



2004-02

Aprilo 2004

ISSN 1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

INA en la interreto

INA Internacia Naturkuraca Asocio

ESP-INA.COM I.N.A HOMOJ MOVADO ORGANO GASTLIBRO

INA Internacia Naturkuraca Asocio

Trasporto de la INA-Asocio en Golekano en 2004

Elasta!
La nova
BA-Revo!
(Januaro 2004)

INA

La nova
BA-Revo!
(Januaro 2004)

La nova
BA-Revo!
(Januaro 2004)

INA-Fakkunido okazos enkadro de la 89-a Universala Kongreso de Esperanto en Pekino, Ĉinio (24-31 de julio 2004)

Yedam
Ginseng-Lacta
MZ-Verlag Ltd.
AIS

INA ofertas al vi konstante aktualajn informojn kaj multajn interesajn artikolojn en la interreto. Estas bona ideo viziti la gastlibron por demandi pri sano aŭ simple por sa-luti. Redaktas INA-prezidanto, d-ro Puramo Chong. La adreso: www.esp-ina.com

Duonkorpa banado

Puramo CHONG, Koreio

"Malvarmigu la kapon, varmigu la piedojn kaj vi mokos kuraciston."

Tion asertas Hermann BOERHAAVE, fama nederlanda kuracisto de la 18-a jarcento. Laŭ li teni la piedojn varmaj kaj la kapon malvarma - estas metodo por konservi la sanon. Li eble siatempe ne sciis orientmedicinan teorion, tamen lia eldiro hazarde kaj interese koincidas kun la fama ĉinmedicina aserto: "Malvarma kapo, varma piedo".

Laŭ la teorio de la orienta medicino la supra homa korpo apartenas al jango, dum la malsupra korpo apartenas al jino. La kapo, lokita plej supre de la korpo, enhavas econ de la plej supra jango kaj tiel tendencas ĉiam varmiĝi. La piedo, lokita plej malsupre de la korpo, enhavas econ de la plej malsupra jino kaj tendencas ĉiam malvarmiĝi. En frosta vintro, ekzemple, homoj sentas sin plej malvarme en siaj piedoj, kaj la kapo de homoj ofte varmiĝas en la stato de streĉo, tensio kaj kolero. Ĝuste en tio esprimiĝis la saĝeco de antikvuloj, kiuj konsilis, por gardi la sanon, ne meti sian kapon en varmon kaj teni ĉiam varmeta sian malsupran korpoparton.

Hodiaŭ mi prezentas al vi unikan kaj interesan manieron de banado, kiu furoras nuntempe en Japanio kaj Koreio. Ĝi nomiĝas "duonkorpa banado" kaj estas praktikata nek por ĝui ĝin, nek por purigi la korpon, sed por naturmaniere kuraci diversajn malsanojn kaj por gardi sian



sanon. La banado kuracas sendormecon, hemoroidon, sangopremon, ŝultrodoloron, lumbodoloron, menstruan doloron, atletan piedon, artritron kaj eĉ dikiĝon. Ĝi preventas diabeton, malsanon de la renoj, de la hepato ktp.

Kontraste al ĝia granda efiko la duonkorpa banado tamen estas tre simpla kaj facila. Ĝi ne bezonas iun ajn ekipaĵon krom varmeta akvo kaj ordinara banujo, ĉar la banado estas simpla trempo de sia malsupra korpoparto en la akvon de la banujo.

La akvo ne devas esti varma, sed nur varmeta: 39-42 °C. Oni trempu sian malsupran duonkorpon (la akvo atingu pli malpli la umblikon) dum duona horo. Tiu ĉi simpla maniero tamen jam baldaŭ donos al vi tre unikan senton: kvankam vi

metas nur la malsupran korpoparton en la akvon, via tuta korpo iom post iom varmigas. Vi sentos ŝviton ĉirkaŭ 15 minutoj post la ekbano, unue, sur via kapo kaj poste sur la tuta supra korpoparto. Vi spertos vere strangan fenomenon: dum la restintaj 15 minutoj vi tiom multe ŝvitos, kvazaŭ vi faras fortan korpostreĉan ekzercon! Vi sidas nur 30 minutojn duonkorpe en la varmeta akvo, sed la tuta korpo varmigas kaj igas vin ŝvitegi.

