

Keith Sherwood



SKUTECZNE TECHNIKI HOLISTYCZNEGO UZDRAWIANIA

- Mudry
- Czakry
- Praca z energią



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

SKUTECZNE
TECHNIKI
HOLISTYCZNEGO
UZDRAWIANIA

Keith Sherwood

SKUTECZNE TECHNIKI HOLISTYCZNEGO UZDRAWIANIA

- Mudry
- Czakry
- Praca z energią



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk
KOREKTA: Anna Lisiecka
ILUSTRACJE NA STRONACH 31, 70, 90, 96, 105, 116, 133, 174-175, 225, 274: Mary Ann Zapalać
POZOSTAŁE GRAFIKI: Llewellyn Art Department
FOTOGRAFIE: Keith Sherwood

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-790-3
Tytuł oryginału: The Art of Spiritual Healing: Chakra and Energy Bodywork
Copyright © 2016 Keith Sherwood
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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

Materiał zawarty w książce nie zastępuje konsultacji ze specjalistą z dziedziny medycyny lub psychologii. Czytelnikom zaleca się, aby w kwestii swego leczenia skonsultowali się z lekarzem. Wydawca i autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek urazy czytelnika spowodowane stosowaniem przez niego sposobów zawartych w tej książce i zalecają zdrowy rozsądek podczas praktykowania metod w niej opisanych.

Wydawca oraz wydawca oryginału nie bierze udziału i nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek prywatne kontakty pomiędzy autorem a jego czytelnikami. Wszelka poczta zaadresowana do autora na adres wydawcy oryginału zostanie mu przekazana, ale wydawca nie może, chyba, że zostanie tak poinstruowany przez autora, podawać jego adresu lub numeru telefonu. Źródła pochodzące z Internetu zawarte w tej książce są publikacjami aktualnymi w momencie wydania książki, jednakże wydawca nie może zagwarantować, że nadal funkcjonują.



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

O Autorze

Keith Sherwood urodził się w Nowym Jorku w 1949 roku. Jest znanym na całym świecie nauczycielem i uzdrowicielem. Prowadzi wykłady w wielu krajach świata, wielokrotnie występował w audycjach radiowych i telewizyjnych w Stanach Zjednoczonych, Europie i południowej Afryce.

Jest autorem kilku książek dotyczących pracy z energią, uzdrawiania i transcendencji. Jego ćwiczenia, mudry i medytacje stosują uzdrowiciele w całej Europie i Ameryce Północnej, wykorzystując je do leczenia chorób natury fizycznej, ciężkich traum i urazów karmicznych oraz blokad energetycznych. Jego zdolność do widzenia i analizowania pól energetycznych stanowi niezwykle istotne narzędzie do pomagania ludziom w osiągnięciu ich celów natury duchowej.

Aby dowiedzieć się więcej o autorze, odwiedź jego stronę internetową www.onewholelove.com oraz profil na Facebooku: Keith Sherwood–Onewholelove.

Spis treści

<i>Spis ćwiczeń</i>	9
<i>Spis ilustracji</i>	13
Wprowadzenie: Czego się nauczysz	15

Część 1: Wprowadzenie do duchowego uzdrawiania

Rozdział 1: Uzdrawiająca energia oraz świadomość	29
Rozdział 2: Poprawa zdolności uzdrawiających	43
Rozdział 3: Widzenie na odległość	53

Część 2: Samouzdrawianie, uzdrawianie na odległość i nakładanie rąk

Rozdział 4: Uzdrawianie praniczne	67
Rozdział 5: Aura i uzdrawianie	83
Rozdział 6: Zaawansowane uzdrawianie auryczne	101
Rozdział 7: Uzdrawianie poprzez czakry	113
Rozdział 8: Zaawansowane uzdrawianie za pomocą czakr ...	127
Rozdział 9: Uzdrawianie mentalne	139
Rozdział 10: Nakładanie rąk	161
Rozdział 11: Pytania i odpowiedzi na temat uzdrawiania ...	181

Część 3: Uzdrawianie duszy i umysłu

Rozdział 12: Uzdrawianie i karma	193
Rozdział 13: Wzmacnianie duszy	217
Rozdział 14: Uzdrawianie umysłu i ducha	231

Część 4: Przywracanie zdrowia i dobrego samopoczucia

Rozdział 15: Warunki dobrego samopoczucia 249

Rozdział 16: Trzy aspekty zdrowia i dobrego samopoczucia 273

Zakończenie: Zdrowie i dobre samopoczucie każdego dnia .. 281

Słowniczek 285

Bibliografia 305

Spis ćwiczeń

Rozdział 1

Oddech Hara	35
Metoda standardowa	37
Mudra integracji prany	39
Integracja i równoważenie centrów mocy	40

Rozdział 2

Medytacja poprawy intencji	46
Ekran pogładowy	48
Mudra prany	49
Mudra błogości	51

Rozdział 3

Widzenie na odległość	56
Analiza na odległość	60

Rozdział 4

Oddychanie jogiczne	69
Elastyczność stawów	72
Samouzdrawianie za pomocą bandaża pranicznego	74
Uzdrawianie na odległość za pomocą bandaża pranicznego ...	78

Rozdział 5

Gładzenie aury	89
Widzenie aury	92
Obserwacja własnej aury	95
Obserwacja aury innej osoby	97

Napełnianie aury praną	98
------------------------------	----

Rozdział 6

Wzmacnianie spojrzenia	102
Uzdrowianie spojrzeniem	103
Medytacja Yin i Yang	107
Auryczne uzdrawianie dłońmi	109
Pełne uzdrawianie auryczne	110

Rozdział 7

Wyczuwanie czakr w przestrzeni ciała	119
Aktywacja czakr	121
Koncentracja na czakrach	122
Równoważenie czakr	123

Rozdział 8

Napełnianie pola czakry praną	127
Oczyszczanie czakr	129
Oczyszczanie czakr z partnerem	129
Zaawansowane uzdrawianie za pomocą czakr	132
Uzdrowianie kolorem	135

Rozdział 9

Samouzdrawianie mentalne z użyciem pranicznej szczotki ..	142
Uzdrowianie mentalne za pomocą pranicznej skrzyni	143
Mudra ulgi brzusznej	147
Uzdrowianie wypalenia	148
Mudra wzmocnienia	153
Leczenie depresji	154
Leczenie nadpobudliwości	156
Usuwanie kamieni nerkowych	157
Leczenie wrzodziejącego zapalenia jelita grubego	158

Rozdział 10

Osiąganie stanu wibracyjnego	165
Wibracje pobudzające empatię	170
Samouzdrawianie empatyczne	171
Empatyczne uzdrawianie innej osoby	172
Uzdrawianie swoich relacji ze źródłem uzdrawiającej mocy	173
Samouzdrawianie empatyczne i wibracyjne	176
Uzdrawianie empatyczne, wibracyjne oraz głaskanie	177

