



Jean Haner

CZYSTE SERCE CZYSTY DOM

Jak oczyścić
energię ludzi
i miejsc


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

*Jean Haner została obdarzona wspaniałą intuicją. To, co przekazuje w książce **Czyste serce, czysty dom**, nauczyła się w laboratorium swojego ciała – Ty będziesz tego beneficjentem. Znacznie więcej ludzi, niż się wydaje, zмага się z energią istniejącą wokół nich. Niniejsza książka jest skarbem, ponieważ dzięki niej nie tylko staniesz się świadom obecności tej energii, ale również dowiesz się, jak się z nią obchodzić. Cieszę się, że mogę polecić tę książkę wszystkim tym, którzy w swojej pracy zajmują się ludzkim ciałem, oraz uzdrowicielom, którzy często „podbierają” energię swoich klientów.*

– **Donna Eden**

Jeśli jesteś jedną z tych osób, które wszystko „wyczuwają”, niniejsza książka powinna być twoją lekturą obowiązkową. Miałem okazję pracować z Jean Haner i rezultaty były znakomite. Jeśli do swojego otoczenia i życia chcesz wprowadzić pokój, harmonię i spokój, musisz przeczytać tę wspaniałą książkę.

– **Nick Ortner**

Wciągający, praktyczny i łatwy do zastosowania przewodnik! Jean Haner w mistrzowski sposób wyjaśnia, co każdy z nas może zrobić, aby oczyścić, rozjaśnić i uwolnić przestrzeń, w której mieszka. Zaintrygowały mnie życiowe przykłady i proste, ale profesjonalne wyjaśnienia. Jeśli jesteś gotów rozpocząć proces oczyszczania, ten podręcznik stanie się twoim przyjacielem!

– **Alan Cohen**, autor „Kursu cudów w praktyce”

Najbardziej prowokacyjny, praktyczny i ekscytujący wstęp do zrozumienia wylaniającej się dziedziny związanej z pracą nad własną energią. Przyszłość jest tutaj, jesteśmy istotami duchowymi, a niniejsza publikacja pomoże Ci zadbać o swoje ciało, umysł i duszę w prosty, ale niezwykle efektywny sposób.

– **Mike Dooley**, autor książki „Dziesięć najważniejszych przesłań, które zmarli chcą przekazać Tobie”

W tej dobrze napisanej, pełnej oryginalnych myśli książce, Jean Haner zabiera Twoją duszę w podróż, abyś głębiej zrozumiał energię, która otacza nas wszystkich. Następnie podaje jasne wskazówki, jak ją oczyszczać i wzmacniać. Po przeczytaniu tej pięknej książki spojrzysz na świat w zupełnie inny sposób... Staniesz się pogodniejszy i wypełni Cię światło!

– **Denise Linn**

Jestem niezwykle podekscytowana tym, że niesamowita Jean Haner napisała tę wspaniałą i praktyczną książkę. Wykorzystała swoje trzydziestoletnie doświadczenie w pracy z energią, abyś mógł dokonać głębokiej i efektywnej przemiany swojego życia, stosując się do przedstawionego przez nią procesu oczyszczania energii. Eloquentnie opowiada o tym, w jaki sposób oczyszczanie jest delikatnym, ale skutecznym sposobem przekształcania oddziałującej na nas energii. Oczyszczyć ją, a odczujesz zmianę, uwalniając się od dawnych stresów, które na Tobie ciążyą. Sam zacznij decydować o tym, czego w życiu doświadczasz i otwórz przed sobą nieskończone morze możliwości. Znakomita pozycja. Ta książka powinna znajdować się na stoliku obok łóżka w każdym domu!

– **Colette Baron-Reid**, autorka „Odważ się na zmiany”

Bardzo podobają mi się ta książka! Dzięki pouczającym historiom i prostym wskazówkom nauczysz się, jak uwalniać starą, zastalą energię oraz stres, który Cię przytłacza. Przeczytaj ją, aby zrobić w sobie miejsce na radość i spokój, za którymi tęsknisz.

– **Jessica Ortner**

Czyste serce, czysty dom to rewelacyjna książka dla osób wrażliwych. Techniki oczyszczania energetycznego przedstawione przez Jean Haner są praktyczne i łatwe do nauczenia. Wyobraź sobie, że energetyczne przytłoczenie przekształcasz w wysoce intuicyjną umiejętność, którą z łatwością możesz kontrolować. To właśnie się stanie, kiedy przeczytasz tę książkę i zaczniesz praktykować opisane w niej techniki. W dodatku jest to coś, co możesz zastosować dla całej rodziny. Uwielbiam stosować

oczyszczanie Pięcioma Żywiolami na swoich dzieciach; zauważyłam, że reagują na nie natychmiast. Każdy rodzic powinien wiedzieć, jak przeprowadzać oczyszczanie Pięcioma Żywiolami!

– **Robin Ray Green**, licencjonowana akupunkturzystka, autorka książki „Tradycyjna Medycyna Chińska - poradnik dla rodziców”

*Jean Haner od trzydziestu lat pomaga ludziom odnaleźć wolność. Wolność od smutku... Wolność od braku motywacji... Wolność od „zablokowanej energii”, która uniemożliwia im prowadzenie życia takiego, jakie by chcieli. Opanowując magię poruszającej się energii (do tego celu wykorzystuje specjalne połączenie starożytnych praktyk duchowych), Jean pomogła wielu ludziom odnaleźć światło oraz radość we wszystkich obszarach ich życia! Teraz w swojej nowej i przełomowej książce **Czyste serce, czysty dom**, Jean daje Ci narzędzia, dzięki którym będziesz mógł zakosztować wolności! Ta książka to praktyczny przewodnik pokazujący, jak sprawić, aby twoje życie zaczęło wręcz lśnić jasnym światłem! Bez względu na to, czy pragniesz dokonać zmian w swoim życiu zawodowym, prywatnym czy na polu zdrowia – albo po prostu chcesz, aby całe twoje życie było lepsze – ta książka daje ci wszystko, co musisz wiedzieć, aby wyzwolić się od negatywnej energii, która cię tłamsi.*

