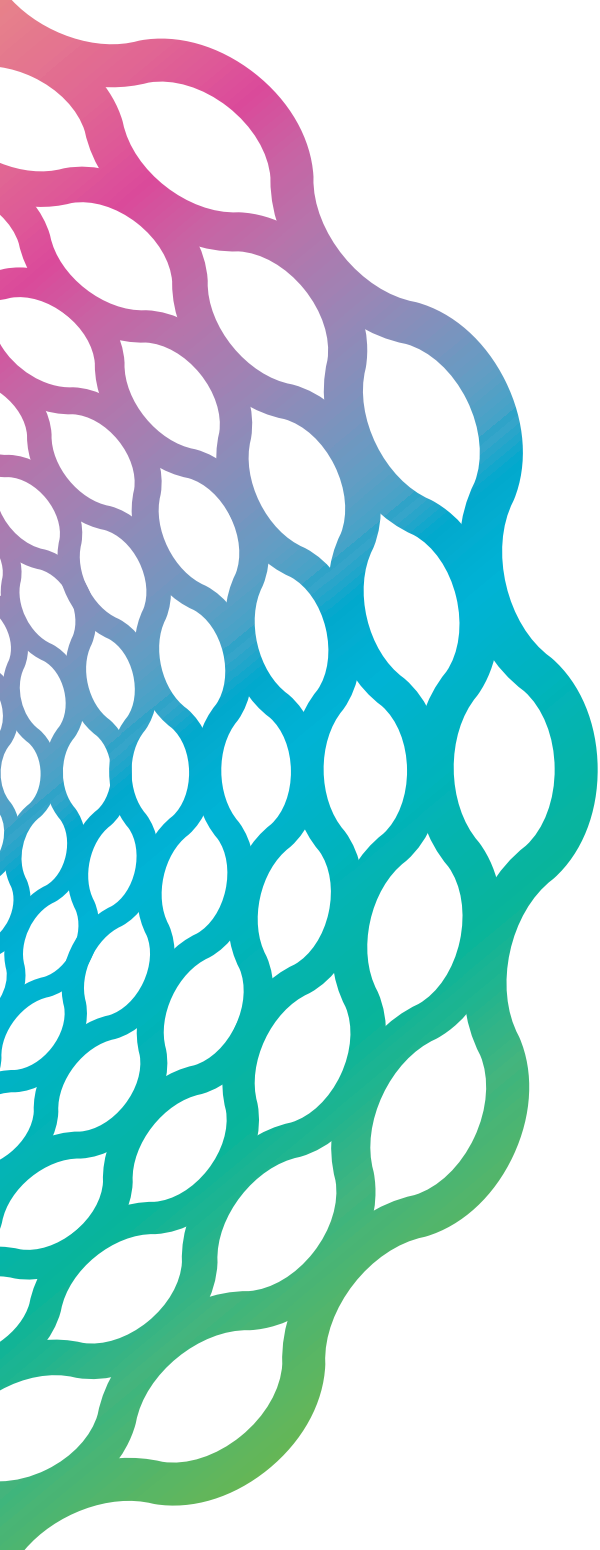




MAŁA KSIĘGA PROSTYCH TECHNIK
UZDRAWIANIA ENERGIA





Karen Frazier

MAŁA KSIĘGA PROSTYCH TECHNIK
UZDRAWIANIA ENERGIA

Litoterapia, medytacja, aromaterapia, reiki, opukiwanie
i inne bezpieczne praktyki, które uzdrawiają ciało i umysł



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Karol Wysocki

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-???-?

Tytuł oryginału: *The Little Book of Energy Healing Techniques:
Simple Practices to Heal Body, Mind, and Spirit*

Copyright © 2019 Althea Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Dla Kristen i Kaszi

