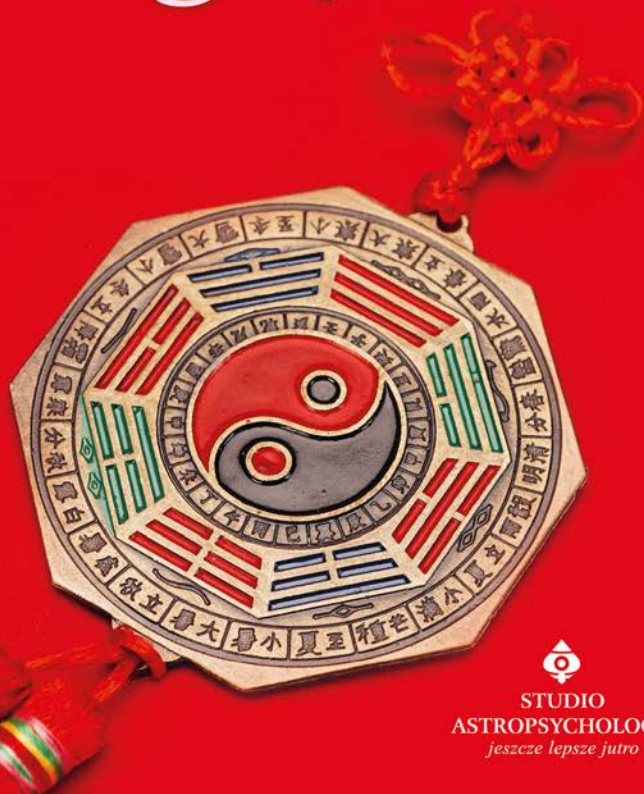


HARTMUT LOHMANN

# Uzdrowianie energiją Chi



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Usuń blokady energetyczne, pokonaj ból, lęk i depresję



# Uzdrawianie energią Chi

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8171-374-0

© 2019 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

Tytuł oryginału: *CHI-Heilung – alles, was du wissen musst*  
*Das Handbuch der feinstofflichen Kräfte*

© 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.

Porady zawarte w tej książce zostały dokładnie przemyślane i sprawdzone. Nie zastępują właściwej porady lekarskiej, a jedynie służą wsparciem i pobudzeniem samouzdrawiających mocy. Stąd wszelkie informacje podane w tej książce nie są objęte gwarancją ani rękojmią ze strony autora i wydawnictwa. Autor i wydawnictwo oraz jego podwykonawcy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności z tytułu ewentualnych szkód osobowych, materialnych i majątkowych.

Niniejsza książka zawiera odnośniki do stron internetowych, na których treść wydawnictwo nie ma żadnego wpływu. Za te treści wydawnictwo nie przejmuje żadnej odpowiedzialności. Za treści zamieszczone na wspomnianych stronach internetowych odpowiedzialność ponoszą usługodawcy lub operatorzy stron.

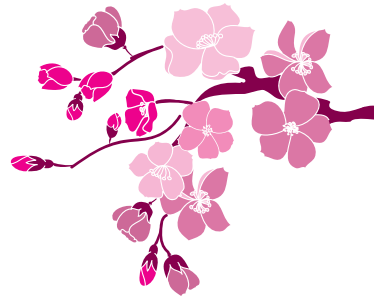


STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



# Spis treści

<b>WPROWADZENIE</b> .....	9
<b>Węzły gordyjskie duszy</b>	
<b>CZĘŚĆ 1</b> .....	39
<b>Uczucia – często odczuwane, nigdy nierozumiane</b>	
<b>Co to jest Chi? Energia twojej świadomości</b> .....	39
Ćwiczenie 1: Uformuj Chi ball .....	43
Ćwiczenie 2: Promieniuj uczuciami .....	49
Ćwiczenie 3: Medytacja dla czakry serca – ogrodu twojej duszy .....	60
<b>Uzdramiamy blokadę – z błędnego koła w krąg boski</b> .....	66
<b>Czakra – przestrzeń na twoje uczucia</b> .....	76
Ćwiczenie 4: Ulecz swoją czakrę serca .....	82
<b>Płaszczyzny twojej świadomości – przyczyna twoich uczuć ...</b>	85
<b>Negatywne myśli</b> .....	101
Ćwiczenie 5: Aktywne słuchanie .....	105
Ćwiczenie 6: Twoje uczucie jako zwierzę i przyjaciel .....	116
<b>Codzienne troski i lęki</b> .....	123
<b>Strach przed śmiercią</b> .....	126



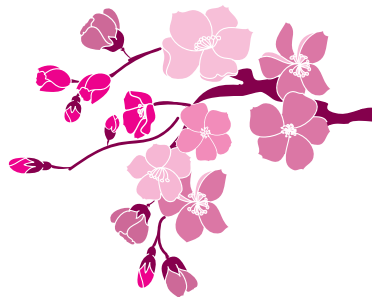
<b>Pierwotny strach</b> .....	132
Ćwiczenie 7: Leczenie pierwotnego strachu .....	141
<b>Nienawiść i nienawiść do samego siebie</b>	
– <b>twoje cenne uczucia</b> .....	142
Ćwiczenie 8: Potraktuj nienawiść do samego siebie jak kamień .....	150
<b>Poczucie winy – kto ponosi winę za to, jak się czujesz?</b> .....	153
Ćwiczenie 9: Pokonanie i integracja poczucia winy .....	167
<b>Wstyd – ukrywanie się nie pomaga</b> .....	171
<b>Zasada uniwersalności</b> .....	174
<b>Samotność</b> .....	182
<b>Jakościowe i ilościowe znaczenie uczuć</b> .....	185
<b>Wykaz najważniejszych negatywnych uczuć i ich umiejscowienie w ciele</b> .....	188
<b>CZĘŚĆ 2</b> .....	191
<b>Potrzeby – znają nas lepiej niż my sami</b>	
<b>Potrzeby podstawowe</b> .....	191
<b>Do kogo należysz?</b> .....	201
Ćwiczenie 10: Wyciszenie starych potrzeb – uzdrowienie własnych potrzeb .....	207
<b>Autokracja głowy</b> .....	<b>211</b>
<b>Zbyt często nie oznacza dobrze</b> .....	213
<b>Prawo rezonansu</b> .....	216
<b>Mechanizm obronny</b> .....	220



