**Návod na život**.

*předmluva*

*Nejprve zde uvedu pár řádků, jak to vidím. Tento text není složitý a vyhýbá se těžkým či nesrozumitelným výrazům. Jeho obsah je krátký a zjednodušený tak, aby byl rychle přečten a pochopen každým, kdo čte. Proto zde neuvádím žádná jména (mimo několika odvolávek, protože je považuji za důležité). Návod je pohled jednoho staršího obyčejného člověka. Nemusíte s ním souhlasit. Rozhodnutí je na vás. Cílem knihy je dostat do povědomí čtenáře základní principy vědomého života, protože ve škole se to nevyučuje a pochopíme to, když už to většinou nepotřebujeme. A jdeme na to.*

**1. kdo jsme**

Věda spěje k bodu existence "něčeho", co přesahuje naše vědomí a co je mimo něj. A jak? Základ kybernetiky je **informace.**  Informace "ví" odkud je a kam směřuje. Čím více je informací v systému, tím lépe a rychleji systém pracuje. Pokud informace chybí, procesy v systému jsou chaotické (nahodilé). Vesmír, který má řád a stále se rozpíná, musí nést také informace. Jinak by musel zůstat po velkém třesku v chaosu. Člověk, který je součástí systému - vesmíru, nemohl vzniknout vývojem z opice, to je dokázáno. Vývoj člověka probíhá milióny let a informace o tomto vývoji jsou uloženy v DNA. Jsou tam programy, které řídí činnost našeho těla. Je to jako s továrnou na automobily. Řada robotických ramen vykonává podle svých programů určitou činnost. Ramena jsou navzájem propojena v informační síti, která je řízena programy a ty určují pořadí operací a i jiné obslužné systémy nutné k výrobě aut. Programy mají v sobě nastaveno mnoho možností dalších řešení pro případ změn. Inteligentní programy se již umí i sami opravit a vyvíjet na základě odezvy - neuronové sítě. Výrobě aut předcházel nápad a rozhodnutí linku postavit, vytvoření struktury jak a naprogramovat. S námi je to podobné. DNA programy nám řídí tělo. Myšlením DNA upravujeme. Tělo včetně mozku není ani vědomím a ani myšlením. Vědomí, mysl a emoce využívají tělo k tomu, aby se skrz něj projevovaly. Například při silném leknutí, by se „krve nedořezal". Vjemy skrz mysl "poručily" tělu. Je mnohokrát prokázané, že při klinické smrti, vědomí pacientů pozorovalo své tělo nebo okolí. Po "probuzení" o tom pacienti podali nejen svědectví (více MUDr. S. Grof), ale změnili i své chování. Vědomí má také své "informace", ale protože je svázáno s tělem, které vědomí transformuje, nejsme schopni se k vyššímu vědomí běžně dostat. Tam máme uloženo, kam směřujeme a také odkud. Budeme tedy rozlišovat vědomí, které se filtruje přes tělo a vyšší vědomí, to nefiltrované. Lze to částečně ověřit při hypnotickém spánku, klinické smrti, vnitřním zážitku nebo třeba i u léčitele. Naše vědomí čerpá informace z vyššího vědomí a většinou o tomto procesu také ani nevíme. V nějakém okamžiku nám to "zapálí", pochopíme "věci", kterým jsme nerozuměli nebo neznali jejich řešení. Vyšší vědomí čerpá také své informace a položíme-li si otázku odkud, dojdeme zase k bodu "něčeho" vyššího. Kdo opravdu jsme? Nejsme tělo, ale vědomí. Uvědomujeme se však skrz tělo a okolí, fyzický svět. Naše těla jsou upravována výsledky našich rozhodnutí a neustále se mění. Tělo bohužel nedovoluje mysli se normálně odpoutat. Pokud si myslíte, že to tak není, zapřemýšlejte si o tom a současně sledujte, kde ty myšlenky vlastně cítíte a odkud přicházejí. Nelze to na rozdíl třeba od bolesti určit, že?

