

# SAMOZDRAVLJENJE

*Metode za revitalizacijo in zdravljenje  
telesa, čustev, razuma in duše*

Christian D. Larson

 Bird Publisher

2015

Naslov izvirnika:  
HEALING YOURSELF; Christian D. Larson

Copyright © Bird Publisher, 2015

# Vsebina

Uvodne besede urednika ...	7
Predgovor ...	9
I. Popolna oskrba z vitalno energijo ...	11
II. Nadtelesno dihanje ...	19
III. Psihološko ravnovesje ...	27
IV. Prehranjevanje telesa ...	33
V. Prehranjevanje razuma ...	39
VI. Hotenje po dobrem počutju ...	47
VII. Notranja sprostitev ...	55
VIII. Predstavljajte si, da se dobro počutite ...	61
IX. Resnično živeti ...	67
X. Pravilna raba telesa, razuma in duše ...	73
XI. Subtilne zdravilne energije ...	87
XII. Življenje v absolutu ...	99
Dodatek 1: Podzavest - njene moči in uporaba ...	115
1. Moč podzavesti ...	115
2. Urjenje podzavesti za doseganje izrednih rezultatov...	127
Dodatek 2: Obljubi si ...	137
O avtorju ...	139



# Uvodne besede urednika

Mogoče se vse premalo ljudi zaveda, da se v vsakem izmed nas skriva večini prikrita sposobnost samozdravljenja. Že velikokrat je bilo slišati o nenadni ozdravitvi prenekaterega prebivalca tega planeta, četudi so uradni zdravniški izvidi bolniku napovedovali le še nekaj dni, mesecev ali let življenja. Pri mnogih od njih je bilo videti, da so ozdraveli nekako čudežno, ne da bi jim kdo kakorkoli pomagal. Videti je bilo, da so se sprožile sile samozdravljenja.

A ker mnogi ne zmorejo zavestno sprožiti delovanja teh sil, nam avtor knjige predstavi kar nekaj načinov, kako si lahko dokaj enostavno pomagamo z lastnimi močmi. Za uporabo tukaj predstavljenih metod ni potrebno plačevati tečajev, seminarjev, terapij ali zdravilišč in tudi ne kupovati tako imenovane zdrave hrane. Vse, kar potrebujete, pravi avtor, se že skriva v vas, le malce se bo potrebno potruditi in mogoče manj časa nameniti drugim stvarjem ter se bolj posvetiti sebi.

Avtor ne predstavi le metod, zakonitosti in načinov samozdravljenja, oziroma nam ne pomaga le pri okrevanju fizičnega telesa po bolezni, temveč seznanj bralca tudi z ustreznimi načini poglobljenega zdravljenja in razvijanja razumskega in duševnega dela njegove celovite osebnosti.

Da bi bralci lažje doumeli zadnjo od predstavljenih metod samozdravljenja z uporabo podzavesti, smo se odločili v dodatku nekoliko podrobneje prikazati njeno delovanje. Poleg tega bo bralec tam našel še prevod znamenite Zaobljube optimista (ang. »The Optimist Creed«, op. prev.), s katero je na primer osebje mnogih bolnišnic pomagalo bolnikom okrevati, in ki so jo trenerji mnogih športnih ekip nalepili na omarice športnikov, da bi jih tako motivirali k še boljšim dosežkom.

Ob koncu velja še posebna zahvala prijatelju, ki je finančno omogočil, da bralci sploh lahko prebirajo to knjigo tudi v slovenskem prevodu.

V Mengšu, 8.10.2015

Damjan

# Predgovor

V svojem življenju se človek sreča z mnogimi stanji in stopnjami razuma. Ob tem ima tudi veliko samo njemu lastnih osebnih potreb. Zato se zdi nujno, da je ob vsem tem človeku na voljo tudi veliko metod zdravljenja in veliko načinov, s katerimi si lahko odpre vrata k osebni svobodi in dobremu počutju.

Na straneh te knjige je predstavljenih veliko metod, od katerih je vsaka v različnih okoliščinah dokazala svojo uporabnost in moč. Prav vsaka od njih je preverjeno pomagala že tisočim ljudem in še naprej bo tako.

