

Egy könyv margójára:

**SZÖKÉS A BÖRTÖNBEN – írta Madame Ghis**

Mi indít arra egy 66 éves idős nőt, négy gyermek anyját és kilenc unoka nagynőjét, hogy kipróbálja a börtönt ahelyett, hogy csendesen üldögélne a hintaszékében, vagy utazgatna a nagyvilágban?

Az egész 1993-ban kezdődött. Mindenem megvolt – nagycsalád, tiszteletreméltó hivatás, siker, anyagi kényelem, jó egészség. Röviden összefoglalva, boldog voltam. De legbelül mélyen egy kicsi hang segítséget kért. Folyamatosan emlékeztetett: „Mindened megvan, amiről álmodtál, de az életednek nincs értelme.” Végül megértettem, hogy a lelkem kéri, engedjem ki a börtönből. Úgy döntöttem, hogy hallgatok rá, és az életem teljesen szétesett.

A lelkem megmutatta nekem, hogy a világ, amelyben élek, hazugságokból és illúziókból áll.

A valóságot csak a lélek szemével lehet felfogni. Az ő segítségével megtanultam, hogy a jövedelemadó-rendszer mögött – és a többi más rendszer mögött is – rablánc nélküli rabszolgákat találunk, embe-  
reket, akik öntudatlanok, és nincsenek tudatában annak, hogy az állam tulajdonai. Eléggé megbíznak a kormányukban ahhoz, hogy rábíz-  
zák az államra gyermekeiket, egészségüket, vagyonukat, egész életüket. Az állampolgárok nem feltételezik, hogy az állam csupán törvényhozóként és adószedőként működik, amely a Kanadai Banknak, egy magánbankárokból álló kartellnek dolgozik.

Amikor ennek a helyzetnek tudatára ébredtem, elhatároztam, hogy befejezem az életemet, amelyet egy „magasabb” hatóság tárgyakként

élek. Hogyan tehettem ezt meg? Azzal, hogy az ellenkezőjét tettem, mint addig. Hogyan viselkedik egy rabszolga? Mint egy kutya, egy háziállat. Engedelmeskedik gazdája akaratának, aki tetszése szerint használja a kutyát.

Cserébe a gazda eteti, és biztonságot nyújt neki. Minél engedelmesebb a kutya, annál jobban bírnak vele.

Eldöntöttem, hogy mindenáron megszököm a rabszolgaságból. Lemondtam a jogaimról és kiváltságaimról, amelyeket az állam garantált nekem, és befejeztem a megkívánt kötelezettségek és kötelezettségek teljesítését. Konkrétan ez azt jelenti, hogy megváltam az egészségügyi és egyéb biztosításoktól, a bankszámláktól, hitelkártyáktól, vezetői jogosítványtól, vagyontól, befektetésektől,

stb. Nem kértem nyugdíj-megtakarítást vagy öregségi nyugdíjat. Egyidejűleg beszüntettem a jövedelemadó-bevallás kitöltését. Az állam aggódott rabszolgái egyikének szokatlan viselkedése miatt, és erőszakosan próbálta visszatéríteni a disszidentet a „törvényes” útra. Ez az a pont, ahol a könyv kezdődik.

A médiának köszönhetően, amelyek beszámolt jogi kalandomról, Quebec-ben és Európában számos ember értesült a LANCTOT GHISLAINE esetről. Amikor kiderül, hogy 1995 óta nem töltöttem ki jövedelemadó-bevallást, az öntudatlan fehér birka felkiált: „Ez történik a családokkal. Megérdemli azt a két hónapot a börtönben!” A fekete birka jobban tudatában van a kormányzati manipulációknak, és hazudik. Ők el vannak ragadtatva, és azt kiáltják: „Végre, valaki provokálni meri ezt a rohadt rendszert.” Akárhogy is van, az én adóka-  
landomat nem motiválta sem az a vágy, hogy pénz takarítsak meg, sem pedig az, hogy lázadjak a hatóságok ellen. Egy célom volt csupán, hogy megtaláljam az igazi személyazonosságomat, kinyilvánítsam, és tiszteletben tartsam.

