

# **ŽIVETI VITALNO**

## **PREDGOVOR**

**Zamislite da prolazite pored kockarnice, pogledate na zemlju i vidite gomilu novčanica od 20 funti. Nema nikoga u blizini pa ih vi podignete i prebrojite novac, tu je sto funti. Dovoljno za putovanje, na primer.**

**Umesto toga, vi odlučite da uđete u kockarnicu i sav novac stavite na jedan broj na ruletu. Mogućnosti da dobijete su približno 32 prema 1 i zato kockarnica plaća ukoliko vaš broj bude izvučen. Kako bilo, vaš broj je izvučen i sada imate dodatnih 32.000 funti. Sat vremena ranije gledali ste svoja posla, a sada ne morate da radite godinu dana. Ovo je malo previše da se izdrži u pokušaju da se vratite u normalno stanje i vi stavljate sumu još jednom na 32 prema 1 zaista se nadajući da ćete izgubiti. Međutim, ponovo dobijate. Sada vam se čitav život promenio jer ste upravo dobili preko milion funti. Osećate se slabo, bolesno, omamljeno i zbunjeno u istom trenutku. Možda možete dati novac prijateljima. Samo želite da osećanja koja imate prestanu, to nije bilo čak ni vaših sto funti. Ttrebalo bi da budete srećni, ali to kao da nije u redu.**

**Konačno, u poslednjem iskopanom naporu da uradite sve kako treba, izdvojite sto funti, a ostatak novca od milion stavite na broj nula. Do realnosti je samo jedan krug. Možete vratiti sto funti tamo gde ste ih našli i imati priču koju ćete pričati unucima u koju i ovako niko neće verovati. Točak se okreće i vi znate, kao što znaju i ljudi koji rade u kazinu, da će stati na nuli. Dobili ste kazino i sav novac u njemu. Sada nema izlaza.**

**Ovo je priča mog života ali ja nisam dobio novac, dobio sam nešto mnogo vrednije.**

**Objava: Autor i izdavač priznaju i prihvataju vrednost zdravstvene profesije. Ideje, predlozi i tehnike lečenja opisane u knjizi ne teže da zamene negu ili savet odgovarajućeg zdravstvenog profesionalca. Svaka upotreba ideja, predloga i tehnika je čitaočev sopstveni rizik i pravo.**

**Siromašan čovek je otišao kod mudraca određenog plemena i pitao sledeće:**

**„Koji su delovi u telu koji sačinjavaju osobu i, od ovih delova, koji je najvažniji?“**

**Mudrac je odgovorio:**

**„Delovi su Fizički delovi, čula, Misli, Osećanja, Snovi i Ego.“**

**I svi delovi se hvale: „Mi sačinjavamo osobu.“**

**Ali životna sila je rekla: „Nemojte da se zavaravate, ja sam ta koja vas sve pokreće i samo sam ja glavna za održavanje osobe.“**

**Ali delovi nisu verovali rečima životne sile. Kako bi prikazala istinu, Životna sila je ustala i napustila telo koje je zatim izgledalo kao mtrvo, vratila se pet minuta kasnije oživljavajući telo i rekla:**

**„Eto, to je dokaz da sam ja ta koja je nadležna.“**

**Misli su rekle: „O čemu to pričaš? Ništa se nije desilo. Ja se ničega ne sećam.“**

**Osećanja su rekla: „Osetio sam nešto što nisam znao šta je i trajalo je vrlo kratko. Da li ste vi Snovi nešto osetili?“**

**Snovi su rekli: „Mislim da sam zaspao.“ Ali Misli su rekle: „Mislila sam da vi nikada ne spavate“, i Snovi su morali da priznaju da je ovo verovatno prvi put da su zaspali.**

**Ego je ponavljao da je on u svemu bio najbolji i nije bio od pomoći u raspravi.**

**Na kraju, svaki deo je verovao da je on najvažniji jer nije bilo naučnog dokaza za suprotno.**

**Siromah je razumeo i postao bogat.**

**Priređeno iz Prasna Upanišade**

**SADRŽAJ:**

**Prvi deo: Prava priroda zdravlja i bolesti**

- 1. Vitalnost je ključ za zdravlje**
- 2. Nauka vitalnosti**
- 3. Merenje**
- 4. Merenje nemerljivog**
- 5. Potiskivanje**
- 6. Uzrok ili odgovor?**
- 7. Vitalna snaga u svetu**
- 8. Istorija vitalnosti**
  - vitalna sila – podeljena**
  - vitalna sila – smanjena**