Spis Treści



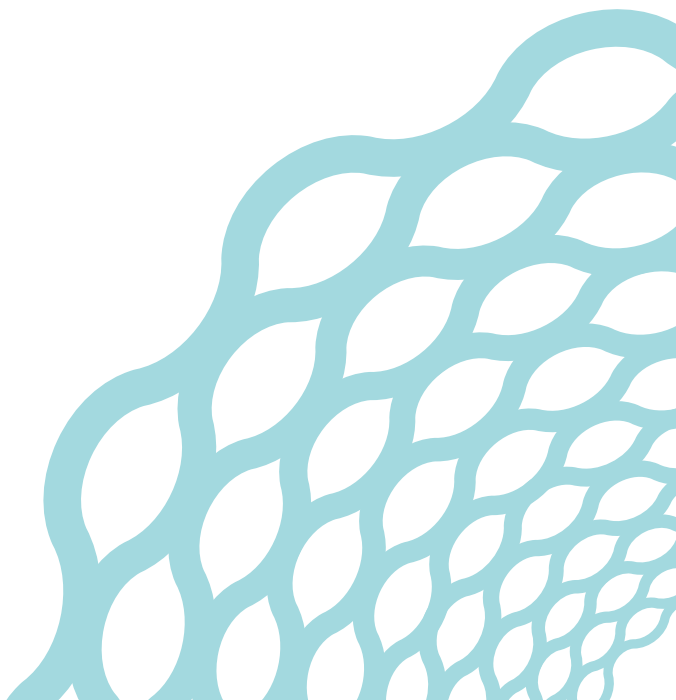
Podróż z leczniczą energią	11
Czym jest ta książka	14
Czym nie jest ta książka	14
1 Wprowadzenie do uzdrawiania za pomocą energii	17
Czym jest uzdrawianie?	18
Czym jest uzdrawianie za pomocą energii?	18
Zastosowania uzdrawiania za pomocą energii	21
Wibracje	23
Kiedy energia jest wytrącona z równowagi lub zablokowana	26
Energia ciała	30
Kolejne kroki	49

2	Zestaw narzędzi do uzdrawiania energią	51
	Sposób myślenia o uzdrawianiu	52
	Zamiar, mistrzowskie narzędzie	54
	Medytacja	54
	Leczenie za pomocą dotyku	59
	Uzdrawianie za pomocą dźwięku	66
	Kryształy	72
	Aromaterapia	78
3	Rytuał codziennego uzdrawiania energią	85
	Zanim zaczniesz	87
	Po rytuale	91
	5-minutowy codzienny rytuał uzdrawiania	91
	15-minutowy codzienny rytuał uzdrawiania ...	93
4	Leczenie konkretnych problemów za pomocą energii	97
	Krok do uzdrowienia	98
	Porzucenie, strach przed porzuceniem	99
	Ostry ból	101
	Lęk i niepokój	103
	Przywiązanie i poddanie się	105
	Zaburzenia autoimmunologiczne	107
	Złe nawyki	113
	Chroniczny ból	115
	Współczucie	120
	Balans energetyczny	122
	Przebaczenie	124
	Wdzięczność	127
	Żal	129

Zdrowie	129
Wewnętrzny spokój	135
Radość i pozytywność	137
Miłość i związki	139
Dobrobyt i dostatek	141
Miłość do samego siebie	143
Duchowy rozwój	146
Zaufanie	149

Krótki przewodnik po czakrach i narzędziach

do uzdrawiania energią	151
Materiały	167
Bibliografia	173



Podróż z leczniczą energią



Uzdrowianie za pomocą energii odgrywa ważną rolę w moim życiu. Piszę i bloguję na ten temat od ponad dekady i jest to rzecz, której nie tylko nauczam, ale też którą żyję każdego dnia.

Chociaż ostatnie 10 lat poświęciłam dzieleniu się z innymi ludźmi wiedzą na temat energetycznego uzdrawiania, to moja własna droga ku niemu rozpoczęła się w 1991 roku, kiedy podjęłam się pracy dla chiropraktyka. Miałam dwadzieścia kilka lat i byłam bardzo zainteresowana alternatywnymi i naturalnymi technikami leczenia, ponieważ tradycyjna medycyna zachodnia nie była w stanie pomóc mi w pokonaniu moich przewlekłych problemów zdrowotnych. W mojej nowej pracy nauczyłam się innego sposobu patrzenia na zdrowie: z perspektywy równowagi ciała, umysłu i ducha. To doświadczenie zmieniło moje rozumienie tego, czym jest zdrowie, jak mogę je osiągnąć i utrzymać. Prawie 10 lat, które tam spędziłam,

zapewniło mi podstawową wiedzę, której użyłam jako trampoliny, aby zostać energetyczną uzdrowicielką.

W chiropraktyce jest powiedzenie przypisywane jego założycielowi, B. J. Palmerowi: „Moc, która sprawiła, że ciało leczy ciało”. Kiedy po raz pierwszy usłyszałam to zdanie, wywarło ono na mnie głęboki wpływ. Kołatało się zawsze w mojej głowie, kiedy zaczęłam przyjmować nowe podejście do mojego zdrowia, ilekroć walczyłam z ostrym stanem zapalnym, który nie chciał zniknąć.