<b>Twoja osobowość – co powinieneś wiedzieć</b>	
<b>o sobie samym</b> .....	225
Ćwiczenie 11: Uzdrawianie struktury osobowości .....	229
<b>Doznają olśnienia</b> .....	231
<b>Zaburzenia osobowości – „cierpię, więc jestem”</b> .....	236
Ćwiczenie 12: Leczenie narcystycznej rany .....	244
<b>Matka wszystkich uczuć – pierwotne zaufanie</b>	
<b>versus jego brak</b> .....	275
Ćwiczenie 13: Pojednanie z poczuciem bezpieczeństwa .....	278
<b>Wykaz najważniejszych sentencji uzdrawiających</b>	
<b>w ramach uzdrawiania energią Chi – wsparcie procesu</b>	
<b>samouzdrawiania</b> .....	282
<b>CZĘŚĆ 3</b> .....	287
<b>Krzywdy – wpędzają nas w choroby</b>	
<b>Ból – wyjaśnienie miłości</b> .....	287
<b>Poczucie własnej wartości – nie jestem wystarczająco dobry</b> ....	296
Ćwiczenie 14: Uzdrawianie poczucia własnej wartości .....	306
<b>Szacunek dla wszystkich</b> .....	308
<b>Wyrzuty sumienia – nasz społeczny moduł mocy</b> .....	311
Ćwiczenie 15: Pojednanie z sumieniem .....	315
<b>Ciało odczuwa to, czego nie może znieść dusza</b> .....	316
<b>Tak zwane zło</b> .....	320
<b>Rany złośliwe</b> .....	325
Ćwiczenie 16: Uzdrawianie złośliwych ran .....	330
<b>Trauma – miejsce załamania duszy</b> .....	331
Ćwiczenie 17: Leczenie traumy .....	346



<b>Dziedziczone doświadczenie</b> .....	349
<b>Rana pierwotna – matka wszelkich ran</b> .....	351
<b>Leczenie raka</b> .....	353
Ćwiczenie 18: Leczenie raka .....	355
<b>Leczenie przewlekłych bólów</b> .....	369
Ćwiczenie 19: Samouzdrawienie przy przewlekłym bólu ....	377
<b>Kryzys szansą</b> .....	378
<b>CZĘŚĆ 4</b> .....	383
<b>Uzdrowianie energią Chi – krok po kroku</b>	
<b>Kolejność procesu samouzdrawiania</b> .....	394
<b>Analiza traumy</b> .....	398
<b>Pakt samouprawnienia</b> .....	402
<b>Posłowie</b> .....	405
<b>O Autorze</b> .....	407
<b>Wykaz rysunków</b> .....	407



# Węzły gordyjskie duszy

Z palcami na węzłach i walącym sercem pytam siebie, jak długo zajęłoby mi uduszenie się. To była dobra, mocna lina, ta, którą wybrałem, z węzłem wisielczym, który zawiązywałem od nowa pięć razy, zanim mi się udało. Lina była bardzo szorstka, jej drobne włoski raniły moje palce, a na mojej skórze w sekundę powstawały setki małych, jak ogień czerwonych krostek, które cholernie paliły. Z ciarkami na plecach zdjąłem pętlę z gardła i położyłem przed sobą. To była istna męka, kiedy stryczek odparzał mi skórę. Chciałem ukrócić swe cierpienia, a nie zwisac z belki, wierzgając nogami i czekając na śmierć. Podniosłem swój mglisty wzrok ku górze, zastanawiając się, czy bym się zmoczył – albo jeszcze coś gorszego. Czy utraciłbym tę resztkę swojej godności, by ją ostatecznie odzyskać?

Wierzyłem, że śmierć przywróci nam naszą godność i jej nam nie zabierze. Mając szesnaście lat, wyobrażałem sobie, że śmierć





odbywa się dość łagodnie, niczym pocałunek i przy pełnej świadomości. Najchętniej chciałbym, żeby Śmierć zapukała do moich drzwi i przyjaznym głosem spytała: „Mogę?”.

A ja wtedy bym powiedział: „Tak, wchodź, dobra przyjaciółko! Czekam już na ciebie. Pozwól mi jedynie dokończyć, co zacząłem i możemy iść...”.

A Śmierć odpowiedziałaby wtedy: „Jasne. Wszyscy już na ciebie czekają”. Odbyłoby się wielkie spotkanie po latach z tymi wszystkimi, których straciłem.

Przeżyłem tyle żyć, świadomych i nieświadomych, spełnionych i niespełnionych, czarujących i takich, które mrozą krew w żyłach. Dlaczego to życie, tu i teraz, dla mnie będącego wówczas młodym mężczyzną było tak trudne, nie umiałem powiedzieć. To był nieznośny ciężar we mnie, ocean nieuronionych łez, niespokojny ból wszechogarniającej samotności.

To było tak, jak gdybym utracił jedynego człowieka, którego naprawdę kochałem. I jak już dzisiaj wiem, był taki ktoś: ja sam. Jest takie miejsce w duszy, które, kiedy się załamie, od razu zaczyna świecić załamany światłem. Wtedy świecimy bardzo jasno i wyraźnie – dopóki nie zapłonimy na krótko, mieniając się niczym spadająca gwiazda. Skóra mojej duszy była po prostu zbyt cienka. Wszystko brałem do siebie, odnosiłem do mojej osoby i czułem tę nieposkromioną żądzę naprostowania obrazu świata. Wszystko było nie tak: to, w jaki sposób ludzie się do siebie odnosili, ton głosu, gesty, mimika, w moich oczach wszystko było za bardzo ordynarne, agresywne, głośne. Jednocześnie wiedziałem, że to wynikało ze mnie, że to ze mną było coś nie w porządku. Jedna połowa ludzi wręcz w obsceniczny sposób



zdawała się być zadowolona z takiego stanu rzeczy. Sprawiała wrażenie pogodzonej ze sobą i ze światem, z tym zbyt głośnym, zbyt zepsutym, miłującym przemoc i kalającym duszę światem. Druga połowa – tak jak ja – utraciła w pewnym sensie swoją godność. Miłość do siebie samego jako do wrażliwej, uduchowionej istoty. Co dzień i co noc towarzyszyło mi uczucie, że robię źle, że muszę się zepsuć, by być tak samo zepsutym jak otaczający mnie świat. Krzywdząca nienawiść do samego siebie była tego konsekwencją, dręczącą moją duszę i tak zakorzenioną w moim ciele, że co noc prześladowały mnie koszmary.

Tak, mogę się pochwalić tym, że miałem kompletnie popaprane dzieciństwo. Moja własna historia sprawiła, że stałem się ekspertem od bólu psychicznego. Lęk przed śmiercią w połączeniu z jej pragnieniem, tak absurdalnym jak radość z cudzego nieszczęścia, dopóki mnie samemu nie przytrafiło się coś złego: nieważne, w jakim zestawieniu występują te pokręcone uczucia, znam je wszystkie. W wieku osiemnastu lat płonąłem jasnym płomieniem – dwa lata później się wypaliłem.

Moja matka była szwabską gospodynią domową, dla której nie miało znaczenia, czy człowiek ma w szafce wszystkie filiżanki, ważne, by były wypolerowane do czysta. To, co myśleli o niej sąsiedzi, było dla niej dużo ważniejsze od tego, jak ona się faktycznie czuła. Pozory były ważniejsze od rzeczywistości. I ona broniła ich za wszelką cenę, nawet w obliczu grożącego jej załamania nerwowego.

Mój ojciec, jak przystało na profesora archeologii, był nieco oderwanym od świata odludkiem, który był bez przerwy pochłonięty sobą i swoją pracą. Przy czym wszelkie rozdrażnienia



lub zakłócenia brał do siebie. Kompletnie nie miał czasu dla nas. Dzieci mu przeszkadzały, były utrapieniem, które było godne jakiegokolwiek uwagi dopiero wtedy, gdy mogły się do czegoś przydać.