**2. Naše poslání**

Poslání většinou neznáme a dostáváme se k němu obtížně. Přesto nás vede k cíli náhodami, které dávají smysl. Ale trochu zpět. Jestliže naše vědomí existuje mimo tělo, pak z toho plyne, že nemůže podléhat smrti. Vědomí musí znát vše, co bylo před tím, než jsme se fyzicky narodili. Musí také vědět, jaké poslání bude plnit v roli nevědomého člověka. Z toho plyne, že než dojde k oplodnění vajíčka, vědomí musí znát mnoho kroků dopředu a svým způsobem vytvářet situace ke zdárnému plnění poslání. Vědomí spermie a vajíčka určí, jak dál. Narozením se projevujeme skrz pocity a vedou nás až do smrti. Při určitých úkonech máme dobré pocity, nebo špatné pocity. Jsou to naši rádci. Určitě znáte z okolí smolaře a šťastlivce. Smolař to vidí tím "hnědým" navrch a jeho pocity tomu odpovídají. Štěstí přeje připraveným, těm pozitivně naladěným, očekávajícím to nejlepší. Nepotřebujeme vidět cíl, stačí, když vidíme desítky metrů před sebe jako u auta, k cíli dojedeme. Jak naplnit naše poslání? Být pozitivní v každé situaci a sledovat vnitřní pocity. Neúspěch je bodem, který nám oznamuje, že naše rozhodnutí nebylo správné. Berme to jako učební látku na cestě k pochopení a poznání. Naše vědomí před narozením zvolí pro naše poslání vhodné DNA. Rodiče svou výchovou, aniž si to uvědomují, děti k jejich poslání vedou. Naše omezená "svobodná vůle" nám dovoluje poznávat a zkoušet často nad rámec "možností". Aniž to víme, následné řetězové reakce našich činů způsobují odklon od poslání. Tak vlastně poznáváme často něco úplně jiného a "trčíme". Později si začneme uvědomovat určité souvislosti mezi tím, co jsme udělali a co následovalo. Čím jsme starší, tím více chápeme hlouposti ze své minulosti a více se snažíme těmto hloupostem předcházet. Začneme se učit okolím a zjistíme, že někteří lidé dělají stále stejné chyby dokola, bez zjevného posunu. Pokud chceme být moudřejší, začneme si klást otázky typu: proč opakujeme chyby, proč máme nemoci. Partneři se rozejdou a najdou si často nové partnery, svými vlastnosti shodné s těmi předcházejícími. Lekce se opakují dokola až do pochopení. S nemocemi je to lepší než s partnery. Existují knihy popisující příčiny nemocí, podle kterých lze mnohé pochopit. Nemoc i problém mají své informace a ty vstupují do těla chybným myšlení skrz malý mozek. Změní sekreci žláz. Změna nás napřed jen upozorní, ale další působení vede ke zdravotním potížím. S nemocí můžeme bojovat. Ale bojovat znamená, že obě dvě strany jsou poškozovány. Bojujme s informací, která proces řídí a ne s tělem. Lepší je najít příčinu a pochopit. Je celkem logické, že pokud je chyba v myšlení a mysl vytvořila informace, které byly mozkem a tělem převzaty, nelze řešit fyzické důsledky, ale změnu takové informace. Mezilidské vztahy a emoce jsou hlavním důvodem nemocí. Zkuste to najít a odčinit to, uleví se vám. Informace jsou společné. U "Hlubinné psychologie" je to kolektivní nevědomí a jeho existenci dokazuje. V první řadě věřme sobě a svému rozumu. Prociťujme a pocity vyhodnocujme. Důvěřujeme-li sobě, budeme snadněji dosahovat cílů. Když se sami nerozhodneme, rozhodne někdo jiný za nás, a je otázkou, jestli v náš prospěch. Ti, kteří si vytýčili své dlouhodobé cíle, je časem také naplnili. Úspěšní lidé věří sami sobě. Poznali a pochopili, jak to v životě chodí. Nehází vinu na druhé a problémy řeší, jak nejlépe umí. Je otázkou, je-li to také v souladu s jejich skutečným posláním.

**4. Jak sobě porozumět**

Souhlasíme-li s něčím vyšším, musíme o tom nést "informace". Není podstatné, jestli si ji uvědomujeme. Tyto informace musí mít "navázány" mnohem vyšší frekvence, než jaké dosahuje naše mysl omezená tělem, (protože jinak o nich víme). Naše svobodná vůle nám umožňuje omezený spektrální rozsah frekvencí. Tak, jak se vyvíjí vesmír, který se řídí informacemi, probíhá i vývoj našeho vědomí. Čím je naše vědomí starší, tím získalo víc zkušeností a projevuje se také vyšší frekvencí. Člověk duchovně zralý si už plně uvědomuje zákony vesmíru: "příčiny a následku" nebo "co zaseješ, to sklidíš", "co nechceš, aby dělali tobě, nedělej druhým". Uvědomuje si, že jejich porušení snižuje frekvence a způsobuje potíže. Rozporem frekvencí se cítí "nesvůj", přemýšlí o tom a snaží se to nějak napravit. Problémy viděné naším pohledem jsou obvykle způsobené "jako" dalšími lidmi. Když však si položíme otázku "Jak to vidí druhá strana", většinou si už tak jistí nejsme. A tady lze velmi srozumitelně pozorovat bytosti s nízkou frekvencí. Ty mají téměř vždy jasno. Chyba je mimo ně. Neustále narážejí na nekonečnou řadu problémů jdoucích za sebou, a neví proč. Nechápou svou odpovědnost. V politice jedni druhým hází klacky pod nohy a vina je vždy na druhé straně. Třetí strana „kmotrů“ stahuje státní ekonomiku a zbytky krmí dohadující se tábory. Mají správné informace a výsledek je prázdná kasa a chaos téměř ve všech odvětvích. Nelze obviňovat politiky a "kmotry". Volíme si je sami, preferujeme vůdce s velmi nízkou frekvencí. Časy se mění. Informace zesilují svůj vliv, začíná se projevovat zákon příčiny a následku. Ozvěny" našich rozhodnutí se nám vlivem zvyšujících se frekvencí rychleji vrací. K tomu, abychom byli šťastní, přijímejme vyšší frekvence z "něčeho“ vyššího co naše vědomí zná. Večer než usnete, zkuste si představit, že do vašeho informačního pole vtéká proud světla a lásky. Představte si to třeba jako vír ve vodě. Čím více to vnímáte, tím je to silnější. U vztahů s okolím se snažme dodržovat zásadu, co zasejeme, to sklidíme. Znamená to neubližovat a nenechat si ubližovat, rozhodovat se podle svých pocitů. Jak pravil Buddha: když je struna volná nástroj nehraje, napnete-li ji víc, praskne. Z rozhodnutí musíte mít dobrý pocit, že jste pro danou věc udělali maximum a budete to také vyzařovat do okolí. Existuje vesmírný zákon "podobné k podobnému". Zákony vesmíru začneme velmi dobře poznávat, když změnami našeho chování začnou změny v našem okolí. Vzduch okolo nás se pročistí. Informace vesmíru vedou vesmír a také nás z chaosu od velkého třesku do řádu světla a lásky. Máme možnost se svézt, ale také "čůrat proti větru". Rozhodnutí je na nás. Není ale možné nadávat na naše okolí, náš život a problémy s ním spojené. Tím pouze dokazujeme a potvrzujeme naše "životní neúspěchy". Důležité je nezávidět. Kdosi řekl: "Nezáviď nikomu, protože nevíš, zda neskrývá něco, co bys s ním za žádnou cenu neměnil". Promluvte si s tím, komu závidíte. Budete překvapeni. Pokud jiné hodnotíme, zasahujeme do nich. Zákon "podobné k podobnému" nám celou situaci obrátí jako bumerang, a pak to uvidíme i z druhé strany, k pochopení. Hodnocení není na místě už proto, že neznáme okolnosti, které k rozhodnutí vedly. Máme-li informace z druhé ruky, jsou to dva jiné příběhy. Klasickou ukázkou jsou rozvody. Obě strany mají své příběhy jiné. Převzatý příběh blízkým okolím vytvoří následně množinu dalších verzí. K porozumění si, nejprve se rozhlédněte kolem sebe, co vytváříte a s kým se setkáváte. To, jak vás vnímá okolí, je důležitou informací.