– **Radleigh Valentine**, współautor talii kart „Anielska odpowiedź”

*Wszyscy pragniemy doskonałego zdrowia i życia w szczęśliwym domu. Większość z nas mocno się stara, aby mieć i jedno, i drugie. Jednak czasami, z niewiadomych powodów, nie udaje nam się osiągnąć naszych celów. Dlaczego ta dieta nie działa? Dlaczego zawsze kłócimy się w tym samym pokoju? Dlaczego w naszym życiu w kółko powtarzamy ten sam wzór? W swojej nowej książce **Czyste serce, czysty dom**, Jean Haner wyjaśnia, że winowajcą może być zablokowana energia i pokazuje łatwe sposoby rozwiązania tego problemu za pomocą starożytnych, chińskich Pięciu Żywiolów. Wciągająca i konkretna. Szczerze polecam ją każdemu zainteresowanemu poprawą swojego zdrowia, środowiska, w którym żyje i ogólnie całego życia.*

– **Vicki Matthews**

Jean Haner posiada rzadki dar łączenia tego, co praktyczne z tym, co święte. Otwiera przed nami drzwi na świat i swobodnie nas po nim prowadzi. Informacje znajdujące się w książce Czyste serce, czysty dom inspirują, są łatwe do zrozumienia i dodają siły; techniki potrafią zmienić życie.

– Virginia Bell

Książka Jean Haner coś mi uzmysłowiła. Do tej pory zawsze myślałam, że oczyszczanie to coś, co robione jest dla mnie, a nie przeze mnie. Nie sądziłam, że mogę nauczyć się tego procesu, a potem wykorzystywać go dla siebie i innych. Moje szczególne zainteresowanie wzbudziło podkreślenie przez Jean znaczenia uważności oraz jej przekonanie, że każdy może nauczyć się oczyszczać i natychmiast pozbywać pojawiających się emocji oraz uczuć. Poleciłam książkę Jean przyjaciółce, która jest wyjątkowo wrażliwa na energię innych ludzi. Będzie ona znakomitym narzędziem wspomagającym rozwój jej zdolności radzenia sobie ze szczególnie toksycznymi ludźmi, a także codziennymi sytuacjami w jej życiu.

– Susan Opeka, założycielka The Present Moment, Inc.

**CZYSTE
SERCE**

**CZYSTY
DOM**

Słuchaj radia Hay House na:
www.hayhouseradio.com

Jean Haner



CZYSTE SERCE CZYSTY DOM

Jak oczyścić
energię ludzi
i miejsc



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Anna Bergiel
SKŁAD: Anna Płotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-861-0

CLEAR HOME, CLEAR HEART
Copyright © 2017 by Jean Haner
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Książkę, z głęboką wdzięcznością,
dedykuję mojemu ojcu*

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	13
Część I: Oczyszczanie osobiste	
Rozdział 1: Kanarek w kopalni	23
Rozdział 2: I jesteś jeszcze Ty: Rola, jaką odgrywasz w tworzeniu własnego stresu	37
Rozdział 3: Nauka oczyszczania energii	47
Rozdział 4: Jak oczyszczać własne pola energii	59
Rozdział 5: Kontynuacja oczyszczania osobistego: Wewnętrzne pola	85
Rozdział 6: Po oczyszczeniu: Porady, odpowiedzi i kilka rzeczy do przypomnienia	115
Część II: Oczyszczanie przestrzeni	
Rozdział 7: Emocje mogą zawisnąć w przestrzeni	137
Rozdział 8: Jak oczyszczać pozostałości emocji, które utkwiły w przestrzeni	145
Rozdział 9: Jak oczyszczać stres geopatyczny	169
Rozdział 10: Jak oczyszczać niekorzystny wpływ techniki	185
Rozdział 11: Ostatnia faza oczyszczania przestrzeni	193
Część III: Uaktywnianie mocy twojego współczującego serca	
Rozdział 12: Jak i dlaczego oczyszczanie działa?	213
Rozdział 13: Oczyszczanie: Nowe podejście do uważności	223
Rozdział 14: Fazy nauki	235
Źródła informacji	251
Podziękowania	253
O Autorce	255

WPROWADZENIE

W wieku szesnastu lat Alex był już bardzo uduchowiony. Każdego dnia zaczął wstawać godzinę wcześniej, aby przed śniadaniem móc jeszcze pomedytować i poćwiczyć jogę. Ale czuł, że coś było z nim nie tak.

Co rano po skończonej medytacji i ćwiczeniach jogi czuł się znakomicie – był zrównoważony, miał czysty umysł i odczuwał radość. Następnie wychodził z pokoju i szedł przez długi korytarz w stronę kuchni, gdzie czekało na niego śniadanie przygotowane przez matkę. Ale gdy tylko siadał przy kuchennym stole, cała radość z niego uchodziła. Zaczynał czuć się ociężały i zmęczony – był zły na siebie. Co się z nim działo, skoro zaledwie po pięciu minutach jego dobry nastrój zniknął?

Alex nie był w stanie utrzymać tego cudownego stanu umysłu, który rankiem osiągał w swoim pokoju, ale to nie była jego wina. To pozostałości negatywnych emocji, które zagnieździły się w jego domu, miały na niego taki wpływ. Kiedy wędrował przez długi korytarz do kuchni, pozostawiał za sobą czystą energię, któ-

ra¹ wytworzył w swoim pokoju i zanurzał się w energii swojego domu. Z każdym kolejnym krokiem coraz większy wpływ miały na niego niewidoczne wibracje znajdujące się w domu – wibracje pochodzące ze stresów ojca, zmartwień matki, dramatów nastoletniej siostry i depresji starszego brata.