La sciencistoj analizis la ŝviton kaj trovis, ke la ingrediencoj de la ŝvito ĉe duonkorpa bano estas malsamaj al tiuj de la normala bano en saŭno. Tamen ili multe similas al tiuj en la ŝvito rezulte de korpa ekzerco.

La duonkorpa bano diskoniĝis dank' al la verko de la japana kuracisto Shindo Yoshiharu "La duonkorpa bano, kiu efikas ĉe dek mil malsanoj". En sia libro li asertas, ke ne estas rekomendinda ordinara bano en saŭno aŭ plentempa bano, kiuj varmigas la tutan korpon. Dum tiuj banadoj la varmo atakas la kapon. Laŭ li la kialo de multaj malsanoj venas de la misekvilibro inter la varmo en la supra korpoparto kaj tiu de la malsupra. La varmo devas malsupreniri al la suba parto de la korpo, dum la malvarmo supreniru al ties supra parto. Tio signifas bonordan cirkuladon de la korpa varmo, kiu garantias sanon. Se tiu cirkulado

okazas en la korpo enorde, tiam sekvas ankaŭ la enordaj sangofluado, metabolo kaj produktado de hormonoj. Ĝi tamen estas klarigo laŭ la okcidentmedicina vidpunkto. La pli trafa klarigo pri tiu bana kuracmetodo venas de la orientmedicina teorio: la akvo supreniru, la fajro malsupreniru, kio signifas cirkuladon inter jino kaj jango.

La homoj komence ne emas kredi je la efiko de tiu ĉi duonkorpa bano, sed baldaŭ mem spertas ĝian efikon. Ekzemple, eĉ unufoja bano donas al la korpo eksterordinaran freŝecon kaj malpezecon, kiujn oni neniam antaŭe spertis. Kelkfoje homoj sentas poste pli facilan endormiĝon kaj vekiĝon. Iuj homoj perdas 4-5 kilogramojn da korpo-pezo nur en du monatoj. Jam dum duonjara konstanta praktikado de tiu bano oni kura-

Viaj kontribuoj dezirataj

Por nia INA-revuetoj ni petas viajn kontribuojn. Nia deziro estas, ke la revuetoj kresku! Tio ne eblas sen via helpo.

Se vi estas paciento, skribu pri viaj spertoj, se vi estas kuracisto, skribu, kiel vi aplikas naturkuracadon.

La 52-paĝa kongresa n-ro 3 je UK en Pekino.

INA estas la oficiala organo de Internacia Naturkuraca Asocio

Eldonejo: MZ-Verlag Ltd.
Schoolbrink 12, D-27383 Scheeßel,
Germanio. Rete: info@mz-verlag.de
www.mz-verlag.de

Ĉefredaktoro: Harald Schicke

Adreso de INA:
D-ro Puramo Chong
Kwangmyong-2dong 50-5
Kwangmyong-shi
Kyonggi-do - 423-012, Koreio

Adreso por korespondado:
Rosa Ebel, Schmiegestr. 99,
47809 Krefeld, Germanio



cas diversajn malsanojn kaj ecx preskaux neniam malvarmumigxas.

La duonkorpa banado povas esti unu el hidroterapioj kaj certe estas unu el la metodoj de naturkuracado, kiu postulas nenian mon-elspezon. Tamen ĝi estas tre facila kaj simpla, tuj praktikebla kaj oni spertas relative rapidan efikon. Nuntempe ĝi estas eĉ furora modo en Koreio kaj Japanio, ĉar ĝi rapide disvasitiĝas inter la homoj pro la buŝaj rekomendoj de memspertintoj.

