



Stanisław Górski

Joga w terapii i profilaktyce.

Ustrzyki Dolne 2002 rok.
Przedruk prawnie zastrzeżony.

W S T Ę P

Ruch i ćwiczenia terapeutyczne oddziałują korzystnie na czynność wszystkich narządów i przywracają pełną sprawność fizyczną. Brak odpowiedniego ruchu doprowadza do odwapniania układu kostnego, zaburzeń w jego ukrwieniu i bólu mięśni. Wady postawy i niesprawny kręgosłup są przyczynami wielu chorób. Chorujemy na lordozę, korzonki nerwowe, krzyże, nerwicę, wątrobę, żołądek, jelita, otyłość, obstrukcje, serce, kamienie nerkowe, zatrucia, wypadanie dysków, astmę, bezsenność, ciśnienie, krążenie, zachwianie równowagi, różne paraliże, blokady energetyczne, braki równowagi między stanem fizycznym, psychicznym, umysłowym i energetycznym.

Niniejsza książka podaje liczne metody terapeutyczne i profilaktyczne umożliwiające odzyskanie zdrowia przez rekonwalescentów i ludzi o niskiej sprawności fizycznej. Specjalne zestawy ćwiczeń poprawią zdrowie. Należy zapobiegać chorobom, ale żeby być zdrowym trzeba najpierw poznać siebie. Nie znając siebie popełnia się błędy, następnie szuka lekarza lub uzdrowiciela i często mimo ich starań choroba się pogłębia, wówczas ludzie załamują się i w końcu w nic nie wierząc, zsuwają się na dno. Nie wiedzą, że każdy z ludzi oddziałuje wzajemnie na siebie swą pozytywną i negatywną aurą. Osoba, która była u lekarza czy uzdrowiciela doładowała się również jego aurą. Jeżeli po tych wizytach źle się czuje, to powinna odczekać przynajmniej trzy miesiące, aby w tym czasie pozbyć się negatywnej aury. Po dobrym samopoczuciu wiadomo, że udaliśmy się do właściwego lekarza, można wówczas chodzić do niego często, jego aura leczy jak lek. Kto znajdzie swojego lekarza i uzdrowiciela odzyska zdrowie. Lekarz stosuje klasyczne metody leczenia, uzdrowiciel bioterapeutyczne. Współpraca obydwu daje gwarancję pełnego uzdrowienia pacjenta. Na świecie niektórzy lekarze i uzdrowiciele stosują w leczeniu psychokinetyczny magnetyzm leczniczy. Ja również opanowałem tę siłę i używam jej do uzdrawiania. W niniejszej książce opisałem wypowiedzi uzdrowionych tym magnetyzmem, który jest dużą siłą.

O joginach napisano już wiele książek, jogini natomiast rzadko piszą o sobie. Napisałem więc opracowanie o swoim życiu, o tym jak powracałem z tamtego świata, jak stałem się joginem, i jak wypełniam swą życiową misję w przywracaniu ludziom zdrowia.

Niniejszą pracę poświęcam cierpiącym na różne choroby wynikłe z niesprawnego kręgosłupa oraz osób mających choroby na tle nerwowym.

Stanisław Górski

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Ćwiczenia jogi w terapii i profilaktyce różnych chorób

Cztery życiorysy

Łomża

Dzieciństwo trwało 17 lat.



Urodziłem się 20 września 1913 r. i zaraz umarłem. Byłem martwy prawie rok. Rodzice zastosowali ortotanazję nie nastąpiła jednak eutanazja, obudził się czakram Muladhara energia życia. Pokonałem po raz pierwszy własną śmierć. Chorowałem na krzywicę. Miałem garb i kolana odchylone do środka. Warunkowo przyjęto mnie do szkoły, gdyż byłem zbyt niskiego wzrostu i z ledwością chodziłem. Rówieśnicy mnie wyobcowali. Byłem obiektem drwin i kpin. Gdy miałem 10 lat, Hindus zaczął uczyć mnie ćwiczeń fizycznych jogi. Było to w latach 1923 do 1928. W 1924 r. obudził się czakram Swadistana - energia płci. Szkołę ukończyłem w 1929 r. W 1930 r. obudził się czakram Manipura - energia zdrowia. Czakramy: Muladhara, Swadistana, Manipura tworzą energię fizyczną tak zwaną Energię Ida (-) ze znakiem minusowym i to jest pierwsza siła nazywana Energią Eteryzną. Równowaga między tymi czakramami daje moc. Tę siłę używam do uzdrawiania.

Było to moje pierwsze życie.

Dzięki pomocy mieszkającego w sąsiedztwie Hindusa mój garb znikł, nogi znacznie się wyprostowały i urosłem. Stałem się normalnym, samodzielnym człowiekiem. Gdybym nie miał silnej woli, wiary w siebie, w mistrza i w jego metody uzdrawiania, to miałbym zamknięte drzwi do samodzielnego i niezależnego życia, byłbym ciężarem społeczeństwa, a to równało by się ze

śmiercią moralną. Moja siedemnastoletnia walka z kalectwem dała wyniki, wyzdrowiałem, po raz drugi pokonałem własną śmierć.

Żeby być joginem trzeba choć raz umrzeć, mieć siłę wrócić i wykonać zleczone zadania. Ja realizuję uzdrawianie. Sam się uzdrawiam i czynię to dla innych, w myśl Chrystusowej wiary, bo wychowano mnie jako Sodalisa Mariańskiego.

Radom

Młodość trwała 18 lat.



Moja młodość była przeciwieństwem dzieciństwa. Nie byłem już kaleką. Byłem normalnym, młodym, samodzielnym człowiekiem, pomocnym dla innych.

W 1930 r. umarła moja matka Agnieszka, wyróżniała się szczególną religijnością, była siostrą kółka różańcowego, pochowana jest w Łomży. Po śmierci matki z chorym ojcem i małą siostrą udaliśmy się do krewnych. Pracowałem od 1930 r. do końca 1936 r.

Utrzymywałem trzyosobową rodzinę. W 1931 r. obudził się czakram Annahata czyli energia miłości przez serce. W 1939 r. obudził się czakram Wiszuda czyli energia talentów. Podczas drugiej wojny światowej brałem udział w „Ruchu Oporu” w Armii Krajowej. W 1945 r. wróciłem do kraju i pracowałem w Gdańsku

przy odbudowie kolei.

Ciężkie warunki wojenne i po wojnie; jak przeżycie obozu pracy w Niemczech, służba w Armii Krajowej, praca przy odbudowie kolei poważnie nadwyrężyły me zdrowie. Czakramy straciły równowagę. Nie regularnie pracowały Muladhara, Swadistana i Manipura. W 1947 r. założyłem rodzinę. W 1948 r. obudził się czakram Adźna czyli energia światła. Czakramy budziły się oddolnie po kolei czyli pierwszy Annahata, drugi Wiszuda, trzeci Adźna. Są one mocami psychicznymi jako druga siła, tak zwana Energia Pingala (+) ze znacznikiem plusowym czyli energia psychiczna.

Energia nadeteryczna.

Jest to siła, która służy mi do wykrywania chorób. Intuicyjnie widzę ją trzecim okiem - Adźną. Pozytywne myślenie, silna wola i wiara w siebie to trzy czynniki, które usunęły zachwiania moich czakramów i nastąpiła między nimi równowaga.

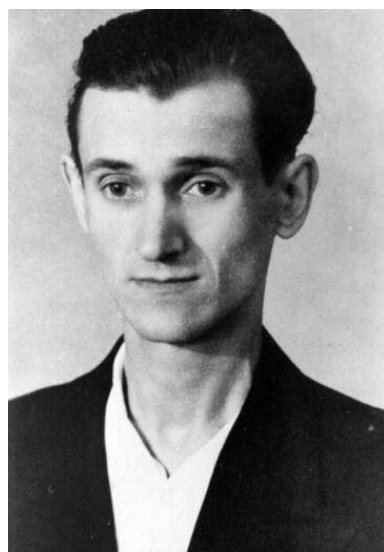
To było moje drugie życie.

Samandhi-komunię, czyli równowagę między stanem fizycznym a psychicznym, uzyskałem mając 35lat. Wyzbyłem się wad, zaszczerpiłem w sobie cnoty. Energia fizyczna i psychiczna to siły, które ujarzmiłem i służą mi teraz do wykrywania i usuwania chorób. Wszystkie moje komórki wysyłają prostolinijne światło i zabijają bakterie i wirusy. Nie ulegam epidemiom.

W 1954 r. zmarł mój ojciec Eugeniusz. Opiekowała się nim siostra, która mieszka w Gdańsku od 1945 r. Ojciec był aktywistą chrześcijańskim, kolportował pisma: „Królowa Apostołów” i „Rycerz Niepokalanej”, za te i inne zasługi otrzymał od Ojca Świętego medal. Ma udział w misyjnych mszach świętych, które są codziennie odprawiane przez Księżę Werbistów w Zakopanem.

Łódź

Dorosłe życie trwało 22 lata.



W 1947 r. zawarłem pierwszy związek małżeński. Żona Helena, była śpiewaczką w Chórze Kościelnym Św. Piotra i Pawła w Łodzi. W 1950 r. urodził się syn. Żona zachorowała. Mnie w płucach zrobiły się nacieki ropne. Zaczynam chorować. Trudno oddychać. Zimne i zanieczyszczone powietrze z odpadami z chemicznych fabryk robi mi spustoszenie w płucach. Straciły między sobą równowagę czakramy, osłabł Muladhara, Manipura. Na swój koszt przesiedliłem się z rodziną do Bieszczad. Na szczęście Adźna przyszedł z pomocą i swym promieniowaniem wzmocnił słabe czakramy. Po przeszło 20 latach odzyskałem zdrowie. Przyczynił się do tego również klimat podgórski. Zabijałem prątki Kocha przez zjedanie czosnku, picie tranu, pożywienie jarskie, silną wolą, wiarą w siebie. Ropę usunąłem odpowiednimi wdechami powietrza, płuca zwapniłem specjalną kuracją jedząc wygotowane kości zwierzęce. Gdybym w tym czasie myślał negatywne, to z pewnością bym się załamał, a choroba zaprowadziłaby mnie do grobu. Walczyłem z nią i została pokonana. Takim sposobem wzmocniły się układy immunologiczne. Pokonałem po raz trzeci własną śmierć.

Uzyskałem trzecią siłę w równowadze **Ida i Pingala** jest to energia ponad-atomiczna. Zaopiekowałem się rodziną. Uzyskałem niezwykle właściwości jogiczne m.in. mam dar przewidywania różnych życiowych sytuacji oraz zapobieganie nieprzewidzianym stratom.

Było to moje trzecie życie.

Ustrzyki Dolne

Życie starcze trwa już 26 lat.



W Bieszczadach mieszkam już 43 lata. Powietrze podgórskie, góry, lasy, łąki, drzewa sosnowe działają uzdrawiająco, czuję się dobrze, młodzieńczo. W 1971 r. mając 58 lat rozwinął się czakram Sahasrara, działa w równowadze z Idą i Pingalą i wytworzyła się siła zwana Energią Atomiczną.

Jest to ostatnia czwarta energia w organizmie człowieka. Cztery energie mam w swoim ciele, jeszcze do tego zadziałał „Kundalini”. Wszystko razem trudno mi było utrzymać w równowadze. Gdyby wyzwoliła się jakaś siła i wybuchła to ona mogła by mnie zabić lub spalić. Te atomy nie mogą same działać, uchwyciłem je i rządzą nimi. **Kundalini** świeci nad głową **Białym Promieniem**, a Ida i Pingala krążą wkoło głowy. Nazywamy to **Aureolą Chwały**. Chorych cierpiących na choroby na tle nerwowym uzdrawiam Białym Promieniem. Gdy mam za dużo tej energii oddziaływuje nią na przedmioty, a one z kolei przy zmianie polaryzacji przestają podlegać grawitacji i w ten sposób n.p. plastik przyciągany jest przez drewno. Mogę też odpromieniowywać tę energię przez posyłanie jej do ziemi, lub też usuwam pacjentom blokady energetyczne. Ładuję energię do organizmu oddechami jogi w Siawasanie - relaksem.

Kładę się do snu zawsze o tej Samej godzinie, spożywam posiłki według zapotrzebowań organizmu, spełniam jego potrzeby. Potrafię się z nim porozumieć. Zimą mój organizm domaga się nieco kalorii z chudego mięsa, żąda jajka, latem chce dużo pożywienia jarskiego, bardzo mało kalorycznego. Tym pożywieniem pozbywam się toksyn nabytych zimą z pożywienia mięsno-jarskiego. Życie w strefie podbiegunowej, w klimacie zimna wymaga spożywania bogatych w kalorie potraw, opartych głównie na mięsie i tłuszczu. Natomiast najodpowiedniejszym pożywieniem w klimacie ciepłym czy gorącym są potrawy jarskie. W naszym kraju jest klimat umiarkowany toteż odżywianie powinno być urozmaicone jarsko-mięsne zależnie od pory roku. Kto w tym klimacie żywi się potrawami jarskimi, naraża się na niedomogi organizmu. Jego chemia w organizmie będzie zachwiana, a energia biopola silna. W moim przypadku stale czuwam aby nie wyzwoliła się lub nie wybuchła któraś z czwórwymiarowej energii w organizmie, bo to grozi śmiercią. W ten sposób mogę powiedzieć że pokonałem po raz czwarty swoją śmierć i uzyskałem czwartą energię - Atomiczną. Ta energia jest siłą, która mi otwiera drogę na świat. To jest

Moje czwarte życie.

W życiu cztery razy pokonałem swoją śmierć, uzyskałem broń z czterema siłami, są to energia fizyczna, psychiczna, umysłowa i atomiczna. Zabijam bakterie, wirusy, komórki się odradzają, przedłużam życie. Odczuwam młodość, uzyskałem eliksir życia, mam nadludzkie moce jogiczne, (wibhutti), pokonuję choroby, czuję w sobie radość życia, wyzbyłem się egoizmu, swojego „Ja”, prowadzę skromne życie, przestrzegam boskich praw przyrody i cywilizacji, pracuję dla innych, współpracuję z lekarzami i uzdrawiam. Żyję 83 lata. Mam 73 letnią praktykę i doświadczenie, przez 50 lat usuwałem swoje choroby, a przez 23 lata uzdrawiam innych.

Joga dała mi siłę. Czuję się jak odmłodzony starzec. W wieku 67 lat zdałem maturę i stopień instruktora rekreacji ze specjalnością ćwiczeń relaksowo-koncentrujących, następnie mając 76 lat ukończyłem wyższe studia w zakresie pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej w specjalności nauczycielskiej i uzyskałem tytuł magistra. Posiadam dyplom weryfikacyjny w zakresie bioterapii i radiestezji.-barwa biała. Blokady energetyczne likwiduję kolorami niebieskimi, żółtymi i zielonymi. Aktywność biopola w kierunku północy z siłą 12-10 punktów. Brałem udział w filmach „Czterdziestolatek”, w odcinku pt. „Motylem jestem” miałem rolę księgowego, i w filmie „Prawo Archimedesesa” w roli starszego sportowca.

ROZDZIAŁ DRUGI

Leczenie ciała Fizycznego.

Zachód ma uzdolnienia organizacyjne, krytycyzm, praktycyzm, ekstrawertyzm, (zdobywcy), ekstralogikę, (zbyt agresywni, sztywne definicje), myślenie logiczne, dyskusyjne.

Z tego wynikają stesy i choroby. Medycyna konwencjonalna leczy tylko chory narząd, który niedomaga. Jego funkcje przyjmują inne. Potem z kolei one stają się niezdolnymi. W ten sposób wszystkie po kolei narządy tracą sprawność. Żeby tego uniknąć konieczne jest zapobieganie chorobom. Piszą o tym Dyrektorzy Naukowego Instytutu Jogi Swami Kuvalaynanda i S.L. Vinekara w książce: *Joga indyjski, system leczniczy, podstawowe zasady i metody*. Druk Wydawnictwa Polskiego Zakładu Lekarskiego w Warszawie. 1970 r. oraz Claude Bragdon w książce: *Joga dla Ciebie czytelniku* Wydawnictwa w Indiach - Bombasy 1970 r.

Z tych książek dowiedzieć się można jak się leczy i jak zapobiegać chorobom. Joga to leczenie profilaktyczne, które chroni człowieka przed chorobami, jak również sposób na leczenie wielu dolegliwości, toteż lekarze stosują już ćwiczenia jogi w leczeniu konwencjonalnym.

Eksperyment w Podczelu.

Moje niezwykle możliwości odkryli lekarze: Andrzej Malinowski i Tadeusz Wisz. Pierwszy z nich był Naczelnym Lekarzem, drugi Dyrektorem. Obaj pracowali w Ośrodku Wypoczynkowo-Lecznym Górników w Kołobrzegu - Podczelu. Zatrudnili mnie od 1 marca do 9 grudnia 1972 r.

Pacjenci tego Ośrodka narzekali, że po gimnastyce leczniczej wszystko ich boli. Zastosowaliśmy więc eksperyment polegający na tym, że gimnastyka leczniczo-rehabilitacyjna trwała przez 20 min. po niej gimnastyka relaksowo-rekreacyjna przez 10 min. Chorzy chętnie uczęszczali na te terapie i byli z tego zadowoleni, bo była to już naprawdę gimnastyka uzdrawiająca.

Jeden z pacjentów turnusu wypoczynkowo-leczniczego upamiętnił gimnastykę uzdrawiającą zabawnym wierszem pt.

Zbawienne działanie gimnastyki w Podczelu

Niektórzy chwalą kelnerki. Kojące apetyt wszelki.

Niektórzy kucharki chwalą. Bo smaczne posiłki dają.

Ale również są i tacy. Którzy po swej ciężkiej pracy.

Chcą swe kości poprostować. Poskakać, gimnastykować.

Ci do gimnastycznej sali spieszą. Tam ubrane w bieli
Panny Jagoda i Julita, Każdego mile przywita.
Już gimnastyka zaczęta. A nasze miłe dziewczęta.
Słodko mówią: raz i dwa. Ćwiczy kto ochotę ma.
Już na słów tych miłe brzmienie. Ustępują ból i cierpienie.
A podskoki i przysiady. Goją serce, nogi, stawy.
Gdy poćwiczysz piłką zgrabnie. Chodzić będziesz tak paradnie.
Jak sama Lola-Brigida. To ci się w życiu przyda.
Więc gdy miły głos usłyszysz. Raz i dwa i w takt poćwiczysz.
Młodszy wrócisz o połowę. Sam to stwierdzisz, daje głowę.
A gdy dołączysz do Jogi. To nie poznasz się mój drogi.
Szał ogarnie cię młodości. Będą giętkie twoje kości.

Szanownemu panu Stanisławowi Górskiemu za włożony trud oraz opanowanie tajników sztuki „Jogi” dedykuje kuracjusz.

Podczele 6.XI.1972

Szczepaniak.

Paraliż ustąpił

Lekarz Naczelny Andrzej Malinowski przysłał pacjenta na gimnastykę. Zdziwiło to moje koleżanki Julitę i Jagodę, ponieważ chory miał skreconą na bok głowę, nie ruszał ręką i nogą. Odmówiły mu więc usług. Przyjąłem sparaliżowanego. Zastosowałem relaks w Siawasanie i psychoterapię oddechami jogi. Po kilku minutach pacjent odzyskał ruchy szyi, ręki, nogi. Wykrzyknął - cud! Wzruszyłem się. Z sąsiednich mat pacjenci szybko się podnieśli i otoczyli uzdrowionego. Zdumione Julita i Jagoda przyszły również.

Osiągnięcia siatkarek „Polonia Bytom”

Julita, Jagoda i ja byliśmy na sali gimnastycznej, kiedy przyszło kilka siatkarek. Po chwili treningu stały zmęczone. Powiedziałem im, że można zmęczenie usunąć relaksem Siawasana. Chętnie skorzystały z mojej rady. Po relaksie z oddechami jogi wznowiły ćwiczenia. Przyszedł trener. Ćwiczyła cała grupa z trenerem, następnie zgodnie z zaleceniem usuwali zmęczenie. Podziękowali mi, gdyż przekonali się, że dzięki Hatha-Jodze szybciej osiągną wyniki w sporcie.

Osiągnięcia ciężarowców

Zainteresowałem się sportowcami, gdyż uważałem, że wprowadzając do treningów ćwiczenia relaksowe Hatha-Jogi można osiągnąć lepsze wyniki. Pewnego razu przyszedł jeden z ciężarowców podniósł ciężar, rzucił go i kieruje się do wyjścia z sali gimnastycznej. Zapytałem z

ciekawości dlaczego nie trenuje? Powiedział, że tylko raz na dzień może podnieść ten ciężar. Powiedziałem mu, że może podnosić ile razy chce. Nauczyłem go relaksu. Na zmianę trenował i odpoczywał. Przyszedł drugi sportowiec i pyta go się jak to robi, że może podnosić ciężary ile razy chce. Jego też nauczyłem relaksu. Wkrótce cała grupa ćwiczyła. Przyszedł trener oczy przeciera i pyta czy to sen czy jawa, bo jeszcze w życiu nie widział, żeby można ćwiczyć ile się chce. Nauczyłem więc trenera. Grupa z trenerem podnosiła ciężary, po czym usuwała zmęczenie relaksem.

Uważam, że w uprawianiu sportu przydałaby się Hatha-Joga celem uzyskania lepszych osiągnięć.

Odchudzona

Naczelnny Lekarz Andrzej Malinowski skierował do mnie pacjentkę, kobietę olbrzymiej wagi, ponad sto kilogramów z tłuszczakami na nogach i udach, grubych jak pieść. Zdecydowałem się ją odchudzić. Zapytałem ją czy może jeść kiszoną kapustę i ogórki. Odpowiedziała że ma taki apetyt, że je wszystko co się nadarzy w ciągu dnia. Poradziłem żeby zaopatrzyła się w dwie beczki w jednej kapusta, w drugiej ogórki. Przeprowadziłem test gimnastyczny. Wypadł dobrze z tym, że miała słabe mięśnie brzucha i bioder, więc podtrzymałem nogi, żeby lepiej wypadły ćwiczenia, potem kazałem samej te nogi unosić. Robiła to dobrze, ale opuścić już nóg nie mogła, opadły z wielkim hukiem, aż zatrzęsała się podłoga w sali gimnastycznej. Sportowcy otoczyli ją i mnie. Patrzyli na leżącą górę cielska i jak ocieram sobie pot z czoła. Wyraźnie mi współczuli, że mam tak ciężką pracę. Poradziłem jej wynająć sobie chłopca, żeby zaniósł kapustę i ogórki do jej pokoju w sanatorium i pomógł jej w ćwiczeniach nóg. Po trzech tygodniach znikły ogórki, kapusta, nadwaga i tłuszczaki, była wysoką, zgrabną, ładną i elastyczną kobietą. I znowu otaczali ją sportowcy by przyglądać się jak sama zgrabnie podnosi i opuszcza nogi. Gratulowali również mnie za to, że zrobiłem z niej kobietę zdolną do życia. Odchudzona podziękowała mi, dała kwiaty i odjechała z poprawioną sprawnością fizyczną.

Echa zatrudnienia instruktora Hatha-Jogi.

Gazeta *Wieczór*, która wychodzi w Katowicach. dnia 24 września 1972 r. zamieściła na swych łamach, artykuł o Ośrodku Wypoczynkowo-Lecznicznym Górników w Kołobrzegu-Podczele.

A oto co m.in. napisano: Zatrudniono instruktora jogi i pod jego czujnym okiem w nowocześnie wyposażonej sali gimnastycznej odbywają się codziennie zajęcia rekreacji z elementami jogi, które są dołączone do gimnastyki leczniczo-rehabilitacyjnej. Chętnie uczestniczą w niej górnicy, ich żony, a nawet dzieci. Kuracjusze pozbywają się różnych dolegliwości m.in. skrzywienia kręgosłupa, otyłości, pylicy, cukrzycy, wątroby, serca, żyłaków. Zajęcia prowadzi długoletni specjalista w tej dziedzinie instruktor Stanisław Górski.

Górski, instruktor Hatha-Jogi w sanatorium dla górników, przeprowadza zajęcia lecznicze dla ludzi ogólnie fizycznie zdrowych, trzeba im jednak poprawiać sprawność. Korzysta z książki pt. „Joga dla Ciebie czytelniku”, autora Claude Bragdon wydanej przez Bibliotekę Polsko-Indyjską w Bombaju-6 w 1970 r. A także z książki pt. „Joga indyjski system leczniczy podstawowe zasady i metody” autorów Swami Kunalayananda, Z.S. Vinekara, Dyrektorów Naukowych Instytutu Jogi w Indiach, wydanej w Warszawie w 1970 r. przez Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich. Według zaleceń tej książki ćwiczą górnicy.

Schemat układu pełnego.

1. Siawasana - relaks z leżenia na wznak.

Czas trwania 2 minuty.



Oddech swobodny nosem.

2. Budzangasana - z leżenia przodem odchylenie tyłu klatki piersiowej

30 sekund.



Oddech swobodny nosem.

3. Sialabasana - z leżenia przodem odchylenie nóg do tyłu

30 sekund.



Oddech swobodny nosem.

4. Danurasana - łuk z leżenia przodem

30 sekund.



Oddech swobodny nosem.

5. Halasana - z leżenia tyłem przeczut nóg za głowę

30 sekund.



Oddech swobodny nosem.

6. Wakrasana - skręty tułowia w prawą i lewą stronę

25 sekund.



Oddech swobodny nosem

7. Pasimatana - skłon tułowia do nóg

25 sekund.



Oddech zatrzymany.

8 Siasiankasana - skłon z klęku

2 minuty.



Oddech zatrzymany.

9. Joga-Mudra - skłon z klęku

8 sekund.



Oddech zatrzymany.

10. Sarwagasana - Uniesienie nóg

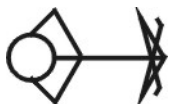
30 sekund.



Oddech swobodny nosem.

11. Matsyasana - leżenie na wznak

25 sekund.



Oddech swobodny nosem.

12. Ardha-Sirsasana - półstanie na głowie

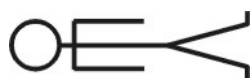
25 sekund.



Oddech swobodny nosem.

13. Siawasana - leżenie na wznak w relaksie

2 minuty.



Oddech swobodny nosem.

Razem:

10 minut 18 sek.

Schemat układu krótkiego.

1. Siawasana - relaks na wznak.

2 minuty.



Oddech swobodny nosem.

2. Budzangasana - odchylenie tułowia do tyłu.

30 sekund.



Oddech swobodny nosem.

3. Sialabasana - odchylenie jednej nogi do tyłu.

30 sekund.



Oddech swobodny nosem.

4. Danurasana - łuk z leżenia przodem.

30 sekund.



Oddech swobodny nosem.

5. Halasana - przerzut nóg za głowę.



90 sekund.

Oddech swobodny nosem.

6. Pasimatana - skłon tułowia do nóg.

25 sekund.



Oddech zatrzymany.

7. Wakrasana - skręty tułowia w prawą i lewą stronę.

25 sekund.



Bez oddychania.

8. Siasiankasana - skłon z klęku

2 minuty.



Oddech zatrzymany.

9. Sarwagasana - uniesienie nóg.

30 sekund.



Oddech swobodny nosem.

10. Siawasana - relaks z leżenia na wznak.

2 minuty.



Oddech swobodny nosem.

Razem:

9 minut.

Schemat układu łatwego

1. Siawasana - relaks na wznak.



Oddech swobodny nosem.

2 minuty.

2. Budzangasana - odchylenie tułowia do tyłu.



Oddech swobodny nosem.

30 sekund.

3. Sialabasana - odchylenie jednej nogi do tyłu.



Oddech swobodny nosem.

30 sekund.

4. Ardha-Halasanana - przerzut nóg za głowę.



Oddech swobodny nosem.

60 sekund.

5. Siasiankasana - skłon z klęku.



Oddech zatrzymany.

60 sekund.

6. Pasimatana - skłon tułowia do nóg.

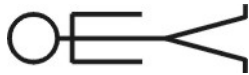


Oddech zatrzymany.

60 sekund.

7. Siawasana - relaks na wznak.

2 minuty.



Oddech swobodny nosem.

Razem:

8 minut.

Jest to układ łatwy i bezpieczny dla ludzi zdrowych, początkujących i słabych. Te trzy układy ćwiczy się bez zmęczenia, bólu i pocenia się. Kobiety w czasie menstruacji ćwiczą relaksy, dzieci ćwiczą od 15 roku życia.

Medytacja relaksowa

Taka sama jak przy układzie pełnym, ale czas trwania tylko 8 minut. Kobiety w czasie trwania menstruacji ćwiczą tylko relaksy, dzieci jogę ćwiczą od 15 roku życia. Słuchać muzyki relaksacyjnej Chopina, Bethowena.

Odżywianie racjonalne

Odżywianie w klimacie gorącym nie wymaga potraw mięsnych, a organizm ma zapotrzebowania na potrawy jarskie. W klimacie podbiegunowym jest odwrotnie. Organizm potrzebuje odżywiania wysoko kalorycznego, potrzebuje mięsa, tłuszczów, a nawet może obejść się bez potraw jarskich. W klimacie umiarkowanym jada się pożywienie mięsne i jarskie. Zależy to od pory roku. Dla ludzi „Zachodu” najlepsze są nasłonecznione płody ziemi jak: zboża, owoce, jarzyny, orzechy itp. Dobrze jest rano napełnić pokarmem jedną czwartą żołądka, przy obiedzie do trzech czwartych, połowę na kolację. Mleko, masło, ser, śmietanę należy używać z innymi pokarmami. Nie używać alkoholu, tytoniu, nie nadużywać czarnej kawy ziarnistej. Za dużo białka prowadzi do wytworzenia nadmiaru energii fizycznej. Mięso daje cechy zwierzęce - agresję, alkohol obniża sprawność mózgu i władzę systemu nerwowego. Utrudnia to trwanie w medytacji. Dobrze jest zwiększyć energię organizmu przez przeżuwanie daktyli, fig, rodzynek, winogron. Dla powstawania nowych tkanek i odżywiania mózgu należy spożywać biały chudy twaróg, dla poprawy wzroku jeść wątrobę, dla oczyszczenia błon śluzowych pić sok z pomarańczy, cytryny, winogrona, ale z wodą. Dla oczyszczenia komórek i zmiękczenia arterii pić chude mleko z wodą, dla wzmocnienia pracy wewnętrznych mięśni ciemnozielone liście szpinaku, sałat z mleczu, rzeżuchy, cykorii itp. dla oczyszczenia żołądka jeść jabłka, gruszki, ananasy. Pożywienie jeść w połowie gotowane z surowym, np. zupa jarzynowa, na drugie chude mięso z kiszonką, kapusta kiszona. Nie jeść do syta, odchodzić od stołu trochę niedojedzonym, potem co jakiś czas nieco podjadać. Jeść w milczeniu, boźrze przeżuwać. Po jedzeniu nie leżeć, nie siedzieć ale być w ruchu, zając się czymś, choćby chodzeniem dookoła stołu. Nikt nie myśli o tym, że łyżką może sobie grób wykopać. Jedzenie może przedłużyć życie lub go skrócić. Trzeba więc wiedzieć co się je.

Pacjenci w sanatorium w Podczelu

Górnicy po wypadkach przy pracy, długo przebywali w szpitalach, w czasie kiedy zrastały im się kości mięśnie zatraciły elastyczność i ruchy stały się sztywne. W sanatorium rozgimnastykowano im ciało, pomogły kąpiele. Jednym słowem leczono ciało fizycznie ale i nie zapomniano o psychice.

Podziękowania uzdrowionych w Podczelu.

Podczele 9.XI.72.

Przez stosowanie ćwiczeń jogi, stwierdziłem rozluźnienie napięć nerwowych, ustąpiły też dolegliwości stawów i kręgosłupa. W moim przekonaniu stosowanie ćwiczeń jogi powinno być rozpowszechnione dla szerokiego ogółu społeczeństwa. Składam serdeczne podziękowania Panu Górskiemu i obiecuję stosowanie jogi dla siebie i całej licznej mojej rodziny.

Szczepaniak.

Podczele 5.XI.72.

Nie mogłem wchodzić na schody, bo mi brakowało tchu, teraz gdy ćwiczę Hatha-Jogę to na schody wchodzę bez trudu, za co jestem wdzięcznym Górskiemu Stanisławowi instruktorowi Hatha-Jogi. Mieszkałem w Wilkwah, pow. Wodzisław, woj. katowickie i będę te ćwiczenia nadal wykonywał bo one dają zdrowie, na co się podpisuję.

