

WIEDŹMA

SZKOŁA CZAROWNIC

WYDAWNICTWO KORMORAN
Warszawa 2002

Projekt okładki: Grażyna Bśeganik

Redaktor merytoryczny: Ewa Siarkiewicz/

Korekta: *zespół*

Skład i łamanie: Wydawnictwo AULA,
ul. Bluszczowa 23, 05-807 Podkowa Leśna
tel. 758 93 92, fax 729 13 68

© Copyright by Rena Marciniak-Kosmowska

© Copyright by Wydawnictwo Kormoran

ISBN 83-87126-02-0

Wydawnictwo Kormoran

tel./fax (0-22) 727 69 82

Scan By Bug for Torrenty.org

Spis treści

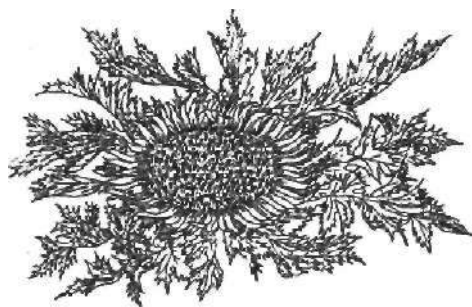
1. Przedmowa	5
2. Kilka skutecznych sposobów na pecha, klątwy i uroki	7
3. Magiczne obrzędy i rytuały.	26
4. Jak przywoływać i odwoływać miłość.	47
5. Jak zmienić swoje życie.	59
6. Jak medytować.	87
7. Jak rozwijać zdolności paranormalne.	101
8. Jak zobaczyć aurę.	115
9. Skąd i jak czerpać energię.	129
10. Jak poprawić pamięć i koncentrację.	145
11. Godzina duchów.	159

&xKola aca&otłpnie

Niniejszą publikację dedykuję moim Czytelnikom, których listy mnie inspirowały i zachęcały do rozwijania przedstawionych tematów oraz Teresie Jaskierny, Andrzejowi Szelińskiemu, Ewie Siarkiewicz i Elżbiecie Janicy, którzy użyczali mi łamów redagowanych przez siebie pism i dopingowali do pracy.

Wiedźma
czyli Rena Marciniak-Kosmowska

Kilka skutecznych sposobów
na pecha, uroki i klątwy





UWOLNIJ SIĘ OD PECHA

Nawet najwięksi racjoniści przeżywają moment zwątpienia i mocno chwieje się w posadach ich zdrowy rozsądek, kiedy zdarzy im się rozbić lustro. Podświadomość szepcze bowiem natrętnie: to pech, nieszczęście, zobaczysz — nie powie dzie ci się.

Magowie twierdzą, że jest na to niezawodny sposób. Uspokaja on zarówno podświadomość, jak i odwraca od pechowca czające się tuż, tuż nieszczęście.

Na białą czystą kartkę należy zebrać starannie wszystkie kawałki i kawałeczki, a nawet drobniotkie odpryski lustra (to ważne!). Potem trzeba zapalić świecę, najlepiej woskową, i kadzidło. Teraz przez chwilę potrzymaj w dymie kadzidełka każdy kawałek rozbitego lustra. Jeżeli zaś rozbiło się na maleńkie drobinki, wówczas trzeba zapalić trzy kadzidła i po zgaszeniu ich (kiedy zaczną snuć się dym) — starannie okadzać nimi całą powierzchnię, na której leżą okruchy rozbitego lustra. Po tej operacji magicznej trzeba każdy kawałeczek pomalować na czarno, aby już nie mógł odbić żadnego obrazu, a potem wrzucać do bieżącej wody (rzeczki, strumyka) po jednym kawałku każdego dnia.

Gdy zaś lustro rozbije się na zbyt małe drobiny, by je wziąć do ręki, wtedy kartkę, na którą zostały one zebrane, maluje się czarną farbą czy lakierem w sprayu, bardzo dokładnie, tak by żaden okruch nie dawał refleksów świetlnych. Następnie zaś drze się tę kartkę z rozbitymi fragmentami zwierciadła na ka-

wałeczki i codziennie jeden wrzuca się do bieżącej wody. Z braku rzeczki czy strumyka można te kawałeczki papieru z okruskami lustra zapakować w czarny papier lub czarne płótno (oczywiście każdy osobno! To ważne!) i zakopać je bardzo głęboko w ziemi.

Jeżeli ta operacja wydaje Ci się zbyt skomplikowana — nie na to nie poradzę. Jednak każdy powinien pamiętać, że:

NIE WOLNO wrzucać zebranych razem kawałków rozbitego lustra od razu do śmieci. Powinny być oddzielone od siebie, każdy należy zapakować oddzielnie, tak by nie znajdowały się razem i nie odbiły — w zdeformowanym kształcie — twarzy, która się nad nimi pochyli.

Nie ukrywam, iż to sposób dla cierpliwych lub tych, którzy chcą się cierpliwości nauczyć.

Natomiast osobom w gorącej wodzie kąpanym radzę drobinę stłuczonego lustra — zamiast przeliczać je, by się dowiedzieć, ile lat nieszczęścia Was czeka — polać właśnie gorącą wodą. Para zasłoni to, co mogłoby Was przerazić. Potem szybko trzeba okruszy lustra zebrać do czarnej, plastikowej torby na śmiecie, a na wierzch wsypać garść cukru, garść soli i garść maku, jeśli ktoś ma go w domu. Jeśli nie — z powodzeniem zastąpi go garść okruszków chleba lub jakakolwiek kasza.

Sypiąc sól, cukier i okruszki trzeba szeptać następujące słowa: „Słodzę cię, solę cię, karmię cię — jesteś syty i syty wyruszasz z tego domu w drogę. Amen.” (Oczywiście myślicie o przysłowiowym pechu, ale nie wypowiadacie jego imienia). Teraz trzeba jak najszybciej worek wynieść z domu.

Wyrzucić głodne duchy i zamknij pecha w butelce

Tak samo wyprawia się z domu rozmaite nieszczęścia, niepowodzenia i tzw. głodne duchy, sypiąc im cukier, sól czy kaszę na tackę i wychodząc z nią poza próg domu. Oczywiście — jak radzą starzy magowie — najlepiej czynić to w piątek o pół-

nocy i rozsypać taką „karmę” na rozstajnych drogach, a w warunkach miejskich na skrzyżowaniu ulic. (Byłe dyskretnie, aby nikt Was nie posądził o zaśmiecanie.)

Pecha można także zamknąć w butelce, do której wcześniej wlało się odrobinę płynnego miodu. Należy to zrobić również o zmierzchu albo o północy.

Na czystej serwecie postaw butelkę i gestem, jakbyś wsy-pywał do niej szczyptę jakiegoś proszku, trzy razy „wpuść” swojego pecha. Potem zakręć lub korkuj butelkę, następnie kork zakręć lub zalej woskiem, aby mieć pewność, że butelka została szczelnie zamknięta. Przy najbliższej sposobności wrzuć butelkę do „płynącej wody”, ze słowami: „Płyń, płyń, aż się rozpułniesz i nikomu więcej nie będziesz przeszkadzał”.

Taki rytuał pomaga podświadomości oczyścić się i rozpo-cząć nowe, wolne od pecha życie.

ZŁE ŻYCZENIE JAK BUMERANG WRÓCI DO NADAWCY

Nic rzucajcie klątw!

Powiedzenie, „co siejesz, to zbierzesz” nie jest jedynie przysłowiem. To jedno z najstarszych praw uniwersalnych, którego każdy z nas powinien być świadomy. To z powodu nawet lekkomyślnych złorzeczeń wiele osób cierpi niepotrzebnie; i to zarówno ci, którzy je wypowiedzieli, jak i ci, do których one dotarły. A **co** dopiero mówić o świadomie rzucanych klątwach i praktykach?

Wierzę, że Czytelnicy „Szkoly Czarownic” sana tyle świadomi działania energii, iż nie będą „się bawić” w złorzeczenia, klątwy, rzucanie uroków czy szkodzenie innym w jakikolwiek inny sposób. To wyklucza wszelki rozwój i postęp na ścieżce

duchowej, spycha duszę w dół, do poziomów astralnych, gdzie błąkają się głodne duchy i larwy astralne.

Wiele listów z błaganiami o pomoc i ratunek przed klątwami świadczy, że pewne praktyki czarnej magii są w naszym kraju uprawiane, dlatego podają sposoby ochrony, bo przed złem trzeba się umieć zabezpieczać. Wprawdzie podobno najlepszą ochroną jest czyste serce i modlitwa, lecz zaatakowani złymi energiami nie bardzo chcą w to uwierzyć i domagają się czegoś, co przemówi do ich podświadomości bądź stworzy wibracyjną barierę ochronną, jak np. fale kształtu wypromieniowane przez jakiś przedmiot (krzyż, medalion, pentagram, pierścień, itp.). Podobną ochronę zapewni także **zabezpieczenie mentalne**, tyle że trzeba w to uwierzyć bez reszty. Wówczas zaczną działać i odsyłać wszelkie paskudne myśli, złorzeczenia, pomówienia, klątwy, uroki czy szkodliwe rytuały do adresata.

