

*Lumira*

# Holistyczne uzdrawianie wzroku

*Techniki rosyjskiej terapeutki*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# **Holistyczne uzdrowianie wzroku**



*Lumira*

# Holistyczne uzdrowianie wzroku

*Techniki rosyjskiej terapeutki*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Iga Figlewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska  
TŁUMACZENIE: Kamila Petrikowska  
ZDJĘCIE NA S. 52: © Lumira

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-826-9

Tytuł oryginału: Aktiviere deine Sehkraft: Den Blick schärfen und ganzheitliches Sehen lernen

Copyright © 2015 Trinity Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin, München

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
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.

Ta książka służy przekazaniu informacji o metodzie samopomocy i rozwijania świadomości. Osoby stosujące tę metodę czynią to na własną odpowiedzialność. Zamiarem autorki nie jest stawianie diagnoz i dawanie zaleceń terapeutycznych. Przedstawione tu praktyki nie zastępują leczenia czy psychoterapii poważnych dolegliwości. Od decyzji czytelników i czytelniczek zależy czy i w jakim stopniu wykorzystają wskazówki zawarte w książce. Autorka oraz wydawnictwo są zwolnieni z odpowiedzialności za ewentualne szkody osobiste, rzeczowe i majątkowe.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://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](http://www.talizman.pl) – detal

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

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

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

PRINTED IN POLAND



# Spis treści

<b>Słowo wstępu</b> .....	9
<b>Co to znaczy widzieć?</b> .....	13
<b>Zewnętrzny i wewnętrzny wzrok</b> .....	17
Badania nad przyczynami dolegliwości oczu .....	18
<b>Ciało fizyczne</b> .....	21
Najczęstsze przyczyny osłabienia wzroku w ciele fizycznym .....	22
Ciało jest całością .....	25
Siedem stopni zanieczyszczenia ciała .....	27
Zdrowe odżywianie .....	31
Wskazówki odnośnie do odtruwania .....	35
Napięcia .....	41
<b>Ciało eteryczne</b> .....	45
Centra energetyczne, kanał przepływu energii życiowej i podeszwy stóp .....	46
Kroczenie przez świat z otwartą postawą .....	50
Energetyczne oczyszczanie wątroby .....	57
Boska matryca całkowicie zdrowych oczu .....	61
<b>Ciało emocjonalne</b> .....	63
Wzbranianie się przed wyraźnym widzeniem .....	64
Czego nie chcę widzieć? .....	67
Przeszłość .....	70
Przyszłość .....	72

Bycie tu i teraz .....	73
<b>Ciało mentalne .....</b>	<b>75</b>
Moc ego i siła przekonań .....	75
Połączenie z przodkami .....	78
Obciążenia karmiczne .....	80
Co zrobić, by nie tworzyć więcej karmy .....	82
<b>Ciało duchowe .....</b>	<b>85</b>
Patrzanie w słońce .....	86
Miłość jest najwyższą wibracją .....	88
Czakry śledziony i istoty niefizyczne .....	89
Boska matryca całkowicie zdrowych oczu .....	93
<b>Krótkowzroczność .....</b>	<b>95</b>
Ważne wskazówki dla krótkowidzów .....	98
<b>Dalekowzroczność .....</b>	<b>101</b>
Ważne wskazówki dla dalekowidzów .....	104
<b>Astygmatyzm .....</b>	<b>109</b>
Ważne wskazówki dla astygmatyków .....	111
<b>Jaskra .....</b>	<b>115</b>
Ważne wskazówki dla chorych na jaskrę .....	116
<b>Zaćma .....</b>	<b>119</b>
Ważne wskazówki dla chorych na zaćmę .....	120
<b>Zwyrodnienie płamki żółtej .....</b>	<b>123</b>
Ważne wskazówki przy zwyrodnieniu płamki żółtej ....	124
<b>Ćwiczenia dla oczu .....</b>	<b>127</b>
Tablica do badania wzroku .....	128
<b>Gimnastyka mentalna .....</b>	<b>137</b>
<b>Metoda Lumi .....</b>	<b>145</b>
Szyszynka .....	147
Wskazówki na przeprowadzenie sesji Lumi .....	151
Metoda Lumi: Kroki 1-15 z objaśnieniami .....	152
Przykłady przypadków .....	162
Transformacja blokad .....	166

Kolory Lumi .....	170
<b>Lekarstwo świetlne dla oczu .....</b>	<b>179</b>
40-dniowy program dla zdrowych oczu .....	182
Przykład planu dziennego .....	185
Unikanie autosabotażu .....	186
Na jeden rzut oka .....	187
<b>Polecana literatura .....</b>	<b>191</b>





A decorative, light-colored floral pattern with intricate scrollwork and leaf-like motifs, centered behind the title.

# Słowo wstępu

Gdy zajmujemy się zdrowiem naszych oczu, często mamy skłonność do tego, by traktować je jako coś oddzielnego od naszego ciała. Wówczas tracimy z pola widzenia fakt, że problemy z oczami są objawami, które mają głębiej leżące przyczyny. W niniejszej książce zajmiemy się oczami na poziomie holistycznym. Przyjrzymy się temu, co widzimy, a czego nie możemy zobaczyć. Zaczniemy przywracać swoją zdolność widzenia, kiedy nauczymy się wsłuchiwać w swoje ciało, odtruwać je oraz badać i uzdrawiać emocjonalne, często powstałe o wiele wcześniej, przyczyny problemów z oczami. Dzięki naturalnemu stylowi życia i uzdrawiającemu zwróceniu się ku naszej całej istocie możemy sprawić, że nasze oczy, jak również nasze całe ciało pozostaną zdrowe przez całe życie.

