwością. Proces ten potrwa przez dłuższy czas i będzie wymagał od nas, silnej woli do zmian w postępowaniu. W efekcie taka zmiana będzie dla naszego zdrowia korzystna, poza tym uzyskamy więcej swobody myślowej, a ta pozwoli nam na lepszą organizację całego życia.

5. Zapominaj wszystko, co nie dotyczy Ciebie.

Proszę nie traktować tego wskazania jako zapominanie wszystkiego, również spraw, które są dla nas niezbędne. Program zapominania obejmuje wszystko, co rejestrujemy, w czym bierzemy udział, a co nie jest dla nas ani przyjemne, ani potrzebne. Tak postępując pozbywamy się balastu, który nas obciąża, jest smutnym wspomnieniem, nawet, jeżeli to wspomnienie dotyczy najbliższych. Człowiek żyje w pierwszej kolejności dla siebie, jeżeli nie będzie sobą, człowiek zaoferuje innym?

6. Idź drogą bez konfliktów.

Ta umiejętność może być cechą dostępną dla każdego. Jednak spełnienie zasad takiej drogi jest sprawą, która wymaga ograniczenia wielu cech. Cech, które z pozoru wydają się nam niezbędne, a życie bez nich stałoby się nudne. Istnieją ludzie, którzy w naturalny sposób unikają konfliktów. Jeżeli jeszcze w tych sytuacjach nie odczuwają dyskomfortu, to mogą nazwać siebie szczęśliwymi. Ich sposób życia stwarza im naturalną szansę na utrzymanie zdrowia w lepszej kondycji. Tych, którzy nie przepuszczają niczego i reagują na każdy bolesny dla nich bodziec czeka solidna praca nad swoimi potrzebami zachowania pozycji w społeczeństwie. Jednak, gdy już uporają się z potrzebą nadmiernego wykazywania swej użyteczności w każdej sprawie, okaże się, że ta pozycja wcale tak bardzo nie ucierpiała, a pojawi się więcej spokoju i radości. Tym sposobem jesteśmy bliżej zdrowia.

7. Naturalnie się odżywiaj i korzystaj z ruchu.

Odżywianie, czy jedzenie?

Potrzeba organizmu i potrzeba świadomości, to dwie różne potrzeby w kwestii odżywiania. Ta naturalna istnieje tylko w pamięci komórkowej i odżywa się w postaci szczególnego apetytu, gdy organizm cierpi na zdecydowany brak jakiegoś składnika. Doskonałym przykładem jest tu kobieta w ciąży, ona często podlega takim wpływom małych apetytów.

Jak daleko zaplątaliśmy się w rolę narodowości, jedzenia i zakres przejadania, nawet nie ma sensu wnikać. Obecny człowiek ma poważne problemy świadomościowe w tej materii i nie może przyjąć informacji korygujących. To, że właściwa dieta jest jednym z podstawowych czynników w kwestii zdrowia każdy wie. Lecz tylko znikomy procent bierze tę informację pod uwagę, a jeszcze mniejszy ją stosuje jako wytyczną w systemie odżywiania. I z tego, że ogólnie znane jest teza świadcząca o trzech głównych trucznach (mąka, cukier i sól), nadal nic się w tej materii nie zmienia, one mają się doskonale. Potęga świadomości jest dominantą w życiu człowieka, on tak będzie postępował jak nauczy się w dzieciństwie.

Pytanie podstawowe - czy jest szansa na zmianę tej smutnej rzeczywistości w sprawie odżywiania naszego organizmu?

Jeżeli podejmiemy do tej sprawy w taki sposób, że potraktujemy ją jako odżywianie, a nie jedzenie, szanse rosną zdecydowanie. Podejście do tego tematu jak do sprawy smacznego jedzenia, poszukiwania wykwintnych potraw, a wręcz kultu jedzenia, jest drogą w przepaść.

Kolejnym istotnym elementem na drodze do zdrowia jest ruch. Wiat w tym temacie wszystko wie, nic tu nie można dodać, publikacje są wystarczające, dla każdego coś miłego.

Jednak jest pewna sprawa, która dotyczy ruchu z oddechem. Technika oddechowa, która jest bezpieczna nawet dla ludzi obciążonych chorobami. Najlepsze efekty daje w pozycji leżącej, mogą ją stosować ludzie, którzy

mają ograniczoną możliwość ruchu.

Technika oddechowa, która pozwoli przywrócić oddech matki dziecka, kiedy ten mały człowiek nie zablokował jej sobie własnymi emocjami. Jest to oddech przeponowy, przy którym największą pracę wykonują mięśnie brzucha. Daje on dwa korzystne efekty, przede wszystkim w większej przestrzeni swojej objętości i wprowadzamy w ruch różne organy brzuszne. Taki ruch mięśni brzusznych jest bardzo korzystny dla całości kondycji brzucha, przy okazji następuje pozbycie się nadmiaru tłuszczu z jego przestrzeni. Jeżeli taki oddech będziemy wykonywali przez nos, zarówno wdech jak i wydech, to poza samym oddechem możemy jeszcze zastosować wizualizację przepływu energii życia, tzw. Prany. Odpowiednie jej mentalne prowadzenie, pozwoli skorzystać z dobrodziejstwa aspektu duchowego naszej postaci.

Ta technika posiada jeszcze jeden ciekawy aspekt, który można potraktować prawie jak ćwiczenie fizyczne. Omówiła teraz pokrótce jak wykonać taki prawidłowy oddech, który da nam powietrze, energię i gimnastykę, w szczególności bezpieczną gimnastykę mięśni pleców i kręgosłupa.

