

Libri.ro
Cărți de sănătate
apărute la



DR. HENRY LINDLAHR

**Masajul capului
iția ayurvedică**

VINDECAREA
PERFECT NATURALĂ

Filosofia și practica bazate
pe unitatea dintre boală și vindecare

Purifică-ți
neîntâziști organismul
savurând o mană perfect naturală,
sănătoasă și delicioasă

**GHID PRACTIC COMPLET
DE PREZENTARE
SISTEMATICĂ**

A TUTUROR CANALELOR SUBTILE ENERGETICE,
DAR SI A PRINCIPALELOR PUNCTE-FOCAR
CE SE SUNT UTILIZATE ÎN PRESOPUNCTURĂ

Lucrare de referință pentru toți cei care
sunt interesați să pună în mod sistematic
în practică tehniciile de presopunctură

Conține informații esențiale și utilizabile referitoare la dezvoltarea completă a punctelor focar
de presopunctură care se sunt localizate pe întregul trup uman. Aceste puncte-focar ce vor fi în
prealabil crește și apoi dinamizate, vor putea fi utilizate cu succes atât pentru armonizarea
funcțională a unui organ, cât și pentru vindecarea unor eventuale afecțiuni.

**CURENȚII CEI TAINICI
SUBTILI COLORAȚI**

Set cu 20 culori

DIETA SĂNĂTĂȚII ÎNFLORITOARE

De ce postul alimentar este esențial / 1
RITUALUL UNU / 2
Principii / 2
Cine este destinatarul / 2
Obiectivul / 2
Dinăuntru și din afară / 2
Exercițiu: Sună orănașul / 2
Cetățile de viață / 26
GASIREA ECHILIBRULUI / 28
Exercițiu: Sunt în calea echilibrului / 28
Obiectivul: preluarea suportului fizic și spiritual / 28
Dinăuntru și din afară / 30
Exercițiu: Ingrădiniță și meniu simplu / 30
CUM SA REUSIM SĂ CĂLĂȚIM ÎN STIL ALIMENTAR / 33
Detoxifierea glandulară și a sușimantelor / 33
Acceptarea emoțională / 34
Cepătarea uriei stăpânitoare / 34
DISPARSA REZISTENȚA FĂRĂ PIERDEREA ÎN GREUTATE / 35
201. ANO 2019 / 36
01.2019 IDEW „OZ.E.S.S.EL“ / 36
Un instrument magistral / 36

ANONIMUS

Greutate corporală: o problemă dincolo de tot spirituală / 8
Mănușă de rostă / 10
PLIMBĂRE MEDICINALĂ / 12
Exercițiu: Fac parte din lumea a douăzeci și cinci / 12
Egoisti de post și săraci / 12
INTENȚIE / 14
Exercițiu: Ești tu însuți / 14
Rămul și răul / 14
Postul și răul / 14
Rănumărul / 14
Cine este destinatarul / 14
Obiectivul / 14
Dinăuntru și din afară / 14
Exercițiu: Sună orănașul / 14
Cetățile de viață / 14
GASIREA ECHILIBRULUI / 14
Exercițiu: Sunt în calea echilibrului / 14
Obiectivul: preluarea suportului fizic și spiritual / 14
Dinăuntru și din afară / 14
Exercițiu: Ingrădiniță și meniu simplu / 14
CUM SA REUSIM SĂ CĂLĂȚIM ÎN STIL ALIMENTAR / 14
Detoxifierea glandulară și a sușimantelor / 14
Acceptarea emoțională / 14
Cepătarea uriei stăpânitoare / 14
DISPARSA REZISTENȚA FĂRĂ PIERDEREA ÎN GREUTATE / 14
201. ANO 2019 / 14
01.2019 IDEW „OZ.E.S.S.EL“ / 14
Un instrument magistral / 14

editura ganesha
2019

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ANONIMUS

Dieta sănătății înfloritoare / Anonimus. - București : Editura Ganesha, 2019

ISBN 978-606-8742-63-2

613

133

Copyright © 2019 Editura Ganesha

Este interzisă reproducerea sub orice formă, integral sau parțial, a acestui text fără consimțământul scris al editurii.