Rozdział 12

Skanowanie w poszukiwaniu bagażu karmicznego	201
Pozbywanie się bagażu karmicznego	208
Pozbywanie się intruzji	208
Naprawianie fragmentacji	211
Aktywacja czakr w przestrzeni ciała i ponad nią	213

Rozdział 13

Uzdrawianie pola polarnego	222
Medytacja trishiry	227
Mudra trishiry	227

Rozdział 14

Ulepszanie charakteru	233
Mudra wewnętrznego spokoju	239
Medytacja promiennego ducha	242
Mudra duchowej wolności	244

Rozdział 15

Mudra twierdząca	253
Mudra negująca	254
Określanie współbrzmienia	256

Tworzenie wspólnego pola prany	259
Przejsie do transcedentalnego związku z partnerem	260

Rozdział 16

Medytacja porannego słońca	271
Solna kąpiel dla stóp	273
Refleksologia – dziesięciominutowy masaż stóp	273
Mudra samoakceptacji	276
Medytacja pola prakriti	278

Uzdrawianie praniczne

Prana w sanskrycie znaczy „absolutna energia” lub „siła życiowa”. Cały twój system energetyczny zbudowany jest z prany, i to ona właśnie napędza wszystkie twoje funkcje życiowe. Zarówno w świecie fizycznym, jak i niematerialnym istnieje bardzo wiele źródeł prany. Sama Ziemia promieniuje praną, tak samo jak wszelkie istoty żywe. Stare, wielowiekowe lasy wypromieniowują do środowiska ogromną ilość prany. Energią tą promieniuje także pokarm, który spożywamy, zwłaszcza jeśli jest on naturalny i nie został poddany zbyt wielu procesom obróbki.

Mistrzowie jogi oraz tantry wierzą, że prana jest niezbędna dla dobrego samopoczucia oraz duchowego rozwoju. Dzięki intensywnemu studiowaniu tych zagadnień odkryli, że prana wpływa do osobistego pola energetycznego człowieka wraz z każdym jego oddechem, a pola zasobów zapewniają ludziom ogromne ilości prany, o ile funkcjonują one prawidłowo i w pełnym zdrowiu.

Pranayama

Dla starożytnych mistrzów jogi i tantry prana była tak ważna, że rozwinęli oni pranayamę, naukę o kontroli oddechu. W księdze Bhagawadgita czytamy, że gdy jogin staje się mistrzem pranayamy, „staje się jednością z Brahłą (...) staje się współtwórcą aktu stworzenia Absolutu. Wykorzystując siłę życiową oraz nieświadomy umysł, może on odnowić wszystko, bo było zapomniane, i uzdrowić to, co chore. Jego mistrzostwo sprawia, że może on przekształcać wszystko, co ze-

chce (...) z jednego stanu w inny, z jednego stopnia w drugi, z jednych warunków w inne (...)*.

W Kathopanisadzach prana porównana została do ognia:

*Ja ci wyjawię, ty pojmij dokładnie,
Ten ogień niebios, Nacziketo, zrozum,
Wiedz – on zdobywa nieskończone światy,
Jest ich podstawą, utajony w cieniu.
I wyjawiał mu ogień, co światów był początkiem**.*

Kiedy uzdrowiciel staje się mistrzem pranayamy, zyskuje zdolność wykorzystywania „absolutnej energii” do odnowy, kreacji i, co najważniejsze, do uzdrawiania. Bowiem to właśnie oddech rozprawdza praną w jej najbardziej skoncentrowanej postaci poprzez ciało materialne oraz subtelne pole energetyczne człowieka.

Naturalny oddech

Oddech odpowiedzialny jest nie tylko za dostarczanie tlenu organizmowi. W znacznej mierze określa on także nasz stan zdrowia, ponieważ to od niego zależy ilość oraz jakość prany wnikającej z naturalnego środowiska do materialnego ciała i pola energetycznego człowieka.

Oznacza to, że aby utrzymać dobry stan zdrowia, należy oddychać we właściwy sposób. Kiedy oddech nie jest kompletny, gdy jest płytki, gdy człowiek oddycha przez usta lub nieświadomie wstrzymuje oddech pomiędzy wdechem a wydechem, wówczas osłabia swoje mięśnie przepony. Z powodu nieużywania słabną ich funkcje, a ponadto osłabia się także dolna część płuc. Co więcej, osoba taka ma również zaburzony przepływ prany, która witalizuje ciało i pole energetyczne.

* *The Geeta, The Gospel of the Lord Shri Krishna*, Shri P. Swami.

** *Upanisady, Kathaka*, tłum. Stanisław Franciszek Michalski.

Oddech jogiczny

W jogie istnieje technika, która pomoże ci przypomnieć sobie i na zawsze zapamiętać, jak należy właściwie oddychać. Technikę tą nazywamy *oddechem jogicznym*.

Oddech jogiczny stanowi syntezę trzech podstawowych oddechów. Pierwszym etapem jest oddech brzuszny, w którym podczas wdechu brzuch zostaje wydęty i rozciąga się ku dołowi. Drugim krokiem jest oddech pośredni, kiedy to powietrze, które wypełniło brzuch, przechodzi ku klatce piersiowej, wypełniając ją, rozszerzając przestrzeń międzyżebrowe i powodując podniesienie barków. Trzeci etap to oddech nosowy, w którym powietrze, które wypełniło brzuch i klatkę piersiową, wznosi się ku górze, napędzając jamę nosową oraz głowę.

Takie pełne oddychanie jogiczne nie tylko dostarcza organizmowi więcej tlenu, ale także stymuluje czakry, przekazując praną do brzucha i z brzucha ku wierzchołkowi głowy. Wszystko však wibruje, prana również, a jej wibracja oddziałuje na czakry, aktywując je i zapewniając ich harmonijne funkcjonowanie.

Wypełnienie subtelnego pola energetycznego praną i stymulacja czakr wzmacniają efekt wielu technik uzdrawiających, które poznasz w tej książce. Zatem zachęcam do regularnego praktykowania ćwiczeń opisanych poniżej. Zapewniam, że okażą się dla ciebie bardzo korzystne.