Kładziemy się na materacu bez poduszki, zamykamy oczy i rozluźniamy wszystkie mięśnie. Gdy już skniemy powietrza, powoli przez nos je wciągamy. W tym czasie wypychamy podbrzusze do góry, tak jakbyśmy chcieli zrobić z niego balon. Gdy już się w nas więcej nic nie mieści, przerywamy to zachłanne ssanie i po chwili rozpoczynamy wydech. Pamiętajmy o tym, że wszystkie mięśnie z wyjątkiem tych, które miały zadanie z brzuch zrobić balon, są rozluźnione.

Przed wydechem, naprężamy wszystkie nasze mięśnie, te, które jesteśmy w stanie naprężyć. W szczególności, z większą mocą naprężamy mięśnie pośladkowe i rozpoczynamy wydech. Oczywiście czas mamy zamknięte, tak samo usta, które nie biorą udziału w oddychaniu, są do smacznego jedzenia, nie są godne zdrowego oddechu. W miarę trwania wydechu stopniowo rozluźniamy różne partie mięśni, ostatnie rozluźnione będą mięśnie barku i ramię. W końcowej fazie oddechu i rozluźniania mięśni, czynimy takie ruchy plecami, jak byśmy chcieli wygodnie rozłożyć się na materacu. Ponownie rozluźniamy wszystkie mięśnie i z utęsknieniem oczekujemy kolejnego wdechu.

Korzystanie z energii życia, to praca mentalna w programie wizualizacji. Tym programem rozpoznajemy budowę duchową człowieka, lecz takie informacje nie są możliwe do przekazania w formie artykułu. Opracowałem bardzo prosty sposób skorzystania z wizualizacji i pomocy swojemu zdrowiu. Podczas wdechu wizualizujemy jak białe smugi wraz z powietrzem wpływają do nosa, a tam oddzielają się od powietrza i płyną w przedniej części naszego ciała do podbrzusza. W tym czasie wypychamy jak balon brzuch, który zasysa białą energię i gromadzi w postaci wirującej kuli z przodu podbrzusza. Podczas wydechu, biała energia z tej kuli płynie przez kroczki do kręgosłupa i w górę do głowy. W kolejnych oddechach możemy energię rozprowadzać w różne miejsca organizmu, jednak pamiętajmy, by jej największa część zawsze była skierowana do kuli i do kręgosłupa.

Jeżeli ktoś będzie wystarczająco uparty, odzyska zdrowie dziecka.

Poznaj technikę oddechu "krok pierwszy.

Przykazanie siódme (cz.I)

Niezwykle istotne dla zdrowia jest odżywianie i ruch. Gdyby nie było przyczyn czegoś nas, całego społecznego dorobku ludzkości, to zachowujcie odżywianie i ruch - zdrowie byłoby z nami. Nie maco gdybać, zastanówmy się, co zrobić w tej kwestii w obecnym poziomie człowieka? Ze swojej strony mogę podzielić się technikami jakie zastosowałem w swoim życiu, a które pomogły mi odzyskać zdrowie i spokój ducha.

Już zbliża się do pięćdziesiąt lat jak nadszedł dla mnie czas, w którym te wszystkie informacje ukształtowały się w formę i skutkowały zmianą mojego stanu zdrowia i ducha. W tamtym czasie stan mojej świadomości był już wystarczająco rozbudowany i mogłem po prostu stracić różne informacje w całości. Nie mogłem tego samego powiedzieć o moim zdrowiu, które dziesięć lat temu poważnie szwankowało na wielu poziomach. W efekcie zbiegu okoliczności i logicznego myślenia opracowałem kilka specjalnych technik. W efekcie

zastosowania pierwszej techniki oddechowej, której zdania opisałem w artykule „Dziesięć przykazań zdrowia”, pozbyłem się problemu jakim jest jedzenie mięsa. Kolejna technika dotyczy szczególnego rodzaju ćwiczeń fizycznych. Nie wymagają one specjalnej wiedzy, nie potrzebne są do wykonywania tej techniki informacje prowadzącego, jak również dodatkowe przyrzędy. Można ją wykonywać w dowolnym miejscu, wystarczy by móc swobodnie stanąć!

Ostatnią sprawą związaną z powrotem do zdrowia jest odpowiednia postawa osobista, tu muszę przyznać, że jest to sprawa najtrudniejsza. Jednakże jest ona najważniejszą z wszystkich kwestii dotyczących zdrowia. To ona pozwala odpowiednio ustosunkować się do wszystkich rzeczy, to ona pozwala stanąć z boku wiru życia.

W tej publikacji przedstawię pierwszy krok techniki oddechowej, w kolejnych pierwszych krokach nastąpią techniki. Potem powrócę do oddechowej, przedstawię następny krok, a który w końcu opublikuję całość!

Smutna rzeczywistość!

Pytanie podstawowe - czy jest szansa na zmianę tej smutnej rzeczywistości w sprawie żywienia naszego organizmu i zadbania o zdrowie? Zdecydowanie tak. Wola i konsekwencja, efekt zależy od tych rzeczy.

Oddech zdrowia i ducha.

Do jego wykonania potrzebna jest odpowiednia pozycja i zachowanie. Wykonujemy go w pozycji leżącej z zamkniętymi oczami, ręce powinny być ułożone tak, by nie sprawiały nam dyskomfortu. Oddychamy tylko przez nos a język w trakcie oddechu jest utrzymywany na wzniesieniu podniebienia. Niewątpliwie w pierwszym okresie ćwiczeń, ciągłe utrzymywanie czubka języka na wzniesieniu podniebienia będzie trudne i często o tym możemy zapomnieć. Z czasem nawet wielogodzinne utrzymywanie języka w takiej pozycji nie będzie sprawiało nam kłopotu.

