

D. Harald Alke

LECZENIE CZAKRAMÓW I ENERGIA KUNDALINI



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII



*Leczenie czakramów
i energia Kundalini*

D. HARALD ALKE

Leczenie czakramów i energia Kundalini



Ciała energetyczne człowieka
i droga do oświecenia

Podręcznik uzdrawiania energetycznego
z mandalami medytacyjnymi

Channeling z boskimi istotami

Praca z ciałem energetycznym
z zastosowaniem treningu energetycznego



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

Redakcja: Urszula Kowalewska-Pasek
Projekt okładki: Anna Drozdowska
Skład komputerowy: Maciej Grycz

Tytuł oryginału: Chakraheilung und Kundalini Energie
Tłumaczenie: Anna Krochmal

Copyright © STUDIO ASTROPSYCHOLOGII 2006
Copyright @ D. Harald Alke 2004

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2006
ISBN 83-7377-248-0



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
oferta: www.studioastro.pl
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
(0-85) 662-92-67 – redakcja
(0-85) 654-78-06 – sekretariat
(0-85) 653-13-03 – dział handlowy – hurt
(0-85) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ
NA PORTALU PSYCHOTRONICZNYM
WWW.PSYCHOTRONIKA.PL

Druk i oprawa:
OPOLGRAF S.A.


SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Rozdział 1. Energie ciała ludzkiego: różne wibracje aury	15
Rozdział 2. Różne poziomy energetyczne naszej egzystencji	21
Rozdział 3. Poziomy świadomości – kosmiczna hierarchia	27
Rozdział 4. Kim jesteśmy i czego możemy się nauczyć od naszego ciała?	33
Rozdział 5. Podstawowe problemy zachodniej medycyny	35
Rozdział 6. Na drodze do świadomego życia	47
Rozdział 7. Kwestia religii	53
Rozdział 8. Atmosfera pomieszczenia, biżuteria, energia przedmiotów i voodoo	63
Rozdział 9. Pola elektromagnetyczne, promieniowanie i akustyka	75
Rozdział 10. Księga Życia	95
Rozdział 11. Kontrolowanie myśli	98
Rozdział 12. Channeling: porady ze świata duchowego	111
Rozdział 13. Moc decyzji	125
Rozdział 14. Leczenie czakramów i diagnozowanie odruchu mięśniowego	131
Rozdział 15. Czakramy i gruczoły	156
Rozdział 16. Korzyści z treningu energetycznego (joga Kundalini)	181
Rozdział 17. Nowe ćwiczenia treningu energetycznego	199
Rozdział 18. Tajemnica ośmiostopniowego poznania	221



*Dedykuję tę książkę
wszystkim ludziom na Ziemi,
pragnącym lepiej poznać swoją własną naturę,
aby zrealizować swój plan życiowy
i z pełną świadomością żyć jako część
wielkiej, boskiej harmonii
Sat Nam*

P R Z E D M O W A

łne zadowolenia i sukcesów życie to dla mnie stan, w którym osiągam swoje cele i dobrze się przy tym czuję – a więc odbieram je jako przyjemne.

Zastosowanie się do porad zawartych w tej książce może pozytywnie zmienić Twoje życie. Poprzez leczenie czakramów i trening energetyczny możemy pomóc zarówno sobie, jak i innym ludziom, w bezpieczny sposób prowadzić zdrowsze życie. Proszę, przekazujcie tę wiedzę dalej.

Hinduscy bramini i jogini stosują wiedzę o energii ludzkiego ciała już od wielu tysięcy lat. Każdy, kto przez jakiś czas zajmować się będzie Kundalini – jogą, może rozwinąć w sobie duchowe moce:

może stać się jasnowidzem, nauczyć się widzieć aurę, odbywać podróże astralne, badać swoje poprzednie inkarnacje, czy leczyć innych ludzi. Wiedza o leczeniu czakramów to olbrzymia moc. Stosujcie tę wiedzę, aby pomagać sobie, swojej rodzinie i innym ludziom. Cennym uzupełnieniem tej książki są inne napisane przeze mnie książki: „Stopnie pranajamy – tajemnica oddechu i koncentracji” oraz „Trening energetyczny – kompletny trening ciała, duszy i umysłu”.

Autor (ur. 1946) jest biotechnikiem, egzamin państwowo zdał w 1966 roku, posiada także wykształcenie asystenta medyczno-technicznego, zdobyte w Laboratoriach Metabolizmu w Bad Mergentheim (1968). Uczestniczył w badaniach Instytutu Radiobiologii Centrum Badań Atomowych w Karlsruhe (badania genetyczne i zagrożenia radioaktywnością), pracował w laboratoriach medycyny chorób wewnętrznych Kliniki Metabolizmu w Bad Mergentheim, brał udział w badaniach mikrobiologicznych Uniwersytetu w Kaiserslautern (badania antybiotyków), pracował też w Instytucie Botaniki i Mikrobiologii Uniwersytetu w Hamburgu (badania nad zarazkami chorobotwórczymi) oraz w klinice uniwersyteckiej Eppendorf/Hamburg (badania preparatów żelaza w leczeniu nie-

dokrwistości). Opisane w tej książce doświadczenia i metody autor książki zebrał w okresie minionych dwudziestu pięciu lat, między innymi w okresie czterynastoletniej nauki pod przewodnictwem mistrza Kundalini – jogi i uzdrowiciela Yogi Bhajan, mistrza zen roshi Tetsuo Nagaya oraz u indiańskiego szamana Philipa Deere. Metody te konsekwentnie stosuje od dwudziestu pięciu lat.

Autor wychodzi z założenia, że zjawisko reinkarnacji jest faktem. Skutkiem tego każdy człowiek jest sam odpowiedzialny za swoje życie i zdrowie. Sposób, w jaki doświadczamy naszego obecnego życia, jest skutkiem naszych wcześniejszych działań i doświadczeń z poprzednich inkarnacji oraz sposobu, w jaki przepracowane zostały doświadczenia życiowe w czasie pomiędzy jedną a drugą inkarnacją. Wszystko to nazywamy karmą.

Ponadto zakłada się, że przestrzeń i czas są „przepuszczalne”, możliwe są więc oddziaływania zwrotne. Istniejemy jednocześnie na wielu różnych poziomach i nasze życie na ziemi jest tylko małym wycinkiem naszej rzeczywistej, kosmicznej egzystencji. Istniejemy w wielopłaszczyznowych światach.