Comenzi la:

tel: 0722 264 594

e-mail: contact@edituraganesh.ro

web: edituraganesh.ro

Tipărit la:



design • tipar • promoționale

tel: 021 423 20 58, tel/fax: 0372 896 105
e-mail: contact@ganesa.ro, web: ganesa.ro

CUPRINS

UȘURINȚA TRUPULUI / 5

Ieșirea din capcană – da, dar cum? / 6

Greutatea corporală: o problemă dintre cele mai spirituale / 8

Mâncați de toate – savurând! / 9

PLIMBARE MEDICINALĂ PENTRU A PIERDE ÎN GREUTATE / 11

Exercițiu: Fac parte din natură / 11

Tradiții de post și sărbători / 12

Esențial: intenția / 13

INTENȚIE-MANIFESTARE / 15

Exercițiu: Energia se duce acolo unde îmi îndrept atenția / 15

Ritmul alimentar al strămoșilor noștri / 16

POSTUL ALIMENTAR: METODA PROPRIU-ZISĂ / 18

Renunțați – savurând în același timp viață / 18

Cine poate posta? / 19

Pentru cine nu este recomandat postul? / 20

Total ține de ritm! / 20

Postul alimentar: rezumat / 23

De ce postul alimentar ajută la slăbit / 23

RITUALUL UNEI ZILE DE POST / 25

Exercițiu: Sunt o ființă spirituală într-un corp fizic. Astăzi îmi hrănesc sufletul. / 25

Stil de viață / 26

GĂSIREA ECHILIBRULUI ÎN PRIVINȚA GREUTĂȚII CORPORALE / 28

Exercițiu: Sunt un copil al Cerului pe Pământ / 28

Obiectiv: greutatea cu care vă simțiți bine / 28

ÎNVĂȚAȚI SĂ VĂ CUNOAȘTEȚI TRUPUL / 30

Exercițiu: Trupul și sufletul meu sunt împreună, o unitate / 30

CUM SĂ REUȘIM SĂ REALIZĂM POSTUL ALIMENTAR / 33

Detoxificarea gândurilor și a sentimentelor / 33

Acceptarea emoțiilor / 34

Depășirea unei stări de foame irezistibilă / 36

DISIPAREA REZISTENȚELOR FAȚĂ DE PIERDEREA ÎN GREUTATE / 39

Exercițiu: Totul devine mai ușor atunci când suntem mai ușori / 39

Un instrument magic: suful / 41

Exercițiu: Devin foarte ușor / 43

Slăbiți bând apă / 44

Dați jos kilogramele „blocate” cu ajutorul detoxifierii și a clismelor / 46

Este de asemenea necesar să avem voință / 49

VREAU! / 51

Exercițiu: Vreau să trăiesc. Vreau să-mi împlinesc visurile și să fiu suplu/suplă.

Vreau să fiu fericit(ă)! / 51

Încetiniți ritmul / 51

A FI, PUR ȘI SIMPLU / 53

Exercițiu: Mă tratez cu atenție și blândețe / 53

Păstrați-vă energia / 53

Postul în marile religii / 55

DE LA LIPSĂ LA PLENITUDINE / 58

Exercițiu: Mă bucur că pot atrage plenitudinea și îmi pot realiza obiectivele / 58

Postul ne redă sănătatea și ne face fericiți / 58

Bucuria de a trăi / 60

Hrană pentru suflet / 61

HRĂNIȚI-VĂ SUFLETUL / 64

Exercițiu: Îmi satisfac foamea spirituală / 64

Hrană spirituală prin lumină / 67

Putem să trăim doar cu lumină? / 67

Tulburări de comportament alimentar / 68

Să fii hrănit de viață / 69

Exercițiu: Încredere fundamentală

Sunt o parte a Pământului; am încredere în fluxul natural al vieții, care mă susține și mă hrănește. / 71

Actul hrăririi în raport cu Pământul și cu Natura / 71

O medicină care folosește animalele de putere pentru pierderea în greutate / 73

Exercițiu: Pierdeti în greutate cu ajutorul animalului dumneavoastră de putere

Vreau să aud ce îmi șoptesc animalele. Ele mă întăresc și mă asistă. / 74

Recunoștință în post / 76

Exercițiu: Recunoștință

Îmi deschid inima și sufletul cu recunoștință, apreciind valoarea vietii mele. / 77

UŞURINȚA TRUPULUI

Colțunași cu ciuperci, rumeni și intr-un delicios unt țărănesc și pudrați cu *grana padano*. Supă cremă de dovleci, curry aromat și delicate mâncăruri de orez asiatic. Prăjitură de toate formele și savorile, delicioasa pâine integrală cu nuci și croissante cu unt, căpsuni, dulcețuri făcute în casă, miere, smochine proaspete, ciocolată amăruie cu cremă de zmeură, un pahar bun de Rioja. Ce fericire să poți mâncă și bea într-un trup omenesc! Ce minunat este să poți mâncă!

