

Oczyszczanie

W ciągu całego życia organizmowi powinny być dostarczane odpowiednie substancje odżywcze, aby mógł prawidłowo funkcjonować. Na poziomie fizycznym odbywa się to w sposób dobrze wszystkim znany, a mianowicie poprzez spożywanie posiłków. Dostarczone do organizmu pokarmy są przetwarzane w przewodzie pokarmowym, a następnie selekcjonowane. Część składników odżywczych, która jest przydatna, zostaje przyswojona, a niepotrzebne pozostałości – wydalone. Gdy w spożywanych pokarmach znajduje się zbyt wiele niepotrzebnych, a nawet szkodliwych substancji, zaczynają one powoli zanieczyszczać organizm i tym samym mu szkodzić. Jeżeli dzieje się tak przez dłuższy czas, organizm nie nadąza z usuwaniem wszystkich produktów przemiany materii. W konsekwencji śmieci te zalegają, tworząc różnego typu złoگی. W związku z tym, że sąsiadujące ciała energetyczne (o których więcej informacji znajduje się w kolejnym rozdziale) wzajemnie na siebie oddziałują, po pewnym czasie cierpi nie tylko ciało fizyczne, lecz także ciała wyższe. Wraz z odchodami fizycznymi zalegają również odchody bioenergii (są to niewłaściwe, czyli chorobowe bioenergie). Odpady fizyczne, pozostające w organizmie, to zazwyczaj wszelkiego rodzaju śluzы skrobiowe, toksyny dostarczane wraz z mięsem, jak i wszelkie inne trucizny chemiczne. Odpady te odkładają się w całym ciele fizycznym, lecz w szczególności w żołądku, jelitach, wątrobie, nerkach, tętnicach i żyłach. W miejscach szczególnego nagromadzenia toksyn wybuchają ogniska chorobowe. Rozkładające się komórki stanowią pożywkę dla różnego typu bakterii i pasożytów. Stąd płynie prosty wniosek, że od sposobu odżywiania oraz czystości ciała fizycznego (części zewnętrznej, a także jego wnętrza) zależy naturalna odporność na choroby, czyli zdrowie fizyczne i psychiczne. Bardzo ważny jest rodzaj i stopień czystości substancji wprowadzanych do organizmu. Niewłaściwy posiłek może nie tylko nie odżywiać dostatecznie, lecz także zatruwać nasze ciała toksynami czy obciążać go substancjami balastowymi. Zmusza to nasz system samouzdrawiania do niepotrzebnej intensywnej pracy, tym samym osłabia i zmniejsza odporność ogólną. Bioenergie, które są częścią naszego biopola, niepotrzebnie są zużywane na ochronę przed nami samymi, czyli

błędami, które popełniamy. Bioenergie te pracują, aby wyłapać toksyny, zneutralizować je i wydaląć. To wielka praca, do której potrzebne są ogromne nakłady energii. Są one marnotrawione, o ile człowiek nierozsądnie i nierozumnie sam zatrzuwa swój organizm i przeciąża mechanizmy wyrównawcze. Osłabione w ten sposób biopole może nie radzić sobie z odpieraniem ciągłych ataków zewnętrznych, tych fizjologicznych i tych niepotrzebnych – patologicznych.

Wobec powyższego nasuwa się pytanie – jak sobie poradzić z problemem nadmiernego zużycia bioenergii w procesach oczyszczania, detoksykacji i naprawy uszkodzeń, jeżeli pomimo starań nasza dieta i środowisko nie są zdrowe? Przyczyny takiego stanu rzeczy są często niezależne od nas – chociażby z powodu zatrucia powietrza i skażenia wody, bez których przecież nie można żyć. Używamy ich nieprzerwanie i to w ilościach, które są nam niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. W tej sytuacji konieczne staje się wykorzystanie doświadczeń nagromadzonych przez ludzkość w ciągu wieków. Mam na myśli między innymi wiedzę o korzyściach płynących z utrzymywania higieny osobistej, czyli zwyczajnego mycia ciała fizycznego. W minionych latach ludzie praktycznie się nie myli, a przynajmniej czynili to bardzo rzadko. Stosunkowo niedawno naukowcy akademicki twierdzili nawet, że mycie ciała jest szkodliwe. Motywowali tę teorię prostym twierdzeniem, jakoby myciem odsłaniamy pory skóry, przez które przedostają się do wnętrza organizmu chorobotwórcze zarazki. Ignorowano przy tym istniejącą już wiedzę, która propagowała higienę ciała, uzasadniając swoje racje tym, że rozkładające się obumarłe komórki oraz łój stanowią pożywkę dla bakterii i pasożytów. Taki brak higieny oczywiście nie sprzyja zdrowiu, wręcz przeciwnie – prowadzi do rozwoju wielu groźnych chorób.