Podsumowując: jako młody człowiek byłem dogłębnie rozewrany – coś jak dr Jekyll i pan Hyde. Jak gdyby ktoś zamknął niespokojnego ducha w moim ciele, który rozdrapywał ściany zbyt wąskiej skóry wewnątrz. Ten „Hyde” całymi dniami napierał na kraty moich żeber, zachłannie pożerał moją miłość i radość. Nic mi nie zostawił.

Nocą stawał się jeszcze silniejszy, jak gdyby uwolnił się z kajdan, i mścił się na mnie za moje podłe próby utrzymania go w ryzach. W tym celu korzystał z rozżarzonych narzędzi tortur, by przypalać moje mięso. Owładnięty koszmarami, przewalałem się z jednej strony na drugą, aż w końcu budziłem się zlany potem. Nawet najdrobniejsze rzeczy w życiu przestały wkrótce sprawiać mi przyjemność. Ciągła udręka pozbawiała mnie siły i była dla mnie mocno wyczerpująca. Migreny, bóle fantomowe duszy, dziwne uczucia w najmniej oczekiwanych chwilach, nawet agresywne zachowania wobec siebie i wobec moich najbliższych: wszystko to wypełniało każdy mój dzień. Było tak, jak gdybym musiał chronić swoje otoczenie przed sobą samym, ale nikt nie chronił mnie przede mną. Samobójstwo wydawało mi się jedynym wyjściem z sytuacji, by wreszcie uciec od tej życiowej udręki.

Alkohol, środki przeciwbólowe, narkotyki – próbowałem wszystkiego. Kiedy rano budziłem się z niespokojnych snów i ponownie przemieniałem się w tego lichego potwora, codziennie



powtarzałem sobie: „Dzisiaj to będzie dobry dzień”! Ale moje cienie podążały za mną, gdziekolwiek szedłem.

Jeden z nich tkwił szczególnie głęboko i był wyjątkowo ciemny. Ten cień przytłaczał moje życie, wyprzedzał mnie, stawał na mojej drodze, unosił się nade mną niczym miecz Damoklesa. Próbowałem wielu rzeczy, by się go pozbyć, bezskutecznie. Ten cień był takim głębokim przekonaniem, że jestem złym człowiekiem, wstrętną, małowartościową kreaturą. Patrząc retrospektywnie, moja diagnoza z punktu widzenia leczenia energią Chi brzmiałaby tak: „Negatywny obraz samego siebie z towarzyszącym temu uczuciem nienawiści do samego siebie i autoagresywnym strachem pierwotnym”. Moja dusza była podzielona na część łatwowierną, o łagodnym usposobieniu, i wypaczoną, zranioną, która niczym naprawiacz kotłów klnie jak szewc, pali i żłopie piwsko. I żadna z moich dusz nie znosiła tej drugiej.

Miłość do siebie i do świata z natury rzeczy to ta sama miłość. Pamiętam te promienne chwile jako dziecko, gdy słońce śmiało się w moim sercu i ofiarowało mnie światu w prezencie. Wszystko było jakby niewieście, stworzone z różowych chmur. Ale zawsze coś wyrywało mnie z tego dziecięcego wspomnienia i niszczyło prawdziwość moich uczuć: to działo się gdzieś bardzo głęboko. A więc jak miałem kochać siebie samego, kiedy tak nienawidziłem siebie do szpiku kości? Nie znajdowałem ukojenia ani w książkach, ani wśród idoli nauki. Wielu myślicieli najwyraźniej nosiło w piersi mniej mroczne serce.

**W życiu są takie ważne chwile, gdy drzwi otwierają się,  
bo człowiek przestaje próbować wyskoczyć przez okno.**



U mnie taką chwilą była medytacja. To ona zmieniła moje życie jak nic innego przedtem i potem. Medytacja stała się sensem i celem mojego życia i z upływem czasu mogę stwierdzić, że narzędzia medytacji opanowałem tak dobrze jak Picasso pędzel czy Pavarotti swój głos. Ujawniane w medytacji tajemnice o tym, co naprawdę leczy i pomaga, stanowią treść niniejszej książki.

W okresie mojej najgłębszej depresji studiowałem psychologię w Maastricht, cudownym małym miasteczku w Holandii, którego piękno wtedy przelatywało mi koło nosa niczym pociąg pospieszny. Medytacja była dla mnie tylko słowem o znaczeniu zbliżonym do „raju” lub „pokoju duszy”: były to puste słowa jak pudełko na prezent bez prezentu w środku. Z czystej desperacji, bo to łagodziło całe napięcie w głowie, każdego ranka wystawiałem się na działanie moich uczuć.

Medytacja oznaczała dla mnie czucie własnego ciała oraz poczucie, że krok po kroku zaczynam je odzyskiwać. W moim ciele co chwilę rodziły się określone odczucia. Dlatego w tamtym okresie nieprzerwanie nosiłem na piersi „tarczę”. Gdy dokładniej wczuwałem się w siebie, okazywało się, że tworzył ją strach. Im dokładniej badałem wypełniającą mnie przestrzeń, tym wyraźniej dostrzegałem formy i z czasem również kolory wyłaniające się z tej przepelniającej moje wnętrze ciemności. Z biegiem lat poznałem różne oblicza tego wewnętrznego obszaru. Dzięki temu mogłem później z pewnością powiedzieć, że miejsce mojej miłości znajdowało się w mojej klatce piersiowej, miejsce mojej radości w górnej części brzucha oraz że odczuwałem tę nieprzerwaną, niestrudzoną, niespokojną wściekłość, tę nienawiść w moim podbrzuszu, która zwracała na siebie uwagę, wywołując

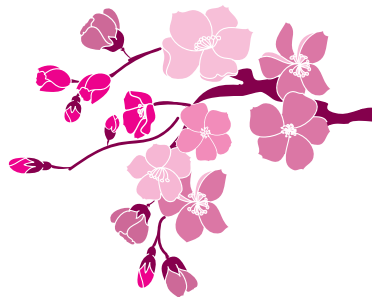


silne uczucie presji. Potocznie mówi się, że nasz gniew kumuluje się w brzuchu, że promieniejemy radością albo owładnął nami strach. Kiedy coś kochamy, to przysłowiowo otwiera nam się serce. Wszystkie te zgubione w dzieciństwie puzzle mojej duszy zaczęły powoli, a potem coraz szybciej składać się w pełen obraz. A obraz mojego wewnętrznego świata był kosmiczny.

Miłość niczym słońce świeciła w moim sercu, a inne uczucia, takie jak smutek i lęk, ale i radość oraz bezpieczeństwo, krążyły wokół niczym jasne lub ciemne planety z różną prędkością. Im bardziej ufałem swojemu postrzeganiu, tym lepiej mogłem „pojąć” te obiekty w sensie dosłownym, wziąć je w dłonie, jak gdyby były prawdziwymi przedmiotami w moim pokoju. Te obiekty uczuć były raz zimne, raz ciepłe, raz szorstkie, innym razem gładkie, miały przeróżne kształty i kolory. I ten kolorowy świat mojej duszy migał przed moim wewnętrznym okiem w takiej gamie kolorów, jaka była według mnie niemożliwa.