**5. Generační rozdíly**

Když naše děti zakládají rodinu, vznikají generační rozdíly, které většinou končí bolestivými zásahy. Hlavní úlohu hrají většinou ženy, protože jsou geneticky vybaveny k plození a starosti o potomky. Schopnost žen sledovat několik úkonů a aktivně do nich zasahovat současně, je

mnohdy nad chápání mužů. Vytrvale zasahují do dětí v každém jejich věku. Podíváme-li se na to nezávisle, tak děti mají obvykle mnohem lepší informace. V sociální síti si své mezery umí doplnit. Paměť i mysl dětí je rychlejší, pružnější a odvážnější. Jejich schopnosti jsou u starší generace mnohdy nepochopitelné. Omezené zkušenosti a naivita mládí si vybírá svou daň. Zdánlivě nesmyslné jednání často se opakující, je nezbytné k pochopení a poznání. Mládí je ve stylu "pokus/omyl" až do pochopení-poznání. Mladý člověk je nabitý touhou a energií. Zamilovanost nasadí růžové brýle tím, že se začne vylučovat zvýšené množství "hormonu lásky". To způsobí slepotu ve skutečné realitě. Hormonální erupce trvá i rok, ale nemusí to tak být. A přijde jiná realita. Rodiče to všechno již zažili. Díky zkušenostem jsou na tom o 20 let dál. Pomyslná převaha rodičů nutí děti organizovat a poučovat. Vlastní znalosti rodičů jsou nepřenosné a jejich dětmi nepochopitelné. Moudří rodiče trpělivě čekají, až jejich děti dojdou k poznání samy. Vezmeme-li jim takovou možnost opatřit si vlastní zkušenosti, děti nic nepochopí. Máme-li je rádi, počkáme, až se nás sami zeptají na náš názor a samy si rozhodnou. Situace, které jsou v jejich životě, odpovídají tomu, co si do svého života "přitáhly" k řešení. Budeme-li je varovat "nesahej na horkou plotnu", tak je tím vlastně nutíme si na ni sáhnout. Výše uvedený vztah spermie a vajíčka je obdobný také v partnerských vztazích. Vědomí a poslání zasáhne jako náhoda nebo příležitost k získání zkušeností. Nic o takovém vztahu nebo situaci nevíme, natož abychom hodnotili a zasahovali. Čím povrchněji situaci vyhodnotíme, tím horší očekávejme výsledky. Pamatujme na zákon přitažlivosti. Nezasahovat, nehodnotit a mít ze všeho dobré pocity.

**6. Od narození ke smrti**.

Ateisté definují narozením smrt. Pokud je člověk mladý, má jiné starosti než se zabývat smrtí. Většinou pracuje na rodině, hmotném zajištění, kariéře apod. Statisticky je se svým životem spokojena menší část populace. S manželstvím je to podobné. Jak mohou být dva spolu spokojení, když je většina nespokojená sama se sebou? Pokud souhlasíte, že vědomí je částí čehosi vyššího, je to jiné. Každá situace vám napovídá co a jak, náhody nejsou. Máte učení celý život a k tomu řešení důsledků svých minulých rozhodnutí. Budete se cítit mnohem lépe. Pokud dokážete správně vyhodnocovat přicházející situace, budete zdraví a spokojení. Před důležitým rozhodnutím dostáváme informace z okolí. Vidíme-li je, inspirují nás v našem rozhodování. Zajímavě je to popsáno v **Celestýnském proroctví** od J. Redfielda.

**7. Duchovní vzestup země**

Lidstvo očekávalo koncem roku 2012 duchovní převrat. Náš sluneční systém přešel astronomicky rovinou mléčné dráhy. Podle Indů procházíme ze tmy do světla. Z pohledu numerologie zázrak. Okolo celé této situace byly sdělovány fantastické představy. Internet chrlil jednu přednášku za druhou a "půlka" světa se těšila na posun do "světla". Přijímáme-li vývoj tak, že se vezeme, nikam se nedostaneme. Pečení holubi k nám zatím nelítají. Pokud by mělo dojít k našemu duchovnímu posunu, ztratili bychom svobodnou vůli. Máme právo vlastního vývoje. Z první obecné třídy hned do šesté? Co bychom tam dělali? I Země má své vědomí. Lidstvo ji vlivem nevědomosti devastuje a blíží se čas na její nový "facelift". Pravděpodobnost změn na Zemi je velmi vysoká.