Przez całe tygodnie cierpiałam na silne bóle gardła, a medycyna konwencjonalna, homeopatia, naturopatia i zabiegi chiropraktyczne nie pomagały. W desperacji szukałam pomocy u lekarza/energetycznego uzdrowiciela, który pracował wykorzystując różne metody – w tym takie o których nigdy nie słyszałam lub w które nie wierzyłam, ale pomyślałam, że zaryzykuję. Podczas mojej wizyty lekarz korzystał z kryształów i leczenia za pomocą rąk, po czym poczułam fizyczny i emocjonalne ożywienie gdy coś we mnie uwolniło, a moje dolegliwości związane z obolałym gardłem natychmiast ustąpiły. Czułam się fantastycznie. To wtedy naprawdę zrozumiałam moc uzdrawiania za pomocą energii, więc zaczęłam na poważnie zgłębiać temat.

Zaczęłam od kryształów i olejków eterycznych, ucząc się, jak mogę ich używać do wprowadzania zmian w moim ciele, umyśle i duchu. Stamtąd ruszyłam w kierunku filozofii Dalekiego Wschodu, tamtejszych metod medytacji, afirmacji, wizualizacji i Reiki. A potem doszło do efektu kuli śniegowej, gdy na horyzoncie pojawiały się kolejne fascynujące dziedziny. Przez ostatnie 20 lat uczyłam się wszystkiego na temat różnych form uzdrawiania energią, zostałam Mistrzynią/Nauczycielką Reiki, opanowując i ćwicząc inne metody leczenia

energią oraz zdobywając tytuł licencjata, magistra i doktora nauk metafizycznych. W ciągu ostatnich kilku lat nauczyłam się włączać starą miłość (muzykę) do moich praktyk uzdrawiania za pomocą energii. Uczę się energetyki dźwięku od mistrza tybetańskiego uzdrawiania za pomocą dźwięku i dążę do uzyskania stopnia doktora boskości* w uzdrawianiu duchowym ze specjalizacją we wpływie dźwięku na vibracje.

To moja szósta książka o uzdrawianiu energią. Prowadzę lekcje uzdrawiania energetycznego i oferuję medytacje za pomocą kąpeli dźwiękowych na całym Północno-Zachodnim Wybrzeżu Stanów Zjednoczonych, ponieważ pasjonuję się umożliwianiem innym uzdrawiania za pomocą technik wibracyjnych. Ćwiczę Reiki, uzdrawianie za pomocą kryształów, leczenie dźwiękiem i inne sposoby leczenia energią u klientów, przyjaciół, rodziny, zwierząt i – być może najważniejsze – siebie.

Twoje ciało, umysł i duch mają wrodzoną inteligencję. Istnieje siła twórcza – nazwij ją Bogiem, Boskością, Uniwersalną Inteligencją, Energią Źródła lub czymkolwiek, co pasuje do twojego systemu wierzeń – która stworzyła cię i nadal inteligentnie działa w tobie. Leczenie energią ponownie łączy cię z tą inteligencją, pomagając uzdrowić ciało mocy która wcześniej je stworzyła. Nawet proste techniki stosowane przez kilka minut dziennie, kilka razy w tygodniu, mogą pomóc ci w dotarciu do emocjonalnego, duchowego, psychicznego i fizycznego dobrostanu.

* (DD – doctor of divinity – przyp. tłum.)

Czym jest ta książka

Ta książka zapewnia proste, praktyczne techniki służące do wibracyjnego leczenia i równoważenia energii twojego ciała, umysłu i ducha. Oto niektóre z indywidualnych praktyk i technik, których się nauczysz:

- Uzdrawiający sposób myślenia
- Intencje/Zamiary
- Medytacja
- Leczenie za pomocą dotyku
- Leczenie dźwiękiem
- Kryształy
- Aromaterapia

Możesz użyć dowolnej z tych technik, aby rozpocząć tworzenie przesunięć energetycznych, które pozwolą twojej wrodzonej inteligencji zrównoważyć twoją energię w celu poprawy stanu zdrowia. Kiedy wypracujesz codzienne praktyki, które zawierają te narzędzia, twoja energia może zacząć zmieniać się i wpływać na różne aspekty twojego życia.

Ta książka jest krokiem na drodze do samoleczenia; takim, który zachęci cię do poszukiwania nowego rozumienia tego, czym jest proces leczenia i jak możesz zacząć zmieniać swoje życie.