Dawniej nie znano antybiotyków. Jednakże, mimo warunków życia urągających dzisiejszym wyobrażeniom o normach zdrowotnych, gatunek ludzki nie wyginął. Szalejące epidemie chorób zakaźnych – takich jak dżuma, cholera, choroby weneryczne czy grypa – regularnie dziesiątkowały ludzkość i jednocześnie edukowały ją, żeby skupiła uwagę na potrzebie przestrzegania higieny. W przeszłości mycie ciała było traktowane jak coś zupełnie niepotrzebnego. Niechęć do mycia była tak głęboka, że mistrzowie duchowi nakazywali uczniom mycie całego ciała wodą raz dziennie, uzależniając od tego możliwość uprawiania jogi. Było to surowe zalecenie, przekazywane jako niezbędne ćwiczenie jogiczne. Z powodu tych zaleceń ówczesni jogini byli prześladowani i wyśmiewani. Z

dzisiejszej perspektywy można by żartobliwie powiedzieć, że każdy, kto myje się przynajmniej raz dziennie, w jakimś sensie uprawia jogę. Jednakże czasy się zmieniają i dzisiaj dziwakiem jest ten, kto nie dba o higienę. Trzeba tu zwrócić uwagę na fakt, że postęp cywilizacyjny nierzadko niesie za sobą niepożądane efekty, a mianowicie wzrost zanieczyszczenia środowiska naturalnego i skażenia żywności. Te rzekome osiągnięcia cywilizacyjne stają się powodem tak wielkich przeciążeń toksycznych, że nie tylko jesteśmy zmuszeni do ogromnych wysiłków, aby je zneutralizować (przemysłowo), lecz także nakłania się nas do coraz dogłębszej higieny osobistej. Zastanawiająca jest pewna prawidłowość – im wyższy stopień rozwoju cywilizacyjnego, tym większe muszą być wysiłki ludzkości w celu zneutralizowania niekorzystnych tego następstw. Człowiek, który uważa się za cywilizowanego – wskutek rozwiniętej chytrych rozumu, a nie rzeczywistej mądrości – przekonał sam siebie, że może poprawić naturę i sam sobie jest w stanie zapewnić bezpieczeństwo oraz długie życie. Dąży do zwiększenia jego tempa i wzrostu komfortu, ufając swoim własnym możliwościom – przekonany, że wzniesie go to na wyższy poziom egzystencji, daleki od poziomu życia ludzi prymitywnych. Niestety, bezpieczeństwo istnienia rodzaju ludzkiego nie wzrasta, natomiast wybitnie zwiększają się zagrożenia wynikające z gwałtu zadanego naturze. Człowiek zakłócił harmonię bytu, przez co rozpętał mechanizmy, które coraz bardziej utrudniają zdrowe życie na Ziemi – zarówno jemu samemu, jak i innym istotom.

W przeszłości głównie choroby zakaźne stanowiły wielkie zagrożenie egzystencji ludzkiej, zmuszały człowieka do zmiany poglądów zdrowotnych. Część chorób została pokonana, ale pojawiły się nowe, które także zagrażają przetrwaniu rodzaju ludzkiego i przez to implikują wytężone wysiłki w poszukiwaniu sposobów obrony przed nimi. Są to głównie tzw. choroby cywilizacyjne, które stanowią plagę ludzkości. Wśród nich są nie tylko nowe choroby zakaźne, np. AIDS czy BSE, lecz także te powstałe równoległe z rozwojem cywilizacyjnym (i przez to niejako wymuszone) – cukrzyca, miażdżyca, choroby układu krążenia, nowotworowe itd. Dotychczas znane sposoby ochrony przed chorobami okazały się niewystarczające. Fiasko poniosły zwykłe zasady zachowania higieny osobistej, jak stosowanie ziół przeczyszczających czy nawet płukanie jelit, powszechnie zwane lewatywą. Jednakże najprostszą metodą – a zarazem najtańszą i ogólnodostępną – jest głodówka. Dzięki niej możemy oczyścić

nasze ciała, wyregulować funkcje organizmu, a nawet się uzdrowić. Niestety okazało się, że jest to metoda, którą nieliczni mogą zastosować, ponieważ dostępna jest tylko dla ludzi o pewnym poziomie inteligencji. Niezbędne jest bowiem zrozumienie zasad głodowania. Należy pojąć, że głodówka lub post nie mają nic wspólnego z rzeczywistym głodowaniem. Można przecież głodować przy jednoczesnym przejadaniu się każdego dnia – o czym pisałem w poprzednim rozdziale.