## **Drugi deo: Kako se razboleti?**

- 1. Sumnjičavost**
- 2. Vitalnost kao mera zdravlja**
- 3. Odvojeni životni svetovi**
- 4. Svetovi kao osnova za unutrašnje konflikte**
- 5. Energija koja stoji iza bolesti**
- 6. Kako se smanjuje vitalnost; posledice**
- 7. Prelomi u svesti (BIC)**

### **Nivoi/metafore**

- 8. Kako učimo**
- 9. Mitovi o stvaranju**
- 10. Shvatanje smrti**
- 11. Bežanje**
- 12. Napadi panike**
- 13. Eksternalizacija unutrašnjeg konflikta**
- 14. Vakcinacija**

## **Treći deo: Bolest i kako postati zdrav**

- 1. Šta je bolest?**
- 2. Razboleti se**
- 3. Ozdraviti**  
**Spoljašnji uzroci koji održavaju bolest**
- 4. Unutrašnji uzroci koji održavaju bolest**
- 5. Alopatski lekovi i uklanjanje simptoma**
- 6. Povećavanje vitalnosti**  
**Zašto ljudi nekada odustaju od pravog programa lečenja?**
- 7. Simptomi i zdravlje**
- 8. Kako se oporaviti od akutne i hronične bolesti**
- 9. Bol**
- 10. Zapadna ili alternativa medicina**
- 11. Bol fantomskog uda**
- 12. Simptomi/bolesti**  
**Fizički problemi**  
**Nesreće**
- 13. Artritis**  
**Kako se telo menja**  
**Metoda lečenja**  
**Stres**  
**Tumori i rak**  
**Infekcije, prehlade i grip**

**Glavobolje**

**Bolovi u leđima i drugi problemi sa leđima**

**Ekcem**

14. **Multiple skleroza**

15. **HIV/AIDS**

**Mijazam**

16. **Princip lečenja**

**četvrti deo: Rešenja**

1. **Vaš plan**

2. **Nalaženje „sile“**

3. **Nema bola: samo korist**

4. **Izbor hrane i „sila“**

5. **Metode rešavanja unutrašnjih konflikata**

**Joga**

**Tajne poze i vežbe joge**

**Pozdrav suncu**

**Maha Mudra**

**Kapalbhati Pranajama**

**Ujjayi Pranayama**

**Stomačno disanje**

**Čuda i magija**

**Meditacija – put do potpune sreće**

**Zaključak**

**Peti deo: Bolderstonova tehnika lečenja životnom silom**

1. **Najbrži put do prosvetljenja i savršenog zdravlja**

2. **Bolderstonova tehnika**

3. **Uklanjanje blokade**

**Zahvalnost**

**Detalji za kontakt**

**ŽIVETI VITALNO**

**Uloga životne sile u zdravlju i bolesti**

**Džon Bolderston**

## **1. deo: Prava priroda zdravlja i bolesti**

**Vitalnost je ključ za zdravlje**

**Sami ste odgovorni za svoje zdravlje – to nije ni vaš lekar, niti vaši roditelji, niti vaša deca. Kada prihvatite ovu odgovornost, počecete da imate moć da izmenite svoje zdravlje (a takođe i zdravlje drugih) na bolje.**

**Međutim, šta zapravo znači biti zdrav ili bolestan? Ovo je knjiga koja opisuje kako transformisati bolest u zdravlje, ili preciznije, kako da svoju vitalnost iskoristite da ozdravite i ostanete zdravi bez obzira na to kakvo je vaše trenutno stanje.**

**Vitalnost je ključ. Vitalnost je duh koji bokser koristi kada ustaje pošto je nokautiran i nastavlja dalje borbu do pobeđe. To je duh koji i vi morate koristiti kada se osvrnete i ugledate čudovište koje vas juri u snu. Takođe, to je i duh koji koristite kada ste suočeni sa bilo kojom teškoćom ili novom situacijom. Vaša vitalnost vas obaveštava kako treba da se ponašate u ovim teškim situacijama: Da li da kažete istinu? Da li da se suočite? Da li postajete žrtva? Da li da uzvratite udarac? Imati snažnu vitalnost od ključnog je značaja za zdrav život i prevazilaženje bolesti.**