Żadna twoja myśl i uczucie nie wyparowują i po prostu znikają. Częstka ich energii pozostaje w środowisku, w którym przebywasz. Z czasem tych pozostałości energii robi się coraz więcej, są one niczym niewidzialny kurz, aż w końcu formuje się z nich gruba warstwa. Tworzy się niewidzialna chmura powstała z odczuwanych emocji, w którą za każdym razem wchodzisz, gdy znajdziesz się w danym miejscu. Jeżeli twoje uczucia są pozytywne, nagromadzają się w danym miejscu, zwiększając szansę na to, że gdy się w nim znajdziesz, będziesz odczuwał radość. To samo dzieje się w przypadku uczuć negatywnych. One również zbierają się w konkretnym miejscu i jeśli się w nim znajdziesz, będą miały na ciebie wpływ.

Na przykład, jeśli rankiem, zbliżając się do drzwi wyjściowych swojego domu, odczuwasz lęk, martwisz się, że o czymś zapomniałeś lub czujesz zdenerwowanie, ponieważ nie wiesz, co przyniesie dzień, w tym miejscu pozostawiasz mały odcisk składający się z tych właśnie odczuć. Natomiast jeżeli wieczorem, wchodząc do domu przez te same drzwi, wzdychasz z ulgą, wyrzucając w ten sposób z siebie cały stres, również pozostawiasz w tym miejscu cząstkę tego uczucia. Jeżeli ta sama sytuacja powtarza się dzień za dniem, miesiąc za miesiącem, uczucia się kumulują. W rezultacie, za każdym razem, kiedy będziesz przechodził przez to miejsce i zahaczał o powstałą i zawisłą tam chmurę, po raz kolejny zaczniesz doświadczać tych samych uczuć, nie wiedząc, dlaczego tak się dzieje.

W każdym środowisku gromadzi się energia powstała z doświadczeń przebywających tam ludzi. Czy zdarzyło ci się kiedy-

kolwiek wejść do pokoju, w którym przed chwilą miała miejsce kłótnia, i odczuwać atmosferę tak gęstą, że mógłbyś przeciąć ją nożem? Albo czy kiedykolwiek wszedłeś do jakiegoś pomieszczenia i od razu poczułeś, że coś jest nie tak? Naszła cię ochota, aby się odwrócić i wyjść, choć nie potrafiłeś wyjaśnić dlaczego? To wszystko jedno i to samo.

Ale wpływ ma na nas nie tylko to, co „zawiśnie” w danym pomieszczeniu, w którym akurat przebywamy. Subtelna energia ludzi, z którymi widzimy się każdego dnia, również odgrywa ogromną rolę i ma wpływ na nasze samopoczucie. Czy kiedykolwiek przyszło ci do głowy, że jednym z powodów twojego zmęczenia po powrocie z zakupów w domu handlowym lub z biura jest to, iż miałeś kontakt z energią wielu ludzi dookoła ciebie?

Jesteśmy otwartymi systemami pozostającymi w ciągłej komunikacji z niewidzialnym światem dookoła nas. Nasze myśli, emocje i fizjologia pozostają pod znacznie większym wpływem subtelnych wibracji ludzi, z którymi żyjemy i pracujemy oraz miejsc, w których przebywamy, niż nam się wydaje. W dużym stopniu te doświadczenia są naszym codziennym stresem, ale wcale tak być nie musi. Ta książka pokaże ci, co możesz zrobić, kiedy zetkniesz się z wytrąconą z równowagi energią*, pochodzącą czy to od drugiej osoby, czy z jakiegoś miejsca. Zamiast odczuwać jej negatywny wpływ, możesz tę energię oczyścić i przywrócić jej zdrowy oraz zrównoważony przepływ i tym samym uchronić się przed stresem.

Zwykle niechętnie poruszałam temat subtelnej „energii” z innymi ludźmi, a zwłaszcza z tymi sceptycznymi, lewopółkulowcami, do których ja też się zaliczam! Niemniej trzydzieści lat moich badań nad energią i doświadczenia w pracy z energią ludzi i miejsc przekonały mnie, że prawie każda osoba, z którą mam do czynienia, pragnie uzyskać pozwolenie na rozmowę o tym, jaki

* Więcej o energii można przeczytać w książce „Tradycyjne uzdrawianie energią” Vadima Tschenze dostępnej w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

wpływ ma na nich energia, po czym usilnie szukają słów, aby opisać to, co się im przydarza. Dlatego też uważam, że ta książka jest niezwykle potrzebna. Dzięki niej te informacje staną się bardziej dostępne dla tych, którzy chcą pogłębić swoje zrozumienie tego, co dzieje się w niewidzialnym świecie dookoła nich i pragną się nauczyć, jak sobie z tym radzić w zdrowy sposób.

Czy wyciekają z Ciebie uczucia?

Na nasze emocje i doświadczenia ma wpływ nie tylko świat zewnętrzny, tj. ludzie wokół nas i miejsca, w których przebywamy. Taki sam wpływ ma na nas nasz świat wewnętrzny i energia z niego pochodząca również wymaga oczyszczenia.

Dla przykładu przyjrzyjmy się mojej klientce, Lisie. W jej przypadku moglibyśmy powiedzieć, że ona nie tyle absorbuje energię, co pozwala jej z siebie *wyciekać*. Efekty tego wycieku energii można zaobserwować w opisie tygodnia z jej życia, który według niej był istną „katastrofą”.

Siedmioletni syn Lisy uczęszczał na cotygodniowe zajęcia karate, gdzie instruktorem był mężczyzna mający niezwykle surowy i krytyczny styl nauczania. Często nieładnie odnosił się do dzieci i był nawet nieuprzejmy w stosunku do rodziców. Pewnego dnia podczas zajęć wziął się na jej syna, doprowadzając go do płaczu. Kiedy zapłakany chłopiec opowiedział jej o wszystkim, Lisa wpadła w złość. *Znienawidziła* instruktora!

Tego samego wieczoru, kipiąc ciągle ze złości, postanowiła uprać strój do ćwiczeń syna, aby był czysty na kolejne zajęcia. Pół godziny później pralka się zepsuła i załapała podłogę w pralni.