Z czasem mogłem z pewnością stwierdzić, że pewne temperatury były przyporządkowane określonym barwom, które z kolei odpowiadały określonym uczuciom. Strach był zimny i niebieski i często miał szorstką powierzchnię. Z kolei gniew był gorący, pomarańczowy i gładki. Nienawiść mogła palić i ciąć niczym rozżarzony sztylet. To było narzędzie tortur numer jeden, którym sam sobie utrudniałem życie. Zatem przekształciłem wściekłość w mojego najlepszego przyjaciela, który jest i z terapeutycznego punktu widzenia pozostanie jedną z najważniejszych mocy, z powodu których cierpimy, chorujemy i którymi sami siebie unicestwiamy.

## CZĘŚĆ 1



# Uczucia – często odczuwane, nigdy nierozumiane

## Co to jest Chi? Energia twojej świadomości

W XVIII wieku świat zafascynowała nowa aura – elektryczność. Energia ta przez długi czas uchodziła za kontrowersyjną, za oszustwo. W XX wieku to kwanty były tym, w co mało kto wierzył, dopóki nie udowodniono ich istnienia. W XXI wieku tym czymś, co nada zupełnie nowy wymiar, będzie energia życiowa.

Chi jest uniwersalną energią świadomości, która płynie w każdym człowieku, w każdym zwierzęciu i w każdej roślinie. To energia, którą czujemy, ale również jest to energia naszych uczuć. Jako energia potencjalna jednoczy w sobie wszystkie znane formy energii: Chi może dymić i buchać jak ogień, ulatniać się jak powietrze i płynąć jak woda, ale ma również dwa wyraźne bieguny, tak jak siła elektromagnetyczna. Jako potencjał Chi jest niewyczerpana, bo nie poddaje się bezkresnej przestrzeni i nieprzemijającemu czasowi. Z uwagi na to, że nasz wieloświat jest systemem otwartym,



a nie zamkniętym, gromadzenie energii na zapas jest nieprawidłowe. Ale nie chcę was zanudzać szczegółami fizyki.

Dobrym przykładem na to, by lepiej zrozumieć Chi jako energię potencjalną, są bioluminescencyjne algi pod wodą. Kiedy poruszasz dłońmi w takiej wodzie, ciemne morze rozbłyśnie światłem milionów mikroorganizmów rojących się dookoła. Wir sprawi, że algi zaczną świecić tak, że jakkolwiek ruch w wodzie będzie się powtarzał nieskończenie wiele razy. Takie jaskrawe wiry same kreują kolejne błyszczące wiry. Świat, jaki znasz, jest jak ta woda. A ruchy twojej świadomości sprawiają, że Chi zaczyna świecić, nie wyczerpując się. Dlatego niemożliwa jest sytuacja, w której zabraknie ci energii. Może ona być jedynie niewłaściwie poprowadzona, stłumiona albo odłączona od ciebie. Zniwelowanie tych podziałów jest głównym zadaniem energii Chi. By móc pracować z energią i uzdrawiać z jej pomocą, musisz sprawdzić najpierw trzy rzeczy.

**PO PIERWSZE: twoje uczucia ukazują się w twoim ciele w trójwymiarze.** Narastają, napierają od przodu na twoją klatkę piersiową albo z boku na twoje żebra. Mogą cię dosłownie przygnębiać, ciężać na barkach albo niczym brzemień leżeć na twoich plecach. Może dopaść cię strach albo nawet przyprawić cię o duszności, a twój gniew wystrzeli w górę niczym gorąca lawa z twoich trzewi.

**PO DRUGIE: im dokładniej wczujesz się w swoje ciało, tym mocniej forma, jaką czujesz, odróżniać się będzie od formy twojego fizycznego ciała.** Najpierw przestrzeń, którą czujesz w sobie, gdy skierujesz swoją uwagę na klatkę piersiową, stanie się być może ciemna i głucha, jakby odurzona. Nie odczuwasz zbyt wiele poza rozmytym uciskiem, który jest ci znany,

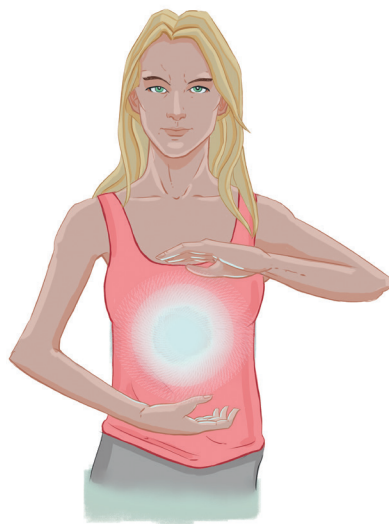




ale nieprzyjemny, dlatego do tej pory unikałeś wczuwania się w swoją klatkę piersiową. Im dłużej skupisz na niej swoją uwagę, dokładnie pośrodku twojego ciała, tym jaśniejsza będzie scena twoich uczuć, kurtyna uniesie się, a ty będziesz mógł lepiej poczuć, jak mała lub jak wielka jest przestrzeń twojej miłości.

**PO TRZECIE: Chi, energia życiowa, nadaje formę wszystkim tym przestrzeniom w tobie i poza twoim ciałem.** Dzięki temu możesz poczuć tę życiową energię również między swoimi fizycznymi dłońmi. Pozwól, by energia pomiędzy twoimi dłońmi spotęgowała się niczym pole magnetyczne, które odczuwasz. Albo, jak gdybyś mógł skompresować między dłońmi powietrze i tym samym wytworzyć uczucie napięcia, które nabierze między twoimi dłońmi odpowiedniej formy, tekstury, powierzchni i temperatury.

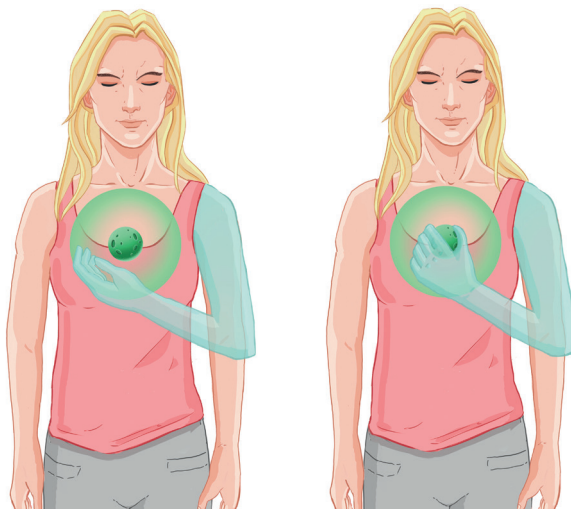
Chi ball może być mała albo duża, miękka lub twarda, szorstka albo gładka, ciepła lub zimna. Zbadaj swoimi dłońmi tyle jej właściwości, ile chcesz, po czym wypisz je. Namaluj to, co czują twoje ręce, nawet jeśli jest to rozmyte. Wewnętrzne obrazy i szkice na papierze pomagają poczuć niewyraźne uczucie energii w jej formie i barwie. Ulotna energia, ten delikatny domek stworzony ze światła, otrzymuje ciało, przez co jej kontury nabierają ostrości i wyrazistości. To, co teraz





## Uzdrawianie energią Chi

czujesz, jest magiczne, bo wyczuwasz energię twojej nieśmiertelnej duszy. Dotykasz swojego energetycznego lub świetlnego ciała, nawiązujesz kontakt z twoim domem światła.