Kelkaj gravaj reguloj por la duonkorpa banado:

1. Por stimuli la ŝvitaton la temperaturo en la banejo estu iom pli alta ol 22 °C.
2. La temperaturo de la akvo ne estu tro varma! (Nur 39-42 °C.)
3. La banon praktiku 30 minutojn post la manĝo aŭ korpa ekzerco.
4. La daŭro estu maksimume 40 minutojn.
5. La trempita duonkorpo restu sub la akvo dum la tuta procedo. Ĉe escepta



bezono oni povas forlasi la akvon por tre mallonga tempo.

6. La malaltiĝon de la akva temperaturo oni kompencu per aldono de varma akvo.
7. Dum la duonkorpa bano la manoj restas ekster la akvo (vidu la bildojn).
8. La duonkorpa bano estas konsilinda kiel ĉiutaga procedo aŭ okazu minimume en ĉiu dua tago, alie ĝi ne donas la atendantan efikon.



Sperto de leganto

Legu kiel s-ro Ramanitra Henri el Madakaskaro resanigis sin

En aŭgusto 2003, post 11 masaĝoj, mia muskola rigidiĝo, kiu lacigis min ne pliboniĝis. (Ĝi konjekteble rezultis de la haltigo de gimnastiko en 1988.)

La saman monaton, iu konsilis al mi trinki balzamin-trifolian tizanon. Mi faris. Intertempe alia persono menciis ke trifolio resanigas kormalsanon. Ĝin mi suferis ankaŭ, tiom ke mi devis masaĝeti per fingre ambaŭflanken de mia sternumo.

Post kvinsemajna trinkado mia kormalsano malaperis unua. Poste mi forgesis la rigidiĝon.

Mi multe ĝojas, ĉar ekde la 5a de oktobro, mi praktikas sen malfacilaĵo 20-minutan kuretadon ĉiumatene. Rezulto: mi nun estas legovigla 69-jarulo. Mi trairas la straton per plirapida paŝo por eviti veturilojn ankoraŭ malproksimajn - nura preteksto.



Impatiens balsamina - balzamino - tre bela kaj sanutila planto

Sonorileto, ĉiuhora sonado de horloĝo, ĉiuj subitaj bruoj, au eĉ subita parolo dum silentado ekskuigis min. Suprenrado senspirigis min kaj tiam mi devis spiri per la buŝo.

Notoj:

- Mi komprenas kial leporoj fulmrapide kuras: ili nutras sin per trifolio!

- Eble INA jam konas la efikon de trifolio kontraŭ kormalsano kaj mia skribado estos simpla anekdoto.



Trifolio estas tre kalioriĉa kaj tial helpa al muskolaj, koraj kaj nervaj malsanoj kaŭzigitaj de manko je kalio

Jen la preskribo

- Mi ĵetas 10 dispecigitajn foliojn de balzamino en jam bolantan akvon (1,8 litroj - la enteneco de mia botelo).
- Post 2 minutoj mi aldonĵetas fasketon da trifolio. Mi nur atendas 30 sekundojn (la trifolio estas tre delikata) kaj formetas la bolpoton de la varmiligeto.
- Tra kribrieto mi verŝas la tizanon en vakubotelon.

- Tiun kvanton mi trinkas dum du tagoj.

Jen la respondo de INA-viceprezidanto Harald SCHICKE

Ni tre dankas pro via interesa raporto! Fakte INA jam skribis pri trifolio kaj ĝia efiko (*komparu la INA-jarlibron Naturkuracado 2000 sur paĝoj 25-26*). Tie ni menciis, ke trifolio estas unu el la plej kalioriĉaj plantoj. Tial la bona efiko je muskola rigidiĝo kaj samtempe je la koro.