Kilka słów poświęcę teraz diecie tłuszczowej. Stosują ją ludzie, którzy pragną schudnąć, ale także i tacy, którzy uważają, że zbliża ich ona do ideału odżywiania. Otóż jeżeli wypełnimy żołądek tłustym mięsem, wówczas niestrawione, czyli gnijące, resztki pokarmowe przeciążą przewód pokarmowy, a także zanieczyszczą nasze ciała, zbędnie przesilając je energetycznie. Podobnie dzieje się, gdy wypełnimy przewód pokarmowy tłustym serem, jajami czy śmietaną. Duża ilość tłuszczu prowadzi do szoku enzymatycznego w przewodzie pokarmowym, co wiedzie do jego niedostatecznej pracy i w konsekwencji – gnicia niestrawionych produktów. Z powodu takiej diety nie tylko głodujemy, lecz także się zatrujemy. Mylący dla naszego poczucia zdrowia staje się fakt, że w początkowym okresie takiej diety chudniemy, co wydaje się pożądanym efektem. Jednak dalsze konsekwencje zdrowotne takiego odżywiania są tragiczne. Chudnięcie spowodowane jest przez tzw. „zespół złego wchłaniania”, wywołanego nagromadzeniem produktów niestrawionych resztek diety bogato tłuszczowej. Dieta ta nie dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych, a dodatkowo powoduje, że te, które zawiera, nie mogą zostać prawidłowo wchłonięte z powodu zaburzeń wchłaniania, wywołanych przez nią samą. Bioenergia, którą posiadają zalecane w tej diecie produkty, ma wibracje zbyt niskie dla podtrzymania zdrowia człowieka. Jednakże w początkowej fazie kuracji odczuwamy to jako przypływ sił fizycznych oraz poczucia pewności siebie – i znów jesteśmy zmyleni. Po pewnym czasie proporcje bioenergii zmieniają się tak niekorzystnie, że w konsekwencji doprowadzą do wyniszczenia nie tylko ciała fizycznego, lecz także ciał wyższych. Dostarczanie bioenergii w postaci pożywienia na bieżąco przeprogramowuje także nasze ciała wyższe. Wprowadzanie w dłuższym przedziale czasu dużych ilości bioenergii o niskich wibracjach zmienia ciała wyższe tak, że w konsekwencji uwstecznia to rozwój człowieka. Konsekwencją jest otępienie, wzrost pobudliwości nerwowej i

narastanie agresji. W ciele fizycznym wytwarzają się warunki sprzyjające powstaniu chorób nowotworowych. Od strony psychicznej można ten proces przyrównać do przekształcania się człowieka w prymitywne, dzikie zwierzę.

Człowiek zbudowany jest z określonych bioenergii i aby mógł prawidłowo funkcjonować, musi pobierać wszystkie potrzebne substancje. Dostarczanie ich powinno się odbywać w sposób łagodny i bezpieczny, jednym słowem: harmonijny. Proces ten przebiegać musi tak, by organizm nadmiernie nie forsować. Istotne jest to, co organizm zdoła przyswoić, a nie to, czym wypełniło się brzuch. Może przecież wystąpić niedobór jakiegoś mikroelementu lub witaminy w diecie. Ciało fizyczne jest wyposażone w mechanizmy sygnalizowania niedoborów i domaga się dostarczenia posiłków poprzez uczucie, które nazywamy głodem lub pragnieniem. Odczucia te nie muszą być wywołane niedostatkami kalorii – powstają także w wyniku niedoboru innych składników pokarmowych (witamin czy mikroelementów), a więc pewnego zakresu bioenergii. Są tacy, którzy są ciągle głodni i w związku z tym bezustannie jedzą, w wyniku czego tyją. To ustawiczne uczucie głodu spowodowane jest niedoborem lub wręcz brakiem określonych składników pokarmowych w diecie. Może też być ono spowodowane tym, że ciała energetyczne są zanieczyszczone zalegającymi w nich niewydalonymi odchodami. Mówiąc o odchodach, mam na myśli nie tylko kał zalegający w jelitach, lecz także odpadki i balasty energetyczne zanieczyszczające ciała wyższe (o których więcej piszę w następnym rozdziale). Ciało eteryczne zanieczyszcza się analogicznie do fizycznego. Wraz z fizycznym pożywieniem wchłaniana jest też energia eteryczna, która bezpośrednio przedostaje się do naszego ciała eterycznego. Ciało eteryczne zanieczyszcza się też pośrednio od ciała fizycznego, zgodnie z zasadą wzajemnego wpływu ciał na siebie. Tworzą się w nim złoży z chorobotwórczych bioenergii. Te nieczystości mogą przejść z ciała eterycznego do ciała astralnego, które jest matrycą ciała fizycznego. Wszelkie patologie w ciele astralnym wywołują trwałe zmiany chorobowe w ciele fizycznym. Co zatem należy robić, by w naszych ciałach nie odkładały się toksyny czy inne nieczystości oraz w jaki sposób pozbyć się tych, które już się odłożyły? By odpowiedzieć na to pytanie, powrócę do wspomnianej wcześniej metody oczyszczania, jaką jest głodówka.