Kilka dni później Lisa zaparkowała przy szkole karate i weszła do środka, aby zapłacić za kolejny miesiąc nauczania. Kiedy szła korytarzem do biura, poczuła, jak znów wzbierały w niej emocje

i podnosiło się ciśnienie krwi. Gdy wróciła na parking, zdenerwowała się jeszcze bardziej, ponieważ zobaczyła, że złapała gumę.

W głowie Lisy huczało, kiedy wieczorem przygotowywała kolację. Była zła z powodu zachowania nauczyciela karate, z powodu zepsutej pralki i przebitej opony w samochodzie. Czy to możliwe, żeby te wszystkie toksyczne emocje w jej organizmie przeniknęły do gulaszu, kiedy go mieszała? Tamtej nocy cała jej rodzina cierpiała z powodu niestrawności.

Lisa pozwoliła wyciekać swoim złym emocjom na zewnątrz. Innymi słowy, tworzyła ogromny ładunek energetyczny, który potem z siebie emitowała, wpływając tym na każdego i wszystko dookoła siebie. Oczywiście, można przypuszczać, że był to tylko zbieg okoliczności, że kiedy Lisa była bardzo zdenerwowana, wszystko dookoła niej zaczynało iść nie tak. Ale prawda jest taka, że zbyt wiele razy widziałam coś takiego, aby przypuszczać, że to przypadek.

W jaki sposób ta książka może Ci pomóc

Cały czas jednocześnie wpływamy na świat dookoła nas i jesteśmy pod jego wpływem. Jeżeli jesteś osobą wyjątkowo wrażliwą, całkiem możliwe, że już nieraz musiałeś mierzyć się z doświadczeniem odczuwania tego, co nagromadziło się wokół ciebie. Ponieważ coraz więcej osób interesuje się rozwojem osobistym i zwiększaniem swojej świadomości, stają się oni coraz bardziej świadomi energii, w taki sposób, w jaki nie byli jej świadomi przedtem. Poszukują więc odpowiedzi, jak radzić sobie z tą nowoodkrytą wrażliwością. Pracując nad swoim wnętrzem i dostrzegając, że ciężar przeszłych doświadczeń oraz napięcie związane z bólem i trudnościami mogą mieć wpływ na ich obecne życie, szukają sposobów na pozbycie się ich.

Ta książka nauczy Cię, jak oczyszczać własną energię, abyś mógł uwolnić się od przeszłości lub od miejsc, w których utknałeś by znów stać się kreatywną siłą w swoim życiu. Nauczy Cię, jak oczyszczać innych ludzi i wprowadzać do ich życia harmonię. Oprócz tego nauczysz się również oczyszczania energii miejsc, w których przebywasz na dłużej (dom, miejsce pracy) lub tylko przez pewien czas (pokój w hotelu lub miejsce w samolocie). Jest ona podzielona na trzy części:

Część pierwsza wyjaśnia, jak to jest, że jesteśmy znakomitymi odbiornikami i przekąźnikami energii. Dowiesz się więcej o tym, w jaki sposób ludzie z twojego otoczenia wpływają na twoje myśli i uczucia i w jaki sposób przekaz twojej wewnętrznej historii może przyczyniać się do wywoływania stresu u innych i u samego siebie. Poznasz szczegółowe techniki oczyszczania energii wszystkich żywych istot: siebie, przyjaciół, klientów, a także zwierząt! W tej części znajdziesz także praktyczne wskazówki dotyczące sposobów otrzymywania oczyszczenia i oczyszczania innych.

W części drugiej przyjrzymy się, w jaki sposób energia twojego otoczenia wpływa na Ciebie i jak możesz oczyścić każdą przestrzeń, w której przebywasz. Nauczysz się, jak usuwać zastałą energię i pozostałości emocji z danego miejsca bez względu na to, czy jest to nierównowaga powstała na skutek kłótni z chłopakiem w zeszłym tygodniu, czy są to uczucia nieszczęścia poprzedniego lokatora, które utknęły w przestrzeni wiele lat temu.

Odkryjesz, w jaki sposób energia ziemi może wpływać na twoje samopoczucie w domu i biurze. Przez ziemię, tak jak przez nasze ciało, przepływają meridiany energii. Kiedy energia danej osoby (qi) zostaje wytrącona z równowagi, wtedy może się ona udać na zabieg do akupunkturzysty. W podobny sposób możemy praco-

wać z życiową siłą ziemi, starając się przywrócić jej równowagę i odpowiedni przepływ.

Dowiesz się, jaki ma na Ciebie wpływ nasza cudowna technologia i jak zmniejszyć stres* wywierany na twój organizm przez pola magnetyczne lub promieniowanie mikrofalowe. Ta część kończy się wskazówkami objaśniającymi, jak dokonywać oczyszczania przestrzeni od A do Z – w ten sposób będziesz dokładnie wiedział, co należy robić, aby wypełnić swój dom żywą i zdrową energią!

Część trzecia jeszcze dogłębniej wyjaśnia, co tak naprawdę dzieje się w trakcie oczyszczania. Zobaczysz, w jaki sposób, w trakcie procesu nauczania oczyszczania energii, dokonuje się także transformacja Ciebie samego. Praktykując oczyszczanie, jednocześnie będziesz zmieniał od środka siebie; zobaczysz, jak w wyniku tego radykalnej przemianie ulegnie Twoje podejście do każdego życiowego doświadczenia. To będzie dla Ciebie trening, który może zrewolucjonizować resztę Twojego życia.

Jesteś we właściwym miejscu

Kilka lat temu siedziałam w poczekalni studia radiowego, w którym za moment miałam udzielać wywiadu na temat mojej pracy z energią i jej oczyszczaniem. Autorka, która miała udzielać wywiadu zaraz po mnie, przybyła do studia niezwykle wyczerpana – miała ciężki dzień. Kiedy dowiedziała się, o czym będę mówić w trakcie audycji, powiedziała: „O Boże, czy mogłabyś teraz dokonać oczyszczenia dla mnie?”.