Kozielski Henryk

Podczele 13.X.72

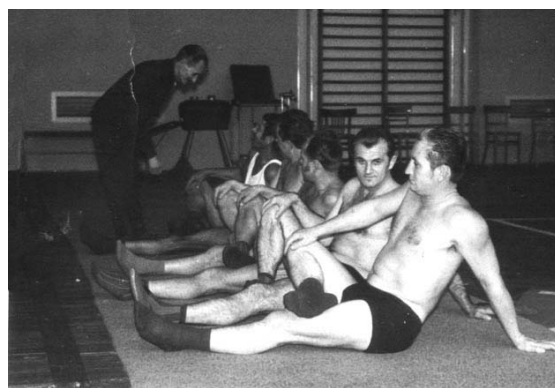
Pan Stanisław Górski instruktor Hatha-Jogi wzbudził w nas zapał do ćwiczeń. Nauczył nas chronić zdrowie i likwidować dolegliwości, dzięki systematycznym ćwiczeniom. Zademonstrował wysoki poziom umiejętności i wiedzy w dziedzinie Hatha-Jogi. Składamy Panu Górskiemu serdeczne podziękowania. Podpisy: Girycz, Sawicki Bolesław, Szczepka K., Surmik St., Skrzypczak, Suliga Horst.



Podczele 8.XI.72

Dzięki
ćwiczeniom jogi
odzyskałem ruchy
szyi, na co cierpiałem
od dłuższego czasu,
aż dotychczas nic nie
pomagało. Za to
wyrażam słowa
uznania i
podziękowania dla
Pana Górskiego.
Podpis.

Domagała Zygmunt, Sosnowiec.



Górnicy chętnie ćwiczą „Gimnastykę Uzdrawiającą” w Kołobrzegu Podczele 1972 r.

Rok 1972. Prasa napisała o eksperymencie w sanatorium dla Górników w Kołobrzegu-Podczele. Dziennik „Wieczór 1972 r.” że górnicy chętnie ćwiczą połączoną gimnastykę leczniczą rehabilitacyjną z gimnastyką rekreacyjną ćwiczeń relaksowo-koncentrujących.



Siatkarki „Polonia Bytom” robiły postępy w treningach bo w tym im pomagała „Gimnastyka Uzdrawiająca”.

Opisy wykonywania ćwiczeń jogi dla chorych

1. Siad kłęczny.

Siedzimy na stopach. Trzymamy prosto kręgosłup. Dłonie leżą na kolanach. Medytujemy. Zmieniamy osobowość, pozbywamy się nałogów, zaszczepiamy cnoty. Medytujemy przed snem, po przebudzeniu się i po ćwiczeniach Jogi. Siedzimy prosto, koncentrujemy się na punkcie na brzegu koca. Powoli robimy skłon głowy do ziemi. Potem wracamy do siadu na stopach. Ćwiczenie uelastycznia kręgosłup, stawy i wyrabia silną wolę. W skłonie trzeba uważać na głowę gdy coś się dzieje to ćwiczenie przerwać.

2. Sukhasana - siad skrzyżny.

Siad skrzyżny z dłońmi na kolanach. Uspokaja, uelastycznia kręgosłup i służy do medytacji.

3. Sidhasana - siad doskonały.

W siadzie płaskim zaplatamy jedną nogę pod drugą nogę i medytujemy.

4. Lotos - Wadzrasana.

Zaplatamy nogi w pachwiny. Siedzimy, patrzymy na punkt na brzegu koca. Medytujemy w skupieniu, miłości, życzliwości. Ćwiczenie wyrabia silną wolę.

5. Gamukhasana.

Ćwiczenie stawów. Siedzimy prosto, dłońmi przyciągamy stopy kładziemy przy biodrach kolana jedno na drugie ręce zginamy w łokciach tak, żeby był jeden łokieć do góry, drugi do dołu i łączymy palce rąk na łopatkach. Potem to robimy tak samo w odwrotnym kierunku. Trzymamy kręgosłup prosto. Chorzy na nadczynność tarczycy nie odchylają głowy do tyłu.

6. Vrksasana.

Stoimy na jednej nodze z dłońmi złożonymi na klatce piersiowej. Patrzymy przed siebie w punkt przedtem wyciągniętej ręki. Trzymamy równowagę. Potem stoimy na drugiej nodze. Ćwiczenie pomaga tym co cierpią na zachwianie równowagi.

7. Ekapadasana - ćwiczenie nóg.

Wykonuje się leżąc na plecach. Prawą wyprostowaną nogę przyciągamy dłońmi w kierunku głowy. Potem lewą. Ćwiczenie jest korzystne do odchudzenia ud, wyrobienia mięśni nóg oraz do odchudzenia brzucha i rozciągnięcia ścięgien.

8. Trikonasana - ćwiczenie kręgosłupa na boki.

Stoimy prosto w szerokim rozkroku, ręce wyciągnięte w prostej linii. Przy lekkim skłonie i wyprostowanych kolanach prawą rękę kierujemy na bok i dotykamy ziemi. Potem robimy taki sam skłon w lewą stronę. Wracamy do prostego stania. Ćwiczenie uelastycznia kręgosłup, odchudza boki i wyrabia mięśnie.

9. Halasana - przerzut nóg.

Leżymy na plecach, nogi złączone i wyprostowane przechylamy za głowę, palcami nóg podciągamy stopy w stronę głowy przez co nogi unoszą się nieco wyżej nad głowę, następnie wyprostowujemy palce nóg a nogi zbliżają się do głowy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy na przemian kurcząc i prostując stopy. Wreszcie wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie poprawia sylwetkę ciała, rozciąga mięśnie grzbietu, napina mięśnie brzucha, wpływa korzystnie na czynności tarczycy, odchudza, działa na poprawę perystaltyki i poprawę pamięci.

10. Danurasana - łuk.

Leżąc na brzuchu odchylamy nogi do tyłu i przyciągamy je dłońmi do góry. Ćwiczenie dobrze wpływa na poprawę perystaltyki jelit, wypadanie dysku, prostuje plecy i odchudza brzuch. Nie wskazane przy nadczynności tarczycy i schorzeń narządów jamy brzusznej.

11. Siasankasana - skłon głowy.

Z siadu na stopach robimy skłon głowy do ziemi. Ręce złożone z tyłu. Jest to relaks. Ćwiczenie uelastyczniania kręgosłup do przodu, wzmacnia go i leczy lordozę.

12. Kurmasana - skłon tułowia.

Z siadu skłon głowy do ziemi, z rękami leżącymi w przodzie. Medytujemy w relaksie. Potem wracamy z powrotem do siadu na stopach.

13. Budzangasana - pół szpagat.

Kłękamy na prawe kolano, lewa noga wysunięta do przodu i zgięta pod kątem prostym, tułów trzymamy prosto, ręce zwisają. Następnie zginamy lewą nogę w kolanie na tyle mocno by palcami rąk dostać do ziemi. To samo ćwiczenie wykonujemy prawą nogą. Ćwiczenie rozciąga ścięgna nóg, uelastycznia krocze, zapobiega przerostowi gruczołu krokowego i daje ulgę przy obstrukcji.

14. Czakrasana - masaż kręgosłupa.

Ćwiczenie jest podobne do przeciągania się kota. Klęczymy, dłonie kładziemy na ziemi, głowę odchylamy do tyłu, wyginamy kręgosłup w siódło, potem opuszczamy głowę w dół i go przeżmy w łuk. Ćwiczenie leczy bóle kręgosłupa, krzyża, korzonki nerwowe, usuwa tremę zmęczenie. Należy ćwiczyć po przebudzeniu się, przed snem, po niewygodnej postawie przy pracy lub medytacji i po ćwiczeniu jogi.

15. Jatara-Pariwartanasana - ćwiczenia bioder.

Leżymy na wznak, nogi złączone, wyprostowane, ręce rozciągnięte w jednej linii, dłonie skierowane w dół. Unosimy pionowo nogi do góry, przechylamy je na prawy bok i kładziemy na prawą dłoń. Cały czas ramiona i głowa leżą na ziemi. Następnie prawą dłonią i pomagamy skierować nogi w stronę lewej dłoni i z kolei na niej kładziemy nogi. Ćwiczenie działa na narządy jamy brzusznej, perystaltykę jelit i odchudza biodra.

16. Garwasana - kołyska.

Siedzimy prosto, nogi zgięte w kolanach, pod kolanami zaplatamy dłonie, robimy szybki przechył do tyłu z jednoczesnym wyprostowaniem nóg. Potem od ziemi mocno odpychamy się palcami nóg w odwrotną stronę z jednoczesnym zgięciem nóg w kolanach, do siadu prostego. W ten sposób kołyszymy się wahadłowo od 80-100 razy aż do znużenia i zasypiamy, rozbudzimy się gdy kołyszymy od 15-20 razy, wówczas sen znika. Ćwiczenia na zasypianie i szybkie rozbudzanie. Nie ćwiczą ci którym wypada tarczka międzykręgową czyli dysk, lub mają narośla na kręgach kręgosłupa, lub zrosnięte kręgi albo cierpią na lordozę, kifozę i inne podobne defekty.

17. Nawasana - równowaga.

Siedzimy na kości ogonowej, nogi razem złączone i uniesione do góry, ręce trzymamy wyciągnięte do przodu i równoległe do nóg, patrzymy przed siebie w jeden punkt. Ćwiczenie służy do koncentracji, odchudzania brzucha i wyrabiania mięśni.

18. Pasimatana - odmłodzenie kręgosłupa.

Siad płaski, nogi wyprostowane i złączone. Przyciągamy rękami tułów do nóg, potem wracamy do siadu płaskiego. Ćwiczenie rozciąga i uelastycznia kręgosłup, odchudza brzuch, uelastycznia biodra, ścięgna, lędźwie i wzmacnia perystaltykę jelit.

19. Janu-Sirsasana - skłon głowy do kolana.

Siedzimy prosto, nogi wyprostowane, złączone. Zginamy prawą nogę w kolanie i stopę kładziemy w pachwinę lewej nogi. Prawe kolano leży na ziemi. Chwytnymi dłońmi lewą nogę i kładziemy na niej tułów. Potem tak samo ćwiczymy lewą nogę. Ćwiczenie działa na narządy wewnętrzne i odchudza brzuch.

20. Wakrasana - skręt.

Siad płaski, nogi wyprostowane. Zginamy prawą nogę w kolanie i stopę stawiamy za lewą nogą. Prawe kolano kładziemy pod lewą pachę, ręce w łokciach wyprostowane. Lewą dłoń skierowaną wzdłuż prawej nogi kładziemy na ziemi, prawą dłoń kierujemy w stronę przeciwną. To samo ćwiczenie powtarzamy z lewą nogą. Ćwiczenie wzmacnia nadgarstki, dłonie, uelastycznia biodra, kolana, wzmacnia dopływ krwi do narządów jamy brzusznej, jest przeciw skrzywieniom kręgosłupa, odchudza i uspokaja nerwy.

21. Uttanapadasana - odchudzanie brzucha.

Leżymy na wznak, ręce obok bioder. Wyprostowane i złączone nogi unosimy powoli wzwyż załedwie o jedną stopę. Trzymamy tak przez chwilę. Ćwiczenie wyrabia mięśnie, odchudza brzuch. Chorzy ćwiczą na łózkach. Zalecane szczególnie osobom o mocno zachwianej równowadze.

22. Sialabasana - odchylenie nóg.

Leżymy przodem, nogi wyprostowane i złączone, pięści leżą pod udami, kciukami opieramy o ziemię, są prawie obok siebie, ręce wyprostowane w łokciach. Mocno odpychamy się pięściami od ziemi, brody nie unosimy, natomiast unosimy jedną nogę wyprostowaną do tyłu, kładziemy ją na ziemi, potem drugą, następnie unosimy obie nogi złączone i wyprostowane razem do tyłu. Ćwiczenia pomogą przy dolegliwościach rwy kulszowej, wypadaniu dysku, wzmacnia mięśnie rąk, pośladków, grzbietu i odchudza brzuch. Nie jest wskazane osobom ze skrzywionym kręgosłupem i schorzeniami jamy brzusznej.

23. Siawasana - relaks.

Leżymy na wznak, ręce obok boków, dłonie skierowane w górę, nogi rozchylone, głowa leży prosto. Rozluźniamy się, czujemy ciężar ciała, spokojnie oddychamy i czujemy ciepło w całym ciele, najwięcej w palcach rąk i nóg, następnie czujemy spokój, nie myślimy o codziennych sprawach. Wypoczywamy w relaksie.

UWAGA:

Gdy to ćwiczenie połączymy z autosugestią to możemy uzdrowić się z wielu chorób. Odzwyczajić się od nałogów, pozbyć się wad, zaszczepić cnoty, można wejść w trans hipnotyczny i uleczyć się od wszelkich nerwic, pozbyć się narośli, guzów, można się odchudzić, zmienić osobowość. W ćwiczeniu oddychamy swobodnie nosem. Nie radzi się trenować bez Guru - nauczyciele mistrza.

24. Makarasana - relaks.

Leżymy przodem, dłonie jedna na drugiej, na nich kładziemy prawy policzek, palce nóg złączone, pięty odchyłone od siebie, oddychamy swobodnie nosem. Ćwiczenie prostuje kręgosłup.

25. Matsyasana - prostowanie pleców.

Leżymy na plecach z nogami skrzyżowanymi i dłońmi zaplecionymi na karku. Ćwiczenie rozszerza klatkę piersiową, prostuje kręgosłup, plecy. Niewskazane przy nadczynności tarczycy. Kto opanował pływanie na wznak może tak wypoczywać leżąc na wodzie.

26. Kobra - odchylenie klatki piersiowej.

Leżymy przodem nogi złączone i wyprostowane, dłonie leżą na ziemi razem z ramionami, łokcie przy bokach. Powoli unosimy klatkę piersiową przez odpychanie się dłońmi od ziemi, potem wracamy do leżenia przodem. Gdy ćwiczymy to pępek dotyka do ziemi. Ćwiczenie służy ulżeniu cierpień przy wypadaniu tarczki międzykręgowej czyli dysku, przy skrzywieniach kręgosłupa, pobudza perystaltykę jelit i czynności tarczycy. Nie ćwiczą chorzy na nadczynność tarczycy i schorzenia jamy brzusznej.

27. Sarvangasana - uniesienie nóg.

Leżymy na plecach, nogi wyprostowane i złączone, ręce na ziemi przy bokach. Następnie nogi przechylamy za głowę, potem powoli unosimy do góry a boki podtrzymujemy rękami. Z ćwiczenia powracamy w odwrotnej kolejności, mocno odpychamy się dłońmi od ziemi, głowy nie unosimy, nogi blisko głowy, potem leżymy na wznak. Ćwiczenie daje ulgę w cierpieniach serca, żylaków, usuwa zmarszczki, odmładza cerę i odmładza organizm. Służy do medytacji. Nie ćwiczą osoby które mają podwyższone ciśnienie, wzrok minus 10. Ćwiczyć pod okiem instruktora.

28. Ardha-Sirsasana - pół stanie na głowie.

Siedzimy na stopach. Robimy skłon głowy do ziemi, oplatamy ją dłońmi. Łokcie rozchylamy tak żeby powstał trójkąt z dwóch łokci i głowy. Potem unosimy biodra i prostujemy nogi w kolanach, palcami stóp podchodzimy w kierunku głowy. Medytujemy. Odwrotną drogą wracamy do siadu na stopach. Równoważymy w ten sposób ciśnienie, że kładziemy pięść na pięści i na nich opieramy głowę. Niewskazane osobom o wysokim ciśnieniu krwi, chorującym na ucho środkowe i odklejanie się siatkówki oka, o słabym wzroku (minus 10). Ćwiczenie leczy wszelkie choroby. Ćwiczyć pod okiem instruktora.

29. Pranajama - oddech jogi.

Ludzie zachodu mają trudności przy opanowaniu oddechów czterofazowych, tym bardziej rekonwalescencji.. Nie zaleca się więc stosować oddechów czterofazowych. Przy wykonywaniu ćwiczeń należy stosować oddechy swobodne tylko przez nos.

30. Matsyasana - wysklepienie klatki piersiowej.

Leżąc na plecach odchylamy głowę do tyłu, klatkę piersiową wypinamy mocno do przodu a dłońmi podpieramy się pod boki. Gdy coś dzieje się w głowie przerywamy ćwiczenie.

ROZDZIAŁ TRZECI

Lekarze odkryli moje niezwykle właściwości

Zachód ma uzdolnienia organizacyjne, krytycyzm, praktycyzm, ekstrawertyzm, (zdobywczy) ekstralogikę, (agresywność, sztywne definicje) myślenie logiczne, dyskusyjne.

Z tego wynikają stesy i choroby. Medycyna konwencjonalna leczy tylko narząd, który niedomaga. Jego funkcje przejmują inne. Potem z kolei one stają się niezdolne. W ten sposób po kolei narządy tracą sprawność. Żeby tego unikać należy zapobiegać chorobom. Leczenie profilaktyczne chroni przed chorobami. Niektórzy lekarze stosują już ćwiczenia jogi relaksowo-koncentrujące. Prof. dr med. Wiesław Romanowski napisał na ten temat książkę *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących* wydaną przez Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich w Warszawie 1975 r.

Pierwszym lekarzem, który odkrył moje niezwykle właściwości jogiczne i wykorzystał je w leczeniu był dr Andrzej Malinowski. Razem z nim opracowaliśmy gimnastykę uzdrawiającą. Rekonwalescenci w Podczelu chętnie wykonywali ćwiczenia gimnastyki leczniczej w połączeniu z gimnastyką relaksową. O udanym eksperymencie pisała prasa. Drugim lekarzem, który zainteresował się moją osobą był dr Leon Ręgowski. Zorganizował w Warszawie nasze występy w 1974 r. w kilku klubach np. w Klubie Przyjaźni Polsko-Indyjskiej, w Klubie Lekarza i innych. Media poinformowały o tym społeczeństwo. Dyrektor Zygmunt Więcek nadesłał do mnie następujące pismo:

Wojewódzki Ośrodek Profilaktyczno-Sanatoryjny w Mosznej 47-370 Zielina tel. 18. Moszna dnia 17 marca 1975 r. powiat Krapkowice. Pan Górski Ustrzyki Dolne woj. Rzeszowskie. Po obejrzeniu Pana występu w telewizji pozwalamy sobie zaprosić Pana do naszego sanatorium w dogodnym terminie na krótszy lub dłuższy pobyt. Prowadzimy u nas ćwiczenia jogi i chętnie skorzystalibyśmy z Pana doświadczenia i wiedzy. W załączeniu krótki informator o naszym Ośrodku. Pozwoli on zorientować się Panu o naszej działalności.

Z poważaniem: Dyrektor dr n. med. Zygmunt Więcek.

Zatrudnienie instruktora do ćwiczeń Hatha-Jogi

Z informatora dowiedziałem się, że Sanatorium w Mosznej w leczeniu zaburzeń nerwowych stosuje wszystkie możliwe terapie - biologiczne, psychologiczne i społeczne.

W Podczelu starłem się usunąć lub co najmniej złagodzić choroby ciała fizycznego, natomiast w Mosznej stanąłem przed szansą zdobycia doświadczenia pokonywania chorób powstałych na tle nerwowym i psychicznym. Wiedziałem, że jeżeli opanuję te umiejętności to zdobędę nowe doświadczenie. Pragnąłem ulżyć ludziom w cierpieniach. Wiem, że człowiek często ponosi karę za coś o czym nie wie, co nie powstało z jego winy. Wiem, że mało kto zna siebie, nie interesuje się sobą, nie wie o przyczynach swych chorób, niepowodzeń życiowych, nie próbuje dowiedzieć się dlaczego spadają na niego lawiny nieszczęść, nikt go o tym nigdy nie uprzedza. Brak ludziom wiedzy i mądrości. Nie znają sztuki życia. Z tego powodu ta Ziemia to padół płaczu, wojny i zgrzytanie zębami. Niewielu żyje w miłości płynącej z serca, ciągle zbyt mało ludzi chce przyjść drugiemu z pomocą.

Filozofia jogi sprzeciwia się egoizmowi, chołdowaniu swego „Ja”, jest za tym, żeby życie prowadzić według praw boskich, przyrody i światłej cywilizacji. Z przyjemnością muszę przyznać, że metody leczenia stosowane w Mosznej stwarzają oazę raję na ziemi. Wydaje się, że niewiele bąkuje aby ludzie na tym świecie żyli w pokoju, szczęściu i miłości. A tak nam tego brak. Psychologia „Zachodu” jak dotąd, nie może ludziom pomóc. Tamczasem dla chorujących na nerwicę i inne psychozy Sanatorium w Mosznej jest niebem, tu wszyscy czują się szczęśliwi i czują wzajemną do siebie miłość. I nie jest wcale tajemnicą jak tego dokonano. Podstawowa zasada to leczenie psychoterapeutyczne, a jest to: psychoterapia grupowa, indywidualna, muzykoterapie, trening autogenny. W ramach terapii ruchem, prowadzi się gimnastykę leczniczą z elementami choreografii, ćwiczenia oddechowe oraz postawy leczenia w oparciu o indyjski system leczniczy jogi, zabawy i gry ruchowe z elementami gier sportowych, gimnastykę poranną, farmakoterapię, wodolecznictwo, światłolecznictwo, elektrolecznictwo i masaże, terapię zajęciową, jak malowanie, prace plastyczne, rzeźbienie, prace ręczne, zajęcia usługowe dla całego Ośrodka. W ramach socjoterapii odbywają się regularnie zebrania pacjentów. Wybierany jest samorząd. Na czele stoi starosta. Organizowane są systematycznie imprezy rozrywkowe jak: wieczorki taneczne, muzyczne, spotkania z poezją, z artystami malarzami, literatami i muzykami. Zabroniono w ośrodku picia alkoholu a palenie tytoniu wskazane jest tylko w kawiarni, obowiązuje zakaz palenia w pokojach. Odwiedziny są codziennie od 15⁰⁰ do 18⁰⁰ godziny a w niedziele i święta od 9⁰⁰ do 18⁰⁰ godziny. Pacjenci przestrzegają programu dnia. Pobudka 7⁰⁰ godzina gimnastyka 7³⁰, „Społeczność” 8⁰⁰, śniadanie 8³⁰, zajęcia lecznicze do 13⁰⁰, obiad do 14⁰⁰, cisza po obiednia do 15⁰⁰, zajęcia lecznicze 15⁰⁰ do 17⁰⁰, kolacja 18⁰⁰ do 18³⁰, program wieczorny 19⁰⁰ do 21³⁰, przygotowanie do snu 21³⁰ do 22⁰⁰, cisza nocna 22⁰⁰ do 6⁰⁰.

Moje codzienne zajęcia

Udział w „Społeczności”, zajęcia lecznicze w grupach wg. zatwierdzanego w planie programu dziennego. Zatrudnionym byłem od 1.VI.1976 r. do końca 1979 r.

„Społeczność” - terapia lecznicza

Każdego dnia o wyznaczonej porze zbierają się pacjenci i pracownicy celem wyeliminowania tego co zakłóca leczenie. Pacjenci mają możliwość wypowiedzenia się, przede wszystkim czy pomaga im leczenie lub nie, czy ktoś z Ośrodka źle wykonywuje swoje powinności, lub chorzy są zadowoleni z jego usługi. Obowiązuje zasada, że pacjent ma zawsze rację.

Wdzięczność uzdrowionych pacjentów

Pacjenci na zebraniach „Społeczności” publicznie wypowiadali się o pozytywnym działaniu ćwiczeń. Mówiono, że wielu chorych dzięki tym ćwiczeniom wyzdrowiało.

W tym miejscu ja również muszę wyrazić publicznie moją szczególną wdzięczność Dyrektorowi Sanatorium. Był to okres, kiedy pomimo mojej fachowości brakowało mi wykształcenia. Dyrektor potrafił mnie zmobilizować i zadbać o to, abym konieczne wykształcenie uzyskał. W 1976 r. ukończyłem kurs w Wołominie Koło Warszawy, w 1977 r. w Limanowej koło Nowego Sącza, W 1980 r. otrzymałem uprawnienia państwowe ze stopniem instruktora rekreacji w specjalności ćwiczeń relaksowo-koncentrujących. Maturę zdałem w 1980 r. Liczyłem wówczas 66 lat życia co sprawiło, że nawet filmowcy zainteresowali się jogą. Zaangażowano mnie w serialu

„Czterdziestolatek”. Miałem rolę księgowego w odcinku pt. „Motylem jestem”. Brałem też udział w filmie pt. „Prawo Archimedes’a”. Grałem rolę starego sportowca.

Moje zajęcia lecznicze w Mosznej

Pacjenci chętnie ćwiczyli te same układy ćwiczeń, które wykonywałem z górnikiem w Sanatorium w Kołobrzegu - Podczele. Zastosowałem więc: 1. Schemat ćwiczeń układu pełnego. 2. Schemat układu krótkiego. 3. Schemat układu łatwego. Ponadto trzy nowości.

Nowością w Mosznej była tzw. technika w ruchu

Medytacja japońska „Kim-Chim”. Jest to przygotowanie do ćwiczeń psychofizycznych. Grupa idzie „gęsiego”, każdy koncentruje się na lewej pięcie osoby idącej w przodzie, nie dotykając jej, choć obie są blisko siebie. Idą skupieni, trzymają dłonie na pępku - „Energii zdrowia”, koce mają przełożone przez ręce. Medytacja pobudza żywotność. Zalecana jest więc rekonwalescentom, którym jej brakuje. Nie jest wskazana dla osób mających jej nadmiar.

Druga nowość - zestaw ćwiczeń standardowych

Uczestnicy kursów wypracowali jednolite ćwiczenia dla całego kraju, które w Mosznej miały wyjątkowe powodzenie. Ćwiczenia były odpowiednio dostosowane do wszystkich grup społecznych - dla młodzieży, dorosłych, starców, zdrowych, chorych, wykształconych i nie wykształconych, jednym słowem każdemu człowiekowi pomagają dojść do zdrowia. Wywołało to w Mosznej

Entuzjazm pacjentów.

Pacjenci częściej uczęszczali na zajęcia lecznicze niż to wynikało z ich skierowań na zabiegi. Zajęcia przeprowadzano w ciszy, spokoju, na czczo, w strojach lekkich, przewiewnych. Ćwiczą na bezwładności ciała, z płynnością i elastycznością ruchów, w pozach elastycznych na kocach, latem na łonie natury, zimą w sali. Terapia uspokajała, koła, dawała dobre samopoczucie, odprężenie nerwowe, poprawę krążenia, chorym na tle nerwowym, (a w Mosznej prawie wszyscy byli znerwicowani), znikły bezwładności szyi, kończyn, paraliże, silne bicie serca wracało do normy, ci co nie mogli spać to dobrze spali, następowała poprawa krążenia krwi, chorzy na dyski zdrowieli, i wiele było jeszcze innych uzdrowień. Odprężenie i dobre samopoczucie przywracało humor i wesołość pacjentom. Pan Kazimierz pokusił się nawet na napisanie zabawnego wiersza:

Kara bogów

- 1). Gdy ludzki ród przekleły bogi,
skazały go szaleństwem Jogi.
A dodam jeszcze w tajemnicy,
są wśród nas bogów Wysłannicy
Anioły to z domieszką czortów,
niezrównani znawcy tortur,
lecz demaskują się w działaniach!
- 2). Każą zapomnieć o wysiłkach.
Przez plecy czołem dotknąć tyłka.
Mając dwie nogi w lewej dłoni,
prawą się głaskać po przeponie
- 3). A potem lotos, potem kobra.
Na Wacka ponoć bardzo dobra.
Oddychać równo! Przez otwory,
oczyścić z gazów organ chory.
Na koniec tradycyjny kotek,
i od początku kołowrotek.
- 4). Wysłannik sprawdza wykonanie.
Zwłaszcza gdy ćwiczą zgrabne panie,
i przekonuje, że tym jogiem,
nabrałeś ognia niczym ogier.
Że w sportach tych wiek się nie liczy,
i sprawny w seksie kto zdrowo ćwiczy.
- 5). Ćwiczymy z myślą - górą nasi!
Lecz jak to sprawdzić panie Stasiu?
Która z pań powie: ja pomogę!
uwierzytelnić sexo-jogę!
Może pan doktor to przepisze,
lub zmieni rygor nocnej ciszy?
- 6). Spokojnie bracia, siostry w jodze!
Przestójcie noc na jednej nodze,
i doczekajcie chociaż z musu,
końca kuracji i turnusy.
Pomyślcie jak was przyjmie żona,
w pozycjach jogi nie ćwiczona!
Co powie mąż na te wymogi,

żony-kapłanki hatha-jogi?

Wiersz napisał Tadeusz K. w Mosznej w Maju 1978 r. z dedykacją dla Stanisława Górskiego instruktora ćwiczeń relaksowo-koncentrujących.

Trzecia nowość - demonstratorzy

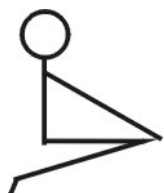
Na kursach instruktorskich ćwiczeń relaksowo-koncentrujących w Wołominie i Limanowej dowiedziałem się, że pacjenci mogą pomagać w terapii zajęciowej przez występowanie tak zwanych demonstratorów. Są to społeczni pomocnicy. Wprowadziłem tą metodę w Mosznej, przyjęła się. Pacjenci chętnie służyli w demonstrowaniu ćwiczeń, nawet mieli to za zaszczyt. Przeprowadzałem zajęcia lecznicze następująco: Medytacja w ruchu japońska „Kim Chim”, potem ćwiczenia opracowane dla całego kraju pod nazwą:

Standardowy układ ćwiczeń relaksowo-koncentrujących

Ćwiczenia fizyczne 22,5 minuty.
Wstęp do ćwiczeń psychicznych.

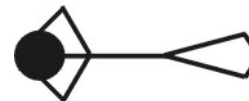
Ćwiczenia relaksowe

1. Siad klęczny - Wadźrasana.



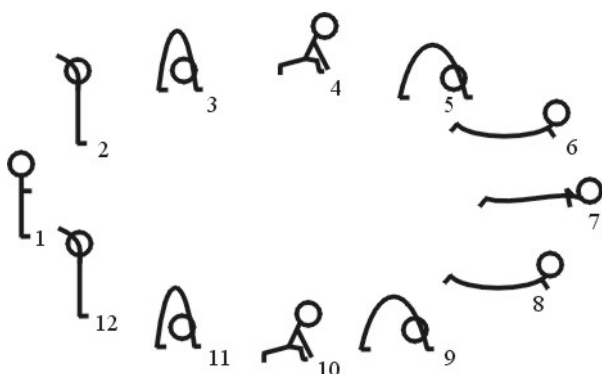
Oddech swobodny.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks Makarasana.

Czas trwania 2,5 minuty Przywitanie.



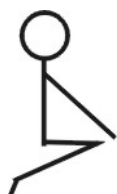
2. Suruja Namaskar-Powitanie słońca

Czas 3 min.



Masaż kręgosłupa jako rozgrzewka.
Skłony na wydechach, wyprostowania na wdechach
nosem. Koncentracja na oddech.
Fotografia 74-85.

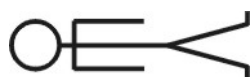
3. Relaks Wadźrasana



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.

1 min.

4. Relaks na wznak - Siwasana.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na oddechu.

2 min.

Gięcia kręgosłupa do tyłu

5. Skłon tułowia - Pasimatana.

1 min.



Zatrzymanie wydechu.
Koncentracja na Manipura.
Relaks- Siawasana

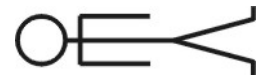


6. Przerzut nóg za głowę Halasana

0,5 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na Manipura.
Relaks-Siawasana.

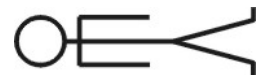


7. Uniesienie nóg - Sarvangasana

0,5 min.



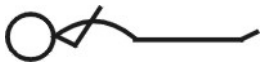
Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na Wiszuda.
Relaks-Siawasana.



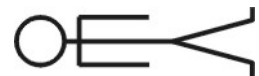
Gięcia kręgosłupa do przodu

8. Wysklepienie klatki piersiowej-Matsjasana

0,5 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na Annahata
Relaks - Siawasana

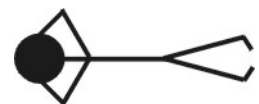


9. Uniesienie tułowia –Budzangasana

0,5 min.



Zatrzymanie wdechu.
Koncentracja na Wiszunda.
Relaks - Makarasana.



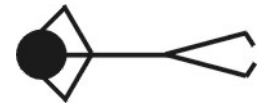
10. Uniesienie nóg – Sialabasana



11. Łuk – Danurasana

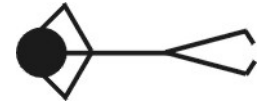


Zatrzymanie wdechu.
Koncentracja na Wiszuda.
Relaks - Makarasana.



0,5 min.

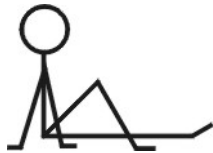
Zatrzymanie wdechu.
Koncentracja na Wiszuda.
Relaks Makarasana.



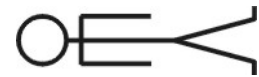
0,5 min.

Skręt boczny kręgosłupa

12. Skręt Wakrasana



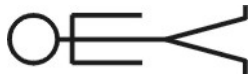
Zatrzymanie wdechu.
Koncentracja na Wiszuda.
Relaks - Siawasana.



1 min..

Trzymanie prosto kręgosłupa

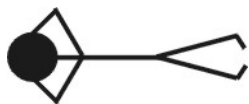
13. Relaks na wznak - Siawasana



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na oddechu.

