

ISHRANA BUDUĆNOSTI: MENTALNO-EMOTIVNA ISHRANA

Sažetak: Kvantna fizika i biologija, kao i neuronauka, koje su van okvira kartezijansko - njutnovske paradigme, ukazuju na činjenicu da je čovek, pre svega, energetska biće. Energetsko polje, koje se nalazi oko svakog organizma, za nas je nevidljivo, a u kvantnoj fizici se naziva morfogenetičko ili telesno polje. Ako prihvatamo naučnu paradigmu monoističkog idealizma, po kojoj je svest primarna, tada to postaje sasvim izvesno, kao i činjenica da se naš organizam ne hrani samo materijalnom hranom, nego i energetskom, koja omogućava procese na energetskom nivou, kao što materijalna hrana omogućava procese na biološkom nivou. Poznavanje prave prirode ljudskog bića i sveta oko nas je od ključnog značaja za proces isceljenja. Ako ne shvatamo našu pravu prirodu, bez obzira na medicinski metod koji koristimo, i koliko god se zdravo hranili materijalnom hranom, u lečenju možemo imati samo delimične rezultate. Kada pričamo o ishrani budućnosti, važno je razviti svest o tome da je čovek na prvom mestu energetska biće, pa mu je potrebna i odgovarajuća energetska ishrana.

Zaključak: Ako nam je polazna osnova za proučavanje ishrane u budućnosti činjenica da je čovek u osnovi energija i da imamo energetska telo na osnovu kojeg se formira fizičko, moramo znati da se naše energetska telo hrani mislima i emocijama. Do zdrave hrane za naše energetska telo, odnosno, do zdravih misli i emocija, dolazi se kroz lični razvoj. Na osnovu toga možemo zaključiti da je lični razvoj neophodan za ishranu budućnosti.

Ključne reči: kvantna fizika, holistička medicina, energetska telo, misli, emocije, lični razvoj.

STEPENICE KA SPOZNAJI: RENE DEKART, ISAK NJUTN I ČARLS DARVIN

Celokupna današnja nauka se zasniva na određenim idejama iz prošlosti. Francuski matematičar i filozof, Rene Dekart, video je svet kao jednu veliku mašinu koja je podeljena na objektivnu sferu materije, što je domen nauke, i subjektivnu sferu uma, što je domen religije. Pri tome su one, po njemu, u potpunosti razdvojene, nepovezane i ne utiču jedna na drugu. Za današnju nauku je veoma bitan kauzalni (uzročni) determinizam, čiji je tvorac engleski fizičar Isak Njutn, koji kaže da se sve može predvideti po tačno utvrđenim zakonima, ako su nam poznati određeni parametri. Ako tome dodamo još i Darwinovu teoriju, da je čovek rezultat mutacije gena u procesu opstanka, pri čemu prilagodljiviji, bolji i jači opstaju, mi, u stvari, nismo ništa drugo nego mašine za opstanak. Ove ideje nisu netačne i ne treba ih odbaciti, ali moramo shvatiti da su one samo jedan, veoma važan, stepenik za dalji razvoj nauke, a ne i cilj koji je dostignut i iza koga nema više ništa da se otkrije i spozna.

Ako na ljudski organizam gledamo kroz prizmu kartezijansko-njutnovske paradigme, onda on nije ništa više nego fizičko-hemijska mašina sa dva centra, mozgom i srcem, u kojoj je sve regulisano hormonima i enzimima, a predodređeno genima, odnosno dezoksiribonukleinskom kiselinom (DNK). Ukoliko nešto ne funkcioniše kako treba, to se „popravlja” dodavanjem određenih supstanci, odnosno odstranjivanjem ili zamenom delova koji ne funkcionišu. Donekle to i jeste tačno, ali ne u potpunosti. Biologija i medicina, zasnovane na kartezijansko-njutnovskom sistemu, priznaju samo vidljive stimulanse koji deluju na organizam, a ono što se ne može percipirati našim čulima za njih ni ne postoji. Gledano kroz prizmu tog sistema, čovekov organizam se održava u životu konzumiranjem vazduha, vode i hrane koju vari i na taj način koristi neophodne supstance iz nje. Međutim, mnogo toga u funkcionisanju ljudskog organizma ne može da se objasni na taj način.