Chi to kosmiczna krew, świecąca informacja, która płynie pomiędzy poszczególnymi komórkami wieloświata. Jeśli chcemy postrzegać cały wieloświat jako mózg, to każda roślina, każde zwierzę i każdy człowiek jest jego komórką nerwową. Wprawdzie mamy swoją własną małą świadomość – ale jest ona bardzo ograniczona. Dopiero kiedy poszczególne komórki nerwowe połączą się ze sobą, powstaje inteligencja kolektywna, która może odbierać coraz więcej sygnałów pochodzących od wielkiej, kosmicznej, uniwersalnej świadomości. Rozwój duchowy oznacza dla mnie bycie coraz bardziej wrażliwym na te sygnały, które są przesyłane i odbierane w wieloświecie. Wewnętrzna ewolucja, rzeczywista inteligencja zaczyna działać, sama siebie napędza



i postępuje. Najpierw w jednostkach aż do oświecenia, a potem w nas wszystkich, aż do utworzenia oświeconego społeczeństwa, które działa i żyje bardziej społecznie, inteligentnie i ekologicznie niż na tę chwilę jesteśmy sobie w stanie wyobrazić.



## Ćwiczenie 1: Uformuj Chi ball

Usiądź wygodnie i oddychaj swobodnie, prowadząc oddech do brzucha. Całą swoją uwagę skieruj na serce i skup się na przestrzeni między twoimi dłońmi. Rozłóż ramiona, a dłonie ustaw wnętrzami do siebie. W pełni świadomie poczuć silniejszą energię - niczym pole magnetyczne - która się tutaj gromadzi i staje się wyczuwalna. Gdy tylko nawiądziesz z nią kontakt, nadaj jej kształt kuli, której powierzchnię czujesz i dotykasz. Energia płynie z twoich rąk i nabiera kształtu kuli, której formę wyczuwasz. Im bardziej rozluźnione będzie w tym czasie twoje ciało i twój umysł, tym łatwiej będzie ci poczuć tę siłę. Ona jest niczym pole magnetyczne między twoimi dłońmi, w kształcie kuli, której właściwości cię zaskoczą. To znak, że wykonałeś to ćwiczenie prawidłowo. Wszystko, co w dotyku sprawia wrażenie trójwymiarowego, jest również energetyczne. Te formy zaskakują rozum, bo nie ma on żadnego wpływu na to, gdzie energia jest mocna, a gdzie słaba. Siła i słabość energii nie pochodzą bowiem od umysłu, lecz od serca, jest to siła i słabość uczuć, a nie myśli. Dlatego też w kształcie wyczuwasz to, co sam czujesz.



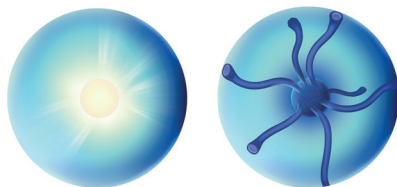
**UWAGA: uzdrawianie energią Chi czyni z uczuć, potrzeb i urazów wyczuwalne w dotyku kształty, które odpowiednio ze sobą integrujemy w procesie uzdrawiania.**

## Obydwa bieguny energii

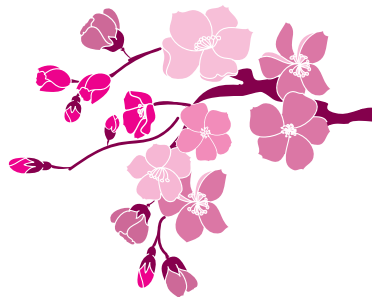
Tak samo jak w przypadku każdej innej formy energii, energia życiowa jest energią polaryzacyjną o dwóch przeciwstawnych siłach. W przypadku prądu jest to plus i minus, w przypadku światła – fala i cząstka, natomiast w przypadku energii życiowej bieguny te nazywamy yin i yang. Kiedy cykl składa się z yin i yang, energia przepływa harmonijnie. To uniwersalna zasada uzdrawiania: równowaga yin i yang.

**Yin stanowi żeński aspekt współpracy.**

**Yang stanowi męski aspekt współpracy.**



*Kiedy tylko uda się ukształtować Chi ball, może ona wykazywać większą polaryzację yin lub yang. Energia yang jest twarda jak kula i świeci jak słońce. Energia yin z kolei jest miękka, raczej ciemna i tworzy ssące otworki i lejkowate sznurki.*



# Krzywdy – wpędzają nas w choroby

## **Ból – wyjaśnienie miłości**

Ból jest źle rozumianym odczuciem. To coś więcej niż fizyczna reakcja, to migoczący, trudny do pojęcia neuroprzekaźnik duszy, głębiej zakorzeniony w świadomości niż medycyna może przypuszczać. Bólu nie da się wyjaśnić żadną powszechną teorią. Może promieniować z człowieka jak światło, płonąć jak ogień, przenikać jak prąd, płynąć jak woda. Po prostu prowadzi własny żywot w nas, przez długi czas może trwać w spokoju, by nagle się wybudzić. Może być wyrozumiały albo się na nas mścić, może na nas skoczyć jak zwierzę albo być zbawienny jak przyjaciel. Czasem jest twardy i stały jak kamień lub też trzyma się nas kurczowo. Może czuć się zadowolony, kochany albo znieawidzony. Tak, ból jest tak samo żywy jak my sami.



Moja własna historia cierpienia uczyniła ze mnie niechęcy eksperta w dziedzinie terapii bólu. Jako młody mężczyzna dzień i noc zmagalem się z bólami. Jakbym wsadził do torby dzikie zwierzę próbujące się z niej wydostać, coś krzątało się i boksowało w moim ciele, chcąc wyjść na zewnątrz. W ciągu dnia przygnębiało mnie to, trzymając moje piękne uczucia na wodzy. W nocy z kolei nabierało siły i przewalało mną z jednej strony na drugą, aż zlany potem budziłem się. Nawet drobne rzeczy w życiu szybko przestawały sprawiać mi radość. Samobójstwo wydawało mi się wtedy lepsze niż dalsze życie z tym okropnym bólem.

Dopóki przed nim uciekałem, ból był moim największym wrogiem. Ale kiedy go wysłuchałem, stał się moim najlepszym przyjacielem. Mówiąc dokładniej, moje duchowe cierpienia uczyniły ze mnie uzdrowiciela, wykształciły mnie znacznie lepiej niż studia psychologii i wszystkie inne dodatkowe szkolenia. Długo po tym jak pokonałem własne cierpienia, tym, co mnie dalej nakręcało, były niezliczone cierpienia moich klientów, które należało pokonać i zrozumieć. I znów przychylne spojrzenie serca, wycucie i wsłuchanie się w to, co chciało zostać wysłuchane, okazało się skuteczniejsze niż jakikolwiek opór.

