

Uvod

Moja filozofija zdravlja

Kada sam ozbiljno počeo da se bavim istraživanjem čovekove prirode, njegovim telesnim i duhovnim potencijalima, došao sam do sledećeg zaključka: to kako se osećamo veoma je tesno povezano sa stanjem naše duše. Organizam reaguje na sve ono što radimo vrlo brzo: ukoliko ne obraćamo pažnju na njega, on će početi da reaguje nezahvalnim izjavama poput: „Ovde me probada, ovde me boli, a šta mi je – ne znam“. Ukoliko se zamislimo, ukoliko zaustavimo svoju bezumnu jurnjavu i zagledamo se u sebe, u svoje potrebe i želje, te počnemo o sebi da brinemo, tada naša duša i naše telo doživljavaju procvat. Čim čovek zavoli sebe i počne da brine o sebi, odmah se podmlađuje, ispunjava se životnom energijom i, doslovno rečeno, može da crpi energiju čak iz vazduha.

Mi, Japanci, oduvek smo bili poznati po snažnom duhu, jasnom umu i dobrom zdravlju. U tome su nam pomagali tradicionalna ishrana, lagane meditacije i sposobnost da prijatne stvari pronađemo u svemu: u kućnoj atmosferi, sunčanom danu, divnom jutru, kupanju u jezeru, neobaveznoj šetnji i dr.

Objedinivši lična istraživanja, iskustvo i drevna znanja, oblikovao sam svoj sistem i filozofiju zdravlja. Najvažnije karike tog sistema su ljubav prema sebi i težnja ka harmoniji. Ukoliko volimo sebe i brinemo o sebi, tada ćemo zadobiti i zdravlje. Zbog čega to nazivam filozofijom? Zato što ne vršim podele na zdravlje duha i zdravlje tela, kao i zbog toga što sam uveren da je u zdravom telu – zdrav duh. Međutim, može se reći i obrnuto: zdrav duh je zdravo telo.

Moj sistem zdravlja je novi život, pravi život, prepun snage, harmonije i samopouzdanja. Kada počnete da živite u skladu s

principima ove filozofije, tada ćete sa zadovoljstvom primetiti da vam u svakom novom danu sve manje mesta ostaje za melanholiju, lenjost, stres i zabrinutost.

Filozofiju zdravlja je lako propovedati. Njeni principi su pažljivo provereni i jednostavni, razumljivi i laki za realizaciju. U njoj nema sofisticiranih postupaka i radnji. Sve je prirodno, kao što smo i sami prirodni – a ono što želi organizam – to žele i Bogovi. Pozivam vas da ovom sistemu pristupite pribrano i razumno, proveravajući ga na svom iskustvu, posmatrajući pozitivne promene u svom zdravlju posle praktikovanja različitih procedura za ozdravljenje. Budite sigurni u sebe, budite čvrsto uvereni da svako vaše obraćanje ka istinskim potrebama tela neće ostati bez njegove pažnje i njegovog zahvalnog odgovora.

S ljubavlju vam darujem svoja znanja – budite srećni, uspešni, vladajte svojim duhom i telom i ne zaustavljajte se do pravog cilja – dostizanja blagostanja, telesne i duševne harmonije.

Sistem zdravlja se pretvorio u način života, koji, ako ga sledimo, proizvodi u nama „vedar i optimističan pogled na svet“, a bez njega je, kako smatram, nemoguć aktivan, dug i plodotvoran život.

Kao rezultat dugih i pažljivih istraživanja oblikovan je i Sistem zdravlja, koji sam nazvao „Sistemom četiri pravila“.

Ova pravila ili principi se sadrže u sledećem:

- pravilno jesti;
- pravilno spavati;
- pravilno se kretati;
- pravilno misliti.