Czym zatem jest głodówka? W następnej części rozdziału postaram się to przystępnie wyjaśnić. Na wstępie należy obalić mit, że gdyby człowiek nie jadł

śniadania, to niechybnie się rozchoruje. Jeżeli zaś nie będzie jadł kilka dni, to na pewno umrze z głodu. Nie mam pojęcia, kto i po co rozpowszechnia takie brednie (możliwe, że robią to nieuczciwi producenci niezdrowej żywności, by mieć większe zyski z jej sprzedaży). Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, to otwórz oczy, poobserwuj przyrodę i zacznij myśleć samodzielnie. W szczególności zwróć uwagę na dzikie zwierzęta, których jedynym lekarstwem w przypadku choroby jest post. Nawet człowiek, który jest przekonany, że obfity mięsny posiłek gwarantuje siłę i zdrowie, przyzna, że chore zwierzę głoduje, ponieważ nie ma apetytu i z trudem cokolwiek przełyka. W sytuacjach chorobowych nasz organizm usiłuje poprzez post zmniejszyć obciążenie szkodliwymi energiami i, nieprzesilony, wydalić toksyczne substancje, których bioenergia powoduje chorobę. Wielokrotne wydalenie nawet niewielkich ilości tych energii implikuje cofnięcie się choroby poprzez uzdrowienie mechanizmów samonaprawczych. Można zatem stwierdzić, że choroby są utrapieniem, a jednocześnie przestrogą – odpowiednio wczesne zauważenie dolegliwości ratuje nas przed marnym końcem.

Prawidłowo przeprowadzona głodówka oczyszcza ciało i umysł, ponadto może usunąć każdą chorobę. Musi być jednak zastosowana zgodnie ze znajomością sztuki. Zasady bezpiecznego oczyszczania poprzez głodówkę spróbuję przekazać możliwie prosto. Metody, które zaprezentuję, są sprawdzone i stosowane przeze mnie od wielu lat.

Istnieją dwa sposoby oczyszczania. Pierwszy polega na diecie owocowo-warzywnej, drugi zaś – na picciu tylko wody (wskazana w tym celu jest woda destylowana).

Są powszechnie znane teorie rzekomych znawców, którzy twierdzą, że podczas postu organizm żywi się samym sobą. Takie twierdzenie jest tylko częściowo prawdziwe. Postaram się obalić mity na ten temat, a także uzupełnić wiedzę w tym zakresie. Przy okazji zaznaczę, że jeżeli „autorytet” wypowiada się na jakiś temat i twierdzi, że wszystko, co mówi, jest prawdą, ale jego wykład nie zawiera całej wiedzy (bo część informacji została celowo pominięta lub też on jej nie znał), to ów autorytet jest po prostu nikim innym jak kłamcą. Zatem do prawdy!

Każdy organizm posiada własną inteligencję i z pewnością podczas postu nie zacznie od trawienia serca, wątroby czy żołądka. Musimy rozgraniczyć, co jest organizmowi potrzebne do zdrowego funkcjonowania, a co w nim jest szkodliwym balastem. Ciało energetyczne posiadają pamięć (jest to pamięć

bioenergii), dzięki której rozpoznają substancje i tym samym bezbłędnie je selekcionują oraz transportują w odpowiednie miejsca zapotrzebowania. Podczas głodówki obowiązuje ta sama zasada rozróżniania składników przydatnych od zbędnych. Dzięki niej organizm nie trawi sam siebie, tylko to, co jest obce i niepotrzebne. W przypadku gdy nie dostarczamy organizmowi pokarmów z zewnątrz, procesy trawienne – które są zaprogramowane, by trawić obce substancje – zaczynają sięgać po to, co znajduje się wewnątrz nas samych i jest nam w jakikolwiek sposób niepotrzebne. Dzięki temu usuwane są toksyny, śluzu, spalana jest zbędna tkanka tłuszczowa, a nawet niszczone są bakterie i wirusy. Wszystko to odbywa się właśnie podczas głodówki, ponieważ podczas „normalnego” odżywiania organizm przeciętnego człowieka nie może podołać wydalaniu na bieżąco. Zważywszy na fakt, że jedzenie nie jest jedyną drogą dostarczania energii, właśnie w czasie postu organizm może wykonać gruntowny remont i sprzątanie ciała fizycznego oraz innych ciał energetycznych. W tym czasie dostarczanie niezbędnych energii następuje intensywniej niż zwykle pozostałymi drogami (np. pobieranie czakramami energii eterycznych). W ten sposób człowiek wprowadza do swojego organizmu tylko odpowiednie energie, tzn. te o wysokich wibracjach. Jak wiadomo, podwyższanie wibracji własnej aury powoduje wznoszenie na wyższe poziomy stan fizycznego, umysłowego i duchowego.