Sama nigdy nie nosiłam okularów. Zawsze miałam dobry wzrok, przynajmniej w ciągu dnia. Około czterdziestych urodzin zaczęłam mieć problemy z widzeniem w ciemności, szczególnie w trakcie prowadzenia samochodu. Mniej więcej w tym samym czasie poczułam, jak mój wzrok pogarsza się również przy czytaniu. Zaczęłam uprawiać gimnastykę oczu, co pomagało, gdy regularnie wykonywałam ćwiczenia. Parę lat temu w trakcie transu dowiedziałam się, jak mogę transformować w sobie ten temat. Udało mi się to w ciągu jednej półgodzinnej medytacji i od tamtego czasu moje oczy pozostają zdrowe, przy

czym zintegrowałam serię ćwiczeń na poprawę wzroku z moim przebiegiem dnia.

Mimo ćwiczeń są dni, kiedy widzę lekko niewyraźnie. Jest to dla mnie ważna wskazówka od mojego ciała. W takie dni przeznaczam czas dla siebie. Kiedy uzbierają się we mnie sytuacje, myśli czy emocje, których nie chcę dostrzec, z którymi nie chcę się zmierzyć, oddziałuje to na moją zdolność widzenia i muszę oddać całą przestrzeń, by to rozpoznać. Okulary tu nie pomogą, a tylko zwrócenie się ku sobie jest w stanie rozjaśnić i uzdrowić mój wzrok.

Kiedy mój średni syn był w drugiej klasie i narzekał na pogarszający się wzrok, na życzenie jego babci poszliśmy do okulisty. Lekarz rozpoznał lekkie osłabienie wzroku, ale ku mojemu wielkiemu zdziwieniu nie powiedział ani słowa o ćwiczeniach oczu, napięciach, unikaniu stresu i odżywianiu. Przepisał jedynie szkła korekcyjne i sugerował, że jeśli mój syn nie będzie ich nosił, będzie go bolała głowa, a jego wzrok będzie się dalej pogarszał. Zdenerwowało mnie to, ponieważ ze swojej pracy w klinice okulistycznej w Odessie wiedziałam, jak ważne jest holistyczne podejście, gdy wzrok zaczyna zawodzić.

Kiedy wróciliśmy do domu, zapytaliśmy z mężem syna, czy w ogóle chce nosić okulary, a on zaprzeczył. Dlatego zaczęliśmy przez około dziesięć minut dziennie wykonywać z nim ćwiczenia oczu i ćwiczenia rozluźniające. Wyjaśniliśmy mu, jak ważne jest jedzenie codziennie jabłek, marchwi i innych świeżych produktów. Poza tym przypominaliśmy mu o tym, żeby więcej wychodził na dwór, by kąpać oczy w naturalnym świetle, odprężyć je i przez zabawy na świeżym powietrzu naturalnie nimi poruszać.

Jako uzdrowicielka wiem, że wszystkie objawy mają też emocjonalne przyczyny. Dlatego przeprowadziłam z moim synem sesję Lumi i już po krótkim czasie jego oczy odzyskały siłę.

Także teraz, po ponad dziesięciu latach, tak jak i wcześniej nie potrzebuje on żadnych okularów, chociaż dużo czasu spędza przed komputerem.

Stworzyłam metodę Lumi, aby zająć się tematami emocjonalnymi. Pomaga nam ona w rozpoznawaniu przyczyn na poziomie niematerialnym i w transformowaniu ich. Opis metody Lumi i wprowadzenie w nią znajdziesz na stronie 145.

Wcześniej na wszystkich moich seminariach dotyczących uzdrawiania i odmładzania zajmowałam się tematem oczu, ale raczej krótko. Teraz, od 2014 roku, mam w swojej ofercie dwudniowe seminarium całkowicie poświęcone tematyce oczu. Jest tak wiele osób mających z nimi problemy, że był to najwyższy czas, by kompleksowo się tym zająć. Na tych seminariach, które cieszą się dużym powodzeniem, metoda stale się rozbudowywała i dlatego zdecydowałam się przedstawić ją w tej książce. Dzięki licznym pozytywnym informacjom zwrotnym potwierdziłam jej uzdrawiające działanie.

Głównym celem tej książki nie jest ukierunkowanie na specjalistyczne diagnozy dotyczące oczu, ale koncentracja na ludziach w ich ogólności i na licznych procesach autouzdrawiania, które są dla nas otwarte. Nieważne, czy jesteś krótko- czy dalekowidzem albo czy masz zaćmę: Za pomocą opisaną w tej książce metody odnajdziesz na nowo swoją własną pełnię. Jeśli jesteś gotowy, by poznać siebie samego i swoją prawdę, również twoje oczy otworzą się na to i wszystko będzie widzialne.

Polecam ci najpierw przeczytać książkę w całości, a potem wykorzystać poszczególne wskazówki i ćwiczenia. Rób notatki, wczuwaj się, by sprawdzić, jakie tematy do ciebie przemawiają i jakie ćwiczenia wydają się odpowiednie dla ciebie. Twoje notatki pomogą ci w stworzeniu osobistego programu uzdrawiania. Na końcu książki znajdziesz 40-dniowy plan, z którego pomocą możesz przywrócić zdrowie swoim oczom.