Informacje zawarte w tej książce autor przekazuje zgodnie ze swoją najlepszą wiedzą.

Informacje dotyczące psychosomatycznych powiązań bazują na wiedzy opartej o Kundalini – jogę, szamanizm Indian, pracę doradczo-terapeutyczną oraz informacje channelingowe przekazywane przez Horusa i inne świetliste istoty, które opiekują się mną od dawna.

Celem programów ćwiczeń jest poprawa zdrowia. Skierowane są one do osób o przeciętnym zdrowiu. Każdy człowiek powinien odpowiednio do własnego stanu stosować je w sensowny sposób. Jeżeli komuś dolegają choroby lub jakieś ułomności, powinien w razie potrzeby zasięgnąć porady lekarza. Wiedza ta, o ile stosowana jest w sposób rozsądny i odpowiedzialny, powinna prowadzić do poprawy stanu zdrowia i do rozwoju.

Przedstawione w tej książce treści mają umożliwić czytelnikowi poszerzenie horyzontów oraz umożliwić spojrzenie na kwestie i problemy zdrowotne z różnych punktów widzenia. Informacje i programy ćwiczeń nie zwalniają czytelnika od osobistej odpowiedzialności za dbałość o stan zdrowia i zdrowie psychiczne.

Tym samym wyklucza się odpowiedzialność autora za wszelkie niepożądane zdrowotne i inne skutki.

W książce niniejszej pragnę udostępnić szerokiej publiczności część mojej wiedzy o ciele energetycznym człowieka, czakramach, zdrowiu i chorobach. W minionych dwudziestu pięciu latach wielokrotnie zajmowałem się ludźmi z różnymi chorobami i innymi zaburzeniami. Wielu z nich, gdy zawodziły kon-

wencjonalne metody leczenia, byłem w stanie pomóc. Powodem tego są moje poszerzone horyzonty. Właściwie nauczyciele duchowi, tacy jak ja, oraz normalni lekarze powinni ze sobą współpracować. Byłoby to optymalne dla pacjentów. Oczywiście, jeszcze lepszym byłoby, gdyby wiedza medyczna lekarzy poszerzana była o wiedzę duchową. W takim przypadku wiedza dotycząca zdrowia i rozwoju pochodziłaby z tego samego źródła. Lekarze znów staliby się uzdrowicielami i kapłanami służącymi ludowi. Nie jest to jednak na rękę przemysłowi medycznemu.

Poprzez naukę o czakramach i leczenie czakramów można pomóc wielu osobom, wobec których normalna medycyna jest już bezradna. Nie mam nic przeciwko współczesnej medycynie czy lekarzom, sprzeciwiam się jednak przesadnym, autorytarnym sposobom myślenia – pozwalają one jedynie utrzymać większość ludzi w niewiedzy, po to, by móc z nich ciągnąć większe korzyści. Jestem przeciwny sposobom zarabiania, który mogłyby się w jakikolwiek sposób łączyć z cierpieniem innych istot. Nie ma żadnego powodu, aby wyzyskiwać inne istoty lub im szkodzić. Energia kosmiczna dostępna jest dla wszystkich w nieograniczony sposób. Można używać jej świadomie i sensownie.

Sprzeciwiam się jednak dzisiejszemu nastawieniu w nauczaniu medycyny, uczącemu postawy, że aparatura warta jest większego zaufania niż lekarska intuicja. Wiele błędów współczesnej medycyny ma swoje podłoże między innymi w tym, że młodzi lekarze po ukończeniu studiów nie są w stanie samodzielnie podejmować właściwych decyzji i reagują jedynie na wskazania aparatury. Skoro intuicja, umiejętność wczucia się, pełne wrażliwości pojmowanie i uzdrawiające moce zdrowego człowieka niszczone są w systematyczny sposób w drodze edukacji, trudno jest uniknąć błędów w leczeniu. Ludzie nie są robotami i lekarze zapewne nie są tu wyjątkiem. Ludzkie czynniki powinny znów znaleźć swoje miejsce we współczesnej medycynie.

Każdy człowiek dobrej woli jest w stanie przekazać choć trochę pozytywnej energii życiowej innej szukającej pomocy osobie. To zresztą zawsze robili, choćby nieświadomie, dobrzy lekarze. Od piętnastu lat obserwować można rosnące zainteresowanie ezoteryką, duchowością i duchowym leczeniem również wśród lekarzy i terapeutów. Leczenie czakramów jest wartościową częścią uzdrawiania mocą umysłu. Wiedza o czakramach czyni takie uzdrawianie skuteczniejszym.

UŚWIADOM SOBIE:

Nie jesteś tym, kim nauczono cię być

Poprzez opisane tu metody możemy nauczyć się lepiej rozumieć, co dzieje się z innymi ludźmi. Możemy nauczyć się, w jaki sposób dzięki własnej mocy i odpowiedzialności być zdrowym. Konflikty są wyzwaniem, które umożliwia nam podczas naszej pracy lepiej obserwować nasz stan ducha. Pochodzenie świata, w którym żyjemy, jest w najgłębszym sensie duchowe i magiczne. Wspomnę tu o mocach, które nas stworzyły i z którymi formujemy świat i sprawiamy, że jest taki, jaki jest.

Ktokolwiek próbować będzie wykorzystywać te duchowe metody i nową wiedzę dla egoistycznych i prymitywnych celów, będą się one stawać coraz banalniejsze, aż w końcu zatracą swego ducha. Prawdziwy „boski umysł”, *uniwersalna świadomość*, odsuwa się od takich banalnych rzeczy, aby nie zostać skomercjalizowana. „Prawdziwy umysł” przenosi się wówczas do innych obszarów.

Skłaniam się dziś ku pogładowi, że duchowość nie oznacza tylko bycia bliżej boga, czy badania światła niewidzialnych światów, lecz raczej, że duchowość jest pewnego rodzaju wrażliwym przecuciem „normalnych” zjawisk i zdolności. Innymi słowy to, co dziś jest dla nas normalne, na przykład efekty związane z elektrycznością, dla wcześniejszych kultur było magiczne. W ten oto sposób nieznanne, pochodzące z innych światów moce sprowadzone zostały do naszego świata i w miarę upływu czasu stawały się coraz bardziej dostępne. W tym znaczeniu duchowość jest forpocztą dla sięgających daleko w przyszłość technologii. Potężny umysł obejmuje jednak znacznie więcej, sięga znacznie dalej i będzie zawsze obecny.

