

JAYA JAYA MYRA

Uzdrawianie WIBRACYJNE

Poznaj swój typ energetyczny
i osiągnij zdrowie na wszystkich poziomach



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

Uzdrowianie WIBRACYJNE

JAYA JAYA MYRA

Uzdrowianie WIBRACYJNE

Poznaj swój typ energetyczny
i osiągnij zdrowie na wszystkich poziomach



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Natalia Paszko
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Kamila Knockenhauer
Korekta: Anna Lisiecka

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-7377-727-9

Translated from
Vibrational Healing: Attain Balance & Wholeness, Understand Your Energetic Type

Copyright © 2015 Jaya Jaya Myra
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2015.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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

Wprowadzenie 9

Jak doszłam do uzdrawiania wibracyjnego 11

Spróbuj czegoś nowego 13

Jak korzystać z tej książki 14

CZĘŚĆ PIERWSZA: PODSTAWY ZDROWIA I ENERGII

Jeden: Podstawy uzdrawiania wibracyjnego 21

Uzdrawianie wibracyjne i zintegrowany człowiek 21

Wschodnie i zachodnie podejście do uzdrawiania 25

Umysł i ogólne zdrowie 28

Po co taki nacisk na umysł i intelekt? 34

Pozytywne aspekty umysłu 36

Rola serca w uzdrawianiu 37

Wewnętrzne ubóstwo a wewnętrzny dobrobyt 40

Wewnętrzny dobrobyt, afirmacje i obfitość 44

Dwa: Wszystko o ciele energetycznym 47

Subtelna energia – co to jest? 47

Spojrzenie na czakry 51

Trzy: Zrozumienie twojego typu energetycznego i temperamentu (guny i żywioły) 79

Guny (twój umysł i typ energetyczny ducha) 79

Pięć żywiołów (twój typ fizycznej energii) 94

Mieszanka gun i żywiołów 107

<i>Dalsze określanie twojej kompozycji i temperamentu</i>	109
<i>Temperament, żywioły i fizyczne ciało</i>	113
<i>Podsumowanie</i>	115

CZĘŚĆ DRUGA: TECHNIKI I NARZĘDZIA UZDRAWIANIA

<i>Nie zapominaj o ciele fizycznym</i>	121
--	-----

Cztery: Modalności uzdrawiania zgodne z typem fizycznym (żywiołami) 125

<i>Wprowadzenie do modalności uzdrawiania za pomocą żywiołów</i>	125
--	-----

<i>Modalności uzdrawiania żywiołu ziemi</i>	127
---	-----

<i>Modalności uzdrawiania żywiołu wody</i>	135
--	-----

<i>Modalności uzdrawiania żywiołu ognia</i>	140
---	-----

<i>Modalności uzdrawiania żywiołu powietrza</i>	148
---	-----

<i>Modalności uzdrawiania żywiołu eteru</i>	153
---	-----

<i>Modalności łączone</i>	161
---------------------------	-----

Pięć: Modalności uzdrawiania zgodne z temperamentem i celem życiowym (gunami) 163

<i>Modalności uzdrawiania współgrające z guną sattwa</i>	164
--	-----

<i>Modalności uzdrawiania współgrające z guną radžas</i>	167
--	-----

<i>Modalności uzdrawiania współgrające z guną tamas</i>	169
---	-----

Sześć: Techniki do pracy nad zdrowiem i uzdrawianiem 173

<i>Uwaga na temat pracy z technikami</i>	173
--	-----

<i>Wizualizacja uziemiającej energii (ogień, ziemia i sattwa)</i>	175
---	-----

<i>Wizualizacja kultywowania subtelnej energii (ogień, powietrze, sattwa)</i>	177
---	-----

<i>Technika medytacyjna dla kultywowania uzdrawiającej energii (ogień, powietrze, sattwa i radžas)</i>	178
--	-----

<i>Technika pranayama w budowaniu subtelnej energii (powietrze)</i>	180
---	-----

<i>Technika pranayama dla rozproszenia negatywnej energii (ogień i powietrze)</i>	181
---	-----

<i>Technika wody naładowanej mantrą (woda i eter)</i>	182
---	-----

<i>Technika wody naładowanej kamieniami szlachetnymi (ziemia i woda)</i>	184
<i>Technika praktykowania uważności (sattwa, eter, powietrze, woda i ziemia)</i>	185
<i>Technika kultywowania intuicji i subtelnej świadomości (sattwa, radžas, ziemia, powietrze, eter)</i>	187
<i>Technika kultywowania wewnętrznego dobrobytu (sattwa, radžas tamas i ziemia)</i>	188
<i>Technika oczyszczania żywiołu wody (woda)</i>	189
<i>Wizualizacja nieskończonej przestrzeni (eter)</i>	190
<i>Technika kultywowania jedności (sattwa, radžas i tamas)</i>	191
<i>Technika nowego wzrostu i pozytywnej zmiany (sattwa, radžas, ziemia, powietrze i eter)</i>	192

Podsumowanie 193

Dodatek: Do uzdrowicieli 195

Co czyni skutecznego uzdrowiciela? 195

Uzdrowicielu, uzdrów się sam! 199

Uzdrowienie pochodzi z wnętrza 200

Polecane lektury 203

O Autorce 204

Jeden

Podstawy uzdrawiania wibracyjnego

Podróż w kierunku uzdrowienia i spełnienia jest jedną z najbardziej ekscytujących podróży, w jakie może się wybrać człowiek. Jest to proces uczenia się przez całe życie, doświadczenia i zagłębiania się w to, kim i czym jesteś, oraz analizowania, jak życie i różne przeżycia wpływają na ciebie. Uzdrawianie jest takim właśnie szerokim zagadnieniem, dlatego tak wiele rzeczy trzeba rozważyć, wybierając się w tę podróż. W niniejszym rozdziale przyjrzymy się koncepcji uzdrawiania wibracyjnego i temu, czym się ono różni od konwencjonalnych typów terapii. Omówimy takie komponenty dobrego samopoczucia, jak umysł, intelekt, serce, uczucia i duchowość. Wszystkie one odgrywają swoją rolę w zdrowiu. Sednem uzdrawiania wibracyjnego jest przywracanie równowagi na wszystkich poziomach życia człowieka. Pojęcie o tym, jak te elementy działają z osobna i jak współpracują ze sobą wzajemnie, sprawi, że uzdrawianie będzie bardziej kompletne i skuteczne. Zacznijmy!

Uzdrawianie wibracyjne i zintegrowany człowiek

Ludzie to istoty skomplikowane. Kiedy myślimy o dobrym samopoczuciu w całym tego słowa znaczeniu, musimy brać pod uwagę sprzężenie umysłu, ciała i duszy. Uzdrawianie wibracyjne nie jest tu wyjątkiem. Jest ono metodą uzdra-

wiania korzystającą z subtelnych energii w celu odzyskania równowagi na poziomie umysłu, ciała i emocji. Istnieje wiele rodzajów uzdrawiania wibracyjnego, ale podstawowa zasada jest jedna i ta sama – nasze ciała składają się z różnych obiegów subtelnej energii (lub wibracji), które współpracują ze sobą jako całość. Kiedy człowiek jako całość traci równowagę, pojawia się choroba lub dyskomfort spowodowany zastołą energią. Dysharmonia pojawiająca się między myślami, uczuciami, ciałem, umysłem i duszą jest podstawową przyczyną zastołej energii w ciele, co może prowadzić do choroby.