Przypominaj sobie ciągle, że ćwiczenia w tej książce służą nie tylko do rozluźniania wszystkich uczestniczących w widzeniu grup mięśni, które można znaleźć w wielu książkach o treningu oczu. Wyjdziemy daleko poza to, ku ciału jako całości i misterium widzenia.

## Centra energetyczne, kanał przepływu energii życiowej i podeszwy stóp

Nasze ciało energetyczne – aura – ma formę wielkiego jaja. W środku znajduje się nasze ciało fizyczne. Uniwersalna kosmiczna energia płynie w naszym ciele energetycznym i fizycznym przez kanał energii życiowej, przebiegającym przez nasz środek. W kanale energii życiowej znajduje się dziewięć ważnych centrów energetycznych, zwanych także czakrami.

W naszym ciele fizycznym znajduje się siedem centrów energetycznych: czakra podstawy w obszarze genitaliów, czakra sakralna położona około dwa palce poniżej pępka, czakra spletu słonecznego w naszym splocie słonecznym, czakra serca pośrodku klatki piersiowej, czakra gardła w obszarze szyi, czakra czołowa pomiędzy brwiami i czakra korony w najwyższym miejscu głowy. Dwa centra energetyczne znajdują się w ciele energetycznym poza ciałem fizycznym: czakra nieba, około pół metra nad głową i czakra ziemi, mniej więcej pół metra pod naszymi stopami.

Energia płynie przez nasze ciało i przez kanał energii życiowej i ożywia, odnawia oraz oczyszcza nasz system. Abyśmy byli optymalnie zaopatrzeni w energię i oczyszczani z wszelkich zanieczyszczeń, kanał energii życiowej powinien być otwarty w stu procentach. Przy tym również czakry dłoni i stóp pełnią ważną rolę, ponieważ przez dłonie, a przez to również przez ich czakry, przyjmujemy energię z naszego otoczenia albo ją oddajemy. Czakry dłoni są związane z czakrą serca. Gdy nasza czakra serca jest otwarta i zdrowa, energia pierwotnej miłości wpływa we wszystko, czego dotykamy i co przynosimy. W ten sposób dzielimy się miłością ze światem. Intuicyjnie wiemy o tym mechanizmie energetycznym: Kładziemy dłoń na ramieniu czo-

wieka, aby go pocieszyć i zdjąć nieco ciężaru z jego barków. Kładziemy dłonie na ranie, żeby ją wyleczyć. Otwieramy dłonie, kiedy się cieszymy, aby przyjąć energię, a kiedy głaszczemy człowieka albo zwierzę, dajemy mu miłość poprzez swoje ręce. Kiedy dotykamy coś albo kogoś dłońmi, automatycznie przyjmujemy do siebie obce energie. Należą do nich również wibracje, które nie działają na nas dobrze. Czakry dłoni komunikują się z naszymi czakrami stóp i zawsze gdy dotykamy negatywnych energii i przyjmujemy je do siebie, są one przeprowadzone do podeszew stóp i przez czakry stóp odprowadzane do czakry ziemi i transformowane. To działa doskonale jednak tylko wtedy, gdy otworzymy nasz kanał życiowy w stu procentach, a nasze ciało jest wolne od zanieczyszczeń. Inaczej negatywna energia może się w nas zbierać i obciążać nas.

Energia naszego serca rozlewa się przez nasze oczy w świat. Spojrzenie może nieść w sobie miłość, dobro, uzdrawiającą uwagę. Gdy jednak czakra serca jest obciążona, nieprawidłowa energia płynie przez nasze ciało eteryczne i nakłada mgłę na nasze spojrzenie.

Gdy widzimy nieładne rzeczy, które wprawdzie nie tak bardzo obciążają nas emocjonalnie, lecz jednak wydają nam się dysharmonijne, mogą w dłuższej perspektywie osłabiać nasze oczy. Także takie wrażenia powinniśmy świadomie odsyłać przez stopy do ziemi i zadbać o ich transformację. Obrazy, które poruszają nasze emocje i silnie nas obciążają, które wywołują ból w sercu, powinny zostać bardzo świadomie przekształcone. W tym pomaga medytacja. Na koniec możemy wyobrazić sobie nowe obrazy ze szczęśliwymi, zdrowymi ludźmi i zwierzętami i wysłać je do swojego serca, a potem do wszechświata.

Poza czakrami na naszych podeszwach stóp znajduje się duża liczba punktów akupunkturowych, które są połączone z różnymi organami przez meridiany czy kanały energetyczne.

Materialne i energetyczne trucizny są odprowadzane przez meridiany do podeszew stóp. Również oczy oczyszczają się przez połączenie z ziemią i zakorzenienie (patrz wyżej).

Często nasz kanał energetyczny jest zablokowany na wysokości czakry ziemi. Wtedy nasz system ciał nie może optymalnie odprowadzać toksyn. Zbierają się one przez lata i powodują cielesne i emocjonalne dolegliwości oraz choroby. Oczyszczanie kanału energii życiowej oraz czakr jest z tego powodu esencjonalnie ważne dla naszej jakości życia i zdrowia, również zdrowia naszych oczu.