Bralcu zato svetujem, naj podrobno preuči vsako poglavje v tej knjigi, da bi se dobro seznanil z njegovo vsebino in z zmožnostjo ter uporabnostjo vsake od predstavljenih metod, nato pa naj izbere tiste, ki so nanj naredile najgloblji vtis in so ga najbolj pritegnile.

Kasneje pa, če se bo pojavila potreba po kaki posebni obliki zdravljenja, ali po fizičnem in osebnem napredku na nekem področju, boste že sami zagotovo vedeli, katere od teh metod so najprimernejše za vašo konkretno potrebo. Z njimi boste dosegli želene rezultate v najkrajšem možnem času in z najmanj vloženega truda.

Splošni namen te knjige je razširitev zavesti posameznika, ob pomoči katere lahko harmonično kombiniramo med seboj vse te metode – fiziološke, metafizične in duševne – ter tako povežemo skupaj dobre stvari, da bodo ustvarjale prihodnji razvoj na vseh področjih našega življenja.



# 1. Popolna oskrba z vitalno energijo

*Vrhovni zakon.* — Popolnoma nemogoče je, da bi kakršnakoli oblika bolezni, najsibo na telesnem, razumskem, organskem ali funkcionalnem nivoju, vstopila v organizem človeka, dokler je ta obilno preskrbljen z vitalno energijo. In popolnoma nemogoče je, da bi katerakoli bolezen ostala v človeškem organizmu še po tem, ko smo vsak posamezni del organizma zadostno oskrbeli in napolnili z vitalno energijo.

*Kar je najpomembnejše.* — Z zavedanjem o nespornosti in gotovosti pravkar predstavljenega vrhovnega zakona spoznamo, kaj je najpomembnejše za ozdravitev oziroma za ohranitev zdravja. To je oskrba človekovega sistema z vso vitalno energijo, ki jo lahko uporabita razum in telo in jima je namenjena. Skratka, če smo dobrega zdravja in želimo, da tako ostane, moramo nemudoma poskrbeti, da sistem ne glede na trenutne okoliščine ostane karseda napolnjen z vitalno energijo. Oziroma, če si želimo povrniti zdravje, moramo najprej napolniti in revitalizirati celotno telo, dokler ni zagotovo popolnoma napolnjeno z energijo.

*Kako nadaljevati.* — Naš namen naj bo, da bomo živeli, razmišljali in delovali tako, da bomo preprečili vsakršno razsipavanje vitalne energije. In tudi, da bomo uporabili

metode oziroma načine, katerih uporaba neposredno zagotavlja povečanje vitalne energije v našem sistemu. Naučiti se je torej potrebno obdržati svojo energijo in jo vedno ustvarjati še več, kot osebni razvoj in napredek zahtevata od nas.

*Praktične metode.* — Prvo in najpreprostejše pravilo, ki bi si ga bilo dobro ogledati, je zmernost pri vsem. Delujte le primerno sedanjim zmožnostim in namenoma razvijte svoje zmožnosti, še preden postanete aktivnejši. Verjemite, da lahko naredite tako, kot vam je všeč, in potem naredite samo toliko, kolikor veste, da imate trenutno energije na voljo. Dobro poskrbite za energijo, ki jo imate. Dopustite energijski tok, a energije ne razsipavajte. Nikoli je ne uporabljajte za širjenje laži in neresnic. Uporabite vso energijo, ki jo imate vsak dan na voljo. Živite in delujte do polne zmožnosti. A nikakor ne več kot vam dopuščajo sedanje zmožnosti. Poprej povečajte svoje sposobnosti in vedite, da ste tega zmožni.