Kvantna fizika i biologija, kao i neuronauka, koje su van okvira kartezijansko-njutnovske paradigme, ukazuju na to da na naše telo utiče čitav niz za nas nevidljivih spoljašnjih stimulansa, koji su važni za funkcionisanje organizma i za život generalno. Za te uticaje ne važe zakoni kauzalnog determinizma, nego sasvim drugačiji zakoni kvantne mehanike, pošto se oni dešavaju na kvantnom, odnosno energetskom nivou. Posmatrano kroz prizmu ovih novih naučnih disciplina, možemo se s pravom zapitati da li se naš organizam onda hrani samo materijalnom hranom, vodom i vazduhom, ili postoji i hrana koje nismo svesni, jer je ne možemo čulima percipirati.

Ako prihvatimo novu paradigmu u nauci, koju kvantni fizičar Amit Gosvami naziva monoistički idealizam, i koja je antiteza materijalnog realizma, tada mi nikako ne možemo biti slučajni rezultat mutacije gena u procesu opstanka. Po monoističkom idealizmu, svest je primarna i osnova je svega, a iz nje se razvija sve drugo, uključujući i materiju i materijalnu realnost, zatim misli, emocije... To je, naravno, u potpunoj suprotnosti verovanju klasične nauke i trenutno važećoj naučnoj paradigmi da je materija primarna, a da je svest samo njen nusprodukt.

Ako prihvatimo naučnu paradigmu monoističkog idealizma, odnosno, tvrdnju da je svest primarna, tada postaje sasvim jasno i da na nas i našu okolinu deluje niz uticaja koji su za nas nevidljivi. Tada je u potpunosti jasno i da se naš organizam hrani ne samo materijalnom hranom, nego i energetsom, koja omogućava procese na energetsom nivou, kao što materijalna hrana omogućava procese na biološkom nivou. Kada pričamo o ishrani budućnosti, veoma je važno da obratimo pažnju upravo na ovu vrstu ishrane, na energetske ishranu.

ČOVEKOVO ENERGETSKO TELO

U kvantnoj fizici je poznat pojam polja nulte tačke. To je polje subatomske čestice između kojih postoji stalna razmena energije. To polje se ne može niti videti, niti percipirati na bilo koji način našim čulima, ali, bez obzira na to, ono vrši stalni uticaj na svaki organizam, kao i na sve što postoji. Ajnštajn je rekao da česticom upravlja polje. Čestica se odnosi na materiju, a polje predstavlja nevidljive sile energije koje se nalaze oko nas i upravljaju materijom. Moglo bi se reći i da se materija na neki način hrani energijom.

Energetsko polje organizma, koje se nalazi oko svakog organizma, za nas je nevidljivo, a u kvantnoj fizici se naziva morfogenetičko ili telesno polje. Od tog polja zavisi naše fizičko telo i pod njegovim je stalnim uticajem. Iz tog razloga možemo reći da se materija hrani energijom, odnosno, da se naš organizam hrani, pored ostalog, i energijom.

Razumevanje kvantne mehanike, odnosno zakona koji važe na subatomskom, kvantnom ili energetsom nivou, od najvećeg je značaja za sve medicinske sisteme, jer je to jedan od načina da se objasni prava priroda ne samo čovekovog fizičkog tela, nego ljudskog bića u potpunosti i svega što utiče na njega, kako pozitivno, tako i negativno.

Ako govorimo o zdravoj ishrani, takođe je potrebno razumevanje kvantne mehanike, jer kroz nju shvatamo da se naš organizam hrani na više nivoa, na različite načine, s obzirom na to da i bivstvuje na više nivoa, a ne samo na materijalnom. Naše uobičajeno stanovište je da čovek egzistira na materijalnom nivou, ali mi takođe bivstvujemo i na energetsom nivou, iako toga obično nismo svesni. Sa tačke gledišta holističke medicine ovaj nivo je veoma važan jer tu, zapravo, počinju sve bolesti, te na njemu i treba delovati ako želimo da dođe do pravog isceljenja, a ne samo do izlečenja. Napravimo ovde razliku između izlečenja i isceljenja. Postoji, naime, bitna razlika između ova dva pojma: leči se fizičko telo, a isceljuju se energetska tela. Isceljenje je lečenje na dubljim nivoima ljudskog bića. Isceljenje uvek vodi ka potpunom izlečenju, dok izlečenje ne vodi ka potpunom isceljenju. Zbog toga ishrana, kao veoma važan deo našeg zdravlja, mora biti proučena i shvaćena i na energetsom nivou.