Czym nie jest ta książka

Ta książka nie gwarantuje, że nigdy więcej nie doświadczysz „choroby” (rozumianej jako brak spokoju ciała, umysłu i ducha). Nie ma też na celu magicznego uczynienia wszystkiego

w twoim życiu idealnym. Leczenie za pomoc energii to proces, który pomaga stworzyć równowagę energetyczną, ale niekoniecznie oferuje natychmiastowe wyleczenie. W rzeczywistości często zaburzenia wibracji manifestują się w postaci trudności lub chorób, aby pomóc ci odkryć coś ważnego. Czasami ten proces uczenia się wymaga więcej niż jednej sesji uzdrawiania lub odpowiednio dobranej techniki, aby przezwyciężyć objawy wywoływane przez schorzenie.

Podobnie ta książka nie przeszkoli cię do pracy z klientami. Nie jest pomyślana jako kompleksowy poradnik uczący technik uzdrawiania energii; nie jest też substytutem szkolenia z wykwalifikowanym specjalistą, wystarczającym aby rozpocząć praktykę. Nie ma też być jedyną książką o uzdrawianiu energii, jaką kiedykolwiek kupisz. W tej książce nie znajdziesz następujących zaawansowanych technik:


- Reiki
- Akupunktura/Akupresura
- Tradycyjna Chińska Medycyna
- Homeopatia
- Hipnoterapia
- Ajurweda

Jeśli jednak jesteś przeszkolony w zakresie tych lub innych metod i uważasz, że mogą one być dla ciebie pomocne, możesz je zastąpić innymi technikami, takimi jak dotyk. Korzystając z zalecanych technik, zawsze polegaj na swoich najlepszych instynktach, aby spersonalizować swoje doświadczenie w uzdrawianiu za pomocą energii.

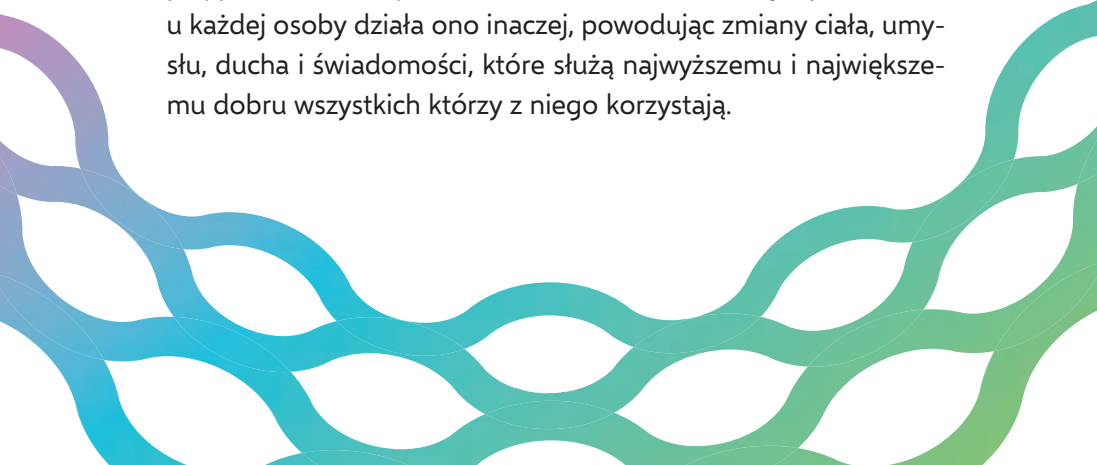


1

Wprowadzenie do uzdrawiania za pomocą energii



Uzdrawianie za pomocą energii odegrało potężną rolę w moim życiu i widziałam, że może dziać cuda także u innych ludzi. Niektórzy doświadczyli serii niewielkich zmian, które doprowadziły do polepszenia ogólnego samopoczucia; inni zauważyli znaczące zmiany, takie jak ustanie objawów lub zmiana ogólnego stanu zdrowia. Niektórzy zostali nawet wyleczeni z określonych przypadłości. Odkryłam, że z uzdrawianiem energią jest tak, że u każdej osoby działa ono inaczej, powodując zmiany ciała, umysłu, ducha i świadomości, które służą najwyższemu i największemu dobru wszystkich którzy z niego korzystają.



Czym jest uzdrawianie?