Wszystko na ziemi posiada pewną wibrację i pole energetyczne. Kiedy postanawiasz coś poznać – czy to zioło, kamień, muzykę, dotyk, czy cokolwiek innego (w tym siebie samego i własną energię) – jako sposób na dobre samopoczucie, pracujesz według koncepcji uzdrawiania wibracyjnego. Uzdrowianie wibracyjne polega na przywróceniu równowagi umysłu, ciała i emocji poprzez wprawienie zastołej energii w swobodny ruch. Aby być zintegrowanym, pełnym i by znaleźć głębokie spełnienie w życiu, wszystkie części naszego jestestwa muszą ze sobą rezonować i harmonizować, pracując jako zjednoczona, pełna istota. Te koncepcje integracji i pełni nazywane są przez poszukiwaczy duchowych jednością. Wszystko to, czym jesteś, co myślisz, czujesz, w co wierzysz i czego doświadczasz, musi pracować i współgrać ze sobą, a nie przeciwko sobie.

Nasze ciała i wszystko na ziemi składa się z połączenia żywiołów natury: ziemi, wody, ognia, powietrza i eteru. Wszystkie częstotliwości żywiołowe i materialne mają swój początek w głównej świadomości każdego człowieka, a następnie są różnicowane na różne częstotliwości z tego jednego źródła świadomości, którą niektórzy nazywają duszą, a nawet Bogiem. Żywioły nie są jedyną częstotliwością wi-

bracji, ale ponieważ determinują one fizyczną strukturę ciała, mają ogromny wpływ na dobre samopoczucie. Dobrze przeprowadzane procesy wszelkiego uzdrawiania wibracyjnego biorą pod uwagę całą istotę, całe sprzężenie umysłu, ciała i duszy. Zarówno wibracje żywiołów, jak i te odnoszące się do temperamentu i charakteru danej osoby mogą ułatwiać uzdrawianie i wspomagać ogólne dobre samopoczucie.

Ponieważ wszyscy rośniemy i ewoluujemy w czasie, stawanie się zintegrowaną, pełną osobą jest procesem samym w sobie. Kiedy wreszcie zrozumiałeś, co to znaczy być sobą i zaczynasz wypełniać swoje pragnienia i potrzeby, wszystko się zmienia! Życie jest dynamiczne! Bycie zintegrowanym i pełnym zmienia się w takt tego, jak zmieniają się nasze potrzeby i pragnienia. To, czy dana osoba potrafi żyć w sposób pełny, zależy prawie wyłącznie od tego, jak ta osoba rozwinie swój charakter i wrodzony temperament. Mówiąc o charakterze, mam tu na myśli podstawowe cechy udanego życia, takie jak nieustrasżoność, odwaga, uczciwość wobec siebie, jasność, dyscyplina i pewność siebie. Cechy te są częścią wrodzonego potencjału każdego człowieka, ale potencjał ten musi być pielęgnowany, aby pełnia mogła zaistnieć. Kiedy jakaś osoba rozwinie umiejętność dostrzegania, czego naprawdę chce oraz czego pragnie od życia, i potrafi włożyć w uzyskanie tego swój wysiłek (tu do głosu dochodzą dyscyplina i konsekwencja), nic nie jest niemożliwe.

Im bardziej ktoś dzieli swoją energię na wiele kierunków, tym trudniej jest cokolwiek osiągnąć. To samo dzieje się w ciele i w psychice – kiedy narasta wewnętrzny konflikt, zdolność do pozostania całością się zmniejsza. Konflikt uniemożliwia szczęście; tworzy wątpliwości i prowadzi do emocjonalnych turbulencji. Ten brak wewnętrznej równowagi lub tego, co nazwałabym charakterem, ma poważny wpływ na całego człowieka, w tym na ciało.

W ciele posiadamy różne systemy narządów, które współpracują ze sobą w równowadze, pomimo że każdy z tych systemów jest unikalny i pełni ważną funkcję; sprzężenie umysłu, ciała i duszy działa w taki sam sposób. Kiedy umysł, ciało i dusza nie współpracują ze sobą, pojawia się dysharmonia. Gdyby twoje serce nagle powiedziało twojej wątrobie, że jest niewystarczająco dobra i ma zniknąć, co by się stało? Robimy to wciąż w odniesieniu do naszego zintegrowanego istnienia. Jako ludzie, ciągle siebie przekonujemy albo dajemy się przekonać, że coś w nas jest nieistotne, a to prowadzi do cierpienia i braku harmonii. Skoro wszystko to, co jest w nas, jest nieodłączną częścią całego naszego jestestwa, kiedy jedna część cierpi, cierpi cała reszta.

Koncepcja zintegrowanego, pełnego życia jest bardzo prosta. Prosta, ale niekoniecznie łatwa. Prawdopodobnie właśnie prostota tej koncepcji sprawia, że ludzie traktują ją zbyt lekko. Integracja to zdolność robienia wielu różnych małych rzeczy i takiego ich zestawienia, aby działały jako całość. Dla umysłu jest to przytłaczająca koncepcja. Wynika to z tego, że umysł jest jedynie fragmentem serca – ponieważ jest jedynie częścią całości, umysł nie może zrozumieć całości. Mimo to zostaliśmy nauczeni, by oddawać umysłowi znacznie więcej kontroli, niż powinien mieć. (Za chwilę będę więcej mówić o umyśle i sercu.) Zdolność do zintegrowanego życia pochodzi ze znacznie głębszego punktu, który wymusi bardziej holistyczną równowagę między całym kompleksem umysłu, ciała i duszy.

Aby osiągnąć równowagę i integrację, należy uwzględnić potrzeby całości. Oznacza to równowagę między fizycznym ciałem a tym, czego jego unikalna struktura potrzebuje, umysłem (w tym postrzeganiem zmysłowym) oraz uczuciami i duchem (lub duszą) łączącą wszystko. Ponieważ ludzie w naszej kulturze mają tendencję do oddawania kon-

troli umysłowi, może zaistnieć potrzeba ogromnego wysiłku i pracy, aby wrócić do stanu równowagi między tymi trzema głównymi komponentami naszego jestestwa.

Kiedy funkcjonujemy jako zintegrowani, pełni ludzie, zdrowie i dobre samopoczucie są naturalną konsekwencją. Kiedy występuje nierównowaga lub wewnętrzny konflikt, może w końcu dojść do problemów w ciele fizycznym w postaci choroby. To właśnie w tym miejscu wschodnie i zachodnie podejścia do zdrowia fizycznego obierają różne kierunki, a ponieważ są one tak rozbieżne, należy posiąść wiedzę na temat obu paradygmatów, by móc podejmować słuszne decyzje.

Wschodnie i zachodnie podejście do uzdrawiania

Ile razy w życiu zdarzyło ci się doświadczać czegoś, co nie mogło być zdiagnozowane ani leczone skutecznie przez lekarza? Czy tego rodzaju przeżycie dało ci kiedykolwiek do myślenia, czym naprawdę jest choroba lub ból i skąd się one biorą i czy odpowiedzi na te kwestie w ogóle istnieją? Tego rodzaju pytania skłoniły cię prawdopodobnie do poszukiwania informacji o uzdrawianiu wibracyjnym i nauczenia się, czym się ono różni od konwencjonalnej medycyny. Zachodnie podejście do uzdrawiania jest bardzo odmienne od wschodniego. Zachodni lekarz pracuje nad „wyleczeniem” choroby lub dolegliwości, natomiast praktyk medycyny wschodniej będzie poszukiwał sposobu na przywrócenie równowagi do zaburzonego organizmu poprzez zrównoważenie umysłu, ciała i duszy. Zachodnie podejście opiera się wyłącznie na naukowym i intelektualnym rozumowaniu, podczas gdy wschodnie podejście polega na całościowym spojrzeniu na sprzężenie umysłu, ciała i duszy. Wschodni system bazuje na zrozumieniu, że dusza jest podstawą reszty subtelnej energii, a także ciała fizycznego. Ponieważ zachodnia medycyna nie

potrafi udowodnić istnienia duszy i subtelnej energii, żaden z tych elementów nie jest brany pod uwagę i całe podejście jest zupełnie inne.