Poznavanje prave prirode ljudskog bića i sveta oko nas je od ključnog značaja za proces isceljenja. Ako ne shvatamo našu pravu prirodu, bez obzira na metod koji koristimo pri lečenju, i koliko god se zdravo hranili materijalnom hranom, u lečenju možemo imati samo delimične rezultate. To i jeste slučaj sa klasičnom medicinom. Ona jeste dobra, ali joj nešto nedostaje, pa su i rezultati u velikom broju slučajeva nepotpuni. Sa druge strane, holistički medicinski sistemi podrazumevaju da je sastavni deo ljudskog bića njegovo energetsko telo, a da se neki od veoma bitnih faktora koji dovode do bolesti, ali i do isceljenja, pa samim tim i do izlečenja, nalaze upravo na energetsom nivou.

Gledano sa tačke gledišta holističkih medicinskih sistema, mi smo energija i pored fizičkog tela imamo i više energetskih tela. Osnivač homeopatije, dr Haneman, kaže u *Medicinskom organonu* da vitalna sila, što je uobičajeni naziv za naše energetsko telo u homeopatiji, animira materijalno telo i vlada njim. Ona ima svoje tri manifestacije na tri različita nivoa. Na mentalnom su to misli, na emotivnom su emocije, a na fizičkom je telo. Sve ovo zajedno – vitalna sila i njene tri manifestacije, čine čoveka. Znači, možemo reći da imamo i mentalno i emotivno telo, pored fizičkog. Treba spomenuti da je čovek mnogo više od ovoga; postoje i druga, mnogo suptilnija energetska tela koja posedujemo, ali dalja objašnjenja

prevazilaze opseg ovog izlaganja. Ovo je pojednostavljena šema, da bi se lakše shvatilo čovekovo funkcionisanje i značaj energetske ishrane kao ishrane budućnosti.

Kada je vitalna sila u balansu, to se manifestuje kao apsolutno zdravo mentalno, emotivno i fizičko telo. Bilo kakav poremećaj vitalne sile ima za posledicu patološke promene na ova tri tela. Te promene, a pre svega promene na fizičkom telu, jesu ono što u klasičnoj medicini nazivamo bolestima. Za holističke medicinske sisteme jedina bolest je energetski poremećaj, odnosno poremećaj vitalne sile, a sve drugo su posledice, odnosno manifestacije toga.

Kako vitalna sila utiče na naše mentalno, emotivno i fizičko telo, tako i ona utiču na vitalnu silu, odnosno hrane je svako na svoj način. Mentalno telo hrani vitalnu silu mislima, emotivno emocijama, a fizičko materijalnom hranom koju jedemo. Od ove tri vrste hrane, između ostalog, zavisi stanje vitalne sile, koje će se potom direktno odraziti na naše mentalno, emotivno i fizičko stanje. Ovde vidimo jasnu uzročno-posledičnu povezanost i značaj toga da, kada pričamo o ishrani budućnosti, posmatramo ishranu na više različitih nivoa i shvatimo da se ne hranimo samo materijalnom hranom.

ISTRAŽIVANJA P. P. GARIAJEVA

U prilog postojanju morfogenetičkog polja, odnosno čovekovog energetskog tela i njegovog uticaja na fizičko telo idu i istraživanja ruskog naučnika P. P. Gariajeva. On je sa svojim timom došao do zanimljivih zaključaka, ispitujući genetiku. Uobičajeno shvatanje gena u klasičnoj nauci je da su oni nepromenljivi i isključivo materijalne prirode. Pri tome se misli da samo 2% DNK kontroliše ceo organizam, odnosno njegovo funkcionisanje, dok preostalih 98% praktično ne služi ničemu.