Această carte nu descrie un regim, aici nu calculăm calorii. Un regim se caracterizează prin faptul că ne întrebăm mereu când se termină, când putem în sfârșit începe să mâncăm din nou.

Însă în dieta sănătății înfloritoare se mâncă întotdeauna normal, căci calorile sunt lipsite de importanță; ele nu ne interesează câtuși de puțin. De aceea, acest tip de post este perfect potrivit oricând, chiar și atunci când nu avem timp să practicăm sport. Este mult mai important să mâncăm fără regrete și fără sentimente de culpabilitate și să ne bucurăm de viață. Nu este interzis! Să trăim plenar, să trăim cu adevărat!

Și atunci, cum să pierdem în greutate? Nu vrem cu toții să mâncăm bine, delicios? Răspunsul poate fi găsit în acest tip de post.

Căci dacă a mâncă este o placere, tot o placere este și a nu mâncă din când în când: putem face experiența vidului și a nimicului atunci când bem doar apă proaspătă, desfășătoare, care curăță și purifică... Nu e nicio contradicție aici. Un intestin și un stomac gol generează o încetinire, un repaus, o reculegere și o întoarcere către sine, însotite de pace și liniște – precum și placerea de a anticipa următoarea masă pe care o vom savura, care va fi astfel cu atât mai gustoasă.

Ceea ce face ca această carte să fie foarte diferită de atâtea alte cărți pe tema sănătății și a pierderii în greutate este faptul că se bazează pe metode spirituale, ancestrale, dovedite – și în plus, extrem de eficiente. Această ușurință a întregii ființe, această bunăstare a trupului și a sufletului și tot ce rezultă din ele

constituie rezultatul său cel mai frumos; acestea sunt aspectele pe care doresc să vi le comunic. Dar să procedăm metodic.

leșirea din capcană – da, dar cum?

La mine, totul a început atunci când eram însărcinată cu fetițele mele gemene. Ca multe alte femei, am luat prea mult în greutate, iar după naștere nu am mai reușit să dau jos aceste kilograme în plus. Trebuie să vă mărturisesc că această stare mi se părea foarte împlinitoare în timpul sarcinii și a întregii perioade de alăptare. Mă simțeam perfect, asemenea unei zeițe a fertilității.

