

Krystian Defer

**Ścieżka**

**leniwego**

**maga.**

Dedykuję :

Prof. Richardowi Dawkins'owi

## SPIS TREŚCI.

Wstęp .....	3
Mózg człowieka.....	4
Dieta.....	8
Aktywność fizyczna.....	15
Zdrowie. Profilaktyka i metody medycyny naturalnej.....	17
Metody medycyny naturalnej.....	29
Zielarstwo .....	32
Wahadełko( Pendulum) .....	34
Tarot .....	37
Runy .....	41
Magia .....	43
Nauka i Era Wodnika .....	49.
Implikacja logiczna jako kwintesencja dowodzenia .....	53
Ograniczenia nauki, racjonalizmu. Twierdzenia Gödla .....	55
Prawo Przyczynowo-skutkowe od Arystotelesa po postulaty fizyki kwantowej .....	57
Dowody istnienia Boga .....	58
Fizyka kwantowa .....	60
Implikacja logiczna, implikacja etyczna, implikacja estetyczna .....	62
Program ZDROWIE .....	63
Zakończenie .....	72
Bibliografia .....	73.

## Wstęp.

Żyjemy zaprawdę w dziwnych czasach. „Obyś żył w ciekawych czasach”, ciśnie się wręcz na usta. Z jednej strony atakowani jesteśmy coraz to wymyślnymi gadżetami. Rozwój na polu informatyki i elektroniki postępuje zgodnie z szeregiem geometrycznym. Z drugiej strony mamy przecież Erę Wodnika. Jednak to właśnie XX w. był najbardziej chyba materialistycznym okresem w historii ludzkości. Przynajmniej pierwsze jego dziesięciolecie. Powstały przecież wówczas państwa, które w swych „statutach” miały dosłowne odniesienie do materializmu( Blok Wschodni). W ogólności zaprawdę dziwny to był czas, ten XX w., bowiem przecież to właśnie wtedy odkryto fizykę kwantową- chyba najbardziej uduchowioną teorię fizyczną-, to wtedy przecież żył Franz Bardon, to wtedy przecież powstawały pierwsze rytzy i stowarzyszenia Magii( Wicca). Jednak przeciętnemu Kowalskiemu okres ten kojarzyć się będzie głównie z epoką radia i telewizji, z motoryzacją i lotnictwem, z lotami na Księżyc, epoką antybiotyków, czyli bardzo przyziemnie. Podsumowując XX w., trzeba jednak się skłonić do opinii, iż był to okres triumfu racjonalizmu i empiryzmu. Ścieżka leniwego maga będzie jednak z tego okresu czerpać wszystko to, co jest niewyjaśnione, magiczne paranormalne, co ma posłużyć innym, by ci mogli tym samym poprawić jakość swojego życia. I choć będę w tym artykule podejmował szereg spraw z pogranicza medycyny, psychologii, trzeba jednak byś pamiętał, Drogi czytelniku, iż autor, czyli ja, nie mam żadnego formalnego wykształcenia medycznego, moje więc sugestie na tym polu proszę nie brać za porady medyczne, bowiem w naszym kraju mogą leczyć jedynie lekarze. Nie namawiam także do niechodzenia do lekarzy, przeciwnie nakłaniam wszystkich, by regularnie przeprowadzali wszelkie badania kontrolne, by korzystali w pełni z naszej Służby Zdrowia. Ponadto stosowanie się do moich sugestii musisz, Drogi czytelniku, stosować wyłącznie na własną odpowiedzialność. Robię to zastrzeżenie, pomny na swe ścisłe wykształcenie, wiem bowiem, iż, zgodnie z krzywą Gaussa, nawet najlepsza rada pewnemu procentowi czytelników może zaszkodzić. Taka to już jest statystyka, taka to już jest teoria wielkich liczb, toć to jest prawdziwa magia. Żeby jednak już na wstępie nie programować twej podświadomości w sposób negatywny, mogę stwierdzić odpowiedzialnie, iż prawdopodobieństwo tego, że lektura tego opracowania ci może zaszkodzić, Drogi czytelniku, jest taka jak wygranie co najmniej piątki w Lotto( chodzi o piątkę w dużym lotku). Nie ma się więc na wstępie czym stresować.

Magia jest potężną bronią, ale prawdopodobnie jej siła leży w sposobie działania naszych ludzkich osobowości. A także z natury naszego świata.

**Mózg człowieka** jest zbudowany z trzech podstawowych paneli, umocowanych w głowie podobnie do warstw cebuli. Właściwie nasz mózg to trzy mózgi zespolone ze sobą. Pień mózgu, czyli jego najstarszy rdzeń, jest to mózg gadzi, odpowiedzialny w dużej mierze za najbardziej prymitywne aspekty działania naszych ciał( np. za działanie termoregulacji, za popędy). Następna warstwa to mózg ssaków, w jego skład wchodzi układ limbiczny oraz mózdzek. To jest ta część mózgu odpowiedzialna w dużej mierze za nasze emocje. Później zaś, nad tymi bardziej prymitywnymi panelami, nadbudowane są nasze szare komórki( Kresomózgowie). Ta część określa nasze człowieczeństwo. Funkcja działania kresomózgowia jest tak wielka, iż, by ją określić, potrzeba by odrębnego opracowania. Ale każdy intuicyjnie umie określić charakter i naturę działania szarych komórek. I to właśnie mózg ludzki stoi najpewniej za większością fenomenów magicznych. Mózg bowiem kreuje naszą osobowość. I tu również ustalono, iż nasza jaźń składa się z trzech podstawowych członów. Podobnie trójczłonowo, jak trójczłonowo zbudowany jest mózg. Można się tu także pokłonić nad bardzo drażliwym problemem, czy dylematem, który to tak można określić. Czy nasz mózg jest przyczyną, jego budowa i funkcje, powstania naszej świadomości, osobowości? Czy jest on tylko odbiornikiem, tak jak radio jest odbiornikiem fal elektromagnetycznych, naszych świadomości? Otóż do dzisiaj nie rozstrzygnięto tego w sposób pewny. Istnieją przesłanki zarówno za jednym jak i drugim stanowiskiem. Wiadomo bowiem, że uszkodzenia mózgu prowadzą do wielu dysfunkcji, takie choroby jak Alzheimer, Stwardnienie Rozsiane czy choroba Parkinsona pokazują, w jakim stopniu budowa i struktura mózgu ma wpływ na nasze jaźnie. Jednak są też przesłanki za drugą tezą. Oto bowiem do dziś nie odnaleziono, a Tomografia Komputerowa ma już ponad dwadzieścia lat zastosowania, gdzie, w jakim miejscu, znajduje się ognisko, siedziba jaźni. Ponadto znane są przypadki ludzi, którzy mieli mózgi wielkości większego orzecha włoskiego- co odkrywano na sekcjach tych pacjentów- wskutek choroby wodogłowia, a jednak ludzie ci zachowywali się zupełnie normalnie, bez żadnych objawów ograniczeń ich psychicznych osobowości.

Tak jak więc istnieje trójczłonowa budowa naszych mózgów, podobnie nasze jaźnie są również trójdzielne. Co ciekawe pierwsi na to wpadli, wydaje się dość prymitywni, Polinezyjczycy już wieki temu. Później, lecz stosunkowo dawno temu, ta wiedza zawędrowała na Hawaje. Dzisiaj znamy to pod nazwą Huna. Oto według Huny jaźń człowieka dzieli się na trzy części. To jest na Ku ( Unihipili), Lono( Uhane) oraz na Kane ( Aumakue). W tradycji psychologii europejskiej odpowiada to mniej więcej podziałowi na Id( podświadomość), Ego( świadomość) oraz na Superego ( nadświadomość). Ten zaś podział wprowadził do psychologii sam Zygmunt Freud. Dzisiaj okultyści i ezoterycy, psychologowie podobnie dzielą osobowość w tej samej gradacji na nasze Niższe Ja( NJ), Średnie Ja ( ŚJ) oraz nasze Wyższe Ja (WJ). I choć Freud w rzeczy samej dokonał prawidłowego podziału osobowości, nie podał, a hawajscy Kahuni uczynili to jasnym jednak sposób, w jaki sposób te trzy człony jaźni komunikują się między sobą. Okazuje się, że nasze Ego ( ŚJ) nie może bezpośrednio wpływać na Superego( WJ), które w działaniu można określić jako pełniącego rolę

Anioła Stróża.

Według Kahunów, Huny to właśnie tylko nasze Id ( NJ) może wpływać na WJ, na naszego Anioła Stróża. Okazuje się więc, że cała europejska tradycja kierowania modlitw do Anioła Stróża (WJ) w sposób bezpośredni, to znaczy z poziomu ŚJ, jest co najmniej chybiona. Z poziomu naszego ŚJ ( Ego) możemy co najwyżej wpłynąć na NJ, oczekując od niego, by to ono wpłynęło na WJ. Dokonuje się to poprzez wysłanie z poziomu NJ sznura Aka, przez który NJ komunikuje się bezpośrednio z WJ. Wniosek jaki z tego płynie, wniosek, który coraz mocniej potwierdzany jest przez współczesną psychologię, jest taki, że aby zachować zdrowie fizyczne i psychiczne konieczna jest prawidłowa relacja między naszym ŚJ i NJ. Bowiemy nasze Ego( ŚJ) może tą drogą utrzymywać ciało i psychikę w zdrowiu. Nasze NJ ja to nasze wszystkie nieuświadomione odruchy, to automatyka działania( np. balans podczas chodzenia), to automatyka i robotyka pracy naszego ciała. Z naszym NJ bezpośrednio związane jest unerwienie wegetatywne(autonomiczne).

Unerwienie, które dzieli się na sympatyczny i parasympatyczny odcinek.

Sympatyczna część unerwienia wegetatywnego to Jang, to akcja, działanie. Ta część unerwienia biegnie głównie w naszym kręgosłupie. Najważniejszym splotem układu sympatycznego jest splot słoneczny( splot trzewny), który jest nazywany także mózgiem brzucha. Układ parasympatyczny to inaczej Jin , to odpoczynek, regeneracja sił. To unerwienie biegnie głównie wewnątrztkankowo, najważniejszym jego elementem jest nerw błędny. Układy te działają antagonistycznie, to znaczy, gdy pracuje sympatyczny, to nie pracuje parasympatyczny i na odwrót. Układ sympatyczny jest o tyle ważniejszy, bowiemy pracuje ono nawet w momencie tylko wstania z krzesła, bowiemy wstanie z krzesła to również akcja, to praca mięśni, to praca organów wewnętrznych, to wydzielanie odpowiednich hormonów.

Nasze NJ ja związane jest więc z układem nerwowym wegetatywnym i razem z nim stanowią one całą naszą podświadomość. W alegorii góry lodowej podświadomość( NJ) stanowi to co pod wodą. Cypelek wystający nad wodą to nasze Ego ( ŚJ). Z tego punktu widzenia widać, jak ogromną rolę pełni w naszym życiu NJ. Jak ustalono splot słoneczny jest centrum naszej podświadomości, to tam stale dochodzi do dialektyki ( w sensie ścierania się) naszej świadomości( ŚJ) z podświadomością( NJ). Normalnie, gdy nie skupiamy się na tym egzystujemy właśnie w tej strefie ciała, w strefie trzewiowej. To razem ze wzrokiem określa nasze odczuwanie się jako odrębnej istoty. Odrębnej od innych ludzi. Oczywiście, my wiemy, że nasza świadomość mieści się w głowie, lecz jest to refleksja raczej a posteriori. Wiemy o tym, bo nas tego nauczono.

Normalnie bytujemy trzewiowo . Dodajmy do tego umiejętność widzenia i oto powstaje nasza wizytówka personalna.

NJ ja to nasze dziecko, dziecko w nas. Wykonuje ono ogromną pracę, ale, co ważne, nie kieruje się ono logiką i jest, można rzec, bardzo naiwne. To nasze ŚJ( Ego) kieruje się logiką. ŚJ, czyli nasza bezpośrednia świadomość. NJ bierze dosłownie wszystkie postulaty płynące ze strefy świadomości. W przypadku rozchwianej pracy Ego, na przykład w czasie choroby, prowadzi to do opłakanych skutków. Ważne to

jest, uświadommy sobie, że w czasie doby w naszym Ego dochodzi do powstania kilkudziesięciu tysięcy świadomych myśli, czasami bardzo chaotycznych. Jeśli mamy do czynienia z chorobą, z rozchwianym Ego, myśli te będą wpływać na pracę podświadomości, upośledzając jej pracę. Podświadomość bowiem, jak już pisałem, nie umie dokonać osądu logicznego tych myśli, i realizuje je jak robot, komputer. Zrealizuje ono nawet wadliwy program, co może przecież skończyć się tragicznie, a najmniej tym, iż będziemy się wówczas czuć podle. Od razu jasnym staje się więc to, iż zdrowie fizyczne i psychiczne generuje dalsze zdrowie, a choroba ciała lub duszy generuje dalsze kłopoty i problemy zdrowotne. Wynika to wprost z budowy naszej jaźni i struktur ciała. Powracając do owego układu nerwowego wegetatywnego. Jest on języczkiem uwagi jeśli chodzi o choroby jakie nas dopadają. Układ wegetatywny jest połączony z NJ, lecz gro chorób wynika z blokad a także mniejszych lub większych paraliżów tego unerwienia. Życie nas nie oszczędza, żyjemy tak, jak żyli nasi przodkowie. Emocje typu: strach, gniew, złość mogą spowodować prawdziwe spustoszenie w tym unerwieniu. Długotrwały stres, na przykład strach, mogą spowodować nawet trwałe, jeśli się nie usunie tego w czas, uszkodzenia w tym unerwieniu. Tym samym dokonany zostanie akt upośledzenia prawidłowej robotyki i automatyki naszego ciała. Jakieś głębsze blokady i paraliże układu wegetatywnego, na przykład sympatycznego, kwalifikują się już do poważnej kuracji. Pech w tym, iż klasyczna medycyna jest tu praktycznie bezradna, bo jaką to tabletkę można przepisać na poważny paraliż unerwienia sympatycznego. Człowiek się męczy po tym, męczy siebie i otoczenie, bo nie wiadomo co mu jest, trwa to tak latami. Często bywa, iż jego przypadłość lekarze nazywają urojeniem, a jego samego traktuje się jak hipochondryka. Jest jednak kilka sposobów na usunięcie tych blokad, a nawet paraliżów, są to jednak metody paramedyczne, bazujące na energetyce ciała. O tym pozwolę sobie w dalszej części jeszcze napisać. Jeśli zaś chodzi o związek NJ, ŚJ oraz WJ, to w związku z tym od razu narzuca tu się, iż powszechny zwyczaj panujący w naszej kulturze, iżby modlitwy kierować bezpośrednio do naszego Anioła Stróża (WJ), lub do jakichś Wyższej Siły nie jest do końca skuteczny. Z poziomu naszego ŚJ nie możemy bowiem w żaden sposób wpłynąć na WJ. To raczej powinniśmy wpłynąć na NJ, by to ono skierowało nasze modlitwy do WJ. To pośrednictwo(poprzez NJ) wydaje się, że jest konieczne. Charakterystyczne jest też to, iż choć ŚJ operuje w sposób racjonalny, wykorzystując do tego logikę, nie ma ono pamięci, pomimo tego, iż jest ono umiejscowione w głowie. Pamięcią za to dysponuje NJ, choć ma ono lokalizację w splocie słonecznym. Istnieje bowiem także pojęcie pamięci ciała. Tym również zarządza NJ. WJ jawi się w tym podziale jako nasz Anioł Stróż, wyższa siła, nasza nadświadomość Ta część naszego bytu, która może w konsekwencji dokonywać cudów w naszym życiu, która może nas uzdrowić, wpłynąć pozytywnie na nasze życie, nasze relacje z innymi. Nasuwa się tu taka refleksja, iż bardzo możliwe jest, że tyle cierpienia ludzi, grup ludzi, narodów naszego kręgu cywilizacji, cywilizacji europejskiej, cywilizacji chrześcijaństwa wynika właśnie stąd, że ludzie tu mało skutecznie modlili się do swej WJ, pomijając przy tym tego niezbędnego pośrednika, jakim musi być NJ. Oczywiście ludzie także

modlą się do Boga, do swych patronów, świętych. Nie jest teraz do końca jasne, czy tu także konieczne jest pośrednictwo NJ. Jeśli jednak kontakt z Bogiem może nam zapewnić jedynie droga via nasze WJ, to i tu koniecznym się wydaje pomoc i współdziałanie NJ. Ponadto pewnym jest, iż nasze NJ jest połączone z jakimś wspólnym polem podświadomości zbiorowej. C.G. Jung twierdził, iż istnieje wspólne Pole Zbiorowej Nieświadomości, w którym zanurzeni jesteśmy, z którego czerpiemy informację, energię. W którym istnieją pierwotne archetypy wyrosłe na gruncie naszej cywilizacji. Te archetypy to na przykład kompleks Edypa, kompleks Elektry, syndrom Prometeusza i wiele, wiele innych symboli. Te archetypy są czytelne dla naszych podświadomości, te archetypy wręcz organizują pracę naszych jaźni. Tym właśnie Jung tłumaczył skuteczność działania Tarota, a także amuletów i talizmanów. Podobnie okultyści twierdzą, iż nasze NJ, a także WJ zanurzone są w tak zwanym Planie Astralnym, skąd właśnie za pośrednictwem NJ możemy czerpać wiedzę i energię. Ogólnie okultyści dzielą świat na trzy Plany. Na świat fizyczny, Plan Astralny oraz Plan Duchowy. Magowie, wróże, czarodzieje mogą działać na świat fizyczny poprzez właśnie Plan Astralny. Nie trzeba wszak być wybitnym magiem, można być leniwym magiem, amatorem by podłączyć się w ów Plan Astralny. Wystarczy nam bowiem własna Podświadomość (Id, Ku, Unihipili, NJ), by móc czerpać wiedzę, a także energię z tego planu. Co prawda jest to mocno niebezpieczne, należy wiedzieć jak i kiedy. Lecz po pewnej wprawie można dojść w tym do sporej umiejętności. Na Planie Astralnym umocowanie mają talizmany, amulety, Tarot, Runy. Potężne egregory, czyli zakotwiczenia w tym planie owych elementów, karmią się energią ludzi, którzy w nie wierzą, ale także dają i ofiarują niezbędną energię tym, którzy umiejętnie o to poproszą. Można rzec, iż na Planie Astralnym oprócz pożytecznych egregorów są też bardzo niebezpieczne i złośliwe byty, myślokształty, które pasożytują na energii ludzi. Te złośliwe astralne byty zostały utworzone przez magów w konkretnych celach, a potem, można rzec, zerwały się z uwięzi, nabrały świadomości i zaczęły szkodzić ludziom. Wiele chorób psychicznych, to sprawa owych złych elementali. Czasami bywa skrajnie trudnym, nawet dla potężnych magów zneutralizowanie działania złych myślokształtów, larw, elementali. Dlatego, by parać się magią konieczna jest jednak dogłębna wiedza i spora praktyka, bowiem łatwo jest paść ofiarą złych bytów astralnych. Znamienne jest, i ustalono to, iż człowiek po śmierci musi przebrnąć przez ów Plan Astralny, by potem zatrzymać się na Planie Duchowym i by potem ewentualnie znów inkarnować się w nowe ciało. Zmarła dusza na Planie Astralnym nosi miano elementara. Oto człowiek tam, jako elementar, musi stanąć oko w oko ze złymi formami astralnymi, elementalami. Wynik tej batalii zależy w dużej mierze od tego, jakie człek wiódł życie w świecie fizycznym. Dusza człowieka rozwiniętego, dobrego, prawego, sprawiedliwego łatwo obroni się przed atakami złośliwych elementali. Odwrotnie, dusza człowieka podłego dozna wiele cierpienia, nim ewentualnie dane jej będzie przebrnąć przez Plan Astralny. Zło elementali i innych form astralnych w dużej mierze wynika stąd, iż te formy pozbawione są jakiejkolwiek możliwości dalszego rozwoju(duchowego?), a energię, i tym samym swoje dalsze istnienie, mogą jedynie

czierać od ludzi cierpiących. Zrobią więc one wszystko co w ich mocy, by wydrzeć ludziom zarówno tym żyjącym jak i elementarom jak najwięcej energii.

## **Dieta.**

Właściwe odżywianie jest jednym z tych czynników, które mogą zaważyć o kondycji naszego ciała, o naszym zdrowiu. Lecz już na wstępie muszę stwierdzić, że nie ma jednej uniwersalnej, dla każdego, diety. Wynika to stąd, iż każdy człowiek, jego organizm jest inny. Ważna w tym względzie jest płeć, waga ciała, wzrost, grupa krwi, genetyczne uwarunkowania, szerokość geograficzna na jakiej żyjemy, a nawet zwykłe nawyki, jakie nabywamy we wczesnym dzieciństwie. Jest jednak kilka podstawowych reguł, które można podać uniwersalnie dla każdego. Na początku warto sobie zrobić tabelkę potraw dla nas wskazanych, potraw lub składników żywieniowych zakazanych, oraz tych produktów, które są dla nas obojętne. Jak to zrobić? Należy użyć wahadełka, lub, jeśli nie umiemy go zastosować, poradzić się tych osób, które mogą z wahadełkiem pracować. Wahadełko powinno wskazać nam jakie produkty nam służą a jakie szkodzą. O samym wahadełku będę jeszcze pisał. Teraz tylko podkreślę, że wahadełko to nie jakiś wymysł. Działa ono na tej samej zasadzie jak wariograf, czyli wykrywacz kłamstwa. Oto podświadomość tak oddziałuje poprzez nasze palce- minimalne napięcia- na wahadełko, że pozwala nam to uzyskać, dzięki wahadełku, wiele użytecznych informacji o nas samych, a także o rzeczywistości dostępnej tylko jedynie podświadomości. Tu warto się nieco skupić na samym wahadełku. Reaguje na nie 95% populacji, lecz bywa też tak, iż początkowo umiemy korzystać z niego, by potem, po pewnym czasie, stracić tę umiejętność. Na szczęście dzieje się to zazwyczaj wtedy, gdy zrobimy duży postęp na drodze rozwoju duchowego. Rzeczywiście wtedy możemy utracić tę umiejętność, lecz wtedy to już umiemy sami( ŚJ) dogadywać się ze swoją podświadomością( NJ). I wtedy to okazuje się, że wahadełko nam już nie jest potrzebne. Bo, jak wspominałem, wahadełko jest tylko pośrednikiem między ŚJ i NJ( między świadomością i podświadomością). W literaturze anglosaskiej podświadomość( NJ) nazywa się także Body IQ, czyli inteligencją ciała. Gdy jesteśmy na pewnym odpowiednio dużym poziomie rozwoju duchowego, wówczas to właśnie odczucia -Body IQ- jakie sygnalizuje nam ciało, mówią nam o stanowisku w danej kwestii naszej podświadomości( NJ). Jest to też przykład działania unerwienia wegetatywnego( w tym przede wszystkim pracą splotów nerwowych, na przykład głównie splotu słonecznego jako centrum podświadomości), będącego odzwierciedleniem, przynajmniej w ciele, działania podświadomości( NJ). Oczywiście, wcześniej też ciało, a właściwie NJ poprzez ciało(unerwienie wegetatywne, splot słoneczny), sygnalizowało nam swe stanowiska w danych kwestiach, lecz nie byliśmy lub nie jesteśmy w stanie odczytać tego prawidłowo. Dlatego właściwie wahadełko to taka specyficzna proteza, która ułatwia nam kontakt



nas samych, czyli ŚJ, z podświadomością, czyli z NJ. Duży stopień rozwoju duchowego skutkuje jedynie odrzuceniem tej protezy, co jest równoznaczne z uzyskaniem, nabyciem umiejętności poprawnego wsłuchiwanie się w sygnały biegnące z ciała i z umysłu. Można to podsumować tak, iż mamy to wówczas już tak mocno rozwiniętą intuicję, iż właśnie poprzez nią nasza podświadomość(NJ) komunikuje się z nami (ŚJ).

Powracając lecz do tematu diety, to warto tu nadmienić, iż najlepiej odżywiają się niezmanierowane małe dzieci, które jedzą i piją napoje tylko wtedy, gdy rzeczywiście czują głód i pragnienie, i przestają w tej chwili, gdy te potrzeby zaspokoją. Dorośli skutecznie jednak odzwyczajają dzieci od tego zdrowego nurtu w tak zwanym procesie wychowawczym, karmiąc je na przykład w nagrodę za dobre sprawowanie słodyczami, a także zmuszając je zawsze do dokończenia posiłku, pomimo tego, że dziecko już nie jest głodne i ma dość. W ogólności ta zasada, by kończyć, nawet z jeszcze pełnym talerzem na stole, posiłek, gdy czujemy już sytość, powinna być kardynalną zasadą dla wszystkich, nie tylko dla dzieci ale także dla dorosłych.

Małe dzieci, te jeszcze niezmanierowane, mają także intuicyjną umiejętność doboru tego, co dla nich jest najlepsze. Czyli, gdy młody organizm potrzebuje białka, wtedy dziecko z ochotą je mięso, podobnie realizuje wszystkie inne potrzeby. Problemy zaczynają się, gdy dziecko skojarzy, iż słodczy są źródłem przyjemności, co powiedzmy sobie szczerze jest okrutną dietetyczną i hedonistyczną prawdą.

Pierwotnie wiązało się to z tym, iż owoce były słodkie, i oprócz miodu, były to te jedynie produkty, które były słodkie. Więc skłonność do słodczy ma całkiem zdrowotną i korzystną dla ludzi pierwotną przesłankę. Wszak owoce, surowe owoce, są bardzo korzystne, są i będą. Miód zaś ma tę właściwość, iż dużo go naraz nie można zjeść, a tyle ile się zje ma również zdrowotne właściwości. Jednak nasza cywilizacja zdeformowała radykalnie tę zdrowotną przesłankę. Teraz słodczy, cukry, mają praktycznie tylko negatywne konotacje. A dziecko, kierując się początkowo tą korzystną przesłanką, oto wpada w pułapkę natury, tę pułapkę, którą sobie my, ludzie sami zgotowaliśmy i rozwinęliśmy. Słodczy stają się jednym z najgorszych produktów, które dzieci już od wczesnego dzieciństwa zaczynają w dużych ilościach spożywać. I to przyzwyczajenie, niestety, pozostaje do grobowej deski. A co powinno się zrobić? Po prostu powrócić do pierwotnego charakteru spożywania słodczy, to znaczy odgranicyć dietę, jeśli chodzi o słodczy, tylko do owoców i miodu.

Oczywiście, naiwnym byłoby uznać, iż cały przemysł cukierniczy musi upaść. Nie róbmy się także zbyt rygorystycznymi ascetami. Od czasu do czasu pozwalajmy sobie na coś słodkiego, na ciastka, ciasta, ale niech to spożywanie będzie tylko rzadkie i okazjonalne. Prawdą jest także, że niektóre choroby potęgują ten niezdrowy nawyk żywieniowy. Na przykład kandydoza, czyli grzybica układu pokarmowego, charakteryzuje się tym, iż wzrasta wówczas skłonność do słodczy i innej niezdrowej żywności. Stres i kłopoty życiowe w pewien sposób także potęgują spożywanie cukrów, związane jest to z charakterem chemicznym i biologicznym tych produktów. Cukier, na przykład sacharoza, bowiem jest bardzo energetyczny, i chwilowo i krótkotrwale powoduje znaczny przyływ energii. Co zwłaszcza dla mózgu jest dość

istotne. Znane jest takie przysłowie: „gdy życie jest do d..., to sobie je osładzamy”. Bowiem, gdy życie mamy pełne kłopotów, wówczas głowa stale pracuje na najwyższych obrotach. Stąd nasze słodkie upodobania. Nie jest to jednak na dłuższą metę zdrowe.

My, dorośli, poprzez talerz sami wpędzamy się w choroby. Oczywiście, dietetycy będą twierdzić, iż 80% procent chorób, wynika ze złej diety. Ale trenerzy i instruktorzy fitness będą twierdzić, iż to brak ruchu i ćwiczeń sprawia 80% chorób. W rzeczy samej i jedni, i drudzy mają niestety rację. Bo te dwie, wydawałoby się różne sprawy, są jednak w sposób istotny ze sobą powiązane.

Jak pisałem nie ma jednej, uniwersalnej diety. Takiej, która pasowałaby dla każdego, bez wyjątku. Można jednak bazować na pewnych aksjomatach dobrej diety. Przede wszystkim ograniczmy radykalnie spożycie tak zwanych białych śmierci. Tak w dietetyce nazywa się cztery produkty. Są to słodkie mleko krowie, sól, cukier, oraz oczyszczona mąka pszenna. Słodkiego mleka krowiego w ogólności nie powinno się jeść. Bowiem produkt ten przeznaczony przez naturę był dla cielaka, i to tylko do pół roku życia tegoż. Później nawet same cielę rezygnuje z mleka, i zaczyna stopniowo zjadać paszę i trawę. Inną sprawą jest to, iż przetworzone mleko( przez dobroczynne bakterie), czy to w postaci kefirów, jogurtów, serów, jest już bardzo wskazanym produktem do spożycia. Dzieje się to głównie dzięki pracy tych szczepów bakterii, które przetwarzają niekorzystne składniki mleka, takie jak kazeinę, na bardzo odżywcze i zdrowe, szczególnie dla mikroflory naszych jelit, składniki.

Sól także od dłuższego czasu ma złą reputację, głównie dlatego, iż my, ludzie, zbyt dużo jej spożywamy. Jej nadmiar powoduje nadciśnienie tętnicze, które jest bardzo niebezpieczną chorobą, powodującą wiele kłopotów. Nadciśnienie może spowodować na przykład wylew do mózgu. Jest to choroba przewlekła i niebezpieczna dla życia. Oczywiście, nadciśnienie tętnicze jest wynikiem stałego i nadmiernego nadużywania soli. Lecz można też tu nadmienić, iż tak cenna przyprawa, która bardzo polepsza walory smakowe potraw, jak glutaminian sodu również, wiele na to wskazuje, ma niekorzystne działanie na nasze organizmy. Jego zaś nadmierne spożywanie na pewno jest niekorzystne.

O cukrze już pisałem, teraz tylko dodam, iż charakterystyczne jest, iż oczyszczony, biały cukier jest właściwie zupełnie odporny na działanie bakterii i mikroorganizmów. W rzeczy samej nie świadczy to jednak dobrze o właściwościach tego produktu. To już samo w sobie powinno wzbudzać u nas do niego zastrzeżenia. Biały kryształ można przechowywać przez bardzo długi czas, i praktycznie jest on w tym sensie „aseptyczny”. To nie jest dobry dla nas sygnał. To powinno go w ogóle wyeliminować z naszego menu.