*Revitalizacija.* — Ko smo porabili dnevno zalogo energije, ki nam je na voljo za koristno življenje in konstruktivno delo, je dobro uporabiti primerne metode za revitalizacijo in ponovno napolnitev našega sistema z vitalno energijo. To lahko dosežemo po naravni poti, z menjavo dejavnosti, rekreacijo in spanjem. Ko začutimo, da je raven energije v našem sistemu nizka, jo najbolj enostavno in najhitreje zvišamo tako, da začnemo početi kaj drugega ali preusmerimo misli in pozornost drugam. Skratka, dovolimo

mišicam in sposobnostim, ki smo jih do sedaj uporabljali, da se sprostijo in pričnimo uporabljati mišice in sposobnosti, ki jih do sedaj nismo uporabljali. Vsakodnevno urjenje v tridesetminutnem preusmerjanju misli in pozornosti drugam je ena najboljših poznanih metod polnjenja človekovih energijskih baterij, saj ves čas omogoča, da sta razum in telo človeka dobro preskrbljena z vitalno energijo.

*Vir energije.* — Pravi izvor vitalne energije najdemo v podzavesti, kadar gremo spat. Spanje je v veliki meri namenjeno prav obnovitvi življenja, moči in energije. Zato je zelo pomembno, da se odpravimo spat v pričakovanju obnovitve naše energije v tolikšni meri, kot je še nismo doživeli. Kajti praviloma je tako, da več ko pričakujemo, več prejmemo. Vsekakor pa ne smemo dovoliti dvomom, da bi se pridružili našemu pričakovanju. Vedno je dobro, da ostanemo mirni in brezbrizni ter si za življenjski cilj zastavimo živeti in delovati v polni veri, oziroma tako, da se bodo lahko uresničila naša pričakovanja glede nas samih. Dejstvo je, da si človek na tem svetu pridobi več moči v stanju miru in brezbriznosti kot s čimerkoli drugim.

*Kako živeti.* — Da bi bil človeški sistem vseskozi poln energije, bi bilo dobro, da bi človek živel mirno, popolnoma prisoten v sedanjem trenutku. Vsem močem, ki so v vas, dodelite polne in harmonične oznake, oziroma jih močno poudarite. Toda poskrbite, da bo vsako dejanje mirno, urejeno in v ravnotežju. Živite velikodušno in energično,

vendar nenehno združujte pojem moči z globokim občutenjem miru. Poskusite se ves čas hkrati počutiti mirne in močne. To je zelo pomembno, če želite, da bi vseskozi imeli obilo energije ter da bi jo z lahkoto obdržali v svojem energijskem sistemu. Ugotovili boste, da bo ta preprosta vaja istočasne- ga občutenja miru in moči prinesla čudeže v vaše življenje.

*Kako delovati.* — V vsakršnih okoliščinah delujte uravnoteženo. Delujte z vso energijo, ki vam je na voljo, vendar jo uporabite uravnoteženo in harmonično, torej v ravnovesju. A ob tem si nikoli ne dovolite, da bi to pravilo prekršili. Izogibajte se nervoznemu hitenju in brezbržnim pogojem ter zahtevam. Vedno se ognite navadi, da naredite manj kot bi lahko. Pomnite, da vedno izgubimo energijo, ki je ne uporabljamo. Zato raje uporabite vso energijo, ki jo imate. Uporabite jo konstruktivno, samozavestno in umirjeno ter z neomajnim prepričanjem, da boste takoj prejeli več energije kot ste je imeli prej. Ponovimo: dobro je razmisliti o pomembnem zakonu pričakovanja. Pričakujte več. Pričakujte veliko. Pričakujte, karkoli si želite in potem živite v popolnem prepričanju, da bodo vsa vaša pričakovanja uresničena.

*Zelo pomembno.* — Če želimo biti nenehno dobrega in popolnega zdravja, je potrebno preprečiti vsako izgubo energije. Zato se je priporočljivo izogniti vsemu, kar bi lahko vodilo k fizični ali mentalni izgubi energije. Ne samo, da se je dobro izogniti zlorabi telesa, temveč tudi zlorabi razuma.