Do wykonywania tych ćwiczeń niezbędna jest równa powierzchnia. W pierwszym okresie ćwiczeń najlepszy do tego jest materac, jedna należałoby zwrócić uwagę by był równo położony, bez wypukłości lub wgłębienia. Ta sprawa jest bardzo istotna ze względu na ćwiczenia mięśni pleców i kręgosłupa. Podczas ich naprężania i rozluźniania, równa powierzchnia zabezpiecza właściwe ułożenie tych mięśni. Również ważną sprawą jest to, by pozycja ciała była wyprostowana. Gdy już dobrze się ulokujemy, możemy przystąpić do oddychania.

Zarówno wdech jak i wydech należy wykonywać z pełną świadomością w zakresie jego przebiegu. Podczas wdechu i wydechu myślimy koncentrujemy na drodze, jaką musi przebyć wdychane i wydychane powietrze. Myślimy gdzie będziemy również kontrolowali inne procesy, które związane z techniką pobierania wraz z powietrzem bioenergiej energii. Te informacje przekazałem w kolejnych publikacjach, by nie tworzyć nadmiaru informacji.

W trakcie mentalnego prowadzenia kontroli przepływu powietrza, oceniamy również nie fizycznie aktywność tych partii naszego organizmu, które biorą udział w procesie oddechowym. Bardzo ważne jest ocenianie przestrzeni wypychanego podbrzusza w trakcie wdechu. Nauczenie się poprzez zapamiętanie, jak i jaka powstaje przestrzeń w miejscu gdzie powiększa się w trakcie wdechu podbrzusze będzie istotne do przyszłych procesach.

Ta sama zasada dotyczy oceny stanu przestrzeni podbrzusza w trakcie wydechu. Teraz ta przestrzeń będzie się drastycznie zmniejszała, a w naszej wyobraźni powierzchnia brzucha sięgnie kręgosłupa. W trakcie rozpoczęcia czynności związanych z wydechem, gdy napinamy wszystkie możliwe mięśnie, mentalnie kontrolujemy to napinanie. Następnie pod koniec wydechu kontrolujemy rozprężanie i stan całkowitego ich rozluźnienia pomiędzy wydechem, a wdechem.

Rozpoczynamy pierwszy oddech, właściwe opanowanie procedury pozwoli w przyszłości swobodnie nim operować, co będzie niezbędne do poszerzenia informacji zawartych w oddechu obejmującym bioenergię.

Leżąc w pozycji wyprostowanej z zamkniętymi oczyma i językiem na podniebieniu, rozpoczynamy wciąganie powietrza przez nos. W trakcie wciągania powietrza systematycznie wypychamy podbrzusze. Gdy wdech zostanie

ukończony, brzuch powinien być maksymalnie wypchnięty.

Taką pozycję utrzymujemy przez czas, jaki jest dla nas możliwy, gdy już nieznacznie należy powietrze wypuścić, rozpoczynamy wydech

Przed wydechem naprężamy wszystkie nasze mięśnie, te, które jesteśmy w stanie napiąć. W szczególności i z większą mocą naprężamy mięśnie pośladkowe i rozpoczynamy wydech. Oczywiście czas mamy zamknięte, tak samo usta, które nie biorą udziału w oddychaniu. W miarę trwania wydechu stopniowo rozluźniamy różne partie mięśni, ostatnie rozluźnione będą mięśnie barku i ręk. W końcowej fazie oddechu i rozluźniania mięśni, czynimy takie ruchy plecami, jak byśmy chcieli wygodnie rozłożyć je na materacu lub w przyszłości na twardym podłożu.

Po ukończonym wydechu rozluźniamy wszystkie mięśnie, i układamy je na podłożu tak, jakbyśmy chcieli siebie swobodnie rozpraszcząć. Taką pozycję zachowujemy maksymalnie długo, do momentu, gdy kolejny wdech staje się nieznaczny. Oddechy powtarzamy przez czas, jakim w danym czasie dysponujemy. Wskazaniem jest by zrobić to, nawet do kilku godzin, jednak nie jest to sprawa istotna z punktu podstawowego stosowania tej procedury.

Oddech zdrowia i ducha.

Krok drugi, mentalne prowadzenie bioenergii.

Gdy, już dobrze mamy wyliczoną procedurę oddechu, zarówno w pamięci jak i w kwestii fizycznych czynności, możemy dodać kolejny element ćwiczeń oddechowych. Jest bardzo ważną sprawą, by wprowadzając kolejne czynności nie zakładać tych, które ćwiczyliśmy od początku. Systematycznie poszerzając swoją formułę posiada bardzo duży zakres funkcji mentalnych oddechu. Takich, które pozwolą objąć świadomości przestrzenie eteryczne czakrowe. Jeżeli ktoś posiada odpowiednie predyspozycje, to jego rozwój w dalszej kolejności ćwiczenia tej procedury oddechowej, może umożliwić mu pracę z własnymi strukturami astralnymi.

Nie jest tajemnicą, sprawa obecności przy czakrowym atrybutach duchowych. Ta procedura dobrze wyliczona, pozwala kontrolować oddziaływanie na czakrowe takich form astralnych. Jednak najbardziej pożądanym efektem będzie rozwój naszej świadomości i podniesienie jakości pracy systemu psychoemocjonalnego.