Sistem zdravlja se sastoji iz sledećih osnovnih etapa:

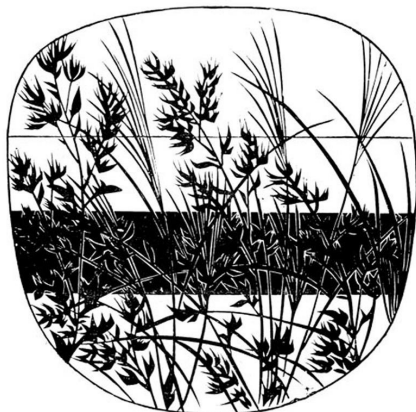
1. Pročišćenje organizma.
2. Prelazak na pravilnu ishranu.
3. Obavezne fizičke vežbe, kao i vežbe disanja.
4. Vaspitanje uma pomoću meditacija i afirmacija.

5. Prelazak na pozitivno mišljenje.

6. Dostizanje procvata kao rezultat praćenja puta Sistema zdravlja.

Ova knjiga je posvećena prvoj etapi Sistema zdravlja, pitanjima kompletnog pročišćenja organizma na fizičkom, mentalnom i duhovnom planu.

PRAVILA PROČIŠĆENJA



Nekoliko reči o pročišćenju organizma

Deca na svet uglavnom dolaze zdrava. Odrastajući, čovek stiče ne samo iskustvo i znanja, već, nažalost, i različite bolesti. Mnoge bolesti nam dolaze zbog zaprljanosti organizma nepotrebним materijama. Telo može da se uporedi s novom kućom – isprva je sve lepo i čisto, ali postepeno se u njoj taloži sve više starih stvari. Na njih zaboravljamo, a one su prepune prašine i zauzimaju nam životni prostor. Vremenom se kuća pretrpava, i, ukoliko se nepotrebne stvari ne bace, nećemo imati gde da boravimo. Tokom života, naš organizam se takođe prlja. Može li se to izbeći? Može! Zbog toga ćemo svoj put otpočeti potpunim pročišćenjem organizma. Jer, pre nego što podignemo novu kuću, neophodno je da prvo obavimo remont, izbacimo smeće koje se godinama gomilalo, pa tek onda pristupimo pravljenju kuće iz svojih snova. Isto je i sa telom. Pročišćenje je obavezna etapa prelaska sa bolesti na zdravlje.

Sprečiti bolest je prostije nego je lečiti. Ali da ne bismo dozvolili da bolest ovlada našim organizmom, potrebno ga je ojačati i

nahriniti životnom snagom. Samo čist organizam može da sadrži u sebi ogromnu količinu životne energije. Najkraći put do pročišćenja je sprovođenje metodike „Pet pravila pročišćenja“.

Čovekov organizam je savršen samoorganizujući sistem kome predstoje duge godine aktivnog života. Ukoliko ste zdravi, organizam će se sam pobrinuti za to da bude čist, blagovremeno izbacujući iz sebe otpade i toksine. U naše vreme, kada čovek sistematski zagađuje vodu, vazduh i zemlju, pri čemu izmišlja i proizvodi sve novije veštačke materije, sačuvati prirodu je veoma teško. Organizmu je veoma teško da se izbori s povećanim teretom zbog čega mu je potrebna pomoć da se očisti od nepotrebnih štetnih materija.

Ovaj deo *Sistema zdravlja* posvećen je pitanjima pročišćenja organizma od štetnih materija, koje u njega ulaze zajedno s hranom, vodom, kao i putem štetnih uticaja iz spoljašnje sredine.

Za početak, formulisaću tri jednostavna pravila:

1. Pročišćenje ne sme da optereti organe za izlučivanje.
2. Pročišćenje treba obavljati u etapama, s prekidima neophodnim za samoobnavljanje i odmor organizma.
3. Najracionalnije je pročišćenje otpočeti čišćenjem i uspostavljanjem normalnog rada želudačno–crevnog trakta, a zatim,
 - baviti se čišćenjem jetre i žučne kesice,
 - pročišćenjem krvi, bubrega, zglobova.

Nemoguće je da sakura poraste za jedan dan, niti da se dete rodi za jedan mesec. Sve ima svoje vreme i svoj red.

Ne treba težiti pročišćenju koje se vrši jednom ili dva puta. Za očuvanje zdravlja su najbolji umereniji načini, da se organizam ne bi naprezao. Velika količina nečistoća, oslobođena u krv, može da otruje organizam, nanoseći štetu jetri i bubrezima, koji će biti prinuđeni da rade opterećeno.