Nieczuła postawa wobec bólu pojawia się u każdego, kto wystarczająco długo się z nim zмага. Ale ból jest dla mnie czymś więcej niż tylko nieprzyjemnym doznaniem zmysłowym i emocjonalnym. Ból jest oznaką oddzielenia. A oddzielenie jest przyczyną wszystkich problemów. Zatem ból nie jest tylko przyczyną, ale i rozwiązaniem problemów – trzeba go wysłuchać.



Odpowiedź na poszukiwanie sensu, istoty i wartości tego odczucia prowadzi ostatecznie do uwolnienia cierpiącego ja.

Wszystkim tym, co mówię, wszystkim tym, co piszę, nie chciałbym nikogo obrazić w jego bólu albo umniejszać jego cierpienia. Przewlekły ból zmienia życie w piekło. A gdy raz znajdziemy się w piekle, trudno jest jeszcze wierzyć w wybawienie niebios. Ale nadeszła już pora, by poprawić swoje nastawienie wobec bólu. Podejście, które degraduje ból do objawu, który trzeba wyleczyć, stłumić, a nawet wytepić, jest dalekie od jakiegokolwiek uzdrawiania. Narkotyki i leki przeciwbólowe niczego nie leczą, jedynie tłumią objawy. Oczekanie, aż ciało samo się wyleczy, we współczesnym rozumieniu medycyny konwencjonalnej niestety nie wchodzi w grę. Bo dzięki takiemu samoistnemu wyleczeniu szpital nie zarabia pieniędzy. Postęp naszej cywilizacji jest stawiany na równi ze zmniejszeniem naszego cierpienia. Pozostawienie natury jej biegowi w nadziei, że ona lepiej wie, wydaje się naiwne. No i przecież natura sama stworzyła ból, by nas chronić. Dlaczego zatem pozostawienie jej przestrzeni, by nas chroniła, wydaje się szalone?

Ból sam w sobie jest cierpieniem, które on chce wyleczyć. Ból jest problemem i swoim rozwiązaniem. Paradoks polegający na rozwiązaniu tego gordyjskiego węzła jest istotnym celem tej książki.

Poza bólem jeszcze do jednej kwestii my, ludzie, mamy podobne podejście: do śmierci. Ból i śmierć – od obydwu uciekamy, tak naprawdę nie próbując sobie z nimi poradzić. Śmierci boimy się jako osobistego końca naszej egzystencji, mimo iż tak naprawdę ten koniec jest początkiem, naszą odnową. Uciekamy od bólu, bo wydaje nam się bezsensowny, mimo iż zawiera w sobie



najważniejszą, czyli najbardziej sensowną informację dotyczącą naszego dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego.

Istnieje tyle rodzajów bólu, ile słów na świecie. Żaden z dwóch rodzajów bólu nie jest w pełni taki sam, a mimo to są do siebie podobne jak bliźnięta. Empatia pokazuje, do czego zdolna jest dusza: do skopiowania w sobie bólu drugiego człowieka. Im bardziej wczuwamy się w sytuację kogoś innego, tym silniej przeżywamy jego ból na własnej skórze. Jeżeli wyleczymy ten ból w nas, to pomożemy też tej drugiej osobie. Ta magia, uzdrawiające działanie empatii, jest kompletnie niezbadana przez medycynę. Nic dziwnego, w końcu wymaga zniwelowania granic między nami, ludźmi, na co godzimy się co najwyżej w kręgu najbliższych przyjaciół i członków rodziny. Lekarz duszy nie rozróżniałby w żaden sposób między sobą a swoim pacjentem. Dobry uzdrowiciel leczy na równi z pacjentem i Bogiem. Bo to, co ludzkie w nas, szybko czuje się przytłoczone, człowiek w nas niczym zwierzę nienawidzi i unika bólu. Ale Bóg w nas łączy człowieka, zwierzę i ból w jedno.

Odczuwany podział jest tym samym źródłem cierpienia, źródłem bólu. Gdyby nie było podziału między tym, co w nas boskie, a tym, co w nas ludzkie, nie byłoby też bólu. Dlatego jest on przede wszystkim bólem związanym z tym podziałem. W bólu odczuwamy dualizm światowego jestestwa. W bólu czujemy, że jesteśmy podzieleni. Przy czym w naszej świadomości jest to bez różnicy, czy nasza dusza lub nasze ciało na tym cierpi. W obu przypadkach to bardzo boli.

Upokorzenie i odrzucenie często boli nas bardziej niż rany fizyczne. Cięty język i krzywdzące zdania ranią nas do żywego.





Wszyscy w dalszym ciągu nie dostrzegamy, jak wrażliwy jest każdy z nas. Ofiarami najczęściej stają się dzieci o wysokiej wrażliwości. Im bardziej wrażliwy jest człowiek, tym szybciej można go zranić. Jeśli te duchowe rany się nie goją, sytuacja się pogarsza. Z dziecka przepełnionego bólem wyrasta depresyjny nastolatek. Jak ja.

Zarówno jako jednostki, jak i jako grupa ponosimy odpowiedzialność za to, by lepiej dbać o siebie i innych. Kiedy zadajemy sobie rany fizyczne, od razu udziela się nam profesjonalnej pomocy. Ale kiedy rany pojawiają się na duszy, jesteśmy pozostawieni sami sobie i porzuceni. Podchodzenie do chorób psychicznych z taką powagą i uważnością jak do ran fizycznych jest najwyższym przykazem. Jeżeli dziecko dozna ciężkiej krzywdy psychicznej, milknie. To utrudnia zadanie. To od nas zależy, jak bardzo wrażliwi będziemy na wrażliwą psychikę naszych dzieci.

Ale my przeklinamy ból. Kiedy nie znika, czujemy się bezradni, źli, smutni i samotni. Życie bez bólu zdaje się być dla nas rajem na ziemi. Co za bzdura. Przecież istnieją na tej planecie ludzie, którzy z powodu schorzenia genetycznego w ogóle nie odczuwają żadnego bólu. Osoby takie nie są szczęśliwe. To, jaką wartość ma dla nas ból, mogą powiedzieć tylko ci, którzy go nie znają. Nosiciele tej rzadkiej wady genetycznej nie starzeją się. Kiedy takie dzieci upadną, uderzą się, złamią sobie kość, zarażą się albo po prostu są chore, nie otrzymują od swojego ciała żadnej informacji zwrotnej na ten temat. Nie zauważają swoich urazów i nie doświadczają żadnych konsekwencji, kiedy zignorują doznane obrażenia. Przez to stan zapalny niepohamowanie wżera



się w kości i trzeba amputować dłonie, stopy, ręce i nogi. Często lekarze przezornie wyrrywają takim dzieciom zęby, bo one często bez żadnych zahamowań obgryzają sobie paznokcie.