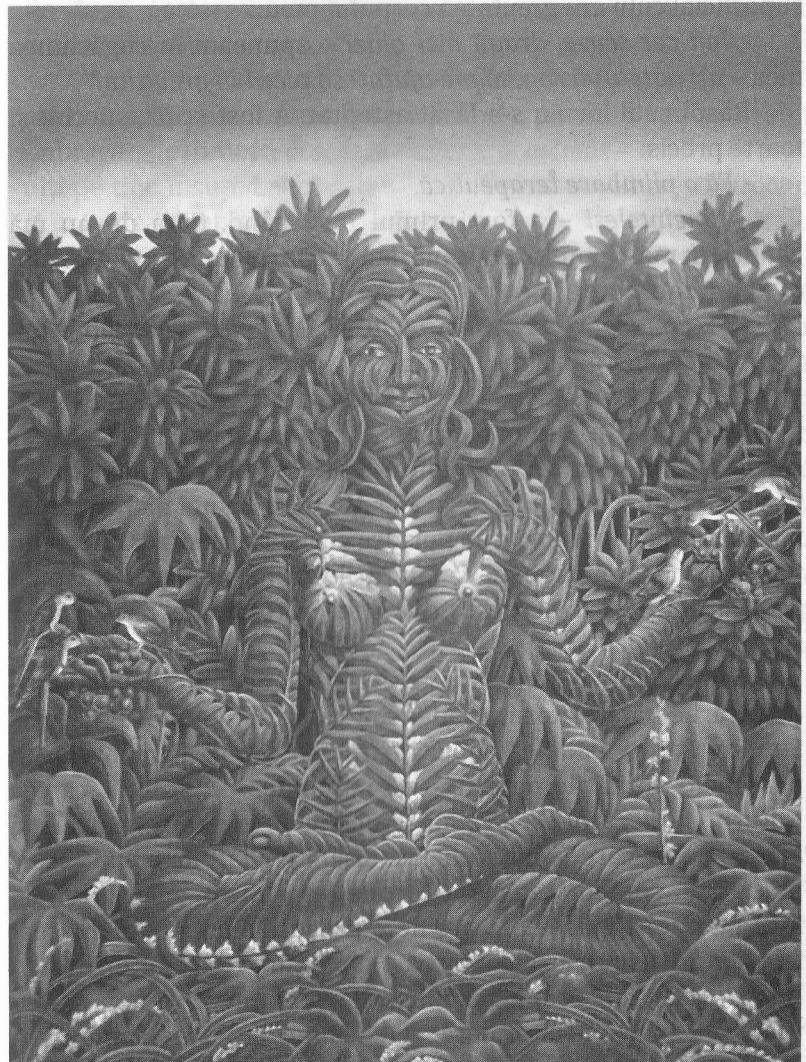
Dar atunci când fetele mele au împlinit doi ani și jumătate, iar eu continuam să am niște „șuncuțe” la fel ca ale lor la brațe și la abdomen – cu diferența că la mine nu era vorba de o grăsimă de bebe – nu mi s-a mai părut la fel de divin să fiu rotunjoară. Am înțeles că timpul în care fusese important să-mi măresc masa corporală, pentru a-mi amplifica forțele trupești în vederea nașterii și alăptării copiilor mei, trecuse. Acum nu mă mai simțeam bine în pielea mea și nu mă simțeam deloc frumoasă.⁵¹

Dar nu a fost deloc atât de ușor pe cât îmi imaginam să fac pasul decisiv. Trebuia să dau de mâncare copiilor de cinci ori pe zi, pentru că cei mici cresc în mod constant și pentru aceasta au nevoie de hrana. Și atunci când facem de mâncare de cinci ori pe zi pentru copii, mai gustăm și mai ronțăim și noi câte ceva, de fiecare dată.

M-am torturat deci – ca mulți alții – cu tot felul de regimuri, fără a progresă nici cu un milimetru. Atunci când îmi socoteam calorile și ajungeam, cu greu, după câteva săptămâni, să slăbesc câteva kilograme, cădeam apoi din nou, la sfârșitul regimului, în vechile mele obiceiuri. Niciun regim nu a funcționat pentru mine. Uneori mă îngrășam chiar mai mult cu vreo câteva kilograme, în virtutea celebrului efect yo-yo, și mă simțeam din ce în ce mai prost în pielea mea. Nici chiar sportul nu m-a ajutat să slăbesc.

Majoritatea persoanelor din jurul meu ridicau din umeri, la fel de perplexe ca și mine, considerând că fenomenul de îngrășare este fără îndoială normal pe măsura înaintării în vîrstă. O vreme

m-am resemnat – pentru că așa credeam și eu – și am mai pus pe mine câteva kilograme. Studiile statistice m-au informat că 50 % din populația occidentală, atât bărbați, cât și femei, sunt supraponderali, deci este o problemă care afectează una din două persoane. Și din păcate, în acea vreme făceam și eu parte dintre acestea.



Greutatea corporală: o problemă dintre cele mai spirituale

Într-o stare de mare disperare și profundă neputință, am apelat la îngerii mei păzitori și la ajutoarele din lumea spirituală – deși mi-era jenă să mă adresez lor pentru un subiect atât de superficial cum era greutatea corpului meu:

- *Îmi cer scuze, dragii mei ghizi – spuneam în rugăciunea mea – ați putea, vă rog, să mă ajutați să pierd în greutate?*

Răspunsul lor nu s-a lăsat așteptat. A fost scurt, succint și foarte precis:

- *Fă o plimbare terapeutică.*

- *Bineînțeles! – a fost primul meu gând. Cum de nu mă gândisem mai demult? Eu, o inițiată și o formatoare în domeniul dietelor naturiste!*

- *Ei, da, uneori nu vedem căuza copacilor – au răspuns glumet ghizii mei, râzând.*

În timpul unei astfel de plimbări terapeutice se merge în mod continuu de dimineață până la apusul Soarelui sau doar câteva ore. Și asta fără a mâncă. Apa este permisă, dar nu se poate consuma niciun fel de hrană. Nu luăm cu noi nici telefonul mobil, nici cărți, pentru a ne purifica și în plan mental. Obiectivul unui asemenea post este ca simțurile să nu ne fie distrase de actul hrănirii și să se deschidă astfel în totalitate către lumea spirituală.

