

Anne Höfler

NAKŁADANIE RAK

TWÓJ UZDRAWIAJĄCY DOTYK



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

NAKŁADANIE
RAK

Anne Höfler

NAKŁADANIE
RAK

TWÓJ UZDRAWIAJĄCY DOTYK



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Bogusław Kałuski
Zdjęcie na okładce: © Yuri_Arcurs@istock.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-7377-618-0

Tytuł oryginału: *Open Hands. Grundlagen und Praxis des Handauflegens*
Copyright © 2011 Knaur Taschenbuch

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014
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.

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym lekarzem.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
Wstęp	13
Rozdział 1. Czym jest nakładanie rąk?	15
Rozdział 2. Warunki nakładania rąk	21
Rozdział 3. Nastawienie i jego siedem zasad	25
<i>Zasada pierwsza: modlitwa</i>	26
Ćwiczenie związane z modlitwą.....	34
<i>Zasada druga: bycie kanałem</i>	35
Ćwiczenie w stawaniu się kanałem	40
<i>Zasada trzecia: zaufanie</i>	41
Ćwiczenie na wzmocnienie zaufania	47
<i>Zasada czwarta: wdzięczność</i>	48
Ćwiczenie na rozwijanie wdzięczności	52
<i>Zasada piąta: cierpliwość</i>	53
Ćwiczenie na wzmocnienie cierpliwości	58
<i>Zasada szósta: przyzwalanie</i>	58
Ćwiczenie przyzwalania.....	63
<i>Zasada siódma: miłość</i>	64
Ćwiczenie otwierania się na miłość	72
Rozdział 4. Czakry i nakładanie rąk.....	75
<i>Czakra podstawy – czakra pierwsza</i>	77
<i>Czakra sakralna – czakra druga</i>	80

<i>Czakra splotu słonecznego – czakra trzecia</i>	83
<i>Czakra serca – czakra czwarta</i>	88
<i>Czakra gardła – czakra piąta</i>	91
<i>Czakra trzeciego oka – czakra szósta</i>	95
<i>Czakra korony – czakra siódma</i>	99
Rozdział 5. Opis praktyki	103
<i>Przed uzdrawianiem</i>	105
<i>W czasie uzdrawiania</i>	106
<i>Po uzdrawianiu</i>	107
<i>Odpowiedzialność za słowa</i>	110
<i>Nakładanie rąk u dzieci</i>	111
<i>Metody uzdrawiania przy poszczególnych chorobach</i>	112
Kłęgosłup.....	112
Serce	113
Astma	114
Wyczerpanie, szok, żałoba	114
Depresja	115
Bóle.....	116
Wysokie ciśnienie	117
Tarczycza	117
Migrena	118
Skóra.....	118
Pęcherz i narządy płciowe.....	119
Uszy	119
Oczy.....	120
Wsparcie organów przy chemioterapii	120
Rozdział 6. Nakładanie rąk samemu sobie	
– obchodzenie się z własną chorobą	121
Rozdział 7. Nakładanie rąk ludziom umierającym	
– paliatywne nakładanie rąk	127

Rozdział. 8. Szkoła Open Hands.....	141
<i>Etyka Szkoły Open Hands</i>	144
<i>Uwagi do etyki Szkoły Open Hands</i>	145
Zakończenie.....	151
Literatura	153
O Autorce	155

Podziękowania

Książkę tę dedykuję moim dzieciom i wnukom oraz Charlesowi.

Z całego serca dziękuję też przyjaciołom, którzy swą uważną lekturą i konstruktywnymi propozycjami pomogli mi przy pisaniu tej książki. Podziękowania otrzymują: Angelika Feilhauer, Christa Spannbauer, Gisela Bleyer, Hedwig Illichmann, Siegfried Fleiner, Ursula i Dieter Krimmel.

Dziękuję również moim nauczycielkom i nauczycielom, a zwłaszcza Paterowi Willigisowi Jägerowi oraz Sheilah Johns, jak też wszystkim osobom przychodzącym po nakładanie rąk i dającym mi w ten sposób sposobność czynienia tego, ku czemu skłania się moje serce.

Chcę podziękować także wszystkim, którzy, idąc razem ze mną tą drogą, dają mi tym samym wsparcie i siłę.