Aby jednak bezpiecznie stosować głodówkę trwającą nawet kilka tygodni, należy odpowiednio przygotować swoje ciało. Nie ma tu gotowej reguły, uniwersalnej dla wszystkich. Wynika to z tego, że każdy człowiek jest jednostką samodzielną i różniącą się od innych. Metody zatem są do pewnego stopnia niepowtarzalne, np. u ludzi mięsożernych w skład złogów wchodzi między innymi trupi jad. Tego typu toksyny są bardzo trujące i dlatego należy wydalać je bardzo powoli. Zbyt szybkie wydalanie może spowodować przykre objawy. W związku z tym mogłoby się wydawać, że wegetarianie nie mają takich problemów, co mięsożercy. Po części jest to prawda, ponieważ nie jedząc mięsa, nie mają problemu z trupim jadem. Jednak w skład pokarmów wegetariańskich wchodzi różnego typu krochmale, czyli substancje śluzotwórcze. Podczas przemiany materii dostarczona skrobia nie jest w całości spożytkowana, a jej nadmiar przemienia się w substancję przypominającą klej. Masa ta przykleja się, gdzie tylko może, i z czasem twardnieje, przez co tworzy trudne do usunięcia złogi. Zbyt

szybkie oczyszczanie mogłoby spowodować uwolnienie się zbyt licznych substancji balastowych i olbrzymia ilość uwolnionego śluzu mogłaby w konsekwencji spowodować powstanie blokad w różnych miejscach organizmu, jak również jego zatrucie. Śluz roślinny fermentuje i gnije, co powoduje powstanie substancji trujących. Oczyszczanie ze śluzów roślinnych jest konieczne, gdyż zatruwając nas, przedostają się one do krwi i powodują niedrożność drobnych naczyń krwionośnych, także w mózgu. Jest to tym ważniejsze, że większość diet wegetariańskich skomponowana jest na bazie ziemniaków, soi, ryżu i kasz. One właśnie są głównymi dostarczycielami owych śluzów. Ważne jest więc, by ślepo nie powielać gotowych recept dietetycznych, tylko inteligentnie rozpatrywać problem i komponować taką dietę, która będzie dla ciebie zdrowa i indywidualnie dobrana.

Oczyszczać powinien się każdy, bez względu na wiek czy dietę, którą stosuje. Faktem jest, że głodówką można wyleczyć niemal każdą chorobę, lecz nie należy czekać, aż ona się pojawi. Korzystniej jest jej zapobiec.

Jak już wcześniej tłumaczyłem, oczyszczanie należy rozpoczynać stopniowo. Gdy zaczynałem swój proces oczyszczania, robiłem to bardzo ostrożnie. Nie byłem przekonany bez reszty do tego, że będę mógł kiedykolwiek przez kilka tygodni pić tylko wodę i nic więcej. Pierwsze moje głodówki polegały na niejedzeniu śniadania, czyli coś w rodzaju diety bezśniadaniowej. Opierało się to na wiedzy, że żołądek w czasie snu ciała fizycznego również śpi i wypoczywa. Gdy się budzimy, stopniowo uaktywniają się wszystkie funkcje, a wraz z nimi przemiana materii. Jeżeli rano nie napełnimy żołądka pokarmem, to procesy trawienne i tak się rozpoczną, z tym że trawiony będzie nie dostarczony pokarm, lecz nagromadzone, niepotrzebne substancje. Przez kilka godzin porannych ciało poddane zostanie procesom polegającym na trawieniu i wydalaniu z organizmu zbędnego balastu. W metodzie diety bezśniadaniowej wydalanie trucizn trwa tylko kilka godzin, a mimo to niektóre osoby (chorobowo zanieczyszczone) mogą doznać takich wrażeń, jak ból głowy, zawroty czy mdłości. Bynajmniej nie są one spowodowane głodem, ponieważ organizm zużywa w tym czasie przetworzony pokarm z dnia poprzedniego. Zatem owe nieprzyjemne doznania wynikają z zatrucia nagromadzonymi toksynami. Podczas diety bezśniadaniowej odbywa się detoksykacja, kiedy to organizm pozbywa się trucizn, których w czasie codziennej pracy nie nadązał wydaląć. Jeśli pozwoli się mu na zadbanie o siebie, zacznie

natychmiast wydaląc to, co najbardziej szkodliwe. Po kilku dniach takiej diety pozbędzie się niebezpiecznego nadmiaru szkodliwych substancji, wówczas przykre odczucia ustąpią i człowiek poczuje się znacznie lepiej – nawet lepiej niż przed oczyszczaniem. Oczywiście dieta bezśniadaniowa nie wyklucza picia. W tym czasie wypijasz tyle samo wody, co zwykle. Możesz nawet sobie pozwolić na wypicie filiżanki kawy lub herbaty (bez dodatków), jeżeli zwykle do śniadania ją pijałeś. Nie będzie przesadą, jeśli stwierdzę, że pierwszy krok w oczyszczaniu nie jest bardzo trudny do zrealizowania. Tak niewiele potrzeba, aby dokonać wielkiego zwrotu w organizmie, a zarazem w życiu. Zwrot ten jest ważniejszy, niż można sobie wyobrazić. Polega on tym, że nie tylko zmniejszasz gromadzenie substancji, które zabijają, lecz także zaczynasz je wydaląć.

