

Prvo poglavlje

Naštimavanje i Sistem zdravlja



Nekom prilikom, 1925. godine, posetio me je jedan čovek koji je patio od nepoznate bolesti. Obraćao se brojnim lekari-
ma i najeminentnijim stručnjacima. Postavljali su mu različite
dijagnoze i zakazivali mu tretmane lečenja, međutim, ništa nije
pomagalo. To je trajalo tri godine, a on se svakim danom ose-
ćao sve gore. Strepeo je da će uskoro umreti. Upravo ga je ta
strepnja i dovela kod mene. Rekao mi je kako se za mene priča
da posedujem neki čudotvoran lek koji vraća mladost i zdravlje.
Ukoliko je to istina, spreman je da za taj lek plati bilo koju cenu.

Odgovorio sam mu da ne posedujem nikakav čudotvoran
lek i da samo on može da pomogne sebi. Da bi se izlečio, biće
potrebno da se pridržava nekoliko jednostavnih Pravila zdra-
vlja. Predočio sam mu svoj Sistem, a on je bio veoma iznena-
đen, jer nije verovao da gladovanje i praktikovanje jednostav-
nih vežbi mogu da učine ono što nisu bili u stanju brojni lekari.
Međutim, ništa mu drugo nije preostajalo, sem da poslušaju moje
savete.

Nakon mesec dana ponovo me je posetio. Začudio sam se jer mu se zdravlje nije poboljšalo, ali, istina, nije se ni pogoršalo. Poboljšanje je usledilo mnogo kasnije. Primena *Pravila zdravlja* mu je pomogla, ali ne tako efikasno kao drugim pacijentima. Nisam razumeo zbog čega. Možda je njegova bolest uhvatila duboke korene pa je zato bilo teško da se nešto ispravi? Međutim, uspevao sam da podižem ljude i sa samrtnog odra. Možda je njegov organizam bio takav da mu je za ozdravljenje bilo potrebno više vremena? Ipak, ni posle nekoliko meseci, njegovo stanje se nije poboljšavalo.

Tada sam rešio da isprobam drugačiji pristup. Tražio sam od njega da otvoreno govori o svom životu kako bih iz toga pokušao da otkrijem dublje razloge njegove nesreće. Ispostavilo se da je dugo radio kao rukovodilac u fabrici, što je od njega zahtevalo velike fizičke i mentalne napore, te je nekoliko godina bukvalno cedio sebe kao sunder. Upravo je to i uništilo njegovo zdravlje. Stalno je bio napet, u grču, ponašao se kao samuraj koji je prinuđen da danonoćno bdi na straži. To mu nije dopuštalo da se prepusti i pomiri sa smrću, ali je, s druge strane, sprečavalo i njegovo izlečenje.

Stvar je u tome što *Pravila zdravlja*, isto kao i vežbe, zahtevaju određeno naštimavanje stanja duše. Obavezni elementi naštimavanja moraju biti želja pacijenta da ozdravi, kao i da veruje u metode koje primenjuje. Po pravilu, svi moji pacijenti su ovo naštimavanje doživeli na neki svoj, različit način. Ovaj čovek je bio okoreli skeptik i zato, kako se ispostavilo, duboko u duši nije imao poverenja ni u mene, niti u moje metode. Suočen s bolešću, toliko je očajavao, da nije verovao u svoje isceljenje i samo ga je njegov ratnički duh sprečavao da odbaci oružje i prizna svoj poraz. Pri takvom stanju duše bio je zatvoren za energiju Vasiona i metode ozdravljenja koje sam mu ponudio i koje su mu donele minimalno poboljšanje.

Dugo sam razmišljao o tome kako da mu pomognem. Bilo je potpuno očigledno da uobičajena sredstva nisu bila delotvorna, te je stoga bilo potrebno da on promeni odnos kako bi se u njemu pojavila energija koja će pomoći isceljenju.

Ali kako to učiniti? Razmišljao sam neko vreme, a zatim sam napisao nekoliko jednostavnih tekstova, u kojima sam izložio suštinu procesa lečenja, kao i željeni rezultat. Tekstove sam koncipirao tako da svojom suštinom mogu da zađu u čovekovu podsvest čak i ukoliko se mozak tome suprotstavlja. Ove tekstove, koje sam nazvao „*afirmacijama*“, ponudio sam mu prilikom našeg sledećeg susreta.

Efekat je prevazišao sva moja očekivanja! Posle tri nedelje stanje pacijenta se značajno poboljšalo. Naravno, momentalnih rezultata nije moglo biti, jer je njegovo zdravlje bilo suviše narušeno, tako da mu je bilo potrebno duže od godinu dana kako bi se vratio u pređašnje zdravstveno stanje. U tome su mu pomogle afirmacije.