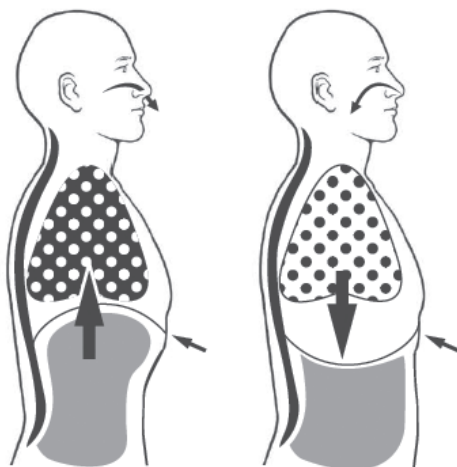
Ćwiczenie: Oddychanie jogiczne

Przed rozpoczęciem ćwiczenia usiądź w wygodnej pozycji, wyprostuj plecy, a stopy ułóż płasko na podłodze. Gdy już przyjmiesz komfortową pozycję, połóż prawą rękę na brzuchu, tuż poniżej splotu słonecznego. Następnie zamknij oczy i zrób

wdech, wdychając powietrze nosem i wypełniając nim płuca. Trzymając dłoń na brzuchu, poczujesz, jak rozciągają się mięśnie przepony, a brzuch się nieco wydyma. Kontynuuj wdech i poczuj, jak powietrze wypełnia środkowe i górne partie płuc. Twoje barki uniosą się, a mięśnie międzyżebrowe zaczną się rozciągać w miarę powiększania objętości płuc.

W trakcie oddechu pośredniego niektórzy ludzie odczuwają ból w górnej części pleców pomiędzy łopatkami. Ból ów powodują mięśnie, które przez lata były skurczone i po prostu zeszywniały. Nie pozwól, by ten lekki dyskomfort cię zniechęcił. Kontynuuj ćwiczenie. Po kilku dniach ta niedogodność zniknie, a twoje mięśnie powrócą do naturalnego stanu elastyczności.

Kiedy powietrze wypełni twoje płuca, pozwól mu się wznosić ku jamie nosowej i głowie, dając przyjemne uczucie lekkości. Podczas wydechu odwróć cały proces, pozwalając, by jama nosowa opróżniła się jako pierwsza, następnie górna część płuc, a po niej środkowa i dolna. Barki w naturalny sposób opadną, a przepona powróci do naturalnej pozycji.



Oddychanie jogiczne

Nie robiąc przerw pomiędzy wdechem a wydechem, kontynuuj to ćwiczenie przez około dziesięć minut. Następnie policz od jednego do pięciu, otwórz oczy i zakończ ćwiczenie.

Podczas pierwszego tygodnia ćwiczeń ćwicz oddech przez dziesięć minut. Z czasem wydłużaj czas ich trwania do piętnastu minut. Jeśli regularnie praktykujesz, ćwiczysz jakąś inną technikę energetyczną, włącz do niej oddychanie jogiczne. Stosuj go także do odprężania się przed medytacją i przed procesem uzdrawiania. To niezwykle istotny element większości ćwiczeń, które poznasz w tej książce.

OSTRZEŻENIE: bądź dla siebie delikatny! Nie popadaj w skrajności i staraj się nie obserwować siebie i swego oddechu przez cały czas. Nie wpadnij w obsesję, bo po prostu zaniedbasz inne obszary pracy nad sobą i zamiast się wyzwolić, popadniesz w jeszcze większe ograniczenia.

Płynny oddech

A oto odmiana oddechu jogicznego, którą osobiście uważam za wielce przydatną. Ćwiczenie to jest identyczne jak poprzednie, z tym tylko wyjątkiem, że podczas oddychania wyobrażamy sobie, że z każdym oddechem wpływa w nas płynna siła życiowa. Jest nią oczywiście prana, którą podczas wizualizacji postrzegamy jako płynny strumień lub fluid jaśniejący światłem i energią. Z każdym wdechem wyobrażaj sobie, jak ów fluid wpływa do jamy nosowej, zatok, oskrzeli i płuc. Ujrzyj, jak przy każdym wydechu fluid promieniuje na całe ciało, nasycając energią narządy wewnętrzne, tkanki, komórki, a nawet molekuly. Ta odmiana oddechu ma także dodatkowy efekt w postaci reprogramowania umysłu i centrów świadomości rozproszonych w całym twoim ciele, w tym także jąder komórkowych. Wi-

zualizując swoje ciało jak pełne witalności, nawet na poziomie komórkowym, tworzysz nową rzeczywistość na płaszczyźnie mentalnej, a dzięki przekształceniu dostarczasz energii swoim komórkom na poziomie materialnym.

Kiedy zaczniesz praktykować trójstopniowy oddech jogiczny, dość szybko dostrzeżesz pierwsze pozytywne efekty. Twoja witalność znacznie wzrośnie i staniesz się mniej podatny na niepokój i depresję. Co więcej, zauważysz wkrótce, że chorobliwe myśli towarzyszące tym emocjom również zaczną stopniowo zanikać.

Ćwiczenie: Elastyczność stawów

Możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, ale prana stale promieniuje poprzez twoje stawy, zapewniając innym obszarom ciała dostawę uzdrawiającej energii niezbędnej, by zintegrować ich funkcje z resztą ciała i polem energetycznym. Stawy, które mają ograniczoną ilość prany, bardzo łatwo rozpoznać. Stają się one bardzo wrażliwe, mają tendencję do drętwienia lub stają się pozbawione elastyczności. W niektórych wyjątkowych przypadkach mogą zacząć boleć.

Ćwiczenie na elastyczność stawów zostało stworzone specjalnie, by pokonać problemy związane ze sztywnością stawów. Ćwicząc regularnie, poprawisz przepływ prany przez stawy, co z kolei zmniejszy blokady, które powodują odczuwane dolegliwości.

Przed przystąpieniem do ćwiczenia znajdź sobie wygodną pozycję, w której zachowasz proste plecy. Zamknij oczy i zacznij oddychać oddechem jogicznym przez dwie lub trzy minuty. Kiedy będziesz już odprężony, odlicz od pięciu do jednego, a potem od dziesięciu do jednego. Następnie zastosuj meto-

dę standardową, by zrelaksować mięśnie i skupić się na polu energetycznym.

Skoncentruj swoją mentalną uwagę na kręgu kręgosłupa, który łączy szyję z głową. Następnie oddychając przez nos, zrób wdech, a podczas wydechu wypełnij praną ów krąg kręgosłupa. Powtórz to dwukrotnie, pamiętając, by nie dopuszczać do siebie żadnych niepożądanych pragnień czy emocji, takich jak zazdrość czy zawiść, które mogą blokować przepływ prany przez kark, gardło i barki.

Następnie skieruj swoją uwagę ku barkom oraz kościom, ścięgnom i mięśniom, które łączą je z ramionami. Wydechaj powietrze nosem, skieruj praną do każdego stawu barkowego – powtórz to dwukrotnie – i wyzbądź się przy tym wszelkich negatywnych emocji, które mogą blokować przepływ energii. Kiedy skończysz, wstrząśnij ramionami, by je rozluźnić i pozbyć się resztek ciężkości. Następnie powtórz ten proces z prawym i lewym łokciem.

Klatka piersiowa to niezwykle ważny obszar twego ciała. Skieruj do niej praną poprzez wdech. Powtórz proces dwa razy, wyzbywając się wszelkich poglądów, które mogą zakłócać przepływ prany przez obszar żeber i przestrzeni międzyżebrowych.