**8. Emoce a náhody.**

Dovedu si živě představit, že na vyšším stupni vědomí budu umět tvořit pouhou myšlenkou. Co když mě někdo vytočí? Jak by to dopadlo? Popíši vám příhodu. Potřeboval jsem karosářský díl na auto a tak jsem si ho objednal na vrakovišti. Než jsem vyjel, telefonicky jsem si potvrdil, že díl tam je a majitel mě k vrakovišti navede. Neznal jsem místo vrakoviště. Při příjezdu k městečku s vrakovištěm jsem se mnohokrát snažil dovolat, ale nešlo to. Několikrát mně típnul telefon. Jezdil jsem po městečku, hledal v dešti vrakoviště a zkoušel se dovolat. Po mnohém vytáčení čísla mě jednoduše vypnul a hotovo. Adrenalin ve mě prudce vzrostl, začal jsem nadávat a vztekat se. Přispěla k tomu i neznalost místních, kteří o vrakovišti nic nevěděli. Bloudil jsem tam a zpět. Při jednom couvání se ozvala rána, a padající střepy ze zadního skla mého kombíku. Na úrovní asi 1,3m byl nainstalován transformátor, který jsem v zrcátku a v dešti vůbec neviděl. Do kufru mi začalo silně pršet. Došlo mi to a uklidnil jsem se. Z vrakoviště mě zavolal a omluvil se. Měl jednání. Výlet pro díl na auto mě stál přes 100 tis. Kč. Zkouška k nezaplacení! Jsme-li emočně rozladění, těžko budeme objektivní v rozhodování. Nezvládáme-li to nyní, jak bychom to zvládali s vyšší frekvencí. Sebekriticky přiznávám, že na vzestup mám ještě čas. Zvládnout emoce je velmi tvrdý oříšek a je otázkou, zdali se nám ho podaří někdy rozlousknout. Někdy je lepší nemluvit a počítat. Situace, které nás zvedají, si sami vytváříme k pochopení a je téměř nemožné, aby v tom hrála roli nějaká náhoda. Podíváme-li se na sled našich událostí a jejich okolností po čase, už to nejsou náhody. Důležité je se zamyslet, proč se to stalo a co máme změnit. Taky je důležité přijmout pravidlo: odsoudíš a budeš odsouzen. Čím jsme moudřejší, tím více se snažíme efektu bumerangu vyhnout.

**9. Naše zdraví a zdraví země.**

Nemoci nám ukazují, kde děláme chyby. Nedbáme-li a jedeme dál, doktor aniž by se podíval, nám předepíše léky. Úspěšně se zařadíme do seznamu podporovatelů výrobců léků. Obslouží vás sestřička s vestou od výrobce předepsaného léku. Váš doktor se možná nedávno vrátil z konference o aplikaci léku konaného na Kanárských ostrovech nebo v Karibiku. Důležité jsou pravidelné konzumace léků a návštěvy lékaře. Body se počítají za všechno. Snížená účinnost antibiotik lze také řešit "něčím" lepším a silnějším. Polovina mužské populace je ohrožena v plodnosti. Vody jsou antikoncepční a některé ryby se odmítají rozmnožovat. Když nedostane živočišná výroba svou dávku antibiotik, ztráty jsou obrovské. Dobytek je krmen masokostní moučkou, siláží a léky. Aby toho nebylo málo, tak se stačí podívat na oblohu. Některé dny jsou stopy letadel tak husté, až přechází zrak. Pravidelně nás zasypávají oxidy hliníku, baria a dalších chemikálií, které vozí speciálně upravená letadla. Práší to na všech kontinuech a nikdo nechce říct proč. Hra „mrtvého brouka“. Lékaři se nestačí divit nárůstu infarktů, "Alzheimera" atd. Stopa normálního letadla je zcela odlišná od chemického "hnojení". Na internetu to lze najít pod názvem "Chemtrails" a souvislosti zvané "Haarp". Oficiální stanovisko k tomu neexistuje. Pokud by to nešlo tak daleko, nic bychom s tím nedělali. Uvádím to z toho důvodu, že je potřeba konečně prohlédnout do skutečné reality světa mocných egoistů. Podívejte se na YouTube - Rozkvět (Thrive). Je čas začít o tom přemýšlet a zamyslet se nad tím, jak to změnit. Začít ale musíme u sebe. Nejhorší zlo je to, o kterém nevíme. Bůh v tom nezasáhne, sebral by nám tím svobodnou vůli. Einstein prohlásil: za zlo jsou odpovědní ti, kteří o tom vědí a nic s tím nedělají. Demokracii, kterou máme, umožňuje určité skupině pracovat na ovládnutí lidstva aniž o tom víme. Zkuste se zamyslet, v čem je svoboda? V malých věcech, které nemají zásadní vliv na nic. Jsme-li stále manipulováni a vedeni kam nechceme, změňme to. Zvládneme-li fakt, že jsme vedeni vyšším vědomím, vnitřně se uklidníme. Pochopíme, že stres, strach, problémy atd. jsou způsobeny emocemi, které u poznávání nemusí být. Naopak, snižují schopnost správných rozhodnutí. Pokud budete chtít vědecký důkaz existence "něčeho" vyššího, vyšla úžasná kniha Doc.Ing. Miloslava Krále, CSc. **"Bůh dokazatelně existuje**". Má perfektní zpracovaní. Nečetl jsem lepší knihu. Info: www: **vedaavira.cz.**