Weźmy dla przykładu następujący obraz: spróbujcie sobie wyobrazić, że jesteście mikroblem. Z tej pozycji nie bylibyście w stanie ogarnąć naszego ludzkiego świata. Istniełibyście w zbiornikach stworzonych przez człowieka, a może nawet w jego ciele, nie wiedząc wcale o jego egzystencji. Może my również w podobny sposób żyjemy we wnętrzu jakiejś nadistoty, którą traktujemy jak boga i wyczuwamy, a ona nie ma świadomości każdego z nas z osobna, tak jak my nie mamy świadomości każdego mikroba w naszym ciele. Naprawdę jesteśmy częścią Wielkiej Całości, pytanie tylko, czy w tej kosmicznej rzeczywistości potrafimy funkcjonować i odnaleźć się w harmonijny sposób, czy też wciąż będziemy się sprzeciwiać.

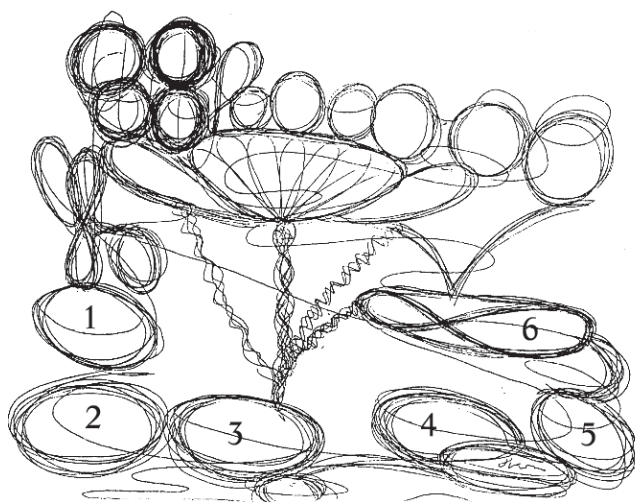
O czym rozmawiają ze sobą dwie mrówki spotykające się na ulicy? Po prostu o pracy, jak jakieś dwa roboty? Trudno mi w to uwierzyć. Może mówią o tym, jak się wiedzie królowej albo że spotkały koleżankę lub o tym, kiedy będzie przerwa w pracy. Nigdy się tego nie dowiemy, ale byłbym bardzo ostrożny w ocenianiu, czy wręcz niedocenianiu innych istot tylko dlatego, że nie możemy z nimi rozmawiać. Jeśli jednak konsekwentnie stosować będziecie porady zawarte

w tej książce, będziecie mogli nauczyć się czuć i widzieć energię innych istot, a nawet je leczyć. W ten sposób można nauczyć się rozmawiać ze zwierzętami i roślinami. Szamani zawsze tak robili!

Gdy uda nam się przekroczyć nasze małostkowe ograniczenia, które zresztą sami stwarzamy, zwiększy się nasza zdolność komunikowania się zarówno z innymi ludźmi, jak i z obcymi istotami ze wszystkich poziomów wszechświata.

Mamy nieograniczone możliwości, aby dzięki własnej mocy osiągać cele, być szczęśliwym i żyć zdrowo. W jaki sposób to wykorzystać, dowiedzie się Państwo z tej książki. Kto zrozumie jej przekaz, będzie mógł sam tworzyć swoją przyszłość.

Już sama myśl o wolnych i dostępnych energiach aktywuje moce twojej podświadomości!



Rysunek przedstawiający energie w ludzkim ciele

Podczas sesji channelingowej z Horusem przekazał mi powyższy szkic. Wszystkie czakramy są szeroko otwarte. Cały górny rząd i centrum to siódmy czakram, którym odbieram informacje. Dwie tuby łączą go bezpośrednio z czakrami sześć i trzy. Wszystkie pozostałe czakramy zgrupowane są wokół nich. Czakram piąty połączony jest cienką nicią z czakramem ósmym na plecach. Indiańscy szamani nazywają to „światlistym kokonem”, ponieważ nasza aura, kiedy jest w pełni rozwinięta, bardziej przypomina wielką świetlistą kulę niż zwykły obraz naszego fizycznego ciała.

Energie ciała ludzkiego: różne vibracje aury



Człowiek sam w sobie,
o ile zmysły jego są zdrowe,
to najznakomitszy i najdokładniejszy aparat fizyczny,
jaki w ogóle istnieje.
A to z kolei jest największym przekleństwem nowej fizyki,
bowiem w eksperymentach nie uwzględnia się odczuć człowieka,
a jedynie wskazania sztucznych przyrządów.
Poszukując dowodów w ten sposób
ogranicza się możliwość poznania natury
i tego, do czego jest zdolna.

Goethe, Lata wędrówki Wilhelma Meistra



Kim właściwie jest człowiek, czym jest jego życie, jego dusza i zdrowie?

Przejawianie się w ludzkiej postaci możemy podzielić na cztery obszary.

Człowiek składa się z **ciała, duszy, umysłu i ego**. Można powiedzieć, że najgęstsza jego częścią jest ciało, a najgęstsza częścią naszego ciała są zęby. Są one wyrosły w naturalny sposób kryształami.

Naszą duszę (ciało eteryczne) określa się jako subtelniejszą. Jeszcze subtelniejszą energią jest umysł, określaną jako ciało astralne.

Określenie *ciało duchowe* obejmuje „myślącą część naszego ciała astralnego” i ego. Wyrażając to innymi słowami, można by powiedzieć, że ciało duchowe jest częścią naszego ciała energetycznego, która złożona jest z górnych czakramów i aktywności naszego mózgu. Samo ego przedstawiane jest natomiast jako część ciała duchowego.

Termin „aura” ogólnie określa subtelne i energetyczne pole człowieka. Termin ten obejmuje różne pola energii i promieniowania.

Oczywiście różni badacze duchowi widzą to w trochę różny sposób i opisują to inaczej. Niniejszy obraz opiera się na moich własnych doświadczeniach i pozwala dobrze z nim pracować.