Wprowadzenie¹

We wszystkich drogach duchowych mówi się o siłach, które uzdrawiają. Uniwersalna świadomość jest kreatywna. Jest także energią uzdrawiającą i transformującą, nieodłączną każdej istocie. Nasza właściwa istota znajduje się głęboko w nas, pod osobowością; jest też ciągle spychana w tło przez naszą racjonalność i aktywność ja. Nasze ja, znajdujące się na pierwszym planie, ze swoimi życzeniami i lękami, pożądaniami i oporami, często jest powodem zarówno cierpienia, jak też naszych chorób. Psyche i duch oddziałują na nasze ciało i jego samopoczucie dużo silniej, niż to dotychczas wiedzieliśmy. Nierzadko to właśnie one są właściwą przyczyną naszej fizycznej ułomności.

W głębinach naszej prawdziwej istoty drzemią siły porządkujące i uzdrawiające. Gdy się na nie otwieramy, pobudzamy proces uzdrawiania. Tam, gdzie rozum nie sięga swoimi wyobrażeniami i oczekiwaniami, zamieszkują siły, które mogą być w człowieku skutecznie pobudzone, gdy położymy na nim rękę. Uzdrawienie powodowane jest jednak nie przez osobę nakładającą rękę. Osoba ta, przez ukierunkowanie swojej

¹ Niniejsze *Wprowadzenie* należy rozumieć jako rekomendację, bowiem jego autor, Willigis Jäger, jest osobą znaną w Niemczech. Założył ponadwyznaniowy ośrodek rozwoju duchowego *Benediktushof* w Holzkirchen koło Würzburga. Ośrodek ten jest m.in. siedzibą Fundacji Mądrość Wschodu i Zachodu (*Stiftung Westöstliche Weisheit*). Prowadzone tam spotkania, konferencje, kursy, szkolenia itp. mają corocznie wiele tysięcy uczestników. Swoją drogę duchową W. Jäger rozpoczął w zakonie benedyktyńskim – przyp. tłum.



uwagi i wezwanie boskiego wsparcia, jedynie budzi w człowieku te uzdrawiające siły. Uzdrawianie oznacza przywrócenie porządku i harmonii całego człowieka. Choć w ukryciu, to jednak z natury w każdym znajduje się siła uzdrawiająca. To nie jest jednak nasza siła. To siła prapodstawy, będąca naszą właściwą istotą. Ona chce być budzona. Szkolna medycyna nie zawsze może ją zastąpić – za to ona może tę medycynę uzupełniać.

Anne Höfler znam od wielu lat. Mianowałem ją nauczycielką w szkole kontemplacji już przed kilku laty. Reprezentuje moją linię kontemplacyjną w Fundacji Mądrość Wschodu i Zachodu. Nakładanie rąk jest przez Anne Höfler praktykowane w duchowej postawie kontemplacyjnej. Jest wewnętrzną metodą, sprawiającą, że struktura ego staje się bardziej przepuszczalna dla uniwersalnej świadomości. Oczywistym jest, że Anne Höfler posiada dar mogący chorym ludziom pomóc otworzyć się na uzdrawiające siły. Jej celem jest także kształcenie innych osób w nakładaniu rąk oraz wspieranie ich w odnajdywaniu tych zdolności u siebie. Po to założyła Szkołę Nakładania Rąk, która z czasem stała się częścią Fundacji Mądrość Wschodu i Zachodu.

Droży czytelnicy, ze szczerego serca polecam tę bazującą na kontemplacji książkę o nakładaniu rąk i życzę, aby zaowocowała uzdrowieniami na waszej drodze.

Willigis Jäger

Wstęp

Minęło 15 lat od ukazania się mojej pierwszej książki *Leg mir die Hand auf*. W ciągu tych lat przychodziło do mnie wiele osób, które otworzyło się na tę metodę. Było między nimi wielu rodziców z chronicznie chorymi dziećmi i równie wiele innych ludzi ciężko chorych, a przed niektórymi z nich nie było już wiele życia. Tym ostatnim można było niekiedy poprawić jego jakość w czasie, jaki im jeszcze pozostał. Często przychodzili z bliskimi, gotowymi praktykować u nich nakładanie rąk. Historie, które później słyszałam, o ostatnich dniach i godzinach tych ludzi, którym towarzyszą, nakładając ręce, poruszały mnie zawsze głęboko.