1 min..

14. Relaks przodem – Makarasana



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na oddechu.

1 min.

15. Relaks – Wadzarasana



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.

1 min.

Ćwiczenia koncentrujące

16. Stanie na jednej nodze – Vrksasana

2 min



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na punkcie przed sobą.
Relaks - Wadzasana.



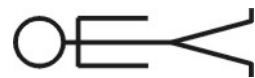
Pozycje odwrócone.

17. Wstęp. Skłon z siadu - Joga – Mudura

1 min.



Zatrzymanie wydechu.
Koncentracja na Muladhara.
Relaks -Makarasana.

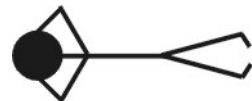


18. Pół stanie na głowie - Adhara-Sirasana

1 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na Saharsara.
Relaks na Siawasana.

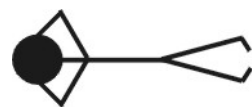


19. Zejście przez skłon do klęku – Siasiankasana

0,5 min.



Zatrzymanie wydechu.
Koncentracja na Muladhara.
Relaks Makarasana.

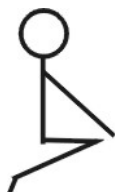


Ćwiczenia psychiczne 22,30 minuty,
różne medytacje.

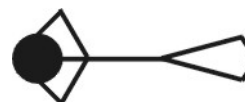
Koncentracja na czakramach

20. Siad klęczny - Wadzasana

20 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks – Makarasana



21. Siad zwykły – Sukhasana

20 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks Siawasana.



22. Siad doskonały – Sidhasana

20 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks - Siawasana.



23. Siad pełny – Lotos

20 min.

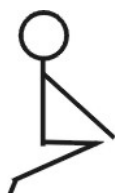


Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks- Siawasana.

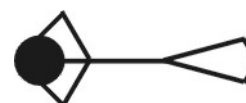


24. Siad klęczny – Wadzasana

2,30 min. Pożegnanie.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks - Makarasana.



- Medytacje:** Siad kłęczny, zwykły, doskonały i pełny wyrabiają silną wolę cierpliwości, poprawę systematyczności, uspokajają, dają spokój, uspokojenie nerwowe, sprawności psychicznej. Należy przez 20 minut liczyć od 1 do 10 wkoło.
Autosugestia: Kiedy mamy wolny czas to sugerujemy sobie w myślach, że jesteśmy zdrowi, mamy radość życia, wszystko w życiu nam się udaje, świat jest dla nas otwarty.
Myślenie pozytywne: Czyni cuda, negatywne zagładę. Jakie są nasze myśli takimi jesteśmy.

Medytacje do usuwania bólu

Prawo przyrody mówi nam, że impulsy biegną albo do mózgu, albo z mózgu. Gdy jedno są to drugie znikają np. w czasie, gdy boli ząb odpowiednio mocno myślimy, że nie boli, to możemy wyeliminować impuls odczucia bólu.

Każda z trzech grup ma specjalny zestaw ćwiczeń

Grupa pierwsza - zmęczeni.

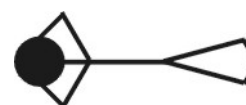
Pacjenci zdrowi fizycznie i psychicznie, pracując w zanieczyszczonym powietrzu czują się zmęczeni, potrzebują ruchu i wypoczynku na świeżym powietrzu.

Przywitanie

Siad na stopach – Wadżrasana



Oddech swobodny nosem.
 Koncentracja na brzegu koca.
 Relaks - Makarasana.



1 min..

1. Suryja-Namaskar-Powitanie Słońca

Na wydech skłony, wyprostowanie na wdech.
 Koncentracja na oddechu nosem.
 Relaks - Siawasana.



2 min.

2. Skłon tułowia do kolan - Pasimatana

1 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na Manipura.
Relaks - Siawasana.



3. Uniesienie nóg - Sarwagasana

1 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na Wiszuda.
Relaks - Siawasana.



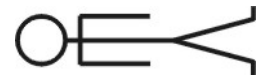
Skręt.

4. Skręt w prawą i lewą stronę – Wakrasana

1 min.



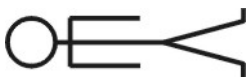
Zatrzymanie wdechu nosem.
Koncentracja na Wiszuda.
Relaks - Siawasana.



Trzymanie prosto.

5. Leżenie na wznak Siawasana

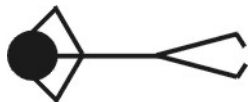
1 min



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na oddechu.

6. Leżenie przodem - Makarasana

1 min.

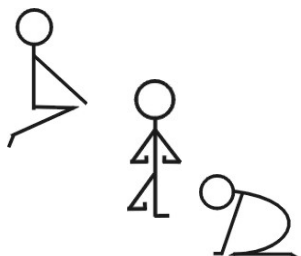


Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na oddechu.

Ćwiczenia koncentrujące.

7. Stanie na jednej nodze Vrksasana

1 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na punkcie wyciągniętej ręki.
Relaks - Siawasana.



8. Pół stanie na głowie - Ardha-Sirsasana

1 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na szczycie głowy - Sahasrara.
Relaks - Siawasana.



Razem ćwiczenia fizyczne.

10 min.

Medytacja

9. Siad skrzyżny - Sukhasana

10 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks- Siawasana.



Przez 9 min. liczenie od 1 do 10.

Razem ćwiczenia psychiczne

10 min.

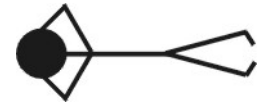
Zabiegi 45 minut. Po 20 minut ćwiczeń i koncentracji i 5 minut sprawdzenie obecności.

Siad na stopach – Wadzarasana

1 min. Pożegnanie.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks - Makarasana.



Medytacja antynałogowa

Gdy chcemy pozbyć się nałogów, zaszczepić cnoty to zmienimy swoją osobowość, zyskamy radość w życiu, znikną lęki, niepowodzenia, stresy itp., ale żeby to osiągnąć potrzebne są chęci i dłuższa praca nad sobą, silna wola, cierpliwość, systematyczność, i wiara w siebie. Dobrą metodą jest obrzydzanie sobie nałogu. Ociągamy się z użyciem, ale nie rzucamy od razu, bo to może się źle skończyć. Gdy już nie możemy wytrzymać to pozwól sobie skorzystać z nałogu. Potem postępuj tak dalej, organizm powoli z niego zrezygnuje. Przy medytacji antynałogowej możemy się odzwyczaić od palenia tytoniu, picia alkoholu, używania narkotyków itd. Kto będzie unikał nałogów to szybciej dojdzie do zdrowia, trzeba walczyć aż do zwycięstwa.

Grupa druga - rekonwalescenci

Ćwiczenia specjalne

Pacjenci zdrowi fizycznie i psychicznie. Są rekonwalescentami, potrzebują zabiegów leczniczych, ruchu, relaksu, rozrywki itp.

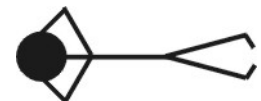
Przywitanie.

Siad na stopach - Wadzrasana

1 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks - Makarasana



Rozgrzewka.

1. Suryja Namaskar - Powitanie Słońca

1 min.

Na wyprostowanych wdechy nosem, na zgięciach wydechy nosem.

foto nr 74-85

Koncentracja na oddech.
Relaks - Siawasana.



Gięcia do przodu.

2. Skłon tułowia do kolan - Pasimatana

1 min.



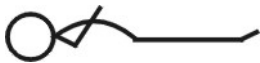
Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na Manipura.
Relaks - Siawasana.



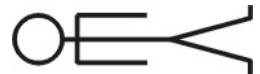
Gięcia do tyłu.

3. Wysklepienie klatki piersiowej - Matsyasana

1 min.



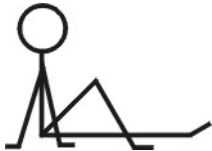
Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na Annahata.
Relaks - Siawasana.



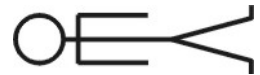
Skręt.

4. Skręt w stronę prawą i lewą - Wakrasana

1 min.



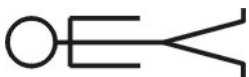
Zatrzymanie wydechu.
Koncentracja na Wiszuda.
Relaks - Siawasana.



Trzymanie prosto

5. Leżenia na wznak – Siawasana

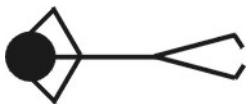
1 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na oddechu.

6. Leżenie przodem - Makrasana

1 min



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na oddechu.

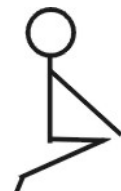
Ćwiczenia koncentracyjne.

7. Stanie na jednej nodze - Vrksasana

1 min



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na punkcie przed sobą.
Relaks - Wadzasana.



Pozycje odwrócone.

8. Pół stanie na głowie - Ardha-Sirsasana

1 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na szczycie głowy Sahasrara.
Relaks - Siawasana.



Razem ćwiczenia fizyczne:

9 min.

Medytacja.

Siad na stopach - Wadzrasana

9 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks - Siawasana.



Razem ćwiczenia psychiczne

9 min.

Zabiegi 45 min. Po 18 min. ćwiczenia razem z konsultacją i 9 min. sprawdzenie obecności.

Medytacja z pobieraniem energii od flory

Ze wschodem Słońca budzi się przyroda i flora daje pierwszy oddech, który tworzy nad łąkami i lasami mgiełkę. Jest to tlen czysty i uzdrawiający. Kiedy boso chodzimy na łonie natury, znika katar, bóle gardła, zdrowieją migdałki, a gdy znajdziemy się koło brzoź, to nie będziemy mieli już chorych nerwów, będziemy odpoczęci, a gdy przylgniemy do grubej sosny z żywicą brzuchem, kolanami, dłońmi, nosem i będziemy wciągali jej woń oraz obserwowali swoje samopoczucie to możemy odczuć coś w klatce piersiowej, w najniższym kręgu kręgosłupa lub gdzie indziej, w tych miejscach gdzie były braki aury, gdy nic nie odczujemy to znaczy, że nie mamy braków i jesteśmy pozytywnie nastawieni, i mamy dosyć aury. Chorzy na płuca powinni stale przebywać w lesie sosnowym, dotąd aż wyzdrowieją. Natura leczy. Nie zaleca się stale pobierać energii od flory, a szczególnie od jednej sosny, bo zabraknie jej aury i uschnie.

Trzecia grupa - nerwicowcy

Ćwiczenia specjalne

Pacjenci zdrowi fizycznie i psychicznie, którzy są wyleczeni z chorób nerwowych, ale jeszcze potrzebują różnych zabiegów leczniczych m.in. ćwiczeń relaksowo-koncentrujących.

Medytacja japońska „Kim-Chim”

Koncentracja

1. Grupa się koncentruje w ruchu

1 min.

Foto 21

Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na lewej pięcie osoby idącej w przódzie.
Relaks – Siawasana

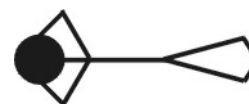
Przywitanie.

2. Siad na stopach - Wadzrasana

1 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks - Makarasana.



Gięcia do przodu

3. Skłon tułowia do nóg - Pasimatana

1 min..



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na Manipura.
Relaks - Siawasana



Gięcia do tyłu.

4. Wysklepienie klatki piersiowej - Matsyasana

1 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na Annahata.
Relaks - Siawasana.



Skręt.

5. Skręty kręgosłupa w prawidłową stronę - Wakrasana

1 min.



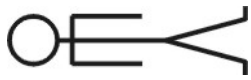
Zatrzymanie wydechu.
Koncentracja na Wiszuda.
Relaks - Siawasana.



Trzymanie prosto

6. Leżenie na wznak - Siawasana

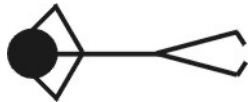
30 sek.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na oddechu.

7. Leżenie przodem - Makarasana

30 sek.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na oddechu.

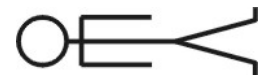
Ćwiczenia koncentrujące

8. Stanie na jednej nodze - Vrksasana

1 min..



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na punkcie wyciągniętej ręki.
Relaks - Siawasana.

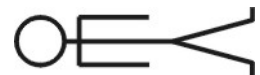


9. Ćwiczenia odwrócone

1min



Półstanie na głowie - Ardha-Sirsasana
Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na szczycie głowy - Sahasrara.
Relaks - Siawasana.



Razem ćwiczenia fizyczne

8 min.

Medytacja

Siad na stopach - Wadzrasana

8 min.



Oddech swobodny nosem.
Koncentracja na brzegu koca.
Relaks - Siawasana.



Razem ćwiczenia psychiczne

8 min.

Zabiegi 45 min. Ćwiczenia 16 minut, konsultacja 24 minuty i sprawdzenie obecności 5 minut.

Medytacja - spanie na żądanie

Są różne metody zasypiania. Jedną z nich to zjeść lekko strawną kolację na dwie godziny przed snem, potem pospacerować po łonie natury boso, nie myśleć o sprawach codziennych, zasypiać w relaksie - Siawasana.

Medytacja w milczeniu i ciszy

Mamy wiele medytacji poprawiających sprawność psychiczną. Jedną z nich jest - milczenie, które wzniesie świadomość na wyższy poziom. Słowo jest srebrem, milczenie złotem. Milczenie i cisza mają duży wpływ na zaostrenie fizycznych i nerwowych energii. Jest to stan spokoju i ciszy, w którym wszelkie napiętności straciły swą władzę, a nieustanny chaotyczny ruch myśli przestał nas dręczyć. Bez względu na wiek nabieramy świeżej młodości oraz skupionej sprężonej w sobie mocy, potęgujemy energię psychiczną.

Medytacja o powszechnym miłowaniu

Jest to metoda do poprawienia kondycji psychicznej. Człowiek wie, że miłość istnieje, ale nie wie czym ona jest. Miłość jest sztuką życia. Nie omijajmy jej, nie uciekajmy od niej. Wychowujemy się w miłości, ona nas kształtuje, miłość to nauka, ona nas doskonali, zwalcza nienawiść, czyni nas łagodnymi, stwarza możliwość okazania innym dobroci. Miłość psychiczna okazywana jest przez serce, a nie przez ciało, zawsze daje nam życie, rzeczywistą radość przejawioną w czynie miłości. Działać i miłować - to dawać i tworzyć.

Wymienionych tu dziesięć medytacji służy do usuwania wad i do zaszczepiania cnót, są przygotowaniem do uprawiania medytacji przez ludzi świętych, joginów i ludzi uduchowionych.

Specjalne metody psychoterapeutyczne

Każdy pacjent był pewien, że ćwiczenia Hatha- Jogi poprawią mu stan psychiczny. Ja też tak myślałem. W praktyce, przy prowadzeniu zajęć w grupie okazało się to niemożliwością, można to jedynie osiągnąć pracując z indywidualnymi pacjentami. W sanatorium miałem zatwierdzony plan na prowadzenie zajęć w grupach. Z problemem tym poradziłem sobie następująco: sporządziłem specjalne zestawy psychoterapeutyczne z metodami ćwiczeń relaksowych Hatha-Jogi. Dla pierwszej grupy sporządziłem zestawy ćwiczeń 10-cio minutowych w postawach statycznych i 10-cio minutowe medytacje psychiczne z autosugestią, 5 minut na sprawdzanie obecności i 20

minut na konsultację. Trzecia grupa miała 8 minut na ćwiczenia fizyczne i psychiczne, 9 minut na sprawdzenie obecności i 20 minut na konsultację. Dla wszystkich grup przewidziana była psychoterapia zwana - *standardowy układ ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*.

Układ ten był ustalony na kursach instruktorów rekreacji ze specjalnością ćwiczeń relaksowo-koncentrujących. Ćwiczenia fizyczne i psychiczne trwały po 20 minut, przywitania i pożegnania razem 5 minut. W Mosznej najpierw ćwiczyłem oddzielnie każdą grupę. Pierwszą, drugą i trzecią. Gdy pacjenci opanowali ćwiczenia i poczuli się na zdrowiu już znacznie lepiej to zakwalifikowywałem ich do standardowego układu ćwiczeń.

Podziękowania pacjentów uzdrowionych w Sanatorium w Mosznej

Ćwicząc w Mosznej jogę u Pana Górskiego pozbyłem się dolegliwości polegających na silnych zawrotach głowy. Stosując skłony w tył i do przodu, jestem przekonany, że właśnie te ćwiczenia jogi oddziaływały w tym kierunku pozytywnie.

Maciej S.

Joga pomogła mi w uspokajaniu się. Miałem silną nerwicę, a przed końcem turnusu czułem się wspaniale. Dopomógł mi w tym Stanisław Górski, wspaniały nauczyciel. Nie ma nic droższego jak zdrowie, a zdrowie to ćwiczenia jogi. Będę te ćwiczenia uprawiał w domu.

Mirosław B.

Korzystałem przez parę tygodni z ćwiczeń Jogi przeprowadzonych przez pana Stanisław Górskiego. Oceniam, że ćwiczenia te stanowią wartościowy element całokształtu zabiegów stosowanych przez Sanatorium dla poprawy zdrowia kuracjuszy. Wydaje się, że szczególnie korzystne działanie ćwiczeń odczuły me stawy. Czuję się bardziej elastyczny. Zapewne ćwiczenia Jogi wniosły swój pozytywny wkład do pozbycia się bólów kręgosłupa. Życzę panu wielu sukcesów na polu popularyzacji medycyny Wschodu i wielu zwolenników oraz najlepszego zdrowia.

Doc. dr hab. Janusz K. Protektor W.S.P

Leczyłam w sanatorium dolegliwości reumatyczne i otyłość. Pan Stanisław Górski instruktor od jogi dał mi na moją prośbę zestaw ćwiczeń przeciw otyłości. Ćwiczyłam przez okres pobytu w sanatorium i waga spadła o 3 kg Poprawiło się też zdecydowanie moje samopoczucie.

Kuczmańska

Ustały mi zawroty głowy, odzyskałem zmysł równowagi. Bardzo wielką zasługę mają w tym ćwiczenia Jogi przeprowadzone pod fachowym okiem mistrza pana Górskiego, za co mu serdecznie dziękuję.

Mak G.

Przebywając na leczeniu w sanatorium w Mosznej przez trzy tygodnie ćwiczyłem jogę, która przywróciła mi piękniejsze życie i lepsze samopoczucie. Wdzięczny jestem p. Górskiemu za doprowadzenie m.in. do stanu sprawności fizycznej.

Tadeusz J.

Nauczycielowi psychoterapii indywidualnej. Mistrzowi Jogi, nauczycielowi sztuki życia, składam serdeczne podziękowania za poprawę stanu zdrowia nerwowego, psychicznego oraz fizycznego. Dziękuję za wprowadzenie w mój organizm harmonii psychofizycznej. W Mosznej

przebywałem od 18.VIII do IX. 1976 r. Przez ten okres różne zabiegi dokonały we mnie poprawy, ale głębiej psychiczną i nerwową leczyła joga w medytacjach i wkładaniu pożytecznej pracy. Ten kierunek medycyny ludowej Indii winien być przyjmowany przez świat ludzi światłych, by podnosić swój autorytet, gdyż przyszłość leczenia będzie miała zupełnie inny charakter (prof. Stefan W.)

Tadeusz K.

Ćwiczyłem jogę pod kierunkiem Mistrza Stanisława Górskiego z wielką satysfakcją i dobrym rezultatem zdrowotnym. Jestem wdzięczny losowi, że dane mi było poznać i zaprzyjaźnić się z tak znakomitym człowiekiem. Życzę Panu wiele pięknych sukcesów swojej twórczej pracy na polu psychoterapii.

Psycholog mgr Józef D.

Jestem od dawna zwolenniczką jogi. Podczas pobytu w sanatorium miałam przyjemność poznać pana Stanisława Górskiego. Pogłębiłam moją wiedzę na temat tej pięknej i moim zdaniem jedynie skutecznej dla zdrowie gimnastyki statycznej. Po kilku ćwiczeniach poczułam się o wiele lepiej. Poszczególne ćwiczenia w ciągu kilku dni usunęły moje dolegliwości, których przez lata nie usunęły stosowane przez lekarzy środki farmakologiczne. O nadludzkich mocach joginów, którzy pokonują siebie, człowiek ma wyobrażenie mniejsze lub większe, lecz najczęściej niepełne bo trudno przekonać się o czymś czego się nie widziało i nie dotknęło. Sądzę, że joga jest szczególnie w Europie niedoceniana. Moim marzeniem jest aby każdy człowiek przekonał się do jogi i ćwiczył ją systematycznie. Być może w niedalekiej przyszłości wyprzedzi ona w wielu dziedzinach medycynę. Zamierzam kontynuować ćwiczenie, które przywróciły mi zdrowie.

Małgorzata Marlena S.

Po raz pierwszy w życiu zetknąłem się z ćwiczeniami jogi w sanatorium. Przed przyjazdem do Mosznej odczuwałem silne bóle „tzw. korzonków”. Po kilku ćwiczeniach bóle zaczęły ustępować, a po upływie turnusu nie czułem żadnych dolegliwości. Poza tym zaprezentowanym przez Mistrza Górskiego ćwiczenia oddechowo-uspokajające są niezwykle. W ciągu dziesięciu minut mija napięcie, zdenerwowanie, niepokój i człowiek czuje się rześki. Dla pana mistrza Górskiego będę miał zawsze podziw i uznanie. Zamierzam kontynuować ćwiczenia w celu wzmocnienia odporności organizmu. Twierdzę, że joga powinna być propagowana na szerszą skalę, a wtedy uniknęłoby się wielu chorób.

Krzysztof S.

Przebywając na leczeniu w Mosznej, jestem ogromnie zadowolona z ćwiczeń, które zastosował pan Stanisław Górski. Po zajęciach czułam się odprężona i pełna sił. Czułam również przyływ dodatkowej energii. Zniknęło zmęczenie i niepokój. Ustąpiła też bezsenność, która była dla mnie koszmarem.

Halina Z.

Pan Górski Stanisław udzielił mi pomocy przy usunięciu bólu głowy, który u mnie trwał przeszło 20 lat. Po 10-ciu dniach bóle zaczęły ustępować. Te ćwiczenia jogi powtarzam codziennie, gdyż stwierdziłem, że czuję się po nich znakomicie, a poza tym nie chcę dopuścić do nawrotu choroby.

Patan G.

Pragnę serdecznie podziękować Panu Górskiemu za okazanie zainteresowania moimi dolegliwościami. Dzięki wspaniałym ćwiczeniom ustępował dotkliwy, przewlekły ból głowy,

wracała radość życia. Dziś czuję się zupełnie zdrowy. Jeszcze raz gorące podziękowania za to wszystko.

dr Karol W.

Pragnę bardzo podziękować panu Górskiemu, za ćwiczenia jogi, które pomogły mi w zlikwidowaniu bólu kręgosłupa i korzonków nerwowych.

Zenon S.

W czasie kursu gimnastyki ogólnorozwojowej w Limanowej, zostałam kontuzjowana (ból mięśni nogi). Po zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń przez Ob. Stanisława Górskiego zauważyłam poprawę. Następnie stosowałam ćwiczenia sama i po 4 dniach nie odczuwałam bólu.

Irena Ch.

Miałem dolegliwości lewej ręki i nie mogłem jej dźwignąć, ani skrócić. Stosując gimnastykę i ćwiczenia jogi Pana Górskiego, potrafię już władać ręką.

Stanisław R.

Ćwiczenia oddechowo-uspokajające są niezawodne. W ciągu dziesięciu minut mija napięcie, zdenerwowanie, niepokój i człowiek czuje się rześki. Dla pana mistrza Górskiego będę miał zawsze podziw i uznanie. Zamierzam kontynuować ćwiczenia w celu wzmocnienia odporności organizmu. Twierdzę, że joga powinna być propagowana na szeroką skalę, a wtedy uniknęłoby się wielu chorób.

Krzysztof S.

Kochanemu Panu Stanisławowi , który przywrócił mnie do życia, wdzięczna do śmierci.

Ania, Anna K.

Serdecznie dziękuję Panu Górskiemu za wyleczenie mnie z zawrotów głowy.

Przemysław T.

Drogiemu Panu Stanisławowi, Mistrzowi jogi z wyrazami absolutnego uznania. Przyrzekam codziennie ćwiczyć. Po pierwszym tygodniu śpię świetnie. Ćwiczenia działają uspokajająco.

Krystyna B.

Prowadzone ćwiczenia jogi przez Pana Górskiego, dały wspaniały wynik. Ciśnienie krwi podwyższyło się, znikło napięcie w żołądku, lepiej śpię.

Maria R.

Serdeczne podziękowanie dla Pana Stanisława Górskiego za uratowanie zdrowia przez osobiste zaangażowanie się w mój problem choroby. Czuję się odprężony. Znikła zgaga-zmora od lat, nie czuję skurczu w żołądku. Dzięki systematycznym ćwiczeniom treningowym odzyskałem spokój i równowagę. Wróciłem do pełnego zdrowia. Zyskałem wiele energii. Stałem się odporny na infekcje.

Andrzej G.

Odczułem zbawienny skutek działania ćwiczeń jogi, Przeprowadzonych przez Pana Stanisława Górskiego. Zupełnie ustąpiły bóle głowy, oraz bezsenności. Stałem się spokojniejszy. Za wszystko dziękuję.

Leszek M. Prawnik

Pana wskazania i ćwiczenia od dnia pobytu w sanatorium pomogły mi uzyskać utraconą równowagę, chęć do dalszego życia oraz wychowania moich dwojga dzieci. Życzę Panu dużo zdrowia, szczęścia, sto lat życia.

Stratberger.

Spotkanie z panem Stanisławem Górskim sprawiło mi bardzo dużą radość. Po wystąpieniu w telewizji w programie „Progi i Bariery” pragnąłem bardzo Pana poznać. Miałem to szczęście i spotkałem Pana w Mosznej. Bardzo pilnie i z dużym zaangażowaniem uczestniczyłem we wszystkich zajęciach. Postanowiłem kontynuować wskazania po powrocie do domu. W moim przypadku jest to konieczne do opanowania starganych nerwów.

Stanisław K.

Gdy zgłosiłem się do Mistrza Górskiego Stanisława z Ustrzyk Dolnych, czułem się fatalnie zarówno fizycznie jak i psychicznie. Nie mogłem spać, (cierpiałem na chroniczną bezsenność). Odczuwałem kłucie i bóle serca. Stosowane leki tylko chwilowo przyniosły ulgę. Po zastosowaniu ćwiczeń jogi podanych przez mistrza Górskiego, dolegliwości się zmniejszyły, a po upływie roku prawie całkowicie ustąpiły. Muszę zaszykalizować, że przestałem palić, zrezygnowałem z alkoholu zupełnie, (choć nigdy nałogowo nie piłem). Kontynuuję ćwiczenia w miarę możliwości. Wróciła radość życia i spokój. Stwierdzam, że nieodzownym czynnikiem w pokonaniu różnych zdrowotnych kłopotów są ćwiczenia i silna wola. Przez ten rok zaoszczędziłem 5000 zł.

Jan W.

Nasza kilkuletnia znajomość z Mistrzem Górskim jeszcze raz potwierdziła odwieczną prawdę, że aby ulżyć ludzkim cierpieniom, trzeba być dobrym, bezinteresownym i fachowym. Taką osobowość reprezentuje Pan Górski od którego trzeba się uczyć wytrwałości, silnej woli poświęcenia, a przede wszystkim człowieczeństwa. Dziękuję Mu za Jego pomoc i fachowe porady, które przynoszą mnie i moim najbliższym oraz wielu innym ulgę w różnorodnych cierpieniach i pozwalają utrzymać na codzień psychofizyczną równowagę.

Eustachy K. lek. spec. chorób dziecięcych

Przyjechałam do Mosznej w stanie kompletnego załamania, z jedną myślą... jeżeli tutaj nie odzyskam wiary i radości życia to koniec. Teraz po ćwiczeniach jogi czuję lekkość. Mam wrażenie jakbym otrzymała olbrzymi zasób powietrza. Chce mi się wręcz płakać z radości, a ponadto, co najważniejsze czuję ogromną życzliwość dla wszystkich ludzi - całkowicie bezinteresownie. Słowa podziękowania dla Pana Górskiego są zbyt skromne, nie wyrażają mojej przeogromnej wdzięczności.

Krystyna B.

Listy wdzięcznych kuracjuszy w Mosznej z podziękowaniami za niesienie pomocy w różnych sytuacjach chorobowych-świadczą o tym, że moja praca terapeutyczna dała pozytywne wyniki.

Zakończenie pracy w Sanatorium w Mosznej

Chciałem służyć nerwowo-chorym pacjentom, ale nie mogłem, bo moim obowiązkiem było zaopiekowanie się żoną, która ciężko zachorowała. Zwolniłem się z pracy w Mosznej pojechałem do Ustrzyk Dolnych gdzie opiekowałem się chorą żoną od 1980 r. do czasu jej śmierci t.j. do lutego

1986 r. Pochowana została na cmentarzu w Ustrzykach Dolnych. Syn zmarłej żony Heleny ma 46 lat, mieszka w Gryfinie i pracuje w Szczecinie. Z moją obecną żoną Jadwigą zawarłem związek małżeński w listopadzie 1986 r.

ROZDZIAŁ CZWARTY

Wschód Miłość

Wschód ma myślenie intuicyjne, mieszkańcy Dalekiego Wschodu są geniuszami kontemplacji, wyciszenia, koncentracji.

Z tego też wniosek, że ich filozofią jest unikanie stresów i chorób. Za chorego uważany jest człowiek, który ma jakąkolwiek dolegliwość. Leczenie jest holistyczne, czyli leczy się całego człowieka t.j. jego postać fizyczną i psychiczną. Ciało fizyczne ćwiczeniami gimnastyki statycznej jogi, ciało psychiczne medytacją z pozytywnym myśleniem. Umysł to wyobraźnia, która ma wpływ na zdrowie człowieka.

Większość ludzi jest bardzo pochłonięta sprawami dnia codziennego, nie ma czasu na to, żeby się zastanowić czym naprawdę jest życie. Wydaje się, że nasza zachodnia kultura przeciwdziała duchowemu rozwojowi człowieka, przez co ludzie nie mogą uporządkować swego życia, a to co robią jest jednym pasmem błędów. Szczęśliwie człowiek prawie instynktownie odczuwa silną wewnętrzną potrzebę normalności, powrotu do harmonii, chce spokoju umysłu, lepszej koncentracji, uwolnienia się od stresu. Trzeba nabrać wewnętrznej wiary w siebie, wierzyć, że potrafimy się zmienić. Kto nie wierzy w siebie, jest podrzucany jak liść na wietrze przez warunki w których żyje. Jest zniewalany i stresowany sytuacją, w której się znalazł, nie czuje się wolny, nie jest pewien siebie, brak mu miłości płynącej z serca.

Przyczyna leży w negatywnym nastawieniu umysłu i to musimy zmienić. Żeby to osiągnąć nie trzeba jednak umysłu oczyszczać, bo nasza prawdziwa, pierwotna natura jest czysta i jasna, nie ma więc różnicy między świadomością a umysłem. Prawdziwy umysł nie jest rozumem, nie należy go traktować jako obiekt rozmyślań czy działań, nie jest rzeczą uchwytną nad którą trzeba zapanować. Umysłu nie należy dyscyplinować, bo człowiek nie będzie wolnym, niezależnym i czystym, a będzie udawał czystość i jasność umysłu. Tak powstaje faryzeuszostwo. Żeby tego uniknąć trzeba pozwolić umysłowi odejść, bo pochwyć go nie można. Odejdą wówczas wszystkie myśli, wrażenia, chociaż jeszcze przez jakiś czas będą się one pojawiały i znikły w umyśle. Nie trzeba tłumić myśli! Należy się tylko przestawić z myślenia praktykowanego na „Zachodzie” na myślenie wyrosłe z tradycji „Wschodu”, żyć z Bogiem, osiągnąć Samandhi czyli komunię.

Kontemplacja czyli Samandhi

Samandhi czyli komunia jest zjednoczeniem człowieka z Bogiem. W rozdziale tym opisuje ścieżki, które prowadzą do Boga. Najłatwiej realizować je szczerze wierzącym i praktykującym osobom duchownym lub zakonnikom. Także ludziom zrównoważonym psychicznie, o sercu czystym miłującym bliźniego. Kto może medytować? W uprzywilejowanej sytuacji są jarosze, ich pożywienie daje siłę która nazywa się energią magnetyczną. Także ci, którzy praktykują Pranajamę

czyli specjalne oddechy jogiczne. One też wytwarzają energię magnetyczną. Osoby uprawiające ćwiczenia fizyczne, cielesne i duchowe zyskują energię magnetyczną, fizyczną i duchową.

Aby efektywnie praktykować medytację potrzeba utrzymywać w równowadze czwórwymiarową energię magnetyczną którą jest: 1). Energia Eteryjna, 2). Energia Nadetyryjna, 3). Energia Ponadatomowa, 4). Energia Atomowa. Trzeba również wyzbyć się wad czyli grzechów, a na ich miejsce zaszczerpić w sobie cnoty, unormować tryb życia, nie gonić za skarbami tego świata, żyć w spokoju, medytować czyli modlić się do Boga.