**Mnogi na zapadu veruju da postoji samo jedna metoda lečenja: metoda zapadne medicine. Zapravo, na raspolaganju su mnogi drugi sistemi lečenja koji su dostupni bolesnim osobama kao što je to, da pomenemo samo neke, akupunktura, šijacu i homeopatija. Svaka od njih ima svoju specifičnu filozofiju, ali sve ove filozofije mogu se podeliti na samo dve kategorije: one koje uzimaju u obzir vašu vitalnost (alternativne terapije) i one koje je ne uzimaju u obzir.**

**Vitalnost je kvalitet života: posedovanje energije da se uradi ono što se želi, da se prevaziđu problemi. Vaša vitalnost može biti povećana, ili tačnije, ograde koje postavljate i koje potiskuju vašu vitalnost mogu se ukloniti. Šta se događa kada je vaša vitalnost povećana? Odgovor je da svi vaši problemi postaju manji, bilo da su oni vezani za zdravlje ili ne.**

**Vitalnost, kao i entuzijazam, može biti zarazna. Kada vidite nekoga ko je pun entuzijazma za nešto u svom životu, taj entuzijazam može i vas zakačiti. To je način na koji prodavci prodaju i kako vas vaši prijatelji nagovore da uradite stvari koje zapravo i ne želite da uradite. Možete biti uvučeni u nečiji tuđ entuzijazam, ali to će biti**

**samo to – nečiji tuđ entuzijazam. Ako u potpunosti ne delite njihov pogled na svet, vaš će entuzijazam u nekom delu biti ograničen. Ukoliko neki posmatraju svet na jedan ekscentričan način, drugima će biti mnogo teže da ih prate. Entuzijazam je jedan, obično pozitivan oblik vitalnosti. Vitalnost sama po sebi dolazi iznutra i može teći u mnogim, različitim pravcima. Svaka terapija pokušava da nađe zajednički jezik između pacijenta i lekara. Ova knjiga objašnjava da postoji zajednički jezik zasnovan na toku vitalnosti. Svoju vitalnost možete povećati zato što sa njom možete komunicirati. U narednim poglavljima videćete kako možete izmeniti svoju vitalnost kako biste prevazišli bilo koju bolest.**

**Razumeti kako vaša vitalnost funkcioniše jeste ključ za razumevanje vašeg zdravlja i na taj način vaše sreće. Ne možete odvojiti jedno od drugog. Neki kažu: „Ja ne brinem za svoje zdravlje! Samo želim da budem srećan!“ Ali ne možete osetiti pravu sreću dok ne preuzmete odgovornost za svoje zdravlje i počnete da brinete o njemu. Dobro zdravlje ne odnosi se samo na telesne funkcije, ono takođe uključuje i emocionalno, mentalno i duhovno dobro.**

**Upozorenje: nemojte dozvoliti da vam jednostavnost i očiglednost primedbi datih u ovoj knjizi budu prepreka pri njenom razumevanju. Ljudi vole da komplikuju kada su u pitanju njihove bolesti – što komplikovanije to bolje. Ovo je zbog toga što veruju da su na taj način manje sami deo procesa. Ali zdravlje i izlečenje postaju sve više dostižni kada se preuzme odgovornost za bolest. Pacijenti mi uglavnom govore kako veruju da su dobili svoje bolesti i kako njihovi lekari ne žele da čuju ništa o tome, ali umesto toga govore o bubama, bakterijama, lošoj sreći i tome kako je bolest komplikovan proces. Njihovi lekari govore im kako nema leka za njihovu bolest u tom trenutku ali kako će ga možda biti za pedeset godina. Sa tačke gledišta zapadne medicine, ovo je možda i istina. Ali postoje i drugi načini posmatranja osim kroz prizmu zapadne medicine.**