Niti za trenutek ni dobro tolerirati stanj, kot so jeza, žalost ali skrb. Dejstvo je, da lahko ena ura hude depresije tako zniža raven energije v vašem sistemu, da boste potem imeli le še četrtno prejšnje energije. Če lahko ena ura takšnega duševnega stanja uniči več kot tri četrtine vaše energije, potem tega vsekakor ne gre podcenjevati in niti za trenutek zanemariti. Žal depresivnost in podobna stanja vedno povzročijo takšen učinek. Zato je dobro takšna stanja popolnoma odstraniti iz življenja ter vseskozi ohraniti razum v čistem, veličastnem stanju. Pomnite: ne naredite ničesar, kar bi povzročilo upad vaše vitalnosti, pa vam bo vedno dobro.

*Posebna vaja.* — V vsakem človeškem sistemu zasledimo nagnjenost k izgubam energije. Pravzaprav večina ljudi vseskozi nezavedno izgublja vitalno energijo. Toda takšno izgubo se da preprečiti in mi to lahko storimo. Lahko se naučimo v svojem sistemu zadržati vso energijo, ki jo ustvarimo. In to lahko dosežemo v kratkem času z vajo, ki sledi.

Nekajkrat dnevno si vzemite nekaj trenutkov zase in preusmerite pozornost na energijo, ki napolnjuje vaš fizični in razumski sistem. Nato poizkusite začutiti, kako z močjo razuma zadržujete vso to energijo ves čas v svojem sistemu. To pomeni, da poizkusite zavestno zadržati to energijo in jo ohraniti le zase. Kmalu boste začutili več in več energije, ki se zbira v vsakem delu vašega bitja, dokler ne boste začutili, kakor da ste se ponovno napolnili. In v resnici ste se. S tem ste v trenutku preprečili vsako izgubo energije in ob tem

spoznali, kako močni bi lahko postali, če bi vedno zadržali vso energijo, ki jo proizvede vaš sistem. To vajo ponavljajte nekajkrat dnevno, dokler ne postane samoumevni del vaše zavesti, da zadržite v svojem sistemu vso energijo, ki jo proizvedete. S tem boste za vedno preprečili energijske izgube in se ob tem zavestno počutili mnogo močnejše kot kdajkoli prej.

*Nenehna oskrba.* — Ob spoznanju in sprejetju dejstva, da je pravi vir energije pravzaprav človekova podzavest, in da se bo ta vedno odzvala človekovim zavestnim napotkom, bi bilo dobro podzavest vsakodnevno usmeriti k ohranjanju fizičnega in umskega sistema, vseskozi polnega vitalne energije. To lahko dosežemo z zavestno in pogostno preusmeritvijo pozornosti na podzavest in s pogostim ponavljanjem navodila, naj podzavest ohranja raven energije. Pozitivni rezultati bodo kmalu sledili.

*Zvišanje ravni energije.* — Trajno povečanje vitalne energije v telesu se lahko zagotovi z navodilom podzavesti, naj se zviša raven energije v telesu in razumu. To podzavest tudi lahko naredi. Količina speče in neuporabljene energije v človeku je neomejena in zato si lahko vsakdo že iz tega vira zagotovi povečanje vitalne energije. Nadaljujte umirjeno in odločno ter z neomajnim prepričanjem, da boste deležni zvišanja ravni energije, in sicer prav takšnega, kot ste si ga zamislili.

*Namera.* — Zdaj že poznamo veličastno zakonitost, ki pravi, da nobena bolezen ali karkoli drugega na more vstopiti v človeški sistem, dokler je ta do roba napolnjen z

vitalno energijo. Naša namera naj bo nenehna obilna in popolna energijska oskrba. In ker smo se te veščine že naučili, naj se potem ves čas dobro počutimo. Bodimo ves čas močni, živimo dolgo in aktivno ter kolikor je mogoče uživajmo prav vsak trenutek našega življenja.