Při vegetariánské stravě jsou následky z leteckého práškování apod. mnohem menší. Chemie v mase je nesrovnatelná se zeleninou. Stačí se podívat, čím se živí dobytek a ryby z chovů. Maso bychom měli mít tak jednou týdně. Strava člověka má být různorodá, ale velmi záleží na krevních skupinách. Skupina „O“ má jiné trávící složky uzpůsobené k živočišné potravě a velmi těžko tráví rostlinnou stravu. Má problémy s lepkem. Skupina „A“ lépe tráví rostlinnou potravu vč. lepku, má však problémy s masem. Vlivem modifikace obilí a jeho křížením se množství lepku v něm podstatně zvýšilo. O krevních skupinách více na „Výživa a krevní skupiny“. Člověk je všežravec. Pokud máme přesto potíže, hledejme příčiny v tom, co těžko v životě trávíme a co nám neprojde „přes žaludek“. K tomu ještě stres a budeme mít vředy na dvanácterníku. Strach způsobí problémy se srdcem apod. U pesimistů asi nepojedou nejlíp ledviny. Při agresivitě zase zaktivujeme játra a zvýšíme přísun žluče. Znám takový zvláštní případ, kdy dva starší muži se pohádali. Jeden z nich zahořkl (to je o žluči) takovým způsobem, že byl odvezen do nemocnice na operaci žlučníku. Rána po operaci se mu až do jeho smrti nezhojila, a na její komplikace také zemřel. Pokud Vás to zajímá, tak kniha

Miroslava Hrabicy "**Co nám tělo říká"** o tom má skoro 450 stran. Další příčina je v našem životním prostředí. Neustále se zvyšující kyselé prostředí nemají naše těla zrovna v lásce. Ke kyselejšímu tělu přispíváme také živočišnou stravou, zvedáme tím hladinu močoviny v těle. Ta se ukládá, hlavně kloubech. Stárnutím močoviny přibývá a ubývá pohyblivosti. Jsem přesvědčen o tom, že stárnutí je proces hromadění virů, bakterií a parazitů, z nichž nejpatologičtější jsou výtrusy plísní. Začíná to problémy s páteří a v kloubech, obezitou atd. Nesnížíme-li příjem močoviny a kyselinotvorných potravin, náš zdravotní stav nezlepšíme. Změny našich těl k lepšímu nebo horšímu se dějí pomalu a neustále. Přijímáme-li sladkosti, máme sice okamžitou energii, ale také okamžitou přeměnu cukru kyselinu. U masa to je ještě horší. Maso obsahuje mimo močoviny také smrtelný stres zvířete. Jsme přesvědčení, že všechno strávíme. Bude to tak za předpokladu, že se k tomu nepřidají emoce, stres, agresivita apod. Maso potřebuje ke svému plnému strávení až dva dny. Za pár hodin ale pokračujeme s jiným jídlem a tělo přestane trávit naši předposlední stravu. Vrhne se na tu poslední. Tak se pozvolna plní střeva nestrávenou potravou. U masa vzniká obrovské množství toxinů, které tělo musí nějak zakonzervovat. Přidá tuku (mnohem více u skupiny O). A tak baštíme a tloustneme, hýbat se nám moc nechce, protože nás bolí záda. Zeleninová strava se chová zcela jinak, nevadí jí, když je odstavena od trávení. Nevylučuje skoro nic, s čím by si tělo neporadilo (pokud neobsahuje těžké kovy). Má to naučené z minulosti. Dříve se jedlo maso jednou týdně a stačilo to. Obvykle máme denně maso. Mnozí se bez masa neobejdou. Znám také opačný extrém, kdy známý přešel na veganskou stravu. Měl skupinu O. Zapomněl však k tomu doplnit bílkoviny jako ořechy, luštěniny apod. Pak měl potíže se slinivkou. Nakonec to nějak zvládl, ale bez bílkovin to nejde. Jednou týdně má rybu nebo krevety. S narůstajícím věkem začíná řídnutí kostí. Více asi u žen, hlavně po přechodu. Z vlastních zkušeností vím, že u vegetariánů nehrozí. Můj známý měl rakovinu. Přestal jíst maso a výrazně se to s ním zlepšilo. Začal jíst maso a zase do toho spadnul. Ti, kteří to vydrželi a vyléčili se z rakoviny, jsou dnes vegetariáni. Výroba masa má hodně negativní vliv na životní prostředí. Spotřebuje mnohem více energie a potravin, než je přímá spotřeba zeleninových pokrmů. A zbytečně se nepřecpáváme antibiotiky z „druhé ruky“. Uspokojivě to je vysvětleno v knize "**Čínská studie**" od C a T Campbellů. S mléčnými výrobky je to podobné jak s masem. A sycené nápoje nám takénepomáhají. Je dobré si všímat, jak naše tělo reaguje. Jestliže máte pocit, že jste se pořádně najedli a takto najezení vydržíte dlouho, znamená to, že špatně trávíte a strava "visí". Přibíráte na váze. Pokud se ale pořádně najíte, a za chvíli máte hlad, je to známka dobrého trávení. Hubnete. Není pravidlem, že čím víc jíme, tím víc přibíráme. Musíte se ale vyhnout pro vás nezdravým pokrmům. Začněte-li si to sledovat, pomůžete svému tělu. A ještě informace nakonec. Němci jsou v tomto ohledu již mnohem dál. Mají 7 milionů vegetariánů, 800 tisích veganů. (vegan nejí nic živočišného, ani med - RAW). Jejich počet strmě narůstá, 20-30% ročně. Strava ze zeleniny nám pomůže od Chemtrails s oxidy hliníku, baria, oxidy ze spalin od motorů aut a letadel. Se stresem, strachem je to podobné. Střeva jsou schopny zvládat u vegetariánů mnohem větší nápory. Ti to paradoxně zase tak nepotřebují, jinak myslí, jsou klidnější.