Biała mąka pszenna jest dlatego w tym zestawieniu, ponieważ jest zbyt oczyszczonym produktem. Prawdłowo powinniśmy zjadać mąkę mało oczyszczoną oraz pieczywo z takiej mąki. Taka mąka zawiera wiele cennych mikroelementów oraz cenny błonnik. Wskazane jest spożywanie otrębów pszennych, które zawierają błonnik, powodując, zjadane, wewnętrzny „masaż” naszych jelit. Co skutkuje uregulowaniem wypróżnień. Oczywiście, jak zawsze, przesada nie jest wskazana, ale

łyżeczka lub dwie otrębów dodanych do potraw, na przykład do jogurtów, dziennie jest bardzo dobrym pomysłem na uregulowanie swoich wypróżnień i pozbycie się zaparc.

Warto też kierować się taką ogólną zasadą żywieniową, by nie łączyć w jednym posiłku białek z węglowodanami. Na tej bazie powstało zresztą kilka diet, że wspomnę o mocno kontrowersyjnej diecie dra Kwaśniewskiego, czy dra Atkinsa oraz kilka jeszcze innych. Lecz sama zasada, by nie łączyć białek z węglowodanami jest ogólnie słuszna. Jemy albo białka z tłuszczem lub węglowodany z tłuszczem. Tu od razu nasuwa się kolejna zasada żywieniowa, by posiłek był monotematyczny. To znaczy albo sztuka mięsa, albo ziemniaki. Nie razem. Odstępy pomiędzy posiłkami powinny być na tyle długie, by organizm wstępnie strawił poprzedni posiłek. Zasada ta ma to umotywowanie, iż często składniki naszych obiadów są albo mocno kwaśne albo zasadowe, lecz razem zjedzone robią straszny miszmasz w żołądku, i organizm traci wiele energii i czasu, by je strawić. Odmienne, jedząc tylko jeden rodzaj żywności, na przykład mięso(kwaśny odczyn), organizm wydziela określony rodzaj enzymów i środowisko jest poprawnie wytworzone w żołądku, tak że taki posiłek względnie szybko zostaje strawiony. Lecz należy pamiętać o tym, iż ważne jest, by człowiek w tygodniu spożywał dość różnorodne produkty. Monotematycznie w jednym posiłku, lecz im gremio różnorodnie, do około 60 różnych produktów w tygodniu. Człowiek potrzebuje urozmaicać sobie posiłki. Zbyt częste stosowanie tych samych produktów prowadzi do zohydzenia danej potrawy. Ta zasada nie dotyczy tylko chleba oraz ziemniaków. Ogólnie chodzi tu o rośliny jednoliścienne. Te możemy praktycznie jeść stale i na okrągło, co nie znaczy, że taki rodzaj diety jest dobry. Często bywa tak, iż mamy straszną ochotę na jakiś rodzaj pożywienia, na przykład na kurczaka z rożna. Wtedy należy, jeśli to jest możliwe, zrealizować ów zamiar. Bo to sama intuicja i wspomniana inteligencja ciała( Body IQ) podpowiada nam, co dla nas dobre. Gdy jednak przesadzimy, i zjemy pod rząd kilka razy-codziennie- kurczaka z rożna, nabywamy wtedy wstrętu do tego pożywienia( np. do kurczaka z rożna). Przynajmniej czasowego. Bardzo dobrze widać to u kobiet w ciąży, bywa, że mają one wręcz szokujące w swym zestawie zachcianki kulinarne. Ta dziwna ludzka właściwość- różnorodność potraw- najprawdopodobniej wynika stąd, iż nasze organizmy, w tym głównie mózg, potrzebują bardzo szerokiej palety mikro i makro elementów oraz różnorodnych witamin, a także składników odżywczych, by dobrze pracować. Zjadając tylko jeden rodzaj żywności, na przykład podobnie jak panda zjada tylko pędy bambusowe, nie moglibyśmy swojemu mózgowi dostarczyć w dłuższym przedziale czasu takiej wymaganej różnorodności składników, co odbiłoby się prędzej czy później na jakości pracy mózgu i układu nerwowego. Mało kto wie z osób skarżących się na częste bóle głowy, iż powód może być taki, iż ludzie ci jedzą za szybko, łykają pokarm w całości dużymi kęsami. Dobre żucie w ustach pokarmu, dobre i staranne czasami wystarczy, by pozbyć się tych bóli. Przy tym warto dbać o zęby, ponieważ także ubytki w zębach powodują, że za mało przeżute w ustach jest pożywienie. Istnieje nawet taki termin fletcherowanie. Fletcherowanie polega na bardzo starannym i dogłębnym przeżuwananiu pokarmu w

ustach. Oprócz tego, iż może nam to pomóc w bólach głowy, powinno to też skutkować w systematycznej utracie nadwagi. BOWIEM przy starannym przeżuwananiu w ustach pokarmu regułą jest, iż zje się mniej, niż w tych samych warunkach jednak jedząc szybko i zachłannie. Wynika to stąd, iż żołądek i układ pokarmowy sygnalizują mózgowi, iż organizm jest już nasycony pokarmem, lecz dzieje się to z pewnym opóźnieniem. Jedząc wolno, co się dzieje przy starannym żuciu pokarmu, po prostu nie zdążymy nadto zapchać żołądka dodatkowym pokarmem, nim ta opóźniona informacja dotrze w końcu do mózgu, co sygnalizowane jest sytością i skutkuje wstaniem od stołu. Ustalono, że to już w ślinie, w ustach, wydziela się pewna grupa enzymów trawiennych. WIĘC tym bardziej powinniśmy starannie żuć pokarmy.

Współcześnie tak jak dysleksja zalała szkolne ławy, tak też prawie każde dziecko jest na coś uczulone. Bywa, że są to alergie na określone potrawy. Są, oczywiście lekarstwa na odczulanie, lecz warto obserwować swoje reakcje na określone produkty. Nie należy zjadać tych produktów, które powodują u nas reakcje alergiczne. I to też jest uniwersalne zalecenie dietetyczne.

Ważną wskazówką jest też to, by starać się komponować swe posiłki głównie z produktów uzyskanych z roślin naszej szerokości geograficznej. Jest nawet większe obostrzenie, twierdzi się nawet, że powinno się zjadać tylko to, co leży( rośnie) do 100 km w promieniu od naszego miejsca zamieszkania. Dotyczy to zwłaszcza doboru ziół na nasze przypadłości, ale niektórzy uważają, że jest to zasada uniwersalna i dotyczy także żywności.

Od dziesięcioleci trwa ostry spór między wegetarianami a resztą społeczności, czy mięso powinno zniknąć z naszych posiłków. Sama idea wegetarianizmu, jakoby poprzez rośliny można dostatecznie i w pełni zaspokoić wszelkie potrzeby na odpowiednie składniki( np. aminokwasy, białka) naszych organizmów, jest, wydaje się, nieco na wyrost deklarowana. Na pewno dzieci powinny mieć jednak w swych daniach porcje mięsne. Co do dorosłych przy pewnych dodatkowych staraniach można dopuścić nawet na powstrzymanie się choćby nawet długotrwałe od spożywania mięsa. Jednak, wydaje się, że nie w tym tkwi problem. Problemem bowiem jest, co także podkreślają zwolennicy warzyw, iż zwierzęta rzeźne przeżywają w ostatnich chwilach swojego życia prawdziwe katusze i cierpienia. Bo przecież, aby mieć świeże mięso na talerzu, ktoś musiał uśmiercić zwierzę. Już dzisiaj wiadomo, że ssaki mają i przeżywają podobne do nas emocje. Chodzi tu głównie o strach i cierpienie. Prowadzone na rzeź przeżywają mękę, bowiem, ustalono, zwierzęta wyczuwają zagrożenie. Uwalniają się wówczas do ich krwi różnorodne hormony, endorfiny na skutek strachu i przerażenia, które potem zostawiają ślad w mięsie i my je spożywamy. Te związki, co już ustalono, powodują to, iż ci z nas, którzy jedzą mięso, stają się bardziej agresywni i okrutni, co ma niebagatelne znaczenie w stosunkach i relacjach, ogólnych, międzyludzkich. Ktoś może powiedzieć, iż tak się dzieje nawet w naturze, przecież drapieżniki też muszą zabijać, i to w sposób okrutny, swe ofiary.

Na pewno więc mamy tu do czynienia z trudnym dylematem. Wielu z nas jednak

skłania to do odrzucenia mięsa ze swojego menu.

Warzywa i owoce są bardzo zdrowe. Jest to slogan i banał. Nie zmienia to faktu, iż jest to prawda. Często jednak bywa tak, iż my te owoce i warzywa źle przyjmujemy. Na przykład powszechny zwyczaj w niektórych domach, by po obiedzie, na deser, przyjmować słodkie owocowe specjały, jest na pewno błędny. Owoce powinno się zjadać w pierwszej kolejności. Gdy zjemy owoce już po głównym posiłku, będą one zalegać i fermentować w układzie pokarmowym. Większość z ich bogatych składników mineralnych oraz witamin ulegnie zatraceniu. Gdy zaś w pierwszej kolejności zjemy owoce, na przykład na śniadanie, będziemy mogli czerpać z nich wtedy wszystkie ich zdrowe właściwości. Ogólnie, choć nie przytaczam tu całych różnych diet, to warto wspomnieć o diecie Diamondów. Według niej istnieje swoista gradacja, drabina, kolejności przyjmowania określonych produktów spożywczych. Pierwszym szczeblem tej drabiny są soki owocowe i warzywne. Są to te produkty, od których powinniśmy zacząć poranek, później są surowe owoce, najpierw cytrusy, melony, później jabłka i owoce leśne, następnie są surowe warzywa w formie sałatek. Na końcu tej drabiny jest mięso wszelakie. Warto zastosować się do tej hierarchii, ponieważ zawiera wiele prawidłowości. Pamiętając jeszcze, by spożywać posiłki monotematyczne i by zachować odpowiedni przedział czasowy pomiędzy nimi, można z powodzeniem, stosując takie odżywianie, przemóc swoje przewlekłe choroby i później cieszyć się już zdrowiem. Na pewno, co już podkreślał sam Hipokrates w starożytności, talerz jest tym pierwszym miejscem, na którym toczy się batalia o nasze zdrowie. Warto to sobie uświadomić. Na pewno też człowiek, który nie przejada się, który utrzymuje w normie swoją wagę, będzie też zdrowszy od tego, który nie umie pohamować swego apatytu. Ustalono też, iż w miarę upływu lat, ludzie w sposób naturalny tracą tak zwany zdrowy apetyt, a na pewno jest on istotnie mniejszy u nich niż był w młodości. Jednakowoż pewne przyzwyczajenie spożywania posiłków o ustalonej i określonej porze, regularnie, skutkuje tym, iż mogą w ten sposób zachować zdrowie oraz mieć przyjemność spożywanych potraw. Istnieje obiektywny miernik poziomu naszej wagi. Jest to tak zwany Body Mass Index(BMI). Oblicza się go w ten sposób, iż wagę ciała w kg, dzieli się przez kwadrat wzrostu w metrach do kwadratu. Tak uzyskany wskaźnik, jeśli jest mniejszy od 16, oznacza wygłodzenie. Od 16 do 17 oznacza wychudzenie. Od 17 do 18,5 niedowagę. Od 18,5 do 25 wartość prawidłową. Od 25 do 30 nadwagę. Od 30 do 35 I stopień otyłości. Od 35 do 40 II stopień otyłości. Powyżej 40 oznacza III stopień otyłości, otyłość skrajną.

Według tego wskaźnika, jeśli mamy powyżej 30 BMI oraz poniżej 18 BMI, jest to już powód do niepokoju. Grozi nam wówczas szereg dolegliwości. Na przykład jest wtedy – przy skrajnie dużym BMI-większa podatność na cukrzycę, chorobę wieńcową, oraz miażdżycę. Z kolei przy skrajnie niskim BMI istnieje podejrzenie o co najmniej anoreksję lub inne psychiczne choroby, bowiem w dzisiejszych czasach trudno mówić, by brakowało pożywienia. Mam tu na uwadze, oczywiście, Europę. Nie ma więc prostej zależności braku pożywienia i niskiego BMI.

Ważne w odżywianiu się jest, jak i ile przyjmujemy płynów. W postaci soków, herbat

lub nawet kawy. Istotne jest, by wypijać płyny, ale tylko między posiłkami. Dorosły człowiek powinien wypijać dziennie co najmniej 2,5 l płynów, najlepiej wody źródlanej mało lub średnio zmineralizowanej. Woda to bez wątpienia najważniejszy związek chemiczny dla życia. Rola wody polega między innymi na tym, iż jest ona doskonałym rozpuszczalnikiem i środowiskiem dla większości związków biologicznych. Ponadto środowisko na poziomie komórkowym naszych organizmów jest adekwatne ze składem wody morskiej. Wynika to stąd, iż życie powstało w wodach morskich. Utrata około 5 % wody ze składu ciała jest już niebezpieczna dla zdrowia, a utrata 15% wody jest już śmiertelnym dla nas zagrożeniem. Bez wody organizm ludzki jest w stanie przeżyć około tygodnia. Według opinii ekspertów, najlepsza dla nas jest tak zwana woda strukturowana. Jest to woda, jaką otrzymujemy ze świeżych owoców i warzyw, a także można ją uzyskać ze stopionego lodu. Woda zapamiętuje skąd pochodzi, jakie w niej były rozpuszczone składniki, jakie na nią było oddziaływanie. Potwierdzeniem tego są doświadczenia Japończyka, Masaru Emoto, który w latach 90-tych XX w. przeprowadził serię bardzo dokładnych i szczegółowych badań wody pod względem tego, jak reaguje, jej cząsteczki, na oddziaływania woluntarne, czyli intencjonalne działanie ludzi na nią, poprzez modlitwy, medytacje czy wizualizacje nad wodą. Emoto zamrażał badaną wodę, a potem fotografował uzyskane kryształki lodu. Okazuje się, że woda pamięta te wszystkie działania, a jej cząsteczki poddane na przykład szlachetnym intencją mają zdrowotne właściwości. O tym przedtem również wiedziano, lecz nie było na to dowodów. Między innymi działanie homeopatii w dużej mierze na tym jest oparte. Dopiero doświadczenia Emoto potwierdziły w sposób empiryczny tę wiedzę. Według opinii ekspertów woda zachowuje tę pamięć dopóty, dopóki nie przejdzie w inny stan skupienia. Przy przejściu fazowym pamięć wody zostaje zresetowana. Na tym właśnie polega zdrowotne działanie wody z lodu( strukturowanej), bowiem taka woda nie zawiera żadnych negatywnych kodów. Podobnie więc dobra powinna być woda uzyskana ze skroplonej pary. Teorię tę jednak burzy, co sam przyznaję z pokorą, to, iż Emoto poddawał wodę intencjonalnemu działaniu, a potem ją zamrażał i badał tak uzyskane kryształki lodu. W rzeczy samej jednak przecież zamrożenie jej powinno skasować tę pamięć. Przynajmniej według teorii. Nie dzieje się tak jednak. Pozostawiam to dociekliwości czytelnika.

Bardzo pouczające jest to, jak piękne są kryształy lodu uzyskane z wody z ujęć tak zwanych cudownych miejsc, na przykład woda z Lourdes. Działanie odwrotne na wodę, poprzez jej zanieczyszczanie lub złe na nią działanie, także odbija się na jej właściwościach. Lecz jest to złe działanie.

Powinno się więc spożywać wody zmineralizowane, ale mocno zmineralizowane przyjmujemy tylko czasowo. Na przykład przez dwa, góra trzy tygodnie w roku. Takie wody lecznicze jak Jan lub Zuber nie nadają się do codziennego spożywania. Bardzo szybko zniszczylibyśmy sobie nerki. Po takich wodach nadmiernie spożywanych dochodzi najczęściej do kamicy nerek lub innych ich uszkodzeń. Najlepsza do codziennego spożycia są wody źródlane lub wspomniane strukturowane. Woda strukturowana gwarantuje zdrowie oraz długie życie. Zauważono bowiem, iż ludność

spożywająca wodę uzyskaną z lodowca cieszy się zdrowiem i długim życiem. Przykładem jest starożytny lud Hunzów, który żyje u stóp Himalajów, a który przyjmuje tamtejszą wodę strukturowaną z lodowca. Warto jednak zdawać sobie sprawę, iż uzyskiwanie takiej wody w warunkach miejskich nie jest łatwe. Obawiam się, że zwykła, konsumencka lodówka( zamrażarka) dość szybko zaprotestowałaby i nie wytrzymałaby obciążenia, gdybyśmy chcieli tą drogą codziennie uzyskać lód i w konsekwencji wodę strukturowaną. A mało jest ludzi, którzy mają dostęp do przemysłowych zamrażarek, które produkują lód do celów i w ilościach przemysłowych. Dlatego najlepiej kupować markowe wody mineralne, mało i średnio zmineralizowane, w sklepach. Taka woda spełni wszelkie podstawowe nasze oczekiwania. Tak woda pamięta źródło swego pochodzenia, a że są to zdrowe ujęcia, automatycznie gwarantuje nam to jej wysoką jakość. Woda z kranów powinna być dla nas raczej ostatecznością. Jak pisałem, pamięta ona bowiem te wszystkie związki trujące i zanieczyszczenia, które posiadała przed oczyszczeniem. Wydaje się, że wody tego typu powinny być odparowywane, i dopiero już po zwykłym oczyszczeniu uzyskane do wodociągów ze skroplonej pary. Wówczas to skasowana byłaby też pamięć tego całego zanieczyszczenia, jakie posiadały.

### **Aktywność fizyczna.**

Są różne formy aktywności fizycznej. Od zwykłej codziennej gimnastyki, po jogę oraz tai chi lub qigong. Te wschodnie rodzaje aktywności charakteryzują się tym, że w czasie ich wykonywania równocześnie wizualizuje się przepływ energii życiowej( prana, chi) w konkretne partie ciała. Szczególnie to właśnie joga tym się odznacza. Tym samym ćwiczy się nie tylko same mięśnie, ale także odpowiednie partie i narządy wewnętrzne. Hatha Joga to system trudny, któremu wypada poświęcić dużo uwagi, jeśli się go już uprawia. Prawdą także jest, i wiele jest w tym racji, że joga nie jest specjalnie przeznaczona dla ludzi kręgu cywilizacji europejskiej. Dlaczego? Ponieważ Azjaci, szczególnie Hindusi, i Europejczycy mają zupełnie różne podejścia do życia. Nasze, europejskie, jest bardziej aktywne, asertywne, szybkie. Azjaci zaś dążą do uspokojenia ciała i duszy. A przecież joga powstała w Azji i dla Azjatów. Więc zamiast tracić czas i ćwiczyć asany, równocześnie skupiając się na przepływie energii( prany) w ciele, lepiej jednak dla nas, wydaje się, pobiegać sobie trochę na świeżym powietrzu w otwartym plenerze. Dobrze też dla nas- Europejczyków- są ćwiczenia izometryczne, które w skrócie polegają na napinaniu odpowiednich partii mięśni, ale robi się to nie przez długotrwałe powtórki ćwiczeń, lecz przez kilku, kilkunastosekundowe statyczne napinanie mięśni. Można to robić w tramwaju, autobusie czy w pociągu, i nikt nie jest się w stanie zorientować, stojący obok nas na przykład w tramwaju, że my właśnie ćwiczymy.

Ogólnie panuje opinia, że każdy z nas powinien spocić się choć raz dziennie,

uprawiając jakąś formę aktywności fizycznej. Dlatego jak po deszczu wyrastają wszędzie różnorodne kluby fitness lub siłownie. Jeśli pracujemy umysłowo, powinniśmy dostarczyć naszemu ciału odpowiednią dawkę ćwiczeń.

Stare hasło: w zdrowym ciele zdrowy duch, podkreśla słusznie rolę w naszym życiu aktywności fizycznej. Dobrze też dla nas jest uprawianie rekreacyjne jakiegoś sportu. W tygodniu można wyznaczyć sobie dwie, trzy godziny na amatorską piłkę nożną razem ze znajomymi lub siatkową, może koszykówkę. Sporty zespołowe nie tylko wpływają na dobrą kondycję ciała, a także rozwijają i utrwalają kreatywność umysłową. Czyli dwa w jednym. Tutaj należy podkreślić, iż to właśnie dzieci dorastające powinny uprawiać obficie różnorodną aktywność fizyczną. Jest obowiązkiem rodziców zadbanie o to. Nie wystarczą w tygodniu dwie godziny wf-u w szkole. Potrzeba tego znacznie więcej. Brak aktywności fizycznej w tym wieku prowadzi do licznych patologii w rozwoju ciała. Czego najmniej chyba szkodliwa jest sama tylko nadwaga u dzieci w wieku szkolnym, bywa jednak o wiele gorzej. Prowadzi to do licznych nieprawidłowości budowy ciała, skrzywień kręgosłupa, do płaskostopia, a także ma to zły wpływ na rozwój psychiczny młodego człowieka. Trzeba jednak powiedzieć szczerze, że dzisiejsza młodzież ma dla siebie znacznie więcej różnych od sportu możliwości form atrakcyjnego spędzenia wolnego czasu niż my mieliśmy w ich wieku. Drzewiej to inaczej wyglądało, dawniej- to znaczy raptem kilkanaście lat wstecz-to właśnie piłka nożna lub koszykówka była tą atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu dla młodych ludzi. Dziś młodzież ma Internet, gry komputerowe, praktycznie nieograniczony dostęp do filmów( przez Internet) i innych interaktywnych atrakcji. Rozwój informatyki i Internetu, należy to zauważyć, zrewolucjonizował nasze czasy, i można to porównać chyba tylko do wynalezienia druku przez Gutenberga. A przecież Internet tak na dobre zaczął się niedawno bo w 1989 roku, jako rodzaj bazy danych i formy porozumiewania się i wymiany między ośrodkami nauki na świecie( uczelniami).

Nasze życie zaczyna się od pierwszego oddechu i kończy się na ostatnim. Rola i funkcje oddychania są nie do przecenienia. Nie dziw tedy, iż stare kultury wschodnie stworzyły niemal naukę na temat prawidłowego oddychania. Pranajama, czyli hinduska sztuka prawidłowego oddychania, jest na to koronnym dowodem. Nie będę się tu rozwodził nad pranajamą. Warto jednak zauważyć, że według tej sztuki, powinniśmy oddychać przeponowo oraz głęboko. Najlepiej oddychają pod tym względem małe dzieci. Jednak życie dość radykalnie w miarę dorastania wpływa później na jakość naszego oddychania. Choroby oraz złe nawyki upośledzają tę funkcję bardzo skutecznie. Oddychamy płytko, czyli źle, szybko, czyli źle. Duże fragmenty naszych płuc praktycznie nie uczestniczą w oddychaniu. Skutkuje to przede wszystkim w złym natlenieniu mózgu. Co ważne, złe przyzwyczajenie w tym względzie kumulują się i nawarstwiają wraz z upływem lat.

Aby więc poprawić jakość naszego oddychania proponuję ci, drogi czytelniku, proste, a jakże skuteczne ćwiczenie. Weź plastikową słomkę do drinków. I staraj się codziennie przez pięć minut, najlepiej o stałej porze, oddychać właśnie przez ową słomkę. Dokonując wdechu i wydechu tylko przez tę słomkę. W tym celu dobrze jest



sobie na nos założyć klamerkę, tak by oddychanie dokonywało się tylko przez słomkę. To ćwiczenie, dość przecież krótkie i mało absorbujące, w konsekwencji skutkuje tym, iż w proces oddychania zostają stopniowo zaangażowane te fragmenty płuc, które z reguły tylko w zwykłym oddychaniu wegetują. Poszerza ono, to ćwiczenie, stopniowo pojemność aktywną naszych płuc. Powoduje ono konsekwentnie stosowane także systematyczną utratę zbędnych kilogramów nadwagi.

## **Zdrowie. Profilaktyka i metody medycyny naturalnej.**

Zdrowie jest ważnym czynnikiem, który wpływa na jakość naszego życia. Więc zawsze go sobie życzymy. Jubilatom i solenizantom z reguły życzy się dobrego zdrowia. Warto tu jednak określić, iż pojęcie choroby i zdrowia ma różne znaczenie i różnie przebiega u mężczyzn i u kobiet. Kobiety są bardziej odporne na choroby, mają więcej sił witalnych. Natura wyposażyła je w dodatkowe siły, co widać już choćby po tym, iż statystycznie żyją one o ładnych kilka lat dłużej niż mężczyźni. Najpewniej związane jest to z tym, iż kobiety, właśnie one, rodzą dzieci. Cięża jest bardzo poważnym wyzwaniem dla organizmu. Dawniej rodziny były liczne i kobiety przechodziły wiele razy przez owo stadium ciąży. A przecież płód w ciele matki, to obce jednak ciało( przynajmniej formalnie). Dlatego kobiety są obdarowane przez naturę w dodatkowe siły witalne, i już samo to czyni je bardziej od mężczyzn odporne na choroby. Jednak, gdy kobieta już zachoruje, przebieg jej choroby jest znacznie cięższy, niż adekwatnie u mężczyzny, i trudniej jest jej potem wrócić do dawnej równowagi. Mężczyźni popadają w choroby częściej, lecz mają taki atut, że dość szybko dochodzą do siebie. Mężczyźni też są lepszymi wyczynowcami niemal w każdej dyscyplinie życia. Osiągają lepsze rezultaty w sportach i to o dobre kilka klas lepsze niż rezultaty najlepszych kobiet. Związane jest to z budową umięśnienia i budową oraz funkcjonowaniem mózgu. Mężczyźni mają większe mózgi, ale używają z reguły najczęściej lewej półkuli mózgu. Są lepsi w logicznym, analitycznym i abstrakcyjnym myśleniu. Bowiem lewa półkula jest związana z racjonalnością, logiką oraz orientacją przestrzenną. Kobiety za to myślą sprawniej oboma półkulami, bardziej sprawnie umieją wykorzystać możliwości swego mózgu, i one z kolei mają przewagę w komunikowaniu się, z werbalizacją myśli, lepiej też radzą sobie w grupie. Mają lepszą intuicję, tę ważną cechę prawej półkuli mózgu. Są nastawione bardziej pro socjalnie, to znaczy umieją dostosować się w lepszy sposób do oczekiwań otoczenia( grupy). Właściwie można powiedzieć, że gatunek ludzki, homo sapiens, to tak naprawdę dwa gatunki, to male homo sapiens i female homo sapiens. Bowiem różnice między mężczyznami i kobietami są tak duże. Dotyczą one nie tylko różnego typu urody(uroda męska, uroda kobieca), ale praktycznie każdej cechy funkcjonowania człowieka. Nie jest to oczywiście wynalazek ludzki, czy gatunku ludzkiego, ale jest on u nas jakże jaskrawo wyeksponowany. W dobie tak głębokiego

równouprawnienia to co piszę może wydawać się dość ryzykownym, no ale trudno niech to odium szowinizmu będzie mi przypisane. Te bardzo duże różnice w funkcjonowaniu i działaniu mózgow kobiecych i męskich powstają już w okresie płodowym na skutek wydzielania się i pracy hormonów, które wydziela organizm matki, a w konsekwencji przez pępowinę docierają do płodu, i które to hormony inne dla dziewczynek i inne dla chłopców w decydujący, dla przyszłego życia potomka, sposób wpływają na rozwój i pracę mózgu rozwijającego się płodu. Czyniąc go w efekcie albo mózgiem męskim, albo kobiecym.

Najmniej odporne na choroby są, oczywiście, dzieci oraz ludzie starsi. Te dwie grupy powinny być otoczone szczególną troską.

Współcześnie, kiedy już nie ma tak wiele chorób zagrażających życiu oraz kiedy już są skuteczne środki, żeby z takimi walczyć (antybiotyki), okazuje się, że najbardziej dokuczliwe są tak zwane przewlekłe choroby. Jest na przykład taka choroba, którą nazywa się Zespołem Przewlekłego Zmęczenia. Przyczyna tej nowej choroby nie jest znana, dotyka ona coraz większy odsetek populacji, szczególnie społeczności o dużym poziomie dobrobytu. Można jednak zaryzykować, iż przyczyna tej choroby oraz wielu innych przewlekłych chorób prawdopodobnie może zawierać się w samozatruciu się organizmu. W naszych jelitach ku pożytkowi organizmu żyją w symbiozie z nami drożdże Candiza, jednak gdy dochodzi do samozatrucia i osłabienia układu immunologicznego, drożdże te złośliwieją, zmieniając się w grzybnię. Mamy wówczas do czynienia z kandidozą układu pokarmowego, która już jest bardzo szkodliwa i niebezpieczna. Jeśli nie czujesz się dobrze, jesteś zmęczony, masz stale ochotę na słodkie oraz niezdrową żywność, masz stale obłożony język, lecz wiesz, że nie chorujesz na żadną chorobę przewlekłą typu cukrzyca lub anemia, to można zaryzykować i z dużym prawdopodobieństwem stwierdzić, że masz właśnie kandidozę.

Dzisiaj szacuje się, że ponad 80% chorób ma podłoże psychosomatyczne. Opisując to językiem Huny i psychologii, to właśnie dysonans między podświadomością (Ku, NJ) i świadomością (Lono, ŚJ) najpewniej stoi u źródeł wielu tego typu chorób.

Częste są to też choroby nazywane chorobami autoagresji. Wtedy to system immunologiczny atakuje komórki własnego ciała. Do takich można zaliczyć: cukrzycę (zniszczenie wysepek Langerhansa), reumatyzm, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, Stwardnienie Rozsiane (SM). Dlatego pierwszą czynnością w walce z naszymi przypadłościami jest to, by spowodować oczyszczenie organizmu, by uporządkować wzajemne relacje z własnym NJ. A także by poprawić pracę naszego systemu nerwowego wegetatywnego, który to stoi za automatyką i robotyką pracy naszego ciała, za prawidłową homeostazą naszego organizmu. Co można więc w tej sytuacji zrobić?