Zapomnij o zemście

Przestrzegam: wypuszczone w eter złe myśli, życzenia, itp. wcześniej czy później wrócą do nadawcy i boleśnie go ugodzą. Takie jest prawo energii. Dlatego nie wymierzajcie swoiście pojętej sprawiedliwości i nie życcie bliźniemu, co Wam nie miłe, nawet jeżeli wyrządził Wam krzywdę, zranił dotkliwie, oczernił. Co najwyżej odetnijcie się od niego energetycznie. Pomoże Wam w tym płonąca świeca i karteczka z napisem: **„spalam wszelkie więzi łączące mnie z tą a tą osobą. Niech każde z nas idzie własną drogą. Amen. ”**

Nawet jeżeli będą do Was wracać echa pragnienia zemsty, powiedzcie sobie w myślach „spalam, spalam, spalam myśl o zemście, rewanżu,” itp. Gdy trudno Wam będzie wymazać z pamięci poczucie krzywdy, żalu, bólu, spalajcie karteczkę z napisem przez 7 lub 9 dni. A po tym czasie **zróbcie rytuał wybaczenia.**

Ja też nie żyję w chatce pośród lasu. Mnie również dotyczą ludzkie języki, oszczerstwa, intrygi, najczęściej zresztą aranżowane przez tych, którym pomagałam, podawałam rękę, wyciągałam z dołka. Ale nie siadam i nie miotam złych życzeń, tylko — choć to piekielnie trudne — staram się wykrzesać z siebie iskrę współczucia, a potem wybaczam i odcinam się energetycznie od takich osób. Zapewniam, że to najlepszy, najskuteczniejszy i najbezpieczniejszy sposób!

CZYSTE SUMIENIE ZAPORA DLA ZŁYCH ENERGII

Nikt z nas nie żyje na bezludnej wyspie czy w miejscu, gdzie nie docierają rozmaite energie, zarówno dobre jak i złe. Nieustannie jesteśmy narażeni na wpływy, emocje, a nawet cudze ataki psychiczne. Musimy się więc nauczyć, jak się przed nimi bronić.

Atak na nas nie musi od razu oznaczać rzucanych zaklęć — może być nim nawet czyjaś natrętna prośba, sprzeczna z naszymi przekonaniem. Na przykład: przyjaciel przez kilka dni zamęcza Cię telefonami, żebyś skłamał w sądzie na jego korzyść. Ty się psychicznie miotasz — z jednej strony chciałbyś mu pomóc, z drugiej zaś sumienie mówi Ci, że to nieetyczny uczynek. Tymczasem przyjaciel w dzień i w nocy, tuż przed zaśnięciem myśli o tym, jakich argumentów użyć, by Cię przekonać. Te myśli docierają do Ciebie, oplatają Cię jak lepka pajęczyna, duszą...

Albo taka sytuacja: Ty dostajesz podwyżkę, a Twój sąsiad zza biurka obok nic — wyobraź sobie, co on o Tobie myśli i jakie życzenia Ci posyła. I nie ma znaczenia, że Ty zasłużyłeś na tę podwyżkę, a on nie. W jego mniemaniu jesteście równie warci, więc jego spotkała krzywda. Złorzeczy Ci zatem w myślach, przemyśliwuje jak Ci dopiec i wysyła fale negatywnych

wibracji — myśląc o Tobie i wyobrażając sobie Ciebie. Oczywiście — w czasie pracy udaje, że nic się nie stało, że jest jak dawniej, ale Ty czujesz się nieswojo. Zaczyna Cię pobolewać głowa, serce lub żołądek — ot tak, nie wiadomo dlaczego. To złe myśli sąsiada przebiły się przez Twoją aurę i zaatakowały w najsłabszym punkcie.

Wybacz sobie swoje grzechy

Jeżeli „zwykłe” myśli mogą narobić takiej szkody, cóż dopiero potrafią zrobić przekleństwa, uroki, klątwy czy złe magiczne praktyki skierowane przeciw danej osobie. Zaporą może być tylko silna i czysta aura. Dlatego należy ją oczyszczać i chronić.

Sam też zresztą możesz zanieczyszczać swoją aurę. Każdy z nas skrywa w zakamarkach duszy jakieś tajemnice, wątpliwości, a czasem negatywne uczucia, takie jak zazdrość czy zawzięć. Trzeba je wydobyć na wierzch, czyli powiedzieć sobie, że owszem, jak każdy człowiek miewasz swoje słabości, potrafisz też zrobić komuś małe czy większe świństwo. Przemyśl to, zastanów się, w jaki sposób naprawić błąd i wybacz sobie — postanawiając, iż postarasz się na przyszłość postępować inaczej. Taka skrucha i wybaczenie oczyści Twoje sumienie, a tym samym i barwy twojej aury staną się jaśniejsze.

Kosmiczne Kolory i oczyszczający prysznic

Możesz także poprosić swoich Przewodników Duchowych czy Anioła Stróża o prowadzenie oraz pomoc w ochronie Twojej aury. Mistycy oraz ludzie krocący ścieżką duchową zaczynają od tego każdy swój dzień. Wiedzą bowiem, że aura, nad którą roztaczają pieczę duchy opiekuńcze, jest wtedy silniejsza. Dodatkowo wzmacniają medytacja i myślenie o niewyczerpanych zasobach Kosmicznych Kolorów. Można też powtarzać następującą afirmację:

„Poprzez Białą Światłość Ducha wzywam ukryte w jego naturze moce, aby napełniły moją aurę światłem, zdrowiem i siłą oraz usunęły wszelkie zanieczyszczenia. Czuję, jak otaczają mnie Kosmiczne Promienie w kolorach tęczy.”

Następnie wyobrażaj sobie, jak z ogromnej kuli białego światła unoszącej się na Twoją głowę wyłaniają się kolorowe promienie i przenikają Twoją aurę oraz wnikają w głąb Twojego ciała fizycznego. Aby wzmocnić tę wizualizację, możesz narysować tęczyowy krąg czy siedem tęczyowych promieni i patrzeć na nie podczas medytacji. Bardziej doświadczonym i zaawansowanym w pracy z czakramami i aurą wystarczy wyobrażanie sobie strumienia białego oczyszczającego światła, którym należy niczym prysznicem oczyścić się od czubka głowy aż po stopy. Powinni to także praktykować wszyscy uzdrowiacze, terapeuci, lekarze i osoby pracujące z chorymi. Także po wielkich imprezach, spotkaniach, itp. taki zabieg jest wręcz konieczny.

Systematyczne oczyszczanie aury i wzmacnianie jej poprzez nasywanie kolorami, medytację, wizualizację i poproszenie o opiekę nad nią Duchowych Przewodników sprawi, że będzie świetlista, zwarta i na tyle mocna, iż bez trudu będą się od niej odbijać wszelkie ataki psychiczne i energetyczne, zarówno zamierzone, jak i przypadkowe.

PRZEKRACZANIE WODY, CZYLI SPOSÓB NA UROKI I PRZEKLEŃSTWA

Jednym ze starych, prasłowiańskich jeszcze sposobów oczyszczania z uroków, przestrahów itp. było tzw. przekraczanie wody. Z biegiem wieków przybrało ono różne formy, >. przeprowadzania przez mosty, przepływania łódką w polek rzeki, polewania wodą nad brzegiem rzeki czy strumienia musiała to być zawsze płynąca woda, a nie stojąca).

Matka, która nie mogła uciszyć płaczącego nieustannie niemowlęcia albo wyleczyć go z chorób spowodowanych — zdaniem „wiedzących” — strachem czy urokiem, powinna była przekroczyć z dzieckiem na ręku siedem mostów (lub dziewięć), a potem wrócić do domu okrężną drogą. Na każdym moście musiała wrzucić do rzeki kawałek szmatki, którą obmywało się głowę chorego czy wylęknionego dziecka, mówiąc: **„topimy uroki, przestrazy, choroby, niech wpadną i spoczną głęboko na dnie wody”**.

W niektórych rejonach kraju obmywano tylko czoło dziecka gałgankiem lub zwitkiem lnianych pakuł. Pomiędzy jednym a drugim mostem należało się modlić i prosić świętych oraz anioła o uwolnienie dziecka od tego, co się do niego przyczepiło.

Most do zdrowia

Podobnie postępowano z dorosłymi. Wówczas dwie osoby powinny prowadzić chorego, opętanego czy przekłętego, a po przekroczeniu ostatniego mostu klękano nad brzegiem rzeki i polewano mu wodą głowę. W zimie czerpano wodę dzbanem i rytuał polewania odprawiano dopiero w mieszkaniu, pilnie przy tym bacząc, by zużyta woda została wylana do zbiornika domowych nieczystości, a nie, broń Boże, na podwórko, po którym stąpali domownicy i domowe zwierzęta.

Współczesne znachorki, zamawiaczki stosują rytuał przekraczania mostów także w przypadku psychoz, depresji czy silnych nerwic. Twierdzą, że ów magiczny zabieg jest najskuteczniejszy podczas ubywającego Księżyca.

Z rytualnym oczyszczeniem wodą związane są także kąpiele w poświęconych podczas świąt Bożego Ciała i Matki Boskiej Zielnej kwiatach i ziołach, kąpiele w soli i magiczne polewania — ten rytuał powinny jednak wykonywać osoby dobrze wtajemniczone i znające anatomię człowieka. Kąpiel w soli i chłodny prysznic można natomiast polecić i dorosłym, i dzie-

ciom. Ezoterycy uważają, że rozpraszają one negatywną energię skupioną wokół ciała i pomagają odklejać od człowieka różne astralne pasożyty. Działają także uspokajająco.

BRZozowa MAGIA

Używanie brzozowej miotełki do oczyszczania z uroków chorób, złej energii jest prastarym, słowiańskim zwyczajem. Miotełkę najlepiej jest sporządzić w maju. Wtedy ostrożnie ścięte dolne gałązki brzozy (wcześniej należy poprosić o nią drzewo, a po ścięciu gałązek podziękować mu), spięciom w kształt niedużej miotełki wieszają się ściętymi końcami ku górze. Taką miotełkę wykorzystuje się także w rytuale przelewania wosku, jajka, cyny. Można również bezpośrednio oczyścić* nią osobę, która o to poprosi.