Następnie skieruj mentalną uwagę na biodra i brzuch. Połóż jedną rękę na dolnej części brzucha, a drugą na dolnej części pleców. Wstań i zacznij poruszać biodrami. Trzymając ręce w tych samych pozycjach, poruszaj biodrami i miednicą w przód i w tył, w prawo i w lewo. Skieruj praną w obszar brzucha i bioder, wydechaj dwukrotnie powietrze. Pozbądź się uczuć, które mogą blokować swobodny przepływ uzdrawiającej energii.

W kolejnym kroku skieruj mentalną uwagę na swoje kolana. Spróbuj poruszać nimi na kilka sposobów. Podczas dwukrotnego wydechu nakieruj strumień prany na lewe kolano,

a potem na prawe. Powtórz proces z kostkami, palcami stóp, nadgarstkami i palcami.

Poświęć pięć minut, by napełnić pozostałe stawy praną. Następnie skieruj mentalną uwagę na kręgosłup. Zaczynaj wykonywać ciałem faliste, wężowe ruchy. Podczas wykonywania wydechu nakieruj strumień prany na kręgi kręgosłupa. Powtórz proces dwukrotnie, pozbywając się jednocześnie wszelkich blokujących cię emocji. Po wykonaniu ćwiczenia poczujesz, jak wzmożony przepływ uzdrawiającej energii promieniuje od podstawy twego kręgosłupa aż po czubek głowy. Daj sobie dwie lub trzy minuty, by w pełni nacieszyć się tym uczuciem.

Po napełnieniu stawów uzdrawiającą energią jesteś gotów, by połączyć stawy i pozostałe części ciała w jedność. Skieruj mentalną uwagę na palce stóp, stopy, kostki i kolana. Następnie przesuwaj się dalej ku biodrom, i wyżej, ku kolejnym rejonom ciała, aż poczujesz silny przepływ uzdrawiającej energii promieniujący z całego twego materialnego ciała. Poświęć kilka minut, by napawać się tym doznaniem. Następnie policz od jednego do pięciu i otwórz oczy.

Po zakończeniu ćwiczenia powinieneś czuć się bardziej elastyczny i zbalansowany. Poczujesz również więcej uzdrawiającej energii promieniującej z twego ciała, zwłaszcza z tych obszarów, które do tej pory nie otrzymywały wystarczającej ilości witalnej energii.

Ćwiczenie: Samouzdrawianie za pomocą pranicznego bandaża

Prana ma znacznie więcej zastosowań niż tylko przywracanie ciału elastyczności. Można jej użyć do stworzenia pranicznego bandaża. Bandaż praniczny może zostać wykorzystany zarówno do samouzdrawiania, jak i uzdrawiania innych na odległość,

aby wyleczyć dolegliwości spowodowane nagromadzeniem zaburzonej energii. W następnym ćwiczeniu użyjesz pranicznego bandaża, by pomóc samemu sobie. Proces ten potrwa pięć dni. Po pięciu dniach możesz go powtórzyć, jeśli uznasz uzdrawiania za niedokończone.

Dzień 1: Zanim zaczniesz, wybierz jakiś problem w swoim ciele – przewlekły lub ostry – który chciałbyś uleczyć. Znajdź sobie wygodną pozycję, w której będziesz miał proste plecy. Zamknij oczy i oddychaj oddechem jogicznym przez dwie lub trzy minuty. Następnie odlicz wstecz od pięciu do jednego i od dziesięciu do jednego.

Zastosuj metodę standardową, by zrelaksować mięśnie i skupić się na polu energetycznym. Wówczas powiedz sobie: „Moją intencją jest wizualizacja białego ekranu umiejscowionego około 2,5 metra przede mną”. Gdy ekran się przed tobą zmaterializuje, powiedz: „Moją intencją jest mentalna projekcja mnie samego znajdującego się wewnątrz mego ciała, obok organu (lub tkanki), który pragnę uzdrowić”. Zobacz tę scenę na ekranie. Poświęć kilka chwil na dokładne przeskanowanie wybranego rejonu ciała.

Kiedy zlokalizujesz obszary zaburzonej energii, które powodują schorzenie w danym fragmencie ciała oraz ich materialne objawy, powiedz sobie: „Moją intencją jest otoczyć bandażem pranicznym zarówno chorą tkankę, jak i zaburzone pole energetyczne”. Kontynuuj: „Moją intencją jest, by praniczny bandaż uleczył dolegliwość na płaszczyźnie materialnej, jak też energetycznej”. Następnie nie rób nic więcej. Pozostań skoncentrowany i pozwól, by bandaż praniczny wykonał swoje zadanie. Daj sobie dziesięć minut, a potem pozwól, by obraz ten opuścił twe myśli. Wyjdź ze stanu medytacji, licząc od jednego do pięciu.

Dni 2–4: W dniu drugim, trzecim i czwartym powtarzaj ten sam proces. Na początku usiądź wygodnie, mając proste

plecy. Zamknij oczy i oddychaj oddechem jogicznym przez dwie lub trzy minuty. Odlicz od pięciu do jednego i od dziesięciu do jednego. Zastosuj metodę standardową, by zrelaksować mięśnie i skupić się na polu energetycznym. Wówczas powiedz sobie: „Moją intencją jest wizualizacja białego ekranu umiejscowionego około 2,5 metra przede mną”. Gdy ekran się przed tobą zmaterializuje, powiedz: „Moją intencją jest wizualizacja mnie samego na ekranie”. Wówczas powiedz sobie: „Moją intencją jest zastąpić stary bandaż praniczny nowym”.

Kiedy zastąpisz stary bandaż praniczny świeżym, afirmuj: „Moją intencją jest, by prana z bandaża pranicznego wniknęła w obszar ciała, który pragnę uleczyć”. Poświęć dziesięć minut, by cieszyć się tym procesem. Następnie pozwól, by obraz siebie samego na ekranie opuścił twe myśli. Wyjdź ze stanu medytacji, licząc od jednego do pięciu.

Dzień 5: Dnia piątego ponownie usiądź wygodnie, mając proste plecy. Zamknij oczy i oddychaj oddechem jogicznym przez dwie lub trzy minuty. Odlicz od pięciu do jednego i od dziesięciu do jednego. Zastosuj metodę standardową, by zrelaksować mięśnie i skupić się na polu energetycznym. Wówczas powiedz sobie: „Moją intencją jest wizualizacja białego ekranu umiejscowionego około 2,5 metra przede mną”. Gdy ekran się przed tobą zmaterializuje, powiedz „Moją intencją jest wizualizacja mnie samego na ekranie”. Następnie powiedz sobie: „Moją intencją jest zastąpić stary bandaż praniczny nowym”. Kiedy zastąpisz stary bandaż praniczny nowym, powiedz: „Moją intencją jest, by prana z bandaża pranicznego wniknęła w obszar ciała, który pragnę uleczyć”. Poświęć dwie lub trzy minuty na ten proces. Następnie wizualizuj, jak prana wypełniająca wybrany obszar ciała oraz prana z bandaża łączą się i stają się jednym, wielkim polem prany. Daj sobie dziesięć minut, by napawać się tym procesem. Zanim skończysz cwi-

czenie, wizualizuj, że dolegliwość, której chciałeś się pozbyć, została całkowicie uleczone. Następnie pozwól, by obraz siebie samego i ekranu zniknęły z twoich myśli. Aby zakończyć cały proces, odlicz do pięciu. Otwórz oczy i wyjdź ze stanu medytacji. Powtarzaj ćwiczenie, ilekroć uznasz, że tego potrzebujesz.