Zacznijmy od oczyszczenia jelita grubego. Bardzo dobre są na to lewatywy. Warto sobie uzmysłwić, że ci, którzy teraz będą najwięcej wybrzydzać nad tą starą metodą medyczną, powinni sobie uzmysłwić, że to właśnie oni przede wszystkim powinni je u siebie zastosować. Lewatywy to cała sztuka, dawniej były bardzo popularne, dzisiaj oficjalna klasyczna medycyna odcina się od nich. Zostały więc dzisiaj

praktycznie tylko w orężu paramedycyny. Istotą dobrze wykonanej lewatywy jest oczyszczenie częściowe lub całkowite jelita grubego, poprzez wlewkę przez odbyty płynu lewatywowego. Warto sobie uzmysłowić, że jelito grube nie jest tylko biernym elementem naszego układu pokarmowego. To nie tylko przez jelito cienkie wchłaniamy substancje odżywcze. Przez jelito grube nasze organizmy wchłaniają częściowo wodę a także liczne witaminy z grupy B. O tym dobitnie świadczy także i to, że istnieje część lekarstw podawanych w formie czopków doodbytniczych, które są właśnie wchłaniane tą drogą. Notoryczne zaparcia więc, a także stare i toksyczne kamienie kałowe, które zalegają kilogramami w jelitach latami, powodują sukcesywnie zatrucie całego ciała. Oczyszczyć więc wprzód nasze jelito grube. Samo wykonanie lewatywy nie jest skomplikowane. Wystarczy zaopatrzyć się w odpowiedni sprzęt w aptece. Ważne jest, by odpowiednio dobrać płyn do lewatywy. Na początek wystarczy około 1,5 do 2 litrów czystej, najlepiej wprzód wcześniej ugotowanej, wody z niewielkim dodatkiem soku z cytryny. Pamiętać należy jednak by temperatura tego płynu była najwyżej o temperaturze ciała, czyli najwyżej około 36, 7 °C, nie powinna ona jednak być poniżej temperatury otoczenia, czyli powinna być większa niż 21 °C. Najskuteczniejszą metodą oczyszczania jelita grubego jest sukcesywnie poddawanie się lewatywom raz dziennie przez okres tygodnia, następnie co drugi dzień również przez okres tygodnia, następnie co trzeci dzień, i tak dalej aż do częstotliwości jedna lewatywa na tydzień. Tak wykonana seria przede wszystkim powinna wyleczyć skutecznie od przewlekłych zaparć. Co już jest sporym osiągnięciem w dzisiejszych czasach. Tak wykonaną procedurę i serię lewatyw można powtarzać co roku. Co będzie utrzymywać jelita w dobrym stanie. Lekarze medycyny chińskiej oraz ajurwedy utrzymują, że gro chorób ma właśnie swe korzenie w zatruciu odjelitowym, czego pierwszym symptomem są przewlekłe zaparcia oraz język obłożony nalotem. Co do języka, to wiadomo, że praktycznie wszystkie choroby mają swoje symptomy, które w pierwszym rzędzie pojawiają się na języku. Są to różnorodne w swej barwie i intensywności naloty i kożuchy na języku. Dawniej interniści i lekarze rodzinni badali przede wszystkim puls oraz język. Dzisiaj lekarze odeszli od tego i bazują na analizie chemicznej składu moczu i krwi oraz na badaniach typu tomografia komputerowa. Co ciekawe język sygnalizuje bardzo dokładnie wszystkie choroby i nalot zanika dopiero praktycznie po całkowitym wyleczeniu. Bardzo dobra jest także lewatywa z kawy. Sposób jej robienia różnie jest podawany w różnych publikacjach. Proponuję każdemu, kto chce taką lewatywę zrobić samemu, by trzy kopczone łyżki mielonej kawy zalał wrzątkiem, następnie gotował je w tej wodzie pod małym ogniem około 10 min. Otrzymany wywar przecedził, tak by fusy zostały odrzucone. Następnie wywar uzupełnił czystą przegotowaną wodą, tak by ostatecznie otrzymać około 2 litry płynu. Należy po tym jeszcze schłodzić ten płyn do temperatury poniżej temperatury ciała. A następnie można przy użyciu tego płynu wykonać lewatywę. Lewatywa kawowa jest jedną z najlepszych. Bardzo dobrze wpływa ona na śluzówkę jelit, ma dobre działanie na wątrobę oraz drogi żółciowe. Jeśli mowa o oczyszczaniu organizmu, jako o tym etapie wstępnym w

procesie uzyskania zdrowia, to warto także oczyścić sobie wątrobę. Jest takich metod kilka. Cały proces polega na stałym oczyszczeniu wątroby z kamieni oraz innych zalegających w niej elementów.

Jak już pisałem bardzo ważną rolę w naszym ciele pełni układ nerwowy wegetatywny, w tym szczególnie układ sympatyczny. Jest on wykonawcą podporządkowanym bezpośrednio podświadomości (Ku, NJ). Decyduje on o automatyce i robotyce naszych ciał. Wykonuje on te wszystkie czynności, które pracują w tle naszej uwagi. Układy sympatyczny i parasympatyczny pracują antagonistycznie. To znaczy, gdy pracuje jeden to nie pracuje drugi. System sympatyczny to Jang, to akcja, to aktywność, system parasympatyczny to Jin, to bierność, to odpoczynek. Ważniejszy jest system sympatyczny, bo nawet zwykłe wstanie z krzesła to też przecież akcja. Centrum działania układu wegetatywnego sympatycznego to splot słoneczny, drugi mózg gadzi. To tam dochodzi do ścierania się naszej podświadomości ze świadomością. To tam jest centrum dowodzenia naszej podświadomości, to w tym obszarze egzystujemy wtedy, gdy się nie napinamy i nie kierujemy świadomie naszej uwagi( na przykład na rękę, lub palec). Ten obszar ciała plus dodatkowo percepcja wzroku oto nasza wizytówka. Tak, my wiemy, że nasze Ja, nasza świadomość, jest zlokalizowane w głowie, mózg jest najważniejszy, ale jest to refleksja a posteriori, bowiem tego nasz nauczono. W rzeczywistości egzystujemy trzewiowo dodatkowo z percepcją wzroku.

Warto sobie uzmysłwić, iż gro chorób ma swe źródło w złej pracy układu nerwowego wegetatywnego, w tym w szczególności układu sympatycznego . Dlaczego? Opiszę to pokrótce. Otóż każdy sobie doskonale zdaje sprawę, iż uszkodzenia unerwienia motorycznego, tego który kieruje pracą naszych mięśni , powodują określone dysfunkcje ciała. Paraliże i uszkodzenia tego unerwienia mogą nas nawet przykuć na stałe do wózka inwalidzkiego. Mało jednak sobie zdajemy z tego sprawę, że mogą także nastąpić uszkodzenia układu nerwowego wegetatywnego(autonomicznego), w tym głównie układu sympatycznego. Uszkodzenia w tym obszarze to różnorodne blokady oraz większe lub mniejsze paraliże. Te wszystkie dysfunkcje mają wręcz kolosalne znaczenie dla naszego organizmu, zaburzając prawidłową robotykę i automatykę ciała, prawidłową homeostazę naszego organizmu. Paraliże te i blokady powstają na skutek traum życiowych, przewlekłego stresu, złych emocji typu strach, zgroza i inne. Życie nas nie oszczędza, żyjemy podobnie jak żyli nasi przodkowie w morzu emocji i uczuć. Niektóre z nich są dla nas niekorzystne, i mogą nam co najmniej przyblokować energetycznie to unerwienie.

Jeśli chcesz być naprawdę zdrowy, jeśli chcesz dokonać postępu na drodze rozwoju duchowego, to wprzód musisz zadbać o swoje unerwienie wegetatywne, w tym głównie o unerwienie układu sympatycznego, o jego optymalną pracę. Multum chorób wewnętrznych swe źródło ma w dysfunkcjach tego unerwienia. Medycyna klasyczna, dodam na marginesie, jest tu praktycznie bezradna, kwalifikując tego typu schorzenia jako nerwicę wegetatywną. I lekarze aplikują, chorym na to, zalecenia nie stresowania się lub odpoczynek. Może czasami przepiszą jakieś mieszanki ziołowe

typu Nerwosan. Czasami i to nawet często organizm sam przewalczy blokady tego unerwienia. Są jednak przypadki znacznie cięższe, bowiem paraliżów tego unerwienia tak łatwo się nie można pozbyć. Jak łatwo zauważyć unerwienie sympatyczne biegnie praktycznie w kręgosłupie, co świadczy też jak cenne jest ono dla nas, dla naszego ciała, bo jest dodatkowo chronione kośćmi(kręgi), unerwienie parasympatycznie biegnie wewnątrztkankowo. Głównym splotem układu sympatycznego jest splot słoneczny( inaczej splot trzewny). Głównym elementem unerwienia parasympatycznego jest nerw błędny. Jak widać układ sympatyczny biegnie prawie w tym samym miejscu, w którym w ajurwedzie określa się lokalizację trzech głównych kanałów energetycznych( nadis) naszego ciała. To tam biegnie Sushumna, Ida i Pingala. Dlatego bardziej zrozumiałym w tym kontekście jest termin blokada unerwienia sympatycznego, co oznacza po prostu blokadę energetyczną( w nadi). Lekarze często kwalifikują te blokady jako urojenia pacjentów, a ich samych, tych co to skarżą się na różnorodne problemy – bywa że i bóle -i dolegliwości najczęściej z obszaru trzewiowego, uważają co najmniej za hipochondryków lub nawet gorzej, bo za chorych psychicznie. Czasami te blokady lub paraliże przytrafiają się młodym ludziom, rozwijającym się jeszcze. Gorzej już być nie może, bo wówczas następuje tak zwany efekt kuli śniegowej, blokady nawarstwiają się, ciało źle się kształtuje, szczególnie system unerwienia wegetatywnego. Czy jest na to jakieś remedium? Wydaje mi się, że jest. I jeśli nie w całkowitym wyleczeniu, to w daleko idącej poprawie zdrowia. Jest kilka metod paramedycznych nakierowanych na usunięcie blokad i paraliży układu na przykład sympatycznego, a także na takie jego ukształtowanie, by podjął on już prawidłowo późniejszą pracę.

Zacznę od najskuteczniejszej metody. Otóż wysuszone ziarna gorzycy białej emitują bardzo silne biopole, które jest adekwatne z polem zdrowego człowieka. Jest to silne pole. Wystarczy powiedzieć, że jedno małe ziarenko emituje takie pole o przekroju 20 cm( promień 10 cm). Gorzycyca po wysuszeniu emituje tak silne pole przez okres około 4 lat, po czym następuje sukcesywne zmniejszanie jego natężenia i oddziaływania. Metoda więc polega na przykładaniu w formie pasów gorzycowych ową gorzycę na kręgosłup oraz można równocześnie przykładac gorzycę w woreczku na splot słoneczny. Jednak warto przy tej metodzie skorzystać z wahadełka, i ustalić za jego pomocą, jak długo( ile godzin) mamy nosić owe pasy. Zbytnią bowiem przesadą może nam bowiem nawet zaszkodzić. Takie pasy gorzycowe można nabyć w sklepach internetowych, lecz może być, iż będą one już kilkuletnie, na przykład składowane w magazynach. Można też samemu zrobić sobie takie pasy, bowiem nadaje się nawet do tego gorzycyca biała sprzedawana w sklepach spożywczych( oczywiście nie chodzi mi tu o musztardy). Ważne, że muszą to być wysuszone ziarna gorzycy białej, czarna gorzycyca nie ma takich właściwości. Stosując więc takie pasy na kręgosłup działamy zdrowym biopolem pochodzącym od ziaren gorzycy i wpływamy na nasze blokady i paraliże unerwienia, konsekwentnie przywracając w tym obszarze prawidłową pracę tych nerwów. Trzeba jednak uzbroić się w cierpliwość. Stare rany bowiem długo się leczą. Warto też wtedy suplementować witaminami swój organizm, a także przyjmować wtedy w większej

ilości szczególnie Magnez(Mg) oraz inne makro i mikroelementy. Taka kuracja może w konsekwencji trwać miesiącami, szczególnie jeśli paraliż wrósł niemal w sposób działania nerwów naszego ciała. A może też być tak, iż szybko uzyskamy pożądaną efekt. Jakie są reakcje na działanie biopola białej gorczycy? Możemy czuć mrowienie w kręgosłupie, ciepło, nerwobóle w tym obszarze( wtedy przyjmuj szczególnie Magnez), pulsację, ciepłą falę wzdłuż kręgosłupa( uwolnienie się Kundalini).

Odczucia są różne. Należy pamiętać, iż kurację kończy się dopiero wtedy, gdy już nie będzie żadnych reakcji i sensacji. Powinniśmy wtedy odczekać jakiś czas( najlepiej około miesiąca) i powtórzyć całą procedurę jeszcze raz. Nieocenioną pomocą dla nas mogą być wskazania płynące od wahadełka( od naszej podświadomości).

Są też inne metody stymulacji prawidłowej pracy unerwienia wegetatywnego, które, podobnie jak ziarna gorczycy białej, można także zastosować do innych dolegliwości. Na przykład można przykładać tam( na kręgosłup) oczyszczone wprzód krysztaly górskie, a także stożki miedziane(Cu). Krysztaly są bardzo cenne, bowiem działają one intencjonalnie. Co to znaczy? Taki oczyszczony krysztal górski można wziąć do rąk i wyrazić intencję, na co ma on działać, co spowodować. Skupić się i przekazać tę intencję kamieniowi. W ogólności, choć wszystkie kamienie półszlachetne, a nawet zwykłe krzemienie polne, mają swoje magiczne działanie( pole), to jednak to właśnie krysztaly górskie są chyba najlepsze, są one bardzo uniwersalne i mogą być wykorzystane do wielu celów zdrowotnych a nawet z pogranicza magii. Warto też pamiętać, by często czyścić te kamienie, praktycznie po każdym zabiegu. Można więc je po zabiegu włożyć pod strumień czystej wody, można je pozostawić na ekspozycję na słońcu, można je włożyć pod odpowiednio duży stożek miedziany na jakiś czas( na przykład na całą noc).

Stożki miedziane to po prostu piramidki o nieskończonej ilości boków, działają one zdrowotnie poprzez przywracanie prawidłowej wibracji komórkowej chorej tkanki. Szczególnie więc owe stożki są korzystne przy wszelkiego rodzaju urazach i uszkodzeniach tkanki ciała. Czyszczą one także kamienie, jeśli te umieścimy pod takim stożkiem na kilka godzin.

Warto sobie zdać sprawę z tego, iż jeśli mamy jakieś paraliże lub blokady unerwienia wegetatywnego( autonomicznego), to nie zrobimy wiele z naszym rozwojem duchowym, choroby stale będą nas trzymały blisko ziemi. Lecz medycyna klasyczna jest tu właściwie bezradna, chyba że dojdzie w końcu do jakiejś współpracy lekarzy z propagatorami różnych energetycznych metod paramedycznych. Pierwszą taką jaskółką (szkoda że porzeczano na tym jak na razie ) było uznanie przez medycynę akademicką akupunktury pod koniec XX w. Lecz lata mijają i nic z tego jak na razie nie wynika. W kolejce czekają również ciekawe inne metody paramedyczne. Jest przecież wiele metod. Bywa iż znacznie skuteczniejsze od akupunktury. Wszystkie one bazują głównie na energetyce ciała oraz na tym, by poprawić radykalnie pacjenta relacje jego własnej świadomości (ŚJ) z podświadomością (NJ). Co jest warunkiem koniecznym dla zdrowego życia. Zdrowego w tym szerokim tego pojmowaniu. Proponuję ci, drogi czytelniku, byś, jeśli masz jakieś dolegliwości układu pokarmowego, nim zastosujesz konkretną terapię, właśnie najpierw zastosował

wspomniane pasy gorczycowe na kręgosłup. I stosował je konsekwentnie przez jakiś czas. Użyteczne będą dla Ciebie wskazówki otrzymane drogą wahadełka. Jeśli przez jakiś dłuższy czas nie zaobserwujesz żadnej reakcji organizmu, to znaczy, że Twoja choroba nie ma podłoża wegetatywnego, a Twoje unerwienie wegetatywne (autonomiczne) pracuje bez zarzutu. Nie masz żadnych blokad oraz paraliżów tego fragmentu organizmu. I dopiero uzbrojony w tę wiedzę, możesz poszukiwać dalej źródła swej choroby. Na pewno zachęcam i będę zawsze zalecał wizytę u lekarza i nie rezygnowanie z usług oficjalnej Służby Zdrowia. Metody, jakie ja tu przedstawię, nie wymagają rezygnacji z wizyt i zaleceń u lekarza, i nie sugerują nieprzyjmowania zaleconych leków.

Liczne choroby są często wynikiem niedoboru witamin oraz makro i mikro elementów. Szczególnie niebezpieczne są niedobory grupy witamin B. Choć prawdą jest, iż my sami, nasz organizm w jelicie grubym, a właściwie pożyteczne bakterie, wytwarza sam określoną ilość witamin tej grupy. Jednak po kuracji antybiotykami te bakterie giną i warto suplementować te braki witamin B.

Na braki pierwiastków, szczególnie wapna, fosforu i potasu, najlepsze jest przyjmowanie sproszkowanych skorupki kurzych jajek. Tam bowiem w sposób optymalny i we właściwych proporcjach, co ma znaczenie pierwszorzędne, są zawarte wszystkie najważniejsze pierwiastki, makro i mikroelementy. I nasze organizmy wchłaniają taki suplement prawie w całości. Nie grozi nam również raczej, przy rozsądnym stosowaniu i przyjmowaniu ich, przedawkowanie. Jak otrzymać ten cenny suplement? Po rozbiciu jajka, należy skorupki umyć i przegotować w wodzie, następnie usunąć wewnętrzną błonę. Wysuszyć. I potem maksymalnie pokruszyć, a następnie zalać sokiem z cytryny i pozostawić na noc. Przez ten czas skorupki zostaną rozpuszczone, rano możemy dodać do tego kilka łyżek miodu. Otrzymujemy wspaniały suplement diety, który możemy spożywać po łyżeczce dziennie. Uzupełni on wszystkie niedobory makro i mikro elementów. Powodując, iż część naszych przypadłości tym samym zostanie samoistnie zlikwidowana. Taki suplement nawet profilaktycznie można czasowo przyjmować. Na przykład przez okres miesiąca (przy profilaktyce), powtarzając to co jakiś czas (raz do roku). Jeśli zaś mamy już braki makro i mikro elementów, które odbijają się na zdrowiu, można taki suplement zażywać znacznie dłużej.

Co rusz w ofercie na rynku pojawiają się różnorodne produkty, które mają spowodować oczyszczenie organizmu. Prawdą bowiem jest, iż groźnym dla siebie sami fundujemy poprzez dopuszczenie do zamulenia toksynami własnego organizmu. Są więc na rynku plastry odtruwające i różne inne specyfiki. Ich podstawową wadą jest to, iż są stosunkowo drogie. Dlatego proponuję Ci, Drogi Czytelniku, tanią metodę oczyszczenia ciała. Jest jedna bardzo tania metoda. Zdziwisz się, ale bardzo dobra jest woda utleniona przyjmowana doustnie. Ważne jest jednak ile i jak ją przyjmować. Oto na ten pomysł wpadli Rosjanie. Prof. Nieumywakina, specjalista medycyny kosmicznej (pracował z kosmonautami), twierdzi, iż woda utleniona, 3 %-owa, przyjmowana od trzech do czterech razy dziennie po dziesięć do dwunastu kropli w szklance czystej wody, jest praktycznie panaceum na wszystkie choroby. Istotą

działania tak przyjmowanej wody utlenionej ( $H_2O_2$ ) jest zauważenie, że woda utleniona przyjmowana do ustnie rozpada się w organizmie, ale nie tak jak zwyczajna woda na tlen cząsteczkowy ( $O_2$ ), lecz na aktywny tlen atomowy ( $O$ ), który to potem niszczy wszelkie patogeny w ciele, w tym na przykład na wirusy, bakterie, grzyby, a nawet komórki rakowe. I jest łatwo on wydalany. Co ważne zdrowe komórki naszego ciała są dość odporne na działanie tego aktywnego tlenu, niszczy on komórki, ale tylko już chore. Podobne działanie ma srebro koloidalne, lecz ono nie jest wydalane i gromadzi się pod skórą na zawsze, co może w krańcowych przypadkach doprowadzić nawet do zabarwienia skóry na kolor niebieski. Woda utleniona nie ma tej wady. Zauważono także, iż w procesie metabolicznym nasze ciała same wytwarzają trochę wody utlenionej. Przyjmując więc ją doustnie (wewnętrznie), pomagamy jedynie już zamulonemu i zatrutemu ciału. Napisałem, że jest to tania metoda, bo w rzeczy samej woda utleniona (nadtlenek wodoru) jest bardzo tanim produktem. Prof. Nieumywakin twierdzi, iż w byłym ZSRR a teraz w Federacji Rosyjskiej woda utleniona jest i była przyjmowana doustnie przez samą wierchuszkę tego kraju. Przyjmują ją zasłużeni artyści, celebryci, czołowi sportowcy, politycy, akademicy, kosmonauci, itd. Jak twierdzi Prof. Nieumywakin, najważniejsze koncerny farmaceutyczne na świecie ukrywają to, jakie dobrodziejstwa przynosi przyjmowanie wody utlenionej wewnętrznie. Powodowane to jest tylko i wyłącznie kwestiami finansowymi, bowiem, gdyby ta informacja dotarła do przeciętnego konsumenta, koncerny te bardzo dużo by straciły, gdyż ich liczne specyfiki można by zastąpić tym tanim i prostym środkiem. Można by się tu zachnąć i stwierdzić, iż są to wymysły emerytowanego lekarza. Jednak Prof. Nieumywakin należał w swoim czasie do najwybitniejszych specjalistów w swojej dziedzinie medycyny. Wiele jego patentów medycznych zostało zrealizowanych w Rosji i na świecie. Czy to jest więc tylko pomysł chorego, przeciążonego umysłu? Sprawdź sam, ale na swoją odpowiedzialność, drogi czytelniku.

Jeśli chodzi o suplementy diety w niejkiej profilaktyce zdrowia. To warto od czasu do czasu zażywać sok z pokrzywy, lub samą sproszkowaną pokrzywę. Szczególnie cenna jest ta roślina, z względu na zawartość w niej chlorofilu, który zażywany neutralizuje przykry zapach potu. Co może występować w efekcie zamulenia organizmu. Człowiek bowiem wydziela odpady po metabolizmie kilkoma drogami. Przez jelita, przez nerki, płuca, a także poprzez skórę oraz śluzówkę nosa. Mówi się nawet, iż skóra to trzecia nerka. Skóra ma dość dużą powierzchnię, dzięki czemu ciało może poprzez nią skutecznie regulować temperaturę organizmu i wydzielać w razie potrzeby pot (na przykład przy przegrzaniu) wraz z produktami odpadowymi. Jeśli jedna z tych dróg ulega popsuciu, inne przejmują dodatkowo jej pracę. Lecz może się też tak stać, iż organizm nie będzie mógł prawidłowo wykonywać tę funkcję wydalniczą. Wtedy właśnie może nam pomóc przyjmowanie wody utlenionej wewnętrznie oraz preparaty z chlorofilem (pokrzywa). Metod oczyszczania organizmu jest sporo. Można tu podać na przykład dietę sokami owocowymi. Jest też taka metoda przyjmowania mikstury sporządzonej z soku z aloesu, soku z cytryny oraz oleju z pestek winogrona. Jest to mikstura oczyszczająca autorstwa Józefa



Słoneckiego. Jej działanie ma charakter kompleksowy. Powoduje ona oczyszczenie jelit oraz uzdrowienie całego przewodu pokarmowego. Miksturę tę tak się przygotowuje, iż wieczorem, nie mieszając, łączy się 10 ml soku z aloesu, 10 ml soku z cytryny oraz 10 ml oleju z pestek winogron. Rano na czczo spożywa się ten zestaw. Taką miksturę powinno się konsekwentnie przyjmować kilka miesięcy, do trzech lat. Jednak korzyści zdrowotne, jakie się tą drogą zyskuje, są nie do przecenienia. Człowiek pozbywa się nie tylko wszelakich odpadów ciała, ale także zmęczenia, złego nastroju. Odradza się niby na nowo. Człowieka należy bowiem traktować holistycznie, czyli kompleksowo. Zatrucie organizmu, oprócz swych biologicznych wad, powoduje także bardzo złe samopoczucie. W zdrowym ciele zdrowy duch... - można powtórzyć. I w rzeczy samej samo odtrucie organizmu, oprócz przyływu sił, powoduje poprawę samopoczucia i generuje optymizm u zainteresowanego. Obserwując chore zwierzęta, ludzie doszli do jeszcze innej metody uzdrawiania, którą można zastosować w profilaktyce. To po prostu post, albo głodówka. W czasie wstrzymywania się od pokarmu organizm wykonuje bardzo energicznie proces naprawy i uzdrowienia. Należy wtedy przyjmować tylko płyny. Klasyczna głodówka wielodniowa jest bardzo skuteczną metodą zarówno oczyszczenia organizmu jak i jego uzdrowienia, lecz należy ją jednak stosować w odpowiednich ośrodkach, w sanatoriach, kurortach pod opieką lekarską. W czasie wielodniowych głodówek przyjmuje się tylko źródlaną wodę. Nie można nawet wtedy pić soków lub ziołowych herbatek, bo nawet minimalne dostarczenie kalorii, choćby z sokiem, zaburza cały proces zdrowotny tejże głodówki. Wtedy też bardzo dobre jest połączenie głodówki z lewatywami. Wtedy to maksymalnie uzyskamy efekt zdrowotny. Taka więc głodówka, ale tylko pod opieką lekarza. Dwu lub trzydniowe głodówki możemy jednak przeprowadzić u siebie w domu. Ważne jest by dobrze się do nich przygotować, a potem dobrze je zakończyć. Na dwa, trzy dni przed takimi głodówkami( najwyżej trzydniowymi) należy już odpowiednio dopasować dietę, a po zakończeniu głodówki odpowiednio i stopniowo można dopiero przywrócić swoją zwykłą dietę i sposób odżywiania. W czasie klasycznych, wielodniowych głodówek już po trzech dniach ustępuje uczucie głodu, w naszym organizmie zostaje stworzone lekko kwaśne środowisko(w całym układzie pokarmowym), a organizm przystępuje do gruntownego remontu ciała. Zostają spalone wszelkie złoże, narośle, odpady zostają usunięte moczem, a także jelitami, dlatego ważne jest stosować wówczas lewatywy. Wówczas to też mocz ma ciemniejszą barwę, zapach intensywniejszy. Nasz pot również ma przykry zapach. W ustach czuje się niesmak, oddechem również wydzielane są brudy, stąd jego zapach. Ważne jest, iż stale, w czasie głodówki, mamy obłożony nalotem język. Jest to dobry znak, bowiem, gdy nalot na języku znika w czasie głodówki, jest to sygnał wycieńczenia organizmu i należy natychmiast wtedy głodówkę przerwać. Dlatego tak ważna jest kontrola lekarska. Przyczyna chorób może też tkwić także w zbytym zakwaszeniu organizmu. Spożywanie nadmiernie mięsa, alkoholu, czarnej herbaty, kawy, a także nabiału może prowadzić do zakwaszenia organizmu, i to do takiego, które nie manifestuje się, lecz jest niby utajone. Nawet nieznaczne zmiany, nieuchwytnie fizycznie, mogą

spowodować poważne konsekwencje zdrowotne. Czujemy się niedobrze, brak nam energii, dopada nas wszechobecna nuda, to wszystko mogą być objawy zakwaszenia. Najlepsza rada w takim przypadku to spożywanie większej ilości surowych owoców i warzyw. Staranne żucie pokarmu i nieprzejadanie się. Na szczęście organizm umie się sam bronić, lecz musimy mu dać wytchnienie, musimy mu dać szansę. Są w nas potężne siły samoregulacji. I jeśli tylko nie będziemy się objadać, gdy zredukujemy skutecznie ilość spożywanego mięsa oraz tych produktów, które powodują zakwaszenie, organizm sam dojdzie do równowagi.