Uzdrowienie oznacza różne rzeczy dla różnych ludzi. Dla niektórych może to oznaczać koniec trapiących ich objawów. Dla innych może to oznaczać złagodzenie lub usunięcie dyskomfortu (rozumianego jako nierównowaga energetyczna ciała, umysłu lub ducha). Uzdrawianie może obejmować:

- Zniknięcie lub brak uciążliwych objawów
- Złagodzenie lub wyleczenie choroby fizycznej
- Osiągnięcie optymalnego zdrowia fizycznego, emocjonalnego, duchowego lub psychicznego
- Równowaga ciała, umysłu i ducha
- Usunięcie zatorów powodujących nierównowagę

Innymi słowy, twoja definicja uzdrawiania jest prawdopodobnie inna niż u kogokolwiek innego, ponieważ twoje osobiste poczucie dobrostanu jest odmienne od tego odczuwanego przez innych ludzi. Podobnie, twoja definicja uzdrawiania może zmieniać się w ciągu twojego życia. Dla naszych celów zdefiniuję uzdrawianie w taki sposób, aby osiągnąć ten ruchomy cel. Leczenie powoduje zmiany, które powodują pozytywne zmiany w samopoczuciu, które służą najwyższemu i najwyższemu dobru.

Czym jest uzdrawianie za pomocą energii?

Uzdrawianie za pomocą energii jest szerokim terminem opisującym techniki i praktyki, które zmieniają wibrację energe-

tyczną rzeczy, co pomaga przywrócić równowagę. Każda z tych technik wpływa na energię siły życiowej – czasami nazywaną praną lub chi – poprzez usuwanie zatorów i równoważenie nadmiernych wibracji, aby stworzyć niezakłócony, zrównoważony przepływ energii. Używamy energetycznego uzdrawiania, aby usunąć schorzenia i braki, korygując nierównowagę naszej energii fizycznej (ciała i umysłu) lub eterycznej (emocji i ducha).

Uzdrawianie za pomocą energii jest praktykowane od tysięcy lat. Oto kilka przykładów:

- Starożytne chińskie wierzenia i praktyki uzdrawiania za pomocą energii sięgają ponad 6000 lat wstecz i obejmują koncepcję chi; równowagę energetyczną pięciu żywiołów – metalu, drewna, ognia, wody i ziemi, czyli ideę energetycznych meridianów lub kanałów wykorzystywanych w akupunkturze; oraz równowagę yin i yang.
- Ajurweda, tradycyjny hinduski system medycyny, i jego koncepcja równoważenia trzech dosz (pitta, kapha i vata) i pięciu elementów (eteru, powietrza, ognia, wody i ziemi) również zaczęła rozwijać się w Indiach 6000 lat temu.
- Joga, koncentrująca się na celowym ruchu prany, powstała w Indiach około 3000 lat p.n.e.
- Niektórzy wierzą, że cuda przypisane Jezusowi ponad 2000 lat temu zdarzyły się, ponieważ użył on formy uzdrawiania energią i stwierdził, że inni mogą korzystać z tej techniki (J 14:12).

Wszystkie te starożytne sztuki uzdrawiania za pomocą energii są nadal praktykowane. Oprócz tego powstały też nowe metody, nierzadko wyrosłe z tradycyjnych praktyk, lecz kierujące się własnymi naczelnymi filozofiami i technikami.

Niestety wiele osób odrzuca uzdrawianie za pomocą energii, ponieważ różni się ono od tego do czego przyzwyczyła nas zachodnia medycyna, która koncentruje się na sferze fizycznej: leczy twoje ciało i umysł (fizyczny), ale nie zajmuje się sferą eteryczną (emocjonalną i duchową). Zachodnia medycyna diagnozuje i traktuje cię jako serię nieprawidłowo działających biologicznych części. W przypadku wystąpienia objawów jesteś poddawany zabiegom lub przyjmujesz leki. W tym modelu masz minimalną szansę na aktywne uczestniczenie w procesie leczenia.

Z drugiej strony, uzdrawianie za pomocą energii traktuje cię jako współzależny system energetyczny obejmujący ciało fizyczne (ciało i umysł) i eteryczny (emocje i duch). Stara się zrównoważyć energię fizyczną i eteryczną, abyś mógł osiągnąć wyższy stan wibracji, skutkujący polepszeniem ogólnego stanu zdrowia.

Kiedy pojawia się problem, energetyczny uzdrowiciel stara się skorygować nierównowagę. W tym procesie twój udział jest niezbędny w celu osiągnięcia zadowalających efektów. Uzdrowiciele ułatwiają lub kierują uzdrawiającą energią, ale ostatecznie to od ciebie i od twojego zaangażowania się w praktyki równoważenia energii zależą wyniki tych praktyk. W rezultacie, kiedy pracuję z ludźmi w czasie moich sesji uzdrawiania energią, wolę nazywać ich „partnerami uzdrawiającymi”. Twoja rola w uzdrawianiu jest o wiele większa niż moja będzie kiedykolwiek. Bez twojej chęci zaangażowania się w proces leczenia, raczej nie osiągniesz zadowalających rezultatów.