* Skuteczne metody zwalczania stresu można poznać dzięki książce „Samodzielne usuwanie lęku, stresu i depresji” dr. Davida Servana-Schreibera. Publikacja dostępna w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Przez ułamek sekundy myślałam sobie: *A niech to, próbuję się skupić przed wywiadem!* Ale szybko zdałam sobie sprawę, że to przecież głupie myśleć w ten sposób. Oczyszczając energię drugiej osoby, korzystnie wpływam na swoją własną energię, a więc dzięki temu mój wywiad powinien pójść lepiej! Przez kilka minut robiłam jej oczyszczanie, potem objęłyśmy się i kiedy miałam już iść do studia, wymieniliśmy się jeszcze wizytówkami.

Kilka godzin później dostałam od niej e-maila, w którym napisała: „O rany! W trakcie dziesięciominutowego procesu oczyszczania zrzuciłam z siebie emocjonalne dziesięć kilogramów! GDZIE MOGĘ NAUCZYĆ SIĘ ROBIĆ TAKIE RZECZY?!”.

Jeśli Ty też pragniesz się tego dowiedzieć, to jesteś we właściwym miejscu. Tutaj się tego nauczysz. Zacznijmy od początku...

I JESTEŚ JESZCZE TY:

Rola, jaką odgrywasz w tworzeniu własnego stresu

Ważne, żebyś zrozumiał, jaką rolę odgrywasz w tworzeniu swojego stresu i nierównowagi, do której sam doprowadzasz. Naukowcy twierdzą, że dzień po dniu mamy około 93 procent tych samych myśli! To, kim jesteśmy, w dużym stopniu zależy od tego, jaką historię sobie w kółko opowiadamy.

Kiedy przychodzimy na świat jako dzieci, nasza energia jest czysta, a nasze umysły nie wpadły jeszcze w rutynę powtarzania sobie tej samej historii. Oczywiście w genach możemy odziedziczyć coś, co okaże się dla nas niekorzystne, ale generalnie nasz umysł, ciało i duch pozostają we względnej równowadze. Potem miewamy różne doświadczenia. Niektóre przyjemne i pozytywne, które łatwo jest nam przetworzyć. Inne niestety są dla nas ciężkie i niewygodne i trudno sobie z nimi poradzić. Możemy wtedy przetrzymywać je w swoim polu energetycznym jako niekochane części samych siebie – psychiatra Carl Jung nazwał je naszym *cieniem*. Te wspomnienia i uczucia mogą być niczym gruby

filtr, przez który spoglądamy na świat i w każdej chwili mogą one w subtelny sposób wpływać na nasze reakcje.

Inny sposób zrozumienia tego, jak możemy zamknąć się w swoim sposobie zachowania i bycia, podsuwa nam naukowiec John Dove Isaacs w swojej książce *John Isaacs and His Oceans*: „Nie ma tyranii tak głębokiej, jak tyrania pierwszego udanego rozwiązania”. Jeśli jesteś dzieckiem bardzo wrażliwym i nagle przyjdzie ci się mierzyć z pierwszym poważnym wyzwaniem, dojdiesz do rozwiązania, które będzie *działało* i które pomoże ci przebrnąć przez stresujące wydarzenie. Dzięki Bogu, znalazłeś koło ratunkowe w sytuacji, która była dla ciebie trudna. Problem pojawia się wtedy, kiedy to pierwsze skuteczne rozwiązanie staje się twoją ciągłą strategią, na której polegasz, nawet jeśli nie jest już skuteczna w obliczu nowych problemów. Niewłaściwe i nieefektywne stosowanie tej strategii może przyczynić się do jeszcze większego cierpienia i powiększania twojego cienia.

Skumulowane „niekochane” doświadczenia z przeszłości pozostają w twoim polu energetycznym: słowa twojej matki wypowiedziane do ciebie w złości, kiedy miałeś dwa lata, nieuprzejme traktowanie cię przez nauczyciela w trzeciej klasie, duży zawód miłośny w wieku dojrzewania, krytykancki szef, dla którego pracowałeś w zeszłym roku, agresywny kierowca, który zajechał ci drogę na autostradzie tego ranka. Czy pamiętasz PigPena z kreskówki *Charlie Brown*, tego, który zawsze chodził otoczony chmurą kurzu i brudu? Tak właśnie większość ludzi dla mnie wygląda, ponieważ noszą w sobie stres, który zaabsorbowali od świata wokół nich oraz negatywność, którą cały czas tworzą i emitują ze swojego świata wewnętrznego.

Często mówi się nam, abyśmy widzieli siebie jako „istoty światła”. Zamiast tego, w mniejszym lub większym stopniu, chodzimy otoczeni mgłą, powstałą z różnych rzeczy, które utkwily w naszym polu energetycznym i blokują przenikanie naszego wewnętrznego

go blasku. Gdybyśmy byli ubrudzeni i zakurzeni, nie przyszłoby nam do głowy, aby wychodzić z domu bez uprzedniego umycia się. Tymczasem chodzimy codziennie pokryci energetyczną mazią z dnia poprzedniego albo raczej z ostatnich 20, 30 czy 40 lat!

Zatem wiemy już, że stres wynikający z życiowych doświadczeń może zagnieździć się w twojej energii i cały czas mieć na ciebie wpływ. Im większego napięcia dostarczają ci uczucia stresu, tym mocniej będą one ciążyły lub tworzyć poważniejsze blokady w organizmie. Z tego może powstać energetyczna wibracja, która będzie przyciągać więcej niechcianych rzeczy do twojego życia. Rezultat może być taki, że cały czas będziesz umawiał się na randki z podobnymi dziewczynami, choć będzie ci się zdawało, że za każdym razem dokonujesz innego wyboru, albo wyprowadzisz się z hałaśliwego mieszkania, a potem okaże się, że w nowym mieszkaniu znów masz hałaśliwych sąsiadów! Może zacząć ci się wydawać, że twoje życie utknęło w martwym punkcie, że cały czas towarzyszy ci zmęczenie, którego za nic nie możesz się pozbyć, albo możesz w bardzo wąski sposób postrzegać siebie i swoje wybory.