Poniższe ćwiczenie pomoże ci zdiagnozować, na ile procent otwarty jest twój kanał energii życiowej.

### **Ćwiczenie: Autodiagnoza**

Stań prosto. Zwróć swoją uwagę na tu i teraz. Postrzeż swoje ciało. Pozwól swojej uwadze popłynąć do czakry serca pośrodku twojej piersi. Wczuj się w siebie i zwizualizuj sobie, jak przez twoje ciało przechodzi słup energii. Skoncentruj się na tym i dostrzeż to. Zapytaj siebie, jakie to uczucie. Czy słup jest świetlisty, płynny i wolny? Czy energia płynie w większym stopniu niż na 10, 20, 30 czy 40 procent? Czy energia płynie w większym stopniu niż na 50, 60, 70 czy 80 procent? Czy energia płynie w 90 albo 100 procentach swobodnie?

Wczuj się w siebie i pozwól, by informacje pojawiały się w tobie intuicyjnie. Czujesz to: w momencie, gdy zadajesz pytanie, otrzymujesz w sobie odpowiedź w postaci uczucia. Twoje ciało zawsze komunikuje się z tobą, a szczególnie wtedy, gdy świadomie się ku niemu zwracasz.



Jeśli stwierdzisz, że kanał energii życiowej nie jest otwarty w 100 procentach, pokazuje ci to, ile energii ci brakuje i jak bardzo twój system jest zanieczyszczony.

Aby optymalnie wyprowadzić z niego zanieczyszczenia, ważne jest, żeby kanał nie był zablokowany. Zwłaszcza ludzie, którzy ze względu na uprawiany zawód mają dużo do czynienia z innymi ludźmi – jak na przykład pielęgniarki, opiekunowie osób starszych, lekarze, ale również fryzjerzy czy kosmetyczki – powinni koniecznie regularnie sprawdzać swój stan energetyczny i świadomie uwalniać się od toksyn, które przejmują od innych.

### **Medytacja: Otwieranie kanału energii życiowej na 100 procent**

Do tego ćwiczenia usiądź na krześle, aby twoje stopy były oparte na ziemi, albo stań, ponieważ ta pozycja pozwala na łatwiejsze kierowanie energią. Pacjenci leżący w łózkach, a także osoby z porażeniem poprzecznym mogą przeprowadzić ćwiczenie, leżąc, ale powinni wyobrazić sobie, że leżą na ziemi. Zdejmij okulary i spójrz na świat, sprawdź siłę swojego wzroku. Następnie doprowadź swoje ciało do możliwie jak najbardziej wyprostowanej pozycji, pozwól rozluźnionym ramionom opaść, trzymaj głowę skierowaną na wprost.

Oddychaj w swoim wnętrzu do czakry serca i poczuwaj w swoim sercu małe złote światełko, światło twojej duszy. Skoncentruj się na świetle i poczuwaj, jak zaczyna się rozciągać. Płyń na wszystkie strony i wypełnia wszystkie komórki, wszystkie przestrzenie pomiędzy nimi i całą swoją aurę.

Następnie skieruj uwagę na swoje podeszwy stóp i skoncentruj się na nich. Im więcej koncentracji i emocji poświę-

casz, tym więcej energii płynie. Teraz skieruj się ku swojej duszy i swojemu wyższemu ja. Mów: „Moja kochana duszo, moje wyższe ja, proszę o oczyszczenie moich czakr, moich meridianów i punktów akupunkturowych. Proszę o oczyszczenie kanału energii życiowej. Teraz!”

Skoncentruj swoją uwagę na sobie i poczuj, jak się to dzieje.

**Powiedz:** „Proszę o uzdrowienie wszystkich potrzebujących tego sytuacji, które manifestują się poprzez tę blokadę. Teraz!”

Poczuj, jak się to dzieje, i przyjmij uzdrowienie.

**Powiedz:** „Proszę wszystkie moje oddzielone części duszy, aby teraz do mnie powróciły. Teraz!”

Wykonaj wdech, jakbyś wdychał samego siebie w siebie, i poczuj uzdrowienie.

**Powiedz:** „Moja kochana duszo, moje wyższe ja, proszę o całkowitą naprawę mojego kanału energii życiowej. Teraz!”

Wczuj się w siebie i przyjmij uzdrowienie.

Teraz wkrocz w poczucie wdzięczności i miłości.

I poczuj, jak prąd energii życiowej płynie przez ciebie, twoją aurę i oczyszcza twoje ciało fizyczne oraz wypełnia je świeżą energią.

Ciesz się tym stanem. Potem rusz się, przeciągnij się i ziewnij.

Ponownie spójrz na świat i ustal, jaki jest twój wzrok bez okularów po tym ćwiczeniu.

## Kroczenie przez świat z otwartą postawą

Elektrosmog wytwarzany przez komputery, telewizory, komórki, telefony bezprzewodowe, WLAN itd. oddziałuje bardzo negatywnie na nasze ciało eteryczne, a ponadto również

na nasze zdrowie. Powinniśmy zredukować korzystanie z tych przedmiotów na tyle, na ile to możliwe. Jeśli idziesz przez świat z otwartymi oczami, dostrzegasz wiele drobnostek i czujesz znowu naturę i bliźnich. Poznajesz cud stworzenia. Oczy mogą się rozluźnić i w naturalny sposób trenować zmianę między patrzeniem z bliska i w dal. Ludzie, którzy cały czas gapią się w swoje komórki, czasami wydają mi się zombie. Nie odbierają nic ze świata zewnętrznego i w ten sposób oddalają się od jedności z wszelkim bytem.