Uneori, într-o plimbare terapeutică ne putem îndepărta de cărările bătătorite și ne adâncim cu totul în mijlocul naturii. Simțim atunci bătăile vindecătoare ale inimii Pământului și percepem entitățile naturii, care ne ghidează. Citim în cartea Naturii, înțelegând ceea ce au să ne spună pietrele, frunzele și animalele pe care le întâlnim. Ne lăsăm ghidați de ele în locuri în care ne putem regenera forțele – printr-o energie vitală incomparabilă cu cea pe care ne-o procură alimentele. În acest fel primim răspunsuri la întrebări și putem avea chiar viziuni.

Și eu mi-am primit răspunsurile și am avut viziuni. M-am văzut, cu privirea interioară, redevenind la fel de suplă și în

I UŞURINȚA TRUPULUI

formă ca înainte de sarcină. Pentru a reuși aceasta – mi-a indicat lumea spirituală – trebuie să mă detoxific mental și emoțional.

Trebuie să reflectez de asemenea la ce anume mă „sătușă” interior, la ce mă hrănește. Am înțeles că în loc să mă îndop cu hrană pentru a-mi umple golul interior, trebuie să-mi regăsească relația cu Eul meu spiritual, pe care o pierdusem în timpul anilor de după nașterea fetițelor mele gemene, nu dintr-o dată, ci gradat, insidios.

Atunci când trebuie să fii total prezentă pentru bebelușul – alăptat, schimbat scutece, ținut în brațe, plimbat, spălat, hrănit, îmbrăcat, dezbrăcat, culcat, mânăgaiat și calmăt – este ușor să te uiți pe tine însuți. La fel este și atunci când copiii cresc, precum și în toate situațiile care ne solicită în întregime, ca, de exemplu, activitatea profesională.

Aveam, aşadar, nevoie de o reîntoarcere către propria mea ființă și de timp pentru mine însămi – pentru ca misterul și miracolul vieții să-mi hrănească suficient de mult sufletul și să nu mai compensez această lipsă mânăcând. Am înțeles că greutatea mea este o chestiune profund spirituală. Ar fi fost deci superficial să o tratez DOAR din punct de vedere al corpului fizic.

M-am întors, aşadar, către domeniul în care mă formasem și către instrumentele cu care lucram deja de atât de multă vreme: tehniciile spirituale tradiționale. Grăție acestor metode ancestrale de vindecare mi-am putut regăsi silueta – și în același timp drumul către mine însămi. Și cel mai frumos aspect al acestei povești este că tot ceea ce am dobândit a rămas al meu!

Mâncăți de toate – savurând!

În această carte pledez pentru o raportare relaxată la tema alimentației, căci postul este cel care echilibrează și menține echilibrul – și nu calculul calorilor. Nu veți găsi aici nicio rețetă, pentru că puteți mâncă de toate, chiar de toate! Aceasta este, în „jungla” regimurilor de tot felul, o oază de pace, în condițiile în care lista alimentelor pe care trebuie sau nu trebuie să le mâncăți se lungescă din ce în ce mai mult: într-o zi zahărul și grăsimile animale sunt pe lista neagră, în altă zi sursele de carbohidrați,