**10. Vztah k hmotě a vědomí**

Žijeme v materialistické době hromadění majetku. Je zajímavé, že čím více toho nahrabeme, tím méně jsme spokojení. Afričané nemají nic a pokud o tom neví, jsou spokojení. Začnou něco mít a mají také problémy. V momentě srovnání, že nemáme nic a někdo jiný má, to cítíme tak, že jsme poškození. Nic nemáme. Předtím jsme také nic neměli, ale o tom jsme nevěděli. Zloděj, který krade a je chycen, je přesvědčen o své nevině. Proč to někdo jiný má. Jasná nespravedlivost. Je zajímavé poslouchat názory vězňů. Nemohou za to. Chyba je téměř vždy mimo ně. Těžko k jejich pochopení, těžko k vysvětlení. I náš známý hejtman před parlamentem hřímal o své nevině. Uměl si to také po svém vysvětlit. Každý má takovou pravdu, na jaké je úrovni. Zajímaví jsou šamani u Amazonky. Kmeny, které tam žijí, jsou většinou uzavřené a tak i majetek je kolektivní. Namíchají si lektvary, "vypadnou" z těla a pak umí sestrojit kalendář, který nemá obdoby. Znali datum průchodu sluneční soustavy skrz mléčnou dráhu v době, kdy my jsme tady běhali s klacky v ruce. Jejich léčení spočívá v tom, že po požití lektvaru komunikují i s rostlinami a ty jim sdělí jak léčit. Nemusíte tomu věřit, je to tak, mnozí to viděli. Dokonce jejich lektvary pili s účinným efektem. Takové zájezdy pořádá i Petr Chobot. Šamani k tomu používají sošky různých bohů. Ti z vykulenýma očima již vypili lektvary. Tato doba jim už končí. V pralese začíná fenomén materialismu - televize. Vláda začíná využívat pralesy ekonomičtěji. Staví cesty a elektrifikuje prales. Cesty umožňují růst turistiky. Kmeny začínají profitovat na turistice a hned je problém na světě. Začíná závist mezi kmeny a uvědomování si své chudoby. Televize do nich pumpuje nové ideje a šamani neví co s tím. Začínají na tom být vlastně podstatně hůře než my. Naše vědomí už umí strávit lépe i majetkové rozdíly, pokud u toho není tunelování. Vzdělání a sociální systém máme s nimi nesrovnatelný. Jeden můj kamarád mě přesvědčoval o tom, že spokojenost je stav, kdy máme o něco více než ti druzí. Majetek je důležitý. Když ho máme málo, máme problémy, a když ho máme moc, máme také problémy. Nemajetní, nepochopí problémy okolo majetku. Ti co ho mají, bere jim čas a mají s ním i starosti. Zase platí pravidlo zlaté střední cesty. Majetek není náš. Jsme jen dočasní správci a naší povinností je jeho nejlepší využití. Nezvládáme-li to, měli bychom se nad tím vážně zamyslet. Pokud jsme přesvědčení, že majetek je opravdu náš a lpíme na něm, je to pro náš duchovní vývoj účinná brzda. Naše vyšší vědomí má informace o našem poslání, a pokud je majetek v rozporu s tímto posláním, můžeme o něj také přijít, ani nevíme jak. Určitě znáte ze svého okolí případy, kdy někdo udělal neočekávané rozhodnutí, které nejde ani pochopit. Byl "oholen". Po takovém činu si sám sobě moc nerozuměl. Máme-li majetek, je třeba neprožívat ho emočně. Jsme pouze jeho správci. Nepovyšovat se na druhé a před bohatšími a vlivnějšími se neponižovat. Každý hrajeme ve společnosti svoji roli, která je důležitá. Stačí ji přijmout a být s ní šťastný. Jsme jedním z koleček obrovského hodinového stroje. Samo kolečko má jenom jednu možnost, a to: točit se tak rychle jak má dané. S naší vůlí je to stejné, jenže to ještě drtivá většina neví. Proto si myslíme, že to kolečko, kterým jsme, může dělat co chce. Jediné co však může udělat, je zopakovat to s čím nesouhlasí, a to tak často až to pochopí (i za cenu ztráty zdraví nebo blízkých apod.). Je to stav naší mysli, ne našeho okolí! Lámům v Tibetu je úplně jedno, co se děje okolo a co bude zítra. Měli bychom věnovat denně čas na zhodnocení dne, vyhodnocení chybných rozhodnutí či úkonů a hledání řešení k nápravě. Neříkám, že je nutné meditovat. Je však dobré nemyslet na nic sledovat a psát si myšlenky a nápady, které k nám jdou jako film. Budeme-li pravidelně s naším vědomím v kontaktu, začneme si více uvědomovat vzájemné souvislosti a vedení vyšším vědomím.