Trifolio estas tre ofta planto en Germanio kaj aliloke, sed bedaŭrinde preskaŭ tute forgesita malgraŭ ĝia bonega efiko. Medicinistoj preferas preskribi kemiajn medikamentojn, kiuj tre ofte havas kromefikojn, kiuj ne ekzistas en trifolio.

Balzamino (*Impatiens balsamina*) estas planto, kiun oni uzas por kuracaj celoj. La floroj efikas malvarmige kaj tonike. Ili havas efikon kontraŭ diversaj malsanigaj fungoj kaj bakterioj (antibiotika efiko). La folioj utilas por malsanoj de la artikoj, je reŭmatismaj malsanoj (doloroj en muskoloj kaj ostoj).

Jen la **adreso de la aŭtoro**:

Ramanitra Henri
V. X. 45 Haut-Ville
Antsahatsiroa
101 Antananarivo
Madagaskaro

Atentu ankaŭ nian artikoleon pri tizanoj sur la paĝo 10!

Ni petas ankaŭ la aliajn legantojn sendi al ni raportojn pri siaj spertoj je malsanoj, sano, medicino kaj naturkuracado!

INA aktivas kaj furoras! (1)

INA aktivas en multaj kampoj

Kunlaboro kun AIS



Jam en la pasinta eldono de la INA-revuo ni informis vin pri la kunlaboro decidita kun AIS - Akademio

Internacia de la Sciencoj. Per tiu kunlaboro INA volas certigi, ke en tiu eble plej grava scienca asocio la naturkuracado havu sian firman lokon!

Se la planoj de AIS efektiviĝos, AIS havos Instituton pri Naturkuracado, en kiu oni povas studi naturkuracadon kiel en aliaj universitatoj, sed en Esperanto!

www.ais-sanmarino.org

Kunlaboro kun UMEA



UMEA (Universala Medicina Esperanto-Asocio) estas unu el la plej malnovaj kaj tradici-riĉaj fakasocioj. Ĝi fondiĝis jam en 1908 kaj havas sian propran revuon *Medicina Internacia Revuo* (MIR - ISSN 0465-5435),

kiu dufoje jare aperas.

UMEA kaj INA interŝanĝos siajn eldonaĵojn, membroj de INA verkos artikolojn

por MIR, membroj de UMEA verkos por nia INA-revuo. La prezidanto de UMEA, d-ro Imre FERENCZY, verkos artikolon, kiun vi legos en la venonta eldono de nia INA-revuo.

Dum la regula ĉiun duan jaron okazanta UMEA-konferenco estos "INA-tago", do tago de la naturkuracado.

Aliaj aktivaĵoj estas planitaj. UMEA kaj INA subskribos kontrakton pri la kunlaborado dum la UK en Pekino.

INA-revuo regule aperadas

Jam vi ricevas la trian tute regulan INA-revuon. Baldaŭ la membroj de INA kaj ĉiuj kongresanoj ricevos la grandan eldonon de la INA-revuo. Ĝi havos 52 kolorajn paĝojn! Tio signifas, ke ĝi estos pli ol duoble ampleksa kiel la plej konataj revuoj *Esperanto kaj Monato*.

INA povas eldoni tiel imponan revuon pri naturkuracado, ĉar ni sukcesis vendi anoncojn al firmaoj, kiuj laboras en la kampo de naturkuracado. Tiel INA estas tre sukcesa!

Krome ni decidis presigi la revuon en Pekino. Tiel INA profitos de pli moderaj prezoj kaj ŝparos la transportkoston.

Tion ebligas al INA nia nova vicprezidanto s-ro WANG Xigen, kiun ni prezentos sur la venonta paĝo.

INA aktivas kaj furoras! (2)

INA aktivas en multaj kampo

Nova vicprezidanto de INA

“Per flugiloj de facila vento” INA iras nun de sukceso al sukceso. La entuziasmo de la estraro estas granda.