Gdy to zrealizujemy to dostąpimy Samandhi i odczujemy spokój, ciszę, zadowolenie i to da nam zdrowie na najwyższym poziomie, będziemy bez osobowości - bez egoizmu i swojego „Ja”, życie wypełnione będzie miłością, naszą troską będzie dobro bliźnich, dla siebie robić będziemy tylko to co jest niezbędne, żeby skromnie przeżyć. Z przedstawionych tu medytacji nie należy samemu sobie wybierać, tylko Guru może je właściwie wskazać, bo on ma praktykę i doświadczenie. On wie o każdym uczniu o jego brakach cielesnych, duchowych, umysłowych i energetycznych. Na Zachodzie rządzi pieniądz, egoizm i „Ja”, trudno więc jest praktykować uduchowione medytacje, bo jak pogodzić to z tym, że każda religia zaleca kochać bliźniego jak siebie samego a społeczność Zachodu najczęściej traktuje to odwrotnie - kochaj bliźniego aż koszula spadnie z niego. Toteż medytacje Wschodu trudno praktykować Zachodowi. Ten kto mówi, że praktykuje medytacje Wschodu to często mówi nieprawdę, bo na Zachodzie łatwo takiej medytacji nie da się praktykować. Żeby tego dokonać trzeba przestawić umysł, czyli zmienić osobowość, zmienić myślenie, moralność, zwyczaje, obyczaje, kulturę itd. Żeby medytacje Wschodu ułatwiały nam życie, to musimy wszystko co Zachodnie zmienić na Wschodnie, wówczas osiągniemy Samandhi.

Dieta medytujących

Określenie „dieta” rozumiane jest w tym przypadku jako sposób odżywiania, nie jest to kuracja odchudzająca, lecz po prostu zdrowy sposób odżywiania.

Osoby medytujące powinny zwrócić szczególną uwagę na rodzaj spożywanych potraw, wynika to z konieczności oczyszczenia organizmu, ze szkodliwych złogów i substancji oraz potrzeby utrzymania właściwej równowagi pomiędzy yin i yang. Skutecznym sposobem na takie oczyszczenie jest dieta wegetariańska. Faktem jest, że nasza narodowa tradycja kulinarna nie ułatwia nam przejścia na indywidualny sposób odżywiania, żeby jednak móc cokolwiek poprawić w naszej diecie trzeba wiedzieć, która z potraw jest dla nas korzystna, a która nie. Nie jest bowiem tak istotne co się je okazjnie lecz co stanowi podstawę naszego jadłospisu. Mając więc to na uwadze nauczmy się systematycznie uwzględniać w swym menu wartościowe produkty odżywcze, a eliminować te, które uznane zostały jako szkodliwe.

Podstawowa zasada

Cała filozofia zdrowego odżywiania polega na zachowaniu właściwych proporcji pomiędzy yin i yang, czyli na utrzymaniu odpowiedniego bilansu kwasowo-zasadowego. Taka konieczność wynika z faktu, że wszystkie produkty są bardziej yin lub bardziej yang. Inaczej mówiąc bardziej kwasowe lub bardziej zasadowe. Yin ma charakter kwasowy, a yang zasadowy.

Długoletnie, wnikliwe badania wykazały, że najlepsza dieta jest w 80% zasadowa a w 20% kwasowa. Jak z tego wynika na naszym stole powinny zdecydowanie przeważać produkty zasadowe.

Kwasotwórcze mięso

W ustroju człowieka ustawicznie przebiega skomplikowany proces biologiczno-chemiczny, który dla prawidłowego tj. niezakłóconego funkcjonowania wymaga środowiska obojętnego lub lekko zasadowego. Tymczasem mięso czerwone i wieprzowina znajdują się na czele listy potraw kwasotwórczych. Ale nie tylko bo również na czele listy określającej stopień stężenia w produkcji pestycydów. Na 300 stopniowej skali mięso wykazuje aż 281 punktów, podczas gdy owoce 27 a zboża zaledwie 8.

Walka konkurencyjna zmusza hodowców do stosowania takich odżywek, które gwarantują szybki przyrost masy mięsnej. Do tego celu powszechnie używa się antybiotyków, roztworów zawierających arsenik i hormony. Ma to fatalny wpływ na zdrowie ludzi, którzy spożywając mięso uodporniają się na działanie penicyliny i tetracykliny.

Głównym składnikiem odżywczym mięsa jest białko obejmujące przeciętnie 15-20% masy. To samo białko pochodzenia zwierzęcego można uzyskać z mleka np. 100 g surowego mięsa zawiera mniej więcej tyle białka co 2 jajka lub 1/2 litra mleka. Źródłem białka są również warzywa strączkowe takie jak fasola, groch, bób a także soja.

Niektórzy dietetycy uważają jednak, że pomimo tylu wad, w niektórych przypadkach mięso powinno być spożywane. Dotyczy to głównie dzieci i dorastającej młodzieży, ponieważ przez spożywanie mięsa wzmacniają organizm, ułatwiają rozwój kory mózgowej a także zabezpieczają potrzeby organizmu w witaminę B12. Jest to jedyna witamina, której nie ma w roślinach a najobficiej występuje w wątrobie i wołowych nerkach. Inaczej ma się sprawa ze zdrowymi dorosłymi osobami, dla których ta witamina w wystarczającej ilości znajduje się w nabiale, mleku, jajach, serach fermentowanych i drożdżach.

Spożywać białko, ale jakie?

Białko stanowi długi łańcuch cząstek złożonych z elementów zwanych aminokwasami. Istnieją 22 rodzaje aminokwasów. Większość z nich jest asymilowana przez człowieka. Przez łączenie w odpowiedni sposób produktów roślinnych i nabiału otrzymuje się pożywienie, które pod względem zawartości białka jest nieodróżnialne od diety mięsnej. Często są to tradycyjne narodowe potrawy. I tak w Ameryce Południowej fasolę spożywa się ze zbożem lub ryżem, w Indiach soczewicę z ryżem, w Japonii ryż z soją i przetworami z soi, na Bliskim Wschodzie soczewicę i ryż uzupełnia się jogurtem, a w naszym kraju powszechnie spożywano kaszę z mlekiem.

Zaleca się więc łączyć:

- produkty zbożowe z mlekiem i nabiałem
- strączkowe ze zbożowymi
- strączkowe z ryżem
- strączkowe z nabiałem

Kiełki

W okresie kiedy nie ma dużego wyboru jarzyn i owoców dobrze jest uzupełnić dietę kiełkami. Można nimi posypywać kanapki, dodawać do surówek, sałatek, past twarogowych, duszonych warzyw (tuż przed zakończeniem gotowania), lub też przyrządzić z nich potrawy. Kiełkować można ziarna wszystkich rodzajów zbóż, nasiona roślin strączkowych i warzyw (oprócz pomidorów). Kiełki powinno się przechowywać w zamkniętym szklanym słoiku lub w plastikowym pojemniku w chłodnym miejscu, najlepiej w najniższej części lodówki, gdzie niektóre gatunki rosną nawet po ochłodzeniu. Przed schowaniem trzeba je odsączyć.

Nasiona przeznaczone do kiełkowania trzeba umyć, włożyć do słoika i zalać letnią wodą. Jeden kubek nasion zalewamy czterema kubkami wody i zostawiamy na noc. Rano odcedzamy. Następnego dnia zakrywamy otwór słoika gazą i obwiązujemy gumką lekarską.

Nie zalewamy wodą siemienia lnianego ponieważ się rozkleja. Nasiona przepłukujemy dwa do czterech razy dziennie zależnie od rodzaju nasion i temperatury otoczenia. Słoik wstawiamy do miski otworem w dół, lekko przechylamy dla umożliwienia cyrkulacji powietrza i odsączenia się wody. Najlepiej jest wstawić słoik do spiżarki lub szafki aby zapewnić ciemność i równomierną temperaturę. Jeżeli pozostawiamy na świetle należy przykryć papierem lub ściereczką. Wyjątkiem może być lucerna, która powinna się zazielenić wystawiamy ją więc jeszcze na działanie światła.

Lucerna jest królową kiełków. Jest źródłem wielu witamin i minerałów, zawiera aż 35% białka. Do spożycia nadaje się po 24 godzinach, gdy kiełki mają 3 mm, lub po 3 do 5 dniach, kiedy kiełki osiągną 3 do 5 cm i mają zielone listki.

Z jednego kubka pszenicy otrzymujemy trzy do czterech kubków kiełków. Do jedzenia nadaje się po 3-4 dniach, gdy korzonek osiągnie długość około 1,2 cm

Dieta wysokobłonnikowa

Dieta wysokobłonnikowa zakłada spożywanie dużej ilości warzyw i owoców oraz pokarmów sporządzonych z nie rafinowanego zboża. Współczesny człowiek przyjmuje na ogół węglowodany w zbyt oczyszczonej postaci, gdyż w trakcie zmechanizowanego przemiału mąki i kaszy odpada większa ilość włókien roślinnych czyli właśnie błonnika.

Dieta wysokobłonnikowa ułatwia wydalanie cholesterolu z organizmu, zapobiega zatem chorobom układu krwionośnego, zawałom, miażdżycy. Przyspiesza przepływ pokarmów przez jelita, nie dopuszcza do ich zastoju czy zaparcia, które sprzyja powstawaniu owrzodzenia czy stanów przed rakowych. Utrudnia gromadzeniu się tłuszczu w organizmie, a zatem działa również odchudzająco. Dobrze jest więc skorzystać z dostępnych na rynku otrębów pszennych. Najlepiej jest codziennie łyżeczkę otrąb dosypać do spożywanej zupy lub innej płynnej potrawy.

Ważne jest też aby pożywienie zawierało składniki ożywiające działalność nie chorobotwórczych mikroorganizmów w przewodzie pokarmowym. Dlatego trzeba jeść naturalne pokarmy zawierające witaminy oraz różnego rodzaju przetwory ze sfermentowanego mleka jak jogurty i kefir.

Wnioski

Wiadomo już od dawna, że tzw. luksusowe i treściwe jedzenie oparte na dużej ilości mięsa, wędlin, tłuszczów, białego pieczywa, cukru i soli nie jest zdrowe, dlatego warto skorzystać z zaleceń opracowanych przez Polskie Stowarzyszenie Buddyjskie Zen Czogie:

- wyeliminować a przynajmniej ograniczyć pożywienie, które zostało „oczyszczone”, a więc cukier rafinowany, ryż łuskany, białą mąkę, sól warzoną;
- unikać należy produktów, które poddane zostały intensywnej obróbce - mrożonek, konserw, różnych błyskawicznych zup i sosów;
- ograniczyć zużycie tłuszczów, zwłaszcza nasyconych. Używać wyłącznie olej słonecznikowy i sojowy, oliwę oraz masło;
- zmniejszyć ilość spożywanych jajek (cholesterol);
- każdy posiłek powinien zawierać w odpowiedniej proporcji wszystkie podstawowe składniki odżywcze;
- jednocześnie pamiętać należy o odpowiednim łączeniu białek;
- pokarmy alkalizujące powinny przeważać nad zakwaszającymi.

W codziennym jadłospisie powinno się znaleźć 2 do 3 szklanki mleka, w tym jedna szklanka mleka zsiadłego lub jogurtu co przeciwdziała procesom gnilnym w przewodzie pokarmowym;

- nie więcej niż 4 jajka tygodniowo;
- chleb razowy, kasza lub inna potrawa z ziarna zbożowego, danie z fasoli, trochę nasion lub orzechów;
- jarzyny - trzy lub więcej porcji, w tym jedna porcja zielonych liściastych (np. sałata);
- owoce w jak największej ilości;
- dietę należy uzupełniać kiełkami, szczególnie w okresie zimowym i wczesną wiosną gdy brak jest świeżych owoców i jarzyn;
- dodawać do potraw otręby i spożywać drożdże piwne.

Sztuka medytacji

Dusza przejawia swą świadomość za pośrednictwem siedmiu czakramów świata, mieszczącej się na ludzkiej osi mózgowo-rdzeniowej. Praktykowanie medytacji budzi świadomość duszy w tych siedmiu ośrodkach eterycznych.

Pierwszym szczeblem medytacji jest koncentracja, a właściwa medytacja to koncentracja skupioną na poznaniu Boga. Jest to zasada Krija-Jogi udostępnionej nam przez Paramahanse Joganandę. Niektóre religie wprowadziły do swych nabożeństw tzw. „wchodzenie w ciszę”, uspokaja to jednak myśli powoli. Aby spostrzec Boga, należy najpierw poznać pozytywne i negatywne czynniki ciszy.

1. Medytacja. Koncentracja na Bogu

Pierwszą, podstawową czynnością jest wyłączenie uwagi, żeby nie być rozproszonym i nie odczuwać niepokoju i móc się skoncentrować jedynie na Bogu.

Po całkowitym odprężeniu, skupić się na wykonaniu kilku krótkich oddechów przez nos i odmówić modlitwę. Potem zamknąć lub przymknąć oczy, skupić wzrok i uwagę na punkcie między brwiami, gdzie znajduje się ośrodek Świadomości Chrystusowej. *Światłem ciała jest oko. Jeżeli oko twoje jest zdrowe, całe ciało twoje jasne będzie. (Mat. 6.22.)* To oko duchowe, daje radosne zjednoczenie z Duchem. Czy spostrzeżemy duchowe oko czy też nie (oko to błysk światła), nadal koncentrujemy się na tym ośrodku (Adźna), głęboko modląc się do Boga i do Świętych. W milczeniu, w myśli śpiewamy dotąd, aż nie odczujemy boskiej odpowiedzi w postaci głębokiego spokoju, uciszenia, wewnętrznej radości.

2. Medytacja. Rozmowa z Bogiem

W świętych pismach pełno jest opisów rozmów Boga z człowiekiem. *W Gibeonie Pan ukazał się Salomonowi we śnie. Wtedy rzekł Bóg „Proś o to co mam ci dać”, a Salomon rzekł:… Racz więc dać Twemu słudze serce pełne rozsądku do sądzenia Twego ludu i rozróżniania dobra od zła… Spodobał się Panu, że właściwie Salomon o to poprosił.*

Bóg więc mu powiedział: „Ponieważ poprosiłeś o to, a nie poprosiłeś o zgubę nieprzyjaciół twoich, ale poprosiłeś dla siebie o umiejętność rozstrzygania spraw sądowych, więc spełniam twoje pragnienie i daję ci serce mądre i rozsądne, że podobnego przed tobą nie było i po tobie nie będzie. I choć nie prosiłeś daję ci bogactwo i sławę. (K.K. 3:5,14).

Dawid również kilkakrotnie rozmawiał z Panem i omawiał z nim nawet ziemskie sprawy. *I radził się Dawid Boga mówiąc - czy mam iść przeciwko Filistynom i czy oddasz ich w moje ręce”? - I odpowiedział mu Pan: „Idź, bo ja oddam ich w ręce twoje. (II Ks. Samuela 5:19).*

Człowiek „Zachodu” modli się do Boga tylko umysłem, a nie całym zapalem swego serca. Ta modlitwa jest słaba i nie da odpowiedzi. Mało kto modli się do Ducha Świętego z ufnością i poczuciem bliskości jak do ojca lub matki, a przecież jesteśmy dziećmi Boga i cechować nas powinna bezwarunkowa miłość.

3. Medytacja dla chorych

Gdy ksiądz znajduje się na wystarczająco dużym stopniu duchowego rozwoju możliwe staje się uzdrowienie eucharystyczne. Poświęcona hostia staje się Boską energią olśniewającą, fioletowym światelkiem. Opłatek przekształca się w „olśniewające małe słońce”. Boskie uzdrowienie eucharystyczne leczy umysł i ciało wówczas gdy hostia jest przyjmowana z właściwą czcią, wdzięcznością i zrozumieniem. Zaleca się powtarzać w myślach: *Panie, w pełni przyjmuje Twoje boskie błogosławieństwo i uzdrawiającą moc. Umysłem, uczuciami i ciałem przyjmuje Twoją Boską energię leczniczą. Dziękuję Ci za nią i całkowicie ufam Tobie.* Powtarzać trzy razy i wyciszyć umysł czyli się rozluźnić i nie myśleć o sprawach codziennych. Należy skupić się, odczuć co się dzieje wewnątrz ciała. Niektórzy ludzie widzą jak wchodzi w nich boskie światło, czują szczęście, ekstazę. Przyjmować w ten sposób komunie trzy lub cztery razy w tygodniu przez okres jaki będzie konieczny. Komunia leczy zaburzenia cielesne i duchowe, urazy i cierpienia emocjonalne. Uzdrawienie eucharystyczne wykonują jedynie księża. Przyjmująca dłoń księdza jest zwrócona w stronę świętej hostii celem pobrania od Boga energii leczniczej, drugą ręką ksiądz oczyszcza i energetyzuje chorego pacjenta. Taką komunie udzielają księża w szpitalach i w domach osób chorych.

4. Medytacja - Autosugestia

Człowiek w życiu ma problemy w zaspokajaniu ciała i ducha. Nie wie jak sobie z tym poradzić, zapada więc na różne choroby i nerwice. Wizyty u lekarzy uzdrowicieli niewiele mu niekiedy przynoszą pożytku.

Dobrze jest znaleźć sobie swojego lekarza i nie chodzić do innych., gdyż zamiast leczenia się zbieramy od nich różne energie. Każda z tych energii inaczej działa i daje cierpienia. Żeby tego uniknąć należy lekarzy i uzdrowicieli odwiedzać raz na kilka miesięcy, żeby energia odpłynęła. Gdy znajdzie się jednak swojego lekarza i uzdrowiciela to można im składać wizyty ile się chce, bo ich energia leczy tak samo jak ich metody.

Czasami najbardziej pomocna jest autosugestia. Polega ona na tym, że sugerujemy sobie czyli wmawiamy, że jesteśmy zdrowi, choć mamy choroby to w ten sposób czujemy się zdrowymi. Do tej metody potrzebna jest wiara i wyobraźnia. Wyobrażamy sobie jak chory organ się regeneruje, jak nasz system immunologiczny zwalcza szkodliwe bakterie i wirusy, jak oczyszcza i odnawia chorą część ciała. I wreszcie widzimy już zdrowy i świetnie działający organ. Trzeba wierzyć, że potrafię to zrobić. Potrzebna wytrwałość, stosować aż do skutku. Potrzebna jest systematyczność, codzienne powtarzanie. Potrzebna jest wyobraźnia, która pomoże w przedstawieniu sobie ćwiczenia na coraz to wyższym poziomie. Można ewentualnie znaleźć sobie pomocnika do realizacji planu.

W taki to sposób powiodą się nasze plany i życie stanie się unormowane. Latem będziemy wstawać o 6⁰⁰ godzinie, wiosną i jesienią o 7⁰⁰ zimą o 8⁰⁰. Do snu stale kładziemy się o 22⁰⁰ godzinie. Spożywamy posiłki jasko-mieszane ale nie do syta, a w ciągu dnia po trochu podjadamy (wg. klimatu umiarkowanego). Nie używamy tytoniu, alkoholu, konserw, octu, pieprzu, mocnej kawy, herbaty, narkotyków, soli trochę używać, cukru, jeść w ciszy, spokoju, dobrze przeżuwać.

Bywać w lesie sosnowym, rano biegać bosą bez względu na pogodę i porę roku. Pracować uczciwie, żyć w duchowej miłości i nie uganiać się za skarbami tego świata.
Modlitwa.

Medytować i Boga prosić o zdrowie, o korzystanie z autosugestii, o cechy wiary, wytrwałości, systematyczności, o wyobraźnię, unormowanie życia, pozbycia się egoizmu, swego „Ja” i o przestrzeganie boskich praw, natury i cywilizacji.

5. Medytacja na cztery etapy.

Wielu chce się uczyć medytacji z książek. Nie mając pojęcia co chcą kupić, kupują to co widzą. Nie wiedzą, że jest to niebezpieczne, grozi chorobą umysłową. Poznają na kursach technikę postępowania i praktyczne umiejętności, ale ponieważ medytacji jest dużo nie wiedzą od której zacząć. Każda z nich jest inna. Z tego powodu nikomu nie zalecam aby medytację wybierać sobie samemu, w tej sprawie najlepiej zwrócić się do Guru - nauczyciela, on wybierze i nauczy jak trzeba przeprowadzać medytację.

Pierwszy etap. Myślenie.

Każdy gdy chce coś osiągnąć, to najpierw myśli, medytuje, potem wszystkie myśli zamienia w czyny. Jakie są nasze czyny, takie jest nasze życie. Do myślenia jest potrzebne zdrowie, ale nerwowo chorzy go nie mają i gdy ich boli głowa, dokucza choroba, czy mają złe samopoczucie, to ich myśli są słabe, złe, a czyny mało warte i życie pełne niepowodzeń.

Drugi etap. Myślenie zamienia się w medytację.

Gdy jednak dopisuje nam zdrowie, wówczas możemy poznać siebie, to znaczy swoje możliwości i nauczymy się zapobiegać niepowodzeniom życiowym. Poznajemy swoje talenty, wykorzystamy je. Będziemy samodzielni, pomożemy drugim gdy sobie nie dadzą rady.

Trzeci etap. Medytacja zmienia się w modlitwę.

Kiedy jesteśmy zdrowi na ciele i umyśle, i mamy silną wolę to codziennie prosimy Boga o szczęśliwe życie na ziemi, potem w niebie.

Czwarty etap. Całe życie się modlimy.

Nasz Anioł Stróż ciągle się nami opiekuje, chroni nas przed grzechami, dzięki temu spotyka nas mniej nieszczęść, możemy dłużej żyć i realizować to co Bóg nam wyznaczył do spełnienia na tej ziemi, potem udajemy się do Boga i przebywamy blisko niego.

6. Pozytywne myślenie z autosugestią

Jakie mamy myśli, takimi się stajemy. Myśli negatywne dają nam niepowodzenia życiowe, pozytywne zadowolenie. Żeby nie myśleć o chorobach, to sugerujemy, że jesteśmy zdrowi i nic nam nie dokucza.

Autosugestia działa na zasadzie praw przyrody. Jedno z tych praw jest takie, że mózgu i do mózgu biegnie tylko jeden rodzaj impulsu. Kiedy posyłamy impuls pozytywny, to nie pozwala on biec impulsowi negatywnemu. Na przykład gdy boli ząb to się boimy, że przy wyrwaniu odczujemy

ból. Posyłamy więc do mózgu impuls, że czujemy się dobrze, nic nie boli uśmiechamy się. Tak czynimy przez cały czas bez przerwy. Ząb może zostać usunięty, bez bólu, ale trzeba w siebie uwierzyć i przez cały czas rwania zęba stosować medytację pozytywną z autosugestią. Po opanowaniu tej metody możemy ją wdrażać do wykorzystania w przeróżnych dziedzinach naszego życia i nigdy nie odczujemy strachu, lęków, chorób, wszystko w życiu będzie się nam udawało.

Modlitwa do Boga.

W medytacji prosimy Boga o zdrowie, korzystanie z autosugestii, cechy wiary, wytrwałości, systematyczności, wyobraźni, unormowania życia, pozbycia się egoizmu, swego „Ja” i o przestrzeganie praw boskich, przyrody i cywilizacji. Modlimy się do Boga o to, żebyśmy żyli w miłości płynącej z serca, byli życzliwymi dla innych, pomagali im w potrzebach, nikogo nie krzywdzili się zatruwali powietrza, ziemi, wody, dbali o przyrodę, bo jesteśmy jej częścią. Czyniąc szkodę przyrodzie, czynimy ją również sobie. Obecnie równowaga biologiczna w przyrodzie jest poważnie zachwiana i my przez to również cierpimy na zdrowiu, nasze dzieci rodzą się okaleczone. Zginęło już wiele gatunków drzew, roślin, zwierząt. Fauna i flora żyją w symbiozie ze sobą i jest to zamknięte koło. Teraz to koło ma rozerwane ogniwa i przyroda jest chorą. Należy ratować przyrodę, bo gdy ona zginie, to my również.

7. Modlitwa o uzdrowienie.

Mówimy do Boga po cichu, na głos lub w myślach. Należy przebaczyć tym co nas krzywdzą, pozbyć się własnej osobowości, egoizmu, wówczas nas Bóg uzdrowi. Kontemplacja jest potrzebna przy modlitwie, która skierowuje nas ku Bogu. Czasem brak jest chęci do modlitwy, bo Bóg nie odpowiada nam wtedy, kiedy tego oczekujemy. Jeśli chcemy uzdrowić życie, to musimy odnaleźć własne priorytety, zwrócić się z prośbą o pomoc do swojego Anioła Stróża, on pomoże nam nie zbaczać ze ścieżki do nieba, gdzie jest wieczna szczęśliwość, gdzie wiecznie będziemy z Bogiem.

Modlitwa jest sposobem, przygotowaniem do przyszłej wieczności. Modlimy się z różnych powodów sami, z ludźmi lub z Aniołami. Możemy uzdrowić nasze życie, gdy nawiążemy bliski kontakt z Bogiem naszym uzdrowicielem. W modlitwie zwracamy się do Boga przez adorację, wysłuchanie, dziękczynienie, błaganie, akt skruchy i inne.

8. Adoracja.

Jest to podstawa modlitwy. Adoracja to modlitwa do uzdrawiającego, bo doceniamy Boga i znamy siebie. Widzimy swoje niedoskonałości, a Bóg jest doskonałością. Bóg jest światłem i rozjaśnia ciemne strony naszej egzystencji, co doprowadza do uzdrowienia na duszy i na ciele.

Adoracja jest trudniejszą modlitwą, gdyż wymaga od nas całkowitego pozbycia się własnej osobowości i kontemplacji na zasługach Boga, On jest centrum wszechświata, jest nieruchomym punktem w zmienności świata. Prosimy Boga aby nas oświecił, żebyśmy pozbyli się wad, bo one zaciemniają naszą duszę, a światło Boga nas rozjaśnia i prowadzi do wiecznej szczęśliwości.

9. Wysławianie.

Jest to drugi rodzaj modlitwy, druga ścieżka prowadząca do Boga. W adorowaniu zrozumieliśmy kim jesteśmy i wiemy czego nam brakuje, a chcemy osiągnąć cnoty boskie jak miłość, mądrość, współczucie, moc i wiele innych. Wysławianie doskonałości Boga umacnia wiarę,

pomaga pozbyć się egoizmu, daje możliwość osiągnięcia mocy uzdrawiania siebie i innych. Adoracja i wysławianie służą do uzdrowienia duszy.

10. Dziękczynienie.

To błogosławienie z łączeniem dziękczynienia. Jest to dziękczynienie z określeniem za co jesteśmy wdzięczni Bogu, od niego otrzymujemy miłość, która jest pięknem naszego życia. Dziękujemy za wszystkie uzdrowienia na ciele i duszy. Mówimy np. „Dobry Boże, dziękuję ci za piękno tego świata, za to, że w ubiegłym roku pomogłeś mi przeżyć wstrząs spowodowany utratą pracy, że pokazałeś mi, jak powinienem słuchać swego Anioła Stróża, dzięki czemu on mnie nauczył wszystkich cudownych rzeczy jakie mi przygotowałeś w związku ze zdobywaniem nowej posady. Dziękuję, że pozwoliłeś mi przekazać jemu Twoją, niezbadaną, uzdrawiającą miłość.

Dziękujemy Bogu za otrzymane łaski, za uniknięcie złości za utratę pracy i za uzyskanie innej, za uzyskanie pokoju mej duszy, za nie utracone łaski Boga i za uzdrowienie duszy. Od Boga otrzymujemy błogosławieństwa, które nas uzdrawiają. Poprzez modlitwę mówimy do Boga a. Bóg nas oświeca, pomaga innym przebaczać, on nam daje łaskę. bo jest kochającym Ojcem. Opuuszczamy winy naszym przełożonym i dziękujemy Bogu za ofiarowaną nam mądrość i wiedzę.

11. Jaźń boska.

W medytacji nie chodzi o to aby coś uczynić chodzi w niej lecz czymś być. Chodzi tu o specyficzny stan świadomości, o obudzenie się na Rzeczywistość, o duszy czuwanie.

„A.U.M.! Ja jestem Jaźnią nieskończoną, szczęśliwością Wiecznego! Ja jestem wszystkim we wszystkim - widzialnym i niewidzialnym. Ja jestem tym, co było, co jest i co będzie. Ja jestem! Wszystko jest we mnie, poza mną nie ma niczego!”

„Bracie mój! Siostrze moja! Ty jesteś mną! Ja jestem tobą!”

„Jesteśmy jedyną-nierozłączną Jaźnią! Nikt nie rozerwie, nie zniszczy naszego jednego wspólnego bytu. W Bogu i przez Boga jesteśmy jednym. Świadomość Boga jest jedna i ta sama w każdym z nas i we wszystkich razem”.

„Obyśmy nie ulegli ani na chwilę błędowi, złudzeniu oddzielności człowieka, egoizmowi osobowości poprzestającej mylnie na świadomości ciała”.

„Gdy zaczyna się poszukiwanie istoty samego siebie, nasza słabość staje się gruntem na którym wyrasta samolubstwo. Jedno i drugie kończy się, kiedy osiągnięte zostaje poznanie Bytu. Odtąd ożywia nas Jednia i wspólnota Bytu, czujemy w sobie jeden Byt, działamy w duchu wspólnoty i działamy zgodnie ze wszystkimi mocami nieba i ziemi, służącymi zjednoczeniu wszystkiego w szczęśliwości!”

12. Skrucha.

W medytacji przyznajemy się przed Bogiem do przekroczenia jego przykazań, oznacza to, że dostrzegaliśmy zło popełnione w naszym życiu, które oddaliło nas od niego. Modląc się ze skruchą, przyjmujemy na siebie odpowiedzialność, żałujemy i przyrzekamy poprawę. Człowiek jest niedoskonały, przez skruchę staje się lepszym. Modlitwa ze skruchą nie wynika ze strachu, a z miłości do Boga, jest wiarą w Boga, bo on niesie uzdrowienie naszej duszy, Musimy nauczyć się przyjmować odpowiedzialność za wyrządzone krzywdy i należy zło naprawić. W chwili spokoju po modlitwie, nasze serce zostaje wolne od mroków grzesznych, kierujemy się do światła, uzyskujemy łaski, które leczą nasze dusze. Człowiek jest grzesznikiem, popełnia w swym życiu wiele błędów czyli grzechów, ale gdy kocha Boga to ze skruchą go przeprosza, obiecuje poprawę. Po każdym popełnieniu przekroczenia boskiego przykazania ze skruchą się żałuje i obiecuje

poprawę. W ten sposób staje się coraz lepszym a grzechy zmieniają się w cnoty. Jest to trudna praca nad sobą, ale z pomocą Boga zmienimy siebie, bo miłość do Boga czyni cuda.

13. Prośba o wstawiennictwo.

W medytacji możemy kierować prośby do Boga z jednoczesnym wstawiennictwem. Prośby to błagania o pomoc w realizacji małych lub wielkich spraw. Wstawiennictwo jest modlitwą w imieniu innej osoby. Taka modlitwa jest bardzo wyczerpującą, gdyż koncentrujemy się na osobie, którą niejako podtrzymujemy w ramionach i unosimy ku Bogu.

W prośby ze wstawiennictwem praktycznie prosimy Boga o wszystko czego pragniemy i potrzebujemy dla siebie i dla innych. Metody te mogą uleczyć mniemanie o sobie (koncentrację na ego). Zrozumiemy, że wszystko co posiadamy pochodzi od Boga i, że my też pochodzimy od niego. Bogu nie stawiamy żądań, nie możemy Go do niczego zmuszać, bo On jest samowładny, Bóg wie o naszych potrzebach, i wie kiedy co i kiedy jest nam potrzebne.

Gdy modlimy się o dobro dla kogoś, bo go kochamy, to bez naszej wiedzy zostają uleczone nasze rany duchowe, nie uzyskamy tego gdy np. modlimy się do Boga, żeby ktoś odzwyczaił się od używania tytoniu, bo chodzi nam o oszczędzanie na wydawaniu pieniędzy na papierosy. Bóg nie jest od takich spraw, ale gdy brak komuś silnej woli, to prosimy Boga aby sprawił żeby ten człowiek rzucił palenie, taka modlitwa jest miła Bogu.

14. Deautomatyzacja

Osho Rajneesh podaje sekret deautomatyzacji. „ Idąc - idź powoli, przytomnie, świadomie. Patrzac - patrz uważnie i zobaczysz, że drzewa są bardziej zielone niż kiedykolwiek. Ktoś mówi do ciebie - słuchaj go uważnie. Gdy sam mówisz mów uważnie. Rób wszystko przytomnie z całą świadomością wykonywanych czynności, zdeautomatyzuj całe swoje istnienie.”