Ovakav pristup u genetici, međutim, ne može da objasni čitav niz stvari. Nešto nedostaje. Prvo, znamo da se kroz evoluciju odbacuje sve što je nepotrebno. Kako onda objasniti da je 98% genetskog materijala nepotrebno? Drugo, iako proteini i geni mogu biti isti za različite vrste, kako biljne, tako i životinjske, pa i za čoveka, između njih postoje ogromne razlike. Kako objasniti razlike u morfogenezi, odnosno u razvoju organizma od embriona do pune zrelosti, između različitih vrsta sa istim proteinima, odnosno genima? Kako od jedne oplodene jajne ćelije nastaje nebrojeno mnogo različitih ćelija koje se organizuju u tačno određeni oblik, sa tačno određenom funkcijom? Kako su svi ovi procesi kontrolisani već u fazi embriona?

Epigenetika je grana genetike koja se bavi ispitivanjem spoljašnjih uticaja na manifestacije gena. Po epigenetici dešavanja u ćeliji zavise i od spoljašnjih uticaja na gene, a ne samo od gena koji su determinisani. Zvanična nauka tvrdi da je gen šema za pravljenje proteina koja je nepromenljiva, ali epigenetika ukazuje na to da gen može da da na hiljade varijacija u pravljenju proteina, u zavisnosti od spoljnih uticaja. Znači, po epigenetici geni nisu nešto što je determinisano, nego su samo mogućnosti, a morfogenetičko polje, odnosno energetsko telo, određuje koja će mogućnost prevladati. Bez obzira na to što epigenetika ukazuje na drugačiju prirodu gena, mišljenje da su geni nepromenljivi i isključivo materijalne prirode je i dalje čvrsto ukorenjeno u nauci.

Ovde dolazimo do istraživanja Gariajeva i njegovog tima. U jednom od eksperimenata, uzorak DNK je premešten sa jednog na drugo mesto, a potom su laserskom spektroskopijom uočeni tragovi, ili fantom-efekat, na prvoj lokaciji. Nakon što su ti tragovi uklonjeni gasom nitrogena, oni su se vratili u roku od pet do osam minuta i zadržali još čitavih mesec dana. U ovom eksperimentu je takođe uočeno da DNK zrači određene talase. Da li je onda DNK samo materijalne prirode, ili možda postoji energetski šablon po kom se formira materijalni deo DNK?

U sledećem eksperimentu je odsečen deo lista, a zatim je isti list izložen elektromagnetnom polju visoke frekvencije, pri čemu je vizuelno dobijena slika celog lista. Da li je taj list samo materijalne prirode, ili možda postoji energetski šablon po kom se formira materijalni deo lista?

Izveden je čitav niz ovakvih eksperimenata, ne samo od strane Gariajeva i njegovog tima, nego i drugih naučnika, i svi oni ukazuju na jednu stvar: postojeća kartezijsko-njutnovska paradigma je nepotpuna. Zaključak koji je Gariajev doneo nakon svih eksperimenata je da, nasuprot materijalističkom pogledu, sva živa bića imaju dva dela: materijalni i energetski, ili deo koji se sastoji iz energetsko-informacione supstance, kako on to naziva. To je deo živih bića koji se ne može percipirati pomoću naših pet čula i zbog toga stičemo utisak da taj deo ni ne postoji. Ovo je novo otkriće za zapadnu nauku, ali ono uopšte nije novo. Više hiljada godina se u ajurvedi priča o prani, dok se u kineskoj

medicini ovaj energetski deo živih bića naziva či. U homeopatiji, koja postoji više od 200 godina, energetski deo našeg bića, kako smo već spomenuli, naziva se vitalna sila. Gariajev tvrdi da su ova dva dela našeg bića povezana i da deluju jedan na drugi, pri čemu u tome prednjači energetski deo. Njegov zaključak je da je život dinamička razmena energije i informacija između fizičkog tela i njemu odgovarajućeg energetskog tela, koji zajedno čine jedan organizam.

MISLI I EMOCIJE KAO HRANA

Ako nam je polazna osnova za proučavanje ishrane u budućnosti činjenica da je čovek u osnovi energija i da imamo energetsko telo na osnovu kojeg se formira fizičko, možemo da se zapitamo čim se hrani naše energetsko telo. U kontekstu naše pojednostavljene priče o čovekovim energetskim telima, možemo reći da su osnovna hrana energetskog tela naše misli i emocije. Iz neuronauke znamo da su misli i emocije uvek povezane i da određene misli izazivaju određene emocije i obrnuto.