Ez a könyv sokkal több, mint egy megindító börtöntörténet. Természetesen velem együtt fogsz lemerülni a börtön világába, együtt élsz a napi zűrzavarral, azok szenvedésével és zavarodottságával, akik életük jó részét ilyen helyen töltik. De fel fogod fedezni az igazi személyazonosságodat is szuverén lényként. Meg fogod érteni, hogy egy ember, amikor elérte evolúciójának egy bizonyos pontját, nem viselkedhet többé intelligens és félős állat-

ként.

Megtanulod, hogy az emberi faj végül is egy hosszú folyamat végére ért a tudat evolúciójában. Fajunk jelenleg egy óriási mutáción megy át!

Ghislaine Lanctot orvosnő, számos könyv szerzője. 1994-ben megjelent szenzációs könyvének, „Az egészségügyi maffiá”-nak megjelenése után megfosztották doktori címétől és a bíróság örök életére eltiltotta a praktizálástól.

Ma már több jót tesz az emberiséggel, mint annak idején orvosként.

Előadásain, szemináriumain s könyvein keresztül emberek százezreinek üzeni: igenis van kiút! Arra tanítja hallgatóit, hogyan indulhatnak el a határtalan egészség, a szuverén emberi élet megteremtése felé vezető úton.

**Szem-szájnak ingere****Könnyű édesség túróval**

**Hozzávalók:** 14 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor, 14 dkg puha vaj, 14 dkg túró vagy 25 dkg túró, 14 dkg őrölt mandula, 6 tojás, 1 citrom lereszelt héja, fél citrom leve (elhagyható), 1 csipet só.

**Elkészítés:** A cukrot és vaníliás cukrot a tojássárgákkal habosra keverjük. Hozzáadjuk a vajat, túró, az őrölt mandulát, a reszelt citromhéjat és a citromlevét. A fehérjéket egy csipet sóval kemény habbá verjük és óvatosan hozzáadjuk a tésztahoz. Kivajazott, lisztezett tortaformában 140 fokon addig süssük, amíg a teteje világosbarnára sül (kb. 1 óra).

Ha nincs kéznél mandula, helyettesíthetjük 10 dkg búzadarával, de ez esetben a bekevert tésztát fél órát kell pihentetni, hogy a búzadara megpuhuljon benne!

Ha 25 dkg túróval készítjük, a tészta finomabb de törekenyebb - csak a lecsatolható tortakarikából lehet egyben kivenni.

**Füstölt rakott zöldbab**

**Hozzávalók:** 70 dkg zöldbab, 40 dkg főtt füstölt tarja, 15 dkg rizs, 1 pohár tejföl, 15 dkg reszelt sajt, só, bors, piros paprika.

**Elkészítés:** A babot tisztítsuk meg, és főzzük meg sós vízben. Míg elkészül, a gyors rizst is főzzük meg, a füstölt tarját vágjuk fel apróra és egy serpenyőben kevés vajon pirítsuk meg, hogy levét és zsírt egy kicsit kieresse. Borsozzuk, és piros paprikázuk ízlés szerint.

Mikor az összes hozzávaló kész, vegyünk egy tűzálló tálat, akkorát, amelyikbe két rétegben beférnek majd a hozzávalók. Kenjük ki vajjal, vagy margarinnal. Az aljára terítsük a jól lecsepegtetett rizs felét, majd a tetejére a szintén jól lecsepegtetett zöldbab felét. Erre jön a füstölt tarja fele, majd locsoljuk meg a tejföl felével. Következik a második réteg. A tetejét szórjuk meg a reszelt sajttal, majd dugjuk be forró (200 fokos) sütőbe. Mire a sajt a tetején szép aranybarna színű lesz, már kész is.

**Cukkini csónakok**

**Hozzávalók:** 2-3 db. zsenge, kb. 10-15 cm hosszú cukkini, 3 dkg téli szalámi (a hasonló ízű csemege szalámi is jó), 2 kis méretű paradicsom, 1-2 dkg. reszelt sajt.

**Elkészítés:** A cukkiniket megmossuk, félbe vágjuk, középső magházát kikaparjuk, de a végeit meghagyjuk, hogy csónak formájú maradjon. (Nem kell meghámozni!) A téli szalámit ledaráljuk, vagy jó apró darabokra vágjuk, s megtöltjük vele a csónakokat. Tetejét paradicsom szeletekkel takarjuk, és megszórkjuk reszelt sajttal. Tepsibe rendezzük, és nem túl erős lángon (max. 180 fokon) megsütjük, (kb. 15-20 perc) tálra tesszük, s máris tálalhatjuk.