1. NADI I CZAKRAMY: subtelne kanały energetyczne w ciele astralnym określane są przez joginów jako nadi. Przebiegają one głównie w naszym ciele, ale również na jego powierzchni i w jego aurze. Są one ściśle związane z czakramami, czyli naszymi ośrodkami energetycznymi. Ich wspólnym źródłem energii jest Kundalini, czyli energia podstawowa. Obecnie nie mogą one jeszcze zostać zmierzone w bezpośredni sposób. Można jedynie zarejestrować ich oddziaływanie, np. z zastosowaniem metod kinezylogii. System nadi jest nadrzędny wobec systemu nerwowego i w żadnym wypadku nie jest z nim identyczny. Czakramy są ośrodkami energetycznymi wychodzącymi, niczym delikatne tulipany, z głównego kanału w naszym kręgosłupie (szuszumna). Przenikają one nasze ciało oraz różne organy wewnętrzne i kończą się około 5 cm poza naszym ciałem. Poprzez nie komunikujemy się w energetycznym obszarze naszego umysłu ze światem zewnętrznym. Czakramy i gruczoły.

2. PROMIENIOWANIE KARIOKINETYCZNE: jest to komunikacja międzykomórkowa na poziomie podczerwieni, a więc w obszarze promieniowania cieplnego. Odkryte zostało przez dr. Poppa i przedstawia istotne części widocznej na zewnątrz aury. Jej źródłem jest promieniowanie kariokinetyczne z jąder komórek. Jest to zakres fal komunikacji międzykomórkowej, wiąże się więc bezpośrednio z naszym DNA. Jest czymś zupełnie normalnym, że subtelna komunikacja międzykomórkowa odkryta została przez naukowca. Jest ona najwcześniejszą częścią materialnego świata, którą bada.

Być może kiedyś, w przyszłości, będziemy mogli odczytywać „język ciała komórek” w podczerwieni. Moglibyśmy wtedy z takich wibracji odczytać, co danemu człowiekowi dolega. Ponadto, stosując ukierunkowane promieniowanie, moglibyśmy te subtelne energie pobudzić do leczenia. Analizy chemiczne czy fizyczne zabiegi stałyby się wtedy przeszłością. W serialu „Statek Enterprise – następna generacja” często się o tym wspomina. Ponieważ podczas realizacji tego filmu korzystano z fachowych porad pracowników NASA, temat ten jest zapewne dyskutowany również wśród badaczy.

3. MERIDIANY: w mocach pomiędzy (1) i (2) nakładają się i przenikają energie systemu meridianów akupunktury. Nie jest to ten sam rodzaj energii,

ale na ile potrafię to ocenić, nadi są najwyższym poziomem sterowania i częścią umysłu, podczas gdy meridiany są częścią „energetycznego kokonu człowieka” i wraz z narządami wewnętrznymi, a więc promieniowaniem kariokinetycznym, oddziałują na siebie wzajemnie.

Fałszywym jest, co sądzą niektórzy lekarze, że Hindusi czy Chińczycy nie pojęli właściwie o co chodzi i że system nadi i meridianów to po prostu system nerwowy. Oczywiście istnieją połączenia meridianów z układem nerwowym, podobnie zresztą jak z układem limfatycznym. Kinezyjologia wyjaśnia to zresztą bardzo szczegółowo. Systemy te nie są jednak ze sobą identyczne. Typowe dla Zachodu poczucie wyższości, że inni „prymitywni” badacze znów czegoś nie pojęli jak trzeba, że wie się lepiej niż inni, jest bardzo powierzchowne i powinno zostać skorygowane. Nauka Wschodu jest o kilka tysięcy lat starsza niż technika Zachodu.

4. PIERWOTNA ENERGIA: istnieje jeszcze inny system energetyczny, określany jako „energia pierwotna”. Energia ta krąży w naszym ciele w dwóch dużych, niekończących się pętlach i to na dwóch poziomach, w prawym i w lewym kierunku. Pierwsze pasmo znajduje się około 5 cm ponad ciałem, na poziomie czakramów, a drugie tuż pod nim. Energia ta może być wspólnym oddziaływaniem czakramów 1. i 5. Dwa dalsze tego typu pasma, jednak znacznie mniejsze, krążą tuż przed naszym czołem. Są one bezpośrednio związane z trzecim okiem. W przypadku osłabionych ludzi, leczenie pierwotnej energii może sprawić małe cuda.

Aby aktywować tę energię, należy prowadzić rękę najpierw od lewej strony u dołu, na prawo ku górze, przerwać, a następnie prowadzić rękę od prawej strony u dołu, na lewo ku górze i ponownie przerwać. Zawsze należy zaczynać i kończyć lekkim wstecznym gestem, tak, aby na koniec nie ściągać całej energii w dół!



Badanie energii pierwotnej: Aby zbadać, czy energia pierwotna przepływa we właściwy sposób i jest dostatecznie silna, należy przeprowadzić poniższe ćwiczenie: badana osoba kładzie się na plecach. Terapeuta klęka obok. Najpierw unosimy lewą rękę nad ucho, trzymając ją wyprostowaną, około 50 cm nad ziemią. Podobnie unosimy wyprostowaną prawą nogę, również na wyso-

kość około 50 cm. Terapeuta trzyma rękę w okolicach łokcia oraz nogę w okolicach łydki i w tej pozycji stara się je unieść w górę. Badana osoba stara się ten ruch powstrzymać.

W tej pozycji terapeuta nie ma w swych rękach zbyt dużo siły. Badanej osobie, o ile jej pierwotna energia jest zdrowa, bez trudu przychodzi powstrzymać takiego ruchu. Jeżeli jednak badany nie może tego ruchu powstrzymać, oznacza to, że krążenie jego energii jest osłabione. Jest to obieg energii przebiegający od dołu z prawej strony i unoszący się w kierunku lewego ramienia.

Następnie przeprowadzamy takie samo badanie z prawą ręką i lewą nogą. Po badaniu w obu kierunkach, badana osoba spoczywa rozluźniona z rękoma ułożonymi wzdłuż ciała. Terapeuta prawą ręką wykonuje ruch wzdłuż pasm energii w sposób zgodny z kierunkiem, dla którego stwierdzone zostało osłabienie energii pierwotnej. Zwykle wystarczy, jeżeli wykonamy ten ruch 3–4 razy.

Następnie powtarzamy oba badania.

Badanie głowy: ręce ułożone są wzdłuż ciała. Badana osoba unosi lekko głowę. Terapeuta lekko uciska czoło (nacisk o sile ok. 0,5–1 kg). Wypróbujcie siłę swojego ucisku na domowej wadze!