Zachodni system medyczny widzi chorobę wyłącznie w kontekście fizycznych jej objawów. Ponieważ sednem jest sama choroba fizyczna, celem medycyny zachodniej jest wyeliminowanie fizycznych objawów wszelkimi możliwymi sposobami. Bardzo często oznacza to stosowanie terapii, które są ogromnie toksyczne, wprowadzając nierównowagę do całego organizmu. Doskonałymi tego przykładami są radioterapia i chemioterapia stosowane w leczeniu raka. Powodują one skrajne zmęczenie, złe samopoczucie i wiele innych problemów, ponieważ nie da się ograniczyć działania takiej agresywnej trucizny do samego chorego miejsca.

Podejście wschodnie do zdrowia i dobrego samopoczucia jest zupełnie inne; wschodni system widzi chorobę czy niedomaganie jako zaledwie objaw braku harmonii w układzie umysłu, ciała i duszy, ale objawy te nie są uznawane za źródło czy chorobę samą w sobie. Nierównowagę systemu umysłu, ciała i duszy uznaje się za dyskomfort spowodowany uwięzieniem lub stagnacją subtelnej energii w ciele. Ta energia w stanie zastoju uznawana jest za przyczynę fizycznych objawów choroby, pojawiających się w obszarach niedożywionych przez zdrową, płynącą energię. W podejściu wschodnim głównym celem nie jest zniszczenie jakiegoś fizycznego objawu choroby; uwaga skierowana jest na przywrócenie silnego i zdrowego przepływu energii.

W systemie wschodnim bierze się pod uwagę wszystko. Jak układa ci się w małżeństwie i w życiu rodzinnym? Czy czujesz się spełniony zawodowo i życiowo? Czy zajmujesz się na co dzień jakąś pracą na poziomie duchowym? Czy dostarczasz swojemu fizycznemu ciału wystarczająco dużo ruchu? Czy doświadczyłeś czegoś traumatycznego, co wymaga prze-

pracowania? Wszystkie te elementy uznawane są za jednako istotne w budowaniu całego obrazu zdrowia człowieka.

Wschodni system pracuje nad wzmocnieniem pewnego szczególnego obszaru w sprzężeniu umysłu, ciała i duszy, który utracił równowagę; wierzy, że jeśli równowaga zostanie przywrócona, a energia (znana pod nazwą prana lub chi) wprawiona w ruch, ciało automatycznie uleczy się samo. Ciało i jego subtelna energia są postrzegane jako potężne, życiodajne siły same w sobie, które przy dobrym podejściu potrafią bezproblemowo zająć się ciałem fizycznym. Rozwiązywanie problemu w ciele może oznaczać przede wszystkim zajęcie się umysłem lub emocjami, będącymi kluczem do przywracania równowagi. Może to oznaczać zmianę diety, wyeliminowanie ograniczających wzorców przekonań, a nawet rozwinięcie jakiegoś hobby przyczyniającego się do poczucia spełnienia i szczęścia. Może to też oznaczać wydostanie się z trudnej i uwłaczającej sytuacji życiowej lub podjęcie jakiejś pracy artystycznej, twórczej. Całe podejście skupia się na ciele jako wrodzonym życiodajnym mechanizmie, który potrafi się sam leczyć, kiedy człowiek prowadzi harmonijne i spełnione życie.

Choć wszystko w gruncie rzeczy sprowadza się do równowagi, należy zrozumieć, że systemy uzdrawiania wibracyjnego uznają, iż dla różnych psychologicznych i fizycznych rodzajów temperamentu stosuje się różne terapie, które będą omówione w dalszych rozdziałach. Pomyśl, że każda osoba ma unikalne inklinacje psychologiczne wyrażające się poprzez unikalne dla niej emocje oraz unikalny typ ciała lub fizyczną konstytucję. To właśnie unikalny temperament i konstytucja danej osoby determinują, jaka równowaga sił życiowych jest dla niej odpowiednia.

Nie mam żadnych wątpliwości, że z czasem nauka będzie w stanie zrozumieć, a nawet udowodnić, jak działa uzdra-

wianie wibracyjne. Oni to już nawet wiedzą; cóż, może nie rozumieją, ale nie mogą zaprzeczyć nawet temu, że medytacja ma pozytywny wpływ na zdrowie. Wschodni system uzdrawiania nigdy nie zanieczywał kwestii duchowej, która tworzy ogólną świadomość człowieka i pewnego dnia zachodni paradygmat nie będzie już mógł tego robić. Będzie musiał rozwinąć się w coś bardziej wyrafinowanego albo pozostanie zbyt techniczny. Podam praktyczny przykład. Czy wiesz, że dobrze wyszkolony praktyk ajurwedy lub osoba dobrze zaznajomiona ze sztuką kinezyjologiczną potrafi postawić diagnozę z pulsu i określić dokładnie, jaka występuje w organizmie nierównowaga i co ją powoduje? Że żadne inne narzędzia diagnostyczne nie są potrzebne? Żadne badania krwi albo rozległe prześwietlenia? Jest to bardzo zabawne w świetle tego, że zachodni lekarze wiedzą, że mamy puls i... na tym koniec. Gdyby chociaż tak drobna rzecz była bardziej rozpowszechniona, znana i zaakceptowana przez społeczeństwo, system zachodniej medycyny, jaki dziś znamy, zdrząłby w posadach.

Umysł i ogólne zdrowie

Umysł jest jednym z najpotężniejszych istniejących narzędzi, ale także jednym z najmniej zrozumianych. To, czy uzdrawianie wibracyjne zadziała, czy nie i jaki będzie jego zasięg, w zupełności zależy od umysłu. Umysł podzielony jest na dwa ważne komponenty w subtelnym ciele: Manas i Indu. Manas dotyczy doznań zmysłowych, przyzwyczajaje i uwarunkowań, podczas gdy Indu dotyczy intelektu, zdolności rozwojowych, wewnętrznego poznania i rozwiązywania wewnętrznego negatywizmu. Dla jasności i zrozumienia koncepcji, kiedy używam słowa „umysł”, odnoszę się do Manas, a kiedy mówię o intelekcie i wewnętrznym poznaniu lub wewnętrżnej analizie, mam na myśli Indu.