Ktoś chce rzucić palenie tytoniu, cierpi, bo uzależnił się do palenia, żeby pozbyć się tego nałogu, należy zrobić stosowną medytację. Należy zrobić tak: gdy się wyjmuje z kieszeni paczkę papierosów, to czynność tę należy wykonać bardzo powoli. Należy być wyjątkowo uważnym i świadomym. Potem wyciągnąć z paczki papierosa - również zrobić to bez pośpiechu, uważnie, nie tak jak zwykle czyli szybko, nieświadomie, mechanicznie. Lekko obracać papierosa w palcach, wsłuchiwać się w szelest bibułki, tak jak Japończycy słuchają „śpiwu samowara podczas gotowania herbaty”. Potem powąchać tytoń, jego cudowny zapach... Tytoń jest tak samo boski jak wszystko inne. Poczuj ten zapach Boga. Potem włożyć papierosa do ust z pełną uwagą, świadomie i w ten sposób zapalić go. Cieszyć się trzeba każdym najdrobniejszym ruchem, wykonać go powoli rozważnie. Zaciągnąć się głęboko, jakby to sam Bóg był dymem, Hindusi mówią „Annam Brahm” - „Pożywienie jest Bogiem”. Jeśli pożywienie, to dlaczego nie dym? Wszystko jest Bogiem. Potem wypuścić dym, odprężyć się, znów się zaciągnąć... Wszystko robić bardzo powoli i z pełną uwagą. Nie, rzucać palenia, ale go trzeba zdeautomatyzować. Będziemy zdumionymi całą bezsensownością palenia. Nie będzie to zrozumiałe intelektualnie, rozumowo. To przyjdzie wprost z centrum istnienia palacza i być może palenie samo rzuci palacza.

15. Medytacja Kosmiczna A.U.M.

Rozmyślanie.

Mam stałe miejsce do medytacji i ćwiczeń duchowych to miejsce tworzy właściwą i sprzyjającą atmosferę. Mam krzesło, koc do siedzenia i stół do oparcia rąk. Siedzę prosto, nie skrzywiam kręgosłupa. Wkładam opuszki kciuków w otwory słuchowe, kładę małe palce na powierzchni powiek blisko zewnętrznych kąci oczu, lekko je przyciskam, żeby uspokoić ruchy

gałek ocznych, pozostałe palce obu rąk kładę lekko na czole. Oczy mam zamknięte lub przymknięte, myśl skierowana na punkt między brwiami -Adźna. Widzę światło astralnego duchowego oka i koncentruję się na nim, śpiewam mentalnie A.U.M., A.U.M., A.U.M., nie wydaję głosu ni szeptu i nie poruszam językiem. Słucham dźwięku wibracji A.U.M. Ośrodek podstawy kręgosłupa - Muladhara daje dźwięk jakby pszczoły, ośrodek Krzyżowy - Swadistana dźwięk fletu, ośrodek lędźwiowy - Swadistana dźwięk harfy, a ośrodek piersiowy (serca) - Manipura dźwięk dzwonu, ośrodek szyjny (gardła) Wiszuda - szum morza, rdzeń przedłużony (modulla oblongata) jest symfonią wszystkich wymienionych ośrodków. Koncentruję się na dźwięku najsilniejszym i widzę światło duchowego oka (Adźna) z zamkniętymi oczami, a wibracje ośrodków słyszę zamkniętymi uszami. Gdy usłyszę dźwięk A.U. M. to przedstawiam Bogu swoje prośby serdecznie, a wierzę, że Bóg odpowie na moją modlitwę. Modlitwa: „Na początku stworzenia było słowo Boga czyli wibracje kosmiczne A. U. M., przejawiające się jako dźwięk przesycony świadomością Chrystusa”.

Ta zobiektywowana Twórcza Potęga Boga jest Brahmanem, którego można poznać przez łącznie się z A.U.M. Patańdzali, wielki hinduski mędrzec pisał: „Medytuj nad A. U. M., by istotnie połączyć się z Jszwarą (Bogiem) A.U.M. - to jego symbol (przejaw tworzenia).

Przez właściwe słuchanie i odczuwanie tego dźwięku kosmicznego świadomość ludzka stopniowo się rozszerza, a jej zasięg stopniowo ogarnia cały Wszechświat. „Proszę mnie o wysłuchanie i o rozważenie, będę chciał, będę działał - lecz Ty dźwięku kosmiczny prowadź mój rozum, wolę i działanie ku prawej rzeczy, którą powinienem zrobić.”

(Uwaga AUM wymawiamy następująco: AAAAAAAAAAUUMMM)

16.Kosmiczna świadomość.

Czuję, że jestem wszystkim i ponad wszystkim. Koncentruje się na punkcie między brwiami. (Adźna). Oddycham swobodnie nosem, usta zamknięte. Uspokajam oddech, wykonuję wydech i zapominam o wdechu. Odczuwam jaśniejące światło. Ono się rozszerza, obejmuje moje ciało i całą przestrzeń. Przestrzeń płonie jak gigantyczna kula ognia. Ja nią jestem. Ta płomienista kula jest bezgranicznie szczęśliwa. Ja jestem bezkresem szczęśliwości, który wszystko stopił w sobie. Nad tym medytuje. Gdy medytacja staje się głębsza, wtedy medytujący i przedmiot medytacji stają się jednym. Wtedy umysł przekonuje się, że nie jest zamknięty w ciele, lecz że jest on we wszystkich ciałach Kosmosu. Umysł medytujący o nieskończoności, sam staje się nieograniczonym. Medytacja to sztuka przenoszenia uwagi z rzeczy skończonych z małego ciała i z małej części przestrzeni, w której żyją istoty śmiertelne na Nieskończoność. Medytacja nad Kosmosem jest stałym myśleniem o bezwiarze wewnątrz i zewnątrz, tak że dusza może zapomnieć o swych związkach z ograniczonym ciałem fizycznym, a pamiętając o swym obszernym ciele Boskim. Ocean to fala, a fala to Ocean. Ocean wie, że jest falą, a fala musi wiedzieć, że jest Oceanem. Ocean Duch wie, że stał się falami dusz, lecz fale dusz muszą sobie przypomnieć i uświadomić, że są Oceanem Ducha.

Modlitwy.

W medytacji i koncentracji, na świadomym harmonizowaniu się z Kosmiczną Świadomością, mocą, wzrasta radość, oddech się ucisza, mam radosny stan pokoju. Czuję w sobie moc opanowania mego losu, pokonania wszelkich przeszkód, zapobiegnięcia nieszczęściom, upadkom i chorobom.. Moje „Ego” myśl o fizycznym ciele nie powraca, nierówny głośny oddech nie ożywia się, nie powoduje roztargnienia.

Moje myśli są uciszone, słyszę wewnętrzny głos, widzę wewnętrzne oko, Bóg jest w mej świątyni wewnętrznej i zewnętrznego ciała, oświeconej przez pobożność, miłość i natchnienie. Pozyskałem łaskę Boga, obudził się we mnie prawdziwy wzrok i rzeczywista intuicja, przejawienie, czysty Duch wewnętrznej świątyni milczenia. Spotkałem Wielkiego Jedyne, ciemność znikła na zawsze, nie kroczę po drodze lęku i niepewności.

„ O Duchu Wielki, pomóż mi zebrać moje wewnętrzne siły i urzeczywistnić Ciebie przez Twe kosmiczne wibracje. Utrzymujesz Go przez wibracje. Wibracje przenikają wszystko. Jesteś transcendentnie wszechobecny w Kosmicznych wibracjach. Przez wibracje we mnie pomóż mi uczestniczyć w Twojej chwale. Obudź moje uśpione władze. Przebudź moją nieskończoną energię, zaprowadź mnie ku wizji Twego chwalebnego światła i pokoju.”

17. Słuchanie Kosmicznego Dźwięku.

Rozmyślanie.

Wszystkie wibracje tworzą dźwięk. Dźwięków najcichszych i najbardziej donośnych, ludzkie ucho nie słyszy, gdyż nie może pochwycić dźwięków sięgających poniżej i ponad określoną ilość wibracji na sekundę.

W głębokiej medytacji, gdy zamierają fizyczne odgłosy bicia serca, krążenia krwi oraz innych czynności organizmu, a także owa cicha astralna muzyka dzwonu, harfy, fletu itd. - medytujący słyszy dźwięk A.U.M., czyli Wibrację Kosmiczną, wtedy naprawdę poznaje się Boga i wie się, że zna się Boga. Dzwony kościelne pochodzą od dzwonów świątyń hinduskich. Ich dźwięk jest próbą naśladowania Wielkiego Kosmicznego Dźwięku A.U.M. dźwięk kosmiczny jest wszechobecny.

Gdy ktoś się z nimi zestroi, przekona się, iż jego świadomość rozszerzyła się do wszechobecności.

To zestrojenie tworzy świadomość, a rozszerza nadświadomość. A.U.M jest. bowiem pomostem pomiędzy ludzką a kosmiczną świadomością. Zaawansowany adept w rozwoju odczuwa dźwięk A.U.M. jako całe życie w łąkach kontynentów i niezmiernych strefach przestrzeni, odczuwa obroty ziemi i planet, układy gwiazdne.

Modlitwa.

Słuchając Kosmicznego Dźwięku odczuwam rozszerzenie się tego dźwięku na cały mój mózg. Wsłuchuję się nieustannie w ten silny szum, odczuwam echo jego brzmienia w sercu i w każdej tkance. Modlę się nad tym rozprzestrzeniającym się Kosmicznym Dźwiękiem. Przeszedł on przez kosmiczne wszechświaty i dotarł do subtelnego płomienia, które utrzymują całą materię w przejawieniu. Dźwięk tonie w promienistym blasku, który wstępuje w łono nieskończonej szczęśliwości.

Medytacja.

Medytacja o A.U.M., czystym wibrującym kosmicznym aspekcie, Bogu-Duchu-Absolutnym, będącym poza wszelką wibracją kosmiczną. W czasie takiej medytacji można poznać magnetyzm duszy i duchowy magnetyzm wibracyjny, ta siła magnetyczna posiada bezgraniczną potęgę. Potęgą tą można czynić prawdziwe cuda. Można przyciągnąć do siebie promienie wszechwiedzy, można ściągnąć anioły i zmusić żywioły do posłuszeństwa.

18. Medytacje.

Modlitwy.

Rozmyślanie.

W skupieniu i głębokim spokoju kieruję uwagę na Boga. Po odprężeniu ciała i po kilku równomiernych oddechach należy odnowić modlitwę, skierować wzrok w górę między brwiami, gdzie jest świadomość Chrystusowa, o czym mówił Chrystus: „ Światłem ciała jest oko. Jeśli tedy oko twoje jest zdrowe, całe twoje ciało jasne będzie.” (Mat. 6.22) To pojedyncze światło odbite w czole, jest naturalnym okiem intuicyjnego wszechobecnego spostrzeżenia.

Modlitwa.

Jestem zjednoczonym z radością Boga: „Ty jesteś tym” Twoja Jaźń jest jednym z tą ogromną sferą światła, które jest Twoim Ojcem, Ty jesteś tą sferą światła, które jest Twoim Ojcem. Ty Jesteś tą sferą światła i radości. Nie znam już teraz żadnych ograniczeń. Ja i mój ojciec to Jedno.

„Jestem kosmiczną sferą światła, radości i miłości w której światy całe i wszechświaty krążą jak małe globy. Mój ojciec i ja - to jedno. Nie jestem ciałem. Jestem wiekuistym, wszechobejmującym globem światła A.U.M., A.U.M., A.U.M. Amen.”

Codziennie odmawianie tej modlitwy przygotowuje do koncentracji i medytacji Krija-Jogi. Medytować co najmniej codziennie rano i wieczorem po pół godziny, aż do osiągnięcia postępu duchowego.

Rozmyślanie.

Codziennie w tym samym miejscu i w czasie rozmyślam i patrzę na Wielkich Mistrzów.

Modlitwa.

„ Ojciec Niebieski, Jezu Chryste, Babadzi, Lahiri Mahasaya, Szri Juktaswarze, nauczycielu Paramahansa Joganando; Święci wszystkich religii skłaniam się przed Wami. Uwolnijcie moje życie od przeszkód i prowadźcie mnie do Swych Wybrzeży Spełnienia”.

Modlitwy przeprowadzam z wytrwałością, powagą i rzeczywistą miłością Boga z twarzą skierowaną ku Wschodowi ze śpiewem w myślach „hong-sau” z oddechami naturalnymi bez wysiłków, z przedłużeniem zatrzymania oddechów.

19. Krija - Joga

To znaczy zjednoczenie z Nieskończonym. Mahawatar Babadzi, Wielki Mistrz zmaterializował wspaniały pałac, przybrany cudownymi szlachetnymi kamieniami, którego piękno było daleko większe niż jakiegokolwiek innego pałacu na świecie. Stworzył ten pałac również dlatego, aby spełnić dawne marzenie Lahiri Mahasayi, który pragnął kiedyś mieć możliwość podziwiania i cieszenia się z przebywania w tak pięknym pałacu.

Tegoż pamiętnego dnia Mistrz Babadzi wtajemniczył Lahiri Mahasayę w zapomnianą przed tysiącami lat sztukę Krija-Jogi.

Rozmyślanie.

W czasie czuwania jogina z zamkniętymi oczami. wszechwiedzącą i wszechpotężną nadświadomością tworzy wizję., Do materializacji myśli o mającym nastąpić wydarzeniu używa energii mózgowej. Gdy przy otwartych oczach ogląda się wizję, oznacza to, że siła życiowa rzutuje tę wizję z mózgu w eter. W przypadku gdy dokonany już zostanie odpowiedni postęp duchowy

osoby i sceny stają się prawdziwe dla wzroku, a potem dla pozostałych zmysłów, np. zmysłu dotyku, powonienia itd.

Wizję można uzyskać w czasie głębokiej medytacji, kiedy pragnie się zobaczyć realny stan rzeczy. Wizje są rzeczywiste bez względu na to, czy są widzialne podczas snu, czy też podczas stanu czuwania. Zwykle sny są jedynie wyobrażonymi wizerunkami, czyli przedstawieniami-odbiciami. Kto potrafi zgodnie ze swą wolą kierować snami, ten jest szczególnie uzdolniony do rzeczywistych wizji. Mieć dowolne marzenie senne znaczy mieć siłę woli, która może zmaterializować myśli. Wizje prawdziwych przyszłych wydarzeń są bardzo przydatne w kształtowaniu swojego życia.

Medytacja dla joginów i ludzi o niezwykłych właściwościach.

Krija -Jogę uprawiaj codziennie przez 10-25 minut rano i 20-30 minut przed udaniem się na spoczynek. Kłaniaj się mentalnie Najwyższemu. Utrzymaj spokój podczas i po ćwiczeniach tak długo jak tylko jest to możliwe.

Metoda hong - sau ucisza serce i ono odpoczywa. W następnych medytacjach trwaj również przez 10 -15 i 20- 30 minut.

20. Sztuka medytacji mistrzów hinduskich.

Rozmyślanie.

Naukowo i świadomie można wyłączyć siłę życiową z pięciu zmysłów poprzez uspokojenie mechanizmu serca. W czasie snu akcja serca zostaje zwolniona, co pozwala na wycofanie siły życiowej z ośrodków, zmysłów oraz nerwów ruchowych. Serce stanowi dynamo życia mięśni, komórek i pięciu zmysłów ciała.

Joginowie indyjscy dawno już odkryli, że przez zachowanie spokoju można dowolnie wyłączyć energię serca bez spowodowania śmierci. Ze względów fizjologicznych nie można i nie należy stosować żadnej energetycznej metody wstrzymywania oddechu. Ze wszech miar godna polecenia jest tzw. metoda hong-sau, która ucisza serce i uwalnia płuca od krwi żyłnej, tak, że serce nie potrzebuje w ogóle pracować. Mając zapewniony spokój, odpoczywa ono, a dzięki temu łatwiej jest opanować siłę życiową w przewodach pięciu zmysłów. Siła życiowa rządzi bowiem oddechem, pracą serca, wrażeniami uczuciowymi i refleksjami ruchowymi. Joginowie w sposób naturalny osiągają stan bezoddechowy. Pranajama - opanowanie oddechu oznacza opanowanie siły życiowej, a stąd władzę nad wszystkimi funkcjami ciała.

Mistrzowie hinduscy uczyli opanowania siły życiowej przez powstrzymanie procesu rozpadu komórek wewnątrz organizmu i uzyskanie w wyniku tego stanu bezoddechowego. Jogini dokonują tego jedząc tylko czyste pożywienie, które pozostawia minimalną ilość odpadów, oraz praktykując duchowe metody uspokajania fizycznych procesów. Dla jogina, który uspokoił swoje serce, oddychanie po prostu staje się niepotrzebne. Brak oddechu - to brak śmierci i tylko ci, co właściwie regulują oddech, tzw. hong-sau mogą się dowolnie długo obejść bez oddychania, uprawiając naukową technikę hong-sau, mogą osiągnąć samo urzeczywistnienie. Jeżeli bowiem można obejść się bez oddechu, to potrzeba także opanować życie cielesne, przedłużyć je i wznieść się jeszcze do świadomości duszy.

Modlitwa.

„ Ojciec Niebieski, Ty, który bezpośrednio utrzymujesz moje ciało, obudź we mnie świadomą wolę, świadome zdrowie, świadomą żywotność i świadome zrozumienie. O Wieczna Miłości ciała i umysłu zamieszkał we mnie na zawsze”.

21. Sztuka życia.

Motto:

Miłość jest tym, skąd wszyscy przychodzimy i dokąd zdążamy.

Sri Sri Ravi Shankar.

Oto człowiek Oświecony, Jogashiromani, Najwyższy nauczyciel Jogi, Mistrz i Przewodnik Duchowy, Guru. Urodzony w Bangalore w południowych Indiach, wywodzi się ze starożytnej tradycji wedyjskiej. Jest założycielem instytutu Samorozwoju Wiedzy Wedyjskiej w Bangalore.

Sri Sri Ravi Shankar przyszedł by podać Ci rękę na twojej drodze do Światła. Ma uczeni w Ashramie w Indiach. Uczy ich na Nauczycieli Sztuki Życia, Guruji często mówi: „Wdech to pierwsze co zrobiłeś pojawiwszy się na tej ziemi. Wydech to ostatnie co zrobisz na tej Ziemi... Między tym pierwszym wdechem, a ostatnim wydechem jest więc zawsze całe twoje życie każdej żywej istoty, wyznaczone rytmem wdechów i wydechów. Odwieczny rytm rozszerzania się i kurczenia, pobierania i wydalania ... Rytm bytu mikrokosmosu, twego ciała i rytm bytu makrokosmosu na zewnątrz ciebie. I właśnie ty, właśnie w tej chwili kiedy uświadomisz sobie moc i znaczenie twego własnego oddechu otrzymujesz tym samym do rąk cudowne narzędzie przemiany. Budzisz nieograniczone możliwości sprawcze własnego organizmu.

W czasie procesu techniki oddechowej Sri Sri Raviego Shankary harmonizują się wszelkie rytmy naszego organizmu. Cały wewnętrzny mikrokosmos ciała, wszystkie jego poziomy świadomości ogarnie wszechpotężny, odwieczny rytm bytu. I stajesz się harmonijną pochodnią, harmonijnym pulsowaniem rytmu wszechświata.

To łącznie zindywidualizowanej w nas energii (Iskry Bożej lub Wyższej Jaźni), z analogiczną energią przepełniającą cały Wszechświat, daje nie tylko wspaniałe efekty zdrowia na każdym poziomie energetycznym, odnowę i oczyszczenie każdej komórki ciała, ale również cudowne uwolnienie. Wychodzi się świadomością poza ciało, poza ego, subiektywizm, emocje, stres, układy między ludzkie, związane z nim bloki i problemy. Stamtąd oczyszczona Jaźń, oczyszczona świadomość widzi Światło, które mieszka w tobie.

„ Bóg kocha radość”. „Kiedy śpiewamy nasze umysły łączą się a intelekt przestaje pracować, bo jaźń płynie z serca ”

Najwyższy Nauczyciel Jogi uczy nas, że Miłość prowadzi do światła, którym jest Bóg.

22.Oświecenie.

Jest to przełom w świadomości, pełne spostrzeganie światła, obudzenie się. Uzyskuje się go przez różne rodzaje medytacji. Trzeba poznać to czego nie znamy. Medytacja jest techniką doskonalenia działania systemu nerwowego. Ćwiczenia medytacyjne mają na celu doskonalenie zmiany świadomości i skierowania uwagi do wewnątrz przez odcięcie się od bodźców płynących ze świata zewnętrznego.

Trzecie oko. Jest to oko umowne nie fizyczne. Wyobrażamy go sobie że ono znajduje się między brawami. W sanskrycie ma nazwę: Adźna. Jest to energia duchowa. Uzyskuje się ją przez Radża-Jogę która, ma siedem ścieżek, a to: Bhakti-Joga czyli Joga miłości co żyje na ziemi to kochamy przez serce. Karma-Joga, to Joga czynu, pracy sumiennej, solidnej, samowystarczalnej, zawodowej, społecznej, nie licząc czy się opłaci czy nie, pracują, bo praca ich kocha. Znana-Joga czyli Joga mądrości z wiedzą i rozsądkiem. Lingam Joni-Joga to miłość symboliczna polegająca na przyciąganiu się i odpychaniu się dwu ciał o przeciwnych biegunach elektrycznych. Mantra-Joga czyli Joga dźwięków np. monotonna modlitwa, śpiew, krzyk w transie modlitewnym, muzyka i inne różne dźwięki z zewnątrz i wewnątrz ciała z ośrodków nerwowych takich jak:

Muladhara, Swadistana, Manipura, Annahata, Wiszuda, Adźna, Sahasrara. Laja-Joga to duchowe odrodzenie, pozbycie się życia pełnego lęku, stresu, cierpienia, a osiągnięcie życia w szczęściu na ziemi i w niebie. Hatha-Joga to podstawy ćwiczeń statycznych dla wyrobienia giętkości, elastyczności ciała i oczyszczenia z wad-grzechów co jest potrzebne do wytrwania w medytacji,

żeby napięcia psychiczne równoważyły się z napięciami fizycznymi. Gdy osiągniemy równowagę między ciałem, a duchem, to możliwe stanie się dobre wykonanie medytacji.

Ćwiczenia oddechowe Pranajamy są niezbędne przy fizycznych i psychicznych ćwiczeniach Jogi.

Odnosnie odpowiedniej diety to pożywienie mięsne stosujemy na Północy, jarskie na Południu, a jasko-mięsne w klimacie umiarkowanym. Jarskie na Dalekim Wschodzie. Jeść to co chce organizm, ale z umiarem i nie do syta, w ciągu dnia podjadać. Nasze ciało składa się z różnych minerałów i składników, pożywienie w całości tego mu nie dostarcza. Pamiętać należy, że pożywienie leczy, ale i truje.

23. Jak medytować z O.M.

Sylaba O.M. jest jedną ze ścieżek „Radza-Jogi”. To Joga dźwięku, który wytwarza boską wibrację. Ma korzystny wpływ na ciało i duszę i wyzwala pewne psychiczne energie. Mantra-Joga wprowadza w stan głębokiej kontemplacji i leczy wszystkie przypadki na tle nerwowym.

A oto technika medytacji. Siadamy na stopach, czy z nogami skrzyżowanymi lub zaplecionymi w pachwiny, patrzymy w jeden punkt, ręce na kolanach, otwieramy usta szeroko i wibrujemy literę O głośno wydając głos ze strun w gardle. Głos ma być na wydechu. Staramy się wibrować jak najdłużej, potem zrobić wdech nosem, usta przymknąć tak żeby wargi się nie dotykały strunami głosowymi wibrować literę M. Gdy wibrujemy te litery to całe nasze ciało jest w wibracji. Wibracje liter O.M. można przeprowadzić w grupie. Każda osoba zaczyna wibrowanie z małym opóźnieniem. Pierwsza wibruje O, po chwili druga, trzecia i następne. Każdy wibruje aż mu zabraknie tchu, następnie nosem robi wdech i wibruje M. Guru uczy, że Mantra-Joga jest modlitwą.

24. Pożywienie dla duszy.

Medytacja jest dobrodziejstwem dla duszy. Niemniej potrzebna jest chęć, dobra wola, cierpliwość, systematyczność. Gdy medytujemy codziennie to dusza wypoczywa, w ciągu dnia jest bardziej aktywna. Rodzajów medytacji jest wiele, wystarczy jednak tylko jedna z nich by usunąć przeszkody pozytywnego myślenia, dojścia do ścieżki prowadzącej do Boga. Możemy medytację zamienić w modlitwę, możemy do niej dołączyć muzykę poważną, boską, Mantra-Jogę. Zapomniemy o otaczającym nas świecie, możemy do tego dołączyć taniec, który wprawi nas w wibrację, w trans podobny do obrotów ziemi, taniec Derwiszów odkręci nam stresy, choroby. Kto jednak ma zachwianie równowagi musi uważać by się nie przewrócić. Medytacja zmniejsza potrzebę snu, obniża ciśnienie krwi, zwiększa odporność immunologiczną. Medytacja wymaga ciszy w obecności zapalanej świecy. Światło to symbol rozproszenia ciemności w duszy i nastaje jasność, psychiczna i fizyczna. Medytacja jest pożywieniem dla duszy. Dusza umiera gdy ją głodzimy.

25. Bezdenna głębia transu.

Trans pokonuje ból. Buddyści torują nim drogę do wewnętrznej absolutnej ciszy. Trans to psychotechnika, medyczna-hipnoza, działanie halucynogenów, to ćwiczenia Jogi buddyjskimi medytacjami. Mnisi tybetańscy śpiewają w transie O.M. Techniki medytacyjne dalekiego wschodu są integralnym składnikiem tamtejszej religii. Medytując człowiek dąży do stanu wewnętrznego spokoju, odprężenia. W tym czasie może również zapaść w trans.

26. Różne rodzaje medytacji.

Współczesny człowiek nie panuje już nad stanem emocji, umysłu i ducha. Stracił kontakt ze światłem, z Bogiem, przyrodą i z ludźmi. To co stracił szuka w modlitwie, medytacji. Wchodzi wówczas w wyższy stan świadomości, gdzie możliwe jest wszystko co nie jest poznawalne przez umysł.

Ludzie szukają swojej ścieżki w Chrześcijaństwie, Buddyźmie, w jodze, w kulturze Zachodu. Trzeba uważać aby zapanować nad wyobraźnią, umysłem i wolą, bo można doprowadzić się do choroby umysłowej. Każdy goni za czymś sensacyjnym, nie zdaje sobie sprawy, że to wszystko już posiada, ma to w swoim codziennym życiu, bo każdą myśl, słowo można zmienić na działanie, tylko potrzeba nadać im kierunek, uwierzyć, że da dobre wyniki, ale do tego potrzeba uzyskać równowagę pomiędzy stanem fizycznym, psychicznym, umysłowym i energetycznym. Razem da to zdrowie. Służą do tego są różne rodzaje medytacji. Ćwiczenia duchowe zmieniają świadomość, skierowują uwagę do wnętrza. Wszystkie medytacje mają jeden cel, żeby skupić uwagę wyłącznie na podmiocie medytacji, umysł ukierunkowujemy w jedną stronę np. w Jodze potrzeba patrzeć w jeden punkt, wsłuchiwać się w dźwięk, pogрузić się w rytmicznym modleniu..

Medytacja buddyjska polega na liczeniu do dziesięciu oddechów, przy pomyłce zacząć od nowa. Po ponowieniu koncentracji i uwagi na oddechu następnym etapem jest skupienie uwagi na oddychaniu z wdechu przez nos, z wydechem ustami. Wykonuje się to rytmicznie, odruchowo.

Joga zmienia świadomość. Jogini rządzą swoimi narządami wewnętrznymi, używają mantr po to, żeby nie odbierać innym bodźców, stosują mantry, powtarzają stale te same ruchy ciała żeby świadomość skupić na tych czynnościach.

Sufizm w kulturze muzułmańskiej to Derwisze medytujący w tańcu.

Chrześcijanie medytują przy modlitwie, tak samo jest w judaizmie. Jedni na krzyżu, drudzy na dziesięciu przykazaniach przez powtarzanie „Ada Nol”

27. Tolerancja różnych religii.

Bóg stworzył świat i czuwa nad jego rozwojem, chce żeby panowała miłość, zgoda, tolerancja. Każde ze stworzeń jest na różnym etapie rozwoju.

Każdy z ludzi osiągnął różny stopień rozwoju tak fizycznego jak i duchowego a, że nikt nie bierze tego pod uwagę, to upowszechnia się nietolerancja. Można mieć własne zdanie na każdy temat, ale jeżeli się zwalcza odmienne poglądy to po prostu nie toleruje się odmiennych stanowisk. Łatwiej jest zdobyć się na tolerancję, jeżeli zdajemy sobie sprawę, że w miarę rozwoju każdy człowiek zmienia swoje poglądy.

Każdy inaczej sobie układa życie i przez to ma inne spojrzenie na bieżącą sytuację. Są tacy którzy modlą się do Boga przez rozmyślanie, trans, płacz, śmiech, radość, krzyk, taniec, muzykę itp. Taka modlitwa Bogu się podoba, bo on to wszystko stworzył. Są fanatycy religijni i uważają, że ich modlitwa jest najlepszą i tylko ta Bogu się podoba, a inna jest gorsza i Bogu nie przysługuje i są tacy, którzy chcą aby wszyscy tak się modlili jak oni to robią i tak Boga nazywali jak oni tego chcą.

Każdy powinien dążyć do Boga swoją ścieżką t.j. taką jaka jest jego religia religię. Każda religia ma wspólny cel prowadzenie człowieka do Boga. Jedni nazywają go Bogiem inni Jahwe, Budda, Allachem, Siwa, Chrystusem. Jeden jest Bóg, różne ma nazwy, wszystkich kocha. Wierni wszystkich religii go kochają. Uczy nas, abyśmy w życiu kierowali się miłością nikomu nie czynili krzywdy, każdemu przyznali rację, bo każdy człowiek ma rację ze swego punktu widzenia. Każdy gdy zrozumie Boga, że jest On Miłością i wszystkich nas miłuje to zostanie Oświeconym boskim światłem i będzie żył w zgodzie ze wszystkimi, również tymi co jego zdaniem nie mają racji. Będzie dobrze się czuł i będzie szczęśliwym i żył w zgodzie z największym swym wrogiem. Będą i

tacy co zblądzą ze ścieżki, potem na nią trafią i wejdą do nieba czyli osiągną Nirwanę Samandhi, Wieczną Szczęśliwość, Wieczne Łowy.

Tolerancja prowadzi do Boga i każda religia jest ścieżką do Nieba gdzie przebywa Bóg.

28. Jest tylko jeden Bóg.

Jest to nauka mędrca Sathya Sai Baby, Jest on w Indiach uznawany za następcę wcielenia świętego Sai Baby z Shirdi lub za Awatara czyli wcielenia Boga Żywego. Imię, które przyjął znaczy dosłownie: „Prawdziwa matka i ojciec”. Tytułowany jest jeszcze jako Bhagawat i Sri co oznacza boską cześć i szacunek.

Manifestuje różne niepojęte wydarzenia. Najczęściej materializuje święty popiół-wibhuti i inne przedmioty np.: pierścienie z klejnotami, monety itp. Dokonuje licznych uzdrowień ludzi uznanych za nieuleczalnie chorych. Robi to w celu przyciągnięcia i skorygowania ludzkich błędów i przyciągnięcia ich serc do siebie.

„Miej się stale na baczności przed czterema grzechami, które skłonny jest popełnić język: mówieniem nieprawdy, mówieniem źle o innych, intrygowaniem, nadużywaniem mowy. Zapanuj nad skłonnościami do nich”.

„Umiarkowanie w jedzeniu, w mowie, w pragnieniach i dążeniach, zadowolenie ze skromnego dochodu zdobytego uczciwą pracą, gorliwość w pomaganiu innym i udzielaniu innym radości. Oto najskuteczniejsze ze wszystkich środków wzmacniających i zachowujących zdrowie, znane odwiecznej nauce medycznej”.

„Jeśli rozwinąłeś w sobie Miłość, nie potrzebujesz już rozwijać w sobie niczego innego”

„W pierwszej kolejności zaniechaj skłonności do irytowania się powodzeniem innych, oraz pokusy zaszkodzenia im. Bądź szczęśliwy, że inni są szczęśliwymi. Sympatyzuj z tymi, których spotykają przeciwności losu i życz im pomyślności”.

„Skłonność do irytowania i siania niezgody winna zostać wyrwana z korzeniami i odrzucona. Jeżeli pozwolisz jej egzystować, to zmarnuje twoje życie”.

„Zamiast szukać wad u innych, szukaj ich u siebie, wykorzeniaj je i odrzucaj. Znacznie lepiej będzie, jeżeli odkryjesz jedną wadę własną, niż gdybyś odkrył tysiące cudzych”.

„Uwieńczeniem kultury jest postęp, wychowania jest dobry charakter, wiedzy jest Miłość, mądrości jest Wolność”.

„Bóg przebywa w duszy każdej istoty. Wszystkie religie nawołują do oczyszczenia dusz ze złej woli, chciwości, nienawiści i gniewu. Wszystkie religie obiecują dar łaski jako nagrodę za powodzenia w tym oczyszczającym procesie. Idee wyższości i niższości powstają w sercu zepsutym egoizmem. Ścieżka duchowego rozwoju objawia zgodność fundamentalnych nauk wszystkich religii”.