## II. Nadtelesno dihanje

*Pomembno izhodišče.* — Fizično okolje, ki nas obkroža in katerega delce z vsakim vdihom vnašamo v svoj energijski sistem, ni sestavljeno samo iz fizične materije. Z dihanjem vnesemo v svoj sistem veliko več kot le zrak v pljuča. Dejstvo je, da je fizično ozračje napolnjeno z vitalno ali življenjsko energijo, ki jo z dihanjem več ali manj povlečemo v naš fizični sistem. Tako nenehno povečujemo stopnjo vitalne energije našega sistema. Ponekod ozračje vsebuje več vitalne energije kot drugje. In vedno lahko ugotovimo, da imajo ljudje, ki tam živijo, več energije, so bolj dejavni, močnejši in živahnejši ter dosegajo boljše rezultate, tako na fizičnem, kot tudi razumskem področju delovanja. Prav tako je dejstvo, da imajo nekateri posamezniki večjo sposobnost vnosa večje količine življenjske energije v svoj energijski sistem, pač glede na to, kje živijo. K temu dodajmo še, da imajo ti veliko več energije kot večina drugih, ne glede na okoliščine, v katerih sicer živijo.

*Energijsko dihanje.* — Ni vedno najbolj primerno, da bi si izbrali tista področja, kjer je ozračje najbolj nabito z energijo. Poleg tega lahko ozračje na vsaki lokaciji z vsako spremembo klimatskih pogojev spremeni svojo sposobnost ustvarjanja energije. Zato ne moremo biti odvisni zgolj od spremenljivih okoliščin, temveč bolj od naših lastnih sposobnosti

zbiranja življenjske energije iz okolja, in sicer v želeni meri.

Dejstvo je namreč, da je na vsaki lokaciji, pač glede na tamkajšnje klimatske pogoje, življenjske energije v izobilju, in da lahko ljudje z energijskim ali nadtelesnim dihanjem vnesejo v svoj sistem toliko energije, kolikor je lahko prenesejo ali uporabijo. To naj postane naša namera prav zaradi tega, ker človeški sistem za svoje popolno delovanje potrebuje določeno količino energije iz ozračja. Ko vnesemo v svoj sistem veliko več te energije, kot je potrebujemo za popolno zdravje, lahko s tem izredno izboljšamo tako naše delovne sposobnosti, kot tudi veselje do življenja nasploh. To je zelo očitno, kajti ko občutimo, da smo dobesedno napolnjeni z zelo subtilno življenjsko energijo, življenje postane nič manj kot čisto veselje. In šele takrat si bomo lahko resnično zaželeli živeti nedoločeno število let in odkrili čudežnost življenja na tem planetu.

*Novi način.* — Pri običajnem dihanju ljudje vdihnejo tisto, kar je v fizičnem ozračju na voljo, da bi zadoštili določenim naravnim zahtevam. In če je trenutno ozračje okoli ljudi dovolj napolnjeno z energijo, potem z vsakim vdihom vnesejo znatno količino življenjske energije. Toda če okolje ni dobro napolnjeno z energijo, se bolj pičlo oskrbimo z energijo in se zato ne čutimo tako močne, kot bi se sicer. Z uporabo novega načina dihanja pa vendarle nismo odvisni le od količine energije, ki bi jo pridobili z običajnim dihanjem. Pri posebnem načinu

dihanja se potrudimo, da bi z vsakim vdihom pritegnili v sistem dodatno količino življenjske energije. To lahko ljudje takoj naredijo, če le poznajo nekaj pomembnih zakonitosti, povezanih z običajnim dihanjem in z dihalnimi vajami.

*Kako začeti.* — Lahko ugotovimo, da je ozračje, ki ga ljudje dihajo, napolnjeno z nekaterimi vitalnimi energijami, in da se z vsakim vdihom del teh energij vnaša v sistem. Nato ugotovimo, da ljudje lahko vnesejo v svoj sistem veliko večjo količino teh energij in da z vsakim povečanjem količine energije človeško telo postaja vitalnejše in bolj zdravo. Iz tega sledi, da lahko ljudje vnesejo v svoj sistem veliko večjo količino teh energij in bodo z vsakim povečanjem količine energije povečali svojo vitalnost in postali bolj zdravi. Dejstvo je namreč, da čeravno je vaše telo trenutno prešibko, da bi se lahko gibali po prostoru, vseeno zmorete pritegniti iz ozračja v vaš sistem veliko količino energije, s čimer bo vaše telo postalo močno in živahno do te mere, da se boste dejansko počutili vseskozi elektrificirane, popolnoma napolnjene. S pomočjo nadtelesnega diha ljudje lahko obnovijo svoj fizični sistem do popolnega zdravja in občutja živosti – in sicer ne glede na to, kako nizka je bila prej njihova stopnja vitalnosti. S tem lahko prav čudovito povečujejo svojo telesno in razumsko moč vsako leto življenja, neomejeno število let.