**11. Stres a strach**

Je zajímavé, že čím rychleji umíme věci vyřešit, tím méně máme času. Když však přestaneme pracovat a flákáme se, tak za určitou dobu, jak se s tím sžijeme, taky nemáme čas a mohou nám i vznikat zdravotní problémy. Babička, která byla v okně od rána do večera prohlásila "jsem tu chvíli a ani jsem nic neviděla". Čas je pro nás subjektivní záležitostí a **vnitřní pocit času se nám stále zrychluje.** Vztah času je dobře vysvětlen v Mayském kalendáři od C. J. Callemana. Každý ho vnímá jinak a pro každého má jinou cenu. Pokud jsme typem, který stále spěchá, tedy žijeme budoucností, je pravděpodobné, že si proběhneme svým životem a ani o tom nebudeme mnoho vědět. Pocit, který u toho máme, nám vytváří informaci a ta zase realitu nedostatku času tak, jak si to přejeme. Vesmír nám vyhoví (ať chceme nebo ne). Zasáhne zákonem "podobné k podobnému". Zjistíme, že okolo nás jsou všichni ve spěchu a ve stresu. Pokud si přejeme, můžeme si i zvýšit otáčky. Vesmír nám i v tom pomůže. Tak si vytváříme stres (a to nejen z nedostatku času). Všichni spěchající okolo nás, které jsme si k sobě přitáhli, nás přesvědčují o nutnosti být ve spěchu a stresu. Ke spěchu nutně přibude také strach, jestli to zvládneme. Pokud žijeme ve stresu a strachu delší dobu, snížíme si frekvence. Tím nám začnou zdravotní problémy. Pak už to bude tak, že skončí zimní spánek, začne jarní únava a letní lenost. Tělo trvalé napětí nezvládne a dá nám to najevo. Pokud si toho všimneme včas a uděláme opatření, je to dobré. Přehlížení problémů vede ke stále větším problémům. Je potřeba si v našem životě definovat cíle, co vlastně chceme, naše priority. Peníze, kariéru, koníčky.... Ten kdo má čas, obvykle nemá peníze a naopak. Zkusme vytvořit stav "zlaté střední cesty". Milujme své peníze, kariéru a majetek. Milujme také klid, pohodu a spokojenost. Zkusme docílit pocit štěstí při stávajícím hmotném a finanční zajištění. Zadejme to vesmíru za úkol. Je zbytečné maximální "dojení". Stejně to pak zase odevzdáme dál. To, co si vezmeme, je poznání na základě získaných zkušeností.

**12. Manželské vztahy**

Překážková dráha s nekonečnou řadou kompromisů. Statistika konstatuje, že sňatky jsou zbytečné. Dlouho nevydrží, finanční a emoční náklady na jeho zrušení jsou neúměrně vysoké. Pokud manželství vydrží, šlo o hodně tolerance.

Každý člověk má určitou duchovní úroveň. Má to také souvislost s úrovní poznání. Pokud má naše vyšší vědomí nevyřešené vztahy s jinou částí vědomí, chová se jako magnet. Každý magnet má kladný a záporný pól. Pokud jsou póly k sobě shodné, vzdalují se od sebe. Při opačné polaritě máme problém magnety od sebe odtrhnout. V minulosti si mohly dva velmi ublížit. Nabily se nesmiřitelně opačnými náboji energií a vydrželo jim to až do smrti. Zákon vesmíru o "příčině a následku" je v jiném životě spojí. Co udělají energie opačně nabité? Cvak a je to. Vypadá to jako láska, přátelství apod. Problémy z minulosti se řeší, a dluhy se srovnávají. To může mít zásadní vliv na další vzájemné vztahy. Mají-li frekvence rozdílné, přestanou si časem rozumět. Z toho plyne poučení: chce to více času a méně emocí. Jak nás hormony "lásky" s magnetickou přitažlivostí přestanou oblbovat, vrátíme k "normálu" a uvidíme, co jsme neviděli. Úhel pohledu se změní. Důležitá je vzájemná tolerance a ochota se přizpůsobit, obětovat část svých cílů. Určit pravidla hry bez dalších spekulací. Manželství, která vydržela, vždy měla na prvním místě tyto hodnoty. Dnešní doba přináší zženštilejší a línější muže, ženy emancipovanější. Společnost má již velmi mnoho žen, které jsou soběstačné a "chlapa" nepotřebují. Doba, kdy byla žena trpělivá a pokorná vůči svému muži je dávno pryč. U mužů se vytrácí jejich klasické povahové rysy. Gentlemani jsou už asi jen v pohádkách. Cíle, které si stanovují, neodpovídají pro zajištění rodiny, o morálce ani nemluvě. Mladým lidem se od maminek nechce. Doma mají plný servis, tak proč. Založení rodiny se posunuje na spodní příčky hodnot a Evropa vymírá. U volby partnera pro zajištění funkce rodiny je nutné hormony lásky a magnet vypnout. Pokud dojde k rozchodu a jdeme-li brečet na něčí rameno, situace s magnetem se může znovu opakovat. Je obvyklé, že "trvanlivost" vztahu je ještě kratší. Ženy propadnou komplexům, což se projeví na poklesu prsou (ztráta ženství) a zvětšení objemu pod pupkem. Tam se totiž ukládají emoce. Pokud se trápí dál, spěje to k problémům vaječníků, děložního čípku a močového měchýře. Doktor s tím není schopen nic udělat. Takže ženy více sebevědomí. Jste stejně důležité jako ostatní. Zkuste sami sebe o tom přesvědčit. Než se rozhodnete pro rodinu, vezměte v úvahu také budoucího potomka. Ten z Vašich tahanic bude mít v lepším případě alergii, a v horším psychické problémy. Rodičovský vzor chování, bude přenášet do svého života a rodiny. A Vy se na to budete muset dívat. U chlapů je to jednodušší, ti to tak neprožívají. Chlap si myslí, že se žena nezmění a žena si myslí, že se chlap změní. Opak je pravdou. Při rozhodování o partnerovi a rodině do toho zapojte i své pocity a informace z okolí. Oslovuji ženy proto, že jsou přesvědčivě zodpovědnější.