Organizam se može uporediti s rekam na čijoj obali je mnogo kuća. Jedan lenji domaćin izbacuje smeće u reku, no ona ga rastvara i teče dalje, čista i prekrasna. Međutim, ako svi stanovnici sela budu bacali smeće u reku, ona će postati prljava i zagađena, a da bi se pročistila biće joj potrebno mnogo sveže vode. Ali organizam nije reka. Dotok sveže krvi je suviše slab i zato ga brzo čišćenje može otrovati.

Ne preporučuje se obavljanje brzog pročišćenja organizma (kao ni čišćenje agresivnim načinima – lekovima, klistiranjem i dr.), u slučaju dijabetesa, čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu, holecistitisa, pankreatitisa, kolitisa, kod teških hipertenzija, srčanih i bubrežnih bolesti. Takvo čišćenje organizma može da izazove pogoršanje bolesti.

Veoma je važno kombinovati lečenje ishranom i fizičkim vežbama.

Pogled na vodopad pobuđuje u nama radost, a posmatranjem njegovih kristalnih kapljica punimo se snagom i istinskim zadovoljstvom. U nama su ostala prijatna sećanja na lepotu vodopada, ali kome donosi radost sećanje na ustajalu, blatnjavu vodu? Reka koja teče je čista i razigrana, dok ona ustajala izaziva u nama tugu. Tako je i za pročišćenje organizma potrebno kretanje – lagane šetnje, podnošljiva fizička opterećenja, specijalne vežbe.

Pravila pročišćenja

Pročišćenje organizma je važan faktor za očuvanje zdravlja. Kao što na prljavom platnu nije moguće nacrtati predivnu sliku, tako ni u zaprljanom organizmu nije moguće sačuvati zdravlje.

Volite svoj organizam, pazite na njega ne samo spolja, već i iznutra, oslušajte njegove potrebe i proživete dug, aktivan i zanimljiv život.

Pridržavajte se pravila pročišćenja i ojačate zaštitne sile organizma, kao i svoje zdravlje.

Pravilo 1. Pročišćenje organizma

Čistite svoj organizam u proleće i jesen, ne gomilajte u njemu nečistoće

Smatra se nekulturnim da izađete na ulicu prljavog lica, prljave kose, raščupani i neopranih zuba. To će od vas odbiti čak i poznanike, a i najrođenijima će biti veoma neprijatno da vas vide u takvom izdanju. Međutim, veoma mali broj ljudi brine o tome da održi svoj organizam u čistoći, iako je čistoća organizma izuzetno važna za očuvanje zdravlja. Kada su svi unutrašnji organi pročišćeni, svi paraziti uklonjeni iz organizma, tada se zaštitne sile toliko pojačavaju da se organizam neće razboleti ni ako se nalazi u centru epidemije. Savršeno zdravlje je prirodno stanje čoveka: ukoliko ne prljamo svoj organizam i pazimo na njegove intuitivne želje, tada će se on baviti samoregulacijom i ostati zdrav.

Najefikasnije je čistiti organizam u proleće i jesen, jer se u to vreme pojavljuju prirodni čistači.

U proleće će vam pomoći mlade biljke u čijim ćelijama još nisu uspeli da se pojave mnogovrsni poremećaji. Biljke, ispunjene snagom vode od otopljenog snega, veoma su korisne. U proleće se priroda budi iz sna. To je vreme prirodnog pročišćenja, kada naš organizam izrazito reaguje na prirodan ritam i tada ga obavezno treba poslušati. Prolećno pročišćenje je čišćenje svežinom, koja nam prenosi mladost, radost i energiju. To je vreme podmlađivanja i ćelijskog obnavljanja.

U jesen se priroda priprema za zimu, i tom prilikom odbacuje od sebe sve ono što je nepotrebno i iskorišćeno, ali to čini na veoma lep način. Jesenje pročišćenje je teže i ozbiljnije. Čelije organizma se tad ispunjavaju snagom i jačaju, skladišteći zalihe za surovije uslove života.