Do oczyszczania aury można także użyć pojedynczych gałązek brzozowych. Wówczas należy nimi zakreślać wokół sylwetki kształty „jaja” — od czubka głowy do stóp — z przodu z tyłu i po obu bokach. Jeżeli gałązka zatrzyma się przy pewnych partiach ciała dłużej, może to znaczyć, że w tym miejscu znajdują się energetyczne zaburzenia, schorzenia lub ktoś bawiący się czarną magią wbijał w kukiełkę tej osoby szpilki. Trzeba się w takim miejscu zatrzymać i kilkakrotnie „szczerzyć” gałązką powietrze wokół sylwetki, aż opór zniknie.

Przypominam, by korzystać także z zebranych w maju liści brzozy. Można je wysuszyć i zrobić z nich poduszkę, skarpetki (na bolące nogi), a także włożyć do schowka na pościel. Brzozowa poduszka „wyciąga” z ciała choroby i „ceruje” zaburzenia energetyczne w ciałach subtelnych. Podobnie dobroczynnie działają gałązki brzozy ustawione wazonie obok łóżka, miejsca do relaksu i pracy.

Jeśli w domu zagości choroba, to warto dodatkowo położyć pod prześcieradło — wzdłuż miejsca, gdzie zazwyczaj znajduj* się nasz kręgosłup — jak najcieńsze brzozowe witki, a w przy

padku uporczywych bólów głowy, włożyć je pod poduszkę. Dzieci cierpiące na moczenie nocne powinny mieć materac wymoszczony brzożowymi listkami lub witkami — wówczas ta dolegliwość, podobnie jak koszmary senne, szybko minie.

Z gałązek brzozy warto też upleść krzyż i powiesić go nad wejściem do domu, mieszkania czy bezpośrednio nad łóżkiem. Będzie on strzegł i oddalał wszelkie negatywne energie.

JAK ZWALCZAĆ UROKI

Wielu moich Czytelników pyta w listach, czym naprawdę są uroki. „Czy to, co mi się przydarza staje się za sprawą rzuconych uroków, złych życzeń czy jakichś innych działań magicznych?” piszą przestraszeni. I zadają jedno pytanie — jak sobie z tym radzić...

Można najprościej powiedzieć, że urok lub czar to mentalne albo rytualne oddziaływanie na kogoś bez jego wiedzy. Aby urok mógł być „zadany”, między nadawcą a odbiorcą musi istnieć jakaś magnetyczna więź. Gdy osoby się nie znają i zły mag działa na czyjeś zlecenie, wówczas zawsze domaga się fotografii, jakiejś części garderoby lub kawałka paznokcia, kropli krwi czy kilku włosów. Te rzeczy są bowiem magnetycznym pomostem między nim a ofiarą.

Podobnie jak urok będą działały czyjeś złe myśli, żale, pretensje noszone w sercu i głęboko przeżywane. Dlatego, jeżeli się źle czujesz, masz wrażenie, że ktoś negatywnie o Tobie myśli lub ni stąd ni zowąd brak Ci sił, cierpisz na bezsenność, bez powodu zaczyna Ci się wszystko „sypać” — zastanów się, czy ktoś Ci źle nic życzy. Może świadomie bądź nieświadomie wyrządziłeś komuś krzywdę? Może czyjś mężczyzna (kobieta) zafascynował się Tobą i jego partner (ka) życzy Ci wszystkiego najgorszego?

Zrób uczciwą listę wrogów

Wypisz wszystkich, których mogłeś kiedykolwiek skrzywdzić lub którzy Cię nie lubią. Pomyśl o nich ze współczuciem i jeśli jesteś osobą wierzącą, pomódl się za nich. To najlepsza ochrona i obrona przed wszelkimi urokami i złorzeczeniami. Tak twierdzą magowie ze wszystkich kontynentów. Modlitwa musi być jednak szczera. Wybaczasz, darujesz, polecasz takiego delikwenta Boskiej Opiece i zapominasz. To, co on z tym fantem robi, już Cię nie powinno obchodzić. Jeżeli dalej będzie próbował Ci szkodzić, to wysłane przez niego życzenia czy wykreowane w czasie rytuału twory astralne, które miały Tobie obrzydzić życie, uderzą w niego.

Ostrza i prysznic

Kto nie jest przekonany, iż modlitwa ma potężną moc, powinien — gdy czuje się zaatakowany lub „zauroczony” — obłożyć miejsce do spania, pracy czy wypoczynku ostro zakończonymi metalowymi przedmiotami (nożyczki, noże, gwoździe, szpady...). Ostre końce muszą być zwrócone na zewnątrz. Można także umieścić takie przedmioty na parapecie okna, przy framugach drzwi wejściowych. Niektórzy wtajemniczeni radzą wręcz ułożenie korony z ostrzy dookoła czoła i wyklejenie wezłowią łóżka imieniem Jezusa Chrystusa.

Dobre efekty daje także prysznic mentalny i rzeczywisty. Mentalny prysznic polega na wyobrażeniu sobie, że z nieba spływa na Twoją głowę kaskada światła w kolorach tęczy i oczyszcza Cię od góry do dołu. Możesz również wyobrazić sobie potężny wodospad, który aż do szpiku kości obmywa Cię ze wszelkich paskudztw: astralnych, mentalnych, zadanych, wysłanych czy nawet takich, które się do Ciebie przyplątały przypadkowo.

Podobne działanie ma zwykły wodny prysznic w domowej łazience. Silny strumień wody puść na czubek głowy i jedno-

cześnie wyobrażaj sobie, jak wszystkie uroki, złe życzenia, działania spływają wraz ze strugami wody i oddalają się bezpowrotnie od Ciebie.

Wymieć wszystko, co złe

Można też poprosić życzliwą osobę, by zdjęła z Ciebie uroki brzozową lub jałowcową miotełką. Wystarczy złączyć z sobą kilka gałązek (co najmniej 3) i przesuwając nimi w powietrzu wzdłuż ciała — od czubka głowy aż do stóp — mówiąc: „**Ściągam uroki, niech się rozprawią z nimi Boże Wyroki**”, „**Ściągam złe oko, przez wolę Proroków, ściagam złe życzenie, przez Matki Boskiej Technienie**”. Po wypowiedzeniu tych słów należy dmuchnąć trzy razy nad głowę osoby poszkodowanej, a owe miotełki spalić do cna i popiół rozsypać na rozstajnych drogach (w mieście na skrzyżowaniu ulic).

Po takiej ceremonii należy w mieszkaniu przez trzy wieczory palić mirrę albo kadzidełko sandałowe, a wówczas wszelkie złe wibracje zostaną przetransformowane, a negatywne energie się oddalą.

NAJLEPSZĄ OCHRONĄ JEST CZYSTE SERCE I PRZYJAZNE ŚWIATU MYŚLI

Inne sposoby na klątwy i uroki

Starzy ezoterycy powiadają, że najlepszą ochroną i obroną przed wszelkimi negatywnymi działaniami, złymi życzeniami, klątwami, czarną magią itp. — jest czyste serce i zawierzenie swoim opiekunom duchowym...

Kto z nas jednak, w tak zwariowanych czasach, ma krystalicznie czyste serce? Kto, kiedy go uderzą, nadstawia drugi policzek lub śle wiązkę promiennej miłości? Najczęściej, jeśli nie złorzeczymy, to zżera nas ból, złość, gorycz lub wściekłość. A te uczucia rozbijają nas jeszcze bardziej i tworzą tzw. dziury w otaczających nas ciałach subtelnych. Właśnie przez owe dziury dosięgają nas cudze złe myśli, złe życzenia i złe działania.

Aby wyrządzić drugiej osobie krzywdę, niekoniecznie trzeba rzucić na nią kłatwę. Wystarczy, że będzie się jej w myślach intensywnie źle życzyło: „a bodaj cię to, a bodaj tamto...” Wiązki złych myśli dotrą do ich adresata, który znienacka zacznie się psychicznie coraz gorzej czuć. Być może nawet zacznie szwankować jego fizyczne zdrowie — najnowsze badania naukowe potwierdziły wpływ złego samopoczucia na stan zdrowia. Nie jest więc to już wymysł chorej wyobraźni czy zaboronne myślenie.

Myśl ludzka może zdziałać wiele, zwłaszcza myśl zwielokrotniona. Podobnie potężną sprawczą moc ma zbiorowa, pełna ufności modlitwa, a także wspólnie wysyłane zbiorowe życzenia kilku osób.

Tyle że — jak powtarzałam to wielokrotnie — zło uczynione drugiej osobie wcześniej czy później wraca do nadawcy niczym bumerang. Podobnie zresztą dobro... Takie jest prastare prawo przyczyny i skutku.

Jeżeli więc zapagniemy wysłać komuś złe życzenia czy źle o nim pomyśleć — zgaśmy takie myśli w zarodku, zastąpmy innymi, lepszymi, które uratują nas samych przed zniszczeniem naszego eterycznego płaszcza ochronnego czyli aury.

Twoja tarcza ochronna

Aby nie dosięgały nas ataki z zewnątrz, trzeba dbać o wewnętrzną harmonię, o równowagę ciała, ducha i umysłu. Osiąga się to poprzez medytację, modlitwę, relaksację czy wzbu-

dzanie w sobie przyjaznego nastawienia do bliźnich i otoczenia. Nawet największe wzburzenie mija, kiedy człowiek przypomni sobie jakąś miłą chwilę, sytuację, przyjemne miejsce czy przyjazną osobę. Dlatego w momentach wzburzenia czy gniewu trzeba przenieść się myślami nad wodę, do lasu czy w góry — tam, gdzie czuliśmy się bezpieczni i spokojni. Potem, po wyciszeniu się, trzeba spokojnie przeanalizować swoje reakcje, wrażenia i emocje.