Oczywiście dusza może cierpieć, nawet jeśli to ciału przypisano tę umiejętność. A zatem takie dzieci nie są wcale szczęśliwe. Wyglądają jak przedwcześnie postarzałe istoty obce z poważnym wzrokiem. Fakt, że nie potrafią odczuwać bólu, czyni z nich obcych. Tak dalecy, tak inni, że nawet między sobą nie umieją się porozumieć. Nie chronią swoich ciał przed niebezpiecznym światem. Pojmują go jedynie warunkowo. Bowiem to dzięki bólowi traktujemy się wzajemnie z ostrożnością i czułością. Ból wyznacza granice, w których możemy się dotykać i spotykać. Okazuje się być nauczycielem obcowania ze sobą. Tym dzieciom brakuje doświadczenia w przebywaniu z innymi istotami ludzkimi w ramach wspólnych granic wytyczonych przez przyjemność i cierpienie. Ten, kto cierpi jak człowiek, staje się ludzki. Kiedy brakuje tego cierpienia, brakuje też czegoś ludzkiego. Nieobecny ból sprawia, że stajemy się odludkami. Ból jest doświadczeniem, które dzielimy ze wszystkim, co żyje. Przez to łączy nas mocniej niż miłość i radość. Ile miłości i radości może odczuwać taka krowa na pastwisku, możemy jedynie przypuszczać. Ale to, że jej ból jest taki sam jak nasz, kiedy nadepnie na drut kolczasty, wiemy doskonale. Ból jest zatem największym wspólnym mianownikiem w naszym życiu. Jest środkiem i początkiem każdej empatii. Dlatego jesteśmy w stanie go pojąć tylko wtedy, gdy rozumiemy go jako odczucie empatyczne, które zostało wymyślone, byśmy mogli się nim dzielić. Kiedy ktoś nie odczuwa żadnego bólu, oznacza to, że ma potencjalnie



śmiertelną wadę genetyczną. Kto nie zna bólu psychicznego, jest potencjalnie śmiertelnym psychopatą. Nie należy pomijać również tej ciemniejszej strony bólu. To, co się z nami dzieje, gdy ból współczucia przenika w naszą pustkę, pokazują psychopaci, którzy pod względem emocjonalnym są niewzruszeni na ból. Ich brak empatii, społecznej odpowiedzialności i wielka dziura, w której innych gryzie sumienie, pozwalają im popełniać okropne czyny: psychopaci potrafią robić naprawdę złe rzeczy, nie czując się w ogóle winni, począwszy od drobnych kradzieży, kończąc na zabójstwie z zimną krwią.

**UWAGA: poczucie winy służy społecznej odpowiedzialności, a strach zwiększa naszą empatię. Bojaźliwi ludzie jako dzieci często byli bardzo empatyczni, a depresyjni dorośli jako dzieci często odczuwali silną odpowiedzialność społeczną za innych. To w tym tkwi właśnie najgłębsza krzywda. To, co kiedyś było silne, teraz jest słabe.**

Psychopatia ma swoje korzenie we wczesnym dzieciństwie. Przemoc psychiczna i fizyczna, która zwykle wychodzi od ojca, stanowi zagrożenie egzystencjalne dla takiego małego dziecięcego umysłu. Żeby przez te lęki się nie załamać, poddać musiało się pewne miejsce w ciele, które kontroluje nasz strach: ciało migdałowate. Ten obszar mózgu jest naszym ośrodkiem strachu, który przy okazji jest też ośrodkiem naszej empatii. By nie odczuwać żadnego strachu przed przemocą i groźbą bólu, empatia,



współczucie i tym samym jakakolwiek odpowiedzialność społeczna uległy zniszczeniu.

Groźby i bicie, aż po znęcanie się, zostawiają głębokie rany w ciele i psychice takich ludzi, a kiedy wreszcie się zbliznią, osoby te stają się ślepe i głuche na tego rodzaju odczucia. Strach i ból są jakby ze sobą spokrewnione. Strach przed bólem może powodować ból, a niemalże każdemu bólowi towarzyszy strach. Jeżeli człowiek zniszczył swoją zdolność do odczuwania strachu, to znaczy, że chciał się bronić nim przed swoim bólem psychicznym. A taka ingerencja we własne życie psychiczne ma swoje konsekwencje. Psychopaci potrafią nie czuć strachu. Wręcz przeciwnie, im bardziej niebezpieczna jest dana sytuacja, tym chłodniej i jaśniej mogą oni myśleć i działać. Fascynująca, a nawet wspaniała umiejętność, kiedy jest się kardiologiem lub neurochirurgiem, zarabia pieniądze jako szpieg, zajmuje wysokie stanowisko menedżerskie albo bez przerwy decyduje o życiu i śmierci. Niebezpieczne dla życia sytuacje nie wzruszają cię. To jest ta jasna strona psychopatii. Ciemna jej strona jest jeszcze bardziej mroczna, jak w piwnicy pełnej trupów. Każdy medal ma dwie strony i można go obrócić zarówno jasną, jak i ciemną stroną.

Często największe problemy mają osoby o najbardziej wrażliwej psychice, których miłość jest czysta, które wyczuwają każde bezlitosne drganie w pomieszczeniu. Których radość z życia jest wyraźna i prawdziwa, które doskonale czują, jak bardzo cienie przeszłości ciążą na ich współtowarzyszach. Jeżeli teraz jeszcze inni będą chcieli je ukarać za to, że są takie przyjazne i czułe, oznacza to zburzenie mostu łączącego je ze światem: mostu



empatii. I w taki oto sposób z wrażliwego, delikatnego dziecka wyrasta oziębły egoista. Z tej emanującej radością istoty, która podziwia stokrotki i płatki śniegu, powstaje rozdwojona, autoagresywna osoba.

Każdy terapeuta, którego osobiście wybrałem i przez lata kształciłem, by pracował u mnie w gabinecie, ma za sobą dramatyczną historię z dzieciństwa. Cierpienie dziecka jest dowodem jasności umysłu. Gdybyśmy nie byli bardziej wrażliwi od naszych rodziców, ich słowa by nas nie zraniły. Gdybyśmy nie byli niewinni, kara nie byłaby dla nas tak surowa. Bezsensowność naszego cierpienia była największą karą. Byliśmy kochający, a zostaliśmy potraktowani okrutnie. Byliśmy radośni, a przyjęto nas z apatią. Uczucie bycia bezwartościowym jest najgłębszą raną, jaką dorośli noszą w sobie od dzieciństwa. Bóg w dziecku został zraniony. Dusza została pozbawiona swojej wartości, bo podarowaliśmy naszym rodzicom naszą wiarę. Nadeszła pora, by uwolnić nas – i tym samym cały świat – od tego bólu własnej bezwartościowości.

Możemy boleśnie tęsknić za tym uczuciem bycia bezwartościowym. Potrzeba uwagi może sprawiać nam ból. Niekiedy większy ból sprawia nam to, gdy ktoś nas ignoruje, niż to, że się nad nami znęca. I dlatego niektóre dzieci mają skłonności do nieodpowiedniego zachowania, by choć na chwilę zwrócić na siebie uwagę swoich rodziców. Nawet rany mogą być częścią procesu wychowawczego i troski. Tak, to brzmi wręcz niemożliwie, że można wychować dziecko, nie raniąc go. Nie nauczy się ono biegać, jeśli nie upadnie i nie zedrze sobie kolana. Tak



samo też dusza nie dojrzeje i nie rozkwitnie, jeżeli zabraknie bólu rozwojowego wewnętrznej transformacji.