Następnym krokiem na drodze w oczyszczaniu jest głodówka dobową, czyli jeden posiłek dziennie. Ponieważ głodówka dobową jest nieco bardziej radykalna, intensywniej usuwa zanieczyszczenia, nawet te poważniejsze. W trakcie jej stosowania pozbywamy się już niektórych chorób. Stanowi ona znakomite przygotowanie do dłuższej głodówki. Najodpowiedniejszą porą na spożywanie tego jedyne go posiłku dziennego są godziny popołudniowe: 15:00–16:00. Oczywiście pamiętaj o wypijaniu 2–3 litrów wody w ciągu dnia. Woda pomaga w wydalaniu wszelkich odpadów. Przepłukuje nerki i tym samym chroni je przed przeciążeniem toksynami. Ten rodzaj głodówki doskonale się sprawdza w seriach trzydniowych. Po oswojeniu się z takim rodzajem postu wskazane jest, by produkty spożywane podczas tego jednego posiłku zamienić na pożywienie oczyszczające, czyli owoce i warzywa. Na pierwsze danie należy zjeść owoce, a na drugie – które spożywa się dopiero po około 15 minutach – gotowane jarzyny. W przypadku takiego postu wskazane jest, by trzeciego dnia wykonać lewatywę, czyli oczyszczenie jelita grubego. Na tym etapie czynność ta nie jest konieczna, ale oczyszczenie jelit polepszy oczyszczanie ogólne, a ponadto przećwiczmy tę czynność, której warto się nauczyć. Wiele osób ma przed lewatywą opory. Są to uprzedzenia głównie natury psychicznej, gdyż lewatywa nie jest ani bolesna, ani szkodliwa. A nawet jeżeli ktoś miał przykre doświadczenia z tym związane – w wyniku brutalnego i niefachowego przeprowadzenia tej czynności przez osoby niekompetentne – powinien wyzbyć się niemiłych wspomnień, bo lewatywa jest bardzo potrzebna uczniowi duchowemu na pewnym etapie drogi. Mogę zagwarantować, że lewatywa wykonana samodzielnie we własnej łazience okaże

się niestraszną czynnością. Płukanie jelita wykonaj za pomocą czystej przegotowanej wody, do której można dodać niewielką ilość chudego mleka (do jednego litra wody dodaj łyżkę stołową mleka). Jednorazowo wprowadzaj do jelit około półtora litra płynu. Następnie usiłuj zatrzymać całą zawartość przez pięć minut. Najlepiej jest wykonać w tym czasie lekkie ćwiczenia gimnastyczne. Następnie zawartość wydal. Zabieg powtórz trzykrotnie raz po razie. Tak wykonana lewatywa skutecznie oczyści jelita. Ponadto podczas płukania jelit następuje uzupełnienie niedoborów wody w organizmie, a jest to szczególnie ważne podczas dłuższej pełnej głodówki.

Głodówkę dobową, wykonywaną przez kolejne trzy dni, powinieneś stosować jeden raz w miesiącu – i to nie tylko podczas przygotowania do gruntowniejszego oczyszczania, lecz także profilaktycznie. Po kilku miesiącach stosowania tej diety ciała energetyczne oczyszczą się na tyle, że będziesz mógł przystąpić do prawdziwej głodówki, czyli do takiej, w czasie której pijesz tylko wodę. Taka pierwsza prawdziwa głodówka nie powinna trwać dłużej niż jeden tydzień. Do tak poważnego zabiegu, który ma przywrócić zdrowie, musisz się specjalnie przygotować. Powinno to trwać dwa tygodnie. Również wyjście z głodówki powinno trwać tak samo długo. Czyli pełny proces dla tygodniowej głodówki trwa pięć tygodni. Przez te wszystkie tygodnie odbywa się oczyszczanie.

W pierwszym tygodniu okresu przygotowania posiłki mogą być skomponowane z produktów opartych na dotychczasowych upodobaniach, lecz ich dzienna wartość kaloryczna nie powinna przekraczać tysiąca kalorii. Od pierwszego dnia usuwamy z jadłospisu mięso, wszelkie przetwory mięsne, a nawet ryby. To powoli rozpoczyna oczyszczanie. Gdy tylko zaprzestaniemy spożywać niektóre pokarmy, organizm niezwłocznie zaczyna pozbywać się toksyn charakterystycznych dla tego produktu. Jednak podstawową przyczyną niejedzenia mięsa jest to, że do trawienia mięsa i tłuszczów potrzebny jest kwas solny. Kwas solny w przypadku pustego żołądka powoduje uczucie głodu nawet wtedy, gdy wcale nie jest się głodnym. Ponadto kwas solny jest substancją żrącą i może uszkodzić żołądek.