Jest tylko jeden Bóg-jest on wszechobecny. Jest tylko jedna religia - Miłości. Jest tylko jedna kasta - ludzka.

29. Hinduizm. Medytacje.

Ślady indyjskiej kultury i religii można wykryć na przestrzeni minionych pięciu tysiącleci. Religia jest całokształtem sposobu życia. Wieść niesie, że hindusi są przesadnie pochłonięci religią, są wegetarianami nie krzywdzą istot żywych i oddają cześć krowie.

W Indiach współpracują ze sobą różne religie: hinduskie, buddyjskie, chrześcijańska i inne. Weda, religia oparta jest i uważna za „pismo święte” odprawianie obrzędów religijnych to

prowadzenie do nieba tych, co prowadzą życie święte z ascezą i są sansjasinami czyli zakonnikami świętymi, żyjącymi w pustelniach w lesie, noszą żebraczy strój, garnuszek uwiązany do pasa i żyją z tego co im kto da. Pracują bez wynagrodzenia czynią cuda i leczą chorych.

W hinduizmie Bóg znaczy Issa czyli Pan Najwyższy. Do Boga modlą się w medytacji transcendentalnej z wymawianiem liter świętych A.U.M.=O.M. Bóg jest stwórcą wszechświata. Nazywają go Bogiem, Siwą lub Dewą-Aniołem Issa. Ten Bóg wyzwala dusze od grzechów.

Błagward Gita czyli Pieśń Pana jest pismem świętym jak ewangelia chrześcijańska. Hindusi ten tekst religijny stosują do swych wierzeń.

W latach 583-483 powstała religia buddyjska, która trwa do dziś. Magowie wprowadzili kult słońca czyli Suria. Było to w I w. przed Chrystusem. Nabożeństwa odprawiano codziennie. Ten Bóg uwalniał swych wyznawców od grzechów, chorób, dawał życie długie i Niebo czyli Nirwanę.

W II wieku przed Chrystusem powstał system Jogi. Opracował go Patańdzali. Joga składa się z czterech rozdziałów: (jakby cztery pisma święte, ewangelie):

1) omawia naturę i cel medytacji, 2) środki do tego celu, 3) osiągnięte tą drogą ponad normalne zdolności i stan końcowy. (czyli jak stać się joginem i osiągnąć tajemne moce jogiczne zwane Wibhutti), 4) Istota oderwania się od materii poprzez jogę (jak stać się świętym).

Hinduizm podzielony jest na sekty, które w modlitwie codziennej koncentrują się na Bogu, na oddawaniu Mu czci, na studiowaniu świętych ksiąg, na praktykowaniu Jogi, na modlitwie do Boga Słońca Surji. Modlą się w tańcu, śmiechu, życie prowadzą pustelnicze, za usługi pobierają ofiary, leczą chorych i niosą ulgę w ich cierpieniu.

W II wieku powstał ruch pobożnych czyli bhakti, który pośredniczył między Bogiem, a wiernymi.

W II wieku po Chrystusie odegrał wielką rolę Bóg pasterski Kriszna Tańczący przy wypasie bydła.

30. Ultra świadomość - Jak być świętym lub joginem.

Ultra świadomość to oderwanie się od materii poprzez jogę. Medytacja transcendentalna umożliwia joginowi stać się świętym. Jogin gdy opanuje siłę elektryczną zwaną Kundalini (co jest bardzo niebezpieczne) to ta moc nie wyrządzi mu już żadnej szkody, lecz da szczęśliwość na Ziemi.

1).Cudowne moce szczęśliwości; twórczość, najwznioślejsze ideały, autor Tart, który usystematyzował w tytule książki „ Alfred states of.” czyli zmieniony stan świadomości.

2).Opisał stany (Kundalini) nadzwyczajnej świadomości, (są to przebłyśki geniuszy) technika seksu, miłość płciowa, dyscyplina.

3).Miłość, nie nienawiść. Energia seksu z przeżyciami emocjonalnymi to Kundalini. Ultra świadomość (różne trwania). Doznanie światła (wewnętrzne, niewyraźne) zmienia człowieka w nadczłowieka. Poczucie niesłychanej radości, ukojenia, szacunku i podziwu. (orgazm super fizyczny). Olśnienie nie do opisania, rozlanie się jedności, głębia, rozplýwanie we wszechświecie, utożsamienie się z nieśmiertelnością.

4). Poczucie miłości, scalenie się ze wszystkim.

5). Zanika strach przed śmiercią, niema strachu psychicznego, cierpienia.

6). Potęguje się wigor fizyczny i psychiczny, aktywność, odmładzanie, przedłużenie życia.

7). Łączy w sposób dziwny łączenie materii z przeżyciami psychicznymi.

8). Umysł działa szybko - odkrycie zdolności różnych talentów.

9). Budzi się poczucie posłannictwa dzielenia się wewnętrznego ze wszystkimi.

10). Zmiana osobowości, zewnętrzne, wewnętrzne promieniowanie oddziaływanie na innych.

11). Nadzwyczajna percepcja, telepatii, leczenia słuchu itp.

12). Zostaje joginem, żyje stale w Samandhi, jest zwykłym człowiekiem takim co robi niezwykle czyny, jest świętym, ma „Aureolę Chwały”.

31. Buddyzm. Rozmyślanie.

Słowo Budda znaczy mistrz, mędrzec o najwyższym oświeceniu. Sidharta Gautama został Buddą znaczy Oświeconym. Żył w latach 563-483 przed Chrystusem. Urodził się jako syn naczelnika Siakjów, małego plemienia w Neapolu. Wybrał życie żebracze, potem leśnego pustelnika. Medytował 40 dni w lesie w różnych kontemplacjach i zrozumiał dlaczego świat jest pełen cierpienia. Zastosował metody unikania cierpienia. Tak stał się oświeconym i osiągnął Nirwanę czyli Światło Boga.

Gdy pozbedziemy się egoizmu, to wzniesiemy się ponad narodziny i choroby, ponad starość i śmierć i wszelkie cierpienie.

Cztery prawdy- droga oswobodzenia się, od osobowej jaźni do Nirwany.

Pierwsza to istnienie cierpienia. Narodziny połączone są z bólem, podobnie i wzrost cierpienia z tym co kochamy, bolesna jest tęsknota za tym czego nie możemy osiągnąć.

Druga to przyczyny cierpienia. Przyczyną cierpienia jest żądza. Otaczający świat wywołuje w nas wrażenia i odczucia, a to rodzi pożądlive pragnienia domagające się natychmiastowego zaspokojenia. Poczucie „ja”, które jest złudą, powstaje i przejawia się w chęć chwytania, zaangażowania i posiadania przedmiotów, a pragnienie zadowalania chęci i pożądlivosti swojego „ja”, sprawia, iż wpadamy w sieć trosk i udręk. Rozkosze wabią nas, pociągają, ale w skutkach swych sprowadzają cierpienie.

Trzecia to możliwość ustania cierpienia. Ten kto pokona swoje „ja” staje się wolny od pokus, płomień żądz gaśnie.

Czwarta mówi, że mamy ośmioraką ścieżkę wiodącą do kresu wszelkiego cierpienia:

- 1). ścieżka sprawiedliwości, 2). zgodne z prawdą zrozumienie, 3). słuszne postanowienia, 4). prawdziwa mowa, 5). postanowienia prawne, 6). właściwy czysty zysk zarobkowania, 7). właściwe i należyte wysiłki, 8). słuszna sprawiedliwa myśl, stan spokoju i prawość umysłu.

32. Judaizm. Stary Testament

Kosmos mikro i makro to symboliczne przedstawienie dwa splecione trójkąty, tworzące gwiazdę sześcioramienną jako symbol religii w judaizmie. Makrokosmos jest światem boskim lub samego Boga. Mikrokosmos oznacza człowieka, jego świat zewnętrzny, materialny i psychokosmos ludzkiej natury, ukształtowany z trzech elementów: ducha, duszy i ciała. Te splecione trójkąty oznaczają, że Bóg immanentny jest skryty w ludzkim sercu.

Wyobrażamy sobie czarną postać człowieka zatopionego w medytacji albo w modlitwie, a w drugim trójkącie białą figurę ludzką. Wpatrzeni w siebie tworzą jedność dwóch „ja” i są wizerunkiem ukazującym subtelną koniunkturę „niskości” z „wysokością”. Głowa białego mędrca sięga południowego bieguna ziemi. Biały i czarny człowiek patrzą na siebie. Jeden odbija się w oczach drugiego, wyzwalaając energie magicznej przemiany - motoru czynów przeobrażających ziemię i niebo.

Ten tajemniczy węzeł religijny był znany tylko kapłanom, mistykom i magom. Wymyka się on poznaniu profanów, bo nić spinająca „wysokość” i „niskość” (Boga i człowieka) uległa w przeszłości zerwaniu. Naturalny stan bliskości Stwórcy i stworzonego, który panował, „na początku świata”, zastąpiony został stanem chaosu i degradacji całej natury.

Katastrofę tę judaizm i chrześcijaństwo nazywają upadkiem człowieka. Pierwszy człowiek przestał być mikrokosmosem, obrazem i podobieństwem Kreatora, odarty z duchowej

szaty przemienił się w kalekę istotę, zagubiona w czasie i śmierci obciążoną stygmatem niedoskonałości, poddaną prawu lucyferycznych sił, z którymi musi stoczyć bój, jeżeli pragnie przywrócić swej egzystencji ład i harmonię. Musi odrodzić się jako mikrokosmos przechodząc przez trwające, nieraz wiele doświadczeń doskonalenia. Symbol połączonych przeciwieństw wyjaśnia, że Bóg człowiek to jedność - Tat twam asi.

Judaizm jest religią Starego Testamentu. Mojżesz uczył się w Zakonie Madianitów, a głównym sanktuarium była Świątynia Amona -Ra.

33. Chrześcijaństwo. Nowy Testament.

Religia chrześcijańska ma Boga w trzech osobach: Bóg Ojciec, Syn Boży i Duch Święty. Symbolem Jest krzyż. Religia jest oparta na ewangelii składającej się z czterech ksiąg. Wierni życie duchowe prowadzą wg Pisma Świętego z przestrzeganiem praw Bożych zawartych w dziesięciu przykazaniach.

Medytacja czyli modlitwa polega na skupieniu się na Bogu i skierowaniu prośby do niego o wieczną szczęśliwość w niebie. Ścieżką do nieba są też modlitwy do świętych, aby pomagali w podróży do nieba. Nabożeństwa przeprowadzane są ze śpiewami religijnymi i muzyką. Po wyrażeniu skruchy, żalu za popełnione błędy i mocne postanowienie poprawy kapłan może dać rozgrzeszenie, dzięki czemu można przystąpić do komunii czyli pogodzenie się z Bogiem. Aniołami opiekuńczymi są Anioły Stróże.

Chrześcijaństwo trwa dwa tysiące lat. Jest to okres Nowego Testamentu.

Założycielem religii chrześcijańskiej jest Chrystus.

Urodził się w latach 6-7 p.n.e. Boże narodzenie obchodzone jest od IV wieku w dniu 25 XI. Satya Sai Baba oświadczył w 1979 r., że naprawdę Jezus urodził się przed świtem o godzinie 3¹⁵ dwudziestego ósmego grudnia. Była to niedziela. Sai Baba rzadko podaje takie dokładne daty. Issa (Jezus) i Sai Baba prowadzą nas ku Królestwu Ponadczasowemu. Sai Baba wspominał o pobycie Jezusa w Indiach. Jezus miał podróżować przez Indie, Tybet, Iran, Rosję. Stare podania niektórych ludów Azji zwłaszcza w rejonie Kaszmiru i Himalajów, potwierdzają w swych przekazach o pobycie tam Issy. Istnieją też na ten temat wiarygodne publikacje.

Jezus zetknął się z nauką Sufich w Esseńskim Zakonie Sufich. Issa mieszkał w Palestynie i Egipcie, był również prorokiem buddystów. Młody Jezus w czternastym roku życia błogosławionym przez Boga podróżował poza Sindh i osiedlił się wśród Ariów w umiłowanym kraju przez Boga. Odwiedził w prowincji Orsis gdzie spoczywają prochy Wjasy Krysny i gdzie radośnie powitali go biali kapłani Brachmy. Oni nauczyli Jezusa czytać i rozumieć Wedy leczyc przez modlitwę, nauczać i wyjaśniać Pismo Święte. Spędził sześć lat w Dżugernat, Radzagriha, Benares i innych świętych miejscach. Słowa Issy rozniosły się wśród pogan w krajach, przez które podróżował, mieszkańcy porzucili swoje Bożki. Słowa kazań Issy rozniosły się do sąsiednich krajów. Issa dotarł do Persji, kapłani przerazili się i zabronili ludziom słuchać go. Paganie wiele cierpieli od Izraelitów, Piłat namiestnik Jeruzalem nakazał aresztować kaznodzieję i postawić go przed sądem. Oskarżenie zostało wydane na podstawie zeznań opłaconych świadków. Uczeń Jezusa Judasz złożył oskarżenie, że Issa podburzał ludzi do rebelii. Chrystusa ukrzyżowano za to, że ukochał ciemniejszy lud. Chrystus żył 39 lat.

34. Islam. Zakon Sufi.

Islam został założony przez Sufiego Muhameda z perskiego Zakonu Sufi. Muhamed był uczniem sufickiego Muszido (Risiego) o imieniu Saladin. Jezus też spotkał się z nauką Sufich w Esseńskim Zakonie Sufich. Ojciec proroka Samuela też był Sufim. O tym pisze Biblia Tysiąclecia na początku 1-szej księgi Samuela. Tradycja suficka jest bardzo stara, obejmowała i obejmuje

swoim zasięgiem: Egipt, Arabię, Persję, Indie, a także Płn. Afrykę i Syberię czy Turcję. Istnieją też Sufickie starożytne szkoły na Indonezji.

Sufi wskazuje na istnienie treści w różnych religiach, jednak sama nie stanowi oddzielnej religii. Można spotkać Sufich wśród chrześcijan, buddystów, muzułmanów, hindusów, a nawet wśród Indian.

Droga Sufich do Wnętrza+, do Serca-, do Boga⊕ „Niech me serce odbije Twoje światło Panie. Tak jak księżyc odbija Słońca blask. W Miłości zawsze w Miłości”. Nie jest czymś innym od ścieżki chrześcijańskiej, muzułmańskiej czy buddyjskiej, mistyków czy świętych, albowiem jedna i ta sama ścieżka prowadzi do tego samego i jednego celu - chociaż przez różne tradycje różnie jest opisywana i pod różnymi symbolami ukrywana... Jest otwarta dla każdego kto pragnie przeminać świat rozpoczynając od głębokiej przemiany własnego serca i umysłu. Niczym się nie różni od tego, co zasygnalizowano w pismach świętych, wszystkich religii ludzkości.

Droga Sufich - to ścieżka wyzwolenia, zbawienia. Stajemy się bardziej swobodni, spontaniczni, serdeczni, otwarci dla ludzi, wrażliwi na potrzeby bliźnich oraz wypełnieni spokojem. Czujemy jak doświadczamy miłości, jak harmonia i piękno wnikają do naszego życia, do naszego sposobu bycia, jak zostajemy przeniknięci szczęściem, błogością i zadowoleniem. Odkrywamy jak harmonizują się związki z naszymi bliskimi.

Doświadczamy wzrostu świadomości siebie, praw i sił przyrody, wzrostu uzdrawiającej energii, która oddziałuje na nasze otoczenie. Rośnie miłość, zdrowie i radość życia. Odkrywamy i uświadamiamy sobie nasze twórcze potencjały, potęgę i mądrość intuicji, siłę woli oraz boski plan - cel i sens życia...

Odkrywamy doświadczamy nowe boskie życie w łączności ze świętymi wszystkich religi i duchowych tradycji w powszechnym braterstwie wszystkich istot...

Sufi wywodzą się ze starożytnej linii kultury Starosemickiej. Najstarsze korzenie są w Kasmirze, Zachodnim Tybecie, Persji (Iran, Pakistan, Afganistan) i w Egipcie.

35. Poznanie siebie.

Nauka Szri Ramana Mahariszi. Zakonnik braminin Mahariszi (błogosławiony) Szri (święty) Raman (imię zakonne) Jego nazwisko Wenkataran. Urodził się w Indiach w 1879 r. w rodzinie bramińskiej. Żył i umarł w klasztorze koło świętej góry Arumaczali w 1950r. Był Atmanem czyli Duchem Świadomości. Był, nad człowiekiem w Bogu. Opanował Maunę czyli pokój-milczenie, gdzie znika „Ja” osobowość. Stał się Atmanem czyli światem i „Ja”-źmią” i Bogiem. Jest duchem błogosławionym i Świętym. Życie prowadził pełne prostoty surowej z wyrzeczeniem i kontemplacji. Treść jego nauki:

„Ciało nasze jest właściwie bez czucia, jak gliniany dzban i nie posiada zmysłu „Ja”. A przecież istniejemy jako samoistny Duch-Atman, nawet w głębokim śnie, gdy świadomość ciała znika. A więc „Ja-źń” to nie ciało fizyczne”

To poczucie „Ja” należy do osobowości, do ciała i mózgu. Gdy człowiek po raz pierwszy odkrywa swe prawdziwe Ja-Ducha Atmana - coś innego powstaje z głębi jego istoty i całkowicie bierze go w posiadanie. Owe „coś” jest poza myślą, jest nieskończone, wieczyste i boskie. Jedni nazywają je Królestwem Niebieskim, inni Duchem, jeszcze inni Nirwaną, a hindusi zwą je wyzwoleniem (Mukti): możecie nazwać „to” jak chcecie. Gdy się to staje, człowiek w istocie wcale nie traci, raczej siebie odnajduje.

Dopóki nie rozpocznie tej wielkiej odkrywczej wędrówki w poszukiwaniu swej najwyższej jaźni, niepewność, zwątpienie, męka, będą jego niedostępnymi towarzyszami.

Najwięksi monarchowie i mężowie stanu, usiłujący rządzić innymi wiedzą dobrze w głębi serca, że sobą rządzić nie potrafią. A największa potęga jest w ręku człowieka, który sięgnął w

najtajniejszą głębię swej istoty. Na cóż się zda wiedza o wszystkim innym, gdy nie wiecie czym sami jesteście? Ludzie unikają tego pytania, tego zagłębienia się w siebie w poszukiwaniu najistotniejszego, ale czyż istnieje coś bardziej godnego naszego wysiłku? Poznanie siebie wolnego od wszelkich cech, jest Stwórcy poznaniem prawdziwym, bo w sobie jedynie Boga można odnaleźć, Znać siebie - Ducha - to Duchem być, bo w Nim, Rzeczywistym, dwójni nie ma żadnej, stan trwania w Tym, to „Tanmaja-Niszta” (nieprzerwanie trwać) w Duchu - Bycie czystym - trwanie niepodzielnie.

36. Uzdrawianie „Białym Światłem”.

Uzdrowiciel znajdujący się na wystarczająco wysokim stopniu duchowego rozwoju promieniuje olśniewającą energią, światłem fioletowym a nawet białym. Tym białym promieniem światła leczy, czyli uzdrawia umysł i ciało, gdy pacjent to przyjmuje z właściwą czcią, wdzięcznością i zrozumieniem. Zaleca się powtarzanie w myślach: wierzę, że zostanę wyleczony i przyjmuję tę energię uzdrawiającą. Dziękuję za nią i całkowicie ufam ci uzdrowicielu. Powtarzać i wyciszać umysł czyli się rozluźnić i nie myśleć o sprawach codziennych. Należy skupić się, odczuć co się dzieje wewnątrz ciała. Niektórzy ludzie widzą jak wchodzi w nich białe światło, czują szczęście, ekstazę. Uzdrowiciel leczy zaburzenia cielesne i duchowe.

37. Medytacja o Dwóch Sercach.

W celu oczyszczenia ciała eterycznego, wykonuj ćwiczenia fizyczne przez pięć minut lub więcej. Poproś o błogosławieństwo Boże. Przeprowadź aktywizację czakry sercowej (Manipura - energii zdrowia) przez skupienie się na niej i błogosławienie całej ziemi czułą, wszechogarniającą miłością. Przeprowadź aktywizację czakry ciemieniowej (Adźna - światło boskie) przez skupienie się na niej i błogosławienie całej ziemi czułą, wszechorganizacją miłością, następnie błogosław w jednoczesnym użyciu obu czakr. W celu osiągnięcia iluminacji, koncentruj się na punkcie świetlnym na A.U.M. lub Amen oraz na interwałach istniejących pomiędzy kolejnymi dwoma dźwiękami, A.U.M. lub Amen. Z nadmiaru energii, błogosław ziemię światłem, miłością i pokojem. Okaż swoje dziękczynienie. W celu dalszego uwolnienia się z nadmiaru energii oraz wzmocnienia ciała, wykonuj automasaż i dodatkowe ćwiczenia fizyczne.

Błogosław ziemię czułą miłością. Niech serce Boże pobłogosławi całą ziemię czułą miłością. Niech cała ziemia dozna wielkiej radości, szczęścia i pokoju bożego. Niech na całą ziemię spłynie błogosławieństwo wzajemnego zrozumienia, harmonii, dobrych intencji i woli ich wypełnienia. Niech się tak stanie! Niech serce Boże napełni serca wszystkich czujących istot absolutną miłością i wrażliwością. Niech serca wszystkich czujących istot ogarnie wielka radość, szczęście i pokój Boży. Niech do serc wszystkich czujących istot spłynie wzajemne zrozumienie, harmonia, dobre intencje i wola ich wypełniania. Z góry dziękuję ci za to Boże i niech się tak stanie! Pozwolenie Chao Kok Sui.

Słowa Chrystusa „Miłujcie nieprzyjaciół waszych, dobrze czyńcie tym, którzy was nienawidzą, błogosławcie tym którzy was przeklinają, módlcie się za tych, którzy was krzywdzą”(Łuk. 6. 27-28) „Będiesz miłował Pana Boga swego z całego serca swego i z całej duszy swojej i z całej myśli swojej. To jest największe i pierwsze przykazanie. A drugie podobne mu: Będiesz miłował bliźniego swego jak siebie samego” (Mat. 22, 37 - 39). „Chorych uzdrawianie”...(Mat. 10.,8)

38. Uzdrawianie ciała i duszy.

Jesteśmy gośćmi na planecie Ziemi. Ciało mamy materialne, w którym przebywa nasza dusza. Ciało fizyczne stanowi istotną część naszej egzystencji. Gdy pozwalamy sobie na nadużywanie zachciankom cielesnym to niszczymy swoje ciało, to grzechy sprowadziły na nas śmierć cielesną.

Żeby ciało uzdrowić potrzebna jest współpraca z duszą, która doradza ciału jak uniknąć łamania boskich przykazań. Gdy trwa harmonia między ciałem i duszą, to następuje uzdrowienie cielesne. Do uzdrowienia duszy potrzebny jest zdrowy światopogląd, właściwy stosunek do życia, moralność bez nałogów, prawidłowe zasady postępowania. Choroba duszy oddziałuje na nasze życie, zdrowie, rozsądek, związki między ludzkie. Niepokój ducha powoduje, że mamy dolegliwości żołądka, krzyża, mamy złe myśli, dobrowolnie stajemy się nałogowcami, stosujemy narkotyki, niegodny seks, pragniemy władzy nad innymi. Uzdrowienie duszy następuje wówczas, gdy ciało współżyje z nią w harmonijnej równowadze, wówczas człowiek staje się zdrowym na ciele i na duszy.

39. Instrument ludzkiej osobowości.

Prawdziwa medytacja prowadzi człowieka do innego świata, do duchowego, umysł nie odbiera bodźców zmysłowych z zewnątrz, znikają procesy myślowe, mózg, ciało nie emituje żadnych fal, żadnej aktywności, tylko przepływa krew. Jest to umieranie za życia. Prawdziwej medytacji uczy tylko Guru - nauczyciel, mistrz. W przeciwnym razie uczeń, sam nie powróci z tamtego świata. Tam otrzymuje moc tajemną, zostaje joginem.

Najistotniejszym celem prawdziwej medytacji jest zgromadzenie całej świadomości w szóstej czakrze, (Adźna) potem posłanie jej do „Trzeciego Oka” (umowne „Oko Duchowe”). Uczeń wówczas doznaje przeżyć mistycznych i to wywiera na nim duży wpływ na osobowość, zmienia się światopogląd, inne pojęcie o życiu, współczucie i przeżywanie niepowodzeń innych ludzi.

Jogin traci nadludzkie moce gdy jest przemęczony, zastraszone, zdenerwowany, zaprzestaje diety wegetariańskiej, utracił abstynencję, moralność, prawość, uczciwość, prawdomówność, kontrolę zmysłów, umysłu itd.

Jest też wiele zagrożeń. Mogą wyzwolić się najniższe czakramy. Na przykład z czakramu Muladhara powstaje zła energia, może zadziałać bez zahamowania i uczeń wpada w gwałtowną brutalną złość. Energia „Kundalini” - siła elektryczności może spowodować w ułamku sekundy tak silne wyładowanie, że nastąpi samozapłon ciała i śmierć przez spalenie. Swadistana - energia płci może zaprowadzić do zbrodni płciowych, nadpobudliwości. Czakra Manipura - energia zdrowia może wzbudzić egoizm. Ludzka osobowość pozytywna lub negatywna powstaje w czakramach, ośrodkach nerwowych, należy je więc opanowywać, uchwycić te siły i nadawać im kierunek dojścia do Boga.

40. Laja - Joga. Duchowe odrodzenie.

Jest to duchowe odrodzenie. Porzucenie dotychczasowego życia pełnego cierpienia, walki i zła, a rozpoczęcie nowego szczęśliwego życia w radości i szczęściu. Jest to ciągły proces odradzania, przemiany walorów naszego życia na coraz lepsze.

Odrodzenie to właśnie Joga - oznacza jedność ciała z duszą. (Samandhi - połączenie, komunika). Całkowita fizyczna i duchowna unifikacja jest podstawowym celem Laja - Jogi, osiąganym przez kontynuowanie kilku prostych ćwiczeń oczyszczających. Podstawowa praca Laja - Jogi jako systemu psychoedukacji trans personalnej, a więc systemu bardzo użytecznego dla

poprawy zdrowia psychosomatycznego współczesnego świata, jest doprowadzenie do jedności ciała i psychiki albo wewnętrznej jaźni. Duch w Laja - Jodze jest nazywany wewnętrznym przewodnikiem. Jeśli zabraknie w ciele człowieka prany, (powietrza w którym jest elektryczność ze słońca) ciało umiera, (brak rozruchu energii) jeśli zabraknie prany w psychice umieramy psychicznie. Oddychanie podtrzymuje nasze życie.

Jedność ciała, psychiki i ducha z Bogiem to głęboka misja Laja - Jogi inspirowanej i dawanej światu w prezencie przez Mistrza Babadziego zwanego też Guru Siwa, który wcześniej założył system zwany jako Krija-Joga. W swej istocie Krija-Joga i Laja-Joga, jeśli zapoznać się z nimi całościowo, są dokładnie tym samym systemem ludzkiej istoty. Wyższy cel Laja-Jogi czy Krija-Jogi, to życie wieczne czyli życie w duchu. Ostatni etap to przeobrażenie fizycznego ciała i staje się ono czystą duchową energią - a ty jesteś tutaj obecny jako duch i śmierć zostaje pokonana, zostaje życie wieczne w Bogu i dla Boga. Laja-Joga oczyszcza nasze instynkty, potrzeby i realizuje cele właściwego ich użytkowania, podstawowym krokiem jest oczyszczenie się ze wszystkiego, co sprzeciwia się życiu i dążności życia. Podtrzymuj myśli o pokoju, współpracy, o radości, zdrowiu i szczęściu, o życiu wiecznym i wzajemnej bratniej miłości. Do tej medytacji można zastosować Mantra - Joge czyli Jogę dźwięków. Medytacja Laja-Jogi jest po to, żeby pozbyć się wad - grzechów i zaszczepić cnoty, żyć według praw boskich, przyrody i cywilizacji, wówczas będziemy zdrowi, życie się przedłuży, osiągniemy zdrowie dla Bożej chwały.

41. Radża - Joga ze ścieżkami.

Różne typy ludzi mają różne charaktery i są na różnych etapach rozwoju człowieka. Aby każdemu z tych typów umożliwić osiągnięcie szczytu rozwoju duchowego to istnieje pięć ścieżek na drodze do Boga. Radża-Joga jest skupieniem całej uwagi na świadomości, odkrywamy siebie, uczymy się przenikać poza naszą osobowość myślowo - pożądaniową naturę i utożsamiamy się całkowicie z wyższą duchową jaźnią. Stosunek jaźni do naszej osobowości ma się tak, jak stosunek przedmiotu do jego odbicia w zwierciadle lub człowieka do jego cienia. Jaźń jest poza i ponad umysłem, dlatego myślenie niewiele pomoże. Osiągamy to przez długą praktykę skupienia i koncentracji: na swoim wnętrzu.

Bez całkowitej władzy nad umysłem nigdy go się nie uciszy i nie zdoła nigdy odbić pierwowzorów wyższego świata, kiedy osiągamy kontemplację wówczas można myśleć o czym się chce, całkowite zapatrzenie i w stan nadświadomości czyli Samandhi, jest ostatnim celem jogi.

Praktyka Radża-Jogi wytwarza napięcia i ciśnienie władz psychicznych co może spowodować rozdwojenie jaźni czy chorobę umysłową. Żeby tego uniknąć należy ciało fizyczne doprowadzić do większej kondycji, do równowagi ciała z duszą. Tego dokonuje Hatha-Joga najniższa ścieżka Radża - Jogi. Uczy ona umiejętności kierowania i rządzenia organizmem, opanowania różnych rodzajów energii i materii naszego wszechświata - „Mikrokosmosu”, bo nasze ciało jest miniaturą wszechświata.

Hatha-Joga razem z Radża-Jogą wzajemnie się uzupełniają. Żeby w medytacji dojść rozwoju duchowego to joga psychiczna potrzebuje jogę fizyczną. Radża-Joga nie może obejść się bez Hatha-Jogi gdyż napięcie psychiczne szkodziło by ciału fizycznemu, tak więc Radża-Joga rozwija ducha, a Hatha-Joga rozwija ciało i wspólnie dają to, że w człowieku powstaje zdrowe ciało i zdrowy duch, co daje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Gdy brak jest tej równowagi, powstają zakłócenia między ciałem fizycznym i psychicznym, powstaje choroba. W medytacji rozmyślamy i prosimy Boga o zdrowie dla ciała i duszy. Jest to Joga świadomości i zjednoczenia przez walkę.

Sześć ścieżek Jogi

42. Gnjana (lub Znana)-Joga.

Jest to Joga mądrości i zjednoczenia przez poznanie i wiedzę. Jest Jogą dla ludzi o silnym intelekcie, uczy wielkiego skupienia uwagi świadomości na przedmiotach zewnętrznego znikomego świata, przenika je na wskroś, patrząc niejako przez nie widzi ich istotę tj. Ducha. Pierwszym szczeblem jest przewyciężenie niewiedzy, poznanie rzeczywistych wartości, drugi to wzniesienie się ponad wiedzą o świecie zewnętrznym, zdobycie „obojętności” na smutki i radości, trzecim jest wyzwolenie się od osobowości i zjednoczenia się z Bogiem. W medytacji prosimy Boga, bo wiemy, że wszystko z ducha i dla ducha jest, a nie dla cielesnego celu nie istnieje, bo chcemy się z Bogiem zjednoczyć.

43. Karma - Joga.

Jest to joga właściwego, prawego czynu. Zjednoczenie z Bogiem przez bezinteresowne służenie ludziom, jest wyzwoleniem od grzechów przez pracę społeczną. Uprawiamy Karma-Jogę razem z Radża-Jogą wówczas odczuwamy spokój i zadowolenie wewnętrzne. Karma-Joga rozwija właściwy stosunek do ludzi i rzeczy oraz prawego postępowania w zwykłych sprawach codziennego życia. Większy pożytek odnosi się, kiedy praktykuje się ją z innymi systemami Jogi, wówczas uchroni to człowieka od wewnętrznego uspienia i zastoju wśród hipnotyzującego wpływu zewnętrznej działalności. Trzeba chętnie witać każdą przeszkodę czy krzywdę od ludzi, mniej dbając o własne wygody i przyjemności, aniżeli o dobro innych. Widzieć życie i mieć do niego właściwy stosunek, jeżeli on jest właściwy i twórczy, to ciosy stają się bezbolesne. Do Karma-Jogi możemy dodać Bhakti-Jogę. Modlitwa, praca, śpiew czy muzyka dobrze na nas wpływają i to jest ścieżką do Boga.

44. Bhakti - Joga.

Jest to Joga miłości przez serce albo żarliwości religijnej, co jednoczy nas przez miłość z Bogiem. Jest to Joga sama w sobie środkiem, celem i owocem „miłość nie jest dla bogatszego życia, a odwrotnie żyje się aby móc kochać, radować się, jest to miłość niebiańska w uczestnictwie do Boga z żarliwością się modlimy do niego, wzmacniamy swe myśli, oczyszczamy. Bhakti-Joga jest celem i środkiem we własnym rozkwicie i najzarliwszym ukochaniem Boga.

