

**Duševný pokoj je rovnováha. To je stav, pri ktorom sa dobré a zlé stáva pochopiteľným a dáva si vzájomne právo na život. Pochopenie závisí od myslenia.**

Dobré myšlienky sú nazývané pozitívnymi stresmi.

Píšem to preto, aby sa ľudia naučili pomáhať si sami, a zvyčajne hovorím o negatívnych stresoch jednoducho ako o stresoch, pretože tak sme zvyknutí z každodenného života. Vezmite to, prosím, na vedomie, pretože v opačnom prípade môže čítanie knihy vyvolať množstvo protestov, a v dôsledku toho – stresov.

Tak negatívne, ako aj pozitívne stresy v nás vznikajú z nepochopenia života, to jest z jednostranného videnia života, to jest zo strachu, že ma nemajú radi. Čím má človek tento strach silnejší, tým väčšia je jeho duchovná slepota. Znamená to, že človek nevidí svoju duchovnosť. Ohradil sa strachom, oddelil sa tak od svojej duchovnosti (ducha a duše) a považuje za pravdivý iba materiálny svet.

Rozporuplným sa môže zdať fakt, že niekedy je negativita mimoriadne veľká, a choroba nevznikne. V inom prípade sa stav nedá nazvať obzvlášť zlým, a človek vážne ochorie. Prečo? Ako už bolo povedané, stresy vznikajú z nepochopenia života, to jest nesprávnym hodnotením životných javov:

A. Keď niečo **navonok vyzerá veľmi zle** a vy to hodnotíte ako **veľmi zlé**, porozumeli ste tomu **správne** a choroba nevznikne.

B. Keď niečo **nie je veľmi zlé** a vy to hodnotíte ako **veľmi zlé**, svojím preháňaním ste úmerne zosilnili vlastnú negativitu a **vzniká choroba**.

C. Keď niečo **vôbec nie je zlé** a vy to za **zlé** považujete, veľmi silno preháňate, a spôsobíte si tak **ťažkú chorobu**.

Tak vznikajú fyzické ochorenia.

Najväčšiu pomoc v tom, aby človek začal rozumieť životu, mu poskytuje vlastné telo. Duša pomocou tela stále upozorňuje na možné nešťastie. Robí to pomocou najrôznejších pocitov, predtúch, takzvaného hlasu srdca a ďalších signálov. Ak si tieto signály nevšimneme alebo ich ignorujeme, drobné neviditeľné čiastočky energie symbolicky čiernej farby, generované zlými myšlienkami, budú nepretržite priťahovať nové zlé myšlienky. Kým sa pohár utrpenia nenaplní a nevznikne prvý symptóm choroby.

Tak sa neviditeľné stáva viditeľným a nemateriálne materiálnym, akoby dokazovalo skeptikom materiálnosť nemateriálnosti.

Každá ľahká pomliaždenina je varovným signálom pred vznikom silnej bolesti. Veľkému úrazu vždy predchádza malý úraz. Každá choroba z prechladnutia upozorňuje na nahromadenie zodpovedajúcej energie, **aby človek situácii venoval pozornosť a vyhol sa ťažkej chorobe**. Ak toto upozornenie nevypočuje, vznikne ťažká choroba.

A keď ani to neposlúži ako lekcia, človek sa odoberie k praotcom a v ďalšom živote príde, aby sa znova učil to isté, ale už prostredníctvom omnoho tvrdej lekcie.

Keď človek všetko hodnotí kladne, je to takisto nesprávne hodnotenie:

A. Keď je niečo **navonok veľmi dobré** a my to hodnotíme ako **veľmi dobré**, vznášame sa v **duševných oblakoch**. Telo zostáva bez pozornosti a bez pomoci.

B. Keď je niečo **dobré**, ale my to hodnotíme ako **veľmi dobré**, akoby sme proti svojej vôli chodili po zemi, keď duša chce do neba.

Nespokojnosť s vlastným telom, ktoré je bremenom, pôsobí **bolesť na duši**.