Niekiedy Czytelnicy w swoich listach piszą, że ktoś się nimi bawi bądź ktoś ich przeklął, gdyż w życiu im się nie wiedzie, mają pecha, nic im się nie układa... Rzeczywiście, czasem mają rację.

Częściej jednak to my sami kodujemy w naszej podświadomości takie negatywne wzorce. Nie wierzymy w siebie, wydaje się nam, że nie zasługujemy na dobry los, udane dzieci, wspaniałego męża..

Nieustannie **powtarzana z wiarą myśl ma moc kształtowania rzeczywistości**. Wystarczy więc przepracować stare wzorce, zmienić stare przyzwyczajenie i przekonać swoją podświadomość, że zasługujemy na radość i szczęście, a życie na pewno się odmieni.

Wielu Czytelników, którzy w to uwierzyli, zmieniło swoje życie, zapomniało o pechu i nieszczęściach.

Zdarza się jednak, że musimy przebywać wśród nieżyczliwych bądź wręcz wrogo nastawionych do nas ludzi. Co wówczas robić? Jak się chronić i bronić przed ich mentalnymi atakami?

Kokon słonecznego światła

Najlepiej zaraz rano, po wyjściu z łóżka i po porannej toalecie stanąć w otwartym oknie, twarzą do słońca i wdychając jego różowozłote promienie wyobrażać sobie, że wypełniają one całe nasze wnętrza, a potem przez czubek głowy wydostają

się na zewnątrz niczym pióropusz i miękko spływają w dół, otaczając całą sylwetkę niby kokon larwę jedwabnika.

Wyobrażajmy sobie, że ten kokon jest z każdym naszym wedechem grubszy i otula nas szczelnie niczym poduszka powietrzna. Kodujemy w myślach informację, że przez tę ochronną warstwę nie przebiję się żadna zła myśl, złe życzenie czy jakikolwiek atak mentalny. Aby nie stracić kontaktu z naszą Nadświadomością, zostawiamy u góry „komin”, przez który przedostają się tylko wibracje miłości i radości — tam i z powrotem.

Można także otoczyć się tzw. magicznym jajem, o którym wielokrotnie pisałam w Szkole Czarownic. Można też osłonić się mentalnie lustrami zwróconymi na zewnątrz, które będą odbijać wszystkie negatywne energie...

Ziołowe i kamienne remedia

Również zioła i minerały doskonale chronią, wyrównują i cerują naszą aurę. W tym celu trzeba je nosić bezpośrednio na ciele: zioła w woreczkach z jedwabiu lub bawełny, kamienie jako wisiorki, bransoletki, pierścionki.

Z ziół polecam **werbenę, szałwię, liść laurowy, bylicę oraz siódmaczek leśny** (*Trientalis europea*). Dawni Słowianie wierzyli, że ta roślina ma magiczną moc odwracania uroków i klątw. Trzeba tylko znać osobę, która rzuciła przekleństwo, rzucić jej pod nogi siedem kawałków tej rośliny i trzy razy splunąć za siebie, a wszystko minie... Jeśli sprawca naszych nieszczęść nie żyje, należy to zrobić na jego grobie lub na fotografii, a potem dać za niego na mszę.

Minerały noszone na ciele sprawiają, że aura — nawet podziurawiona — wypełnia się i zabliznia, więc żadne zło nie ma do nas dostępu. Taką moc mają: **turkus, turkmenit, czarny lub dymny kwarc, malachit, czerwony koral i wszelkie ka-**

mienie, z którymi jesteśmy emocjonalnie związani, które nas przyciągają ku sobie i proszą, by je nosić.

Przed złymi myślami i klątwami zabezpieczają również krzyże, szkaplerze, a także rozmaite amulety, z których najsilniejsze działanie ma tzw. pierścień atlantów. Może być on noszony również jako wisiorek, gdyż chroni nas promieniowanie wyrytych na nim figur geometrycznych.

Magiczne obrzędy i rytuały





OSIKOWE CZARY

Z dniem św. Łucji (13 grudnia) wiąże się wiele przepowiedni, wróżb i obrzędów magicznych, które mają zabezpieczać przed działalnością czarownic i złych ludzi przez cały następny rok, a także zapewnić nam szczęście i powodzenie.

Nasi przodkowie udawali się w tym dniu do lasu i ścinali najpiękniejsze drzewo osikowe, które następnie ciągnęli za wierzchołek aż do domu. Tu wycinali z pnia dwanaście polan, które gospodynie zawijały w płótno służące do cedzenia mleka, a potem co ranka — w każdy dzień aż do wigilii Bożego Narodzenia włącznie — wbijały poprzez to płótno w drewno szpilki lub gwoździe. Każdego dnia — jeżeli zabieg miał być skuteczny — trzeba było wieczorem spalić jedno polano. Tylko w ten sposób można się było skutecznie zabezpieczyć przed czarownicami „zabierającymi” krowom mleko czy rzucającymi uroki na domowników, inwentarz itp.

Ten ceremoniał z biegiem czasu nieco się zmienił. Już nie trzeba ścinać całego drzewa. Wystarczy osikowa gałązka, którą należy jednak obowiązkowo ciągnąć po ziemi wokół drzewa, a potem nieść do domu trzymając za czubek. Tu dzieli się ją na dwanaście mniej więcej równych kawałków i w zależności od tego, przed czym się chce zabezpieczyć — zawija we własną lub cudzą część garderoby.

Magiczny obrzęd o północy

Jeśli chcesz się zabezpieczyć przed czarami, nieżyczliwością, ukrytymi wrogami itp. — zawiń te osikowe drewnienka w nocną koszulę, lub dzienny podkoszulek, ale taki, który choć raz miałś na sobie (nie wolno go prać). Każdego ranka wbijaj weń o jedną szpilkę więcej — do wigilii powinno ich być dwanaście, a jednocześnie wyciągaj jeden kawałek drewna i spalaj go wieczorem nad gazowym płomieniem lub w piramidce do palenia agnihotry. Popiół zbieraj starannie do słoiczka z zakrętką.

Ostatnie drewnienko spal — wyjątkowo rano — w dzień wigilijny. Następnie koszulę czy inną część garderoby wraz ze szpilkami owiń dookoła słoiczka z popiołem i zrób ładny pakiecik związany czerwoną wstążką. Stare „zamawiaczki” radzą jeszcze zawiązać na tym zawiniątku siedem małych, czerwonych kokardek, a potem położyć je pod świąteczną choinką lub wazonem z zielonymi gałązkami. Pakunek powinien leżeć aż do Trzech Króli. Następnego dnia należy go zakopać lub opakowanie wraz z częścią garderoby spalić i popiół wymieszać razem z osikowym ze słoika, następnie rozrzucić o północy na cztery strony świata ze słowami — **„wszelkie zło zostało spalone i nie ma do mnie dostępu”** (możesz też wypowiedzieć własne słowa, zgodnie z intencją, w jakiej czynisz ten obrzęd).

Na niewierność i złe spojrzenie

Jeżeli podejrzewasz partnera o niewierność i nie chcesz, by zabrała Ci go inna kobieta, owiń 12 osikowych drewnienek czy gałązek w jego używany (nie wyprany) podkoszulek, slipy, szalik itp., a potem postępuj jak wyżej, z tym że po spaleniu popiołów wypowiadasz słowa: „teraz żadna kobieta już mi go nie odbierze”.

Osoby pracujące głosem (nauczyciele, mówcy, politycy, piosenkarze, aktorzy, itp.) chcąc osłonić swoje gardło przed

urokami, złymi życzeniami zawistnych kolegów i wszelkimi wogimi energiami, powinni osikowe drewnienka zawinać w jasnoniebieski szalik lub tkaninę, którą wcześniej przez kilka godzin mieli zawiązaną na własnej szyi.

Te osikowe czary praktykowane są dyskretnie od dawien dawna przez wszystkie kobiety, które chcą chronić swoich domowników przed wszelkim złem...

W dzień św. Łucji ścina się także gałązki jabłoni, wiśni, tarniny i stawia w wazonie w pobliżu źródła ciepła. Jeśli wypuszczą listki do Wigilii, oznacza to dla domu dobrą wróżbę.

Znachorzy i zielarze twierdzą, że szczególne właściwości lecznicze i magiczne ma jemioła zerwana (nie ścięta!) właśnie w dzień świętej Łucji. Powieszona przed wejściem do domu — odbija działanie czarów i tzw. „złego oka”.

Gałązkowa magia

Mało kto wie, że gałązki drzew ścięte przed zimowym przesileniem słońca mają niezwykłą moc. Kto trzy małe gałązki zetnie z czcią i wiarą, poprosiwszy przedtem drzewo, aby życzliwie przekazało im swą moc — ten może w czasie od przedświątecznego nowiu do Wigilii przeprowadzić rozmaite operacje magiczne.

Pamiętajcie, że owe czary będą miały pomyślny dla Was skutek tylko pod warunkiem, że serca będziecie mieli czyste i nikomu nie będziecie chcieli krzywdy uczynić.

Grudniowa, gałązkowa magia pomoże spełnić wiele życzeń. Wibracje gałązek powiązane z siłami Słońca, Księżyca i Ziemi ściągają do domu marnotrawnego syna czy niewiernego męża, zapewnią pomyślność Twojej rodziny, zdrowie, powodzenie w interesach, nauce, itp.