Uzdrawianie innej osoby za pomocą bandaża pranicznego

W kolejnym ćwiczeniu wykorzystamy ekran poglądowy oraz bandaż praniczny do przeprowadzenia uzdrawiania na innej osobie. Zanim przystąpisz do tego zadania, musisz uzmysłować sobie pewną niezmiernie ważną kwestię: ilekroć stosujesz widzenie na odległość lub uzdrawianie na odległość jakiejś osoby, bardzo istotne jest, byś uzyskał zgodę tejże osoby. Chociaż zarówno widzenie, jak i uzdrawianie na odległość wykonane poprawnie nie są w żaden sposób inwazyjne dla pacjenta, to jednak nigdy nie ma gwarancji, że nie dokonasz niechcący projekcji własnych pragnień czy niepokojów do pola energetycznego tej osoby. Co prawda z tym również można sobie poradzić (Więcej dowiesz się w rozdziale 12). Jednak jakakolwiek ingerencja obcej energii obdarzonej indywidualnymi cechami może powodować dezorientację, zwłaszcza jeśli pacjent nie zdaje sobie sprawy, że jego pole energetyczne jest skanowane lub że dokonywane jest na nim uzdrawianie na odległość. Do tego dochodzi także kwestia prywatności. Pole energetyczne każdego człowieka jest jego prywatną przestrzenią i należy to uszanować.

Oprócz poszanowania prywatności kolejną ważną sprawą jest także właściwe nastawienie podczas pracy z pacjentem, czy to podczas widzenia na odległość, uzdrawiania, czy nakładania rąk. Musisz bowiem mieć w sobie pewność i obdarzyć ową

pewnością pacjenta, tak by w pełni ci zaufał. Dzięki afirmacjom możesz zaszczerpieć w pacjencie przekonanie, że zostanie on uzdrowiony. Zachęcaj pacjenta do wytrwałości i kontynuowania procesu leczenia, nawet jeśli początkowo nie pojawi się żadna poprawa. Zauważyłem bowiem, że w większości przypadków zauważalna poprawa pojawia się dopiero po pewnym czasie. Obdarz pacjenta nadzieją, aby wyzbył się wątpliwości, że może zostać uleczony. Zaufanie to przekształci się bowiem w wiarę, a jak dobrze wiemy, dzięki wierze wszystko jest możliwe.

Ćwiczenie: Uzdrawianie na odległość
za pomocą bandaża pranicznego

Możesz zastosować bandaż praniczny do uzdrawiania innej osoby, o ile oczywiście osoba ta wyraziła na to zgodę, wspólnie ustaliliście, co wymaga uleczenia, i wyjaśniłeś jej, co zamierzasz zrobić podczas sesji uzdrawiania. Równie ważne jest ustalenie terminu, w którym wykonany zostanie cały proces, ponieważ podczas uzdrawiania pacjent powinien być jak najbardziej zrelaksowany i przebywać sam, aby nie rozpraszały go żadne bodźce. Kiedy te warunki zostaną spełnione, możesz przystąpić do działania i rozpocząć trwający pięć dni proces uzdrawiania.

Dzień 1: Pierwszego dnia, o uzgodnionej z pacjentem porze, znajdź sobie wygodną pozycję, w której zachowasz proste plecy. Zamknij oczy i oddychaj oddechem jogicznym przez dwie lub trzy minuty. Następnie odlicz wstecz od pięciu do jednego i od dziesięciu do jednego. Zastosuj metodę standardową, by zrelaksować mięśnie i skupić się na polu energetycznym. Wówczas powiedz sobie: „Moją intencją jest wizualizacja białego ekranu umiejscowionego około 2,5 metra przede mną”.

Uzdrawianie i karma

Wszystkie istoty ludzkie rodzą się wyposażone w zdolność do dzielenia przyjemności, miłości i bliskości z innymi ludźmi. Niestety trudno jest znaleźć osobę, która czyniłaby to zupełnie bez wysiłku. Dzieje się tak, ponieważ większość ludzi obciążonych jest schematami karmicznymi, które ograniczają ich świadomość i przepływ prany przez ich pole energetyczne na poziomie duszy. Dlatego tak trudno im rozeznąć się w tym, kim naprawdę są, trudno im być sobą i swobodnie wyrażać siebie.

Aby zrozumieć, jak owe karmiczne schematy zakłócają prawidłowe funkcjonowanie duszy, musisz dowiedzieć się, jak karma funkcjonuje i w jaki sposób bagaż karmiczny może generować ograniczające cię schematy, które oddziałują zarówno na twoje zdrowie, jak i relacje z innymi ludźmi.

Czym jest karma?

W sanskrycie słowo *karma* pochodzi od słowa *kri*, które tłumaczy się jako „działać” i oznacza działanie lub czyn. W kulturze zachodniej karmę określa się jako skumulowany efekt działania. W pewnym ograniczonym zakresie jest to prawda, chociaż wielkie religie Wschodu wykraczają poza tę wąską definicję, określając karmę zarówno pod względem jej struktury, jak i funkcji.

Dżinizm^{*}, hinduska tradycja duchowa, która kładzie nacisk na estetyzm, niestosowanie przemocy oraz szacunek do życia,

^{*} Dżinizm – nonteistyczny system filozoficzny i religijny, który powstał w Indiach około VI wieku p.n.e. w reakcji na silnie zrytualizowany braminizm; zasady dżinizmu podkreślają wielki szacunek dla wszystkich istot żywych (przyp. tłum.).

ukazuje karmę jako zbiór subtelnych materii, które kumulują się w systemie energetycznym człowieka i okrywają świadomość oraz wszystko inne, co się z nich wyłania. Według tej filozofii karma ma osiem aspektów funkcjonalnych: zasłania zrozumienie, przysłania świadomość, generuje fałszywe uczucia (emocje i doznania), zwodzi człowieka (zakrywa prawdę), określa wiek, definiuje osobowość, tworząc określone wzory zachowań, określa status i mentalne samopoczucie, zaburza osobistą moc człowieka. Pierwsze cztery aspekty to aspekty blokujące, pozostałe cztery nie (choć ograniczają człowieka), ale utrudniają swobodne promieniowanie świadomości i prany poprzez pole energetyczne.

