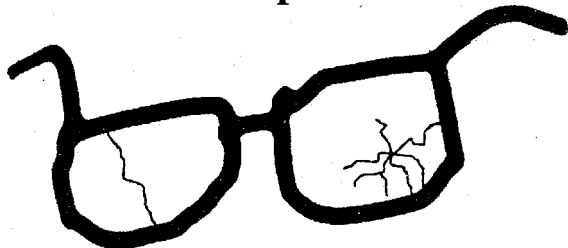


Mirzakarim S. Norbekov

## JAK SE ZBAVIT

### BRÝLÍ

**Zkušenosti hlupáka aneb klíč k prozření**



**REKLAMA KNIHY,  
KTEROU MÁTE V RUKOU**

**Naléhavá prosba pro lidi s osekáným smyslem pro humor, vykastrovaným optimismem, hypertrofovanou urážli^ostí, prostudovavšími vědu jak být lživým, tedy etiku, pro ty, jež vědí, že všichni lidi jsou svině, pro ty, které vyhodili z práce nebo které se vyhodit chystají, pro ty, kdož stárnou nebo myslí na stárí, pro ty, jež jsou rozvedeni nebo se k rozvodu chystají, pro ty, kteří naprosto strádají, taktěž pro ty, kdož trpí meteorismem, chytrákům a zvláště pro brýlatce, kteří na nose tahají moderní instalaci na oči, tuto knihu brát do ruky, číst a zvláště s ní pracovat  
**NEDOPORUČUJI!****

**A i když všechny tyto problémy v knize řešíme, není to nic pro vás!**



## **Mirzakarim Sanakulovič Norbekov**

Doktor psychologie, doktor pedagogiky, doktor filosofie v medicíně, profesor, člen a člen – korespondent řady ruských a zahraničních akademií, autor mnoha patentovaných vědeckých vynálezů a objevů. O tom však později...

### ***O AUTOROVI***

Na svých lekcích Mirzakarim Sanakulovič Norbekov často opakuje: „Jsem obyčejný člověk stejně tak jako vy. Nejsem o nic lepší a doufám, že ani o nic horší než vy. Všeho, čeho jsem v životě dosáhl, můžete dosáhnout i vy, stačí, jenom chtít!“

Dosáhl skutečně mnoha věcí. M. S. Norbekov je doktor psychologie, doktor pedagogiky, doktor filosofie v medicíně, profesor, člen a člen – korespondent řady ruských a zahraničních akademií, autor mnoha patentovaných vědeckých vynálezů a objevů. Sám však všechny své tituly nazývá „psími reáliemi“, protože nepracuje pro získání titulů. Mirzakarim Sanakulovič je vědec a výzkumník v pravém slova smyslu. Má vskutku široký kruh zájmů. Mnohé přivádí k údivu skutečnost, že se tolik schopností slučuje v jedné osobě: výtvarník, skladatel, spisovatel, režisér, umělec, sportovec, trenér, druhý „dan“ v karate a černý pásek v „sam Čon do“ a devátý „dan“. A hlavně je autor této knihy odborník na „súfijskou“ praktickou

medicínu, která je jednou z nejstarších na světě.

Súfismus je učení moudrosti a je klasikou ve filosofické tradici

Východu. Tato filosofie dala světu algebru, písmo, z ní vycházejí tři základní světová náboženství.

Súfisté jsou hluboce věřící lidé. Nemají však žádná posvátná města, chrámy, hierarchie ani atributy. Nejsou proti žádnému náboženství, ale považují za rouhání, pokud se mluví o bohu. Každý má právo mluvit o dobru!

Tito lidé dávají přednost činům před slovy! Svými činy a životem samým zasévají lásku a opatrují božský svět ve všem, co je obklopuje. Súfisté jsou bojovníky světla, patrony dobra, lásky, harmonie, krásy a moudrosti.

Na první pohled se ničím neliší od obyčejných lidí, žijí stejné životy: pracují, vychovávají děti, starají se o příbuzné. Jejich hlavním pravidlem je rčení: „Srdce spjaté s Bohem a ruce zase s prací.“

Mirzakarim Sanakulovič je súfista sympatizující s dervišismem. Vybral si cestu služebníka – cestu tvoření, uchovávání a předávání učení, které se šíří řetězcem od učitele k žákům tak, aby moudrost nastrádaná během několika tisíc let přešla k lidem, kteří jsou připraveni ji rozpoznat. Není lehké se nacházet v blízkosti takového člověka. Při tak úzké spolupráci s ním se musíte neustále zdokonalovat, vnitřně se měnit, abyste byli schopni se společně s ním posouvat kupředu.

Když jde o dosažení stanoveného cíle, je náročný, tvrdý a rozhodný.

Každému člověku dává šanci se projevit ve své božské podstatě. Vám, vážení čtenáři, je tato možnost nabídnuta prostřednictvím knihy.

Naši dávní předkové měli za to, že nebe je symbolem soudržnosti a věčnosti. Když lidé pozorují hvězdy, nehledě na to, že je od sebe může dělit velická vzdálenost, jsou v onom okamžiku spolu. Necht' jsou stránky této knihy symbolem spojujícím nás s vámi na cestě ke zdraví a úspěchům. A pamatujte, že pokaždé, když vezmete tuto knihu do rukou, budeme spolu.

*M. V. Serebrjakovová*

## *OD PISÁLKA, neboli ode mne*

Vážení čtenáři!

Držíte ve svých rukou knihu, která byla napsána pro vás s cílem pomoci vám zlepšit zrak, probudit ve vašem nitru skryté schopnosti a realizovat se jako Osobnost.

Bud'te však připraveni na to, že již od prvních stránek vás bude kniha šokovat a bude ve vás vyvolávat množství negativních emocí:

nespokojenost, nepřátelství, hněv, uraženost a agresi proti autorovi.

Jsem připraven vzít vše na sebe. Dokonce víc než to, pokud tomu tak totiž skutečně bude, považuji svou úlohu za splněnou.

Už předem vím, co řeknete – takto se knihy nepíší!!! To, co je přípustné v mluveném projevu, je naprosto nevhodné v psaném projevu. Řeknete, že všechny ty urážky a hrubosti jsou vulgární a nedělají autorovi čest ani za mák!!!

Že existují určité hranice, etické a morální normy, které se nesmějí porušovat za žádných podmínek a z žádných důvodů.

A takové chování tedy nic neomlouvá!!!

Že to samé se dá sdělit mnohem delikátnější a inteligentnější formou, pak to všichni pochopí atd...

Před dvaceti lety bych tuto knihu vnímal také tímto způsobem. Byl jsem člověk závislý na doktorech, lékařských procedurách, lécích, neměl jsem možnost se realizovat. Člověk bez budoucnosti, pomýšlející na sebevraždu.

Ano! Měl jsem i takové období.

Co byste také čekali od těžkého invalidy, upoutaného na lůžko, jehož život závisí na přístroji na čištění krve?! Smrtelník jako smrtelník! A to všechno ve dvaceti letech!

Oficiální medicína takovou chorobu (glomerulonefritidu ve stadiu, kdy jsou ledviny zcela nefunkční) neléčí. Nemocného, který si dožívá svůj vyměřený čas již jen pozorují, udržují při životě s pomocí prostředků, které mají ve svém arzenálu a sledují, jak jeho život pomalu vyhasíná. Nezdá se vám to strašidelné?!

Pochopte, že na to, abych se před vámi klaněl a vybíral slova, když není čas a vy potřebujete rychle pomoci zbavit se okovů, které vás drží v bahně nemoci a nenaplněnosti, si života příliš vážím.

Neustále si děláte starosti, někam spěcháte, ale ani na minutku se

nezastavíte a nezamyšlíte se: „Proč to všechno dělám?

Kam směřuji a co po mně zůstane?“ Přitom se někde hluboko ve vaší duši určitě něco ozývá a dává vám na vědomí, že je něco jinak, špatně...

Ale není čas! Musíte stále někam spěchat. Otázkou je, kam a pro co? Ve skutečnosti totiž stojíme na místě, pohybujeme se v uzavřeném kruhu, aniž bychom to postřehli. Všechna úsilí se uzavírají ve výchozím bodě.

Snažím se vám vzít půdu pod nohama právě proto, abyste mohli přerušit ten nesmyslný bludný kruh problémů a nezdarů. Taková je podstata mé metody.

Je to metoda na rychlé zlepšení zraku prostřednictvím volního a emocionálního sebedonucení.

Většina lidí je emocionálně uzavřena nebo přesněji řečeno, jsou emocionálně vykastrování. Chodí stále jen do práce a z práce. Jsou jako natahovací panenky. Všechny prožitky jsou skryty hluboko uvnitř.

Pokud nějaká emoce pronikne na povrch, je to obvykle agrese.

Mým úkolem je vytáhnout z vás to zlo, ukryté hluboko uvnitř a šířající vás zevnitř. Žijete s tímto vředem uvnitř vaší duše, přitom je potřeba jej protrhnout, aby hnís mohl vytéci napovrch. Je potřeba se očistit! Pak se mohou projevit vaše skryté tvůrčí schopnosti. Schopnosti snít a realizovat plány, otevřou se vám mnohé dveře.

Nejvíce ze všeho si nepřejí, abyste zůstali po přečtení této knihy stejně neteční a k tomu ke všemu v těch samých brylích

– v těch, co máte nyní. Vědomě vymyšlený přístup vyvolávající emoce, je chirurgickým nástrojem této knihy.

Existuje jednoduchý vzorec: POVAHA A OSUD SE ROVNAJÍ NEMOCI. Znamená to, že když má člověk hemoroidy, je takový povahově...?

Je to časem v praxi i na vlastní kůži prověřený fakt. Pokud chcete změnit svůj život k lepšímu, musíte změnit svou povahu. Ukecáváním ničeho nedosáhneme.

Povaha se přetavuje zevnitř za vaší bezprostřední účasti. Já hraji roli takového katalyzátoru. Proto se předem připravte na to, že v této knize narazíte na ty nejnetradičtější výroky psaného projevu, které budou vyřčeny na vaší adresu.

Hluboko ve vás se skrývá obrovský diamant. Teď už je jen potřeba jej

najít, opracovat a vystavit tak, aby se mohl naplno projevit ve vši své kráse. Pak se budete moci na vše dívat jinýma očima, otevrou se vám v životě zcela nové horizonty. Jsem připraven vám na této cestě sloužit! Život není až tak ošklivá a složitá věc, je prostě takový, jaký je!

*S upřímnou úctou a ze všeho srdce,  
Mirzakaňm Norbekov*

## *MÍSTO PŘEDMLUVY*

*aneb objednali jste gilotinu pro svou hlavu?*

**POZOR!**

**Všechny důležité informace v této knize jsou vyloženy s pomocí techniky rychlého učení! Aby se předešlo vašim případným stížnostem na autorovu adresu, naléhavě ,vás žádám, abyste se podrobně seznámili s kapitolou „Gulášová směs rychlého učení a způsoby jejího použití“.**

Ve svých rukou právě držíte malinkatou učebnici, jejíž genialita je v tom, že je napsaná pro lenochy.

Což znamená, že je určena právě vám!

Zlepšit svůj zrak je velice prosté a jednoduché. Vy musíte dodat jen kapičku přání, malinko pohnout mozkovými závity a přidat jen nepatrně snahy. Pokud se vám to nezdá moc, pak je to vše (!) – cíl je dosažen!

Podle našich propočtů je 50 gramů mozkové hmoty minimální množství potřebné k dosažení úspěchu.

Doufám, že je máte. (I když naděje zdaleka není fakt.)

K dnešnímu dni je připravena do tisku taková jedna odborná kniha, šestiset stránková bichle. Je v ní všechno hezky srovnané podle psychologických faktorů a faktorů zákona akce a reakce. Potřebujete ji? Myslím, že ne.

Momentálně je náš úkol naprosto jasný, zlepšit váš zrak.

Učebnice je určena lidem; kteří se považují za Lidi s velkým

L a kteří se snaží vlastní pílí a úsilím zlepšit nebo vrátit si zrak.

Proto bude hlavním esem této knihy upřímnost, stručnost, jasnost, populárnost a jednoduchost ve výkladu. Tedy podomácku vyložené, místy s využitím slovní zásoby silně podnapilých buranů!

Takže se připravte.

Technika urychleného učení předpokládá „hrubost“ a srozumitelný výklad s pomocí pár slov na tří stech stránkách této publikace.

Nelekejte se, moc sprostý nebudu. Jen vám popravdě řeknu, kdo vlastně jste, když tolik let taháte na svých zádech nevyřešené problémy!

V průběhu psaní této knihy jsem trochu experimentoval a pokusil jsem se ji zkrátit jen co to půjde. Abych se zavděčil velice líným jedincům, můžu zkrátit popis mechanismu rychloučení na pouhých pár slov!

Pro super extra nadané lenochy, kterým by se i to mohlo zdát dost, zkracuji pár slov na pár písmen a navrhuji jim, aby se tam rychlíkem odebrali nastálo!!!

Tak c-o-oo? Jak se cítíte po přečtení těch pár urážek? Urazili jste se? Tak to je jediné dobře!

Za prvé proto, že už byl nejvyšší čas něco se sebou udělat, za druhé proto, že vám chci udělat radost. Dostal jsem vás!

Pokud se vás to jen trochu dotklo, je to neklamný důkaz toho, že se sami považujete za výše popsaného lenocha. Každý člověk na sebe vztahuje jen to, co má sám uvnitř.

Pokud vám řeknu něco hrubého v cizí řeči, nepochopíte to.

Proto tu není žádný důvod k urážení se. To je zákon. Proto se takových chyb pro příště vyvarujte!

...Vládce onemocněl. Jeho svita se polekala, potom zaradovala. Lékaři jej začali léčit. Každý den se marně snažili něco udělat, ale stále nic nepomáhalo!

Ubíhaly dny, ubíhaly měsíce a roky a panovník tak, jak byl ochrnutý, tak taky zůstal. Kolik jen dobyl zemí. Kolik jen národů dostal na kolena! Potom, co dobyl půl světa, se ukázalo, že je naprosto bezmocný před nemocí. Jednou se kvůli své bezmocnosti rozzuřil:

– Všem lékařům, kteří mě léčili, ale nevyлéčili, usekněte hlavu a napíchněte ji na kůl před městskou branou.

Uběhl nějaký čas. a kilometry městské hradby se bělaly lebkami učených mužů. Jednou si vládce zavolal svého hlavního rádce.

– Rádce! Kde jsou všichni tví lékaři?

– Můj pane, žádní lékaři tu již nejsou, sám jste nařídil, abychom je všechny popravili.

– Copak nezůstal ani jeden?

– Ne, můj pane, v celé zemi nezůstal ani jeden, který by byl hoden vaší pozornosti.

– Dobře jim tak.

A zase se táhly dlouhé neradostné dny. Jednoho dne se panovník znovu zeptal:

– Rádce, pamatuješ, jak jsi mi řekl, že už nezůstal žádný lékař, který by byl hodem mé pozornosti? Vysvětli mi, co to znamená.

– Můj pane, v našem království zůstal již jen jeden lékař.

Žije nedaleko odtud.

– A umí léčit?

– Ano, umí. Jednou jsem u něj byl, ale je tak nevychovaný, tak nekulturní a hrubý! Když otevře pusku, neuslyšíte nic než vytříbené sprostárny. Nedávno prohlásil, že zná tajemství, jak vyléčit samotného panovníka.

– Proč jsi mi to tedy nepověděl?!

– Pokud jej sem přivedu, dáte mě za jeho chování popravít, můj pane.

– Slibuji ti, že to neudělám. Přiveď jej ke mně.

Rádce lékaře po nějaké době skutečně přivedl.

– Slyšel jsem, že umíš léčit. – žádná odpověď.,

– Proč mlčíš? Mluv! – rozkázal panovník.

– Můj pane, zakázal jsem mu otevírat ústa, – řekl rádce.

– Smíš mluvit! Co? Skutečně tvé schopnosti stačí na to, abys mě mohl vyléčit?!

– Do toho ti nic není. Můžeš mít pochybnosti o mých vladařských schopnostech, protože panovník jsi ty. Vyznáš se v panování a umíš řídit tuto zem, ale proč se snažíš cpát svým panovnickým rozumem d'o medicíny? V panování jsi dobrý, ale v medicíně nejsi o nic lepší než obuvník.

– Strážte!! – zařval rozzuřený vládce. – Setněte jej... ne... nejdřív jej napíchněte na kůl, polijte jej horkým máslem a pak jej rozčt vrťte.

Za celá ta léta si nikdo ani náznakem nedovolil říci něco, co by bylo jen trochu mimo rámec palácové etikety. Natož, aby si někdo dovolil takto odpovídat samotnému panovníkovi!



Stráž se chopila lékaře a táhla jej k východu, ten přes rameno jedovatě poznamenal:

– Hej! Jsem tvoje poslední naděje. Můžeš mě klidně popravit, jestli chceš, ale kromě mne tu není již nikdo, kdo by tě mohl vyléčit. Já tě můžu již dnes postavit na nohy.

Vládce rychle vychladnul.

– Rádce! Vrat' ho!

Lékaře vrátili zpátky.

– Tak hned začni. Řekl jsi, že mě ještě dnes postavíš na nohy.

– Nejdřív musíš přijmout moje tři podmínky, teprve pak se do toho dám.

Panovník v sobě udusil další záchvat zuřivosti a přes zuby procedil:

– Mluv!

– Rozkaž, aby před městskou bránu připravili nejrychlejšího koně a malý měšec zlata...

– Na co?

– Je to dárek. Miluji koně.

– Pokud se ti podaří vyléčit mě, daruji ti čtyřicetičlenné stádo koní obtěžkané celými pytli zlata.

– To až pak, pak... necháš je za mnou poslat. Další podmínkou je, aby po dobu léčení v paláci nikdo nebyl.

– To jako proč?

– Bude tě to bolet a asi budeš křičet. Nechceš přeci, aby tě někdo viděl ve slabé chvíli?

– Dobře. Co dál?

– Za třetí, aby tví služebníci pod trestem smrti nereagovali na tvé volání a všechny tvé rozkazy začali vykonávat s hodinovým zpožděním.

– To mi vysvětli!

– Mohli by se snažit mou proceduru přerušit a léčení by nebylo dokončeno.

Panovník přijal lékařovy podmínky a poručil všem odejít z paláce. Zůstali sami dva.

– Tak začni!

– S čím mám jako začít ty starý osle? Kdo ti namluvil, že umím léčit? Chytil ses do mé pasti. Mám teď hodinu času. Tak dlouho jsem čekal na moment, kdy tě budu moci ztrestat, ty jeden cucáku prašivěj: Mám tři dávné sny, tři veliká přání. První

– plivnout ti do toho tvého královského ksichtu!

A lékař se natáhl a se vši radostí plivnul panovníkovi do tváře.

Panovník zlostí a bezmocí zbělal, protože pochopil, do jaké situace se dostal. Začal hýbat hlavou, aby mohl alespoň nějakým způsobem vzdorovat takovému neskutečně sprostému chování!

– Ty jedno shnilý poleno, starej smradlavej kojote, ty se ještě pořád hejbeš?! Tak to na tebe plivnu ještě jednou! Druhé moje přání bylo... ooo... jak moc jsem se chtěl vychcat na tvou panovnickou držku!

A začal plnit své druhé přání.

– Strážee!! Ke mně!! – zařval panovník, ale zakuckal se močí a začal odvracet hlavu od proudu moči a zvedat ramena, aby se mohl zakousnout do nohou lékaře. Stráž slyšela panovníkův řev, ale nedovolila si porušit panovníkův příkaz.

– Ty jedna chciplá herko! – řekl lékař a kopnul do něj.

Panovník dostal kopanec a ucítil palčivou bolest. Najednou si vzpomněl, že vedle postele stojí stolek se zbraněmi. Chce vzít nůž a seknout s ním proradného lékaře přes nohy. Poháněn obrovským přáním potrestat svého protivníka se začal natahovat směrem ke stolku.

– Jo, tak ty se ještě můžeš hejbat! – opovržlivě prohodil lékař. – Třetí moje přání...

Když panovník uslyšel třetí přání toho samozvance, zařval jako-raněné zvíře a zaskřípal zubama. S titánským úsilím se pohnul z místa, slezl z lože a opíraje se o lokty, začal se plazit ke stojanu se zbraněmi...

– Rozsekám tě, – vrčel panovník, – sám tě osobně rozsekám na drobné kousíčky!!

Podařilo se mu postavit na vratké nohy a přidržuje se zdí podařilo se mu dojít ke stojanu. Třesoucíma rukama tak tak uchopil meč a když se obrátil, nikdo již v paláci nebyl... Sotva se doplazil k východu.

Náhle velmi litoval, že naletěl tomu zatracenému podvodníkovi a dal mu svého nejrychlejšího koně. Když pochopil bezvýchodnost své situace, přimotal se k nejbližše stojícímu koni a pokusil se nasednout. Neměl na to však sílu, neměl žádnou sílu. Chytil se tedy zuby za hřívu a přitáhl se do sedla slabýma rukama.

Probudil se v něm instinkt velikého bojovníka, velikého panovníka.

– Kde je? – zařval panovník na nedaleko stojící vojáky.

Ale ti se báli vyslovit jediné slovo a jen kývnutím hlavy naznačili směr, kterým se uprchlík vydal. Panovník se za ním pustil. Cítil, jak mu s

každou minutou přibývá sil. Proletěl branami města a uháněl dál, kilometr za kilometrem.

A najednou mu to došlo: „Bože! Dvacet let jsem nesesedl v sedle!

Dvacet let jsem před sebou neviděl koňskou hřívu!

Dvacet let jsem v ruce nedržel meč! Dvacet let jsem na své tváři necítil vítr!“

Najednou za sebou uslyšel dávno zapomenuté zvuky. Dupot koňských kopyt a nadšené výkřiky se stále přibližovaly.

Stovky jeho válečníků jelo za ním se vztyčenými meči a volali: „Ať žije náš panovník!“

Když k němu dojeli, zjistili, že se válí na prašné cestě a svíjí se v záchvatech smíchu.

– Ty jeden podělanej lékaři, ty jeden zatracenej bastarde!

Vážně si zasloužíš pytel zlata!

Už konečně chápete, co a jak?

Abych ve vás vzbudil válečníka a mobilizoval jej, plivu navás, ale nemůžete říci, že bych na vás močil nebo dokonce...

No a teď z nebe sundáváme korunu vládce a budovatele a narazíme si ji pořádně po samé uši.

Narovnejte záda tak, abyste se od tohoto okamžiku dívali na svět pohledem vládce, jako stvořitel.

Neurázejte se, prosím, ale pochopte, že je pro mě mnohem jednodušší vyvolat ve vás agresi, než vás rozesmát. Mým úkolem je vyvést vás z rovnováhy.

Když na bělostné košili uvidíte špinavý flek, okamžitě si ho všimnete, že?

Ať je to chce, ale faktem zůstává, že podobné přitahuje podobné!

Proto je nejjednodušší vyvolat ve vás pocit uraženosti. Když říkám, že jste ve své podstatě diamant, nevěříte a řeknete, že vám uměle zvedám náladu, lichotím vám atd., což ve vás vyvolá nejistotu nebo nedůvěru.

Když vám ale řeknu, že jste kus psího lejna, reagujete okamžitě a na přemýšlení vám nezbývá žádný čas! Tak se nám spolu na chvíli podařilo dosáhnout potřebného stavu!

Co je to za stav? Nechť to zůstane jedním z tajemství pedagoga zrychleného učení.

# *GULÁŠOVÁ SMĚS*

## *rychlého učení a způsobu jejího použití*

Pokuste se prosím odpovědět, za jakou dobu se dá naučit cizí jazyk? Za rok? Za dva? Nebo dokonce více?

Odpovídám! S pomocí vašich skrytých schopností se za měsíc naučíte i řeč tučňáků! Otázkou zůstává, jak tyto schopnosti rozpoznat a rozvinout?

Právě tím se budeme spolu zabývat.

Tato učebnice je napsána tak, aby si čtenář mohl co nejsnáze a navždy zapamatovat a držet pod kontrolou všechny klíčové momenty systému, aby správně a kusvému prospěchu využíval potřebnou informaci a dobře si ji zapamatoval.

Takže když se setkáváte se sprostými slovy a silnými výrazy (už se stalo!), neskutečnými nebo šokujícími věcmi, vězte, že je to naschvál!

Ano, ano, záměrně kašlu na etiku a pojmenovávám věci jejich pravými jmény!

Pokud o to stojíte, zde vám nabízím první domácí úkol, který musíte určitě splnit, pokud samozřejmě nemáte žádný smysl pro humor.

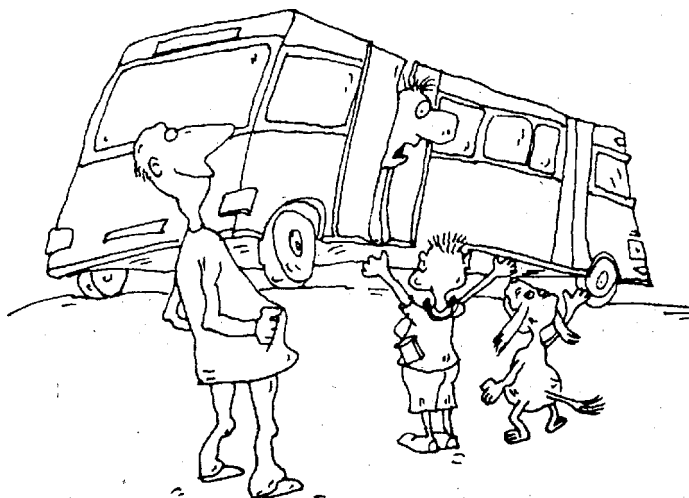
Pokuste si do nejmenších detailů vzpomenout na každého člověka, kterého jste viděli včera v autě, na ulici – kdekoliv. Co měli ti lidé na sobě, jakou mají barvu očí a vlasů, o čem se bavili atd.

Ubezpečuji vás, že se vaše děravá paměť předvede v celé své kráse!

Nabízím vám jeden experiment a jeho následnou analýzu.

Nasedněte do autobusu nebo jakéhokoli jiného dopravního prostředku, který má automatické dveře. Nastupte a počkejte.

Když se dveře začnou zavírat, rychle vystrčte hlavu, aby jí vám to přiskříplo.



Tak musíte jet celou zastávku. Otázka zní: Myslíte, že na takovou jízdu někdy zapomenete? Ne! Protože je to neobvyčejný zážitek, který je neobvyklý! Zapamatujete si každého, kdo vám chtěl pomoci, každý kdo vám skládal za vaší blbost komplimenty, zápach alkoholu, který byl z někoho cítit, každé auto, zkrátka každý detail takové projížďky si zapamatujete velice přesně a navždy.

Technika zrychleného učení využívá právě takovéto mechanismy. Nelekejte se a neberte to samozřejmě doslova, ale spolehněte se, že svou dávku dostanete!

Je dokázáno, že při slabém stresu se schopnost vstřebávat informace tisícinásobně zvětšuje! To znamená, že každý se může v krátkém okamžiku učinit geniálním člověkem s neuvěřitelnou pamětí. A na celém světě nenajdete jediného génia, který by se s vámi mohl rovnat! Takže si připravte hlavu, budu vám na ni sypat popel...

A pokud se přestanete obelhávat a s rukou na srdci, odhodivše všechny ambice a uraženost a podíváte se na sebe s odstupem, pak jistě pochopíte, že máte na čem pracovat.

Než začnete stavět nový dům, musíte nejdřív zbourat starou barabiznu, odklidit sutiny a teprve potom můžete začít se stavbou základů.

Pokud ses stejně urazil, drahý čtenáři, řeknu vám jen jedno: s člověkem, který hledá záminky, aby se mohl na



někoho urazit nebo nic nedělat a nepohnout svým... Čím?  
Napadají vás mozkové závity, já to pojmenuji pravými slovy – zadkem – není o čem mluvit! Takže si běž svou cestou! Šťastnou cestu!  
Takže dovozte, ať bude kniha vypadat jakkoliv, budu vykládat téma stejně jako ve škole. Pro ty co se rozhodli TAM nejt a pokračovat, pokračuji!

Můj učitel mi často opakoval, neotravuj mě tím, že opakuješ cizí myšlenky. V Evropě je zvykem mluvit zpoza zad velikých mudrců, nebo-li citovat je. Na východě je to považováno za špatný zvyk, neboť informace pocházející od mudrce prošla přes řečníkův rozum, a tudíž je považována za informaci z druhé ruky. Každé jídlo, jež prošlo trávicím traktem, má tendenci měnit se.,  
Nevěříte? Pak snězte kus vynikajícího dortu, počkejte chvíli, až se natráví a pokuste se jej sníst podruhé. To je citát.  
Tak co? Jaká byla chuť a vůně? Drahý můj! Let duše ve čtyřverší Omara Chajjáma o lásce a věčnosti je věrohodný jen z jeho úst.  
Je vám jasná myšlenka? Pokud jste stále ještě nepochopili, nabízím vám otázku: Na co myslela Desdemona v posledním momentě svého života? Máte nějaké nápady? Samozřejmě. Začněte žvanit nějaké nesmysly, jako že přemýšlela o životě, o vládě nebo dokonce o počasí.  
Pokud vás osobně neškrtil Othello, pak je jakákoli vaše odpověď na tuto otázka pouhým výmyslem! Pokud vás škrtil, pak vás také musel uškrtil! V tom případě se velice divím, jak můžete tuto knihu ještě číst?!  
Nebo další otázka: na co myslí člověk, který letí jako šutr z pátého patra?

Když pokládám tuto otázku na přednáškách, dostává se mi různých odpovědí: proběhne vám před očima celý život, paralyzuje vás strach, hrůza atd...

Ještě nikdy se ničí představy nepodobaly mé osobní zkušenosti. Má vlastní zkušenost s letem z třetího patra ze studentských let mi dovoluje poměrně přesně popsat, na co jsem v tom momentě myslel. Stačil jsem vykřiknout jen jedno jediné slovo, potom jsem jen dlouho, předlouho čekal.

I přesto, že mi naprosto chybí jakákoli kultura projevu, nejsem schopen vyslovit to slovo, které jsem tenkrát vykřikl.

Decentně vám napovím. Jak se řekne německy zatáčka?

Zde je tedy můj závěr: člověk má v době volného letu tendence zabývat se lingvistikou, v mém případě germanistikou!

Proto jsou v této knize popsány výlučně osobní zkušenosti a úspěchy mých pacientů – posluchačů!

## *Trocha nemístné historie*

Začnu vyprávěním o jednom z mých učitelů. Nejdřív mě štědře obdaroval kopanci a později i znalostmi, díky nimž se mi povedlo v životě ledasčeho dosáhnout.

Takže, Seid Muhamed Hasan, budiž mu země lehká, zemřel“ ve věku 112 let. Narodil se v Uzbekistánu, ale ještě jako dítě se s rodiči, kteří byli v diplomatických službách, stěhoval, do Anglie, kde získal vynikající vzdělání. Podařilo se mu udělat dobrou kariéru, ale ve věku 46 let musel odejít z diplomatických služeb Veliké Británie kvůli nemoci.

Velice se zajímal o východní filosofie, 47 let strávil v nepálských a indických chrámech, z toho devatenáct let žil jako poustevník vysoko v horách.

Do vlasti se vrátil ve věku 95 let, aby navštívil místo posledního odpočinku svých předků.

Byl velice silná a zajímavá osobnost. Pro něho byl člověk jako otevřená kniha. Někdy říkal s povzdechem: „Podívejte, jaké má ten muž překrásné vázání, škoda, že uvnitř není nic než tlusté střevo.“

Když jsem jej v mládí poprvé spatřil, dobře jsem si zapamatoval jednu repliku. Do dneška mi stále zní v uších: „Jdi synku, sbohem. Já mrtvoly neléčím. Přišel jsi, aby ses mi pověsil na můj starý krk. Nehodlám se trápit hledáním cest, jak tě zbavit tvé nemoci! Vrať se až ožiješ!“

Co mi zbývalo? Pořádně jsem si zanađával a odešel jsem.

Má nemoc mě však opět svedla s budoucím surovým učitelem.

I když jsem se za ním vrátil již po měsíci, pointa jeho myšlenky mi došla velice brzy, asi tak za deset let. Když jsem sám začal poznávat charakter chronicky nemocných lidí, pochopil jsem, že oni vždy čekají pomoc z vnějšího světa a tím blokují sami sebe jako tvůrčí osobnost.

Jak mi jen bylo zatěžko přemoci svou vlastní lenost, jaké mi jen dělalo problémy plnit všechny jeho jednoduché rady a doporučení, ale fakt zůstává faktem. Díky jeho velkodušnosti a lásce jsem po roce uvěřil ve

své vlastní schopnosti, a tak jsme za rok přemohli mou invaliditu, za šest let jsem se úplně uzdravil.

Pak jsem se domáhal začlenění se do řad jeho žáků a on mě samozřejmě s velikou radostí nepřijal!

Já sé však znovu a znovu vracel, a svou přítomností jsem znatelně zhoršoval jeho náladu. Jednou už to však nevydržel a věnoval mi patnáct minut, aby mi vysvětlil, že si nemůže dovolit vzít si před bohem na sebe odpovědnost za mou osobu je mu již 106 let a jestli ne dnes, tak zítra už určitě zemře a zanechá mě nedoučencem, který ničí lidské zdraví. Vysloviv tuto námitku stařec opět mě vyhodil za dveře.

Mýlíte se, pokud se domníváte, že jsem se vzdal. Přilepil jsem se na něj jako klíště, protože jsem neuvěřil ani jednomu jeho slovu. Jakýpak umírání? Stařík byl svěží a plný života a pokud bych neznal jeho staršího syna, kterému bylo osmdesát šest let, nikdy bych svému trapiteli nehádal víc než šedesát.

A tím jsem ho dostal! Díky mému odhodlání se stařec rozhodl změnit taktiku. Představil mě svým přátelům a slavnostně prohlásil, že se chystá přijmout mě do řad svých žáků a požádal je, aby mu v tom byli svědky. Ostatní starci se něčemu usmívali, pokývali hlavami a mé radosti nebylo hranic! Konečně!

Mezitím můj nový učitel vytáhl tlustou knihu Abu Rajchána Biruni a řekl, ať se jí naučím nazpaměť. Pokud to nezvládnu, dám před aksakaly slovo muže, že už se u něj nikdy neukážu.

Aniž bych měl pocit nějaké finty, souhlasil jsem. Ostatně, co jiného mi zbývalo? V čem je problém, jsem pochopil již záhy, – když mi mistr podal ruku a se sladkým úšklebkem mi sdělil, že nemám ztrácet čas, jelikož zkoušky jsou již... zítra.

Jááák to? – spadla mi čelist až na pupek. Naivně jsem se totiž domníval, že budu mít velkorysejší termín – alespoň rok. Co se dá naučit během jediného dne? Pár básniček možná, ale určitě ne celý traktát. To je naprosto absurdní! Nehledě na moje námitky rozhodně odvětil: „Nelíbí se ti něco? Pak odejdi!“

Abych se náhodou nesnažil vymyslet nějaký velmi urgentní důvod své absence, jako smrt babičky, jež umřela před půl stoletím, nakázal mi, abych se připravoval na zkoušku u něj!

Usadil mě uprostřed zahrady pod vinnou révou k nizoučkému stolečku, sám se vrátil ke svým přátelům a pokračoval s nimi v besedě, jako by se



nechumelilo.

Já mezitím přistoupil k biflování. Zvládl jsem první, druhou, třetí, čtvrtou... desátou stránku. Padla noc. Všichni se dávno navečeřeli (aniž by mě pozvali). Jeden šel spát. Zbylí dva popíjeli „čaj a okukovali mě. Když se mi chtělo vstát a protáhnout se, okamžitě to komentovali rýpavými replikami: „Tak co?

Už ti došla trpělivost?“, a tak podobně. Budu sedět, nevstanu, třeba si z toho čaje praskněte, pomyslel jsem si.

Ráno, poledne. Já již téměř nevidomým zrakem zírám do knihy a přistihuji se při tom, že sleduji vůně linoucí se z kuchyně: zavonělo mléko, teď zase gulášek. Ježíši, mě tak škroumlá v žaludku a točí se mi hlava...

Staroušci se najedli i napili a ulehli k odpočinku, přičemž mě poočku nepřestávali sledovat. Se zkouškou pořád nezačali.

Večer. Už se mi zavírají oči, jeden drží hlídku a pozoruje mě, ostatní dva mírně pochrupují.

V mé hlavě se líhne neovladatelné přání vydržet do rána, potom se k nim přiblížit a vrhnout se jim na jejich dlouhé brady. Už jsem si jasně představoval, jak je tahám za řídké bradky ,a pak rozhazuji ruce do stran a usínám pod popínavým keřem vinné révy.

Už ani nevím, jak jsem tu noc odseděl. V duši se mi dmula nenávist. V paprscích vycházejícího slunce jsem dávno zapomněl na knihu a upřel jsem na své mučitele krvavě býčí pohled svých unavených očí. Přemítal jsem, koho začnu škrtit jako prvního. Zda svého učitele – mučitele nebo jeho přítele, jenž bezustání vystavoval svůj jediný zub v tom nejširším úsměvu velikosti poloviny zahrady.

Klepali mi na rameno a já, s nějakým odstupem času pochopil, že mě již volají ke zkoušce. Na zahradě se sešli učitelovy synové, vnoučata, sousedi, aby se podívali zadarmo na představení.

Snažil jsem se hrdě vstát, ale okamžitě jsem se jako pytel složil k zemi. Hlavou mi proletěla naprosto schizofrenní myšlenka, že nemám nohy. Začal jsem se zděšeně ohmatávat, nohy byly na místě, ale vůbec mi nesloužily. Není to žádná legrace, sedět dva dny bez hnutí.

Zvedal jsem se, padal na kolena, zase se pokoušel postavit „na všechny čtyři a opět padal, to vše bylo doprovázeno bouřlivým smíchem všech přihlížejících. Začal jsem bolestí a pokořením zuby a

proklínal jsem své učitele a den, kdy jsem překročil práh tohoto domu.

Když už jsem se naprosto neovládal, začal jsem se plazit směrem ke staříkům a táhl za sebou tu tlustou prokletou knihu. Oni se začali usmívat, zvedli mě a začali se ptát.

Kolik mi položili otázek, nevím. Nemohl jsem si vzpomenout na nic, co bych přečetl. Nakonec mě můj učitel poprosil:

„Řekni mi alespoň název knihy a já tě přijmu.“

Pokusil jsem se soustředit a na něco si vzpomenout, ale nepodařilo se! Bez mozku – uzavřel hlavní učitel a všichni ostatní pokývali na znak souhlasu hlavami.

Mě bylo mezitím hluboce jedno, zda mě přijme či ne. Chtěl jsem zmizet co nejdále od toho trápení a ostudy. Mistr se poradil se svými přáteli a náhle prohlásil, že mě tedy přijímá, jelikož, jsem ojedinělý exemplář tupé tvrdohlavosti.

Že jej prý velice zajímá, jaké to je učit dvounohého osla.

Pamatuji si, jak jsem za ním přišel, abych se pochlubil svými výsledky. Podařilo se mi vyléčit 40 lidí ze sta. Mistr mě vyslechnul a vyslovil závěr:

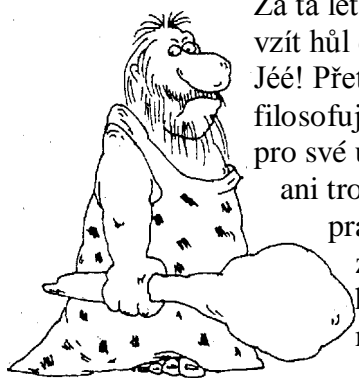
„Vrahu! Naparuješ se, žes vyléčil čtyřicet lidí, co ale bude s ostatními? Možná jsi v nich pohřbil poslední naději na uzdravení!

Bránil jsem se tím, že oficiální medicína se v případech těchto nemocných již dávno vzdala; i vy, mistře, máte dva – tři beznadějně případy ze sta...

Dlouho nediskutoval – bum! Jeho hůl znovu dopadala na moje záda. Tehdy jsem z plné duše nenáviděl ten způsob vý – chovy, ale záhy jsem pochopil, že je zcela opodstatněný.

Za ta léta praxe jsem měl a do dneška mám chuť někdy vzít hůl do ruky.

Jéé! Přetáhnout tak po palici takového chytráka filosofujícího o výjimečnosti své nemoci, který přitom pro své uzdravení nehne ani prstem! Zapracovat se jim ani trochu nechce, na to jsou moc líní! Spolknout prášek a dostat injekci je mnohem jednodušší. Ale zdraví si nekoupíš a zadarmo nedostaneš. Buď si ho potom musíš zasloužit nebo si ho koupíš od matky přírody a od rodných odborů.



Mám plné právo tak mluvit, neboť jsem sám prošel cestu od kňučícího invalidy po akademika a musím říci, že nevěřím ve vaší nevyléčitelnost! Ne-vě-řím! **Chodící zvládne cestu!**

Díky svému mistrovi a vlastní píli se mi podařilo uniknout ze spárů smrti. Potom, když jsem začal samostatně pracovat, jsem v průběhu několika let prováděl experimenty. Pozoroval, srovnával, analyzoval výsledky desítek tisíc nemocných s.nejrůznějšími diagnózami, různých délek nemocenské praxe, různou závažností nemoci.

Mým úkolem bylo najít a rozpoznat charakterové rysy těch lidí. Kteří se s nemocí dokázali poprat a zvítězili nad ní. Čím se vlastně liší od ostatních?

– Jinými slovy, potřeboval jsem detailní profil Člověka – Vítěze.

Když zjistíte, jaké chyby dělá typický chronický smolař na své cestě k uzdravení, je jednoduché zjistit příčiny jejich vzniku a zbavit se jich.

Kdo hledá, ten najde! Bylo nalezeno jedenáct charakteristických znaků, díky kterým byl vypracován učebně-ozdravný systém.

## **PORTRÉT**

*chronicky nemocného, obříence nebo smolaře*

***Je lepší být blbcem, ale živým, zdravým a šťastným, než chytrákem, ale nemocným, nešťastným a skoro mrtvým!***

***(To jsem vymyslel já sáááám!)***

**K** jakému typu nemocných byste se sami zařadili! K blbcům nebo k chytrákům? V případě, že patříte k blbcům, už byste se měli dávno uzdravit. Znamená to tedy, že patříte k velice chytrým, vzdělaným sebevrahům.

Pokud jste se přeci jen rozhodli vytvořit si ve svém těle jaro, svátek v duši a vyléčit svůj zrak, pak půjdeme touto cestou společně.

Pokud ne – je to vaše volba, kterou respektuji, jelikož jste se tak rozhodli dobrovolně. S malými ztrátami pokračujeme v cestě, tedy doufám, že vy už na této cestě nejste – tedy doouufáám!

Existuje určitá škála, která spojuje nemocné lidi.

## *Skupina první – BLBCI*

Jsou to ti, kteří se do nemocnice dostávají náhodně a velice brzy odtud odcházejí – již uzdraveni. Nazvěme je optimističtí blbci. Proč?

**Protože jejich nálada je vždy lepší než jejich fyzický stav.**

Představte si, že někoho přejede parní válec. Seškrábali ho z asfaltu, přivezli do nemocnice na příjem. A on leží na nosítkách a ptá se? „Pane doktore, kdy mě pustíte domů?“

Prognóza je taková, že se nedožije rána a ten blbec leží a plánuje s kým a v jakém křoví si zítra, až ho propustí, dá dostaveníčko.

Zkrátka, fyzický stav blbců je vždy mnohem horší než jejich nálada. O takových lidech si i psi se závistí říkají: „Na tobě se, Alíku, hojí rány jako na Marii Ivanovně!“

Mezi takovými lidmi se nedá najít ani jeden chronicky nemocný.

Takoví lidé se buď uzdraví nebo zemřou stářím!!

## *Skupina druhá – CHYTRÁCI*

*živočišný poddruh – členitě dvouúdivovitých*

Jsou móóóc chytří, sečtělí, všechno vědí. I přesto jsou dvacet let nemocní a smrdí svými výmysly a otravují okolí. Přivádějí své příbuzné do infarktních stavů a lékaře k šilenství.

Když takhle blbečkovi řeknete: „Musíš se ještě měsíc léčit,“ v jeho obličejí se objevují známky značných pochybností, že to tak dlouhou dobu vydrží. Nechce se mu nějak věřit, že je potřeba tak přehnaně dlouhá doba na rekonvalescenci po úrazu, při kterém mu to utrhlou hlavu.

A chytráci...

Stačí jeden pohled na jeho obličejík a je vám hned jasné, že si přišli pro lékařovu duši.

**Tito lidé mají náladu vždy značně horší, než je jejich fyzický stav.**

Například se mu udělal pupínek na nose. Chytrák přijde k lékaři: „Pane doktore, umřu, vidíte?“

Nebo začne dělat chytré ksichty a ptát se (všimněte si krásného znění této fráze): „Pane doktore, můžete mi sdělit, zda během vaší praxe byly případy úspěšně léčeného...“ – a doplní svou třísku.

Podtext je jasný: „Asi ve vaší praxi a ani v praxi celosvětové medicíny nebyl jeden jediný případ úspěšně léčby mé nemoci.“

Ať děláte, co děláte, ať se ho snažíte přesvědčit o tom, že je jeho nemoc banalita, je velice snadno léčitelná a mnozí se již uzdravili, on řekne: „No, budu doufat, ale dost pochybuji.“

Svět chytráků má přemnoho podob.

### ***První podskupina chytráků – mnohonákladová hříčka přírody.***

To jsou pacienti, jejichž hlavním životním cílem je uzdravit se.

Představte si to – uzdravení je jediným smyslem jejich existence. Co se stane, když toho dosáhnete?

Ráno se vzbudíte. Nic vás nebolí. Nemusíte jít k lékaři. Nemáte si na co postěžovat sousedce. Nemáte do čeho píchnout.

Cítíte nějakou podivnou prázdnotu, neboť nemoc byla středobodem, kolem nějž se točily veškeré vaše životní procesy. Nemáte již žádný cíl – vždyť to je tragédie!

Budete muset změnit sebe i navyklé životní stereotypy.

K tomu všemu budete muset překonat vlastní touhu po pozornosti ke své osobě. Už nemáte, komu byste pili krev. Hlad není vaše teta – nutí vás hledat potravu.

Ne! To už je lepší mít hemoroidy a horko těžko si na ně zvyknout – než ztratit cíl.

Takoví bédovatelé po desetiletí chodí a dokazují, že oni jsou ze všech nejchytřejší a ukazují lékařům, kde zimuje průser.

Několikaletá praxe pacienta není žádná legrace.

Všichni lékaři jsou jen prostý hovada!!!

Představte si, jaký má takový člověk pocit vlastní důležitosti. Když se uzdraví, ztratí veškerou radost ze života.

Takoví pacienti mají dokonce specifický zevnějšek a snadno je rozpoznáte v davu. I svým chováním se snaží přesvědčit lékaře a celý svět o výjimečnosti své nemoci a rozšířit seznam

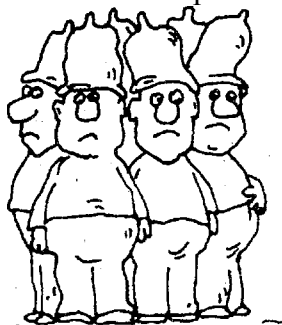
„lékařů – debilů“ o jméno dalšího lékaře, který se mu pokusí jeho stanovisko vyvrátit.

Pak jsou teprve zase o trochu šťastnější. I když ne na dlouho, ale přeci alespoň budou mít téma k rozhovoru se svými příbuznými, sousedy, přáteli: „Tak jsem tam u něj byl. No samozřejmě nic nového. To

všechno už dávno vím. Jen si hajzlové vymýšlejí, jak chudáky nemocný obrat o peníze!!!“ Atd.

Taková kategorie chronicky nemocných není na mých lekcích výjimkou. Třeba můžete nesouhlasit?! Pak vám tedy můžu s radostí říci, že patříte právě do kategorie těchto chronických pacientů. Snad jste se neurazili? Neurážete se, to není vtip!

Jde o to, že na takovém principu pracuje podvědomí. Není ve vašich silách kontrolovat jeho „machinace“. Jedině osvětlením takových věcí, které jsou důkladně zamaskovány a skryty ve vašem podvědomí, se nám podaří přemoci neduhy, stát se šťastným, krásným člověkem, který má v životě úspěch.



**Druhé stádo chytráků s mozkovými závity obalenými antikoncepční gumou** jsou ti, kteří si ve své nemoci libují, jedním slovem psychičtí masochistoonanisté. Stěžují si na osud, neustále se obviňují, onanují svými mozkovými závity. Aspoň kdyby těch závitů bylo hodně, jenže jich je tak málo, že je spočítáte na prstech jedné ruky! Pak se litují: „Ach, jaký jsem to chudák, jak je ten osud nespravedlivý, je to kříž, který si ponesu do konce života.“

Když už jsme se o tom začali mluvit, stojí za zmínku, že žádné zázraky se v životě nedějí. Vlastě zázraky se dějí, ale jen tehdy, děláme-li něco proto, aby se skutečně staly.

**Třetí skupina zvrácených sadistů.**

Sadisticky se ukájejí pocitem, že se někdo nachází vedle nich a trápí se, mají o něj starost. Budou se cítit mnohem lépe, pocítí-li, že je na tom někdo ještě hůře.





#### **Čtvrtá podskupina – pávoobrazných aligátorů**

– je zvláštní skupina upírků, kteří vyžadují pozornost, lásku nebo soucit jiných lidí. A všichni chytráci chtějí být jeden jako druhý zdraví. Pořád prolévají krokodýlí slzy a předvádějí se, dokazuje nevyléčitelnost své nemoci. Jinými slovy pomocí nemoci získáváte své dividendy – to je zákonité. Tím se podvědomě bráníte uzdravení. Nesouhlasíte?

O-o-o, vy můj bezcenný, kdyby díky vašim souhlasům nebo nesouhlasům byli všichni zdraví, měli by vás za velkého léčitele! Zoologická klasifikace chytráků je velice bohatá. Definovali jsme jen některé poddruhy. Vy však můžete s ohromným úspěchem vytvořit svůj vlastní poddruh, nebo dokonce stranu. Díky tomu však váš rapl v hlavě, promítající se do fyzické stránky nikam nezmizí!

Takže díky podrobné studii profilu chronicky nemocného smolaře, se dá již po několika minutách rozhovoru úspěšně zjistit, do jakého poddruhu patříte a co je vám překážkou v uzdravení a především, jak se vám dá pomoci? Další otázka – chyták. Jakpak byste klasifikovali sami sebe? Odpovězte, prosím vás. Chtěli byste být milovanými?

Samozřejmě! Když je to tak, musíte ze všeho nejdříve sebe donutit milovat se a vážit si své osoby.

Vždyť jste tak skvělí odborníci. A jako tatínci, maminky, baničky a dědečkové jste naprosto neocenitelní! Na sebe jste si však doposud čas nenašli! Co se s vámi stalo, díky vašemu lhostejnému postoji k sobě samým? Zamyslete se nad tím!

# *BLBEČKOVY ZKUŠENOSTI*

## *aneb mé vlastní zkušenosti*

*Idiot se učí svými vlastními chybami, magor se učí debilně od idiota.*  
**Recept moudrosti, jenž jsem vyndal ze své pračky!**

**Povězte mi, prosím. Máte nazbyt času, který byste mohl zbytečně ztratit čtením této knihy?**

**Máte nazbyt sebedůvěry, již byste mohli úspěšně přeměnit na, nedůvěru?**

**Máte nazbyt sílu, již byste mohli využít ku vlastní škodě?**

**Pokud ne, velmi vás prosím, přečtěte si tuto krátkou kapitolu.**

**Ale třeba jste velmi tvrdohlavý blbec, kterým jsem já kdysi také býval a máte zbytečných –cet, –át let, jichž vám není líto strávit sebedestrukcí?!**

**Jste připraveni na intenzivní zničující každodenní osmihodinové tréninky, po kterých stejně zase zůstanete na začátku cesty?!**

**Jste připraveni upevňovat nemoc, vlastní nejistotu a na své problémy pohlížet jako na nepřemožitelná monstra?!**

**Jste připraveni ztratit veškerou víru a upadnout v zoufalství po té, co jste již vynaložili tolik sil?!**

Odpovíte-li „ne“, pak vám vřele tisknu ruku. Vzhůru do akce! Naléhavě vás žádám uče se cizími chybami! Dnes to budu já, kdo si-zahraje na pokusného králíka na vašem stole!

Drazí moji! Kdysi jsem také byl pacienta když jsem poslouchal svého mistra, také se mi nedařilo najít spojitosti mezi jím vyřčenými myšlenkami a mými neduhy. Někdy to dokáže neskutečně naštvat. Ale dnes, jen při pouhé vzpomínce na své chování, bych se nejraději hanbou propadl.

Mistr celou dobu nudně opakoval nějaké věci, které na první pohled neměly s mou nemocí nic společného.

Mluvil o jakési radosti, úsměvu, postoji, lenosti, nedůvěře ve vlastní schopnosti... prostě zbytečně plýtvat mým časem!

Jen z úcty k jeho věku jsem snášel toho starého člověka trpícího meteorismem.



Při tréninku mi říkával: „Prokrista, tobě najednou vychladl obličej. Máš mrtvou tvář. Koukej se narovnat a myslí na výraz své tváře. Vytvoř emoci.“

Abych toho starouše neurazil, plnil jsem všechny jeho příkazy, ale tvářil jsem se, jako že mu dělám ohromnou službu a říkal jsem si: „Jaká by asi tak mohla být spojitost mezi mým ksichem a cviky. Hlavní je přeci trénink!“

Při tréninku jsem také bral v úvahu jen fyzickou stránku věci: zahřát se, ochladit se, natočit se, někam se podívat atd.

Při vykonávání cviků jsem se řídil principem „ber víc, házej dál“. A pak mě znovu čekala muka praktických cvičení.

No jen si to představte! Dvě hodiny mele o něčem, čemu ani vzdáleně nerozumím, pak jen patnáct minut cvičení a pak zase tři hodiny keců. Zlost přímo přetéká!

Kašlu na tu jeho filosofii!! Už bych se chtěl dát konečně do práce!!

Jedním slovem jsem seděl a čekal: „Kdy už konečně zavře tu hubu? Už ho mám dost! To všechno už vím, všemu rozumím/jsou to již miliónkrát přetřásaná fakta. Bože můj, jak dlouho ho ještě budu muset snášet?!“ Můj mistr dokolečka opakoval: „**Není důležité CO děláš, ale JAK to děláš.**“

Dnes, když každý den vidím takové lidi, jako jsem býval já, dohání mě to k šílenství.

Nyní jsem sám pochopil, nakolik je těžké vysvětlit jim podstatu věci. Se špatně skrývanou zlostí, stejně jako já dříve, trpí moje kecy a nemohou se dočkat praktických cviků. V jejich očích vídám bolestivě známý výraz, jako by měli v jistých partiích těla sídlo. Dívají se na mne svými unuděnými pohledy.

Ocitl jsem se v kůži svého mistra, budiž mu země lehká.

Došlo mi, že skoro všichni chronicky nemocní jsou takoví.

A možná, že i vy, mí drazí, půjdete po cestě netrpělivého očekávání praxe!

Také se vám bude zdát, že dlouho mluvím o věcech, které se vašeho zraku v nejmenším netýkají, ale co mám dělat, když právě v tom je ukryt klíč k vyřešení problému!

Ještě jednou vás vyzývám, abyste si všimli mé malinkaté chybičky, která se nakonec obrátila v šestileté bezúspěšné snažení.

**Pozor, osobní chyba!**

Po tom, co se mi s pomocí mého mistra horko těžko podařilo vyléčit ledviny, jsem musel čelit ještě jednomu nevyřešenému problému, o kterém jsem se styděl mluvit. Dnes-jíž o tom vyprávím s naprostým klidem.

Nakonec jsem se vyléčil. A nejen to, založil jsem i svou vlastní školu. Valí se sem zástupy mužů, které dělám nejen silnými v sexuálním životě, ale dělám z nich rotující stroje, pracující dvacet pět hodin denně, třiatřicet dní v měsíci.

To se však stalo až potom, nejdřív jsem však musel ztratit roky života, abych pochopil, že samotné cviky nejsou tak důležité jako samotná podstata, kterou do nich vkládáte a to jak ji naplňujete.

Obraťte svou pozornost na níže uvedené body. Je to VELMI důležité!

**Jedno a totéž cvičení vám může:**

**1. přinést užitek;**

**2. škodu;**

**3. nebo nebude mít žádný efekt.**

Když jsem měl samostatně pracovat na řešení svých problémů, ukázalo se, že jsem zapomněl nebo si nevšiml, spíše jsem podcenil, podle mého názoru druhořadé věci. Řeč je o uměle vytvořeném vnitřním postoji, potřebném k uzdravení.

Cviky, které mě naučil můj mistr, jsem opakoval týden, měsíc, ale žádné zlepšení zdravotního stavu nepřicházelo.

Proto jsem tedy začal „vylepšovat“, „upevňovat“, „obohacovat“ jeho metodiku novými cviky.

První, co jsem přidal, byl běh. Nejdříve 300-400 metrů každý den, po roce se mi vzdálenost běhu podařilo rozšířit na deset kilometrů.

Každíčký boží den!...

Nepomohlo to!

Dále – více. V zimě jsem svou trasu běhal bos jen v trenýrkách. Jen si představte tu scénu: běží polonahý chlápek a ve vlasech mu cinkají rampouchy. Ale i to se mi zdálo nějak nedostačující. Přidal jsem koupání v ledové vodě. Nepomáhá ani trochu!!

V pokoji jsem z okenic vyndal sklo. Celou dobu by se dalo říci, že jsem žil v přírodních podmínkách: venku mínus dvacet

,a v pokoji přibližně stejně. Vše úplně na nic! Všechny tyto mé snahy pracovaly den po dni proti mně. Uzdravení bylo v nedohlednu stejně

jako mé uši!

Protože jsem ráno neměl čas, přibíhal jsem domů o polední přestávce a uléhal jsem k „odpočinku“ na „měkkou“ desku velikosti dva metry krát jeden, která byla pokryta ostrými hřebíky. Dokonce se mi dařilo spát!

V tomto momentě se má epopej táhla již druhým rokem.

Jen tak mimochodem, málem bych byl zapomněl. Večer jsem měl zaplněn tříhodinovým tréninkem řecko-římských zápasů.