### **Nauka vitalnosti**

**Zapravo, svaka bolest će nestati sa povećanjem vitalnosti. Jedino neće nestati one kod kojih je poremećen sam zapis kod osobe.**

**Vitalnost je životni entuzijazam.**

**Vitalna snaga jeste vitalnost koja teče kroz telo. Vitalna snaga takođe se naziva i životna snaga.**

**Mnogi svetski zdravstveni sistemi koriste vitalnu snagu. Međutim, zdravstveni sistem sa kojim je većina od nas na zapadu odrasla, sistem zapadne medicine, ne koristi je. Pa ipak, životni vek na zapadu je porastao i i dalje raste, a mnoge bolesti su iskorenjene. Da li to znači da vitalnost i vitalna snaga nisu neophodne za izlečenje? Ili njihovo uzimanje u obzir nije od toliko velikog značaja? Pogledajte sledeće poglavlje kako biste to otkrili.**

**Merenje**

**Posle renesanse nauka je počela da sagledava telo kao mehanički objekat. Vitalna snaga, duh i duša viđeni su kao oblast religije, a problematikom koja se ticala ovih pojava bavilo se sveštenstvo. U sve većoj meri počelo se verovati da su bolesti izazvane spoljašnjim uticajima i da nisu proizvod božijeg suda. Međutim, ovo ne mora biti istina kada je u pitanju obična osoba koja još uvek vidi bolest kao pravednu naknadu za loša dela. Zaista, čak i danas, neki će reći da znaju da je razlog njihove bolesti nešto što su učinili, a što je izazvalo bolest. Kao što je jedan od mojih pacijenata nedavno rekao: „Znam da sam se ponašao loše... Nešto se moralo dati. Ja sam dobio MS.“**

**Sve u svemu, lekari su postali naučnici dok se sveštenstvo brinulo o duši. Kako je vreme odmicalo, ova podela je bila sve jasnija i jasnija. Naravno, dolazilo je do povremenih preklapanja pošto nijedna veštačka podela prirode neće uspeti da ostane stoprocentno potpuna. Psiholozi često teže da rade sa dušom, a neka isterivanja đavola u crkvi mogu bolje poslužiti nego psihijatri.**

**Još jedan od problema sa naukom, pa tako i sa zapadnom medicinom, jeste da ona kao da ne prepoznaje ništa što nije merljivo. Ne samo da sve mora biti izmereno, već mora biti izmereno objektivno. Zlatno pravilo testiranja u medicini, drugo mišljenje, ide do ekstrema u ovoj potrazi za objektivnošću. Na taj način mnogi kvaliteti ljudi koji se ne mogu izmeriti se ignorišu, a neki od njih i namerno. Na primer, ljubav je moćna stimulacija na mnogo načina. Dokazano je da ubrzava oporavak ljudi sa raznim**

**oboljenjima. Ali ljubav se ne može izmeriti i zato je zapadna medicina obično odbacuje, u svakom slučaju, uopšte se ne spominje u udžbenicima o negovanju bolesnika, iako sam siguran da su mnogi svesni njene važnosti.**

### **Merenje nemerljivog**

**Jedna od čudnih anomalija zapadne medicine jeste činjenica da je teško izmeriti čak i bolest. To je dovelo do smešne situacije u kojoj hirurg može reći: „Operacija je bila u potpunosti uspešna ali je pacijent umro nedelju dana kasnije od upale pluća.“ Šanse da pacijent umre od upale pluća postoje pošto je njegova vitalnost smanjena operacijom. Ukoliko se njegova vitalnost mogla pratiti pre i posle operacije, mogao bi se postići i drugačiji ishod.**

**Kada je ljudsko telo u pitanju, zapadna medicina zapravo ima mnogo poteškoća pri definisanju termina koji se na prvi pogled čine lakima za razumevanje. Ovo je zbog toga što zapadna medicina zapravo ne zna šta je život. Pogledajte samo probleme koje ona ima pri definisanju odsustva života: smrti. Da li do smrti dolazi kada srce prestane sa radom ili kada nema moždanih aktivnosti? Kada dolazi do smrti? Ovo pitanje je od ključnog značaja za razumevanje života, međutim, lekari se često moraju obraćati sudovima kada među njima i porodicom pacijenta postoje neslaganja.**