Jeżeli badana osoba nie może wytrzymać tego ucisku, jest ona zagrożona schorzeniami związanymi z przeziębieniem, energia pierwotna przed czołem jest zbyt słaba, a skutkiem tego osłabione jest również trzecie oko.

Aby wzmocnić pasmo energii przed czołem (szóste czakram), kierujemy czubki palców na czoło i wykonujemy ruch wzdłuż pętli energii. Ruch ten wykonujemy w powietrzu, nie dotykając czoła.

Wykonując ten ruch dla pacjenta, możesz sam odczuć go na własnym czole!

Poprzez tę energię łączymy się zawsze z osobą, z którą się kontaktujemy. Również tutaj zawsze zaczynamy i kończymy ruchem wstecznym.

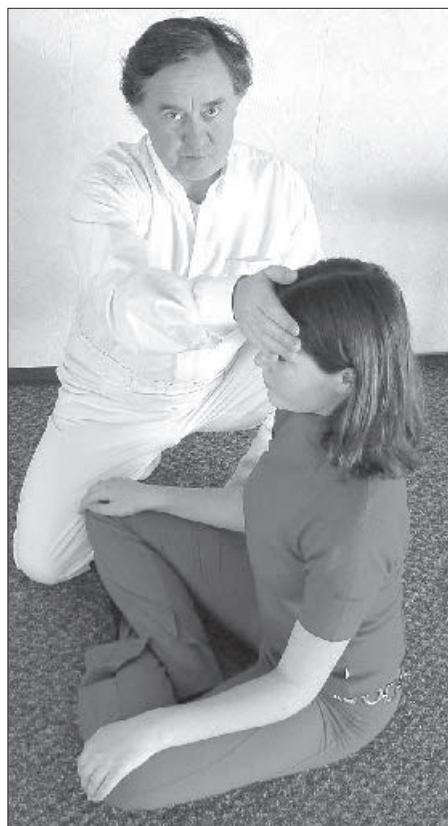
Różne pola energetyczne poniżej punktów 1–4 są wspólnie powiązane z aurą. Dzięki tym objaśnieniom stanie się jasnym, dlaczego ludzie o zdolnościach jasnowidzenia mają innego rodzaju przeżycia. Nie jesteśmy przyzwyczajeni do tego, aby to wszystko odbierać. Zabrania nam tego nasze zachodnie wychowanie. Gdy będziemy mieli przeżycia jasnowidzenia, rozróżnimy elementy tych różnych mocy, o których będziemy się tutaj uczyć. Fakt, że opisy aury mogą być różne, nie jest żadną sprzecznością – one po prostu się uzupełniają.

W tradycyjnej nauce hinduskiej o różnych rodzajach ciał mówi się o trzech (lub czterech) różnych ciałach, jak też o ich manifestacjach na każdym z innych poziomów. W ten sposób możemy mówić o 3x3 lub 4x4 ciałach (a więc 9

lub 16). Yogi Bhajan mówi np. o dziewięciu ciałach i dodatkowym ego, a więc o dziesięciu ciałach. Przy tego rodzaju obserwacjach nie powinniśmy jednak być zbyt małostkowi. Dużo ważniejszym jest, aby uzyskać pewne istotne i wartościowe wglądy w energetyczną naturę człowieka, niż podejmować próby tworzenia szczegółowego, zróżnicowanego katalogu szesnastu ciał. Różne ciała oraz pola wibracji i tak się nawzajem przenikają, że często trudno je od siebie odróżnić.

ĆWICZENIE RELAKSUJĄCE:

W przypadku niepokoju, bólów głowy, napięcia lub strachu przytrzymaj pacjentowi jedną rękę przed czołem lub lekko na nim opartą, a drugą rękę na plecach, w okolicy między poziomem klatki piersiowej a karkiem, w zależności od tego, w którym miejscu pacjent odczuwa to w przyjemniejszy sposób i w zależności od tego, w jakiej pozycji energia lepiej krąży pomiędzy twoimi rękoma. W ten sposób ożywiony zostanie przepływ energii pacjenta, zniknie też jego napięcie i rozpuszczą się blokady.



Różne poziomy energetyczne naszej egzystencji

1. **NASZ UMYŚŁ** „wymyślił sobie to wszystko, co nazywamy życiem”. Umysł urzeczywistnia swoją wizję obecnego życia na ziemi. Związane z nim jest również **ciało astralne**, będące samo w sobie energią życiową. Poziom duchowy można sformułować za pomocą pojęć z dziedziny fizyki (energia). Jest on nadrzędny wobec poziomu chemicznego. Musimy rozróżniać pomiędzy umysłem i jego celami a ciałem z jego potrzebami i wymaganiami. Jednocześnie musimy uwzględnić, że dzisiejsza, obecna struktura naszych umysłów jest relatywnie nowa. Umysł, poprzez stawanie się świadomym, wyraża się poprzez ciało. Rozwój zrozumienia, intelektualnego pojmowania stawał się wraz z naszym rozwojem coraz większy.

2. **NASZE EGO** ma zdolność poznawania, że egzystujemy oraz tego, że „myślę, więc jestem!”. Ego jest specjalną częścią umysłu. Każda roślina i każde zwierzę również posiadają umysł, jednak nie posiadają ego w naszym ludzkim rozumieniu – jest to raczej swego rodzaju świadomość zbiorowa, zbiorowe ego. Powstaje jednak pytanie, ile samoświadomości czy też ego może zostać wzbudzone w zwierzęciu, jeżeli ma ono dobry i silny związek z człowiekiem? Można było wielokrotnie zaobserwować, że prawie wszystkie zwierzęta, które miałem, bądź te, które żyły u mojej rodziny, już po krótkim czasie sprawiały zupełnie inne wrażenie, reagowały bardziej świadomie i w inteligentniejszy sposób niż robią to inne, obce zwierzęta. Odnosi się to również do niektórych

innych związków między człowiekiem i zwierzęciem. Jest to chyba jednak związane raczej z inteligencją danego człowieka i jego stopniem samoświadomości niż z gatunkiem zwierzęcia. (Zwierzęta rozmawiają z nami!)

Uważam więc, że rozwój świadomości, a nawet rozwój ego u różnego rodzaju zwierząt jest możliwy i w żadnym wypadku nie myślę tego z instynktem naśladownictwa. Oczywiście pomiędzy człowiekiem a zwierzęciem może mieć również miejsce kontakt telepatyczny.