Dzięki temu, czego się dotąd nauczyliśmy, wiemy już, że karma jest pojęciem znacznie bardziej złożonym niż abstrakcyjne zasady, które gwarantują, że zbierzesz to, co zasiałeś. Karma to dynamiczna siła natury, która manifestuje wolę i intencję. Dzięki swojej zdolności do tworzenia związków w istotny sposób określa człowieka i ogranicza jego wolność. Podobnie jak grawitacja, polaryzacja karmiczna utworzona pomiędzy przyczyną a skutkiem przyciąga daną osobę do obiektów, pól energetycznych o cechach indywidualnych oraz istot żywych (opierając się na przeszłych doświadczeniach i dokonanych działaniach) i wiąże je ze sobą, tworząc wzory zachowań, które mogą być dla tej osoby ograniczające lub nawet autodestrukcyjne.

Czym jest bagaż karmiczny?

Bagaż karmiczny składa się z energii o cechach indywidualnych i zaburzonej świadomości, która im sprzyja. Obie te rzeczy ludzie noszą w sobie w swoich polach energetycznych, nawet przechodząc z jednego wcielenia do drugiego.

Zaburzona energia i świadomość, o których mówię, generują swoje ciśnienie, powodują bóle mięśni, gdy jesteś zestresowany, i powodują uczucie niepokoju, wątpienia we własne siły i dezorientację – czynią to, gdy zostaną świadomie lub nieświadomie aktywowane. Prawdę mówiąc, bagaż karmiczny w takiej czy innej formie stanowi główne źródło ludzkiego cierpienia i chorób fizycznych.

Kiedy wystarczająco duży bagaż karmiczny zostanie uwięziony w polu energetycznym, tworzy wzory, które zakłócają swobodne promieniowanie świadomości i prany. Ponieważ to prana odpowiada za podtrzymywanie uczucia przyjemności, miłości, bliskości oraz uzdrawiania, a świadomość czyni cię świadomym ich istnienia, wszelkie zakłócenie jej swobodnego promieniowania zaburza także relacje międzyludzkie i tworzy żyzne środowisko, w którym mogą rozwijać się choroby.

Nie można nie doceniać znaczenia rozkoszy, miłości i bliskości, jak też ciągłego promieniowania uzdrawiającej energii. Sutry jogicznie uczą nas, że negatywne doznania, odczucia, emocje i myśli zaleją pole energetyczne człowieka, gdy tylko zostanie ograniczone czy zakłócone promieniowanie prany i uzdrawiającej świadomości.

Bagaż karmiczny na poziomie duchowym

Bagaż karmiczny może zostać uwięziony lub wbudowany w pole energetyczne człowieka na każdej płaszczyźnie. Im większy bagaż na danym poziomie, tym trudniej pranie swobodnie promieniować.

Kiedy duży bagaż karmiczny zostanie uwięziony w polu energetycznym na poziomie duchowym, człowiek zostanie wówczas uwięziony w ograniczających go wzorach, które będą zakłócać jego działania i zaburzać uniwersalne cechy przypisane

tej płaszczyźnie. Dotyczy to cech charakteru, a także czynności związanych z przyjemnościami, miłością, bliskością i radością. Niczym przysłowiowy pies goniący ciągle za swym ogonem ograniczające nas wzory na poziomie duchowym sprawiają, że będziemy zajmować się czynnościami, które do niczego nie prowadzą i które służą tylko utrwaleniu tych wzorów. To bezowocne błędne koło, nazywane przez adeptów tantry *Tańcem Shivy*, jest w zasadzie działaniem autodestrukcyjnym i działającym antagonistycznie względem własnej świadomości oraz swobody wyrażania siebie. *Żyjący na duchowej pustyni* to określenie często stosowane na opisanie osoby uwięzionej w takiej sytuacji.

Nagromadzenie bagażu karmicznego na płaszczyźnie duchowej może powodować dodatkowe problemy, poza tymi wspomnianymi powyżej. Może uszkodzić nasze granice – zwłaszcza powierzchnie graniczne aury. Może także zakłócać synchroniczne działanie naszych nośników energii na płaszczyźnie duchowej.

Z czasem bagaż karmiczny kumuluje się i przejmuje funkcje duchowe, a człowiek popada w fałszywą duchowość (popartą fałszywymi doświadczeniami duchowymi). Fałszywa duchowość sprawia, że człowiek zaprzecza istnieniu wiecznego związku z Uniwersalną Świadomością – źródłem uzdrowienia – a także istnieniu stanu oświecenia.

Bagaż karmiczny na poziomie mentalnym

Zwiększona akumulacja bagażu karmicznego na płaszczyźnie umysłowej, która blokuje swobodne promieniowanie świadomości i prany, zakłóca funkcjonowanie świadomości, kreatywności, spokoju umysłowego, pamięci oraz normalnej równowagi rozumowania indukcyjnego i dedukcyjnego. W zasadzie kiedy nastąpi zakłócenie przepływu prany na poziomie mental-

nym, człowiek zauważy, że skierowanie się ku swemu wnętrzu stało się niemalże niemożliwe. Zamiast tego poczuje się uwięziony w wewnętrznym dialogu (nieustannej paplaninie indywidualnego umysłu i ego) oraz podatny na działanie zaburzonej energii na płaszczyźnie mentalnej.

Niektóre osoby, którym bagaż karmiczny zacznie zaburzać funkcje umysłowe, mogą się czuć, jakby ich umysł zasnuła mgła lub jakby traciły nad wszystkim kontrolę. W ekstremalnych sytuacjach, kiedy wystarczająco duża ilość zaburzonej energii dostanie się do pola energetycznego danej osoby na poziomie mentalnym, mogą się rozwinąć wzory, które będą niezwykle przekonujące (jednocześnie będą nękały tę osobę) – napełnią umysł człowieka obcymi ideami, postawami i przekonaniem, a borykająca się z nimi osoba zacznie myśleć (a w końcu także zachowywać się) w sposób autodestrukcyjny i aspołeczny.

Bagaż karmiczny na poziomie emocjonalnym

Wszelkie zaburzenie uzdrawiającej świadomości i prany na poziomie emocjonalnym, spowodowane działaniem karmicznego bagażu, będzie ograniczało zdolność człowieka do wyrażania i odczuwania energii emocjonalnej.

Istnieją cztery autentyczne ludzkie emocje: gniew, strach, ból i radość. Są autentyczne, ponieważ biorą się z głębi czakr ze świata duchowego. Gniew bierze się z czakry drugiej, strach z czakry trzeciej, ból z czakry czwartej, a radość z czakry piątej.

Kiedy uzdrawiająca świadomość oraz energia praniczna mogą płynąć swobodnie i nie są ograniczane bagażem karmicznym ani żadnym przywiązaniem na poziomie emocjonalnym, owe cztery emocje mogą być wyrażane spontanicznie – poprzez wyraz twarzy oraz narządy zmysłów, a także usta i oczy.