*Splošna vaja.* — Kadarkoli zavestno dihate, si zamislite vitalno energijo ozračja. In ko vdihujete, si obenem

zaželite in občutite, kako z vsakim vdihom v svoj sistem vnesete več in več te energije. Namen običajnega fizičnega dihanja je preprosto zagotoviti kisik za pljuča, a namen nadtelesnega diha je zagotoviti vnos vse večje količine čiste življenjske energije, ki vsepovsod pronica iz ozračja. Ko se človek še posebno in zavestno potruži, da bi s splošnim dihanjem pritegnil več te življenjske energije, kmalu razvije sposobnost nenehnega pritegovanja te subtilne energije, in sicer prav z vsakim vdihom, pa če se tega zaveda ali ne. Rezultat te vaje bo, da bo človek ne glede na atmosferske in klimatske pogoje vedno imel več energije kot bi bilo običajno.

*Posebna vaja.* — Udobno se namestite tako, da boste lahko svobodno in z lahkoto naredili vajo za pljuča. Poskrbite, da bo v prostoru, kjer vadite, svežega zraka v izobilju. Nato začnite dihati nežno in globoko, počasi vdihujte in izdihujte, zadržite dih za nekaj sekund po vsakem vdihu in bodite pozorni na to, da se pljuča ob vsakem vdihu zadostno in popolnoma napolnijo z zrakom. Tako dihajte deset do petnajst minut in bodite pri tem pozorni na čiste življenjske tokove, navzoče v okolju. Poizkusite zavestno začutiti tokove fine življenjske energije in jih poizkusite z vsakim vdihom vnesti v svoj sistem. Pri tej povezavi je najpomembnejše spoznanje, da bodo fine energije v ozračju, ki vas obdaja, ubogale željo vaše misli. Torej, če vzpostavite povezavo svojega razuma in misli s temi energijami in si obenem iskreno želite, da bi jih vdihovali v svoj sistem, vas bodo te energije v resnici ubogale. Tako boste pridobili

veliko večjo količino teh energij iz ozračja kot je običajno.

*Kar je pri tem najpomembnejše.* — Da bi lahko z dihanjem vdihovali vse več življenjske energije v sistem, je najpomembnejše, da v mislih vzpostavite zelo tesen stik s subtilno platjo te energije, da boste z vsakim vdihom zares čutili, kako vstopa v vsak atom vašega telesa. In da bi bil ta stik zavarovan, večkrat iskreno in globoko pomislite na fine energije v ozračju. Osredinite vso pozornost kolikor je le mogoče in jo usmerite na te subtilne in polne občutke znotraj vas, s katerimi doživljate polne energije v svojem telesu in v svoji bližini. Z vajo in vztrajnostjo boste lahko pridobili tudi finejše občutke; in z osredotočanjem misli na te subtilne občutke boste lahko s finimi energijami vzpostavili popoln stik ter tako mojstrili poglobitno skrivnost rabe nadtelesnega diha.