Tak więc ego zwierząt i roślin jest z natury tylko szczątkowe bądź nie ma go wcale. Z drugiej strony, wszystkie zwierzęta i rośliny posiadają coś w rodzaju świadomości zbiorowej. Wielokrotnie miałem możliwość nawiązać duchowy kontakt z pojedynczymi zwierzętami bądź poprzez pojedyncze zwierzęta lub rośliny ze świadomością zbiorową danego gatunku roślin albo zwierząt. Przyjrzyjcie się kiedyś stadu ptaków jesienią lub ławicy ryb w jakimś filmie przyrodniczym. Olbrzymie zbiorowiska składające się często z milionów żywych istot reagują doskonałymi, harmonijnymi ruchami. Przez cały rok ptaki śpiewające żyją oddzielnie w swoich rewirach, rozproszone na setkach kilometrów kwadratowych, zbierają się jednak razem na jesień. Jednoczą się i stają się jedną wielką wspólną istotą, która od rozpoczęcia lotu reaguje w pełnej harmonii.

Najwyraźniej kieruje nimi jakaś wyższa duchowa moc, trudno bowiem przypuszczać, aby same były w stanie określić swoje miejsce w takim locie. Wciąż by się zderzały i powstałby prawdziwy chaos. To właśnie stanowi wyraźną różnicę pomiędzy naszym zwykłym rozumowym myśleniem a duchową jednością zbiorowej świadomości.

W sposób najbardziej oczywisty i najwyraźniejszy taka zbiorowa świadomość widoczna jest u owadów. Nie trzeba się wcale wysilać, aby to zauważyć: to oczywiste, że pszczoły z jednego gniazda działają, jakby były jedną istotą. To samo można powiedzieć o mrowiskach i ich mieszkańcach.

Uważam, że świadomość zbiorowa mrowiska w swojej roli jest przynajmniej zbliżona i podobna, o ile jej nawet nie przewyższa, do świadomości dobrze rozwiniętego człowieka.

Spoglądając zaś na wielu otępiały, umysłowo niedorozwiniętych ludzi, żyjących na krawędzi społeczeństwa, w tzw. „aspołecznych kręgach”, jestem wręcz przekonany, że mrówki zorganizowane są w znacznie lepszy i wysoce doskonały sposób.

Z drugiej strony, pojedyncze mrówki bez związku ze wspólnotą zdolne są przeżyć co najwyżej trzy dni. Gdybyśmy oderwali taką mrówkę od wspólnoty

i zamknęły w słoiku, umarłaby ona w przeciągu trzech dni, ponieważ jej życie nie miałoby wtedy żadnego sensu.

Zwróćmy przy tym uwagę, że mrówka odczuwa czas zupełnie inaczej niż my. Żyją one średnio około osiemnastu dni. Zakładając, że nasze życie trwać będzie osiemdziesiąt lat i porównując to z życiem mrówki, jeden dzień jej życia odpowiadałby naszym czterem latom. Nie ma się więc co dziwić, że taka mrówka „po dwunastu latach” spędzonych w pojedynczej celi umiera.

Patrzac jednak z innej strony, można wyobrazić sobie, że gdyby jakiś społeczny człowiek niespodziewanie przeżył jakąś katastrofę, np. trzęsienie ziemi czy wojnę, może pobudzić w nim to nową wolę życia i sprawić, że znajdzie on nowe cele. Być może nawet jest tak, że ci „prymitywni ludzie”, żyjący na skraju naszego społeczeństwa, dlatego nie mogą się dostosować do naszej kultury, ponieważ ich umysły wciąż jeszcze funkcjonują według pradawnych wzorców minionych epok.

We Francji często kiedyś zabierałem autostopem kloszardów i dziwiłem się, jak wielu wykształconych ludzi się wśród nich znajduje. Myślę, że mieli tylko jeden powód, aby nie godzić się z naszym społeczeństwem.

Tak więc możliwości dużej zbiorowości i możliwości wyraźnie przejawiającego się ego oferują różne korzyści. Strzeżmy się więc zarozumiałości! Powinniśmy skorzystać z tych rozmyślań, aby móc lepiej zrozumieć życie samo w sobie.

3. NASZA DUSZA. W niej powstają i wyrażają się nasze uczucia. Duszę określamy też jako subtelne ciało lub **ciało eteryczne**. Dusza jest wytworem oddziaływań umysłu na poziom organiczny (1. i 2. na 4.). Jest więc wytworem poziomu chemicznego i stanowi pomost pomiędzy umysłem a ciałem.

Uczucia to w pierwszej linii reakcje chemiczne, są one pod dużym wpływem naszych nawyków. To obszar, w którym umysł komunikuje się z materią. Jest to też obszar, w którym zarówno powstają, jak i łagodzone są różne napięcia. W ten sposób uczucia służą umysłowi, pomagając mu obserwować i kontrolować ciało. Ciało o silnych zwierzęcych potrzebach i reakcjach może nawet zasachować słaby umysł. W takim przypadku rządzi nami ciało, a nie umysł.

Obszar naszego mózgu, w którym powstają uczucia, to tzw. układ limbiczny. Możemy powiedzieć, że poniżej układu limbicznego w ciele znajdują się narządy zmysłów i pień mózgu, podczas gdy powyżej układu limbicznego znajduje się mózg, w którym gromadzone i przetwarzane są informacje i gdzie przebiega planowanie. Układ limbiczny tak naprawdę filtruje dane i informacje przychodzące z zewnątrz i tak ocenzone przekazuje do mózgu. W odwrot-

nym kierunku układ limbiczny stara się zablokować problemy, jeżeli pragniemy przekazać ciału nowe i dziwne myśli, aby przejawić je w świecie zewnętrznym.