Cieszę się, że w międzyczasie tysiące osób było na kursach nakładania rąk. W ciągu minionych lat pojawiła się duża otwartość dla nakładania rąk i wciąż wzrasta potrzeba rozwijania potencjalnych możliwości, jakie ta metoda w sobie zawiera. Ludzie przychodzą, ponieważ chcieliby nakładać ręce sobie samym lub dzieciom. Często słyszę takie zdanie: Nakładając ręce, mogę znowu uprzytomnić sobie to, co jest istotne. Na kursy przychodzi także wiele osób pracujących w szpitalach, kościołach, w instytucjach dla osób z upośledzeniami, w domach seniorów i hospicjach. Wśród nich są także terapeuci różnych kierunków. Oni wszyscy chcą wejść w tę prostą, a jednak bardzo skuteczną metodę. Wielu chce w swoje działania wprowadzić element duchowy, ponieważ coraz więcej ludzi uwrażliwia się na fakt bezpośredniego



wpływu duchowości na nasze samopoczucie. Boskie siły działają uzdrawiająco i porządkująco, a nakładanie rąk daje praktyczną sposobność doświadczenia tego.

Pierwsza książka była skierowana do rodziców chorych dzieci i opisywała moje doświadczenia z córką, która zapadła na *neurodermitis*, czyli atopowe zapalenie skóry. Obecna zaś książka skierowana jest do wszystkich chcących regularnie praktykować nakładanie rąk. Jest coraz więcej ludzi, którzy najpierw próbują tego na sobie i na członkach swoich rodzin, a dzięki pozytywnym doświadczeniom, jakie przy tym zbierają, budzi się w nich chęć pomagania innym. Ta książka jest przygotowana także z myślą o wszystkich, którzy chcą wejść głębiej w tę materię. Opisuję w niej swoje doświadczenia tak, jak je rozumiem dzisiaj, po prawie 30 latach nakładania rąk. Być może po następnych 30 latach praktyki będę je opisywać inaczej. Książkę tę, tak jak z upływem lat wszystko w moim życiu, rozumiem jako możliwość otwarcia się na to, co jest właśnie teraz.

Czym jest nakładanie rąk?

Nakładanie rąk spotykamy na świecie w różnych tradycjach. W naszej tradycji chrześcijańskiej odgrywa ono centralną rolę w historii Jezusa i w relacjach o wczesnych chrześcijanach. Już choćby z tego względu jesteśmy obeznani z historiami uzdrowień przez nakładanie rąk; są one dla nas w pewnym sensie swojskie.

Nakładanie rąk jest sztuką. Dopiero gdy zaczynamy ćwiczyć, dowiadujemy się, jak wielka jest nasza zdolność w tym względzie. Jak we wszystkich sztukach, wiele zależy od stopnia zainteresowania oraz gotowości do ćwiczeń. Przecież również muzycy muszą codziennie ćwiczyć. Niezależnie jednak od stopnia utalentowania – a wszyscy mamy wystarczające zdolności do nakładania rąk sobie oraz innym – dla większości ćwiczenia okażą się ważnym czynnikiem.

Bywają oczywiście osoby szczególnie uzdolnione, dysponujące dużymi naturalnymi zdolnościami uzdrawiania, niezależnie od tego, czy są ludźmi uduchowionymi, czy nie. Jeszcze inni posiadają z urodzenia silne pole magnetyczne i mogą swoją energię stosować uzdrawiająco. Jeszcze inni dysponują wielką siłą woli i koncentracji, dzięki czemu mogą zmieniać materię i w ten sposób umożliwiać zdrowienie. W większości tradycji chodzi o to, aby nakładający ręce otwierali się na siłę, która jest nie do ogarnięcia zwykłym rozumem. Możemy ją nazywać siłą duchową, siłą wyższą, uniwersalną albo, jak my tutaj tego chcemy, *boską siłą uzdrawiającą*. Siebie uważamy



za kanał dla tej siły – otwieramy się przed nią, pozwalamy jej płynąć i dziękujemy za to. Koniec końców chodzi o bardzo prostą sprawę, nawet jeżeli to, co się przy tym wydarza, może być wielopoziomowe i sięgające głęboko.