Nemohl jsem odpustit těm hajzlům, co mě na vojně zmlátili. Do teď nechápu, čím jsem si zasloužil, aby ze mne udělali mrzáka. Musel jsem se naučit prát, abych se dokázal bránit!

Výsledkem mého snažení bylo, že jsem se stal držitelem stříbrné medaile ve své váhové kategorii na mistrovství SSSR.

Trénoval jsem lidi, vedl jsem je k vítězství, ale sám jsem nedokázal zvítězit nad svou nemocí! Na tuhle opičí práci jsem potřeboval šest až osm hodin denně.

Ani šest let mé snahy nepřinesly své ovoce. Stále jsem byl impotentní.

Proč? Protože jsem na začátku dělal vše s entuziasmem, přeci se mi podařilo vyléčit si ledviny! Pak už jsem to dělal s údivem: proč mi nic nepomáhá, vždyť na sobě pracuji mnohem více než dřív?!

Pak už jen s nejistotou, pak se zoufalstvím, které přešlo do naprosté unylosti. Dále už jsem se začal jen masochisticky týrat.

## *Analýza chyby*

Nyní se na to pojďme podívat. Vypadá to, že zpočátku jsem trénoval své tělo, sílu vůle. 0, všemohoucí! Vnitřní podstata se formovala zároveň s mým tělem. Zpočátku jsem v době tréninku:

- **rozvinul v duši do nejvyšší úrovně rozpačitost a chaos;**
- **upevnil jsem v sobě přesvědčení v nemožnost uzdravení do stavu neporazitelného monstra;**
- **to se přeneslo ve skálopevné přesvědčení o bezcennosti mého konání;**
- **jak se ukázalo, dále jsem trénoval již jen zoufalství;**
- **s oslí tvrdohlavostí jsem své zoufalství den ode dne zvětšoval;**
- **dopadlo to tak, že jsem začal týrat sám sebe s nenávistí ke všemu, a to během speciálně určené doby!**

Jednou se mě můj mistr zeptal: „Nezdá se ti, synku, že nějak dlouho žiješ jako starý mládenec?“

Vždyť na Východě je dvacet sedm let považováno za zralý věk. Právě tehdy mě to dostalo a já se mu konečně svěřil.

„Ty jeden osle hloupej!“ – a přetáhl mě holí po zádech. Už tolik let léčíš lidi a přitom sám jsi nemocný! Čemu je vůbec učíš, ty moje neštěstí?! Proč jsi mi o tom nikdy nic neřekl?!

Strašně jsem se styděl. Muž raději umře, než aby přiznal svou vlastní neschopnost. Mistr udělal analýzu cviků, které jsem prováděl. Mezitím jsem dostával za odměnu holí, kam to sedlo.

A představte si, draží! Donutil mě dělat stejné cviky, které jsem já učil, ale kladl důraz na věc, na kterou jsem se já téměř nezaměřoval. Myslel jsem si, že to je jen rozmar starého dědka, odpusť mi, bože!

Ukázalo se, že jsem se na trénincích zmiňoval o podstatě jen zběžně, jen tak, abych si mohl udělat háček – splněno, protože jsem to považoval za nepodstatnou věc, o které se mi kdysi mistr také mimo jiné zmiňoval.

Dokážete si představit, jaký byl můj údiv, když jsem již po třídním tréninku pocítil první příznaky uzdravení!

Nyní postavte na jednu misku vah 2200 dní (to je přibližně šest let) mladého, silného, cílevědomého, energického tréninku na rozmnožení hlouposti a na druhou tři dny moudrosti.

Proto se říká, že blbá hlava nedá nohám pokoje. Tak tuhle číši jsem vypil skutečně do dna!

Za půl roku jsem přijel domů, abych oznámil, že se žením.

Za deset měsíců se mi narodil první syn, za rok druhý, pak dcera. Dej jim všem bůh zdraví a štěstí.

Díky tomuto cvičebnímu systému tisíce bezdětných rodin získaly radost, kterou může poskytnout jen otcovství a mateřství.

Proto vám teď budu nějakou dobu sloužit jako ukázková předloha nudy, opakováním, štekáním a krákáním o tom, že cviky nejsou tak důležité jako poctivá vnitřní příprava k nim.

Jak jste si již jistě všimli, cviky se nacházejí na několika posledních stranách této knihy a zabírají docela málo místa. Než k nim přejdeme, budeme si dlouho povídat, neboť předtím potřebujeme poznat dokonale zblízka svého nepřítele (tedy možné chyby a možnosti jejich odstranění).

Ocitli jste se ve stejné roli, jako jsem byl před lety já. Říkáte si: „Šedá je teorie, zelený je strom praxe. Tak honem na to!!“

Neopakujte cizí chyby.

Omyly nepotřebujete! Je lepší si desetkrát zkontrolovat svůj padák před skokem, protože padák se neotevře jen jednou:

Pokud vám nestačí mé osobní zkušenosti, pak zkušenosti milionů uzdravených-vám zajisté pomohou vyplnit bílá místa.

## *LYRICKÁ OTRAVA*

### *k vašim brýlím!*

Nikdy by mě ani nenapadlo, že se stanu lékařem, psychologem, nebo pedagogem, tím spíše, že jsem byl vzdělán jako „tiskař milionářů“. Ani teď se mi jím někdy nechce být, protože se každý boží den musíte setkávat s hloupostí, která na sebe ke všemu mnohdy bere podobu aktivního rozumu.

Dnes, když pracuji s nemocnými a hrabu se v jejich závitech, cítím se jako největší odborník v oboru psychologproktolog. Víte, kdo je to proktolog, že? To je Lékař, specialista přes střeva. Pokaždé, když se snažím proniknout do mysli chronicky nemocného, se ocitám v tlustém střevě, které někteří lidé mylně nazývají mozkovými závity. Musím vyslechnout jejich kručení v podobě myšlenek a prdy v podobě vyřčení jejich myšlenek, které mají sloužit jako alibi jejich problémů.

Jak jinak se můžu chovat k chronicky nemocným, kteří se po celá desetiletí aktivně brání uzdravení tím, že v ně nevěří, pochybují o něm, nebo v lepším případě se uklidňují představou, že přijde zázrak: „Třeba se jednoho krásného dne uzdravím?“

Budují tak obrovskou armádu, proti které cítím celou nesmyslnost svých snah a nepotřebnost své lásky. Bývá velmi bolestivé si něco takového přiznat, protože právě takovým lidem jsem zasvětil svůj jeden jediný život.

Armáda lenochů vždycky byla, je a bude, což také znamená, že chronicky nemocní, chudí a nerealizovaní lidé vždy byli, jsou a budou. Drazí mí, mnozí lidé jsou po mnohá léta nemocní ne kvůli tomu, že by byli lékaři a medicína špatná, ale protože si života a zdraví cení ze všeho na světě nejméně – zvláště když to mají.

I když se nemoc objeví, lidé se nepřestávají chovat jako úplní blbci

(odpust'te mi tu upřímnost)! Myslí si, že jiní zemřou, ale oni budou ještě žít nejméně sto let. Budou smrdět na téhle planetě a ničit ekologii.

Myslíte, že někdo přemýšlí jinak?

Dobrá, musím se vás tedy na něco zeptat.

Povězte mi, prosím, kdy se vydáte k zubaři? Když Se vám začne drolit zub, ale ještě nebolí nebo až když začne bolet? Odpověděli jste? Ale zuby přeci nebolí jen tak z ničeho nic. Aby vás začal bolet, musíte si kaz v něm pěstovat nejméně pět let, dokud ho karies úplně nerozežere. Bolely vás aspoň jednou v životě zuby? Ano? O čem je tedy řeč?! Co se od vás dá očekávat? Jaký máte vztah ke svému zdraví?!

Jak to tak vypadá, nemocní nechodí k lékaři kvůli zdraví, ale aby se zbavili bolesti a nepohodlí! A největší skupina lidí, respektive dav, přemýšlí stejným způsobem jako vy! Vždycky máte šanci vyčlenit se z davu, musíte jenom chtít!

Zevrubná studie životních návyků a charakterů chronických pacientů mi dala možnost poznat množství zákonitostí v chování lidí nezávisle na věku, pohlaví, sociálních podmínkách, trpících kvůli nerealizovaným životním cílům.

Právě proto s vámi hovořím naprosto otevřeně, z celého srdce, ale zároveň jsem neúprosně tvrdý k těm stranám vašeho charakteru, které vás přivedly k těmto neduhům a pevně vás v tomto stavu udržují po celá desetiletí. Znáám vás jak zprava tak i zleva – znám vás skrz na skrz. Sám jsem takový byl! V takových momentech zhluboka kašlu na nějakou kulturu vyjadřování. Co cítím, to taky s bolestí a s láskou vykládám!

Toto právo mi dává obrovské množství vyléčených pacientů, kteří prošli tuto cestu sami a díky vlastnímu přání, vlastní pili, vlastní vůli nejen vyléčili svůj zrak, ale i mnohá jiná onemocnění. Dokonce i taková, která jsou oficiální medicínou do dnešních dnů považovány za nevyléčitelné.

Toto právo mi dávají mí absolventi, kteří měli kdysi veliké problémy jak sehnat peníze na léky, a dnes patří mezi milionáře.

Z pozice pedagoga z nich mám obrovskou radost a občas se mi chce vykřiknout: „Vivat! To“všechno je moje práce!“ Ale

Pánbůh dá jen tomu, kdo si Za něčím jde. Já jsem sehrál jen roli průvodce nebo ukazatele u cesty.

Jsem velice vděčný Pánubohu, že mi byla dána možnost mu takto

sloužit a plnit tu práci pro vás!

Pokud si také chcete stoupnout do těchto řad – do řad Vítězů, pak vítejte! Být zdravý je velice jednoduché a prosté. Tuto myšlenku budu opakovat donekonečna. Problém je v tom, že vy znáte tajemství, jak být zdravý, krásný, bohatý, šťastný.

Všechno to víte, do prčic, ale nic s tím neděláte! Chápete?! Neštěstí je v tom, že nejednáte!

Neexistují bezvýchodné situace, kromě smrti, vždycky existuje nějaké východisko.

Ale když víte, jak vylézt z díry, ve které sedíte po uši v čem?... Já říkám: „Po uši v problémech...“ Co napadlo vás

(?!). ... a ani se nesnažíte vstát, nemluvě o tom, že byste se pokusili z té situace Vyjít, pak čím se podle vás lišíte od osla, který je naložen chytrými knihami, až se mu nohy podlamují?

Právě kvůli mrtvým nepotřebným znalostem zůstáváte nerealizováni, s vaší pomocí vás pomalu zabíjejí a dělají z vás jednoho z davu, šedého, bez tváře a beze jména respektive

NORMÁLNÍHO.

Vy si o sobě myslíte, že jste normální? Absolutně normální, jo? – Pak jste hrozný člověk!!! **Proč?...**

## *CO JE TO NORMA?*

*a kdo to vlastně je ten „normální“ občan*

## *Exkurze do biologie*

Norma – to je něco, co je přijaté většinou, je to tak? Norma zkroutí člověka do vývrtky, zažene jej jednou pro vždy do někým stanovených rámců a uzavře veškeré cesty k tvořivosti.

Je to bažina, ve které se ještě před vlastním probuzením topí budoucí géniové, titáni, tvůrčí lidé. Protože je vše dané předem, kdo a jak se má chovat. Babička musí mít brýle a na klíně pletení. Dědeček zamračený a o holi. Cestující v metru se musí tvářit, jako chciplá kráva a koukat tupě před sebe.

V lepším případě se můžete přikrýt novinami. Pokuste si pod nos pobrukovat písně a usmívat se na celý vagón. Hned budete zařazeni do kategorie „nenormální“. Souhlasíte se mnou?

Jako šéf musíte nutně vcházet do kanceláře s důležitým výrazem a celý den se musíte tvářit, že celý večer nad něčím dumáte, respektive mudrujete! Je to tak?

Samozřejmě, že poněkud zveličuji, ale právě z prvků „normálního“ chování se skládá charakter. Okolní svět vám předepisuje normy chování a tlačí na vás, pokud si dovolíte nepodvolit se.

Dav lidí, který přijal za své standardní zákony, nestrpí, pokusí-li se někdo projevit svou individualitu.

Viděli jste někdy skupinku lidí, jež jsou od narození slepí?

Ano?

Jaké ve vás tito lidé vyvolávají emoce? Žalost, soucit? Pokud byste se s nimi bavili, přišli byste na zajímavé věci. Ve své uzavřené skupině jsou šťastni. Připadají si naprosto normální.

Když přednáším v auditoriu a cítím nesouhlas některých posluchačů, kteří mají vždy na všechno svůj vyhraněný názor, cítím se jako ve společnosti slepých.

Někdy mám pocit, že všechno lidstvo je obrovské společenství slepců.

Takové společenství má svá vlastní zastupitelstva, ministerstva, která stále něco dělají, k něčemu směřují, pohybují se...

Jen jeden dotaz: na co to všechno je? ^

Pokud vaše tělo roste, ale rozum zůstává na úrovni pětiletého dítěte, pak se z vás stává spotřebitel. Takových lidí je bohužel většina. Dějiny však mění osobnosti. Pokuste se v dějinách opomenout Firdausiho, Čingischána, Alexandra Makedonského, Napoleona. Myslíte, že to půjde?

Každý z nich vnesl do našeho světa změny, každý z nich po sobě něco zanechal. Před tisíci lety veliký matematik a mudrc al Chórézmí vytvořil algebru, ale jím definovaný pojem algoritmu byl přecházen po mnohá tisíciletí bez povšimnutí, jako nepotřebný. V dnešní době je základní součástí počítačové technologie. Používáte počítač...?

Řekněte – copak většinu tvoří kreativní lidé? Největší skupinou je spotřebitel! Nemá v hlavě nic vlastního, vše je přejaté:

cizí názory, pravidla i soudy. Skupina elementárně se obsluhujících biologických robotů. Pokud z historie vymažete tyto lidi, jež se podobají jeden druhému jako kapky deště, vůbec nic se nestane. V tom, zda existovali či ne, neexistuje naprosto žádný rozdíl! Je těžké být osobností, protože samota je strašná věc!



Ano, samota, protože se automaticky ocítáte na špici. Žádná osobnost není chudá, nemocná, nerealizovaná.

Ještě strašlivější je představa, že se budete po celý život brouzdat v šedé, beztvaré hmotě. Taková tesknota! Copak nám byl dán život pouze pro toto?!

Jen povězte, když zůstáváte o samotě, neříká vám váš vnitřní hlas: „Co to děláš? Můžeš dosáhnout mnohého, zasloužíš si mnohem více!“ Svůj život věnujete studiu nějakých profesí a jiným věcem.

A podařilo se vám někdy ztratit alespoň hodinku studiem sebe sama?

Nikdy nic takového nebylo! Nejvíce ze všeho se bojíme a nejdále ze všeho se snažíme utéci před sebou samými.

Víme hodně věcí, ale sebe neznáme. Proto se také v životě motáme jako slepí. Nemocní, nerealizovaní, neschopní optimálně vyřešit i ten nejjednodušší problém, bezmocní jako malé děti se perfektně maskujeme jako dospělé tetičky a strýčkové. Hrajeme roli a dodáváme si na důležitosti.

Koho se snažíme obelstít? Ať je to kdo chce, podvedeni zůstáváme jen my sami.

Zapamatujte si! Dav vždy touží po klidu. A klid má své konečné stadium – pokoj věčný. Dav je ve své podstatě mrtev. Je schopen jen žrát a...

Co jste si mysleli? Chodit na schůze?

Znamená to, že je jednoduché být zdravý. Jen se musíte stát OSOBNOSTÍ. Každé vaše vítězství, každý váš úspěch bude záviset jen na vás. Nejdříve v sobě však musíte najít OSOBNOST, ČLOVĚKA s velkým Č..

Milý můj, prosím, poslechni si pozorně svou duši, ducha a rozum.

Uslyšíte velkolepé vnitřní volání toho, kdo nás stvořil.

Budovat, tvořit lásku, být milován, být zdravý, být milovaný, být bohatý ve všech směrech: to vše je vám DÁNO.

Jak dlouho ještě chceš čekat, můj milý čtenáři, vždyť čas letí! Nestihneš se ani ohlédnout, jak ti život proklouzne mezi prsty!

Povězte mi, prosím, kolik životů byste potřebovali? Včerejší den už skončil. Pokuste se ho vrátit zpátky. Konec! Už je to minulost.

Souhlasíte?

Včera jsme ještě byli batolaty, lezli jsme po čtyřech, kutáleli si svůj hrníček pod stolem, zkoušeli, jak hezky cáká moč. Nosili nás do

koupelny, abychom si umyli ruce. A podívejte se dnes do zrcadla! A-a-ano. Včera nebo předevčírem jsme byli šťastní, nebo nešťastní. Mění se tím něco?

Sečteno a podtrženo – vůbec nic! Třeba jste hrdí, že zastáváte post velikého bosse? No a co! Třeba to není to, co potřebujete.

Třeba někde hluboko ve vaší duši, kam se bojíte nahlédnout, je skryto tajné přání? Tváříte se, jako že jste se životem naprosto spokojeni?! Je tomu tak i ve skutečnosti? Podívejte se na to očima vaší duše!

Život, zvláště ve městě – je obrovské absurdní divadlo, ve kterém každý žije v souladu s vymyšlenými hodnotami, hraje cizí roli, která mu nesedí. Tolik se sžívá s rolí, že ztrácí svou neopakovatelnou individualitu. Chápete?

Všichni se snaží být normální, žít normálně, pracovat, tj. dělat to, co všichni ostatní. Pak si pokuste vzpomenout na „normální“ spoluobčany, jako byl například Lev Tolstoj. Vždyť Lev Tolstoj nebyl normální člověk. Souhlasíte se mnou? Hrabě přitom chodil bos, oral zemi, jezdil na kole. Na sklonku života vůbec odešel z domu.

Z pohledu davu je jeho chování odsouzeníhodné. Ta hrabata, která žila podle pravidel a dělala chytrácké ksichty, pamatuje si je snad někdo, co?

Zkuste si ještě jednou představit svět bez Shakespeara, Konfucia, Omara Chajjáma, dokonce i Hitlera – zlého génia – odklid'te z historie... Dav – to je prázdnota. Vystupte z něj!

Je ve vás skryta geniální, vynikající, mocná osobnost, která je kvůli lidské lenosti, nebo chybám, uzavřena do kleští všeobecně přijatých norem, činů, chování, pravd a pojmů.

Být přirozený, být sám sebou, prožívat skutečné city, přijímat svět s otevřenou duší a nebát se, že to někdo neschválí právě to je nejtěžší. Osobnost je vždy bílou vránou. Takže následuje otázka:

**Jste skutečně připraveni pasovat se do role odsouzeného k úspěchu podle vlastního přání?**

Co se po vás chce, – je, abyste začali jednat.

**Od dnešního dne se budeme uměle, zdůrazňuji uměle, zbavovat stereotypů chování, myšlení, hodnocení, hodnot, tvrzení a názorů atd.**

Když je někdo nemocný – chronicky, pak jeho myšlenky nejsou jeho

myšlenky a jednání není v souladu s tvořením. Pokud se člověk v životě nerealizoval jakožto Osobnost, materiálně strádá, stále ztrácí životní směr, znamená to, že v jeho vidění světa je nemálo chyb a mnohé jeho názory nejsou ničím podepřeny. Proto se budeme muset vžít do role tvořivé Osobnosti.

Žádné místo v přírodě nebývá dlouho prázdné. Každá práce má nějaký výsledek – jaký bude, je jen na vás! Z ničeho nic, z prázdnoty nic nevznikne,

Když silou vůle vyvoláváte v jiných úctu k sobě, uměle zvyšujete vlastní hodnocení, prohlubujete víru ve své schopnosti, to všechno se vám jako bumerang vrátí a odrazí se v každé buňce vašeho organismu a na vašem chování, ve vašem jednání i v jiných záležitostech.

Opakovaným jednáním vzniká zvyk, formuje se charakter a buduje budoucnost. To, že si již dnes sami sebe vážíte o něco víc než včera, vás zítra udělá zase trochu jiným. Tak se z vás postupně stane člověk, kterým máte v úmyslu být a se sportovním zápalem budete překonávat všechny životní překážky. Nemoc „nepouští“ ty lidi, kteří na své zdraví myslí až v poslední řadě. Chronicky nemocný člověk si sám sebe necení ani za groš nebo naopak neskutečně si svých nemocí váží. I deska na zahradě nebo rezavý hřebík je dražší než jeho život. Proč jsem si tak jist svým tvrzením? Protože zkušenosti ukázaly: neexistuje takový člověk, který by se sám nedokázal vyléčit. Samozřejmě, že je nesmyslem léčit kolenní jamku, když nemáte nohu. Ale jinak...

**Začněme tedy formováním nelogického chování.** Už dneska vás čeká přeměna v nenormálního člověka. Normální člověk říká: „Nejdříve chci vidět, jak se uzdravím a pak se moje duše zaraduje. Zatím čekáme.“

S takovým přístupem se prdlajs budete radovat, protože logika se opírá o fakta a fakt uzdravení není. To je právě pastička pro blbce s akademickým titulem!

Co myslíte, je lehčí se uzdravit nebo radovat se z toho, že se uzdravíte? Samozřejmě, že je jednodušší donutit se uměle radovat jako nějaké tele a podaří se vám to okamžitě. Vaše uzdravení si vyžádá čas a píli. Takže začněme tím jednodušším.

Zbývá vám to nejmenší: vycucat si z prstu radost a hrát tu radost jako roli tak dlouho, dokud nedosáhnete nějakého výsledku a tento stav se nepřenesení do vaší podstaty. Jak? Abyste si trochu pomohli, vzpomeňte si, jak jste šli na první rande.

Copak jste šli? Vy jste přímo letěli, nebo se plazili strachy nebo jste se spontánně počůrali.

Vaše duše byla naplněna nadšeným očekáváním něčeho neobyčejného, srdce se vám div radostí nezastavilo...

Jak jste se poprvé líbali, nebo jak jste spěchali do tanečních...?!

Zkrátka pokuste se vzpomenout na situaci, kdy jste se cítili okřídlení, nadšení, v sedmém nebi radostí.

Pokud jste naprostý zloduch, vybavte si nějakou „světlou“ situaci. Udělejte si radost tím, že uděláte radost někomu! Existují lidé, kterým je skvěle, když je někomu zle a je jim zle, když je někomu dobře!

Například máte problémy proto, že vaše žena „skladatelka“ je vnučkou Čajkovského. Představte si, jak berete její hudební nástroj... housličky a vyhodíte je...

Nebo váš nadřízený neodchází do důchodu a vy z toho máte vysoký tlak. Představte si, že jsem nařídil dát mu výpověď a jmenovat vás do jeho funkce.

Nebo vás podvádí manžel. Představte si, že má svou cenu i na stará kolena! Souhlasíte? Vytvořte radost!

Nebo váš soused celý den něco řeže, používá vrták a pneumatické kladivo. Vy si představujete, že v takových chvílích berete do rukou kladivo... ze zadu jste se příkradli a... beng po hlavě. A už leží. To je radost. Souhlasíte?

Nebo ještě lépe. Dostanete recept. Napíší do něj: „Sousedovi podávat třikrát denně cyankáli nalačno... Do úplného dosažení cíle!“ Zkrátka vymýšlíte svůj obraz radosti! Souhlasíte?

Já mluvím o jiné radosti.

Drahá čtenářko, jste-li matkou, vzpomeňte si, co jste měla v duši, když jste si poprvé přiložila k prsu svého mrňouska?

Představte si, že ten moment je zrovna teď! Jak celým vašim tělem proletí něžnost, chvějivá blaženost.

To je jeden z klíčů jak vytvořit vnitřní pohodu při plnění cvičení. Nic, co by bylo přineseno zevně, nic přejatého, vše je ve vás již obsaženo. Naložte s tímto bohatstvím rozumně.

# TA NAŠE BAŽINA JE LEPŠÍ!

*Každý sedlák si tu svou bažinu chválí- fakt je však tvrdohlavý.*

## O systému

Určitě víte o existenci mnoha metodik, četli jste mnoho knih věnovaných uzdravení, včetně zlepšení zraku. Každá z nich má něco do sebe a bezesporu má právo na existenci. Hlavní tajemství však není v metodikách a knihách, ale v tom, pracujete-li na sobě či ne. Pokud sami nevynakládáte žádná úsilí, nic se samo od sebe nepodaří.

Tato metoda, vytrucovaná mnohaletým úsilím, již vám nabízím, si také vyžádá úsilí fyzické a psychické. Zda vám za to stojí či ne, je na vás. Řeknu jen tolik, že na zlepšení zraku o jednu dioptrii dávám svým posluchačům tři až šest dní.

Na rozdíl od jiných metod a komplexů cvičení, jež nabízejí zlepšení o jednu dioptrii za tři až šest měsíců, je nabízená metoda třicetkrát úspěšnější! Prověřeno časem.

Přesto není žádnou panaceou, neboť není výzvou pro nemoc, ale pro chronicky nemocného!

Vrahem není nemoc, ale sám chronicky nemocný, který v sobě odmítá cokoli změnit.

Většina lidí je lenivá. Pro ně je jednodušší dívat se na svět s pomocí prostředníka, tedy brýlí, než se pachtit s nějakou knihou, tím spíše podle ní cvičit.

Je nemožné změnit lidskou podstatu zevně. Musí se přetvořit zevnitř samotným člověkem s pomocí jeho vůle, snahou a železnou vůlí.

Tento systém je určen silným lidem, neboť se při zlepšování zraku počítá s aktivní účastí šťastného majitele „závodního kola“ na nose. Rád vám posloužím, abyste se stali ještě silnějšími.

Zaplať pánbůh, že je mnoho vynálezů od laserové koagulace po chirurgický skalpel. Na co se ale dloubat v očích, když ve skutečnosti je příčina nemoci někde úplně jinde. Ano, přesně tam, na co jste mysleli.

Když se příčina nemoci nachází ve vaší duši, žádný skalpel vám nepomůže, souhlasíte?

Žádná technika nedokáže změnit lidskou duši.

Pokud je nemocný pasivní a čeká, až mu bude vráceno zdraví s pomocí kapek, procedur a speciálních brýlí, pak je odsouzen k neustálému čekání, protože příště bude zase čekat, že mu bude znovu dáno. Pak pro něj bude mnohem těžší se z toho dostat, neboť zásoba imunity se v každém organismu další nemocí snižuje: stále se zmenšuje, zmenšuje a zmenšuje...

Nemocný jen doufá a nic nepodniká. Pokud se však vlastním úsilím chopí iniciativy a postaví se nemoci bok po boku s lékařem, pak je vítězství jisté.

Proč je zdraví našich absolventů po třech čtyřech letech stále stabilní? Protože nemoc odchází navždy na úrovni vědomí, duše, charakteru. Možnosti organismu jsou neohrazené.

Víte o tom, že je mozek schopen spálit tělo? Pokud by vás uvedli do stavu hypnózy a vašemu mozku řekli, že na vaše tělo bude přiložena rozžhavená mince, ale ve skutečnosti by na vás přiložili kus kartonu, na místě přiložení se vám objeví skutečná popálenina a zůstane vám jizva na celý život.

Očekávání popálení spaluje tkáň, organismu ve skutečnosti. Za rok se vrátíte a řeknou vám, že tehdy na vás přiložili jen teplé kolečko kartonu. Během dvou týdnů jizva zmizí navždy.

Sám organismus odstraní následky.

Měl jsem v praxi takový případ. Pacientovi, jehož povrch těla byl ze šedesáti procent pokryt jizvami od popálenin, se podařilo odstranit zcela všechny jizvy. Kůže byla znovu rovná a hladká. Chápete?

*Ó, SVĚTLO MÝCH OČÍ,  
proč jste v brýlích?*

*Jako všichni...*

**Výpisek ze základního zákona ovčího stáda (stáje 918, bod 10.1, stránka 1846)**

Před dvaceti lety, kdy vznikl tento systém a přinesl první výsledky, jsem začal provolávat: „Hurá! Heuréka! Našel jsem!“

Čeho se mi vlastně za ta léta podařilo dosáhnout?

No, dobře! Ze sta brýlatců sto odhazuje brýle. No a co? Vlastně jsem stvořil

mrtvé dítě, protože jsem šel i proti lidské lenosti.

Tak, jen, mi povězte, proč nosíte brýle? Copak nejsou žádné možnosti jak obnovit váš zrak? Je jich mnoho, nepřeberné množství! Existuje jedno řešení: „**Poptávky vytvářejí nabídku.**“,

„Obrýlenci“ si chtějí zlepšit svůj zrak nebo se zbavit jiné nemoci co nejrychleji, bez úsilí a co nejefektivněji – doktor se zase chce co nejrychleji zbavit pacienta.

Lékař má svou určitou denní normu: kolik musí za den přijmout pacientů, stanovit diagnózu, určit způsob léčby a poslat je do optiky pro brýle. Má pro vás tak pět, maximálně deset minut. Takové jsou pořádky.

Takže řekněme, že přicházíte k lékaři s myopií nebo astigmatismem.

Podíval se na vás, vše zkontroloval, napsal recept a poslal vás do lékárny pro brýle. Za deset minut už vás nevidí a nikdy neuvidí.

Samozřejmě zveličuji, ještě vás uvidí, protože pokud jste si jednou nandali brýle, váš zrak se bude nadále zhoršovat.

Obrazně řečeno, pokud přenášíme tíhu nemocné nohy na berle, noha začíná odumírat. Takže úsilí dvou nohou postupně přejde na čtyři. Teď už chodíte po čtyřech..

To znamená, že se nemocný díky své lenosti spouští na úroveň čtyřnohých. Máte-li plus mínus dvě dioptrie, budete s pomocí tohoto systému potřebovat na vyléčení deset dní plus čtyřicet dní na adaptaci. Pokud je to plus mínus deset dioptrií, budete potřebovat přibližně měsíc až měsíc a půl, plus čas na adaptaci. Budete muset třikrát týdně cvičit od patnácti do čtyřiceti minut. V globálním měřítku to nikdo nepotřebuje. Za to když nosíte brýle, vkládáte neustále své peníze do spotřebního zboží. Jste patriot a pomáháte ekonomice. Zboží peníze – zboží. Jste spotřebitel, který přináší zisk firmám, podnikům, výrobcům (ale svým zdravotním stavem přinášíte škodu státu).

Proto musí mít spotřebitel neustále zájem na nabízené produkci. V daném případě je spotřebiteli dáno být neustále nemocen, tj. chodit neustále v brýlích. To je jeden z důvodů, proč nosíte brýle.

Je to nejjednodušší varianta řešení problému pro vás a nejziskovější pro jiné. Zhoršil se vám zrak a vy jste za pět minut natáhli na nos „invalidní vozík“. Podniky na výrobu optických skel získaly nového odběratele neboli spotřebitele. Jste šťastní--a co teprve oni, jak jsou šťastní!!

Kdysi jsme do všech zemí poslali informaci o tomto systému na

zlepšení zraku. Odpověděli jen Japonci, za to jim patří tisíceré díky. Poslali děkovný dopis a informační dopis: „Na základě výzkumu jednoho sociologického institutu – abychom nikoho neurazili, dovolte nám neuvádět jeho jméno – jsme provedli průzkum mezi studenty. Kladně se vyslovilo osmdesát procent dotázaných. Japonská ekonomika však není schopná v daný moment unést takovou zátěž...”

Nepochopil jsem, co s tím má do činem ekonomika?

Dále následovalo vysvětlení: „...Pokud deset procent z necelých šedesáti milionů Japonců se špatným zrakem odloží brýle, bude nevyužito šest milionů brýlí, což by byla citelná rána pro Japonskou ekonomiku, proto si myslíme, že taková metoda zlepšení zraku je pro Japonsko předčasná.“

Pozor, odpověď!

### **Zákon ekonomiky zní: Spotřebitel nesmí zmizet!**

Pokud se uzdravíte nebo nedejbože zemřete, pro brýle si určitě nepůjdete. Je to tak! Existuje celá řada organizací a struktur, zainteresovaných na vašem špatném zrak.

Před pár lety, když se jeden můj žák rozhodl otevřít svoje vlastní učební centrum na léčení zraku, se dílem nešťastné náhody ocitl v sousedství s optickou firmou. Bylo mu delikátně sděleno: „Necpěte se do našeho odvětví. Nepřetahujte nám zákazníky!“ Takže nejdražší můj, blahopřeji vám, jste klient! A pokud si myslíte, že někomu záleží na vašem zdraví, tak se hluboce mýlíte. Je tomu právě naopak, díky vašemu špatnému zraku výrobci brýlí a léků vydělávají velké sumy a tváří se při tom, že jim velice záleží na vašem zdraví a image atd. Pokaždé nabízejí změnit image, uměle vytvářejí trendy a udržují vaši potřebu obměňování brýlí. U nás silepší zrak sto ze sta lidí. Nedaří se jim to lehce.

Véééélice těžce! Politováníhodné je to, že ke zlepšení zraku nepotřebujete až zas tak moc rozumu. To, co máte, bohatě stačí, ještě vám zbude! Potřeba jsou vědomosti a poctivá píle. To je vše!

To znamená, že pokud jste se s konečnou platností rozhodli: „konec, chci se navždy zbavit brýlí a zlepšit zrak,“ – pak k tomu potřebujete jen tolik síly, co spotřebujete na jedno „tfuj!“

Jen musíte vědět kam a kolik plivnout. To je všechno! Samozřejmě ještě budete muset zapracovat. Na to, abyste v ústech nabrali dostatek slin, nestačí jen myslet!



# *PAK VÁM TEDY POVÍM, na čem budete muset pracovat*

***A vy odpovíte:***

***„O-o-o-jaj-oj! Och-o-o-och!***

***Jak se mí jen nechce nic dělat!!!“***

***Za*** první. Seznámíme se s cílem ve všech jeho skrytých podobách.

***Za*** druhé. Naučíme se umění budování.

***Za*** třetí, pojistíme se proti všemožným chybám na cestě za cílem.

***Za*** čtvrté. Dáme do pořádku pohybově-podpurný aparát, zpevníme svaly, vyladíme funkci vnitřních orgánů, provedeme korekci zraku.

***Za*** páté. Vyřešíme své prožitky, problémy a úsilí.

Můžete namítnout: „K čemu mi jako je práce s páteří, když mám myopii, katarakt nebo atrofie očního nervu?“ Souhlasím s vámi, pokud mi dokážete, že jsou vaše oči naprosto izolovány od celého těla a nacházejí se vně vašeho organismu, tj. na komodě. Nemůžete? To je jasné i ježkovi!

Naším úkolem je odstranit příčinu nemoci. Je-li příčina na úrovni „těsné boty“, nač léčit hlavu drahými léky?

Představte si následující situaci. V čekárně očního optika sedí několik lidí. Řekněme, že mají všichni stejnou diagnózu.

Lékař indikuje téměř stejnou léčbu s nepodstatnými rozdíly.

Lidé jsou ale naprosto různí a důvody, jež vyvolaly nemoc, jsou také různé.

Jeden pacient trpí neduhem infekčního původu. Další pacientka má manžela alkoholika, který každý večer pořádá „koncerty na zakázku posluchačů rádia“. Její oči by jej nejraději neviděly!

Tu je třesoucí se chudokrevný intelektuál, který si vypěstoval mozek na úkor těla.

Třetí je stará panna, uražená na celý svět.

Vedle ní „huběnoučká“ panička – pouhých sto padesát kilo.

„Žaludek jí tlačí na oči.“ A všichni mají stejnou diagnózu!

A to je všechno máme hodit do jednoho pytle?

Spojení příčina – důsledek existující v každém jedinci nelze ignorovat.

Avicenna měl velice snaživého studentského nováčka. Jednou k

znamenímu lékaři přivedli slepého pacienta.

Učitel pověděl, jaké komponenty se mají smíchat, aby vznikly dvě placky. Žák udělal všechno jedna ku jedné, jak mu bylo řečeno. Přiložil tyto placky k očím nemocného a ten druhý den prozířel.

Soused studenta – nešťastníka, byl taktéž slepý. Nadšený takovým úspěchem učeň připravil zase naprosto stejné placky a přiložil je nemocnému na oči. Další den slepému sousedovi oči vytekly.

Tento poctivý idiot přiběhl celý v“ slzách: „Jak pak to? Učiteli, udělal jsem to přesně tak, jak jste mi to minule řekl. Proč se to stalo?“

Mudrc, s hlubokým smutkem pravil: „Slepota má různé příčiny, důvodem může být suchost,organismu, vlhkost, horkost, chlad atd.

Tisíce slepých má tisíce příčin. Běž synku. Ty jsi dobrý tak na pekařinu.“

Vezměme si například varikózní rozšíření žil. Jak je léčit léky, mastičkami.nebo třeba skalpelem?

A co když je příčina v úzké pánvi,.pohlavních orgánech chronicky špatný průtok krve. Co? Léčit pohlavní orgány nebo střeva?

Vždyť jen tak z ničeho nic ty orgány nepřestanou správně fungovat. Může to být vyvoláno zánětem, zkřivenou páteří, nervovou únavou, stresem atd.

Musíte tedy léčit nervový systém? Ano, ale i stres má svůj důvod, například problémy v rodině, v práci atd.

Manžel podvádí svou ženu – ta trpí stresem – což vyvolává řetězovou reakci a výsledkem je varikózní rozšíření žil. Co dělat? Často dámy jednohlasně prohlašují: „Vyměnit manžela!“

MLčte ženy, když mluví muž! Tady je ještě třeba se zamyslet, proč vás manžel podvádí! Není to proto, že je žena cítit chvojím?

Není řeč o chvojových koupelích! Leží vedle muže jako dřevo, kvůli tomu, že byla v pionýrském věku přísně vychována!

Slyším váš našťavaný křik, milé dámičky, křičíte: „Neexistují frigidní ženy, jen neschopní muži!“

Budeme se na toto téma dohadovat v jedné z dalších knih pod názvem „Vdaná, ale přesto se mi chce...“, která již čeká na své vydání.

To jsme ale odbočili od podstaty našeho rozhovoru.

Vypadá to na podivný labyrint: abyste vyléčili své nohy, musíte se zbavit schízy ve vaší hlavě. A to v každém konkrétním případě. Lidský

organismus je jedinečný a vyžaduje komplexní přístup – zde nejsou, ani nemohou být maličkosti. Povrchní přístup je nepřipustný. Když se zbavíme příčiny, důsledek zmizí sám od sebe.

Právě proto je tento systém uzdravení tak efektivní.

Naučíte-li se tomu, pak se vám podaří nejen se uzdravit, ale objevit v sobě osobnost, projevit své tvůrčí schopnosti, najít si práci podle svých představ a stát se bohatým, nejen duchovně.

To se vám podaří jen za jedné podmínky poznání sebe sama.

### **Poznej sebe – poznáš Boha!**

Není v tom nic fantastického, to je realita a na důkaz toho existuje množství příkladů. Uvedu jeden z nich. Jednou na kurzech jedna dáma nevydržela mé poučování o realizaci cílů, vyskočila z místa a začala se rozčilovat, že sem teda rozhodně nepřišla, aby zlepšila svou finanční situaci a ani proto, aby vylepšila svůj zevnějšek – v ty kecy nevěří!

Přišla, aby se zbavila té prokleté nemoci.

Jaképak do hajzlu sny?! Samota, stesk, nemá ani manžela, ani děti, mizerná penze, život už uběhl. Před sebou už jen dožití.

Zkrátka, už jen zbývá vytáhnout kapesník, jak to znělo tragicky, žalostně a zároveň hrdě.

Málem mi vyklouzlo: „Krávo! Kdybys neřukala a pohla trochu mozkiem...!“

Zkrátka mozkiem pohla. A jak! Od toho momentu uplynulo osm let.

Dnes ta žena nevypadá víc jak na čtyřicet. Vdala se.

Ale o to nejde. Splnila si skrytá přání, jež byla schovaná za pečetí rodiny: otevřela dvě soukromé bezplatné speciální školy pro nadané děti, ve kterých pracují vysoce kvalifikovaní pedagogové.

Odkud na to vše bere peníze? No přeci z komody!

Jak se z dvaadešátileté nudné matrony stala podnikavá, energická, dobře vypadající žena?

Prozradím jen to, že je naší studentkou. Jednou z mnoha, jež v životě dosáhly těch možností a výšek, o kterých se jí ani nesnilo. Všichni začali tím samým – vyhlásili válku své vlastní lenosti a ZVÍTĚZILI!  
Ale o lenosti si ještě pohovoříme.

Cifry, které teď uvidíte, ve vás zajisté vyvolají pochybnosti, protože nic takového zkrátka neexistuje.

Kdybych byl na vašem místě, také bych vám dal za pravdu.

Ale co mám dělat, když je tento výsledek trvalý, tj. sto případů

uzdravení ze sta při nejrůznějších očních nemocech!

Není to snad největší důkaz efektivity systému?

Právě díky praktickým výsledkům zaujal první příčku na světové úrovni. Ze všeho srdce přeji svým kolegům stejné výsledky.

Můžete namítnout: „Jak je to možné? Jeden lék na všechny nemoci?! Nějakej nesmysl! Ano, máte pravdu, žádný všelék v přírodě neexistuje. Hlavním tajemstvím tohoto systému je způsob chování pacienta, jeho vztah k sobě a k životu.

Pokud k léčení, jež vám předepsal lékař, připojíte i takový přístup, pak společně spojíte úsilí proti nemoci. Váš úspěch je garantován!

Uvedeme ze seznamu nemocí několik často se vyskytujících, oficiální medicínou označených jako nevyléčitelné, jež vykázaly rekordní, stoprocentní úspěšnost vyléčení zraku s pomocí naší metody.

**Atrofovaný zrakový nerv, myopie, astigmatismus, dystrofie nejrůznějšího druhu, katarakta (dokonce jsou dobré výsledky při umělém křišťálu), barvoslepost, glaukom atd.**

Třeba řeknete: „Nevěřím!“ Pak mi dovolu te kulturně vyjádřit svůj názor na váš vzdor.

Kašlu na vaše pochybnosti! Fakt je fakt! Ať věříte nebo ne, výsledky se tím nezmenší. A i když jeden nedůvěřivý obrýlenec odmítne odhodit brýle, nijak se to neodrazí na efektivitě systému.

Kvůli vaší nedůvěře se tisíce lidí znovu nestanou brýlatými, takže si klidně zůstaňte věrni svým přesvědčením a noste si dál na nose svoje „půltříky“, „lupy“ nebo nějak jinak – brýle na nose. Zavřete učebnici a netrapte ani mě, ani sebe! Na světě je vás stejně až až.

Mým cílem není změnit něčí názor, přitáhnout na sebe pozornost, já se jen dělím o své vydřené zkušenosti a dosažené výsledky. Volba je na vás.

Za mými zády jsou mnohaleté protrpěné zkušenosti, které mi nikdo nevezme.

Znovu opakuji: váš vztah k systému jeho efektivitu nijak nezmenší! Jděte si sbohem a nechte ve svém životě vše, jak je; pokud máte ze sebetřýznění orgasmus!

Po zkušenostech, které mám z několika desítek let po deseti hodinách denně s chronicky nemocnými, jsem došel k vnitřnímu přesvědčení: brýlatý Člověk bude moci hodit brýle do koše v tom případě, že pohne nejen mozkovými závití, ale i tím místem, ke kterému jsou připevněny

nohy. Pozitivní efekt a úspěch v životě a ve všech záležitostech vás pak budou pronásledovat jako vlastní stín a přilepí se na vás jako bodlák na zatoulaného psa. Jak se říká lidově, že? Asi jste se naštváli kvůli mé otevřenosti?! Nu což!...

V auditoriu plném posluchačů někdy vyslovuji slovo: „svině“, a pak pokládám otázku: „Kdo souhlasí s tím, že je to hrubost?“ Pravidelně se přihlásí několik posluchačů. Toto slovo se jim s něčím asociuje. Ale vždyť svině je průmyslové zvíře, ze kterého se připravují velmi chutné pokrmy. Co v takovém případě napadá studenty? Vystavá jim nějaký jiný obraz, v tomto případě obraz hrubosti.

Chci vás spěšně potěšit: To, co si sebou nesete ve svém vědomí, to také vidíte ve světě, který vás obklopuje, to k sobě přitahujete.

Co se asi tak dá vidět očima přestárlé polochcípé krávy? Na omluvu své vlastní nečinnosti, kvůli vlastní lenosti lidé budou hledat vnější příčiny, dávat vinu komukoli nebo čemukoli, ale za každou cenu budou hledat domnělého viníka, chápete?

Pokud jste pochopili, znamená to, že jste nic nepochopili.

Tam, kde je přítomno pochopení, chybí získávání zkušeností.

Musíte cítit a ne chápat!

Pokud člověk miluje život každíčkou buňkou svého těla, záchvěvy své duše a silou vůle bojuje o přežití, pak nevidí nic jiného než šanci na uzdravení.

Proto vždy dávám pacientům možnost volby mezi jejich vlastními ambicemi a přesvědčeními nebo zdravím a plnohodnotným životem člověka s velikým Č. Jak? Hned vám to povím.

Rovnou zjistíme, zda jste prošli prověrkou či ne. Abyste to mohli prověřit sami na sobě, nabízím vám jednu historku.

Ještě v době Sovětského svazu jsme byli s kolegy na učebně-ozdravném kurzu, který jsme na počátku zamýšleli ukončit za půl roku, nakonec se tento proces protáhl přibližně na dva roky a půl.

Již tehdy se mi podařilo určit zákonitosti v chování chronicky nemocných a přijít na příčiny, které je nutí s vědomostmi v rukou směřovat do hrobu.

První co jsem pochopil – mozek chronicky nemocného se podobá žaludku: ať tam hodíte cokoli, konečný produkt bude vždy stejný.

K účasti na tomto kurzu byli přizváni pacienti, kteří byli moderní medicínou odsouzeni k smrti s nálepkou beznadějný případ, ale pořád

více méně se držíci na nohou.

Rozeslali jsme šest set pozvánek pacientům se strašlivou nemocí, ve stadiu, kdy oficiální medicína dává bezmocně ruce pryč.

Z tohoto počtu bylo třeba vybrat ty, kteří se budou držet života zuby nehty.

Jak velkou poptávku si myslíte, že jsme vyvolali?

, V pozvánce bylo napsáno: „Máte reálnou šanci na uzdravení. Sraz je za měsíc na takovéto adrese,“ a dále několik podpisů specialistů Národního zdravotnictví.

Kolik přišlo lidí? Co myslíte?...

Nadešel stanovený den. Psychologové sestavili speciální test na určení charakteru, s jehož pomocí se měli pozvaní již první den rozhodnout, zda zůstanou, či odejdou.

Pokud odcházeli, dělali to s vědomím, že to dělají jen a jen z vlastní vůle.

Od té doby používám takovýto způsob výběru posluchačů na Dnech otevřených dveří.

A víte, jak skvěle se díky tomu dá uchránit zdraví pedagogů, kteří nepřicházejí do styku s „pijavicemi“!

Na přípravách akce se účastnilo sedm psychologů. Šest mých kolegů mělo za úkol stát ve foyer a bavit se s odcházejícími. Dobře si všimněte! Ne s příchozími, ale s odcházejícími!

Když se dostavila lékařská komise, začala se rozčilovat:

„Proč je ten sál tak malý?! Vždyť bylo jasně řečeno, že jsme pozvali šest set lidí a očekáváme jich přibližně dva a půl tisíce, neboť pozvaní si sebou přivezou určitě příbuzné a známé. Pokud se někomu v tom davu udělá zle, půjdete rovnou odsud na lavici obžalovaných.“ Bylo pronajato jen padesátimístné auditorium.

Nezbývalo mi než říci: „Vážení kolegové, dnes už vám dokážu s jistotou říci, kteří pacienti se snaží a budou něco podnikat a kteří nikoli. Pokud ze všech pozvaných přijde padesát lidí, já se před vámi ihned na místě zřeknu svých přesvědčení.“

### **Na pohovor přišlo dvanáct lidí.**

Jak jsem věděl, že ze šesti set pozvaných nepřijde více jak padesát lidí? Ze zkušeností, které mám s vedením intenzivních kurzů po celém světě, z výzkumů charakteru chronicky nemocných a neúspěšných.

Vypadá to, že nezávisle na národnosti, rase a sociálním postavení

mnoho nemocných lidí spojuje zvláštnost, jež je speciřická pouze pro ně. Kterýkoli z nich je sebevrah a ještě se snaží podvést sám sebe. Souhlasíte s tím, že chronicky nemocní jsou lživí sami před sebou a takových lidí je většina? Ne?! Podstata se tím nemění.

Vrátím se znovu k nepodařenému semináři. Rozhodli jsme se posunout termín o měsíc. Znovu jsme rozeslali dopisy s pozvánkami, ale tentokrát již s oznámením.

### **Za měsíc přišlo sedmdesát osm lidí.**

Nyní jsme je museli nechat podstoupit zkoušku. Jakou?

Mým úkolem z pozice vedoucího týmu bylo svými činy a výroky vyprovokovat v posluchačích negativní povahové rysy, které budou zcela zřejmě stát v cestě uzdravení.

Tyto provokace byly vyloženy zveličené, zároveň však skryté a vypadaly nefalšovaně, tak, aby každý mohl najít to, co hledá – důvod k nenávratnému odchodu.

Po dobu pěti hodin byl každý nejednou, přibližně třistakrát, postaven před volbu.

### **Vol:**

**smrt nebo život, lenost nebo život, uraženost nebo život, ambice nebo život, vlastní názor nebo život, stokrát přečtené časopisy a knihy nebo život.**

Ne však v takto otevřené formě, ale ve skryté, na úrovni podvědomí. Absurdní bylo to, že auditorium plné tak pracně sezvaných posluchačů jsme teď potřebovali rozehnat. Měli zůstat jen ti, kteří budou za uzdravení bojovat a odsunou na vedlejší kolej osobnost lékaře a všechny jiné stereotypy.

Cílem je odstranit právě ty posluchače z řad budoucích studentů, kteří by se v polovině cesty nebo na jejím samém konci poddali nemoci a vrátili se ke starému způsobu nemoci, aby tak zahynuli.

Existuje takové východní přísloví. „Když se dítěti chce kakat, tak jej můžete přemlouvat jakkoli, můžete mu zpívat jakékoli písničky, dítěti se stejně bude chtít kakat.“

Pokud se nemocný nedrží života zuby nehty, pak si vždy najde důvod, proč odmítnout pomocnou ruku, jež je mu nabízena. V takovém případě mé možnosti nestojí ani za zlamanou grešli.

Zkoušku charakteru sedmdesáti osmi nováčků jsme začali tím, že za nimi přišel doktor – psycholog a řekl:

– Nezlobte se, prosím, čekáme na M. S. Norbekova a jeho tým, ale oni mají trochu zpoždění.

I když já jsem byl přítomen již dvě hodiny. Za patnáct minut vstali tři lidé a se zlostí odešli, protože nemají na čekání čas! – A to prosím pacienti, jejichž rozsudek zní jasně!!!

Co se dá čekat od člověka, jemuž chybí půlhodinka trpělivosti! Copak se na něj dá spolehnout v procesu práce, když nemá čas žít?!

Po celou dobu selekce jsme schválně říkali různé nesmysly a hlouposti. Vycházejíce z toho, že moje slovní zásoba sprostých slov v ruském jazyce je velice malá, mí kolegové sepsali celý seznam hrubostí. Pro každého něco.

Dělali jsme falešné přestávky. Lidé vstávali a odcházeli. Lidí stále ubývalo, ubývalo a ubývalo. Bylo naplánováno něco kolem pěti set prověrek všivosti povahy, přibližně po třech stech zůstalo sedmnáct kandidátů na vyučování.

Testovali jsme i takto: „Vážení! Naše lekce jsou placené!“

A byla stanovena suma, za kterou si můžete v obchodě koupit čtyři Tatra mléka.

Tímto způsobem jsme do podvědomých misek vah proti sobě postavili čtyři plechovky Tatra mléka a život. Mnozí nemocní si bohužel zvolili první variantu a zmizeli hned po pauze.

Provedli jsme krutý výběr. Nakonec ze sedmdesáti osmi lidí zůstalo jen patnáct studentů, kteří na sobě začali pilně pracovat.

S těmi pacienty, kteří prošli zkouškou, jsme pracovali rovných devět měsíců, pak jsme provedli všestranné vyšetření.

Z patnácti lidí bylo uznáno zcela zdravými třináct lidí. Zbývající dva mi pak ještě rok a půl pili krev. I oni se uzdravili a dnes po tom, co uběhlo mnoho let od vykonané práce, běhají zdraví.

Ostatní byli připraveni chcipnout na ulici, jen aby si udrželi svou masku ve jménu omluvy duševní slabosti. Co se za tím nachází ve skutečnosti? Prachobyčejná lenost!

Nemocný hledal všemožné cesty, jen aby se vyhnul práci se sebou samým a následoval svou domýšlivost, ambice, •vymyšlené cennosti, spokojený sám se sebou hrdě kráčel k vlastnímu hrobu.

Po sedmi letech jsme se rozhodli zjistit, jaký je osud těch šesti set lidí, které jsme zvali, přemlouvali, skoro na kolenu prosili, aby se podrobili léčbě.



Dohromady, včetně mých patnácti znamenitých osobností, zůstalo naživu dvacet šest. A to je ta největší tragédie: z šesti set lidí se snaží udržet zuby nehty naživu jen patnáct. To jedna čtyřicetina, ostatní vezmou za vděk jakékoli záminkou a i umírající odmítají život. Sami křičí: „Chci žít-í-ít! Och, jak jen chci žít! Já jsme tak nešťastný!“ Copak se jim dá věřit? Ne-vě-řím!

Nedávno jsme mluvil s jednou posluchačkou, které dali lékaři před dvěma lety jen několik měsíců života. K mé nesmírné radosti mi přišla sdělit, že smrtelná diagnóza byla zrušena!

Schválně ji nejmenuji, abych nevyvolával davové šílenství. Bohužel je dnes tato nemoc velice rozšířena. O to ale nejde. Podstatné je to, že nade vším se dá zvítězit, nade vším. Tak!

Odpovězte mi, prosím, popravdě jste skutečně připraveni být takoví, jací chcete, tj. zdraví?

M-o-oc chcete, ale nehodláte pro to pohnout ani prstem?

Dobře! Co naplat! Pak tedy uvidíte, jak se vaše přání materializuje.

### ***Super cvičení pro blbouny***

Dejte před sebe dlaň na úrovni obličeje, vzdálenost od očí nesmí být větší než třicet centimetrů. Ohněte zápěstí tak, aby prsty ukazovaly směrem na hrudník. Roztáhněte je ve stejné vzdálenosti. Přijměte chytrý výraz nafoukaného krocana!

Nyní sklopte palec, ukazováček, prsteníček a malíček. Teď se pořádně pokochejte pohledem. Tak co, jaký je výsledek vaší materializace? Chtít neškodí! Všichni chtějí být zdraví, bohatí, krásní, šťastní. Ale když mají učinit konkrétní kroky...

Sedíte v křesle a chcete vstát, co se děje? No přeci nic strašného, abyste vstali, musíte pohnout svým zadkem a odlepit jej od měkkého křesla.

Nic víc, nic míň!

Ještě nemáte plné zuby čtení té knihy? Pokud ne, pokračujeme.

## ZAMYSLETE SE

*copak vám brýle vážne sluší?!*

***Když na hlavu hezky naaranžujete kastrol, konzervy na uši a do nosu si dáte smeták jako býčí kruh, hodíte smutný kravský pohled, jeжда, jak budete vypadat.***

Tak co, brýlatče! Tak jste se přeci jen rozhodl zahodit brýle!  
Na co? Ty „bidetky“ vám sluší! V brýlích působíte tak chytře, sundáte-li je, hned se ukáže vaše skutečná tvář. Neměli bychom ji raději přeci jenom skrýt, co? Potkáváte samé lidi, kterým brýle sluší? Také se někdy s takovými posluchači setkáváme. Říkají: „Moc, ale vážně moc bych se chtěl zbavit brýlí!!!“

Ale chápejte, já bez nich vypadám mnohem hůř.“

Je-li hloupost široce rozšířena, má tendenci ke zdokonalování a každý člověk se v tom snaží vyniknout.

Pokud všichni v okolí budou jezdit na vozíku, začnou mezi sebou závodit. Kdo má hezčí?

Kdo vypadá lépe v novém zámořském vozíku se všemi pochromovanými detaily než ve staré omlácené kraksně.

Ale jen proto že je hezčí nebo s elektrickým motůrkem, – nebo, nebo, nebo... se podstata vozíku nemění.

Nic nikdy nemůže nahradit vlastní nohy. Kdokoliv, kdo chodí o berlích, třeba o těch nejkrásnějších, stejně sní o svých zdravých nohách. Brýle, to jsou berle na oči! Pokoušeli jste se někdy zjistit, jaké pocity vyvolávají brýlatci v lidech s dobrým zrakem? Zeptejte se kohokoli! Představě si, že to na úrovni hlubokého podvědomí vyvolává lehký soucit, jako k trochu nerovnoprávnému člověku.

Jinými slovy, ať jsou „bidetky“ na očích jakkoli krásné stejně jsou to berle. Nezbyvá než souhlasit s tvrzením, že brýlatec je fyzicky neplnocenný jedinec, ať se nadouvá jak chce.

Brýle nikdy nemohou slušet! Není znám žádný případ, kdy by berle někomu slušely. Tak co máme? Fakt, kterýže o obličejí a na obličejí. Fakt, nad kterým nemůžete zavřít oči. Po mnoho let nosíte brýle a snažíte se nebo dokonce nesnažíte se jich zbavit. Ale vždyť vaše přání se stále ještě nerealizovalo! V čem je skryto tajemství chyb?

## FORMA A OBSAH

*dětského hrníčky, který jste si ne náhodou navlekli na hlavu!*

***Jsmo tři: já, ty a nemoc...“***

***Co takhle připít si ve třech, před loučením s nemocí?!***

Podíváme se na jeden příklad, kvůli čemu může mít náš ubožáček neustále smůlu. Rozeberme si následující situaci.

Doktor mi předepsal tabletky. Otevřel jsem studnu, pardon ústa, hodil jsem tam prášek, počkal jsem, než tam žbluňkne a sedím, čekám. Čekám!