C. Keď je niečo **zlé**, a my to hodnotíme ako **veľmi dobré, duša sa môže ťažko zraniť**, keď sa hodí na zem vedľa tela, a chytrák sa ani nedozvie o svojej prostoduchosti. Pád z iluzórnych výšok do uzemnenej reality sa môže stať nepredstaviteľnou a neznesiteľnou skúškou. Takej duši je veľmi zle a bude jej ešte horšie, keď si neuvedomí svoju duchovnú slepotu.

Ak sa človek snaží len o dobré, vyhľadáva len dobré a vo všetkom vidí len dobré, zabúda na fyzické a uzatvára sa v duchovnom.

Uzatváranie sa v tom dobrom, bez ktorého je život človeka nepredstaviteľný, a preto v tom zmysle človek aj žije, znamená ubúdanie tohto dobrého, jeho stratu. Ak človek chápe, že duchovnosť ako dobrý ideál a materiálnosť ako zlá nevyhnutnosť tvorí jeden celok, jeho duch nebude od tela utekať. Jednota protikladov zabezpečuje vyvážený a dokonalý celok – alebo zdravie. Jednostrannosť či duševné pranie dostávať len dobré odrádza ducha.

**Kde sa nachádza hranica nárastu stresu, za ktorým sa začína choroba?**

Hranice sú pre každú chorobu iné. Nahromadenie akéhokoľvek stresu je skrytou alebo potenciálnou konkrétnou chorobou. Neveľké nahromadenie daného stresu sa rovná pravdepodobnosti skrytej ľahkej choroby, veľké nahromadenie sa môže stať príčinou vzniku ťažkej choroby.

**Kedy sa skrytá možnosť ochorieť prejaví vo forme choroby?**

Vtedy, keď človek začne otvorene prejavovať svoj stres. Život je vzťah.

Keď človek zaujal nejaké konkrétne, jednoznačné stanovisko a za správny považuje svoj vlastný názor, vytvoril tým svoj vzťah.

**Zdravie odráža vzťah človeka k životu.** Kto začne **vyjadrovať svoj jednostranne zlý vzťah** ku komukoľvek alebo čomukoľvek, či už v myšlienkach, **slovami** alebo činmi, a **primerane tomu žije, fyzicky ochorie**.

Kto týmto spôsobom začne **vyjadrovať iba dobrý vzťah a primerane tomu žije**, pôsobí si **duševnú chorobu**.

Keby bola ľahko rozrušiteľná detská nervová sústava považovaná za chorobu, pristupovali by ľudia k psychickej nerovnováhe s omnoho väčšími obavami a po dosiahnutí dospelosti by táto nerovnováha neprerástla do ťažkej duševnej choroby. Pretože ľudstvo zatiaľ ešte prechádza lekciami materializmu, kde je všetko pomenované priam opačnými menami, sú za ťažké považované ochorenia fyzické a duševné poruchy sú ako ľahšie choroby odsúvané do pozadia. To je **obrovská osudová chyba múdrych ľudí**.

**Iba negativita vyzýva človeka, aby sa vtelil, to jest narodil.**

Napravenie negativity alebo zlého je potrebou akejkoľvek ľudskej duše. **Dobré je osvojené zlé**. Náprava zlého ako činnosť vo svojom dôsledku prináša večnú životnú múdrosť, to jest rozvážnosť a súdnosť. Zlé, ktoré je nazývané dobrým, nie je dobré. Zlé, ktoré je pochopené, sa pretvára na dobré a je dobrým aj vtedy, keď ho dobrým nenazývajú. Jeho meno je vyváženosť.

Život predstavuje pohyb energií, v ktorom vládne dokonalý poriadok. Zasahovanie do tohto poriadku a násilie na ňom páchané vyvoláva

neporiadok – chorobu. Rozmiestnenie energií v tele je veľmi racionálne. Vždy keď sa ku mne dostane nejaká múdra teória, porovnávam ju s tým, čo viem, som nadšená zo stále jemnejšej logiky prechodu od jednoduchého k zložitému a hovorím si: stvoriť takú dokonalú bytosť ako človek môže skutočne iba Boh. Keby sme ešte tak vedeli vážiť si jeho tvorenie a chrániť ho.

Už z dávnej minulosti je známe, že rôzne druhy energií ľudského tela sú rozmiestnené v siedmich veľkých energetických centrách, teda čakrách.