Nakładanie rąk jest według mnie czymś całkowicie naturalnym i oczywistym, a jednocześnie czymś wyjątkowym i wspaniałym. Chętnie porównuję je z gwiazdami i niebem. Niekiedy, gdy podczas bezchmurnej nocy przyglądam się rozgwieżdzonemu niebu, zatapiam się w próbach odnalezienia poszczególnych gwiazdozbiorów, a innym razem bywam po prostu poruszona i totalnie przejęta niepojmowalną wielkością kosmosu. Podczas nakładania rąk moje przeżycia bywają podobne. Jest to bowiem coś zwykłego, należącego przecież do mojego życia, a jednak niepojmowalnego. Przypominam sobie o tym natychmiast, gdy ktoś się skaleczy lub jest chory. I często podobnie jest u innych osób, z którymi właśnie przebywam.

Oto kilka przykładów. Np. w saunie słyszę: Coś mi się dzieje z kolanem, czy mogłabyś... W kinie: Skoro tu siedzimy, to czy mogłabyś przyłożyć mi ręce do pleców, zanim zacznie się film... Albo podczas oglądania telewizji ze szwagierką, gdy zacerwieniło się miejsce, gdzie ugryzł ją kot.

Praktykowałam nakładanie rąk w wielu pokojach dziecięcych, w pokojach dziennych, w sypialniach, kuchniach, w samochodach i pociągach, na ulicach i łąkach, w górach i nad morzem, a więc we wszystkich tych codziennych i zwyczajnych miejscach. A pomimo to i przy całej oczywistości, co rusz przeżywam momenty, w których tę potężną i pełną miłości siłę zauważam, odczuwając wtedy głęboką wdzięczność oraz pokorę.

Chciałabym opowiedzieć historię Pauliny, która przyszła do mnie przed wielu laty, gdy pracowałam w jednym z aniel-



skich centrów medycyny naturalnej. Wtedy po raz pierwszy uświadomiłam sobie, że przez nakładanie rąk może być wywierany wpływ na sprawy, o których ja nic nie wiem. Paulina miała wtedy około sześćdziesięciu lat. Cierpiała na *arthritis* (zapalenie stawów), silne bóle w plecach i opowiadała o swoim surowym życiu. Na żądanie rodziców wcześniej opuściła szkołę, aby pracować w budce z rybami i frytkami. Następnie wyszła za mąż za człowieka, który, według tego co mówiła, obchodził się z nią niezbyt czule. Również swoje dzieci opisała jako nieokazujące jej wdzięczności. Po rysach jej twarzy można było rozpoznać, że była bardzo nieszczęśliwa.

Położyłam na niej ręce i wypowiedziałam modlitwę, w której prosiłam o miłość, światło i uzdrowienie. Przy wyjściu dałam jej tę modlitwę na drogę i zaproponowałam, aby sama nakładała sobie ręce. Gdy po tygodniu przyszła ponownie, relacjonowała, że teraz, niestety, ale ma się gorzej niż poprzednio, bowiem dodatkowo pojawiły się bóle kolan, biegunka i wypryski na twarzy. Stwierdziłam, że prawdopodobnie to tzw. pogorszenie pierwotne, czyli przejściowy nawrót dawnych objawów, co jest sygnałem, że uruchomił się jakiś proces, ale ona nie bardzo chciała w to uwierzyć. Ponownie więc położyłam na niej dłonie. Gdy wróciła po tygodniu, powiedziała, że faktycznie „coś” się stało. Kiedy bowiem poprzednim razem wyszła z centrum medycyny naturalnej, aż cztery osoby powiedziały jej „dzień dobry”, co dotąd nigdy się nie zdarzało. – Musiałam chyba jakoś promieniować – dodała. Jeszcze tydzień później stwierdziła, że stał się cud. Mąż zaproponował, że wytapetuje pokój, mimo iż dotąd w domu sam z siebie niczego nie zrobił. I tak w jej życiu następowały kolejne zmiany, aż w końcu jej mąż codziennie wieczorem przed pójściem do łóżka kładł na niej ręce. Nigdy już nie usłyszałam o nim złego słowa. Z czasem minęły też bóle w plecach.