Ludzie mają zdolność wyrażania tych emocji poprzez płacz, krzyk, wrzask itp., jak również poprzez wyraz oczu czy grymasy twarzy. Dzięki swobodnej ekspresji emocji uzyskujemy poczucie satysfakcji, co wskazuje, że stłumiona wcześniej energia emocjonalna została oczyszczona i przywrócony został zdrowy przepływ energii pranicznej.

Bagaż karmiczny, który blokuje przepływ prany na płaszczyźnie emocjonalnej, rzadko pozwala emocjom osiągnąć trzeci i ostatni etap procesu, zwany rozwiązaniem. Taka blokada pozostawia po sobie pozostałości energii emocjonalnej, której nie da się uwolnić przez płacz, krzyk czy wrzask. Energia emocjonalna, która nie została spontanicznie wyrażona, staje się częścią bagażu karmicznego i zostaje zdeponowana w aurze otaczającej ciało na poziomie emocjonalnym.

Bagaż karmiczny na poziomie eterycznym

Odczucia pochodzą z płaszczyzny eterycznej, co oznacza, że wibrują z niższą częstotliwością niż emocje, które pochodzą ze świata duszy. Dlatego też odczucia są mniej precyzyjne niż emocje. Wibracja niektórych odczuć jest tak niska, że przypominają one doznania fizyczne. W rzeczywistości wiele z popularnych chorób psychosomatycznych, które łączy się ze stresem, są schorzeniami eterycznymi spowodowanymi akumulacją bagażu karmicznego na poziomie eterycznym. Zespół przewlekłego zmęczenia, zaburzenia koncentracji i uwagi, przewlekła lub ostra depresja, zaburzenia lękowe i ataki paniki, jak również duszności, ból pleców i zapalenie jelita grubego to jedne z najbardziej znanych dolegliwości, których przyczyną jest nadmierna akumulacja bagażu karmicznego na płaszczyźnie eterycznej.

Intuicja, której większość ludzi doświadcza jako przecucia czy niejasnego postrzegania prawdy, wyłania się ze świadomości na poziomie eterycznym. Jeśli nagromadzenie bagażu karmicznego jest zbyt duże, może zahamować funkcjonowanie naszej intuicji, a to z kolei może w znaczący sposób sprawić, że trudno nam będzie zaakceptować nasze spostrzeżenia i podejmować właściwe decyzje, które mogą poprawić nasze życie.

Bagaż karmiczny na poziomie fizycznym

Fizyczna przyjemność oraz fizyczne doznania pochodzą z płaszczyzny fizycznej, co oznacza, że wibrują one na niższych częstotliwościach niż odczucia. Kiedy bagaż karmiczny zakłóca swobodne promieniowanie prany na poziomie fizycznym, to również fizyczne doznania ulegną zakłóceniu. Może to skutkować zaburzeniami w sferze seksualnej i prowadzić do impotencji i przedwczesnego wytrysku u mężczyzn oraz zaburzeń w odczuwaniu orgazmu u kobiet. W rzeczywistości prawie każdy rodzaj niechęci względem normalnej aktywności seksualnej i płynącej z niej przyjemności ma tę samą pierwotną przyczynę – zaburzenia w swobodnym promieniowaniu prany na poziomie fizycznym.

Ponieważ bagaż karmiczny na poziomie fizycznym może mieć negatywny wpływ na naszą wytrzymałość i siłę, może również negatywnie oddziaływać na naszą sprawność fizyczną. Kumulując się w strategicznych obszarach ciała fizycznego, bagaż karmiczny może wymuszać na człowieku kompensację dodatkowej gęstości na płaszczyźnie fizycznej poprzez wykonywanie mikroruchów, które naprężają ciało w jego najsłabszych punktach (w stawach i miejscach, gdzie spotykają się ze sobą ścięgna i chrząstki). Ten dodatkowy stres, zwłaszcza w przy-

padku sportowców, którzy muszą zachować dobrą sprawność fizyczną, może powodować poważne urazy.

Kiedy bagaż karmiczny staje się zbyt ciężki, może zakłócać w mózgu produkcję substancji chemicznych odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności. Zaburzenia chemii organizmu mogą z kolei prowadzić do fizycznych uzależnień, zwłaszcza jeśli dana osoba ma problem z samokontrolą i kontrolą swego bezpośredniego otoczenia.

Z naszych dociekań na temat karmy i bagażu karmicznego jasno wyłania się wniosek, że aby uzdrowić swoją duszę, musimy pozbyć się karmicznego bagażu, który zakłóca swobodne promieniowanie prany poprzez pole energetyczne i który jest odpowiedzialny za zaburzenia powstające w stanie zdrowia i relacjach międzyludzkich. Pierwszym krokiem ku temu będzie nauka skanowania swojej aury w poszukiwaniu bagażu karmicznego.

Skanowanie w poszukiwaniu bagażu karmicznego

Chociaż skanowanie w poszukiwaniu bagażu karmicznego to z grubsza taka sama technika jak widzenie na odległość, istnieje kilka różnic, które należy brać pod uwagę. Do skanowania w poszukiwaniu bagażu karmicznego będziesz używał intencji oraz uwagi mentalnej wyłącznie w celu zbadania stanu energetycznego twego subtelnego pola energetycznego oraz pola aurycznego. W uzdrawianiu duszy najważniejsze jest bowiem dotarcie do zakłóconej energii zdeponowanej w aurze człowieka – a nie sam efekt, jaki wywiera ona na ciało fizyczne. Oczywiście, tak samo jak w przypadku widzenia na odległość, znaczną rolę odgrywa rozpoznanie tego, co właściwe i co niewłaściwe.

Dzięki temu możemy namierzyć obszary pola energetycznego zawierające zaburzoną energię.

Ćwiczenie: Skanowanie w poszukiwaniu bagażu karmicznego

Aby zacząć skanowanie w poszukiwaniu bagażu karmicznego, znajdź sobie wygodną pozycję, w której zachowasz proste plecy. Zamknij oczy i oddychaj jologicznie przez dwie do trzech minut. Odlicz wstecz od pięciu do jednego i od dziesięciu do jednego. Zastosuj metodę standardową, by odprężyć swoje mięśnie i skoncentrować się na swoim subtelnym polu energetycznym i świadomości. Wówczas powiedz sobie: „Moją intencją jest wizualizacja białego ekranu umiejscowionego około 2,5 m przede mną”. Gdy ekran się przed tobą zmaterializuje, powiedz: „Moją intencją jest wizualizacja na ekranie obrazu mnie samego”.