Jaké nejrozšířenější myšlenky se mi mohou honit hlavou co myslíte? „Pomůže, nepomůže? A co když nepomůže?! Nejspíš ne, už často mi nezabral.“

Otázka; věřím v uzdravení? Ne.

Více než to, moje pasivní chování nechává lékaře samotného proti mému neduhu. A pokud já nevěřím v uzdravení, může vůbec lékař sám zvítězit nad mou nemocí? I kdyby byl nevím jak geniální, nezbyvá mu nic jiného než se smířit s neúspěchem při léčbě takového pacienta jako jsem já.

Vyhrát může jen nějaký chirurg, který vám bez debat nemocný orgán jednoduše uřízne. Není orgán – nejsou problémy.

Takže se budu radovat, až dosáhnu pozitivního výsledku, ale zatím si počkám. V jakém stavu bude držení těla a mimika

(tj. svalový korzet)? Ve stejném stavu jako myšlenky – „čekáme“!

Normální chování normálního chronicky nemocného nešťastníka. Proč se tak chovám? Protože tak přistupuji ke všemu. Be-e-e!!! To je jedna ze zákonitostí zaseknutí se v nemoci.

Z pohledu rozumu jsem se zachoval naprosto správně. Má rozum schopnost tvořit? Ne! On jen chrání vytvořené. Rozum se opírá o logiku. Logika o fakta. A zdaleka existuje fakt uzdravení? Fakt – jsme nemocní.

Kruh se uzavřel. Není žádné východisko. Právě tento d'ábelský uzavřený kruh musíme narušit. Jak jej přerušit?

Udělejte to takto: přijměte vnější podobu štěstí, tedy výraz sytého lidojeda a držení těla hrdého krocana, dále proběhne synchronizace vnější formy a vnitřního rozpoložení.

Uměle vytvořte v duši pocit, že když spolknete tabletku, tak se uzdravíte.

Spolkli jste?

Ted' si představte sebe takovým, jakým byste chtěli být a nechejte v sobě narůstat tento radostný pocit, zapojte sílu ducha.

Vaše přání se bude plnit.

A jak vypadá řetěz udržující chronicky nemocného ve stavu nemoci?

Rozeberme skryté motivy chronicky nemocného.

Všechny jeho podvědomé činy jsou z větší části kroky, které pracují na ochranu jeho neduhu. Ano, ano, zní to paradoxně, ale skutečně tomu tak je! Celou svou podstatou se staví proti uzdravení, což znamená i proti lékaři, který se snaží pomoci.

V takovém případě jsou jak lékař, tak i chronicky nemocný, předurčeni k prohře. Tak to stále pokračuje měsíc po měsíci, rok po roce...

A šance na uzdravení se stále zmenšuje, zmenšuje a zmenšuje, neboť se nemoc vpíjí stále hlouběji do vědomí, do každické buňky těla, do každického zákoutí duše. Po desetiletí se nemocný chová stejně a stále dokola opakuje: „Chci se uzdravit, chci se uzdravit!“

Když pacient věří a čeká na to, že jej někdo uzdraví, lékař se ocitá sám proti pacientovu neduhu. Právě v tom je skryto jedno z tajemství chronické neúspěšnosti ve všech sférách života.

Princip role poraženého v životě, zaostávám pozadu za životem, ničení života, princip konfliktu s okolním světem je přibližně stejný, schéma je stejné.

Nyní se pokuste zaposlouchat sami do sebe a podtrhněte v této klasifikaci to, co odpovídá vašemu vnitřnímu stavu. Buďte sami k sobě upřímní. Vyberte ze seznamu jen jednu odpověď, jinak vám přibude ještě jedna diagnóza „rozdvojení osobnosti“ tj. schíza.

Tak že vy:

- 1. chcete oslepnout;**
- 2. nechcete lépe vidět;**
- 3. nevěříte, že budete lépe vidět;**
- 4. pochybujete, že budete lépe vidět;**
- 5. doufáte;**
- 6. věříte;**
- 7. víte;**
- 8. budete lépe vidět;**
- 9. vidíte dobře.**

Dokud z tohoto seznamu nevyberete nějakou odpověď, nepředbíhejte, prosím, dopředu. Je důležité vědět, na jakém stupni této škály se právě nacházíte. Jsem si jist, že jste nepodtrhli řádek „chci oslepnout“. Třeba jste označili něco jiného. Například „doufám“ nebo „pochybuji“ nebo „nevěřím“. Pak tedy vězte! Jako psycholog vám říkám, že se takové odpovědi ničím neliší od – „chci oslepnout“. „Nevěřím“ se v ničem neliší od „pochybuji“. Je to stejné hovínko, jen v hezkém obalu. Prostě když říkám pochybuji, vypadám trochu chytřeji. Ve skutečnosti však ten samý obsah balím do hezkého obalu, to je vše. Podstata se tím nijak nemění!

Hranicí mezi zdravím a nemocí je víra. To je neutrální zóna.

Nyní si, prosím, všimněte, někdo říká:

Věřím, že budu dobře vidět...

Můžete mu odpovědět:

„Tak si proboha věř!“

Představte si, že teď sedím vedle vás, sladce zívám, drbu si svoje panděro a pouštím věčně hrající desku s vytím:

„Věřím, že budu zdravý,“

„Věřím, že budu zdravý,“

„Och, věřím, že budu šťastný. Kde je můj polštář?“

Cítíte, že tu něco chybí? No? Copak je to?!

Chybí jakékoli JEDNÁNÍ! Souhlasíte?

Když-mi položíte otázku:

„Kdy chceš zbohatnout?“

Já začnu bučet... Musím přeci něco odpovědět! Souhlasíte?!

**S VÍROU SE STÁVÁTE ODPOVĚDNÝMI!** Pokud věříte v to, že se uzdravíte, ale při tom nepohnete ani prstem, znamená to, že jste inertní. V případě, kdy doktor stojí sám proti nemoci – není uzdravení. Když čekáte, doufáte, nejen že jste inertní, vy jste dokonce na straně nemoci.

Pokud pochybujete, pak se již aktivně bráníte uzdravení.

Nevěříte, tak to promiňte, o čem pak může být řeč?!... Když se vám na tu nemoc chce chcípnout, jaká může být o. uzdravování řeč?!

Pojďme si teď vyměnit místa. –

Vy jste lékař, já nemocný.

Říkám vám:

„Pane doktore, já si mo-o-oc, ale m-o-oc přeji uzdravit.

I když stejně maličko pochybuji, že mě dokážete uzdravit. Ale přesto vás prosím, uzdravte mě!

Tak, jak vám je? Nemáte chuť mu rozbít hubu? Začněte mě léčit?

Pokud ano, jste odsouzeni k neúspěchu!

Takového nemocného jako jsem já je téměř nemožné uzdravit, protože je ve spojení se svou nemocí mnohem silnější než lékař.

Avicenna říkával: „Jsme tři: já, ty a nemoc, na čí stranu se přikloníš, ta také zvítězí.“

Pokud jde o odpovědi jako „pochybuji“ a „doufám“ a další, jejich podstata se vcelku neliší jedna od druhé.

Tak například k tomu, abyste mohli pochybovat, byste museli znát medicínu a psychofyziologii a všechny skryté lidské možnosti.

Vyznáte se v tom? Ne! Pak se tedy nepředvádějte a neříkejte:

„Pochybuji!“ Za těmi slovy není ani jeden fakt, ani jedno potvrzení, za tím se skrývá podvědomá motivace omluvy vašich činů, nasměrovaných na NE-uzdravení!

Pokud jste si vybrali otázku „doufám“, musím říci, že patříte k nejdívnější skupině čtenářů. Jestlipak víte, **proč naděje umírá jako poslední?** Ukážu vám, jak funguje.

Je to nejvyšší forma iluze, velká prázdnota. Teď na sebe vezmu sladkou podobu naděje a budu připraven zodpovědět vám jakékoliv otázky!

Položte mi otázku: „Proč?..

Kdy?... Jak?... Kde?... Na co?.., atd.

Na všechny otázky mám stejnou odpověď: „Nevím, nemám ponětí, drahý můj. Doufejte!“ Pokud budete rozčileně mlátit pěstí do stolu a budete z posledních sil křičet: „Tak kdy už konečně, kdy?“ Stejně jako vy s jekotem zařvu: „Čert ví! Doufejte!“ Naděje nikdy a k ničemu nezavazuje. „Celý život je před tebou, doufej a čekej!“ Jasný?

Proč tedy naděje umírá jako poslední? Protože ta lživá svině nemá, koho by už zabila! Když zabije svého pána, pak ta zmije pochopí, na jaké větvi seděla a jakou větev pod vlastním zadkem upilovala! Takže doufejte, doufejte, doufejte...

Nabízím vám otázku – chyták: „**Chcete sundat brýle a normalizovat svůj zrak?**“

Zapamatujte si svou odpověď.

## *PROČ ŘÍKAJI oslovi osel?*

### *Kostička vytažená z kolektivní žvýkačky na více použití.*

Proč vlastně nazývají osla oslem? Ano právě, kvůli jeho hlouposti a tvrdohlavosti. Přivážete-li jej tenoučkým provázkem k malinkatému křoví, začne se za nějakou dobu, kdy o sobě dá vědět žízeň a hlad, natahovat ke zdroji: „Chci jíst, chci pít, chci jíst, chci. pít...“ Pod kopyty se vytvoří hluboké jámy. A tak to půjde do té doby, než chcípne. Chtělo by se mu říci: „Ty jeden OSLE! Aspoň se podívej, co tě drží?!“ Kdyby ho napadlo hodit tím směrem jeden pohled, podařilo by se mu osvobodit raz dva. Ale on kdepak! Bude se s tupou tvrdohlavostí natahovat dál. Chci, chci, chci...

A co vy? Už několik let chcete být zdraví, a do dnešního dne pouze chcete?!

Čím se tedy lišíte od toho osla? Jen tím, že on chcípne během dvou dnů, kdežto vy budete ještě dalších sto let říkat:

„chci být zdravý. Nechci mít brýle.“

Moc, moc si to přejete, že?! Dávno po tom toužíte! Že ano?!...

Pochopte, já nejsem váš soudce ani vychovatel! Sami jste vzdělaní lidi a chápete, k čemu směřuji.

Nezamýšleli jste se někdy nad tím, co to znamená „**chci**“?

Když chci jíst, znamená to, že mi podvědomí dává signál:

„Mám hlad.“ Co z toho tedy vyplývá? Každý den budu říkat:

„Chci být chytrý. Chci být zdravý, bohatý, šťastný!“ To znamená, že každodenně na úrovni podvědomí konstatuji: „Jsem hloupý, nemocný, chudý, nešťastný!“

Pokud jde o působení na celou podstatu člověka, má podvědomí mnohem větší vliv než vědomí. Je to obrovský archiv, ve kterém se skladuje veškerá informace o našem životě. Podvědomí je génius a idiot, síla a bezmocnost, úspěch a porážka, zdraví a nemoc v jednom. Každodenní skutky, činy, zvyky, vcházejí do podvědomí, a tak se dostávají do úschovny tak zvaných nevědomých nebo-li automatických činů. Vzpomeňte si, jak jste se učili jezdit na kole.

Zpočátku vše probíhalo na úrovni vědomí. Jak správně držet řídítka, jak šlapat, kam jet? Ze začátku to šlo, no řekněme, nic moc. Myslíte na řídítka, zapomináte na pedály a naopak. Stávalo se i to, že vás jediný strom stojící v cestě musel praštit do hlavy a jediná jáma vás pozve na návštěvu, abyste si v ní mohli hezky odpočinout. Ale s každým dnem jste si vypracovávali zvyk jezdit na kole a časem tento zvyk přešel do podvědomí.

Teď, když jste se to už naučili, nikdy to nezapomenete. Stejně je tomu s plaváním, jakmile se to jednou naučíte, zůstane vám tato schopnost napořád.

Teď už víte, co jste si po celou dobu nalhával? Prolhali jste se do takového stadia, vážený doktore sebenalhávacích věd, že ve své lži věříte!



# *LEGRÁCKY STRANOU!*

## *leden z klíčů k systému!*

### *Základní zákon tvůrčí impotence*

*„Norma“ rovná se železná logice.  
Pozor at' si nevyhlámete zuby.*

Kdybyste byli na mém místě, po několik desítek let pracovali a každodenně potkávali stovky a tisíce lidí, také by se ve vás vypracovala schopnost během sekundy rozlišovat lidi na v životě neúspěšné a ty, jež jsou předurčení k úspěchu a k tomu všemu k závisti výše vzpomínutých.

Studium chronicky nemocných a chronicky neúspěšných je, jak už jsem uvedl, mým živlem.

A tak jsem svým výzkumem, srovnáváním, zobecňováním, učinil závěr, že vědomou změnou jakéhokoli stereotypu chování můžete zlepšit svůj život a vztahy s okolím.

Myslíte si, že peklo je někde, kam se dostanete po smrti? Chyba, drahý můj, chyba!

**Jak peklo, tak i ráj je na zemi, v samotném člověku a kolem něj.**

Peklo se všemi jeho vařícími kotli, rozžhavenými pánvemi, žhavými hrnci, s jeho ústavou a zákony a každodenním příjmem hřištníků, si lidi tvoří sami.

I vy, mí ocasatí a rohatí, se účastníte tohoto budování a každý den přicházíte se svou troškou na rozšíření pekla.

Tím, že tento svět obohacujete svými neúspěchy, nenávistí, zlobou, nevlídností, naříkáním a samozřejmě nemocí, předáváte své zkušenosti a dáváte příklad.

Zvu vás na kurzy ke zvýšení kvalifikace, abyste mohli zdokonalit své zkušenosti. Pokud jste v sobě dříve kastrovali tvůrčí osobnost nahodilou metodou pokus omyl, pak poznáte-li finty logického myšlení, budete moci na přání a vědomě několikanásobně zvýšit koeficient výkonnosti při ničení vlastního života.

Srdečně vás zvu na koncert kapely a chóru biologických robotů, kteří mají menší zkrat na tranzistorech mezi nohama, pardon vlastně v hlavě.

– Posad'te se na své místo, jehož označení najdete na lístku, který vám

daroval samotný Satan. Dejte si nohu přes nohu, zkřižte ruce na prsou; v obličeji výraz sečtělého chytráka, oči nestydaté.

Pozor! Zvedá se opona. Za oponou je celý svět, moře lidí, kteří tvoří 98 % obyvatel této planety.

Elegantní chůzí, důstojně jako panovník vládnoucí celému světu, v luxusním smokingu vchází Satan a kovovým hlasem svazáckého činitele spolku milovníků septiku prohlašuje:

– Árie „Logika“. Hudbu komponoval pan Neandrtálec, slova

– lidová. V hlavních rolích – celý svět.

Začala hrát velkolepá hudba, zpívá chór. Všude se rozléhají zvuky fanfár, houslí a kancelářských dveří, překřikování sopránů, barytonů a tenorů, smích a vzdechy se mísí se zvuky říhnutí, ach-och, řev, rozhovory a čas od času je slyšet zvuk spláchnutí.

To všechno se slilo do jednoho satanského sboru. „Ty, mi dej, ty mi dej, ty mi dej... Pak ti uvěřím, uvěřím, uvěřím...

Budu potěšen, uklidním se, zaraduji se... zatím jen doufám, doufám, doufám... čekám!“

Nebud'te zklamaní, pokud jste se zpozdili, ten koncert je věčný. Ale i vy osobně v něm máte svůj sólový part.

## LOGICKÝ PŘÍSTUP

*Princip zní takto: nejdřív mi dej  
a já ti potom řeknu „děkuji“,*

*– Kam nás to, logiko, vedeš?*

*– Na cestě nikam!*

*Proč tam jít, když už tam jste?!*

Vlastně to tak je, proč byste děkovali, když jste ještě nic nedostali? „Děkuji“ řekněte až tehdy, když dostanete nějaký výsledek! Pacient, který je nemocný celá desetiletí, přistupuje k problému uzdravení logicky. Říká: „Nejdřív mi dejte zdraví, teprve pak uvěřím ve výsledek a zaraduji se.“ Z pohledu normálního člověka je takové jednání naprosto logické, tj. radovat se až potom, co uvidíte výsledek. To je logické! Máte kýžený efekt, získáváte víru, nálada se zlepšuje a samozřejmě svalový korzet (tedy držení těla a mimika) budou jako u vítěze. Z obličeje vyzařuje spokojenost a úsměv. Zatím se však tváří chytře, ksicht ve tvaru lopaty: „Pochybuji!“ Dejte mu normální zadní východ bez hemoroidů. To je schéma chování typického nešťastlivce. Pochybuji, doufám, nevěřím atd. atd. atd. atd.

Nejdřív mi ukaž výsledek



Pak uvěřím



Pak bude dobrá nálada



a „svalový korzet“ specifický pro šťastného člověka.

No skutečně, jak mohu věřit ve vlastní zdraví, když jsem ho neviděl již pár desítek let, tak jako svoje vlastní uši? Nevěřím!

Když nevěřím, pak není můj organismus mobilizován, pak se tedy neuzdravím a tak budu mít ještě pádnější argument proč nevěřit.

To je logika smrti, logika sebevraha, to je logika nešťastného nešťastlivce. Má pravdu ze svého pohledu, ze své bažiny.

V té bažině však není nic než zatuchlý pach!

***KDE JE CESTA, VÝCHOD, PRUCHOD K CÍLI?***

***V zadku, drahý můj, v zadku!***

***Z pohledu normálních, tedy nemocných lidí, vám musí začít harašit na věži.***

Jste připraveni obrátit vše vzhůru nohama? Pak tedy přivedeme k životu naprosto nelogický přístup k logickému záseku v neúspěchu. ...

Nejdříve ze všeho přijímáme za vlastní „svalový korzet“ tj.

narovnáme záda, ramena a usmíváme se od ucha k uchu. Jinými slovy si vědomě vytvoříme držení těla VÍTĚZE. Dále uměle vyvoláváme vnitřní pocit radosti. Dále formujeme myšlenkový obraz uzdravení.

S takovým chováním bude výsledek sám od sebe s vámi, aniž by se vás dovoloval! Podívejte se na přibližný vzorec jednání „neobyčejného“ člověka, který je předurčen k úspěchu:

**sebepřinucení**



**Svalový korzet**



**Nálada**



**Víra**



**Výsledek!**

Podíváme se, jak pracuje nálada? Vytvořte teď na rtech úsměv. Prosím!

Tomu říkáte úsměv? Ano-o-o!!!

No tak ukážeme všechny zuby. Když nemáte zuby, ukažte, prosím, dásně.

Zatáhněte břicho a odlepte jej laskavě od kolenních čéšek!

Nejde to, jo?

Hlavou míříme ke stropu. Natáhneme se, natáhneme se, natáhneme se.

Teď rameny. Ještě směrem nahoru – nahoru – nahoru. Výborně!

Otázka! Kde jste se zúžili?

V té partii, kde by měl být teoreticky pas.

Skvěle! Nepřestáváme sedět s tím idiotským umělým úsměvem.

Co se bude dít?

Vzniká neshoda.

Centrum na zpracování informací se ptá svalů:

– Co to děláte za ksichty?

Svaly odpovídají:

– Co, nám zbývá, nutí nás k tomu volní centrum!

Když se mění svalový korzet, pak jsou nuceny ke změně i emoce a myšlenky, respektive probíhá jejich synchronizace s emočním centrem.

Tak jsme se dobrali k podstatě funkce mechanismu.

Existuje centrum synchronizace svalů, emocí a myšlenek.

Jednoduše řečeno, emoce se do mozku dostávají krví a mají vliv na naši

náladu.

Představte si následující situaci. Jsou tři hodiny v noci a on nebo ona nejsou doma. Ve zlosti vymýšlíte plán Barbarossa: co řeknete a čím do jakého místa praštíte, až on (ona) přijde domů...

Zkuste se zúčastnit experimentu.

Přejděte k zrcadlu, vytvořte falešný úsměv a stůjte tak alespoň pět minut. Za pět minut se začnete radovat a překvapením pro vás budou i myšlenky.

Najednou si uvědomíte radost z toho, že on (ona) není doma.

**Jsou tři bratři. Je to myšlenkové centrum, centrum emocí a volní centrum,** které řídí „svalový korzet“. Věčně si navzájem přitakávají.

Když jeden někam „jde“, další dva se na něj ihned přilepí. Celou dobu se rozhodují ve třech.

Když jeden řekne:

– Ta je blbá!

A až s tím prvním nesouhlasí, stejně budou přitakávat.

– Tak, tak, naprostá pravda, ta je úplně blbá!

Ted' otázka – chyták, drahý čtenáři. Co je jednodušší: zvednout si náladu, změnit myšlenky, nebo udržovat svaly v určité poloze? Co je jednodušší? Nálada?! Chyba!

Nálada by se dala přirovnat ke kapce rtuti, která je poddajná vůči jakémukoli pohybu a stejně jedovatá (u naprosté většiny je tomu bohužel skutečně tak). Náladu můžete udržovat jen několik sekund, pak se na chvíli nesoustředíte a nálada se hned změní.

Mimochodem, jakou máte zrovna náladu, co?

Řeknete myšlenky?! Zase ne!

Myšlenkový proces připomíná vlakové nástupiště v rušných dnech!

Všichni se pohybují sem a tam, vše se nachází v chaotickém pohybu.

Zkuste si tam trochu zahospodařit, abyste ten chaos trochu urovnali.

Nemá to cenu! Garantuji, vaše snaha vyjde vniveč.

Představte si, jak stojíte na vlakovém nástupišti a všem, kdo projdou kolem, říkáte: „Ty sem nechod', jdi támhle. Tohle je moje místo a všechno tadybude tak, jak to chci já.“ V lepším případě vás za to jen zmlátí, v horším pošlou do blázince!

Vlastně jsou lidské myšlenky naprosto nelogické a vždy si najdou omluvu pro své jednání. „Je velmi těžké je ovládat.

Vydáme-se tedy cestou nejmenšího odporu.

## **Budeme silou vůle řídit svalovou činnost tj. udržovat „svalový korzet“.**

Představte si, že nezávisle na tom, nakolik je vám na duši špatně, musíte držet ruku v kapse.

Myslíte, že je to složité? Je to úplně jednoduché. Jen držte ruku v kapse, kvůli patriotismu například. Zkrátka si zvolte libovolný cíl!

Závěr tedy zní: právě přes „svalový korzet“ začneme vládnout čím? Nejen zrakem,– ale i celkově procesem uzdravení.

## **NA CO JE NÁM**

*držení těla a úsměv přiblblého páva  
s opálenou držkou?*

Uhněme na chvíli před hlavním tématem nalevo. A doufám, že si na horách odpočinem. Jeden čas jsem pracoval v organizaci, která vykonávala různé služby pro bývalou nomenklaturu.

I když už všichni byli dávno na zaslouženém odpočinku, stejně do naší organizace přicházeli s nafoukaným výrazem.

Měli velice okázalou ztepilou chůzi jako malé dítě, které se podělal do kalhot a dávno už na to zapomnělo. Jedním slovem, jako když slezl z koně, ale zapomněl si mezi nohami sedlo!

Každého jsme naprosto dokonale znali.

Jednou kolega ukazuje prstem na jednoho pacienta a říká:

„Ten člověk je zdrav.“ Nevěřil jsem tomu, protože jsem ho dobře znal.

Byl to bývalý ministr, který již několik let trpěl rozvinutou formou Parkinsonovy choroby. To je postižení mozku, jak jistě víte, že?

Jeden ze symptomů této nemoci se na pacientech projevuje v naprosté absenci mimiky. Obličej je jako maska.

Po tom, co jsem ho důkladně prohlédl, došel jsem k závěru, že je skutečně naprosto zdrav. Začal jsem se jej ptát: „Kde a jak jste se léčil?“

Vyprávěl mi o nějakém „Chrámu“, ale mám-li být upřímný, tak jsem tomu tehdy nepřikládal žádný význam. A i když jsem si všechno důkladně zapsal, stejně jsem to po nějaké době zase úspěšně zapomněl...

Další rok jsme při preventivních prohlídkách zjistili, že se k němu připojili ještě čtyři vážení staříci. Několik let trpěli nevléčitelnou chorobou a dnes byli naprosto v pohodě.

Ukázalo se, že je ministr – důchodce, poslal na léčení tamtéž, kde se sám vyléčil.

Ted' jsem měl skutečně v hlavě brouka. To vše se mi nějak nehodilo do mých norem pohledu na svět, které jsem si během několikaleté praxe vytvořil.

Tentokrát jsem se na všechno podrobně vyptal a vše si důkladně zapsal. Jak se ukázalo, v horách je Chrám přívrženců ohně, kam každých čtyřicet dní přijímají skupiny lidí toužících po uzdravení, hlavně v létě, protože v zimě se tam nedá dostat.

Rozhodl jsem se tam vydat a na vlastní oči se podívat, jak probíhá zázrak uzdravení. Rozhodli jsme se tam vydat s mými přáteli: režisérem a televizním operátorem. Pracovali v celorepublikové televizi a dělali pořad „Svět kolem nás“.

Ve stanovený den jsme se v noci dostavili na místo srazu.

Naše auto odjelo. Slíbili nám, že obstarají transport k dalšímu přesunu. Najednou se dozvídáme, že tím transportem mysleli osly. K Chrámu vede horská cesta dlouhá 26 km a musí se po ní jít buď pěšky, nebo jet na oslu. Jelikož jsme ale přijeli nejpozději ze všech, zbyli na nás tři jen dva osli. Zahájil jsem agitační útok a povídám: „Chodili jste někdy po horách pěšky, pojďte si to zkusit.“

Operátor byl velmi objemný muž vážící 130 kg, mající pět podbradků a obrovský pupek. Avšak nehledě na to všechno zůstal v něm ještě kus romantické duše. Proto jsme většinou hlasů úspěšně překonali první překážku. Naskládali jsme na osly veškerou aparaturu a vyrazili jsme. Jako první jsem začal fňukat já, protože jsem měl obuv do města, která se velmi rychle prodřela. Začaly mě bolet nohy. Ale stejně jsem šel a přemýšlel: „Když se uzdravili tak vážně nemocní, pak když budu pozorně poslouchat a zapíšu si každý recept, bude ze mne ve městě znamenitý lékař.“

Když jsme ušli deset kilometrů, sedl si operátor na zem doprostřed cesty a povídá:

– Konec! Klidně mě zabijte, ale já se vracím.

Začali jsme jej přemlouvat:



– Jaký je v tom rozdíl, kterým směrem jít? Zpátky budeš muset jít těch samých deset kilometrů co dopředu. Tak to už je lepší jít dopředu! Přemluvili jsme ho.

Dorazili jsme někdy o půlnoci. Rozmístili nás. Další den nás vzbudili v jedenáct hodin:

– Prosíme vás, abyste v našem chrámu nehřešili, kdo nesplní naší prosbu, bude nám pomáhat s hospodářstvím – nosit vodu. Jak se ukázalo, v tomto chrámě se považovalo za hřích chodit zamračen. Proto jsem si hned všiml mnichů. Na rtech mají neustále takový lehký úsměv a rovnou – nejrovnější postavu jako cypřiš, mám-li být přesný, jako kdyby spolkl klacek.

Takže se musíme stále usmívat. Vše jsme vyslechli, chvíli se usmívali, ale za dvě minuty zvítězil starý zvyk z města chodit s kyselým a věčně nespokojeným obličejem.

A vůbec, čekal jsem, že spatřím pozlacené kupole, tady jsou jen malé roztomilé domečky a to je vše. Je fakt, že u nich stále hoří oheň. Klaní se před Sluncem a ohněm. Chrámu se ale rozhodně nepodobají.

Vše se stalo tak, že mniši našli místo, kde zpod země vyvěrá přírodní plyn a tady na vrchu skály se rozhodli založit svůj Chrám.

Ptal jsem se jich:

– Kdy začnete přijímat nemocné a určovat diagnózu? Kdy je začnete léčit? A co nezjišťuji. Ukázalo se, že tady vůbec nikoho nepřijímají a neléčí. To byla pro mě první rána.

Další problém byl náš transport. Osly si vzali jejich majitelé.

S takovým nákladem jako máme my, se moc daleko nedostanete. A dostali nás!

Nejen to, že jsme se ocitli v chrámu, kde nikdo nikoho nikdy neléčil a ani se k tomu nechystá, ale my odsud nemůžeme ani odjet! A ještě ke všemu musíme chodit s přiblblým úsměvem na rtech, když všechno uvnitř zlostí jen vře! Všiml jsem si, že na mě operátor upřel zrak, jako by se k něčemu chystal.

A režisér dodal ironicky na mou adresu:

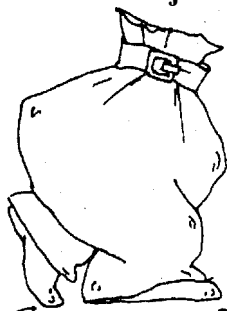
– Kam jsi nás to přivedl, ty jeden nešťastnej učence?...

A jak mi bylo?!!

Pak začalo představení. Najednou šlo asi patnáct lidí ze třiceti pro vodu. Taky se na mě dostalo, protože... No sami dobře víte proč!

Nezbývalo než jít pomáhat s „hospodářstvím“. Přes šesti set metrový vertikální skalní převis to bylo šest set metrů a pak po serpentínách 4 km tam a 4 km zpátky. To jsme šli včera v noci toutéž cestou?! Málem jsem potratil, když jsem to viděl! Dokážete si to představit? Nejen, že je ta vertikální stěna vyšší než věž Ostankino, ale my jsme chvílemi šli po kládách zatlučených do skály. Tato břevna měla funkci padacího mostu, jenž měl zabránit nepříteli v přístupu do Chrámu. Musel jsem donést šestnáct litrů vody a dalších pět kilo ještě vážil džbán. Dohromady jsme museli po té cestě do kopce dotáhnout 21 kg. V takových podmínkách je nejpohodlnější nést náklad na hlavě. Tehdy jsem poznal, k čemu je páteř skutečně určena.

**Páteř má zajistit, aby nám hlava nespadla do kalhot!**



Poprvé jsme se vydal na cestu a vrátil se mezi čtvrtou a pátou hodinou velmi unavený, ale pro každý případ s úsměvem na tváři. Najednou ke mě přistoupil jeden z mnichů a povídá:

– Dojděte, prosím, pro vodu ještě jednou.  
– Proč?!! Já už pro ni byl!!! A nehledě na to že jsem muž, začínám z té hrůzy pociťovat předporodní stahy!

– Už když jste se vracel, nesl jste si s sebou hřích.

– Ne, já se usmíval, začal jsem se ze zoufalosti hádat.

Představte si, že jste právě ušli osm kilometrů a včera 26 bez snídaně, oběda i večere... Nohy máte bolavé, oteklé, pulzující únavou a oni vám říkají: „Ještě jednou.“

– Běžte a my vám něco ukážeme.

V jednom z oken jsem uviděl pozorovatele s dalekohledem a pochopil jsem, že další zapírání nemá žádný smysl. Každého, kdo se vracel s nákladem, měl jako na dlani. Nezbývalo než jít zpátky. Šel jsem dolů a chvílemi se vzpomínkou na svou blbost jsem hlasitě řval: „A-a-a-a-!!!“ Dostal jsem se do míst, kde je to samý idiot, který mě má potřebu

trápit!!! Ted' jsem nasadil pološílený úsměv a každému, koho jsem potkal, jsem říkal:

„Usmívej se idiote, seshora tě pozorují dalekohledem! Za konzultaci mi do džbánu odlij půllitr vody.“ Ted' už se v mé nádobě něco pleskalo.

Chvilí jsem si poseděl, aby uběhlo trochu času a vydal se zpátky.

Tak proto se pacienti s tajemným úsměvem vyhýbali odpovědi na mou otázku, jak a čím je léčili a odpovídali: „Víte, to se těžko vysvětluje.“

Před vraty jsem se přistihl,, že se usmívám, ač je už tma. No, jediné dobře, co když mají třeba dalekohled s nočním viděním?!

Hladový a zmožený jsem se sotva dohrabal do své cely, jen co »jsem si s úlevou vydechnul a zbavil se idiotského úsměvu

(obličej už byl unavený!) a najednou jsem za zády ucítil něčí pohled.

Málem se mi zastavilo srdce. Znovu se mi roztáhla ústa až k samým uším, prudce jsem se otočil a uviděl tam... Koho myslíte? Sebe!

Na stěně totiž viselo zrcadlo. Obličej byl ztrhaný, zaprášený s mokkými cestičkami potu a nepřírozeně širokým úsměvem.

A najednou na mne padla hysterie. Hlasitě jsem se řehtal a byl jsem k nezastavení. Dostal jsem křeč do tváří, břicho mě bolelo, ale přesto jsem se nemohl uklidnit. Řehtal jsem se absurditě situace, kterou jsem si sám vytvořil.

Kvůli hluku přiběhli mí přátelé, operátor a režisér a nejdříve se také smáli, ale po tom, co se dost nasmáli, si mě začali podivně prohlížet...

Každým dnem ubývalo lidí táhnoucích se s vodou. Za týden už nebyl nikdo.

Pak nás svolali a povídají.

– Děkujeme za to, že do našeho chrámu přinášíte světlo.

Jestli budete chtít vodu, můžete si jí támhle vzít.

Otevřeli dvířka na území chrámu a ukázali směrem ke kamennému domečku. Část pro hosty byla oddělena od části mnichů stěnou. Jak se ukázalo, uvnitř toho domečku byl přírodní pramen. Ten domeček postavili, aby pramen v zimě nezamrzal.

Džbán s vodou je jen speciálně vymyšlený způsob sdělení prosté skutečnosti mozkem přes nohy.

Ukázalo se, že každý, kdo přišel do tohoto chrámu, si o sobě myslel, že je chytrý, každý měl své ambice. Aby z nás dostali všechno přejaté, vymysleli si takovýto způsob sloužící k léčení namyšlenosti.

Také jsem tam přišel se svým statutem, sečtělý, nacpaný vědomostmi a

pár schopnostmi, které nikdo nemá. Oni jsou blbci a já jsem tak chytrý! Za pouhý týden se jim také ze mne podařilo dostat veškerou blbost. Za pouhý týden se jim podařilo udělat ze mne normálního člověka! Tam jsem se setkal sám se sebou. Začali mě znovu zajímat kytičky, broučci a mravenci. Plazil jsem se po čtyřech a pozoroval jsem, jak cupitají. Zdálo se mi, že se sám cítím jako dítě.

Pak jsem zjistil, že totéž se děje i s ostatními. Všichni zapomněli na své hodnoty a nejzajímavější je, že městská mimika, která pro nás byla tak obvyklá, byly nyní považována za něco divného, neboť jsme se všichni usmívali.

Viděli jste někdy dospělé lidi hrát dětské hry? Směšné, že?

Ale my je hráli. To pro nás byl přirozený stav.

Pak jsem si začal všímat toho, co říkají lidé: „Je mi lépe.“

„Pustilo mě to.“ Spojoval jsem si to s počasím, přírodou... přeci jen jsme byli na horách! Teprve potom jsem zjistil, že hlavní tajemství se váže k držení těla a k mimice.

Čtyřicátého dne jsem přišel k představenému Chrámu a řekl mu: „Chci tu zůstat.“

– Synku, jsi mladý a nemysli si, že jsi tu kvůli dobrému životu. Mniši kteří zde žijí, jsou slabí lidé. Nedokáží zůstat čistí uprostřed špíny.

Nejsou přizpůsobeni pro život venku a jsou nuceni utíkat před těžkostmi. My jsme tu od toho, abyste mohli vzít a dále v duši nést světlo. Vy jste silní lidé s imunitou.

Začal jsem o něčem mluvit, ale nakonec jsem řekl: „Ale asi jsem z celé skupiny jediný, kdo za vámi přišel.“

– Jsi jeden z posledních.

Takže skoro všichni členové skupiny si už stihli promluvit s představeným, aby mohli zůstat. Chápete? Za čtyřicet dní jsme opustili Chrám. Po cestě jsme potkali skupinu lidí toužících po uzdravení stejně jako my před čtyřiceti dny. Zatraceně!

To jsou ale držky! Byla to tlupa lidojedů, která se na nás vrhla:

Pomohlo to? Co jste měli za nemoc? Čím to léčí? Pomáhá to všem?

Odpověděl jsem:

– Každý dostane, co si zaslouží!

Dívám se na nás – na ně, na nás – na ně, na nás – na ně. My se všichni usmíváme. Najednou jsem pocítil, jak se od nich oddalují. I oni se začali stranit, jako kdybychom měli lepru. Vedle mne stál osmdesátiletý

stařík, opíral se rukama o své syny a pravil: „Copak jsme byli také takoví?“

Když jsem přijel do města, uviděl jsem tam tlupu bezcitných, lhostejných, naprosto indiferentních lidí, kteří věčně někam spěchají, aniž by věděli kam a proč. Bylo velmi těžké si znovu zvyknout na městský životní styl.

Jednou provždy se ve mně něco změnilo. Najednou jsem si připadal jako v absurdním divadle, život ve městě mi připadal prázdný a k ničemu. Bylo nemožné se dívat na ty obličeje.

Kdybyste jen věděli, jak nepohodlně jsem se cítil! Ale vždyť ještě nedávno jsem byl úplně stejný jako oni.

Potom, když jsem se vrátil do práce, potřeboval jsem zjistit, zda podstata uzdravení je skutečně v úsměvu a držení těla? Co když je to všechno jen díky počasí, klimatu nebo kvůli nějakým-jiným podmínkám?!

V tělocvičně polikliniky jsme pořádali cvičení.

Pozvali jsme pacienty – dobrovolníky z řad našich pacientů, vysvětlili jsme jim jejich úkol a začali s tréninky.

Cvičili jsme dvě až tři hodiny denně. Jednoduše jsme chodili po tělocvičně s úsměvem a zachovávali si správné držení těla. A víte vy vůbec, jak je těžké neustále udržovat úsměv?!

Nevěříte?! Pokuste se jít po ulici s úsměvem a myslet na správné držení těla, hned na sobě pocítíte silný tlak okolního světa!

Těžké to budete mít hlavně v začátcích!

Jdete, jdete a najednou se přistihnete při tom, že si to vykračujete jako důležitá opice. Za patnáct minut v odrazu nějaké vitríny vidíte, že se na vás dívá nějaká držka!

Čeká vás boj! Abyste ustáli tlak davu, který vás bude chtít setřít v prach-a abyste zůstali sami sebou, budete potřebovat volní přinucení! Za nějaký čas po zahájení cvičení se začaly objevovat zajímavé problémy. Jeden nás entuziasta povídá:

– Ztratil jsem brýle, které jsem si kdysi dovezl z Francie.

Nosil jsem je tolik let a teď jsem je někde nechal.

Proč jsem je ztratil? Protože jsem je postupně přestával potřebovat.

Dalšímu začala správně pracovat střeva. Třetí, jehož problémy se sluchem se táhly už od dětství, začal dobře slyšet.

U všech bylo zaznamenáno zlepšení.

Díky získanému výsledku mi začalo „harašit“. Nemohl jsem pochopit, proč jsou lidé nemocní po dlouhá léta a najednou díky nějakému idiotskému držení těla a úsměvu se uzdravují.

Pak jsme se začali v laboratorních podmínkách učit o tom, co se děje v lidském organismu. Takovýmto způsobem se jednou došlo k podstatným zjištěním ve vědě.

Cože se stalo s režisérem a operátorem? Operátor zhubnul a jeho váha se do dnešního dne drží na 85 kilogramech. Vyléčil se ze všech svých nemocí.

Největší úspěch z nás tří zaznamenal režisér. Před několika lety se se ženou rozvedli, protože si každý den dával do nosu.

Nechal pití a znovu se oženil se svou bývalou.

## *TURNÉ DO PSYCHOLOGIE, vlastně „psychofyzologie“*

Nyní vás zvou na malý výlet. Nebojte se, nebude to do Chrámu uctíváču ohně, to ne. Do psychofyzologie.

Bez tohoto turné se vám bude zdát, že je vše příliš jednoduché a prosté.

Když je to jednoduché – pochopil jsem, zrak se zlepší sám od sebe.

Samo sebou se nic nestává, ledaže vám jednou za deset let spade na hlavu ptačí kasička, ale ani to nebývá jen tak.

Takže se dejme do toho. Vydáme se na cestu. Dovolte mi,

abych vám v několika málo slovech vyložil formuli jednoho ze svých objevů.

Byla zjištěna dříve neznámá zákonitost změny katalytické aktivity membránově svázané acetylcholinesterázy erytrocytů a chloroplastů biosystémů při adaptaci na vnější a vnitřní prostředí, spočívající v tom, že při působení na biologické soustavy poškozujících induktorů a při patologii vnějšího a vnitřního prostředí, vyvolávající snížení stability (stálosti) biosystémů, se zmenšuje katalytická aktivita membránově svázané acetylcholinesterázy erytrocytů a chloroplastů úměrně stupni závažnosti poškozujícího působení. Biologická aktivita erytrocytů zajišťuje podporu stálé činnosti



vnitřních orgánů, pohybové aktivity, buněčného tlaku, fotosyntézy a jiných funkcí biosystémů.

Do současné doby biologická aktivita erytrocytů a chloroplastů biosystémů nebyla uvažována.

Na základě experimentů bylo zjištěno, že závažnost poškozujícího účinku vysokých a nízkých teplot, jedovatých chemikálií, radiace, psychických a psychosomatických onemocnění na životaschopnost organismu koreluje se zvýšením „tvrdosti“ (tuhosti) membrán erytrocytů a chloroplastů. Tento stav souvisí s potlačováním katalytické aktivity membránově svázané acetylcholinesterázy erytrocytů a chloroplastů, fermentu, umístěného na vnějším povrchu membrány těchto buněk a organel.

Zdůrazňujeme, že biologickou aktivitu erytrocytů a chloroplastů jsme studovali v laboratorních podmínkách, pomocí námi vyvinutých chemických a fyzikálních postupů, chráněných patenty.

Zevšeobecnění (shrnutí) vlastních experimentálních údajů a údajů od jiných autorů ukázalo, že řízení biologické aktivity erytrocytů a chloroplastů se uskutečňuje přímými a zpětnými kanály, a to energiemi, které se uvolňují při hydrolýze acetylcholinu, katalyzovatelného membránově svázanou AChE

a také chemicky (hormony), jejichž aktivita je určena oxidačně-redukčními reakcemi, uskutečňovanými dehydrogenázami.

Díky pohybu, vlastnostem, stavu membrán, může se uvedená energie šířit organismem a zajišťovat podporu funkce všech vnitřních orgánů, pohybové aktivity, buněčného dělení a jiných fyziologických funkcí. Zvyšováním tvrdosti těchto membrán se tato zákonitost porušuje.

Proto může biologická aktivita erytrocytů a chloroplastů sloužit jako testovací objekt, s jehož pomocí může být hodnocen vliv různých faktorů a onemocnění na životaschopnost biosystémů.

Tedy, byl vyvinut systém, umožňující působit na regulační schopnost erytrocytů a tím bylo dosaženo výsledků, které dávají naději, že bude možno léčit choroby, které byly dříve považovány za nevyléčitelné.

Jinými slovy, začínáme uvědoměle řídit mimovolní procesy.

A teď zjistíme:

## *CO JE DŮLEŽITĚJŠÍ: vítězství nebo absence porážky?*

**Řeknete:** „ví-těž-ství!“ ,já vám odpovím:

**„Takto jste blbec!“**

***Vítězství se stává nevyhnutelným, pokud nenecháte jedinou šanci prohře!***

Představte si, že se chystáte na hory. Před výstupem se musíte důkladně připravit. Teď, když nic neděláte a nenamáháte se, říkáte:

– Jak bych chtěl být na tom vrcholu! Tedy chcete dosáhnout cíle, který máte.

– Ale mohla by tam být zima! Kdepak máte teplé oblečení?

Vy:

– Ach, jak se mi jen chce být na tom vrcholu!

– Budeme muset někde přenocovat, něco jíst.

Ale vy si trváte na svém:

– Já tam stejně půjdu!

– Dobře, jen si jděte! Já zůstanu tady a budu se připravovat.

Na cestě jsou propasti, přes které se musíte dostat. Jdete-li v sandálcích, pantoflích, kratásech a tílku, budete takto na lehkou chůzi překonat vrchol, o kterém jste snili celý svůj vědomý život, pak vás první, byť jen nepatrné komplikace vrátí zpátky a pořádně vás nakopnou do toho vašeho měkkého místa: „Táhni odsud! Tento systém není nic pro tebe!“ Proto je třeba počítat se vším.

Třeba jste prolistovali knihu, vynechali několik kapitol a rovnou jste se rozhodli začít s cvičeními? Zastavte se!

Chcete pokořit svůj vrchol? Pokud ano, začneme se, připravovat k práci se zrakem.

Budete muset začít bojovat se svými zvyky. Povaha chronicky nemocného je vlčí jáma, ze které se budete muset dostat.

Většina nemocí není nic než materializovaná povaha.

V první řadě budete muset změnit k lepšímu svůj pohled na sebe sama a na svět. Přestaňte se dívat přes šedivé, špinavé sklo nevíry, pochybností, pesimismu, skepticismu, nespokojenosti se sebou a okolním světem.

Potřebujete jen důkladně

„umýt okna“.



Zkrátka, připravujeme se k cestě na vrchol. Takže si pojd'me objasnit pojmy.

### **Co je důležitější: Vítězství nebo absence porážky?**

Chronicky nemocní lidé se značně liší od ostatních především vztahem k sobě samému a k okolnímu světu.

Proto je k léčení chronicky nemocných potřeba zvláštní přístup, jenž počítá s různými příčinami setrvání člověka v neduhu.

Můj mistr vždy opakoval, že **je vítězství nevyhnutelné, když nenecháte prohře žádné místo**, šikovně obejdeš všechny pasti a tím se pojistíš na všech sto procent.

Není důležité vítězství, ale absence porážky! Absence porážky je předurčením k vítězství! Když myslíte jen na triumf a neberete při tom v potaz neúspěchy a chyby, pak se vaše šance na vítězství zmenšují úměrně jejich nakupení.

Pro ty, kdo se rozhodli udělat své vítězství nad neduhem nevyhnutelným, rozebereme nejrozšířenější varianty možné porážky. Určíme si, co nám bude stát v cestě.

### ***První jáma – je podmíněný reflex***

Jak vzniká? Představte si, že jste nikdy neviděli žehličku.

Přišli jste k ní, sáhli si na ni a spálili se. Při nečekané bolesti nebo silným stresem vzniká okamžitý reflex.

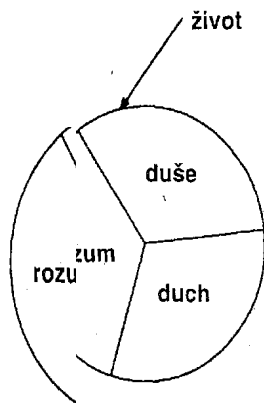
Další způsob vzniku reflexu – je formování zvyku, který se vypěstuje stálým opakováním.

Vzniká zajímavý obraz. Zhoršený zrak – není nemoc, ale jen zlozvyk. Abyste se ho zbavili, musíte si vypěstovat jiný zvyk a když jej mozek přijme za vlastní, už se jej jen tak nevzdá.

Znamená to, že zlepšení zraku přichází s odstraněním „reflexu špatného zraku“. Kde se tedy vlastně formuje reflex?

Tělo je nádoba, ve které se nachází rozum, duše a duch.

Rozum sestává z vědomostí a životních zkušeností. Přijímá je do úschovy s obrovským úsilím a odporem. Ale když už něco bere, pak to okamžitě pohltí. Když se to pokoušíte vzít zpátky, vracíte se a říkáte: „Dej mi to zpátky, já si to rozmyslel,“



požene vás:

– Jdi k čertu, už je to v mé databance.

**o absolutní pořádek. Jeho cílem je chránit život, uspořádat a uchovat informace a zkušenosti. To je vzor konzervativce.**

**Hypertrofovaný rozum vede k zástavě všech pohybů, tedy ke smrti.**

Duše je vzletná a romantická, impulzivní a chaotická. Je schopná obětovat prd.

**Nejvyšším cílem rozumu je snaha lásku úplně všechno, všechno, co rozum chrání. Duše žije citem, kdežto rozum logikou**

Duše nepřetržitě sní, plánuje, tvoří. Rozum nikdy. On touží po klidu a pořádku, když duše mu v tom překáží. Rozum a duše jsou dva antagonisté, jež spolu věčně bojují.

**Třetí silou je duch. Duch žije poznáním, jeho nejvyšším cílem je poznání Absolutna. Smrt rozumu nebo duše nevyhnutelně vede ke smrti ducha.**

Jednota a harmonie všech třech sil spočívá v rovnováze celého systému. Když se rovnováha narušuje, děje se to na úkor jedné složky z nich.

Rozum se brání všemu novému. On se snaží zachovat v původním stavu všechno, co do své databáze uložil – zvyky, myšlenky, zážitky, zkušenosti, atd.

Nemoc je jako zlozvyk, přijatý rozumem na žádost duše a těla. Je zapotřebí změnit zvyk a způsob života, který k jeho vzniku vedl.

Kolik času je k tomu zapotřebí? Od dvaceti do čtyřiceti dnů.

Za tuto dobu bude nový zvyk osvojen rozumem a se stane nedílnou součástí psychiky a organismu jako celku.

Ze začátku rozum bude klást odpor jakékoli změně. Jako důvod poslouží dřívější zkušenosti, neúspěchy, pochybnosti, nedůvěra. Ale houževnatost duše a síla ducha budou tento odpor s každým dnem zmenšovat, zmenšovat, zmenšovat a přibližně za čtyřicet dní se rozum vzdá, přijme nový zvyk, novou informaci, nalepí visačku a postaví ji do políčky. A pak, i když duše poprosí:

– Poslyš, rozume, vzpomínáš, jak jsem za tebou každý den chodila a tys mě čtyřicet dní trápil a odmítal to, co jsem ti nabízela? Ted' jsi to přijal, ale já-si to rozmyslela, nelíbí se mi to a chtěla bych se vrátit k původnímu. Prosím, vyměň to.

Rozum odpoví:

– Kšá odsud! Nedám.

Ted' musí duše znovu čtyřicet dní chodit a prosit:

– No tak, změň prosím ten zvyk.

Za čtyřicet dní rozum konečně souhlasí:

– Nu což, tak si to vezmi.

Duše udělá deset kroků zpátky:

– Já si to zase rozmyslela.

A znova bude muset čtyřicet dní dřít, aby zlomila konzervativní Rozum. Ne náhodou jsou v našem životě čtyřicetidenní cykly, například po narození nebo smrti člověka.

*Čert ví, co chci, ale jistě vím, že strašně chci!!!*

*Další jáma – nestanovený cíl*

Když nevíme, k jakému cíli směřujeme, jak tedy DOPRČIC zjistíme, že jsme jej ještě nedosáhli?!!

Během práce se mi podařilo střetnout se zajímavou věcí. Na samém počátku stála náhoda, pak jsem si všiml zákonitosti děje. V jedné skupině bylo vyšší procento uzdravení z jedné nemoci, ve druhé z jiné nemoci.

Proč? Začal jsem tedy schválně zkoumat, zobecňovat, analyzovat. Pak jsem došel k závěru, že člověk nemůže najednou pokrýt svou pozorností celé tělo, tj. pracovat najednou na očích, játrech a kloubech atd.

Tak se projevuje omezenost ohniska pozornosti. To za prvé.

Za druhé – nemocný se uzdravuje tehdy, má-li nějaký cíl, vnitřní snahu,

nebo touhu po uzdravení.

**Směřuje-li člověk každodenně svou pozornost na nemocný orgán, investuje kladné emoce a pozoruje výsledky, pak se spouští mechanismus uzdravování.**

Jakékoli léky byste mu podávali, jaké cviky byste s ním nedělali, pokud před sebe nepostaví přesně formulovaný úkol a nebude každodenně pracovat s každým nemocným centimetrem těla, uzdravení se velice oddálí, nebo dokonce, nedej

Bože, nepřijde vůbec.

Pro vaše lepší pochopení si vyměňme místa:

Vy budete profesorem a já vaším asistentem. Spolu absolvujeme několik přednášek v několika malých městech nacházejících se nedaleko jeden od druhého: Kustanaj, Rudnyj a Lisakovsk, kde žijí skvělí lidé, na něž mám skvělé vzpomínky.

To, co nyní budete číst, se ve skutečnosti stalo.

V Kustanaji chodíte na katedru a důkladně vysvětľujete teorii, jak se má pracovat s různými nemocnými orgány. Pozorně vás poslouchají a s chytrým výrazem kývají hlavou jako čínský blbeček.

Vy jakoby mezi řečí říkáte:

– Rozebereme to na praktickém příkladu zraku – sluchu.

Vážení posluchači, prosím, aby vstali ti, co mají problémy se zrakem či sluchem.

Začínáme pracovat a zrak se skutečně spouští, jsou znatelné první záblesky zlepšení. Na otázku: „Komu již začal zrak pracovat?“ zvedají radostně ruku.

– Tak a tady prosím máte teorii a tady praxi. Ti, kteří mají tři a méně dioptrií, budou muset po devíti až desíti lekcích složit zkoušku potvrzující absolutní normalizaci zraku. Nyní tady nebo doma samostatně zapracujte na jiných nemocných orgánech.

Po celou dobu jste stále zvedali z míst posluchače se zrakovými a sluchovými problémy a oni v auditoriu před zraky celého čestného spolku pracovali právě na zrak a sluchu.

O problémech se spánkem a střevy jste se zmínili jen jednou ve smyslu,

**že je na nich třeba pracovat stejným systémem jako s očima a ušima.** Výsledek si zkontrolujete později a více o tom ani slovo!

O štítné žláze, hypertonii, myomech, cystách, chronické hepatidě a

jiných nemocích jste neřikali vůbec nic, ponechali jste tomu čas a jen jste podotkli:

– Prosím, provádíme takovou a takovou práci v oblasti nezdravého orgánu, který se nachází ve vašem seznamu úkolů, každý cvik provádíme dvakrát po pěti minutách, **ale... samostatně.**

Na otázku, zda na tom skutečně pracují, všichni společně kývají hlavou a odpovídají: „Pracujeme!“ A tak je tomu po devět lekcí.

Ve městě Rudná si jako „učební materiál“ vybíráte ty lidi, kteří mají problémy se spánkem a funkce jejich střev si také žádá lepšího. Oni vstávají a vy jim oznamujete:

– Máte k dispozici devět lekcí. Po deváté lekci musíte odstranit problémy se spaním a normalizovat funkci trávicího traktu.

Stejným způsobem je všechny dvakrát žádáte, aby vstali.

V Lisakovsku vaše volba padá na ty, jež trpí varikózním rozšířením žil, trombózou, „hrčemi“ a fleky na nohou atd. Jinými slovy, trpí zjevným vizuálně registrovatelným neduhem.

Každému člověku z řad posluchačů je určen jeden nebo dva „dozorčí – pozorovatelé“, kteří mají za úkol sledovat dynamiku uzdravování, tj. jednoduše neustále pozorovat nohy svých kolegů. Přišel čas deváté lekce. Nyní se podíváme, jak to vypadá!

Kustanaj.

Brýlatci hrdě zvedají ruku, jejich zrak se začal zlepšovat a někteří vykazují fantastické výsledky a úplně odhazují brýle.

Na otázku jak to vypadá s jejich trávicím traktem, většina stojí jako tvrdé „Y“! Kolik let byli „nočním hlídačem“, tak jim také zůstali a na záchod – pardon – také chodí jednou za rok, a to ještě při troše štěstí. Tristní výsledek!

Rudný.

Každý den jste zvedali ze sedadel ty, kteří mají problémy se spaním a k trávicímu traktu mají též určité výhrady, abyste se optali, jak pokračuje proces uzdravování. Někomu je lépe a někdo potřebuje pořádný výprask, protože proces uzdravování se zdaleka neblížil zdárnému konci. Jen tak mimochodem, víte, že malilinkatý krůček vpřed často bývá výsledkem pořádného kopance zezadu.

Zrakem nebo jinými problémy organismu se naši posluchači museli zabývat buď doma, nebo rovnou v auditorii, ale opět schválně opakují – samostatně.

Po deváté přednášce trávící trakt šlape jako hodinky, spánek hluboký jako u medvěda, všichni stojí radostně, avšak jsou v těch samých brýlích, ve kterých přišli.

Ptáte se:

– Ti, co máte varikózní rozšíření žil, jakého jste dosáhli zlepšení?

Zlepšení? Prdlajs! Jen u dvou nebo tří lidí z deseti.

Jak se ukázalo, ostatní si před sebou nestanovili cíl pracovat na zlepšení stavu žil. Sedí si se svými zvyky a ambicemi a mrkají očima. Chtějí to, nevědí co! Má v takovém případě smysl očekávat pozitivní výsledek, co myslíte?!

Lisakovsk.

Každé „své sezení jsme zahajovali tím, že jsme říkali: „Tak honem, ukažte mi nožičky.“ Po deváté lekci jim celá skupina tleskala. Mnohým pacientům křečové žíly zcela zmizely, jiným se jejich objem znatelně zmenšil.

Vážení doktoři, kolegové! Zajisté chápete, co to je!!! Během devíti lekcí našim posluchačům zcela zmizely křečové žíly!

Z pohledu medicíny se stal zázrak! Souhlasíte?

Ale oči zůstaly ve stejně bídém stavu, v jakém byly. O ledvinách nebo jiných orgánech už ani nemluvě.

Zde jsou tři parametry.

A nyní analýza: proč se tomu tak stalo?

**1. Pacient si stanovil abstraktní cíl, typu: „Chci být zdravý“. Jinými slovy, uvnitř nebyl nastaven přesný tvořivý program.**

**2. Nebyl stanoven termín realizace uzdravovacího programu.**

**3. Nenastartovali funkci programu a místo toho seděli a čekali, až naprší a uschne.**

**4. Nekontrolovali každodenní výsledky práce.**

V hlavě nebylo nic, kromě hesla „chci být zdravý“, žádná odpovědnost za výsledek před sebou samým. Právě proto byla práce s ostatními orgány „na prd“.

To je jeden ze základních rysů chronicky nemocných, která z vás, vážení kolegové doktoři, dělá obětní beránky.

Zde vám nabízím krátké nahlédnutí do stenografického zápisu lekce ve městě Kustanaj. Připomínám vám, drazí čtenáři, že v tomto městě byla veškerá pozornost soustředěna na práci se zrakem. (Zápis je doslovný. – *pozn. red.*)

(Norbekov M. S.) ... Zde jsou tři otázky:

1. Komu se normalizovala funkce střev?
2. Komu se funkce střev zlepšila?
3. Kdo nezaznamenal žádné změny?

– Komu se normalizovala funkce střev, zvedněte ruce. O-oo! Výsledek je naprosto stejný jako v Lisakovsku.