Układ limbiczny został najwyraźniej zaprogramowany programami wychowawczymi. W obszarze odpowiedzialnym za uczucia założono filtr, który określa nam, co możemy, a czego nie możemy robić. Naznaczone są tu różnego rodzaju tabu. Nie mamy nawet pojęcia, ile rzeczy tu zaprogramowano! Weźmy prosty przykład: gdy tylko stajemy się zdolni do życia płciowego, pień naszego mózgu, nasz instynkt budzi w nas instynkt rozmnażania. Zgodnie z tym instynktem, chętnie uprawialibyśmy seks z każdym atrakcyjnym partnerem, którego spotkalibyśmy na swojej drodze. Przy tak dużym zaludnieniu prowadziłoby to jednak do całkowitego chaosu. Z tej przyczyny rasa ludzka wymyśliła tysiące reguł, aby skanalizować energię seksualną i pomimo dużego zagęszczenia ludności, umożliwić regulowany w jakiś sposób związek, zapewniając jednocześnie, że wszystko to nie wymknie się spod kontroli. Ten sposób zaprogramowania określający to, co nam wolno, w odróżnieniu od tego, co chcielibyśmy zrobić instynktownie, jest częścią owego limbicznego filtra. Im silniej zaprogramowany jest taki filtr, tzn. gdy człowiek powstrzymywany jest nie tylko przez pewne reguły, lecz gdy takie reguły społeczne wzmacniane są przy pomocy religijnych zakazów, tym częściej decyzje przenoszone są do mózgu, na poziom zrozumienia. Instynkty są hamowane, stają się dziwne i niezdrowe. Takie tłumione instynkty mogą stanowić prawdziwą bombę zegarową, która kiedyś wybuchnie. Człowiek wariuje i przeżywa swoje podświadome instynkty w wybuchowy sposób. Używa przemocy, staje się perwersyjny lub naprawdę chory.

Ludzie, których wychowanie pełne było zakazów, starających się wyłączyć potrzeby ciała, są bardziej skłonni do zapadania na różne choroby cywilizacyjne, mają też większą skłonność do tego, by wszystko pojmować w intelektualny sposób. Nie potrafią nawet rozpoznać we właściwy sposób swoich uczuć, ponieważ limbiczny system uczuciowy w znacznym stopniu zaprogramowany i zablokowany jest wychowawczymi nakazami. Jest to źródło olbrzymiej ilości chorób. To źródło coraz gorszych stosunków społecznych i związków partnerskich.

Wzajemne wyobcowanie ludzi, współczesne choroby i niewłaściwe stosunki społeczne mają swoje źródło w chrześcijańsko-religijnym wychowaniu ostatniego tysiąclecia, charakteryzującym się wrogim wobec seksu nastawieniem oraz wciąż narastającym przeintelektualizowaniem ostatnich dwustu lat „technicznej rewolucji”. Rosnącą ilość różnego rodzaju perwersji tłumaczyć można tym, że uciskane przez jakiś czas zwierzęce potrzeby przebijają się znów na


powierzchnię, odnosząc się wrogo do wszelkich kultur, ponieważ kultura, w której ludzie się wychowali, odbierana jest jako nieprzyjazna i hamująca ich potrzeby.

4. **NASZE FIZYCZNE CIAŁO** to ssak. Przez miliardy lat tworzyliśmy „pojazd” dla naszej duszy i umysłu, aby w ten sposób móc prowadzić życie na Ziemi. Życie organiczne jest specjalną formą wzajemnych relacji chemicznych i energetycznych (fizykalnych) mocy w płynnym systemie. W czasach, gdy na Ziemi powstało życie, żyliśmy w wodzie. Następnie zwierzęta przyjęły część tej wody w siebie, tak, aby procesy życiowe w naszym wnętrzu przebiegać mogły w kontrolowanych warunkach.

Według naukowców, poziom zwierzęcy – a więc nasze ciało ze swymi potrzebami, w formie ssaka – istnieje na Ziemi już od około 160 milionów lat, a może nawet znacznie dłużej. Budowa wydzielających śluz organów płciowych to zdobycz mięczaków (a właściwie ślimaków) żyjących pięćset milionów lub więcej lat temu.

Woda potrafi gromadzić duże ilości energii cieplnej. Z tego powodu woda idealnie nadaje się do utrzymywania i regulowania energii. Materia nieorganiczna może oczywiście gromadzić, utrzymywać i przewodzić znacznie większe ilości energii niż materia organiczna. Materia organiczna ograniczona jest do bardzo wąskiego zakresu. Na przykład temperatura ciała musi pozostawać w wąskim zakresie 36° – 42° , a właściwie zdrową jest tylko temperatura $36,5^{\circ}$.

Korzyści z treningu energetycznego (joga Kundalini)

oga Kundalini jest „matką wszystkich ścieżek jogi”. Trening energetyczny jest nowoczesną formą jogi Kundalini. Jednoczy on w sobie esencję różnych innych ścieżek jogi i z tego powodu jest szczególnie dobrze dopasowany do potrzeb i możliwości ludzi żyjących w dzisiejszych czasach. Skierowany jest on głównie do dynamicznych ludzi i został zreformowany w Pendżabie w północnych Indiach jako program szkoleniowy sekty wojowników z plemienia Sikhów.

W przypadku regularnego stosowania ćwiczeń, trening energetyczny prowadzi w ciągu sześciu lat do oświecenia. W przypadku stosowania hatha-jogi potrzebujemy na to osiemnastu do dwudziestu dwóch lat. Jeżeli metody treningu energetycznego, w zależności od skłonności osób, na ścieżce połączone zostaną z innymi odpowiednio dostosowanymi metodami, wystarczającym okresem może być od dwóch do trzech lat.

O treningu energetycznym pisałem już w dwóch podręcznikach. Szczególne znaczenie mają techniki oddechowe. Tu pomocna jest książka „Stopnie pranajany, tajemnice oddechu i koncentracji”.

Poprzez oddychanie możemy pozbyć się wielu chorób. Robi się to w ten sposób: siadacie gdziekolwiek, na przykład w domu na krześle czy w samochodzie. Siedzicie wygodnie, podobnie jak podczas treningu autogenicznego, w pełni rozluźnieni. Jeśli to możliwe, wygodnie opieracie głowę o oparcie. Głowa nie powinna jednak nigdy zwisać. Nie powinna też być odchylona do tyłu.