Tial ni bonvenigas nian novan vicprezidanton WANG Xigen tre

kore. Li estas la plej juna estrarano de INA, sed eble ankaŭ la plej sperta. Legu, kion li skribas:

“Dank’ al s-ro Puramo, la prezidanto de INA, mi pli kaj pli multe konas nian asocion. Kaj ankaŭ mi havas grandan intereson kaj deziron klopodi por INA.

S-ro Puramo estas mia bona amiko, ni amikiĝis en Pekina UK 1988. Ankaŭ s-ron Kees Ruig mi konas.

Mi naskiĝis en 1962/05/16, diplomiĝis en Anhui-a Universitato, esperantistiĝis en 1978. Mi instruis Esperanton en Universitato, loaboris en la Centra Oficejo de UEA kiel volontulo, pere de Esperanto organizis multajn ekspoziciojn de ĉinaj pentraĵoj kaj kaligrafiaĵoj en Francio, Belgio, Germanio, Nederlando, Luksemburgo, Koreio. Mi preskaŭ vojaĝis en preskaŭ ĉiuj aziaj landoj kaj pli ol 20 eŭ-

ropanaj landoj: Nederlando, Lubsemburgo, Belgio, Francio, Germanio, Italio, Aŭstrio, Britio, Svedio, Rusio, Hungario, Ĉĉio, Slovakio, Rumanio ktp. Nun mi estas la ĝenerala direktoro de vojaĝagentejo CHIZHOU CHINA TRAVEL SERVICE. Nia vojaĝagentejo organizas vojaĝadon en Ĉinio por eksterĉinaj vojaĝantoj kaj por ĉinoj en eksterĉinaj landoj.

Mi ne estas la fakulo pri naturkuracado, tamen mi sekvas sanan vivmanieron kaj bone konas la gravecon kaj influon de naturkuracado.

Kaj mi povas agadi por INA en la nefakaj kampoj: propagandi, disvastigi, varbi membrojn, organizi la praktikadon, konferencon, interkomunikiĝon de kaj pri naturkuracado.”

Per s-ro Wang INA ricevas freŝan forton por sia aktivado. S-ro Wang organizos la ekskurson de INA dum UK, disponigos altkvalitajn artikolojn por la kongresa INA-revuo kaj certe havos tre utilajn konsilojn por la INA-membroj dum UK en Pekino pri ĉiuj vojaĝaferoj.

...

Nia antaŭa vicprezidantino Judita REY-HUDECEK demisiis pro siaj multaj profesiaj okupoj. La estraro de INA kore dankas ŝin pro ŝia fervora laboro!

INA aktivas kaj furoras! (3)

INA aktivas en multaj kampo



Ĉinio vokas!

La duan fojon okazos UK en Pekino. Ĉinio estas la plej homriĉa lando de la mondo, ĝi havas unu el la plej aĝaj kulturoj kaj ĝi

estas la lando de naturkuracado.

Jam antaŭ kelkaj mil jaroj oni inventis tie la fame konatan akupunkturon, kiu tamen estas nur parto de la tradicia ĉina medicino (TĈM).

Tial la ĉina naturkuracado estos la ĉefa temo de nia kongresa INA-revuo. Same

ĝi estos grava parto de la INA-kunsido dum UK.

Faka ekskurso de INA

Tute nova estos la ekskurso, kiun INA organizos por siaj membroj kaj interesuloj. Ni ekskursos al naturkuracejoj por sperti la grandan efikon de la ĉina naturkuracado. Pli detalajn informojn vi trovos en la venonta INA-revuo 2004-03.