Cztery

Modalności uzdrawiania zgodne z typem fizycznym (żywiołami)

Wprowadzenie do modalności uzdrawiania za pomocą żywiołów

Przyjrzyjmy się kilku modalnościom uzdrawiania i temu, jak się one mają do składu żywiołów u człowieka. (*Sprawdź quiz w rozdziale 3, by określić swój typ żywiołu*). Kiedy myślimy o uzdrawianiu w sensie konstytucji fizycznej ciała, możemy wyróżnić dwa podejścia, które często się wzajemnie uzupełniają. Jednym z nich jest użycie modalności, z którą dana osoba najlepiej rezonuje; na przykład, jeśli ktoś ma dużo żywiołu ziemi w swojej fizycznej konstytucji, używanie modalności opartej na ziemi, takiej jak aromaterapia, do pracy z tą energią byłoby dobrym wyborem. Innym sposobem jest użycie modalności, korespondującej z tym obszarem konstytucji fizycznej, który jest słaby u danej osoby lub z którym są problemy. Na przykład dla osoby, która musi rozwinąć większe skupienie i siłę woli, dobrym sposobem będzie praca z modalnością opartą na żywiole ognia. Trzecim sposobem jest znalezienie jednej modalności, która łączy elementy słabe i silne u danej osoby. Jeśli ktoś ma w swojej konstytucji ogień i powietrze, powinien wykorzystać *Technikę pranajama dla rozpraszania negatywnej energii* opisaną na stronie

181. To, jak do tego podejdziesz, zależy wyłącznie od ciebie i będziesz potrzebował praktyki, by stwierdzić, co działa najlepiej (albo co nie działa). Każdy jest inny, zarówno pod względem konstytucji żywiołów, jak i ogólnego usposobienia, dlatego żaden sposób nie zadziała dla wszystkich!

Aby dobrze i skutecznie pracować z modalnościami zgodnymi z żywiołami i zrozumieć konstytucję żywiołową, rozpocznij od oceny tego, co lubisz i czego nie lubisz. Omawialiśmy już atrybuty poszczególnych żywiołów. Zapisz każdy żywioł na kartce papieru i kilka atrybutów odpowiadających poszczególnym żywiołom. Na przykład żywioł eteru będzie się łączył z dźwiękiem, muzyką, głosem, mantrą i wszystkim, co wiąże się z dźwiękiem lub przestrzenią. Kiedy będziesz mieć już tę listę, oceń każdy żywioł od jeden do pięć, gdzie jedynka oznacza żywioł, który przyciąga cię najbardziej. Zalecam rozpoczęcie od modalności, która najbardziej cię interesuje; niech to będzie coś, co wywołuje radość i poczucie cudu. To uczyni całe odkrywanie uzdrawiania wibracyjnego pozytywnym i wartym zachodu doświadczeniem, co jest ważne, ponieważ najprawdopodobniej chętniej będziesz się trzymał i uczył czegoś, co daje ci radość. Każda modalność wymaga długiego czasu, by ją naprawdę, dogłębnie poznać, dlatego konsekwentne trzymanie się tej wybranej jest istotne. Zacznijmy nasze poznawanie od kilku modalności związanych z żywiołem ziemi.

Oto tabela ukazująca podstawowe atrybuty każdego żywiołu.

Żywioł	Zmysł postrzegania	Atrybuty
Ziemia	Powonienie	Solidny, sztywny, stały, zawiera w sobie wszystkie inne żywioły
Woda	Smak	Elastyczny, płynny, potrafiący się dostosować, może przejąć wibracje czegokolwiek, oczyszczający, przybiera kształt wszelkiego rodzaju zasobnika

Ogień	Wzrok	Destrukcyjna energia mająca na celu usunięcie subtelnej energii z zasobnika, by działać w innych celach
Powietrze	Dotyk	Lekkość, nieograniczone, ekspansywne, wolno płynące
Eter	Słuch	Najsubtelniejszy z wszystkich żywołów, strumień dźwięku, czysty dźwięk wibracyjny, który może tworzyć dźwięk i światło

Modalności uzdrawiania żywołu ziemi

Żywiół ziemi ma wiele, wiele modalności, które są z nim związane, ponieważ reprezentuje on wszystko, co namacalne i odczuwalne. Jako że ciało fizyczne ma wysoce ziemski skład, istnieje wiele rzeczy z wszystkich części świata, które gwarantują, że ciało jest w dobrym stanie. Bezpośrednia praca z żywołem ziemi działa na ciało fizyczne i może również przynosić równowagę w czakrze podstawy (Muladhara) oraz świadomość w niej zawartą, która odnosi się do stabilności, silnych podstaw i ogólnego celu życia.

Inne korzyści płynące z pracy z modalnościami żywołu ziemi to zdolność uzdrawiania problemów ciała. „Przyciąganie się podobieństw”: często gęstość fizycznego ciała potrzebuje czegoś równie gęstego, aby przynieść stan optymalnego zdrowia. Zanim choroba spenetruje ciało fizyczne, musi być leczona innymi fizycznymi, namacalnymi rzeczami. Na przykład słuchanie piosenki może sprawić, że poczujesz się lepiej emocjonalnie, chociaż nie ma ona zdolności uzdrawiania fizycznych ran. Co ciekawe, ponieważ żywiół ziemi zawiera subtelną esencję wszystkich pozostałych żywołów, materiały ziemskie mogą mieć bezpośredni wpływ na wszystkie żywoły, zmysły, a nawet emocje i psychologiczny temperament. Modalności żywołu ziemi są zdecydowanie najbardziej różnorodne, wielonurtowe i potężne ze wszyst-

kich, dzięki czemu można pracować na wszystkich poziomach zintegrowanego systemu umysłu, ciała i duszy. Z tego powodu poświęcimy dużo czasu na przyjrzenie się niektórym modalnościom związanym z żywiołem ziemi.

Aromaterapia i olejki eteryczne

Aromaterapia⁵ jest potężną modalnością związaną z żywiołem ziemi. Ponieważ żywioł ziemi rządzi zmysłem powonienia, aromaterapia należy do tej właśnie kategorii. Powonienie to podstawowy zmysł postrzegania związany z naszym najbardziej intuicyjnym, instynktownym ja, rządzący również zmysłem smaku. Aromaterapia jest jedną z wielu modalności, niezwykle zróżnicowaną, mogącą działać w połączeniu z innymi elementami i zastosowaniami. Przykładem może być masaż. Często podczas masażu olejek do niego stosowany ma szczególny zapach, który przynosi ciału równowagę. Zapach gotującego się ulubionego dania może także być rodzajem aromaterapii z racji swojego pozytywnego wpływu na psychikę.

Stosowanie olejków eterycznych to kolejna znana metoda uzdrawiania. Możesz zdobyć prawie każdy zapach, jakiego zapagniesz. Niektóre olejki eteryczne mogą być stosowane nawet wewnątrz jako suplementy diety, inne stosuje się tylko zewnętrznie lub poprzez inhalację. Mocną stroną olejków eterycznych jest ich siła oraz duże stężenie. Kiedy przekroisz świeżą pomarańczę, unoszący się zapach będzie subtelny. Natomiast zapach pomarańczowego olejku eterycznego jest silnie skoncentrowany i może być stosowany jako silna forma aromaterapii. Nie każdy potrzebuje tak skoncentrowanych olejków, dlatego poszukaj tego, co działa dla ciebie najlepiej, i pomyśl, dlaczego; takie przemyślenie

⁵ Więcej na temat praktycznego zastosowania aromaterapii i olejków eterycznych można przeczytać w książce „Aromaterapia praktyczna”, której autorką jest Beata Matuszewska. Publikację można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

pomoże ci lepiej zrozumieć twoje silne strony i słabości, dając ogólne lepsze poznanie siebie.