– Nyní necht' zvednou ruce ti, jež zaznamenali určitá zlepšení.

– Teď zbyli ti, jež nezaznamenali žádný posun k lepšímu.

Zbylo šest lidí.

Nyní si všimněte jejich poměru. Vstalo třicet posluchačů, z nichž šest nezaznamenalo žádné změny. Z toho vyplývá, že dvacet procent posluchačů si před sebou nestanovilo cíl.

(Obracíme se na mladou posluchačku.)

– Princezno, zdalipak pracujete na zlepšení zraku?

– Ano.

– A jaké jsou vaše úspěchy?

– Zaznamenala jsem zlepšení.

– Zlepšení jste tedy zaznamenala v oblasti, kam jste směřovala svou pozornost. A pročpak jste nenormalizovala funkci střev?

– Nevím.

(Obracíme se na jednu dámu.)

– Sluníčko, pracujete se svým zrakem?

– Ano, a je zde zlepšení.

– A proč jste nepracovala se střevy?

– Mám cíl, jinými slovy, stanovila jsem si, za jakou dobu chci zlepšit funkci střev.

– A za kolikpak dní to je?

– Přibližně měsíc.

– Copak jsem neříkal, že funkce střev má být v pořádku po devíti

lekcích! I když mám děravou paměť, není to však do takové míry! Tak říkal jsem to nebo ne?!

Ano, říkal.

– Jak jste tedy přišla na měsíc?!

(Obracíme se na muže.)

– Drahý můj! Ano-ano, pracujete na zlepšení zraku?

– Ano.

– A jak to vypadá?

– Už nepotřebuji brýle. Žena mě nepoznala a neotevřela mi dveře.

(V sále se rozlehl smích.)

– Dobře vám tak! A proč jste nenormalizoval funkci střev?

– Já myslel, že se na tom má pracovat postupně.

– Jo, tak vy jste myslel postupně! Tak to teda děkuji! Po takových odpovědích se mi, jako odborníkovi, chce umřít! Vždyť jste chlap!

Aspoň vy jste mě mohl pochopit! Vždyť jsem vám několikrát opakoval, že s každým orgánem pracujeme od lekce k lekci a nic nenecháváme na potom! Tak právě tohle je technická chyba. Program byl postupný (ve třetím případě) – nejdříve zrak, teprve potom střeva. Program byl změněn na dobu jednoho měsíce (ve druhém případě) a ve vašem případě (první případ – *pozn. red.*) nebyl stanoven cíl.

Tak tady máte tři příklady vyhnutí se vítězství.

**Poslouchejte ještě jednou pozorně oběma ušima!** Program začíná fungovat za jedné podmínky: Budete-li po dobu jednoho měsíce nutit tento program svému organismu a vyžadovat od něj odpověď.

– Nyní vstaňte ti, kteří máte křečové žíly, kostičky, ostruhy na nohou, kdo máte trombózu, kdo má na nohou fleky, buďte tak laskaví a vstaňte. Všimněte si, že na vás jsem ještě svou pozornost ani jednou neobracel. Osmnáctkrát jsme se bavili o zraku a téměř všichni zaznamenali zlepšení. Jednou jsme zmínili střeva a více jsme se o tom nebavili, nechali jsme vše na vašem svědomí. Dvacet procent zůstalo bez zlepšení.

O hemoroidech, nejružnějších chronických zánětech, o paradentóze, uzlinách a neprůchodnosti nejružnějšího druhu atd. atp. jsme se schválně vůbec nezmiňovali. Protože není čas na to pokaždé vyjmenovávat celý seznam nejružnějších diagnóz. To byste na lekcích seděli a poslouchali jen výčet nejružnějších nemocí a na to není čas! Nyní otázka.

Nyní prosím ty jež mají na nohách křečové žíly nebo trombózu, necht' zvednou ruce, abychom je mohli spočítat. Padesát lidí. Děkuji. Nyní buďte sami k sobě upřímní, prosím! Kdo se za poslední týden alespoň



jednou podíval na své nohy, ať prosím zvedne ruku? Tak to je tedy něco! Jen pět posluchačů. A co ostatní?!

Co je s vámi, lidi, to jste se zbláznili, či co?! Uběhl celý týden a vy jste si ani nemyli nohy nebo co?

(Pozdvižení a smích v sále.)

– Myli jste nohy?

Tak či nohy jste to teda myli, když jste se ani jednou nepodívali? Tak to je tedy fakt něco! Třeba přeci jenom si někdo z vás dal za úkol pracovat s žílami?

Jen dva, Bože můj! Co budeme

No to je něco?!... Tak tedy dnes začneme. Před námi je ještě dvanáct lekcí.

Devět lekcí jste už prohosподаřili. Nyní na vás budu neustále dohlížet. Jestli se budete každé nemoci zbavovat jednou za století, tak já vám dám možnost vyzkoušet si na vlastní kůži, na co myslela Desdemona v posledním momentě svého života. (Smích v sále.)  
s vámi se všemi dělat?

**Díky čemu jste v auditoriu dosáhli zlepšení zraku?**

Během lekcí jste dvakrát obraceli svou vnitřní pozornost na oči. A kolikrát jste obraceli svou pozornost na střeva?

Nic jste nedělali. Ta práce se zrakem je záměrně vymyšlený chyták. Cílem bylo názorně vám předvést hrubé chyby ve vztahu k sobě samému.

Nic nesmíte ponechat svému osudu. Schválně jsme vás postavili do takové pozice, že jste si nemohli dovolit nevšímat si výsledku. **Byla kontrola – a proto i výsledek!** To je jednoduché, můj příteli Horáci. Zkrátka a jednoduše jsme vás několikrát během lekce donutili nejen chtít dobře vidět, ale i trochu zapracovat tímto směrem.

Svou vnitřní pozornost jste obraceli směrem k očím a vyvolávali jste v sobě vymyšlenou radost nad tím, že se váš zrak ještě zlepší. A co se stalo? Zrak se skutečně zlepšil. Pokaždé v době lekcí jste nutili sami sebe dosahovat reálného výsledku a učili se chovat se díky tomu sami k sobě s hrdostí.

**Pozor, klíč! Ne jen slovy vyjádřit „díky“ nebo „jsem si za to tak vděčný“! Ale vyvolat v sobě fyzicky citelný pocit vděčnosti na svou adresu.**

Dostávali jste od svého organismu okamžitou odezvu.

Formulujete svůj cíl a tím spouštíte mechanismus jeho realizace. A potom, jako hospodář kontrolujete a zjišťujete, jak se věci mají. Organismu nezbyvá nic jiného než se podřít.

Právě proto musíte pro dosažení cíle pracovat se svým zrakem. Zaplat' pánbůh, není každý den posvácení (!), jen tři až pět dní v týdnu. Nechť vám tato skupina posluchačů jde příkladem. Vezměte si z toho ponaučení...

Tak tedy, závěr z toho plynoucí. Pohyb bez cíle – to je cesta „tam, nevím kam“. Ale i realizaci stanoveného cíle je třeba neustále držet pod kontrolou. Jak konkrétně? Dále se tomu budeme učit.

### ***Třetí jáma – lenost***

Její nejbezprostřednější forma je, jak tomu říkají děti: „Nechci a nebudu!“

Její chytřejší forma se projevuje u dospělých, kteří už vpadli do dětství. Prohlašují: „Nemůžu z takových a takových důvodů... už na to nemám věk... žiji moc daleko...“ atd.

Aktivní forma lenosti je, když si hrajeme na „Bůh ví co“. Jinými slovy to zní zhruba takto: „Nemám absolutně žádný čas na život. Zkrátka, není kdy.“

Agresivní forma – to je lenost ve vší své kráse: „Nestřekej nos do mých věcí, nebo tě zabiji!“ Nebo: „Nevěřím, to není možné, tak tomu nemůže být, všechno je to hloupost, nesmysl, čiré šarlatánství. Zmiz od mé měkké postýlky s tou svojí romantikou východů a západů kdesi u Šanghaje!“

Existuje neuvěřitelné množství tvorů bez tváře s vírou ve své vlastní schopnosti, kteří odmítají vše, co neumějí nebo neznají. Vždy se snaží odstranit narušitele svého klidu. Vše nové, neobvyčejné, vše vymykající se jejich pochopení je pro ně hrozbou.

Tak upálili Giordana Bruna, rozejpali na kříži Ježíše Krista, vraždili genetiky, popravili kybernetiky. Ve jménu intelektuálního klidu tj. lenosti, jsou připraveni zlikvidovat cokoli nového. Když začnete se cvičením, ihned ucítíte, jak vedle vás stojí lenost. Stoupne si ke kormidlu a bude se bránit těmi nejyynalézavějšími způsoby.

## *Kdo je vdomě pánem: lenost nebo síla vůle?*

### *Ruce od sebe!*



Chcete si to vyzkoušet na sobě? Pak udělejte následující cvičení s názvem „Ruce od sebe“. Prosím vstaňte, rozpažte a zvedněte ruce trochu nad úroveň ramen, přibližně 45 stupňů, zatněte pěsti a maximálně narovnejte palec. Nyní otočte ruce tak, aby palec směřoval k zemi. V této poloze musíte vydržet rovných deset minut. Postupem času začnete pociťovat únavu a začnou ve vás bojovat dvě síly: první je život, druhá – smrt. Abyste lépe procítili jejich vliv, zavřete, prosím, oči.

Pocit, díky němuž držíte ruce vzhůru, je vůle. Právě vůle bude chránit vaše zdraví.

Druhý pocit, který vám bude říkat: „už jsem unavený, dej ruce dolů,“ – je lenost. Tím, že ji posloucháte, nacházíte se celá desetiletí v nemoci, finanční krizi, nerealizovanosti.

Ten pocit, jenž je vám bližší, příbuznější, ten vámi také vládne, častěji se objevuje během dne. Čemu se podřizujete té síle, která vám říká „vydrž“, nebo té, která říká „dej je dolů“?

Nahlédněte do svého nitra, zaposlouchejte se. Zapamatujte si taktéž, s jakým pocitem jste po deseti minutách spouštěli ruce. Musíte stát do té doby, dokud se ve vás neobjeví třetí zbožné přání, které bude s každou minutou sílit.

Nejdříve udělejte toto cvičení a teprve potom pokračujte ve čtení. Tak pro vás bude zajímavější porovnat vaše myšlenky s tím, co je napsáno dále. Všimli jste si toho, jak se hlas lenosti zvyšuje s mírou únavy vašich rukou: „Dej je dolů“ Bere na sebe sladký obličejíček a napovídá vám: „Jen na sekundu dej ruce dolů a pak je zase zvedni.“

Ještě to zařídí tak, že vás najednou začne někde svědit.

Podrbali jste se na jednom místě a najednou vás zasvědčelo jinde. Ve skutečnosti jste se jí poddali.

Když jí nepodléháte a nenecháte se vyprovokovat, tj. projevujete sílu vůle, pak lenost získává jinou tvář a začíná vás atakovat: „Co mi to nabízíš? Jsem tak nemocný člověk a on mě týrá! S mojí diagnózou je

jakákoli fyzická námaha zakázána.“

A najednou ve vaší mysli vytane zbožné přání rozbít mi hubu.  
Za to, když dáte ruce dolů, vám lenost ihned dá úplatek ve formě příjemného pocitu.

Nyní otázka: Je lepší držet ruce nahoře nebo je dát dolů?

Samozřejmě dát je dolů! Ale vy jste se přeci jen donutili vydržet?  
Stejným způsobem se musíte donutit hlídat si držení těla, mimiku,  
plnění cvičení pro vaše lepší zdraví a samozřejmě pro zlepšení zraku.  
Vykouzlete na své tváři výraz zamilovaného člověka, vypněte prsa.

Pokračujeme dále.,

Jak jste si již všimli, lenost je od přírody velice vychytralá, nebezpečná,  
kluzká a mrštná. Je možné, že je již v ofenzivě.

Povězte mi, máte pocit, že jste během dneška již něco pochopili?  
Skvělé!

Ohlédněte se tak šest let zpátky. Také jste měli pocit, že už všechno víte  
a znáte a na všechno máte svůj názor.

A co v osmnácti letech?!

To znamená, že teď zítra, pozítří si budete myslet, že v životě všemu  
rozumíte. Bylo by to dobré mít nynější rozum tak před deseti lety,  
co?!.No. jo! Z toho vyplývá, že lenost přichází ve formě „všechno vím,  
všechno znám“. Je tomu skutečně tak, ale chápejte, každý máme své.

V auditoriu vždy nabízím svým studentům následující cvičení:

Všichni, prosím, zavřete oči a představte si následující. Jste na nějakém  
místě, je noc a vy držíte v rukou květiny.

Otevřete oči. Nyní se pokuste popsat, co je to za místnost, jaká je noční  
doba, jaké jsou ty květiny a jak voní. Prostě popište, co jste viděli.

Pochopili jste mě, víte, o čem jsem mluvil? Nemám otázek!

Nyní se zamyslete nad tím, co to znamená pochopit. Ptám se  
posluchačů: jaké květiny jste si představili a kde to bylo?

– Tulipány mám na chatě.

– Bílé růže v sanatoriu u Kaspického moře.

– Pampelišky na louce.

– Keře šeříků u domovního vchodu.

Všimli jste si toho, jak jsme se rozlezli? Někdo sedí na chatě, někdo  
odjel do sanatoria, někdo sbírá na louce pampelišky, někoho to zase  
táhne do křoví. Každý zase pochopil to svoje.

Proto jsem také řekl „noc, květiny“. Vzali jste si něco nového? Ne, nic.

Jen jste si vzpomněli na svou starou zkušenost, toť vše.

Já když jsem o tom mluvil, představoval jsem si noc s jasně zářícím měsícem v poušti. Jaro bývá v poušti sílené a krátké, jako první láska stoletého mladíka. Takovou noc je vidět vše na horizontu. Kolem v rozsahu stovek kilometrů není ani noha.

Jsou tam kopce a všechny jsou pokryty květinami, jimž je vyměřen krátký život. Jejich vůně je opojná! Ticho! Jen někde v dálce jsou slyšet cvrčci.

Sešel jsem z kopce zalitého měsíčním svitem, naklonil se, plnými hrstmi jsem sbíral květiny a vdechl jejich aroma. Velmi jsem si přál, abyste touto nocí cestovali se mnou, ale vy jste se ve svém chápání každý vydal jiným směrem. Teda vy jste!!!

Jedna a tatáž informace každého z vás zavedla někam úplně jinam, daleko od sebe. To je ta chyba. Posloucháte, chápete, ale ve skutečnosti se hrabete ve své paměti: „Jo, jasně je to podobné, už chápu!“

„Chcete si na jiném příkladě ukázat, co to je chápat?“

Už jsme si jednou říkali, že povaha se rovná nemoci. Vaše povaha je jako děravá bota, do níž v deštivém počasí *teče*. Jdete do obchodu s obuví a říkáte:

– Najdu ve vašem obchodě obuv, která by mi vyhovovala?

Odpovídají vám:

– Ano, můžete. Prosím, vyberte si!

Vy hledáte obuv, které „rozumíte“, vycházíte ze své předešlé zkušenosti. Chápete – je to porovnání nových věcí s těmi, jež máte již zažitě. Já například říkám:

– Země je kulatá.

Pochopili jste mě? Ano. Protože v dnešní době je to všeobecně přijatý fakt a máte o tom ve své hlavě informaci. Když ale nyní řeknu:

– Země má tvar čtverce. Co na to odpovíte?

– Ten člověk je magor!

Pokud žádnou podobnou informaci nemáte v hlavě, automaticky proběhne její odmítnutí a vy vše pouštíte jedním uchem tam, druhým ven. Co nového jste tím získali? Nic! Zase jste se vrátili k „děravé botě“.

A tím se dostáváte do začarovaného kruhu. Tam, kde je přítomno rozumování, je absence rozvoje, růst, získávání. Taková je zvláštnost. Znamená to, že ke všemu ve svém životě přistupujete se svými předem

danými parametry, tj. stejně jako k děravým botám. Když vybíráte sešlapané boty, říkáte: „To znám, tomu rozumím!“

Porozumění je tedy jednou z forem lenosti. Znamená to, že jste povahu, jež vás přivedla k nemoci, zabalili do nového obalu a hrdě sedíte, díváte se na svět přes skla brýlí.

Nyní si vybavte, jakou odpověď jste zaškrtnuli v klasifikaci „nevěřím, že budu vidět dobře“ nebo „pochybuji“ atd.?

Vzpomínáte si? Hranicí mezi zdravím a nemocí je víra. Pokud se vaše odpověď nachází na druhé straně „barikády“, pak to znamená jen to, že jste lenoch! Abyste se sebou nemuseli pracovat, schováváte se za různá vysvětlení a důvody.

Tak dobře přiznávám! Všechno jsou to skryté formy lenosti, o kterých jste do dnešního dne vůbec netušili, že existují. Teď už ale víte, co je co a od tohoto momentu považujeme všechny cesty k ústupu za odříznuté! Souhlasíte?

### **Pojďme si názorně rozebrat, co je to vlastně pochybnost?**

Obrazně řečeno, jsou to oči na zátylku. Můžete se s nimi dívat pouze dozadu, do minulosti, na prožité neúspěchy a porážky. A jakýkoli pokus o posun kupředu je provázen novými a novými nárazy hlavou do zdi. Čím dále se takto snažíte jít, tím více boulí posbíráte.

Negativních zkušeností přibývá a ukládají se ve vašem vědomí. Tím roste vaše nedůvěra ve vlastní schopnosti. Ještě více se soustředíte na včerejší den a přesvědčujete sebe i své okolí o tom, že bez minulosti neexistuje ani budoucnost.

Z toho vyplývá, že chronické neúspěchy jsou jen realizované pochybnosti. Pochybnost je agresivní formou lenosti. Tak se uzavírá další bludný kruh. Tak vlastně sami bráníte svou nemoc.

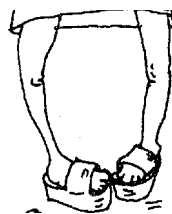
Nikdo neřekne: „Nechci být zdravý.“ Všichni chtějí, ale...



Křivonohá lenost v sukni! Přišli jste do fitnessu. Proč? Jaký máte cíl? Poprvé se v šedesáti vdát! Všichni pořád říkají: „Křivé nohy, křivé nohy..." Jdete za trenérem a ptáte se: „Povězte mi prosím, je možné srovnat moje nohy?" - Ano, je to možné.

-Jak?

- Musíte každý den cvičit.



Lenost vám našeptává: „Jestli ti poví, že je to více než pět minut jednou týdně, pak nám to nevyhovuje. Není na to čas.“

– A jak dlouhou dobu?

–“Půl druhé hodiny po šest měsíců.

Lenost:

– Tak co, pochopila jsi, ty krávo. Mazej odsud!

Trenér:

– Udělejte, prosím, padesát dřepů, potřeboval bych zjistit v jaké jste fyzické kondici.

Začnete: jedéen, dváá... a v ten moment ve vás začne svádět boj lenost a síla vůle.

Lenost:

– Fůj, kolik ještě zbývá?

Síla vůle vám fandí:

– Dělej, dělej! Třii... čtyřii... pět...

Pak tedy ve vás začne lenost vyvolávat různé obrazy a našeptává vám:

– Podívej, kolik je kolem lidí, venku, v metru. To jsou všichni blbci nebo co? Pokud by to všechno mělo nějaký smysl, pak by tady s vámi bylo plno lidí:

Vůle:

– Tak dělej ještě, ještě... Musíš!!! Vzpomeň si na svůj sen!

Pak už lenost přechází do ofenzivy na všech polích:

– Ty jsi úplně nenapravitelná idiotka, jestli se takto trápíš.

Samozřejmě se tvoje kamarádka chce také vdát a má také křivé nohy. Jenomže ty máš nohy takhle křivé () a ona zase tak ) (.

Proč teda nepřišla s tebou?

A vy se začínáte zamýšlet: „Skutečně, proč?“ Tento argument má opravdovou váhu. A lenost pokračuje ve své práci:

– Jen se podívej! V jakém čase to žiješ?! To sis teda zase něco vymyslela – fitness! To už je dávno zastaralý a ještě k tomu tak brutální způsob. Podívej se na televizi! Ted' se prodávají i speciální potravinové doplňky v tabletách a různé krémy.

Ležíš si jen tak na gauči a tam běží reklama, se speciálními stahovacími kalhotkami a k tomu jako bonus – zeštíhlující krém. Namažeš se krémem, natáhneš kalhotky, usneš a ráno se vzbudíš krásná jako popelka.

To je tedy dílko reklamy! Přímý zásah do nitra spotřebitele!

Nic nedělat, ale zároveň hodně získat! Poptávky tvoří nabídku!

Jen tak mimochodem, tento produkt se prodával velice dobře.

Odkud to vím? To je tajemství! No tak jo, hned vám to povím!

Lenost pokračuje:

– A to nemusíš ani nikam chodit Ty kouzelné zeštíhlující kalhoty ti přivezou až domů! Tak, a je to! Ted' už jste určitě v hloubi duše rozhodnutí, proč zítra nepřijdete.

Jednou jsem to vykládal v auditoriu a jedna dáma se pořád směje, nemůže se uklidnit. Tak se jí ptám: „Co se děje?“ Ona:

„Ha-ah-ah, já pracuji v té firmě.“

– Proč se teda smějete?

– Protože ty kalhotky se nejvíce prodávají.

Poprosil jsem jí: „Zůstaňte tu prosím a povězte mi, skutečně to funguje?“

– To je obchodní tajemství.

Když postoupila na druhý stupeň, řekla: „Dala jsem výpověď,“ když jsem viděla, co se tam děje. To není nic pro mě.

Nebo si vezmeme další příklad.

Vzpomeňte si na sebe, když jdete ráno po ulici a naproti vám běží někdo ve sportovním obleku a sportovních botách. Jak reagujete?

Říkáte si pro sebe:

„Taky bych to chtěla!“ A v podvědomí





vám vyvstane myšlenka: „Už jsi hodněkrát chtěla, drahá, hodněkrát!“ Abyste se moc dlouho netrápili, lenost okamžitě spouští nad vaším vědomím ochrannou oponu, pokládá si vaši hlavičku na svou měkkou hrud' a chrání tak svého miláčka před různými výpady a sladce vám šeptá do ouška: „Jen se na něj podívej, vždyť je to nemocný polointeligentní magor! Kam ho jen čerti nesou?! Vždyť takhle zdravý i umře! Jak se předvádí! Nemá nic lepšího na práci!“ nebo něco podobného. Proč je tomu tak?

Zažíváte pocit méněcennosti, protože ten člověk si pro sebe vyšetřil půlhodinku času. Vy jste najednou pochopili: „Někdo to dokáže, ale já se donutit nemůžu.“ A protože se cítíte uraženě a provinile ve svých vlastních očích, rozhodli jste se takovýmto způsobem najít nějakou omluvu.

Co pak uděláte? Potom co jste si ujasnili, že je ten člověk hráblej, s velikým úsilím zvedáte své panděro z chodníku, vzadu – prdel jako baťoh!... Hopla!!! A spokojený sám se sebou se převalujete jako tučný krocan nebo stará kráva a kráčíte životem... Poznáváte sami sebe?! Když si lenost všimne sebemenšího odporu, ihned na vás vymyslí lest a začne vás laskavým hláskem přemlouvat: „Jsi tak unavený. Dnes jsi měl těžký den.

O den dříve nebo o den později, jaký je v tom rozdíl? Odpočín si, no a zítra se to toho dáme. Já ti sama s radostí pomůžu!“

Vydává se před vámi za vašeho spojence, nabízí vám svou podporu.

Tušíte, co se bude dít zítra?!

**Lenost – to je touha po klidu.**

**Klid se snaží dosáhnout svého nejvyššího ideálu – absolutního klidu. Lenost – to je miniaturní smrt.**

Právě lenost postupně odřezává pouto mezi vámi a hračkami, zájmem o tanec, hezkým oblečením, hezkým účesem, cestováním, prací se sebou a životem v celku.

Smrt vás hladí svou kostnatou rukou a povídá: „Ty neumřeš, umřou jiní, ty budeš žít. A teď si chvíli odpočín. Spokni nějaký prášek a hezky spinkej. Ten to za tebe všechno zařídí.“

Lenost v dětství: „Nechci!“



V mládí: „Všechno vím i bez vás!“

V dospělosti: „Všichni jsou blbci, jen já jsem chytrý!“

Tlupa lenivců to nazývá snahou o zlepšení materiálních poměrů národa. Dalo by se říci, že všechny vynálezy se produkují s cílem uspokojit potřeby armády lenivců. Když už lidi nebavilo žvýkat maso zuby, nějaká osobnost vymyslela mlýnek na maso. Lidé už měli plné zuby chození pěšky a tak nějaký neposeda vymyslel kolo. Génus – automobil, výtah atd. Lidé si přejí sedět celý večer v křesle – prosím tu máte televizor s dálkovým ovládáním atd.

Je to sice skvělé. Ale co tím vlastně hýbe a k čemu to vše vede? Ke klidu, ke klidu, ke klidu, k věčnému klidu!

Pokud vyhlásíte své lenosti válku, nemyslete si, že ihned kapituje. Nebude jen tak sedět s rukama v klíně a dívat se na to, jak zabíráte její území. Nejlepší obrana je útok, a tak se bude snažit zaútočit na vás ze všech pozic. Vždyť vaše vítězství pro ni znamená jistou smrt. Vždyť celá ta léta vámi aktivně, ale zároveň velmi obratně manipulovala. Nejste pro ni jen střechou, krbem a potravou, ale i možnost věnovat se své oblíbené činnosti: uspávajíc vůli dělá z vás bezvolní „kus masa“ tvořící lidskou populaci.

Právě proto lenost bezpodmínečně najde pádné argumenty, před kterými se skloníte a poddáte se. V sázce je její život!

Představte si, že jste ji přemohli a donutili se stoupnout si na tréninkový kobereček a začít trénovat. Nejdřív vám bude lenost vycházet vstříc. Bude se na vás dívat svýma mazanýma očičkami a povýšeně fandit: Jo, jo, jen tak dále, jen se snaž! Šikulka! Podíváme se, jak dlouho ti to vydrží! Hned vzápětí vám poví:

– Za oknem stojí auto a překáží ti, počkej, až s ním někdo odjede. A támhle v dálce je vidět rvačka. Jen se podívej, ten mu ji ale natáhl!...  
Nebo:

– Ztraceně, někde kape voda... kap, kap, kap, kap...“

Všechno vás bude rozčilovat a rozptylovat.

A pak vám lenost poví:

– Pojd', vykašleme se na to a necháme to na lepší časy... V létě na letním bytě, ráno společně vyjdeme ven, sedneme si na břeh oceánu a zatrénujeme si...

Měli jste někdy také takové myšlenky? –

Skutečně si myslíte, že budete v létě trénovat na chatě? Pak vám zase

nebudou vhod mouchy a komáři. Zavřete oči a uslyšíte, jak letí komár...bzzzzz...bzzz.bzzz... A lenost vám řekne:

„Pojď, pojedeme radši na Bahamy, tam nám už jistě nikdo překážet nebude...”

Máte doma všechny podmínky k tréninku? Samozřejmě, že lenoch nemá! Co je to za otázku?! Kolem plno lidí, každý po mně něco chce, ani jeden kout není volný. Jakýpak trénink?!

A ještě k tomu taková smůla – hluční sousedi!

Takže abyste začali trénovat, musel bych za vámi přijít domů. Na hlavě přilbu, v rukou samopal a zaráz sebou na provázku přitáhnout protivzdušné rakety, otevřít hubu na celé kolo a pološleným hlasem zařvat:

– Okamžitě všichni ven z domu, tra-ta-ta-ta...! Véeén, řekl jsem! Teta Klára nebo strýček Honza se rozhodl dělat cviky na vyléčení housera za ušima.

Takže v této době musí– celý cirkus opustit byt a vzdálit se minimálně n-a vzdálenost dělového výstřelu s transparentem

„Teta Klára (strýček Honza) trénují!“

Bude třeba postavit z každé strany ulice jednu policejní hlídku, aby se uzavřel veškerý průchod a průjezd. Vy potřebujete cvičit a ve vzduchu lít nějaký letadlo... Ale já vás nenechám rušit a ihned přiskočím se svými protivydušnými raketami.

Stejně se ale zajisté najde něco, co vás bude rozptylovat.

Takže nečekejte na nějaké extra podmínky. Dejte se do toho za jakýchkoli podmínek, využijte k tomu jakoukoli příležitost a čas, pokud máte samozřejmě nějaký cíl.

To je jeden ze způsobů, kterými budete moci obelstít lenost. Pokud prohlásíte, že nemáte čas na to, abyste se zabývali sami sebou, pak vězte, že vám lenost předá překvapení v krásném balení, pod názvem „děsnej boss.“

Lenost je mnohoobrazná a vždy si najde záminku, aby zastavila vaše cvičení. Buďte všímaví! Všimli jste si, jak během sedů, lehů nebo dřepů přichází chvíle, kdy musíte sami od sebe vyvíjet určité úsilí. Svaly vám říkají:

– Už nemůžu! Asi brzo chcípnu!

Vaše vůle říká:

– Musíš, Pepo, musíš!

Přínosný trénink začíná teprve tehdy, kdy se nutíte do pohybu prese všechna „nechci“ a „nemůžu“. V opačném případě trénujete svou nevůli, svou slabost a podporujete lenost.

Zákon života je takový: Nikdy nezůstávejte stát na místě, buď se posouváte dopředu nebo se skutálíte zpátky. Každodenní i malé vítězství nad leností si žádá silnou vůli. Každodenní byt' mikroskopický ústupek lenosti znamená její rozvinutí. Vše!

Třetí není třeba! Vyberte si buď jedno či druhé: buď se skutálíte dolů nebo půjdete nahoru.

### **Každý váš čin slouží buď k rozvoji, nebo k destrukci.**

Není v tom žádná inercie. Zapamatujte si to! Přestaňte si nadržovat a začněte na sobě pracovat.

Každý může omlouvat lenost. Každý má svou pravdu. Pravda ženy, pravda muže, pravda dítěte, pravda národů, pravda lidstva, a když se jeden s druhým střetnou, vzniká konflikt.

Často se pravda dvou sousedů, z nichž jeden touží po odpočinku a druhý se chce bujaře veselit, neslučují. Pak tedy každý z nich chodí s pářečkem zasloužených monoklů.

Existuje pravda ulice, pravda města, pravda lidstva..

Z čehož vyplývá, že při dobré vůli můžete odůvodnit jakékoli své jednání. Chcete sedět až po uši zahrabaní v tom životě, jenž vás přivedl k neduhu a k rozrušování sebe sama, k válce se sebou samým, k nekonečnému „traůtaůta“ se sebou samým?

Jedině lenost, která vhání do klišé v myšlení, konání, chápání, chování, činů vás nutí chovat se tak jako ostatní a v konečném výsledku vás zavede do slepé uličky. Oddělte se od davu! Vyprostěte se z té bažiny! V každém z vás je uzavřena jedinečná, geniální, silná osobnost, která bohužel zůstává neodhalena. Dejte možnost své hluboké podstatě člověka rozvinout se. Sedíte na zlatém kopci a přitom živoříte, nacházíte se až po uši v pramenité vodě a umíráte žízni! To je zkostnatění!

**Poznáním sebe sama poznáváte Boha!** To znamená, že je v nás

Pánem Bohem založeno vše: milovat, tvořit, budovat.

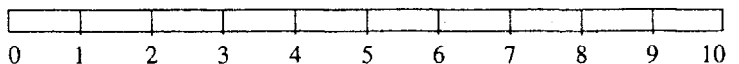
Zbývá to v sobě jen odhalit a projevit, proto se vydejme dále.

## *Testování“chromostí“ charakteru!*

***Rozeberme si čtvrtou vlčí jámu, do které se dostává chronicky nemocný člověk.***

**Nejrozšířenější chybou a největším nebezpečím je nespokojenost se sebou samým.**

Nenávist k sobě samému – to je past, která ničí veškerou tvořivost! Je sebestrukcí! Pokud s tím nesouhlasíte, pak vám nabízím malý minitest. Odpovězte, prosím, na následující dotaz. Jste. spokojeni se svou prací, se svým zdravím, tím jak vypadáte, s osobním životem? Na kolik si myslíte, že jste v životě realizovaný? Určete to na stupnici od jedné do deseti.



Dejte si známku za prožité roky na stupnici ve škále od jedničky do desítky. Nespěchejte. Nejříve se pořádně zamyslete a poslechněte svůj vnitřní hlas.

Tak jak to vypadá? Pojd'me si analyzovat výsledek.

### ***Ochutnáme, jak chutná naše povaha.***

Drahý můj čtenáři! Připravte si nádobu s medem nebo oblíbenými povidly, odměrku s cyankáli a čistý šuplíček. Postup je naprosto jednoduchý. Pokud jste si dali jeden bod, dejte do šuplíčku lžici medu a devět dávek cyankáli. Právě taková je vaše povaha. Pokud jste si dali dva body, pak tam dejte dvě lžíce medu a osm lžiček cyankáli, bude to lépe chutnat, pokud to vůbec budete schopni ocenit, než zaklepete bačkorama.

Jste šikulka, pokud jste si dali devět bodů, protože si tak k devíti lžičkám medu přidáte jen jednu jedinou lžičku cyankáli!

Otázka zní: jaký je v tom rozdíl? Kdo přežije déle? Znamená to tedy, že není vůbec žádný rozdíl mezi těmi, co si dali devět nebo osm a ostatními sebevrahy.

A abyste si pořádně zapamatovali můj stav a pocity po kontaktu s lidmi, kteří mají takový charakter, udělejte, prosím, následující věc.

Místo cyankáli přidejte kočičí hovínko stejného stáří jako jste vy sami...

Ti, co si dali jeden bod, přidají k jedné lžici medu devět lžiček hověnek. Ostatní postupují obdobně, podle sebeocení.

Komu chutná nejlépe? Ti, co si dali devítku? Devět lžiček medu a jedna lžička potravinového doplňku! Důležité je to pořádně zamíchat!

Chápete? Každý kontakt s vámi zanechává velmi zajímavou příchut' v ústech. Takovou radostnou událost si zapamatujete navždy.

Kdysi za mnou po lekci přišla jedna dáma a řekla:

– Co jste to se mnou udělali, vždycky jsem byla strašně na sladké a najednou se už třetí den nemůžu na sladkosti ani podívat! Ukázalo se, že má velmi silnou představivost. A já.

schválně říkám tak odporné věci, aby se to pořádně zapamatovalo. Jste dospělý člověk, dost možná mnohem starší než já a víte více než já, ale jedno vám řeknu s naprostou jistotou – v jedné věci se vyznám mnohem lépe než vy a to je chování chronicky neúspěšného člověka v životě a v podnikání, nebo chronicky nemocných osob. Prostě se v tom hrabu okolo deseti hodin denně po dobu dvaceti let!

To, čím jako první omlouváte svůj stav, jsem slyšel již tisíce a tisíce krát. Ještě ani nestačíte otevřít ústa a mně už je předem jasné, jaká použijete slova na vysvětlení toho, proč nemůžete být zdraví. Nic nového!

Pro mne to není nic nového, že se lidé snaží vymluvit a ochránit svou nemoc. Nejdůležitější je to, že vím, jak je vytáhnout z jejich nemoci a problémů.

Ano, přesně tak!

Dokáží určit čtyřkaře, kteří se nikdy neuzdraví a vím přesně, jaké použijí argumenty a jak se chovají. Vidím, jakou mají.

mimiku, jaké jsou reakce a chování lidí, kteří vycházejí ze souboje s nemocemi jako vítězové.

Už jste byli podrobeni jedné zkoušce „všivosti“ povahy, když jste odpovídali na otázky: věříte, doufáte, pochybujete atd.

Od té doby jste se ani trochu nezměnili! Jinak tomu ani nemohlo být!

Při studiu povahy lidí, kteří vycházejí z bitvy s nemocí jako vítězové, jsem si všiml neuvěřitelných rozdílů ve srovnání s těmi, jež zůstávají v nemoci.

Ti, již se uzdravují, se k sobě chovají s úctou, radostně a s vděkem. V

každém svém konání nacházejí cosi radostného.

Dali jste si nějakou známku, ale podle jakých to vlastně bylo kritérií?

Co? **Ve skutečnosti je tímto kritériem vaše povaha! Předlohou je stereotyp vašeho myšlení.** Každý váš krok směrem k radosti zvětšuje váš smutek.

Pro úplné štěstí jste si chtěli koupit stěnu do obýváku. Koupili! Ach! Za dva dny se vám už zdá, že by ta stěna mohla být ještě přeci jen o něco lepší.

Jsem tak trochu nespokojený s domem, jenž jsem postavil.

Měl jsem ho udělat o něco“ větší a širší. Škoda, že je v něm jen čtyřicet pokojů, mohlo by jich být čtyřicet jedna!

Tak se pro vás stává nový dům věčným důvodem k nespokojenosti.

Takovému člověku vždy chybí už jen „troška“ k úplné spokojenosti. On je jen tak „trošičku“ nešťastný.

Copak existuje něco jako „trošičku“ nemocný?

Copak existuje něco takového jako „trošičku“ mrtvý?

Trošku hajzl?

Trošku zrádce?

Trochu nepoctivý?

Trochu těhotná? Tak existuje něco takového nebo ne?!

Neexistuje! Souhlasíte?

Představte si, že tak „trochu“ nešťastný člověk se rozhodne být šéfem, protože právě to mu chybí k naprosté spokojenosti.

A tak se například stane vedoucím nějaké firmy.

Ale to štěstí mu vydrží přesně na pár měsíců. Za nějakou dobu v něm opět vyklíčí pocit jakési nespokojenosti.

. Nyní se k úplné spokojenosti potřebuje stát ředitelem firmy.

Tak se jím stane. Ale pocit štěstí se stále nedostavuje, neustále jej pronásleduje pocit, že mu cosi chybí a, neustále s ním drží krok. A tak se snaží stát předsedou správní rady. A tak dále, dále a dále...

Věčně si vymýšlíte, vycucáváte z prstu důvody k nespokojenosti a ještě ke všemu se tím pocitem opájíte.

Co pak to tak není? Ti chytráci si dokonce vymysleli své heslo:

„Nespokojenost s dosaženým je úděl progresu!“

Ráno vstanete a celý den se honíte za příznakem chybějícího\,něčeho“, abyste zítra mohli být šťastni. A tak je tomu každý den, po-celý život!

Vždy jste s něčím „trochu“ nespokojeni, a proto vás po celý život dělí od štěstí jeden den.

Nespokojenost se sebou vždy vede k rozrušení jakéhokoli tvoření. Je to bažina, která do svého bahna vcucne každé počínání. Jednou rukou budujete a druhou rozbíjíte.

Kdy budete žít?! Kdy?!

Kdy se naučíte radovat z každého nádechu?!

Ted' udělejte nádech a výdech. To, co jste cítili v tom momentě, už nikdy nevrátíte. Konec! Představte si, že se už druhý nádech – výdech nemusí konat. Život se skládá z toho, co v ten moment vidíte, co cítíte, kdo je s vámi.

Nemyslete jen na zítřejší den, už dnes se zbavte námitek vůči životu, zbavte se zklamání a urážek atd., atd., atd...

Neodkládejte svůj život na zítra, milujte, tvořte, radujte se dnes! Ano-ano! Právě ted', můj drahý!

Podle té známky, kterou jste si dali, se dá soudit, že ve vašem nitru hospodaří zlo. Znovu jste si změřili svůj charakter výkřiky: „Málo!“

Cokoli získáte, čehokoli v životě dosáhnete, vás vede k ještě větší nespokojenosti, ještě více hořkosti, rozčarování a smutku.

Nejstrašnější ale je, že vám život utíká. Člověk stojící na prahu věčnosti, si s ohlédnutím uvědomuje nesmyslnost mnohých přání, dosažených a získaných věcí. Tehdy, kdy přichází skutečné rozčarování a smutek, je ale bohužel pozdě.

Veliký vojevůdce Alexandr Makedonský před svou smrtí pochopil, co udělal a čím promarnil svůj život. On, který dobyl skoro celý svět, prosil, aby jej pohřbili s otevřenýma rukama.

Když jej nesli k místu posledního odpočinku, jeho ruce visely z nosítek dlaněmi nahoru, aby celý svět viděl, že odchází s prázdnýma rukama. Aby lidé pochopili jeho chybu a už ji nemuseli opakovat. To je historický fakt.

Sebou si nebudete moci vzít ani jehlu. Stojí tedy za to promarnit celý svůj život honbou za materiálními statky? Nezapomínejte pracovat na svém nitru!

Nemoc a povaha jsou vzájemným zrcadlovým odrazem.

Povaha a osud mají stejnou podstatu.

Změna povahy vede ke změně osudu.

Na této cestě jste si sami hlavním nepřítelem!



Snížené sebehodnocení je tou nejstrašnější věcí – je to smrt.  
Nenávist – to je jed. Člověk, který nenávidí sám sebe, nenávidí i ostatní.  
Nesouhlasíte se mnou?

P.ak tedy odpovězte, můžete milovat jiného člověka, když nemáte rádi sami sebe? Můžete někoho nakrmit, když máte prázdný kastrol?  
Ne!

Člověk, který si sám sebe neváží, si nemůže vážit druhých.  
Nedokážete dávat, když nemáte co. V jedné ze svatých knih od Pána Boha se říká: „Miluj bližního svého tak jako sebe.“  
Nyní spolu rozebíráme nejzhoubnější rysy lidské povahy chronicky nemocného smolaře. S pomocí síly vůle se dá povaha změnit k lepšímu.

Takže první úkol: vypište do sloupečku všechny špatné povahové rysy, kterých byste se chtěli zbavit a vedle do sloupce dobré povahové rysy, které byste chtěli posílit a rozvinout.

Tento úkol je nejzákladnější základ mnohých cvičení, o kterých bude řeč.

## *Portál do pekel*

Mladý vladař šel se svou svitou městem.

Lid padal k zemi a křičel:

– Vivat, vládce!!!

Pokladník šel za ním a podle pohledu vladaře házel lidem mince.

Lidé by klidně jeden druhému ukousali uši, vypíchali oči, když se hrabali v bahně, hledali zakutálené mince spadlé na zem a šíleně ječeli v naději, že jim připadne jedna dvě mince navíc:

– Vivat vládce!!!

Strážce hlídaly, aby se každý hluboce vládci poklonil a bičem přetáhli přes hřbet každého, kdo před ním svou hlavu nesklonil.

Jeden ze strážců vytáhl z pochvy meč, aby usekl hlavu bosému, špinavému, otrhanému nepokornému mnichovi, jenž s hrdě vztyčenou hlavou kráčel vládci naproti.

Když se strážce napráhl k zasazení smrtelné rány, uslyšel přísný Hospodinův hlas:

– Stůj!!!

Překvapen se zastavil. Co to má znamenat? Vždyť to tak vládce sám

poručil a již nejedna volnomyšlenkářská hlava se kutálela z ramen.

To, co se dál odehrálo, všechny zarazilo!

Mladý vladař seskočil ze svého oře, přiběhl k tomu drzounovi, poklekl“ a políbil ušmudlaný cíp mnichova roucha.

Celá svita byla v šoku. Celý národ byl v údivu. Co je to za zázrak!

Imperátor byl jako vyměněný. Teprve později někdo ze svity poznal v starci starého vladaře. Před několika lety se zřekl trůnu, předal vládu synovi a odebral se do ústraní za hledáním skutečné pravdy.

– Dobrý den, otče. Vítej...

– Ne, drahý synu, já se ještě nevrátil. Byl jsem na jednom kraji země a teď musím jít na druhý a má cesta vede přes tvé království.

– To jsou tvé kraje, otče!...

– Ne, synku, jsou to tvé kraje.

– Zle vypadáš otče, velmi jsi pohubl. Koně pro imperátora!

– Ne, ne, nedělej to. Vždyť víš, že jsem dal slib chodit pěšky a o žebrotě. Když chceš svému starému nemocnému otci skutečně pomoci, pak mi hoď do této misky několik měďáků, abych si mohl koupit chléb. Nic víc tvůj otec nepotřebuje.

Syn se zastyděl, když uviděl tu malou špinavou mističku na almužnu.

– Pokladníku!!

Pokladník přiběhl.

– Naplň tuto misku.

– Synku, nemohu si vzít větší almužnu, než je tato miska.

Když dav uviděl, že nějakému žebrákovi byl dán takový mamon, hlasitě to v něm zašumělo. Každý by toho otrhance nejraději zardousil. Všichni křičeli:

– Vivat vládce! Takovému žebrákovi – takové bohatství!

Pokladník nestačil valit oči, tolik toho do misky nasypal a ta zela prázdnotou.

– Co je to za zvláštní nádobu, otče?

– Co tak zíráš, pokladníku?! Syp!!

S každou další hrstí se podívoval stále více. Miska zůstávala prázdná, i když už do ní byl vysypán tunový pytel.

– Copak je to za zvláštní nádobu, otče?!

– Vidiš do jakého neštěstí se tvůj otec dostal, synku, můžešli, nakrm mě dnes.

Syn vzal misku, udiveně ji obracel v rukou, prohlédl si ji ze všech stran

a hněvivě ji postavil na prašnou cestu až zarachotila a přikázal:

– Naplnit!!!

Sluhové nosili, jeden pytel za druhým, dokud pokladník neprohlásil:

– Vladaři! Zlato došlo!

– Pošlete posly, nechť dovezou další! Dokud se nenaplní, nehneme se z místa!

Přemnoho těžkých pytlů se vyprázdnilo do té misky, ale ta stejně zůstávala prázdná. Při čtyřicátém pytli už to syn nevydržel.

– Co je to za satanášskou nádobu? Jakou ďábelskou mísu jsi to donesl otče! Čtyřicet koní zlata padlo a ona zůstala prázdná!

Jak a čím se dá naplnit?

– Ach synu, můj synu, jsem tak šťasten, že jsi chytřejší než já. Ty ses mě zeptal při čtyřicátém pytli, co je to za mísu. Já, abych to pochopil, vhodil jsem do ní celý svůj život, půl světa, tisíce poddaných, všechna myslitelná a nemyslitelná bohatství

Země. Synku, i své zdraví jsem do ní hodil. Vhodil jsem do ní VŠE a ona přesto zůstala prázdná. Protože je vyrobena z mých přání. Je to miska přání...

I vy, drazí čtenáři, máte tuto misku.

Při honbě za dalším přáním jste do ní hodili své mládí, zdraví, krásu a štěstí. Spolkla váš duševní klid, radost ze života, nenechala rozvinout vaši podstatu a splnit vaše nejtajnější přání. Do té misky jste vhodili celý svůj život.

Před vámi už možná zůstala jen jedna třetina. A pokud nezavřete tu misku teď, pozře i zbytek vašeho života.

Copak to skutečně nevidíte?!

Pokaždé když vyslovujete slovo „málo!“, trénujete v sobě negativní vztah k sobě samému a ke všemu, čeho jste dosáhli, znehodnocujete všechna prožitá léta, celý svůj život!

Vyčítáte-li si cokoli, pokračujete v porovnávání sebe s ostatními ze špatné stránky. Snížené sebehodnocení se vyvinulo z misky přání, – je to prazáklad neštěstí, nespokojenosti, neúspěchů...

Nahlédněte do svého nitra.

I kdybyste si zlepšili zrak během jednoho dne o sto procent, stejně byste zůstali nespokojení. Je to tak? Změňte svůj vztah k sobě samému, k

okolnímu světu a k životu, dokud není pozdě. Najděte v sobě něco skutečného, cenného, původního, věčného a rozvíjejte to.

Ted' zvedněte pravou ruku. Pohlad'te se po hlavě alespoň za to, že čtením této knihy se snažíte udělat něco se svým zdravím a zlepšit svůj zrak.

I když se vám něco nedaří, je to jen ze začátku. Naučte se odpouštět si své malé průšvihy a chyby. Buďte sami sobě vděční už jen za to, že jste. Vždy se dá najít něco, za co byste se mohli pochválit. Tím, že si něco přejete, ale sami zůstáváte stále stejní, se těšíte z iluzí. Promiňte, ale je zbytečné léčit si jizvu, když uvnitř vás je rezavý hřebík, rána se bude stejně otevírat. Rezavá povaha, která žije ve vašem těle, to vše zapříčinila.

**Třebaže to bude těžké, musíte se naučit být vděční za každou vyplněnou práci a silou vůle v sobě vyvolat pocit respektu k sobě samému, protože právě zde začíná rozvoj**

**Osobnosti.**

Myslíte si, že problémy máte jen vy? Všichni jich mají dostatek. Proto se říká: „V každém domě po pohromě.“ Důležité je, že existuje pravidlo: pokud nemůžeš změnit situaci, pak k ní musíš změnit svůj přístup.

Poznání přichází se srovnáváním. Právě proto se dá říci, že je život nádherný ve všech svých podobách. Někdo třeba nemá manžela, a tak se tím trápí, trpí, mučí. Jen se podívejte na ty vdané „ušťvané kobyly“! Ano, vy jste šťastná osoba!

Třeba nejste spokojena se svým manželem, pak si tedy všimněte, jakými hladovými pohledy provází vašeho muže jiné ženy.

Na vše přijdete pomocí srovnávací metody.

Pokud si myslíte, že už jste příliš stará, pak si s vámi popovídám za dvacet let. Pak mi řeknete:

– Její, jak já jen byla mladá, dokonce i na záchod jsem tenkrát chodila sama!

Takový je život!

Nečekejte, na to, až uběhne dvacet let, abyste mohli ocenit kouzlo dnešního dne!

Třeba jste smutní z toho, že máte těžký život? Ale je nemoc a nemoc. Máte kupříkladu žaludeční vředy, jdete k doktorovi a ten vám říká:

– Jak dlouho to je, co jste byl naposled u lékaře?

– Já k doktorům vůbec nechodím.

– Tak to jste to tedy dopracoval – máte onkologické onemocnění v rozvinutém stadiu.

Vy se rozbřečíte:

– Doktore, povězte, třeba jsou to přeci jen žaludeční vředy.

Najednou to vypadá tak, že jste se kvůli nim celý život trápil a nyní toužíte po tom, aby to byly právě ony!

Jdete domů hustou mlhou vědomí a vůbec nic jiného vás nezajímá.

Víte, že už vám zbývá jen krátký čas života a vše kolem ztratilo smysl.

Už vás více nezajímá, proč vás nezdraví soused, co si o vás myslí lidé, a ani to, jaký máte doma koberec, zda nový či starý!

Všechny statky, na jejichž získání jste vyplývali tolik zdraví, jsou jen příznakem! Nábytek ztrouchniví, ale vy už jste na něj část svého života vyplývali! V tomto světě je vše prázdné, iluzorní, nestálé.

Co zbude po člověku? Nic kromě dobré vzpomínky! A tak proběhlo přehodnocení hmotných statků. To, kvůli čemu jste se včera trápili, šířili, co vás mučilo, dnes vypadá jako směšná maličkost.

Teprve nyní jste pochopili, které věci v životě mají skutečnou cenu, ale bohužel...

Za dva týdny dostanete pozvánku z polikliniky. Vy tam přijdete a doktor vás skoro na kolenou prosí:

– Pro všechny svaté!!! Promiňte mi prosím!!! V laboratoři spletli vzorky. Vy máte žaludeční vředy.

Vycházíte na ulici a radostně zaječíte:

– Mám žaludeční vředy!!! Mám žaludečníííí vřéééédy!!!...

Vše je poznáváno pomocí srovnávání, drahý můj. Všechny vaše radosti a trápení jsou relativní. Pokuste se cenit si každého momentu ve vašem životě. Vteřina – a on vám proletí!

Pojďme se naučit ve všem zlém najít alespoň něco dobrého.

Na jeden a tentýž problém se dá dívat z mnoha úhlů, různými způsoby se dá přistupovat k jeho řešení. Tady máte příklad.

Dva kuřáci, žáci duchovní školy se procházeli parkem a odhodlávali si zapálit. „Zítra se musíme zeptat učitele, jestli můžeme kouřit?“ – rozhodli se. Dalšího dne přijde jeden a je celý nešťastný a vidí, že ten druhý kouří.

- Jak to?! Ty kouříš?! – diví se. – Mě to učitel zakázal.
  - Ty ses ho zeptal?
  - Položil jsem mu otázku, zda smím kouřit, když medituji?
  - vyhodil mě a tvářil se dost naštvaně.
  - Tak v tom to je! Já se ho zeptal, jestli můžu meditovat, když kouřím?
- A on mi odpověděl: „Ano.“

***Pokud vám všechna předešlá vysvětlení nestačila a stále vám ještě nic nedošlotady máte ještě jeden klíč:***

## ***CO CÍTÍTE, Když myslíte na citrón?***

Nyní se podívejme, jak funguje vaše představivost. Jak funguje pochybnost nebo víra ve vaše uzdravení?

Podívejte se na to na příkladu „OBRAZ CITRÓNU“. Prosím, pohodlně se usadte. Zavřete oči. Vlastně ne, ne, ještě počkejte.

Nejdříve si přečtěte, co budete muset dělat se zavřenýma očima.

Představte si co nejpodrobněji zralý šťavnatý citron.

Vezměte jej do ruky, cítíte ten hrubý, pórovitý, pevný povrch, cítíte, jakou má váhu a objem? Představte si barvu a vůni, jak se na lesklé kůrce láme světlo.

Dejte si jej blízko k obličejí a naplno vdechněte jeho aroma.

Vzpomeňte si, jakou má chladnou, vlažnou, šťavnatou dužinu.

V myšlenkách otevřete široko ústa a ukousněte si

pořádný kus. Zavřete ústa! Prosil jsem, abyste je otevřeli

v myšlenkách. Jezte citron jako jablko. Chladná, voňavá

šťáva se rozlévá po celých ústech. Spolkněte jej a dále

žvýkejte citron se slupkou bez cukru.

Ukousněte ještě další kus! Skvělé! Už jste jej dojedli?

Podarilo se? To jste borec!

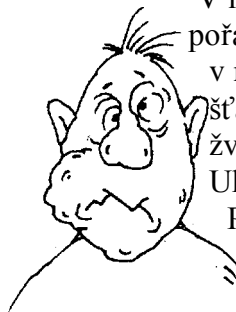
Nyní se podívejme, jak reagoval organismus na tento domnělý citron. Zvýšila s v ústech produkce slin?

Ano?!

Nyní tedy otázka: Tlačili jste na své žlázy? Říkali jste jim:

dělejte, produkuje sliny!?

Říkali jste svému žaludku: Dělejte, produkej žaludeční šťávy?



Nic z toho jste nedělali, jen jste si představili, jak jíte citron a všechnu ostatní práci za vás vykonal organismus. Žaludek se už připravil k trávení neexistujícího citronu a nyní sedí rozzlobený na vás a dívá se zezdola nahoru do hltanu:

– Blbče, sliboval jsi citron a teď nic! Kde je?

„Obraz citronu“ – to je jeden z mechanismů, který leží v základu naší práce se sebou. To je jen jeden z klíčů, které poskytujeme v této knize! Princip funkce mozku u dospělých lidí je stejný, tj. mozek pracuje s pomocí prostředníků, jejich roli plní slova. Slovo „zdraví“ je právě tím prostředníkem, s jehož pomocí chcete tu věc, které se říká zdraví.

Pokuste se nyní zavřít oči a zapřemýšlejte o zdraví. Myslete, myslete. Napínejte a přemáhejte to, co v hlavě chybí, tedy mozkové závity. Vždyť to, co je trénováno, se rozvíjí.

Co vzniká v hlavě a v těle? Co?! No přeci nic!

Pojďme se zúčastnit ještě jednoho malého experimentu pod názvem: „Chci být zdravý.“ Opět to bude cvik s poeticky vědeckým názvem „Žrádlo“.

Se zavřenýma očima se pokuste představit obrovský zralý bengálský ořech, otevřete ústa a ukousněte si z něj pořádný kus!!! Žvýkejte, žvýkejte, třeba do skonání světa!

Tak co, zdařilo se?

Přesně vím, jaká vám v hlavě vytanula otázka.

Co je to bengálský ořech?

Řeknu to chlapácky, výstižně a přesně: „Kdo to má do prdele vědět?“ Kdybych to věděl, pak bych jej určitě popsal. To slovní spojení jsem vymyslel sám!

Když si dáváte cíl: „Chci být zdravý,“ váš organismus reaguje stejně nechápavě jako vy na „bengálský ořech“ a ptá se:

– Co to je? Můj pán řekl, že to chceš! Vysvětli mi to srozumitelnou řečí.

Proč organismus reagoval na citron? Protože když jste mysleli na citron, v první řadě jste si představili objem, váhu, barvu, vůni, je to tak? Takže rozdíl je v tom, že když nemocný člověk říká, že chce být zdravý, zahání svůj organismus do slepé uličky. Je to tak, že chce to, neví vlastně co!

Každá vaše žádost „chci být zdravý“ je organismem přijato jako „já nerozumět“.

– Copak to vlastně chceš? Ukaž mi, co ti mám udělat?

Slovo zdraví je pro něj nějaké abrakadabra. Protože se nachází ve druhém signálním systému, který, pokud jde o zdraví, funguje velmi chabě.

Ale od slova „máte v kalhotkách mravence“ vám hned začne běhat husí kůže po „zádech.

Běhá nebo ne? Pokud ne, tak si jednoho pořádného chytněte a pusťte si jej do kalhotek. Zapamatujte si, právě takové to je! Ale nejspíše jste to vše ucítili bez jakýchkoli pokusů! To proto, že už jste mravence viděl, kalhotky nosíte, ihned jste si tak mohli představit celý obraz a vznikla reálná reakce.

Také zde jsem našel jeden společný rys setrvávání v neduhu. Přes dobré naladění a dobrou snahu být zdravý se nikam nedostáváte.

**Dávejte pozor! Až začnete pracovat na zlepšení svého zraku, dejte si jasný, přesný a konkrétní cíl. Organismus jej začne ihned realizovat.**

Uměle tvořte pocit uzdravení. Tím, že v sobě vyvoláte radost z toho, že se uzdravíte, začínáte vědomě řídit organismus, protože mu dáváte konkrétní úkol. Ten je tímto donucen neuhýbat, ale podřídit se a plnit váš úkol.