INA en interreto

Se vi deziras informojn pri naturkuracado aŭ volas informiĝi pri kuracebloj, vizitu la retpaĝojn de INA:

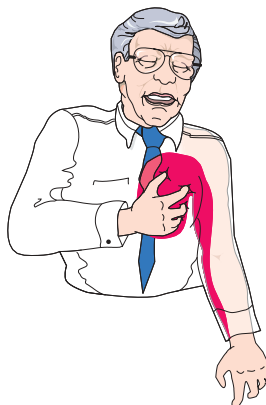
www.esp-ina.com

Postvivi koratakon

Eksuferante koratakon oni sentas doloron en la brusto, kiu elradias al la brakoj, makzelo kaj ĉirkaŭaĵo. Tio signifas, ke oni havas iomete da tempo ĝis la fatala infarkto.

Eĉ estante sola, se la koro ne plu batas normale, oni havas ankoraŭ ĉirkaŭ 10 sekundojn antaŭ ol perdi la konsciencan.

Laŭ kardiologoj de la Ĝenerala Hospitalo en la usona urbo Rochester oni povas postvivi koratakon per "sin-reanimigigo".



Oni imitu la kormasaĝon kaj la buŝ-al-buŝspirigadon jene:

Tusadu! Profunde kaj daŭre forte tusu kaj antaŭ ĉiu ektuso profunde enspiru. Klopodu sekvi ritmon de po ektuso ĉiujn 2 sekundojn. Persistu ĝis helpo alvenas aŭ ĝis alveno en hospitalo aŭ ĝis la koro renormaliĝas.

Ĉi tio okazas:

Pro la tusado la kormuskolo kuntiriĝas. La ritma tusado imitas la normalan korbatadon. Per la intertempa profunda spirado oksigeno estas suĉita en la pulmojn. La kormuskola kuntiriĝado distribuigas la oksigenon kaj restartigas la korbatadon kaj tiel renormaligas la situacion. Jen la instrukcioj de la usonaj medicinistoj.

Ĉar nur natura maipulado estas aplikita, oni certe povas konsideri ĝin natura kuracado. Nur ne paniku! Kaj prefere ne forgesu telefoni la alarmnumeron! Kaj tio ĉio ene de 10 sekundoj?

Raportis INA-vicprezidanto Kees Ruig

La koro estas mirinda!

Ĉiuminute la koro batas 70-foje, ĉiutage pli ol 100000-foje, pumpante 5 l/min da sango, dum fortostreĉo eĉ 20 l/min, tra 100000 km da sangotubetoj!

Informo el la libro "La koro de la homo" de INA-vicprezidanto Harald Schicke. La Libro reaperos en ampleksigita tria eldono je UK en Pekino.

Kiel prepari tizanojn?

Sur la paĝoj 5 kaj 6 vi legis pri la mirinda efiko de tizanoj.

Unu gravaĵon vi tie jam legis: necesas iom da pacienco. Daŭris kvin semajnojn ĝis la efiko evidentiĝis. Tio ne signifas, ke antaŭe ne estis sukceso, sed korpo, kiu longe malsanis aŭ al kiu mankas iu grava de longa tempo, bezonas sufiĉe da tempo por nature resaniĝi.

Kelkfoje pro tio homoj pensas, ke la okcidenta medicino pli bone helpas. Bedaŭrinde tio ofte estas trompa: la medikamentoj subpremas la simptomojn, sed plej ofte ne kuracas.

Kutime estas jenaj preparmanieroj:

Infuzajo. Ĝi estas la plej ofta. Metinte la necesan dozon de la herboj en la tason vi aldonas bolantan akvon, kovras la tason por 5-15 minutoj kaj poste kribras la tizanon. Tiu metodo taŭgas por delikataj plantopartoj, ekz. floroj kun multe da eteraj oleoj.

Dekoktaĵo. En tiu kazo vi metas la herbaĵojn al bolanta akvo kaj kuiras laŭ la preskribo. Tiu metodo precipe taŭgas por maldelikataj partoj kiaj ligno aŭ semoj.

Macerajo. Vespere vi metas la herbaĵojn en malvarman akvon kaj kovras ĉion. Matene ĝi estas preta. Tio utilas por mukaj herbaĵoj.