Kiedy pożądany obraz pojawi się na ekranie, zacznij skanować obszar pomiędzy twoim ciałem fizycznym a powierzchnią aury, która rozciąga się na odległość 2,5 m od powierzchni twojego ciała. Przeskanuj przód aury, tył, oba boki, a nawet czubek głowy oraz miejsce pod podszewkami stóp. Ponieważ najbardziej destrukcyjny bagaż karmiczny może być umiejscowiony jak najbliżej ciała, zwróć szczególną uwagę na obszar rozciągający się od powierzchni twojego ciała do odległości mniej więcej pół metra.

Kiedy uda ci się zlokalizować bagaż karmiczny, rozpoznasz go po jego indywidualnych cechach – rozmiarze, kształcie, gęstości itp. – będzie on bowiem wyróżniał się na tle prany i czystej świadomości twojego pola energetycznego. Przeskanuj go na całej jego rozpiętości i zbierz wszelkie informacje o jego lokalizacji, stanie, rozmiarze, kształcie, gęstości, polaryzacji,

poziomie aktywności i teksturze powierzchni. Jeśli znajdziesz jakiegokolwiek informacje na temat jego świadomości, stanu czy osobowości, również je zapamiętaj. Kiedy zadowolili cię ilość zebranych informacji, pozwól, by obraz ciebie oraz ekranu pogładowego opuściły twoje myśli. Następnie policz od jednego do pięciu. Kiedy doliczysz do pięciu, otwórz oczy. Będziesz się czuł w pełni przebudzony i idealnie zrelaksowany.

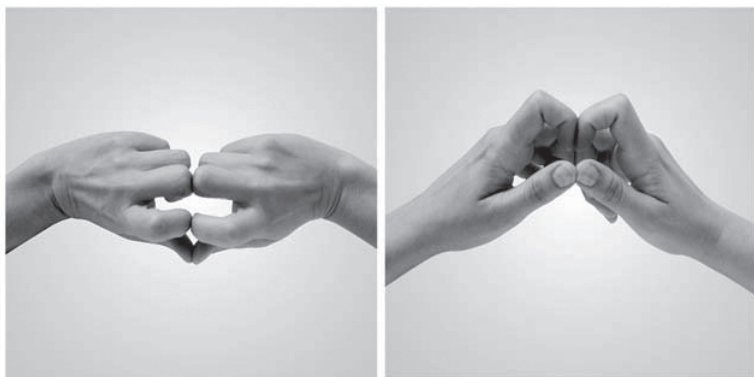
Zanim przejdziemy dalej, ważne jest, by zapamiętać, że istnieje więcej sposobów na zlokalizowanie bagażu karmicznego. Możesz przeskanować swoją aurę, by zlokalizować koncentrację zakłóconej energii, tak jak to przed chwilą zrobiliśmy, lub też możesz zdecydować, jakiego wzorca zachowań chciałbyś się pozbyć, i w tym celu posłużyć się swoją intencją w taki sposób, by zaprogramować mentalną uwagę, aby zlokalizowała bagaż karmiczny odpowiedzialny za ten wzorec

Ćwiczenie: Pozbywanie się bagażu karmicznego

Teraz, gdy przeskanowałeś swoje pole energetyczne w poszukiwaniu bagażu karmicznego, jesteś gotów, by wyleczyć się z karmicznych wzorców. Zanim zaczniesz, wybierz wzorec karmiczny, którego chcesz się wyzbyć. Może to być cokolwiek, co ogranicza twoją osobistą moc lub twoją zdolność do dzielenia się przyjemnością, miłością, bliskością i radością. Jednym z takich wzorców jest sabotaż względem samego siebie czy też uczucie niepewności lub uzależnienia.

Gdy już wybierzesz karmiczny wzorec, znajdź sobie wygodną pozycję, w której zachowasz proste plecy. Zamknij oczy i oddychaj jógicznie przez dwie do trzech minut. Odlicz wstecz od pięciu do jednego i od dziesięciu do jednego. Zastosuj metodę standardową, by odprężyć swoje mięśnie i skoncentrować

się na swoim subtelnym polu energetycznym i świadomości. Następnie wykonaj mudrę błogości.



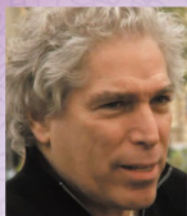
Mudra błogości

Podczas wykonywania mudry powiedz sobie: „Moją intencją jest wizualizacja białego ekranu umiejscowionego około 2,5 m przede mną”. Gdy ekran się przed tobą zmaterializuje, powiedz: „Moją intencją jest wizualizacja na ekranie obrazu mnie samego”. Następnie powiedz: „Moją intencją jest zobaczyć i poczuć bagaż karmiczny, który odpowiada za wzorzec karmiczny, którego zdecydowałem się pozbyć”. Kiedy się pojawi, poświęć chwilę na przeskanowanie go – zwróć uwagę na jego rozmiar, kształt, gęstość i poziom aktywności. Następnie powiedz: „Moją intencją jest stworzenie pranicznej skrzyni, która otoczy ten karmiczny bagaż”.

Kiedy ujrzysz i poczujesz praniczną skrzynię, powiedz sobie: „Moją intencją jest wypełnić praniczną skrzynię błogością”. Powiedz też: „Moją intencją jest, by błogość uwolniła mnie od karmicznego bagażu, który znajduje się w pranicznej skrzyni”. Kiedy praniczny bagaż zniknie, pozwól, by praniczna skrzynia i ekran poglądowy również opuściły twoje myśli. Następnie policz od jednego do pięciu i zakończ ćwiczenie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Keith Sherwood jest nauczycielem, uzdrowicielem i autorem książek o międzynarodowej sławie. Opracowane przez niego techniki są stosowane przez wielu uzdrowicieli w Europie i Ameryce Północnej. Jego zdolność widzenia i analizowania pól energetycznych odgrywa kluczową rolę w pomaganiu ludziom w osiągnięciu ich duchowych celów. Prowadzi stronę internetową onewholelove.com.

Ujarmij energię, która przez ciebie przepływa.

Poznaj holistyczną sztukę duchowego uzdrawiania. Poprzez zrównoważenie ciała, umysłu i duszy energia zacznie prawidłowo płynąć przez Twój organizm, co przywróci zdrowie na każdej płaszczyźnie.

Dzięki nowym technikom uzdrawiania:

- rozwiniesz świadomość, która jest kluczowym elementem w uzdrawianiu i pracy z energią,
- nauczysz się widzieć, czuć i oczyszczać aurę,
- poznasz zasady diagnozowania przyczyn dolegliwości,
- zdołasz otworzyć i równoważyć czakry,
- będziesz stosować metody wibracyjne, polaryzacyjne i empatyczne,
- usuniesz niepokój, przygnębienie i wzmocnisz pamięć,
- pomożesz innym przekazując energię na odległość.

Masz w sobie moc by uzdrawiać.

Patroni:



DOLCEVITA
celebруем życie



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-7377-790-3



9 788373 777903