Istnieje wiele dobrze napisanych książek, filmów i innych źródeł informacji na temat aromaterapii i wykorzystania olejków eterycznych. Różne firmy sprzedają olejki o różnym stopniu gęstości i działania terapeutycznego. Znalezienie wysokiej jakości olejku na początek pozwoli ci odkryć to, co olejki eteryczne potrafią zdziałać. Trzy najczęściej używane olejki to lawendowy, miętowy i eukaliptusowy. Lawenda zachwalana jest ze względu na swoje działanie przeciwbakteryjne. Stosuje się ją także z powodzeniem w łagodzeniu lęków oraz bólów głowy wynikających ze stresu. Mięta daje miłe uczucie ożywienia, kiedy czujesz się zmęczony lub mentalnie znudzony; uśmierza także ból głowy. Eukaliptus ma właściwości łagodzące ból, jest także znany jako środek oczyszczający duchowo. Są to tylko powierzchowne informacje, dające przykład wykorzystania olejków.

Kamienie i kryształy

Użycie kamieni i kryształów to kolejna, niezwykle różnorodna modalność, którą można skierować na uzdrawianie wszystkich części systemu umysłu, ciała i duszy. Tak jak w przypadku aromaterapii, istnieje wiele dobrych książek i przewodników, dzięki którym możesz pogłębić swoje zrozumienie, jak używać kamieni i kryształów, aby wnieść równowagę do różnych części ciała, myśli i uczuć. Stosowanie kamieni lub kryształów u ludzi posiadających dużo elementu ziemi może przynieść bardzo dobre rezultaty z uwagi na fenomen „przyciągania się podobieństw”. Kamienie, tak jak ciało fizyczne, mają dużą gęstość. Materiały z elementem ziemi mogą z łatwością wpłynąć na wibracje występujące na poziomie fizycznym.

Kamieni można używać na różne sposoby. Ich wibracje są odczuwalne nawet wtedy, gdy leżą w pokoju, w którym prze-

bywasz, a odczucie to jest jeszcze silniejsze, kiedy trzymasz je w rękę lub z nimi medytujesz. Każdy rodzaj kamienia lub kryształu ma inny typ wibracji energetycznych, dlatego zanim zaczniesz stosować terapię kamieniami i kryształami, przeprowadź głębsze rozeznanie na ich temat. Poza układaniem ich na ciele, można je nosić w kieszeni, aby mieć przy sobie ich wibracje. Można też nimi ładować wodę pitną w szklance. Można je stosować na wszystkich obszarach ciała, w tym w okolicach czakr, aby stymulować ruch energii. Niektóre kamienie wyciągają energię z człowieka, podczas gdy inne mogą ją człowiekowi oddawać.

Jednym z najczęściej używanych kryształów jest kwarc, który ma wiele zastosowań. Kryształy kwarcu są bardzo jasne i zawierają w sobie wysokie wibracje energetyczne. Mogą mieć wiele częstotliwości wibracyjnych i dzięki temu stać się narzędziem do prowadzenia różnych typów uzdrawiania. Na przykład energia jakiejś mantry może zostać wprogramowana w kryształ kwarcu tak, aby zgrał się z nią i emitował jej energię. Kwarc może także wyciągać negatywizm z ciała, wchłaniając go. Następnie, negatywizm można uwolnić z kryształu poprzez oczyszczanie. Kryształ kwarcu emituje wysokie wibracje energetyczne, które zakłócają energię tamas, promując w ten sposób klarowność i dobre samopoczucie. Samo posiadanie kryształów kwarcu w domu lub w pokoju pomaga oczyścić subtelną energię w przestrzeni.

Hematyt to kamień, który używany jest do ugruntowywania lub uziemiania subtelnej energii. Dla ludzi, którzy są rozkojarzeni i roztrzepani, hematyt może być pomocny w lepszym nawiązaniu kontaktu z tu i teraz. Wiele skał i kryształów, w tym kwarc, można oczyszczać za pomocą wody i promieni słonecznych. Istnieją skały, które nie znoszą światła słonecznego, a niektóre skały składające się z minerałów rozpuszczają się w wodzie, dlatego przed użyciem dokład-

nie poznaj swój kamień. Można znaleźć kamienie i kryształy praktycznie do wszelkiego użytku, można je stosować na wiele różnych sposobów w uzdrawianiu wibracyjnym na poziomie umysłu, ciała i duszy.

Rośliny, zioła i przyprawy

Wiele roślin czy części roślin znanych jest ze swoich uzdrawiających właściwości. Poznanie podstaw zielarstwa i używania przypraw w gotowaniu odkryje niesamowite tajemnice tego, czego mogą dokonać rośliny. Kiedyś, zanim pojawiły się leki syntetyczne, aptekarze albo zielarze używali roślin do leczenia chorób. Rośliny posiadają energie, które można wykorzystać na wiele różnych sposobów. Niektóre z nich (na przykład koniczyna) zabijają zarazki, inne mają właściwości uśmierzające ból, jeszcze inne wspomagają odmładzanie. Powszechnie znaną rośliną o sile odmładzania jest aloes. Niektóre rośliny należy gotować, a niektóre zjadane są na surowo. Jedne stosuje się zewnętrznie, a inne poprzez spożywanie. Wszystko zależy od rośliny i zastosowania. Aloes może być używany zewnętrznie, na skórę oraz spożywany w celach uzdrawiających. Z kolei cebula pomaga rozproszyć energię tamas. W surowej formie ma bardzo silne działanie (pomyśl o czerwonej cebuli w sałatce), ale jej moc nie zawsze jest do przyjęcia dla żołądka lub nie smakuje tak, jak gotowana. Kurkuma natomiast jest przykładem przyprawy, której moc się zwiększa w procesie gotowania.

Gotowanie jest najczęściej najpraktyczniejszym sposobem poznawania medycznych korzyści roślin. Gotowane przyprawy to część procesu prewencji i uzdrawiania. Doskonałym przykładem rośliny i przyprawy wielofunkcyjnej używanej w leczeniu jest korzeń imbiru. Imbir łagodzi zaburzenia pracy żołądka, wspomaga proces trawienia, oczyszcza organizm. Kurkuma to kolejna cudowna roślina. Nauka za-

czynna dostrzegać i ujawniać wszystkie cudowne rzeczy, które potrafi czynić kurkuma, ale w kręgach duchowych jest ona znana od stuleci dzięki swoim właściwościom oczyszczającym, zarówno wewnętrznym, jak i zewnętrznym. Można stosować ją do łagodzenia opuchlizny i stanów zapalnych, rozprasza również energię złości. Kurkuma potrafi wygnać z ciała negatywizm i oczyścić aurę. Z powodzeniem nadaje się do pielęgnacji skóry, która staje się miękka i nieskazitelna. Kurkuma hamuje odrastanie włosów po goleniu i zabija zarazki. Z pewnością kurkuma zabarwi twoją skórę na żółto lub pomarańczowo, dlatego należy jej używać z umiarem lub z dużą ilością mydła. Stosując ją do gotowania potraw, skorzystamy z jej działania wewnętrznego, zmniejszającego stany zapalne w organizmie. Kolendra jest często używana wewnętrznie w celach oczyszczania organizmu. Cynamon z kolei rozgrzewa organizm, co zapobiega stagnacji lub ją usuwa. Kardamon działa odwrotnie; ma naturę ochładzającą i można go stosować wspomagająco na układ trawienny.

Rośliny i zioła są również powszechnie stosowane w uzdrawiających ceremoniach duchowych. Biała szałwia, na przykład, może być podpalona jak kadzidło, by działać jako środek oczyszczający energię w domu lub zamkniętym pomieszczeniu. Dym działa jak miotła, przywierając do negatywnej energii i wymiatając ją z pomieszczenia. Jeśli zainteresujesz się roślinami i ziołami, pogłęb swoją wiedzę na ich temat. Rośliny mogą leczyć wszystko, od nierównowagi mentalnej aż po fizyczne przejawy choroby, co czyni je wszechstronnym narzędziem dla zdrowia i uzdrawiania.