Ścięte najlepiej w czasie wyprawy do lasu gałązki jodły, świerku czy sosny (lub jabłoni czy brzoskwini z zaprzyjaź-

niemego sadu) trzymaj w chłodnym miejscu (na balkonie lub za oknem) aż do pierwszego wieczoru nowiu. Potem wybierz sobie spokojną chwilę w czasie przedświątecznego szaleństwa, wstaw gałązki do wazonu i przybierz je barwnymi wstążkami.

Magia miłosna

Jeżeli chcesz przywołać obiekt Twoich westchnień, wykorzystaj gałązki jabłoni, brzoskwini lub sosny i zawiąż na nich dwie czerwone kokardy połączone razem.

Potem spójrz za okno i wpatruj się przez chwilę w niebo, obojętnie, czy jest rozgwieżdżone czy ciemne, i poproś siły wszechświata, by wsparły Twoje marzenia. Usiądź przed gałązkami, zapal świeczkę i wyobrażaj sobie sytuację, w jakiej chciałbyś się znaleźć. Oczywiście skoncentruj się tylko na jednej sprawie, jednym życzeniu.

„Pracuj” tak z wybranymi gałązkami przez trzy kolejne wieczory po 15 minut. W wigilijne południe „podaruj” je Słońcu, czyli ustaw je tak w oknie, by padały nań słoneczne promienie. Wówczas po raz ostatni skoncentruj się z całą mocą na swoim pragnieniu. Potem postaw gałązki na stole. Połóż pod nimi na drewnianym talerzu orzechy, rodzyнки, migdały jako ofiarę dla dobrych duszków, duchów i Twoich przodków w intencji, by pomogli w realizacji Twoich marzeń.

Ochronna moc jemioli

W grudniu należy też zdobyć (najlepiej zerwać osobiście, choć można też i kupić) gałązki magicznej jemioli. Jemiolę należy powiązać w pęczki tak, aby w każdym znajdowały się po 3 gałązki. Najlepiej mieć w pokoju trzy pęczki tego zioła, jako że liczba 3 symbolizuje Wszechświat.

Takie pączki powieszono nad miejscem do pracy i spania chronią przed czarami, złymi życzeniami, urokami i innymi ne-
latywnymi działaniami nieżyczliwych osób lub sił ciemności.

Stare zamawiaczki i znachorki twierdzą, że jemioła poświęcona przez Słońce i Księżyc w czasie zimowego przesilenia ma szczególną moc. Jak się ją poświęca? Trzeba wyszeptać stare zaklęcie: „**Siły Słońca i Księżyca budzą w tobie drze-
miące moce, które zniszczą każdy urok, każdy czar, każde
zło**”. Koniecznie trzeba tego dokonać w dzień przed Wigilią—
wieczorem i w południe. Tak poświęcony pęczek z trzech gałą-
zek powinien wisieć nad łóżkiem na tyle wysoko, by nikomu
obcemu czy wścibskiemu nie chciało się po niego sięgać.

Natomiast osoba, która poświęciła sobie taką jemiołową
miotełkę może z niej korzystać, kiedy czuje się zmęczona, znu-
żona lub zaczyna ją atakować jakaś infekcja. Wówczas przez
chwilę należy taką miotełkę wymyć z kurzu pod bieżącą wodą,
a potem zanurzyć w naczyniu z wodą na 3 godziny. Po wyjęciu
strzepnąć krople wody „na mieszkanie”, a jemiołę powiesić na
swoim miejscu. Natomiast jemiołową wodę (pod warunkiem,
że ziele było starannie umyte z kurzu) można popijać drobnymi
łyżkami, obmywać nią twarz, dłonie i rozpylać ją w powietrzu
lub wlać do nawilżacza wiszącego na kaloryferze. Taka woda
przejęła bowiem wszystkie właściwości lecznicze i magiczne
jemioły.

A zatem nie tylko wieszajcie jemiołę pod sufitem, ale także
nad miejscem do spania, by Was strzegła w dzień i w nocy.

POTEŻNA MAGIA NOWEGO ROKU

Każdy jest ciekaw, co też przyniesie mu nowy rok — czy
wreszcie spotka go Wielka Miłość, czy skończą się kłopoty, czy
życie nabierze sensu. Wielu z nas pragnie otrzymać jakieś wska-
zówki, które pomogą wybrać odpowiednią drogę, inni chcą ujrzeć

jasne światło w ciemnym tunelu codziennego trudu. Wielowiekowe doświadczenia wrózek i jasnowidzów pomogły znaleźć parę sposobów na uchylenie rąbka przyszłości.

Łuczywo prawdy

W czasie karnawału weź łuczywo i wyjdź na ośnieżone pole (lub do parku). Zapal łuczywo i intensywnie myśląc o nadchodzących czasach wsadź je w śnieg (lub wodę, jeśli zima poskapiła nam białego puchu). Gdy ogień łuczywa natychmiast zgaśnie — czekać Cię będą trudy i kłopoty aż do następnego karnawału. Jeśli ogień, uciekając przed wodą przesunie się wyżej — wróżyć to będzie pomyślność, dostatek i szczęście.

Gałązka szczęścia

Tę wróżbę należy wykonać w nocy pierwszego poniedziałku Nowego Roku na wtorek. Przygotuj małą gałązkę ze świątecznej choinki (nie sztucznej!). Włóż ją na noc pod poduszkę mówiąc: Kładąc się w poniedziałek, kładę pod głowę las świerkowy. W tym lesie na pewno zobaczę mężczyznę, który myśli o mnie i darzy mnie sympatią (miłością). We wtorek już będę wiedziała, kto ma wobec mnie poważne zamiary.

Aby upewnić się, że wróżba się spełni, przed snem żuj igiełkę świerkową lub jodłową. Pogryzionej miazgi nie wypluwaj, lecz trzymaj pod językiem, a Twój sen z pewnością będzie proroczy. Jeśli zamiast mężczyzny przyśni Ci się kobieta, będzie to oznaczać, że ona właśnie stoi na przeszkodzie Twojemu szczęściu.

Święto miłości

Stare księgi magiczne podają, że w czas świąteczny można uciec się do mocy Biblii, by pozyskać miłość upatrzonego partnera czy partnerki.

Weź Biblię i otwórz tam, gdzie znajduje się „Pieśń nad Pieśniami”. Znajdź rozdział 8, werset 6, który brzmi: **„Przyłóż mnie jako pieczęć do serca twego, jako pieczęć do ramienia twego, bo mocna jest jak śmierć miłość; twarda jak otchłan jest zazdrość, pochodnie jej to pochodnie ognia i płomieni”**.

Potem weź klucz od swego mieszkania i połóż go na tych słowach. Teraz weź kartkę ładnego papieru i przez co najmniej kilka minut trzymaj ją między dłońmi, intensywnie myśląc o osobie, na której Ci zależy. Potem na tej kartce piórem (najlepiej gęsim, w ostateczności może być zwykła stalówka) umocznym w krwi puszczonej z serdecznego palca Twojej lewej **ręki** napisz imię owej osoby. Złóż kartkę potrójnie i połóż na biblijnym wersecie pod kluczem. Zamknij Biblię i zawiąż ją czerwoną wstążką, a potem z wiarą wypowiedz słowa: „Och, matko Schevo! Opiekunko miłości! Wznoszę do ciebie modły moje gorące, abyś pomogła mi w staraniach moich, aby mnie nie zawiodły działania moje, a wdzięczność moja będzie wieczna i bezmierna.”

Potem włóż ten „pakunek” pod poduszkę i trzymaj go tak przez trzy dni i trzy noce... Podobno zawsze skutkuje, ale radzę się przekonać o tym osobiście, jako że sama nie miałam potrzeby uciekać się do tego sposobu.

Inne księgi powtarzają rzekome słowa starożytnej wieszczki Pytii: „Kiedy ciało twoje nieczyste będzie, spójrz, a zwyciężysz.” Oczywiście jest to sposób wyłącznie dla pań. Pisał o nim również słynny mędrzec Konfucjusz, który uważał, że kobieta w czasie menstruacji posiada niezwykłą siłę magiczną i jeżeli ktoś w tych dniach będzie długo patrzył jej w oczy, to przepadnie z kretesem.

Jeżeli więc pragniesz zdobyć czyjeś zainteresowanie czy wzbudzić uczucie (musisz jednak być przekonana, że ten ktoś jest tego wart, abyś później nie żałowała zbyt nierozważnego kroku) — poczekaj do miesiączki i wtedy umów się z tym kimś na lampkę wina, kawę czy tańce. Będąc z nim twarzą w twarz

wpatruj mu się intensywnie w oczy i w myślach, z wiarą i mocą powtarzaj —jesteś mój, tylko mój, na zawsze mój!

Jeszcze raz uprzedzam, że trzeba być absolutnie pewnym, że chce się z tym człowiekiem spędzić resztę życia. Wiele pań, które skutecznie wykorzystały ten stary, magiczny rytuał błaga potem w listach, by pomóc im się uwolnić od natręta, którego w ten sposób do siebie przywiązały, a który po pewnym czasie im się znudził. Dlatego nie wolno igrać ani z uczuciami, ani z miłosnymi rytuałami magicznymi.

TANIEC ŚWIATŁA

Wiele naszych świątecznych obrzędów ma swoje korzenie w zamierzchłych czasach. Jednakże jeden z nich miał szczególne magiczne znaczenie. Był to magiczny taniec wykonywany na cześć Słońca. Taniec, który pozwalał człowiekowi łączyć się z energią kosmosu.