Gdy już jednak jesteśmy chorzy. Co wtedy należy czynić? Na pewno trzeba udać się do specjalisty, czyli odpowiedniego lekarza. Lecz, trzeba to uczciwie przyznać, lekarze są czasami bezsilni. Są też takie choroby, przewlekłe, z którymi trzeba się zaprzyjaźnić, bowiem one to nie opuszczą nas już do grobowej deski. I tu medycyna jest właściwie bezsilna. Mam tu na myśli takie choroby jak cukrzyca, SM, choroba Parkinsona, a nawet wspomniane nerwice wegetatywne. Przynajmniej z punktu widzenia medycyny klasycznej, wszelkie paraliże układu nerwowego wegetatywnego będą traktowane jako choroby przewlekłe. Nieuleczalne. Można nawet pokusić się na takie stwierdzenie, iż organizm ludzki jest za bardzo skomplikowany, by mógł być on w 100% zdrowy. Jest to stare zagadnienie z kręgu dawnej cybernetyki, a obecnie informatyki i elektroniki, iż dostatecznie skomplikowane mechanizmy muszą się co jakiś czas psuć, właśnie ze względu na swoją złożoność. I tak jest też z organizmem ludzkim. Jest to zbyt skomplikowany system, by mógł on pracować bez jakiegoś defektu. W rzeczy samej, ...jak tak człowiek pokombinuje, to zawsze mu coś nie pasuje ..., i tak jest w istocie, bo nawet młodzież ma jakieś defekty. Czy to będzie płaskostopie, czy nieznaczne skrzywienie kręgosłupa, czy wady postawy, czy nawet ubytki w uzębieniu. Zawsze coś można znaleźć. I to u każdego. Doskonale o tym wiedzą pediatrzy. W miarę upływu lat, niestety defektów tych nam tylko przybywa. Do czasu, gdy zaczną one nam już bardzo przeszkadzać w życiu, wtedy idziemy z tym dziedzictwem do lekarza. I co ten biedny medyk ma z nami wtedy począć? Nie będę tu opisywał, co jest raczej oczywiste, metod medycyny klasycznej. Te metody, które tu przytoczę, mają wybitnie energetyczne działanie. Nim więc je podam, kilka suchych faktów. Opieram się raczej na hinduistycznej( ajurweda) tradycji niżli na chińskiej. Oto w naszym ciele oprócz zwykłego obiegu krwi istnieje też stały obieg energii. Różnie ona jest nazywana, na przykład : chi, qi, mana, prana, magnetyzm zwierzęcy itd. Energia ta biegnie w specjalnych kanałach energetycznych, nazywanych nadis, a także skoncentrowana jest w tak zwanych centrach energetycznych, wirach energii zwanych czakramami. Tych nadis i czakramów jest dużo. Są mniejsze i większe. Ogólnie najważniejsze nadis to Sushumna, Ida i Pingala. Nie będzie to dużym minięciem się z prawdą, jeśli stwierdzę tu, iż kanały te są ściśle związane z rdzeniem kręgowym i przebiegają one w tym samym miejscu, to znaczy wzdłuż kręgosłupa. Teraz tylko podkreślę, iż Ida związana jest z żeńską energią, biegnie ona po lewej stronie kręgosłupa, i dochodzi do lewej dziurki nosa, Pingala to męska energia, biegnie po prawej stronie kręgosłupa i dochodzi do prawej dziurki nosa . Sushumna zaś to najważniejszy kanał, biegnie

środkiem kręgosłupa. Mamy ponadto owe wiry energii, nazywane czakramami lub czakrami. Różne źródła podają, iż różna jest ilość podstawowych, najczęściej przyjmuje się, iż jest takowych siedem. Są to: Muladhara( czakra podstawowa, czakra korzenia) zlokalizowana jest w okolicach odbytu( u mężczyzn), lub u spodu okolicy łonowej( u kobiet). Następna to Swadisthana( czakra sakralna, czakra druga), zlokalizowana trzy do pięciu centymetrów pod pępkiem. Następna to Manipura( czakra splotu słonecznego), zlokalizowana trzy do pięciu centymetrów nad pępkiem w okolicy dołka pod żebrami. Następna to Anahata( czakra serca),zlokalizowana w okolicach mostka. Następna to Vishudda( czakra gardła, lub czakra krtani) zlokalizowana w dołku kilka centymetrów pod jabłkiem Adama. Kolejna do Ajna( czytaj Adźna)[czakra woli, czakra trzeciego oka] , zlokalizowana między oczyma, konkretnie między brwiami. Ostatnia z tych najważniejszych to Sahasrara( czakra korony), leży praktycznie na czubku głowy. Są też inne, nieco mniej ważne, ale warte uwagi. Do takich stosunkowo ważnych należy czakra śledziona( przednia i tylna), która leży w lewym boku ciała, mniej więcej na wysokości wspomnianej śledziona. Jest to najważniejsza czakra z tych niepodstawowych. Czakra śledziona bowiem dystrybuje bogatą wiązkę energii, dzieląc ją i rozsyłając do głównych czakramów ciała. Jest taką stacją przekaźnikową w naszych ciałach energetycznych. Do dość ważnych można jeszcze podać czakrę pępka, czakrę żołądka, czakrę meng mein( leży z tyłu ciała, na wysokości pępka), czakry stóp, czakry dłoni, oraz czakry głównych stawów i goleni. Właściwie przyszło się uważać czakrę śledziona, żołądka, pępka i meng mein za część Manipury. Jednak, by być bardziej ścisłym, należy te czakry rozróżnić. Czakry stóp służą do pobierania świeżej, zdrowej energii Ziemi, a także do uziemiania się. Czakry dłoni, to czakry lecznicze, tą drogą można przekazywać energię czy to bliźnim, ale można stosować je w samoleczeniu. Podobnie tak naprawdę czakra serca złożona jest z kilku czakramów( prawdopodobnie z sześciu), które leżą na całej długości mostka. Ajna również składa się z kilku czakramów, podobnie czakra korony( Sahasrara), która też jest złożona. Dla pewnej jednak wygody i prostoty w literaturze operuje się głównie tymi podstawowymi siedmioma czakramami ciała człowieka. W czakramach energia bytu ludzkiego ulega stale metamorfozie i zamiany z jednej formy na drugą. W trzech pierwszych czakramach energia z postaci silnych emocji( na przykład strachu, popędów) transformuje się na inne rodzaje energii. W wyższych czakramach, poczynając od Anahaty, energia uczuć( miłość), woli i myśli transformowana jest w inne, czasami bardzo subtelne, typy energii. Poprzez czakramy tak przetworzone energie docierają do ciała eterycznego, astralnego, mentalnego a także do wyższych ciał energetycznych. Istnieje więc stałe połączenie w jedną i drugą stronę między wszystkimi naszymi ciałami energetycznymi oraz także ciałem fizycznym.. To połączenie wzajemne realizowane jest właśnie przez czakramy. Jak pisałem są też liczne kanały energetyczne zwane nadis, to w nich prana(energia) przemieszcza się na płaszczyznach ciała człowieka. Zdrowie w tym pojęciu jest równoznaczne z prawidłowym, bez żadnych blokad przebiegiem energii. Co równoznaczne jest także z dobrą, niezakłóconą pracą poszczególnych czakramów. Rzadko jednak jest tak, by

wszystkie czakramy pracowały z równą siłą i mocą. Zawsze jest ten najłagodniejszy czakram, oraz ten dominujący. Związane jest to także z głównym kolorem naszej aury. Jeśli znamy swój dominujący kolor aury, możemy określić nasze plusy, możemy określić w czym najchętniej realizowalibyśmy się, czy na przykład w życiu głęboko uduchowionym (kolor fioletowy), czy w życiu typowo konsumenckim, merkantylnym (kolor żółty). Kolor główny naszej aury w pewnym ogólnym poziomie determinuje niejako nasze życie. Oczywiście, zawsze mamy wolną wolę. Ale kolor naszej aury określa z grubsza nasze przeznaczenie. Ludzie z reguły jednak mają głębokie blokady w jednej lub nawet kilku czakramach. Wynika to stąd, iż sąsiadujące czakramy są ze sobą mocno związane, więc blokada w jednej wpływa także na pracę drugiej. Ponadto poprzez czakrę serca (Anahatę) wszystkie czakramy są połączone ze sobą, dlatego tak cenna jest miłość. Jest to potężna energia, która może dokonywać cudów, właśnie poprzez to powiązanie czakry serca z wszystkimi innymi czakramami. Jeśli wyobrazimy sobie żydowski świecznik, Menorę, to Anahata jest równo pośrodku. Ponadto, co też analogicznie pokazuje Menora, siódma czakra (Sahasrara) jest połączona z pierwszą (Muladhara). Ajna ze Swadishana, a Vishudda z Manipurą. Trzeba też tu dodać, iż wiry energii, czyli czakramy odmiennie się poruszają u mężczyzn i odmiennie u kobiet. Czakra pierwsza (Muladhara) u mężczyzn wiruje prawoskrętnie, kolejna zaś ma lewoskrętny ruch, i tak kolejne na zmianę. U kobiet jest odwrotnie, to Muladhara kręci się lewoskrętnie, a kolejna czyli Swadishana wiruje prawoskrętnie, i kolejne wirują na zmianę. Widać tu od razu, jak bardzo ważne jest więc połączenie seksualne między kobietą i mężczyzną. Dochodzi, w czasie stosunku (oczywiście przy pozycji klasycznej), do wzajemnego korzystnego wpływu, właśnie poprzez te czakramy, które u kochanków pracują odwrotnie. Lecz właśnie to jest bardzo korzystne, bowiem to niejako leczy z ewentualnych blokad w tychże czakramach, to właśnie stymuluje pozytywnie czakramy zarówno u mężczyzny jak i u kobiety. Istnieje tu niejaka analogia z ładunkami elektrycznymi. Oto przecież różnoimienne ładunki się przyciągają. Tantra seksualna jest tą wiedzą hinduską, która w pełni opisuje wpływ pierwiastków męskiego i żeńskiego na siebie. Jak już pisałem, system nerwowy sympatyczny jest wręcz tożsamy, przynajmniej jego przebieg, z rdzeniem nerwowym, czyli także z głównymi nadis (Sushumna, Ida i Pingala). Równoległe przecież są też tam wiry energii, główne czakramy ciała. Wspomniane wysuszone ziarna białej gorczycy, a właściwie pasy sporządzone z takowych, jak z tego wynika, działają energetycznie na ten obszar, odblokowując przy okazji blokady w czakramach oraz w nadis. Warto je więc nosić, bowiem, raz: że one działają bardzo dobrym i silnym polem adekwatnym z polem (biopolem) zdrowego człowieka, dwa: że jest to działanie długotrwałe, wszak jeśli taki pas założymy, to możemy go nosić kilka godzin dziennie. Wszystkie inne metody energetyczne, czy to weźmiemy bioenergoterapię, reiki, kamienie, działają jednak znacznie krócej i mają one jednak raczej formę impulsu, który naprawia przepływ energii i usuwa blokady. Jednak każdy przyzna, iż nawet najlepszy impuls jest jednak pod pewnymi względami gorszy od działania długotrwałego. Wszak to właśnie uparta kropla drąży kamień. Długotrwałe działanie, systematyczne działanie, wydaje

mi się może być jednak lepsze od nawet zbawiennego pojedynczego impulsu, wszak wizyta u healera trwa do pół godziny raz na kilka tygodni, a pas gorczycowy nosimy cały czas. Jednak mała uwaga, przy tak długotrwałym noszeniu wymagana jest jednak konsultacja z wahadełkiem, bo możemy przedobrzyć. Warto też robić przerwy w kuracji. Jest to stara zasada znachorów, szczególnie zielarzy. Po jakimś dłuższym czasie kuracji, na przykład po trzech miesiącach, wypada zrobić sobie przerwę trwającą co najmniej miesiąc, po czym znów możemy zastosować tę samą kurację, czyli na przykład wrócić do noszenia pasów gorczycowych. Chodzi w tej zasadzie o to, by organizm w spokoju „przetrawił” te dobroczynne efekty kuracji, organizm musi uzyskać maksymalnie prawidłową homeostazę, automatykę i robotykę ciała w czasie tej przerwy. Najlepsze będzie stałe konsultowanie się poprzez wahadełko z podświadomością własną i zbiorową, plus, oczywiście, kierowanie się zdrowym rozsądkiem. Muszę tu bowiem teraz wspomnieć, że czasami wskazania wahadełka też mogą być fałszywe, bowiem podświadomość, nawet ta zbiorowa, też nie jest we wszystkim nieomylna, a także na Planie Astralnym, czyli na tym planie zbiorowej podświadomości, egzystują również byty złe, złośliwe, które mogą nam umyślnie posłać fałszywą wskazówkę poprzez wahadełko. Jak wspomniałem, bardzo trudno wyobrażalne byłyby próby rozwoju duchowego, bez uprzedniego uporania się z problemami zdrowotnymi, choć nie można tego w sposób absolutny wykluczyć. Wynika to chyba przede wszystkim, iż metody rozwoju duchowego mają również pewien uzdrawiający aspekt. Tu można powiem odwrócić kota ogonem i stwierdzić: .. przy zdrowym duchu zdrowe ciało. Bynajmniej nie mam zamiaru ośmieszać tego, przyznaję, że jest to przynajmniej częściowo prawdą. Huna, która jest drogą rozwoju duchowego, eksponuje uzdrawiające działanie w swym praktycznym zastosowaniu. Nawet daje na to praktyczne wskazówki. O tym pamiętam ja, o tym pamiętaj i ty, drogi czytelniku. Ponadto tak częste zwracanie się do Absolutu, Logosu, Boga, czy tylko nawet do Aniołów Opiekunów może skutkować na poziomie cielesnym- na poziomie somatyki- także uzdrowieniem.

### **Metody medycyny naturalnej.**

Jest ich multum. Można rzec: dla każdego coś miłego. Klasyczna medycyna wypowiada się o nich, że działają na zasadzie efektu placebo. Efekt placebo to uleczenie nie pod wpływem rzeczywistej skuteczności leku lub kuracji, tylko uleczenie poprzez uwierzenie przez pacjenta w metodę, działanie tabletki, niejako samoistne. Na pewno dużo w tym racji, jednak lekarze zapominają dodawać, iż również w klasycznych metodach leczniczych znaczny odsetek bazuje na tym efekcie. I tu nie mam na myśli tego, że lekarze naumyślnie przepisują cukier lub samą masę tabletkową bez substancji aktywnej w tabletkach jako lekarstwo, lecz wychodzi to całkiem spontanicznie. Około 30 % wszystkich uleceń w medycynie klasycznej ma źródło w efekcie placebo. Samo już to mówi, jak wielki ma potencjał nasz umysł i organizm. Najpewniej to poprzez podświadomość ( Ku, Id, NJ)

dochodzi do tego uleczenia. To mówi o sile podświadomości. W medycynie naturalnej, przyznaję, ten odsetek jest na pewno większy, może nawet dwukrotnie większy (czyli do 60%), no ale pozostaje jeszcze te 40 % uzdrowień, które medycyna klasyczna nie umie wyjaśnić, ba! Nawet nauka współczesna nie radzi sobie z tym zupełnie. Metody medycyny naturalnej bazują głównie na energetyce ciała ludzkiego. O czakramach i nadis pisałem. Oto jednak przyjmuje się, iż wszystko ma podłoże energetyczne i nawet minerały, kamienie, kryształy mają swoje uzdrawiające znaczenie i swoje oddziaływanie energetyczne. Nie jest to, nawet z punktu widzenia fizyki, nienaturalne. Wszak masa( czyli materia) jest równoważna energii, że wspomnę o słynnym wzorze Einsteina,  $E= mc^2$ , gdzie E to energia ciała w danym układzie odniesienia, m to masa( miara materii) w tym układzie odniesienia, a c to prędkości światła, stała fizyczna. Trzeba tu dodawać, iż wielkości te , czyli masa i energia dotyczą ciała w danym układzie odniesienia, bo są to wielkości pod tym względem relatywne, to znaczy w różnych układach mają różne wartości, ale zawsze jednak wiąże je w każdym układzie odniesienia owo równanie Einsteina. Najbardziej znaną metodą naturalną jest bioenergoterapia, czyli uzdrawianie poprzez przekazanie przez uzdrowiciela energii, która ma uzdrowić pacjenta. Typów bioenergoterapii jest jednak kilka. Bowiem taką energię można przekazać albo ze swojej energii, tak uzdrawiał na przykład Nardeli, albo można kierować energię pochodzącą na przykład od Boga, Kosmosu i wtedy uzdrowiciel jest tylko przekazującym tę energię. I tu mała uwaga, ten drugi typ kuracji jest jednak zdecydowanie „zdrowszy” dla samego uzdrowiciela, bowiem gdy przekazuje się własną energię, nawet jeśli się ma ją bardzo wiele, jak ma na przykład pan Zbigniew Nowak( znany uzdrowiciel), to jednak osłabia się przy tym własną konstrukcję energetyczną. Będąc tylko przekaźnikiem, na przykład uzdrawiającej energii miłości Chrystusa( podaje tylko jako przykład), nie ryzykuje się wtedy wiele, nie ryzykuje się własnym zdrowiem. Jednak są udokumentowane przypadki osób, które mają tej energii tak wiele, iż one niejako muszą ją rozdawać innym, że wspomnę jeszcze raz o panu Zbigniewie Nowaku. Inaczej również ryzykowałyby, że ten nadmiar mógłby i im zaszkodzić. Przypomina się tu taki syndrom honorowego krwiodawcy, który potem musi już oddawać krew przez całe życie, jeśli już zaczął to kiedyś robić, bo inaczej własna krew, jej nadmiar, by go rozerwała. Co do samej bioenergoterapii , to praktycznie każdy uzdrowiciel ma swoje wypróbowane metody postępowania. Czyli ewentualnego nakładania rąk i różnorodnych z tym związanych pozycji. Lecz i tu jest kilka wspólnych odniesień. Najczęściej terapeuci pamiętają o działaniu na czakrę splotu słonecznego, na czakrę śledziony, czakrę serca. Inni doładowują chorych kompleksowo, nie skupiając się na żadnym, nawet bardzo ważnym elemencie ciała .Bywa tak, że poszczególni uzdrowiciele mają tak zwane swoje transparentne obszary działania. Tak więc jedni leczą najczęściej choroby układu pokarmowego, inni doskonale sprawdzają się w leczeniu z nowotworów, drudzy leczą nerwice, itd. Podobnie, jedni traktują uzdrawianie jako pracę, misję, przeznaczenie. Inni zaś traktują to raczej jako dopełnienie w swoim życiu. I tu przychodzi mi na myśl O. Czesław Klimuszko, który, choć raczej nie był bioenergoterapeutą, jednakowoż też

leczył i to przede wszystkim ziołami. Jednak on był przede wszystkim zakonnikiem czy też księdzem, później dopiero zielarzem. Ci jednak, którzy traktują to jak zawód, że posłużę się przykładem Ryszarda Bąka, muszą jednak uzyskiwać za swoją pracę „wynagrodzenie”, jak za każdy zawód. Chociaż regułą w naszym kręgu kultury europejskiej jest, by uzdrawianie traktowane było jak dar, więc nie traktowanie tego w kategoriach zarobkowania. Najczęściej jednak uzdrowiciele u nas w kraju dostają za swoje seanse od każdego „pacjenta” zgodnie z regułą: co łaska. W kulturze azjatyckiej, hinduskiej, chińskiej, japońskiej jest do tego inny stosunek. Tam uzdrowiciele dostają konkretne wynagrodzenie, bowiem tam z kolei zasadą jest, iż aby docenić fakt leczenia i uzdrowienia, należy za to odpowiednio zapłacić. Musi być bowiem zachowana równowaga pomiędzy tym, który daje, a tym który otrzymuje (uzdrowienie). Zgodnie z Tao, leczenie musi równoważyć się w Jang i Jin, w dawaniu i braniu. Czyli jest to forma: coś za coś. Doskonale to widać na przykładzie Reiki. Gdzie za leczenie, a także nauczanie, mistrzowie otrzymują konkretne środki finansowe od adeptów i od swoich pacjentów. Przywołane Reiki jest też swego rodzaju praktyką bioenergoterapii. Przy czym, przy Reiki należy uzyskać wrzody, nim się zacznie leczyć, rodzaj inicjacji, czy wtajemniczenia. Wówczas to mistrz także przekazuje adeptowi tego systemu pewne znaki, które pomagają w pracy uzdrowicielom. Reiki jest bardziej związana z chińskim pojmowaniem energetyki ciała. Z kolei uzdrawianie praniczne jest związane bardziej z indyjskim odniesieniem do energetyki ciała. Oczywiście, różnice są praktycznie do pominięcia. Niektórzy mieszają skutecznie te dwa systemy, traktując pojęcie energetyki ciała w sposób eklektyczny. Mówiąc o czakramach, a potem o Tao, czy meridianach. Uzdrawianie praniczne jest tym typem uzdrawiania, które po pewnym przeszkoleniu może dokonywać praktycznie każdy. Bazuje ono na przepływie i kierowaniu praną przez uzdrowiciela w zablokowane czakramy, nadis lub chore miejsca potrzebującego. Nie jest to energia uzdrowiciela, jest on tylko przekaźnikiem złotej energii uzdrawiającej (prany, stąd nazwa uzdrawianie praniczne). I to czakramy dłoni są tu praktycznie instrumentami całej tej praktyki leczniczej, przepływ energii dokonuje się z czakramów dłoni uzdrowiciela. Można też stwierdzić, iż wszystkie techniki energetyczne uzdrawiania człowieka są w pewien sposób do siebie podobne. Podobne, tak jak podobni są do siebie ludzie. Mają dwie nogi, dwie ręce, kark i głowę. Podobnie w każdej technice energetycznej, czy to będzie Reiki czy uzdrawianie praniczne, praktycznie zawsze to dłonie i czakramy dłoni są źródłem i one przekazują tę zbawienną energię, która leczy. Podobnie też energia ta jest kierowana do pacjentów. Do czakramów pacjenta, choćby nawet ich tak nie nazywać. Same czynności manualne, na przykład passy lub nakładania rąk, są podobne. Czas i długość zabiegu też są porównywalne. Istnieją, oczywiście, różnice, przy Reiki ręce uzdrowiciela przylegają najczęściej poprzez ubranie do ciała chorego, ale z punktu widzenia laika metody te są bliźniaczo podobne.

Bardzo ciekawą metodą paramedyczną jest BSM, czyli Bioemanacja Sprzężona z Mózgiem. Co ciekawe, jest to stosunkowo nowa metoda, wymyślona w XX w. przez Polaka, pana Eugeniusza Uchnasta, a spopularyzowana po jego śmierci przez pana

Piotra Lewandowskiego. Zasada tej metody jest dość prosta i oczywista dla wszystkich, którzy akceptują energetyczną wizję ciała człowieka. Dziwne, że odkryto ją tak późno. Na przykład bioenergoterapia klasyczna opisana jest już w Biblii, i to nie tylko w Nowym Testamencie. Oto poprzez odpowiednie przyłożenie dłoni na określone obszary czaszki( głowy), dokonuje się proces ozdrowieńczy. Dłoń oprócz ciepła emituje także biopole przede wszystkim przez czakramy dłoni, ale nie tylko. Jest kilka podstawowych ułożeń dłoni na głowie( czaszce), ale można kierować się także swoją intuicją. Tym samym działa się w sposób bezpośredni na odpowiednie obszary mózgu, stymulując je tą energią, co skutkuje działaniem poprzez układ nerwowy, a także poprzez odpowiednie ukrwienie, na chore miejsca ciała, lecząc je dość skutecznie. Wszystko- każdy element i organ ciała- ma bowiem swoją mapę w mózgu( konkretnie w kresomózgowiu, bo to kresomózgowie jest przede wszystkim adresatem tej energii). Choć metoda wydaje się ma podłoże dość sensowne i łatwo weryfikowalne, do tej pory nikt z kręgu medycyny klasycznej, żaden Instytut, żadna Klinika, nie przeprowadzili stosownych badań i doświadczeń naukowych, które skutecznie obaliłyby ją lub ją potwierdziły. A wydaje się, że nie trzeba by na to jakichś specjalnie wielkich funduszy. Wydaje się, że nie trzeba by również wymyślać specjalnie skomplikowanych procedur takich doświadczeń. Wszak działanie BSM jest proste i jednoznaczne. Może to ta prostota implikuje tyle przeszkód nie do pokonania. Może naukowcom wydaje się przez to niegodna uwagi. Piszę to z pewnym przekąsem, bo myślę, iż głównym powodem wstrzymującym takie badania jest obawa ośmieszenia się przez medyczne autorytety w swoim środowisku, na jakie naraziłyby się one, gdyby ktoś takie badania przeprowadził w warunkach doświadczenia powtarzalnego.

Inną, również autorstwa Polaka, metodą jest używanie tak zwanych wkładek do butów Piotrowicza. Swe apogeum metoda ta osiągała pod koniec lat 80-tych i na początku lat 90- tych XX w., Dziś o niej zapomniano. Lecz jest to metoda warta uwagi, i godna polecenia. Ma ona również, podobnie jak BSM, dość sensowne umotywowanie. Oto pan Piotrowicz opatentował specjalne tworzywo dla swoich wkładek do butów. Tworzywo, które skutecznie izoluje stopy, czyli tym samym ciało, od potencjału gruntu. Bowiem normalnie przez czakramy stóp połączeni jesteśmy z ziemią, skąd czerpiemy zdrową i świeżą energię ziemi, ale przez stopy równocześnie uziemieni jesteśmy, tak iż pozbywamy się tą drogą części energii ciała. Izolując więc stopy od podłoża, powodujemy to, iż organizm ma więcej własnej energii- więcej energii, którą sam organizm uzyskał na przykład z pokarmu lub z powietrza, zostaje w ciele-, co skutkuje tym, iż może ono( ciało, organizm) jej użyć w procesy ozdrowieńcze.

## **Zielarstwo**

to jedna z najstarszych metod medycyny naturalnej. Wywodzi się prawdopodobnie z okresu wspólnot pierwotnych, z powszechnego animizmu, a może nawet wcześniej,



wszak wywodzi się praktycznie z zastosowania niektórych roślin jako pokarmu. Zauważono wtedy- praktycznie chyba wtedy, gdy człowiek miał już umiejętności kojarzenia związków przyczynowo skutkowych-, że określone rośliny powodują pewne określone reakcje organizmu, co powiązано z ustąpieniem pewnych boleści. We wspólnotach pierwotnych szamani mieli już bogatą wiedzę na temat zastosowania określonych roślin w leczeniu chorób. Jak pisałem już, istnieje zasada w zielarstwie, iż do terapii zielarskich używa się roślin rosnących praktycznie w promieniu 100 km od miejsca zamieszkania leczonych nimi osób. Zauważono też, iż najlepszymi w danej szerokości geograficznej ziołami są po prostu najpospolitsze chwasty tej strefy. I tak w naszej szerokości geograficznej- to jest umiarkowana strefa klimatyczna- najlepsze zioła to pokrzywa i mniszek lekarski( pospolity mlecz). Są to rośliny, które umieją przetrwać w skrajnie trudnych warunkach i się bogato rozpleniać(przynajmniej pokrzywa i mniszek). Dlatego nie dziwi, iż żeń-szeń, również jest tak cenną rośliną, zważywszy, iż znajduje się go w bardzo mało dostępnych i jałowych górskich glebach w Azji. Rośliny, które umieją się rozwijać w trudnych warunkach, niejako tym samym muszą zawierać w swym składzie takie cenne komponenty, iż automatycznie nadają się one do stosowania w zielarstwie. Pokrzywa i mniszek mają bardzo szerokie i uniwersalne zastosowanie- właśnie ze względu na bogatą zawartość aktywnych bioelementów-, i bywają w składzie wielu mieszanek ziołowych. Mają one uniwersalne działanie; na przykład pokrzywę powinno się zażywać w okresie osłabienia organizmu, braku szeregu witamin i pierwiastków, po okresie wyniszczającej choroby, w czasie dochodzenia do prawidłowej kondycji. Podobnie mniszek lekarski winien być obowiązkowym składnikiem, zarówno liście jak i kwiatostan, wiosennych sałatek, po okresie zimowego osłabienia. W zielarstwie ma też zastosowanie taka zasada, iż po okresowym przyjmowaniu ziół, powinna być także zachowana przerwa w ich przyjmowaniu. Najczęściej chodzi tu o wielokrotność liczby siedem. Być może ma to związek z siedmiodniowym cyklem życiowym( chodzi o to, że jeden tydzień ma siedem dni). I tak najczęściej po 21- dniowym przyjmowaniu zioła, powinno się zachować przerwę w jego przyjmowaniu przez siedem dni. A następnie znowu zaczęcie całej kuracji od początku. Takich cykli może być nawet kilka, a nawet więcej, aż do wyleczenia , ewentualnie do zmiany sposobu leczenia. Jest to złota zasada, która bardziej lub mniej dostosowana funkcjonuje w wielu terapiach, nawet całkiem różnych niż fitoterapia( zielarstwo). Organizm musi po prostu „przetrawić” skutki, jakie generuje terapia i dojść do prawidłowej lub najbardziej optymalnej w danych warunkach homeostazy. Dlatego w niemal każdej terapii wymagane są przerwy właśnie na to dostosowanie się organizmu. Więcej nawet, można stwierdzić, iż zaniechanie takich przerw może wywołać negatywne i bardzo szkodliwe konsekwencje w organizmie, a wszak każda terapia rości sobie pretensje do bycia skuteczną. Najlepiej w tym kierować się wskazaniem wahadełka, które powinno prawidłowo określić, jak długo należy stosować określoną terapię, a kiedy dokonywać w niej przerwy, itd.

### **Wahadelko( Pendulum).**

Prosty przyrząd, lecz o bardzo dużej użyteczności. W pewnych sytuacjach wręcz niezastąpiony. Używają go i amatorzy, ale także ludzie o szerokiej wiedzy ezoterycznej. Jak już pisałem jest to proteza, za pomocą której nasza świadomość(Lono, Uhane, ŚJ) komunikuje się z podświadomością ( Ku, Unihipili, NJ) na poziomie naszej osobowości, ale także może się ona skomunikować z Polem Podświadomości Zbiorowej( Jungowskie Pole Nieświadomości), uzyskując tym samym większą wiedzę o danym zagadnieniu dotyczącym nas samych, ale bywa że można się dowiedzieć więcej nawet w sprawach ogólnych, tajemniczych, praktycznie o wszystkim. Przy czym, tu pierwsze zastrzeżenie, nie zawsze wahadelko odpowiada prawidłowo. Na to składa się kilka powodów. Raz, że , jak już wspominałem, w Polu Podświadomości Zbiorowej, który jest tożsamy niemal z Planem Astralnym, są byty złośliwe( złe elementale) i one mogą nas zmylić. Ponadto nawet z punktu widzenia tego pola, nie można z pewnych powodów, na przykład karmicznych, uzyskać odpowiedzi, a także Pole Podświadomości nie zawiera całej wiedzy, więc wahadelko i z tego powodu może dać mylną odpowiedź. Lecz i tak wahadelko prawidłowo używane jest potężnym narzędziem. Jak pisałem, na pewnym, dostatecznie dużym, poziomie rozwoju duchowego bywa, że nagle zanika u nas ta umiejętność korzystania z wahadła. Ale wówczas to dysponujemy innymi narzędziami komunikacji z NJ oraz z Planem Astralnym, tak iż nie jest to dla nas utrudnieniem. Mamy wtedy już tak wysoce rozwiniętą intuicję, iż „znamy” odpowiedzi na wiele kwestii poprzez sygnały ciała oraz innymi drogami, co jest już raczej kwestią indywidualną, jakie są to drogi i sposoby.

Typów wahadełek jest mnogość. Od wahadła prostego, przez wahadła uniwersalne, Karnaka, Izis , Atlantów, itd.

Są wahadła, które pozwalają się dostroić do podświadomości, które tylko odbierają promieniowanie, ale są też takie, które są aktywne, które emitują jakiś rodzaj promieniowania( mowa o promieniowaniu radiestezyjnym). Są wahadła używane przy szukaniu wody, ale także są takie, które służą do leczenia, promieniują bowiem takim rodzajem energii, która leczy.

Wahadło uniwersalne może emitować potencjalnie całą gamę promieniowania radiestezyjnego. O tym rodzaju promieniowania jeszcze napiszę. Teraz tylko dodam, iż różnym typom tego promieniowania radiesteci przypisują umownie różne barwy. Należy o tym jednak pamiętać, iż nie są to dosłownie kolory światła, tylko umowna nomenklatura radiestetów. Trudno stwierdzić, co to za typ energii, promieniowania to promieniowanie radiestezyjne. Prawdopodobnie tak jak pole elektromagnetyczne charakteryzuje się odpowiednim typem promieniowaniem elektromagnetycznym, tak najpewniej Plan Astralny, czy inaczej Zbiorowe Pole Nieświadomości(Podświadomości), charakteryzuje się promieniowaniem radiestezyjnym lub czasami jest ono nazywane promieniowaniem kształtu. Najpewniej jednak istnieje fundamentalna różnica między promieniowaniem elektromagnetycznym a promieniowaniem radiestezyjnym. I to już w samym

jakościowym charakterze tych dwóch promieniowań. Jedno jest podobne, przenoszą one podobnie swój rodzaj energii, czyli także informacji.