Czas na łonie natury

Spędzanie czasu na łonie natury, wśród skał, drzew, roślin, na świeżym powietrzu i w słońcu jest potężnym sposobem odmładzania ciała, uwalniania stresu i oczyszczania emocjo-

nalnego. Natura jest zawsze naturą, drzewo jest drzewem, a kwiat – kwiatem. Przebywanie wśród natury przypomina człowiekowi o wrodzonym poczuciu siebie, które często gubi w gonitwie codziennego życia, kiedy ludzie nie zawsze szanują swoją prawdziwą esencję. Ponieważ drzewo nie potrafi być niczym innym niż drzewem, skała – skałą, i tak dalej, natura może nauczyć nas, jak odnaleźć swoją najgłębszą esencję i wrócić do niej, nie starając się być czymś, czym nie jesteśmy. Natura łączy wszystkie siły żywołów, wystawiając na ich działanie każdą część kompozycji żywołów, jaką jest każdy z nas.

Natura przynosi jeszcze dwie inne korzyści dla zdrowia i uzdrawiania. Po pierwsze przebywanie w naturze zapewnia naturalne oczyszczanie subtelnej energii w i dookoła ciała. Po drugie bezpośredni kontakt z ziemią jest sposobem na ugruntowanie lub uziemienie (oba terminy są powszechnie stosowane) energii. Ugruntowanie pozwoli ci lepiej połączyć się z samym sobą i resztą świata. Tak jak prąd elektryczny musi być uziemiony, by nie stwarzał zagrożenia, tak samo energia w ciele potrzebuje uziemienia, by zapobiegać problemom. Rozbujana energia lub nadmiar subtelnej energii w ciele może przeciążyć subtelne ciało, powodując bóle i inne fizyczne dolegliwości. Kiedy energia jest prawidłowo uziemiona, będziesz czuł się stabilnie, lekko, poczujesz przyływ witalności i sił, ponieważ ugruntowanie świetnie działa na wyrównanie przepływu energii w ciele. Ugruntowanie daje również możliwość pozbycia się z organizmu negatywnej energii i stresu, które przedostają się do ziemi. Ponieważ ziemia składa się z rozłożonych materiałów i zawiera w sobie subtelne esencje wszystkich innych żywołów, posiada ona specjalną zdolność absorbowania i neutralizowania energii; może przyjąć wszelką energię i rozbić ją na materiał wyjściowy. Tak jak odchody używane są jako nawozy, możesz od-

Sześć

Techniki do pracy nad zdrowiem i uzdrawianiem

Przyjrzeliliśmy się poszczególnym gunom i żywiołom oraz omówiliśmy ich atrybuty. Miałeś okazję zastanowić się, jaka jest twoja konstytucja, i jesteś teraz gotów, by samemu wypróbować kilka technik. Opisałam kilka skutecznych technik, z których możesz skorzystać dla poprawy zdrowia, wyważenia i ustabilizowania energii i znalezienia pozytywnego nastawienia na całą drogę uzdrawiania.

Uwaga na temat pracy z technikami

Zaprezentowane techniki stanowią dla ciebie pełny przewodnik, byś mógł wyruszyć w swoją drogę. Naucz się, jak one ze sobą współgrają i co jest najlepsze dla ciebie. Poszukuj dalej innych modalności, które będą pasowały do twojego unikalnego temperamentu. Oto kilka rzeczy do zapamiętania, zanim wystartujesz.

Konsekwencja w realizowaniu techniki jest ważniejsza niż długość każdej sesji. Na przykład, lepiej jest wykonywać ją konsekwentnie przez sześć tygodni, pięć minut dziennie niż trzy razy w tygodniu przez godzinę. Robienie czegoś codziennie wpływa na umysł silniej, do tego stopnia, że schodzi to do podświadomości, stając się naturalnym procesem, który nie wymaga nadmiernego skupienia. Z czasem, umysł sam będzie wykonywał daną technikę, bez twojego o tym

myślenia. Każda technika ma zakres czasowy przewidziany dla osiągnięcia najlepszych rezultatów (na przykład cztery do dwunastu minut), wybierz więc to, co możesz robić konsekwentnie każdego dnia i trzymaj się tego. Jeśli masz z tym problem, wybierz coś, co wymaga mniej czasu, i stopniowo go wydłużaj. Wszystkie techniki mają na celu reprogramowanie umysłu, by wypracować pozytywne nawyki życiowe. Skorzystaj z tego, jak działa umysł - któż nie może poświęcić pięciu do dziesięciu minut dziennie dla zdrowia i dobrego samopoczucia? Poza korzyściami płynącymi z samej techniki, zauważysz, że zmieniają się różne rzeczy w innych sferach życia, ponieważ za każdym razem, kiedy nauczysz się konsekwencji w jakiejś kwestii, równocześnie wzmacniasz ją też w innych obszarach.

Dobrym pomysłem jest prowadzenie dziennika, ponieważ dzięki krótkiemu zapisywaniu doświadczeń po wykonaniu techniki każdego dnia możesz obserwować, jakie zmiany zachodzą w tobie z czasem. Po co najmniej trzech tygodniach konsekwentnego wykonywania techniki zobaczysz, jak to cię zmieniło. Zobaczysz, jak się zmienisz po sześciu tygodniach, po sześciu miesiącach i tak dalej. Najważniejszą rzeczą do zapamiętania jest: jeśli technika działa, stosuj ją dalej. Nie przedstawaj tylko dlatego, że lepiej się czujesz! Utrzymuj rutynę jako prewencję, a zachowasz zdrowie, co jest łatwiejsze niż praca z subtelną energią, by pokonać chorobę. Za każdym razem, gdy pracujesz z wybraną techniką, wkładasz odrobinę energii na swoje wewnętrzne konto oszczędnościowe, z którego możesz skorzystać, kiedy będzie taka potrzeba. Twoje wewnętrzne konto oszczędnościowe i wewnętrzny dobrobyt są ze sobą powiązane - nie pozwól, żeby któreś z nich się wyczerpało!

Na koniec daj sobie wystarczająco dużo czasu do pracy z każdą techniką, aby dobrze ocenić, czy jest dla ciebie odpowiednia, czy nie. Jeśli wydaje ci się, że dana technika nie

działa, może być tak, że sprawdza ona twoje ograniczenia i granice bólu i w rzeczywistości robi to, co powinna robić. Bądź wobec siebie uczciwy. Zrób introspekcję i spójrz w głąb siebie. Twoja droga uzdrawiania będzie wymagała, abyś wygładził ostre krawędzie swojego charakteru, co pomoże ci znaleźć równowagę w twoim wnętrzu. Daj się skrobać i szlifować, by znaleźć w sobie perłę, której szukasz. Zdrowie, bogactwo i szczęście wszelkiego rodzaju wymagają od ciebie działania zgodnego z twoją najskrytszą naturą. Zobacz, jak techniki mogą ci w tym pomóc, a gdzie powodują nieodpowiednie tarcie. Oba rodzaje tarć są niezbędne, by pomóc ci odnaleźć twoją prawdziwą esencję.