Jeżeli mówimy o zdrowiu to w każdym przypadku nie możemy zapominać o zdrowiu emocjonalnym i zdrowej świadomości. Ten oddech, który już opisaliśmy, pozwala wyliczyć odpowiednie pozycje i przygotować organizm do ćwiczeń koordynujących synchroniczne zachowania. Organizm fizyczny i duchowy, wymaga synchronicznych zachowań w zakresie wszystkich procesów życiowych. W takim, zsynchronizowanym stanie organizmu, uzyskujemy czas i spokój a nasze koszty energetyczne zmniejszają się. Czakrowe staje się coraz bardziej samowystarczalne i mniej agresywne, przy tym czuje się bezpieczny.

Bardzo ważną i równie korzystną jak synchronizacja, jest sprawa bezpieczeństwa dla naszych systemów duchowych. Gdy poznawaliśmy kolejne etapy tej procedury, to możemy sobie uświadomić fakt pełnej niezależności, moich zmysłów i mojej sfery duchowej. Komfort bezpieczeństwa, gdy go rozpoznaliśmy dla mnie czymś zupełnie nowym. Doświadczanie zmysłowe, odczuwane jako pełna niezależność czakrowe. Poza tym w dalszym etapie ćwiczeń, poznaliśmy zasady wpływu duchowych sfer astralnych na czakrowe. Dopiero wówczas możemy rozpoznać istotne zagrożenia, jakie potencjalnie czyha na czakrowe. Moja technika oddechowa, która w tamtym czasie była już odpowiednio rozwinięta, pozwalała mi na odczuwanie pełnego komfortu bezpieczeństwa.

Zapraszam chętnych, którzy chcą poznać tajniki mentalnych sfer mojej techniki oddechowej do zapoznania się z dalszymi instrukcjami.

Krok II.

Mając dobrze opanowane techniki pierwszego kroku procedury oddechowej, możemy podczas wdechu i wydechu,

do s³owczy! mantry i wizualizacji. Wszystkie s³owne zwroty, b³adnie okre¶la³y stan naszej pracy mentalnej w trakcie oddychania. Wypowiedzi tych zwrotów s³o "mantra" b³adnie bezg³o¶ne przy stale zamkni³tych ustach i j³yzyku na podniebieniu. Taka wypowiedz, jest raczej form³a mentalna a nie werbalna. Jednak celowo rozgraniczam spraw³a mantr wypowiedzanych w my¶lach i mentalnego ogl³du sytuacji, dla potrzeb leprzej orientacji w przestrzeni dzia³ania. Takie rozgraniczenie pozwala nam na tworzenie szerszego horyzontu zdarze³.

Ten horyzont posiada p³aszczyzn³a fizyczn³a, kt³ora obejmuje ca³okszta³t zdarze³ ruchowych. Dalej mie¶ci si³a w horyzoncie zbi³r s³ownie okre¶lanych rzeczy. Natomiast p³aszczyzna mentalna, integralnie po³³czona z wypowiedzonymi mantrami, przenosi nasz³ wyobra³enie w ¶wiat eteryczny. Woln³ woli³ ka¿dego ¶wicze³cego jest sprawa, jak daleko p³jdzie w ten ¶wiat eteryczny. Nie istnieje tu pu³apka niesamowitych dozna³, jakie doznaj³ podr³³uj³cy ci³ami astralnymi. Wszystkie zdarzenia s³ pod pe³na kontrol³, a d³ugi czas ¶wicze³, pozwala oswoj³ si³a z nowymi do¶wiadczzeniami.

Najwa¿niejsz³ rzecz³ z punktu naszego bezpiecze³stwa, jest sprawa kontroli naszej ¶wiadomo¶ci. W trakcie bardziej zaawansowanych ¶wicze³, gdy uzyskujemy mentalny kontakt z przestrzeni³ eteryczn³, nie tracimy ani na chwil³ kontroli w³asnej ¶wiadomo¶ci. Ta procedura nie otwiera poza ¶wiadomych dozna³. Ja ju¿ pozna³em praktycznie wszystko, co jest niezb³dne cz³owiekowi do zrozumienia i uzyskania potrzebnej wiedzy i nigdy nie zaistnia³a sytuacji kontaktu poza ¶wiadomo¶ci³. Cz³owiek jest nadistot³ i on powinien zdecydowa³ wed³ug swojej woli, co chce osi³gn³ i w jaki spos³b.

Teraz mo¿emy przyst³pi³ do poszerzenia czynno¶ci w trakcie procedury jednego oddechu. W trakcie wci³gania powietrza przez nos widzimy, jak wraz z powietrzem wdychamy smugi wygl³daj³ce jak bia³a mg³a. W tym czasie, w my¶lach wypowiedzamy s³owa "z³obieram bia³³ energ³".

W trakcie wydechu widzimy, jak w komorze nosowej te smugi bia³ej energii, oddzielaj³ si³a od powietrza i w p³ynnej postaci poprzez j³zyk p³yn³ do kana³u tw³rczego, kt³ry znajduje si³a pod powierzchni³ sk³ry na ¶rodku piersi. W tym czasie w my¶lach m³wimy s³owa "z³przesy³am bia³³ energ³ do kana³u tw³rczego".

Niezb³dny jest, by podczas oddychania wykonywa³ pravid³owo wszystkie opisane w pierwszym kroku czynno¶ci ruchowe. Te czynno¶ci drugiego kroku, kt³rymi uzupe³nili¶my proces oddechowy s³ uzupe³nieniem a nie zast³pstwem poprzednich. Pe³na i skuteczna form³a, wymaga precyzyjnego zachowania wszystkich czynno¶ci. Najwa¿niejsz³ rzecz³ jest w³a¶ciwe opanowanie techniki. Opanowanie do takiego stopnia, ¿e gdy wprowadzamy kolejny element form³y to poprzedni ju¿ wykonujemy z pami³ci.