Psychoterapeutyczne techniki Junga oparte są na wierzeniu, że jeśli zdasz sobie sprawę ze swojej osobowości cienia i zaakceptujesz ją, pozbędziesz się w ten sposób jej negatywnych wpływów i uwolnisz energię pozytywną, która wcześniej była uwięziona. Jung powiedział, że „nie stajemy się oświeceni, wyobrażając sobie światło, ale uświadamiając sobie ciemność. Niestety ten drugi sposób jest nieprzyjemny i tym samym niepopularny”. Jego ironiczne poczucie humoru przejawiające się w tym stwierdzeniu zawsze mnie bawi. Z czasem, kiedy już lepiej zrozumieliśmy naszą świadomość i subtelną energię, wielu zaczęło sugerować, że odgrzebywanie i doświadczanie na nowo dawnej traumy wcale nie jest konieczne, aby się jej pozbyć.

Stres nie był częścią ciebie, kiedy przyszedłeś na świat i nie musi być częścią ciebie teraz. To tylko energia, którą można oczyścić.

Pożądane efekty można osiągnąć za pierwszym razem albo po kilku próbach oczyszczania. Za każdym razem część ładunku danej emocji, która do Ciebie przywarła, zostaje oczyszczona, aż tu nagle *bum* i zdajesz sobie sprawę, że już jej nie ma! To, co wcześniej wywoływało u Ciebie stres, nie ma już nad Tobą władzy.

Czasami ludzie pytają mnie, dokąd idzie „zła” energia w trakcie oczyszczania. Obawiają się, że być może wyskoczy z nich i przytępi się do kogoś innego! Ale tu nie chodzi o to, że coś jest „dobre” lub „złe”. Chodzi jedynie o uwolnienie zastalej energii, aby znów miał miejsce zdrowy przepływ. Aby łatwo zrozumieć, co dzieje się podczas oczyszczania, można wyobrazić sobie zagięty wąż ogrodowy. Zagięcie uniemożliwia wypłynięcie wody na zewnątrz. Jeśli wąż wyprostujesz, woda znów może płynąć swobodnie. Ale dokąd poszło zagięcie? Nie było niczego, co mogłoby gdziekolwiek „pójść”. Tak jak w przypadku węża, jeśli gdzieś w Twoim organizmie znajduje się jakiś supeł, czyli występuje stres w danym miejscu, wtedy Twoja energia, Twoje emocje i Twoje fizyczne qi ulegają zablokowaniu. Jeśli tylko odwiążemy supeł, znów będziemy doświadczać niezakłóconego przepływu.

Doberman lub chihuahua: twoje reakcje na doświadczenia

Kilka lat temu, niedługo przed ukazaniem się nowej książki pt. *Blink*, miałam przyjemność w trakcie kolacji siedzieć naprzeciwko jej autora Malcolma Gladwella i wysłuchiwać jego historii dotyczących badań, które musiał przeprowadzać na potrzeby publikacji. Jedną z rzeczy, której się podjął, było przeprowadzanie wywiadów z ludźmi szkolącymi profesjonalnych ochroniarzy. Powiedział, że jako część treningu, każdej osobie starającej się zostać prywatnym ochroniarzem, pokazuje się linię narysowaną na ziemi, mówiąc: „Idź wzdłuż tej linii i nie schodź z niej, bez względu na to, co się wydarzy”.

Kiedy kandydat na ochroniarza zaczyna iść po linii, nagle znikąd rzuca się na niego warczący pies szkolony do gryzienia! Oczywiście wtedy z krzykiem zbiegają z linii. Potem zdają sobie sprawę, że pies był na smyczy, która pozwalała mu się zbliżyć do linii na odległość kilku centymetrów. Kiedy kandydat na ochroniarza zaczyna zadanie od początku, pies znów powraca – ale tym razem *nie ma już smyczy*. Rzuca się na osobę wykonującą ćwiczenie, a ta w strachu całkowicie traci równowagę! Dopiero chwilę później kandydat uświadamia sobie, że pies ma na pysku kaganiec i nie może go ugryźć. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia kandydaci na ochroniarzy poddawani są różnym stresującym sytuacjom, aż w końcu adept jest gotowy na wszystko i bez względu na to, co się dzieje, potrafi kontynuować ćwiczenie, czyli iść po linii, zachowując równowagę i nie stresując się.

Myślę, że jest to stosowna analogia – choć oczywiście ekstremalna – do tego, co robimy, jak reagujemy na doświadczenia codziennego życia. Kiedy coś nam się przytrafia, natychmiast na to reagujemy mentalnie, emocjonalnie i fizycznie.

Kiedy pojawia się emocja, ciało reaguje i twój organizm zostaje załany przez różnego rodzaju małych posłańców, którzy zmieniają jego fizjologię. To mogą być cudowne zmiany, które podniosą cię na duchu na resztę dnia, jeśli na przykład wpatrujesz się w twarz małego dziecka. Ale w ciągu twojego dnia mogą pojawić się doświadczenia, które nie będą aż tak pozytywne: popełniasz błąd w pracy, twoja małżonka jest na ciebie zła albo jakiś idiota zajeżdża ci drogę. Tego rodzaju sytuacje przypominają rzucające się na ciebie psy z opowiadania Malcolma – jeśli twój organizm na nie zareaguje, możesz utracić równowagę na każdej płaszczyźnie. Dojście do siebie albo zajmie ci krótką chwilę, albo przez cały dzień twój świat będzie odczuwał negatywne wstrząsy.