V „citrónovém případě“ jste na sliny nemysleli, reakce proběhla bezděčně. Organismus reaguje na obraz.

Z toho vyplývá, že myšlenky a obrazy jsou materiální.

Což znamená, že pomocí obrazu začínáte vládnout celým organismem. To je hlavní pravidlo.

Nyní ještě jedno přípravné cvičení: „OBRAZ PĚTI PRSTŮ“

Dejte si dlaň před obličej a vyberte si jeden z prstů. Dívejte se na něj pozorně, aniž byste přerušili svůj pohled. Začněte jej s láskou studovat, prohlédnete jej zevnitř i zvenku. Pošlete tomuto prstu své myšlenky pomocí očí, duše a ducha. Vložte do

tohoto cvičení ty nejsvětější a nejvřelejší pocity. Nezapomeňte na úsměv.

Tak co, všímáte si toho? Jak vysoká je citlivost tohoto prstu ve srovnání s ostatními? Všimli jste si toho, že se každou sekundu jeho citlivost liší více a více od ostatních.



Čím přesně? Co v něm cítíte? Teplo? Těžkost? Píchání? Natéká?  
To všechno je správně! A můžete mít i jiné individuální pocity!  
Někteří posluchači našich lekcí říkají.

– Cítím jenom ten prst. Ty ostatní jako by neexistovaly.

Zvýšení citlivosti určité části těla je vyvoláno aktivací dalších receptorů, a tak se zvyšuje jeho schopnost přijímat informace... Vaše pozornost mění citlivost tam, kam ji směřujete.

Takovým způsobem působíte na určitou část těla, jak negativně, tak pozitivně, v závislosti na tom, jaké myšlenky a emoce tam vkládáte.

Aktivuje se tentýž mechanismus, když pracujete s očima.

Je to tak zvaná ideo-motorická reakce organismu na myšlenky.

Cítíte teď svoje záda?

Nečekaná otázka? Samozřejmě, že ano!

A co když vám po nich leze nějaká breberka? Zvyšuje se pozornost a vy získáváte úplnou informaci o doteku nožiček brebery a vaší kůže.

Takže zvýšená pozornost na nějaké části těla vyvolává v mozku zvýšenou informovanost té dané části. Projevuje se to jako zvýšená citlivost...

Nebo jiný příklad. Nenudím vás už těmi svými příklady?

Tak dobrá!

Koupali jste se někdy v nějaké řece nebo moři?

Blbá otázka, samozřejmě že ano!

Tak tedy zavřete oči a vzpomeňte si na poledne horkého letního dne.

Nebe je modré, voda září pod paprsky jasného slunce, lítají bělostní rackové, v dálce jsou vidět napnuté plachty, je slyšet hudba. Děti na břehu vesele švitoří.

Jdete do vody po ramena. Vlny se kutálejí jedna přes druhou a příjemně laskají vaše tělo. Zkuste si to představit ve všech barvách a vaše tělo vám začne odpovídat.

No, to je nádhera! Lehký větřík vás hladí po tvářích. Zavřete oči a představte si, že stojíte ve vodě. Právě projel párník a ke břehu se blíží veliká vlna. Čekáte na ni a tajíte dech. Další vlna.

Vy se „rozplýváte blahem a krokodýl opojen v očekávání setkání s vámi se pod vodou pomalinku blíží a připravuje si své zuby z huby na okusování vaší prdelky!

Co cítíte?

Lehké pokyvování a husí kůži poledně horkého dne.

Právě to je ideo-motorická reakce. Každíčká buňka vašeho těla reaguje na vaše myšlenky.

Takže víra ve vlastní síly se bude odrážet úplně všude, v celém těle, v každíčké buňce!

Když věříte, že jste ČLOVĚK s velikým písmenem, když víte že jste nejkrásnější žena na celém světě, že jste muž a musíte, pak zevnějšek, chování i výsledek jakýchkoli vašich počinů bude odpovídat vašemu vnitřnímu naladění. Myšlenky jsou materiální, mí draží, nezapomínejte na to!

Předci říkali: „**Než na něco pomyslíš, zamysli se.**“

## *VYZKOUŠEJME SI OBRAZ MLÁDÍ, on vám totiž sluší!*

Draží čtenáři! Souhlasíte s tím, že v poslední době jsou lidé nějak horší, zlejší, agresivní, závistivější než, řekněme, před pěti lety? Ano?

Tak tedy, zde je odpověď. Pokud jsou všichni kolem špatní, hledejte chybu v sobě. Jací jste, tací jsou i lidé, jež vás obklopují, takový je i váš okolní svět. Podobné přitahuje podobné.

Podívejte se sami!

Jedině silný člověk se nikdy neuráží a nikdy neútočí. Podívejte se, jak je tomu u zvířat. Který pes bude víc štěkat a útočit na každého?

Malinkatý Alík, který sám stahuje ocas a schovává se v rohu, žije podle principu: nejlepší obranou je útok.

A když si člověk sebe ani za groš neváží, když má k sobě vztah jako ke slabému stvoření, začíná se podobat podvrťákovi. Na všechny štěká, napadá je, všichni kolem jsou takový svině! Tam, kde je slabý duch, dostává se do popředí agrese.

Takže přestaňme dávat najevo své slabosti a začněme v nitru tvořit obraz dokonalosti. Souhlasíte?

Odpovězte mi tedy na otázku: Čím se liší myšlení dospělého člověka od myšlení dítěte? Odpověděli?

Tak je to v tomto!

Děti myslí obrazně a dospělí slovně. Proto se teď stanou našimi učiteli děti. Čeká nás s vámi cesta do dětství, cesta do mládí.

Jste připraveni?

Budeme to mít těžké, protože máme tak zdeformovanou výchovu, jsme

tak dospělí, jako starý ztrouchnivělý pařez na mraze.

Obzvláště těžké bude toto cvičení pro účetní, ekonomy, inženýry a ty, pro něž má trávicí trakt velickou váhu.

Nyní si budeme tvořit svou ideální představu, ve které je vaše vnější já – sám ideál, vnitřní – sama harmonie, ve které naprosto chybí nemoc. Představu, ve které je tvář mladá a přívětivá a ne stará a xichtoidní, kde tváře i zezadu září ruměncem!

Pokuste se přiblížit k etalonu přirozenosti. Děti fantazírují, myslí v obrazech, lidé myslí slovně.

Řekneme-li slovo „okurka“, dítě si okamžitě představí pevnou, zelenou, celou pupenatou, voňavou okurku. Dospělý ihned určuje, dává slovní formulaci: „Okurka – je zahradní rostlinou z rodu tykvovitých s podlouhlým, zeleným plodem,“

pak se snaží pochopit a představit jím popsany předmět.

Vidíte ten rozdíl?

Obraz zdraví, obraz mládí – to je záměna slova „zdraví“.

Vzpomínáte na bengálský ořech? Tááák! Slova „bengálský ořech“ a „zdraví“ mají stejnou podstatu.

Takže nyní budeme fantazírovat, vytvoříme si objekt, který budeme napodobovat, etalon, ideál, ke kterému se budeme rovnat zevně i vnitřně.

Pokuste se to dělat jako dříve v dětství. Vzpomeňte si, prosím, jak jste v dětství tancovali, jak jste si hráli.

Nebo pozorujte, jak si hrají děti?

Pro mě to byl například vzor naprosté upřímnosti. Jednou jsem doma pracoval, seděl jsem u svého psacího stolu a děti moje dcera a její kamarádka z vedlejšího domu si hrály na schovávanou.

V pokoji je jen jedno křeslo a několik peřin v rohu.

Víte, jak jedna druhou hledala?

Jedna si přikryla hlavu, všechno ostatní kouká ven, ta druhá chodí, hledá, ale nevidí!!! Chápete?! Nevšímá si!

Ona vešla, oči se dívají, ale nevidí.

Co myslíte, co ona dělá, že si nevšímá? A za nějaký čas, když přichází správná chvíle, nachází. Ta druhá, kterou právě našla, se tak leká, až píská! Vždyť je to tak skvělé, schovat se, zastrčit svou hlavu pod přikrývku.

Podíval jsem se na ně a měly mimiku skutečného leknutí, skutečné

radosti. Vše bylo skutečné.

Proč jsem si na to vzpomněl a proč jsem začal mluvit o dětech vůbec? Pak tu tedy máte kratičké vysvětlení, jak vzniklo cvičení, které teď budeme společně dělat.

Jednou mi kamarád z novin zavolal a zeptal se:

– Hele, pojedeme k moři. Máš čas?

– Jede celá skupina psychologů a já jako novinář. Chceš, abych tě zapsal do seznamu, jsi přeci psycholog? Dokážeš si to představit? Na Krym, na 35 dní za cizí peníze. Moře, víno, slečny, postelová terapie... Souhlasil jsem. Komu by se to zadáčo nelíbilo, řekněte prosím?!

To sladké slovní spojení „za-dá-čo“.

Tak jsem jel. Jak se ukázalo, do sanatoria pro invalidní osiřelé děti-předškolního věku, trpící cukrovkou.

První den jsem byl v naprostém šoku!... Jakýpak moře?!!

Jakýpak slečny?!! Jakápak postelová terapie?!!

Začal jsem se tedy zajímat za jakým účelem jsme sem přijeli? Na co tu potřebují psychology?

Jak se ukázalo, na jednom břehu jsou tři stejná sanatoria.

Všechny léky mají ze stejného lékárenského velkoobchodu, potraviny ze stejného velkoskladu. Vzduch, moře – všechno je stejné!

Proč se tedy děti uzdravují jen v jednom sanatoriu a ve zbylých dvou nikoliv?

Právě kvůli tomu se tam vypravovala jedna komise za druhou, všechno prověřovaly, ale nic se jim nepodařilo zjistit, nakonec došli k závěru: „Jedině psychologové mohou zjistit příčinu uzdravování dětí v tomto sanatoriu.

A já – náhodně a gratis jsem se objevil ve společnosti psychologů a odsoudil jsem tak svou hlavu k trápení.

Moskevští psychologové pracovali dva týdny, udělali zápisy, odpočinuli-si a jeli zase zpátky domů. Já jsem se tam zasekl na tři měsíce, protože jsem se potřeboval dohrabat výsledku.

Mimo to, přihodilo se mi, že mi zůstaly na krku viset čtyř až pětileté děti v domnění, že přijel tatínek. Možná, že právě proto jsem později adoptoval tři děti.

Potřeboval jsem přijít na skutečné důvody uzdravení dětí.

Našel jsem. Díky tomu se budete též uzdravovat.

Přibližně za měsíc, měsíc a půl pozorování, jsem si všiml, že hry těch

děti se něčím liší od ostatních. Právě v dětském vnímání, právě v dětské představivosti se skrývá tajemství.

Jakým způsobem se tedy uzdravují? Jak funguje dětská představivost? Než to zjistíte, musíte vědět, jak pohlíží děti na nemoc?

Jak tedy?

Ony si prostě za nějaký čas, přibližně za deset dní na nemoc zvykají jako na svoje kalhoty. Adaptují se na vše.

Jediné, na co si děti nemohou zvyknout, k čemu je to přirozeně táhne od přírody, – je to instinktivní potřeba mateřské lásky a ochrany. Matka příroda to zařídila tak, že děti musejí být s dospělými.

### **Pozor, klíč!**

Jakou mají děti zvláštnost? Vždy vyžadují pozornost, lásku, laskavost, obzvláště pak malé děti. Ať se s dítětem mazlíte jakkoli dlouho, jemu to nikdy není dost. Za dvě minuty opět hladovějící stojí vedle vás.

Nyní si představte situaci. Otec přišel domů, zapnul televizi, přišlo dítě:

– Tak co? Jak se máš? Jaký byl den? Pojď sem, dej tatínkovi pusu.

Mlask! A teď jdi za maminkou, nepřekážej tatínkovi.

Nebo za babičkou! A to je vše. Dítě nedostalo to, v čem mělo kolosální potřebu.

A máma mu ihned přidala pohlavek:

– Nelez do té trouby, je horká. Spálíš se.

Babička místo mazlení sedí a vychovává:

– Hodné holčičky se mají chovat tak a tak. Hodní chlapečci se tak nechovají. Najednou, když dítě onemocní, stává se zázrak.

Otec zapomněl na tu svou televizi, skáče na zadních tlapkách, je připraven splnit jakékoli přání.

Maminka, která nedovoluje strkat hlavu do horké trouby a plácá kvůli všemu přes zadek, se točí kolem, pečuje a má o něj strach.

Babička čte pohádky a zpívá písničky. A dokonce i funící dědeček se odněkud objevil. Všichni nad ním stojí.

Probíhá zápis: zbavení se hladu a žízně po lásce, rovná se nemoc!

Ptal jsem se prcků:

– Milá moje, pověz mi co děláš, když chceš, aby tě pohladili po hlavičce nebo ti řekli něco hezkého:

Dvě ze tří odpovídali:

– Řeknu, že mě bolí hlavička nebo břicho.

Je to tak, že dítě simuluje, souhlasíte? Ale... Dítě nemůže simulovat,

protože jeho myšlenky se v těle okamžitě materializují, onemocní tedy skutečně.

Ukázalo se, že ty děti, jež žijí s rodiči, považují nemoc za, zdroj něžnosti, péče, pozornosti a lásky. Osířelé děti mají také obrovskou genetickou potřebu něžnosti, přírodní potřebu být pod ochranou. Tito mrňousci přijdou za pracovníky sanatoria, vychovatele, k doktorům a ptají se:

– A proč někdo má rodiče a já ne?

Vychovatelé přeci nemohou říci: „Ty nemáš žádné rodiče,“ a tak odpovídají:

– Ale vždyť ty je máš taky.

– A kde jsou mí rodiče?

– A proč za mnou tedy nepřijdou a nevyzvednou mě?

– A kdy přijde můj dědeček a moje babička?

Tak jim říkají:

– Ty jsi teď nemocný. Až se uzdravíš, tak tě přijdou vyzvednout.

Zaměstnanci sami neměli tušení, že jejich lež bude mít za účinek uzdravení! Věděli přeci, že je jejich nemoc nevyléčitelná.

A tak, aby děti ukojily svou nenasatelnou přání být potřebný, milovaný, začínají instinktivně hledat způsoby.

A jak se ukázalo, toto silné vnitřní volání je schopno zničit jakoukoli strašlivou nemoc.

Dvou – tříleté dítě se začne zajímat:

– Co to je ta nemoc? A co to je uzdravit se?

Vysvětlují mu:

– Máš v krvi moc cukru, chápeš? Nesmíš jíst cukr!

Prcci si velmi rychle začnou uvědomovat, že je od zdroje lásky, ochrany, klidu dělí taková Ježibaba, která si říká nemoc.

Seznámil jsem se tam s takovým kuřátkem, tříletou holčičkou a zeptal jsem se jí:

– Řekni mi, prosím, co znamená tvoje nemoc?

Ona mi vysvětlila:

– Já mám v těle hodně kousíčků cukříků, a ty chodíš jeden za druhým.

Kvůli tomu za mnou rodiče nejezdí.

– A když se ti po rodičích strašně stýská, co děláš, aby za tebou co nejdřív přišli?

Chytla se mého malíčku a dovedla mě na dvorek. Tam stálo asi

sedmdesát různobarevných plastových vaniček. Ráno je pracovník sanatoria plný z hadice mořskou vodou. Voda se na sluníčku do oběda ohřeje a děti pak pouštějí do toho brouzdálišť. Plácají se tam. Holčička vlezla do té vaničky, začala se tam plácát a říkat nějaká slova. Stěží jsem pochopil. Ukázalo se, že donekonečna opakovala, já jsem cukr, já jsem cukr, já jsem cukr.

Zeptal jsem se jí:

– Proč říkáš, že jsi cukr?

Do dneška vidím ty vykulené oči přes půl obličeje, dívá se na idiota. Jak to může takový dospělý člověk nechápat, naprosto pochopitelné! Vždyť cukr se ve vodě rozpouští! Dětská představitivost funguje doslova. Teprve po tom, co jsem o tom vyprávěl vychovatelům, všichni jednohlasně vykřikli: „Tak proto mnozí z našich mrňousů nelezou podruhé do stejné vody.“

Oni, jak se zdá vidí rozpouštět se v té vodě svého „nepřítele“ a čekají, kdy se ta voda vypustí. Chápete?

Tím, že jsou společně v neustálém kontaktu, rychle si předávají zkušenosti s uzdravováním, „technologii získávání svých rodičů“. Zjistil jsem od nich několik způsobů. O jeden z nich se s vámi podělím. Takže dnes budeme fantazírovat jako děti. Pokuste se dát své představitivosti vůli, uvidět se, ucítit, vnímat sebe v této fantazii, vše co si myslíte, že patří k harmonickému člověku, dokonalému člověku. Dohodnuto?

Takže se vrátíme do dětství.

K čemu nám to bude?

Všimněte si, prosím! My se spolu bavíme, já vám něco vysvětluji, dokazuji. A vy pochybujete, nevěříte, tváříte se, že na něco myslíte... Když jsem dříve pracoval s dětmi, všiml jsem si takové zvláštnosti: sto brýlatců že sta si rychle normalizuje zrak. Přijdou na lekci, jejich trpělivost vystačí maximálně na pět minut, už po pěti minutách přestávají dávat pozor, kroutí se, pak se začínají bavit mezi sebou. Jen se tváří jako že rozumějí. Ve skutečnosti však vůbec ničemu nerozumějí, nesnaží se pochopit, je jim to úplně fuk.

Ať mluvím o čemkoliv, zapamatovávají si jen několik posledních vět. Protože oni nepotřebují různé chytré důvody.

Celý paradox je v tom, že oni nerozumějí tomu, o čem je řeč, na nic se neptají, nic si neupřesňují. Když jim říkám:

– Děti domů! – s radostí mizí domů.

Jak je tedy možné, že se všem normalizuje zrak? Z dvou set dětí se normalizuje zrak dvěma stům. Nebyl ani jeden případ uzdravení sto devadesáti devíti dětí – vždy u všech!

Ze sta hluchých dětí se všem začínají „otevírat“ ouška. Vůbec nerozumějí tomu, o čem mluvím, ale výsledky jsou prokázány u všech. Jednou jsme jim na lekcích řekli:

– Víte, děti, vaše maminky, tatínkové, babičky, dědečkové se zbavují svých jizev. Vy budete na jizvách ještě pracovat, budete dělat speciální cvik.

Další den přišlo dítě!

– Mně zmizela jizva!

Jednou jim stačilo říct, že se dospělí sami zbavují jizev a bylo to!

Ukázalo se, že to stačí. Nedělali jsme s nimi žádné cviky. Ale jizva zmizela...

Co to je?

Jednoduše děti myslí obrazně. Přání a snahy dětí se vždy realizují jakoby samy sebou. Druhý signální systém není naštěstí příliš rozvinut, díky Bohu!

Druhá signální soustava – to jsou slova, řeč – prostředník v našem vnímání okolního světa. Hovorová řeč je nejjednodušší a nejpoužívanější forma komunikace. V této primitivitě se my dospělí zasekáváme. Protože když vám říkám, jak to musíte dělat a co musíte dělat, říkám vám to přes plynovou masku:

– Podívejte na tu překrásnou voňavou kytku!

Vy se díváte, přičichnete si přes plynovou masku a říkáte:

– Nechápu! Vysvětli mi to ještě jednou!

Druhý signální systém je obrazně řečeno plynová maska, přes kterou se snažíte ucítit vůni.

Pokuste si vybavit sebe v dětství. Já jsem se například se svým dětstvím potkal minulý rok. Když jsem byl v domě rodičů, zašel jsem na půdu. Prostě jsem si najednou vzpomněl, že jsem tu mívával svůj pokoj, obrovský pokoj, po kterém jsem chodil asi před třiceti lety. Byl to můj hrad. Přišel jsem tam, ale nemohl jsem najít svou skryš. Nic, kromě silné vrstvy prachu!

A najednou, tam kde vlnitý plech střechy přechází do kouta, jsem uviděl známé rysy. Šel jsem k tam, klekl si a tak jsem tam vlezl.



Ukázalo se, že jsem měl takovou výšku, že jsem tam mohl procházet s hrdě vztyčenou hlavou.

Našel jsem to místo, kde jsem si vždycky schovával své poklady. Když jsem jej otevřel, byly tam střepy rozbitých porcelánových konviček, potlučená zavíratka od limonád, penízky lesklý staniol, obaly od bonbonů „Iris“ a obaly z čokoládových bonbonů „Racek“, které jsem dostal jako dárek na Nový rok.

Chodil jsem s nacpanými kapsami, protože jsem to všechno nosil sebou. Pamatuji se, jak jsem měl hračku, kterou neměl nikdo jiný. Bylo to skutečné auto. Dalo se s ním jezdit všude, po topení i po parapetech, úplně všude. Ve skutečnosti to byl jen kus akumulátoru od motorky. Už chápete, jak bohatá je dětská představivost?

Vzpomeňte si, kde zůstaly neodhalené vaše dětské poklady, vaše drahocennosti.

Takže až teď začneme fantazírovat, pokuste se fantazírovat jako v dětství.

V této fantazii se pokuste uvidět, ucítit a zapamatovat si sami sebe takovými, jakými chcete být, uvidět, jak vypadají vaše nohy, ruce, trup, obličej, oči. Jak je vám, tam uvnitř, v duši? Pocit lehkosti, harmonie, neohraňčenosti, štěstí. Nejdříve si vymyslíme, vytvoříme obraz, jako malíř a pak si zapamatováváme sametovou kůži, pevnost těla, klid v duši atd. Nyní se pokusíme pracovat nejen s očima, ale s celým organismem. Začínáme fantazírovat.

Představte si, že jste nesmrtelný člověk. Mohli byste lidem odhalit své tajemství? Mohli byste někomu povědět o své nesmrtelnosti? Ano?

Ne! Roztrhali by vás na tisíce kousíčků, aby vás mohli v laboratorních podmínkách zkoumat a nakonec přijít na způsob, jak by se oni samotní mohli stát nesmrtelnými.

Začnou s nekonečnými experimenty a vy v tom nedokážete té tlupě lidojedů nijak zabránit. A proto jste donuceni být mezi lidmi, vypadat stejně jako oni, stárnout stejně jako oni a nakonec měnit místo bydliště? A pak se vracet na staré místo jako syn či vnuk toho, jímž jste byli. Nyní o tom, jak jste se stali nesmrtelným.

Před více než deseti tisíci lety váš rod přepadli nepřátelé a všichni byli zabiti. Vy jste jako jediný přežil masakr a zraněný unikl pronásledování. Nepřítel vám byl v patách a vy jste v zádech cítili jeho

horký dech. Šíp do jedné nohy, šíp do druhé nohy. Ve strachu jste zalezli do skalní jeskyně a snažili jste se skrýt před blížícími se kroky, opřeli jste se o skálu. Ukázalo se, že tam bylo nějaké slabé místo na hranici s jiným rozměrem. Vaše vnitřní hrůza spustila nějaké mechanismy a najednou jste se protáhli úzkou skulinkou a propadli jste se a dopadli do vedlejší jeskyně, kde jste proseděli několik dní. Vaše zranění se nějak nepřírozeně rychle zahojila, vrátily se vám síly. Když jste nabrali dost sil a vrátili se na zemský povrch, všimli jste si, že vše vypadá jako v zrcadlovém odrazu. Slunce vychází na opačné straně a hodiny jdou opačným směrem. Za jedním kopcem jste hledali svou vesnici, ale nenašli jste. Nic kromě vysoké trávy! Žádná stopa po lidském obydlí. Vrátili jste se zpátky do jeskyně a začali jste vzpomínat, jak jste se tam dostali, jak jste našli skulinu mezi dvěma světy. Od té chvíle začal váš život.

V tomto světě stárnete jako všichni, trpíte nemocemi, trápíte se, prožíváte to, co patří k životu normálních lidí. Ale v ten moment, kdy je vám úplně hrozně: nemoci, šediny a vrásky vás zmáhají, odcházíte do toho světa, kde čas běží opačným směrem.

Za nějaký čas se vaše tělo začíná obnovovat, protože tam funguje zákon kompenzace. Jediná smůla je v tom, že tento svět je přístupný jen vám. Nikdo jiný se tam nemůže dostat.

A protože člověk nemůže unést samotu, jste nuceni se znovu a znovu vracet k lidem.

Viděli jste, jak se stavěly pyramidy, jak lidé připravovali bledě-modro-bílou glazuru, jíž natírali ty pyramidy. Viděli jste, jak byl ničen Babylon, byli jste v Čchingischánových řadách...

Tam se nachází dům, který jste díky vlastnímu úsilí postavili před tisíci a tisíci lety. Dvoupatrový malý domeček v místě, kde se prolínají všechny čtyři živly.

Není tam prach, ani tlení. Vše je tam zachováno netknuté. Každý hřebík, každé prkno – vše je v původním stavu. Ten koberec vám daroval samotný vladař. A rytířské řády patřily otci Jindřicha IV.

Ve druhém poschodí je vaše ložnice. Okna se otevírají do všech čtyř stran. Představte si to. Na jedné straně – oceán, na druhé – nekonečná pole, jdoucí za horizont, na třetí straně libě vonící les s květinovými

stráněmi zalitými sluncem, na čtvrté straně jsou hory. Večer jste přišli, umyli se a lehli si do postele...

Začněme momentem probuzení. Okna jsou otevřená dokořán. Během noci začala regenerace vašeho těla. Bílé tenounké závěsy se chvějí u okna. Zavíráme očička.

...Oceán... Ráno... Vy jste v posteli... okna jsou otevřená dokořán.

Lhký chladivý vánek v sobě nese vůně země, vůni květin, vůni hor, vůni jehličnatých lesů, je vlhký po rose, vůni oceánu, opatrně a s láskou vás hladí po vlasech, po obličejích a šeptá vám:

– Dobré ráno, můj drahý! Dobré ráno, má lásko! Vítám tě!

Otevři očička! Čeká tě kouzelný den!

Vytvořte si takový obraz, představte si jej! V myšlenkách se protahujete, něžně si to užíváte. Otevíráte si oči a vidíte, jak vychází slunce. Postupně se probouzí, jako dítě zvedá svou hlavičku z polštářů oblaků. Všude okolo cvrlikají ptáčci, blázní radostí, protože každé vaše objevení se v tomto světě vyvolává upevnění všeho živého, upevnění všeho, co tam je. Působíte na tento svět omlazujícím vlivem a on zase na vás. Vstáváte. Představte si to! Bosi jdete po chladivé podlaze, jdete po schodech, vycházíte na stupínek před domem a... Ach Bože!... Jak je všude čisto, svěže a překrásně!... Včerejší únava, zmoženost vás opustily. Ještě jednou se v myšlenkách s zakřupáním protáhnete... Před vámi je písčité pláž oceánu, průzračná hladina vody.

Berete si ručník a jdete po sotva viditelné cestičce, našlapujete na trávu zvlhlou od rosy, vdechujete ranní svěžest, aroma květin, jdete směrem k vodopádu, kde bublá živel.

Není to ledajaký vodopád! Vznikl z malinkatého pramene ve skalní prasklině, probojoval si cestu ven a nabral sílu hory, proměnil se v mohutný tok. Každá kapička překonala nástrahy po cestě, očistila se a získala kouzelnou moc! Přibližujete se k vodopádu, k podloží skály a obdivujete hru slunce v křišťálových obrazech vody, s opojením vdechujete vlhkost a čistotu vlhkého vzduchu, „rozpouštíte se“ v něm. Představte si, že v každé kapičce je světlo! V každé kapičce je duha! Ten vodopád nese ve svých dlaních duhový náhrdelník čistoty, mládí, svěžesti, bujarosti a krásy...

V myšlenkách shazujete z ramen oblečení a s ním i celou minulost: věk, životní těžkosti, křivdy, pochybnosti, napětí vše, co se za ta léta nashromažďovalo.

Sluníčko a vánek začíná laskat vaše tělo. Představte si, že děláte hluboký nádech a jdete pod vodopád. Představte si, jak na vás dopadá kaskáda radosti, kaskáda čilosti, štěstí, svěžesti, mládí. Pod doteky kouzelných kapek vibruje celé vaše tělo, kůže se stává hladší, pevnější, sametovou, jako mají miminka!

Představte si, jak po vás v proudech stéká voda, smývá vše povrchní, nepotřebné, nepravé.

S každou sekundou cítíte stále větší a větší lehkost, bujnost a čistotu. Opájíte se tím, co se s vámi děje a...

No, to je zázrak! Náhle začíná voda protékat skrz a odnáší vše, co nepatří ke zdraví, vše, co vám bere klid, vše, co je proti harmonii!

Vidíte, jak hustý černý sliz vašich ztrát, křivd, zklamání, porážek, nemocí stéká pod nohy a mizí v hluboké vodě, rozpouští se navždy!

Cítíte, jak s každou sekundou nabýváte stále větší lehkosti, svěžesti, čipernosti, vznešené krásy a společně s tím i síly, jistoty, nebeského klidu!

Vycházíte zpod vodopádu. V myšlenkách si prohlédněte své tělo: nohy, ruce, záda, břicho, hrud', krk, obličej – podívejte se na sebe z pohledu někoho jiného. To je zázrak! Taková dokonalost! Jaká nádhera!

Nejdůležitější však je... zaposlouchejte se! Jakou máte harmonii na duši, světlý rozum a sílu ducha.

Jste velicí v budování a tvoření!... Jste Andělem Světla! Jste Anděl Dobra! Jste Anděl Lásky! Vítejte! Zapamatujte si ten pocit, abyste se mohli stát pro lidi zdrojem světla, dobra, lásky, inspirace a síly. Protože vás ještě čeká návrat na bitevní pole, kde se dobro a zlo nacházejí ve věčné bitvě za lidskou duši.

Nyní se zadíváme do nebes. Jasně vidíte ptáka vznášejícího se vysoko na nebi. Vytvořte si v myšlenkách pocit, že chcete vzlétnout. Představte si, jak se zvedáte do výšek, abyste nabrali čistotu nebes.

Narovnáváme záda, připravujeme se na vzletnutí a trochu napínáme svou vůli. Nervozita, očekávání letu, povel k letu!

Začínáme se odpoutávat od země. Lehce – lehce, svobodně vzletáme nahoru a dopředu. Tělo vibruje nárazy větru před námi, duše se raduje z pocitu letu, jásá vůle! Usilujete dostat se dopředu, tam, kde bouří živel!

V myšlenkách přitahujete čistotu bílých mraků, nekonečnost nebes a absorbujete to každíčkou svojí buňkou! Jediné vaše přání, jediná vaše touha a vyletíte do výšky, výš a výš...

Fantazírujeme! Vytvořte obraz letu!

Nasáváme sluneční svit, nasáváme čistotu, nasáváme svěžest, nasáváme obraz krásy, obraz mládí, obraz vitality. Představte si, jak vaše osobnost nabývá jednu za druhou, právě ty vlastnosti, o nichž jste snili.

Fantazírujeme o letu! Přibližujeme se k bílým oblakům, nesoucím v sobě pohádku dětství, pohádku mládí, nesoucím v sobě první lásku, čistou, vznešenou, nesoucím v sobě hvězdné noci a... procházíme skrz...

Necháte do sebe vstoupit velikou hymnu mládí, svobody!

A jste v letu! Jste svobodní! Letíte naproti bouřícím živlům, tam, kde se setkávají dva VELICÍ ZAMILOVANÍ, NEBE A ZEMĚ

V JEDINÉ EXTÁZI LÁSKY!!! Z této extáze se v nebi rozrazí bouře.

Liják, blesky a hromy!

Představte si obraz! Vzpomeňte si na zvuky bouřky a pokuste se je teď uslyšet. Blesk na nějaký moment rozráží okno do zázračného sousedního světa.

Vidíte ostré obrazy.

Představte si, že se nacházíte v nebi uprostřed rozbouřeného živlu a berete si sílu blesku...

Liják z vás smývá všechnu minulost a naplňuje vás jarní svěžestí a čistotou. Roztáhněte v letu ruce a nohy berete si kouzelnou moc živlu: bouřící se uragán lásky, uragán budování, uragán tvoření, dlouho očekávanou čistotu, dlouho očekávanou bujarost, svěžest, lehkost, štědrost, dobrotu!...

Každý vlásek, každá buňka, každá žilka nabírají tuto moc, jednu narůstající vlnu za druhou.

Zapamatujte si vnitřní pocit Svobody! Zapamatujte si!

V tomto vymyšleném letu nasajte vše, co považujete za dokonalé!

Bravo!... Šikulka!... Borec!... fantazírujte a zapamatovávejte si! Vidíte se dokonalým!... Ještě!... Přidáváme tahy štětcem, jako geniální malíř!

Pokračujeme ve fantazírování! Představte si, že se vracíte ke svému domku. Živel zůstává daleko za vámi. Vy se spouštíte u stupínku domu. Vytvořte si pocity, vytvořte vjemy! V myšlenkách vejděte do domu, jděte k zrcadlu a prohlížejte se.

v něm. Vidíte se jako silný, mladý, zdravý, bystrý člověk. Se zalíbením se pozorujte v zrcadle!

A nyní tanec. Při tomto vymyšleném tanci se pokuste být princeznou,

královnou, vládcem, vládkyní, kým jen chcete!

Představte si, že vidíte ohromný sál, lesknoucí se parket, sloupořadí a za sloupořadím moře a noc s nebem osvětleným měsícem a plným hvězd.

Můžete spočítat každou hvězdu, kterou vidíte zřetelně na nebi.

Muzikanti v bílých ošaceních se na vás dívají veselýma, laskavýma očima.

Objevíte se v plesových šatech a všichni přítomní vás s nadšením pozorují. Muzikanti jako by čekali na to, až se objevíte a s vaším příchodem začínají hrát velkolepý valčík.

V myšlenkách tančíte se svým milovaným, aniž byste od sebe odtrhli pohled plný něhy, lásky, štěstí, naděje, snění a tužeb.

Pouštíme velkolepý valčík a ve stoje se zavřenýma očima začínáme v myšlenkách tančit. Kroužíme v domnělém tanci.

Dáváme své fantazii volnost! Vidíme se zevnitř i zevně.

Zapamatováváme si! Zapamatováváme si vše: vodopád, let i tanec! A hlavně – zapamatováváme si vnitřní rozpoložení, rozpoložení duše!

A nyní tango! Připravíme se! Na rtech lehký úsměv. Ramena narovnáme, jako křídla. V očích lesk, zápal, uličnictví, mládí, štěstí, láska! Bravo!!! Šikulka!

Nyní zvedneme obě ruce, protáhneme se, otevíráme oči.

Můžete říci „mňau“! Řekli? Zaplať pánbůh, že jste nezapomněli mluvit normální řečí.

A nyní si, -prosím, porovnejte svůj nynější zevnějšek s obrazem z vaší fantazie. Je v tom rozdíl? Ano?

Tak ten rozdíl je právě objem práce, který je třeba splnit během nejbližších tří měsíců.

A zapamatujte si! Láska, sebeúcta, každá pozornost ke své osobě nemohou zůstat bez výsledku.

## *V KAŽDEM Z NÁS JE UKRYTA SÍLA*

Mnozí z nás neznají své vnitřní schopnosti, ale ty jsou založeny v každém z nás. Jen je třeba umět je probudit a donutit na vás pracovat. To čeho jste v životě ve všech směrech dosáhli, je jen malinká část potenciálu, jenž vám byl dán. Říkám to jako odborník s mnohaletou praxí. Důkazem toho jsou extrémní situace. Zde je několik příkladů. Co myslíte, kde vzala sedmdesátiletá žena síly na to, nést čtyřicetiletého syna na zádech třináct kilometrů ve sněhové bouři a ani jednou ho nepoložit na zem? To je fakt!

Když se lidé dostávali na rolně k-místu nehody, aby zachránili ostatní, kteří zůstali pod traktorem, po délce celé „cesty objevili stopy jen po jednom páru nohou.

Jak dokázala žena z Petrohradu na úrovni sedmého patra jednou rukou udržet své dvouleté dítě, přitom se držet cihly u parapetu jen ukazováčkem a prostředníčkem, dokud nepřišla pomoc?

Když jí sundávali, nedokázala uvolnit prsty. Několik hodin jí uklidňovali, aby pustila ruku svého dítěte. Taková nadpřirozená je to síla!

Ale tyto síly se nacházejí ve stavu spánku, jelikož k udržování trávicího traktu v chodu není zapotřebí velkého rozumu.

Proto jsou využívány jen tři až čtyři procenta mozku. Člověk přitom dokáže velmi mnoho: číst myšlenky, předpovídat budoucnost atd.

Vy ty schopnosti také máte, drahý čtenáři. Musíme k těmto silám najít cestu. Ale jen spotřebním typem přání typu „chci žrát!“ se ty dveře neotevřou, vždyť ty dveře vedou do kouzelného světa, ve kterém se budou plnit vaše přání.

Je to svět, ve kterém jste vládcem právě vy. Dveře do tohoto světa se otevírají pomocí tří klíčů: silou vůle, duší a rozumem.

Vše musíte spojit v jedno. Jste připraveni? Tak tedy jedem!

## ŠÍLENÝ OSLÍ ŘEV...

### „Oktáva“ Co to je?

Je to speciální cvičení, určené k probuzení těch skrytých sil, které jsou v každém z nás od přírody a které vás dovedou k uzdravení. Jaká je podstata tohoto cvičení?...

Za dvacet let práce jsem mnohokrát vysvětloval „Oktávu“, ale ani jednou jsem nebyl spokojen s tím, jak se to povedlo.

Proč? Protože jedině šílenec začne vysvětlovat, co to je něžnost, co to je láska!...

Povězte mi, dokázali byste slovy popsat ty nejbarvitější a nejsilnější duchovní prožitky? Zkuste to! Je to těžké? Tak pro mne je to těžké také. A přesto se pokusím, protože mi nic jiného nezbyvá.

Copak to je „Oktáva“?

Je to zvláštní cvik na vytrénování Ducha! Jaké pocity v sobě musíte vyvolat, se vám hned pokusím popsat.

Představte si, že jdete po cestě a naproti vám běží roční nebo dvouleté dítě – dupálek. Doběhne k vám, vezmete jej do náručí, on vás obejmě svýma ručkama, přitulí se k vám, dá vám pusy teplými, měkkými, vlhkými rtíky. Cítíte pramen dechu u obličeje a vše kolem vás přestává existovat!

Budete se ve srovnání s tím drobečkem cítit jako silný, mohutný dobyvatel, titán a ochránce. Zároveň se vaše duše naplní čistotou, něžností, blahem a láskou! Naplní nebo ne?!! Ano!!!

Nebo vidíte, jak na cestě před vámi jde váš syn. Díváte se na něj a vaše srdce se po okraj naplní hrdostí: „To je můj syn!“

Právě takové city a prožitky jsou základem, vnitřní oporou vašich nejlepších snah, na kterých se bude stavět váš cíl.

Současně je „Oktáva“ hybnou silou k naplnění vašich cílů.

Oktáva – to je umění vládnout svým tělem, poroučet mu, přikazovat a nutit ho postupně zevně a vnitřně měnit své vzezření na TAKOVÉ, jaké si vy přejete.

Je to tvrzení, je to vnitřní pocit, že VŠE BUDE PŘESNĚ TAK, JAK SI VY BUDETE PŘÁT!!!

Oktáva – to je vědomé formování jistoty, síly, mohutnosti v duši!, Předkové říkali: „Co nahoře to i dole.“ Trochu parafrázuje tuto



myšlenku se dá říci: „Co je uvnitř, to je i zevně. Vnitřní rozvoj přináší užitek!“

Vážený pane, řekněte, myslíte si, že jste muž, věříte, že jste muž, doufáte že jste muž nebo ještě lépe, pochybujete, že jste muž, nebo vy víte, že jste muž?!! Jakou si zvolíte odpověď?

Stejnou otázku položím i ženám Budete se rozmyšlet a pochybovat, zda nejste muž? Nebudete!!!

Pokuste se zapamatovat si přesný pocit, jaký v sobě máte, když něco jistě víte a víte, že to je tak a ne jinak! Jako byste byli hodný kouzelník, který si je jist svou kouzelnou silou. Jednoduše dáváte příkaz a odcházíte! Váš příkaz má takovou sílu, že vše vymyšlené se okamžitě plní!

Stejně tvrzení musíte v sobě uměle vytvořit ve vztahu k uzdravení.

Oktáva – to je prolnutí jistoty, rozhodnosti, síly, moci, mohutnosti, tvrdosti a něžnosti, lásky, dobroty, vzrušení, pocitu vzletu a radosti.

Je to shovívavý pocit klidu a klidný pocit jistoty, že vše bude tak, jak to budete chtít!

Odkudpak že máte čerpat ty pocity? Z prožitých zkušeností!

Povím vám jeden příběh.

Setkali se tři staletí kmeti. Sedli si a popíjeli čajík, začali rozebírat, jaký hudební nástroj je lepší.

Jeden povídá:

– Nic lepšího než flétna neexistuje.

Druhý:

– Nemáš vůbec žádný vkus, já mám z flétny průjem... Jo takové hooousle!...

Obracejí se na třetího:

– Drazí moji! Pomáhá ti ta tvoje flétna dělat pravé mužské hrdinské činy? A tobě ty housle pomáhají?

Oba se na něj osopili:

– Ty sis sežral mozek nebo co? My mluvíme o hudbě, ne o minulých letech. Já už se na ženy nedívám dvacet let, ontřicet. A co ty?

– Vždyť to říkám, že jsem naprosto v pořádku. Tvoje stařenka umřela před šedesáti lety, tvoje před patnácti a moje manželka se ještě stále líčí. Včera jsem jí koupil voňavku „Trojitá toaletní voda“.

Znovu se na něj osopili:

– No tak dělej a pověz nám, co je to za hudbu. Přivedu dneska vnuka, aby to nahrál na magnetofon, třeba se nám taky zdaří.

– O-o-o ta hudba je v noci slyšet po celé vesnici. Otevřeš okna a posloucháš. Ale poslední dobou je jí slyšet nějak zřídka.

– Co je to za hudbu?

– Když slyším tu božskou hudbu...

– Tak nenapínej! Co je to za hudbu?!

– Je to oslí řev... Když v noci řve osel, tak se cítím jako osmnáctiletý mladík.

Pochopili oba starci – byli tři nejstarší z celé vesnice, teď zbyli jen dva, protože třetí se zbláznil.

– No, nedívejte se na mě tak. Pamatujete si, jak jsem šel poprvé na rande se svojí stařenkou?

– Pamatujeme, drželi jsem hlídku.

– V noci jsem přelezl plot. A jak jsem šel ve tmě, šlápl jsem jejich oslovi na ocas... Ten hajzl zařval. Pamatujete si, jakého měla přísného otce?...

– To ano!

– Zaklepal jsem na okno, vzal ji do náručí a nesl jsem ji směrem k sadu. Ach, jaká byla noc zalitá měsícem a plná hvězd! Pod kvetoucí jabloní mě Hospodin obdaroval medem z jejích úst. Z jejích vlasů jsem ucítil vůni jako z ráje. Ale kvůli křiku toho zatraceného osla se probudili oslové v celé naší vesnici a začali řvát: „íá-íá-íá!“ Klidně bych je tehdy roztrhal, protože překazili celé naše rande. A teď v noci otevíráme okna, nastražíme uši, sedíme a čekáme. Když oslové začínají řvát, máme první novomanželskou noc...

Takže „Oktáva“ je co?...

Každý má svůj obraz – svůj oslí řev. Je to život upevňující touha po světle, dobrotě, lásce a po tom, s čím se vám asociuje vaše síla, vaše velikost, mládí, zdraví.

– Jakékoli konání, které nás vede k budování a tvoření.

Když říkáte už dost, už nebudu otrokem nemoci a bídy! – to je též Oktáva!

Oktávu můžete najít ve všem v radostném dětském křiku, v písni zpívané z celé duše, v dobrém slovu vyřčeném s citem při světlých prožitcích, a ...

Každý si najde něco svého, skrytého.

Po dobu cvičení v sobě nejdříve vyvolejte škálu citů a potom postupně přidávejte na intenzitě, pak ještě a ještě a ještě, aby v celém těle a hlavně v nemocném orgánu zněla hymna tvoření, aby rezonovala každá buňka vašeho těla!

Vnitřní touha a jistota musejí vládnout v celém těle, aby všechny ostatní myšlenky a city, cizí budování a tvoření byly potlačeny, zničeny, rozmetány na prach!

Vaše „Oktáva“ musí roznést na kopytech veškerou nejistotu, pochybnosti a strach. Zničit je NAVŽDY!

Pokuste se ucítit svou důležitost, sílu, krásu, utvrzovat to v sobě a posunovat se krok za krokem k cíli.

Snažte se tento pocit každý den obohacovat o nové odstíny, novou stupnici pocitů. S každým dalším cvičením se stanete klidnějším, silnějším, jistějším člověkem, který bude ochranou a oporou pro lidi, kteří vás obklopují. Stanete se pro ně oázou v poušti, poneseťe v sobě světlo, lásku a dobro.

Když začnete pracovat s očima, tak pocity, ujištění, příkaz, nařízení očím, aby byly takovými, jaké je chcete mít, směřujte právě tam. Tam si vytvořte radost a dostanete zpětnou reakci.

Můžete ucítit teplo, lehké pulzování nebo jakoukoli jinou fyzickou odezvu. „Oktáva“ – to je vnitřní splnutí s tím obrazem mládí, který jste si právě vytvořili.

Ale dodržujte jako vždy bezpečnostní pravidla. Dávejte pozor na to, aby srdce pracovalo normálně, měli jste čistou hlavu a dech byl klidný.

Uvnitř – shovívavý klid a absolutní přesvědčení, že vše bude tak, jak si to budete přát.

Musíte vědět, že každý svůj problém můžete klidně vyřešit.

Že jste ve všem ten nej, nejnebo ta nej, nej...

Žádné napětí! Jinými slovy, je vaším úkolem držet svůj organismus pod klidnou kontrolou, a uzdravování bude probíhat jakoby samo sebou.

Musí to být klid vládce, klid tvořitele, klid milujícího, milovaného, mocného člověka. Vytvořte si to přesvědčení!

Narovnáme záda, na ústech hrdý úsměv a jedem!

Myšlenkovou pozornost směřujeme do očí a vyvoláváme zpětnou reakci. Vzpomeňte si na obraz „Citron“ nebo obraz

„Pět prstů“, jak reagoval organismus? Nyní budou funkci prstu plnit oči. Vnitřní touha musí být velmi silná. Je to vnitřní přesvědčení typu:

**JÁ JSEM VŮLE  
JÁ JSEM SÍLA  
JÁ JSEM LÁSKA  
JÁ JSEM ODPUŠTĚNÍ  
JÁ JSEM MOC  
JÁ JSEM SVĚŽEST  
JÁ JSEM MLÁDÍ  
JÁ JSEM ZDRAVÍ  
JÁ JSEM ZDRAVÍ  
JÁ JSEM MOUDROST  
JÁ JSEM RADOST ZE ŽIVOTA  
JÁ JSEM VŠE KRÁSNÉ  
VŠE ZÁLEŽÍ NA MĚ  
VŠE JE V MÝCH RUKOU**

Toto přesvědčení musí vládnout a ničit veškerou nejistotu, která jen tak sama sebou prdlajs odejde.

Nečekejte, až vás sama opustí a praví na rozloučenou:

– Nu což, tak já odcházím,, když mě vyhazuješ.

Bude se ve vašem vědomí držet zuby nehty.

Jednoduše řekněte:

– Kašlu na tebe! – a zesilte v sobě pocit mládí, zdraví a svěžesti. O.K.?

Donuťte se cítit jako OSOBNOST, ČLOVĚK s velkým Č. Vytvořte si vnitřní pocit, že na celém světě neexistuje nikdo lepší než vy. Na ocelovou ruku si oblékáme měkkou sametovou rukavičku a bereme si vše pod tvrdou kontrolu! Zdařilo se? Skvělé!

Toto cvičení se vždy používá při práci s očima nebo jakýmkoli jiným nemocným orgánem, při kloubní gymnastice, a cvičení očí, také při praní prádla, při uklízení bytu, při natřásání se v hromadné dopravě atd. A obzvláště po nepříjemném rozhovoru s nadřazeným nebo v podobných životních situacích.

Toto cvičení musíte provádět i na ulici mezi lidmi. Oni na vás budou „tlačit“ a aniž by si to sami uvědomovali budou se snažit předělat vás k obrazu svému, tedy v jednotvárnou masu.

Jak.se nyní cítíte na ulici, když vidíte zamračené tváře? Všimli jste si toho, jak se od nich lišíte? Ano?!

A jak?

Všichni mají stejné narazítkované držky, ksichty, tlamy jako lopaty.

Všichni tak chodí!

Ale vy jste OSOBNOST!

Je to velmi důležitá poznámka! Když děláte cvičení a hlavu máte plnou jiných myšlenek, všechna vaše úsilí budou pouhou ztrátou času! Při pouhém mechanickém plnění přijde veškeré vaše úsilí nazmar. **Musíte cvičit ve stavu Oktávy! Jen tehdy dosáhnete úspěchu!**

Řekněme, že mám problémy s kolenní česčkou. Myšlenky soustředíuji do toho místa a představuji si odraz zdraví, takové síly, se kterou jsem létal, tancoval v Obraze mládí a posílám je do kolenní česčky. A pak vědomě zvyšuji, navrhuji pozitivní pocity a pociťuji tam fyzickou odezvu.

„Oktáva“ je pro vás něco starého a zároveň něco nového. Je to umění, jak úsilím ducha budovat, umění přetvořit se na toho, kým chcete být! Navenek se to nijak neprojevuje, jen na rtech budete mít lehký úsměv a klidný výraz. Žáda – rovná. Hlava – jasná a světlá. Klidný dech. Srdce vám tlučte pravidelně.

„Oktáva“ pracuje uvnitř!

## *Příběh jednoho mého posluchače*

Dnes je z něj známý skladatel ve Střední Asii. Ale jen před pár lety, kdy měl mínus osmnáct dioptrií, mu byl vynesena rozsudek: „Doporučujeme vám každý den trénovat – chodit po bytě se zavřenýma očima, zapamatovávat si, kde se nacházejí nejrůznější předměty. Až oslepnete, lépe se tak adaptujete na nový stav.“ Jinými slovy mu doporučili se vnitřně připravovat a zvykat si na nadcházející slepotu.

Jak se ukázalo, rozhodl se tehdy spáchat sebevraždu. Pro muže v plném rozpuku sil je strašné zůstat zcela odkázán na svou ženu! Ale vztáhnout ruku na sebe přeci jen nedokázal.

Všechny jeho vnitřní prožitky zaznamenal v hudební skladbě, která se stala Hymnou uzdravení. Tu hudbu věnoval vám, lidem, jež se odmítají poddat nemoci a vzdát se, kteří se chtějí v životě stát Vítězi!

Slyšet ji můžete jen na našich lekcích. Tuto hymnu jsme stejně jako lekce nazvali „Oktáva“. Skladba má dvě části. První psal nemocný několik měsíců a je v ní slyšet zoufalost.

„Ale pak,“ – vyprávěl on, – „jsem v televizi uslyšel o vašem projektu navrácení zraku. Přijel jsem do Moskvy a začal cvičit.

Zoufalost náhle přešla v naprostý klid. A pak se ve mně začaly čas od času ozývat mohutné lavinové pocity, že se uzdravím.

Až jsem z toho měl po celém těle husí kůže! Brzy jsem si všiml, že se mi zrak v záblescích zlepšuje. Objevila se ve mně naděje – skutečně budu opět vidět?! Ale čas od času ve mně uvnitř probíhala odpověď: „Ano, budu vidět!!!“

Ve druhé části je slyšet klid, přecházející v bouřlivou jistotu

JÁ JSEM SÍLA! JÁ JSEM ZDRAVÍ! Já jsem svěžest! Hymna končí rozkazem: ANO, BUDE TOMU TAK!

Stal se z něj vítěz!

A vy budete též!

Minulý rok obdržel tento člověk cenu nejlepšího skladatele města ve Střední Asii. Kdysi jej přitom vyhodili z druhého ročníku konzervatoře jako netaentovánoho.

Takže neexistuje žádný nemocný, který by se nemohl zbavit svého neduhu!

Neexistuje takový člověk, který by nemohl být bohatý ve všech směrech!

Neexistuje člověk, který by se nemohl realizovat!

Neexistuje takový člověk, který by nemohl být vítězem!

Neexistuje takový člověk, který by nemohl být šťastný!

Nejste na této cestě ani první, ani poslední.

Umění budovat a tvořit svůj život – vše je ve vašich rukou!

Všechny zlé myšlenky musejí zmizet! Je to jasné?

**Cestu zvládne ten kdo jde!**

Takže si vnuťte obraz ČLOVĚKA – VÍTĚZE.

Jdeme tedy do boje se špatným zrakem. Už teď musíte začít pocitem, že jste Vítěz! Je třeba ten pocit vyvolat uměle! Je to těžké? To nic! **Co se trénuje, to se rozvíjí!** Každý den budeme společně formovat víru v sebe samého, v to, že jste Vítěz, že jste silný člověk, který dokáže vládnout tokem života.

Každé ráno se donuťte k pocitu, že jste:

**klid, upřímnost, radost ze života, něžnost, krása, půvab, dobrota, síla, láska, moc!**

## **Prostě to vytvořte!**

Oktáva – je základ, na kterém se drží všechno vaše Budování.

Nyní po všem vysvětlování mám na vás otázku: copak se „Oktáva“ podobá výrazu: „chci být zdravý“, kde jste jen ubohý prosebník?!!

Po dobu „Oktávy“ dáváte příkaz, vytváříte sebe sama, vše záleží jen na vás! Všimněte si toho!

## **Nevíteží technika, ale duch!**

Nyní přejdeme s pomocí „Oktávy“ k tréninku ducha! Oktáva není jen přijetí sebe jako ČLOVĚKA s velkým Č, BUDOVATELE a TVOŘITELE.

Je to PŘETVOŘENÍ SE na hodného, silného, něžného člověka, člověka, který umí odpouštět, který dokáže přijímat lidi s jejich klady a nedostatky. Je to vnitřní ROZKAZ zdraví, síly, krásy, dobra, světla, lásky, štěstí...

Zkuste silou vůle vytvořit vnitřní nával, vnitřní touhu po uzdravení a pocit nadšení, kvůli tomu, že na sobě pracujete, že se uzdravujete!

Chápete?

Pochybností a-nevíry máte všichni až dost, kam se poděje desetiletá zkušenost s pobytem v neduhu? Sám od sebe nikam nezmizí! Musíte jej rozmetat na cucky tím, že si sebe budete vážit a že budete věřit ve své schopnosti!

Oktáva – je naprostým opakem pochybnosti, nevíry – je to aktivní budování!

Takže začneme!

Trochu s humorem.

Zbavujeme se mo-o-oc chytrého výrazu v obličeji, což je příznak stařecké senility. Pokuste se vytvořit přesvědčení, že jste ten nej, nej, nejskvělejší člověk na světě. Prostě si vytvořte pocit, že vy jste síla, že vy jste mládí, ale nepropadněte dětinskosti!

Vypněte hrud'. Ale ne rukama!!! Jednoduše uvolněte ramena, narovnejte záda. Lopatkami stiskněte vlašský ořech a držte jej, aby vám neupadl. Tak chod'te vždy.

Zkontrolujte svůj výraz. Usmíváte se? Skvěle!

Pravou ruku zvedněte nad hlavu a s nebes sundáváme korunu Vládce a Tvořitele a s rozmachem si ji narážíme až k samým uším, dobře?

Teď budeme plnit přání jako kouzelník – stačí jen dát nařízení, příkaz.

Tento příkaz musí být otcovský, takový, který jeho děti budou s radostí plnit.

Je to mateřské nařízení, naplněné dobrotou A něžností.

Je to příkaz – Kouzelníka, Budovatele, Tvořitele – typu ANO

TAK TOMU BUDE!

Rozpoznejte v sobě vítěze! Dobře?

Tak jedem.

Pusťte si takovou hudbu, která vás nenechává klidným, která ve vás probouzí touhu žít, touhu budovat, tvořit. Například skladbu J. S. Bacha pro varhany „Tokáta a Fuga“ re minor (565)

nebo cokoli jiného, podle vašeho vkusu.

Zkuste se nechat tou hudbou prostoupit. Zpočátku je lehčí pracovat se zavřenýma očima, protože se tak nebudete rozptylovat. Zavřeme oči.

Vnitřní pozornost směřujeme na oči.

T-á-ák! Už zase nemáte držení těla!

No tak narovnáme záda! Páteř je rovná! Prosím, hlavu výš!

V obličejí výraz silného, mocného člověka!

Jedem!

Pokuste se tvořit!...

Myšlenkovým pohledem projdeme celé tělo přes nohy?

zvláště ty části těla, kde máte nemocné orgány.

Za každou cenu věnujte pozornost očím, uším, krku, nosohltanu, játrům a ledvinám. Je to důležité pro zrak.

Uměle vytvořte pocit, touhu, přání, pocit být tací, jací byste chtěli být!

Postupně zesilujeme, zvětšujeme tento vnitřní pocit, přání, touhu.

Nyní si uvnitř vytvořte obraz toho, po čem toužíte! A pusťte do celého těla přání, svou touhu, svůj příkaz! Příkaz krásy, příkaz zdraví, sebejistoty a vytvořte rezonanci!

Přidejte novou škálu pocitů, přidejte utvrzení, konstatování své síly, moci, sebejistoty! Ještě! Ještě! Ještě! Silněji!

Vytvořte ve svém nitru jaro! Jaro budování, jaro tvoření, jaro utvrzení, jaro probuzení...

Ještě! Šikulka! Ještě, ještě, ještě! Zesilujeme pocity více a více! A nyní opět vyšlete do celého těla vlnu příkazu! Vládnutí, tvrzení, že vše

BUDE TAK, jak si to budete přát! Pociťte, jak se ozývá duše a tělo.'

Zesilujeme touhu po krásě, budování, tvoření, moci, zesilujeme! Ještě, ještě, ještě! Pošlete každé části nemocného orgánu svou něhu, svůj



zítrejší den, svou touhu, své nařízení a ujištění.

Ještě s novou silou formujeme vnitřní touhu po ideálu, abyste na ni hned potom mohli vyklopit vlnu příkazů.

V myšlenkách vidíme své uzdravení, vnucujeme si ho, rozkazujeme...