Po zapami³taniu i do¶wiadczeniu mentalnego prowadzenia energii do kana³u tw³rczego, mo¿emy przyst³pi³ do przesy³ania jej dalej.

W trakcie kolejnej procedury, przy wdechu nic si³a nie zmienia, wszystkie czynno¶ci pozostaj³ takie same.

W trakcie procedury wydechu widzimy, jak w komorze nosowej te smugi bia³ej energii, oddzielaj³ si³a od powietrza i w p³ynnej postaci poprzez j³zyk p³yn³ do kana³u tw³rczego i dalej do bia³ek kuli energii. Znajduje si³a ona w przednie cz³¶ci podbrzusza, tam gdzie wytwarzamy pust³ przestrze³ w trakcie wdechu.

W tym czasie w my¶lach m³wimy s³owa "z³przesy³am bia³³ energ³ do kana³u tw³rczego i dalej do bia³ej kuli energii".

T³a procedur³ nale¿y dobrze opanowa³, by mo¿na by³o przyst³pi³ do dalszego mentalnego prowadzenia bia³ej energii, a w dalszej kolejno¶ci energii ¿ycia.

Krok III.

Systematyczne ¶wiczenie techniki oddechowej z wielu wzgl³d³w jest korzystne dla zdrowia.

Jedna z zasad pravid³owego stosowania, mojej techniki oddechowej, wymaga u¿ycia p³askiego i sztywnego pod³o¿a do prowadzenia ¶wicze³. W pierwszym okresie mo¿e to by³ materac, jednak po opanowaniu pozycji i procedury fizycznych ruch³w zwi³zanych z fazami oddechu, wskazane jest stosowanie twardych pod³o¿y.

Ja stosuj³ do tych ¶wicze³ idealnie r³wn³, tward³ i podgrzewan³ p³yt³a magnetyczn³, wykonan³ z minera³³w, kt³re s³ u³o¿one wed³ug zasady z³otego podzia³u. Na takim pod³o¿u, mo¿na wyczu³

pracować kaźdego mięśnia pleców i pośladków. A najważniejsze jest to, byśmy czuli jak układa się kręgosłup. Podczas oddychania jest on w określonych momentach pasko układany na płycie. Takich odczuć nie rozpoznamy na materacu, lub jakimś innym podłożu o takiej konsystencji, jak posiada materac.

Ta najważniejsza sprawa, jak jest prosty kręgosłup, nie powinna przyimić innych partii mięśni, które możemy wyliczyć stosując metodę oddychania. Mięśnie brzucha to druga, co do wielkości partia mięśniowa, która bierze aktywny udział w oddychaniu. Podczas wdechu, gdy wypychamy podbrzusze, wówczas maksymalnie rozciągamy większą część mięśni brzucha. Jest to taki stopień rozciągnięcia tych mięśni, jaki w normalnych warunkach naszej egzystencji nie występuje.

Z kolei wciąganiu podbrzusza w trakcie wydechu, doprowadza te same partie mięśniowe, które przed chwilą były maksymalnie rozciągnięte, do maksymalnego skurczu. Doskonała gimnastyka i profilowanie brzucha. Każde, kto będzie ćwiczył ten system oddechowy zachowa lub odzyska właściwą sylwetkę.

Trzecią partią mięśniową, która bierze aktywny udział w procedurze związanej z oddychaniem, są mięśnie pośladowe i pasa biodrowego. W przypadku tej partii mięśniowej, twarde podłoże tak samo jak w stosunku do mięśni pleców, będzie sprzyjało efektywniejszym ćwiczeniom.

Te trzy partie mięśniowe, biorą aktywny udział w procesie oddechowym, co nie oznacza, że pozostałe mięśnie muszą być pominięte. Naprężenia mięśni występują w trakcie wydechu a ściślej w jego, pierwszej fazie. Podczas, gdy naprężamy mięśnie pleców i pośladków, możemy naprężyć wszystkie mięśnie naszego ciała. W tym momencie, gdy jeszcze nie rozpoczynamy wydechu, naprężamy nie tylko te mięśnie, które są niezbędne do prawidłowej procedury wydechu, ale wszystkie na naszym ciele. Czynimy tak jak byśmy chcieli, usztywnić całość swojego ciała i to naprężenie utrzyma przez pierwszy okres wydechu. Stan takiego naprężenia, zależy od wydolności fizycznej organizmu, na jakiej stał nas w danym czasie. Z czasem w trakcie ćwiczeń nasza wydolność będzie się zwiększała a naprężenia mięśni będą coraz silniejsze i dłuższe.

Dalsza procedura oddechowa, III kroku.

Teraz należy popracować nad czystością i działaniem energii kuli energii.

W poprzednim oddechu doprowadziliśmy energię do energii kuli energii, której właściwym miejscem podłożenia jest podbrzusze. Jednak by jej wielkość była odpowiednia a szybkość wiru i czystości zmagazynowanej w niej energii zagwarantowana, należy zachować ściśle procedurę mentalną i fizyczny program oddechowy.

Ćwiczenia oddechowe zawsze rozpoczynamy od początku programu, by po kilku powtórzeniach przechodzić do kolejnych kroków. Te kilka powtórzeń w okresie początkowym ćwiczeń, może być a nawet powinno być zastąpione kilkunastoma a nawet kilkudziesięcioma powtórzeniami.

Jak już przebraliśmy z radością, przez powtórzenia poprzednich kroków, przystępujemy do procedury, której jeszcze nie ćwiczyliśmy. Nastrój emocjonalny podczas ćwiczeń, będzie wpływał na jakość energii, którą zgromadzimy w kuli. W tym kroku, poznamy procedurę oczyszczania i budowania energii kuli energii.