Życie bez bólu nie powinno i nawet nie może być celem. Celem jest pobieranie lekcji od bólu oraz wychodzenie silniejszym z trudnej sytuacji. Uda nam się to osiągnąć wyłącznie wtedy, gdy zaczniemy poważniej podchodzić do bólu psychicznego niż fizycznego. By docenić tę wrażliwość umysłu, potrzebujemy kontaktu z innymi, wzajemnego darzenia się uczuciem oraz wrażliwej strony w każdym z nas. Dlatego kocham ból: jest on źródłem i środkiem naszej empatii. Ból łączy nas jako bezgraniczne istoty, bo to we współczuciu znowu odnajdujemy siebie.

Ból nie jest przyciskiem, który się wciska, lecz dynamicznym procesem. Dlatego też nie ma żadnego przycisku, którym można byłoby go wyłączyć. Istnieje za to wiele ściemniaczy, które mogą go regulować z góry i z dołu, ale jednocześnie same sobie po części wchodzą w drogę. Najważniejszą energią i najlepszym uczuciem dla ciała, umysłu i duszy jest szacunek. Poczucie własnej wartości ma największą moc uzdrawiającą w człowieku. To wystarczający powód, by się sobie lepiej przyjrzeć.

## **Poczucie własnej wartości – nie jestem wystarczająco dobry**

Historię ludzkości czyta się jak chronologię malejącego szacunku dla natury, roślin, zwierząt i nas samych. Pragnienie człowieka, by chronić się przed naturą i ulepszać samego siebie, szło w parze z coraz większym „wyzyskiem”. Rośliny stały się „roślinami



użytkowymi”. Ledwo człowiek zaczął prowadzić osiadły tryb życia, już zaczynał wykorzystywać rośliny, zmuszał je do monokultur i wytwarzał z nich coraz więcej. Następnie zwierzęta żyjące na wolności stały się „zwierzętami użytkowymi”. Setki, tysiące tych istot człowiek zamknął w zagrodzie, by wyzyskiwać ich dręczone ciała dla własnych korzyści. Na końcu człowiek sam siebie zmienił w pewnego rodzaju „człowieka użytkowego”, którego w biblijnym wymiarze skazywał na najemnictwo. Człowiek sam siebie zmusza do coraz większych osiągnięć, robi z siebie niewolnika, sprzedaje się, wyzyskuje.

Brak szacunku do siebie samego jest tak głęboko wpisany w psychikę i historię człowieka, że praktycznie nie istnieje w oderwaniu od człowieczeństwa. Życie w zbytku po prostu nie wystarczy, posiadanie wszystkiego to wciąż za mało. Nasza żądza zdaje się nie mieć końca, jak dziura w poczuciu własnej wartości człowieka.

**Dlatego mówię: człowiek jest jedynym zwierzęciem na ziemi, które jeszcze musi udowodnić swoją wartość w życiu. Najgłębsza rana zadana poczuciu własnej wartości człowieka brzmi: nie jestem wystarczająco dobry.**

Dlatego właśnie świat też nie jest wystarczająco dobry. Ta krzywda jest tak fatalna, ponieważ zagraża naszej tożsamości. Postrzegamy siebie jako ludzi współczesnych wyłącznie z jej powodu. Bez niej czulibyśmy się jak pierwotni mieszkańcy, jak duchowe istoty, których braćmi i siostrami są rośliny i zwierzęta,



którym przyszłość przepowiadają chmury i które wszystkie zrodziły się z pierwotnego źródła wody.

Jeżeli ludzkość chce przeżyć, ogromne znaczenie w tym kontekście dla nas wszystkich ma uzdrowienie tej duchowej rany. Tylko w ten sposób będziemy mogli uczynić kolejny krok w ewolucji i stworzyć globalną wspólnotę, która ratuje planety zamiast je niszczyć. Jak mawiał Mahatma Gandhi, ziemia zapewnia wystarczająco wiele, by zaspokoić potrzeby każdego człowieka, ale nie jego żądze.

Poczucie własnej wartości u zwierząt i ludzi znajduje się w podbrzuszu, a dokładniej pośrodku czakry witalnej. Ta pomarańczowa czakra sięga od pępka aż do dna miednicy i wypełnia całą przestrzeń łona. Najważniejsze poznanie, dzięki któremu możliwe jest zrozumienie zależności między chorobą, bólem i brakiem szacunku, brzmi: nienawiść chroni poczucie własnej wartości.

Nienawiść niczym magma otula istotę naszego poczucia własnej wartości z każdej strony, chroniąc ją jednocześnie przed atakami z zewnątrz, jak i tymi wewnątrz. Strzeże jej nawet wtedy, gdy człowiek sam źle traktuje swoją samoocenę albo nawet ją narusza. Wówczas nienawiść zostaje przekierowana na samego siebie. Kiedy poczucie własnej wartości jest silne i zdrowe, przypomina białą, mieniającą się złotymi refleksami kulę. Kiedy jest naruszone i skrzywdzone, można znaleźć na jego powierzchni liczne rany i zadrapania, które wskazują na objawy emocjonalne i fizyczne. Energia czakry witalnej jest bardzo silna. Każda dysproporcja w tej przestrzeni wpływa od razu na nasze życie duchowe, emocjonalne albo fizyczne.





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Hartmut Lohmann** – w czasie studiów psychologicznych odkrył swoje zdolności uzdrawiania i widzenia energii. Z biegiem czasu jego umiejętności na tyle się rozwinęły, że w ciągu kilku sekund jest w stanie ocenić stan zdrowia i energię drugiego człowieka. Jest jednym z najskuteczniejszych mediów i uzdrowicieli w Niemczech, a jego metoda uzdrawiania energią Chi cieszy się coraz większą popularnością. Prowadzi własną praktykę w Bochum.

## Czy wiesz, że nienawiść ukrywa się w Twoim podbrzuszu, zazdrość w tarczycy (czakra gardła), a samotność w klatce piersiowej?

Energia Chi płynie w każdym człowieku, zwierzęciu i roślinie. Możesz ją poczuć, kierować nią, a nawet z jej pomocą uzdrawiać siebie i innych. Gdy Twoje Chi jest silne, jesteś zdrowy i szczęśliwy, gdy słabnie – chorujesz, popadasz w depresję, a to oddziałuje na Twoje otoczenie. Autor, który od przeszło 10 lat stosuje energię Chi w swojej pracy terapeutycznej, podpowie Ci, w jaki sposób z jej pomocą uzdrowić ciało i umysł. Dowiesz się, jak usunąć blokady energetyczne w czakrach, a tym samym przezwyciężyć lęk i pokonać choroby związane ze stresem, takie jak depresja czy alergie. Praktyczne ćwiczenia pozwolą Ci zerwać z poczuciem winy, poradzić sobie z emocjami i uwolnić się od wewnętrznych ran i krzywd, których doznałeś.

### Chi – ta moc jest w Tobie!

PATRONI:



Wellnesday.eu  
kobiety portal zdrowego stylu życia