Mi smo uglavnom svesni hrane koju jedemo, od toga kako izgleda, kakvog je ukusa, preko toga da li je zdrava ili nije, sve do toga kako deluje na nas i fizički i psihički. A da li smo svesni naše energetske hrane? Kakvim sve mislima i emocijama hranimo naše energetsko telo? Šta utiče na naše misli i emocije, šta ih čini zdravim, a šta nezdravim? Da li smo svesni svega ovoga? Obično nismo.

Svi znamo da naše okruženje direktno utiče na misli i emocije. Statistike ukazuju na to da prosečan čovek u zapadnom svetu provede više od polovine vremena u budnom stanju pod stresom. Šta uopšte znači da smo pod stresom? Objasniću ukratko šta je to stres, ili stresogena reakcija, i zašto je bitno da znamo šta je stres u kontekstu energetske ishrane kao ishrane budućnosti.

Stresogena reakcija je odbrambena reakcija organizma koja se ne javlja samo kod čoveka, nego i u celom životinjskom svetu. Čoveku je ona bila neophodna za opstanak u praistoriji, kada je još živio po pećinama i bio okružen opasnim predatorima. Kada registruje životnu opasnost, blizinu predatora, da bi spasao život, mozak šalje signal nadbubrežnim žlezdama, koje počinju da luče hormone stresa (kortizol, adrenalin i noradrenalin), koji potom preusmeravaju energiju najvećim delom ka tri organa: srcu, plućima i mišićima. To su organi koji su potrebni da bi se čovek (ili bilo koja životinja) suprotstavio predatoru, ili pobegao od njega i na jedan od ta dva načina spasao život. To je tzv. reakcija *flight or fight*, a prevedeno na srpski, znači 'beži ili se bori'. Ona omogućava organizmu da se snabde sa dovoljno kiseonika, da napumpa dovoljno krvi i da mišići dobiju maksimalnu snagu, kako bi se spasao život. Ovo je predviđeno kao kratkotrajna reakcija organizma, dok se ne spase život, jer u ovakvom stanju ni jedan drugi organ ne može da funkcioniše kako treba, s obzirom na to da je skoro sva energija preusmerena na tri organa, neophodna za spasavanje života.

Kada prođe kratkotrajna stresogena reakcija, nakon što je život spašen, organizam se vraća u balans. Mozak registruje da je opasnost prošla i počinje da luči druge hormone (dopamin, endorfin, oksitocin...) koji smiruju organizam, uvodeći ga u opuštajuće ili isceljujuće stanje. Energija se ponovo distribuira ravnomerno na sve organe i uspostavlja se homeostaza. Svi organi ponovo počinju da funkcionišu kako treba i sve funkcije organizma se vraćaju u normalu. U ovakvom stanju je moguća regeneracija i samoisceljenje organizma.

Problem sa stresom je u tome što naš mozak, od vremena kada nam je život stvarno bio ugrožen raznim predatorima do danas, nije razvio mogućnost da razlikuje stvarnu životnu opasnost od svađe sa supružnikom, velikog pritiska na poslu, nezgodnog šefa, nedostatka vremena, finansijskog problema... On reaguje na isti način u svim ovim slučajevima. Da problem bude veći, svi ovi uzroci stresa u modernom životu obično nisu kratkotrajna pojava, već često traju dugo, a naš organizam ne može da podnese dugotrajnu stresogenu reakciju. Rezultat toga je uvek razvoj neke bolesti, u zavisnosti od naslednih faktora, konstitucije i spleta spoljašnjih okolnosti.

Ako bismo tokom stresnog perioda pokušali zdravo da se hranimo, ne bismo li olakšali stanje našem organizmu, to bi mu pomoglo malo, ali ne u potpunosti. U stresu, varenje ne funkcioniše kako treba, pošto ono nije od primarnog značaja za spasavanje života, i zdrava ishrana nam neće rešiti problem. Da stvar bude gora, ovakvo stanje stvara „toksične emocije“ kojima hrani naše energetsko telo. Emocije koje su uzrokovane stresogenom reakcijom su strah, bes, agresivnost, sumnja, briga, nesigurnost, anksioznost, neprijateljstvo, krivica, tuga... S obzirom na povezanost emocija i misli, ovakve emocije mogu izazvati

samo negativne misli, što sve zajedno čini veoma nezdravu energetska hranu, koja nesumnjivo vodi u bolest.