**13. Náboženství**

Náboženství učí "svou" verzi původně společné podstaty. Pocit důležitosti je na místě. Zastupují přece "boha" na zemi. Jde především o dostatečný počet ovcí ochotných platit a poslouchat jejích víry. Zájmem církví není sdělovat mnoho informací. Kdo moc ví, stává se pro ně nebezpečným. Vždy se v církvích najde skupina fanatiků, kteří jsou schopni jít dál a verzi "vylepšit". Pravdy, které jsou na začátku všeho, jsou stále stejné a neměnné. Zato jejich interpretace je upravována a vylepšována až oči a uši přecházejí. Každé náboženství předkládá jisté ověřené a zcela rozdílné důkazy, které jsou stále v oblasti spekulací a úvah. Zabývat se příběhy, které se možná snad kdysi uskutečnily a těmi se dnes řídit není asi to "pravé ořechové". Většina náboženství používala nebo používá nástroj moci a síly místo nástrojů lásky a pravdy. Způsoby verbování oveček jsou mnohdy až zarážející. I přesto, že základní principy jsou stejné, jejich představitelé se neshodnou skoro v ničem. Jejich vzájemné náboženské postoje jsou nepřátelské. A to vše ve jménu lásky a pravdy. Navrhuji vám jiné náboženství. Je to náboženství víry v sebe a štěstí. Náboženství vnitřní morální vyspělosti a síly, důvěry ve vlastní pocity a vedení. Víra svého přesvědčení. Nenechat se oblbovat okolím a vysílat pozitivní energii, protože co vysíláme, to také přijímáme. Budovat si své sebevědomí aktivním přístupem k "dobrým věcem" tak, abychom z toho měli také dobré pocity. Pocity jsou až na prvním místě! Začneme více pracovat na odstranění své agresivity, zasahování do bližních a jejich hodnocení. Sebe se ptát otázkami: Co by tomu řekla láska? Jak bych se choval, kdybych byl v situaci toho druhého? Chtěl bych, aby mě to také někdo dělal? Láska drží pohromadě vesmír, který tvoří jeden nedělitelný celek. S vyšším vědomím je to totéž. Nejsme od sebe odděleni, i když to tak vypadá. Vědomí je jednota všech a je součástí jednoho celku. Je mozkem transformováno, abychom mohli zkoušet a poznávat. Jak bychom jinak hráli šachy sami se sebou? S pocitem odděleného vědomí to však není problém. Nemohu si odpustit poznámku o masu. Když jíme maso, souhlasíme s násilím =ubližujeme. Protože jsme součástí všeho, ubližujeme i sobě. Chceme to podporovat? Pokud se Vám podaří uspět jako vegetariánům, pak můžete očekávat zázraky, pravděpodobně i vzestup tak, jak se očekávalo v prosinci 2012. Mezitím než ten zázrak dojde, se vyčistíte a uzdravíte. Zkuste si promluvit s vegetariány. Jejich vztah k životu a jejich zdraví je úplně jiný svět. Vyčistí Vám to mysl i tělo. Přestanete se zabývat svými nemocemi, nedostatkem minerálů a vitamínů. Česko má velmi vysoký výskyt rakoviny střev. Proč? Málo vlákniny, moc masa, a hlavně moc nestrávených starostí o druhé a závisti. Jak se začnete čistit, začnou se Vám zvedat frekvence. Získáte přátele na mnohem vyšší úrovni, u kterých nemusíte očekávat podrazy. Budete více citliví a vnímaví. Únava se vytratí sama. Léčiva zanechte jiným. Třeba ovlivníte financování zdravotnictví k lepšímu. Tak co, jdete do toho? Stojí to za to. Pokud věříte, že po smrti opravdu dál už nic není, nemusíte se vůbec ničím zabývat. Máte to úplně jedno, co děláte, výsledek je stejný. Není to pro vás k ničemu. Najděte si odborného lékaře, který by vám vysvětlil, kde to vědomí a mysl v mozku je. Kde se to v těle ukrývá, jak se to zkoumá a jak patologové čtou záznamy. A když "něco" opravdu je, pak jen ztrácíte zbytečně čas, který vám možná bude chybět. Změny Země proběhnou, ať chceme nebo ne. Na závěr se omlouvám za použitá hodnocení, která jsou v knize použita, ale bez nich to neumím. Vyberte si jen to, co Vás posune vpřed. Budete-li opravdu přesvědčeni že chcete začít, je potřeba zbavit se patologický nánosů v těle. Jak zlikvidovat plísně, viry, bakterie a parazity vám poradím na mejlu: karpoz [@](mailto:kral@vedaavira.cz) email.cz

Pozn: Omlouvám se za chyby, které v textu jsou. Kniha vyšla v roce 2013 a bohužel jsem našel

Pouze tuto pracovní verzi před korekcí. Děkuji za pochopení.

*Karpoz*