To promieniowanie radiestezyjne radiesteci podzielili i nazwali następująco na: podczerwony(Pcz), żółty(Z), indygo(I), biały(B), czerwony(C), zielony pozytywny(V+), zielony negatywny(V-), fioletowy(F), pomarańczowy(P), niebieski(N), ultrafioletowy(UV) i czarny(Cz). Jeszcze raz to podkreślam, że jest to jedynie nomenklatura radiestetów, nie ma to żadnego związku z kolorami prawdziwego światła widzialnego. Szczególnie niekorzystny jest zielony negatywny, a także czarny. Odwrotnie zielony pozytywny to bardzo dobry i zdrowotny typ promieniowania. Zielony ujemny(V-) używany jest na przykład w poszukiwaniu osób zaginionych. Promieniowanie radiestezyjne dzieli się także ze względu na jego częstotliwość, stosując do tego tak zwane jednostki Bovisa. Istnieją kilka podstawowych sfer tego promieniowania. Pierwsza to sfera fizyczna, do której należy promieniowanie o wartości od 0 do 10 000 jednostek Bovisa. Potem jest sfera eteryczna od 10 000 do 13 499 jednostek Bovisa, Sfera astralna od 13 500 do 17 999 jednostek Bovisa, od 18 000 do 27 999 strefa mentalna, od 28 000 do 33 999 strefa przyczynowa( kausalna), od 34 000 do 49 999 strefa duchowa, powyżej 50 000 to strefa czystej istoty duchowej. Ponad tymi podstawowymi sferami jest jeszcze dodatkowe. I tak na przykład kaplice i kościoły mają promieniowanie około 54 000 jednostek Bovisa , silne uduchowanie 129 700 jednostek Bovisa, miejsca mocy takie jak Klasztor Jasnogórski lub Lourdes mają około 1 242 000 jednostek Bovisa. Czysta istota duchowa, boska ma 3 960 000 jednostek Bovisa.Co charakterystyczne na przykład tak zwana zdrowa żywność dla człowieka powinna mieć powyżej 9 000 jednostek Bovisa. Korzystne jedzenie dla człowieka zaś powinno mieć powyżej 6 500 jednostek Bovisa. Tego typu promieniowanie mają świeże, zdrowe owoce i warzywa, a także dobra, czysta woda. Co charakterystyczne na przykład jedzenie z mikrofalówki ma 0 jednostek Bovisa. Widać więc od razu, że takie jedzenie nie może być dobre. Podobnie przetworzona żywność ma bardzo małe promieniowanie, poniżej owej bariery 6 500 jednostek Bovisa. Wody lecznicze mają w tej skali powyżej 10 500 jednostek Bovisa.

Żywność jednak charakteryzuje się tym, iż bardzo szybko traci swe dobre właściwości. Nie tylko traci cenne witaminy, ale także jej promieniowanie z każdą godziną zwłoki również traci na swej energetycznej wartości. Wszelkie odgrzewane kluchy, jak się mówi żartobliwie, czyli odgrzewany obiad, czy mrożonki nie mają już dobrych własności odżywczych , a bywa, że promieniowanie takiej żywności ma już poniżej 6 500 jednostek Bovisa, jest więc już de facto szkodliwe dla zdrowia.

Najgorzej w tej skali wypada, co nie powinno dziwić, to jedzenie, które także przez dietetyków uważane jest za mało korzystne, czyli wszelkie fast foody, jedzenie spożywane w pośpiechu, jedzenie nadmiernie tłuste, jedzenie źle dobrane.

Wszystkich zastosowań wahadełka nie sposób omówić. Można go stosować w klasycznej radiestezyji czyli do poszukiwania wody, minerałów, albo nawet zaginionych osób. Można stosować w paramedycynie, bowiem może ono pomóc zarówno w prawidłowej diagnostyce jak i w leczeniu, a tu mają zastosowanie

głównie wahadełka emisyjne. Ponadto za pomocą wahadełka można uzyskać jakieś informacje ukryte. To na przykład czy nasz szef w pracy lubi nas, lub nasza sympatia czy nas nadal kocha. Jednak, jak pisałem, zawsze jest ta łyżka dziegiu. Oto bowiem wahadełko też może podać mylną informację. Procentowo można to przyrównać, iż przy 90% trafności, do 10 % odpowiedzi może, podkreślam, może być fałszywych. Na to ma wpływ samopoczucie osoby, która używa wahadełka, jej zdrowie, nastrój, myśli. Może mieć też na to wpływ to, iż wahadełkiem należy się prawidłowo posługiwać. Zmylić nas także mogą złośliwe formy na Planie Astralnym, które mogą się podłączyć do wahadełka. Nie można z nim także pracować naraz zbyt długo, bowiem wtedy ono głupieje i podaje bzdury. Wiedzą o tym ci wszyscy, którzy go stosują profesjonalnie lub półprofesjonalnie.

Jak podają statystyki wahadełkiem może się posługiwać 95% populacji. Owe 5 % nie mogą lub nie umieją z niego korzystać. Jest to proporcja statystyczna. Nie mówi ona nic, dlaczego tak się dzieje. Nie daje ona też wskazówek dla tych 5 %, co zrobić, by tę cenną umiejętność jakoś zyskać. Najpewniej na to wpływ mają obciążenia karmiczne. Coś musiało się takiego stać w ewentualnie byłych inkarnacjach takiej osoby, co teraz skutkuje tym, że nie może ona używać wahadełka. Bywa też tak, iż początkową umiejętność pracy z wahadełkiem traci się na pewnym etapie swojego życia, na pewnym etapie rozwoju duchowego. Nie jest to też jakoś szczególnie ściśle związane z predyspozycjami ezoterycznymi. Osób, które mają jakieś większe umiejętności ezoteryczne jest znikomy procent populacji. Mam tu na myśli mediumistyczne typy osobowości, lub ludzie o wybitnych umiejętnościach dywinacyjnych( wróżki wróże), lub ludzi o wybitnych uzdolnieniach leczniczych, jak choćby wspomniani przeze mnie Ryszard Bąk i Zbigniew Nowak. Co ciekawe, wielu ludzi nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, iż mają oni wybitne talenty czy to dywinacyjne czy lecznicze. Choć w samej rzeczy ludzie jednak poprzez doświadczenie w kontaktach z innymi wiedzą, czy dobrze i pozytywnie wpływają na innych, w tym sensie leczniczym. Lecz co do dywinacji, czyli wrózenia, to rzeczywiście wielu z nas nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że ma do tego talent. Choć, jak będę to powtarzał w tej publikacji, każdy, praktycznie każdy, może w sobie rozwinąć umiejętność zarówno leczenia jak i wrózenia lub inne umiejętności percepcji pozazmysłowej. Choć iskra Boża w tych kwestiach jest bardzo pomocna, lecz nawet przeciętny Kowalski może w tej dziedzinie się dobrze rozwinąć. Na pewno nie będziemy się mogli równać z Franzem Bardonem lub Stefanem Ossowieckim, ale będziemy mogli jednak tym samym bardzo wzbogacić i urozmaicić swoje życie. Będziemy mogli pomóc sobie, a nawet pomóc innym( na przykład rodzinie).

## Tarot lub Tarok.

Karty te mogą posłużyć zarówno do dywinacji( wróżenia) ale także do rozwoju duchowego. Rodowód ich jest dość niejasny. Prawdopodobnie jedną z najstarszych wersji Tarota jest Tarot Marsylski. Najwcześniejsze zapiski dotyczące Tarota pochodzą z XV w. Składają się te talie z dwóch części, z Wielkich Arkanów oraz z Małych Arkanów. Wielkie Arkana składają się z 22 kart, zaś Małe Arkana z 56 kart. Wielkie Arkana symbolizują w swym znaczeniu wędrówkę człowieka od naiwnego chłopca( Głupiec, Joker) po Sąd Ostateczny( Zmartwychwstanie) i w ostateczności dochodzi się do manifestacji i poznania Świata. Każda karta, i ta z Wielkich i ta z Małych Arkanów, symbolizuje jakiś zakorzeniony w kulturze Europejskiej archetyp. Szczególnie silnie dotyczy to kart Wielkich Arkanów. Były więc one od samego początku bogato ilustrowane i opisane. Początkowo karty Małych Arkanów miały prostą i mało przejrzystą formę, ale od powstania tali Raidera- Waitea również i one zaczęły się pojawiać w formie ilustrowanej i przejrzystej. W Małych Arkanach karty podzielone są na cztery „kolory”. To jest na buławy(kije, pałki), puchary(kielichy, czary), miecze i denary( monety, pentakle). Ich symbolika była dość niejasna, na co nakładało się mała ilustracyjność tych kart. I tylko doświadczeni wróże i wróżki umieli prawidłowo interpretować te karty. Przełomem była właśnie talia Raidera- Waitea, która ilustruje też Małe Arkana( blotki). I też z tego powodu szybko ta talia stała się najpopularniejszą talią Tarota na świecie. Co utrzymuje się do dziś, bowiem około 80% talii w użyciu to talie Raidera- Waitea.

Jak już wspomniałem, Wielkie Arkana oprócz swego archetypowego( C. G. Jung) wydźwięku mają również powiązanie kabalistyczne. W XIX w. grupa francuskich okultystów skutecznie połączyła kabałę z Wielkimi Arkanami. Każda więc karta Wielkich Arkanów ma przypisaną do siebie literę alfabetu hebrajskiego. Tym samym symbolizuje również znaczenie kabalistyczne. Typów i rodzaj talii Tarota jest dzisiaj bez liku, lecz wszystkie one mieszczą się w podstawowym kanonie tych kart(kanonie Raidera-Waita). Jedynie każda z nich jest trochę inaczej ilustrowana. Są talie elfów, smoków, krasnoludków. Takich rodzaj dzisiaj można naliczyć z setką. Wszystkie one jednak należą do tego samego rdzenia tarota, różnią się tylko ilustracjami. Jednak oprócz tali Raidera- Waitea tylko jeszcze jeden typ talii zyskał niemałą popularność. To talia Crowleya, również bogato ilustrowana, choć ona to zachowała pewien rodzaj ascetyzmu i powściągliwości w ilustrowaniu blotek.

Doświadczeni okultyści podkreślają bardzo silne działanie Tarota. Zarówno on sam jak i każda z jego kart ma odpowiednik bardzo silnego egregora na Planie Astralnym. Przestrzegają oni przed traktowaniem Tarota jak swojego rodzaju zabawki. Bowiem używanie kart Tarota niemal stygmatyzuje karmę tych, którzy go używają czy to do dywinacji, czy do innego celu. Ludzie znający się na rzeczy radzą, by zacząć używać kart Tarota stopniowo w pewnych fazach. Najpierw powinniśmy, tak jak czeladnik, przejść fazę nauki. Niewłaściwe jest więc od razu rzucanie się na głębokie wody i stawianie od razu, po zakupieniu kart, wróżby sobie lub innym. Powinniśmy pierw najpierw poznać energetycznie sens i znaczenie każdej poszczególnej karty. Taka nauka może i

powinna trwać nawet kilka lat. I dopiero po tym można przejść do dalszego etapu pracy z kartami Tarota. Z kart Tarota nie należy drwić, kary Tarota należy traktować z szacunkiem, z wróżb z kart Tarota nie należy szydzić. Karty Tarota należy przechowywać w godnym miejscu i z szacunkiem. Jeśli się bowiem nie zachowa tych podstawowych kanonów obchodzenia z kartami Tarota, to Tarot umie się odwdziżyć w tym negatywnym tego słowa rozumieniu. Można to dziwnie odczuć na własnej skórze. Wynika to stąd, iż potężne egregory stoją za tymi kartami. Egregory, które naładowane są energiami tysięcy jeśli nie milionów ludzi, którzy kiedyś korzystali z tych kart. I ty również, Szanowny czytelniku, jeśli skorzystałeś kiedyś z wróżby Tarota lub skorzystasz w przyszłości, to albo zasilisz te egregory albo je najpewniej zasilisz. Stąd ich potężna i kumulatywna siła. Oczywiście, ta wymiana energii działa w dwie strony. My od egregorów czerpiemy siłę prawidłowych wróżb, a one od nas energie, głównie astralne i mentalne. W myśl zasady akcji i reakcji, równowagi Tao w Jang i w Jin. A że ludzi, którzy korzystali z Tarota lub korzystają, są wielkie rzesze, stąd ogromna siła egregorów tych kart. Istnieje taka legenda, która mówi, iż Tarot pochodzi z Atlantydy. Atlanci, tuż przed katastrofą Atlantydy, całą swoją mądrość zawarli w kartach Tarota i przekazali tę wiedzę najprawdopodobniej kapłanom Egipskim. I w rzeczy samej, nie ma takiego zagadnienia, na które karty Tarota nie mogłyby udzielić odpowiedzi. Jednakże tu, w przeciwieństwie do wahadełka, które odpowiada prosto, odpowiedzi kart mogą się kryć za wyrafinowanymi metaforami. Są one podobne do Centurii Nostradamusa. Gdzie odpowiedź potwierdza się dopiero z reguły post factum. Z kartami Tarota nie jest może aż tak dokładnie jak z Centuriami, lecz do prawidłowej interpretacji rozkładu kart Tarota potrzebna jest dogłębna wiedza oraz spore doświadczenie życiowe. Ciekawostką może jest, iż to właśnie kobiety najczęściej parają się tym zawodem wróżki. Związane to najpewniej jest z tym, co już pisałem, iż kobiety lepiej umieją wykorzystać właściwości swojej prawej półkuli mózgu. One mają lepszą intuicję niż mężczyźni. Jednakowoż, gdy to już jakiś mężczyzna weźmie się za wróżenie i rozwinie w sobie umiejętność korzystania z prawej półkuli mózgu po pewnym treningu, to wtedy osiąga on nawet chyba lepsze rezultaty niż kobiety w tejże profesji.

W tali Tarota są karty i dobre, są też i te złe. Do najbardziej złowróźbnych kart Tarota można zaliczyć XVI Wieżę z Wielkich Arkanów. Inna karta, która ma jeszcze chyba bardziej złowieszczą nazwę, to jest XIII Śmierć z Wielkich Arkanów, wbrew nazwie nie oznacza z reguły śmierci tego, komu stawiamy wróżbę, lecz raczej definitywny koniec pewnego etapu życia u tego człowieka, może ona także oznaczać na przykład koniec choroby i powrót do zdrowia. Nie będę wymieniał wszystkich „złych” kart Tarota z Arkanów Wielkich i Małych. Powiem tylko, że szczególnie wiele złowróźbnych kart jest w kolorze Miecze w Małych Arkanach. Bowiem same miecze przecinają przecież i ranią, są ostre i niebezpieczne. I tak też jest z kartami Mieczy. Mieczom przynależy żywioł Powietrza. Jasnym jest przecież, iż miecze, rażąc przeciwnika, przecinają ze świstem to powietrze. Buławom(Pałkom, Kijom) odpowiada żywioł Ognia, bowiem drewniane pałki łatwo się palą.

Pucharom( Kielichom, Czarom) odpowiada żywioł Wody, bowiem z kielichów możemy pić właśnie wodę. Monetom( Denarom, Pentakłom) odpowiada żywioł Ziemi, bowiem pieniądze są synonimem materii i można zakupić za nie właśnie między innymi ziemię. Do kart z reguły mówiących o dobrobycie materialnym należą Denary, Puchary zaś mówią o pewnym dobrobycie ogólnym, emocjonalnym, rodzinnym, zdrowotnym, choć i tu są również gorsze karty, jak na przykład 5 Pucharów lub 8 Pucharów. Jak jednak twierdzą doświadczeni Tarociści, nie ma zupełnie złych rozkładów czy pojedynczych kart, ani też przepowiadających całkowite szczęście materialne i duchowe. Rozkłady kart zawierają informację z kilku kart, czasami więc niektóre cechy kart zostają wzmocnione a inne zneutralizowane. W rozkładach również nie ma informacji o śmierci danej osoby, co najwyżej o pewnym nowym etapie jej „życia”, w myśl zasady, iż rodzimy się i umieramy wiele razy. Z tego punktu widzenia śmierć poprzedza kolejne narodziny ale już w innym ciele. Dlatego też sama karta XIII Śmierć, jako ta która oznacza jakiś definitywny koniec, nie może siłą rzeczy oznaczać naszą śmierć na tym świecie, bo nie jest ona, w myśl nauki Tarota, czymś przecież definitywnym.

Jest wiele typów rozkładów. Praktycznie każda wróżka lub wróż ma swoje ulubione. Bywa, że tylko typowe dla tej jednej osoby. Karty po potasowaniu wyciąga się lewą ręką, tą która jest połączona bezpośrednio z naszą prawą półkulą, czyli półkulą intuicji. Jest kilka takich rozkładów, które można nazwać uniwersalnymi. Najprostszy to wróżba z jednej karty. Najczęściej stosowana, gdy się chce odpowiedź na tak lub nie. Inny to trzy karty. Polega na tym, iż wybiera się trzy karty od lewa na prawo. Pierwsza po lewej, to nasza niedaleka przeszłość, środkowa to teraźniejszość, a po prawej najbliższa przyszłość. Są też rozkłady z wielu kart. Najpopularniejszy z nich to Krzyż Celtycki:



W schemacie tym każda liczba, to numer wylosowanej karty. Przy czym centralnie to na pierwszą kartę(1) nakłada się drugą kartę(2).

- 1 To pytający.
- 2 To przeszkoda dla pytającego.
- 3 To istota rzeczy, to co koronuje rozkład kart.
- 4 To przeszłość.
- 5 Teraźniejszość.
- 6 Najbliższa przyszłość.
- 7 To aktualna nasza pozycja.

8 To to, co nas otacza, na co można zawsze liczyć.

9 Nasze obawy i lęki.

10 To ostateczny rezultat dla danego rozkładu.

Krzyż Celtycki można stawiać w jakiejś konkretnej sprawie, można go także stawiać w przypadku ogólnego rozkładu, bez sprecyzowania sprawy. Można go także rozbudowywać, w zależności od naszej intuicji. To znaczy można dodawać karty, nie koniecznie musi ich być dziesięć, może ich być więcej, lecz raczej nie powinno ich być mniej niż ten podstawowy schemat.

Nim się jednak zacznie stawiać wróżby, zaleca się by jakiś czas, liczony nawet w latach, ograniczyć się tylko do medytowania nad kartami. Można także wtedy wybierać sobie kartę dnia. I wykonywać medytacje właśnie z kartą dnia. Nie zawsze to będzie dobra lub bardzo dobra karta. Nie należy się tym jednak zrażać. Jak pisałem Tarot stygmatyzuje tych, którzy go używają, a nawet tych, którym stawia się wróżby. I choć świat nie jest zdeterminowany, to jednak, gdy sami, własną wolą, nie wpłyniemy na rozwój wypadków, może nas ponieść ten nurt rzeki czasu. Dlatego Tarot jest tak cenny, bowiem informuje nas, gdzie musimy skupić się, by na przykład czarny scenariusz rozkładu się nie zrealizował. Tarot bowiem opisuje dokładnie jaki jest ten nurt czasu. Mylne więc z tego punktu widzenia jest traktowanie Tarota jako nieodwołalnej oceny i wróżby naszego losu, lub losu tej osoby, której stawiamy wróżbę. Właśnie cała cenność Tarota zawiera się w tym, iż my własną wolą możemy zmienić niekorzystną dla nas wróżbę kart Tarota.

Ponieważ wszystkich kart Tarota jest 78, więc interpretacja każdego rozkładu jest bardzo bogata. Dodać tu też należy, że wzrasta ona dwukrotnie, ponieważ oprócz zwykłego, prostego ustawienia każdej karty, jest jeszcze ustawienie odwrotne. To znaczy, gdy karta zostanie położona do góry nogami, jej interpretacja zazwyczaj jest odwrotna, niż w normalnym ułożeniu.

Jak pisałem, karty Tarota należy przechowywać w schludnym miejscu. Najlepiej, gdy na to przeznaczy się rodzaj szkatułki lub pojemnika. Niektórzy zalecają, by po każdym rozkładzie, gdy już kończymy w danym dniu pracę z kartami, układać karty zgodnie z ich numeracją przed odłożeniem do szkatułki. Nie jest to chyba jednak warunek konieczny. Niektórzy wróże ignorują ustawienie odwrotne, stojąc na stanowisku, iż 78 kart to już i tak wystarczy, by dobrze postawić kabałę( wróżbę). Jednak normalnie w każdej książce poświęconej Tarotowi jest opisane właśnie także to znaczenie odwrotne poszczególnej karty. Mówi się więc w tym kontekście o pozytywnym i negatywnym znaczeniu każdej karty, o cieniach i o blaskach tejże. Niektóre karty mają tak negatywny wydźwięk, na przykład wspomniana karta XVI Wieża lub 3 i 9 Mieczy, iż mają one zarówno w swych blaskach i cieniach tylko negatywne znaczenie. Inne, na przykład 4 Mieczy, mają w swym odwróconym położeniu nawet pozytywne znaczenie, w odróżnieniu od znaczenia prostego, które w przypadku 4 Mieczy jest bardzo negatywne. Regułą jest jednak, iż odwrócone znaczenie jest gorsze od znaczenia prostego.

Jeśli karta dnia wyszła ci jakoś szczególnie nieładna. Kiedy rozkład kart w wróżbie



jest niekorzystny. Co wtedy można zrobić? Przynajmniej można spróbować. Słyszałeś, Drogi czytelniku, o efekcie motyla. Oto ruch skrzydeł motyla na polskim wybrzeżu może spowodować tornado na Florydzie. Otóż spróbuj unieważnić działanie karty lub rozkładu. Być może wystarczy medytacja na kartą i prośba do swego Anioła Stróża, albo do innego swojego opiekuna duchowego. Lub użyj wahadełka, bowiem są takie typy wahadełek( emisyjne), którymi można zmieniać rzeczywistość. Możesz przecież załopotać swoimi skrzydełkami, podobnie jak robi to motyl, może ta mała zmiana, twoja intencja, zmieni całkowicie twoje życie, odmieni zły los wieszczony przez kartę lub wróżbę.

## **Runy.**

Alfabet starożytnych Wikingów i plemion germańskich. Dar od boga Odyna. Ma magiczne działanie. Szczególnie silne. Dawniej miał charakter sakralny w pogańskim tego słowa znaczeniu. Trzeba wiedzieć, że każdy alfabet ma do pewnego stopnia magiczne znaczenie, co przejawia się choćby w sigillach, które tworzone są w określonych magicznych celach, i które mogą być wykonane praktycznie w każdym alfabecie. Nawet litery naszego alfabetu polskiego umiejętnie zastosowane mają ogromną siłę. Jednak Runy mają szczególnie silne egregory na Planie Astralnym. Runy w ogólności, a także każda pojedyncza litera runiczna. Typów alfabetu run jest kilka, lecz najpopularniejszy jest tak zwany Futhark Starszy, który ma 24 litery. Runy służą zarówno do mantyki( dywinacja, wróżbiarstwo), jak i do innych celów, na przykład do ochrony, do leczenia, do odczarowywania uroków i klątw, a także do rozwoju duchowego. Są też wspaniałymi amuletami i talizmanami. Talizman od amuletu różni się tym, iż talizman ma przynosić szczęście i dobrobyt i dobrze go umieszczać w miejscach, gdzie stale przebywamy, na przykład w domu. Amulet zaś powinien być stale noszony przy sobie i strzeże nas on ode złego, może też leczyć. Najbardziej popularnym talizmanem oprócz Run są podkowy. Najsłynniejszym zaś amuletem oprócz konkretnych liter runicznych jest na przykład pierścień Atlantów. Runy doskonale nadają się zarówno jako talizmany jak i amulety.

Aby dobrze wróżyć za pomocą Run potrzeba równie głębokiej wiedzy jak przy Tarocie. Przez lata swego istnienia Runy zyskały szczególnie silne egregory na Planie Astralnym. Dla leniwego maga runy mogą być pożyteczne nie tylko ze względu na ich dywinacyjne( mantyczne) znaczenie, ale chyba i przede wszystkim dlatego, iż z liter runicznych można tworzyć tak zwane skrypty runiczne. Czyli takie zestawy liter runicznych, które mają pomóc pozytywnie w jakiejś konkretnej sprawie. Taki zestaw liter stanowi całość i jest formą magicznej formuły, która ma nam pomóc. Na przykład by zachować lub odzyskać zdrowie, by odnieść sukces finansowy, by spotkać swoją miłość, by ... itd. Runy działają na wszystko, a właściwie te skrypty runiczne. Popularne są też tak zwane Bindruny, są to symbole graficznie na bazie Run, które też mają swoje magiczne działanie . Podam kilka takich skryptów. W nawiasach będę fonetycznie prezentował konkretne runy, należy dopasować

odpowiednie runy do ich fonetycznego zapisu. I tak na, by przywrócić po chorobie siły życiowe można napisać sobie na kartce taki skrypt(następnie umieścić go w swoim pokoju):

**(Sowelo[s]),(Teiwaz[t]),(Algiz[z]),(Ingwaz[ng]),(Wunio[w])**

Skrypt runiczny kiedy sprawy idą źle, czyli na poprawę losu:

**(Kaunaz[k]),(Teiwaz[t]),(Fehu[f]),(Gebo[g]),(Ingwaz[ng])**

Podam teraz skrypt na pomyślność dla ciebie, Szanowny czytelniku tego opracowania:

**(Jeran[j]),(Wunio[w]),(Iwaz[e]),(Fehu[f]),(Teiwaz[t])**

Jak już pisałem, skrypty należy napisać oryginalnie literami runicznymi najlepiej na czystej kartce papieru. Ja pisałem je fonetycznie, bowiem edytor tekstu, którym piszę to opracowanie, nie zawiera tych liter. Należy je więc własnoręcznie napisać, na przykład grubym flamastrem( markerem), i następnie powiesić lub umieścić na swoim terytorium życia, tak by podświadomość Twoja mimowolnie była podłączona do danego skryptu. Aby jednak być pewnym ich dobrego działania, proponuje każdemu wprzód sprawdzić wahadłkiem, czy są one dobre i czy dobrze będą działać. Jak pisałem na samym początku, zgodnie z krzywą Gaussa( statystyczny rozkład normalny) może być i tak, iż jakiemuś małemu odsetkowi populacji mogą one wręcz zaszkodzić. Dlatego najpierw upewnij się wahadłkiem, Szanowny czytelniku, czy możesz je( tę moją propozycję skryptu) zastosować.

Dla niektórych osób to właśnie ta cecha Run, iż można z nich tworzyć, nawet samemu, skrypty na konkretne nawet dość przyziemne sprawy, jest najcenniejszą ich właściwością. Po pewnej wprawie i ty, Szanowny czytelniku, uzbrojony w odpowiednie wahadłko możesz zacząć samemu tworzyć dla siebie skrypty.

Możliwości są prawie nieograniczone, ogranicza je bowiem tylko twoja fantazja i wyobraźnia. Tylko mała uwaga. Podobnie jak w przypadku Tarota, Runami nie należy się bawić, ani wykorzystywać je w złym celu, na przykład do Czarnej Magii. Można to bowiem dziwnie odczuć na własnej skórze. Odpowiednie dewy, strażnicy Run na Planie Astralnym, chronią te normandzkie litery i nie dopuszczają do ich profanacji. Jest jeszcze jedna cenna własność skryptów runicznych. Otóż nie „gryzą się one” umieszczone razem. To znaczy można stworzyć skrypt osobno na dobre zdrowie i osobno na pomyślność finansową i umieść je można nie mały przy sobie na tej samej ścianie, i nie będą się one wzajemnie zakłócać, ani nie będą się wzajemnie neutralizować. Oczywiście, musi być zachowana wyraźna granica między różnymi skryptami, ale to właściwie wszystko, co należy uwzględnić, i to wystarczy w zupełności, by one działały zgodnie z naszą intencją ich tworzenia. Niektórzy, traktując Runy jak amulety, noszą je często przy sobie, czy to w portfelu czy w

torebce podręcznej. Runy i odpowiednie skrypty można teraz łatwo i tanio kupić w różnych internetowych sklepach wysyłkowych ( ezoterycznych). Mogą one być wówczas wygrawerowane starannie w szkło lub w drewnie. Takie skrypty są dość trwałe i nie zniszczą się nawet noszone stale w kieszeni spodni lub marynarki.

## **Magia.**

W dwudziestym wieku nastąpił na zachodzie gwałtowny rozwój tak zwanego Neopogaństwa. Prym w tym zestawie dierży Wicca. Jest to forma zinstytucjonalizowanej magii. Jest kilka rytów Wicca. Jest Ryt Aleksandryjski czy Ryt Garderniański i inne. Powstanie ich, powstanie Wicca, wiąże się z głębokim kryzysem tradycyjnych religii w obszarze Atlantyckim cywilizacji zachodniej. Ponadto w rodzącej się Erze Wodnika na nowo zaczęto odkrywać siłę i działanie magii. I choć uważa się powszechnie iż Wicca to religia panteistyczna, to jednak u samego źródła jej jest wiara w Jednego Boga, który manifestuje się w swym aspekcie Męskim i Żeńskim. Wiccianie więc zwracają się w swych misteriach zazwyczaj do bogini Matki i do boga Ojca. Ponadto Wiccianie wierzą, iż Bóg manifestuje się w każdym aspekcie rzeczywistości, stąd wywodzi się ten głęboki politeizm Wicca. Można więc zgodnie z tą zasadą zwracać się w modlitwach do bogów drzew, do faunów, satyrów i gnomów; do dewów i aniołów. Wicca, odpowiednie jego rytury są bardzo ceremonialne. Przynależność też do nich jest bardzo elitarna. Niemal tak elitarna jak przynależność do Łoży Masońskiej. Członkowie rytów spotykają się często na wszelakich uroczystościach, uświęcając tym samym różne ważne daty z kalendarza magicznego. Są to dni przesilenia wiosennego, Noc Sobótki lub Noc Walpurgii. Takich ważnych dat w roku jest kilkanaście jeśli nie kilkadziesiąt. I wszystkie one muszą mieć odpowiedni ceremoniał. Członkowie Rytów więc spotykają się często, tworząc tym samym rodzaj zwartej społeczności. Pomagają oni sobie także, również dzielą się materiałami źródłowymi. Co było szczególnie cenne w nie tak odległych jeszcze czasach, gdy nie było Internetu. Co ciekawe, jest taki rodzaj Rytu, zwany Solitary. Jest to ryt samotnych magów, czyli osób, które choć należą do Wiccanizmu swój kult realizują sami, bez żadnej grupy. Ryt ten jest szczególnie częsty w małych ośrodkach miejskich, tam gdzie nie ma warunków na spotkanie się w licznej grupie. W tym Rycie cenne jest to także, iż nie trzeba się afiszować swym przynależeniem do Neopogaństwa, co szczególnie w małych ośrodkach wiązałoby się z pewnym napiętnowaniem przez większość mieszkańców. Można nawet stwierdzić, iż magia jako taka, jako ceremoniał przetrwała właśnie dzięki takim samotnym magom, którzy w cieniu stosów kultywowali te zakazane procedury. Rzecz jasna z konieczności nie mogli się oni afiszować swymi poglądami. Bo choć Wicca powstał praktycznie w XX w., jednak tradycjami sięga odległych mroków historii gatunku ludzkiego. Współcześnie, trzeba to przyznać, nastał

szczególnie dobry czas dla magii i jej rytuałów. Najpewniej związane jest to z coraz większą medializacją życia ludzkiego. Magii nie można ukryć, zamieć pod dywan, nie można dekretami nawet kościelnymi zakazać. Kiedyś wiedza była elitarna, nie było takiego szerokiego dostępu do materiałów źródłowych. Jeśli ktoś tak naprawdę nie interesował się magią, to właściwie był całkowicie odcięty od tej sfery życia. Dziś, w dobie Internetu, wystarczy kilka kliknięć myszą komputera, by zyskać, dawniej tak elitarne, informacje źródłowe z obszaru magii.