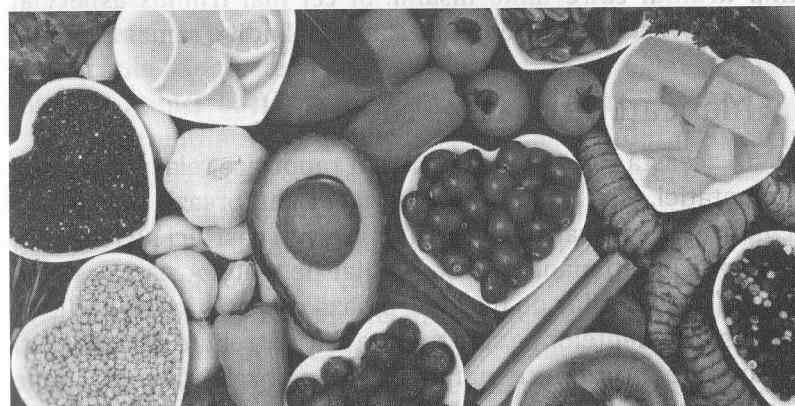
cum ar fi pâinea și pastele, în altă zi proteinele animale. Numeroși sunt cei care se întreabă ce mai pot pune atunci în farfurie și se simt complet depășiti, dezorientați.

Cu unele excepții, nu există alimente a priori „nocive” – de fiecare dată este mai degrabă o chestiune de măsură. De exemplu, în Asia, în știința ayurvedică a alimentației, mâncărurile dulci sunt indispensabile și sănătoase pentru anumite tipologii fizice. Nu există o regulă generală, aplicabilă tuturor. Dietele radicale sunt în general mai mult dăunătoare decât folositoare. Iar cel care se autoflagelează și renunță la mâncărurile lui preferate riscă să se năpustească apoi asupra mâncării, din frustrare.

De altfel, nu există un mod de alimentație valabil pentru toți. Actul de a ne hrăni este la fel de individual ca și restul vieții. În prezent, știință oficială nu știe cu precizie de la ce prag încolo sunt carbohidrații, zahărul sau grăsimile cu adevărat dăunătoare pentru o persoană sănătoasă. Este mult mai important să avem grija ca alimentația noastră să fie foarte variată.

Destindeți-vă! Dăruți-vă în mod regulat – și din plin – câte ceva: fie alimente, fie odihnă, fie o încetinire, un post, vidul. Atunci când mâncăți, mâncăți. Atunci când poftiți, poftiți. Pur și simplu.

În această carte vreau să vă ajut – pornind de la propria mea experiență și cunoștere – să depășiți diferitele obstacole pe care le puteți întâlni pe această cale a postului.



PLIMBARE MEDICINALĂ

PENTRU A PIERDE ÎN GREUTATE

Exercițiu: Fac parte din natură

Mergeți în natură pentru o plimbare terapeutică: *medicine walk*. Plecați pentru o zi întreagă, de la răsăritul până la apusul Soarelui, sau pur și simplu pentru câteva ore. Renunțați în acest timp la orice hrană, precum și la telefonul mobil, la cărți, la tot ce vă poate distrage. Luați cu dumneavoastră apă suficientă pentru o zi întreagă, deci cel puțin 2-3 litri, pentru a vă curăta trupul în interior.

Înainte de a ieși, prezentați-vă Naturii și Lumii Spiritelor. Spuneți-vă numele cu voce tare sau în șoaptă, după cum vi se pare mai potrivit. Și cereți să primiți, în timpul plimbării dumneavoastră terapeutice, răspunsuri și impulsuri care să vă ajute să pierdeți în greutate.

Drumul vă poate conduce în afara cărărilor obișnuite. Lăsați-vă ghidat, și dacă inima vă îndeamnă, opriți-vă, așezați-vă sau culcați-vă, liniștiți-vă.

Înțelegiunea dumneavoastră interioară, personală și intuiția vă vor ghida atunci când veți pătrunde în spațiul sacru al Mamei-Pământ, în lumea invizibilă a Spiritului. Simțiți pulsul vindecător al Pământului, percepți entitatele naturii care vă ghidează.

În special în natură vă puteți dezvolta forța vieții, vă puteți trezi latura spirituală adormită. În natură veți putea fi cel care sunteți cu adevărat, căci ea face să iasă la iveală ființa dumneavoastră veritabilă. Lumina Soarelui vă aduce viziuni. Animalele vă reflectă ființa, vă inspiră și vă transmit forța lor. Copaci, plantele vă încarcă cu o energie pozitivă, benefică și vă conectează la tot ce există.

Cititi deci în cartea Naturii: percepți ceea ce pietrele, frunzele și apele pe care le întâlniți vor să vă spună. Tuturor celor care se deschid către ea, Mama-Pământ le

revelează numeroase remedii. Lăsați-vă condus de ape în locuri în care vă puteți reîncărca forțele, în care puteți obține răspunsuri și avea viziuni.