**Mogućnost da se nešto izmeri može biti korisna. Ali poricati korisnost vitalnosti ili ljubavi jer ih ne možete izmeriti ugroziće zdravlje svakoga od nas. Životni vek možda je porastao zbog dostignuća zapadne medicine ali to ne znači i da je zdravlje mnogih ljudi takođe poboljšano. Bez uvođenja vitalnosti u jednačinu nikada se neće moći reći da li je zdravlje prosečno poboljšano ili ne. Naravno, mnogi ljudi danas ne bi bili živi da ne postoji zapadna medicina, ali se takođe može raspravljati i o tome da je opšte zdravstveno stanje gore. Danas mnogo više dece ima problema sa prašinom, alergijama na određene proizvode ili lako dobijaju uobičajene dečije bolesti. Da li je to napredak? Ukoliko nije – čija je to odgovornost?**

**Čini se da danas ima sve više autoimunih bolesti nego ikada pre pošto zapostavljamo najvažniji deo zdravlja: svoju vitalnu snagu. Snaga svakog pojedinca zavisi od njegove vitalnosti ali je mi ipak ignorišemo i oslanjamo se samo na telo. Postoje specijalisti za**

**srce, specijalisti za pluća, specijalisti za bubrege itd. Ovi lekari se specijalizuju samo za neke delove. Ali mi nismo samo skup delova. Svaki deo nas koji ne funkcioniše kako treba samo je simptom i odraz poremećene vitalnosti ili vitalne snage. Kako je moguće da je ovaj zapadni, naučni model stvarnosti ubedio sebe tako potpuno u zapadnu psihu da ne možemo da mu otkrijemo bilo koji drugi put postojanja?**

**Iako se vitalna snaga, kao ljubav, ne može meriti objektivno, mnogi je osećaju kod sebe i kod drugih. I iako se ona ne može izmeriti u određenim jedinicama veličine ili vremena, ona ipak može biti merena sa sigurnošću i jasno jer postoje i drugi načini merenja, pored onih naučnih, pomoću kojih možemo dobiti njenu meru. Ukoliko vam se predstavi dvoje ljudi pretpostavljam da ćete moći, čak i bez prethodnog treninga, da kažete da li je njihova vitalnost slična ili različita. Ako razmišljate o ljudima, uvidećete da ima onih čija se vitalnost ističe pošto je veća nego kod ostalih. Ovo je samo jednostavan test ali može imati velike rezultate ukoliko se koristi na pravilan način.**

**Tako, nauka može dokazati stvari prema svom objektivnom modelu, ali to nije jedini način. Postoje stvari koje su nam poznate kao pojedincima, a za koje nije potrebno da se naučno dokazuju, zapravo, nauka ih verovatno i ne može dokazati. Čitav svoj život možemo zasnovati na konceptima koji su prema nauci nemogući. Homeopatija je takav slučaj. Pošto sam uzeo homeopatski lek, imao sam reakciju snažnog priliva energije (vitalnosti) koja je trajala nekoliko dana. Tokom ovog perioda povremene glavobolje koje sam imao, a zbog kojih sam i otišao kod homeopatskog lekara nestale su, i sam sam se iznutra osećao mnogo bolje. Sva ta zapadna medicina mogla je da mi ponudi samo lekove protiv bolova. Aktivni sastojak samo jedne homeopatske tablete koju sam uzeo nije bio naučno merljive količine. Nauka tvrdi da nema aktivnog sastojka ali efekat je nešto što nikada neću zaboraviti. Samo na osnovu jedne tablete promenio sam život. Tada sam shvatio da nauka nema odgovor na sve. Svi mi znamo mnogo više od onoga što naučno može biti dokazano.**

**Andelina mačka**

**Andela je imala mačku koja je bila izuzetna. Pod ovim podrazumevam da je mačka bila zainteresovana samo za jednu**

**osobu. Kada bi Anđela bila bolesna, mačka bi dolazila i sedela na njenom krevetu po čitav dan, bez izuzetka, udobno se smestivši i samo sedeći. Onog dana kada je Anđela umrla, mačka je ušla u sobu, pogledala telo i tada je po prvi put otišla i sela na krevet Anđelinog supruga. Siguran sam da ima mnogo mogućih razloga za ovo ponašanje ali životna snaga mora igrati neku ulogu u objašnjenju ove pojave.**