Każda myśl, czyn, tęsknota kieruje się ku umiłowaniu i widzi się go wszędzie i w każdym. Bhakti-Jogę uprawiamy razem z Radża-Jogą. Pierwsza przetwarza i przeistacza drugą, która przekracza i wznosi się ponad osobowości. Przetwarzanie siebie przez miłość to proces radosny, usuwa na bok własną osobowość, a wznoszenie się ponad siebie jest procesem bolesnym gdyż jest poświęceniem siebie samego. Miłość jest drogą do wyzwolenia od grzechów. Bhakti-Jogę można łączyć z Karma-Jogą i Mantra-Jogą.

45. Lingam Joni - Joga.

Jest to miłość w kosmosie, polegająca na przyciąganiu się i odpychaniu z dwój -biegunowością magnetyzmów w przyrodzie.

Jest to miłość bez kultu rozkoszy dwóch płci, nic się nie pragnie, nie żąda niczego wspólnego nie odmawia, a wszystko się daje i bierze prosto, swobodnie, samorzutnie, we wzajemności od niczego nie zależnej. Wstydlivość, lęk, nieśmiałość, są największymi wrogami tej Jogi. Jest to Joga we dwoje, każdy widzi w drugiej osobie postać jedyne go ducha, jest to cześć i miłowanie Boga. W miłości kobiety i mężczyzny, w jej głębi i na dnie, tai się miłość ducha dla ducha, to droga do zjednoczenia się z Bogiem, gdyż czuje się Jego obecność w człowieku ukochanym.

46. Mantra - Joga.

Jest to Joga związana ze słowem i dźwiękiem. Jest to wartość mocy wibracji dźwięku, a podstawą jest głęboka wiedza iż dźwięk właściwie użyty, wyzwala pewne psychiczne energie oraz wprowadza znaczne zmiany w świadomości. Muzyka jest częścią Mantra-Jogi, słowo również na scenie lub w recytacji czy śpiewie też jest Mantrą bo wprowadzają zmiany we własnej i widzów świadomości. Ma zbawienny wpływ na cały system nerwowy i psychikę człowieka. Mantra-Joga w medytacji wprowadza nas na ścieżkę prowadzącą do Boga.

47. Laja - Joga. Uzdrawienie czakramami.

Służy do uzdrawiania ośrodków nerwowych czyli czakramów płynących w organizmie człowieka. Jest to Joga uprawiana razem z Mantra-Jogą. Metodą jej jest skupienie uwagi i medytacji na czakramach i ma coś wspólnego z autosugestią. Medytuje się w postawach ćwiczeń Hatha-Jogi, dochodzi się do zdrowia i do Boga.

48. Świadomość uczuciowa.

Należy ona do całego człowieka, przebywa symbolicznie w sercu, a nie w mózgu, który jest organem umysłu. Świadomość uczuciowa, a nie logika kieruje czynami człowieka. Gdy myślenie jest zawierzone świadomości uczuciowej to działa swobodnie, bo umysł ją krępował i ograniczał. Trzeba nam świadomości bez uwarunkowania, powszechnej i absolutnej, nazywamy ją Samandhi czyli komunią, zjednoczeniem z Bogiem. Praktyka codziennej medytacji oddziela nas od ludzi po to by zjednoczyć nas z nimi, o wiele głębiej.

49. Miłość uzdrawia.

Miłość nie jest wzruszeniem, uczuciem, cnotą, a jest elementem, żywiołem przyrody jak powietrze czy woda. Miłość to biały płomień, który spala i niszczy, ogrzewa, oświeca, wzmacnia napięcie i szybkość rytmu życia. Ludzie miłość dzielą na duchową i materialną. Miłość jest żywiołem przyrody, a swym działaniem rozjaśnia i w tym leży tajemnica uzdrowienia. Miłość jest jedynym czynnikiem zbawienia, jedyną zbawczą mocą.

Medytacja.

Z mego serca bije niewyczerpane źródło miłości. Im więcej miłości, tym więcej mam jej do dania. Jej źródło jest niewyczerpane. Dzięki miłości czuje się dobrze. Jest to wyraz mojej wewnętrznej radości. Kocham siebie: dlatego z miłością troszczę się o moje ciało. Z miłością karmię je dobrym jedzeniem i napojami, z miłością pielęgnuję je i odziewam. Moje ciało odwdzięcza mi się miłością, promiennym zdrowiem, żywotnością i energią. Kocham siebie: dlatego stwarzam sobie przytulny pełen miłości dom, który zaspokaja wszystkie moje potrzeby i w nim dobrze mi przebywać. Napelniam wszystkie pomieszczenia wibracją miłości żeby wszyscy chłoneli i czuli się nią wzmocnieni. Kocham siebie: dlatego mam pracę ona sprawia mi radość. Pracuję z ludźmi dla ludzi, których kocham i oni mnie też kochają i wystarczająco dobrze zarabiam. Kocham siebie: dlatego myślę i odnoszę się do wszystkich ludzi z miłością, i wiem, że wszystko, co daję, wraca do mnie pomnożone. Przyciągam do mojego światła tylko ludzi pełnych miłości, bo oni są zwierciadłem tego, czym ja jestem. Kocham siebie: dlatego wybaczam i uwalniam się całkowicie od przeszłości i wszystkich przeszłych doświadczeń i jestem wolnym, ukochanym dzieckiem wszechświata i wszechświat z miłością troszczy się o mnie i tak było, tak jest i tak będzie.

50. Modlitwa Zen o zjednoczenie umysłu i ducha.

Są setki a nawet tysiące dróg zen. Wszystkie kazania wygłaszane przez Buddę podczas jego życia są naukami Zen. Buddyści modlą się siedząc przy kontemplacji życzliwości. Całość Zen polega na liczeniu oddechów. Podstawowym Zen jest nie przywiązywanie się do niczego, nie medytuje się ani nie pragnie stanu nie myślenia, lecz tylko siedzi w całkowitej jedności. Im bardziej jesteśmy skupieni, tym bardziej uspokaja się nasz świat wewnętrzny, wzrasta naturalnie i bez naszej świadomości harmonia z cnotą natury - jaźni, następuje zjednoczenie umysłu i ducha. Jest to Zen nie - świadomości.

Centralnym punktem w Zen jest po prostu siedzenie, istotnym elementem jest stanie się jednym, koniecznym aby wejść na drogę, ale sama w sobie jest Wielką Drogą. Różnie jest nazywana. Między innymi „Cudownym umysłem Nirwany”. W Japonii w klasztorach Buddyjskich Zen jest metodyką wychowania psychofizycznego, przez trening psychiczny w pomieszczeniach, gdzie panuje zupełna cisza i spokój. Treningi rano lub wieczorem na macie w siedzeniu skrzyżnym lub w Lotosie z wyprostowanym kręgosłupem z otwartymi oczami, z oddechami wolnymi, spokojnymi przez nos. Czas trwania ćwiczeń około 20-40 minut. Po kilku tygodniach lub miesiącach następują trwalsze efekty wyciszenia psychicznego. Trening w samotności powoduje zaburzenia czynności psychofizjologicznych, występują halucynacje wzrokowe przechodzące od obrazów hipnagogicznych w całe, nieraz plastyczne sceny, a nawet omamy wzrokowe, słuchowe i dotykowe. Praktyka Zen zwiększa łatwość koncentracji na dowolnym przedmiocie czy działaniu, następuje stan zwiększonej równowagi psychosomatycznej, osiągania zdrowia. Trening w trzech etapach: 1. Mozolny trening - cierpienie, naprzemian pot zmienny, ciepły. 2. Matio czyli zwidy. Po pół godziny znikają gdy wytrzymamy bez lęku i strachu. 3. Lewitacja czyli uniesienie psychiczne, następuje stan dobrego samopoczucia czyli kontemplacja. Trzyetapowy trening służy nawet do usuwania różnych neuroz: m.in. silnych neuroz, nerwic, depresji, neurastenii. Jest to najtrudniejsza medytacja. Bez nauczyciela trudno jest zjednoczyć się z Bogiem, można samemu wyrządzić sobie wielką krzywdę.

ROZDZIAŁ PIĄTY

Leczenie Wschodu dla Zachodu stosuje AMRITA w Ustrzykach Dolnych

Aby ulżyć chorym w cierpieniach w 1994 r. założyłem firmę *AMRITA*. Ustrzyki Górne posiadają szczególnie korzystne warunki lokalizacyjne do przywracania zdrowia w pięknym, nieskażonym otoczeniu dzikiej Bieszczadzkiej natury. Czyste podgórskie powietrze. Piękne solińskie jezioro. Zaplecze turystyczne z doświadczonymi przewodnikami. Niedrogie kwatery prywatne, hotele, restauracje, są też obiekty zabytkowe. Dojazd koleją i autobusami.

Świadczone usługi:

1. Zabiegi bioenergoterapeutyczne na odległość i indywidualnie.
2. Seanse bioenergoterapeutyczne grupowe, celem uzdrawiania chorych na tle nerwowym, m.in. paraliże, silne bicie serca, różne nerwice itp.
3. Usuwanie blokad energetycznych kończyn górnych, dolnych, klatki piersiowej, głowy i innych organów ciała.
4. Uzdrawianie narządów wewnętrznych „Białym Promieniem”, wodą namagnetyzowaną lub papierem magnetycznym.
5. Usuwanie lordozy, kifozy, pochylonych pleców i skrzywień kręgosłupa.

Podziękowania

„Coś niesamowitego, samopoczucie cudowne, czuję się jak „Młody Bóg”. Zdenerwowanie, którym faszerowałam całe moje życie minęło, czuję spokój, niesamowitą wyrozumiałość dla drugich, mam ochotę żyć!”
Ola Z. Ustrzyki
Dolne

Cierpiałem na bóle kręgosłupa, groziła mi operacja, miałem zanik mięśnia czucia lewej nogi. Ćwiczenia jogi pomogły, bo czuje się coraz lepiej i bóle całkowicie ustąpiły, mój kręgosłup staje się bardziej elastyczny i młodszy.”
Stanisław M. Ustrzyki
Dolne

Wierszyk dla mistrza Stanisława Górskiego. „Gdy boli cię brzuch lub głowa, wnet z pomocą śpieszy Joga!” Na pamiątkę uczestnicy I-go turnusu Kolonii Letniej Przedsiębiorstwa Robót Górniczych Mysłowice. Dnia 12 VIII 1982 r.

Psychokinetyczny magnetyzm leczniczy

Magnesowanie papieru odbywa się przez pocieranie w jednym kierunku moją prawą ręką. Papier zostaje wówczas namagnetyzowany przeze mnie ładunkiem ujemnym, którym uzdrawiam

dolegliwości fizyczne. Papier działa dotąd aż zostanie przywrócona równowaga aury biopola co sprawia, że pacjent czuje poprawę zdrowia. Kto jest zdrow, ten nie odczuje działania namagnetyzowanego papieru, który nikomu nie może zaszkodzić a tylko pomóc.

Uzdrowieni

Klara G. Mszczonów dnia 16.VII.1993 r. O działaniu papieru magnetycznego. 8.VII po raz pierwszy koło południa położyłam dłonie na tym papierze. W czubkach palców poczułam coś dziwnego nasilało się, zaczęło od środkowego palca prawej ręki, poczułam prąd, który sunął się do ramienia tej ręki, następnie potem stało się to w lewej ręce i obu dłoniach równocześnie. Trwało 25 minut. Po południu tego samego dnia w rękach i jamie ustnej nawet w gardle małe igielki, czas 25 minut. 9.VII przed południem podobne uczucie w rękach, jamie ustnej, szczękach i głowie przy tym ustępował lęk, a opanowywał dziwny stan błogości. Po południu ręce i lewa noga. 10.VII przed południem od środkowego palca do miejsca gdzie zegarek i do samego ramienia, po południu lewa ręka, lewa noga i nad lewym okiem, głowa - prawa ręka prawa noga i nad prawym okiem czoło.

Trwało to 30 minut. Następne dni podobnie ale już w różnych częściach ciała i już nie tak samo, słabiej, krótkie ukłucia. Papier ten zgodnie z poleceniem noszę w uszytej torebce z bandażu przezroczystego na klatce piersiowej w nocy i w dzień. Nic we mnie nie tętni, czuję spokój. Jeśli się zdenerwuję to trwa krótko. Sypiam lepiej.

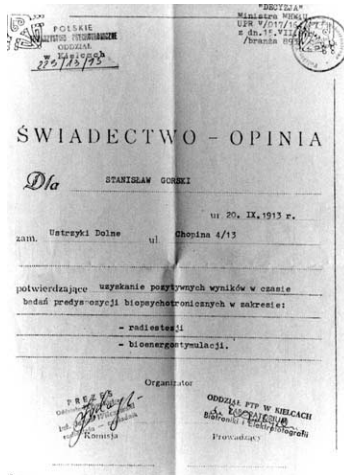
Informuję, że Pana magnetyzowany papier pomógł mi. W pierwszym dniu noszenia poczułam się rześka i zdrowa. Ponownie położyłam papier na sercu, nastąpiło wzmocnienie organizmu. Nie dawno przyśnił mi się Pan na polanie leśnej tak jakby wzmacniając mnie swoim wzrokiem.

Maria Teresa M. Jeżów

Po spotkaniu z Panem w Katowicach, z wielką nadzieją wróciłem do domu. Otrzymałem od pana kartkę papieru magnetyzowanego i brałem aktywny udział w ćwiczeniu z tym papierem. Naprawdę odczułem jak po kilku minutach na plecach w środkowej części kręgosłupa zaczęło narastać ciepło, krążyć ruchem kołowym jak masaż i rozrastać się w górę aż do głowy i jednocześnie w dół poprzez nogi aż do stóp. Po następnych kilku minutach było mi gorąco tak jakbym był w saunie francuskiej. Pierwszy raz w życiu miałem takie uczucie.

Jestem młodzieżowcem po 70-siątce. Zdałem maturę, uzyskałem zawodowego trenera oraz stopień instruktora rekreacji ze specjalnością ćwiczeń relaksowo-koncentrujących. Wówczas miałem 66 lat życia. W wieku 76 lat zdałem egzaminy w zakresie pedagogiki opiekuńczo - wychowawczej specjalność nauczycielska z tytułem magistra.

Kwalifikacje do Radiestezji i Bioenergostymulacji.



26. W 1993 r. wydano świadectwo w Kielcach.

27. Zdjęcie Kiljanowskie w 1993 r.



28. W 1995 r. w Łodzi zweryfikowano

29. Energia Atomyczna - świat otworem.

Zdobyłem kwalifikacje.

Geneza Jogi i Księgi Sanskrytu.

Nauka Patańdzalego związana jest z następującymi dziełami:

1. Mahabhasya - komentarz do gramatyki Paniniego, żeby usunąć zanieczyszczenie mowy.
2. Jogasutry - żeby usunąć zanieczyszczenia duszy.
3. Patañjalatantra - traktat medyczny, żeby usunąć zanieczyszczenia ciała.

Jogę przypisuje się Patańdzalemu, wywodzi się ona z Indii z Upaniszad od I w. p.n.e. Ciągłe jednak pogłębia się badania jej powstania. Joga należy do sześciu bramińskich systemów filozoficznych, a to:

1/ Sankhja razem z 2/ Joga. 3/ Njana razem z 4/ Wejsiesziką. 5/ Nimansa razem z 6/ Wedantą.

Termin „joga” oznacza również naukę o metodzie, o praktyce i o celu.

- Joga jest nauką o metodzie, stosowaną w praktyce duchowej, doskonalenia duchowego (wewnętrznego), do urzeczywistniania ideałów, które są celem rozmaitych systemów filozoficznych i religijnych indyjskich.

- Joga jest praktyką zmierzającą do nauki o metodzie doskonalenia duchowego, rozpowszechnianego w Indiach od starożytności do dnia dzisiejszego. Prawie każdy system filozoficzny i religia są oparte na jodze.

- Joga jest celem do osiągnięcia wyższego stanu świadomości lub nadświadomości tzw. Samandhi-skupienia - zatopienie w medytacji.

Joga w Indiach jest podstawą do wszystkich nauk. Między innymi dziedzin ezoterycznych jak bioenergia, radiestezja, akupresura, hipnoza werbalna i inne. Jogę filozoficzną używają przede wszystkim mnisi, żeby posiadać siłę duchową i ciała fizycznego, aby przewodzić nad wiernymi. Tą samą jogę stosują inni do zaspokojenia swych celów egoistycznych.

Jogę nie filozoficzną (Hatha-Jogę) stosują się do uzupełnienia braków cielesnych.

W Indiach jest stosowana joga psychiczna (filozoficzna) razem z jogą fizyczną (nie filozoficzną) do wyrównywania stanów fizycznych, żeby osiąść równowagę między ciałem a duchem (stanem fizycznym i psychicznym).

Co znaczy „Joga” ?

Termin filozoficzny „joga” znaczy:

a/ ujarzmianie i ujarzmienie.

b/ łączenie (się) i połączenie (się).

Znaczenie w zwykłym użyciu:

a/ nałożenie jarzma (wołom), ujarzmienie, okiełzanie (rumaków),

b/ zaprzęganie (koni, wozu), (przy) wiązanie, połączenie (się).

Co „joga” oznacza?

„Joga” - w religiach i filozofii indyjskiej oznacza osiągnięcie stopnia doskonałości duchowej w postaci wyższego stanu świadomości, najwyższej formy świadomości jakiegoś wyższego stanu nadświadomościowego tzw. samandhi. Kto ten stan osiągnął zostaje joginem stosuje techniki jogi, które mu są potrzebne np. stosuje jogę filozoficzną, albo ateistyczną lub fizyczną Hatha-Jogę.

Księgi Sanskrytu.

Bramini napisali jogę w 195 tekstach (sutrach). Podzielono je na cztery księgi czy rozdziały (pada), które służą do nauki o jodze. Nauka odbywa się na praktyce i doświadczeniu. Księgi pisane są pismem sanskrytu. Księga pierwsza o samandhi czyli skupieniu (samandhipada). Księga druga o sadhanie czyli drodze dojścia do jogi (sadhanapada). Księga trzecia wibhutti czyli o nadludzkich mocach logicznych (wibhutipada). Księga czwarta o kajawalji czyli o absolutnej wolności, jedności (kajwajlapada).

Wszystkie księgi mają wspólny pogląd Upaniszad. Księga pierwsza i druga jest nauką o przekształceniu świadomości. Księga trzecia - to nauka o ujarzmieniu świadomości aż do

połączenia się z Jaźnią najwyższą czyli oddalenie się od wszelkiej walki, zwrócenie całej świadomości w głąb, skupienie w sobie, by tam znaleźć szczęśliwość najwyższą. Księga jest nauką między innymi o istotach (joginach) obdarzonych nadludzkimi mocami. Księga czwarta uczy dojścia do najwyższej świadomości czyli kajwalji, do absolutnej wolnej świadomości, jedynej bez dążeń do rzeczy doczesnych, jest połączeniem z najwyższym bytem.

Wibhuti - Jogiczne moce nadludzkie.

Hatha - Joga czyli ćwiczenia fizyczne ciała. Człowiek posiada cztery postacie.

1. Ciało fizyczne i eteryczne widzialne.
2. Ciało astralne duchowe niewidzialne.
3. Ciało umysłowe osobowościowe.
4. Ciało energetyczne odczuwalne.

Te cztery postacie tworzą jedną całość, a złączone w równowadze dają zdrowie. Gdy stan ten jest zachwiany, to powstaje „choroba” - niesprawność.

Ciało fizyczne i eteryczne oraz psychiczne (astralne, duchowe) posiadają wiele ośrodków energetycznych, które nazywamy czakramami. Są one odbiornikami energii życia (z wyższych wymiarów), działają jak transformatory, połączone z nerwowym systemem mózgowo - rdzeniowym przekazują energię wszystkim organom i przetwarzają ją na użytek ciała.

Wzdłuż kręgosłupa biegną dwa prądy nerwowe. Jeden to Ida (trzy czakramy od dołu), drugi to Pingala (trzy czakramy od góry). Pierwszy służy człowiekowi aby mógł się rozwinąć na drodze ewolucji, żeby zyskał dobre cechy fizyczne i pozbył się złych. Drugi daje zalety duchowe, umożliwia pokonanie swego „ja” i osiągnięcie Samandhi, czyli równowagi pomiędzy prądami Ida i Pingala.

Ida oznaczona jest znaczkiem minus (-), a Pingala znaczkiem plus (+). Te dwa prądy biegną przez wszystkie ośrodki nerwowe (czakramy) od podstawy kręgosłupa aż do najwyższego czakramu, który jest ponad głową. Gdy człowiek osiągnie ten stan przedłuża swoje życie, cieszy się pełnym zdrowiem i żyje jak długo chce. W przypadku złączenia się Idy i Pingali, następuje spięcie energii życia, rozładowanie jej, równowaga zostaje zachwiana (choroba), człowiek żyje krócej. Między nimi biegnie Szuszumna, jest połączona z „Kundalini” - energią życia. Szuszumna znajduje się w miejscu najniższym kręgosłupa, przechodzi wzwyż, aż do wierzchołka wrozkowego (Adźna). „Kundalini” krąży wokół Szuszumny, idzie do góry i wiruje nad głową, budzi nadludzkie moce, władze, oraz ośnienie duchowe (Samandhi). Człowiek który osiągnął ten stan nazywany jest joginem. W pełni pracują u niego czakramy. Stosując technikę niedojadania ma zmniejszony żołądek. Jogin rozbudza czakramy od dołu wzwyż, pomaga mu to uniknąć wielu groźnych dla życia powikłań. Czakramy budzi się różnymi technikami, może to być ciśnienie woli duchowej współdziałającej z intuicją. Zależy to od sposobu życia, rozmyślań i medytacji. Wbrew pozorom nie jest łatwo budzić je temu, co osiąga wszystko bez trudu. Zdarza się niekiedy, że czakramy budzą się samorzutnie i mogą przez to powstać różne komplikacje. Przyroda może też obdarzyć kogoś czynnymi czakramami. Przebudzenie czakramów nie jest bezpieczne, nie powinno więc być stosowane bez pomocy nauczyciela (guru).

A oto siedem najważniejszych ośrodków energii (czakramów), wirujących w organizmie człowieka które powstają w Szuszumnie:

Pierwszy od dołu budzi się Muladhara (prąd Ida). Leży u podstawy kręgosłupa, gdzie przebywa „Kundalini” (energia życia). Jogin, który opanował tę energię nie ulega żadnym epidemiom, gdyż jego promieniowanie zabija bakterie.

Drugi budzi się Swadistana (prąd Ida) i jest położony w okolicy organów rozrodczych przy kości ogonowej i łączy ciało fizyczne z ciałem astralnym, które jest narzędziem namiętności, uczuć i wzruszeń. Przesyła Praną (energię słoneczną życia) do siedmiu czakramów, przez co podtrzymuje życie ciała fizycznego i eterycznego. Kiedy Prana zostaje przerwana (używaniem tytoniu, alkoholu, mięsa itp.), stwarza warunki do powstania choroby. Przy kości ogonowej wyłania się wielki nerw kulszowy (sciatic) i ma odnogi aż do stawów kolan, nóg i do wielkich palców. Gdy kolana drgają to wiadomo, że splot astralny został uszkodzony przez nadużycia seksualne. Jogin może rządzić seksem, miłością ludzi i zwierząt, rozkazywać żywiołom z energii czakramów. Czakram drugi jest położony ponad śledzioną, ma za zadanie przyjmowanie Prany, co daje siłę żywotną, zasila specjalne nerwy, brak jej dopływu wywołuje nadwrażliwość nerwową, znużenie, irytowanie się itp. Kto ma nadmiar Prany, promieniuje żywotnością na innych. Ci z kolei którym jej brak nieświadomie tę żywotność od innych „wyciągają”. Najwięcej Prany dają drzewa szpilkowe jak sosna, jodła, świerk.

Trzeci budzi się Manipura (prąd Ida) i leży w okolicy pępka, gdzie tworzy się co miesiąc psycho - fizyczne nasienie. Jogin, gdy włada tym czakramem, to ma moc uzdrawiania chorych (przeważnie nerwowych), niweczy im wszelkie cierpienia i przetwarza materię w inne stany np. Zamienia nasienie na płyn, który mu daje olśnienie, jasnowidzenia (przewidywanie).

Czwarty budzi się Anahata (prąd Pingala). Jest koło serca. Jogin, gdy opanował tę energię, to ma zdolność odczuwania uczuć, nastrojów, smutków, radości, nawet cierpi razem z ludźmi, może obserwować przedmioty i zjawiska światów widzialnych i niewidzialnych i mocą woli może przenosić się z miejsca na miejsce nawet na duże odległości (między innymi telepatia).

Piąty budzi się Wiszuda (prąd Pingala). Jest koło gardła, ponad krtanią, połączony z czakramami. Maludhara i Swadistaną. Jogin zdobywa niebywały dar słowa, moc rozumienia tajemnic przyrody. Pociąga go świat wewnętrzny, może być dobrym śpiewakiem, mówcą, może „leczyć” pacjentów w niektórych rodzajach niedorozwoju umysłowego.

Szósty budzi się Adźna (prąd Pingala). Znajduje się między brwiami, jest połączony z szyszynką mózgową. Przy pomocy „Kundaliniego” jogin uzyskuje największe psychiczne potęgi, może szybko niweczyć skutki swych poprzednich czynów, może być jasnowidzem (przewidywanie).

Siódmy ostatni budzi się Sahasrara (prąd Ida i Pingala), unosi się ponad głową, jest połączony z przysadką mózgową. Jogin, gdy opanował ten czakram, to ciągle odnawia swe ciało, nie dopuszcza do jego uwiędnięcia, starzenia się i jego ciało napełnia się życiem, żyje ile chce, jest nieśmiertelnym ale, gdy pozwoli złączyć się razem Ida z Pingala, wówczas następuje spięcie energii życia, zostanie jogin śmiertelnym i Prana siła życiowa zostanie zakłócona.

Uzyskałem „Biały Promień”

Przez 35 lat uprawiałem ćwiczenia Jogi dla mistrzów. Czakramy rozbudziły się, są silne i promieniują magnetycznie, dzięki czemu uzdrawiam siebie i innych. Magnetyzm zabija bakterie, wirusy i nie ulegam epidemiom. Chorym wyrównuje bioenergie i czują się znacznie lepiej na zdrowiu. Magnetyzm świeci i nazywa się „Białym Promieniem” czy „Białym światłem”, albo „Sobowtórem Eterycznym”. Dziś mam 83 lata i czuję się zdrowo.

Jak zostałem joginem.

Bez Guru żaden naukowiec nie zbada i nie uchwyci tajemnych sił płynących w organizmie człowieka. W tym opracowaniu starałem się przybliżyć czytelnikom całe moje życie jogina, a poniżej w streszczeniu podaję cztery wtajemniczenia.

Pierwsze wtajemniczenie. (ćwiczenia dla mistrzów)

Jak uzyskałem Energię Eteryzną Ida(-). Jest to biopole żeńskie ze znakiem minusowym, które uwalnia od chorób, powstaje „Aura Zdrowia”. Żeby tego dokonać, nigdy nie jest zapóźno, trzeba tylko chcieć, mieć silną wolę, cierpliwość, systematyczność to osiągniemy wyższy pierwszy stopień poziomu zdrowia. Uwalniamy się od chorób, bóli, cierpień smutków, niepowodzeń życiowych. Osiągnąłem to i ono nazywa się Samandhipada. W tym dopomógł mi hindus, bo przede wszystkim opanowałem ćwiczenia fizyczne jogi, które trenowałem przez sześć lat i pozbyłem się krzywicy, dwa razy w dzieciństwie pokonałem własną śmierć, uzyskałem Samandhi w ciągu 17 lat życia, bo urodziłem się już joginem. Ida służy mi do leczenia chorób.

Drugie wtajemniczenie. (medytacja o Bogu)

Uzyskałem tzw. Energię Nadeteryczną Pingala(+) ze znaczkiem plusowym. Jest to biopole męskie, daje intuicję dar słowa dźwięku, postrzegania tajemnic przyrody, rozwój talentów i innych. Żeby tego dokonać nigdy nie jest zapóźno, trzeba mieć tylko silną wolę, cierpliwość, wytrwałość i systematyczność. Energia Pingala służy mi do wykrywania chorób.

Medytacja z autosugestią przekształca świadomość, osiąga się przez to wyższy duchowy rozwój co potrzebne jest aby dojść do Jogi. Ten stan nazywamy Sadhanapada. Osiąga się zdrowie drugiego stopnia. Psychika zmieniona, inaczej się widzi i rozumie świat, przyrodę, cywilizację, siebie i innych. Mamy zdrową duszę. Osiągnąłem to mając 35 lat życia. Psychika przestawiona, duch rządzi ciałem. Tego nauczył mnie Guru Adam Izbicki. Uczył mnie miłości przez serce czyli Radża-Jogę. Było to w Łomży. Odwiedzałem go w wolnych chwilach, było to w latach 1937-1939.

Obaj zatrudniliśmy się w Białymstoku na estradzie w roli szybkich malarzy, ja malowałem na kartonie zimę kredkami kolorowymi firmy Karmańskiego, a mistrz w ciągu pięciu minut narysował wiele różnych pejzaży, ja tylko jeden, ale malowałem odwrócony do góry nogami. Pracowaliśmy w Białymstoku i we Lwowie od 1939 do 1940 r. Następnie nasze drogi rozeszły się.

Trzecie wtajemniczenie. (zdrowie dał mi Bóg)

To osiągnięcie Energii Ponadatomicznej, w równowadze Ida i Pingala. Wcześniej uzdrawiałem swoje ciało i dusze. Praktycznie osiągnąłem jogę, wg Wibhutipada, mam nadludzkie właściwości jogiczne, w co przeciętnemu człowiekowi trudno uwierzyć. Żeby tego dokonać to nigdy nie jest za późno, tylko potrzeba chcieć, mieć silną wolę, cierpliwość, wytrwałość i systematyczność. Osiągnąłem zdrowie na najwyższym poziomie jogina, który może swe życie prowadzić jak chce, może być ascetą lub ateistą. Pokonałem trzeci raz własną śmierć mając 57 rok życia.

Czwarte wtajemniczenie. (mogę zostać świętym lub joginem).

To Energia Atomiczna. Uzyskuje się ją gdy są trzy siły w równowadze - Ida, Pingala, Sahasrara. Życie prowadzi się wg. Kajwaljapada. Jogini gdy chcą to stają się świętymi, mogą zerwać ze swym „JA”, wyzbyć się pogoni za skarbami tego świata, mogą przestrzegać praw boskich, ludzkich i przyrody, żyć w miłości, pomagać innym, być pracowitym, sumiennym, solidnym, solidarnym, samowystarczalnym, mieć wiele jeszcze innych cnót i ani jednej wady, (grzechu). Wówczas osiąga się najwyższy poziom rozwoju człowieka, eliksir życia, długowieczność, wieczną młodość i magnetyczne biopole, którymi czyni się cuda. Pokonałem po

raz czwarty własną śmierć, bo atomy uchwyciłem i nie nastąpiła eksplozja psychokinetyczna miałem 57 lat życia.(trzeci raz też było 57 ?) Żyję w miłości, oczyszczam ciało i duszę. Zmieniłem umysł z myślenia „Zachodu” na myślenie „Wschodu” i to mi ułatwiło opanowanie czterech sił i rządę nimi by uzdrawiać ludzi.

Ćwiczenia dla mistrzów joginów

Jak uzyskałem biomagnetyzm. Stan energetyczny.