Zastosowania uzdrawiania za pomocą energii

Leczenie energią może mieć wpływ, który wykracza poza ciebie. Jak wyjaśnię w dalszej części tego rozdziału, gdy dwa obiekty znajdujące się blisko siebie wibrują na różnych częstotliwościach, poruszają się w kierunku środkowego punktu wibracji, gdzie blokują się w fazie i wibrują na nowej częstotliwości. Innymi słowy, twoja częstotliwość wibracji może podnieść lub zmniejszyć częstotliwość innych żywych istot, przedmiotów i miejsc, gdy jesteś w ich pobliżu, ponieważ ich energia i twoja, dostosowują się do siebie by spotkać się gdzieś pośrodku.

Mając to na uwadze, istnieje wiele potencjalnych zastosowań uzdrawiania energią:

- Zmiana własnego życia lub wpływających na nie okoliczności
- Umożliwianie innym zmiany życia lub wpływających na nie okoliczności
- Wprowadzanie zmian wibracji do miejsc, w których mieszkasz, pracujesz i spędzasz wolny czas
- Pozytywny wpływ na wibracje i ułatwianie leczenia ran po klęsce żywiołowej lub tragicznym wydarzeniu
- Pomoc w zmianie wibracji planety, aby doprowadzić do uzdrowienia rodziny, społeczeństwa lub świata
- Pomaganie podnieść wibracje wszechświata, aby wszechświat mógł się rozwijać

Innymi słowy, jesteś bardzo ważny. Twoja energia wpływa na energię całego świata, a podnosząc wibracje, możecie ułatwić wzrost i zmianę nie tylko dla własnych celów, ale także dla wszechświata jako całości.

Uzdrawianie za pomocą energii opisane w tej książce

Dla naszych celów, omawiając uzdrawianie energią, mówię o wszelkich działaniach, w które się zaangażujesz, które zmienią częstotliwość wibracji. Jak już wspomniałam, uzdrowienie niekoniecznie oznacza pozbycie się choroby; zamiast tego odnosi się do dokonywania przesunięć wibracyjnych we własnych systemach energetycznych w celu stworzenia równowagi i harmonii, usunięcia blokad, zmniejszenia nadaktywnej energii i zwiększenia niedostatecznie aktywnych wibracji. Używam terminów wibracja i energia zamiennie; cała energia jest wibracją, a każda część ciebie, fizyczna lub eteryczna, składa się z oscylujących pasm energii (wyobraź sobie ruch wahadła). Dlatego, kiedy zmieniasz i równoważysz wibracje, tworzysz zmianę, która pomaga całej twojej osobie doświadczyć większej harmonii i równowagi. Te zmiany zawsze służą twojemu najwyższemu dobru.

Idąc dalej, omówię różne sposoby, które mogą pomóc w stworzeniu tej równowagi energetycznej, od praktycznych technik, takich jak ostukiwanie lub prosty dotyk, przez użycie dźwięku jako narzędzia wibracyjnego, po użycie innych przedmiotów o wyższej wibracji, takich jak olejki eteryczne i kryształy. Podobnie czynności takie jak afirmacja, medytacja i wizualizacja są narzędziami uzdrawiającymi, które zmieniają twój stan wibracji, pomagając ci przezwyciężyć uporczywe myśli wynikające z zakodowanych i nierozpoznanych przekonań, które powstrzymują cię przed uzdrowieniem.

Wibracje

Wibracja to ruch energii. Wszystko we wszechświecie składa się z energii wibrującej z różnymi częstotliwościami (prędkościami). Podobnie energia życiowa krąży w różnych częściach twojego ciała, zarówno eterycznego i fizycznego. W odniesieniu do dźwięku częstotliwość wibracji określa słyszalny dźwięk. W odniesieniu do widzialnego obrazu częstotliwość wibracji jest kolorem, który postrzegasz jako przedmiot.

Kiedy twoja energia nie jest zrównoważona, część twojego ciała fizycznego lub eterycznego, w której występuje nierównowaga, nie wibruje z optymalną częstotliwością. Różne techniki uzdrawiania energią pomagają przenieść wibracje na pożądaną częstotliwość poprzez dostosowanie rytmu (patrz strona 10), aby stworzyć harmonię lub równowagę, która wyraża się w postaci dobrego zdrowia.