ĆWICZENIE: Jeśli znane wam są techniki rozluźniające, zastosujcie je. Gdy już się rozluźnicie, zamknijcie oczy i skierujcie się ku wnętrzu. Skupcie swoją uwagę na miejscu, które was uciska lub boli. Nabierzcie teraz głęboko powietrza i na chwilę zatrzymajcie świadomie oddech. Następnie wydychacie powietrze, a energia, którą przyjęliście z oddechem, płynie do chorego narządu czy miejsca, które was boli. Możemy zaobserwować, jak chore obszary potrzebujące energii niemal opłukiwane są przez oddech. Energia, która przez nie przepływa, zabiera całe napięcie. Wtedy możecie sobie powiedzieć: tak, dobrze się czuję. Obecnie codziennie powtarzam ćwiczenia oddechowe! Pozwalam sobie na chwilę przyjemności i trzy razy dziennie robię sobie przerwy na pięciominutowe ćwiczenia oddechowe. To wszystko. Sami zauważycie, być może nie po pierwszych pięciu minutach, ale w miarę jak będziecie ćwiczyć, że problemy znikną jak zdmuchnięte, zdmuchnięte przez wasz własny oddech.

Jedno jest pewne. Po tym, jak zająłem się jogą Kundalini i ćwiczeniami oddechowymi, rozpoczął się nowy okres w moim życiu. W ciągu 1–2 lat rytm mojego oddechu wydłużył się co najmniej o połowę.

Im mniejsze zwierzęta lub organizmy, tym szybszy oddech. Im większe zwierzęta, tym oddech jest wolniejszy. Im szybszy oddech, tym krótsze życie. Im dłuższy, spokojniejszy i głębszy oddech, tym dłuższy jest okres życia. Mały żółw żyje około dwudziestu lat. Oddycha on całkiem spokojnie. Chomik, o zbliżonej wielkości i podobnym ciężarze, żyje tylko ok. 3 lat. Oddycha on znacznie szybciej i żyje znacznie intensywniej. Trening energetyczny ma dać ci sposobność, aby wziąć swoje życie we własne ręce i kształtować je na swój sposób, będąc przy tym zdrowym i szczęśliwym. Ciesz się swoim życiem. Masz do tego prawo!

Trening energetyczny nie jest w żadnym razie odpowiedzią na psychoterapię. Ma on tobie dać siłę, aby poznawać swoje problemy i je rozwiązywać. Powinien sprawiać, że twoje ciało będzie zdrowsze. Jeżeli jednak nadal będziesz miał jakieś trudności ze swoim życiem, być może pomocne w rozwiązywaniu twoich problemów będzie zasięgnięcie porady lub przeprowadzenie rebirthingu. Wiele wydarzeń w naszym życiu miało miejsce już dawno temu, na przykład w okresie ciąży, wczesnego dzieciństwa czy wręcz we wcześniejszym życiu. Niektóre z nich uświadomisz sobie być może po prostu dzięki treningowi energetycznemu. OK, a więc nadszedł czas, abyś przepracował te stare sprawy. Jeżeli chcesz w pełni panować nad swoim życiem, wtedy rebirthing będzie niezbędnym dodatkiem do treningu energetycznego.

Trening energetyczny łączy w sobie następujące aspekty:

1. KONTROLOWANIE ODDECHU

Aby zapobiec chorobom i kontrolować energię, potrzebujemy trochę więcej podstawowych informacji o dobrych technikach oddechowych. Jak długo możecie przeżyć bez jedzenia? Maksymalnie cztery tygodnie. Jak długo możecie żyć nie pijąc? Maksymalnie tydzień. Jak długo możecie żyć nie oddychając? Maksymalnie dwie i pół minuty. Po trzech minutach następuje ciemność, a po pięciu minutach śmierć. Wtedy być może uda się was jeszcze ożywić. Jednak po dziesięciu minutach wszystko jest absolutnie skończone. Już trzy do pięciu minut bez oddechu mogą spowodować trwałe uszkodzenia w mózgu.

Pomyślcie tylko: dwie i pół minuty do utraty przytomności, nim zacznie się delirium i pojawią pierwsze gwiazdki.

Stosujemy **ognisty oddech**, aby uwolnić energię (oddychanie przeponą), **głęboki, spokojny oddech**, aby zintegrować własną energię (oddychanie brzuchem), **rytmiczny oddech**, aby świadomie skierować energię w ciele i **wstrzymanie oddechu**, aby przebudzić Kundalini.

Kundalini jest podstawową energią każdej żyjącej istoty. Stanowi ona niesamowity potencjał mocy. Podczas normalnych życiowych procesów jest ona uspiona i aktywuje się tylko w przypadku zagrożenia lub poprzez określone ćwiczenia. Stopień uwagi ludzi, aktywność przysadki i częstotliwość oddechu powiązane są razem poprzez formatio reticularis. Poprzez częstotliwość 4–8 oddechów na minutę można wyregulować typową dla głębokiego snu frekwencję fal mózgowych (EEG: fale theta i delta). W ten sposób możemy przyspieszać procesy leczenia i zmniejszać stres. Poziom hormonów reguluje się na nowo.

Oddychanie przeponą, tak zwany ognisty oddech jogi Kundalini, w ciągu kilku minut wytwarza w mózgu rytm fal alfa. Wykonujący ćwiczenia czują się jednocześnie jak nowo narodzeni, czują wzrost aktywności, a jednocześnie mimo tego pozostają spokojni i ich umysł jest klarowny.

Ta technika oddychania mobilizuje nowe siły, wspomaga wydajność i rozładowuje stres. Osiągamy rytm alfa, który można zmierzyć za pomocą EEG. Pomiar oporności skóry wykazują niskie wartości, poniżej 10 kOhm. W normalnym przypadku wartości te wynoszą u ludzi ok. 60 kOhm. Powyższe techniki oddechowe mogą być stosowane wszędzie.

Czakramy to bramy duszy, bramy do innych światów w innych wymiarach, bramy wiodące do Boga. Kto zajmuje się leczeniem czakramów, ten automatycznie uzyskuje głębszy wgląd we własną duszę.

Często, gdy „normalna” medycyna jest już bezradna, z pomocą przychodzi medycyna niekonwencjonalna, a z nią nauka o czakramach i leczenie czakramów. To one sterują i nadzorują pracę naszych narządów, jak też inne funkcje naszego ciała i osobowości.

Ta książka to wiedza o ciele energetycznym człowieka i o zdrowiu. Przeczytasz w niej o nieograniczonych możliwościach, o mocy, dzięki której osiągniesz swoje cele, będziesz szczęśliwy i zdrowy. Jeśli zrozumiesz przekaz – będziesz tworzyć swoją przyszłość.

Sposobów na poszerzanie horyzontów jest wiele – jeden z nich jest właśnie w Twoim zasięgu.



PATRONAT MEDIALNY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

ISBN 83-7377-248-0



9 788373 772489 >