Wizualizacja uziemiającej energii (ogień, ziemia i sattwa)

Tak jak prąd elektryczny działa najlepiej i jest najbezpieczniejszy, gdy jest uziemiony, tak subtelna energia w ludzkim ciele działa najlepiej, kiedy wiesz, jak się ugruntować. Ugruntowanie ma dwa zasadnicze skutki: promuje ruch energii w ciele i eliminuje nadmiar subtelnej energii. Jedno i drugie zapewnia utrzymanie równowagi i otwarcie na silniejsze wibracje uzdrawiające. Uziemienie może być też wykorzystane do usuwania negatywnej subtelnej energii, negatywnych myśli i wszelkiej niechcianej wibracji subtelnej energii. Kiedy ciało jest ugruntowane, możesz przyjmować i przemieszczać więcej subtelnej energii niż wtedy, gdy nie jesteś ugruntowany. Ugruntowanie w kontekście ciała oznacza proces pełnego połączenia się z ciałem i samą Matką Ziemią.

Kiedy gruntujesz siebie lub jakąś specyficzną wibrację energetyczną, oddajesz ją ziemi. Nie martw się, ziemia zużyje wszystko – nawet wibracje, które uważamy za negatywne. Pamiętaj, skąd pochodzą nawozy. To, co dla jednego jest odchodami, dla czegoś innego będzie płodnym gruntem. Zie-

mia przyjmuje wszystko i przekształca w neutralną energię, która staje się fundamentem wszystkiego w życiu. Oto technika na ugruntowanie nadmiaru niechcianej energii.

Usiądź w wygodnej pozycji, na krześle lub bezpośrednio na ziemi. Jeśli możesz siedzieć na zewnątrz, na świeżym powietrzu, tym lepiej. Jeśli nie, technika nadal spełni swoją rolę. Mieszkając w Minnesocie, przez kilka lat nauczyłam się, że nie zawsze można wyjść na zewnątrz na świeże powietrze, szczególnie przy temperaturze minus 28 stopni, w której włosy w twoim nosie zamarzają w sekundę. Przybierz wygodną pozycję, gdziekolwiek jesteś, aby naprawdę się rozluźnić. Upewnij się jednak, że czujesz grunt, siedząc na nim lub pod stopami. Zamknij oczy i weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Wdychaj powietrze dookoła ciebie, uświadamiając sobie, że nosi ono w sobie mnóstwo subtelnej energii. Oddychaj i wprowadź tę energię do swego ciała. Wyobraź sobie, jak ta energia wiruje dookoła wszystkich części we wnętrzu twojego ciała, zwracając szczególną uwagę na schorowane i bolesne miejsca. Wyobraź sobie korzenie wyrastające z twoich stóp lub kości stykających się z podłożem, wchodzące głęboko w ziemię; twarde, grube, brązowe, ziemiste korzenie. Wpuść je na wiele metrów, głęboko w ziemię. Poczuj, jak ziemia wciąga twoją subtelną energię. Pozwól jej wziąć całą tę dodatkową energię, którą wdychasz i która wiruje w twoim ciele i wokół czakr, wyciągnąć ją z twego ciała i rozproszyć ją głęboko w ziemi jak nawóz. Kiedy skończysz, wyobraź sobie, jak korzenie wchłaniają się w twoje ciało, ale pozostają połączony z wibracją ziemi, wiedząc, że możesz do niej powrócić, kiedy tylko zechcesz. Technika ta może być praktykowana z powodzeniem przez zaledwie trzy do dwunastu minut dziennie. Nie ma konieczności wydłużania ćwiczenia ponad dwanaście minut. Notuj każdego dnia, jak się czujesz i jak cię ta tech-

nika zmienia, czy efekty są stopniowe, czy nagłe. Pomoże ci to później na twojej ścieżce uzdrawiania.

*Wizualizacja kultywowania subtelnej energii
(ogień, powietrze, sattwa)*

Teraz, kiedy już znasz dobrą technikę poruszania swojej subtelnej energii i gruntowania jej po to, aby wpuścić jej więcej, nauczmy się techniki wprowadzania większej ilości tej energii do twojego życia. Ważne jednak jest nauczenie się na początek prawidłowego uziemiania, ponieważ wprowadzanie większej ilości energii, kiedy nie wiesz, jak ugruntować to, co masz, może być przytłaczające, w zależności od rodzaju energii, którą masz zamiar rozwijać. Subtelna energia może być z natury ochładzająca, ocieplająca lub pobudzająca. Sposób, w jaki do ciebie przychodzi, będzie dla ciebie tropem odnośnie twojego temperamentu. Jest to technika, której celem jest połączenie cię z energią słońca. Słońce zawiera całe spektrum energii, więc możesz otrzymać od niego dokładnie to, czego potrzebujesz. Nawet jeśli nie wiesz dokładnie, czego potrzebujesz, wyrówna swoją energię i wypełni wszelkie luki, jeśli okaże się to konieczne. Może się to wydać dziwne, że słońce ma także energię ochładzającą i uzdrawiającą, ale tak jest w istocie!

Najlepiej jest praktykować tę technikę rano lub w ciągu dnia, ponieważ słońce poruszy w tobie energię, a jej aktywność może utrudnić spanie. Wyjdź na zewnątrz i poczuj promienie słońca na skórze. Daj sobie czas, by naprawdę to poczuć. Połącz się z energią słońca, czując ją na sobie i zapraszając ją do swojego wnętrza. Czując energię słońca na swojej skórze, wyobraź sobie, jak wnika ona do twojego ciała i przechodzi do wszystkich jego części. Zapraszaj ją. Wizualizuj, jak energia ta usuwa stagnację i równoważy obszary, w których panuje nierównowaga lub choroba. Powiedz swe-

mu ciału, aby wzięło od słońca to, czego potrzebuje, a resztę zostawiło za sobą.

Wychodź i wygrzewaj się na słońcu przez kilka dni lub tygodni do momentu, aż naprawdę dobrze poznasz uczucie słońca na skórze. Kiedy już będziesz wiedział, jakie to uczucie, możesz stosować tę technikę o każdej porze, gdziekolwiek zechcesz, nawet nie przebywając na słońcu. Możesz wywołać to uczucie i wibrację bezpośrednio ze swojego wnętrza, ponieważ w swojej subtelnej energii nosisz już energię słońca. Wykonuj ćwiczenie przez trzy do jedenastu minut, w zależności od tego, jak mocno czujesz tę energię. Jeśli poczujesz ją szybko, utrzymuj wizualizację przez trzy do pięciu minut. Jeśli trudniej ci się połączyć, rób to przez jedenaście minut.

*Technika medytacyjna dla kultywowania
uzdrawiającej energii
(ogień, powietrze, sattwa i radžas)*

Istnieje różnica między głęboką medytacją, która jest słuchaniem swojej duszy i Boga, a pracą z techniką. Technika pomaga umysłowi skupić się i skierować energię, co wymaga od niego aktywności (energia radžas). Głęboka, cicha medytacja (energia sattwa) jest dokładnym tego przeciwieństwem; wychodzi ona poza umysł w momencie, gdy osiągnął on spokój. Technika może być skuteczną drogą do cichej medytacji, ponieważ dzięki niej spowalniasz umysł, co czyni pozostanie w ciszy łatwiejszym. W głębokiej medytacji stajesz się otwarty, ekspansywny i pusty. Poznajmy technikę, która nauczy umysł, jak rozwijać wibracje uzdrawiające w ciele i łatwiej osiągnąć stan głębokiej medytacji.