### **Potiskivanje**

**Zašto nauci poveravamo na čuvanje nešto tako značajno kao što je naše zdravlje (pa tako i našu sreću)? To je pitanje koje dopire do srži ljudskog stanja. Zapadna medicina funkcioniše, ili se čini da funkcioniše. Međutim, veći deo zapadne medicine orijentisan je na potiskivanje. Na primer, ukoliko dođe pacijent sa ekcemom, prvi lek koji se upotrebljava je steroidna krema. Tako se ignoriše uzrok ekcema ali često oštećena koža postaje bolja. Kada neko ima glavobolju, uglavnom se prepisuju lekovi protiv bolova ponovo ignorišući razloge glavobolje iz kojih ona potiče. Lekovi protiv bolova umanjuju bol, čak ga nekada i potpuno uklanjaju, i stvara se veza između leka ili kreme koju je lekar prepisao i umanjenja simptoma. To je pojava sa kojom se moramo složiti. Ko želi da pati? Nauka može da dokaže da zapadna medicina funkcioniše samo i ukoliko tretira simptome, ali ona ignoriše kompletno zdravlje i vitalnost pacijenta.**

**Evo izvornog primera: pacijentkinja je imala veoma veliki ekcem na nogama i otišla je kod svog lekara. On joj je prepisao dve različite kreme, jednu koja se koristi noću i drugu za dan, u roku trajanja od mesec dana. Ona je propisno sledila njegove savete i, dok je ekcem nestajao, počelo je da joj bude loše od premora i iscrpljenosti (u osnovi, smanjene vitalnosti). Posle nekoliko testova gospođa X upućena je na bolničko lečenje zbog oboljenja jetre koja je dijagnostifikovana kao posledica upotrebe kreme protiv ekcema.**

**Šta se događa sa zdravljem pacijenta nakon što su simptomi potisnuti metodama zapadne medicine? Na prvi pogled, zbog toga što se postojeći problemi poboljšavaju, lekaru se činilo da oni imaju uspešan ishod, zapravo sve dok u jednačinu ne uvedete vitalnost. Slučaj koji je gore opisan je prilično dramatičan. Šta bi bilo da je, na primer, umesto oboljenja jetre pacijentkinja dobila**

**neko manje drastično oboljenje kao što su glavobolje, na primer? Pojava glavobolje nije se morala nikada povezati sa kremama za ekceme. One su mogle prestati nakon upotrebe krema ali ne postoji garancija da bi se to i desilo. Video sam mnogo slučajeva u kojima su se pojavljivali novi simptomi nakon tretmana zapadnom medicinom i ti novi simptomi nisu nestajali kada se prestalo sa upotrebom leka. Terapija zasnovana na energiji obično je jedini način da se zaustavi ovaj spiralni tok lošeg zdravlja. Kasnije ćemo o tome više govoriti. Za sada, važno je uvideti da simptom koji telo proizvodi, na primer ekcem, jeste uklonjen i sprečena je njegova ponovna pojava. Takav je slučaj sa svim potiskivanjima: zapravo se, pomoću leka oduzima snaga postojećem simptomu i ne dozvoljava se slobodno širenje. Posledice ovoga na kompletno zdravlje osobe uvek su štetne.**

**Uzrok ili odgovor?**

**Način na koji ljudi opisuju uzroke svojih simptoma retko je tačan. Način viđenja onoga što im se događa je ograničen i sam po sebi predstavlja problem. Često govore da je uzrok njihove bolesti neki događaj izvan njih samih. Na primer, mogu reći da je glavobolju izazvalo treperavo svetlo, velika buka ili jedenje čokolade, ali zapravo pravi uzrok jeste njihova reakcija na taj događaj. Da je ovo istina, može se dokazati tako što se glavobolja neće javiti kod svih osoba koje su izložene potpuno istim situacijama ili događajima. Uzrok svih bolesti nikada nije neki događaj, pre je to neodgovarajući odgovor na taj događaj. (Ukoliko bi događaj bio stvarni uzrok samo bi trebalo da ga izbegnete i simptoma više ne bi bilo.) Ova neodgovarajuća reakcija je individualna za svakog pacijenta i vođena je njenom/njegovom vitalnošću.**