Wskazówka: Zasadowe kąpiele stóp (sklepy z produktami ekologicznymi) i chodzenie boso pomagają naszemu ciału w uwolnieniu się od energetycznych toksyn. Chodzenie boso po łące, rano, kiedy trawa jest pokryta rosą, działa wyjątkowo uzdrawiająco. Kąpiele stóp, które zawsze powinny trwać godzinę, nadają się przede wszystkim na wieczór, aby uwolnić toksyny, które zbierają się przez cały dzień.

### **Ćwiczenie: Mudra życia dla oczu**

Słowo *mudra* pochodzi z sanskrytu i oznacza specjalne ułożenie dłoni i palców, które może być wykorzystane na przykład w medytacji lub uzdrawianiu. W poniższym ćwiczeniu mudra życia pomoże ci aktywizować swoje siły autouzdrawiania, zwiększyć wytrzymałość i witalność oraz zwiększyć siłę wzroku oraz ustabilizować ją.

Zwróć twarz w kierunku północnym. Podnieś dłoń na wysokość oczu i utóż je w mudrę życia. Złóż kciuk, palec serdeczny i mały palec razem. Palec wskazujący i środkowy pozostają wyprostowane. To samo dotyczy obu dłoni. Trzymaj tę mudrę przed swoimi oczami (patrz: zdjęcie).



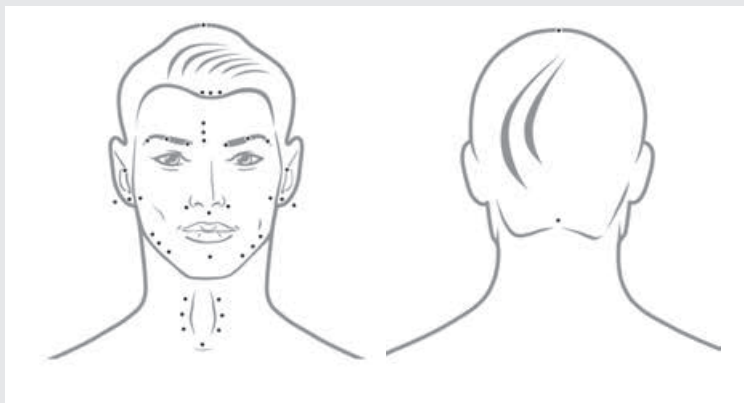
Bądź odprężony i spokojny. Zamknij oczy i wyobraź sobie kolor niebieski. Wdychaj ten kolor w siebie i wysyłaj go do swoich oczu. Przeprowadzaj to ćwiczenie kilka razy dziennie, za każdym razem przez minutę.

### **Ćwiczenie: Aktywacja punktów akupunkturowych**

Polecam ci aktywację energetycznych punktów na twojej głowie przez wykonywany raz dziennie masaż uciskowy. Służy on poprawie siły wzroku i witalizacji całego ciała.

Zanim zaczniesz, dobrze rozmasuj dłonie i potrzyj jedną o drugą. Potem skoncentruj się na opuszkach palców i poczuź, jak dzięki twojej uwadze zbiera się w nich energia. Teraz zaczyna pulsować i świecić. Możesz zacząć masaż punktowy. Przyłóż palce mocno do poniższych punktów (patrz: ilustracja), potem uciskaj je i licz za każdym razem do siedmiu. Jeśli nie jest wyraźnie wskazane, jakim palcem się posługiwać, podążaj za swoją intuicją i pracuj ręką, którą wygodniej wykonuje ci się ćwiczenie.

1. Połóż trzy palce między brwiami.
2. Połóż trzy palce na brwiach: na początku, pośrodku i na końcu brwi.
3. Trzy palce na kości nad okiem. Nad obojgiem oczu.
4. Trzy palce na kości pod okiem. Pod obojgiem oczu.
5. Palec wskazujący na zewnętrznym kącie oka. Oboje oczu.
6. Palec wskazujący na wewnętrznym kącie oka. Oboje oczu.
7. Palec wskazujący przy skrzydełku nosa.
8. Palec wskazujący pomiędzy górną wargą a nosem.
9. Palec wskazujący pomiędzy dolną wargą a brodą.
10. Trzy palce poniżej kości policzkowej. Oba policzki.
11. Palec wskazujący przed chrząstką ucha. Obie strony.
12. Palec wskazujący przed i palec wskazujący za płatkami ucha. Obie strony.
13. Palec wskazujący na wgłębieniu szyi – tu liczymy tylko do trzech, ponieważ zazwyczaj jest to bolesne miejsce. Jeśli z czasem nic już nie boli, można wydłużyć czas do siedmiu sekund.
14. Po trzy palce po obu stronach tarczycy.
15. Trzy palce u podstawy linii włosów.



16. Trzy palce na najwyższym punkcie czaszki (czakra korony).
17. Palec wskazujący lub środkowy u podstawy czaszki.

Potem odpręż się, zamknij oczy i poczuj działanie masażu. Wyślij sobie miłość i wdzięczność.

### **Medytacja: Aktywizacja wzroku**

Poniższą medytację możesz powtarzać tak często, jak będzie dobrze dla ciebie. Im więcej pozytywnej uwagi wyślesz oczom, tym więcej energii pomagającej w leczeniu będzie się tam zbierać.

