

Způsob samoléčby

Vladimír Antonov

Z ruského originálu přeložila
Jiřina Broučková

Těm, kdo si už osvojili taková základní cvičení psychické autoregulace, jako je dívání se z čakry anáhaty na všechny strany a Pranáva (viz v knize «Ekopsychologie» a v našich filmech), můžu doporučit příjemný a efektivní letní způsob prevence a vyléčení, jak si myslím, z jakýchkoli nemocí (pochopitelně za podmínky upřímného snažení o etickou čistotu). (Tato moje slova v žádném případě nevyklučují to, abyste se v nutných případech obrátili o pomoc k lékařům!)

Předběžně se potrénujeme následujícím způsobem:

Půjdeme se koupat do jezera nebo do moře v dostatečně teplé vodě, za slunečného počasí, za bezvětří a klidné vody. Nejlepší bude — pokud je taková možnost — vejít do vody bez jakéhokoliv oblečení: tak je snadnější sladovat s tattvou (zobecněně — *přírodním živlem*) vody. (Existuje pojem *naturismus* — *přírozený kontakt s přírodou*, který zahrnuje i tělesnou nahotu. Naturismus je uznán a podporován mezinárodní legislativou UNESCO. Dokonce existuje mezinárodní federace naturismu INF, fungující pod záštitou UNESCO. Ale domnívám se, že tento trend nesmí mít znaky

chování, vyvolávajícího negativní emoce u těch lidí, kteří mají jiné přesvědčení.)

Ponoříme se, kocháme se kontaktem s vodou, potom zůstáváme po krk ve vodě. Ruce míří uvolněně do stran.

Každý pocítujeme ne svoje tělo ve vodě, ale vodu kolem (pokud možno na co největší vzdálenost), ve které se nachází moje tělo. Nedovolujeme, aby koncentrace vnímání nadlouho přecházela nad povrch vody.

Vnímám — z tohoto stavu — tělo vpředu před sebou. Zkouším se pohybovat jako *Světlo* skrz tělo: zpočátku zezadu — dopředu, potom — na všechny strany.

Když si tento stav vtiskneme do paměti (za jeden, několik nebo mnoho takových tréninků), můžeme to samé opakovat i mimo vodní nádrž: třeba, například, doma.

Podle míry zvládnutí cvičení, se tělo bude osvobozovat od hrubých temných energií, stane se průzračným a světlým uvnitř. (A současně tak v sobě můžeme rozvinout i schopnost jasnovidění).

A jak postupovat s hlavou: vždyť ona zůstávala nad hladinou vody?

Můžeme použít následující techniky:

1. Ponoříme hlavu na nějaký čas do vody nebo do jejího obrazu — a působíme na ni tak, jako na ostatní část těla.

2. Rukama duše vstoupíme do hlavy zespodu a vyškrabáváme z ní všechno temné. Nebo můžeme použít obrazy chirurgických tampónů odpovídajících rozměrů.

3. Vytvoříme obraz fontány *vody-Světla*, zamířené zespodu nahoru a promývajíc ji.

K odstranění symptomů nemocí nebo jejich počátků může dojít buď hned, nebo postupně.

... Velice bych se chtěl dozvědět, že takovýmto uzdravujícím a preventivním procedurám budou kompetentní dospělí vychovatelé učit v hravé formě děti — na doplnění k technikám uvedeným v knize «Duchovní práce s dětmi»!

Dětem, které si úspěšně osvojily tuto ozdravnou a oduševnělou hru, můžeme navrhnout, aby se pociťovaly Neptuny a Afroditami, vycházejícími z vody — do Světla a skládajícími se ze Světla.