**Sve bolesti imaju uzrok ukoliko uzmete u obzir životnu silu.**

**Ukoliko nemate koncept o životnoj sili, čini se kao da se bolesti i tegobe pojavljuju „iznenada“. Šta se još u životu događa bez razloga? Odgovor je, naravno, da nema razlike, uvek postoji uzrok za bolest ali on nije uvek očigledan.**

**Životna sila pamti i odgovara na iste stimulacije. Ovim se želi reći da naša vitalnost stvara vitalne puteve. Misli, emocije i psihički doživljaji deo su paketa vitalne sile. To objašnjava kako se može stimulisati sećanje putem toka vitalnosti.**

**Svi u sebi imamo zaključane odgovore na događaje koji mogu imati snažan psihološki uticaj. Zamislite samo da ste zaronili zube u najkiseliji limun koji ste ikada probali. Ukoliko to ponovite neće vam biti potrebno toliko vremena da izlučite pljuvačku u ustima iako samo koristite svoju maštu. Ali kako bi bilo kada bi, zaključan u vašoj glavi, imali neki jeziv doživljaj? Svaki put kada biste se nekako povezali sa tim doživljajem, vaše telo bi oslobodilo svoju osnovnu reakciju na njega.**

**Uobičajeni problemi zbog kojih me ljudi posećuju jesu napadi panike. Obično su bili prvo kod svog lekara koji im je prepisivao antidepresive ili neke druge lekove. Lek može biti od pomoći neko vreme ali bi napadi uskoro ponovo počinjali i na kraju pacijent dolazi da vidi nekoga kao što sam ja. Problem je u tome što je osoba iskusila stresan događaj i zatim nije u potpunosti izašla na kraj sa njim. Panični napad jeste njen/njegov način da se oslobodi događaja u nesvesnom pokušaju da ga u potpunosti obradi. Kada god se pojavi nešto što na bilo koji način liči na originalnu traumu, telo pokušava da se oslobodi osnovnog događaja. Lekovi samo ometaju osobu i menjaju mentalno stanje i tako je zbunjuju, a tako se zapravo usporava proces lečenja. Koliko god mali problem bio, on je samo okidač za panični napad a pravi problem je potisnuta trauma. Jednom kada se to shvati, lečenje je moguće – u drugom slučaju pacijent će stalno tragati za okidačima. Prepisivanje lekova još više će otežati postizanje izlečenja. Pažnju treba obratiti na to zašto vitalnost nestaje onda kada je najpotrebnija?**

**Vitalnost može lako da nestane kada nestane odgovornost. Na fizičkom nivou jednostavno uzimanje lekova protiv bolova ili antidepresiva obično ne utiče mnogo na vitalnost i vrlo je verovatno da će se vitalnost veoma brzo vratiti u normalno stanje. Međutim, na mentalnom nivou čak i uzimanje jednostavnog leka protiv bolova znači da se pacijent vezao za ideju da se bol može izbeći radije nego da bol vidi kao poruku poremećaja koju treba poslušati. Jednom kada se poslušava vitalna snaga, ona ima moć da izleči sve bolesti.**

**Vitalna snaga u svetu**

**Većina ljudi širom sveta koristi i veruje u postojanje vitalne sile kao moćnog saveznika u preživljavanju i očuvanju zdravlja, ali ona**

**često ima različita imena. Hrišćanstvo je naziva Sveti Duh. U hrišćanstvu nema rasprave o postojanju Svetog Duha pošto naučni dokaz za to nije potreban. U judaizmu vitalna sila naziva se Ruah, ili božiji dah. U Kini se zove čí i zasnovana je na akupunkturi, tai čiju i umetnosti. U Indiji se zove Prana i zasniva se na ajurvedskoj medicini i jogi. U Japanu je veoma značajna za borilačke veštine – džudo, kendo, aikido i karate gde se naziva Ki. Važno je imati na umu da ratnici praktikuju borilačke veštine i ko stavi svoj život na kocku malo će brinuti o životnoj sili osim ukoliko je napravio značajnu razliku u svojoj veštini. Postojanje životne sile ne uzima se za ozbiljno u mnogim kulturama. Samo na zapadu postoje pitanja vezana za nju, pa čak i tada samo u segmentima naučnih zajednica (osnovni razlog je to što ona još uvek ne može biti izmerena). Međutim, ne morate čekati da se njeno postojanje dokaže pre nego što je upotrebite da obnovite svoje i zdravlje drugih.**