Nasi pogańscy przodkowie, podobnie jak i inne, o wiele starsze cywilizacje, w czasie zimowego przesilenia Słońca, zwanego Godami, uroczystie żegnali mijającą porę roku i z zachowaniem wielu rytuałów witali nową. To świętowanie trwało kilka, a nawet kilkanaście dni, a odbywało się mniej więcej w czasie teraźniejszych świąt Bożego Narodzenia — od Wigilii do Trzech Króli. Jednym z najważniejszych obrzędów był taniec na cześć Słońca.

Wierzono, że jeżeli w czasie solowego, spontanicznego tańca, tancerz wirował w prawo, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, łączył się z opiekuńczymi bóstwami (zwanymi dzisiaj aniołami) i z całym wszechświatem. Gdy zaś w trakcie takiego tańca „złapał” spontanicznie kosmiczny rytm i zharmonizował się z wibracjami sfer niebieskich — wówczas następowało oczyszczenie jego duszy i ciała. (Taki efekt tańca potwierdzają współcześni szamani, terapeuci i lekarze). To od tamtej pory

taniec wpisał się w karnawał — razem z maskami i biesiadowaniem.

Pląsy tylko na trzeźwo!

Współcześni magowie zalecają, aby właśnie w porze świąteczno-karnawałowej wrócić do tej pięknej tradycji i skorzystać z tego, co może zaoferować nam taki solowy taniec. Można go wykonywać samotnic, w rytm wybranej melodii (lepiej zaczynać od spokojnych tonów, a dopiero potem przechodzić do mocniejszych, a wychodzić należy z energii tańca znów poprzez wolniejsze, wyciszające rytmy). Szamani natomiast zalecają, by nabyć sobie grzechotkę bądź bębenek i w czasie pląsania wybrząkiwać czy wystukiwać rytm. Pozwala to ponoć szybciej zjednoczyć się z wibracjami kosmicznymi, a równocześnie odstrasza wszelkie negatywne energie.

Oczywiście taki taniec można wykonywać również w grupie przyjaciół — koniecznie na trzeźwo, bez kropli alkoholu. Nie powinno się też wcześniej pić mocnej herbaty, kawy, coca coli ani obciążać żołądka ciężkimi potrawami.

Taniec najlepiej rozpocząć godzinę, półtorej po lekkim posiłku. Wcześniej oczywiście trzeba przygotować sobie pomieszczenie oraz zadbać o nastrój. Można wykorzystać w tym celu kominek aromatyczny lub aromatyzowane woskowe świece (kominek będzie bezpieczniejszy). Warto także wcześniej starannie przygotować taśmę z odpowiednio dobranymi fragmentami muzycznymi (nagranymi jeden po drugim). Pierwszy taniec nie powinien trwać dłużej niż 10 minut. Aby doświadczyć jego dobroczynnych skutków dla ciała i ducha — należy go wykonywać codziennie przez 7 dni — stopniowo wydłużając czas, by w ostatnim dojść do 20 minut.

Można się przed tym rytualnym tańcem pomodlić, podziękować Stwórcy za miniony rok i prosić w myślach o błogoślawieństwo, pomyślność, zdrowie. Można powtarzać w myślach

afirmacje, poprosić o opieką swego Ducha Rodzicielskiego czy Anioła Stróża. Można zaprosić wszystkie dobre i przyjazne energie.

Oczyszczająca wirówka

Kiedy odnajdziesz swój wewnętrzny rytm, swoją niepowtarzalną melodię, którą możesz nieraz słyszeć w czasie bardzo głębokich medytacji, wówczas otworzysz się na dobre, życiodajne, twórcze energie. Spontanicznie uwolnisz się od stresów, kłopotów, chandry, żalu, gniewu, pretensji. Poczujesz się radosny, wolny, pełen energii. Może się jednak zdarzyć, że po pierwszym tańcu dadzą o sobie znać różne dolegliwości — nie przejmuj się, to będzie znaczyło, że Twój organizm zaczyna się oczyszczać, wyrzucać toksyny i pozbywać się blokad energetycznych. Tańcz dalej przez kolejne dni witając siebie nowego, odrodzonego w Nowym Roku.

ZAPEWNI SZCZĘŚCIE, ODGONI ZŁE DUCHY I OBDARZY PŁODNOCIĄ

Magia wielkanocnej pisanki

Jajko w wierzeniach wielu starożytnych ludów stanowiło symbol życia, wiosny, zmartwychwstania oraz siły życiowej. Nic więc dziwnego, że związane z nim były rozmaite praktyki magiczne. Wierzono, że kraszonki mają moc odpędzania zła, przyciągania szczęścia i powodzenia.

Pisanki (kraszonki) znane były już w kulturach starożytnych Persów, Fenicjan, a nawet Chińczyków. Najstarsze, znalezione w wykopaliskach pisanki liczą sobie ponad 5000 lat.

Natomiast najstarszą polską pisanek, pochodzącą z X wieku naszej ery, wykopano na Ostrówku w Opolu.

Rysunki na jajkach były kiedyś przede wszystkim znakami magicznymi, które miały chronić dom i obejście przed złymi duchami, urokami, czarami, chorobami.

Dlatego jajka malowane w czas przesilenia wiosennego, czyli tzw. Jarych Świąt, zakopywano pod progami mieszkań, budynków gospodarczych lub przed furką prowadzącą do domu.

W wielu starych kulturach na powitanie wiosny przygotowywano ucztę, której główną potrawą były jajka. Dzielono się nimi z bydłem domowym, a skorupki dodawano do zboża i rzucono w orną ziemię, aby dawała wysokie plony. Skorupki rzucono również na dachy domów, co miało chronić je przed uderzeniem pioruna.

Potęga wierzeń w magiczną moc pisanek była tak wielka, że kiedy na nasze ziemie zawitało chrześcijaństwo, duchowni, pragnąc wypenić pogańskie zwyczaje, przez ponad 200 lat zabraniali spożywania jajek w czasie Świąt Wielkanocnych. Na nic się to jednak zdało. Dlatego też Kościół, nie mogąc zwalczyć tego zwyczaju, postanowił go wchłonąć: ogłoszono, że kiedy „pogańskie” pisanki zostaną poświęcone w kościele, mogą zostać spożyte jako symbol zmartwychwstania. Potem pisankami albo kraszankami zaczęto się obdarowywać, składać sobie życzenia — i tak jajka wpisały się na trwałe w świąteczne obrzędy.

Po dziś dzień w wielu regionach Polski, zwłaszcza na wschodnich krańcach kraju, praktykuje się trzykrotne obchodzenie domu czy całego mieszkania ze święconymi jajkami, co ma odgonić od domu i domowników złe duchy i czary.

Natomiast w Wielką Niedzielę jajko trzeba zjeść razem z kawałkiem surowego chrzanu, który wypali wszystkie grzechy, dzięki czemu siła z wielkanocnej pisanki swobodnie przejdzie do organizmu osoby, która ją spożyje.

Skorupki jajek również mają wielką moc, zwłaszcza dla młodych ludzi lub cierpiących na choroby skórne. W Wielką

Sobotę — koniecznie przed wschodem słońca — należy ugotowane w piątek wieczorem jajko obrać ze skorupki i zalać źródlaną (może być oligoceńska) wodą. Naczynie musi być ustawione we wschodnim oknie lub na balkonie tak, by padły nań pierwsze promienie słońca. Taka woda pomaga podobno na wrzody, trądzik i wszelkie wypryski skórne oraz zabezpiecza całe ciało przed chorobami.

Gdzie niegdzie przetrwało przekonanie, że ze skorupki rzuconych na dach wyłonią się dobre duszki pomagające domownikom i chroniące dom przed wszelkimi nieszczęściami.

Z kolei przygotowane w Wielką Sobotę wydmuszki powinno się powiesić w sadzie, co ma zapewnić dobre owocowanie.

Współcześni magowie **twierdzą**, że **jajka wielkanocne** można użyć w magii miłosnej.

Aby zapewnić sobie miłość, trzeba własnoręcznie pomalować jajka na czerwono, najlepiej przemycając dyskretny motyw splecionych serc, i podarować je osobiście w Niedzielę Wielkanocną wybranej lub wybranemu.

Specjalnie pomalowane jajka, np. z motywem kołyski, powinni sobie podarować małżonkowie, którzy nie mogą się doczekać potomka. Oni także — spożywając wielkanocne śniadanie — muszą być wewnętrznie przekonani, że z jajka wstępują w nich siły witalne i magiczne, które sprawią, że płodność symbolizowana przez jajo, stanie się również ich udziałem. Drobnio utłuczone skorupki powinni położyć pod prześcieradło na łóżku, na którym wspólnie śpiją.

Czy to skutkuje? Radzę sprawdzić.

MOC OGNI I WODY

Kupalnocka, zwana także Sobótką, to jedno z najstarszych świąt prastłowiańskich, obchodzone onegdaj w czasie najkrótszej nocy w roku, a odkąd pewne rytuały i obrzędy zostały po-

łączone z chrześcijańskim świętowaniem — w czasie wigilii św. Jana — z 23 na 24 czerwca.

W tradycji chrześcijańskiej jest to święto oczyszczenia przez ogień i wodę, a w tradycji ludowej, która ocaliła dawne wierzenia i rytuały słowiańskie — to noc płonącego ognia miłości, wróżb, zaklęć i płodności.

Współcześnie tylko gdzieniegdzie płoną jeszcze sobótkowe ognie i ogniska, i praktykowane są związane z nimi obrzędy oczyszczające. Coraz więcej ludzi stosuje domowe oczyszczanie poprzez palenie ziół w mieszkaniu.