Wewnętrzne zdrowie jest silnie związane z równowagą energetyczną; w naszym ciele płynie zarówno energia ocieplająca, jak i ochładzająca. Nadmiar ciepła rozprasza, nadmiar chłodu wprowadza zastój. Czasami o energiach tych

mówi się, że jedna z nich jest męska, a druga żeńska, ale bez względu na to, jak się je nazywa, są one przeciwległymi biegunami, które powinny się zjeść, by być jak najbardziej skuteczne. Znajdź miejsce, w którym przez chwilę nikt nie będzie ci przeszkadzał. Usiądź i zrelaksuj się. Siedząc spokojnie, zamknij oczy. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów i wyobraź sobie kombinację koloru ciemnoniebieskiego i białego, wchodzącą do twojego ciała. Wizualizuj tę energię wnikałą we wszystkie części twojego ciała, otulając cię pełną równowagą, uzdrowieniem i łaską. Postaraj się odczuć różnicę między białym światłem a niebieskim. Odczuj je jako zjednoczone i równocześnie oddzielne energie, które starają się wszystko zrównoważyć. Kieruj tę energię wszędzie, ale skup się szczególnie na tych miejscach w ciele, emocjach i umyśle, które potrzebują dodatkowego uzdrowienia. Na koniec ćwiczenia siedź w absolutnej ciszy przez przynajmniej pięć minut, nie wizualizując niczego i nie myśląc o niczym. Możesz pozostać w tym stanie tak długo, jak potrzebujesz lub potrafisz. Pozwól sobie brodzić w tej energii, którą stworzyłeś lub w samej koncepcji nicości.

Pracuj z tą techniką przez sześć do jedenastu minut dziennie, do tego dochodzi dodatkowa porcja milczenia pod koniec. Bądź konsekwentny. Możesz to robić w dzień lub wieczorem bez żadnych niepożądanych skutków.

Kiedy intensywny chłód i ciepło połączą się w jedno, energia będzie odczuwalna w bardzo interesujący sposób. Zanurz się w to doświadczenie i zobacz, jak się z tym czujesz. Zobacz w swojej wizualizacji, jak kolor niebieski zmienia się poprzez połączenie się z białym światłem. Przybierze inny odcień niż ten początkowy ciemnoniebieski. Niebieskie światło reprezentuje chłodzącą, żeńską energię. Wszystko pochodzi z kosmicznej pustki, w tym także wszelkie światło, wszelka energia i wszelki blask. Jest to potencjalna energia stworze-

nia, która ma zdolność rozpuszczania choroby i wchłaniania jej jako czystej, neutralnej potencjalnej energii, która może być wykorzystana do tworzenia nowych, korzystnych rzeczy w życiu. Białe światło reprezentuje kulminację czystości i światło pochodzące z pustki, świetliste wewnętrzne istnienie i siłę Boga, zrodzonego z samej potencjalnej świadomości. Jest gorące, ogniste i czyste. Rozgrzane do białości. Oba razem, jak jedno, niszczą negatywną energię i pomagają jej na powrót wchłonąć się do swojego źródła. Pozwala to umysłowi, ciału i emocjom wrócić do jedności i równowagi. Symbole zdrowia są po dziś dzień oznaczane kolorem białym i niebieskim. Zbadaj głębiej tę symbolikę i historię stojącą za nią, jeśli cię to interesuje.

Technika pranayama w budowaniu subtelnej energii (powietrze)

Duża porcja energii pochodzi z powietrza, którym oddychamy, dlatego praca bezpośrednio z oddechem na różne sposoby może przynieść ciału więcej subtelnej energii. Jeśli chcesz nauczyć się więcej technik pranayama, jest ona aktywną częścią większości kursów asanów jogi. Istnieją techniki ogrzewania, ochładzania, relaksacji, skupienia i wszystkiego, czego tylko chcesz. Nauczmy się techniki, która pomoże ci budować energię.

Usiądź spokojnie w wygodnej pozycji. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów i rozluźnij się. Zamknij oczy, aby łatwiej się skupić wyłącznie na swoim oddechu. Wdychaj powietrze równomiernie, głęboko, licząc do ośmiu. Ogólnie, całkowite wypełnienie płuc powietrzem powinno zająć ci osiem sekund. Następnie przytrzymaj oddech przez cztery sekundy, po czym wypuść całe powietrze, licząc do czterech. Następnie wykonaj dwadzieścia jeden powtórzeń, aby w sumie były dwadzieścia dwa cykle oddechu. Jeśli nie chcesz używać sekundnika,

to w porządku; po prostu licz do ośmiu w równym tempie i utrzymuj to samo tempo, licząc do czterech przy zatrzymaniu i wydechaniu powietrza. Po wykonaniu dwudziestu dwóch cykli weź kilka normalnych oddechów i uśmiechnij się, zanim przejdiesz do swoich codziennych spraw.

Wykonując dłuższy wdech niż zatrzymanie powietrza i jego wydechanie, pomagasz twojemu ciału usprawnić zdolność zatrzymywania większej ilości subtelnej energii. Choroba jest zawsze wynikiem zastanej energii lub wyczerpania energetycznego, dlatego techniki takie jak ta mogą ponownie odżywić ciało. Zajmie ci to mniej niż dziesięć minut dziennie i może być robione wszędzie.

Technika pranayama dla rozproszenia negatywnej energii (ogień i powietrze)

Technika ta jest przeciwieństwem powyższej, pomaga trenować umysł i ciało, by potrafiły się odtruwać poprzez skupianie uwagi na wydechaniu raczej niż na wdychaniu. Usiądź spokojnie w wygodnej pozycji i zamknij oczy. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów, aby się odprężyć zanim rozpoczniesz ćwiczenie. Weź głęboki wdech, odmierzając cztery sekundy. Zatrzymaj oddech przez cztery sekundy (lub policz do czterech). Wydechaj powietrze przez osiem sekund; oznacza to, że oddech ma być mierzony tak, aby wydech trwał pełne osiem sekund, by wypuścić całe powietrze, jakie masz w płucach. Także tutaj, jeśli nie chcesz używać sekundnika, możesz w myślach liczyć do ośmiu i do czterech, jeśli potrafisz utrzymać ten sam rytm (twoje do czterech powinno być o połowę krótsze niż liczenie do ośmiu). Następnie wykonaj dwadzieścia jeden powtórzeń, aby w sumie były dwadzieścia dwa cykle oddechu. Kiedy skończysz, weź kilka normalnych oddechów i uśmiechnij się, zanim przejdiesz do swoich codziennych spraw.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Jaya Jaya Myra jest autorką książek publikowanych na całym świecie, certyfikowanym uzdrowicielem energetycznym, instruktorem jogi oraz terapeutą. Przemawiała w ONZ na temat duchowości, praw kobiet i przemian społecznych, a jej teksty ukazały się w czasopiśmie takich jak: *Tathaastu* i *Yoga Magazine*. Jest założycielką i dyrektorem organizacji non-profit Gita for the Masses. Podróżuje i naucza na całym świecie.

Dzięki tej książce odkryjesz dynamiczny związek między energią a zdrowiem oraz sprawdzisz, które techniki uzdrawiania wibracyjnego są dla Ciebie najodpowiedniejsze. Poznasz charakterystykę własnego fizycznego ciała, temperamentu oraz życiowego celu. Dowiesz się czym jest subtelna energia i skąd pochodzi oraz określisz swój unikalny typ energetyczny. Ponadto nauczysz się korzystać z odpowiednich narzędzi i technik terapeutycznych obejmujących: wizualizację, mantry, kolory, dźwięki, światło, aromaterapię, kamienie, wodę, intencje, rośliny, medytację, minerały, zioła i wiele innych.

UZDRAWIANIE IDEALNE DLA CIEBIE.



Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-727-9



9 788373 777279