Ruch New Age, który rozwinął się w XX w. bazował na znacznie starszych aspektach ezoteryki i okultyzmu, które przetrwały nawet wszelkie prześladowania głównie prowadzone przez kościoły chrześcijańskie. Znachorki, stare Baby Wiejskie jak gdyby w konspiracji utrzymywały wszystko to, co same nauczyły się od siebie podobnych. Oprócz ziołarstwa była też w tym zawarta bogata symbolika magiczna. Więcej, ta najbardziej prosta magia i dziś normalnie funkcjonuje w społecznościach wiejskich i w innych grupach społecznych. Każdy zna takie symptomy magiczne jak uroki, zły wzrok, klątwy. Są one tak mocno zrośnięte z naszym normalnym życiem, iż wcale ni widzimy w tym znamion okultyzmu. A to przecież przedsiemek magii. Ogólnie można stwierdzić, iż magia najprawdopodobniej czerpie siłę i swoją moc z potęgi naszych podświadomości. Każdej jednej podświadomości indywidualnie oraz Podświadomości Zbiorowej, co C.G. Jung nazywał Polem Nieświadomości Zbiorowej (Polem Morficznym). Dziś można powiedzieć, iż to Pole związane jest najpewniej z Planem Astralnym. Co ciekawe, choć wielu ludzi uznaje magię, praktycznie nie można jej przecież zweryfikować doświadczeniem. Owszem, wielu próbowało, lecz szkopał w tym, iż działanie magii nie jest powtarzalne, czego domagają się kanony eksperymentowania w naukach przyrodniczych. Można magię przyrównać do działania skrzydeł motyla. Łatwo nam przyznać, że łopotanie skrzydeł motyla na naszym Polskim wybrzeżu może w konsekwencji spowodować huragan na Florydzie, trudniej nam jednak wyczuć tę potęgę magicznych ceremoniałów, które mogą w konsekwencji także spowodować tak znaczące zmiany, jak huragan na Florydzie, w życiu nas samych lub innych osób. Trzeba i należy to tu zaakcentować, magia nie jest powtarzalna. To znaczy te same przyczyny, w sensie magicznym, nie wywołują lub nie muszą wywoływać podobne skutki. Lecz tu, o paradoksie, może nam pomóc przykład naukowy. Oto bowiem fizyka kwantowa bazuje na tym samym niemal podłożu. Oto bowiem w myśl postulatów i aksjomatów fizyki kwantowej świat nie jest zdeterminowany. Te same przyczyny niekoniecznie muszą koniecznie implikować te same skutki. Ta właściwość natury, trzeba to zaakcentować, nie jest na rękę tym wszystkim naukowcom, którzy domagają się powtarzalności zjawisk w doświadczeniach naukowych. Co dziś, już ponad wiek od powstania zrębów fizyki kwantowej, jest co najmniej dziwne i zdumiewające.

Każdy mag czy osoba uznająca się za eksperta ezoteryki ma swoje narzędzia magiczne, właściwe tylko jej samej. Z tego punktu widzenia, narzędzia te skuteczne u jednej osoby mogą być zupełnie bezużyteczne dla innej osoby. Dlatego magię pozytywistyczna nauka tak mocno wdeptała w błoto, szydząc z przeróżnej maści podręczników magicznych, annałów i kalendarzy. Przepisy na specyfiki, które, w

myśl tych podręczników, musiały na przykład zawierać sproszkowane paznokcie z wisielca lub równie makabryczne składniki, rzeczywiście i dziś budzą uśmiech politowania. Ale sednem tak skonstruowanego przepisu nie była bynajmniej, dziś to wiemy, zawartość sproszkowanych paznokci z wisielca w miksturze, lecz to, by ten przepis podziała mocno na wyobraźnię i podświadomość tego, który go będzie z takim trudem przygotowywał. Przepis miał włączyć moc podświadomości. I w rzeczy samej, sama wiara, w sensie wiary podświadomości, w tak opisany przepis, i wykonanie go punkt po punkcie, budziła potężne siły. Każdy mag jednakowoż wie też, iż skuteczność działań magicznych w bardzo małym stopniu może być związana z wiarą, w sensie świadomej wiary, w nie tej osoby, której miały one dotyczyć. I tu również widać potęgę podświadomości. Nie musimy my, nasze jaźnie, nasze ŚJ, wierzyć w magię, wystarczy że uwierzy nasza podświadomość, nasze NJ. Ba, stwierdzono nawet, że pewna doza sceptycyzmu nawet pomaga magii na jej działanie wobec takich osób. Tak jak lepiej i łatwiej jest budować dom na gołym placu niż na już zabudowanym, tak magowi łatwiej działać na dziewczyną pod tym względem podświadomość klienta niż na taką, która już zawiera pewne doświadczenia w tym względzie.

Podręczników magii napisano sporo. Najpewniej ci, którzy je pisali, wierzyli w pełną obiektywność swojej wiedzy. Owszem, pewne ramy ogólne magii są wspólne dla tych wszystkich, którzy ją uprawiają, lecz szkopał w tym, iż każdy mag ma swoje sposoby, magia na dłuższą metę, jak już pisałem, nie jest powtarzalna. Najlepsze więc książki o magii są to takie pozycje, które raczej opisują i mówią o rozwoju duchowym, wskazują pewne uniwersalne ścieżki, którymi należałoby podążać, lecz nie te, które dają gotowe przepisy na zaklęcia. Lecz nawet i dziś wielu wpada w tę pułapkę soplicyzmu, uznając, iż to, co jarzy się w ich głowach, jest obiektywną nauką. Prawdziwy Mistrz Magii uczy swoich uczniów nie zaklęć, lecz pewnej postawy wobec niezwykłości życia. Uczeń bowiem powinien się nauczyć skutecznie obracać się w tym dziwnym świecie magii. Z czasem dopracuje się on swoich własnych skutecznych metod magicznych. Należy tylko dać mu czas. I tu, jak wszędzie, w świecie magii, liczy się najbardziej talent, talent, talent, i gigantyczna praca nad sobą. Z tego punktu widzenia magia przegrywa zawsze walkę z pozytywistycznym empiryzmem. Rzadko bowiem jest tak, iż nawet doświadczony mag uzyskuje te same rezultaty, stosując ten sam wzorzec zaklęć. Magii nieprzychylni tym samym jednak ogłaszają głośno, iż magia to tylko wymysły chorych ludzi. Nie! Każdy, kto zapoznał się choć trochę z ezoteryką, przyzna, że wnioski te są zbyt daleko idące. W psychologii takie fenomeny jak synchroniczność, którą pierwszy opisał C. G. Jung, pokazują jak dziwny i nielokalny jest ten nasz świat, jakże magiczny w swej wymowie. Nielokalność świata pierwsza potwierdziła fizyka kwantowa. Jeszcze do tego powrócę w odpowiednim fragmencie tej pracy, teraz tylko powiem, iż cząsteczki elementarne, których historię, ich stan, opisuje zespolona funkcja falowa, są praktycznie wszędzie w danym układzie odniesienia, w pewnym ułamku procenta. Każdy kto zetknął się z pojęciem: falowość, wie bowiem doskonale, iż fala jest nielokalna, obejmuje ona cały układ odniesienia. Stąd można

mówić, iż cząsteczki elementarne, ba w rzeczywistości formalnie wszystkie byty, są w jakimś sensie „wszędzie” w danym układzie odniesienia, właśnie ze względu na falowość owej zespolonej funkcji falowej przypisanej tej cząstce. I stąd, najpewniej, biorą się te wszystkie dziwne, jeszcze niewyjaśnione fenomeny fizyki. Stąd biorą się te dziwne interakcje różnych oddalonych cząstek między sobą, stąd bierze się do dziś nie wyjaśniona formalnie właściwość oddziaływania cząstek na odległość. Jeśli bowiem byty są „wszędzie”, mogą one tym samym oddziaływać w danej chwili również na wszystko. Cały świat jest wielką czterowymiarową siecią (uwzględniając też czas)wzajemnych powiązań. Idea Machowskiej bezwładności, jako wyniku działania całego świata na każdy konkretny byt, na każde ciało, najpewniej dobrze opisuje tę uniwersalną sieć wzajemnych powiązań wszystkich bytów, czy to będą cząsteczki elementarne, czy ciała makroskopowe takie jak planety i gwiazdy.

Magia Wicca jest bardzo rozbudowanym kultem. Pełna ceremoniałów i obrzędów. Do jej podstawowych atrybutów należą odpowiedni ubiór maga, takie akcesoria jak: ołtarz, pentagram, miecz magiczny, różdżka magiczna, zwierciadło magiczne, puchar magiczny, kadzidełka i świece, i wiele jeszcze pomniejszych elementów. Są one niezbędne, bowiem ich używanie wpływa bardzo stymulująco na podświadomość tych, którzy uczestniczą w magicznych ceremoniałach.

Jak pisałem, choć każdy mag czy wróż ma swoje własne ulubione środki magiczne, jednak istnieje pewien wspólny szkielet tego typu praktyk. Te wspólne elementy związane są właśnie głównie z ceremoniałami odpowiednich rytów. Lecz i to można jakoś wyjaśnić. Bowiem w ceremoniałach tych uczestniczy grupa ludzi, więc te rytuały muszą mieć głębokie archetypowe, ludzkie znaczenie czytelne nie tylko dla pojedynczego człowieka, lecz dla całej grupy, ba nawet dla całych ludzkich wspólnot. Jak stwierdził to już C.G. Jung, w Polu Zbiorowej Nieświadomości, które łączy wszystkie żyjące umysły, istnieją wspólne dla wszystkich uniwersalne wzorce zwane archetypami. Są to postacie z mitologii Greckiej, z kultury judeochrześcijańskiej, takie elementy jak kompleks Edypa i kompleks Elektry, syndrom Prometeusza, mit niezwyciężonego Herkulesa, aniołowie i Archaniołowie, symbol zigguraty Babel, widmo Potopu itd. Są to wszystko czytelne elementy, dziś nazwalibyśmy je memami, które stanowią dziedzictwo naszej cywilizacji. Najdobitniej w dzisiejszych czasach są one uwiecznione głównie na kartach Wielkich Arkanów, ale tkwią one także w naszych umysłach, w naszej pamięci niemal od wczesnego dziedzictwa, Jung nawet poszedł dalej, twierdząc, iż rodzimy się już z nimi, że odziedziczyliśmy je po naszych przodkach.

Entuzjaści magii, entuzjaści ezoteryki, okultyzmu, Ery Wodnika twierdzą dość zgodnie, iż nie ma takiej rzeczy na Ziemi, którą nie można by „zaczarować” odczarować”, ewentualnie „wyczarować”, iż dobry mag potrafi wszystko. Może wpłynąć nawet na pogodę lub może zaczarować numerki w losowaniu lotto.

Oczywiście, nie jest to prawdą. Dobry mag może dużo, to prawda, lecz co może tak naprawdę najlepiej widać po lekturach i przykładach z książek Franza Bardona.

Najlepiej magowie mogą wpływać na emocje i myśli innych ludzi, zmieniając nawet radykalnie ich stosunek do życia i do siebie samego. A jako, że nawet w Biblii jest

napisane : ... na początku było słowo. Widać więc od razu, że moc magów może być niesamowita, wszak magowie głównie operują słowem i subtelnymi energiami. O sile Run pisałem, pisałem też, że praktycznie każdy alfabet ma pewne magiczne właściwości. Bowiem alfabet, pismo, to nie inaczej zestawione w stałą strukturę słowo. Każdy kto chce być pod opieką i chce poprawić swój los może sobie napisać na czystej kartce markerem taki zestaw liter:

**A B R A K A D A B R A**  
**A B R A K A D A B R**  
**A B R A K A D A B**  
**A B R A K A D A**  
**A B R A K A D**  
**A B R A K A**  
**A B R A K**  
**A B R A**  
**A B R**  
**A B**  
**A**

Jest to starożytne, najprawdopodobniej Babilońskie lub Sumeryjskie, zaklęcie i diagram, które ma ochraniać, i które było używane do czarów. Pokłosiem tego jest to, iż dzieci często w zabawie używają tego zaklęcia. Lecz, o ironio, jest to jak najbardziej czarodziejskie słowo używane w poważnej magii. Użyj tego diagramu jako talizmanu. To, że dzieci tak bezkarnie mogą je używać w zabawie, świadczy tylko o tym, że nie może ono, jego używanie, mieć negatywnych następstw. I magowie używają różnych słownych formuł w zaklęciach. Używają dość zmyślnych zestawów, ale tylko po to, by spotęgować efekt magiczny, by jeszcze silnie wpłynąć na umysły- swoje i tego kogo mają dotyczyć czary. O sile słowa, zdań i wyrazów świadczy to, że tak dobrze sprawdzają się w afirmacjach. Właśnie to afirmacje, ta metoda rozwoju duchowego oraz ten podstawowy środek w autoterapii, potwierdzają tę tezę o magicznym działaniu słowa. Magiczne, bo działające na naszą podświadomość, a tym samym pośrednio na Podświadomość Zbiorową, ów tajemniczy Plan Astralny, owo zakryte wszechobecne Pole Morficzne. Należy to zaakcentować i podkreślić, iż magia, Biała Magia, Czarna Magia, czy Szara Magia faktycznie istnieje i działa. Jednakże jej główna moc i potęga kryje się w głowie, co dotyczy przede wszystkim nieokiełznanego i mało zbadanego działania podświadomości(Id, Ku, NJ). Poprzez zaś działanie na jednostkową podświadomość Magia może wpływać na Podświadomość Zbiorową. Wszystkie zaś elementy Magii, cała jej niezwykłość i atrybuty mają jedynie za zadanie „zszokować” podświadomość, tak by tym samym przejąć nad nią kontrolę. A tym samym wpłynąć na fizyczną rzeczywistość. W myśl zasady : cel uświęca środki. Tym bardziej, iż Plan Astralny jest takim samym faktem jak ludzka osobowość. Można więc na niego i poprzez niego działać. A że normalny człowiek nie rejestruje tych subtelnych

energii zmysłami, dlatego powszechna jest niewiedza na ten temat. A ci, którzy mogliby oświecić maluczkich, nie robią tego, ale tylko i wyłącznie dlatego, by mieć większą władzę na ludzi. Wiedza bowiem, jak mówią mądrzy, to tajemny klucz, który otwiera wszelkie wierzeje i wszelkie dojścia. Jest ona też źródłem wszelkiego bogactwa. Współczesna wiedza fizykalna dopiero odkrywa i stopniowo potwierdza to, co znane było już Sumerjczykom. Nasza nauka ma raptem trzysta kilkadziesiąt lat, za jej powstanie można uznać rok 1687, kiedy to geniusz Isaac Newton opublikował „Principia...”. W skali istnienia naszego gatunku, który ocenia się, iż ma co najmniej 200 tys. lat, 300 lat to jest tylko chwila.

Jest ogólnie przyjęty podział magii na : Czarną Magię, Białą Magię oraz na Szarą Magię. Najgorszą renomę ma, oczywiście Czarna Magia. Przez Czarną Magię rozumie się powszechnie te wszystkie działania magiczne, które mają przynieść złe skutki dla tej osoby, która ma być w ten sposób „zaczarowana”. Czyli w skład Czarnej Magii wchodzi wszelkie klątwy, krzyże karmiczne, węzły karmiczne, uroki i cały jeszcze zestaw działań magicznych szkodzące w efekcie komuś. Okultyści, ludzie ezoteryki, a także magowie i wróże wiedzą jednak dobrze, że Czarna Magia w konsekwencji mści się na tych, którzy ją praktykują. Na dłuższą metę nie pomagają zabezpieczenia i inne metody ochronne. W myśl zasady Wicca: co czynisz innemu, wróci do ciebie potrójnie wzmocnione, są tacy, którzy twierdzą, iż wzmocnione siedem razy.

Biała Magia są to przeważnie te mało szkodliwe praktyki magiczne, o jakie proszą klienci magów, po to by poprawić jakość swojego życia. Chodzi tu głównie o prośby o przywrócenie zdrowia, o lepszą sytuację materialną lub o spowodowanie płomiennej miłości. Są to też wszelkie praktyki odczyniania klątw, uroków, krzyży i węzłów karmicznych.

Szara Magia, są to te czynności magiczne, czasami dość błahe, o które proszą klienci, by magowie wpłynęli czarami na wolę i działanie trzecich osób zgodnie z wolą tej osoby, która jest klientem maga. Nie jest to Biała Magia, bowiem mag działając stara się zmienić wolę i działanie trzecich osób, osób zupełnie nieświadomych tego, że ktoś nimi manipuluje. Można rzec, że są to czynności naganne, nawet jeśli u podstaw ich leży dobro. Nie można bowiem ingerować w czyjeś życie, nie mając do tego pozwolenia tej osoby. Ludzie jednak, którzy mają doświadczenie w magii są tego zdania, że granice między Białą i Czarną oraz Szarą Magią są dość płynne, i czasami trudne do wyważenia. Czasami nawet dobre intencje klientów magów w rzeczywistości prowadzą prostą drogą do Czarnej Magii. Ogólnie można stwierdzić, iż nie opłaca się na dłuższą metę stosować praktyk Czarnej Magii, lecz w rzeczy samej są jednak tacy, którzy ją wykonują. Starają się wtedy maksymalnie zabezpieczać się, jeśli to w ogólności jest możliwe. Z drugiej strony, to samo życie jest czasami złe. Złe; zło jest częścią życia. Ukształtowała nas walka o byt i prawa ewolucji, które są czasami złe i okrutne. To nie kłóci się w żadnym stopniu z tym, iż istnieją Plany Astralne lub Duchowe. Wszyscy ezoterycy podkreślają bowiem, iż ludzie i ich dusze przechodzą stale fazy rozwoju duchowego, transformacji i przystosowania, które kiedyś zaczęły się na poziomie animalnym przechodząc



stopniowo w percepcję człowieczą. Cały czas inkarnujemy, po to by rozwijać się. To jest sensem naszego życia. Stały rozwój i doskonalenie się. Jedni twierdzą, iż na Ziemi ludzie inkarnują co najmniej siedem razy, inni zaś, iż nie ma takiego sztywnego rachunku w tym względzie.

Podsumowując teraz ten wątek, należy jednak jeszcze dodać, iż błędy w stosowaniu magii kończą się bardzo często rozstrojem systemu nerwowego lub nawet gorzej, bo chorobą umysłową. Dotyczy to głównie złych praktyk i nie zachowywania swoistego rodzaju BHP w pracy magicznej. Bywa tak, iż ludzie widząc, że to działa, zachłystują się magią, nadużywają jej, doprowadzając swe ciało i duszę do wyczerpania. Mogą do tego dochodzić jeszcze opętania przez złe duchy, dewy lub demony. Najlepiej więc tę wiedzę poszerzać, ale pod opieką jakiejś wtajemniczanej już osoby, jakiegoś swojego Mistrza. On to bowiem z reguły wie już, gdzie kryją się zagrożenia i pułapki w praktykowaniu Magii.

## **Nauka i Era Wodnika.**

Jak pisałem nowożytna nauka zaczęła się praktycznie dopiero od opublikowania przez Newtona swoich *Principii...* w 1687 roku. Owszem nieco wcześniej już pojawiały się pierwsze jaskółki, można tu przytoczyć pracę Kopernika „O obrotach ciał ...”, nieco później po Koperniku był Galileusz i Kepler. Ale bez większego błędu można stwierdzić, iż nowożytna nauka ma nieco ponad 300 lat. 300 lat i tylko tyle. Początkowo mocno była niespójna, później nastąpiła wielka Epoka Determinizmu, epoka całego XVIII i XIX wieku. Można przytoczyć taką scenkę, kiedy cesarz Napoleon dopytywał Laplace'a o szczegóły jego nowo powstałego naukowego dzieła i spytał się o Boga w tym ujęciu, Laplace rzekł znamienne słowa: *...Sire, ta hipoteza nie była mi potrzebna.* Demon Laplace'a, czyli hipotetyczny byt, który może określić i obliczyć dowolny moment z przeszłości i przyszłości danego mechanicznego układu zamkniętego, wrósł tak głęboko w paradygmatykę naukową, iż nawet Einstein starał się odrzucić fizykę kwantową właśnie tylko z tego względu, iż podważyła ona determinizm.

Ludzie oświeceni, jak sami się tak nazywali, a związani z nowym nurtem rodzącej się nauki od końca XVII w., pierwsze, co robili, to skoncentrowali się na zajadłej walce z magią i zabobonami. Dzisiaj, już tak na zimno, możemy sobie wytłumaczyć to zjawisko. Ówczesnie było to bardzo zdrowe podejście. Atakowano głównie te praktyki, które wydawały się najbardziej niedorzecznymi. Mój przykład ze sproszkowanymi paznokciami wisielca jest znamieny. Dzisiaj wiemy, że te tak dziwne receptury magicznych preparatów miały przecież działać głównie na podświadomość, gwałtownie na nią działać, wzburzyć ją od podstaw. Pozytywiści, ludzie oświeceni zaś traktowali je dosłownie. Stąd ta ich szczególna

zajadłość w zwalczaniu tak pojmowanej ciemnoty. Oczywiście, dziś jesteśmy tacy mądrzy, bo psychologia już dość głęboko odsłoniła mechanizmy i system działania naszych podświadomości, choć dużo w tym względzie, przyznajmy, jest jeszcze do zrobienia. I tu można dopatrzeć się swego rodzaju paradoksu. Oto pozytywiści zarzucali ludziom Kościoła i wiernym, iż często traktują Biblię jako dosłowny przekaz, a przecież należy ją traktować jako zestaw wielu alegorii i metafor, nie należy traktować, broń Boże, Biblii dosłownie, sami magiczne receptury, którymi podsycono dawniej stopy Inkwizycji, brali bardzo dosłownie. W czasach po Newtonie, oczywiście, te receptury były już raczej tylko powodem do żartów i dobrego humoru u ludzi pokroju Woltera. Na pewno zwalczano przy tym, przy okazji, także jawne absurdy życia ówczesnych ludzi, zwracano uwagę na utrzymywanie właściwej higieny, co najpewniej przysłużyło się ku zdrowiu szarych zjadaczy chleba, zaczęto dbać o właściwe odżywianie, wtedy to też podjęto pierwsze próby wprowadzenia powszechnego nauczania choćby tylko na podstawowym poziomie. Priorytetem stała się walka z analfabetyzmem. Pozytywizm i oświecenie były im gremio bardzo pożytecznymi prądami społecznymi. Odnotować należy coraz większy postęp techniczny, medyczny i obyczajowy, który wtedy się na dobre zaczął, i który i dziś nie zwolnił swego biegu.

Dziwy dzieją się nie tylko w magii, i nauka ma swoje ciemne i tajemnicze przyczółki. Już w starożytności odkryto tak zwane liczby niewymierne. Takie liczby nie można przedstawić za pomocą ułamka. Jeśli myślisz, że nauka może wszystko rozwiązać, to podaj mi wartość liczby  $\pi$  (jest to jedna z najpopularniejszych liczb niewymiernych). No tak, nie można. Nie można podać dokładnej wartości żadnej liczby niewymiernej, można podać jedynie przybliżenie. Mamy więc tu zdecydowaną barierę, mur nie do przebycia. Inną pouczającą lekcją na temat liczb są tak zwane liczby zespolone, które odkryto w XVI w. przez Girolamo Cardano. Przyczyną ich powstania było zauważenie, że każdy wielomian dowolnego stopnia, ma pierwiastek należący co najmniej do zbioru liczb zespolonych, który to zbiór nazywa się Ciałem liczb zespolonych. Jest to bardzo użyteczne uogólnienie zbioru liczb wraz z pewnymi działaniami, który to zbiór musi wykazywać się określonymi własnościami. Otóż udowodniono, że każdy wielomian, dowolnego stopnia ma pierwiastki w Ciele liczb zespolonych, czyli innymi słowy każdy wielomian, dowolnego stopnia, ma wszystkie pierwiastki w tym ciele. Co jest pouczające, nie wszystkie wielomiany określonego stopnia mają pierwiastki w Ciele liczb rzeczywistych. Dla nas ważne jest to, iż to ciało jest adekwatne ze zbiorem liczb. Mamy więc Ciało liczb rzeczywistych i Ciało liczb zespolonych, które jest po prostu tożsame ze zbiorem punktów na płaszczyźnie. By te punkty należały do Ciała liczb zespolonych muszą jeszcze spełniać określone własności. Bardzo wygodne jest opisanie tych własności za pomocą przedstawienia liczby zespolonej za pomocą liczby urojonej  $i = \sqrt{-1}$ . Należy sobie jednak zdawać sprawę z tego, iż jest to tylko pewien fortel, i „i” nie istnieje nawet w Platonijskim Świecie Idei. Jednak korzystając z „i”, każdą liczbę zespoloną „z” można zapisać jako  $z = a + i \cdot b$ , gdzie a, b należą do zbioru liczb rzeczywistych, „+” jest dodawaniem liczb rzeczywistych, „·” jest zwykłym mnożeniem liczb rzeczywistych. A działanie

mnożenia „ $*$ ” w Ciele liczb zespolonych można zamienić, korzystając z tego fortelu, właśnie na działanie mnożenia „ $\cdot$ ” w Ciele liczb rzeczywistych.

I tak  $z_1 * z_2 = z_1 \cdot z_2$

Jednak należy pamiętać o tym, iż formalnie działanie mnożenia liczb zespolonych w Ciele liczb zespolonych jest skrajnie inne niż działanie mnożenia w Ciele liczb rzeczywistych. Działanie mnożenia w Ciele liczb rzeczywistych jest jednak bardzo proste, więc zyski z wprowadzenia jednostki urojonej „ $i$ ” są na tyle korzystne i jakościowo cenne, iż warto nagiąć w ten sposób pewną formalną poprawność.

Działanie dodawania w Ciele liczb zespolonych sprowadza się do działania dodawania w Ciele liczb rzeczywistych. Warto jeszcze zauważyć, iż każda liczba rzeczywista jest zarazem liczbą zespoloną. Lecz ta właściwość nie jest symetryczna. Nie każda liczba zespolona jest równocześnie liczbą rzeczywistą.

Dlaczego piszę o liczbach zespolonych, bowiem liczby zespolone są bardzo użyteczne w wielu modelach matematycznych opisujących fizykę zdarzeń. Mam tu na myśli Fizykę Kwantową lub niektóre przedstawienia STW( Szczególnej Teorii względności) oraz jeszcze inne teorie i modele, o których jednak raczej nie będę pisał w tym opracowaniu. Zostawmy na razie liczby zespolone, do których powrócę, gdy będę pisał o zespolonych funkcjach falowych, o wektorach stanu i o procesach Unitarnych.

Nauka ma szereg ograniczeń, nieścistości i choć wiele zawdzięczamy racjonalizmowi, całą technikę i przemysł, to pamiętajmy o licznych ograniczeniach racjonalizmu. Już w starożytności znaleziono kilka logicznych i naukowych paradoksów. Wyjaśniono je dopiero w nowożytnych czasach, dopiero wtedy, gdy język matematyki i logiki ogarnął te problemy. Niejaki Zenon z Elei był sławny ze swych paradoksów, które wtedy nie umiano rozwiązać. Jako przykład niech posłuży paradoks Achillesa i żółwia. Wyobraźmy sobie drogę na której kroczy żółw i biegnie Achilles. Początkowe założenia są takie, iż żółw jest znacznie oddalony od biegacza. Przyjmijmy teraz, że Achilles przebiegnie połowę dystansu początkowej odległości między nimi a następnie, po przebiegnięciu tej odległości, znowuż połowę dystansu między nim a żółwiem, pamiętajmy jednak, iż żółw również przeszedł jakiś swój konkretny dystans w tym czasie, choć porusza się on znacznie wolniej od biegacza. Oto jest pierwszy paradoks, który brzmi, że, choć Achilles jest znacznie szybszy od żółwia, to jednak go nigdy nie doścignie, albo stanie się to w nieskończoności. Wyjaśnienie tego paradoksu podała dopiero współczesna analiza, a dokładnie teoria ciągów liczbowych. Oto bowiem, mamy tu do czynienia z dwoma ciągami. Jeden to ciąg odcinków na jakie się zbliża Achilles do żółwia, a drugi to ciąg odcinków czasowych przynależny adekwatnie tym odcinkom dystansu tego biegu Achillesa. Otóż ten drugi ciąg( ciąg czasowy) też jest zbieżny, podobnie jak ciąg sumy odcinków jakie przebiegnie Achilles, i to zbieżny do zera, bowiem to w coraz krótszych odcinkach czasu Achilles przybliży się do żółwia, Achilles bowiem nie zwalnia tempa. Ciąg tych odcinków czasu jest zbieżny i także ciąg sumy tych odcinków czasowych też jest zbieżny do konkretnej wartości i cały bieg nie trwa w nieskończoności. I to jest właśnie rozwiązanie paradoksu Achillesa i żółwia.

Reasumując, Achilles dogoni żółwia w jakimś konkretnym, realnym terminie, a nie w nieskończoności i stanie się to na jakiejś skończonej drodze.

Innym bardzo popularnym paradoksem starożytnych był tak zwany paradoks kłamcy, który rozwiązał dopiero wybitny polski filozof Alfred Tarski. Paradoks kłamcy jest przedstawiany w kilku wariantach, by nie być gołosłownym przedstawię dwa takie warianty. Pierwszy: wyobraź sobie, Szanowny czytelniku, iż ja powiem : ... *ja zawsze kłamię*. Druga wersja tego paradoksu: przypuśćmy, Drogi czytelniku, że obaj znamy Greka Kserksesa, niech Kserkses powie : ... *wszyscy Grecy zawsze kłamią*. Oto dwie postaci paradoksu kłamcy. Wybitne głowy łamały sobie głowy, żeby rozwiązać ten paradoks. Bo jeśli ja zawsze kłamię i powiem prawdę to znaczy, że kłamię, czyli mówię prawdę, czyli kłamię .... itd., zupełne zapętlenie. Podobnie jest w przypadku zdania Kserksesa. Dopiero Alfred Tarski podał rozwiązanie takie, iż ten paradoks kłamcy wynika z pomieszania metajęzyka z normalnym językiem.