Gdy zaczniemy nakładać ręce, przekonamy się, jak ograniczone są nasze możliwości. Czytając o uzdrowieniach Jezusa, możemy dowiedzieć się, że aby ozdrowieć, wystarczyło dotknąć jego szaty. Jezus, w przeciwieństwie do nas, miał opanowane całe spektrum uzdrawiania. Pewnego razu powiedział: „Twoja wiara cię uzdrowiła”. Innym razem osoba, której to dotyczyło, nawet nie wiedziała, że Jezus działał. W tym i innych przypadkach ludzie zostali właśnie uzdrowieni. Jezus był w stanie wskrzeszać martwych lub powiedzieć: „Twoje grzechy są ci odpuszczone”. Przypuszczam, że jego zdolności uzdrawiania pomagały mu otwierać ludzi na coś, co nie jest wytłumaczalne samym rozumem. Uzdrowienia były częścią głównego zadania Jezusa, polegającego na przybliżeniu ludziom tego, że królestwo Boże już w nich jest.

Opowieści o uzdrowieniach Jezusowych mogą nas inspirować, ale umożliwiają także rozpoznanie naszych granic. Musimy bowiem uznać, że jednak nie panujemy nad całym zakresem. Będzie więc tak, że w porównaniu z Jezusem nasze możliwości uzdrawiania wydadzą się nam niewielkie. – Jakże często, spotykając się z cierpieniem, zwątpieniem i rozpaczą ludzką, życzyłam sobie posiadać czarodziejską różdżkę, aby móc wszystko natychmiast zmienić.

Rzecz jest w tym, abyśmy poznali nasze ograniczenia i – jeżeli nakładanie rąk ma być naszym zadaniem – przyjęli je z wdzięcznością. Opowieści o Jezusie mogą nas inspirować do cierpliwej kontynuacji, do uprawiania się w sztuce uzdrawiania. Gdy Jezus polecił swoim uczniom naśladowanie, powiedział: „Uzdrowiajcie chorych... i mówcie im: Przybliżyło się do was królestwo Boże” (Łk. 10. 8–9). Te słowa są dla mnie osobiście bardzo ważne. Słyszę w nich, że Jezus traktował poważnie zarówno fizyczną, jak i duchową warstwę



w człowieku. Możemy się z nich wiele nauczyć, jeżeli chodzi o nasze obchodzenie się z ludźmi.

Cieszę się zawsze, gdy po nałożeniu rąk następuje uzdrowienie w ciele fizycznym lub przynajmniej złagodzenie symptomów. Bardzo poważnie traktuję ciało fizyczne i jego dobre samopoczucie – widząc jednocześnie nakładanie rąk jako możliwość osiągnięcia całego człowieka, we wszystkich jego warstwach. Gdy w modlitwie otwieramy się przed uzdrawiającą siłą, to dotykany jest duchowy poziom człowieka. To zaś wywiera wpływ na poziom mentalny i emocjonalny, aż do fizycznego.

Moja droga duchowa doprowadziła mnie przed wielu laty do kontemplacji – do cichej modlitwy albo, jak to jest nazywane w innych tradycjach, do medytacji. W ten sposób stało się dla mnie ważne, aby również nakładanie rąk praktykować na bazie kontemplacji. Kontemplacyjne ćwiczenia sprawiają, że możliwym jest doświadczenie Jezusowych słów o „królestwie Bożym w nas”. I jeżeli właśnie w takim nastawieniu, w takiej postawie nakładamy ręce, to nasze działanie wypływa z doświadczeń leżących już poza zwykłym rozumem. Im mocniej zaś jesteśmy tym doświadczeniem przeniknięci, tym lepiej podczas nakładania rąk udaje się nam dotykać duchowego poziomu drugiego człowieka. Wyraźnie też widać, że to, z jakiego poziomu będziemy działać, zależy od naszego doświadczenia duchowego, od własnych przeżyć. Jeżeli faktycznie doświadczyliśmy tego, że królestwo Boże jest w nas, to ze szczególnej pełni takiego doświadczenia budzi się chęć, aby uczynić je dostępnym także innym osobom. Życiowa droga z nakładaniem rąk jest drogą duchową. Działa dobrze nie tylko na tych, którzy znajdują się pod naszymi rękoma, ale oddziałuje także na nas samych.