Energetska hrana koja nam je potrebna kod produžene stresogene reakcije kojoj smo toliko često izloženi je ljubav, mir, bliskost sa drugima, zahvalnost, zadovoljstvo, sreća, radost, inspiracija, poverenje, kreativnost, celovitost... Međutim, ove emocije se ne stvaraju u stanju stresa, već u opuštajućem stanju. One dalje izazivaju pozitivne misli, što sve zajedno čini zdravu energetska hranu koja vodi ka isceljenju umesto ka bolesti, ka kojoj nas vode stres i energetska hrana koju dobijamo sa stresom.

Postavlja se pitanje, kako doći do „zdravih emocija“ koje izazivaju pozitivne misli, kao zdrave hrane za naše energetska telo, kada su ove emocije uzrokovane opuštajućom reakcijom, a ne stresogenom, kojoj smo toliko često izloženi. Odgovor na to pitanje je lični razvoj.

LIČNI RAZVOJ

Pod ličnim razvojem obično podrazumevamo psihički rast, odnosno buđenje, sazrevanje i manifestaciju latentnih vrednosti u nama, od osećaja za umetnost i estetiku, preko etike i morala, zatim različitih uvida i velikih ideja, sve do religioznih i duhovnih iskustava. Kroz lični razvoj postajemo svesni nas samih kao ljudskih bića, svega oko nas, kao i naše povezanosti sa celim Univerzumom.

Ako želimo da krenemo put ličnog razvoja, pre svega moramo postati svesni da imamo energetska telo, tu našu nevidljivu duhovnu stranu. Kada postanemo svesni da je imamo, moramo je i upoznati. Poznata sentenca „upoznaj samoga sebe“ upravo i podseća na važnost upoznavanja vlastite duhovne strane, o čemu govore različite škole i veliki mudraci kroz čitavu istoriju. Ako spoznamo sebe na taj način, tada ne samo da možemo da krenemo put ličnog razvoja i isceljenja, nego i život počinje da nam se menja na bolje, jer se otvaraju vrata potpuno novih, do tada neslučenih životnih dimenzija.

Postoji nebrojeno puno puteva ličnog razvoja, ali bez obzira na to koji put izaberemo, šematski gledano, možemo reći da se rad na sebi sastoji iz određenih faza. Ako želimo da radimo na sebi, da menjamo sebe, prva faza bi bila da postanemo svesni svoje duhovne strane, kako njenog svetlog dela, tako i mračnog, ili Senke, kako je Jung naziva. Po njemu je naročito važno da postanemo svesni svoje Senke, jer, kako on kaže, čovek ne doživljava prosvetljenje vizualizujući svetlost, nego osvetljavajući tamu.

Kada postanemo svesni svoje Senke, moramo se suočiti sa njom, sa tom mračnom stranom naše ličnosti koja leži u nižem podsvesnom. Moramo se upoznati sa njenim sadržajem, i to je druga faza ličnog razvoja. Upoznavanje Senke se postiže ispitivanjem mračnih snaga koje dominiraju nama, strahova koji nas parališu, konflikata koji troše našu energiju, kompleksa sa emotivnim nabojem i svim drugim što se nalazi u nižem nesvesnom.

Međutim, ovo može biti veoma bolan proces, zbog čega mnogi koji krenu ovim putem odustanu već na samom početku. Kada počnemo da se upoznajemo sa sadržajem naše Senke, mi se upoznajemo sa svim delovima naše ličnosti koje smo kroz život odbacili. To je sve ono što nismo hteli i ne želimo da znamo o sebi, ono sa čim nismo smeli da se suočimo i sve ono što je bilo bolno, pa smo zbog toga i potisnuli sve to u Senku.

Treća faza ličnog razvoja je transformacija Senke. To je veoma težak i dug proces, ali to je ono što dovodi do promene naše ličnosti. Tokom ovog procesa mi transformišemo energiju koja nam pravi probleme u svakodnevnom životu, blokira naš razvoj i izaziva bolesti, u energiju koja menja naš život na bolje, omogućava naš razvoj i leči bolesti. Transformišemo destruktivnu u konstruktivno-kreativnu energiju, odnosno transformišemo nezdravu energetska hranu u zdravu. U ovoj fazi počinju da se manifestuju naši viši potencijali i da se razvija svest o našem višem JA, našoj duši.