Razmišljajući o toj neočekivanoj pojavi, rešio sam da ispitam kako će afirmacije uticati na zdravlje onih koji imaju poverenja u moj sistem. Eksperimenti su pokazali sledeće: ukoliko čovek veruje, u organizmu se značajno ubrzavaju pozitivne promene. Od tada, afirmacije zauzimaju vrlo važno mesto u mom sistemu te ih preporučujem svima koji žele da povrate zdravlje i dožive procvat.

Kako afirmacije deluju na našu podsvest? Svi mi odlično znamo da podsvest i um upravljaju našim telom, bez obzira na to kakvi se složeni procesi u njemu dešavaju. Da bi ono radilo dobro, neophodno je da pravilno naštimujemo svoju podsvest. Naš organizam je kao država za sebe – ako vladar ima plemenite ciljeve, ona će doživeti procvat. Nisu uzalud drevni mudraci uporno savetovali da činovnici treba da imaju dobro obrazo-

vanje; i tek tada bi oblasti koje su im bile poverene – postizale blagostanje. Učite, vežbajte svoj mozak pomoću afirmacija – i vaše telo će početi da ulaže napor, da se podmlađuje i isceljuje.

Afirmacije nam poboljšavaju raspoloženje, pomažu nam da steknemo veru u pozitivan uticaj metoda za ozdravljenje koji primenjujemo. Odavno je poznato da ishod lečenja zavisi od toga koliko u njega verujemo. Jedan moj prijatelj, načelnik odeljenja bolnice u Tokiju, pričao mi je kako su jednom prilikom u bolnicu dovezli dva mladića koji su se otrovali pogrešno pripremljenom *fugu* ribom. Smatra se da je ta riba toliko otrovna da u slučaju greške kuvara, gurmana očekuje neminovna smrt. U suštini, to nije baš tako, i upravo je to moj prijatelj pokušavao da objasni pacijentima koji su se nalazili u teškom stanju. Jedan od njih je strašno želeo da živi i zakačio se za te reči kao za spasonosnu nit. Drugi mu nije poverovao, nego se pripremao za smrt. Lekari su se podjednako borili da spasu život obojici, ali preživeo je samo onaj koji je verovao u svoje isceljenje.

Na početku će vam možda biti teško da se potpuno oslonite na blagotvoran uticaj afirmacija. Činiće vam se kako je malo verovatno da tako jednostavne i bezazlene vežbe mogu korenito da promene vaš unutrašnji svet, da ga harmonizuju, i da vam, povrh toga, ojačaju zdravlje. Dok ih budete primenjivali, delovaće na vašu podsvest i postepeno vam razvejavati sumnje. Sami ćete se uveriti da vam život postaje bolji, da se vaša ličnost razvija u željenom pravcu, da postaje jača, bolja, samopouzdanija i, naravno, zdravija.

Ako ste već čuli za moj Sistem zdravlja, ili ako ga sledite u svakodnevnom životu, ove afirmacije će vam biti od velike koristi! One će vam pomoći da pronađete vreme za primenu pravilnijih, pozitivnih misli, da se naštimujete na talas sreće, mira u sebi i okruženju.

Jednom prilikom sam imao sledeći razgovor sa učenikom Simoto Saburom:

– Vaše učenje već odavno praktikujem, sensej – rekao mi je Saburu. – Zašto su mi potrebne afirmacije? Uvek sam usmeren ka pravilnom načinu života.

– Grešiš, dobri moj učenice – morao sam da mu se suprotstavim. – Svaki dan čoveku donese nove obaveze i brige. Jedino isposnik, koji je otišao u planine, uvek je naštimovan na istu vibraciju. Međutim, ja ne podučavam isposnike, već obične ljude. Ukoliko prilikom praktikovanja vežbi čovek bude razmišljao o svojim problemima i brigama, one će biti upola slabije. Afirmacije nam pomažu da zaboravimo na svakodnevicu i da ostvarimo harmoniju sa svetom.

Zaista, ako svakog dana budemo uradili samo jednu vežbu, pre ili kasnije ćemo početi mehanički da je primenjujemo. Na primer, prilikom obroka ili dok budemo razmišljali o svojim problemima i teškoćama. Pritom, mi potpuno zaboravljamo na to da nas naše telo čuje. Od toga da li smo tužni dok jedemo, da li lijem suze, ili se osmehujemo, zavisi i naš proces varenja! Ako smo stalno zabrinuti, ni najukusnija i najzdravija hrana neće nam biti od koristi.

Zbog toga obratite pažnju na afirmacije. One će ne samo pojačati lekoviti uticaj hrane i vežbi, već će doprineti tome da nam rad na sebi bude prijatniji i redovniji.