Doświadczenie tego, że królestwo Boże jest w nas, zawiera w sobie także doświadczenie jedności. Poznajemy, że nie ma niczego, co nie jest Bogiem. To zaś prowadzi do tego, że innych ludzi traktować będziemy z szacunkiem i respektem. Uważam kontemplację za idealną podstawę nakładania rąk, ponieważ dzięki niej stajemy się świadomi własnych myśli i emocji. A gdy uświadamiamy sobie nasze człowieczeństwo, to chronimy się przed uważaniem siebie za coś specjalnego z tego tylko powodu, że ciągle jesteśmy jakoś aktywni. Dla mnie i dla wielu innych osób nakładanie rąk stało się własną drogą duchową. Nastawienie, w jakim się przy tym ćwiczymy – a więc trwanie w modlitwie, oddawanie się uzdrawiającej sile do dyspozycji, zaufanie, wdzięczność i rozwijanie miłości – przenika nasze własne życie. Wiele osób idących tą drogą zaświadcza o jej pozytywnym oddziaływaniu na ich życie, nawet jeżeli nakładają ręce tylko sobie samym czy w kręgu najbliższej rodziny. Mają więcej zaufania do życia, odczuwają wdzięczność za najprostsze rzeczy i częściej doświadczają Boga we wszystkich przejawach życia. Na swoich kursach przekazuję różne techniki nakładania rąk. Główne jednak zadanie dla każdego, kto praktykuje czy ćwiczy nakładanie rąk, polega moim zdaniem na otwarciu się wobec tej siły, tak aby mogła płynąć; i na dziękowaniu za to. To może brzmieć prosto, ale jest niemożliwe do osiągnięcia podczas jednego kursu weekendowego. Dla niektórych osób jest to początek drogi prowadzącej do wewnętrznej wolności.



Opis praktyki

Wszystko, co dalej opisuję, jest osobistym spojrzeniem na te sprawy i rezultatem moich długoletnich doświadczeń. Mimo iż pokazały one, że nakładanie rąk może być pomocne przy różnych cierpieniach czy chorobach, nie oznacza to, że w ten sposób można pomoc wszystkim. Możliwości, jakie daje uzdrawianie, w żadnym przypadku nie zastępują wizyty u lekarza. Obecnie jest coraz więcej lekarzy, którzy są otwarci na nakładanie rąk, a nawet zaciekawieni. Są gotowi obserwować przebieg choroby i ewentualnie sprawdzać, czy zalecone leki są nadal odpowiednie w swym asortymencie i dawkach.

Jestem bardzo ostrożna co do tego, żeby ustalać stałe reguły mówiące, gdzie ręce powinny być przykładane, a to dlatego, że każdy człowiek jest inny. Bardziej chodzi mi o to, żeby ludzie, którzy nakładają ręce, nauczyli się wyczuwać nimi energie i organy. Na początku potrzebujemy, i to raczej koniecznie, stałego przebiegu nakładania rąk. Z biegiem czasu pozwolimy naszym rękom robić to, co zechcą. Naturalnie, że potrzebujemy ćwiczenia, pewnej wprawy i jakiegoś minimum technik, zanim ręce zaczną „improvizować” – tak jak uczymy się gry na jakimś instrumencie, gdy go poznajemy.

Według mnie, moje główne zajęcie polega na tym, by się otworzyć i być obecnym, tzn. być w terażniejszości, bez za-



stanawiania się. W tym stanie otwarcia jest we mnie coś, co zauważa to, co dzieje się pod rękoma.

W żadnym przypadku nie chodzi więc o to, żeby świadomie coś robić i czymś sterować. Nie chodzi również o zabieranie czy dodawanie energii – a mimo to coś się dzieje. Po nakładaniu rąk ludzie często mówili, że było tak, jakby coś ciężkiego zostało od nich zabrane, mimo iż wolitywnie nie próbowałam niczego zabrać. Moje ręce stawiałam do dyspozycji zawsze bez intencji, bez jakiegokolwiek zamiaru.