Jak wyczuć wibracje

Oto proste ćwiczenie, za pomocą którego możesz spróbować wyczuwać wibracje:

1. Energicznie pocieraj ręce przez 30 sekund do jednej minuty.
2. Przy lekko ułożonych dłoniach, dłońmi skierowanymi do siebie, powoli rozsuń ręce, zauważając mrowienie między nimi. To są wibracje.
3. Kontynuuj rozsuwanie rąk, aż mrowienie ustąpi lub ustanie. Następnie powoli zbliż dłonie



do siebie, wyczuwając w którym momencie możesz zacząć ponownie wyczuwać wibrację, oraz kiedy uczucie to zanika.

Możesz również wyczuć wibracje poprzez dźwięk. Zamknij oczy i nuć jakąś melodię przez około 30 sekund. Kiedy to robisz, zauważ, jak i gdzie czujesz wibracje w swoim ciele.

MEDYCYNA KOMPLEMENTARNA, NIE ALTERNATYWNA



Energetyczne uzdrawianie nie jest alternatywą dla właściwej opieki medycznej; ani w żaden sposób się z nie kłóci. Raczej pozwala ci być aktywnym partnerem we własnym leczeniu. Na przykład, jeśli masz ranę wymagającą szwów, poszukaj najpierw odpowiedniego leczenia. Jeśli wyrostek robaczkowy pęknie, potrzebujesz operacji. Następnie, gdy jesteś na drodze do wyzdrowienia, użyj uzdrawiania energią jako dodatkowej metody, aby pomóc swojemu ciału, umysłowi i duchowi się wyleczyć.

Pamiętaj, aby kontynuować konwencjonalne leczenie, jednocześnie koncentrując swoje wysiłki na polu energetycznego uzdrawiania w kierunku odkrywania przyczyn wibracji. Ja na przykład nadal biorę leki na zapalenie tarczycy Hashimoto ponieważ badania krwi wykazały, że ich potrzebuję. Sytuacja ta może się zmienić, w miarę postępów nad leczeniem problemów wibracyjnych leżących u podstaw tego schorzenia, ale na razie

konwencjonalna kuracja jest najlepszym sposobem na wsparcie mojego zdrowia. Jednak dzięki uzdrawianiu wibracyjnemu zauważyłem, że wiele symptomów, które mi przeszkadzały, nawet podczas przyjmowania leków, zmniejszyło się lub zniknęło.

Głównonurtowe badania medyczne zaczynają wykazywać, że uzupełniające formy leczenia mogą wspomagać opiekę nad pacjentem. Oto tylko kilka przykładów: Badanie opublikowane w *Journal of Affective Disorders* pokazuje, że akupunktura była skuteczna w leczeniu depresji, a jak donoszą opublikowane w *HealthCMI* wyniki badań, akupunktura może w szczególności pomóc zmniejszyć depresję po udarze. Badania opublikowane w *Translational Neurodegeneration* pokazują, że akupunktura i tradycyjna medycyna chińska skutecznie wspomagają pamięć u pacjentów z chorobą Alzheimera.

Dostrajanie

W uzdrawianiu energią, kiedy używamy przedmiotu takiego jak misa śpiewająca, olejek eteryczny lub kryształ, używamy dostrajania, aby dostosować nasze wibracje do wibracji obiektu. Holenderski naukowiec Christiaan Huygens odkrył dostrajanie w 1600 roku, kiedy zawiesił dwa zegary wahadłowe blisko siebie, których wahadła poruszały się na różnych częstotliwościach. Po krótkim czasie wahadła zaczęły kołysać się razem. Ten eksperyment jest powtarzalny. Na mojej stronie internetowej AuthorKarenFrazier.com można znaleźć filmy

wideo z wieloma mechanicznymi obiektami dostrajającymi się w ten sposób się w ten sposób.

Właśnie w ten sposób działa uzdrawianie za pomocą energii. Kiedy umieścisz obiekt wibrujący z jedną częstotliwością w pobliżu obiektu wibrującego z inną, dostroją się one do siebie spotykając się w połowie drogi: jedna będzie wibrować wyżej, a druga niżej. Właśnie dlatego w tej książce będziesz pracować z przedmiotami i myślami o wysokiej vibracji – tak, że kiedy to zrobisz, twoja energia będzie spotykać myśli lub energię obiektu pośrodku.