**A-A-A PŘÍKAZ!**

Nová vlna, přání, touhy být krásný, milovaný, šťastný a tvrzení: **TAK TO BUDE!**

Ještě směřujeme, rozdělujeme do každické buňky, každého vlásku na těle, do každého zákoutí své duše, ideál... Přání vidět, cítit, žít... a-a-a... **PŘÍKAZ!**

V myšlenkách se vidíme v budoucnosti, bez brýlí, vše kolem je přesné, jasné, výrazné takové, jaké si to přejete. Vidíme, budujeme a toužíme po fyzicky citelném.

Každickým vláskem nasáváme svou lásku, nasáváme zítrejší den, sílu své duše, světlo svého rozumu a moc svého ducha.

Tak, aby rezonovala každická buňka vašeho těla, rezonoval každický koutek vaší duše!

Vytvořte touhu podobnou jarnímu uragánu, po kterém bude jediný váš dotek vyvolávat otevírání poupat, rozkvět prvních jarních kvítků v celém těle, všude, všeho, čeho se jen dotknete. Vytvořte pocit, že jste nade vším shonem, nade vším všedním:

**Vy jste dobrota**

**Vy jste láska**

**Vy jste svěžest**

**Vy jste mládí**

**Vy jste zdraví**

**Vy jste pochopení**

**Vy jste odpuštění**

**Vy jste VŠE,**

**CO PŘISUZUJETE ČLOVĚKU!**

**ANO BUDE TO TAK!**

# *PŘÍKLADNÁ ANATOMIE*

## *oka pitekanropa. Teoretický traktát*

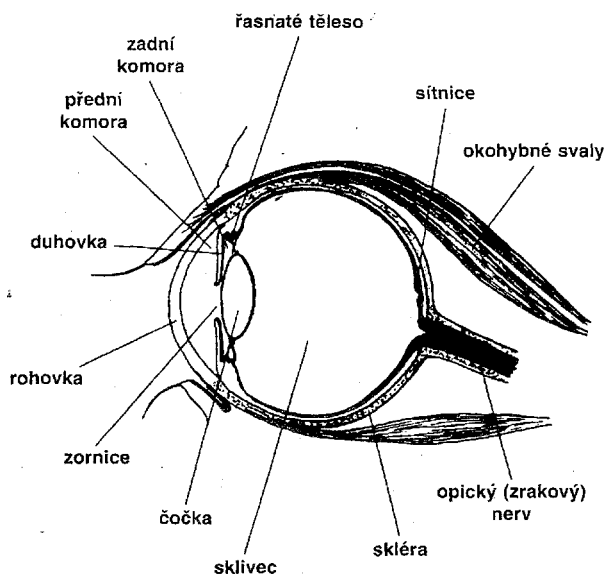
Jak je vám jistě známo, oko je orgán trávení. Ježíši, asi jsem se spletl – orgán zraku, přijímající světelné vjemy. Oko má tvar blízky kouli u normálních lidí, kterých je většina, u zvláště normálních tvar skleněného knoflíku! Jako fyzický aparát je podobný fotoaparátu – tmavé kameře, v níž se nachází duše! V jeho přední části je otvor (zornice), který propouští světelné paprsky. Pádoušským čtenářům někdy jde světlo opačným směrem, jako laser! Oko je mnohvrstvý orgán, velmi, velmi mnohvrstvý. Podívejte se na obrázek. Skládá se z oční koule a přídavných částí – víček, slzných kanálků a svalů, které pohybují oční koulí a samozřejmě ze značkových brýlí, které vypadají jako dva půllitry. Podívejte se pořádně!

Pomocí zrakového nervu je oko přichyceno k mozku, ale ten druhý jmenovaný orgán nevlastní všichni! Stěna oka se skládá ze tří vrstev. Uvnitř se nachází sklivec – jedno z prostředí pro lom světla. Vnější bělmo má ochrannou a mechanickou funkci, dále se na ni upínají okohybné svaly. Přední, více vypouklá část bělma se nazývá rohovka. Proč se jí říká rohovka? –

Protože rohovka některých dam má bolestnou schopnost nasazovat parohy na mužské hlavy.

Ona, jež je tak neskutečně odporně průhledná, také láme světlo. Pod bělmem se nachází druhá vrstva tzv. cévnatka, v níž se nacházejí cévy, které vyživují tkáň oka včetně sítnice.

Bylo by dobré, kdyby tato vrstva u brýlatých lidí vyživovala i mozek, pokud by nějaký měli!



Sítnice má velmi složitou stavbu a skládá se především z nervových buněk. Svým původem je sítnice velmi rozvinutou částí mozku. Z jejích buněk vychází počátek vlákna zrakového nervu – neurity prostupují stěnou oční koule ve zrakovém nervu.

Sítnice je fakticky tou částí oka, s jejíž pomocí vidíme, ale někdy jen nechceme pochopit, že se přetváříme. Je pevně přimknuta k zadní straně oční koule a funkčně se podobá citlivému elementu videokamery. Když světlo dopadne na sítnici, ta předá signál prostřednictvím zrakového nervu do mozku.

Mozek zpracovává doručenou informaci a často nechápavě opakuje: „No teda, ty vole?!“

Přední část cévnatky vytváří duhovku, radost moje! Obsahuje paprskité a kruhovitě uspořádané svaly, které rozšiřují nebo zužují zornici.

Duhovka je jako diafragma, regulující sílu světelného dopadu a ostrost obrazu.

Souhrn svalů duhovky představují akomodační aparát oka.

Akomodace – to je schopnost oka přecházet od stavu zamlženosti jako opilé ryby do stavu zamilovaného mart'ana, tj. vykulené oči.

Svaly duhovky fungují reflexně v nezávislosti na naší vůli!

A velmi často nás ta zrádkyně zaprodává i se spodkama!

Kromě toho obsahuje pigmentové buňky, které jak my říkáme určují barvu očí! V jejím středu se nachází zornice.

Ze zadu k duhovce přiléhá průzračný křišťálek, který tvarem připomíná zrnko čočky.

Čočka – hlavní část aparátu lámajícího světlo. Díky elastickým vláknům může být více či méně vypouklý, v závislosti na tom, zda je prohlížen předmět na dálku či zblízka. Jinými slovy se vyboulí do velikosti půl hlavy a zase smrskne do velikosti vykrmené blechy! To je takzvaná akomodace oka.

U starých lidí se schopnost akomodace snižuje – rozvíjí se stařecká dalekozrakost. Velmi dobře vidí vše, co se nachází daleko – daleko, dokonce i za mlhou, ale to, co mají přímo před nosem, je pro ně překážkou, neprůchodným porostem!

Větší část očního jablka se nachází ve speciálním vyhloubeném otvoru, který se nazývá očnice neboli oční důlek.

Proto existuje výraz „oči lezou z důlků!“

Jeho přední povrch je vystlán průhlednou sliznicí – konjunktivní.

Chrání oční kouli před infekcí, ale také od náhodného prachu a špíny.

Oči nerozlišují pouze barvu a světlo. Dávají nám představu o tvaru předmětu a jejich poloze v prostoru. Je to možné díky očním nervům a svalům. Dohromady jsou jich kolem oka tři páry. Jeden z nich zajišťuje pohyb oka doprava a doleva, druhý zajišťuje pohyb nahoru a dolů, díky třetímu páru se mohou oči točit kolem optické osy. Díky čtvrtému páru – vertikálně, horizontálně a diagonálně!

Svaly mají nejen pohybové, ale i smyslové nervy. Při každém pohybu oční koule probíhá podráždění speciálních nervových zakončení. V nich vzniklý vzruch se také předává dále do mozku.

Takže při práci s očima, a svalovým tréninkem také působíme na práci mozku. Právě proto je tak důležité trénovat oční svaly.

# **MECHANISMUS NÁVRATU ZRAKU!**

**Náhradní díly, šroubky, maticky, šroubováky a pumpička s olejem se přikládají.**

**Fuj tajbl, ten je teda nudnej ten Norbekov!**

**Konečně jsme se dobrali**

**Systému zlepšování zraku!**

**Skoro dvěšť stránek zbytečných keců!**

**Vymačkáno z myšlenek čtenářů těchto řádků. Kůrka mozková, čelní část Závít č. 2 (poslední)!**

Co a jak se má dělat? Dnes zvláště rozebereme otázku, jak „spustit“ zrak. Pozor! Mechanismus ovládání procesoru uzdravení přes volní a emocionální sebeutvrzení je stejný u všech orgánů, protože je práce vedena přes krev. Princip prokrvování vnitřního ucha a palce na ruce je přibližně stejný.

My budeme nyní pracovat se zrakem. Ale i to má přímý vztah k omlazení organismu vcelku, k normalizaci vztahů s vnějším okolním světem a dokonce i k jiným sférám života.

Když mluvíme o zrak, máme na mysli celý váš seznam neduhů a problémů.

Existuje obrovský, jedinečný diamant. Jste to vy! Neexistuje druhý takový. Jen si to představte: Diamant se dvěma mozkovými závity! Jedna z jeho hran – to je normalizace vztahů s lidmi, druhá – navrácení sil a mládí, třetí hrana..., čtvrtá..., pátá... Je čas začít tyto hrany vybrušovat, aby mohly zazářit, zablýsknout se.

Jinými slovy, s pomocí příkladu normalizace zraku, rozebíráme obecné schéma toho, jak se stát Osobností, učíme se umění vítězství.

Naučíte-li se využívat tuto schopnost v praxi, budete v životě moci dosahovat mnohých cílů. Prvořadým úkolem je najít v sobě a otevřít obrovskou sílu, která je ve vás založena přírodou.

S její pomocí roznesete nemoc na kopytech. Vše začíná vámi.

Navrácení zdraví není konečným cílem, je to jen příprava na novou životní etapu, na realizaci jiných úkolů, na splnění přání.

Budete-li používat formuli správně, pak rezonance vzniklá v těle vyvolá

rezonanci v očích a nezávisle na tom, zda věříte či ne, se začne zrak zlepšovat.

Přejděme tedy blíže k věci.

### **Praktické použití formule vašeho sluhu.**

#### **Mechanismus spuštění procesu navrácení zraku popisuje jednoduché schéma:**

##### **Svaly – nálada – výsledek.**

(Schválně to budu opakovat v různých formách, aby se objevil třetí závit. Musíme přeci něčím zaplnit lebeční dutinu zející prázdností!) Takže za prvé. Zaujměte správné držení „svalového korzetu“. Už víte, co to znamená.

Z druhé: Zvedáte si náladu do té doby, dokud se nezačne zlepšovat váš zrak.

To je celé!

Je tu něco, čemu jste snad neporozuměli?

„Držte svalový korzet“, dívejte se na tabulku (Příloha č. 2), a zvedejte si náladu do té doby, než se zrak začne zlepšovat.

Na to budete potřebovat jen několik minut.

Co když se zrak nezačne zlepšovat?

Napadá vás taková otázka?

Pak si náladu ještě trochu zvedněte.

Stále ještě máte pochybnosti, že se vám zlepší zrak?

Pokud stále máte pochybnosti, ještě si zvedněte náladu, přidejte emoce, dokud nezaznamenáte lehké zlepšení zraku.

Pokud nevěříte, tak vám na vaši nedůvěru kašlu.

Zaujměte správnou polohu „svalového korzetu“, zvedněte si náladu a to je vše! Ještě nějaké otázky?

To už je vše. CO ještě zbývá?

Jednoduše se tím řídit v praxi!

## *Co je to zraková tabule a jak s ní pracovat?*

Tréninková tabule na korekci zraku je indikátorem správnosti vaší práce s emocemi, je potřeba ke kontrole.

Sama tabule vám nic nedá, je to jen kus papíru. Nečekejte od ní zázraky, udělejte ho sami!

Vaším úkolem je nasměrovat 90 procent svého úsilí na „svalový korzet“ a na náladu. To je vše!

Držte „svalový korzet“ a zvedejte si náladu do té doby, než chytнете zrak za flígr. Tabule vám ukáže, zda skutečně pracujete nebo se na ní jen díváte a čekáte, že tam něco uvidíte.

Pokud se vnitřně nesnažíte, nevytváříte potřebné naladění, tak můžete čekat na zlepšení třeba sto let, nedočkáte se! Takže jinými slovy je ten papír indikátorem vaší povahy. Pokud máte všivý charakter, pak...

Ale až v sobě najdete ČLOVĚKA s velkým Č, silnou, a sebejistou OSOBNOST – zrak se vám začne podřizovat a výsledek se bude zvětšovat jako sněžná lavina.

Takže když berete do rukou tabulku, především si zkontrolujte mimiku a držení těla. Na tabulku se dívejte jakoby jen tak mimochodem.

Nepokoušejte se jí uvidět prostřednictvím očí.

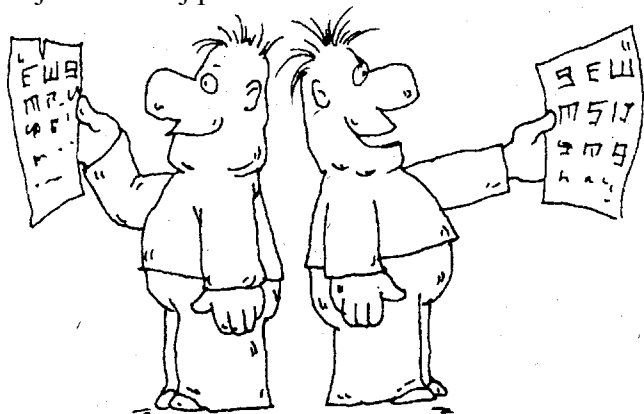
Jakmile zvýšíte své emocionální naladění na potřebnou úroveň, hned si všimnete záblesků, zlepšování zraku. Abyste věděli jak se máte správně dívat, uvedu příklad pro muže.

Představte si, jak jdete se ženou po ulici a naproti vám jde několik krásných slečen. Jak se koukáte na jejich nožičky, když je vedle vás žena?

Správně! Nenápadně, nenápadně! Tak stejně tak se musíte dívat na tabulku.

## *Jak držet tabulku a jak pracovat v každém konkrétním případě?*

1. Při dalekozrakosti (když nosíte brýle na blízko) ji držte ve vzdálenosti 15-20 cm.
2. Jste-li krátkozrací (nosíte tedy brýle na dálku), držte ji ve vzdálenosti natažené ruky. Při slabé krátkozrakosti, když můžete přečíst poslední řádek v tabulce a vidíte jej zřetelně, připevněte tabulku ke stěně a najděte si svůj pracovní řádek. Jak to udělat čtete dále.



3. Kdo vidí špatně na blízko i na dálku, tedy ti co mají astigmatismus, můžou pracovat stejně jako krátkozrací nebo při dalekozrakosti, není v tom žádný rozdíl, protože na tom váš výsledek nezáleží.
  4. Jedno oko vidí dobře, druhé špatně. Přikryjte si zdravé oko látkou nebo dlaní. Vzdálenost si upravte podle počtu dioptrií.
  5. Vidíte špatně na obě oči, ale na jedno hůře. Pracujte s oběma očima. Jedno se zlepší rychleji a potom postupujte jako ve výše Uvedeném případě.
  6. Jedno oko je dalekozraké, druhé krátkozraké. Jelikož budeme během dne pracovat s tabulkou dvakrát, tak jednou pracujte s jedním okem, podruhé s druhým.
  7. Při glaukomu, kataraktu, atrofii zřetelného nervu, dystrofii a degeneraci sítnice pracujeme pomocí obecného schématu, ale důraz klademe na uvolňující oční cviky. Upozorňuji, že budete postupovat pomaleji než ostatní. Nic se neděje! Vše záleží na vašem naladění a touze.
- Takže, pochopili jste, jak máte držet tabulku?



## *Jak najít svůj pracovní řádek?*

Začínáte prohlížet tabulku od horního řádku a postupně sjíždíte pohledem dolů, dokud se nezastavíte na řádku, před kterým vidíte dobře a pod nímž se vše rozplývá, tedy na hraničním. To bude váš pracovní řádek. Jakmile jej uvidíte ostře, přemístíte se o řádek níže.

Pozor!

Nespěchejte s přemísťováním hranice, i když si to budou vaše oči žádat. Upevněte výsledek!

V době práce s tabulkou vzniká nadšení, které je v tomto případě nemístné. Ovládněte jej, pokud nechcete, aby se proces zlepšování zraku zabrzdil!!!

Je to bezpečnostní technika. Pomalu, ale jistě.

Pokud při práci s tabulkou už vidíte všechny řádky ve vzdálenosti ruky zřetelně, připevněte tabulku ke zdi a opět si najděte svůj pracovní řádek výše popsaným způsobem.

Víte, že oči jsou částí mozku. Jsou nepřímě propojeny se všemi orgány. Kolem 80 procent informací člověk přijímá prostřednictvím očí a pouhých 20 procent jinými smyslovými orgány. Naše oči jsou odrazem zdraví, stavu duše a nálady. Podle očí se dá zjistit, zda je člověk hodný nebo zlý, zdravý nebo nemocný. Ne nadarmo se říká – „oči jsou odrazem duše“.

Velmi rychle reagují na pozornost z vaší strany, proto když s nimi začnete pracovat, velmi rychle dosáhnete zlepšení.

Na jiných orgánech to není vidět tak rychle a proto se podle starého zvyku necháme snadno zmást a sypeme si na hlavu popel: „Mně se to nedaří, nejsem takový jako ostatní lidé, u mě je vše jinak než u normálních lidí.“ Atd. atd. atd.

Když dostáváte za letu dividendy své píce, už nemáte právo pochybovat o svých schopnostech!

Takže používáme formuli!

Silou vůle zaujímáme „svalový korzet“, tj. držení těla a mimiku zdravého, šťastného, životem proplouvajícího člověka:

mladého hřebce, jste-li muž nebo šťastné kobyly, jste-li žena.

Hopla!...

Vytahujeme se do dvoumetrové výšky, hrud' vypnutá do půlkruhu, břicho zatahujeme k páteři!

Sedíte-li, sedněte si vertikálně jako na hrníček. Odsuňte se od opěradla židle, zadek zůstává na sedadle a hlavou se táhneme nahoru, nahoru, nahoru...

Tak co, už jste si všimli? Břicho je menší, dokonce i v tom místě, kde je předpokládaný pas, něco se začíná vytahovat a zatahovat. Na ústech máte přiblblý výraz! Skvělé!

Nyní začněte přizpůsobovat vnitřní rozpoložení vnější masce. Uměle, vědomě vyvoláváme vnitřní radost. Na otázku: „Proč se radujete?“

Odpovídáte: „Protože brzy uvidím bez brýlí!“

Co se stane?

Zrak začíná ihned reagovat. Písmena a znaky si s vámi začínají hrát na schovávanou. Na chvíli se stávají zřetelné a zase se rozplývají. Záblesk barevnosti, zřetelnosti zobrazení se bude objevovat a zase mizet. Na tabulce tedy uvidíte záblesky zlepšení zřetelnosti. Brzy se tyto řídké růžové záblesky slijí do jedné vlny.

Výsledek se bude akumulovat stejným způsobem, jakým se sbírají na nitku jednotlivé korálky, až z nich vzniknou korály.

Když si zvednete vnitřní rezonanci na potřebnou úroveň, pak se začne zrak podřizovat vaší vůli, protože taková rezonance funguje stejně jako nástroj ladění.

Vůle uvádí emoce do pohybu a emoce vás donutí přijmout rezonanci uzdravení a budování nebo rezonanci lhostejnosti a rozkladu. Záleží na tom, co investujete; to také dostanete!

Vnitřní ego spustí pohyb, který bude stále nabírat větší a větší sílu a bude se odrážet na kvalitě zraku. V naší terminologii to znamená „zrak je spuštěn“ Takže zrak byl spuštěn!

A je to!

Od tohoto momentu není třeba zvedat si náladu, protože jste již chytili potřebnou „vlnu“.

Vaším úkolem je nyní pouze udržovat vnitřní naladění po dobu přibližně deseti minut a zapamatovávat si tento stav. Nahrát si jej na vnitřní magnetofon budování a dále jej pouze vědomě vyvolávat. Váš zrak se bude stále zlepšovat a zlepšovat.

**Takže působíme prostřednictvím emocí.**

Emoce jsou jedním z nejsilnějších nástrojů!

Nyní již máte základní teoretické minimum, zbývá jen využít jej v praxi.

## *Nyní o tom, jak se zlepšuje zrak?*

Po tom co jste spustili mechanismus, tedy po tom, co jste v tabulce začali vidět záblesky zřetelnosti, se bude váš zrak zlepšovat v sinusových intervalech.

### **Pozor!**

**Mechanismus zlepšování zraku je následující: během první hodiny, dvou se zrak zlepšuje, zlepšuje, zlepšuje, pak půl hodiny – hodina zhoršení, potom zase zlepšení atd.**

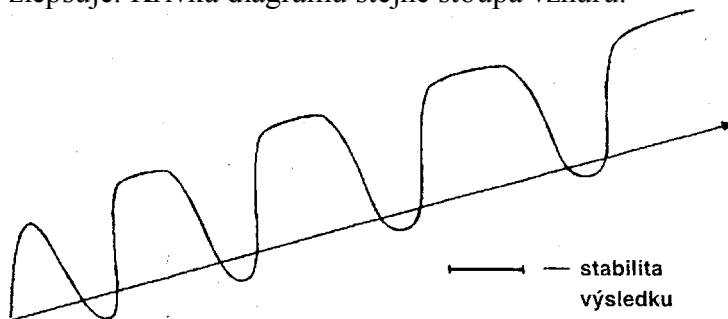
Tyto výkyvy jsou individuální: někomu se tato perioda může měnit po sekundách: 5-6 sekund zlepšení a potom 2-3

sekundy zhoršení, které potom zase přechází ve zlepšení.

U někoho může zlepšení trvat deset minut a pak dvě až tři minuty spád.

Někdo bude počítat periodické zlepšování a zhoršování na hodiny, někdo na hodiny: ale obecná tendence je následující: doba zlepšení zraku je vždy delší než zhoršení!

Vždy mějte ocas vzhůru! Celkově, nehledě na všechny výkyvy, se zrak zlepšuje. Křivka diagramu stejně stoupá vzhůru.



Hlavní je pokračovat v práci. S každým dnem bude proces zlepšování zraku nabírat na síle.

Nezapomínejte: existuje zákon inercie. Pokud jste spustili setrvačnick, musíte pořád udržovat jeho pohyb, jinak inercie upadá a setrvačnick se zastaví.

### **Pozor! Nebezpečí!**

Jedna dáma vyprávěla: „Měla jsem 7 dioptrií, pěti se mi podařilo zbavit, zbývajících dvou ne. Jak je to možné?“ Protože začala s modlitbou „za zdraví“ a skončila „za klid. zemřelých“.

Uklidnila se a začala dělat cviky mechanicky, jen pro další zářez –

emocí už nebyl dostatek. Automatické plnění je nepřitelem jakéhokoli dobrého počínání! Každé zklidnění žeňte pryč!

Nejdříve doved'te práci do konce. Domluveno? Skvělé!

Takže vezměte si do rukou tabulku a najděte si svůj pracovní řádek, zaujměte „svalový korzet“! Nezapomeňte si navléknout úsměv!

Uměle vyvolávejte vnitřní radost z toho, že se začne zlepšovat zrak. Vše děláme naopak!

Pak zvyšujeme emoce, do té doby než se spustí zrak.

Projasnění se začínají opakovat, jako byste zaostřovali pomocí fotoaparátu, nebo ladili na rádiu správnou frekvenci.

Všimli jste si slabého záblesku zlepšení? To je velmi dobře!

Ihned si tento stav zafixujte: „Mám to! Podařilo se mi zachytit správnou vlnu!“ Zřejmý záblesk zřetelnosti se objeví přibližně po 30-ti sekundách práce s tabulkou.

Zrak se spustil! Gratuluji! Nyní je vaším úkolem zaposlouchat se do sebe, zachytit pocity a zapamatovat si, co jste udělali a jak jste změnili vnitřní naladění, aby se vám začal zrak podřizovat.

Při příští seanci budete ten pocit vyvolávat vědomě a budete se snažit udržet takové naladění co nejdéle.

Jelikož cvičíte samostatně, je potřeba, aby někdo nebo něco plnilo funkci chronometru. Zapište si na magnetofon počítání od jedné do třiceti. (Čtete níže v díle „Tři opakování po třiceti vteřinách v jedné sérii“.)

Vaším úkolem je během počítání zvyšovat si náladu. Když zaznamenáte první záblesky zlepšení, všimněte si vnitřního naladění a pozorujte, v jaké sekundě se tyto pocity objevily.

Například ze začátku se zrak aktivuje na dvacítku. Příště se pokuste jej aktivovat na patnáctku a pak na desítku. Dále. Po třiceti sekundách pokračujte v udržování vnitřního naladění.

Zrak se bude stále zlepšovat a zlepšovat. Příště je již třeba dosahovat dalšího lehkého zlepšení na pětce.

Proces je sinusový: záblesky ostrosti se objevují a zase mizí, ale s každým dnem, s každým dalším tréninkem se budou objevovat stále rychleji a vydrží stále déle.

Postupně se samostatné znaky a úryvky slijí do jednoho pracovního řádku.

Takže s pomocí „svalového korzetu“ a emocí si vytvoříte jedinečný

prostředek na korekci zraku!

Pro úplné zlepšení zraku stačí trénovat dvakrát denně po deseti minutách.

Zapamatovali jste si jakým způsobem vyvolávat zlepšení zraku? Jak si jej udržet si také pamatujete? Že je třeba stav pokaždé fixovat: „Mám to! Podařilo se mi chytit správnou vlnu!“

– si také pamatujete? Šikulka! Skvělé!

Nyní znovu k bezpečnostním opatřením.

Stávají se zajímavé situace. Ve městě Nábřeží Čluny byl jeden muž velmi snaživý. Po dobu pěti lekcí se neustále hlásil.

Zlepšení pokračovalo rychle a pak se najednou zastavilo. Ptám se:

– Proč jste se zastavil? Co se stalo?

On říká:

– Nevidím poslední řádek.

– Jakým řádkem jste začínal?

– Druhým od shora.

Jak se ukázalo, sotva viděl druhý řádek od shora ve vzdálenosti natažené ruky a během pouhých pěti cvičení se mu podařilo dojít k tomu úplně spodnímu. To je kategoricky zakázáno!

Porušil bezpečnostní opatření a zlepšování zraku se zastavilo. Tak to je!

Buďte pozorní! Rozjet se musíte postupně.

Chcete se před startem dozvědět jedno tajemství?

Princip korekce zraku a odstranění jakékoli jiné nemoci je stejný.

Používáte k tomu základní prostředek – svůj budovatelský duch.

Vytvořte si potřebné emoce, prostřednictvím krve nutíte svůj organismus k uzdravení. Jinými slovy začínáte ten proces ovládat.

## *ETAPY ZLEPŠOVÁNÍ ZRAKU*

Celou svou práci si rozvrhneme na etapy. První je kratičká: nazýváme ji „spuštění zraku“.

Hned potom začíná druhá – navrácení zraku. Tato. etapa je zcela individuálně dlouhá. Ti, kdo mají dvě dioptrie a méně okolo osmi dní. Už jsme o tom mluvili. Za osm dní vrátíte zrak do normálu a devátého dne přejdete ke třetí etapě – adaptace na normální zrak. V tomto momentě je velmi důležité nepřestat s prací.

Někteří dělají tu chybu, že si myslí: Odložil jsem brýle a je to dobrý, už

si nemohu přát nic více. My ale potřebujeme, aby vznikl podmíněný reflex normálního zraku, aby se stal pro organismus obvyklým a zafixoval se v mozku. Podmíněný reflex vzniká během dvaceti až třiceti dní.

Představte si následující situaci. Začali jste s prací. Objevily se první výsledky. Obrazně řečeno, obchází inventurní komise se zápisní knihou a říká:

– Máme zapsáno: oči – dvě, katarakta. Doložte.

Zkontrolováno, vše; je na svém místě. Skvělé! Jdeme dále.

Začali jste pracovat a katarakta se začala zlepšovat. Při další kontrole:

– Táá! Máme tu zapsáno: dvě oči, katarakta (šedý základ).

Porovnávají.

– Oči jsou zdravé. Kde je katarakta? Okamžitě jí vraťte zpátky. Máme jí tu uvedenou pod inventurním číslem 761200-02.

Organismus se začíná bránit a brání svůj výsledek. „Fyzicky se to projevuje v dočasném vyostření (zhoršení stavu). Nejdůležitější je nezastavovat se. Pokud pokračujete ve cvičení, příště už bude výsledek zanesen do mozku:.

– Oči – dvě, zdravé.’

To probíhá přibližně čtyřicátého dne. Nyní, pokud vznikne jakýkoli problém s očima, mozek jej okamžitě odstraní, protože v „inventurní knize“ je uvedena zafixovaná norma. Takovýmto způsobem vzniká podmíněný reflex zdravého zraku.

Normálně vidící oči jsou již, obrazně řečeno, uvedeny v seznamu vašeho mozku a je mu přiděleno inventurní číslo.

S pomocí tohoto systému musím pracovat ve společnosti slepců.

Nemocní s atrofií zrakového nervu vycházeli z neduhu jako vítězové.

Vy se svojí diagnózou jste ve srovnání s nimi jen pouhými simulanty.

Je to jasné? Tak je to!

## *Atrapa brýlí*

Drazí čtenáři, jak se cítíte bez brýlí? Jako bez kalhot na ulici? Je možné, že se bez nich zcela neobejdete? Nebuďte z toho smutní, nejste jediní. Jednou jsem během lekce položil následující otázku. Přihlásilo se několik lidí. Jedna dáma prohlásila: „Dokonce i ve snu se vidím v brýlích.“

Co dělat?

Je tu jedno dobré řešení. Hned dnes nebo zítra se poohlédněte po dekorativních brýlích bez dioptrických skel, například slunečních, ale se světle zelenými průhlednými skly. Nebo si vyměňte skla ve svých dioptrických brýlích na nedioptrické.

Viděli jste, jak se některé děti problematicky vzdávají dudlíku? Když vám na nose cosi chybí, může to vyvolat pocit nepohodlí.

Takže si na nos nandáváte „dudlík“, abyste neměli nepříjemný pocit.

Existují narkomani, alkoholici a „brýloholicí“

(sám jsem to vymyslel!).

Už dnes si berete brýle s nižším počtem dioptrií, tedy slabší.

Za den, za dva vám budou ty brýle sedět akorát. Až vám začnou vyhovovat, musíte si vzít ještě slabší.

Za tři až čtyři dny nastane moment, kdy začnete vidět dobře i s nimi.

Pak tedy na nos navlékněte „šidítko“, aby se vám lépe překonával pocit fyzického nepohodlí. Je to jasné?

**Pozor!**

**Na snížení 1. dioptrie máte něco mezi šesti až osmi dny.**

**Je zakázáno snižovat dioptrie rychleji, protože důsledná a rychlá práce může zbrzdit proces normalizace zraku.**

Příroda nemá spěch ráda. Je směšné vytahovat mladé klíčky s cílem urychlení růstu. Pokud jste nosili brýle 20-30 let, pár dní navíc vám nic neudělá. Takže se zásobte trpělivostí a při práci nespěchejte, soustřeďte se na obsah.

Není vůbec důležité, jestli máte plus 12 dioptrií, minus 12, astigmatismus nebo kataraktu!

Všichni budete pracovat podle stejného schématu a dělat zkoušky z normalizace zraku podle stejných parametrů.

Průměrný ukazatel pro jedničkáře je takový: 1. dioptrie během dvou dnů. Pro „propadlíky“: 1. dioptrie během šesti dnů.

Takže průměrně se musíte zbavit jedné dioptrie během čtyř dní, což dělá zlepšení o 0,25 dioptrie za jeden den.

Máte pochybnosti typu: „Co když se mi to nebude dařit? Co když budu zůstat pozadu?“

Mě to netrápí, draží čtenáři! Já na ně zvyška kašlu! Budete dělat zápočty jako barevní. Student má za úkol tři věci: učit se, dělat zápočty, dělat zkoušky.

Zaostávání se trestá. Takže, máte-li 2 dioptrie, je vám dáno osm dní. A potom musíte přejít k další povinné etapě adaptace pokud samozřejmě chcete upevnit dosažený výsledek.

## *TŘI OPAKOVÁNÍ*

*po třiceti vteřinách vjedné: sérii korekce zraku.*

***Konečně pr-a-a-axe! Dočkali jsme se!***

Vážení čtenáři! Kolik je vám let uvnitř v duši? Je-li vám více jak šestnáct, znamená to, že jste mrtví. Pojd'me se domluvit, že je nám v duši šestnáct let. Narovnejte ramena.

Ted' si na místě zaskákejte na jedné noze. Vyhod'te z hlavy všechny hlouposti typu „jsem babička“ nebo „já jsem ředitel“ nebo „vědec“...

Nyní si vytvořte bezstarostné, bezpečné naladění bez hranic, zbavte se toho vážného výrazu, jako byste seděli na záchodě a měli zácpu! Úsměv je základem pro Vítěze! Brýle stranou!

Tvařte se jako pětileté dítě, které poprvé vidí vánoční stromeček. Zamrkejte řasami.

Vnitřním pohledem se projděte po celém těle. Jaké máte držení těla, jakou mimiku?!

Vytvořte si uvnitř chvějivý pocit očekávání toho, že každou chvíli uvidíte o něco lépe a radost z toho propust'te vlnou přes sebe.

Ještě! Přidejte ještě trochu emocí! Šikulka!

Nyní si vezměte do rukou tabulku ve své vzdálenosti a zamilovaně pozorujeme pracovní řádek.

Uměle si vytváříme dobrou náladu a stále ji zvyšujeme. Na duši je radost z očekávání výsledku.

Ostřili jste někdy s pomocí objektivu? Vzpomeňte si na pocit, kdy,se



rozteklý objekt začíná projasňovat a postupně se stává zřetelným!  
Paráda!,

S takovýmto chvějivým očekáváním jasnosti a zřetelnosti vyobrazení lehce a souvisle „kloužeme“ očima po pracovním řádku doprava a doleva, doprava a doleva, na ničem nezastavujeme svůj pohled, na žádných detailech se nepokoušíme rozlišit žádné elementy. A každé 2-3 sekundy si zvedáme náladu.

Očima provádíme lehké pohyby a co je nejdůležitější?

Vyvoláváme radost!

Nejdůležitější je vytvořit pocit radosti a propouštět jej přes oči, vyvolávejte k sobě vděk a přesvědčení o úspěchu!

Nedáváte tedy pozor na řádek! Na řádek se dívejte, ale dávejte pozor na vnitřní naladění, očím tak dáváte svéráznou zálohu a ony se začínají podřizovat.

Budete-li pasivně čekat, až se zrak zlepší, dostanete velký prd! Kromě zklamání vás nic nečeká! Nesmíte mít spotřebitelský přístup!!!

Abyste nemuseli počítat pro sebe a nerozptylovali se, zapněte magnetofon s nahrávkou počtů do 30-ti devětkrát za sebou: Budeme dělat tři série se třemi opakováními po třiceti sekundách.

Pokud jste zvedli úroveň emocí na potřebnou hladinu, pak záblesky zlepšení zraku na sebe nenechají dlouho čekat. Jakmile se začnou objevovat první letmé záblesky jasnosti a ostrosti obrazu, snažte se od toho momentu udržovat náladu na stejné úrovni a pokračujte v práci ve zvedání nálady.

Podařilo se? Skvělé! Vytvořte uvnitř vlnu vděčnosti a respektu k sobě samému, příliv radosti a hrdosti za to, že na sobě pracujete! Jen vás moc prosím, nezapomínejte mrkat, aby vám oči nevylezly z důlků!

Pokud to tak je, zatím práce probíhá beze změn. Pak doplňujeme novou škálu pocitů a tak pokračujeme do prvních záblesků zlepšení! Dávejte pozor na vnitřní naladění – nezapomínejte, že jste pětileté dítě, které se dívá na svět udivenýma očima otevřeně a se zvědavostí. Vejděte do role, staňte se dítětem.

Nebo si ve všech barvách vybavte ty nejzajímavější epizody ze života: první lásku, první krmení, koupání dítěte, něžnost jeho doteků, nádherný západ nebo východ slunce atd. Propadněte se do příjemných vzpomínek, aby vám bylo na srdci lehké a světle!...

Takže jsme si odtrénovali prvních třicet vteřin. Lehce zamrkejte očičkami.

Analogicky pracujeme i dalších třicet vteřin. Nezapomínejte mrkat. A naposledy v této sérii pracujeme dalších 30 vteřin.

Potom uvolníme oči pomocí speciálních cviků (jsou uvedeny níže). Zkontrolujte si držení těla a mimiku.

Zkontrolujte „svalový korzet“. Neudrželi jste jej?!

TRA-TA-AT-TA!

Už jste se začali uvolňovat, chápete? Sami jste si začali kopat jámu. Nesmíte to dopustit!

**Nesmíte se předčasně uvolnit, ale není dobré ani nabírat příliš rychlé tempo!!!**

Pamatujete si příklad s pacientem z Nábřežních Člunů? Najděte si zlatou střední cestu.

**Nejdůležitější je: kvalita práce a dodržování bezpečnostních opatření.**

Tak jedem znova! Natočte se tak, aby světlo na tabulku dopadalo z jiného úhlu.

Hrud'! Úsměv! Naladění! Jdeme na druhou sérii „třikrát po třiceti vteřinách“. Všimněte si dalšího zlepšení. Pokaždé udělejte jeden krůček kupředu.

(Pusťte si na magnetofonu počítání). Pokračujeme v práci.

Dáme tabulku na stranu a uděláme si uvolňující cvičení.

Oči otevíráme pomalu a klidně. Bereme si do rukou tabulku a...

Překvapení? Šikulka!!!

Neztrácíme správné naladění a s novými silami přistupujeme k třetí sérii „třikrát po třiceti vteřinách“.

Třetí sérii děláme střídavě na každé oko, přičemž si pro každé oko vybereme potřebný pracovní řádek, tak, jak to bylo popsáno výše.

Prvních třicet sekund – jedním okem, podruhé – druhým.

Pak musíme udělat uvolňující cvičení a teprve potom na závěr pracujeme s oběma očima.

A opět děláme oční odpočinek.

# CVIČENÍ NA UVOLNĚNÍ

1. Klidně a pomalu otevřete oči! Zamrkejte zlehka – zlehka jako motýlek křídélky.

2. Nyní cvičení s odborným názvem „*Kašláto-Pliváto*“.

Nejdříve si pusťte příjemnou uvolňující hudbu. Nahřejte si dlaně, abyste k nim zvýšili přítok energie. K tomu musíte dát ruce na úroveň solar plexu, tak energie lépe plyne. Pokračujeme: třít jednu dlaň o druhou a přibližujeme je k očím. Dáváme jednu dlaň přes druhou a pevně spojíme prsty, zkřížíme je na čele, kořeny malíčků jsou spojeny v jednom bodě, rozmístěné přesně na nosní přepážce, tam kde je obvykle spoj brýlí. Dlaně dejte do tvaru hrníčku.

Srovnajte je tak, aby dovnitř nepronikalo světlo a zároveň abyste se nedotýkali řasami dlaní. Teprve potom zavřete oči.

Energie z dlaní bude proudit přímo do očních koulí. Aby energie mohla proudit bez překážek, musí být hlava v jedné přímce s páteří.

„Spusťte“ oční koule dolů, uvolněte víčka, obličej. Čelisti nejsou stisknuty, jazyk není přimáčkly, ramena jsou dole, ruče bez napětí.

Lokty rozved'te do stran. Svaly na celém těle jsou uvolněné.

Dostaňte se prosím do stavu odtržení od všeho, klidu, bezmyšlenkovitosti, prázdnoty. Na všechno kašláto-pliváto!

Prohlížíte temnotu nebo jakýkoliv obrázek, který vzniká ve vědomí.

Můžete v myšlenkách prohlížet pohybující se objekty, přičemž je to na takovou vzdálenost, na kterou fyzicky vidíte špatně, ale v představách je to velmi ostré dokonce i na takovou vzdálenost.

Je velmi dobré prohlížet si pracovní řádek na tabulce pro korekci zraku po dobu uvolňování a představovat si, že jej vidíte zcela zřetelně!

Svou pozornost převed'te do pupíku. Uvnitř si vytvořte pocit naprostého klidu a uvolnění. Vaše myšlenky se točí kolem lásky k sobě, ke svým očím, kolem lásky k životu samotnému. –

Potom směřujte svou pozornost do oblasti jater (pod pravým žebrem) a směřujte tam všechnu svou něhu, kterou jste jen schopni cítit. Pokuste se ucítit stejnou fyzickou „odezvu“ jako v Obraze pěti prstů.

Potom směřujte svou energii analogickým způsobem do oblasti ledvin (oblast zad trochu výše nad křížem) a stejně tak v myšlenkách jim pošlete lásku, něžnost a z celé duše jim popřejte zdraví. Zachyťte v těle

„odpověď“ a pociťte vděk ke své osobě.

Dejte ruce dolů, ale oči neotevírejte. Nalaďte se na naprostý odpočinek. Představte si, že se vás dotknul vánek větru a vy se zlehka pohupujete ze strany na stranu a tím se uvolňujete.

Uvolněte lýtkové, stehenní, sedací, křížové, krční a mimické svaly. Vše kromě svalů močového měchýře!

Představte si – ráno! Slunce se zvedá zpoza horizontu. Vy jste na kopečku, dole pod vámi je říčka... V noci se přehnal lehký letní liják, lístky na stromech se lesknou. Vítr od řeky je hladí a slunce proniká skrz ně tak, že samotné lístečky jako by vyzařovaly světlo. Cítíte neohraničenost na duši i po těle.

Nyní klidně otevřete oči. Mimochodem, nikdy neotevírejte oči rychle!!!  
Není dobré oči mhouřit nebo koulet očima. To vše vyvolává nepřípustné napětí!

Pokud se stálým vnitřním klidem vezmete do rukou tabulku, čeká vás překvapení!

Všimli jste si dalšího skoku ke zlepšení? Bravo! Jsem na vás hrdý!  
Znamená to, že jste vše dělali správně. Po dobu uvolnění a odpočinku se zrak stále zlepšuje!

Co vaše nálada? Neztratili jste úsměv?!

Zvedáme si emoce ještě o jeden stupínek, na duši je dobře předobře, lehce přelehce a vy cítíte v očích teplo.

Uchovejte si tento pocit po celý den. Když jej najednou – upustíte, udělejte okamžitě cvičení ještě jednou.

*Směřování energie do očí.* Nejdříve si rozetřeme dlaně, jak je to popsáno ve cvičení

„*Kašláto-pliváto*“. Narovnáme tělo, hlava a páteř jsou v jedné přímce. Oči jsou zavřené. Ukazováčky a prostředníčky obou rukou směřují kolmo k očím. Vzdálenost konečků prstů od očí je

1-2 mm, ale prsty se víček nedotýkáme. Cítíme, jak energie proudí do očí a plní je zevnitř. Nyní analogicky naložíme s prostředními články palců (musíte palce ohnout), přibližujeme k zavřeným víčkům a stejným způsobem plníme oči energií. Lokty jsou přitom nadzvednuty a roztaženy do stran. Nenakláníme hlavu.

## VÝPRASK, *Čtou ti, jímž se zrak nespouští*

***A nyní bych rád vysypal na vaše chytré hlavy, které vás drží v nemoci a problémech, trochu popela.***

Pokud vám v hlavě po dobu cvičení vyvstanou takové myšlenky a pochybnosti jako: „Pomůže, nepomůže?! Pomůže – nepomůže?!“ – pak je to konec!

Jste odsouzeni propadnout se do díry v ledu, kde se budete motat dál tak, jak jste se motali! Já se tam kdysi motal celých šest let.

Takže jakákoli cvičení, která děláte, jsou jen obalem, podstata je v něčem jiném. Představte si, jak přijдете do obchodu a místo bonbonu si vezmete jen obal. Je z toho nějaký užitek?

Čokoláda zůstala v obchodě, vy jste si vzali jen obal a odešli.

Za to se hezky leskne!

Cvičení je jen forma, prázdná nádoba.

Vy hledáte způsoby, metody, prostředky, tedy nádobu, obal, etiketu, přitom se zapomínáte, postarat o to hlavní – o obsah, o vnitřní pocity. Co když obsahem je kyselina sírová? Mění se kyselina ve své podstatě v závislosti na tom, kam ji nalijete – do křišťálové číše, do plechové konzervy z popelnice?

Tak změni nebo ne? Ne!

Tělo je také nádoba. Povězte mi, prosím, čím se koriguje tělo?

Tělesnými cviky.

Vy děláte cviky, tedy dáváte do pořádku nádobu, ale vnitřní obsah, tedy tatáž kyselina zůstává a dále jej rozežírá.

Takže podstata vaší povahy se cviky, tabletkami a různými procedurami nezmění. Už jednou vám zničila zdraví a znovu stejně udělá to samé.

Tak to je!

Takže chcete-li získat zdravé tělo, musíte změnit svou povahu k lepšímu, naladit ji na tvoření.

Svůj lajdácký vztah ke zdraví samozřejmě omlouváte tím, že jste se celý oddal rodině, vědě, práci atd. Je toho dlouhý seznam, že? Zkuste ty vaše argumenty a důvody předložit Matce přírodě. Je jí jedno komu nebo čemu jste se celý život věnovali! Zákon je jeden a všichni jej musí

dodržovat stejně. Nechceš jej plnit – tak si buď nemocný a podlehni sebezničení, uvolníš tak místo pro zdravé lidi.

Vždy je tu možnost volby. Takže nezměníme-li k sobě přístup, nemáme cenu ani zlámané grešle.

Zrak se začne zlepšovat mílovými kroky až v té chvíli, kdy se začnete považovat za ČLOVĚKA s velikým Č a silnou OSOBNOST. Výsledek se na vás přisaje jako klíště.

Každá nadávka na svou adresu, každá forma sebebičování a pochybnosti o svých silách je považována za urážku OSOBNOSTI. Díváte se na tabulku spotřebitelským způsobem, jako do okénka kasy! Než přistoupíte a natáhnete ruku, musíte pořádně zapracovat!

Takže ještě jednou! Když se díváte na tabulku, v první řadě držte „svalový korzet“, hrdý, slavnostní výraz vládce. Obličej se rozplývá v úsměvu. Koutky rtů jdou za uši, ale ne více než jeden metr.

Obličej vyzařuje uměle vytvořenou radost. Držíte tento pro vaše tělo nezvyklý „svalový korzet“ a uvnitř formujete, vycucáváte si z prstu nadnesenou náladu. Proč se usmíváte? Protože za chvíli uvidíte zase o něco lépe. Vědomě v sobě vyvolejte pocit radostného očekávání na pozitivní výsledek, to je vše!

Jen pro vaše ujištění – ještě jsem neviděl člověka, kterému by se s pomocí této formule nepodařilo spustit zrak!

Kdysi jsem byl trenérem řecko-římského zápasu. Jeden chlapec trénoval s pološilným zápallem. Vyhazoval jsem jej z posilovny, ale on neodcházel.

Měl skvělou techniku, ale měl jeden problém – nebyl si sám sebou jistý. Neexistuje člověk, který by v sobě neměl strach.

Pud sebezáchovy má každý. Ten jeho se změnil v nejistotu vlastní síly. V kontaktním boji vždy prohrával.

Já jsem mu říkával – **nevítez! technika, ale duch!** Nic se ale nezměnilo.

Jednou za mnou přijel mistr Kazachstánu v karate. Požádal jsem, aby chlapcům předvedl techniku a jen tak mezi řečí jsem prohodil, že je mezi nimi jeden velmi dobře technicky připravený, na nějž by si měl dát pozor.

Tak jsem do jeho duše zasel semínko pochybností. Když potom přišli chlapci, řekl jsem:

– Zítra k nám přijede jeden takovej frajírek, prostě vejta a kecal. Dělá

se, že je nejlepší bojovník. Musíte mu dát co proto. Jsem si jist, že jej roznese na kopytech kdokoli z vás.

Ukázal jsem na jednoho nováčka, který ještě ani nedokázal zvednout nohu a povídám:

– Třeba ty jej můžeš zničit.

Pak jsem se obrátil na svého strašpytle a povídám:

– Technicky ho trochu vylekej.

Když se utkali, můj chlapec udělal z mistra biftek! Když jsem mu pověděl příjmení toho mistra, nad kterým zvítězil, chudák málem potratil...

V roce 1994 probíhala v Hirošimě olympiáda asijských her.

Tři chlapci, kteří se umístili, byli z Taškentu. Můj student byl první.

Zvítězil nade všemi, nad Čiňany i nad Tchajwanci, protože jednou dostal lekci: **než jdeš do boje, musíš zvítězit nad sebou samým.**

Jasný?

Nandejte si korunu!!! Takže, bereme si řízení procesu uzdravení do svých rukou! I kdybyste se s brýlemi narodili, je mi to jedno. Stejně si zrak normalizujete!

## *Bezpečnostní opatření*

1. Nedělejte negativní závěry o své osobě a svých schopnostech v prvních dnech cvičení.

2. Vždy pracujte na zraku, dokonce i se zavřenýma očima, bez brýlí!

3. Vyberte si slabší brýle než ty, které obvykle nosíte. Postupně se zlepšováním zraku vám začnou být i tyto brýle poněkud „veliké“.

Měňte je do té doby, dokud je nepřestanete úplně potřebovat.

**Zůstanete-li v starých brýlích, pak si můžete nechat o úspěchu pouze zdát!**

Během prvních dnů práce přichází zlepšení téměř neviditelně, opatrně, se skřípěním. A vše, čeho dosáhnete, bude stále ještě nejisté.

Nandáte-li třeba jen na 5 minut staré brýle – dávný zvyk nosit na nose celá desetiletí „jízdní kolo“ se okamžitě vrátí. Pak bude značně těžší se znovu dopracovat dosaženého výsledku.

Je těžší stavět než demolovat! Je velmi jednoduché zničit výsledek, kterého jste dosáhli velkou pílí. Musíte v duši navždy zavřít cestu

zpátky, jediné tak budete moci jít kupředu.

4. Patříte-li mezi ty lidi, jež se bez brýlí mohu obejít, to jsou ti, kteří mají 1,5-2 dioptrie, rozlučte se s nimi již dnes. Už si je nikdy a nikde nenasazujte. Brýle – to jsou oční berle.

5. Po dobu korekce zraku nesmíte mhouřit a koulet očima.

Nesmíte pracovat s napětím.

6. Nespěchejte: Jeden pracovní řádek je přibližně na dva dny, 0,25 dioptrie na jeden den.

7. Nezastavujte se, až dosáhnete výsledku, pokračujte v práci! Jakmile se uklidníte, zastavíte, uvolníte, zrak se přestane zlepšovat. Pamatujete si? Setrvačnik – inercie – zástava.

## **Jak překonat chronické navracení se k neduhu?**

Pokud se po uzdravení nemoc opět vrací, stává se tak obvykle mezi druhou a třetí etapou. Nemocný se uzdravuje, ale tu nemoc má stále v paměti.

Například ráno začíná ze zvyku hledat brýle a pak si najednou vzpomene: „Ale vždyť já vidím i bez brýlí.“

Ale cítí se při tom z nepochopitelného důvodu nesvůj. Zvyk na něj začíná vyvíjet tlak.

Musíte toto období nepohodlí překonat. Chronické vracení se k neduhu je starý program, který stále ještě pracuje ve vaší hlavě. A ještě...

## ***„ČLOVEK JE NÁCHYLNĚJŠÍ K ŠPATNÉMU“***

Abych vám pomohl vyhnout se případným chybám, povím vám jeden příklad z praxe. V naší skupině cvičí chlapec, který měl velký bílý zákal rohovky. Dítě na sobě pracovalo a výsledně na místě zákalu zůstala sotva viditelná nitka. Šel tedy na kontrolní vyšetření a jedno doktorovo slovo málem stálo chlapce zrak.

Po doktorovi chtěli jen to, aby jej prohlédl. A on. povídá:

„Chlapec nemůže vidět, sám jsem jej minule vyšetřoval, to je prostě nemožné.“

Lékař, který pacientovi tvrdí, že nemoc je nevyléčitelná, je zločinec, který se považuje za Pána Boha.



Jednou ke mě na stáž přijel kolega z Republikového centra oční mikrochirurgie. Dobrý lékař. Vždy s sebou nosil tlustou knihu. Když jsem se podíval, ukázalo se, že jde o encyklopedii očních nemocí z roku 1928.

Tak jsem se jej zeptal:

– K čemu je ti tak stará kniha?

On odpověděl:

– Neexistuje žádná lepší.

To znamená, že jej za ta léta nezajímaly žádné vědecké objevy, on o nich nic neví. Dávejte na sebe pozor! V každé profesi se najde nějaký náhodný člověk, není rodiny bez mrzáka.

Jedna prašivá ovce je na škodu celému stádu.

Co tedy dělat s tím, že je člověk náchylnější špatnému? Deset dobrých slov a činů, mohou být přeškrtnuty jediným zlým slovem a všechny vaše budovatelské záměry a snahy se vrátí k výchozímu bodu.

Už Ježíš Kristus říkával, že člověk má více předpokladů ke špatnému.

Pacient absorbuje negativní informace jako houba.

Například skvělý doktor specialista, pozorný a kompetentní, má na starosti těžce nemocného. Určí tedy způsob léčby, kontroluje jeho chod a neustále pacienta povzbuzuje. Efekt bude bez pochyb značný. A najednou vejde nějaká sestra a jen tak mezi řeči prohodí:

– Tolik let už tu pracuji a ještě nikdy jsem neviděla, aby se z této nemoci někdo uzdravil.

Právě tato slova zapadnou člověku do duše> zasejí pochybnosti a anulují všechno lékařovo úsilí.

Dávejte si pozor na chytráky, kteří mají potřebu vyslovovat své pochybnosti.

**NEBAVTE SE S OSTATNÍM BRÝLATCI**, obzvláště před skončením práce (čtete – třetí adaptační etapa). Lidé nesnáší ty, kdo se od nich liší. Pamatujte si na dav a osobnost? Slova jiných lidí mají velmi silný vliv. Mějte svoji hlavu. Představte si, že jste se rozhodli začít pracovat na normalizaci zraku. Ve vašem okolí je ještě několik brýlatců, kteří by také chtěli mít dobrý zrak, ale když se dozvědí, že je třeba trénovat každý den 15-20 minut – dostanou z toho hrůzu. Ihned začnou útočit: – Já na to teda nevěřím, to není možné, šarlatáni píší různé nesmysly... Proč? Protože ti lidé takovým odmítáním brání svou hluboce

zakořeněnou rozvrácenou lenost. Takže se chraňte, milí čtenáři. Chraňte ekologickou čistotu svého vědomí. Buďte opatrní! V tom je nebezpečí! Pokud si vzpomínáte, po dobu práce je období zlepšení střídáno menším spádem sinusově. Jelikož je člověk náchylnější k špatnému, je více nežli pravděpodobné, že je zhoršení doprovázeno silnější emocionální reakcí než zlepšení. Pokud to budete mít na paměti a budete k tomu přistupovat vědomě, můžete se tak vyhnout chycení se do pastí své povahy.

Musíme si vytvořit nový zvyk.

Tak co? Máte pochybnosti o tom, že se váš zrak zlepší? Poslechněte svůj vnitřní hlas. Co vám napovídá? Pokud je odpověď kladná, musíte dokázat, že vaše oči mají tvar čtverce!

***Vědecké objevy k získání akademického titulu Doktora, čtvrtí jakých nauk, ale na téma:***

## ***MECHANIZMUS CHYCENÍ druhého dechu během úniku před pronásledováním sexuálně-maniakálních myší***

***Teorie.***

***Vědecké opodstatnění užití mechanismu k léčbě očí zaseknutých v hajzlíku, tedy***

### ***Etapy adaptace organismu na nové podmínky***

Ve vašem organismu jsou místa plnicí funkci akumulátoru, sbírajícího a udržujícího energetický impuls. Dalo by se to přirovnat ke staré pružině nebo praku připravenému k výstřelu.

Nenadálé zašramocení nebo leknutí – ruka se zachvěla a kámen vyletěl. Tělo zaujalo odpovídající polohu, změnil se „svalový korzet“.

První adaptace probíhá prostřednictvím bleskového nervového impulsu. Podobá se explozi. Výbušný impuls nemá dlouhou životnost. V tomto případě je zásoba organismu velmi malá.

Příkladem mohou být běžci – sprintéři na krátké vzdálenosti ze sebe vydávají úplně všechno. V té chvíli vyhazuje hormonální soustava ze svých zásob NZ. Probíhá druhé přizpůsobování organismu k okolním podmínkám. Dalo by se to srovnat s běžci na střední vzdálenosti. Od samého začátku běží pomaleji než sprintéři a svoje síly si rozkládají rovnoměrně. Jejich působení není tak intenzivní, zato o poznání delší. Když už hormony stihly odvést ve vašem těle práci, probíhá „všeobecná mobilizace“, je zapojen „celý národ“ a vše probíhá prostřednictvím krve. Tehdy chytáte, jak říkáme, druhý dech. Organismus je již připraven na delší a silnější zátěž.

Je to srovnatelné se sportovní chůzí. Jak se ukázalo, ne zrovna zanedbatelnou roli při adaptaci organismu na nové podmínky mají krevní erytrocyty.

Je to pro vás novinkou? Mám vás!

Vždyť jsem se o tom již zmiňoval, když byla řeč o zákonitostech změny katalytické aktivity membránově svázané acetylcholinesterázy erytrocytů a chloroplastů biologických systémů při jejich adaptaci na vnější a vnitřní prostředí. No tak dobře! Ještě jednou, ale v normálním jazyce!

To, že erytrocyty zajišťují transport kyslíku, vědí i školáci.

Ale oni ještě mimo to mají pracovní poměr jako pošťák – kurýr, který předává příkazy o dlouhodobých změnách na všech úrovních, pocházejících z centrální nervové soustavy.

Zvýšení emocionálního naladění, vyvolané silou vůle, má vliv na hypothalamus (thalamus), který je propojen s emocionálním centrem.

Odpovídá na elementární funkce organismu typu: „Je mi teplo, je mi zima, je mi smutno, je mi veselo, chce se mi žrát!...“ tyto elementární příkazy jsou předávány celému organismu prostřednictvím krve z mozku do periférií. Takže pokud se člověk raduje nebo zlobí, hned o tom vědí všechny buňky organismu. Takže myšlenky působí na emocionální centrum a **adaptace všech vnitřních procesů probíhá prostřednictvím krve. Takže emoce se také předávají krví.**

Nyní otázka jako chyták!