Spegulologio

Enkonduko kaj citaĵoj de la "Manlibro pri Spegulologio" de Willem de Ridder. Kompiletis kaj tradukis ing. Kees Ruig, Nederlando, vicprezidanto de INA.

La aŭtoro, Willem de Ridder el Nederlando, diras pri la apero de sia libro (1-a eldono 1999): "Jen la tioma libro en kiu oni povas legi ekzakte kiel via vivo funkcias. Abundegas tiuj libroj. Tia libro povas doni al vi novajn envidojn, sed post finlego via vivo simple daŭrigas sian direkton kiel antaŭe. Ankau ĉi-tiu libro neniel efikas, se vi nur legas ĝin."

Kiam la aŭtoro, la fabelrakontisto Willem de Ridder, enkondukis Spegulogion, ellaborita el la metodiko de la usonano Arnold Patent, ĉie en la lando ekestis adorklubo. Ne adorantoj de li sed unu de la alia. Ties membroj sendkondiĉe apogas unu la alian kaj tiel tenas spegulon antaŭ si, pro tio la nomo Spegulologio. Estas nome neeble ŝanĝi sian vivon sola, sed per perioda kunveno de la adorklubo via rustita kutimo reaktiviĝas. Miloj da homoj spertis tion fizike kaj estas feliĉaj. Tial multaj homoj nun arde uzas la oferitaĵon.

Kiel bebo vi jam konsistis el milionoj da inteligentegaj ĉeloj, kiuj komunikas kun ĉiuj aliaj ĉeloj en la universo. Ĉiu ĉelo vaste malfermiĝas por vi kaj apogas vin senkondiĉe.

Nur se vi konscias pri viaj spertoj sen ilin priskribi, kompreni aŭ analizi, vi ekkomprenas la vivon. Ni ne pensas pri la digestado de niaj nutraĵoj. Nia korpo tion faras aŭtomate. Vi ne bezonas kompreni

kial via antaŭiranto subite bremsas en la trafiko. Aŭtomate vi reagis al la situacio. Se unue vi devus pripensi kaj analizi aferojn tujajn, vi jarm delonge frakasiĝis sur la subite bremsanta aŭto antaŭ vi.

La sento nome ne pensas. Ĉio kion vi volas kaj sentas estas energio. Estas nur unu energio en la universo, do ne estas diferenco inter vi kaj la universo; nenio nova, jam konata dum jarcentoj.

Ĉia ĉelo estas ege inteligenta estaĵo, kiu pensas alimaniere (nome percepte). Tia "pensado" naskiĝas el silento. Sed tiel longe kiel la cerbo racie paroladas, la koro ĝentile kaj pacience atendas ĝin s-ro Profesoro finparolos.

Se ni rekonas "furiozon" en nia korpo, tiam tio devenas de "juĝado". Juĝado estas sklaviga. Per juĝado vi nur trompas vin mem. Pardonu estas nenio pli ol via preteco malligi (liberigi) la blokitan energion, kiu fiksiĝis en viaj juĝoj.

Ni paciĝu kun la situacio. Ni ĉesu juĝi ĝin. Ni koncentriĝu je la sento mem, sen la pensoj kiujn ni normale ligas al ĝi. Ni sentu la energion en la sento.

Ni donu al ĝi ĉiun amon kiun ni povas produkti. Tuj kiam ni sendas varman amon al la sento kaj al ni mem, ĝi reenfluas. Escepte se ni celkonscie faras tion. Same agu kun personoj.

Sento estas fakte nur energio, vibrado tra la tuta korpo. Sentoj estas kvazaŭ koloroj, unu ne estas pli bona ol alia. Se vi malŝatas pluvon, estas ĉar vi decidis

malŝati ĝin. Sentoj devas flui. Stagnado komenciĝas kiam ni ligas "penson" al "sento". Subite la fluo haltas kaj jen ekestas blokado.