Strażnik Twego domu

W wigilię św. Jana koniecznie trzeba się zaopatrzyć w **bylice pospolitą** (rośnie niemal na każdym skwerku czy ugorze) lub **piołun**. Świeże ziele wiesz się nad drzwiami wejściowymi do domu, a listki sypie się w każdym kącie mieszkania, domu, a nawet obejścia. Natomiast suszoną bylicę (zebraną wcześniej lub kupioną w Herbapolu) pali się tego wieczoru w rozmaity sposób i z różnymi intencjami.

Najwygodniej umieścić na suchej patelni lub w specjalnej piramidce (jak do palenia agnihotry) kilka rozżarzonych węgielków drzewnych i nasypać na nie suszone ziele. Kiedy rozejdzie się mocno jego woń i zacznie się snuć dym, trzeba z nim obejść całe mieszkanie ze słowami: „**Uwalniam te ściany, podłogę, sufit i powietrze od wszelakiego zła. Niezyczliwe mi byty odsyłam wraz z dymem, tam gdzie ich miejsce. Amen**”.

Odgoń choroby i złe moce

Po takim oczyszczeniu można przystąpić do oczyszczania siebie lub bliskich dymem z bylicy i płomieniem woskowej świecy. Oczyszczaną osobę sadza się wygodnie na krześle i ob-

chodzi dookoła najpierw z płonąca świecą, a potem z dymiącą w naczyniu bylicą, powtarzając w myślach lub półgłosem z czego się ją oczyszcza albo od czego uwalnia. Na koniec kreśli się w powietrzu nad głową oczyszczanej osoby znak krzyża ogniem i dymem.

W ten sposób można również oczyszczać nerwowe, nadpobudliwe lub załężnione dzieci oraz fotografie bliskich, którym z całego serca chce się pomóc, np. w uwolnieniu od nałogu.

Jeśli chcesz oczyścić siebie, wejdź z płonąca świecą w strefę dymu i dziękuj w myślach lub głośno za to, że energia ognia wypala i niszczy to, co Ci przeszkadza, a moc dymu oczyszcza Cię i odkleja od Ciebie wszystkie niezycliwe Ci energie lub myśli. Potem możesz wziąć prysznic i skorzystać z oczyszczającej siły wody.

Dobra noc na magię miłości

Ten wieczór i ta noc pomoże Ci także w praktykach magii miłosnej. Osoby stanu wolnego powinny wcześniej zebrać kwiaty i zioła, a potem uwić dwa wianki czy zrobić z nich dwie małe wiązanek (koniecznie po wcześniejszym rytuale oczyszczenia siebie i mieszkania). Wijąc wianki lub układając wiązanek należy myśleć o osobie, która jest Ci bliska lub której miłość pragniesz pozyskać (oczywiście — nic wolno Ci jej zabierać komuś innemu).

W czasie tej ceremonii wyobrażasz sobie najpiękniejsze sceny miłosne, słyszysz słowa, które pragniesz usłyszeć itp. Wkładasz w ten rytuał całe swoje serce i wyobraźnię oraz dodajesz do uzbieranych ziół choć listek paprotki (może być nawet pokojowa). Potem jeden wianek lub wiązanek wieszasz nad swoim łóżkiem, a drugi wręczasz osobie, która Cię interesuje. Jeśli nie będziesz mógł zrobić to osobiście, uszczknij kilka listków i płatków z tego drugiego wianka i włóż do koperty zaadresowanej do obiektu Twoich marzeń. Nim ją powierzysz

poczcie, potrzymaj ją przez kilka minut w swoich dłoniach i myśl w tym czasie intensywnie o adresacie. Podobno na takie działanie nie ma silnych.

GARŚĆ MAGICZNYCH PRZEPISÓW NA SZCZĘŚLIWE MAŁŻEŃSTWO

Niektóre z przesądów i rytuałów, które od wieków chroniły młode małżeństwa przed pechem sięgają najdawniejszych czasów, inne pojawiły się nie wiadomo kiedy i skąd. Kto w nie wierzy, powinien ich przestrzegać — wiara, że wszystko podczas zaślubin i wesela poszło tak jak należy i dlatego nic na prawdę złego nie może się zdarzyć, uratowała niejedno małżeństwo.

Lustro i oczy narzeczonego to grób małżeństwa

Nasze babki bardzo dbały o to, by narzeczonego zobaczył je w sukni ślubnej dopiero w kościele. Nie przeglądały się też w lustrze w kompletnym stroju ślubnym, by nie kusić licha. Ale któraż kobieta wytrzyma bez zerknięcia w lustro! Wymyślono zatem, że wystarczy zdjąć rękawiczki, kolczyki czy inny drobiazg, by strój był niekompletny. W ten sposób i owca była cała, i wilk był syty.

Welon chroni przed zawiścią i demonami

Welon (albo choćby woalka) nie jest bezsensownym wymogiem ślubnej elegancji, tylko wywodzącą się z pradawnych czasów ochroną przed zazdrosnymi demonami i ludźmi, zwłaszcza kobietami stanu wolnego, które mogłyby swoją zawiścią zaszkodzić pannie młodej i w chorobę ją wpędzić. Dlatego lepiej nie żałować tego wydatku i osłonić twarz delikatnym tiulem bądź mus-

linem. Zwłaszcza że wedle magicznych przekazów welon chroni również pana młodego oraz cały orszak weselny.

Cztery zastrzyki dobrej energii

Powinno się również na tą ceremonię założyć coś starego, coś nowego, coś pożyczonego i coś niebieskiego. Oczywiście ze starej garderoby należy wybrać coś, z czym łączą się miłe wspomnienia. Pożyczyć należy jakiś fragment garderoby czy ozdobę od osoby pogodnej, szczęśliwej i mającej udane życie małżeńskie, a nie od pierwszej lepszej znajomej. Nowa najczęściej bywa suknia ślubna i pantofelki... Niebieskie powinny być majteczki lub choćby fragment koronki przy nich — co kiedyś symbolizowało dziewictwo, a w nowszych czasach czystość intencji małżeńskich, a nie wyrachowanie.

Pszenica na płodność i dostatek

Po wyjściu z kościoła młodą parę goście weselni obrzucają zazwyczaj confetti lub ryżem i na dobrą sprawę mało kto wie, po co i dlaczego. Tymczasem kiedyś nowożeńców obsypywano kłosaми pszenicy lub wyłuskanym ziarnem. Miało to zapewnić im płodność i życie w dostatku. Dlatego warto wrócić do prastarego zwyczaju i postarać się o ziarna pszenicy, które powinno się rzucać nowożeńcom we włosy. Potem należy policzyć ile ziaren zostało we włosach — tyle bowiem dzieci wróży to młodej parze.

Panna młoda choć trzy ziarenka musi włożyć sobie do pantofelka, a wszystkie ziarna nowożeńcy powinni skrzętnie zbierać (dlatego nie powinno ich być za dużo) i w domu za świętym obrazem lub krzyżem położyć. Ci zaś, co się parają rolnictwem albo ogrodnictwem — jeśli wysieją je na wiosnę w ogrodzie lub na roli, będą mieć udane plony.

W nie tak odległych jeszcze czasach, aby zapewnić sobie płodność młode pary na wsi kochały się w rosnącym zbożu.

Jeśli zaś czas wesela przypadał jesienią czy zimą—podkładano pod prześcieradło 9 ziaren pszenicy lub jęczmienia, aby nie tylko zapewnić sobie płodność, ale i przychylność duchów przyrody.

Rytuály domu weselnego

Od dawien dawna pilnowano, by państwo młodzi nie wchodzili do domu weselnego przez drzwi, przez które kiedyś wyniesiono zmarłego. Dlatego, jeśli nie było innych drzwi — pan młody stapał po poduszkach, trzymając na rękach pannę młodą. Stąd się właśnie wziął zwyczaj przenoszenia na rękach panny młodej przez próg.

Następnie — z rąk matki czy teściowej — państwo młodzi powinni wziąć chleb, odgryźć po kawałeczku i rzucić za siebie. To samo czyniono kiedyś z serem (teraz tylko gdzieś tam zachował się ten obyczaj). Potem oboje młodzi wyciągali ręce po sól, którą pan młody — aby życie ich było zasobne i szczęśliwe — wsypywał sobie do kieszeni marynarki, a panna młoda do rękawiczki z lewej dłoni.

Żar płomienia — żar miłości

Aby temperatura uczuć młodej pary nigdy nie przygasła — w noc poślubną, nawet w upalne lato, warto rozpalić kominek lub piec kaflowy, zaś nowożeńcy powinni się razem jak najdłużej w płomienie ognia wpatrywać i myśleć o tym, aby ich uczucie przez cały czas tak płonęło. Gdy w domu nie ma ani kominika, ani pieca, trzeba się zadowolić płomieniem świec. Wtedy zapala się 3 różowe świece, a dookoła nich rozkłada wonne kwiaty (najlepiej pachnące róże). Potem młodzi, trzymając się za ręce, powinni przez kilka minut wpatrywać się w środkowy płomień. Można przy tym wypowiadać jakieś specjalne życzenia, miłe słowa, wyznawać sobie miłość.

Podobno najtrwalszą ochronę zapewnia narysowany poświęconą kredą magiczny krąg dookoła małżeńskiego łoża. Jeżeli w takim kręgu zostanie spełniona noc poślubna — małżeństwo będzie trwałe i szczęśliwe, czego życzę wszystkim nowożeńcom.