Zanim zaczniesz właściwą medytację, przyjrzyj się swojemu otoczeniu bez okularów. Weź dowolny tekst do czytania i sprawdź siłę swojego wzroku.

Teraz usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wykonaj świadomy głęboki wdech i wydech. Poczuj swoje ciało. Pozwól swojej świadomości napłynąć do tyłu twojej głowy. Możesz też położyć tam dłoń i poczuć oba wzniesienia w podstawie czaszki. Dokładnie w tym miejscu twojego mózgu znajdują się ośrodki odpowiedzialne za widzenie, jeden po prawej, a drugi po lewej stronie. Poczuj tę część swojego ja, dostrzeż ten obszar wszystkimi zmysłami. Spraw, by popłynęły tam wdzięczność, miłość i szacunek. Poczuj, jak tam przybywają i zwiększają poziom energii.

Zobacz swoim wewnętrznym wzrokiem jak teraz w tym obszarze powoli rozkwitają dwa złote kwiaty. Otwierają swoje delikatne płatki, rozwijają się w pełni, otwierają się całkowicie i rozsiewają swój przyjemny zapach i kosmiczne wibracje. Całe przestrzenie komórek w twoim mózgu napętniają się wibracją kosmicznej miłości. W ten sposób

w twoich komórkach zostaje przywrócony uniwersalny porządek. Poczuj ciepło z tyłu głowy, twoje ośrodki wzroku zostają właśnie przeprogramowane na widzenie.

**Powiedz sobie trzy razy:** „Mam całkowicie zdrowe oczy. Widzę wyraźnie, w dal i z bliska!”

Poczuj, jak twoje ośrodki wzroku świecą teraz jak złote gwiazdy. Wysyłają światło wzdłuż nerwów wzrokowych do twoich fizycznych oczu, z lewego ośrodka wzroku do prawego oka i z prawego ośrodka wzroku do lewego oka.

Kosmiczne złote światło uzdrawia i odnawia twoje nerwy wzroku. Poczuj to. To dzieje się teraz, w tym momencie. Poczuj, jak powstaje tu boski porządek.

**Powtórz trzy razy:** „Mam całkowicie zdrowe oczy. Widzę wyraźnie, w dal i z bliska!”

Złote światło wypełnia twoją gałkę oczną, oczyszcza, harmonizuje i uzdrawia wszystkie komórki. Woda komórkowa oczyszcza się i rozjaśnia. Poczuj, jak dzieje się to dzięki twojej koncentracji i poprzez twój zamiar. Poczuj swoje uzdrowienie. Jesteś teraz w stanie widzieć wyraźnie.

**Powiedz znowu trzy razy:** „Mam całkowicie zdrowe oczy. Widzę wyraźnie, w dal i z bliska!”

Poczuj w sobie wyższe wibracje.

Następnie otwórz oczy i rozejrzyj się po swoim otoczeniu bez okularów. Weź do ręki tekst, który czytałeś wcześniej, i sprawdź siłę swojego wzroku.

### **Medytacja: Złota piramida**

Energetyczna złota piramida z czubkiem skierowanym ku górze znajduje się w naszej głowie i zapewnia optymalne połączenie z naszym wyższym ja i wszystkim, co istnieje. Jeśli

w piramidzie występują blokady, działa to równocześnie na wielu poziomach: oddziałuje na fizyczne widzenie i słyszenie, duchowe widzenie i słyszenie oraz połączenie z wyższym ja oraz dostęp do Kroniki Akashy, kosmicznej biblioteki.

Poprzez aktywację złotej piramidy czakra czołowa, czakra podstawy czaszki, obie czakry uszu oraz czakra korony zostaną oczyszczone i zaktywizowane, co umożliwi nam na nowo pewny dostęp do wyższego ja i Kroniki Akashy. Przysadka mózgowa i szyszynka również zostaną przy tym aktywowane. W rezultacie uzyskamy nie tylko lepszy wzrok i sprawny słuch, ale staniemy się medium i będziemy mogli korzystać z naszej wewnętrznej wiedzy, ponieważ otworzy się również nasze tak zwane trzecie oko. Ćwiczenie działa uzdrawiająco na nasz cały system czakr, a także na układ endokrynologiczny.

Usiądź prosto z prostymi plecami, stopy oparte o podłogę. Oddychaj głęboko w głąb siebie i postrzeż swoje ciało. Poczuj swoje stopy i kilka razy chwyć ich palcami podłogę, aby lepiej się uziemić. Następnie przejdź ze swoją uwagą do przestrzeni serca. Napętnij swoje serce bezwarunkową miłością i pozwól tej miłości płynąć na wszystkie strony. Poczuj, jak miłość przemienia się w złotą substancję utkaną ze światła i przepętnia komórki twojego ciała. Światło płynie do twojej głowy i oczyszcza cały mózg. Złote światło płynie też do szyszynki, która znajduje się w środku mózgu, i napętnia ją wysoką wibracją bezwarunkowej miłości. Poczuj, jak twoje gruczoły przebudzają się i jak zaczynają świecić na wszystkie strony jak złote gwiazdy. To światło płynie teraz do czakr w twojej głowie – najpierw do czakry czołowej. Dostrzeż, jak twoje trzecie oko budzi się, jakbyś otwierał od wewnątrz okno i światło wszechświata napływało do ciebie i cię rozświetlało. Potem poczuj, jak światło



płynie z szyszynki do czakry podstawy czaszki. Dostrzeż, jak również ta czakra przebudza się i zaczyna promienić.