Metajęzyk to inaczej język, który mówi o budowie i funkcjach języka, jest jak gdyby językiem nadrzędnym. Pomieszczenie tych języków prowadzi do licznych paradoksów w tym do paradoksu kłamcy.

Podaję Ci, Szanowny czytelniku, te przykłady paradoksów z nauki, w tym przypadku z logiki, w jednym konkretnym celu. Otóż chcę w ten sposób wzbudzić u Ciebie nieufność do racjonalizmu, do potęgi logiki i nauki. To w konsekwencji wyjaśni się w nieco dalszej części tej pracy. I choć jak na razie poradziliśmy sobie z paradoksami, a konkretnie to nauka im sprostała, jednak niebawem przedstawię Ci takie przykłady i fakty, z którymi racjonalizm nie radzi sobie i nigdy sobie nie poradzi.

Wszystkie teorie fizyczne to odpowiednio pewne modele matematyczne, oparte na pewnym zbiorze bazowym aksjomatów lub kanonów, różnie można to nazywać. Przeciętni ludzie nie zdają sobie jednak z tego sprawy, że te modele niekoniecznie muszą wiernie opisywać rzeczywistość. Te modele muszą spełnić pewne warunki, muszą być przede wszystkim zaakceptowane przez ludzi nauki, muszą być dobrze falsyfikowalne, to znaczy muszą, choćby tylko teoretycznie, być łatwo -potencjalnie- obalane, jeśli nie odpowiadają kryterium prawdy. Innymi słowy, jeśli są błędne, to stosunkowo łatwo muszą być odrzucane. Falsyfikowalne to nie znaczy, że są one złe a priori lub błędne, ale znaczy tyle, iż jeśli są błędne można będzie to stosunkowo łatwo wykazać, przynajmniej potencjalnie. Jak wspominałem nauka ma nieco ponad 300 lat. Pierwszą prawdziwą teorią była teoria grawitacji, a ściśle wzór na siłę grawitacji, który jako pierwszy odkrył Newton. Drugą znaczącą teorią były zasady dynamiki Newtona, które określają całą dynamikę, mechanikę i ruch obiektów w danym układzie odniesienia, jak łatwo się domyśleć również autorstwa Newtona. Obie te teorie, choć już odkryto bardziej dokładne od nich, jednak przy pewnych warunkach są poprawne do dziś. Te warunki, to przede wszystkim małe prędkości obiektów, dla których obliczamy parametry układu. Ale nawet te teorie Newtona były tylko modelami matematycznymi, i okazało się, że nie idealnymi, bowiem teraz zastąpiły je bardziej dokładne STW( szczególna teoria względności) oraz OTW ( ogólna teoria względności). W tym można się śmiało dopatrywać słabości racjonalizmu. Nie umie on bowiem zapewnić nam panowanie absolutne jakiejś

teorii . Oto zawsze powstanie kolejna, która nieco sprawniej i dokładniej będzie opisywała rzeczywistość. Nawet OTW nie jest teorią doskonałą, choć na dziś nie widać tej nowej, która by ją mogła w przyszłości zastąpić. Więcej XX w. miał wylew różnorodnych teorii fizycznych, które jednak nie zostały zaaprobowane przez luminarzy nauki. Wspomnę o kilku polskich teoriach. Są to na przykład atomowa teoria Prof. Gryzińskiego, teoria Witolda Nawrota i jako trzecia teoria Wiralla Tomasza Kloczkowskiego.

Czy te teorie są poprawne? Na pewno nie zawierają fundamentalnych błędów merytorycznych, dlatego dotąd oficjalna nauka nie mogła je definitywnie zanegować. Są to oryginalne teorie, na pewno autorzy ich poświęcili wiele czasu na ich zredagowanie. Są to jednak pewne egzotyczne pobocza nauki, ale dla nas teraz, w tym kontekście, użyteczne, bowiem ich istnienie powinno wzbudzić w nas, w Tobie, Szanowny czytelniku tego opracowania, usprawiedliwione wątpliwości wobec siły i słuszności racjonalizmu, wobec potęgi nauki i umysłu, potęgi logiki.

### **Implikacja logiczna jako kwintesencja dowodzenia.**

Będę teraz pisał o podstawowym narzędziu logika w jego pracy dowodzenia twierdzeń. Na pewno nie będzie to żadne odkrycie dla interesującego się logiką lub matematyką. Dla humanistów jednakowoż może to być jakieś novum.

Zacznijmy więc od podstaw, czyli od tabelki implikacji  $p \rightarrow q$

p	q	$p \rightarrow q$
1	1	1
0	0	1
0	1	1
1	0	0

W tej notacji jako „prawda” używam symbolu „1”, a jako „fałsz” symbolu „0”. Czyli (prawda=1), i ( fałsz=0).

Od razu z tej tabelki wynika podstawowa własność implikacji logicznej, iż, gdy implikacja jest prawdziwa, to z prawdy nie może wynikać fałsz. Wszystkie inne możliwości są dozwolone. To znaczy z prawdy może wtedy wynikać prawda, a z fałszu może wynikać zarówno prawda jak i fałsz. Jest to podstawowa własność implikacji, która ma zastosowanie dla prawidłowego dowodzenia twierdzeń.

Dlaczego o tym piszę? Dlatego, iż będzie mi to potrzebne w dalszej fazie tej pracy, gdy będę pisał o dowodach istnienia Boga oraz o Prawie Przyczynowo-skutkowym. Jak wspomniałem implikacja jest używana głównie w dowodzeniu, jest to

praktycznie jedyny orzeź logika. Zarówno metoda Modus Ponens ( reguła odrywania), jak i dowodzenie nie wprost bazują na jej własnościach.

Modus Ponens tak funkcjonuje:

1.  $A, A \rightarrow B$
2.  $B$

Modus Ponens używany w systemach aksjomatycznych przedstawiłem tu w dwóch krokach. W pierwszym zakłada się, wyjściowa przesłanka  $A$  jest prawdziwa,  $A=1$ , oraz implikacja  $A \rightarrow B$  jest także prawdziwa ( $(A \rightarrow B)=1$ ), w drugim kroku więc można stwierdzić, iż to  $B$  jest także prawdziwe  $B=1$ . Reguła odrywania( Modus Ponens) bazuje na tej własności implikacji, co widać w tabelce implikacji, iż, gdy implikacja jest prawdziwa to z prawdy może wynikać tylko prawda.

Dowodzenie nie wprost można tak opisać:

1.  $A \rightarrow B, \sim B$
2.  $\sim A$

Co można tak opisać, iż, jeśli prawidłowa jest implikacja  $A \rightarrow B$ , lecz dochodzimy do tego, iż  $B$  jest fałszywe, sprzeczne, czyli  $B=0$ , to wyjściowe  $A$  też jest nieprawdziwe, czyli  $A=0$

To także bazuje na własności implikacji, która mówi, iż z prawdy nie może wynikać fałsz( oczywiście przy prawdziwej implikacji), więc jeśli wyniknął nam fałsz, to wyjściowa przesłanka( $A$ ) też musi być fałszywa.

Tu od razu można zauważyć, iż implikacja jest logicznym zapisem procesu dowodzenia. Oto cały proces dowodzenia logicznie sprowadza się do implikacji, więc jeśli proces dowodzenia jest poprawny, wtedy implikacja logiczna, która to opisuje, też musi być poprawna, stąd wtedy z prawdy wyjściowej( z przesłanki wyjściowej  $A$ )  $A=1$  musi wynikać konkluzja prawdziwa  $B=1$ , wtedy mamy do czynienia z Modus Ponens, jeśli zaś wynika z jakiejś przesłanki  $A$  jawny fałsz( lub absurd), oczywiście przy prawidłowym toku dowodzenia ( $A \rightarrow B)=1$ , czyli  $B=0$ , to wyjściowa przesłanka też musi być fałszem, czyli  $A=0$

Co można jeszcze powiedzieć o implikacji  $p \rightarrow q$

Oto „ $p$ ” jest dla „ $q$ ” wystarczające. W samej rzeczy z tabelki wynika jednoznacznie, iż gdy implikacja jest prawdziwa, to prawdziwe „ $p$ ”, czyli  $p=1$ , wystarcza już na to by i „ $q$ ” było prawdziwe, czyli  $q=1$

Oto zaś „ $q$ ” przy prawdziwej implikacji jest konieczne dla „ $p$ ” lecz niewystarczające ( dla  $p$ ). W rzeczy samej z tabelki implikacji logicznej wynika bowiem, że gdy „ $q$ ” jest prawdziwe  $q=1$ , przy prawdziwej implikacji, to z tego nie wynika jeszcze, iż i „ $p$ ” jest także prawdziwe,  $p=1$ , bowiem „ $p$ ” może być wówczas także fałszywe  $p=0$ . Jednak, aby wówczas „ $p$ ” było prawdziwe,  $p=1$ , to i „ $q$ ” musi być także prawdziwe  $q=1$ , czyli „ $q$ ” jest dla „ $p$ ” konieczne( lecz nie wystarczające). Oczywiście dla prawdziwej samej implikacji. Szanowny Czytelniku, weź teraz tabelkę implikacji przed sobą, i sprawdź sam naocznie i przez doświadczenie te moje dywagacje. Bowiem tylko w ten sposób stanie się to dla Ciebie zrozumiałe. A będę stosował

implikację i jej własności w dalszej części tego opracowania.

Co ciekawe samą implikację jako operatora logicznego można zastąpić przez alternatywę i negację

$$(p \rightarrow q) \equiv (\sim p \text{ lub } q)$$

Oczywiście dla czytelników o ścisłym wykształceniu, to co napisałem o implikacji nie jest żadnym odkryciem, lecz dla umysłów humanistycznych może być to co najmniej pouczające. Zdecydowałem się jednak na to z tego powodu, iż w dalszej części tego opracowania będę się powoływał na własności implikacji logicznej, i będę odsyłał czytelnika często do tabelki implikacji. O dowodzeniu nie prost można powiedzieć, iż jego rodzaj jest kilka. Można coś bowiem doprowadzić do jawnego absurdu( fałszu) lub można samą przesłankę wyjściową doprowadzić do jej zaprzeczenia. I to też jest dowód nie prost. Te rodzaje dowodów nie wprost różnią się czasami tylko subtelnymi detalami. Zasada podstawowa jest taka, iż jeśli otrzymujemy przy prawidłowym dowodzeniu fałsz, to wyjściowa przesłanka (A) nie może być prawdą , musi więc być fałszem,  $A=0$ .

## **Ograniczenia nauki, racjonalizmu. Twierdzenia Gödla.**

Pisałem już o pewnych paradoksach nauki, pora jednak uderzyć z grubego działa. Oto w XX w., konkretnie w latach 30-tych tegoż wieku, młody Austriak, Kurt Gödel, zadał ostateczny cios tak zwanemu Programowi Hilberta. Gödel wykazał w swych twierdzeniach, nazywanych Twierdzeniami o Niezupełności, iż w systemach aksjomatycznych opartych o arytmetykę liczb naturalnych oraz logikę klasyczną muszą istnieć takie twierdzenia, które ani nie można sfalsyfikować aparatem tych systemów, ani je nie można udowodnić(niedowodliwe). Co więcej takie systemy albo są niezupełne i podlegają właśnie tym twierdzeniom Gödla( nie można w nich udowodnić pewnych twierdzeń i zdań), albo są zupełne, ale wtedy są wewnętrznie sprzeczne, wtedy również istnieją w nich zdania, twierdzenia, które nie poddają się tak rozumianemu osądowi logicznemu, bo nie można im określić prawdy lub fałszu. Kilka lat później, też w 30-tych latach Alan Turing, twórca pojęcia Maszyna Turinga, wykazał, że zgodnie z twierdzeniami Gödla, adekwatnie do nich, nie można skonstruować takiej maszyny liczącej, komputera, który udowodniłby w sposób automatyczny, algorytmiczny każde twierdzenie w systemach niezupełnych. Był to więc ostateczny cios koncepcji Programu Hilberta, który to program miał doprowadzić do znalezienia takich metod logicznych, które w sposób formalny, automatyczny byłyby w stanie udowodnić każde twierdzenie logiczne, matematyczne każdego systemu aksjomatycznego.

Konsekwencje twierdzeń Gödla i Turinga są bardzo daleko idące. Oto bowiem wiadomo, że do opisu przyrody konstruuje się pewne modele matematyczne. Takim modelem była dynamika Newtona, czy STW lub OTW( Einsteina). Jeśli są więc to modele i systemy matematyczne i one muszą spełniać, przynajmniej hipotetycznie, twierdzenia Gödla, a tym samym istnieje choćby tylko teoretycznie taka możliwość, iż niektóre- to znaczy twierdzenia lub zdania i prawa tych systemów- z nich właśnie nie będą lub nie byłyby dowodliwe. I to bez względu na to jak dokładnie sprawdzone empirycznie będą postulaty tych teorii, bo to dotyczy samej istoty tych systemów i jest wbudowane niemal a priori w te teorie. Tak jak na przykład zasada nieoznaczoności funkcjonuje a priori w fizyce kwantowej. To ma wręcz kapitalne znaczenie, bowiem jest to równoznaczne z tym, iż człowiek, może tak być, nigdy nie ogarnie w całości praw przyrody, Natury. Po prostu pewnych rzeczy, istnieje taka możliwość, nie będzie można udowodnić czyli ustalić definitywnie. Jeśli mamy jakiś system aksjomatyczny i znajdujemy twierdzenie niedowodliwe w tym systemie, to wówczas pozostaje nam uzupełnić wyjściowy system o nowe aksjomaty, tak by już móc udowodnić to konkretne twierdzenie. Lecz cóż uzyskujemy, znowu system, w którym znowuż można znaleźć twierdzenia niedowodliwe, ale już inne, więc znowu uzupełniamy ten system nowymi aksjomatami. Procedurę taką możemy indukcyjnie kontynuować albo do nieskończoności, albo do momentu, gdy uzyskamy już system zupełny, wtedy będzie to już system wewnętrznie sprzeczny, czyli taki, w którym uzyskujemy sprzeczności. W takim systemie tym bardziej będą istnieć twierdzenia i zdania, którym nie będzie można jednoznacznie przypisać wartości logicznej. Szersza społeczność, nie związana z nauką, logiką, matematyką nie ma praktycznie żadnego pojęcia o tego typu przełomowych dla nauki odkryciach, jakimi bez wątplenia były twierdzenia Gödla. Tym bardziej, iż luminarze nauki wołają chyba pozostawić społeczności ludzkiej w błogiej nieświadomości. Wszystko to jednak, im gremio, powinno u każdego człowieka wzbudzić usprawiedliwione wątpliwości i zastrzeżenia co do istoty racjonalizmu i czystej logiki, czystego rozumu. O tym jednak nie dyskutuje się publicznie. Naukowcy i ludzie nauki tam, gdzie kończy się racjonalizm, wołają zamykać usta, niż ewentualnie włączać się w rzeczową dyskusję nad ograniczeniami nauki i umysłu. Jest to jednak jeszcze pokłosie pozytywizmu, epoki oświecenia. Ludzie nauki nie chcą przede wszystkim ośmieszyć się, ponadto nie chcą występować przed szereg. Mamy więc tu do czynienia ze swoistą jeszcze bezwładnością po epoce zwalczania ciemnoty i guseł. Magia oraz krytyka możliwości racjonalnego umysłu w dalszym ciągu obarczona jest, i to podejście bardziej intuicyjne i lewej ręki, pewnym negatywnym odium. Chociaż, trzeba to przyznać, nauka najbardziej dotycząca naszych umysłów i osobowości, psychologia, już coraz odważniej zaczyna opisywać i dostrzegać fenomen podświadomości, z wszystkimi tego konsekwencjami. Takie nurty w psychologii jak :NLP( programowanie neurolingwistyczne), czy EFT ( opukiwanie, tapping), zdobywają coraz większą popularność i uznanie. Bazują one przecież jednak na niezbadanych jeszcze właściwościach naszych umysłów, w tym na potędze



podświadomości.

## **Prawo Przyczynowo-skutkowe, determinizm od Arystotelesa po postulaty fizyki kwantowej.**

Nie bez powodu pisałem wcześniej o implikacji logicznej. Sens tych rozważań zastosuję już teraz, co pośrednio wykorzystam jeszcze w dowodach na istnienie Boga.

Otóż pierwszy Prawo Przyczynowo-skutkowe określił Stagiryta, czyli Arystoteles. Jednak było to w czasach kiedy rodziła się dopiero logika i nie były jeszcze matematyczne jej formy zapisu. Stagiryta orzekł, iż przyczyny sprawcze są już dostateczne dla określonych skutków. Ten punkt widzenia jest równoznaczny z definicją Determinizmu, który najpełniej przejawia się w metaforze Demona Laplaca, a który to obowiązywał w teoriach fizycznych aż do początku XX w., do momentu powstania fizyki kwantowej.

Zastanówmy się, jak by można w formie matematycznej przedstawić definicję Arystotelowskiego pojmowania Prawa przyczynowo-skutkowego.

Można to łatwo zapisać tak def: **Przyczyna**  $\rightarrow$  **Skutek**

Ten zapis mówi, iż Prawo Przyczynowo-skutkowe określa implikacja tej postaci, która, gdy jest spełniona, to znaczy prawdziwa, określa zależność logiczną między przyczyną a jej skutkiem.

Co można o tym powiedzieć. Ano to, iż przyczyna, jej istnienie, czyli (Przyczyna =1), jest dostateczna i wystarczająca dla zaistnienia określonego skutku, czyli (Skutek=1).

Trzeba tu dodać, iż ta wyjściowa implikacja nie określa charakteru czasowego między przyczyną a jej skutkiem, tylko jest to zależność logiczna. Zawsze przyczyna będzie poprzedzała skutek w czasie, ale jest to uwaga jakby na marginesie.

Ta definicja równocześnie jest definicją Determinizmu.

Jednak tak rozumiana przyczynowość sprawcza poddana została gruntownej krytyce w okresie rodzenia się nauki nowożytnej. Tacy filozofowie jak Hume a później Wittgenstein obnażyli jej wszystkie słabe strony. Postęp w nauce, powstanie fizyki kwantowej, odkrycie rozpadu radioaktywnego naturalnego mocno unieważnił tak rozumianą przyczynowość.

Czy można jednak uratować Prawo Przyczynowo-skutkowe. Moim zdaniem, owszem można. Należy jedynie zmienić jego definicję.

Jeśli uznamy za definicję przyczynowości sprawczej def: **Skutek**  $\rightarrow$  **Przyczyna**

To okazuje się, że mamy tym samym prawidłową definicję Prawa Przyczynowo-

skutkowego. Definicja zaś Determinizmu niech pozostanie ta sama. Ścisłej zaś Prawo Przyczynowo-skutkowe określa ta implikacja, gdy jest ona prawdziwa.

Oto w nowej definicji przyczynowości, przyczyna, jej istnienie ( $\text{Przyczyna}=1$ ) jest teraz zaledwie konieczna dla skutku, zaś skutek, jego istnienie ( $\text{Skutek}=1$ ) jest już wystarczający dla istnienia przyczyny, ( $\text{Przyczyna}=1$ ). Innymi słowy, każdy skutek musi mieć swoją przyczynę, lecz nie każda przyczyna musi skutkować. Bo ta druga możliwość odpowiada takiej sytuacji ( $(\text{Skutek}=0) \rightarrow (\text{Przyczyna}=1)=1$ ) czyli dla takiej sytuacji implikacja definiująca przyczynowość sprawczą nadal jest prawdziwa, choć istniejąca przyczyna nie skutkuje.

To odwrócenie w implikacji tego miejsca skutku i przyczyny w porównaniu z Arystotelowską definicją ma wręcz fundamentalną rangę. Mały przykład.

Mamy elektron na orbitali atomu. Ten elektron może emitować kwant energii (foton), i wtedy przejdzie na orbitale bliższą jądra atomowego, lecz może, a nie musi się to dokonać. Mamy więc przyczynę, określone prawo fizyczne, lecz ta przyczyna może a nie musi zaskutkować, ten elektron może, a nie musi wyemitować ów kwant energii.

Tego typu przykładów w fizyce kwantowej jest dostatek, właściwie na każdym kroku przyczyny mogą, a nie muszą zaskutkować, lub dzieje się to z określonym prawdopodobieństwem. Wyjaśnia to właśnie prawidłowa postać Prawa Przyczynowo-skutkowego. Zauważmy, że definicja samego Determinizmu pozostaje bez zmian.

Co można powiedzieć i podsumować, iż cała pierwotna krytyka Prawa Przyczynowo-skutkowego od Huma po Wittgensteina jest teraz krytyką Determinizmu. I należy się z tą krytyką zgodzić. W rzeczy samej, Determinizm nie obowiązuje, jest niesłuszny. Panuje więc, co potwierdza fizyka kwantowa indeterminizm. Bo tak sformułowane Prawo Przyczynowo-skutkowe ( $\text{Skutek} \rightarrow \text{Przyczyna}$ ) jest zarazem definicją Indeterminizmu.

Żeby w ogólności mówić o wolnej woli człowieka, to musi koniecznie istnieć indeterminizm. My bowiem własnymi czynami ingerujemy bowiem w prawa i zjawiska przyrody. Jeśli byłyby one zdeterminowane nie moglibyśmy tego robić. Chyba że uznamy, iż i nasze życie jest zdeterminowane, że prawidłowy jest pogląd predestynacji. Jednak wydaje się, że wszelkie procesy chaotyczne czy nawet istnienie wolnej woli człowieka jest w zgodzie z Prawem Przyczynowo-skutkowym postaci ( $\text{skutek} \rightarrow \text{przyczyna}$ ). Możemy bowiem na przykład energię kinetyczną wodospadu zamienić zgodnie ze swoją wolą na energię elektryczną, budując tamę na rzece. Gdyby prawa przyrody były zdeterminowane nie moglibyśmy ingerować w zdarzenia fizyczne. Z tej przyczyny nie mogłoby nawet powstać życie na poziomie komórkowym, nie mówiąc o zwierzętach czy ludziach.

## **Dowody istnienia Boga.**

Wbrew powszechnemu pogładowi, jakoby nie było żadnego prawdziwego dowodu

na istnienie Boga, ja ośmielę się zaprzeczyć temu i przedstawię tu dwa moim zdaniem nie do obalenia dowody na istnienie Boga.

Pierwszy dowód, to tak zwany Dowód Kosmologiczny, przytaczany choćby przez św. Tomasza z Akwinu.

Wykorzystam w nim to, iż z godnie z prawidłowym Prawem Przyczynowo-skutkowym, który zaprezentowałem kilka akapitów wcześniej, każdy skutek musi posiadać swoją przyczynę. Więc i Świat, jako niewątpliwy skutek musi posiadać przyczynę sprawczą, którą nazwę Pierwszą Przyczyną, albo precyzyjniej nazwę ją Bogiem. Oto prawidłowy dowód na istnienie Boga- Demiurga.

(( Skutek = Świat =1) → ( Przyczyna= Pierwsza Przyczyna= Bóg =1))=1

Ktoś powie, ale zgodnie z tą formą musi istnieć Przyczyna Boga, a później Przyczyna Przyczyny Boga, itd.

Nie, ja na takie stanowisko używam brzytwy Ockhama. Mnie nie interesuje jaka jest Przyczyna Boga, tylko jaka jest Przyczyna istnienia Świata. Tą przyczyną jest Bóg.

Ktoś powie: ale przecież nie można określić co było, jakie prawa logiki panowały przed Big Bangiem, a tylko wtedy ewentualnie Bóg mógł zapoczątkować Świat.

Ja na to odpowiadam, iż ten dowód mówi jedynie, że musi istnieć, musiała istnieć przyczyna sprawcza Świata, ale nie twierdzą jak to się stało, nie twierdzą, że Bóg stworzył Świat, nie mówię jak go tworzył, jakie musiały być warunki, nie odwołuję się do konkretnej chwili, do konkretnego momentu. Nie, Bóg tylko był przyczyną sprawczą Świata. I tylko tyle, i aż tyle.

Oczywiście ten dowód określa Boga jako Demiurga, który jest jego przyczyną.

Ale jest jeszcze silniejszy dowód, który mówi także, że Bóg istnieje i jest Najdoskonalszym Bytem.

To tak zwany Dowód Ontologiczny św. Anzelma.

Skorzystam w nim ze sposobu dowodzenia nie wprost, który już w tej publikacji opisałem, odsyłam uważnego czytelnika doń.

Oto założmy, że Bóg, doskonały Byt jest tylko naszym wymysłem, istnieje tylko w naszych myślach i tworach naszych umysłów, na przykład w księgach. I podkreślmy jest to Byt Doskonały. Ale przecież jeszcze Doskonalszy ten Byt byłby, gdyby rzeczywiście naprawdę istniał, czyli w naszych myślach nie istnieje doskonały byt, bo doskonalszy byłby gdyby istniał naprawdę. Oto doprowadziłem wyjściową tezę do jej zaprzeczenia. Czyli jest to faktyczny dowód nie wprost na to, że Bóg musi istnieć, nie może być tylko wymysłem. I co najciekawsze jest to dowód na to, iż Bóg jest Bytem Najdoskonalszym, bo tą właściwość wykorzystałem w dowodzie.

Jest to wspaniały dowód nie do podważenia. Znany matematyk B. Russel stwierdził w swych pamiętnikach, iż kiedyś szedł drogą i nagle do niego dotarło, iż dowód św. Anzelma jest prawdziwy.

Ktoś powie: ale tą drogą można wszystkiego dowieść, na przykład istnienia jednoroźców. Nie, bo doskonałość jest tylko atrybutem Boga.

Jeśli ktoś powie, że jednorożce nie mogą istnieć tylko w naszych umysłach, bo rzeczywiście istniejące byłyby doskonalsze. To ja powiem: i co z tego, to niczego nie dowodzi, bo doskonałość nie jest cechą jednoroźców. Podobnie nie można tą drogą



(1) , albo są praktycznie równe zero (0). Tak to wygląda z grubsza w skali makroskopowej. Fizyka kwantowa w pewien sposób potwierdza pewne ezoteryczne ustalenia. Oto każdemu bytowi( na przykład cząstce elementarnej) zostaje przyporządkowana pewna zespolona funkcja falowa, która jest wektorem stanu tego bytu. Nie przejmujemy się teraz tą skomplikowaną nomenklaturą fizyków. W jej nazwie, tej funkcji, tkwi to, co jest tak charakterystyczną cechą podejścia kwantowego. Powtórzę więc: zespolona funkcja falowa. Chodzi o to słowo: falowa. To jest ta tajemnicza falowość bytów, cząstek, ciał. Ponadto jak każda fala( zespolona funkcja falowa) jest ona, mówiąc kolokwialnie, wszędzie w całym rozpatrywanym układzie odniesienia, bo każda fala jest alokalna. Jest nielokalna, jest wszędzie, nawet gdy jest to paczka falowa, to jedynie w pewnym miejscu ma swe maksimum, lecz i tak nie jest ona wygaszona do końca w innych miejscach, czyli choćby w małym stopniu ogarnia cały układ, więc wszystkie takie pakiety falowe działają na siebie, w pewien sposób interferując ze sobą w całym układzie odniesienia. Oczywiście, jeśli chcemy w ten sposób rozpatrywać to zagadnienie, to trzeba przyznać, iż choć istnieje takie oddziaływanie wszystkiego na wszystko, bo falowość dotyczy wszystkich ciał, to jednak normalnie jest ono w końcu zatopione w pewnym ogólnym szumie. Lecz przecież można użyć filtrów, i choćby w ten sposób dostroić się do pożądanego działania. I, tak mi się wydaje, jest to rozwiązanie tak zwanych oddziaływań ezoterycznych, promieniowania kształtu, promieniowania radiestezyjnego. Ono istnieje, lecz jest zatopione w ogólnym, wszechobecnym szumie( promieniowanie reliktowe?). Aby je więc odbierać, wystarczy zastosować odpowiedni subtelny filtr. Być może takimi filtrami jest wahadełko, paranormalne zdolności wrodzone lub rozwijane żmudnymi praktykami duchowymi, lub jeszcze jakieś inne metody, którymi możemy się posługiwać, by dostroić się do pożądanego oddziaływania, promieniowania.

Właściwości falowe tych wektorów stanu każdego bytu, każdego ciała są do pominięcia w przypadku obiektów makroskopowych. Lecz być może w pewnych sytuacjach można je dość radykalnie wzmocnić, bo funkcje falowe mogą się wzmacniać w swej interakcji z innymi bytami . Stąd, wydaje się, większość fenomenów parapsychologicznych i paranormalnych.

Ponadto w ten sposób dość łatwo wytłumaczyć się da to, iż zjawiska te są niepowtarzalne w warunkach laboratoryjnych, stąd tak trudno je zweryfikować. Raz z powodu indeterminizmu, dwa z powodu trudności uzyskania takich samych efektów przy tych samych warunkach. Przypomina to w tym sensie wszelkie zjawiska chaotyczne. Ruch skrzydeł motyla w Łebie może spowodować huragan na Florydzie, lecz drugi raz ta sztuka z pewnością się nie powtórzy.

Główna krytyka oficjalnej nauki co do zjawisk paranormalnych dotyczy braku powtarzalności tych zjawisk. Można jednak powtórzyć za św. Augustynem, iż: ... cuda, to po prostu te rzeczy, które na razie nie umiemy sobie wytłumaczyć.

O subtelnych energiach radiestezyjnych wiadomo już od setek lat. Najpewniej wytłumaczyć je może fizyka kwantowa. Co najciekawsze fizyka kwantowa w końcu

potwierdziła to, co pierwszy powiedział Kant. Oto my, swoją świadomością wpływamy na przebieg doświadczenia czy pomiaru. Aby nie być gołosłownym przytoczę tu przykład zasady nieoznaczoności. Mówi ona nic innego jak to, iż my sami, swoim zaangażowaniem możemy w pewnym stopniu określić dokładność otrzymywanych pomiarów, więc tym samym wpływamy na doświadczenie i jego pomiary. Oczywiście, to nie reprezentuje całości zagadnienia, ale daje już pewien wgląd w sam mechanizm tegoż.

### **Implikacja logiczna, implikacja etyczna, implikacja estetyczna.**

Ponieważ prawda jest zarazem dobra jak o piękna, przyszło mi kiedyś do głowy, czy tym pojęciom( Dobru i Pięknie) także nie można przyporządkować pewnych właściwości. Na początek przedstawię jeszcze raz tabelkę implikacji logicznej.

P	Q	$P \rightarrow Q$
1	1	1
0	1	1
1	0	0
0	0	1

Gdzie (Prawda=1), ( Fałsz=0)

Ta tabela mówi, iż implikacja logiczna jest tylko wtedy fałszywa, gdy z prawdy wynika fałsz.