Według mego doświadczenia, podczas nakładania rąk mamy do czynienia z różnymi energiami. Czasem jedna ręka staje się zimna, a druga ciepła – choć częściej obie robią się raczej gorące. U jednego dziecka, mającego gorączkę, zauważyłam, trzymając jego nóżki, że obie moje ręce stały się całkiem zimne. Czasem ludzie dostawali zimnych dreszczy, mimo iż moje ręce były gorące. To działo się często w sytuacjach, gdy miało miejsce głębokie uzdrowienie. Innym razem moje ręce wydawały mi się chłodniejsze niż zwykle, podczas gdy człowiek na kozetce odczuwał gorąco. Mam o wiele większe zaufanie do tego, co zachodzi w moich rękach, niż do rozważań, co teraz byłoby wskazane, a co nie. Po prostu zauważam, że znajdują się w jakimś określonym miejscu, że czasem zaczynają się poruszać, a czasem nie.

Chciałabym więc jeszcze raz podkreślić, że w nakładaniu rąk nie chodzi o techniki, lecz zawsze o otwieranie się na na Boską siłę uzdrawiającą i na pozwalanie, aby się działo. Przed około trzydziestu laty, gdy moja córka zachorowała ciężko na atopowe zapalenie skóry, zaczęłam nakładać ręce, nie wiedząc choćby tego, że są jakieś energie ciał – nakładałam ręce, mówiłam *Ojczy nasz* i to jej pomogło. Dlatego zachęcam wszystkich do odwagi, żeby nie trzymać się jakiegokolwiek metody, lecz żeby wciąż rozwijać swoją intuicję i wrażliwe wycucie.



To naturalne, że z biegiem lat zgromadziłam pewien bagaż doświadczeń. Wiele osób pytało mnie, czy tym doświadczeniem mogłabym się z nimi podzielić. W następnych rozdziałach znajdziesz jakąś część tego doświadczenia.

Przed uzdrawianiem

Gdy ludzie telefonują i chcą uzgodnić termin, mówię zawsze, że nie mogę im niczego obiecać, ale jeżeli przyjdą i spróbują nakładania rąk, to będziemy widzieć, czy to im dobrze robi. Gdy pytają, ile kosztuje wizyta, tłumaczę, jak to praktykuję. Każdy, kto nakłada ręce, musi na to odpowiedzieć indywidualnie. Ja mam szczęście, że nakładanie rąk nie jest moim jedynym źródłem utrzymania, więc możliwości finansowe przychodzących osób nie grają dla mnie żadnej roli – chociaż wiem, jak bardzo jest ważne, aby ludzie otrzymali okazję dania czegoś, gdy tego chcą. Są osoby wybitnie uzdolnione w nakładaniu rąk i odczuwające głębokie życzenie, aby pomóc innym swoim darem. Byłoby więc lepiej, aby takie osoby nie musiały wykonywać innego zajęcia po to tylko, aby móc płacić swoje rachunki. Powinny zatem ustalić stałą stawkę godzinową za swoją pracę. To właściwe, co dzieje się podczas nakładania rąk, jest tak czy owak bezcenne. Faktem jest, że w naszym systemie społecznym potrzebujemy pieniędzy, aby móc żyć. Kto stoi na początku drogi nakładania rąk i jeszcze nie wie, dokąd go ona zaprowadzi, powinien skorzystać z dobrej rady, aby mieć jeszcze inne źródła finansowego bezpieczeństwa. W każdym przypadku główna motywacja do nakładania rąk nie powinna być natury finansowej.



W czasie uzdrawiania

Na początku każdego spotkania wyjaśniam znajdującemu się przede mną człowiekowi, że wypowiem modlitwę, która zawiera prośbę o miłość, światło i uzdrowienie, ponieważ ja sama nie wiem, co uzdrowienie oznacza właśnie dla niego. Uzgadniam, czy wolno mi dotykać ciała, czy nie. Jeżeli nie, to uzdrawianie będzie miało miejsce tylko przez aurę. Kto zgadza się na dotykanie, temu wyjaśniam, że będę czasem działać dotykając, a czasem z odstępem. To jest ważne dlatego, żeby nikt nie czuł się niepewnie, gdy w czasie uzdrawiania przestanie odczuwać ręce. Wszystko, co znajduje się w poniższych instrukcjach, może dziać się bezpośrednio na ciele lub w aurze, tj. w odstępnie około dziesięciu centymetrów od ciała – chyba że wyraźnie zostanie powiedziane, że kontakt ma mieć miejsce tylko przez aurę.