Procedura III kroku.

Musimy pamiętać o wszystkich elementach ćwiczeń, jakie wykonujemy podczas wdechu. Nie należy zapominać o takich funkcjach procedury, jak trzymanie języka na podniebieniu i cięgle zamkniętych ustach. W czasie wdechu, wszystkie mięśnie musimy mieć całkowicie rozluźnione. Jedyne, które pracują, to mięśnie maksymalnie wypychające podbrzusze w celu nabrania jak największej ilości powietrza. Pozostałe są wiotkie i odprężone, zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń, poświęćmy kilka minut na rozluźnianie mięśni całego organizmu. Swobodnie leżąc na plecach, rozluźniamy po kolei wszystkie partie i pojedyncze mięśnie.

W trakcie wciągania powietrza przez nos, widzimy jak wraz z powietrzem wdychamy smugi wydające jak biały mgą. W tym czasie, w myślach wypowiadamy słowa „pobieram energię”, jednocześnie

maksymalnie wypychaj±c podbrzusze.

W czasie pomiãdzy wdechem i wydechem (dãugoœci tego czasu zale¿y od naszego wyœwiczenia i mo¿e trwaã nawet kilka sekund) naprã¿amy wszystkie miãœni.

W trakcie procedury wydechu, widzimy jak w komorze nosowej te smugi bia³ej energii, oddzielaj± siã od powietrza i w pãynnej postaci poprzez jãzyk pãyn± do kana³u twãrczego i dalej do bia³ej kuli energii.

W tym czasie w myœlach mãwimy sãowa â€žprzesyãam bia³± energiã do kana³u twãrczego i dalej do bia³ej kuli energiiâ€•

Rãwnie¿ w tym czasie rozpoczynamy wydychanie powietrza i systematyczne rozluãnianie miãœni. Czynimy to w wolnym tempie i stopniowo rozluãniamy kolejne miãœni tak, by po ukoñczeniu wydychania powietrza wszystkie by³y rozprã¿one.

Po kilku powtãrzeniach ostatniego oddechu z poprzednich œwiczeñ, przystãpujemy do nowej procedury. Program powiãkszy siã o kolejne czynnoœci, by one mogãy byã wãaœciwie wykonane musimy mieã na nie odpowiedni czas i zapas bia³ej energii. Czas i dyspozycjã energii, uzyskamy zmieniaj±c procedurã wdechu.

Procedura wdechu kroku III â€œ oczyszczania i budowy â€žkuli bia³ej energiiâ€•.

Pierwszy wdech, kroku III.

W trakcie wciãgania powietrza przez nos, widzã jak wraz z powietrzem wdycham smugi wyglãdaj±ce jak bia³a mgãa, w komorze nosowej te smugi bia³ej energii, oddzielaj± siã od powietrza i w pãynnej postaci poprzez jãzyk pãyn± do kana³u twãrczego.

W tym czasie, w myœlach wypowiadam sãowa â€žpobieram bia³± energiã i przesyãam jã±, do kana³u twãrczegoâ€• (w celu skrãcenia procedury sãownej, ktãra zawsze wymaga wiãcej czasu ni¿ myœlowa, wypowiadamy w myœlach tylko opis poczãtkowy i koñcowy a w wizualizacji obserwujemy ca³y program).

Jednoczeœnie maksymalnie wypycham podbrzusze.

W czasie pomiãdzy wdechem i wydechem naprã¿amy wszystkie miãœni.

W wizualizacji, podczas przerwy pomiãdzy wdechem i wydechem, mo¿emy obserwowaã istniej±cy stan â€žkuli bia³ej energiiâ€•, do ktãrej za chwilã wprowadzimy bia³± energie.

Pierwszy wydech, kroku III.

W trakcie wydechu widzã, jak bia³a energia z kana³u twãrczego, z du¿± szybkoœciã uderza w gãrn± czãœã kuli i biegnie po jej powierzchni, prawostronnym wirem (patrz±c na kulã z gãry). W tym samym momencie, w ktãrym bia³a energia uderzy w powierzchniã kuli, zobaczymy jej stan w postaci koloru i ksztãtu powierzchni. Ukazaã siã nam mog± ewentualne braki w konstrukcji kuli, lub nietypowe formy jako zakãœcenia.

Podczas wydechu w myœlach wypowiadam sãowa; â€žoczyszczam kulã bia³ej energiiâ€•

W trakcie wydech stosujemy ca³± procedurã fizycznych czynnoœci ruchowych.

Dodatkowe informacje do pierwszego oddechu, kroku III.

W kolejnych powtãrzeniach tego oddechu, zwracamy szczegãln± uwagã na stan powierzchni kuli i mentalnie kierujemy strumieñ bia³ej energii wirem po jej powierzchni. W miejscach silniej zanieczyszczonych, wir strumienia utrzymujemy dã¿ej.

Drugi wdech, kroku III.

W trakcie wciãgania powietrza przez nos, widzã jak wraz z powietrzem wdycham smugi wyglãdaj±ce jak bia³a

mg³a, w komorze nosowej te smugi bia³ej energii, oddzielaj[±] si³a od powietrza i w p³ynnej postaci poprzez j³azyk p³yn[±] do kana³u tw³rczego.

W tym czasie, w my³llach wypowiadam s³owa "zobieram bia³ energij³ i przesy³am j³, do kana³u tw³rczego" (w celu skr³cenia procedury s³ownej, kt³ra zawsze wymaga wi³cej czasu ni³ my³lowa, wypowiadamy w my³llach tylko opis pocz³tkowy i ko³cowy a w wizualizacji obserwujemy ca³y program).