Co děláte, když vás něco bolí?

Zapamatujte si, prosím, svou odpověď. Můj mistr říkával!

– Musíš se k nemocnému orgánu chovat jako k nemocnému několikaměsíčnímu dítěti.

Ale vždyť já byl starý mládenec! S chytrým výrazem jsem něco dělal.

Ale až s léty a nabytými zkušenostmi jsem byl schopen pocítit celý rozsah hloubky citů, které si tehdy žádaly mé ledviny.

Dítě může samostatně jediné dýchat, sát, polykat, udržovat teplotu těla, trávit mléko, čurat a kakat. V ostatním je na nás zcela závislé. Jakoukoli nespokojenost, stížnost nebo prosbu je schopno vyjádřit pouze pláčem.

Nemocný orgán je také bezbranné dítě, který je na vás plně závislé. Je-li něco špatně, může na svůj stav upozornit přes nepohodlí, nevolnost, bolest.

Dítě se rozplakalo, co uděláte? Nyní doplňte svou odpověď, kterou jste si měli zapamatovat. Takže dítě pláče a vy...

Pojďme si udělat analýzu vaší odpovědi a porovnáme si svůj vztah k nemocnému orgánu se vztahem k nemocnému kojenci. Jakmile vás něco zabolí, okamžitě jdete do lékárny pro analgetika.

„Dítě“ začalo plakat – objevila se bolest, nás to štve, nedá nám to spát. Vezmeme si Aspirin a dáme ho „dítěti“. Zahlušili jste bolest, není slyšet „křik“, v domě je klid. Víte, že to není dobré, ale děláte to tak stále, protože tak je, to jednodušší a rychlejší. Ale „dítě“ je na vás plně závislé. Už takhle dlouho trpělo, ale když mu došly všechny síly, tak se „rozkřičelo“, prostě bylo nuceno obrátit se o pomoc. Říkáte mu: „Buď už zticha!“ Ale ono stejně brečí.

Vidíte tu absurditu v přístupu k sobě samému?

Tak například já, když brečí dítě, jako první kontroluji, zda není mokré? Třeba leží nějak nepohodlně, nebo jej tlačí plena.

Třeba má hlad nebo ho bolí bříško nebo, nebo, nebo...

Zkrátka, nejdříve se snažím najít příčinu problému, pak ji odstraním a dítě se ihned uklidní.

Znamená to, že ať děláte co děláte, ať pracujete, jak pracujete s nemocným orgánem, přístup musí být vždy stejný, jako k nemocnému nemluvněti. Protože ono – je část vás, vaše budoucnost a závisí taktéž na vás.

Chcete-li vyléčit svoje oči nebo jakýkoli jiný nemocný orgán, je nutné postupovat podle zákonů přírody, ne naopak: najít a odstranit příčinu „pláče“, dát to, co chybí.

Náš vzdálený příbuzný žijící v sousedství neměl dlouho děti. Když mu bylo čtyřicet, narodil se mu syn. Manželka a matka se o něj tak báli, že jej oblékali teple i v létě.

Dítě nakonec onemocnělo a umřelo. Narodilo se druhé dítě, ale také umřelo. Málem se rozvedli. Manželka vinila manžela a manžel zase manželku.

Má matka řekla:

– Vychovala jsem sedm dětí a třicet pět vnoučat. Další dítě si vezmu na starost.

Narodilo se třetí dítě. Moje matka se o něj starala. Vystavovala nahé miminko slunečním paprskům, větříku. Oni protestovali a říkali. „Co to děláte, vždyť to děťátko nachladne!“

Uchránila dítě před slepou, nesprávnou a jak zkušenosti ukázaly smrtelnou láskou rodičů.

Dnes je tomu prckovi 15 let. Do pěti let chodil v zimě i v létě nahatý, protože se na něj nedalo nic navléknout. Okamžitě si oblečení svlékal. V našem domě se děti do pěti let neoblékají.

Přičemž žijeme v horách. Náš organismus si zvyká na všechno.

Co je tedy třeba „dát“ tomu dítěti?

Je potřeba otužovat dítě a ten nemocný orgán. Neustále jej nenabalovat, protože „do strážného oka snítka padá nejčastěji“. Dejte mu plnohodnotnou stravu. Po dobu plnění cviků, když budete „dítě“ uklidňovat, přistupujte k němu s něžností, láskou, zkrátka s citem.

Mistr mi říkával: „Vytvoř v sobě otcovskou lásku!“

Dnes chápu, že se v něčem mýlil. Prožil příliš dlouhý život a úplně zapomněl, že ještě existují staří mládenci.

Chápal jsem a vyvolával nějaké city, pocity a celkem se mi dařilo, ale šlo to velmi pomalu. Později, když jsem poprvé poznal otcovské city, bylo to něco nepopsatelného. Samozřejmě jsem se připravoval na to, že se brzy stanu otcem, ale stejně mě to zaskočilo.

Jednou, když jsem se vrátil ze služební cesty, tak mi říkají:

– Blahopřejeme, máte syna.

Zaposlouchal jsem se, co mám v srdci – nic tam nebylo. Tak jsem si řekl: „To je divné, co jsou to vlastně otcovské city?“ Dali mi nějaký

balík. Když jsem v autě poodhrnul krajkový růžek, dokonce jsem se polekal. Koukám, leží tam nějaký malinký, červený vrásčitý stařeček. První moje myšlenka byla: „Copak se všechny děti rodí takovými?!“ Přišli jsme domů. Zaposlouchávám se do sebe: pocity stále žádné, jen jsem si povšiml, že si mě nikdo nevšímá. Všichni: mladá maminka i rodiče stojí kolem toho křiklouna. „Hm – tak si říkám, že se otcovské pocity dostaví až dalšího dne“. Místo toho se objevily nové vůně. Za dva týdny jsem musel opět odjet na služební cestu. Vrátil jsem se už po třech měsících. Pláč se změnil na řev. Zápach z plen byl velmi silný. V noci spánek neexistoval. Zkrátka nic kromě naštvání! Jednou jsem se vrátil domů, jdu za synem a najednou jsem si všiml, že z nízké ohrádky, ve které jsme ho nechali, zmizel. Ukázalo se, že už se naučil sám přemísťovat, batolil se. Prohledal jsem celý dům, on nikde. Tak jsem se podíval do spíže. Tam právě stály ještě nezavřené sklenice s marmeládou. Ten den se domácí zabývali přípravami. Podíval jsem se a pochopil jsem, že tu syn byl. Dvě třílitrové sklenice ležely naboku v obrovské kaluži marmelády, peří připravené na peřinu je rozmetáno po podlaze a čerstvá stopa vede pod postel. Odtud se na mě vychytrale lesknou dva uhlíky – oči. Všechno ostatní bylo od marmelády, peří, prachu a smetí sebraných jakoby ze všech spíží naší čtvrtě. Vzal jsem ho do náruči a odnesl na koupání. V momentě, kdy jsem jej začal koupat, se ve mně objevil nový nevysvětlitelný, ale velmi příjemný pocit. Je to zároveň chvějivá něžnost a bublající hrdost. Asi nikdo nedokáže popsat slovy rodičovské city. Když jsem ho k sobě přitiskl, ucítil jsem na své hrudi jeho kolínka a na obličeji svěží pramenitý dech, hned se mi na duši udělalo tak hezky, jasně a pokojně, že jsem najednou pocítil, jak odlétám. Měl jsem takový pocit, jako bych měl za zády křídla: „To je můj syn!“ „Zajisté jste, milý čtenáři, alespoň jednou v životě cítili něco podobného. Když se díváte na své dítě, když vidíte, jak je veliké, představujete si jaké bude. Máte strach o jeho budoucnost, ale zároveň jste na něj hrdí. Takže ještě jednou! S očima nebo jakýmkoli jiným nemocným orgánem je třeba pracovat se stejnou něžností a starostí, s jakou se staráte o nemocné dítě. A zároveň až tam budete směřovat svou vnitřní pozornost, musíte si hrdě

představovat budoucnost, jako budoucnost svého, dítěte; že už zítra uvidí vaše oči o něco lépe než dnes.

Dnes jim dáváte svéráznou „půjčku“, zítra určitě dostanete „odvděk“, o kterém se vám ani nesnilo. V tom je ukryta celá podstata: ze začátku je cit' a potom teprve výsledek. S každým dnem je to lepší, lepší a lepší.

## *CVIČENÍ NA OČI*

**Na východě** existuje dávný způsob-diagnózy nemoci podle pohybu očí, ne podle duhovky, ale podle pohybu oční koule.

Specialista vás například poprosí, abyste udělal očima kruh a pozoruje vás, jak to děláte. Oči totiž vlivem nemoci seřezávají některé úhly a linie vedená očima není rovná. To je další potvrzení toho, že je v našem organismu vše propojeno.

Ale člověk sám nemůže vysledovat správnost pohybu svých očí, proto poproste někoho z příbuzných, aby vám pomohli.

Tím, že plníme cviky na oči správně, netrénujeme jen svaly, ale i bezprostředně pracujeme s nemocnými orgány.

Takže se soustřed'te na to, aby při plnění cviku oči opisovaly přesně danou linii. Začněme! Čím začínáme každou práci se sebou?

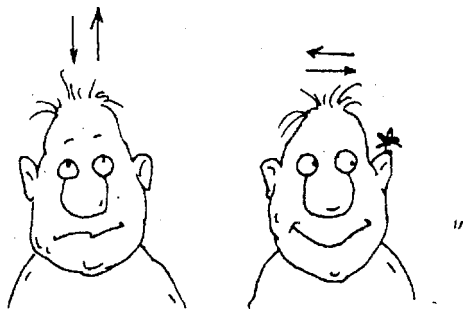
Vzpomínáte si?

No tak, narovnáme záda. Ze začátku zaujměte „svalový korzet“. Co je k tomu potřeba?

Správně! Narovnat záda a roztáhnout úsměv od ucha k uchu. Potom uvnitř uměle vyvolat pozitivní emoce. Jak? Vy už to znáte! Už jste tak učinili?

A nyní můžeme začít plnit úkoly, jen nezapomínejte mrkat!

1. Držte hlavu zpřímá, nezaklánějte ji. Pohled je upřen nahoru, na strop a v myšlenkách pokračujeme v pohybu očima pod lebku k temeni hlavy, jako byste se na něj dívali.
2. Nyní ved'te oči dolů, pozornost směřujte do oblasti štítné žlázy, jako byste nakoukli tam, kde je váš krk.
3. Díváme se nalevo: oči se dívají na stěnu a pozornost jde za levé ucho.
4. Díváme se napravo: oči se dívají na druhou zeď a pozornost jde za pravé ucho.



Proč je důležité při plnění těchto zdánlivě dávno známých cviků pokračovat v pohybu očima na myšlenkové úrovni?

Už za dávných časů bylo na Východě známo, že se v oblasti temene nachází obrovský svazek energetických kanálů a u vnějších koutků očí jsou centra propojená se žlučovými cestami.

Proto když v myšlenkách pokračujeme v pohybu očima například za ucho, působíme tak na žlučové cesty a na játra. Oči jsou oknem k játrům. Nemluvím o tom náhodou.

Za vnější fasádou jednoduchosti všech cviků na normalizaci zraku se skrývá obrovský smysl, jdoucí až k hlubokým kořenům starobylosti. Ale tak jako v ostatním, je i zde třeba myslet na bezpečnostní pravidla. Nepřeženejte to. Každé přepínání při práci s očima vede k opačnému výsledku.

Proto chci, abyste ještě jednou věnovali pozornost výše, popsaným uvolňujícím cvikům pro oči, které mají blahodárný vliv na organismus jako celek. Nejdříve nás čeká práce.

**5. „Motýlek“.** Nevyhnutelný požadavek pro plnění následujícího cvičení: hlava zůstává nepohnuta, pracujeme pouze očima. „Obraz“ musí být maximální možné velikosti v mezích obličeje, ale svaly očních koulí nesmíte příliš namáhat, dávejte pozor na stav!

Pohled převádíme v následujícím pořadí: do pravého dolního rohu, do horního levého rohu, do dolního levého rohu, do horního levého rohu. A nyní naopak: do dolního pravého rohu, do horního levého rohu, do dolního levého rohu, do horního pravého rohu. A nyní uvolněte oči a pořádně zamrkejte. Asi tak jako mává křídélky motýlek.

**Nikdy nesmíte mhouřit oči a nikdy je neotevírejte příliš do široka! To vše vyvolává napětí, které je zakázané!**



## 6. „Osmička“.

Nevyhnutelný požadavek tohoto cvičení je stejný jako u „Motýlka“. Nyní očima opište plynulou horizontální osmičku, nebo znak nekonečna v jeho maximální velikosti v rámci obličeje. Několikrát na jednu stranu, několikrát na druhou stranu. Zamrkejte často – často, lehce – lehce.

## 7. Cvik na šilhavost.

Tady pracují šikmé oční svaly. Je to velmi efektivní při krátkozrakosti. Rozvíjí periferní vidění. Zvláštní poznámka: toto cvičení je třeba plnit v absolutně klidném prostředí. Nikdo a nic vás nesmí vylekat. Zašilhujte a podívejte se na svou špičku nosu. Oči se spojily. Potom se před sebe podívejte uvolněně a svou pozornost rozdělte do stran. Všimněte si tedy nějakých předmětů pomocí periferního vidění, aniž byste těkali pohledem!

A takto střídavě

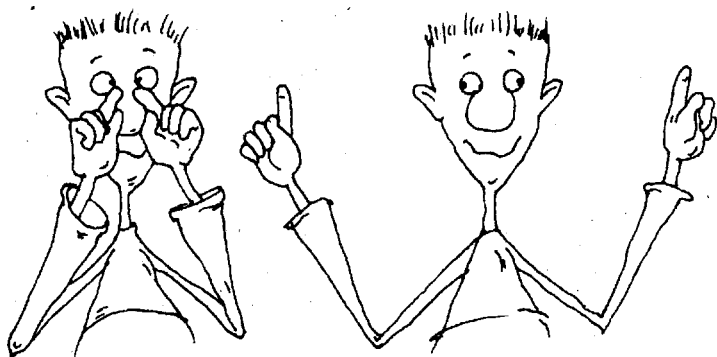
Na špičku nosu – dopředu a nehýbat pohledem do stran, do bodu mezi obočím a pak zase před sebe a nehýbat pohledem do stran.

A tak 7-8krát každým směrem. Pohled pokaždé převádíme z jednoho bodu do druhého, plynule a klidně.

Cvik provádějte pomalu, ale s radostí a pocitem vděčnosti k sobě samému. Je úsměv na svém místě? Skvělé! Zkontrolujte svůj vnitřní stav! Znovu zamrkejte očima, zamávejte řasami.

## 8. Cvik k rozvedení zrakových os.

Ukazováčky si dáme na špičku nosu a pozorně se na ně díváme. Pak začínáme pomalu, pomalu vzdalovat prsty od nosu a rozvádět je od sebe. Přitom pravé oko sleduje pravý prst a levé oko sleduje levý prst. Trochu vám napovím: dá se to udělat jedinečně s pomocí periferního vidění. Nezlomte si oči! Cíl je úplně jiný! Pak pokračujeme v tomto cvičení tím, že oči nesměřujeme na nosní kost. Nezapomínejte na odpočinek!



## 9. Velký kruh.

Opisujeme kruh očními koulemi. Hlavou nepohybujeme.

Představte si před sebou veliký ciferník zlaté barvy. Tato barva napomáhá normalizaci zraku. Pomalu jeďte pohledem a všímajte si každého čísla na vymyšleném ciferníku. Nejdříve na jednu stranu, potom na druhou. Pozor! Neřežeme úhly! Soustřeďte se na to, aby se linka povedla rovná. S každým dalším tréninkem se bude rádius kruhu zvětšovat. Klidně si zamrkejte, neunavujte oči.

A nyní udělejte to samé cvičení, jen obraťte obličej do nebe.

Oči jsou otevřené. Opakujeme toto cvičení v obou variantách na obě strany, ale tentokrát se zavřenými očima. V tomto momentě je masírována čočka.

Na duši se radujeme z toho, že až otevřeme oči, uvidíme dobře.

Vytvořte takový chvějivý pocit očekávání výsledku a zároveň pocit shovívavého klidu, že vše bude přesně tak, jak to chcete.

Cviky 1-8 se plní na tři etapy: nejdříve s otevřenými očima, potom se zavřenými očima a pak se opakují pouze v myšlenkách. V tom momentě probíhá vnitřní práce na buněčné úrovni.

Obzvláště vás prosím, abyste si povšimli, že uvolňující cvičení – ky na oči je třeba dělat právě v takovém pořadí, ve kterém jsou popsány, podle míry zvyšování složitosti.

**Zapamatujte si!**

**Silné namáhání očí vede ke zhoršení zraku. Proto sami kontrolujte námahu, podle pocitů a co nejčastěji (čím častěji, tím lépe!) praktikujte uvolňující cvičení.**

## *Rozebereme psychologické ZÁKLADY zhoršování zraku*

Oči ukazují to, jak se díváme na svět. Pokud se zrak zhoršuje nebo vznikají různorodé problémy s očima, pak je velmi pravděpodobné, že se člověk snaží od něčeho ve svém životě vnitřně ohradit, nebo mu něco v okolním světě vadí na hluboko podvědomé úrovni.

Může to být spojeno s jakýmkoli událostmi z minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Pokud něco nyní odvrhujete nebo se obáváte něčeho z blízké budoucnosti, může se to odrazit na zdraví vašich očí.

Vnitřní nesouhlas se sebou samým, pocit, že nepatříte do tohoto světa, neschopnost někomu odpustit, pocit sklíčenosti, staré křivdy, neschopnost dívat se na budoucnost s radostí, strach podívat se skutečnosti do očí atd. – to všechno jsou skryté psychologické příčiny zhoršení zraku.

A nyní si zvláště rozeberme, s čím je spojeno zhoršování zraku u dětí. Pokud se vyskytnou takové problémy, dá se okamžitě konstatovat, že v domě, kde prcek žije, není vše v pořádku.

Když děti nemají tu moc změnit situaci, v přímém slova smyslu se na to nechtějí dívat a nevědomky se snaží rozostřit svou pozornost, rozmazat kontury, aby na ně okolí netlačilo.

Další příčinou může být, když někdo z rodiny, koho má dítě velmi rádo, nosí brýle. Například maminka je nejkrásnější a nejchytřejší na světě nebo ještě někdo. Prckovo podvědomí si začíná zapisovat informaci z momentu narození.

Probíhá nevědomé programování, které okamžitě spíná, jakmile dítě dosáhne věku, svého ideálu. Další příčinou je

### *Zhoršení spojené s věkem*

***Jediná, nemoc, která má co dočinění se stářím – je stařecká senilita. Jak je pravidlem, vzniká díky mohutné všeobjímající, patriotické lásce k věčnému pokoji!“***

**(Úryvek z transparentu nad vraty do domova důchodců, který se nachází v každém z nás.)**

Za prvé se tak stává kvůli špatnému stavu páteře, cév, vnitřních orgánů, nervové soustavy, špatné stravy a nejrůznějších infekcí atd.

.Mnohá onemocnění vnitřních orgánů jsou spojena se špatným stavem páteře. Páteř se skládá z kostních obratlů, propojených mezi sebou. Mezi nimi se nacházejí meziobratlové ploténky.

Páteř plní opěrnou funkci a ploténky slouží jako amortizátory namáhání osy, dodávají páteři ohebnost a pohyblivost. Rozumíte všemu?

Tak tedy pokračujeme. Z páteřního mozku vystupují malé kořínky, které se větví ke každé části těla a ke všem vnitřním orgánům.

Meziobratlová ploténka se skládá z fibrózního prstence a jádra. O fibrilách duše už víte své!

Páteř musí mít každý den určitou vhodnou zátěž. Sedíte-li celý den, mozek pracuje, ruce pracují, ale páteř nedostává potřebný pohyb a neudrží se tak v potřebné pružnosti, pak se sbírají různé shluky.

Křupavka začíná tvrdnout.

„Odpad“ se začíná hromadit a tak vzniká „pancír“, který nejenom že brání v plynulém pohybu, ale též uskřipuje, nervová zakončení. To vede k poruchám výměnných procesů ve všech orgánech.

Nesprávné držení páteře vede k nesprávnému zatěžování meziobratlových plotének, zhoršení jejich zásobování výživnými látky. Jinými slovy začínají hladovět!

To vede ke změně polohy jednotlivých obratlů, tlaku na nervová zakončení a na krevní a lymfatické cévy.

Dále – více!

Při špatném držení těla se narušuje normální cirkulace páteřního moku jak v páteři, tak i v lebce. Samozřejmě odpovídající části zadového a lebečního mozku začínají hůře pracovat.

Zhoršená výživa meziobratlového disku postupně vede ke snížení elasticity fibrózního prstence. Už nemůže unést tlak. Objevují se v něm praskliny, kterými kvůli tlaku začíná „vylézat“

jadérko. Tak tady máte proces formování meziobratlové kýly!

Směřuje-li kýla dovnitř, je možné stlačení míchy v této oblasti a z toho vyplývající omezení citlivosti, omezení pohyblivosti, silné bolesti.

V konečném výsledku vznikají na páteři takové na první pohled

obyčejné, časté nemoci jako osteoporóza, lumbago, houser, ischias, Schmorlova kýla, kyfóza, skolióza. Ani nemluvě o vegetativně-cévní dystonii, migréně, symptomatické hypertonii, narušeném mozgovém krevním oběhu, křivosti krční páteře, nejruznějších artrózách, mezižeberní neuróze a mnohých onemocněních vnitřních orgánů a systémů.

Výsledkem narušení výživy míchy a mozku jsou výkyvy lebečního tlaku.

V tomto seznamu by se dalo pokračovat dále a dále. Je z toho téměř detektivka, že?!

Tak co, vy můj hrbatý, chcete se nyní z vědeckého pohledu podívat na to, co je to vlastně osteochondróza?

S radostí vám sděluji, že to ještě nikdo neví! Paradox? Ano, drahý můj, je to tak.

Je mnoho vědeckých teorií o osteochondróze, které vysvětlují a dokazují svou jedinečnost. Každá z nich má právo na existenci!

Problém je v tom, že ani jedna z teorií neotevívá cestu k její úspěšné léčbě. Mluví to za vše, souhlasíte?!

Známe-li přesně původ nemoci, jsme pak schopni ji léčit nebo vůbec nedopustit! Tak ale bohužel vždy léčíme pouze následek!

Když na tento problém neexistuje jediný správný pohled, pak sem tedy také přiložím své želízko do ohně!

## *Teorie Norbekova!*

Víte, jaký je chemický vzorek soli, která se ukládá v kloubech, v jiných místech a hlavně ve vašem mozku? Nepopírám to, také na to trpím, když se s vámi tolik let stýkám!

Řeknu-li to prostým jazykem, je to močovina. Teď už rozumíte národní moudrosti: „Osteochorídróza mu stoupla do hlavy“?! Po takové ráně vám vylezou oči z důlků a důsledkem toho je dalekozrakost.

Páteř má karkas ze svalů, který má přírodní schopnost se roztahovat a stejně tak usychat, když je majitel blbec.

To je jen jedna ze zákonitostí nabytí dalekozrakosti, ale ve skutečnosti i jiná onemocnění, jak jste si již jistě stačili povšimnout, jsou stejnou měrou spojena se špatným stavem páteře.

Dokonce i to nejzanedbatelnější narušení látkové výměny v tkáních

mozku za sebou vleče mnoho problémů. Při provádění cviků na zvýšení pružnosti páteře, zvyšujeme i jeho elasticitu.

A výsledkem naladění látkové výměny je normalizace složení kostní tkáně, což vede ke znovuoobnovení její opěrné funkce.

Zapojení „spících“ kapilár obnovuje normální krevní cirkulaci, dodání potřebných látek do buněk a odtok „zpracovaných“ látek.

Postupně díky normálnímu svalovému tonusu se páteř vrací do správné polohy a svaly, které zesílily, už ji dokážou udržet v normálním stavu.

Postupně se obnovuje normální konfigurace a tonus meziobratlových disků, normální délka meziobratlových mezer, nervová zakončení a cévy už nejsou stlačovány.

Takovým způsobem se obnovuje práce odpovídajících orgánů a systémů.

Právě proto je potřeba každý den provádět kloubní gymnastiku. Pak náš téměř detektivní příběh skončí velmi dobře!

Dokážete udělat teď hned provaz? Nedokážete. Pokud ale začnete trénovat, začnou se odpovídající svaly protahovat a vy si dokážete s každým dnem sednout lehčeji a lehčeji, hlouběji a hlouběji!

A jednoho krásného dne, hop!... Dokonce i když vám je 90 let – dokážete to!

Pozor!

Zkostnatělá nepohyblivá páteř, chůze hrocha, to vše je odrazem vašeho způsobu života.

Je to příznak lenosti! Pružnost páteře se dá obnovit v každém věku.

Dokonce i v devadesáti letech zůstává dobrá schopnost obnovit chrupavku a meziobratlové ploténky. Musíte jenom chtít a trochu zapracovat, zapracovat čím...? Klouby, a ne závitky!!!

Když naše tělo nepracuje, nedostává ani

„výplatu“. Když například položíte pravou ruku do kapsy a budete tak chodit půl roku, svaly začnou atrofovat a svaly druhé ruky se začnou posilovat, protože je na ni kladena dvojnásobná tíha.

To znamená, že naše tělo dělá každý den analýzu a přizpůsobuje se podmínkám, které my sami můžeme optimalizovat.

Takže to, co budeme nyní dělat, není rozcvička, ale speciálně vybraná cvičení určená k normalizaci funkce páteře. Znamená to odstranění nejružnějších výše vyjmenovaných neduhů, tak i těch, které zde nejsou uvedeny vůbec.

Nezapomeňte změřit svou výšku. Porostete (v průměru o 1-3 cm a více) díky obnovení normální vzdálenosti mezi meziobratlovými ploténkami.

**Není důležité samotné cvičení jako váš vnitřní stav, ve kterém se nacházíte.**

**Devadesát procent své pozornosti musíte nasměrovat na vybudování vnitřního naladění a jen deset procent na techniku cvičení.**

Naladění vyvoláváme uměle s pomocí síly vůle.

Zapamatujte si! Samo od sebe ze vzduchu nic nevznikne. Jestli bude vaše vnitřní naladění ke dnešnímu

dni špatné – to je právě ta bažina, ve které se utopí každá snaha. Proto, s čím začneme?

Hlídejte si držení těla, natáhněte úsměv! Kupředu! Přišel čas zkontrolovat si domácí úkoly. Vyndejte seznam kladných a záporných charakterových rysů.

Já-á-ák?

Vy jste ho ještě nenapsali?!

Náleží vám za to pořádná buzerace!

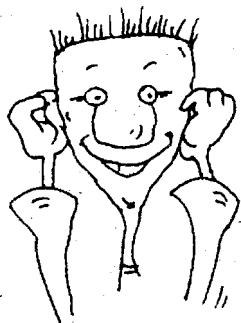
Tak tedy jo! Dávám vám poslední šanci! Sestavte si jej nyní, ne dnes, ale hned! (Podívejte se do přílohy č. 1.)



## *Masáž, ušních boltců*

Každý z následujících pohybů je třeba dělat nejméně 8-10 krát v jednom směru a potom v druhém. V dalších popisech se budete setkávat s obecnými formulacemi typu „několikrát“ nebo jen „nejdřív na jednu stranu, potom na druhou“. Je to tak schválně, aby mechanické počítání nepohlčovalo veškerou vaši pozornost.

Svoje myšlenky a duševní síly musíte nasměrovat hlavně na vnitřní stav, na formování těch kladných stránek svého charakteru, které jsou podle vašeho názoru rozvinuty nedostatečně.



V žádném případě nesmíte sklouznout k automatickému plnění. Je to cesta do nikam.

Na povrchu ušních boltců je rozmístěno více než tisíc biologicky aktivních bodů, proto při jejich masáži postupně působíme na celý organismus. Naladění! Chytněte se za uši, sevřete své ušní boltce v pěst. T-áá-á-ák! Teď se podívejte do zrcadla. Vidíte ten strašlivý výraz ve tváři, jako lidojed! Co, už jste zapomněli na to hlavní? Hlavní je naladění, ZATRACENĚ! Už zase máte výraz dravce...

Honem, držení tělíčka, úsměv!

Připraveni! Jedem!

### ***Cvičení č. 1***

S humorem táhneme ušní lalůčky směrem dolů, aby se odtáhlo vnitřní ucho. Do každého pohybu vkládáme radost! Lehké uvolnění střídáme s výraznějším napětím. Potom analogicky postupujeme směrem nahoru. Jen vás prosím, abyste dodržovali bezpečnostní techniku! Neutrhněte si uši!!!

### ***Cvičení č. 2***

A teď, chytněte ušní boltce vprostředku. A táhneme do stran a dozadu od vnější sluchové trubice. S každým dalším pohybem táhneme uši, dále, dále, dále...

Pokud máte v uchu pocit roztahování, znamená to, že postupujete správně. Tak jak? Jsou uši zatím na svém místě? Skvělé!

### ***Cvičení č. 3***

A nyní krouživé pohyby. Opět popadněte celé ucho, držte jej v ruce celé jako housku. Točíme do kola. Hoří vám uši?! To je velmi dobře!

Narovnejte ramena! Uměle vytváříme pocit radosti a hrdosti za práci na sobě. Svou pozornost směřujte do oblasti uší. Cvičení provádějte s citem. Váš vztah k sobě se vždy materializuje.

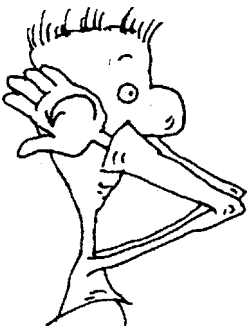


#### ***Cvičení č. 4***

Měníme způsob držení uší. Dlaň položíme na uši, aby palec směřoval dozadu a přímáček neme takovým způsobem, aby v uchu vznikl pocit vakua. (Je pohodlné nasměrovat dlaň tak, aby prsty směřovaly dozadu).

Děláme kruhové pohyby na jednu a pak na druhou stranu. Po dobu cvičení si uvnitř vytvořte pocit, že jste všemocní a všechny vaše rozkazy budou splněny. Pamatujete si na „Oktávu“?

Naladění!!! Vytvořte si pocit, že jste silný člověk. Udržujte si vnitřní obraz!



#### ***Cvičení č. 5***

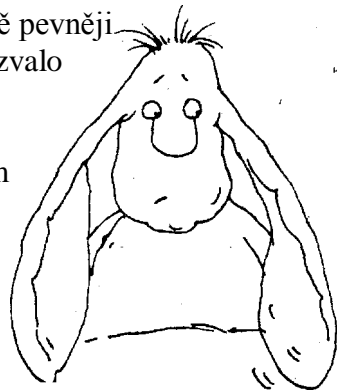
**Pozor! Kdo má poškozený nebo vůbec nemá ušní bubínek, toto cvičení dělat nesmí!**

Přestaneme s pohyby a přímáčkujeme si dlaně ještě pevněji k uchu a rychle je sundáváme tak, aby se v uchu ozvalo tlesknutí. Všechna pozornost směřují do uší.

Jaké jsou úspěchy?

Pro správnou odpověď na tuto otázku vám nabízím „Norbekovův test správnosti odpovědi“, který si uděláte samostatně s pomocí pravítka.

Pokud po každém desátém cvičení nevyrostou uši minimálně o 20 cm, znamená to, že neplníte cvičení poctivě!



# *Cvičení na klouby ruky a nohou*

## **Zápěstí**

Každý pohyb provádíme 8-10krát!



### ***Cvičení č. 1***

Zatínáme a uvolňujeme několikrát po sobě pěsti (už víte, kolikrát to opakujeme), rytmicky, jak nejrychleji to jde.

Cvičení provádíme ve dvou variantách:

nejdříve klademe akcent na stlačování prstů do pěsti (chňapavý pohyb) a potom na uvolňování (pohyb házení), přičemž je třeba prsty zcela narovnávat.

Vytvořte si pocit, že jste ČLOVĚK s velikým Č, ten nejhezčí s tou nejsilnější vůlí! Vnitřně procíte ten obraz. Úsměv stále na obličeji;

### ***Cvičení č. 2***

Postupně každým prstem děláte pohyb, jako byste někoho chtěli cvrknout do čela.

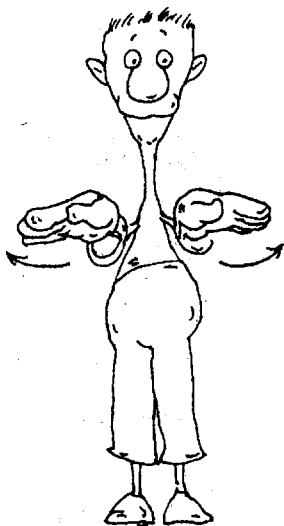
### ***Cvičení č. 3***

Postupně stlačujeme prsty od malíčku nahoru a potom obráceně. Po čemž oklepeme zápěstí a uvolňujeme svaly.

#### **Cvičení č. 4**

Akcentovanou pozornost klademe na zápěstní kloub. Ruce jsou nataženy dopředu vodorovně, zápěstí směřuje dovnitř k tělu, konečky prstů táhneme na sebe. Děláme několik pruživých pohybů, střídáme lehké napětí s uvolněním.

Myšlenkovou pozornost obracíme, na oblast napětí. Silou vůle vyvoláváme další porci vážení si sebe sama, vymýšlíme si to a bsořbujeme. Narovnáme ramena, držíme „svalový korzet“, úsměv.

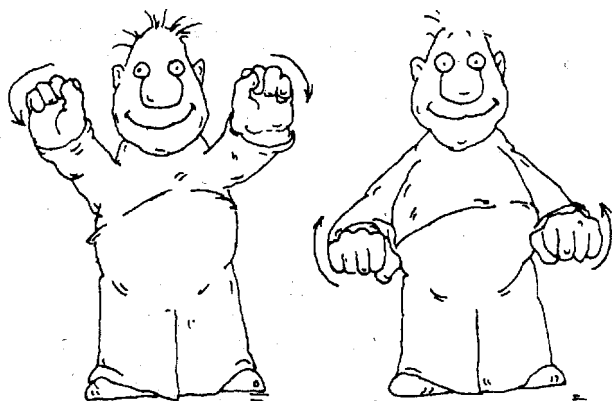


#### **Cvičení č. 5**

Ruce natažené před sebe, vodorovně, zápěstí narovnané a také vodorovné s podlahou. Dlaně vytočíme do malíkových stran. To je výchozí poloha. Vykonáme několik pružných pohybů (drobné kolébání) zápěstími a malíčky. Nyní výchozí polohu změníme. Obě dlaně vytočíme do palcových stran a opakujeme cvik.. „svalový korzet“, úsměv.

#### **Cvičení č. 6**

Výchozí poloha je stejná. Vytvoříme uvnitř pocit hrdosti. Devadesát procent úsilí věnujeme vytvoření naladění. Úsměv, radost, nadšení po celém těle. Nyní jsou dlaně zatnuté v pěsti



a točíme s nimi dokola a opisujeme kruh maximálního možného poloměru, nejdříve na jednu, potom na druhou stranu.

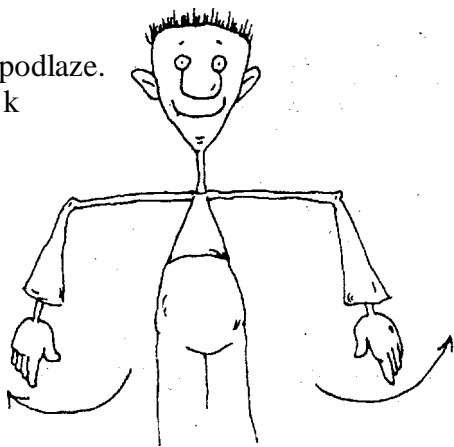
## ***Loketní klouby***

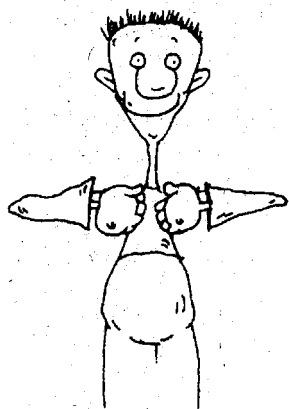
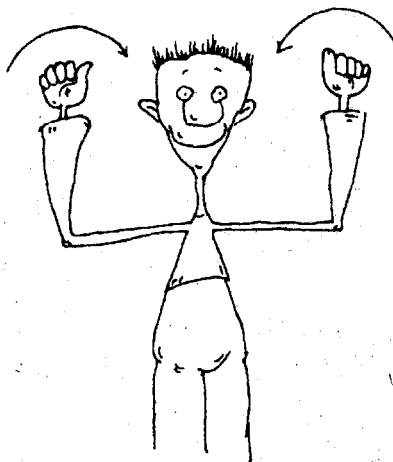
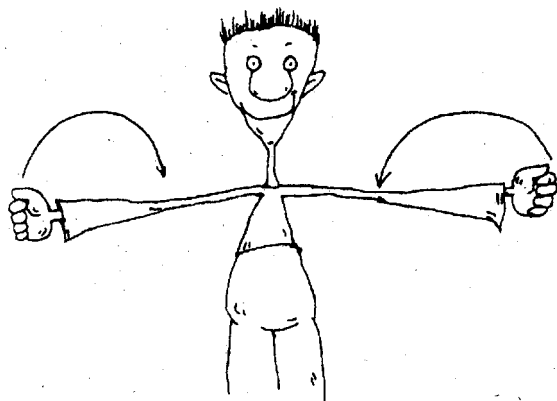
### ***Cvičení č. 7***

Zafixujeme ramena ve vodorovné poloze k podlaze.

Ruce jsou v loktech ohnuty v kolmé poloze k podlaze, předloktí volně visí.

Vykonáváme točivé pohyby předloktím v loketních kloubech na obě strany. Dávejte pozor, abyste nepohybovali rameny.





V myšlenkách si na hlavu nasadíte korunu. Naladění! Přidejte nějaký nový pocit a silou vůle jej stále zvyšujte. Pokračujeme.

## ***Ramenní klouby***

### **Cvičení č. 8**

Narovnanou rukou volně spuštěnou po dél těla, točíme ve frontální poloze před sebou (v zápěstí se objevuje pocit tíhy a otékání, zčervená z přílivu krve). Postupně zvyšujeme rychlost otáčivých pohybů.

Střídavě trénujeme oba ramenní klouby. S každou rukou pohybujeme nejdříve po směru hodinových ručiček a potom proti. Jaký pocit máte uvnitř – víte?

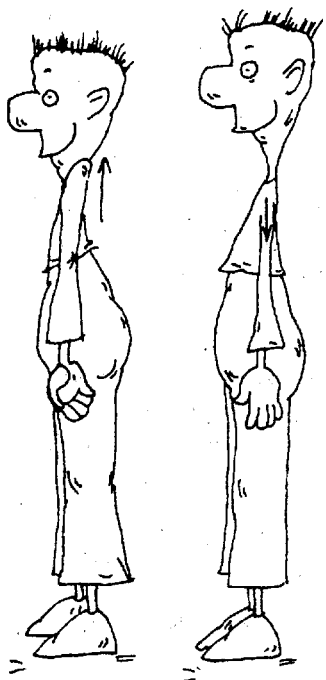
### ***Cvičení č. 9***

Hlava je vzpřímená. Ramena tlačíme dopředu naproti sobě. Cítíme příjemné napětí.

Lehce se uvolníme a s novým úsilím další napětí, zase se uvolníme a znovu napětí...

### ***Cvičení č. 10***

Nyní dozadu – lopatky „najíždějí“ jedna na druhou. Děláme tento cvik několikrát na každou stranu.



### ***Cvičení č. 11***

Potom jdou ramena nahoru, přitahujeme je až k uším, trochu povolujeme napětí a znovu je táhneme k uším. Analogickým způsobem střídáme stále se stupňující napětí s lehkým uvolněním, dáváme ramena co nejnižše to jde.

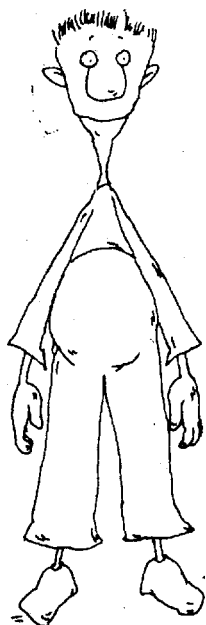
Potom táhneme ramena, opět co nejvýše to jde a končíme cvik.



### ***Cvičení č. 12***

Krouživé pohyby rameny dopředu a dozadu provádíme stejným způsobem. Maximální amplituda. Už jste si osvojili techniku cvičení? A nyní přidejte emoce, vytvořte si v celém těle jaro. Šikulka!





### **Cvičení č. 13**

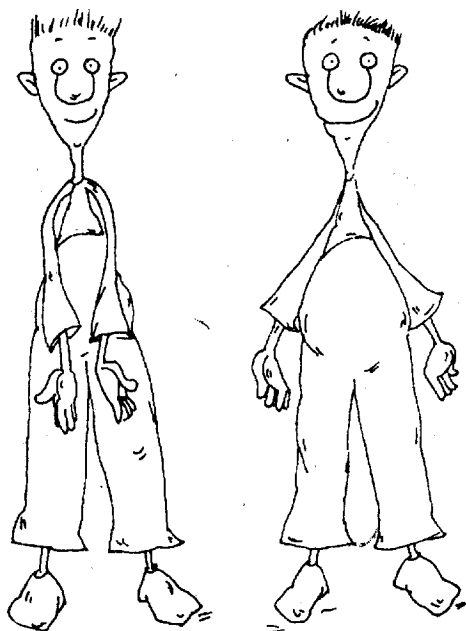
Hlava je vzpřímená. Ruce jsou narovnané podél těla. Vytočíme dlaně ven, jako byste „šroubovali“ ruce do podlahy. Zkontrolujte to!

Zapojujeme do práce zápěstní, loketní a ramenní klouby.

Potom co dojdeme k maximálnímu bodu odporu, ještě přidáme další napětí –

„utahujeme šroubky“ a následuje lehké uvolnění. Ještě trochu silnější silové napětí

„utáhneme šroubek“ ještě o něco více a opět lehké uvolnění. Několikrát cvičení opakujeme a následně vytáčíme ruce na opačnou stranu a stejným způsobem děláme cvičení.



Pozor!

Při všech cvičeních je třeba střídat napětí s následným uvolněním podle principu „utahování šroubů“ – pro muže a „ždímání prádla“ – pro ženy, ale bezbolestně.

A ještě jedno důležité pravidlo: jak musíte dýchat?

Zapamatujte si pravidlo:

**Na každé napětí připadá výdech, na každé uvolnění připadá vdech!**

**Nikdy dech nezadržujte!**

***Cvičení č. 14***

Oklepáváme ruce, uvolňujeme svaly.



### ***Cvičení č. 15***

Ruce jsou na úrovni hrudníku spojeny do zámku. Rovné držení těla, poloha je zafixována. Pohybují se jen hlava a ramena, vše ostatní zůstává nehybné.

Pohled směřuje napravo a tím směrem následně natočíme i hlavu.

Pravou rukou táhneme levou ruku napravo.

Dojdeme do maximálního bodu a ještě se v tomto pohybu se trochu natahujeme ve snaze protáhnout pohyb.

Dále beze změny polohy uvolňujeme napětí a vzápětí znovu trochu přidáváme.

Po několika takových napětíchuvolněních hladce přecházíme doleva (nyní táhne levá ruka pravou) a analogickým způsobem opakujeme cvičení.

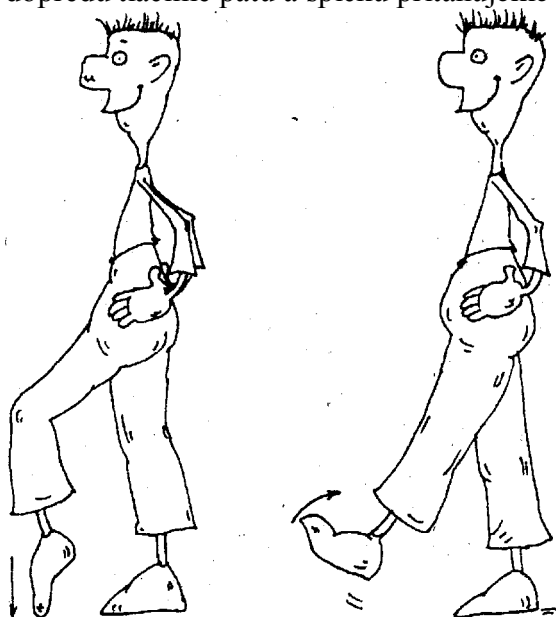
Co si tvoříte na duši?

## **Chodidla**

### **Cvičení č. 16**

Naše pozornost je soustředěna na kloub kotníku. Cvičíme nejdřív pravé, potom levé chodidlo.

Nohu lehce pokrčíme v koleni, chodidlo se nachází ve vzduchu – to je výchozí poloha. Vykonáváme pružný pohyb, tak, že od sebe odtažujeme špičku. Několikrát opakujeme tento pohyb a následně dopředu tlačíme patu a špičku přitahujeme na sebe.



### **Cvičení č. 17**

Výchozí pozice je stejná jako u předchozího cvičení. Chodidlo vytočíme dovnitř, takovým způsobem, že když ji dáte na podlahu, dotkne se vnější hranou podlahy. Nebo můžete nohu lehce zvednout na stranu a udělat cvik, jak je nakreslen na obrázku.

Děláme několik pružných pohybů chodidlem a snažíme se ho pokaždé vytočit více, více, více. Napětí vzniká v kolenním kloubu. Jaký charakterový rys nyní trénujete? Nezapomínejte

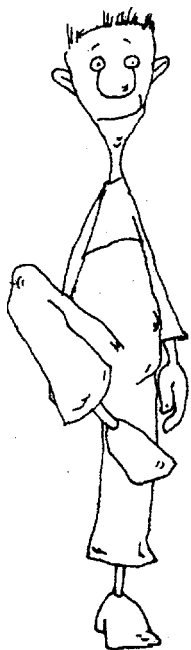
### **Cvičení č. 18**

Chodidlo je vytočené na vnější stranu (výchozí poloha je opačná k předchozímu cvičení). Cvičení se plní analogicky.

### **Cvičení č. 19**

Střídavě děláme každým chodidlem krouživé pohyby několikrát na každou stranu. Pohyb je takový, jako byste chtěli palcem na noze namalovat na stěně kruh maximální možné velikosti. Dávejte pozor, aby se při tom noha nepohybovala, pracujeme jen chodidlem. Mechanické cvičení je cesta, která nikam nevede. Pamatujete si? Kam tedy jdete?!





### ***Kolení klouby***

#### ***Cvičení č. 20***

Noha je v koleni pokrčena, pánev je vodorovně s podlahou, holeň je uvolněna. Holení provádíme krouživé pohyby několikrát na každou stranu (po i proti směru hodinových ručiček) každou nohou. Stojíme vzpřímeně, ramena jsou uvolněná. Nechejte celým tělem projet pocit, že jste ČLOVĚK, OSOBNOST.

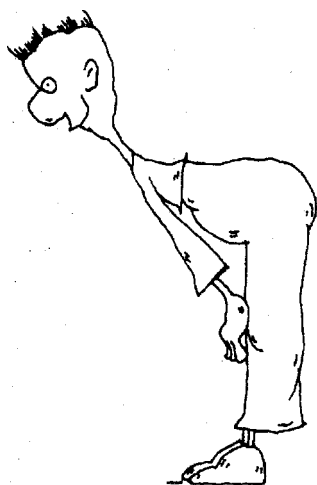


### ***Cvičení č. 21***

Nohy rozkročeny trochu více než ramena, chodidla jsou paralelní (špičky lehce natočeny doprostřed), dlaně si položíme na kolena. Záda jsou rovná, díváme se dopředu, neskláníme hlavu. Kolena provádíme krouživé pohyby nejdříve směrem dovnitř, potom ven (rukama si v kroužení pomáháme). Na konci každého pohybu úplně narovnááme kolena. To nám to ale pěkně křupe!!!

### ***Cvičení č. 22***

Nohy jsou spojeny, dlaně položíme na kolena. Kreslíme kružnici kolena a po každém krouživém pohybu kolena narovnáme. Stejným způsobem na opačnou stranu.



### ***Cvičení č. 23***

Nohy jsou spojeny, kolena narovnaná, záda rovná. Pérujeme pohyby rukou, které jsou nasměrována na kolena, snažte se je narovnat ještě více, Děláme několik takových pohybů. Hledíme před sebe.

## ***Kyčelní klouby***

### ***Cvičení č. 24***

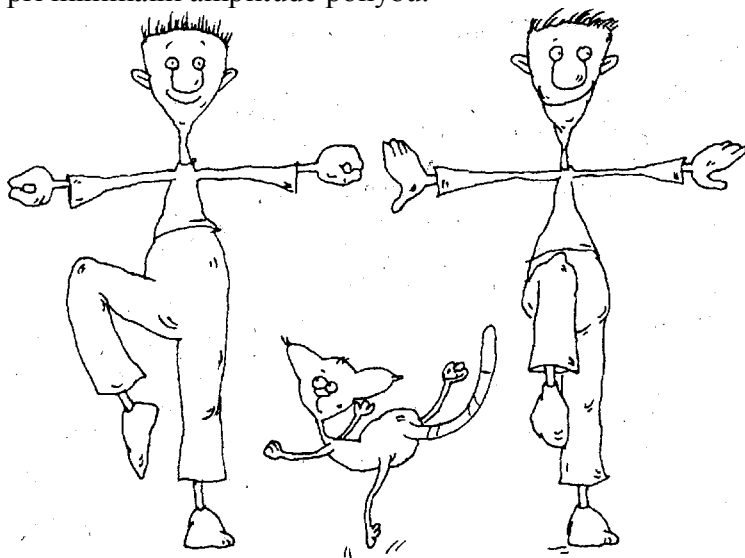
Zvedáme pravou nohu, pokrčenou v koleni, pánev je ve vodorovně poloze paralelně s podlahou. Tělo je nehybné.

Bok vytáčíme maximálně doprava a snažíme se je vytočit ještě o trochu více. Uděláme ještě několik takových pružných pohybů. To samé uděláme směrem doleva. Vytvořte si pocit vnitřní síly!

### ***Cvičení č. 25***

Výchozí poloha je stejná jako předchozí. Bok vytáčíme, co nejvíce to jde, napravo a opět vracíme zpátky. **K** tomu přidáme houpavé pohyby pánve nahoru – dolů. Opakujeme cvičení na druhou stranu.

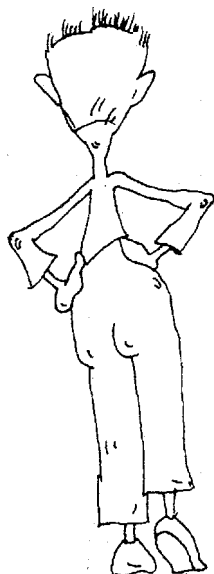
Znovu vám připomínám obecný princip: střídáme napětí s uvolněním při minimální amplitudě pohybu.



### ***Cvičení č. 26***

Výchozí poloha je stejná. Vytáčíme pravý bok co nejvíce to jde. To je výchozí poloha. Kolenem „malujeme“ na zdi kroužky, tak několikrát každým směrem. Stejně tak druhou nohou.





### ***Cvičení č. 27***

Chodíme na narovnaných nohách, nejdříve se opíráme o celé chodidlo, potom na paty, potom na špičky, na vnitřní stranu chodidla a na vnější stranu chodidla. Můžete dokonce zrychlit kroky! Kolena neohýbáme! Nepokyvujeme rameny, napětí cítíme v kyčelních kloubech a v oblasti kříže.

Vyvolejte v sobě pocit člověka, spokojeného se životem. Udržujte ten pocit po dobu vykonávání cvičení. Daří se? Šikulka!

### ***Cvičení pro páteř***

Postupně pracujeme u každé části páteře:

Krční

Hrudní-dolní

Hrudní-horní

Křížová.

Před cvičením páteře se nosem zhluboka nadechneme a pomalu ústy vydechneme. Pokud jste snědli česnek, cibuli nebo jste trochu popili, můžete dýchací cvičení provádět naproti tchýni. Výdech musí být minimálně 2-3 krát delší než nádech.

S každým nádechem nasáváme fyzický pocit mládí, svěžesti a krásy. Uměle vyvoláváme obraz síly, sebejistoty, přesvědčení, že si můžeme vlastními silami splnit jakékoli přání.

Představujte si své oči zdravé, jasně vidící i nezřetelné kontury. Uměle vytvořte vnitřní pocit vítězství nad neduhem. Podívejte se na nemoc z jiného pohledu a klidné, ale velmi tvrdě a rozhodně ji vyprovodte ze svého těla.

Nejdůležitější není si tento pocit vsugerovat jako pozitivní tvrzení, ale odpovídajícími myšlenkami si v těle vyvolat vnitřní pocit. Jinými slovy je třeba v těle vyvolat fyzicky citelnou odpověď organismu na obrazy a myšlenky.

Trénovat se dají nejen svaly, můj drahý čtenáři! Dají se formovat ty stránky charakteru, které jsou potřeba k odhalení potenciálu, potřebného k realizaci vašich přání. Co je trénováno silou vůle, se rozvíjí: trénujete svaly – svaly se vyvíjejí, trénujete výdrž – rozvíjí se výdrž.

Každým pohybem musíte uměle vytvořit pocit prožívání jakéhokoli pozitivního charakterového rysu z vašeho seznamu.

Ty se pak časem ukryjí hluboko uvnitř vás a stanou se nedílnou součástí vaší podstaty.

Takže, začněme. Utvořte si uvnitř pocit radosti a ať pracuje-  
te v jakémkoli tempu, musí vás ovládat pocit naprostého klidu.

Jak vzniká pocit klidu? Vzpomínáte si? Ze „svalového korzetu“.

Narovnejte záda! Držení těla! Lehký úsměv! Vše uvolněte:  
víčka, obličej, krk, ramena, ruce, prsa, břicho, zadeček, nohy...  
ale svaly močového měchýře zatím pro jistotu neuvolňujte!

Nádech – naprostý klid,

Výdech – klid,

Nádech – smíření,

Výdech – klid,

Nádech – ticho,

Výdech – vyrovnanost...

Dále již dýchejte samostatně!

Jste naladěni? Skvělé! Takže jedem!

## ***Část krční***

Práce s krční částí páteře normalizuje vnitřní tlak, zlepšuje zrak, sluch, paměť a zvyšuje výkonnost.

Časem se normalizuje stav vestibulárního aparátu, zlepšuje se stav štítné žlázy, normalizuje se spánek odstraní se tak brnění v rukou a celkově se zlepšuje výživa mozku.

### ***Cvičení č. 1***

Tělo je rovné, brada je na hrudníku. Bradou kloužeme smě-

rem dolů po hrudníku a snažíme se dotáhnout až k pupku.

Hned jak dojdete k pupíku, můžete jít zpátky!

Střídáme napětí s lehkým uvolněním. Při každém dalším napětí se snažíme svůj pohyb zase o něco více protáhnout, přidáme zase o trochu více napětí a znovu lehounké uvolnění.

Několikrát opakujeme takové pohyby.

Pohyb nesmí být bolestivý! V oblasti krku by měl vzniknout pocit příjemného napětí. V těle uměle vytvořte vlnu jistoty svými silami a pokuste se udržet ten pocit co nejdéle.

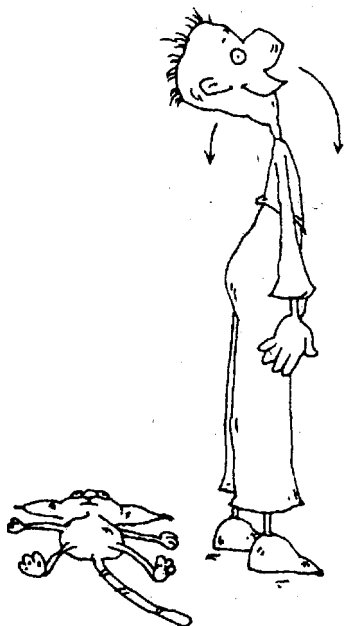
### **Pozor!**

**Pokud je plnění takového cviku velmi obtížné, nebo pokud máte problémy s krční páteří, změňte tento pohyb na vytahování hlavy a krku směrem dopředu.**

## Cvičení č. 2

Tělo je v jedné přímce, hlavu neodhazujeme dozadu? Ale jen zlehka zakloníme, bradou směřujeme ke stropu. Bradou se natahujeme nahoru. Pohyb na chvíli přerušíme, zlehka povolíme napětí, ale neuvolňujeme se úplně a opět se bradou natahujeme nahoru.

Několikrát opakujeme tento pohyb, ale nezapomínáme při tom na bezpečnostní pravidla.



## Cvičení č. 3

Páteř je stále narovnaná. Po dobu tohoto cviku musejí zůstat ramena naprosto nehybná. Nakloníme hlavu nalevo, (ale neotáčíme!) a bez jakéhokoli zvláštního úsilí se pokoušíme dotknout uchem ramene. Nedosáhnete-li svého cíle ihned, nic si z toho nedělejte.

Hlavně to nepřezěňte! Časem se vám to bude dařit bez problémů. Nyní to samé děláme na pravou stranu.

Na jakém charakterovém rysu nyní pracujete? No?! Nenechejte si ujít šanci dostat za jednu práci dvojitou odměnu.

#### ***Cvičení č. 4***

Stojíme rovně. Díváme se přímo před sebe, hlava je narovnaná. Kolem nosu, jako by to byla nehybná osa, začneme kroužit hlavou směrem doprava, přičemž se brada posouvá směrem doprava a trochu dopředu a nahoru. Představte si, jak to dělá malé štěňátko, když vidí něco zajímavého nebo prostě reaguje na vaše slova.

Toto cvičení provádíme ve třech variantách. Hlava je vzpřímená (díváme se před sebe), hlava směřuje dolů (díváme se do země), hlava je zlehka v záklonu (díváme se do stropu).

Dávejte pozor!

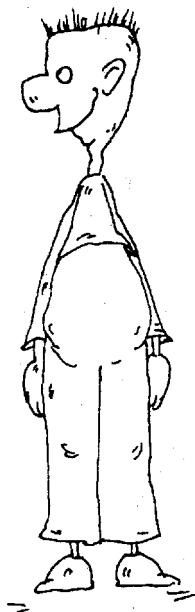


#### ***Cvičení č. 5***

Krouživé pohyby hlavy spojují všechna předešlá cvičení krční páteře.