Wyjaśniam człowiekowi, że według mnie bardzo ważny jest kręgosłup i pytam, czy podczas uzdrawiania kręgosłupa lepiej może się odprężyć, leżąc na brzuchu, czy siedząc. Jeżeli preferuje pozycję siedzącą, to siedzi, a ja zajmuję się jego plecami, siedząc na stołku. Następnie kładzie się na kozetce, gdy uzdrawianie kontynuowane jest na przedniej stronie ciała. W ten sposób dalsze uzdrawianie będzie przebiegać w wygodnej pozycji na kozetce, aby nastąpiło rozluźnienie, które odgrywa ważną rolę. Podczas gdy dana osoba wygodnie siedzi lub leży, ja zaczynam zawsze w ten sposób, że stoję chwilę, aby człowieka przede mną faktycznie zauważyć i poczuć. Ważne jest przy tym, aby okazać mu respekt – takiemu, jaki teraz jest. Jeżeli przez ćwiczenie kontemplacji jesteśmy wyszkoleni do obserwacji naszych myśli, zrozumiemy, jak często innych osądzamy. Osądzanie podczas nakładania rąk nie ma znaczenia, chodzi o to, aby



w tych krótkich chwilach przed nałożeniem rąk w pełni przyjąć znajdującego się przed nami człowieka. Już samo to jest bardzo uzdrawiające. Im większej liczbie osób towarzyszyliśmy, nakładając ręce, tym łatwiej przychodzi nam to przyjmowanie. Cudowne w nakładaniu rąk jest to, że doprowadza nas do rzeczywistego kontaktu z człowiekiem będącym przed nami. Uprzedzenia, sympatie i antypatie się rozplywają. Punktem wyjścia jest to, że całą naszą uwagę jesteśmy tu i teraz, i widzimy człowieka przed nami, bez robienia przy tym czegokolwiek rękoma. Gdy zaś ten wewnętrzny kontakt zostanie utworzony, otwieramy ręce. Stoimy przy tym w głowie lub w nogach uzdrawianej osoby, ale nie za blisko i wypowiadamy modlitwę:

*Niech boska siła uzdrawiająca płynie przez nas –
niech nas oczyszcza, wzmacnia i uzdrawia,
niech nas wypełnia miłością, uzdrawiającym ciepłem i światłem,
niech nas chroni i prowadzi na naszej drodze.
Dziękujemy za to, że to się dzieje.*

•

Po uzdrawianiu

Zakończenie przebiega zawsze w taki sam sposób. Obojętnie w jakim miejscu znajdują się moje ręce, kończę wewnętrznym podziękowaniem. Dziękuję za uzdrawiającą siłę i za uzdrowienie, jakie się dzieje. Robię to w milczeniu, ponieważ człowiek na kozetce znajduje się w stanie głębokiego odprężenia lub nawet zasnął. Następnie błogosławię tego człowieka gestem, który trzykrotnie powtarzam. Trzymam swoje ręce nad jego ciemieniem i przesuwam powoli, w odstępnie około dziesięciu centymetrów od ciała, wzdłuż boków, aż do jego





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Anne Höfler nakładanie rąk praktykuje od ponad 30 lat, a w 2008 roku założyła szkołę specjalizującą się w kształceniu profesjonalnych terapeutów. Posiada dar, który pomaga chorym ludziom otworzyć się na uzdrawiające siły. Jej celem jest również kształcenie innych osób w tej naturalnej technice uzdrawiania oraz wspieranie ich w odnajdywaniu zdolności terapeutycznych u siebie.

**W Twoim wnętrzu drzemie ogromny uzdrowicielski potencjał.
Wyłącznie od Ciebie zależy, czy z niego skorzystasz!**

Dzięki tej książce będziesz mógł zrozumieć co dzieje się podczas nakładania rąk i jak można tę metodę zastosować u siebie oraz innych. Dowiesz się, jak z jej pomocą samodzielnie oczyścić energię swojego ciała oraz znajdziesz konkretne sposoby na pozbycie się najpopularniejszych chorób i dolegliwości.

Problemy z kręgosłupem, układem krążenia, tarczycą czy migrenami już wkrótce będą tylko nieprzyjemnym wspomnieniem. Co więcej dowiesz się, jak poradzić sobie z bólem po stracie kogoś bliskiego czy depresją. A to dopiero początek licznych zastosowań metod opisanych w tej książce.

Odkryj moc swoich dłoni.

Patroni:



MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-618-0



9 788373 177618 0