Jednocze³nie maksymalnie wypycham podbrzusze.

W czasie pomi³ędzy wdechem i wydechem napr³amy wszystkie mi³nie.

W wizualizacji, podczas przerwy pomi³ędzy wdechem i wydechem, mo³emy obserwowa³ istniej³cy stan "kuli bia³ej energii", do kt³rej za chwil³ wprowadzimy kolejn³ partij³ bia³ej energii.

Drugi wydech, kroku III.

W trakcie wydechu widz³, jak bia³a energia z kana³u tw³rczego, z du³ szybko³ci³ uderza w g³rn³± cz³! kuli i biegnie po bia³ej, ju³ oczyszczonej powierzchni. Strumie³ bia³ej energii prawostronnym wirem (patrz³ na kul³ z g³ry), sprowadzamy po powierzchni do przeciwnego wierzcho³ka kuli i rozpoczynamy zabudowywanie jej powierzchni.

Podczas wydechu w my³llach wypowiadam s³owa; "zbuduj³ kul³ bia³ej energii".

W trakcie wydech stosujemy ca³± procedur³ fizycznych czynno³ci ruchowych.

Dodatkowe informacje do drugiego oddechu, kroku III.

W kolejnych oddechach, systematycznie nak³adamy cienkie smugi bia³ej energii na powierzchni³ kuli. Rozpoczynamy od przeciwnego (dolnego) wierzcho³ka kuli i stopniowo dbaj³ o dok³adno³ i szczelno³! budowy powierzchni kuli, czynimy tak a³± jej powierzchni³ pokryjemy now³ pow³ok³.

8. Istnieje program ratunkowy "D³b, korzystaj z niego.

Stosujemy ten program w sytuacji kryzysowej, gdy daje o sobie zna³! irytacja, zdenerwowanie lub stres. Pozwala on pozby³! si³ tych niebezpiecznych dla naszego samopoczucia stan³w. D³b jest drzewem o ugruntowanej pozycji po³r³d innych przedstawicieli ziemskiej przyrody, jest traktowany jak Kr³. Taki status daje mu mo³liwo³! szczeg³lnego dzia³ania. Dzia³anie to objawia si³ w taki spos³b, ³e cz³owiek, kt³ry o nim my³li w czasie kryzysu emocjonalnego uzyskuje spok³. By dobrze skorzysta³ z takiego dobrodziejstwa przyrody, nale³±y si³ odpowiednio przygotowa³!

W tym celu musimy poszuka³! taki d³b, kt³ry b³dzie dla nas tworzy³ przyjemny widok, przy kt³rym nasze samopoczucie b³dzie przyjemne. Teraz nale³±y zapami³ta³! chwil³, gdy obcujemy z tym wybranym i pi³aknym dla nas d³bem. Zapami³ujemy jego wygl³d, jego zapach i d³wi³ki jakie tam s³yszmy. Ten obraz bogaty we wszystko co zauwa³±y!my w trakcie obcowania z d³bem, b³dzie dla nas programem wizualizacji i pamia³ci w czasie, gdy wyst³pi problem.

Przyk³adem takiego zastosowania niech b³dzie przypadek, gdy jaka³ sytuacja nas mocno zirytuje. Nale³±y w takim momencie przywo³! do pamia³ci czas i miejsce spotkania z d³bem i przez chwil³ o tym spotkaniu pomy³le³! Gdy nasze nerwy si³ uspokoj³± mo³emy powr³ci³! do dalszego dzia³ania.

9. Korzystaj ze sfery duchowej cz³owieka, jest ona z Tob³.

Pomijanie sfery duchowej, a co gorsze ³wiadome jej odrzucanie jest kardynalnym b³dem. Jeste³my spo³ecze³stwem, kt³re dzi³ki rozwojowi nauki, odrzuci³o istnienie duchowej cz³owieka. A ta cz³! to wcale nie jaki³ tam dodatek, jaki³ marginalny dziwny przyklepiec. To w pe³ni zintegrowana z cz³!± biologiczn³± i r³wnie wa³± na po³owa postaci cz³owieka. S³± dziedziny ³ycia, kt³re gdy pomijamy t³± duchow³± po³ow³a, wr³cz destrukcyjnie wp³ywaj³± na nasz³± fizyczn³!±, tak wi³±c musimy przy tym bra³! pod uwag³± mo³liwo³!± zak³±cienia zdrowia.

Istotną kwestią w sprawie zakłócenia kondycji fizycznej człowieka z przyczyny zaniedbania strony duchowej jest właściwa synchronizacja obu części. Mechanizmem, który pozwala nam zachować synchronizację sfery fizycznej i duchowej jest nasz osobisty magnetyzm. Jego potencjał zależy od stanu naszych uczuć i emocji. Te z kolei wynikają z postawy, jaką prezentujemy w stosunku do naszego środowiska życia. Poruszane w jej sprawie, związane z samopoczuciem, są wynikiem nie tylko kwestii już wyżej wskazywanych, ale również tych, które wynikają z wpływu sfery duchowej.

Umiejętne korzystanie z naszych duchowych możliwości pozwala wyzwolić świadomość z uwarunkowań, które są niekorzystne dla dobrego samopoczucia. Sfera duchowa poprzez swoją niezależność i swobodę może być wykorzystana w każdym momencie, nawet w chwili największego kryzysu emocjonalnego. Jej dyspozycja, mimo tak ulotnego w ocenie człowieka rodzaju, jest zaskakująco skuteczna w działaniu, a efekty jej odczuwalne natychmiast.