### **Istorija vitalnosti**

**Koristim reč „lečenje“ da bih razdvojio vitalne osobe od bolesnih kako bi mogli da prevaziđu svoje bolesti. Alternativne terapije se mogu definisati kao one koje na svom putu koriste vitalnu silu.**

### **Vitalna sila – podeljena**

**Vitalnost je povezana sa svim što radimo, mislimo ili osećamo. Ta vitalnost kreće se na određeni način, nekada jače, nekada slabije. Kada je jaka, imamo rezerve koje nam dopuštaju da posmatramo svet i vidimo druge mogućnosti. Uglavnom, što više opcija imamo to smo zdraviji. Međutim, kada smo u konfliktu sa samim sobom, naša vitalna sila biće privučena u najmanje dva različita pravca u istom trenutku. U ovom slučaju vitalna sila biće podeljena i neće teći tako efikasno kao što bi mogla. Na taj način uvlači se bolest kako bi nas odvušla od zdravlja.**

**Zamislite da ste upravo dobili na lutriji: vaš um biće uzbuđen svim novim mogućnostima koje se otvaraju i ostaće vam veoma malo vitalnosti za obavljanje običnih, životnih stvari kao što su jelo i spavanje. Kada je vitalna snaga podeljena i ova podela ostane nerazrešena na duži period, obično će doći do fizičkog oboljenja. Zapravo, bolest se može definisati kao podela vitalne sile. Iz ovoga**

**sledi i definicija zdravlja: gladak, neuznemiren tok vitalnosti ili vitalne sile.**

**Vitalna sila – smanjena**

**Vitalna sila teče kroz nas i mi imamo snagu da menjamo taj tok. Možemo ga usporiti. Obično to činimo pošto je potrebno da nešto učimo. Sledeći put kada naša vitalna sila protekne ovim konkretnim putem, imaćemo više kontrole nad našim čulima i osećanjima. Kada se naša vitalna sila uspori, primetićemo kako nam se i disanje usporava i smanjuje se broj naših izbora. To se često može primetiti kada neko uči nešto novo. Kao primer ovoga možete često čuti učitelje joge kako govore svojim polaznicima da dišu jer, kako napreduju u vežbama, postaje važno da budu svesni onoga što se fizički (i energetski) događa. Životna sila je usporena, a disanje je prati. U jogi postoji vežba koja se naziva „pranayama“ a često se prevodi kao „vežba energije“. To pokazuje koliko je energija bliska sa disanjem.**

**Takođe možete svesno promeniti tok svoje vitalnosti pošto sa njom možete da komunicirate. Ona vam se obraća jezikom sličnim kao što je i onaj u vašim snovima. Ukoliko imate snage da stvorite potrebne slike, možete izmeniti mnoge fizičke efekte. Mnogi su svesni da upotreba sopstvene mašte može izmeniti krvni pritisak, smanjiti nivo nervoze pa čak i promeniti vašu temperaturu za samo nekoliko sekundi. Jedina stvar koja vas sprečava da koristite svoju vitalnost do njenih krajnjih granica i da budete potpuno zdravi jeste ispravno shvatanje i znanje o tome kako ona funkcioniše.**

**Vitalnost je svaki čin koji napravite. Povremeno sam viđao ljude koji bukvalno nemaju životne snage, a ipak hodaju naokolo i (bar iz daljine) izgledaju potpuno normalno. Iz blizine, međutim, možete primetiti da oni uopšte nemaju otpor: neće se sa vama raspravljati, ne rade, niti stvaraju bilo šta. Često ih nešto boli ali se oni na to ne obaziru. Pre nego bilo šta drugo, leći će u krevet. Ovi ljudi mogu dugo živeti ali u suštini oni su „živi mrtvac“i“. Njihova vitalnost je istrošena nerešenim problemima iz prošlosti.**

**(...)**