Światło z szyszynki płynie teraz do obu czakr uszu i aktywuje je. Również one zaczynają teraz promienić. Na koniec również twoja czakra korony zanurza się w złotym świetle. Czujesz, jak cały twój system jest pełen światła i promienieje. Twoja złota piramida jest teraz przebudzona. Poczuj ją w swojej głowie. Czakra czołowa, czakra podstawy czaszki i obie czakry uszu tworzą czworokąt, a ten czworokąt jest u góry związany z czakrą korony. W środku piramidy znajdują się przysadka mózgowa i szyszynka, które przewodzą kosmiczne impulsy w twoim ciele.

Przez aktywację złotej piramidy wewnątrz siebie umożliwiłeś usłyszenie i zobaczenie świata duchowego. Siła wzroku twoich fizycznych oczu będzie się poprawiać, ponieważ wyższa wibracja płynie teraz optymalnie i zapatruje twoje oczy w energię i światło. Zaczнешz widzieć swoimi duchowymi oczami.

## Energetyczne oczyszczanie wątroby

W ciele eterycznym zachodzą, jak już widzieliśmy, różnorodne procesy oczyszczania. Przez zakwaszenie i zanieczyszczenie ciała fizycznego dochodzi również do zanieczyszczenia naszych czakr. Przy problemach z oczami dotknięte są przede wszystkim czakra korony, czakra podstawy czaszki, czakry uszu oraz czakra czołowa i czakra śledziony\*. Wszystkie czakry są związane z funkcjami gruczołów ciała fizycznego: Kiedy jedna czakra jest osłabiona, stłumione jest funkcjonowanie gruczołów. W ten sposób na po-

\* Więcej o czakrach i ich zdrowiu możesz przeczytać w mojej książce *Sekret pełnego uzdrowienia. Rewelacyjne sposoby na samouzdrawianie i regenerację* (patrz: załącznik).

ziomie ciała eterycznego powstają blokady energetyczne w meridianach i punktach akupunkturowych, co z kolei oddziałuje na oczy. Dlatego powinno się zwrócić wiele uwagi na świadome odżywianie i oczyszczanie ciała, ponieważ dzięki temu doświadcza się również oczyszczenia w ciele eterycznym i w czakrach.

Jak zostało wyjaśnione we wcześniejszym rozdziale, formuła zdrowia jest bardzo prosta:

Zdrowa wątroba = zdrowy człowiek + zdrowe oczy.

Na poziomie ciała niematerialnego możemy wykonać energetyczny zabieg na wątrobie.

### **Medytacja dla odtrucia wątroby**

Możesz powtarzać poniższą medytację w regularnych odstępach, na przykład raz w miesiącu, a w razie potrzeby częściej, tak jak jest dla ciebie optymalnie.

Usiądź albo połóż się wygodnie. Jeśli nosisz okulary, połóż je z boku i sprawdź swój wzrok. Zamknij oczy. Poczuj swoje ciało. Spraw, by twoja uwaga popłynęła do twojej wątroby, która znajduje się po prawej stronie za żebrami. Dostrzeż wewnętrznie swoją wątrobę. Jak się czuje? Jak twojej wątrobie powodzi się w tobie? Czy jest w harmonii, w miłości i w nurcie, czy brakuje jej czegoś?

Przyjrzyj się swojej wątrobie swoim wewnętrznym okiem i twoimi uczuciami. Jak wygląda od środka? Spróbuj poczuć tkanki. Zapytaj siebie: Czy są wolne i czyste, czy wątroba jest skąpana w świetle, a może są tu zanieczyszczenia, zastoje i cienie? Poczuj to.

Skomunikuj się teraz ze swoją wątrobą: Zapytaj siebie, co możesz konkretnie dla niej zrobić. Potem wsłuchaj się i poczuj odpowiedź twojej wątroby, która pojawi się w tobie jako myśl, obraz albo impuls. Być może po zadaniu

tego pytania przed twoim wewnętrznym okiem pojawią się określone obrazy, które pokażą ci, co najlepiej możesz zrobić, aby odtruć wątrobę i wesprzeć jej zdrowie.

Potem wdychaj w swoją wątrobę bezwarunkową miłość i złote światło twojej duszy. Dostrzeż, jak twoja miłość wypełnia całą wątrobę, harmonizuje ją, oczyszcza i uzdrowia. Poczuj, jak energia zaczyna płynąć i jak woda wypłukuje wszystkie zastoły toksyny, a także emocje takie jak wściekłość, złość, uraza, z twojej wątroby. Wszystkie nieczystości i trucizny opuszczają teraz twoje ciało przez stopy i wsiąkają w ziemię. Poproś Matkę Ziemię, aby je przetransformowała i uzdrowiła.

Zwróć się teraz do swojej duszy i powiedz wewnątrz: Moja kochana duszo, proszę o uzdrowienie i aktywizację mojej wątroby i mojego meridianu wątroby. Teraz!

Poczuj, jak to się dzieje, i przyjmij uzdrowienie. Następnie wejdź we wdzięczność, miłość i szacunek. Otwórz oczy i przyjrzyj się światu.