U ovom procesu dolazi do još jednog fenomena. Transformacija energija iz nižeg nesvesnog, odnosno Senke, omogućava upliv energija iz višeg nesvesnog (supersvesti) u svest. Uobičajeno su psihičke energije iz supersvesti blokirane sadržajem Senke. Njenom transformacijom otvaramo kanale za spuštanje energija iz supersvesti u svakodnevnu svest, što dovodi do velikih promena. Mi ne moramo biti genijalci poput Mocarta, Tesle, ili Da Vinčija, koji su imali direktan kontakt svakodnevne svesti i supersvesti, pa su zato i bili ko su bili, ali će to svakako dovesti do krupnih promena u našem životu. Sve velike ideje, velika umetnička dela, naučna otkrića, filozofske misli i slično nastaju na taj način, spuštanjem energija supersvesti u svakodnevnu svest.

Energije iz višeg nesvesnog odgovorne su i za duhovno buđenje. Ako se otvore kanali između supersvesti i svakodnevne svesti i dođe do protoka energija, to se naziva duhovno buđenje. Ono se manifestuje povećanom energijom, unutrašnjim mirom, osećanjem radosti, sreće, zadovoljstva, sigurnosti, velike snage, ljubavlju prema svima i svemu, velikim idejama, kreativnošću, porivima za dobra i humana dela i dr. Čovek se oseća moćno, hoće i može da uradi sve, ali ne zarad sebe, nego zarad svih, jer je pun ljubavi prema celom Univerzumu. Iako duhovno buđenje nije stalno stanje svesti, nego faza na putu ličnog razvoja, pomoću njega dolazimo do zdrave hrane za naše energetsko telo, koja nam je neophodna za isceljenje. To je zdrava hrana na koju ne smemo da zaboravimo u budućnosti, a lični razvoj je način da obezbedimo sebi tu zdravu hranu.

LITERATURA

1. Jonathan Allday, 2009, *Quantum Reality*, CRC Press, London
2. M. F. Bear, B. W. Connors, M. A. Paradiso, 2007, *Neuroscience*, Lippincott Williams & Wilkins, London
3. Amit Goswami, 1995, *The Self-Aware Universe*, Penguin, New York
4. Richard Gerber M.D. 1954, *Vibrational Medicine*, Bear & Company, Santa Fe
5. Samuel Hahnemann, 1996, *Organon of Medicine*, B. Jain Publisher, New Delhi
6. P.P. Gariaev <http://dnadecipher.com/index.php/ddj/article/viewFile/2/2>
7. Kenneth R. Pelletier, 1977, *Mind as Healer, Mind as Slayer*, A Delta Book, New York
8. K. G. Jung, 1984, *Odabrana dela K. G. Junga*, Matica srpska, Novi Sad
9. Lazar Trifunović, 2014, *JA ili ja, ko sam ja?*, Bio špajz, Beograd

MENTAL – EMOTIONAL NUTRITION

Abstract: Quantum physics and biology, as well as neuroscience, which are beyond the framework of the Cartesian-Newtonian paradigm, point to the fact that humans are primarily energy beings. Energy field of an organism, which surrounds each organism is invisible to us, in quantum physics is called a morphogenetic or body field. If we accept the scientific paradigm of monistic idealism, according to which conscience is primary, then it becomes quite evident. Furthermore, the fact that our organism is not solely fed by material food, but also by energy food which enables processes at the energy level, as material food enables process at the biological level becomes also evident. Knowing the true nature of human beings and the world around us is of crucial importance in healing. If we do not understand our true nature, regardless of the method we use in healing, and no matter how healthy our material food is, we can only get partial results in healing. When the nutrition of the future is concerned, it is important to develop the awareness that humans are primarily energy beings, therefore, they require a proper energy nutrition.

Conclusion: If our starting point for studying nutrition in the future is the fact that humans are energy in essence, and that we have the energy body on the basis of which the physical body is formed, we need to be aware that our energy body is fed by thoughts and emotions. Healthy food for our energy body, i.e. healthy thoughts and emotions, is achieved through personal development. Therefore, we can conclude that personal development is necessary for the nutrition of the future.

Key words: quantum physics, holistic medicine, energy body, thoughts, emotions, personal development.