Ne smem propustiti priliku da vam predložim još nekoliko saveta po pitanju primene afirmacija. Kao prvo, *obavezno ih treba glasno izgovarati*. Još je bolje naučiti ih napamet. Ne savetujem vam da ih čitate s papira, jer će vam pažnja biti usredsređena na ono što je napisano, pa ćete malo vremena pokloniti njihovom lekovitom sadržaju. Ukoliko ne možete da ih zapamtite, znači da posedujete slabo pamćenje, ili vas nešto u tome ometa. Stoga zamolite nekog od ukućana da vam ih glasno čita. Ipak, savetujem vam da pokušate da naučite napamet bar jednu-

dve afirmacije koje su vam od najveće važnosti, zato što će njihovo dejstvo, ukoliko ih sami budete izgovarali, biti mnogo jače i lekovitije.

Neki ljudi smatraju da je dovoljno da afirmaciju ponavljaju u sebi. To nije preporučljivo budući da u afirmaciji vrlo važnu ulogu igraju upravo njen zvuk, kao i kombinacija zvukova i reči. Takođe, mnogim osobama je svojstveno da vrludaju s jedne misli na drugu, pa kad započnu da izgovaraju afirmaciju, odjednom mogu da se sete nečega što se neće dobro odraziti na njihovo stanje.

Dok budete slušali ili izgovarali afirmacije, opustite telo, zauzmite udoban položaj, potrudite se da ne razmišljate ni o čemu, ne dopuštajte ometanje i nepotrebne misli. Potrudite se da živo vizualizujete ono o čemu se govori u afirmaciji. Npr. ukoliko su u njoj prisutne reči: „Moje srce kuca ravnomerno i spokojno“, tada je to potrebno da osetite. Zamislite gde se u vašem telu nalazi srce, kako radi, kako krv iz srca struji po celom telu. Zamislite kako se srce širi i skuplja, osetite njegove ravnomerne, spokojne i snažne udare. Potrebno je da osetite jedinstvo sa svojim telom, kao da se stapate sa mislima, otkucajima srca, svim oscilacijama koje se dešavaju unutar tela u jedinstvenu, moćnu struju koja teče celovito i harmonično. Obećavam vam da ćete postepeno, bez naročitog napora, moći da se naštimate na stanje koje vam je neophodno. Jer afirmacije, za razliku od mantri, blagotvorno deluju ne samo na podsvest, već i na svest, koja nam je takođe potrebna u aktivnom stanju, i to zdrava i jaka. Kako sam već govorio, bolje je da ne eksperimentišete s tekstom, i da bez naročite potrebe ne menjate reči ili mesta u rečenici. Ovo pravilo važi jedino kad čovek želi da „uprosti“ afirmaciju, učini je kraćom, da bi mu uzela manje vremena. Takva želja, koju diktira lenjost, neće doneti ništa dobro. Druga je stvar ako želite da usavršite afirmaciju i učinite je konkretnijom (npr., da se fokusirate na određenu bolest). Tada se mogu

promeniti reči, ali to činite vrlo oprezno. Potrudite se da odaberete afirmaciju koja će vam najviše odgovarati, ali u nju unesite što manje promena. Svaka promena afirmacije pretila da ozbiljno umanjil njen blagotvoran uticaj. To je od velike važnosti. Osim toga, želim da vam skrenem pažnju na još jednu bitnu stvar. *Vaše reči moraju da budu dobre i pozitivne*, takve kao da se želja već ostvarila. Npr., „Moje srce dobro radi“, a ne „Želim da moje srce dobro radi“. Želeti možemo nešto dugo, a da to ne donosi nikakve plodove, međutim – naš cilj je da pozitivne želje postanu realnost. U potpunosti izbegavajte loše i negativne izraze. Npr., rečenica: „Nije važno što nisam lep, ali bar da budem zdrav“, nigde vas neće odvesti. Afirmaciju treba ponavljati najmanje jednom u toku dana. Preporučujem vam da svako jutro otpočnete sa afirmacijom koja sledi i koja će vas sigurno ispuniti energijom i harmonizovati vaš um tokom celog dana.

Afirmacija za početak novog dana

Postojim u ovom svetu. Deo sam ovog sveta. Čovek sam, savršeno biće, ličnost. Bez mene je ovaj svet polovičan. Posedujem moć nad ovim svetom, mogu da ga promenim.

Mogu da upravljam energijom. Energija je svuda oko mene – u vodi, zemlji, vazduhu, svemiru. Osećam strujanje te energije. Ona prolazi kroz mene, ispunjava moje telo životnom silom. Otvoren sam za kanale kojima protiče, dopuštam joj da ispuni moje telo. Ti kanali su čisti, blistavi, sveži i kroz njih se životna energija uliva u mene. Prepun sam životne energije koja će mi potrajati do kraja dana, ali sam i dalje otvoren da je primam u sebe; želim da je iskoristim u plemenite ciljeve.