Jó étvágyat!

**Ájurvédikus szépségápolás**

Az egészséges élet az anyagi síkon zajló állandó áramlást, folytonos energia- és anyagcserét jelenti. Ez egyformán érinti a növényeket, állatokat és az embereket, és nemcsak a testet, hanem a lelki és szellemi síkot is, sőt olyan komplex rendszereket, mint a társadalom. Ezt az állandó átalakulást számtalan, egymásba kapcsolódó természeti törvény ellenőrzi. Az ájurvéda tulajdonképpen ezeknek a törvényeknek az egésze. Az ájurvédikus eljárások kiküszöbölik az áramlásban keletkezett zavarokat, és fenntartják az élő rendszer optimális működését.

**Végső cél a harmonikus működés helyreállítása.**

Nem élünk paradicsomi helyzetben, ezért senki sem akar ájurvéda-függővé válni, és nem tud állandó harmóniában élni. Egyre több stressz és negatív befolyás ér bennünket, mely egyre nehezebbé teszi azt, hogy spontán helyesen éljünk. Gyakran hiányzik életünkben annak a lehetősége is, hogy belső hangunk megszólaljon, pedig ez sok esetben meg tudna védeni bennünket attól, hogy oly gyakran hibát hibára halmozzunk.

A védikus életformában és gyógyításban nyugalom és rend van, ezt rendszeres meditáció segítségével mi is könnyen megtapasztalhatjuk. A szóhoz jutó belső hang lépésről lépésre spontán vezet bennünket az egészséghez, szépséghez, vitalitáshoz és boldogsághoz vezető úton.

**Hogyan segít az ájurvéda a szépségen?**

Segít helyreállítani életünk folyását, és ezáltal támogatja egészségünket, szépségünket. Lényeges ebből a szempontból a helyes táplálkozás, ám sokat nyújtanak az ájurvédikus gyógyszerek, a specifikus szépségápoló szerek, a tisztítóterápiák (mint a meleg víz ivása vagy a panchakarma) és végül a tudati és lelki szintet kiegyensúlyozó technikák.

Legtöbbet tehát azzal tehetünk szépségünkért, hogy egészségesen élünk, úgy, ahogy azt a természet az ember számára előírta. A szépség belülről fakad, ám kívülről is befolyásolható. (Például hajhullás esetén az a kérdés, mi hiányzik és mire van szükség ahhoz, hogy a folyamat újra helyreálljon. Ahhoz, hogy a megfelelő kozmetikai rasayanát megkapjuk, meg kell találni a problémára alkalmas növényi keverékeket, a bőr és a haj számára alkalmas tápanyagokat az energiaharmonizáló szerekkel együtt.)

**Különleges ájurvéda-tippek**

Igyon reggelente meleg vizet, amit előtte legalább 5-10 percig főzött! A főzési folyamat által minősége jobb lesz, és segíti az agnit, az -emésztőtűt.

Évs közben keveset igyon és ne hideget! Évs után még kb. fél óráig ne igyon semmit, különben felhígulnak a táplálék lebontásához fontos emésztőnedvek!

\* Az ájurvédában mindig a test és szellem egységére törekszenek. Ha lelkünk és tudatunk harmóniában van, az a szervezet működésén és külsőn is tükröződik.

A helyes bőr-, test- és szépségápolás az ájurvéda szerint nem azonos a dekoratív kozmetikával. Célja a bőr és a szövetek optimális struktúrájának megőrzése a test különböző területein, és -ha lehetséges - azoknak a zavaroknak a belülről történő megszüntetése, melyek a bőrt és a szépséget negatívan befolyásolják. Ájurvédikus szempontból a kozmetika, a testápolás, a szervezetre és az érzékekre hatás nem választható szét.

Nem kell azt gondolni, hogy az ájurvédikus szépség-rasayana feltétlenül egzotikus kell legyen. Az ájurvédában leginkább ugyanígy arra helyezik a hangsúlyt, hogy lehetőség szerint a helyi környezet természetes erejét használják, tehát nincs szükség feltétlenül távol-keleti, egzotikus, nehezen beszerezhető fűszernövényekre.

Forrás: Informed