La sfârșitul plimbării medicinale, exprimați-vă recunoștința, de exemplu, intonând un cântec sau lăsând câteva ierburi sau fructe drept cadou Naturii.

Sugestie: Puteți realiza o plimbare terapeutică pe orice temă și cât de des doriti. Eu, de exemplu, fac una pe săptămână – uneori scurtă, uneori lungă. Dacă sar peste vreuna, mă simt imediat ceva mai puțin echilibrată.

Tradiții de post și sărbători

Mi-am adunat cei 20 de ani de experiență a postului cu ocazia unor ceremonii străvechi, cum ar fi plimbarea terapeutică, căutarea unor viziuni, coliba de sudătie și dansul Soarelui. Aceste metode ancestrale ajută ființa umană să se simtă unită cu marele Tot, din care cu toții facem parte.

Puteți, bineînțeles, să poziți și fără a efectua aceste ceremonii specifice, dar aş dori să vă indic fundalul lor spiritual.

Fie că este vorba despre relația profundă cu Natura din timpul plimbării terapeutice, de retragerea și introspecția din timpul căutării viziunilor, de transpirație în coliba de sudătie sau de starea de transă care durează ore sau chiar zile întregi din timpul dansului Soarelui, toate aceste practici sunt o cale către ceea ce fiecare ființă umană de pe Pământ dorește: iubire, sănătate, aflarea sensului vieții, libertate și fericire în momentul prezent, aici și acum; un drum către sine însuși, în inima lumii, a naturii și a Universului, către o uniune cu Totul.

În cadrul ceremoniilor menționate, postul este aproape întotdeauna la ordinea zilei. Se postează de asemenea în momentele de schimbare a anotimpurilor – pentru a aprecia hrana oferită de Mama-Pământ – precum și în ritualurile de tranziție și de inițiere, de exemplu, în momentul trecerii la vîrstă adultă. Postul regulat joacă un rol esențial în culturile indigene și este practicat de zeci de mii de ani.

În actele ceremoniale, postul vizează experiența spirituală, căci el ascute simțurile, face inima mai liberă și mai receptivă la vise, la percepțiile extrasenzoriale și la viziuni. Dar postul favorizează, bineînțeles, și sănătatea și evită acumularea kilogramelor în plus; am putea spune, în glumă, că este vorba despre „un dispozitiv de produs sănătate,abil deghizat în regim”.

Un alt element legat de postul tradițional este „contrapartea” lui, care constă în bucuria și plăcerea de a mâncă în momentul *feastingului*, adică al „festinului”. La fel ca și postul, *feastingul* are numai în aparență de-a face cu actul de a mâncă, pentru că și el poate fi îndeplinit, evident, cu o intenție spirituală. Un prim motiv al acestui „festin” (*feast*) poate fi acela de a ne ancora din nou în planul fizic după post, pentru a reveni cu bine din planul spiritual în viața de zi cu zi. Căci atunci când ne contopim puternic cu planurile spirituale, riscăm să ne pierdem ulterior simțul realității. Actul de a mâncă ne reduce în sfera materială. O a doua intenție a „festinului” poate fi aceea de a celebra recolta, sau de a ne onora familia și strămoșii prin intermediul unor rețete exacte, transmise din generație în generație. Recunoștința pentru hrana cea bună a Mamei-Pământ face întotdeauna parte dintr-un festin tradițional.

Acest respect este de altfel elementul care distinge *feastingul* de lăcomie și postul de un banal regim.

Esențial: intenția

Noțiunea de intenție joacă un rol esențial în toate ritualurile spirituale care disting spațiul sacru de un spațiu cotidian. Este întru totul posibil să conferim un cadru spiritual actelor zilnice – dar fără o intenție clară, orice gând sau ritual sunt lipsite de eficacitate, „se învârtesc în gol”.

În schimb, o intenție clară exercită un efect magic, căci energia se acumulează acolo unde se îndreaptă atenția. Este ceea ce ne învață de milenii tradițiile spirituale autentice – de exemplu, printr-unul din cele șapte principii ale *Huna-ei hawaiiene* – și care este confirmat de fizica cuantică modernă. Concentrați-vă asupra fericirii, și veți avea mai multă fericire în