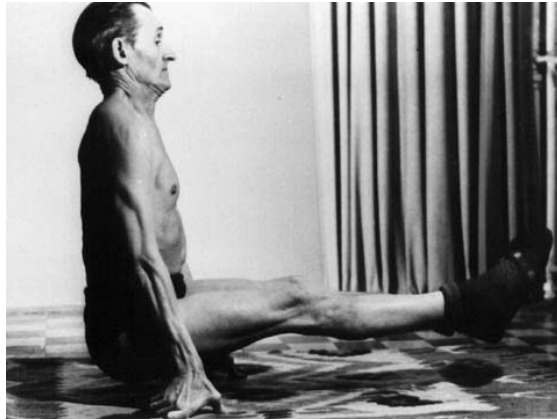
Daje biomagnetyzm, a on siłę energetyczną, ona niezwykle moce jogiczne (Wibhuti).D



31 . Padahastasana



33. Utthitadwipada Sirsasana



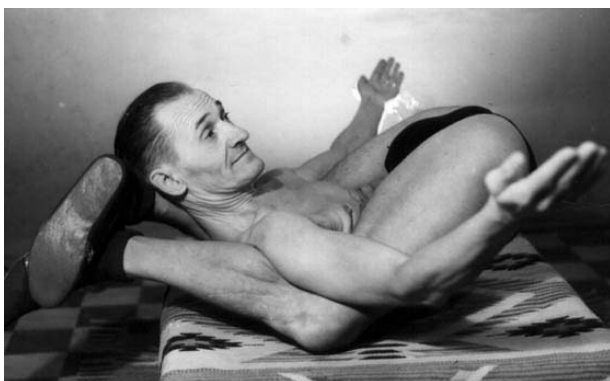
32. Angustasana



34. Majurasana



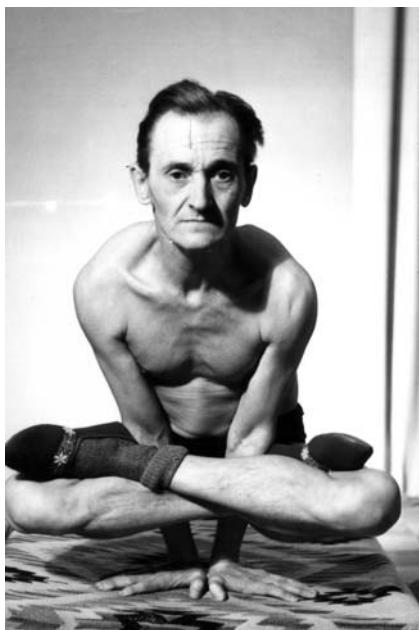
35. Bakasana



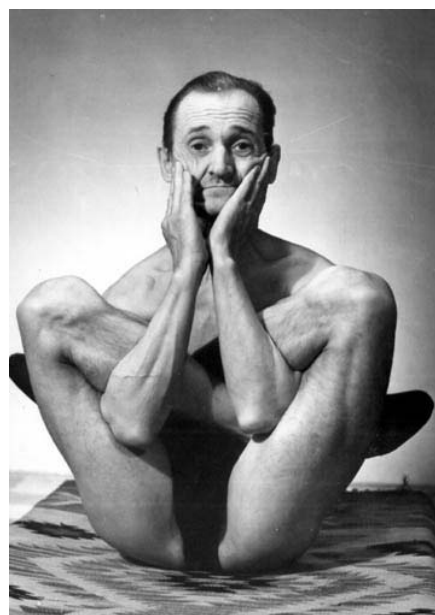
36. Joga - Nidrasana



37. Banda Sarwagasana

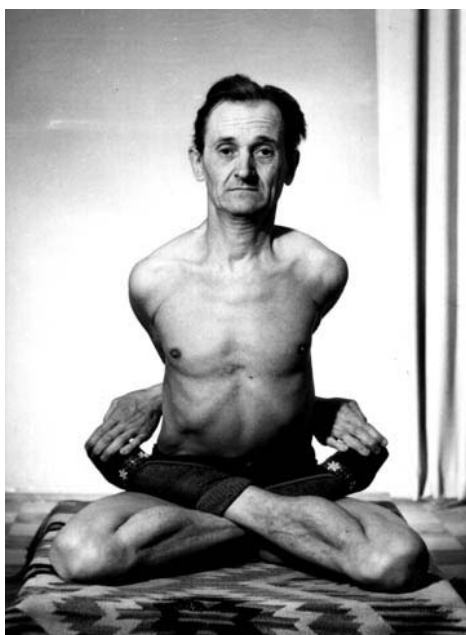


38. Kukuttasana I



39. Garwasana Embriüles Elettani Hatasai

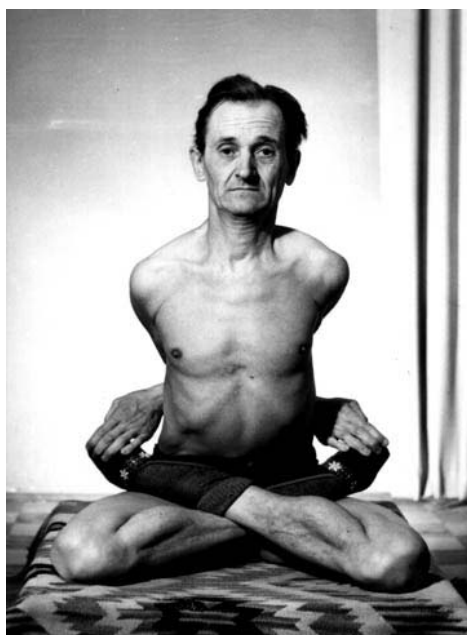
Stan energetyczny to siła Energii Atonicznej. Uchwyciłem ja, świeci „Białym Promieniem” i nim uzdrawiam wszystkie choroby.(szczególnie nerwowe).



40. Bandha Padmasana



41. Bandha Sirsasana



42. Kukuttasana II

Gdy zostanie zmieniony umysł i jest on w równowadze z ciałem fizycznym i duchowym, to osiąga się zdrowie na najwyższym poziomie rozwoju człowieka. Zdrowie nadzwyczaj dobre, bez chorób, bez stresów, w radości, w miłości, a ciało promieniuje i świeci „Białym promieniem”. Aura jest tak silną, że promieniuje magnetyzmem. Ten leczniczy psychokinetyczny magnetyzm służy mi do uzdrawiania. Uzyskałem go przez uprawianie ćwiczeń fizycznych dla mistrzów od 10 roku życia do dziś (zdjęcia 31-42). Stan energetyczny osiągnąłem po 57 latach uprawiania ćwiczeń jogi.

Dzięki tym zdolnością mogę przekazywać magnetyzm leczniczy skupiony w papierze. Chory dniem i nocą nosi przy sobie namagnetyzowaną przeze mnie kartkę papieru, w tym czasie doładowują się jego ośrodki nerwowe i ustępują dolegliwości. Tak usuwają się blokady energetyczne, pacjent czuje się znacznie lepiej na zdrowiu i jego samopoczucie staje się dobre. Gdy papier się zniszczy należy go spalić i zakopać w ziemi. Papieru nie wolno odstępować nikomu bo ta osoba zachoruje. Na dowód załączam wypowiedzi uzdrowionych (zdjęcia 24,25).

Joga.



Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące.

43. Wadzrasana



44. Khasana



45. Sidhasana



46. Lotos



47. Gomukhasana



48. Vrksasana



49. Ekapadasana



50. Trikonasana



51. Halasana I



52. Halasana II



53. Kurmasana



54. Siasiankasana



55. Danurasana



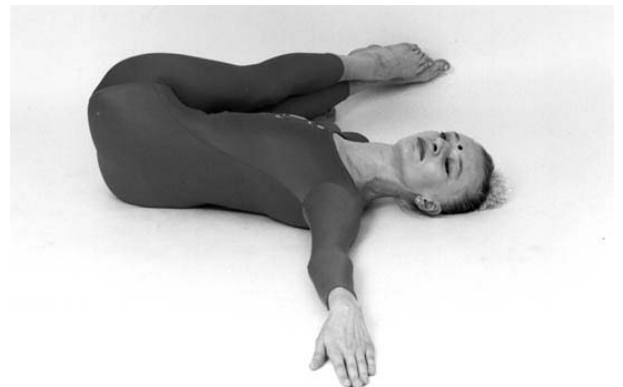
56. Czakrasana I



57. Czakrasana II



58. Budzangasana



59. Jatara-Pariwartanasana



60. Garwasana I



61. Garwasana II



62. Janu-Sirsasana



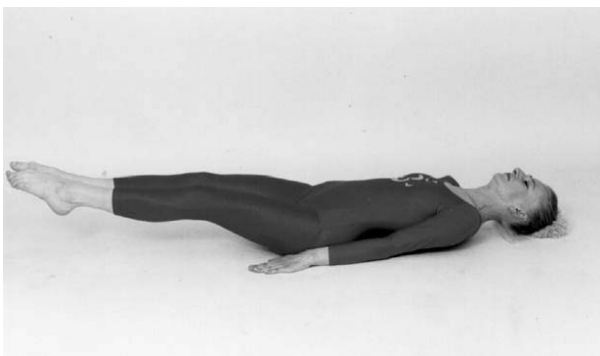
63. Pasimatana



64. Nawaasana



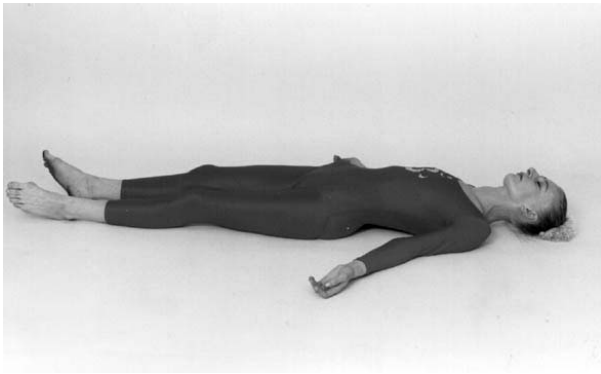
65. Sialabasana



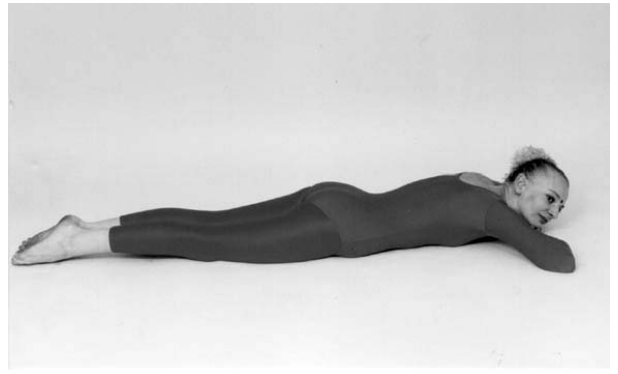
66. Uttanapadasana



67. Wakrasana



68. Siawasana



69. Makarasana



70. Matsyasana



71. Ardha-Sirsasana



72. Sarvangasana



73. Kobra

Suryja Namaskar - Powitanie Słońca.

Suryja Namaskar - rozgrzewka.

Są to ćwiczenia dynamiczne jogi. Zaleca się je przeprowadzać rekonwalescentom i ludziom, którzy odczuwają brak energii, mającym jej nadmiar nie zaleca się tego ćwiczenia. Ćwiczenia te ro gimnastykują ciało, dają smukłą sylwetkę, elastyczność i dobrą sprawność fizyczną. Wykonywane są w taki sposób, że z jednej pozycji przechodzi się płynnie w następną i cały czas pozostaje się w jednym miejscu, ruchy choć płynne wykonywane są dynamicznie. Przy zgięciach ciała należy robić wydechy nosem przy wyprostowaniu wdechy.

Jak ćwiczyć Suryja-Namaskar.

„Suryja-Namaskar” ćwiczymy tak, że z jednej pozycji przechodzimy w drugą. Cały czas ćwiczymy na środku koca. Jeden cykl ma 12 ćwiczeń. Kto wykona 12 cykli za jednym razem bez zmęczenia to może być pewny, że jest w dobrej kondycji. Gdy ćwiczenia relaksowo-koncentrujące i Suryja-Namaskar uczy profesjonalista to popełnia się mniej błędów i zyskuje lepsze rezultaty.

Nie jest prawdą że ćwiczenia Jogi to ćwiczenia przy których należy wywijać kozły i się męczyć. Będziemy wówczas źle się czuli i pogorszymy swoje zdrowie. Na zdjęciach przedstawiono ćwiczenia relaksowo-koncentrujące, które wykonuje się ze swobodnie oddychając przez nos. W czasie wykonywania ćwiczenia koncentrujemy się na tym co robimy. Ćwiczenia wykonuje się w pozach statycznych, z płynnością ruchów, bez bólu, zmęczenia, pocenia się. Gdy odczujemy coś złego to trening przerywamy. Gdy po ćwiczeniach czujemy się dobrze, to znaczy, że terapia pomogła. Potem wodą usuwamy zakwaszenia z mięśni, gdy tego nie zrobimy, to sole, kwasy będą nam utrudniały ruchy i ochota do ćwiczeń zaniknie.

Suryja-Namaskar ćwiczymy przed terapią ćwiczeń relaksowo-koncentrujących jako rozgrzewkę lub rano na łące czy w lesie o wschodzie słońca, bo flora robi oddech, budzi się i daje dużo tlenu.



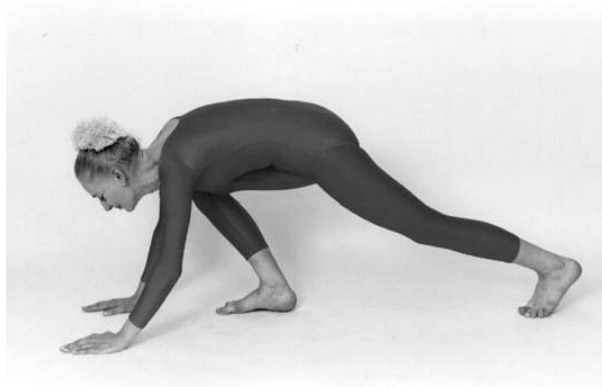
74. Koncentracja



75. Przechył do tyłu



76. Skłon do przodu



77. Klęk na prawe kolano



78. Skłon do tyłu



79. Odchylenie klatki piersiowej



80. Relaks



81. Odchylenie klatki piersiowej



82. Skłon do tyłu



83. Klęk na lewe kolano



84. Skłon tułowia do przodu



85. Przechył do tyłu



Ustrzyki 5.V.1981 r.

ZAŚWIADCZENIE

Ob. Robert M. ur. w 1966 r. zam. w Brzegach Dolnych cierpi na uraz poporodowy. Ma niedowład kończyn górnych i dolnych. Ob. Stanisław Górski z Ustrzyk Dolnych zastosował terapię jogi od dnia 5.V 1981 r. do dnia 4.XII.1983 r. ze skutkiem, że pacjent obecnie może sam się obsłużyć. Zaleca się nadal stosować te ćwiczenia aż do uzyskania samodzielnego chodzenia. Ustrzyki Dolne 4.XII. 1983 r. Pieczęć. Stanisław G. felczer medycyny Łodyna gm. Ustrzyki Dolne. Podpis nieczytelny. R 342.

Pacjenci cierpiący na dolegliwości kręgosłupa.



87. Panna z Łącuta ma skoliozę. Ćwiczy w 1975 r.



88. Uczniowie LO w Ustrzykach Dolnych 1975 r.

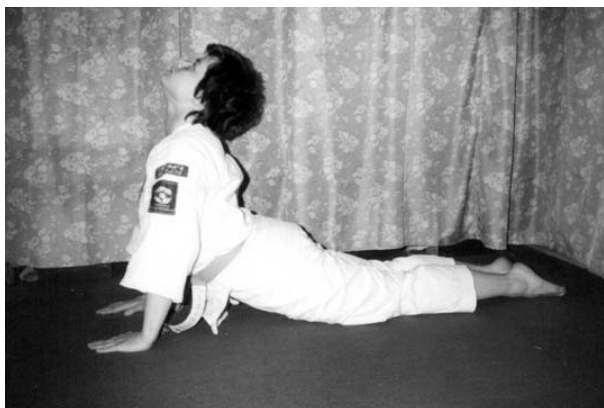


Od urodzenia miałam słabe krzyże. (zwężenie kręgosłupa lędźwiowego) Cierpiałam często na bardzo dotkliwe bóle. Gdy dostałam atak bólu nie mogłam chodzić, leżeć ani siedzieć. Od 1986 r. ćwiczę jogę u Stanisława Górskiego. Po roku bóle ustały, jestem teraz sprawna. Ustrzyki Dolne 1991 r. Jadwiga Górską.

89. Ćwiczy Jadwiga G. od 1989 r.

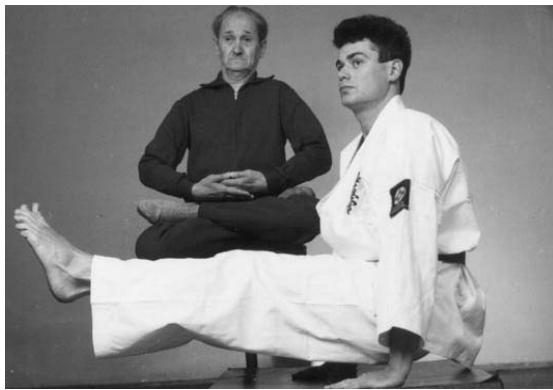
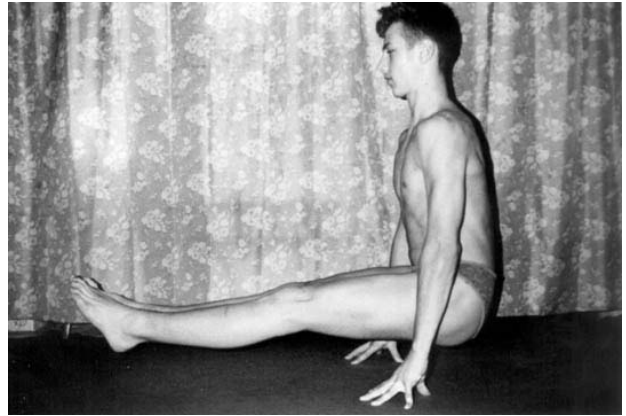
Od trzech lat uprawiam sztukę walki karate. Od roku ćwiczę jogę u mistrza Górskiego. Teraz unikam kontuzji karate

90. Ćwiczy Izabela S. Z Ustrzyk Dolnych 1991 r.



Jako uczeń szkoły sportowej i narciarz uległ licznym kontuzjom i przetrenowaniu. Ćwiczenia prowadzone w szkole przez S. Górskiego pomogły mi uzyskać straconą kondycję za co serdecznie dziękuję. Ustrzyki Dolne 1991 r. Dariusz K.

Z niezmierną wdzięcznością, za poprawę stanu mego zdrowia, dla mistrza pana Stanisława Górskiego. Z podziękowaniem. R. Piotrowski. Ustrzyki Dolne 1988 r.



Miałem bóle w klatce piersiowej i głowy i ogólne osłabienie. Zagórz Mariusz S. 1992 r. Stwierdzam, że w/w dolegliwości ustąpiły dr nauk med. Jarosław S. 38-610 Polańczyk 106/T/KS Podpis nieczytelny.

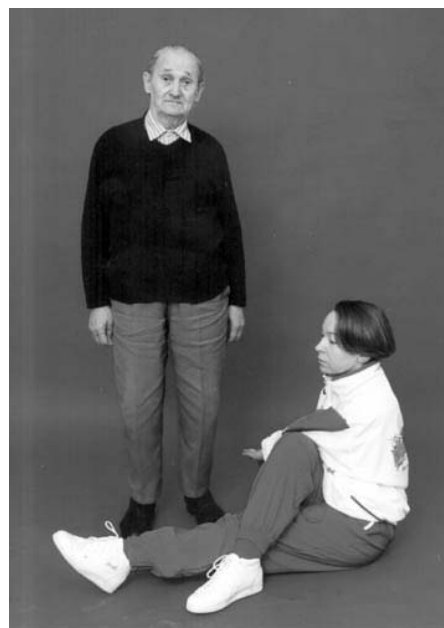


Składam podziękowanie za uzdrowienie mnie. Chorowałem od 22 kwietnia do 22 października 1995 r. Cierpiałem na otyłość i obstrukcję. Waga spadła o 20 kg . Zdrowie moje znacznie się polepszyło. Marian Ch. Przemysł dnia 22 października 1995 r.

W dniach 9-14.X.1995 r. byłam z dzieckiem Mariuszem u p. Stanisława Górskiego na naukę ćwiczeń Jogi w celu poprawy kondycji fizycznej syna. Anna P. 59-940 Stary Węgliniec woj. Jelenia Góra



97. Student z „Wybrzeża” Adrian K zam. w Solcu cierpi na silną nerwicę 1996 r.

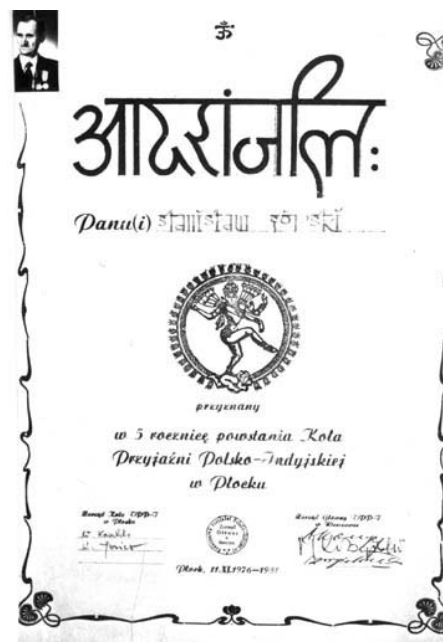


98. Pani Alicja S. Z Rzeszowa na pochylone plecy, nerwicę, lordozę i kifozę. 1996 r.

Dyplomy za pracę społeczną od 1976 r. do 1996 r.



99. Przyjaźń Polsko-Indyjska w Płocku.



100. Małopolskie Stowarzyszenie Naturoterapii w Krakowie.

Specjalne zastawy ćwiczeń celem pozbycia się różnych chorób.

1. Angina pectoris.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana			5x1	
Matsyasana			5x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasna lub Sarwagasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
	Terapia trwa 45 minut	20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

2. Artretyzm.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana	masarz			
	Matsyasana razem z		5x1	
Pasimatana			5x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
	Medytacja Ardha-Sirsasna		10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
	Terapia trwa 45 minut	20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

3. Astma bronchiale.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana	masarz			
Halasana	razem z		5x1	
Matsyasana			5x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana lub Sarwagasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

4. Astma oskrzelowa.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana	masarz			
Matsyasana	razem z		5x1	
Sarwagasana			5x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

5. Bezsenność i sen.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2

Ćwiczenia fizyczne				
Garwasana	masarz		5x2	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo wg. Potrzeby i instrukcji.				

6. Bóle kręgosłupa i krzyża.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana			10x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana lub Pasimatana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

7. Ciśnienie obniżyć czy podwyższyć.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Matsyasana	obniża			
Ardha-Sirsasana	podwyższa		10	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Sukhasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo wg. potrzeby i instrukcji.				

8. Cyrkulacja krwi.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Halasana razem z			5x1	
Matsyasana			5x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
	Terapia trwa 45 minut	20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

9. Cukrzyca.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana	masarz			
Halasana	razem z		5x1	
Matsyasana			5x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana lub			10	
Pasimatana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
	Terapia trwa 45 minut	20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

10. Depresja.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Pasimatana	lub			
Sukhasana	lub			
Wakrasana			5x2	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana lub			10	
Pasimatana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

11. Długowieczność.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana	masarz		3	
Sarwagasana			5x1	
Sirsasana			1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana lub				
Pasimatana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć dwa razy dziennie na czczo.				

12. Dokrwienie.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana	masarz			
Sarwngasana	lub		5x1	
Sirsasana			5x1	
	Razem			
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja. Kurmasana lub			10	
Sarwngasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

13. Dysk.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana	masarz			
Danurasana	razem z			
Sialabasana			3x4	sek.
Usuwanie Zakwaszenia		9	48	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana lub			10	
Pasimatana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

14. Działają na narządy jamy brzusznej.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana	masarz		4	
Jatara-Pariwartanasana			6x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Pasimatana lub			10	
Sarwargasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

15. Garbienie się.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Budźangasana	z Kobrą			
Damurasana	lub			
Makarasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana lub				
Sukhasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

16. Joga dla sportowców Wschodu i Zachodu.

Objaśnienia		1		
Wadźrasana				1
Ćwiczenia fizyczne				
Ardha-Sirsasana			5x1	
Lotos			10	
Sirsasana			5x1	
	Razem		20	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Sarwagasana			20	
	Razem		20	
Konsultacja		2		
Wadźrasana				1
Terapia trwa 45 minut		3	40	2
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

17. Kręgosłup masują i odmładzają.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana			5x1	
Garwasana			5x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana lub			10x1	
Pasimatana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

18. Kręgosłup odmładzają.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Pasimatana			10x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Pasimatana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

19. Kręgosłup prostują, prężą i masują.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana			5x1	
Garwasana			5x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana lub				
Pasimatana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

20. Kręgosłup ćwiczenia przeciw skrzywieniom.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Damurasana	lub		10x1	
Kobra	lub			
Sialabasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Pasimatana lub			10	
Sarwagasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

21. Kręgosłup rozluźniają.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana			5x1	
Garwasana			5x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana lub				
Pasimatana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

22. Kręgosłup ćwiczenia uelastyczniają boki.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Trikonasana			10x1	
Wakrasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana lub			10	
Sarwagasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

23. Kręgosłup utrzymują prosto.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Budźangasana	lub			
Ekapadasana	lub			
Gomukhasana	lub			
Lotos	lub		10x1	
Makarasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Sukhasana lub			10	
Lotos				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

24. Kręgosłup ćwiczenia wyrabiają giętkość.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Kurmasana	lub			
Pasimatana			10x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja lotos lub			10	
Sidhasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

25. Kręgosłup wzmacniają mięśnia.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Nawasana	lub			
Uttanapadasana			10x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana lub				
Pasimatana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

26. Koncentracja, cierpliwość, silna wola i uspokojenie.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Ardha-Sirsasana	lub			
Lotos	lub		10x1	
Ardha-Sirsasana	lub			
Wadźrasana	lub			
Vrksasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Sarwagasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

27. Lekkie porody.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Budźangasana			2x1	
Czakrasana			2x1	
Ekapadasana			2x1	
Garwasana			2x1	
			2x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Pasimatana lub			10	
Sarwagasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

28. Lęki.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Ardha-Sirsasana	lub			
Siasankasana	lub			
Ardha-Sirsasana	lub			
Wakrasana			2x5	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

29. Małżeństwa żyją w szczęściu.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Ardha-Sirsasana			1	
Czakrasana	masarz			
Nawasana			2x1	
Pasimatana			2x1	
			3x1	
Wakrasana			2x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Sukhasana lub			10	
Sarwagasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

30. Odchudzanie.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Ekapadasana	uda 1 dzień		3x1	
Jatra-Pariwartanasana	boki 2 dzień		4x1	
Pasimatana	brzuch 3 dzień		3x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana lub				
Pasimatana	lub Sarwagasana		10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

31. Pamięć

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Ardha-Sirsasana	lub			
Halasana	lub		10x1	
Sarwagasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

32. Perystaltyka jelit.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Damurasana	lub		10x1	
Sialabasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Pasimatana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

33. Przeciw dolegliwościom kobiecym.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Budźangasana	lub		10x1	
Damurasana	lub			
Sialabasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana lub				
Sarwagasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

34. Serce.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Sarwagasana	razem z		5x1	

Matsyasana		5x1		
	Razem	10		
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana lub				
Sarwagasana		10		
	Razem	10		
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

35. Skleroza.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Ardha-Sirsasana			10x1	
Halasana				
Sarwagasana				
Ardha-Sirsasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Sukhasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

36. Skleroza, kifoza i lordoza.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Wakrasana	kifoza 2 dzień			
Siasiankasana	lordoza 1 dzień		10x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5

Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.

37. Śledziona.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Jatra-Pariwartanasana	lub		10x1	
Wakrasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Ardha-Sirsasana lub			10	
Pasimatana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

38. Starszym ludziom i rekonwalescentom.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana	lub		10	
Garwasana	lub			
Kobra				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Pasimatana lub				
Kurmasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

39. Tarczyca.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Halasana			10x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
	Medytacja Sidhasana		10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
	Terapia trwa 45 minut	20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

40. Trzustka.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Jatra-Pariwartanasana	lub			
Lotos	lub		10x1	
Wakrasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
	Medytacja Kurmasana lub			
	Sidhasana		10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
	Terapia trwa 45 minut	20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

41. Wątroba.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Jatra-Pariwartanasana	lub		10x1	

Wakrasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Pasimatana lub				
Sidhasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

42. Zachowanie równowagi.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Ardha-Sirsasana				
Vrksasana			10x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Sarwagasana lub				
Sidhasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.				

43. Zapalenie migdałów.

Objaśnienia		15		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Ardha-Sirsasana	razem z		5x1	
Matsyasana				
	Razem		5	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana				
	Razem		5	
Konsultacja		15		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		30	10	5

Ćwiczyć na czczo trzy razy dziennie.

44. Zdrowie tryska.

Objaśnienia		2		
Wadźrasana				0,5
Ćwiczenia fizyczne				
Lotos			10	
Ardha-Sirsasana			5x1	
Sarwagasana			5x1	
	Razem		20	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Sarwagasana lub			20	
Sidhasana				
	Razem		10	
Konsultacja		2		
Wadźrasana				0,5
Terapia trwa 45 minut		4	40	1
Ćwiczyć na czczo wg. potrzeby zaleca się choć jeden raz dziennie.				

45. Zręczność.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Lotos			8	
Ardha-Sirsasana			2	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Sarwagasana lub				
Ardha-Sirsasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

46. Życie biznesmena.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Ardha-Sirsasana			1	
Czakrasana			3	
Danurasana			1	
Halasana			2	
Pasimatana			1	
Wakrasana			2x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Lotos			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo wg. potrzeby.				

47. Życie bez cierpień i smutków.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Czakrasana			4	
Garwasana			1	
Halasana			1	
Pasimatana			2x1	
Sirsasana			1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana			10	
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

48. Żołądek.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Damurasana				
Garwasana			10x1	
Kurmasana				
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana lub			10	
Pasimatana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo wg. potrzeby.				

49. Życie kierowcy.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Ardha-Sirasana			1	
Czakrasana			3	
Ekapadasana			2x1	
Garwasana			2x1	
Pasimatana			2x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Kurmasana lub			10	
Sarwagasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

50. Żyłaki.

Objaśnienia		10		
Wadźrasana				2
Ćwiczenia fizyczne				
Sarwagasana	razem z		5x1	
Matsyasana			5x1	
	Razem		10	
Ćwiczenia psychiczne				
Medytacja Pasimatana lub				
Wadźrasana				
	Razem		10	
Konsultacja		10		
Wadźrasana				3
Terapia trwa 45 minut		20	20	5
Ćwiczyć na czczo dwa razy dziennie.				

ZAKOŃCZENIE

Joginowie niechętnie piszą o swych niezwykłych właściwościach, bo one zaprzeczają nauce i przez to się narażają na ośmieszenie. Nauka toleruje wszystko to co jest materialne, a co się nie da zbadać odrzuca.

Joginowie przekraczają prawa fizyki, medycynę konwencjonalną. Mają moce tzw. siły nadeteryczne, eteryczne, nadatomiczne. One tworzą tzw. „Białe Światło”, lub „Biały Płomień” czy „Sobowtór Eteryczny”, albo energią siłą - „Psychokinetycznego magnetyzmu leczniczego”. Naukowo został zbadany ten magnetyzm leczniczy. On jest używanym przez joginów i ludzi świętych do cudów jak m.in. do uzdrawiania ludzi. Potrafią zmienić bieguny plusowe na minusowe co im daje lewitacje, chodzenie po wodzie, po ogniu. Potrafią wiele innych czynić niezwykłych rzeczy, ale o ten lepiej nie pisać, bo w to trudno uwierzyć człowiekowi. Zachodu i go jeszcze trudniej przekonać. Ludzie Wschodu żyją na codzień i joginowi i świętych uznają, bo u nich jest to znane.

SPIS TREŚCI

Wstęp

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Cztery życiorysy

ROZDZIAŁ DRUGI

Schemat układu pełnego

Schemat układu krótkiego

Schemat układu łatwego

Opis wykonywania ćwiczeń dla chorych

ROZDZIAŁ TRZECI

Praca społeczna

Standardowy układ ćwiczeń relaksowo-koncentrujących

Medytacja

Podziękowania

ROZDZIAŁ CZWARTY

Wschód - Miłość

Dieta dla medytujących

Sztuka medytacji

Sześć ścieżek jogi

ROZDZIAŁ PIĄTY

Leczenia Wschodu dla Zachodu stosowane przez ARMITA

Ćwiczenia dla mistrzów joginów

Joga. Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące

Specjalne zestawy ćwiczeń celem pozbycia się różnych chorób

BIBLIOGRAFIA

1. „Joga indyjski system podstawowe zasady i metody”. Swami Kuralaynanda S.Z. Vinekar. Warszawa P.Z.W.Z 1970 r.
2. „Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących” Wiesław Romanowski. P.Z.W.Z. Warszawa 1975 r.
3. „Jóga ie tudomány”. Dr Vigh Béla. Gondolat Budapest 1972 r.
4. „Joga The 8 Steps³o Healdth and Peace” Richard Hittleman. Printed in the United States of Ameryka.
5. „Święta nić hinduizmu” J.Z. Brockington, Instytut Wydawniczy Pax Warszawa 1990 r.
6. „Joga lecznicza” Rai Jaralgeklar. Agencja wydawnicza „Comes” Lidia i Andrzej Skarżyńscy. Katowice 1994 r.
7. „Podstawy Jogi Królewskiej”. R.S. Mishra New Jork
8. „Podstawy radiestezji”. Czesław Spychalski.
9. „Praktyka Zen”. Ciało, oddech i umysł Los Angeles California
10. „Magnetyzm leczniczy” K. Chodkiewicz. Wyd. „Hejnał” Wisła (Śląsk Cieszyński 1933 r.)
11. „Diety medytujących”. Warszawa 1985 r.
12. „Sobowtór Eterychny” Artur e. Powel. Warszawa 1966 r.
„Anatomia funkcjonalna człowieka”.