Ale równie dobrze możesz doświadczyć czegoś znacznie gorszego, co będzie miało na ciebie wpływ przez lata. Fale uderzenio-

we wywołane w twoim organizmie przez wybuchowego rodzica, który cię wychowywał, albo złamane serce przez niewiernego kochanka mogą sprawić, że zostaniesz wytrącony z równowagi i będziesz doświadczał bardzo subtelných stresów, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Dopiero kiedy zaczniesz pracować nad swoim wnętrzem – poświęcając czas na rozwój osobisty i duchowy – dostrzeżesz, jak ciężar przeszłych doświadczeń i ładunek emocjonalny przypisany dawnym bólom lub trudnościom wpływa na to, w jaki sposób reagujesz na obecne doświadczenia życiowe. Wtedy też zaczniesz szukać sposobów na pozbycie się tego wszystkiego.

Nie powinieneś lekceważyć drobnych negatywnych emocji pojawiających się w trakcie dnia. Nawet jeśli otrząśniesz się z nich w ciągu kilku chwil, one wciąż mają znaczenie. Choć emocje takie nie przypominają groźnych psów, a raczej małe chihuahua, efekt kumulacyjny sprawi, że cały czas będziesz odczuwał subtelny stres i brak stabilności.

A co z silniejszymi przeżyciami? Te możemy nazwać dobermanami stresu. Są to traumy wystarczająco poważne, aby zagnieździć się w twoim polu energetycznym już po pierwszym doświadczeniu. To przez nie będziesz przenosił dawne reakcje na nowe doświadczenia, co sprawi, że twoje życie będzie stało w miejscu i nie będziesz potrafił odnaleźć prawdziwego szczęścia.

Nie zbaczaj z linii

W mniejszym lub większym stopniu każdy z nas nosi w sobie stres pochodzący od ludzi, miejsc i wydarzeń z naszej przeszłości. Cały czas też reagujemy na nasze obecne doświadczenia. Aby wyrwać się z tego cyklu i móc dalej kroczyć wzdłuż swojej własnej „linii”

bez zbaczania z niej oraz na nowo stać się kreatywną siłą w życiu, musisz osiąść dwie umiejętności. Musisz nauczyć się jak:

1. Uwalniać starą zastalą energię
2. Inaczej reagować na nowy stres

Pierwszą zdolność nabywasz w trakcie nauki oczyszczania – uwalniasz starą energię. W trakcie warsztatów, podczas których nauczam oczyszczania, kiedy patrzę na grupę osób, często widzę coś w rodzaju pary wydobywającej się z każdego uczestnika! To po prostu zastalą energia, która zostaje uwolniona z chwilą, gdy ktoś pozbywa się rzeczy, które przez lata nosił w swoim polu energetycznym.

Druga zdolność pojawia się czasem, kiedy dokonujesz oczyszczania dla innych i sam jesteś oczyszczany. Nagle dociera do ciebie, że w jakiś tajemniczy sposób wszystko się zmieniło. Bez względu na to, co się dzieje, ty reagujesz na doświadczenia życia ze spokojem. Jeśli przydarzy ci się coś stresującego, oczyszczasz się i stres płynie dalej! Z czasem w ogóle nie będziesz musiał dokonywać samooczyszczania. Osiągniesz stan świadomości, na którym mało co będzie cię stresowało, a więc nie będzie też potrzeby oczyszczania.

Transformacja nastąpi w każdym obszarze twojego życia. Proces ten będzie zachodził stopniowo albo nawet momentalnie. Marie, towarzyska pracownica socjalna po czterdziestce, po wzięciu udziału w warsztatach oczyszczania, napisała do mnie e-mail: „Nigdy nie byłam w stanie przeczytać czegokolwiek bez okularów. Miałam ich kilka par: w pracy, przy łóżku, w samochodzie, koło domu. Bez okularów byłam bezradna. Dwa tygodnie po warsztatach oczyszczania ktoś w pracy zapytał mnie, od kiedy noszę szkła kontaktowe. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że w którymś momencie w czasie warsztatów zdjęłam okulary i nigdy z powrotem ich nie założyłam. Mój wzrok jest doskonały!”.

Dokąd może zaprowadzić nas oczyszczanie

Do tej pory mówiliśmy, że cały czas jesteśmy pod wpływem otaczającej nas energii. Tak, często negatywne oddziaływanie mają na nas zestresowani ludzie w naszym otoczeniu oraz zablokowana energia w miejscach, w których pracujemy lub mieszkamy. Ale zaczekaj – to działa w obie strony! Co znaczy, że ludzie lub miejsca mogą wpływać na nas również w sposób pozytywny. Zanim przejdziemy do nauki oczyszczania, muszę opowiedzieć ci jeszcze jedną historię dla potwierdzenia powyższej tezy.

Wiele lat temu moja droga przyjaciółka Marianne umierała na raka piersi. Przeżyła z nim ostatnie dziesięć lat, wypróbując wszystko, co miała do zaoferowania medycyna alternatywna i zachodnia. Jednak nic nie pomogło i kres jej życia był już bliski. Zaplanowałam sobie, że kiedy będzie już przygotowywała się do odejścia, ja będę do jej dyspozycji.

To jedna z rzeczy, do której wykorzystuję oczyszczanie: wspieram ludzi w procesie umierania, pracuję z energią, która obecna jest wtedy, kiedy przechodzą na drugą stronę, aby im to ułatwić. W przypadku oczyszczania wcale nie trzeba przebywać z osobą, dla której wykonuje się oczyszczanie. Ponieważ można robić to na odległość, mogę dostroić się do energii danej osoby bez względu na to, gdzie ona jest. Zaobserwowałam, że w tego rodzaju sytuacjach dane osoby, na trzy dni przed śmiercią, wchodzą w nową fazę. Osobiście wydaje mi się, jakby wchodzili w ciemny tunel aerodynamiczny; są wtedy trochę zdezorientowani i niepewni. W takich chwilach jestem z nimi połączona i mocno skupiona na oczyszczaniu i wspomagam ich w tym procesie. Czuję wówczas, że dzięki mojej pomocy, łatwiej jest im przejść przez tę fazę.