W drugim tygodniu przygotowania zmniejsz posiłki o połowę, aby wartość kaloryczna nie przekraczała pięciuset kalorii dziennie. Oczywiście nadal nie może się w nich znajdować mięso, a nawet tłuszcz. Powinny się one składać z owoców i warzyw (gotowanych i surowych). Dopiero po okresie dwóch tygodni

konsekwentnego przygotowania, gdy pierwsze powierzchowne oczyszczenie już nastąpiło, można kontynuować głodówkę właściwą. Pierwsza w życiu głodówka nie powinna trwać dłużej niż siedem dni. W tym czasie pijesz tylko czystą wodę – i to w ilości 3–5 litrów dziennie. Spotkałem się z twierdzeniem niektórych „znawców” głodówek, że wystarczy wypijać tylko 2 litry wody w ciągu dnia oraz że możliwe jest dodanie do niej soków owocowych czy warzywnych. Jest to oczywiście nieprawda. Podczas głodówki spożywamy tylko czystą wodę, ale 2 litry dziennie jest ilością stanowczo za małą. Dodatek jakiegokolwiek soku zamienia głodówkę w ubogokaloryczną dietę owocowo-warzywną. Soki są posiłkiem. W przewodzie pokarmowym gromadzą się wtedy soki trawienne, co wywołuje ataki głodu, a kwasy mogą uszkodzić żołądek. Podczas głodówki wydalamy olbrzymie ilości toksyn i zanieczyszczeń, które gromadziły się przez wiele lat. Bywa, że wydalane odchody mają zapach leku, który zażywaliśmy przez lata. Dlatego właśnie podczas oczyszczania należy wypijać większą ilość wody niż zwykle. Ponadto co drugi dzień trzeba oczyszczać jelito grube za pomocą opisanej wcześniej lewatywy. Raz dziennie należy wykonać kąpiel w słonej wodzie. Do zasolenia używamy zwykłej soli kuchennej (na średniej wielkości wannę kąpielową wystarczy jedna szklanka soli). Kąpiel w słonej wodzie skutecznie usuwa wydzieliny ze skóry, poza tym wchłania i neutralizuje energię eteryczną (w tym chorobową), czyli dodatkowo oczyszcza ciało eteryczne. Może się zdarzyć, że pomimo prawidłowego postępowania będziesz odczuwać ssanie i pieczenie w żołądku, a picie wody nie usunie tych dolegliwości. Trzeba wiedzieć, że objawy te są spowodowane zbyt dużą ilością nagromadzonych kwasów trawiennych, w szczególności kwasu solnego. Aby zlikwidować dolegliwości i zapobiec uszkodzeniu śluzówki żołądka przez soki trawienne, należy je usunąć. Ktoś mógłby wpaść na pomysł, że wymioty świetnie rozwiązałyby problem. Nic bardziej mylnego i niebezpiecznego. Trzeba postąpić tak, by zahamować wydzielanie soków trawiennych. Skuteczna okazuje się metoda stosowana przez joginów od niepamiętnych czasów. Adept połyka namoczony w wodzie bandaż o długości dwóch lub trzech metrów. Oczywiście wolny koniec pozostaje na zewnątrz. Przez pięć minut bandaż pozostaje w żołądku, a następnie należy go wyjąć. Wraz z nim usuniesz nadmiar kwasów z żołądka. Po takim zabiegu wszelkie dolegliwości gastryczne ustąpią. Metodą tą można wyleczyć nadkwaśność, a nawet wrzody trawienne. I tu znowu „pomysłowy” człowiek

mógłby stwierdzić, że wystarczy połączyć pigułkę hamującą wydzielanie kwasu solnego, dzięki czemu cały nieprzyjemny trud okaże się zbędny. Niestety inna metoda nie przyniesie takich rezultatów, gdyż podczas połykania bandaża przełyk intensywnie pracuje, co powoduje wytwarzanie ogromnych ilości śliny – która w dużej mierze neutralizuje sok żołądkowy, a mucyny w niej zawarte chronią śluzówkę przewodu pokarmowego przed uszkodzeniem. Ponadto podczas powolnego wyjmowania bandaża znaczna część uwagi jest skierowana na ów rejon ciała. Automatycznie zagęszcza się tu bioenergia o leczniczych właściwościach. Następuje też mechaniczne masowanie górnej części przewodu pokarmowego, co poprawia jej ukrwienie. Przez zastosowanie bandaża pozbywasz się całej zawartości żołądka, a nie tylko neutralizujesz jej część (np. tabletką – kwas solny). Zabieg ten działa zarówno doraźnie, jak i w dłuższym przedziale czasu, ponieważ przywraca prawidłowe działanie organizmu poprzez wyregulowanie (przeprogramowanie) jego funkcji. Ten pozornie prymitywny zabieg w rzeczywistości jest niesłychanie pożyteczny.

Wychodzenie z głodówki jest tak samo ważne jak jej rozpoczęcie. Szczególnie lekko strawny powinien być pierwszy posiłek. Mogą to być rozwodnione soki owocowe i warzywne. Przez pierwszy tydzień spożywamy posiłki takie, jak w tygodniu bezpośrednio poprzedzającym głodówkę (pięćset kalorii dziennie). W następnym tygodniu może być zastosowana dieta bezmięсна składająca się z tysiąca kalorii dziennie. Podczas wychodzenia z głodówki oczyszczanie jeszcze trwa, choć proces ten stopniowo się wygasza. Zatem oczyszczanie związane z tygodniową głodówką trwa pięć tygodni i tyle samo trwa wydalanie niepotrzebnych substancji.