*Podrobneje.* — Ob izvajanju vaje skušajte z vsakim vdihom iz ozračja vdihniti v svoj sistem veliko energij. Nato za nekaj sekund zadržite dih in ob tem začutite, kako ta polna energija prodira v vsako vlakno vašega telesa in s tem oživlja in obnavlja vsak živec ter vsako celico. Nato ob izdihu skušajte začutiti, kako se vsa prejeta dodatna energija kot stalni dodatek vaše fizične in mentalne moči obdrži v telesu. Potem ponovno vdihnite tako kot prej ter ponavljajte celotni postopek deset do petnajst minut, spet in spet, nežno in mirno. Po koncu vaje boste čutili v svojem energijskem sistemu veliko več vitalne energije kot kdajkoli prej, čeravno se vam

vse skrivnosti te vaje še niso popolnoma razkrile. Toda ko se boste popolnoma posvetili skrivnosti te vaje, se boste po koncu vaje resnično počutili »polne življenja« in tako močne, da bi lahko »premikali gore«. Kakorkoli, raje si ne dovolite, da bi vam takšna občutja spodnesla tla pod nogami in se raje umirite, nadaljujte uravnoteženo ter ostanite v ravnovesju.

*Pozitivni rezultati.* — To posebno vajo lahko opravimo dvakrat na dan, najbolje zjutraj in zgodaj popoldne. Še posebej čudovito bi bilo izvajati vajo vsaj za minuto ali dve, kadar bi le imeli priložnost. Rezultat bi bil nenehno naraščanje energije in vitalnosti naših energijskih teles. Če pa je telo bolešno, bo takšna vadba kmalu zagotovila zadostno količino učinkovite, zdravju dobrodošle vitalnosti, s čimer bo iz telesa odstranjena vsaka sled bolečin, človekov energijski sistem pa se bo povsem obnovil in zopet postal popolnoma čil in zdrav. Na tem mestu je dobro, da ponovimo pomembnost dejstva, da kadarkoli je fizični sistem popolnoma izpolnjen z vitalno energijo, postane nemogoče, da bi kakršnokoli bolezensko stanje v telesu sploh še obstajalo, kaj šele kaj drugega. Ko je soba napolnjena s svetlobo, vsa tema popolnoma izgine. Ena od zelo pomembnih skrivnosti popolnega zdravja je torej napolnitev celotnega energijskega in fizičnega sistema z vitalno energijo. In prav nadtelesno dihanje lahko, ne glede na okoliščine, zelo veliko prispeva k temu.

*Dodatna uporabnost.* — Razlog, zakaj govorimo o postopkih, kakršen je nadtelesno dihanje, izhaja iz dejstva, da imajo ob tem ljudje opraviti s privlačnostjo in prilagoditvijo energijskih silnic, ki so subtilnejše kot običajne fizične sile. Prav zato je običajnemu fizičnemu dihanju dodana nadgrajena oblika dihanja. V svoji uporabi je ta oblika v vseh pogledih nadfizična, vendar zagotavlja stik s tistimi subtilnimi energijami, ki same po sebi lahko veliko prispevajo k povečani vitalnosti ter dobremu delovanju fizičnega telesa in vseh potrebnih moči, ki jih telo potrebuje, da bi bil lahko človek čilega zdravja in poln življenjske moči. Prav zato je fizično dihanje v osnovi nadgrajeno in izpopolnjeno do take stopnje učinkovitosti ter tako rekoč »povzdignjeno« na nivo delovanja, kjer človek lahko pritegne neskončne moči narave iz njenih finejših in neizčrpnih virov. To drži, zato lahko spoznamo tudi dodatno uporabnost nadtelesnega načina dihanja, ki jih ta skriva v sebi – in to nas lahko pripelje do čudovitih možnosti. Ugotovili smo, da lahko ljudje s takšnim preprostim dihanjem dovajajo v fizični sistem vse več vitalne energije, vse dokler telo ne postane zadosti močno, da samo izloči vsako bolezensko obliko. To je že samo po sebi lep dosežek. Toda ko ugotovimo, da nas obdaja brezmejno morje neizčrpane energije, ki vsepovsod prežema ozračje, in da se lahko naučimo z nadtelesnim dihanjem pritegniti vse več iz tega morjá energije, lahko spoznamo, kam vse vodi neprekinjena raba takšnega načina dihanja. Naš sklep bi zato moral biti, da ne bomo nič več odlašali s temi vajami ali

jih prelagali na kakšen drug dan, temveč bomo nemudoma začeli mojstriti to čudovito skrivnost v vsaki njeni obliki in načinu.