Pewnego wieczoru otrzymałam e-mail, że Marianne wchodzi w ostatnią fazę umierania i nie zostało jej już dużo czasu. Przełą-

czyłam się na pełny tryb oczyszczania, aby być z nią na odległość i niedługo potem poczułam, że wracza ona do miejsca, które przypominało mi ciemny tunel aerodynamiczny. Tamtej nocy poszłam spać, będąc z nią energetycznie połączona i spodziewając się, że przez następne kilka dni będę doświadczać typowego odczucia oczyszczania, aż w końcu poczuję, że odeszła.

Ale tym razem było inaczej. Następnego ranka zbudziłam się przepełniona uczuciem błogości. Trudno znaleźć odpowiednie słowa, aby opisać to, czego wtedy doświadczałam. Myślę, że spokój i radość, które mnie wypełniały, były bardzo podobne do spokoju i radości oświecenia. W trakcie kolejnych trzech dni robiłam to, co robię zazwyczaj: chodziłam na zakupy, sprzątałam w domu i tak dalej. Jednak robiłam to wszystko, odczuwając swego rodzaju błogie uniesienie. Nigdy wcześniej w trakcie oczyszczania umierającej osoby nie doświadczyłam czegoś podobnego.

Trochę mi to zajęło, zanim zorientowałam się, co się właściwie działo. Marianne przyjaźniła się z kilkoma nauczycielami duchowymi i uzdrowicielami w różnych zakątkach świata i dobrze wiedziałam, że nie byłam jedyną, która w ten sposób połączyła się z nią energetycznie. Była to grupa osób z dużym doświadczeniem w pracy z energią i każda z nich dostrajała się do niej na odległość na swój sposób. Zatem, kiedy połączyłam się z jej energią, tym samym połączyłam się również z nimi. Czerpałam korzyść z sieci powstałej za sprawą każdego z nas, ponieważ wszyscy świadomie kierowaliśmy swoją intencję w to samo miejsce. Zarówno pobierałam poczucie błogości, jak i dzieliłam się nim z resztą.

Jednak kiedy zbudziłam się trzeciego ranka, wszystkie piękne uczucia zniknęły. Znowu czułam się „normalnie”, uniesienie odeszło. Sprawdziłam skrzynkę e-mailową i wszystko się wyjaśniło. Otrzymałam wiadomość z informacją, że Marianne zmarła, kiedy spałam. Jej duszy już tutaj nie było, a więc sieć energetyczna była zbędna – rozplynęła się, a wraz z nią nasza wzajemna więź.

Historia ta pokazuje nam, dokąd może zaprowadzić nas oczyszczanie*. Ludzie mogą oddziaływać na nas nie tylko w sposób negatywny i być dla nas źródłem stresu. Równie dobrze może być na odwrót. Kiedy kilka osób łączy siły z zamiarem przywrócenia równowagi, zachodzi między nimi wymiana energii o pozytywnym skutku. Ich organizmy się synchronizują, ich ciała, umysły i serca się dostrajają. Ma miejsce wymiana energetyczna wzbudzająca w każdym radość i spokój.

Kiedy nauczysz się oczyszczania, możesz iść przez świat jako w pełni współczująca istota i zmieniać energię nie tylko w sobie, ale również dookoła siebie. A kiedy będziesz potrzebował pomocy, możesz dołączyć do społeczności osób o podobnych zainteresowaniach, które dokonają oczyszczenia *ciebie*. Jest wielu ludzi na całym świecie, którzy nauczyli się, jak to robić i są dostępni w Internecie, aby móc służyć pomocą innym.

Na prowadzonych przeze mnie warsztatach często powtarzam, że uczyłam się przez trzydzieści lat, aby teraz móc nauczyć tego każdego w cztery dni. Moje trzydzieści lat doświadczeń zostały spisane na kolejnych stronach tej książki, abyś mógł nauczyć się tego prostego, eleganckiego i szlachetnego sposobu aktywowania mocy twojego współczującego serca. Zaczynamy więc.

* Więcej informacji na temat oczyszczania ciała i duszy można znaleźć w książce „Ajurwedyjski detoks” dr Kulreet Chaudhary dostępnej w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Jean Haner jest obdarzoną intuicją empatką, która potrafi fizycznie wyczuwać i pracować z energią ludzi i miejsc. Jej książki stały się międzynarodowymi bestsellerami. Prowadzi warsztaty, treningi i profesjonalne konsultacje dotyczące oczyszczania energetycznego. Jej strona internetowa www.jeanhaner.com.

Czy wyczuwasz energię ludzi i miejsc wokół Ciebie?

Czy kiedykolwiek wszedłeś do pokoju i po prostu czułeś się źle,
choć trudno było Ci wyjaśnić dlaczego?

Czy czujesz się komfortowo z niektórymi ludźmi,
podczas gdy inni sprawiają, że masz się gorzej?

Dzięki tej książce:

- oczyścisz swoją energię i przywrócisz równowagę we własnym życiu.
- zapewnisz spokój swoim bliskim a także czworonożnym przyjaciołom.
- wprowadzisz harmonię do miejsc, w których przebywasz.
- pokonasz stres oraz zalegający w Tobie ból z przeszłych doświadczeń.
- otworzysz się na przełomy w swoim życiu, nowe możliwości w karierze oraz rozwiązania trapiących Cię problemów.
- poznasz nowe sposoby na ostateczne pożegnanie się z bałaganem.
- odnajdziesz miejsce na miłość.
- wykroczysz poza stare, ograniczające Cię wzorce.
- staniesz się bardziej skłonny do okazywania współczucia.
- zapewnisz sobie poczucie spokoju i przestrzeni życiowej.

Twoja wewnętrzna równowaga – gdziekolwiek jesteś.

Patroni:



DOLCEVITA
celebruujemy życie



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny

Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-7377-861-0



9 788373 778610