Kiedy energia jest wytrącona z równowagi lub zablokowana

Energia może stać się zbyt aktywna, niedostatecznie aktywna lub całkowicie zablokowana z wielu powodów, takich jak choroba, obrażenia, negatywne myśli, podświadome projekcje, nierozpoznane przekonania, problemy lub traumy z dzieciństwa, nieporozumienia, problemy w relacjach, uraz z przeszłego życia, zatrucie chemicznymi toksynami, złe odżywianie, brak ruchu, emocjonalny ból, duchowy niepokój i wiele innych problemów. W rzeczywistości praktycznie każde negatywne doświadczenie w twoim ciele fizycznym lub eterycznym może spowodować, że energia stanie się nierównoważona, a nawet zablokowana. Im dłużej trwasz w sytuacji w której nie korygujesz lub nie usuwasz stanu który powoduje nierównowagę, tym bardziej będzie się ona pogłębiała.

Wschodnie filozofie uczą, że energia musi być zrównoważona między biegunowymi przeciwieństwami, takimi jak yin

i yang, ciemnością i światłem lub kobiecością i męskością, a także pomiędzy pięcioma składnikami elementarnej energii: ziemią, metalem, drewnem, wodą i powietrzem. W innych filozofiach, takich jak Ajurweda, te pierwiastki mogą nazywać się nieco inaczej, jak na przykład ogień, woda, ziemia, powietrze i eter (lub aeter). Wszystko, łącznie z ciałem fizycznym i eterycznym, optymalnie zawiera równowagę energii zarówno polarnych, jak i elementarnych. Kiedy te energie są niezrównoważone, rezultatem jest dyskomfort.

Objawy

Jak wspomniałam, ten dyskomfort jest różny od zwykłej choroby. To stan braku równowagi. Powoduje, że twoje wyższe przewodnictwo (które nazywam Boskim Systemem Przewodnictwa) wysyła symptomy wskazujące, że coś nie jest zrównoważone.

Objawy mogą być fizyczne, emocjonalne, psychiczne, okolicznościowe lub duchowe. Początkowo objawy są zwykle czymś prostym i stosunkowo niewielkim, takim jak łagodny ból głowy, niepokojący sen lub niejasne uczucie dyskomfortu lub smutku. Jednakże, gdy nierównowaga staje się poważniejsza, objawy stają się silniejsze i głośniejsze. Gdy brak równowagi od dłuższego czasu pozostaje nierozwiązany i staje się poważny, twój Boski System Przewodnictwa może wysyłać ekstremalne objawy, które nazywam „uniwersalnym szturchnięciem” (wszechświat uderza cię, by upewnić się, że zwrócisz na to uwagę). Przykłady tych objawów obejmują zawał serca, utratę pracy, poważaną depresję lub „ciemną noc duszy”. Zazwyczaj im bardziej poważne są objawy, tym poważniejszy jest brak równowagi i szybciej trzeba to naprawić.

W społeczeństwie zachodnim często reagujemy na objawy, ignorując je lub robiąc coś (np. przyjmowanie leków) w celu ich usunięcia lub stłumienia. Jednak objawy są jak wykrywacz dymu który uruchamia twój Boskiego Systemu Przewodnictwa. Leczenie objawów bez próby znalezienia przyczyny jest podobne do usuwania baterii z wykrywacza dymu, aby uciszyć sygnał alarmowy, zamiast próbować wykryć i usunąć przyczynę pojawienia się dymu. Takie postępowanie prowadzi do spalania się całego budynku do gołej ziemi.

Im dłużej ignorujemy lub tłumimy objawy, tym bardziej zakorzeniona jest w nas nierównowaga i tym więcej wysiłku potrzeba, aby ją usunąć. Jednak żaden symptom nie jest tak dotkliwy na tyle, utracić zdolność do przywrócenia równowagi naszej energii i rozpoczęcia uzdrawiania naszego ciała, umysłu i ducha.

Często zakładamy, że wiemy, co oznacza objaw z powodu miejsca lub sposobu jego wystąpienia. Ale czasami objaw i przyczyna wydają się niezwiązane. Jeśli ból stopy wystąpi z powodu zablokowania nerwu kulszowego, leczenie stopy byłoby bezcelowe, ponieważ nierównowaga występuje gdzie indziej w ciele. Kiedy zaczniesz rozpoznawać, w jaki sposób ciało, umysł i duch współpracują ze sobą przez ciało energetyczne i jego różne części, będziesz mógł prześledzić objawy do ich korzenia, gdzie występuje brak równowagi.

Pamiętaj: nie jesteśmy sumą oddzielnych części. Istniejemy całościowo, jako ciało, umysł i duch.