### **Medytacja: Uzdrowiająca kula energii**

Poniższe ćwiczenie zaopatruje całą głowę, a szczególnie oczy, w skoncentrowaną, zagęszczoną uzdrawiającą esencję. Najlepiej korzystaj z niej codziennie dla regeneracji swoich oczu.

Usiądź z wyprostowanymi plecami. Poczuj swoje stopy. Skup się na terażniejszości.

Następnie skieruj się do swojej czakry serca i napętnij pierś uczuciem miłości. Złóż ręce przed swoją piersią jak do modlitwy. W ten sposób połączysz ze sobą swoją żeńską i męską stronę.

Poczuj, jak energia miłości płynie z czakry serca przez twoje ramiona i nadgarstki do wnętrza dłoni i zaczyna się w nich zbierać. Powoli odsuń od siebie dłonie i dostrzeż, jak energia zagęszcza się pomiędzy nimi. Zbliżaj i oddalaj dłonie od siebie, aby zintensyfikować to odczucie. Stwórz teraz poprzez swoją skupioną uwagę i twórcze myśli kulę pomiędzy twoimi dłońmi. Kula jest stworzona z czystej pierwotnej miłości i światła twojej duszy. Rozpoznaj swoim wewnętrznym wzrokiem, jak ta energia świeci w jasnym świetle. Zagęść kulę swoim skupionym zamiarem i spraw siłą swojej woli, aby urosła do rozmiarów twojej głowy. Poczuj uzdrawiającą siłę, którą stworzyłeś pomiędzy twoimi dłońmi.

Teraz przenieś tę uzdrawiającą kulę energii do swojej głowy. Poczuj, jak energia regeneruje i uzdrawia wszystkie tkanki w twojej głowie. Poczuj to i przyjmij uzdrowienie.

Zostaw tę kulę w swojej głowie i ponownie złóż ręce przed swoim sercem jak do modlitwy. Napełnij serce na nowo miłością i światłem i znów poślij ich wibracje do wnętrza swoich dłoni. Powoli odsuń od siebie dłonie i dostrzeż, jak zagęszcza się energia pomiędzy nimi. Zbliżaj i oddalaj swoje dłonie, aby zintensyfikować to odczucie. Teraz poprzez swoją skupioną uwagę i twórcze myśli ukształtuj dwie kule zbudowane z czystej pierwotnej miłości i światła twojej duszy, po jednej w każdej dłoni. Poczuj, jak wibrują i świecą.

Poprowadź te kule do swoich oczu i poczuj, jak energia harmonizuje i uzdrawia całe organy wzroku.

Położ dłonie wysklepione jak łódeczki na swoich oczach i poczuj proces autouzdrawiania.

Trwaj w tym tak długo jak będzie to dla ciebie dobre. Potem podziękuj samemu sobie i wszechświatowi oraz wróć do tu i teraz. Witaj w życiu!

## Boska matryca całkowicie zdrowych oczu

Nasz system ciał zawiera informację naszych całkowicie zdrowych oczu. Znajduje się ona jako plan budowy czy też boska matryca w naszym ciele eterycznym. Nawet jeśli człowiek przyszedł na świat z wadą wzroku, boska matryca całkowicie zdrowych oczu jest dostępna w jego systemie. Może ona być na nowo aktywowana, jeśli przetransformujemy w sobie karmiczne i energetyczne programy, oczyścimy ciało i czakry z zanieczyszczeń i nauczymy się być tu i teraz w miłości.

Z następnych rozdziałów, które przeprowadzą cię przez twoje ciało emocjonalne, mentalne i duchowe, dowiesz się, jak to osiągnąć. Na końcu tej podróży aktywujemy razem boską matrycę całkowicie zdrowych oczu.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

**Lumira** dorastała w Kazachstanie i na Ukrainie. Po przybyciu do Niemiec rozwinęła rosyjską sztukę uzdrawiania opartą na medytacji, terapii reinkarnacyjnej i kinezylogii służącą osiągnięciu holistycznego zdrowia. Prowadzi poradnię, popularne seminaria i jest autorką wielu bestsellerów książkowych. Strona internetowa: [www.lumira.de](http://www.lumira.de).

Kiedy nasze oczy zaczynają zawodzić, szybko zakładamy okulary lub soczewki kontaktowe. Wydaje się to nam rozsądne. Problem w tym, że takie wspomagacze nie tylko prowadzą do powolnego pogarszania się wzroku, ale blokują też nasze kanały energetyczne.

W tej książce Autorka pokazuje jak za pomocą ćwiczeń i medytacji przywrócić jasność widzenia. Osiągniesz to poprzez naukę wstuchiwanie się we własne ciało, odtruwanie go oraz zbadanie emocjonalnych, często odległych w czasie, przyczyn problemów z oczami. Przekonasz się, że dzięki właściwemu stylowi życia zarówno Twoje oczy jak i całe ciało mogą się uzdrowić i pozostać w optymalnym stanie przez całe życie.

Poznasz siedem stopni zanieczyszczenia ciała i najczęstsze przyczyny osłabienia wzroku. Zrozumiesz i wyeliminujesz obciążenia karmiczne oraz niechęć do widzenia teraźniejszości. Wykorzystasz też sprawdzone sposoby na pozbycie się chorób takich jak krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm, jaskra, zaćma i zwyrodnienie płamki żółtej.

**Zdrowe wnętrze, ostry wzrok.**

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-7377-826-9



9 788373 778269