Jak w tym kontekście wyglądałaby tabelka implikacji etycznej.

P	Q	$P \rightarrow_{ET} Q$
D	D	D
Z	D	D
Z	Z	D
D	Z	Z

Gdzie ( D= Dobro), a (Z=Zło), (  $P \rightarrow_{ET} Q$ ) = implikacja etyczna.

I cóż ta implikacja mówi, że zły jest tylko taki proces, gdy z Dobra

wynika( powstaje) Zło.

Jakie może mieć zastosowanie ta konstrukcja ? Bo na razie nie widać, co nam to daje. Ano dużo. Szczególnie dla teologii. Jeśli ktoś bowiem wierzy, że Bóg stworzył świat, to dochodzi zawsze do takiego punktu i musi sobie wytłumaczyć, jak z Dobrego Boga mogło powstać Zło? Stosując zaś implikację etyczną, od razu można stwierdzić, że Manichejczycy mylą się, twierdząc, iż istnieje Zło, bo to Bóg był Zły, tworząc świat. I że Zło jest pierwotne. Nie! Widać tu od razu, że Bóg był Dobry, jedynie proces, który spowodował powstanie pierwotne Zła był Zły. Odpowiada to sytuacji (  $D \rightarrow_{ET} Z$ )=Z

Jak widać to zastosowanie implikacji etycznej ma bardzo ważne i duże znaczenie, pozwala wyjaśnić, w jaki sposób z Dobrego Boga powstało Zło. Powstało, to fakt, ale ponieważ to nie Bóg był Zły, lecz proces(wynikanie) był Zły.

Jak wyglądałaby tabelka implikacji estetycznej?

P	Q	$P \rightarrow_{ES} Q$
P	P	P
B	P	P
B	B	P
P	B	B

Gdzie (P= Piękno), a (B=Brzydota). Implikacja estetyczna to (  $P \rightarrow_{ES} Q$ )  
Ciekawi mnie, jak krytycy sztuki odnieśliby się do tego typu konstrukcji, która twierdzi, iż Brzydki jest tylko taki proces, gdy z Piękną wynika Brzydota.

## **Program ZDROWIE.**

Będąc młodym jesteśmy zdrowi. Nasze ciało jest prężne, silne i pełne energii. Lecz z wiekiem kondycja ciała i w tym naszej duszy pogarsza się sukcesywnie. Przybywa kilogramów i różnych boleści, zaczynamy kursować od lekarza do lekarza. A ci, co widoczne jest już od kilkudziesięciu lat, mają coraz mniej środków, aby nas wyleczyć. Co mam na myśli? Oto medycyna, która dobrowolnie podzieliła się na szereg oddzielnych dyscyplin, coraz gorzej leczy. Związane to jest z tym właśnie, iż dzieląc organizm na choroby nerek, osobno choroby serca, osobno choroby układu pokarmowego, itd., jak gdyby zapomniała o głównej zasadzie biologicznej, iż organizm człowieka, a także każdej innej żywej istoty, należy traktować całościowo, holistycznie.

Ponadto lekarze skupiają się na walce ze skutkami chorób, a nie ich przyczynami. Przepisują nam lekarstwa na gorączkę, na różne bóle, na opuchlizny i rany, wrzody i liszaje. A to jest tylko walka ze skutkami, którą można jedynie przyrównać do walki Don Kichote z wiatrakami. Jak uczy fizyka, każdy skutek ma jednak swoją przyczynę. Więc powinno być tak, iż lekarze wezmą się do walki z przyczynami chorób, a nie z jej skutkami.

Najważniejsza jest jednak w życiu profilaktyka. Jest kilka takich czynności, które wykonywane przez nas w sposób systematyczny i konsekwentny, codziennie lub dostatecznie często, mogą nam w konsekwencji przynieść nie tylko utrzymanie zdrowia, ale także spowodować cofnięcie się naszych starych, uciążliwych boleści.

Będą to czynności związane z odżywianiem, z oddychaniem, oraz ruchem i pracą człowieka.

O ile człowiek bez jedzenia może obyć się całe miesiące, bez wody może przeżyć nawet tydzień, to bez powietrza możemy przeżyć jedynie około pięciu minut.

Dobrze oddychać to cała sztuka. Pranajama to hinduska praktyka prawidłowego oddychania, i jest to niemal cała nauka, a przynajmniej sztuka. Ogólnie można powiedzieć, iż oddychać się powinno przeponowo. Tak jak to robią małe dzieci. Wdech powinien być krótszy o kilka sekund od wydechu, przy czym pomiędzy wdechem i wydechem winna być też chwila wstrzymania oddychania. Jednak każdy sobie to doskonale zdaje sprawę, iż takie oddychanie jest uciążliwe. Stąd.

1. **Weź** plastikową słomkę do napojów i drinków, i codziennie o ustalonej porze, najlepiej rano lub wieczorem przed spoczynkiem, próbuj oddychać przez tę słomkę w ten sposób, iż wdech i wydech będzie dokonywany tylko przez tę słomkę. Możesz do tego celu na nos założyć klamerkę, tak by nie oddychać nosem. W ten sposób oddychaj około 5 min. codziennie.

Ćwiczenie to doskonale wpływa na nasz cały system oddechowy. Angażując w proces oddychania nawet te uśpione obszary płuc, które z reguły tylko wegetują. Jako produkt uboczny powoduje to także systematyczną utratę zbędnych kilogramów. Około 2 kg na miesiąc.

Przejdźmy teraz do drugiego ważnego imperatywu zdrowia, to jest do odżywiania. Nie będę tu koncentrował się na przeróżnych cudownych dietach, bo tych jest tak mnóstwo, że można na tej podstawie wysnuć, chyba



nie taki fałszywy, wniosek, iż dla każdego powinna być opracowana specjalna dieta, i tylko dla niego.

Można jednak z tego chaosu wyprowadzić kilka słusznych wniosków.

1. **Pij** odpowiednio dużo płynów, ale tylko między posiłkami. Normalny mężczyzna powinien wypijać co najmniej dodatkowo 2 l czystej wody na dobę, najlepiej źródlanej lub jeszcze lepiej strukturowanej. Woda strukturowana, to woda uzyskana ze stopionego lodu. Czasowo przyjmuj wodę zmineralizowaną, ale tylko czasowo, na przykład przez dwa tygodnie w roku, tyle ile kiedyś trwały wczasy w kurortach wód zdrojowych.
2. **Nie łącz** węglowodanów z białkami. Jedz albo węglowodany z tłuszczem, albo białka z tłuszczem. W tym kontekście popularna wałówka, czyli bułka z masłem i kiełbasą jest złym wyborem, podobnie bułka z masłem i serem też. Natomiast bułka z masłem i pomidorem to dobry wybór.
3. **Unikaj** słodkiego krowiego mleka, białego cukru, soli, a także w większej ilości białej pszennej mąki. Są to tak zwane w dietetyce białe śmierci. Ponieważ powodują one multum chorób i przypadłości.
4. **Staraj się** starannie przeżuwać w ustach posiłki. Im lepiej przeżuta w ustach żywność, tym w konsekwencji lepiej. Zapoznaj się, co to jest tak zwane fleczerowanie.
5. **Spożywaj** do woli nabiał, ale tylko w postaci serów, kwaśnych kefirów, jogurtów. Przetworzone mleko jest bardzo pożytecznym produktem, głównie dla mikroflory jelit.
6. **Spożywaj** do woli surowe owoce i warzywa. Czy to w postaci soków, najlepiej wykonuj soki samemu, wtedy masz pewność, iż zawierają optymalną ilość witamin i mikroelementów. Jedz szczególnie dużo zielonych warzyw. Zjadaj głównie owoce i warzywa ze swojej szerokości geograficznej.
7. **Staraj się** spożywać posiłki monotematyczne. To znaczy, albo sztuka mięsa, albo warzywa. Albo ciasto, albo ziemniaki. Zachowuj odpowiedni odstęp czasowy między tak skomponowanymi posiłkami. **Ważnej jednak!** By w tygodniu spożywać im gremio bardzo urozmaicony zestaw produktów. Do około 60 różnych produktów na tydzień.
8. **Pozwalaj** sobie jednak na małe grzeszki. Bowiem życie nie jest po to, by stale się umartwiać i stosować permanentną ascezę. Pozwalaj sobie czasami na dietetyczne szaleństwa, jeśli je odchorujesz, nauczysz się czegoś, a jeśli nie, to znaczy, że twój organizm jest odporny i możesz sobie na to pozwolić.

9. **Staraj się** unikać produktów, które powodują u Ciebie reakcje alergiczne.

10. **Spożywaj** dużą ilość tłustych ryb morskich. Zawierają one bowiem dużo cennego tłuszczu Omega-3, który jest bardzo wartościowym produktem( antyrakowy, antycholesterowy).

Warto tu też zauważyć, iż wiele z migren, choć nie twierdzą, że wszystkie, mają swe źródło w produktach, które spożywamy, a nawet niektóre z migren mają swe źródło w tym, iż w niedostateczny sposób przeżuliśmy pokarm w ustach. Produkty, które mogą powodować migrenę to : czekolada, czerwone wino, i inne. Co ciekawe to kobiety -statystycznie ważko - częściej mają ten problem(migrena). Jak wspominałem dieta to bardzo indywidualna sprawa. Na rynku są agencje, które w sposób indywidualny dobierają dietę dla każdego, biorą przy tym pod uwagę wiek osoby, płeć, rodzaj wykonywanej pracy, aktywność, wagę, wzrost, a nawet grupę krwi i genetyczne uwarunkowania.

Regułą jest, iż człowiek młody jest zdrowy( piękny i bogaty!). Zauważono już dawniej, iż na występowanie chorób bardzo duży wpływ ma wewnętrzne zatrucie organizmu. To zatrucie(samozatrucie) może wynikać ze złej pracy wątroby, głównego chemicznego agregatu w ciele, ze złej pracy nerek oraz z zatrucia poprzez jelita( głównie chodzi o jelito grube). Jednakowoż znamienne jest, iż prawie zawsze zatrucie organizmu jest wynikiem złej pracy wszystkich tych organów, ponieważ rozregulowanie jednego prowadzi do problemów w następnych. Człowiek wydziela nieczystości takimi drogami : jelito grube(kał), płuca(oddech), skóra(pot), nerki(mocz), nosem i zatokami( śluz). Jeśli jedna z tych dróg jest przeciążona lub nie pracuje, pozostałe przejmują jej pracę.

Warto więc spróbować pomóc naturze w nas, i jeśli czujemy, że któryś z tych elementów nam nie pracuje dobrze, wspomóc go, by w konsekwencji doprowadzić go do optymalnej pracy. Warto tu podkreślić i zaznaczyć, iż człowiek, jego ciało, jest tak wspaniałą maszyną, iż dopóki żyje, zawsze istnieje opcja, iż może on doprowadzić swoje rozregulowane ciało do stabilizacji i poprawy, zdrowia. Więc, póki życia w nas, póty jest szansa i nadzieja. Nie załamujmy się nawet wtedy, gdy wątrobę mamy pełną złogów i kamieni, na wpół żywą, gdy nerki nam nie pracują, gdy mamy zaparcia i zatrucie odjelitowe, gdy na skórze pełno liszaj, znamion, brodawek i wyprysków, gdy w nosie pełno śluzu a zatoki zatkane. Nawet człowiek mający wszystkie te objawy, może poprzez konsekwentną detoksykację powrócić do zdrowia.

Zacznijmy od jelit.

1. **Zastosuj** lewatywy. Już słyszę te słowa oburzenia, ale jak twierdzą specjaliści, właśnie te osoby, które najbardziej wybrzydzą i protestują wobec lewatyw, w pierwszej kolejności powinny u siebie przeprowadzić lewatywy. Lewatywa polega na umiejętnym oczyszczeniu fragmentu lub całości jelita grubego poprzez wlewkę przez odbył pływ lewatywowego. Rodzaj pływ do lewatyw jest duży. Najlepiej zacząć od zwykłej czystej wody z dodatkiem soku z cytryny, temperatura tego pływ powinna zawierać się poniżej lub o wartości temperatury ciała. Warto tu jednak zauważyć, że woda poniżej temperatury pokoju(otoczenia) jest niewskazana. Jak podają specjaliści w jelicie grubym człowiek po 40-tce może mieć kilka kg tak zwanych kamieni kałowych. Są to toksyczne resztki kału, które przywarły do wewnętrznych ścianek jelita grubego, powodując permanentne samozatrucie się organizmu. Poprzez odpowiedni cykl lewatyw lub poprzez tak zwaną totalną lewatywę( hydrokolonoterapia) możemy się tych brudów pozbyć.
2. **Spożywaj** błonnik w postaci otrębów, typów takich otrębów jest sporo. Warto zaznaczyć, że wszelka przesada jest niewskazana, i jak ktoś zażyje naraz zbyt wiele otrębów może spowodować u siebie zakorkowanie jelit i ich niedrożność, wbrew pozorom takich przykładów ( takich ludzi) medycyna odnotowała niemało(nadgorliwcy). Zaczniemy od jednej, potem dwóch łyżeczek otrębów po posiłku( uwaga! Tylko raz dziennie). Najlepiej po kolacji. Otręby działają jak wymiatacz nieczystości i złoży z jelit, powodują wewnętrzny masaż naszych jelit, zarówno cieniokiego jak i grubego. Powiększają ponadto masę kałową, bo są nieprzyswajalne przez nas układ pokarmowy i w całości przezeń przechodzą. Powoduje to stopniowe wyleczenie z zaparć i unormowanie wypróżnień.

Warto zainteresować się, w pewnym wieku, no może tak po 40-tce, różnorodnymi metodami naturalnymi(medycznymi). Budzą one uśmiech u zawodowych lekarzy, ale i oni sami muszą przyznać, iż medycyna klasyczna nie radzi sobie z wieloma dolegliwościami, najczęściej z chorobami przewlekłymi. I tu mogą nam pomóc metody naturalne. Warunkiem jednak ich stosowania jest systematyczność i konsekwencja. Jeśli lata całe pracowaliśmy na swoje bóle, to od sporadycznego zastosowania się do jakiejś rady zielarki lub babci na pewno nie powrócimy do zdrowia.

1. **Zaczni od** akupresury stóp. Jest to doskonała metoda działania poprzez system autonomiczny na organizm, ocenia się, iż w stopach jest około 72 tys. połączeń nerwowych układu autonomicznego. Mniej więcej tyle ile jest

połączeń w splocie słonecznym, który stanowi podstawowy splot( mózg brzucha) współczulnego układu nerwowego. Ludzie w obuwiu w skali całego swego istnienia chodzą stosunkowo od niedawna. Dawniej chodzono boso. Połączenia nerwowe na stopach masowane przez kamienie w czasie chodzenia stymulowały układ nerwowy i cały organizm, lecząc przy tym w sposób mechaniczny.

Jako na górze, tak i na dole. Ta podstawowa dewiza hermetyzmu, przeniesiona przez Paracelsusa do medycyny mówi, że człowiek jest mikrokosmosem. Choroba najmniejszej części organizmu odbija się na całym ciele, choroba całego ciała odbija się na najmniejszej strukturze, na najmniejszej tkance, na komórce.

Możesz o tym przekonać się, próbując zdiagnozować się samemu, nim zdecydujesz się pójść do lekarza. Żeby jednak nie zostać źle zrozumianym, ja wcale nie namawiam do nie chodzenia do lekarza. Pokazuję Ci jedynie, Drogi czytelniku, że i ty sam możesz dowiedzieć się o stanie swego organizmu.

1. **Przejrzyj się** we własnych oczach. Oto dosłownie w oczach jest zapisane na jaką chorobę cierpisz. A ściśle w tęczęwkach oczu znajduje się około 72 tys. połączeń nerwowych autonomicznego układu nerwowego( tak, to nie zbieżność przypadkowa), i wszelkie choroby sygnalizowane są tam poprzez różnorodne plamy, kreski i znaki. Nauka zajmująca się tym to irydologia. Lecz nawet amator może na własną rękę, badając swoje oczy, stwierdzić nawet dość precyzyjnie, co mu dolega, bowiem rozpropagowane dziś są dość powszechnie w różnorodnych publikacjach, a także w Internecie tablice irydologiczne oczu( mapy oczu).
2. **Podobnie** na dłoniach oraz małżowinach usznych są mapy ludzkiego organizmu, których stymulacja wpływa na konkretny narząd.

Innym bardzo dużym imperatywem zdrowia jest aktywność fizyczna. Dzieci od najmłodszych lat powinny uprawiać, raczej tylko rekreacyjnie, sporty i to najlepiej nie jeden typ lecz kilka rodzajów. Bardzo dobry na rozwój fizyczny ma wpływ kontakt z wodą, więc dla dzieci wskazane jest częste korzystanie z basenów i pływalni. Sport wyczynowy nie jest jednak wskazany dla przeciętnego Kowalskiego, raz że współcześnie trzeba mieć naprawdę duży talent, by zabłysnąć w jakimś sporcie, żeby być mistrzem to jak łatwo obliczyć ze statystyki trzeba być tym jednym na kilka miliardów osobników( teraz ludzi

jest ponad 6 miliardów). A konsekwencje uprawiania sportu wyczynowego na dłuższą metę są bardzo niekorzystne dla ciała. Kontuzje, nadwyrężenia a także wyeksploatowanie organizmu powodują, że w późniejszym życiu, już po zakończeniu zawodowego kariery w sporcie, człowiek ma tylko praktycznie same problemy z mięśniami, stawami, kośćmi, a nawet z psychiką. Lecz rekreacyjne uprawianie sportu jest wskazane nawet do końca życia. Istnieje nawet taki pogląd, iż człowiek powinien przynajmniej raz dziennie spocić się pod wpływem uprawianej dyscypliny sportu. Oczywiście, ci którzy pracują fizycznie nie mają tego typu problemów. Oni tę aktywność wpisaną mają w pracę. Dla nich wskazane byłoby uprawianie, jako relaks, jakiejś formy aktywności umysłowej.

1. **Uprawiaj** jakieś formy aktywności fizycznej. Szczególnie dobre są ćwiczenia izometryczne. Nawet codzienna poranna gimnastyka może mieć bardzo dobre własności stymulujące organizm na cały dzień.
2. **Świeże** powietrze, plener, kontakty z rówieśnikami. Spacerowanie lub jazda na rowerze. Nordic walking. Wypad w góry( w warunkach Polski). Partia tenisa ziemnego. To wszystko bardzo dobrze reguluje sprawność fizyczną, co ma bezpośredni wpływ na zdrowie człowieka.

Razem z formą aktywności fizycznej można powiązać jogę. Jednak wypada tu powiedzieć, iż system ten( joga) choć tak rozpropagowany przez przez miłośników kultury wschodu do końca nie jest dobry dla ludzi z kręgu cywilizacji zachodniej, przynajmniej zaawansowane rodzaje jogi. Niektóre jednak elementy jogi, na przykład hata- jogi, są dobre. Ponieważ asany, niektóre przynajmniej, polegają na wykonywaniu określonych ćwiczeń, równocześnie jednak na skupieniu się na przepływie przy tym prany w określone partie organizmu. I to jest to, czym asany różnią się od zachodniej gimnastyki. Jednak zaawansowane formy jogi nie są jednak dobre dla nas, dla Europejczyków, wymagają one bowiem zupełnie innego nastawienia do życia. Europejskie nastawienie jest zbyt agresywne, asertywne, mało kontemplacyjne. Inny jest nasz stosunek do życia, do pracy, do nauki, a nawet do zabawy. Tego nie da się wykorzenić z naszych umysłów. Inaczej żyją Hindusi, czy nawet Azjaci. A joga i jej typy były stworzone tam i dla nich. Jednak na przykład bardzo dobra dla Europejczyków jest tak zwana Mała Joga lub inaczej Joga Palców. Są to tak zwane mudry, czyli odpowiednie ustawienie palców, połączenie ich, co stymuluje odpowiedni przepływ prany w organizmie. W końcówkach palców bowiem mają swe zakończenia ważne kanały energetyczne człowieka( nadis). Mała Joga jest dobra zarówno dla Hindusów jak i dla ludzi z kręgu kultury zachodniej.

Wróćmy jednak do metod medycyny naturalnej. Jak pisałem po 40-tce, bywa że nasze organizmy są już mocno zamulone. W naszych jelitach egzystują w symbiozie z organizmem, a nawet ku pożytkowi drożdże candida. Jednak przy osłabionym systemie immunologicznym drożdże te „złośliwieją” zamieniając się w grzybnię. Mówimy wówczas o grzybicy organizmu, która jest już niewskazana, a wręcz niebezpieczna. Jeśli stale czujesz się zmęczonym, gdy masz stałą ochotę na słodkie i niezdrową żywność, jeśli masz obłożony stale język( nalot brązowy), nie umiesz się dłużej na niczym skupić. Słowem, gdy czujesz się źle, lecz wiesz, że nie chorujesz na żadną chorobę przewlekłą typu cukrzyca, anemia. To z dużym prawdopodobieństwem można stwierdzić, iż masz candidozę. Wówczas wybawieniem może być dla ciebie woda utleniona ( H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>).

1. **Spróbuj** zastosować wodę utlenioną. Jak twierdzi rosyjski profesor Nieumywakina, woda utleniona, odpowiednio przyjmowana wewnętrznie, leczy. To znaczy roztwór 3 % tej wody można przyjmować w dodatku do szklanki wody po 10 do 12 kropli, na pół godziny przed posiłkiem trzy razy dziennie. Istotą działania tej metody, jest zauważenie, iż woda utleniona rozpada się tak w organizmie, iż wyzwala się przy tym tlen( O ) , lecz nie w formie cząsteczkowej (O<sub>2</sub> ) , jak to się dzieje przy spożywaniu zwykłej wody, lecz w formie atomowej ( O ). Ta forma jest bardzo korzystna dla organizmu, bowiem tlen aktywny wymiata i niszczy wszelkie patogeny jakie są w organizmie i bardzo łatwo jest wydalany. Można nie tylko wyleczyć się z candidozy, ale ogólnie wzmocnić organizm i pozbyć się niektórych patogenów.

Zauważono także, że zdrowy organizm sam w swym metabolizmie produkuje niewielką ilość wody utlenionej. Przyjmując jej więc 10 kropli wspomagamy jedynie ten proces. Zwłaszcza wtedy, gdy już jesteśmy chorzy lub zatruci.

Jeśli mówimy o metodach naturalnych, to warto tu wspomnieć o BSM( bioemnacja sprzężona z mózgiem). Jest to metoda wynaleziona przez Polaka, Eugeniusza Uchnasta, a propagowana, po jego śmierci, w Polsce i na świecie przez Piotra Lewandowskiego.

1. **Zastosuj** BSM. Metoda ta polega na przykładaniu dłoni na określone partie głowy, stymulując własną energią ( ciepło, biopole) partie mózgu, na które w ten sposób działamy. W ten sposób możemy sobie pomóc. Metoda właściwie zastosowana powinna pomóc. Lecz są też przeciwwskazania, na

przykład nie powinni ją stosować ci, którzy kiedyś przyjmowali leczniczo trucizny( nawet w leczniczej dawce).

2. **Pamiętaj** także o ziołach. Wbrew pozorom mają one gigantyczną wręcz moc, odpowiednio dobrane, ich siła jednak przejawia się z reguły po konsekwentnym, systematycznym i, bywa, długotrwałym ich przyjmowaniu. Chodzi o to, iż każdy żywy organizm charakteryzuje się pewną homeostazą( funkcje wegetatywne, robotyka i automatyka działania ciała). Ta homeostaza jest dobra i prawidłowa, gdy jesteśmy zdrowi, lecz, gdy chorujemy mamy ją zaburzoną. Ale, żeby ziołami przywrócić prawidłową homeostazę potrzeba czasu i dobrego dobrania ziół. Przy tym stosowanie ziół ma też tę zaletę, iż wyleczenie jest o tyle nieodwracalne, iż po tym nie powracamy z reguły już do tej choroby. Przy innych metodach, choć i czasami są one zdecydowanie szybsze, częściej jednak dochodzi do nawrotu choroby.

Pamiętajmy także , że możemy stosować herbatki ziołowe nawet na wyrost, w pewnej profilaktyce. Szczególnie cenne są tu ziołowe herbatki na układ trawienny lub moczowy. Czasami warto wypić taką herbatkę nawet u cioci na imieninach. Warto tu zauważyć, że nawet wypity napar zielonej herbaty jest ni mniej ni więcej rodzajem herbatki ziołowej.

W czasie naszych kąpiei, prysznic i w czasie mycia głowy wydziela się zła, chorobliwa tak zwana szara energia, która koncentruje się w naszych ustach, jest to produkt odpadowy energetyki naszych organizmów,dlatego:

### **1.Podczas brania prysznic**

lub podczas mycia głowy staraj się mieć w ustach odrobinę czystej wody. Wtedy to bowiem zła, szara energia zostanie przejęta przez tę wodę. Należy po tym wypluć taką wodę a następnie dokładnie przepłukać usta( już po kąpiei) i wypluć taką wodę raz jeszcze.

Na zakończenie jeszcze kilka słów o wspomnianej automatyce i robotyce ciała. Te sprawy reguluje nerwowy układ wegetatywny, który dzieli się na dwa podukłady, działające w sposób antagonistyczny. Na układy współczulny ( sympatyczny) i przywspółczulny ( parasympatyczny). Nerwy te biegną częściowo rdzeniem kręgowym, częściowo wewnątrztkankowo.

Najważniejszym splotem układu sympatycznego jest splot trzewny, zwany dawniej splotem słonecznym. System sympatyczny to akcja, to walka, można go powiązać z chińskim Jang. Układ parasympatyczny to odpoczynek, relaks, odpowiada Jin. Działanie podświadomości, naszej podświadomości, jest związane z pracą tych nerwów. Okultyści ustalili, iż w splotie trzewnym dochodzi do ścierania się naszej podświadomości ze świadomością. Jest tam

centrum dowodzenia podświadomości. A stresy, traumy życiowe mogą spowodować blokady, paraliże większe lub mniejsze w tym unerwieniu, co prowadzi właśnie do rozregulowania naszej homeostazy, do rozregulowania prawidłowej automatyki i robotyki naszego ciała. Dlatego

1. **Zakładaj** gorczycowe pasy na kręgosłup. Ustalono, że ziarna gorczycy białej emitują bardzo silne pole adekwatne ze zdrowym biopolem człowieka. Przykładając więc tę gorzycę na kręgosłup lub na to unerwienie w formie pasów, działamy pozytywnie i stymulujemy nasz układ wegetatywny, który przynajmniej częściowo przebiega w kręgosłupie. Możemy więc tą metodą doprowadzić naszą homeostazę do równowagi, poprawić automatykę i robotykę ciała, słowem: uzdrowić siebie. Gdy pojawią się jakieś nerwobóle lub jakieś sensacje niepokojące przede wszystkim zacznij pobierać większą dawkę Magnezu wraz z witaminą B6, a także przyjmuj lecytynę. Jeśli nadal będą występować jakieś niepokojące reakcje, skontaktuj się z lekarzem, zmniejsz dawkę noszenia tych pasów. Gwoli prawdy powiem tylko tyle, iż większe sensacje mówią tylko tyle, że masz tu jednak do czynienia z jakimś problemem, paraliżem, więc nie zniechęcaj się tak od razu, bo może po przezwyciężeniu pierwszych kłopotów pójdzie ci to w konsekwencji na zdrowie.

Aby zachować zdrowie, aby cieszyć się tym samym życiem, trzeba wykazać się swoistego rodzaju staraniem. Jednak współcześnie już nawet dzieci są schorowane, mają na przykład mocno posuniętą próchnicę uzębienia. Nadwaga to już problem ogólny, społeczny. A człowiek z nadwagą bardzo rzadko może czuć się dobrze i zdrowo. Mam nadzieję, że tych kilka uwag zawartych w tym artykule zmusi przynajmniej jego czytelników do zastanowienia się nad sobą. Może te uwagi będą nawet pomocne. Nie są to jednak porady medyczne, bo, ubolewam, nie mam takich uprawnień medycznych. Ale forma zastanowienia się nad nimi, będzie już wystarczającą dla autora zapłatą za swoje starania.

## **Zakończenie.**

Na zakończenie muszę jeszcze raz odnieść się do twierdzeń istnienia Boga( kosmologicznego i ontologicznego). Otóż można je jednak podważyć. Podważenie dowodu Kosmologicznego jest dość łatwe, więc pozostawiam to tobie, Szanowny czytelniku. Lecz podważenie dowodu Ontologicznego jest nieco bardziej subtelne. Owszem można ten dowód podważyć wtedy, gdy przyjmie się, iż byt istniejący realnie nie jest doskonalszy od tego, który( ten byt) jest tylko w naszych



umysłach, wyobraźni lub w księgach.

#### Bibliografia:

G. Le Cossec – Podręcznik radiestezji praktycznej.

Ellen Grasse – Czakra i aura.

J. Górnicka, S. Zwolińska- Kańtoch – Na zdrowie. Porady dr Górnickiej.

Dr med, Gabi Hoffbauer – Twoje ciało mówi, co dobre i złe dla Ciebie.

Leszek Matela – Woda i jej lecznicza siła.

Leszek Matela -Sekrety Pierścienia Atlantów.

Leszek Matela – Czakramy a zdrowie.

Leszek Matela – Runy dla Ciebie.

J. Kolesow, A. Thorsten – Magia i Mantyka Run.

P. Morando – Karma i Reinkarnacja.

E. Or – Medytacja.

Stanisław Grochmal – Zaufaj sobie.

Marian Pomorski – Tajemnica uzdrawiania, uzdrawianie bez tajemnic.

S. Sharamon, B. J. Boginski – Księga Czokr.

Joseph Murphy – Prawa umysłu.

Alicja Lubczyk – Potęga umysłu, siła podświadomości.

Dariusz Cecuda – Huna, doświadczanie rozumienia.

Ks. Franciszek Malak – Radiestezja i zdrowie.

Irena Gumowska – Wenus i atleta.

Gerald Loe – Dar uzdrawiania.

Anthony Patterson – Moc podświadomości.

Patrick Butler – Sztuka uzdrawiania – poradnik dla wszystkich.

J. H. Brennan – Magia.

Wacław Korabiewicz – Cuda bez cudów, rzecz o dziwnych lekach.

Alla Alicja Chrzanowska – Tajemnice energii kamieni.

Madeleine Turgeon – Akupresura bez tajemnic.

Michał L. Pieriepelicyn – Kamień filozoficzny.

Krystian Defer – Podświadomości a krytyka racjonalizmu cz.1 i cz.2.

Strony Internetowe WWW.

**Koniec.**