Jednak by osiągnąć dobre efekty, należy odpowiednio ustosunkować się do całości kształtu naszej duchowości. Przyjść i ze zrozumieniem akceptować wszystkie możliwości jej pozytywnych wpływów na naszą świadomość. Taka akceptacja jest kluczem do sukcesu jakiegoś osiagnięcia w sytuacji codziennych problemów.

10. Patrząc z punktu widzenia Duszy.

Ten aspekt lub jak kto woli - to miejsce, które dla każdego z nas jest nie tylko duchem, ale i zdrowiem. Dusza jest tak niezależną formą bezpieczeństwa w postaci człowieka, która pozwala, jeżeli będziemy dobrze rozumieć - unikać wszelkich problemów. Proszę mnie nie myśleć, że chodzi o możliwości unikania zdarzeń, lecz o uniknięcie problemów emocjonalnych związanych ze zdarzeniami. Dusza jest niezależną postacią, niezależną do takiego stopnia, że nie ma dostępu do jej świadomości. Jednakże odpowiednio utożsamienie się z postacią pozwala na komfort bezpieczeństwa emocjonalnego.

W jaki sposób utożsamiam się z Duszą, by nasze działanie zdało egzamin w postaci odpowiednich efektów? Człowiek jako postać z trzech aspektów może być określony w każdym z nich z osobna. I tak - aspekt fizyczny to wszystko, co dotyczy ciała fizycznego plus świadomość, która jako umysł fizyczny "eteryczny" jest umiejscowiona w aurze wokół ciała. Możemy ten aspekt opisać lub określić w sposób zrozumiały, jest on dostępnym zmysłem fizycznym. Ciało czujemy, widzimy, doznajemy jego bytu i rozpoznajemy efekty jego istnienia. Ten aspekt naszej postaci jest dla człowieka jasny i zrozumiały.

Kolejny, to aspekt duchowy i mimo, że jest bezpośrednio z ciałem fizycznym połączony oraz wzajemnie z nim koreluje i współdziała, to dla wielu, a nawet dla zdecydowanej większości jest niezrozumiały. Takie niezrozumienie jest przyczyną braku synchronizacji i wzajemnej korelacji, która w przypadku zrozumienia mogłaby przynieść obopólne korzyści.

Trudno człowiekowi, który rozumie i przyjmuje istnienie tylko aspektu fizycznego rozumieć i przyjąć istnienie strony duchowej. Jeszcze trudniej przyjdzie nam rozumieć i utożsamiam się z Duszą. Nawet te osoby, które uważają, że rozumieją istotę duchowości, nie rozumieją Duszy, jeżeli nie rozdzielić skutecznie dwóch poprzednich aspektów. Przede wszystkim aspektu duchowości człowieka, który ukazuje nam cały świat wpływu duchowego. Jeżeli skutecznie nie wyłączymy tego świata duchowości z aspektu duszy, jeżeli nie rozdzielimy go tak samo wyraźnie, jak rozdzielamy fizycznie od duchowości, nigdy nie zrozumieemy istoty Duszy. Świat duchowości i duchów opiekuńczych, tak samo jak i duchów inkarnowanych nie ma nic wspólnego z Duszą.

Dusza to postać niezależna, pochodząca z cywilizacji twórców wszechświata i człowieka. Ona pochodzi z cywilizacji, która wraz z ewolucją wszechświata spowodowała ewolucję i istnienie tych wszystkich duchów opiekuńczych i potęg bogów znanych z różnych mitycznych przekazów.

Człowiek jako jedyna istota we wszechświecie ma prawo, a nawet obowiązek utożsamiam się z Duszą. Ma prawo korzystać z wszystkich przywilejów w zakresie mentalnym jakie mogłaby posiadać Dusza. Ona sama nie może z nich korzystać ze względu na ograniczenia natury fizycznej. Brak synchronizacji jej postaci z postacią fizyczno duchową człowieka na odpowiednich poziomach kontaktu, uniemożliwia korzystanie z przywilejów. Właściwe utożsamienie z Duszą, nie oznacza połączenia się z nią, jest to niewykonalne z przyczyny braku synchronizacji. utożsamienie człowieka z Duszą może zainspirować cały szereg przywilejów. Te przywileje

objawi± swoje walory w momencie osi±gni±cia odpowiedniego stanu psychicznego, emocjonalnego i duchowego. W sytuacji kryzysowej, stan uto±samienia z w±asn± Dusz± daje komfort pe±nej niezale±no¶ci. Daje spokój i dobre samopoczucie nawet w chwili najwy±szych zagro±e±. Takie uto±samienie, to gwarancja w±a¶ciwej drogi emocjonalnej, drogi Źycia, kt±rej efekty zawsze b±d± po stronie rado¶ci.

- > [CZY TEGO POSZUKAJA WTAJEMNICZENI?](#)
- > [cz. VIII Jak sie rodza galaktyki](#)
- > [cz. VIII Jak sie rodza galaktyki](#)
- > [Blekitne jablka - Rennes le Chateau - dokumentacja fotograficzna](#)
- > [DSS - Zwoje znad Morza Martwego cz1](#)
- > [DSS - Zwoje znad Morza Martwego cz2](#)
- > [Eksperyment Filadelfia](#)
- > [Syriusz w epoce Piramid](#)
- > [Co czeka czlowieka po smierci?](#)
- > [Mistyczna Katedra w Chartres](#)
- > [KONIEC SWIATA, CZY KONIEC PAMIECI](#)
- > [Trojca Swieta - KOD?](#)

© Andrzej Struski de Merowing