Volim da u jesen sedim na obali jezera i uživam u purpurnim listovima javora koji se ravnomerno nadvijaju nad vodom, ogledajući se u njenoj glatkoj površini. Kako je prekrasna plava voda sa odraženim listovima javora u njoj!

Pročišćenje organizma u proleće i jesen može da se uporedi sa generalnim spremanjem, ili renoviranjem, pa čak i periodičnim i uobičajenim čišćenjem – sa svakodnevnim spremanjem kuće.

Međutim, ukoliko se kuća čisti samo s proleća ili jeseni, zamislite u šta će se pretvoriti!? Isto se dešava i sa našim organizmom. Međutim, mi primećujemo prašinu na stolu, dok zaprljanost u digestivnom traktu – ne primećujemo. Ne razmišljamo o zaprljanosti organizma sve dok nam on ne postavi ultimatum u vidu bolesti. Prva reakcija je praktično kod svih ista: Odakle, zašto? A još juče je sve bilo dobro! Međutim, to je samo pahuljica slepljena za drugu pahuljicu od koje je nastala lavina. Pala je poslednja pahulja i – lavina je počela da se kotrlja. Želim da zauvek sprečite pojavu lavine u svom organizmu.

Pravilo 2. Pročišćenje emocija

Ne prljajte emocije

Čistite svoje emocije, uživajte u predivnoj prirodi i to će vam darovati veliki broj srećnih trenutaka u životu. Jer, život nam je dat za radost!

Uredite svoj život onako kako se vama dopada. Ne plašite se sopstvenih želja. Sunce sija svima podjednako.

Svake godine se povećava broj stanovnika na Zemlji. Živimo sve bliže jedni drugima, naš intimni prostor se neprestano sužava, zbog čega nam postaje tesno u zajednici s drugim ljudima. Da bismo sačuvali zdravlje neophodno je da se prilagođavamo. U svim svetskim kulturama ustanovljena su pravila ponašanja i to nije slučajno. Umeće ponašanja, kontrolisanja poriva i osećanja, garancija su procvata nacije i svakog pojedinačnog čoveka. Uvek su dobrodošli predusretljivost, mir, dobrota, ljubaznost. Ova osećanja čuvaju zdravlje čoveka i sredine koja ga okružuje.

Posebno je teško onima koji su u neprestanoj komunikaciji s velikim brojem ljudi; ne samo zbog profesije koju obavljaju, već i u gradskom prevozu, na pijaci. Ukoliko nemate dovoljno energije, tada vas poseta mestima u kojima cirkuliše veliki broj ljudi lomi i izaziva u vama razdražljivost. To je veoma opasno. Razdražljivost neprimetno podriva zdravlje, pogoršava stanje kože i ubrzava starenje organizma. Biološki uzrast je pravi i jedini uzrast. Čovek može da ima dvadeset godina, a da njegova biološka starost bude preko 40 godina. Njegovi unutrašnji organi su ostareli pre vremena. To se veoma retko dešava zbog genetskih anomalija, a mnogo češće – zbog neodgovarajućeg odnosa prema sopstvenom organizmu, pa čak i potpunog zanemarivanja njegovih potreba.

Ponekad se prevremeno starenje organizma dešava nesvesno. Npr., duže stanovanje u blizini železničke pruge (duže od godinu dana), povećava čovekovu biološku starost za pet godina. Što se kuća nalazi bliže železničkoj pruzi, time su oni koji žive u njoj stariji. I obrnuto, život na planini, ili prirodi uopšte, podmlađuje čoveka: muškarac npr. ima 100 godina, a njegova biološka starost je oko 40 godina.

Posećivanje mesta gde boravi mnogo ljudi takođe može da poveća biološku starost. Da bismo otklonili negativna osećanja možemo meditirati ili uživati u prirodi, gledati na lepe stvari, ali ni u kom slučaju ne treba da podstičemo razdražljivost, jer to nam neće doneti ništa drugo osim štete.

Gnev, zavist, zloba, pohlepa i druge slične emocije potkopavaju čovekovo zdravlje, oduzimaju mu godine života, narušavaju zdrav-