Hlavou kroužíme pomalu a klidně, nepřemáháme krční svaly, několikrát jedním směrem a potom druhým. Provádějte toto cvičení obzvláště opatrně a pozorně. Neustále sledujte své pocity.

Máte-li problémy s krční páteří, provádějte cvičení následujícím způsobem: uchem se natahujeme k pravému rameni, brada směřuje dolů, pak hlavu pomalu nakláníme ke druhému rameni a zpátky. Jinými slovy děláme hlavou neúplný kruh, aniž bychom zakláněli hlavu.



### **Cvičení č. 6**

Tělo je narovnané. Stojíme rovně. Hlava je v jedné přímce s páteří. Pomalu odvádíme pohled napravo a snažíme se hlavu vytočit na maximum. Toto bude výchozí poloha.

Je k smrti zajímavé vidět, co se děje za zády, s každým opakováním se snažíme co možná nejvíce zvětšit úhel otočení. Hlavu nezakláníme! Zkontrolujte to! Brada musí být nad ramenem! Opakujeme několik takových pohybů na jednu stranu a potom na druhou. Není přípustné, abyste se přemáhali! Nezapomínejte správně dýchat!

Práce s horní a dolní hrudní částí páteře pomáhá zlepšit stav oběhové a dýchací soustavy a zlepšuje stav orgánů břišní dutiny, ledvin, slinivky břišní, odstraňuje bolest při mezižeburní neuróze a odstraňuje pocity brnění v nohou.

## **Horní hrudní část páteře**

### ***Cvičení č. 1***

Stojíme vzpřímeně. Záda jsou rovná (žádné naklánění!).

Kříž je nehybný. Ramena – dopředu, ruce rovné, dole jsou spleteny do zámku. Brada je přitisknutá k hrudníku.

Rukama směřujeme dolů a zadní částí krku nahoru. Ramena si jdou navzájem naproti. Bradu neodtrháváme od hrudi, ale táhneme směrem k pupku. Nezapomínáme dýchat!

Horní část páteře tak získává formu duhy.

Představte si, že se podobáte ježkovi, který nese na zádech vydatné zásoby. Několikrát opakujeme tento pohyb s nevelikou amplitudou.

### ***Cvičení č. 2***

Cvičení provádíme analogicky jako to předchozí, ale na opačnou stranu.

Narovnané ruce jsou spojeny do zámku za vašimi zády, ruce táhneme dolů a snažíme se spojit lopatky. Ramena nezvedáme! Hlavu držíme stále vzpřímeně, aniž bychom ji zakláněli!

V této poloze ohýbáme horní část zad tak, že hrudník přijímá tvar kola (hrudí směřujeme nahoru).

Buďte opatrní. Nepřehánějte to!

### ***Cvičení č. 3***

Záda jsou narovnaná. Kříž je zafixovaný. Ruce jsou pokrčeny v loktech.

Jedno rameno zvedáme, druhým směřujeme dolů

(jako misky vah s různou vahou), hlava se naklání dolů společně s klesajícím ramenem. V horní hrudní části páteře cítíme příjemné napětí a roztahování.

Aniž bychom změnili polohu, střídáme napětí s lehkým uvolněním a s každým opakováním se snažíme co nejvíce ohnout v páteři. Žádné naklánění! Dávejte si na to pozor.

To samé děláme opačným směrem. Dýcháte vůbec?! Dobře!

Nezadržujeme dech! Jaký charakterový rys si tímto cvičením formujete?

Tak jdeme dále.



#### **Cvičení č. 4**

Páteř je narovnaná a bederní část posuneme lehce dopředu. Tuto polohu si zafixujeme. Hlava je nehybná, ruce jsou podél těla.

Spouštíme ramena a táhneme ruce jakoby do podlahy. Cítíme napětí v

horní hrudní části páteře a s každým opakováním po nepatrném uvolnění přidáváme lehké napětí.

Představte si, jako by vám na ramena položili těžký pytel.

Páteř je pod jeho tíhou jako stlačená pružina. Držíme, držíme tuto váhu, přidáváme ještě trochu úsilí, pomozte si pohybem ramen směrem dolů.

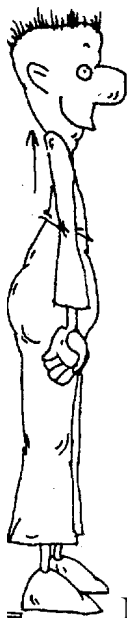
V myšlenkách si prohlédněte celou páteř od shora až dolů a rovnoměrně rozložte váhu. Dávejte pozor na to, aby námaha nebyla zbytečně veliká. Nyní shazujeme pytel. Máme pocit lehkosti, letu. Ramena zvedáme do úplného odporu, hlavou se táhneme nahoru ke stropu, páteř se roztahuje. Několikrát střídáme pohyby ramen nahoru a dolů s lehkým uvolněním.

Představujeme si, jak se všechny obratle narovnávají a vracejí se do správné polohy. Jaké se vám hlavou honí myšlenky?

Pamatujete si je?

Vzpomínáte si? To, co je trénováno, to se rozvíjí!

Nejen v těle, ale i v duši.





### **Cvičení č. 5**

Rameny děláme krouživé pohyby, a spojujeme při tom všechna předchozí cvičení. Ramenní klouby nejdříve otáčíme směrem dopředu. Potom to samé děláme na druhou stranu. Aktivně při tom pracuje horní část páteře.

### **Cvičení č. 6**

#### **Pozor! Páteř je osa otáčení.**

Nohy jsou v šířce ramen, chodidla jsou přilepena k podlaze a jsou vůči sobě paralelní (špičkami lehce směřujeme dovnitř), dlaně jsou položeny na ramenech, lokty jsou roztaženy do

– stran, díváme se přímo před sebe. Postupně otáčíme oči, hlavu, ramena, hrud'. Břicho, boky a nohy zůstávají nehybné.

Pravým loktem směřujeme napravo a táhneme za sebou levou ruku.

Pokud břicho a boky sledují pohyb doprava – je to



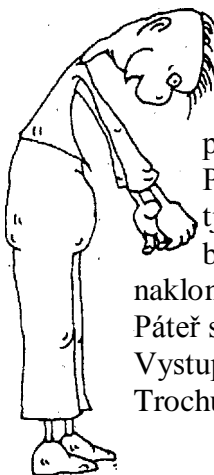
chyba. Aníž byste měnili pózu, pokuste se je vrátit do výchozí polohy. Vzniká napětí v pásu ramen a v horní hrudníkové části páteře. Po tom, co jste došli do nejtuzšího bodu odporu, se pokoušíme vytočit ještě více. Uděláme několik pruživých pohybů s minimální amplitudou, tedy stále stupňujeme napětí a střídáme jej uvolněním. Prostřednictvím

dalšího úsilí se snažíme zvětšit úhel otočení.

Pozor! Napětí stupňujeme při pomalém výdechu! Analogicky opakujeme

cvik na levou stranu. Už jste si osvojili technickou stránku cvičení? A nyní do cvičení vložte podstatu Skvěle!

### ***Dolní hrudní část páteře***



#### ***Cvičení č. 1***

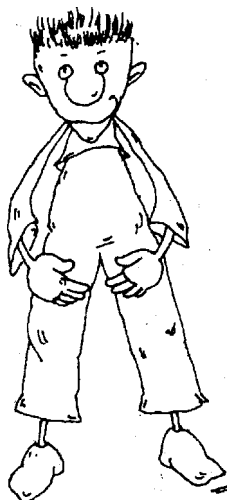
Cvičíme stejným způsobem jako při cvičení č. 1 pro horní hrudní část páteře, ale procvičujeme část od krční páteře do kříže.

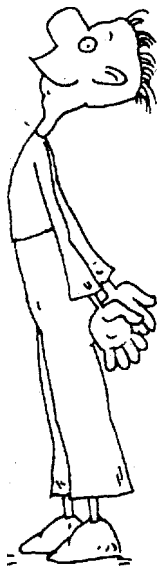
Pánev posuneme lehce dopředu a fixujeme tuto polohu, tj. pánev je od této chvíle nehybná. Rukama jako bychom objali něco velmi objemného a kulatého. Hlavu nakloníme směrem dolů.

Páteř se prohne do tvaru duhy od atlasu až po kříž.

Vystupňujte trochu napětí.

Trochu povolte a znovu stupňujte napětí.





**Zkontrolujte, zda se nevychylujete ze správné polohy! Dávejte pozor.** V této poloze zahýbejte rukama, pocítíte, jak hrají a překulují se zádomé svaly

### ***Cvičení č. 2***

Pohyb je opačný předchozímu. Středem hlavy se natahujeme nahoru a lehce nahoru, hlavu však nezakláníme. Ruce jsou vytočeny dlaněmi nahoru a nataženy dozadu. Spojujeme lopatky. Neprohýbáme se v kříži!

### Cvičení č. 3

Pravou ruku ohneme za hlavou, loktem směřujeme ke stropu, váš pohled směřuje taktéž do stropu. Levé rameno směřuje k zemi. Roztahujeme pravý bok, přičemž nezapomínáme střídavě stupňovat a zase povolovat napětí. Amplituda výkyvů je malá. Páteř má opět tvar duhy. V žádném případě se nezakláníme! Nyní prostřídáme ruce. To samé opakujeme několikrát doprava.

### Cvičení č. 4

Ramena provádíme pomalé krouživé pohyby s maximální amplitudou. V tomto pohybu jsou využívána nejen ramena, ale i hlava a celá páteř až po její konec. Stojíme rovně, nohy jsou rozkročeny o něco více než na šířku ramen, kolena jsou lehce pokrčená.

Hlava je narovnaná, díváme se přímo před sebe, ramena se pokoušíme zvednout až k samým uším. Hlavu nakloníme dolů a ramena směřujeme naproti sobě. Páteř se opět tvaruje do duhy. Dávejte pozor, nejde o naklánění se!

Ramena jdou pomalu dolů, narovnávat hlava.

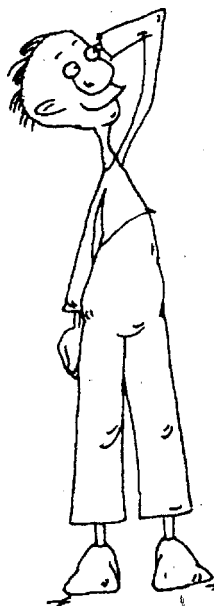
Ramena – dozadu hlavu opatrně zakláníme dozadu, páteř se ohýbá směrem dopředu. Nyní

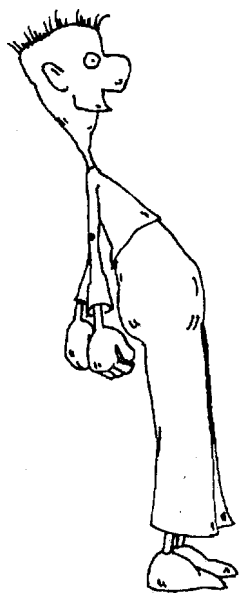
spojíme všechny pohyby dohromady a napětí rovnoměrně rozložíme po celé délce páteře.

Vizuálně si vybavte, jak se točí kola parní lokomotivy?

Tento cvik opakujeme několikrát dopředu a posléze

dozadu analogickým způsobem.





### ***Cvičení č. 5***

Tělo je vzpřímené, nohy jsou rozkročeny do šířky ramen. Pánev vypneme lehce dopředu. Pěsti jsou nad křížem, v oblasti ledvin. Snažíme se dostat lokty co nejbližší k sobě. Abychom toho dosáhli, uděláme několik pružných pohybů lokty naproti sobě. Páteř se prohýbá dopředu, jako bychom od zátylku do konce páteře napínali tětivu luku (lokty jsou střelami).

Analogicky provádíme cvičení dopředu s tím rozdílem, že tentokrát jsou lokty lehce pokrčeny a s prohýbáním páteře se snažíme dotknout nosem kolen.

Páteř se ohýbá jako luk. Dávejte pozor, abyste se nenakláněli v oblasti kříže!



### Cvičení č. 6

Nohy jsou rozkročeny více než na šířku ramen, chodidla jsou „přilepena“ k podlaze a jsou navzájem paralelní, zápěstí leží na ramennou, lokty směřujeme do stran, pánev je zafixována v nehybné poloze, díváme se přímo před sebe. Odvádíme pohled stranou a následně pomalu a plyně otáčíme hlavu, pás ramen, hrudník a břicho směřují napravo.

Vytáčíme horní část páteře od ramen až do toho místa, kde by se teoreticky měl nacházet pas. V této poloze lehce pérujeme tak, aby každé další otočení vedlo ke zvětšení jeho úhlu. Zkontrolujte, zda boky, pánev a chodidla zůstávají v nehybné poloze! Na druhou stranu - analogicky. Připomínám, že páteř je osou otáčení.



### ***Křížová část páteře***

Výsledkem práce na tomto úseku páteře bude zlepšení stavu vylučovací a pohlavní soustavy,lepší se průtok krve v oblasti pánve, eliminují revmatické bolesti, ischias a jiná onemocnění a bolesti, zvyšuje se sexualita. **Pozor!**

**Trpíte-li kýlou v křížové oblasti páteře, musíte všechna cvičení provádět velmi opatrně s minimální amplitudou!**

Zatížení, prosím, rozdělte rovnoměrně po celé délce páteře.

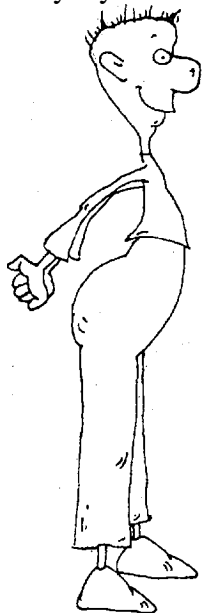
### ***Cvičení č. 1***

Nohy jsou rozkročeny na šířku ramen, lehce pokrčíme nohy v koleni, pánev je vysunuta dopředu, horní část těla je nehybná.

Pánví a stydkou kostí se natahujeme směrem zezdola nahoru, snažíme se natáhnout až k čelu

(nikoli naopak!), přičemž střídáme napětí s lehkým uvolněním.

Tento cvik opakujeme několikrát. Dávejte pozor, abyste se nevychylovali ze stanovené



polohy! Páteř se prohýbá do duhy směrem dozadu.

### ***Cvičení č. 2***

Kostrč a pánev vytočíme dozadu, nohy jsou rozkročeny na šířku ramen, špičky nohou směřují lehce dovnitř, horní část trupu zůstává nehybná.

Hlava je vzpřímená!

**Kostrčí** se natahujeme k zátýlku. Děláme několik pružných pohybů, přičemž střídáme napětí s uvolněním. Nejostřejší pocity vznikají v křížové – pánevní oblasti. Vznikající napětí odstraňujeme cvičením č. 1.



### Cvičení č. 3

Nohy jsou rozkročeny na šířku ramen, můžete lehce pokrčit kolena. Trup je narovnaný, nakloněný dopředu přibližně v úhlu 45 stupňů. Snažíme se kostrčí dosáhnout na zátylek (nikoli opačně!), prohýbáme se v kříži. Hlavu v žádném případě nezakláníme. Tento pohyb opakujeme přibližně 8 až 10 krát. Potom v této poloze několikrát přenášíme váhu z jedné nohy na druhou. Napětí v kostrči odstraníme opět s pomocí cvičení č. 1.

### *Cvičení č. 4*

Kolena jsou lehce pokrčena, trup je rovný a zlehka odkloněn dozadu. Hlava je vzpřímená! Kostrčí opět směřujeme k zátýlku. Přitom zadeček vystrkujeme dozadu, břicho se dostává dopředu. Vnitřním pohledem přejíždíme celou páteř. Narazíme-li na úsek, kde je napětí příliš silné, pak se toto napětí snažíme „vyhodit“ a rozložit jej rovnoměrně po celé délce páteře.



V této poloze se spouštíme stále níže a níže, přičemž přenášíme váhu těla z jedné nohy na druhou. Několikrát opakujeme cvik. Odstraňujeme napětí v kříži.

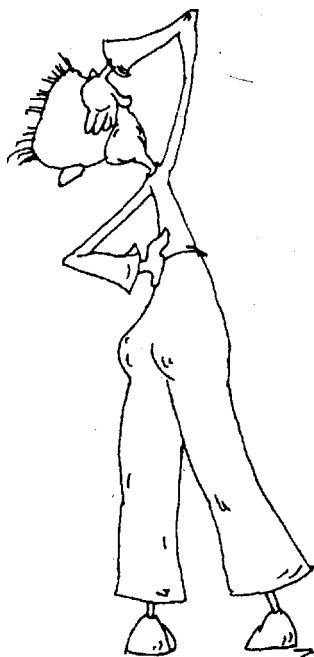
### ***Cvičení č. 5***

Krouživé pohyby pánví 8-10krát na jednu stranu a potom na druhou. Horní část trupu zůstává nehybná.

## Cvičení Č. 6

Trup je narovnaný, bok přemístí me dopředu a doprava, tj. váhu těla přeneseme na pravou stranu. To bude výchozí poloha.

Děláme několik pruživých pohybů bokem doprava, jako bychom ho chtěli posunout co nejvíce do strany. Znovu fixujeme výchozí polohu a to samé provádíme na levý bok: levá ruka je vertikálně natažena směrem nahoru (v krajním případě můžete ruku položit na zátylek), korpus těla nakláníme doprava. Vzápětí přenášíme váhu těla na levou stranu, aniž bychom změnili polohu a tím ještě více natahujeme levý bok. Analogicky cvičíme levým bokem a roztahujeme tak pravý bok: dlaní se táhneme ke stropu a lehce se nakláníme nalevo.





### ***Cvičení č. 8***

**Uvolníme celé tělo, provádíme masáž kapilár. Postupně vyklepáváme mimické, krční svaly, svaly rukou, hrudi, břišní svaly, hýžd'ové svaly, pánevní a holenní.**

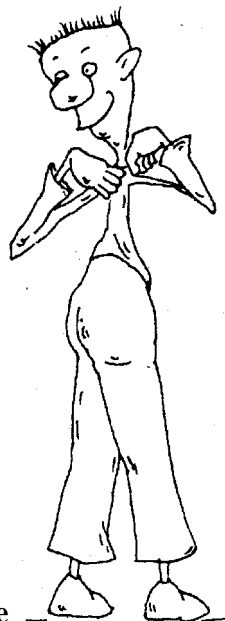
**Nyní v opačném pořadí. Představte si, jak to dělá štěně, když se oklepává po koupání. A nyní se můžete uvolnit a provést dýchací cvičení tak, jak jsme to dělali před začátkem komplexu cvičení na páteř.**

### ***Vytáčení pro celou páteř***

**Připomínám: páteř – je osou pro všechny pohyby. Hlava se nachází v jedné přímce s páteří! Námahu rozmístíte rovnoměrně po celé délce páteře. Všechny pohyby musejí být pomalé a návazné,**

### ***Cvičení č. 7***

Nohy jsou rozkročeny do šíře ramen(Špičky jsou lehce otočeny dovnitř), pravá ruka je vertikálně natažena směrem nahoru, levá ruka je spuštěna podél těla. Snažíme se dlaní dotknout stropu. Snažíme se s každým opakováním co nejvíce roztáhnout a lehce prohnout v páteři. Ty samé pohyby opakujeme s levou rukou.



**nepřipust'te žádné pocity bolesti! Nezadržujte dech!!!**

### ***Cvičení č. 1***

**Nohy jsou rozkročeny o něco více než na šířku ramen, chodidla jsou přilepena k podlaze a jsou v navzájem paralelní poloze. Kolena jsou trochu pokrčena, ruce položte na horní část ramen (tam, kde ramena přecházejí v krk).**

**Začneme s pomalým důsledným otáčením trupu do maximálního odporu napravo. Oči, hlava, ramena, hrudník, břicho, boky, pánev, nohy – všechno kromě chodidel. To je výchozí poloha.**

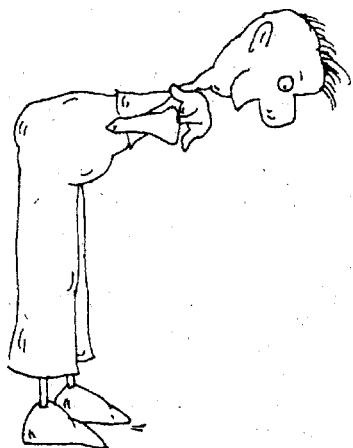
**Nyní přidáváme úsilí, přidáváme napětí, otáčíme se ještě dále.**

**Lehké uvolnění a znovu napětí, a tak několikrát po sobě.**

**Při každém napětí pomalu vydechujeme.**

**Potom se vracíme do výchozí polohy.**

**Pozor! Pokud se objeví bolestivé pocity – zmenšete, prosím, napětí!**



### ***Cvičení č. 2***

Nohy jsou rozkročeny do šířky ramen, chodidla jsou přilepena k podlaze a jsou v navzájem paralelní poloze, tělo je v předklonu pod úhlem 45

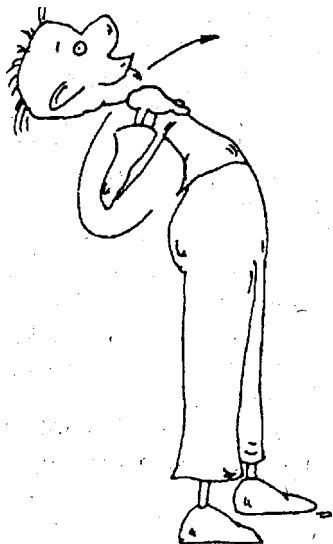
stupňů, záda jsou narovnaná, ruce jsou kousek nad rameny (na přechodu ke krku).

Začínáme opisovat trupem kruh kolem nehybné osy páteře směrem doprava: oči, hlava, krk, ramena, hrudník se otáčí směrem ke stropu, přičemž loket pravé ruky „kouká“ nahoru.

Střídání napětí s uvolněním dává možnost zvětšit úhel otáčení.

Provedeme několik takových střídání a pomalu přejdeme do výchozí polohy. Teprve potom se smíte narovnat!

Stejným způsobem provádíme cviky směrem doleva.



### ***Cvičení č. 3***

Nohy rozkročíme (více než na šířku ramen), chodidla jsou přilepena k podlaze a jsou ve vzájemně paralelní poloze.

Záda jsou rovná, v záklonu, hlava je v jedné přímce s páteří, brada je sklopena na hrudníku, ruce jsou položeny na horní části ramen.



Toto cvičení provádíme analogicky jako to předchozí, ale při otáčení těla napravo vedoucí loket směřuje dolů a váš pohled směřuje přes rameno na levou patu. Při plnění tohoto otáčení se záklonem na levou stranu se díváme přes rameno na pravou patu.



#### **Cvičení č. 4**

Nohy jsou rozkročeny více než na šířku ramen, chodidla jsou přilepena k podlaze a jsou v navzájem paralelní poloze. Tělo je nakloněno ostře doprava (**předklánění a zaklánění je nepřípustné!!!**), záda jsou rovná. Hlava je v jedné přímce s páteří.

Pravý loket je vedoucí a pohybujeme jím dozadu a nahoru. Přičemž náš pohled odvádíme doprava.

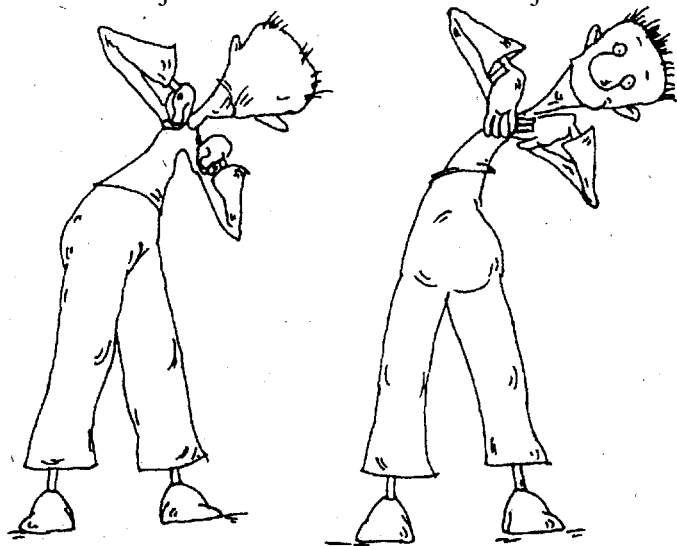
Hlava, ramena, hrudník se otáčejí kolem osy páteře a vytácejí se ke stropu. Brada je spuštěna. Dávejte pozor, abyste zachovali náklon těla směrem doprava.

To ale není zdaleka všechno!

Aniž byste měnili polohu těla, vytáčíme se doleva v opačném pořadí.

Levý loket nyní zaujímá vedoucí pozici, jdeme s ním nahoru, dozadu a dolů, pravý směřuje odpovídajícím způsobem nahoru. Díváme se přes levé rameno na pravou patu.

Abychom se vrátili do výchozí pozice, otáčíme tělo obráceně napravo. Nezkroutili jste se do beraního rohu? To je dobře!





### ***Cvičení č. 5***

Abyste správně vykonali-toto cvičení, je nutné, aby se v popisu předchozí struktury změnila slova „doprava“ a „doleva“.

Dávejte, prosím, pozor a buďte opatrní.

Pokud si přesto nejste jisti, zda cvičíte správně, pak vezmete nějaký drahý a velmi křehký předmět, pak proveďte toto otáčení při zdi tak, že tento předmět budete udržovat hlavou.

Tak co? Nic jste nerozbili?

Tak to je moc dobře. To znamená, že jste všechno dělali správně. Pokud se vám to napoprvé nezdařilo, opakujte své pokusy, než přijdete ke zdárnému konci.

A ještě něco... Toto cvičení můžete provádět s holí na ramenou, ale nepůjdete to, když nad vámi někdo stojí s holí!

### ***Cvičení č. 6***

Několikrát se klidně nadechněte a vydechněte, tak jak jsme to dělali před začátkem cvičení na páteř.

Rozcvička je u konce.

Jste spokojeni se svou prací? Co vaše vnitřní naladění? Je dobré?! Tak to je skvělé! Nyní si toto naladění snažte udržet během dne, pokuste se pozorovat očima někoho jiného. Ach, jak jste se změnili, jak jste zkrásněli!!!

## ***KOMPLEX POVINNÝCH CVIKŮ***

***Znovu připomínám, že všechna cvičení jsou prováděna bez brýlí!***

***Jak se stát zamilovaným marťanem s očima na stopkách?***

Následující cvičení můžete cvičit jak v sedě, tak i ve stoje u okna.

Rovnou se rozhodněte, jak to budete dělat.

Na sklo, trochu pod úroveň očí nalepte malou známěčku nebo obrázek, přibližně velikosti 3 x 3 cm nebo 4x4 cm. Obrázek musí být veselý, se zřetelnými obrysy a pokud možno v zelených tónech. Zelená barva je

léčivá pro oči. Dívejte se co možná nejčastěji.

Vybírejte si za oknem zelené předměty s rozostřenými obrysy.

**Pozor!**

**V průběhu práce se zrakem objekty obměňujeme, ale vždy volíme takové předměty, jejichž obrysy vidíme rozostřeně. Neměníme však vzdálenost (20-25 cm) obrázku na okně!!!**

Takže, začínáme s tréninkem akomodačního aparátu zraku.

Délka tréninku je přibližně 10 minut. Nemyslete na čas! Nejlepší je si pustit, lehkou, klidnou, příjemnou hudbu.

Po dobu 3 až 5 sekund si prohlížíme obrázek a potom svůj pohled přenášíme na zvolený objekt za oknem, přičemž jej pozorujeme přes okraj přilepeného obrázku. Nyní 3-5 sekund pozorujeme tento objekt a opět pomalu převádíme pohled na obrázek.

Dávejte pozor, aby vám oči nevylezly z důlků! Pokud jste pocítili, že v očích vzniklo napětí, lehce zamrkejte, poplácejte se řasami po tvářích, abyste je odstranili!

Toto cvičení, je třeba provádět 2 krát denně v době, kdy je světlo, přičemž pauza mezi dvěma cvičeními nesmí být větší než dvě hodiny. Jste správně naladěni? Skvěle! Udržujte – udržujte si ho, co nejdéle je to možné!!!

*Zdalipak se umíte dívat do sluníčka?*

*Prosím, žádné legrácky!*

*Otázka je VĚLMI vážná!!!*

Ještě v dávných dobách lidé na Dálném Východě uměli léčit jakákoliv oční onemocnění pomocí sluníčka. Ale jak?

1. Je léčivé se dívat do sluníčka oběma očima naráz až do samých slz, ale při dodržování určitých pravidel.,

**Zapamatujte si! Do sluníčka se můžete oběma očima dívat pouze při východu nebo západu, když je na horizontu vidět JEN POLOVINA SLUNEČNÍHO DISKU – je to velmi důležité!** Pokud už vyšlo nad domem nebo ještě nestačilo zapadnout do poloviny, je nebezpečné je takto pozorovat. Je velmi nebezpečné se do něj dívat, je-li v zenitu!

V žádném případě se nesmíte dívat do slunce nehybně a civět při tom do jednoho bodu.

První týden se toto cvičení provádí po jedné minutě každý den. Druhý týden pomalu dotahujeme až do dvou minut. V následujících týdnech tento cvik protahujeme až do 10 minut, v žádném případě to nesmí být déle.

Jak se prokázalo, všichni ptáci se rodí a umírají se 100 procentním zrakem, protože jsou to právě oni, kdo vítají slunce, ale ve dne se do něj nedívají. V přírodě je vše velmi harmonické.

2. Postavte se do stínu tak, aby polovina vašeho obličeje byla ve stínu a ta druhá v přímém slunečním záření. Pro lepší stabilitu se rozkročte na šířku větší než jsou vaše ramena. Začněte zlehka točit hlavou tak, aby se váš obličej chvíli ocital ve slunečním svitu a chvíli zase ve stínu. Dech je klidný. Když otáčíte hlavu směrem nalevo, v myšlenkách si opakujte: „Slunce přichází!“ Při otáčení hlavy napravo si opakujte: „Slunce odchází!“ Je to velmi důležité proto, abyste se očima nechytali sluníčka, protože se do něj nesmíte upřeně „dívat“ ani se zavřenýma očima.

Postupně prodlužujte seance trvání cviku od jedné až do deseti minut. Po tom bezpodmínečně cvičíme „Pliváto-Kašláto“ (str. 177).

Uvolňující cvik provádíme minimálně dvojnásobnou dobu, než samotné cvičení.

Vaší práci musí bezpodmínečně střídat dlouhé uvolnění (čím déle, tím lépe).

3. Nyní ponecháme stín stínem a vyjdeme na slunce. Cvičení můžete opakovat během dne do 10 hodin a po 16 hodině.

Pohodlně se postavte a dělejte otáčivé pohyby trupem kolem osy. Nezapomněli jste si sundat brýle? Oči jsou zavřené. Hlava je lehce zvednutá směrem nahoru tak, aby vám slunce svítilo přímo pod obočí na víčka.

Tělem provádíme veliké krouživé pohyby napravo, přičemž levou patu zvedáme lehce nad zem. Hlava následuje pohyb těla.

Analogicky nalevo, zvedáme pravou patu. Snažte se příliš nerozhoupávat. Tento cvik musí vyvolávat uvolnění v celém těle.

Po dobu otáčení si v myšlenkách opakujte fráze: „Slunce kolem mne prochází nalevo, nyní napravo, opět nalevo a opět dokola a dokola, ale vždy v protisměru k mému otáčení.“

Pamatujte si, že jsme na konci předchozího cvičení objasnili, proč je tak důležité při cvičení myslet?

Znovu uvolnění „Pliváto-Kašláto“.

4. Stoupněte se si na místo osvětlené sluncem. Postavte se tak, abyste udrželi stabilitu, jedno oko si zakryjte dlaní (zůstává však otevřené). Hlavu nakloňte směrem dolů. Pokračujte v, opisování velkých oblouků tělem, prohlížejte si zem pod vašimi nohama, přičemž rychle, co možná nejrychleji mrkejte.

Oko zakryté dlaní také mrká.

Nyní vystavujeme obličej Slunci a stejným způsobem opakuje pohyby a nepřestáváme často mrkat oběma očima.

Jedno oko zůstává stále zakryto dlaní. Analogicky postupujeme s druhým okem.

**Zvláštní poznámka: je-li Slunce ve svém zenitu, je zakázáno provádět toto cvičení!**

Následuje uvolnění „Pliváto-Kašláto“.

## *Zdalipak umíte DÝCHAT OČIMA?*

Než začnete provádět samotné cvičení, pozorně si přečtete jeho popis. Natáhněte si obraz mládí!

Sedněte si na židli a co možná nejpohodlněji se uveleďte.

Ruce položte na kolena, záda jsou narovnaná. Celé tělo a mimické svaly jsou naprosto uvolněné. V těle a na duši panuje naprostý klid. Dýchejte pouze nosem. A nyní přikročíme k samotnému cvičení.

Vypozorujte, jak dýcháte nosem. Při nádechu byste měli v nosohltanu cítit chlad, při výdechu teplo.

V každém případě je vzduch, jenž vdechujeme, chladnější než ten, co vydechujeme. Tak právě toto malé teplotní rozpětí bychom se měli naučit cítit očima.

Nyní si představte, že děláte nosem nádech a výdech, ale při tom přeneste svou pozornost do oblasti očí. Pokuste se očima zachytit pohyby vzduchu, výkyvy teploty. Toto cvičení můžete provádět jak s otevřenými, tak se zavřenými očima, dělejte to, jak vám to nejvíce vyhovuje.

Toto dýchací cvičení má skvělé výsledky, obzvláště představujete-li si při tom své oči zdravé.

Při nádechu vaše oči prozívají a začínají lépe vidět, s každým výdechem se z nich odstraňuje kus pleny, „mušky“ mizí, odstraňuje se napětí, únava, zkrátka vše, co vám způsobuje nepohodlí. Takže si zapamatujte: pocit chladu (při nádechu) dává vašim očím všechno nejlepší, pocit tepla (při výdechu) odnáší vše, co vám překáží. „Dýchat“ očima můžete jakkoli dlouho a kdekoliv. Takže si dýchejte ku zdraví!

### ***Bud'te opatrní, když v myšlenkách přemistujete pocity!***

Pamatujete si, jak jsme před obličejem drželi ruku a dívali se upřeně na jeden z prstů? Ten prst vám okamžitě dával odezvu, dával odezvu zvýšenou citlivostí. Byl teplejší, těžší, mohli jste v něm cítit slabounké píchání.

Proč? Protože díky naší pozornosti se žíly buď roztáhly nebo smrskly.

Jinými slovy jsme s tímto prstem naladili bližší kontakt, spojení typu:

Tady Orel, tady Orel, jak mě slyšíš

Sojko?

Pokud vám neodpovídá, zkuste to ještě hlasitěji:

Sojko, Sojko... do hájzlu! Tak slyšíš mě?!

A dříve či později se vám dostane odpovědi: Orle, tady Sojka, tady

Sojka, slyším tě dobře!!

Nemá vůbec žádný význam, kam svou pozornost směřujete, mechanismus navazování spojení je jen jeden. Dá se využít i ve vztahu k očím. Chci však podtrhnout to, že finta pozornosti má jen ohraničené pole působnosti. Zde je malý experiment.

Jděte k zrcadlu a podívejte se na hrudník. Nyní, aniž byste odváděli pohled od hrudníku, se pokuste prohlédnout periferním viděním obličej.

Otázkou je, zda vidíte obličej stejně dobře jako hrudník? Ne!

Pole zraku i fokus (ohnisko) pozornosti mají ohraničené možnosti.

Proto když směřujete svou pozornost do nějaké zóny, právě tam probíhají změny, zesiluje se přítok krve, rozšiřují se tenké kapiláry a tak vznikají pocity tepla nebo pulzování. Tepny se rozšířily a receptory se tak probudily.

Když pociťujete chlad, je to důkazem toho, že se žíly zúžily.

Je stejné důležité vyvolávat teplo i chlad. Tím se fixuje výsledek.

V myšlenkách budeme směřovat pocity tepla, píchání, chladu od

zátylku k očním bulvám a zase zpět. Tento cvik není vůbec složitý, má jen některé nuance, které jsou nutné k jeho správnému provedení.

Důkladně si jej nastudujte, než přikročíme k dalším cvikům.

Sedněte si rovně a narovnejte „svalový korzet“, zavřete oči.

Začněme pocity tepla. Představte si, že sedíte zády ke sluníčku a jeho paprsky se jemně dotýkají vašeho zátylku. Zátylek se příjemně nahřívá.

Pokračujeme ve střádání tepla.

Pozor! V žádném případě nedocházíme do pocitu žáru!

Taktéž není přípustné, aby se vám teplo rozlévalo uvnitř těla.

Teplo sbíráme do klubička v oblasti zátylku. Následně jej pouštíme, rozptylujeme a ztrácíme. A znovu sbíráme a rozptylujeme pocit tepla.

Stačí dvě až tři opakování.

Potom sbíráme teplo do klubička, a táhneme je na myšlenkové úrovni od zátylku k očím a zpět do zátylku.

**Pozor! Bezpečnostní pravidlo! Klubičko se nedotýká oční bulvy!**

Opakujeme několik takových přechodů zepředu dozadu.

Při tom si představujeme, jako bychom viděli pohyb klubička tepla průřezem lebky.

Potom, co jste toto cvičení provedli se zavřenýma očima, je otevřeme a to samé několikrát analogicky zopakujeme s otevřenými očičky. Tak co? Osvojili jste si to?

Pouze v případě, že je vaše otázka kladná, můžete přejít ke stejnému cvičení s pocity chladu.

Nyní se pojdme naučit, jak vytvořit pocit chladu. Veškerou pozornost soustředíme do oblasti zátylku a snažíme se zachytit jakýkoli pohyb vzduchu, lehký průvan a ještě přidáváme pocit lehkosti.

Tak co? Podařilo se?

Pusinku! Takže nyní víte, že vše závisí na vaší pozornosti.

Nyní, když jste se naučili pociťovat chlad, sbíráme do klubička v oblasti zátylku chlad a analogickým způsobem provádíme předchozí cvičení.

Malé doplnění, nutné pro správné provedení. Pokuste se k pocitům tepla navíc přidat lehké mrazivé píchání. Jak je můžete vyvolat?

Vzpomeňte si například, jaké to je, když se z mrazu dostanete do teplé místnosti a začínáte postupně „tát“. Co při tom cítíte? Vybavte si tyto pocity a potom je myšlenkami přeneste do oblasti zátylku a pokračujte dále v práci výše popsáním způsobem.

Nyní přejdeme ke druhé části tohoto cvičení. Úkol bude o trochu

složitější. Pocity tepla s bodáním a chladu s pobodáváním budeme přemísťovat spirálou ze zátylku k očním bulvám a zase zpět.

Směr pohybu je libovolný, po nebo proti hodinovým ručičkám.

Připomínám, že se klubíčka nedotýkají oční bulvy!!!

Kontrolní otázka – zdařilo se vám cvičení?

Pokud ano – pokračujte v tom.

Pokud pochybujete a odpovídáte, že se vám to moc nepodařilo nebo se to nepodařilo vůbec, pak vám povím jen jedno: po dobu cvičení naprosto eliminujte nespokojenost se sebou samým, ať už je to v jakékoli formě!

Takový „neúspěch“ je odrazem vašeho charakteru!

Pokračujte v trénování a výsledek se časem dostaví. Naučte se cítit ke své osobě vděk za vše, co byste nedělali. Tak teď se podrbejte na uchu.

A nyní i za to uvnitř uměle vytvořte pocit vděku za ten pohyb!

Štěstí se skládá z úplných drobností a z malých nedůležitých radostí.

Obrovské štěstí nepadá z nebe jako cihla, ale musí se vyplácet.

## *DOPORUČENÍ*

### *pro samostatnou práci*

Drahý čtenáři! Nyní jste ozbrojeni vědomostmi. Nyní vám už jen zbývá úplná adaptace organismu na normální stav. Avšak při tom musíte dodržovat všechna pravidla bezpečnostní techniky a provádět všechna cvičení s vnitřním naladěním na úspěch.

Vzpomeňte si, jak jste v dětství očekávali, kdy přijde den vašeho oblíbeného svátku, počítali jste dny a hodiny, které vás od něj dělily! V duši jste měli netrpělivé očekávání, byli jste celí napjatí v očekávání něčeho světlého a radostného! Barvitě jste si představovali, jak bude všechno probíhat, až se vám tajil dech! A ještě před samotným začátkem oslavy jste ji už několikrát v myšlenkách prožívali.

A potom, při vzpomínkách, jak vám jen bylo na duši teplo a radostně!

Vzpomínáte si?

Vytvořte si v duši takový svátek na vlastní přání!

Vyvarujte se toho, abyste vykonávali toto cvičení s nechutí, jako byste si tím dělali službu. Tak nedosáhnete žádného kladného výsledku, ale možná, že si dost uškodíte. Protože se myšlenky materializují!

Pamatujte: Co zasejete, to také sklídíte!

Je ráno! Na duši cítíte lehkost a radost z toho, že je tu nový den, znovu se vám otevírají nové možnosti jak udělat něco dobrého pro sebe a vaše okolí.

Z počátku budete muset vynaložit nemalé úsilí na to, abyste věrohodně hráli roli šťastného a zdravého člověka. Vypracujte si zvyk být šťastný a zdravý. S každým dnem se budete do této role budete muset nutit méně a méně, protože se role postupně stane vaší vlastní podstatou.

Pamatujte: Co se trénuje, to se rozvíjí. Všechny cviky dělejte v „oktávě“, v obrazu mládí.

Splyňte s tímto obrazem v jedno.

Každé ráno vypijte nalačno sklenici horké převařené vody.

Představujte si, jak ta voda protéká všemi buňkami a žilami vašeho těla, očišťuje je a dělá je pevnými a elastickými.

Dvakrát denně se sprchujte, smývejte ze sebe toxiny a šlaky, abyste odvrátili jejich vstřebávání přes póry do těla.

Po ranní očistě lehce posnídejte, necvičte nalačno. Ale musíte znát míru, nepřejídejte se. Jinak se vám bude cvičit velmi těžko.

1. Kloubní gymnastika s nádivkou (str. 204). V prvním týdnu na toto cvičení budete potřebovat přibližně 35 minut. Až budete se všemi cviky dobře obeznámeni, neměly by vám zabrat více než 15-20 minut.

Nejdůležitější je si pamatovat, že

90 % vašeho úsilí musíte nasměrovat na vnitřní umělé vytvoření takových vlastností, které byste v sobě chtěli rozvinout. Mechanické plnění cvičení je cestou do prázdna.

2. Cvičení „Jak se stát zamilovaným marťanem s očima na stopkách“ cvičíme dvakrát denně po deseti minutách (str. 242}.

3. Cvičení pro oči (str. 195). Můžete je cvičit několikrát během dne, je to velmi zdravě. V každém případě jednou denně

10 minut! Nejlépe před začátkem práce s tabulkou (viz příloha 1,2).

4. Cviky pro uvolnění: „Nasměrování energie k očím“ a „Pliváto-Kašláto“ (str. 177). Čím častěji, tím lépe, v každém případě minimálně 10 minut denně. Uvolnění napomáhá rychlejšímu napravení zraku a je velmi zdravé pro celou nervovou soustavu.

5. Práce s tabulkou – korekce zraku. Dvakrát denně – ráno a odpoledne.



Naplánujte si cvičení tak, abyste před prací s tabulkou měli čas na Cvičení pro oči a uvolňující cviky („Nasměrování energie k očím“ a „Pliváto-Kašláto“). Nezapomeňte narovnat ruce! Je to velmi důležité! Udělejte tři série se třemi opakováními po třiceti sekundách. Zaujímáme „svalový korzet“. Zvedáme si náladu, uměle vyvoláváme v duši radostné očekávání výsledku.

Cvičíme první sérii – to jsou první 1,5 minuty, rozdělené po třicet sekundách. Pracujeme oběma očima. Potom děláme cvik na uvolnění „Pliváto-Kašláto“!!!

Emoce vyostřujeme do té doby, dokud se v tabulce nezačnou objevovat první zřetelnější záblesky zlepšujícího se zraku.

Udržíme naladění stále na takové úrovni!

Druhá série. Natočíme se tak, aby světlo na tabulku padalo pod jiným úhlem a pokračujeme v práci 30 sekund. Potom analogicky ještě dvakrát.

Znovu dáme očím a celé nervové soustavě chvíli odpočinku („Pliváto-Kašláto“).

Poslední, třetí sérii cvičíme střídavě, každým okem po třiceti sekundách (přičemž si pracovní řádek pro každé oko vybíráme individuálně podle pracovního schématu).

Potom „Pliváto-Kašláto“!

A posledních 30 sekund cvičíme opět oběma očima naráz.

Po završení seance těchto cviků, znovu opakujeme cvičení na uvolnění a vytváříme v sobě vděčnost na svou adresu za vykonanou práci.

6. Práce se sluníčkem (str. 243) – každé ráno před 10 hodinou maximálně deset minut.

7. Dýchání očima (str. 245). cvičte, jak je to jen možné.

A v každém případě tento cvik spojte s cvikem na přesouvání pocitů tepla, lehkého bodání a chladu od zátylku k očním bulvám (8). –

8. Přesouvání pocitů tepla, lehkého mravenčení a chladu od zátylku k očním bulvám (str. 246) je možné cvičit **maximálně dvakrát do týdne, ne více než 10 minut.**

Práci na zlepšování zraku je možné rozložit do celého dne, přičemž si pro cvičení zvolíte nejvíce vyhovující čas. Musíte však zachovat bezpečnostní techniku práce a dodržování zvláštních podmínek a doporučení. Proto ještě než si začnete sestavovat individuální plán, ještě

jednou a pozorně čtete všechna cvičení.

A ještě jedna maličká rada na závěr:

Pokaždé, když si naplánujete práci na své osobě, začnou se jako z nebes objevovat různé nečekané okolnosti, které vám to nechtějí dovolit.

Vy už zajisté víte, že jsou to jen průzkumné prstíky lenosti.

Musíte ji přelstít. Nikdy nebudte závislí na čase a místě cvičení.

Co to znamená?

Mnohá cvičení se dají lehce provádět při chodu dne, dají se při nich dělat domácí práce, dají se dělat na cestách. Takovým způsobem si můžete vyplnit čas vynuceného čekání nebo čas na cestách.

Například cvičení pro oči („Motýlek“, „Osmička“, „Veliký kruh“ a další) nebo některá uvolňující cvičení můžete dělat na zastávce, v hromadné dopravě, nebo „na koberečku“ u šéfa (dýchání očima a obzvláště cvičení „Pliváto-Kašláto“!).

Při sprchování si sebe představujte pod vodopádem z obrazu mládí.

Nemusíte si hledat žádné speciální podmínky ani čas na to, abyste mohli nosit „svalový korzet“, tím spíše, že v něm musíte i spát! To je samozřejmě vtip, ale s malou špetkou pravdy.

No podstatu jste **už** snad pochopili, ne? Takže konejte!

Chcete přeci dobře vidět bez „berlí“, „záchodové mísy“, „závodního kola“ a jiné výstroje nejen v úterky a soboty od 10 do 18 hodin, ale vždy, že?

Proto na sobě pracujte neustále, sami se chtějte změnit a změni se i svět kolem vás.

***Celou, duší s vámi, autor***

V daném vydání jsou použity některá cvičení, patentovaná a chráněná značkou, která byla vytvořena za spolupráce s L. A. Fotinovovou a popsána v knize M. Norbekova, L. Fotinovové „Cesta k mládí a zdraví“, 1999

## ZÁVĚR

Drahý společníku!

Kniha končí, ale cesta k sebepoznávání teprve začíná. Seznámili jste se, nebo jste si dokonce osvojili teprve první stupínek žebříku, vedoucího do světa svých neohrazených, možností.

Řešili jste otázky „hemoroidů“ mezi ušima, jinými slovy, problémů těla. Pokud jste tuto hranici překonali, pak jste se ocitli na prahu nových objevů pro svoji osobu jako OSOB –

NOST. Toužíte po tom a máte snahu? Ano? To je skvělé! Všechny dveře k tomuto cíli jsou otevřeny. Jen jedno varování.

Žijeme ve světě za zrcadlem. Ve světě, kde falešnost, podvod, zlodějství, podlost, přetvářka a zrada jsou vyneseny na úroveň dobra. Kde lživé poklady vládnou lidmi. Čestnost, řádnost, dobrota jsou vysmívány a je za ně dávána skoro vina.

Možnost volby však má každý!

Ti lidé, kteří kvůli vlastní ješitnosti, mamonu, touze po moci jsou schopni čehokoliv, již svou volbu udělali.

Musím se vždy smát, ale zároveň je mi smutno, když nějaká Marie Ivanovna vede lekce jógy, Ivan Ivanovic se považuje za odborníka na Východní kultury a pořádá na tato témata přednášky, Petr Petrovič učí lidi východním bojovým uměním.

Takoví lidé vidí ve všem, s čím se setkávají, pouze vnější formu, to, co leží na povrchu, to, co je dostupnější, ale samotná podstata...

Podstata je sice také možná zajímavá, ale jen podstata v jejich rovině chápání. Pro hluboké objasnění nemají dostatek trpělivosti nebo duchovních zkušeností, ale s největší pravděpodobností trpívají obojím a k tomu i touhou dosáhnout všeho. Jednodušší je popadnout to, co leží nejbližší a kupředu, mávat praporem, vynést na odiv masám to, co dokázali „pochopit“

svým rozumem, ne však duší.

Nebudeme tyto lidi odsuzovat. V tom je jejich vlastní slabost. Jedině slabý člověk není schopen vybudovat nic svého, ale začíná měnit, „zlepšovat“ něco, -co již existuje.

Nenechejte se podvést a odvést zpátky do světa za zrcadly.

Naučte se oddělit zrna od plev! Co myslíte, proč jsou Omar Chajjám a Firdusí považováni za světové klasiky?

Vždyť když čtete Omara Chajjáma, přijdete k závěru, že je věčný ochlasta a děvkař. Je tomu tak?

Ve skutečnosti je to jen vnější obal, za kterým není většina lidí schopna vidět nic jiného.

Omar Chajjám je ve skutečnosti vynikající astronom, vynikající matematik, skvělý lékař, znamenitý spisovatel, veliký filosof. Jak sám říkal, ukryl podstatu za sedm pečeti a čtyřicet zámeků, aby ji zlostné stádo lidí nevyužilo ve jménu zla.

Rozšifrování jednoho čtyřverší Omara Chajjáma se rovná 300 stránkám psaným na stroji. Představte si takový objem informací vložený do čtyřverší?!

Ne každý má ten dar se v tom vyznat! Vnější forma ukrývá podstatu před náhodnými lidmi, kteří nejsou připraveni ji přijmout bez deformací, před těmi, jež mají primitivní myšlení, tedy myšlení na úrovni trávicího ústrojí.

Jsem si jist, drahý spolčníku, že mezi ně nepatříte. Přečetl jste si knihu učebně-ozdravného systému. Na jejím základě je plánováno vydání série knih, týkajících se onemocnění jiných orgánů a systémů lidského organismu.

Nechal jste přes sebe projít ohromná kvanta informací a tím jste na sobě odvedl kus práce. To znamená, že již nyní jste jiný člověk! Před vámi je mnoho cest, ale vy již víte, že k tomu, **abyste něčeho dosáhl, musíte konat! Tak tedy jednou!**

# PŘÍLOHA

**Zde je seznam kladných a záporných charakterových rysů.**

Dárek od posluchačů kurzů! Samozřejmě je velmi přibližný a zdaleka ne kompletní.

Aktivita	Moudrost
Altruismus	Nevypočítavost
Cílevědomost	Nezávislost
Citlivost	Něžnost
Citovost	Obětavost
Čestnost	Odpovědnost
Čistotnost	Odvážnost
Dobrota	Ohleduplnost
Elegance	Ochota
Emocionalita	Optimismus
Energičnost	Otevřenost
Entuziasmus	Pohostinnost
Galantnost	Pořádnost
Hospodárnost	Pozornost
Hrdost	Pracovitost
Humánnost	Pravdivost
Chápavost	Principiálnost
Chytrost	Preciznost
Intelligence	Přátelskost
Intuitivnost	Předvídavost
Kamarádství	Přejícnost
Komplexnost	Přesnost
Komunikativnost	Přirozenost
Krása	Přitažlivost
Líbeznost	Přívětivost
Líbivost	Půvab
Radost ze života	Štědrost
Romantičnost	Takt
Rozhodnost	Trpělivost
Samostatnost	Tvořivost
Serióznost	Umírněnost

Schopnost dělat ústupky	Upravenost
Schopnost milovat	Upřímnost
Schopnost mlčet	Úspěšnost
Schopnost promíjet	Uvolněnost
Schopnost poslouchat	Vděčnost
Schopnost snít	Velkodušnost
Slušnost	Veselost
Srnsyl pro humor	Věrnost
Snášenlivost	Víra
Soběstačnost	Všímavost
Solidnost	Vtipnost
Soucitnost	Výdrž
Spokojenost	Vynalézavost
Společenská	Vyrovnanost
Spolehlivost	Vytrvalost
Srdečnost	Vůle
Stálost	Zájem
Starostlivost	Zapálenost

Statečnost	Zvídavost
Svědomitost	Ženskost

Apatie	Krvežíznivost
Arogance	Lajdáctví
Bez vůle	Lakomost
Ctižádostivost	Lenost
Drzost	Lhostejnost
Dvojakost	Lživost
Egoismus	Náladovost
Egocentričnost	Nedisciplinovanost
Hrubost	Nedůslednost
Hloupost	Nedůvěřivost
Hysterie	Nejistota
Chamtivost	Nenáročnost
Ješitnost	Nenávist
Neopatrnost	Roztržitost
Nepořádnost	Rozhazovačnost

Nerozhodnost	Sentimentalita
Nervozita	Skoupost
Nesnášenlivost	Slabost
Nesoustředěnost	Sobectví
Nespokojenost	Strach
Netrpělivost	Škodolibost
Nevděčnost	Šťouralství
Nevyrovnanost	Tajněstkářství
Nevytrvalost	Tupost
Neznalost míry	Tvrdohlavost
Nezodpovědnost	Urážlivost
Nudnost	Uspěchanost
Obžerství	Užvaněnost
Ohraničenost	Výbušnost
Pasivita	Zakomplexovanost
Pesimismus	Zamracenost
Podezřívavost	Zaostalost
Podrážděnost	Závist
Pokrytectví	Zlostnost
Pomalost	Zvědavost
Puntičkářství	Žárlivost

Co že? Vy jste dostali chuť využít tento seznam?

Blahopřeji! Už zase jsem vás dostal. Probíhá testování na

„všivost“ charakteru a tak i pokračuje.

Už zase vítězí lenost’?!

Chápete?! Již hotový seznam, jak by nebyl skvělý, využívat nesmíte. Je pro vás úplně mrtvý.

Pokud jste sami vnitřně nezapracovali, nepodívali jste se do tajnějších koutků vaší duše, znamená to, že jste si sami nestanovili cíl, jakým člověkem byste se chtěli stát. A všechny vaše kroky budou sklouzávat k automatizmu.

Ale vy už víte, že každý čin může přinést užitek, nic nedat nebo uškodit. CO pro sebe chcete? Vyberte si.

Zapamatujte si! Líný člověk vždy upustí něco životně důležitého a vždy něco ztratí!

## *PŘÍLOHY 2 a 3*

**Drahý čtenáři!** Popsané korekce zraku jsou stanoveny pro tabulku z Přílohy 2.

V příloze 3 je nabídnuta převrácená tabulka. Jak s nimi pracovat, je v knize popsáno. Když si budete s její pomocí navracet zrak, bude pro vás lehčí vytvořit správné naladění, protože se budete pohybovat od jedné řádky k druhé směrem nahoru až k samotnému vrcholu.

Přeji vám její úspěšné pokoření!



VIDÍM  
velmi dobře!  
Poznávám sebe,  
vše dokážu,  
vše se mi daří,  
mám skvělou náladu!  
Vidím znaky, písmena a slova!  
Velmi přesně vidím vše, na co se dívám!  
Pracuji na sobě a poznávám všechny své schopnosti!

Vše co dělám, se mi skvěle daří!

Jsem si vděčný a chválím se! Dokážu se obejít bez brýlí! Vše se mi podařilo!

Zatraceně! Vždyť já to vidím bez brýlí! To je geniální!

Zatraceně! Vždyť já to vidím bez brýlí! To je geniální!

Jsem si vděčný a chválím se! Dokáži se obejít bez brýlí! Vše se mi podařilo!

Vše co dělám, se mi skvěle daří!

Pracuji na sobě a poznávám všechny své schopnosti!

Velmi přesně vidím vše, na co se dívám!

Vidím znaky, písmena a slova!

Mám skvělou náladu!

Vše se mi daří,

vše dokážu,

poznávám sebe

velmi dobře!

**VIDÍM**

# ***OBSAH***

Nyní se podobáte netrpělivému školákovi, který ještě ani nestihl otevřít sešit se cvičeními, už se díváte do výsledků!

Chcete poznat obsah knihy? Pak čtěte od začátku do konce.

Z obsahu a výčtu kapitol stejně nic nepochopíte. Právě proto jsem požádal redaktora; aby neuváděl obsah. Nechci, aby mezi námi hned na počátku vzniklo nedorozumění. Čtete knihu, pracujte na sobě, dosahujte úspěchu. Vaše dosažení budou mými vítězstvími!

Hodně úspěchů!

**Mirzakarim S. Norbekov**

**JAK SE ZBAVIT BRÝLÍ**

**Zkušenosti hlupáka aneb klíč k prozření**

**Z ruského originálu „Opyt duraka, ili ključ k prozreniju kak izbavit'sja ot očkov“ vydaného nakladatelstvím „Vjes“**

**přeložila: Iva Ryty chová.**

**Ilustrace: M. V. Lesenskaja.**

**Redakce: Alena Dvořáčková, Irina Rachimbaeva.**

**Typografická úprava a návrh obálky: Petr Jančík.**

**Tisk: Vótobia Olomouc.**

**Vydal: Lott, s. r. o., Praha 2002**

**jako svou 1. publikaci.**

**Vydání: První.**

**LOTT, s. r. o.**

**Petržilkova 2488**

**158 00 Praha 5**

**ISBN 80-903193-0-0**