Tego typu oczyszczanie można przeprowadzać kilka razy w roku. Gdy opanujesz stronę techniczną głodówek, a także – co najważniejsze – oczyścisz w znacznym stopniu swoje ciało, możesz się pokusić o przeprowadzenie głodówki kilkutygodniowej (trwającej nawet sześć tygodni). Najodpowiedniejszą porą na przeprowadzenie dłuższej głodówki jest wczesna wiosna. Wiosną cała przyroda oczyszcza się i odradza, skorzystaj więc z tego naturalnego okresu – każdy z nas jest przecież częścią całości, dlatego zharmonizuj swoje potrzeby z procesami, które daje natura. Gdy będziesz prawidłowo i konsekwentnie stosować podane zasady, nawet długa głodówka nie sprawi ci żadnych problemów. W czasie głodówki możesz normalnie pracować i żyć, nie wzbudzając większych sensacji.

Dodatkowy niewielki wysiłek fizyczny jest nawet wskazany, ponieważ wówczas łatwiej się uruchamia i wydala złoży oraz toksyny. Aby głodówka dostarczyła radości i zdrowia, jeszcze raz przypominam o potrzebie konsekwentnego stosowania się do podanych powyżej zasad, szczególnie podczas dłuższych głodówek. Niezwykle ważne jest wypijanie odpowiedniej ilości wody oraz oczyszczanie jelita grubego poprzez lewatywy. Nie da się tej czynności zastąpić innymi metodami, np. stosowaniem środków przeczyszczających czy otrębów. Zaniechanie lewatyw spowoduje zatrucie organizmu zalegającymi w jelitach odchodami. Nie wolno również ulec presji najbliższych osób, które – w swoim przekonaniu dobrze ci życząc –wszelkimi sposobami będą próbowały odwieść cię od głodówki i namówić na spożycie solidnego posiłku. Należy pamiętać, że w czasie głodówki nagłe napełnienie żołądka ciężkim pokarmem może spowodować poważne problemy zdrowotne, ze śmiercią włącznie.

Podsumowując: głodówka jest metodą, dzięki której można szybko i możliwie dokładnie oczyścić ciało fizyczne, a także sąsiadujące z nim ciała. Ustępowanie dolegliwości fizycznych następuje w odwrotnej kolejności niż ta, w której ciała energetyczne oczyszczane są z toksyn, np. w ciele fizycznym najpierw ustąpi rak, a następnie nowotwór, wrzody żołądka, a na końcu nadkwasota. Z niewielkim opóźnieniem po przemianach fizycznych nastąpi oczyszczanie ciała eterycznego, które znajduje się bezpośrednio między ciałem fizycznym a astralnym. Czystsza energia eteryczna może precyzyjniej wykonywać swoje zadania. Między innymi umożliwia bezpieczny obieg krwi oraz sprawniejsze transportowanie rozpuszczonych toksycznych odpadów do miejsc wydalania. W pierwszych dniach głodówki właśnie te odpady znajdujące się w krwioobiegu mogą wywołać złe samopoczucie. Gdy znaczna część toksyn zostanie wydalona, wówczas niemiłe odczucia miną, a twoje samopoczucie poprawi się. Wraz z odczuwalnym przywróceniem sił i zdrowia z większą ochotą będziesz kontynuował oczyszczanie. Zdecydowanie lepiej poczujesz się w trzecim tygodniu głodówki niż w jej pierwszym tygodniu. Własna bioenergia – czystsza i o wyższych wibracjach – zwiększa siłę życiową ciała fizycznego, co z kolei powoduje jeszcze intensywniejsze pozbywanie się substancji odpadowych przez różne organy wydalające, a mianowicie przez skórę, nerki, płuca, jelita, oczy, uszy i nos. Bywa, że w czasie procesów oczyszczających tymi miejscami wydostają się ogromne ilości różnych substancji. Obserwując organizm i procesy, które zachodzą w czasie

głodówki oczyszczającej, możesz zrozumieć przebieg dolegliwości i przekonać się, że nie to nam szkodzi, co objawia się jako choroba. To, co nas zabija, to niewłaściwe życie poprzedzające ten stan. To, co nazywamy chorobą, tak faktycznie jest pewnym rodzajem rozpaczliwego oczyszczania. Zaniedbany organizm mobilizuje energie, by wydalić nienaturalne ilości różnych szkodliwych substancji, i zarazem usiłuje przymusić swego właściciela, aby zmienił dotychczasowy sposób rozumowania i życia. Powodem powstawania potrzeby oczyszczenia jest wynaturzony sposób życia i błędne odżywianie. Głodówka umożliwia organizmowi naprawienie uszkodzeń spowodowanych niewłaściwą dietą. Dzięki opisanym metodom oczyszczania można uzyskać nie tylko zdrowsze, dłuższe, szczęśliwsze i pełne energii życie, lecz także duchowe i umysłowe odrodzenie.