Timo, angoro estas alarmilo. Tuj kiam vi blokas la amon (= energifluon), la korpo avertas per alarmsignalo kiun ni nomas timon. Timo kaj amo estas du flankoj de la sama medalo, ili ne povas manifestiĝi samtempe. Timo estas la alarmsignalo kiu avertas nin, ke ni blokas la Unuecon (kiu ni envere estas). En tiu disigita stato ni timas precipe doloron kaj morton. Tuj kiam vi sentas timon, vi scias ke vi perdis la konfidon. Malfermu vian koron por la sento kiun elvokas la penso pri doloro kaj morto. Nur la senton sen ligi pensojn al ĝi.

La maniero per kiu ni rigardas nian Inteligenton (aŭ Dion), estas ekzakte la maniero laŭ kiu ni spertas nian vivon. Se ni projekcias Dion ekster ni, ni estas senpovaj. Se ni scias, ke nia Inteligento apogas nin daŭre, sub ĉiaj cirkonstancoj, senkondiĉe kaj plename, tiam ni spertas nian mondon (kaj ĉiun en tiu mondo) kiel entute sekura, ama kaj abunda,

Estas nenia diferenco inter vi mem kaj Dio. Ĉiun fojon kiam vi aŭdas aŭ legas la vorton "Dio", vi ŝanĝu ĝin en mia "Memo" aŭ "Mi" kaj multo klariĝos. Vi estas do la kreanto de la universo (laŭ via imago kaj bildo). Vi estas ankaŭ la Unueco, la tuto, la energio, la liga forto, la tuta potenco de la universo.

Tiu povo vivigas ĉion, mantenas la vivon kaj havas senfinan Inteligenton direkti la vivon. Tiun potencon energion kiu tiel senkondiĉe apogas kaj nutras ĉion, ni nomas simple amoro. La vorto "amo" estas ofte misuzata. Do se vi volas, uzu

la vortojn "akcepton" aŭ "simpation" ĝis vi alkutimiĝos. Via senfina Inteligenta Memo komunikas per via intuicio. Ne plu necesas kontakto kun guroj aŭ kompetentuloj; sufiĉas la superkompetentulo kiu estas vi mem.

Planoj devenas el la estinteco, la estinteco konsistas el ĉio kion vi lernis, do jam scias. Ne eblas rigardi en la estontecon. Plano estas: spasmemanteni la estinteccon. Kio estas eraro?: ĉio kio ne iras laŭplane. Se vi ne plu volas fari erarojn, ĉesu plani. Problemojn nomu situaciojn. Sperto ne estas kaptebla en vortoj.

Se vi vere volas kompreni kion enhavas la vivo, vi devos realkutimiĝi al laspertaĵo mem. Pure observi, sen priskribo, sen determinado de la valoro. Ne displitigi kion vi vidas, nur rigardi. Nur tiam vi ekvidos. Tiel pianistoj senerare trovas la ĝustajn klavojn, tranĉas la spicistoj ekzakte la duonfunton da fromaĝo, reagis vi perfekte en neatendita trafiksituationo.

Ĉio en kion vi metas energion kreskiĝas. Ilo kaj celo estas samaj. La ago kaj la rezulto de tio estas unu.

Viaj ĉeloj ne konas fantazion, humoron, ideon. Ili komprenas ĉion laŭlitere. Tial esprimu deziron aŭ ĉelon pozitive kiel fakto en la estanteco: "mi estas tute sana". Ekzakte ĉion kion vi neas, vi ricevos. Apogi aliulon estas apogi vin mem. Vi estas do freneza kiam vi ne apogas aliulon. Vi rekte nuligas la konfidon en vi mem.

Apogformulo el la adorklubo: N.N. (Voknomo), ni amas vin precize kiel vi estas kaj ni apogas vin entute/senkondiĉe en tutaj viaj fortoj kaj grandioze.