KAMIENNE AMULETY I TALIZMANY

Stare źródła podają, że w ochronną (amulety) i przyciągającą pomyślność (talizmany) moc kamieni wierzyły już ludy Mezopotamii. Ta wiara przeniknęła stamtąd do Egiptu, o czym świadczy m.in. papirus pt. „Księga przygotowywania lekarstw dla wszystkich części ciała”. Zawarte są w nim wskazania, jak można wykorzystać magiczną moc kamieni stosowanych w charakterze amuletów i talizmanów.

Najskuteczniej działają kamienie otrzymane w spadku lub podarowane przez życzliwą osobę. Jeżeli osobiście kupujesz kamienie, musisz nad nimi dłużej popracować, aby „zgrały się” z Twoimi wibracjami, a tym samym jak najlepiej „pracowały” dla Ciebie i przyciągały duchową moc planet, współgrających z ich energią.

Kamień pozyskany w sposób niegodny — skradziony czy wyłudzony od właściciela — traci swą moc w rękach nowego posiadacza, a nawet może przyciągnąć lawinę nieszczęść!

Każdy minerał — czy to zakupiony osobiście czy otrzymany w darze — należy koniecznie oczyścić (dobre i życzliwe programy zawsze w nim zostaną) poprzez kąpiel wodną, zanurzenie w soli morskiej lub w ziemi (np. w specjalnej doniczce i ziemi użytych tylko do tego celu). Należy przy tym wypowiedzieć głośno formułę:

Oczyszczam ten oto kamień (lub wymienić jego nazwę) z negatywnych energii, programów i wszelkich zanieczyszczeń wibracyjnych.

Nie wszystkie kamienie lubią wodę, dlatego np. piryt lepiej zakopać w ziemi, podobnie magnetyt czy chryzokolę. Oczy-

wiecie najlepiej byłoby to uczynić bezpośrednio w ogrodzie, ale świeża ziemia czy piasek rzeczny w doniczce również spełnią swoją funkcję „oczyszczacza”. Potem można taki oczyszczony minerał włożyć na pół godziny pod piramidkę, otoczyć kryształami kwarcu dla wzmocnienia jego energii lub wystawić na 20 - 30 minut na działanie promieni słonecznych (a kamień księżycowy, perły i korale na działanie Księżyca w pełni).

Istnieje również bardzo prosty i niekłopotliwy sposób zaprogramowania kamienia i zharmonizowania go z własną energią. Wystarczy złączyć kciuk i palec wskazujący prawej ręki (leworęczni — lewej) i poprzez utworzoną „obręcz” przesunąć 7 razy tam i z powrotem wybrany minerał, myśląc równocześnie lub powtarzając półgłosem: **Oto moja energia łączy się z twoją energią...**

W zależności od tego czy kamień ma Cię chronić i bronić przed wszelkim złem, czy też przyciągać do Ciebie miłość, bogactwo, szczęście, sławę, sprzyjać urodzie czy urodzajowi, wypowiedasz dodatkowo słowa: **Odtąd — nie czyniąc nikomu krzywdy — będziesz mnie osłaniał i chronił, tak przed złymi energiami ziemskimi, jak i pozaziemskimi, współ z planetami, które są twoimi opiekunami. Pozostając w zgodzie z Wszechmocną Energią Wszechświata, będziesz przyciągać do mnie dobrobyt, szczęście... itp.**

W trakcie tego rytuału można zapalić świecę — najlepiej zbliżoną kolorem do koloru/kamienia, a jeśli to będzie niemożliwe, to białą. /

Talizman czy amulet będzie miał jeszcze większą moc, jeżeli w trakcie przygotowywania go i programowania, powiesz naprzeciw siebie, na wschodniej ścianie mieszkania prastary magiczny symbol — tzw. pieczęć Salomona, czyli sześcioramienną gwiazdę.

Na amulety najlepiej wybierać kamienie związane z planetami, które są dobrze „obsadzone” w Twoim horoskopie.

Natomiast na talizmany warto wybierać kamienie, które np. przyciągają pieniądze: **zielony turmalin, awenturyń, oliwin;** związane są z żywiołem wody (dla marynarzy czy żeglarzy) np. **akwamaryń, szmaragd;** czy też przynoszące szczęście w poszczególnych dziedzinach.

Jak przywoływać i odwoływać miłość





ZADAĆ LUBCZYKU

Już w XV wieku popularną rośliną służącą do „zadawania miłości” był lubczyk (*Levisticum officinale*) zwany wówczas lubieszczkiem lub miłosnym ziele. Panowało przekonanie, że noszenie starannie umytego i wysuszonego korzenia lubczyka z wszystkimi odnogami — przyciągnie miłość wybranej lub wybranego. Sporządzano także herbatkę z liści tej rośliny, ale żeby zadziałała, trzeba było wypowiedzieć magiczne słowa: „**zadam ci lubczyk**”.

Według Syreniusza, korzeń tego ziele — wykopany 1 października o szóstej godzinie, przy odpowiednim układzie gwiazd, „znamienite skutki czyni, w małżeństwie rozterki i niezgody wyrównuje”. Natomiast nazwa jego pochodzi ponoć od lubości, „do której cielesność rozbudza...” Tak więc nie tylko miłość ma to ziele budzić i przyciągać, ale właśnie i niesnaski w małżeństwie znosić. Każdy sam musi wypróbować jego działanie na własnej skórze bądź we własnym domu...

Na wzmocnienie męskiej krzepy

Inną rośliną— mającą wielką moc, powodującą zdrowienie, wzmacnianie, krzepnięcie i „potężne, do małżeńskiego skutku prowadzące, siły wydobywającą” jest **arcydzięgiel** (*Archangelica ojjicinalis*). Znaczący zalecają, aby mężczyzna nosił korzeń przy sobie, najlepiej w lewej kieszeni spodni oraz zażywał przed romantycznym spotkaniem we dwoje napoju z angeliki

(może to być wino, nalewka lub likier, w których przez dwa tygodnie moczył się korzeń tego ziela — ale bez przesady).

Podobne działanie — wzmacniające męskość i przyciągające przychylność płci przeciwnej ma anyż i **anyż gwiaździsty** — badianem zwany. Sporządza się z niego likiery i nalewki, najlepiej stawiając przy nich zdjęcie wybranki lub wybranego, albo przynajmniej wyobrażając sobie jego postać, a potem podaje — w czasie kolacji we dwoje — patrząc przy tym usilnie w oczy partnera.

Można również dodawać szczyptę badianowego proszku do kawy, herbaty, ciast i kremów, co „atmosferę miłą, tudzież lubieżną ponoć czyni...” W każdym razie na pewno poprawia humor i dobrze wpływa na trawienie, a także miłą woń dookoła roztacza.

Aby zdobyć serce ukochanego

Stare zielniki zalecają również noszenie przy sobie kwiatu **szarłatu**, czyli **amaranthusa**, zwanego też szarłatem miłośnikiem lub flos amoris. Kto go przy sobie nosi, „najlepiej w jedwabnej sakiewce blisko serca, ten przychylność ludzi zdobywa i miłość upatrzonej osoby wnet sobie zaskarbi...” (można dostać w kwiaciarniach).

Za bardzo silny afrodyzjak uważane były tzw. lisie jajka, czyli bulwy **storczyków polnych** (*Orchis*) (ale uwaga, niektóre gatunki są pod ochroną!). Krajowe storczyki mają po dwie małe bulwy, z których jedna zawsze jest mniejsza, bo wydała pęd kwiatowy rok wcześniej. Według Syreniusza — większe bulwy spożywać powinni mężczyźni, którzy pragną mieć syna, a mniejsze kobiety, które marzą o córce.

XVIII-wieczna arystokracja polska ceniła sobie zaś szczególnie korzenie „opicha” (łac. *apium*), czyli naszego poczciwego selera. Słynny ksiądz Kluk w swoim zielniku pisał: „...zażywanie korzenia... mocno pobudza do rozkoszy ciała”,

a Adam Naruszewicz w jednym z wierszy zalecał popijanie selerowej akwawity...

Do afrodyzjaków zalicza się też rozmaite przyprawy — **wanilię, cynamon**, a także **ostrą paprykę i chili** (oczywiście, jeżeli ktoś nie cierpi na stany zapalne nerek i dróg moczowych). Stare przekazy wspominają również o **bylicy bożym drzewku** — należy je nosić przy sobie i wetknąć do butonierki upatrzonego mężczyźnie lub choćby do kieszeni. Najlepiej podobno skutkuje, jeśli jedną gałązkę rozdzieli się na dwie części. Wówczas będą „ciągnąć do siebie” i taką parę przyciągać.

Podobnie działa, według przekazów magicznych — **dziewięciornik błotny** (*Parnascia palustris*). Góralki z okolic Nowego Targu uważają, że noszenie kwitnącej rośliny sprzyja zaskarbieniu sobie miłości wybranego mężczyzny. Ale z dziewięciornikiem, zwanym także wyrwitańcem lub poruchną — trzeba poczekać do wiosny, bo skutkuje tylko kwitnące ziele.

Na zimowe wieczory polecam kieliszek nalewki z angeliki lub anyżu, krewetki w koperkowym sosie i sałatkę z selerów. Jeżeli nie poskutkuje — czas obejrzeć się za innym partnerem.

WALENTYNKOWA KARTKA-TALIZMAN

Nic ukrywam, że zawsze będę **maj** uważać za miesiąc miłości i wcale mi się nie podoba zapominanie o dobrych, starych tradycjach. A gdyby komuś przyszło do głowy zakazać w maju śpiewać słowikom dla zakochanych, to zamilknę, jako i te słowiki. Skoro jednak Walentynki przyjęły się w zimną, lutową porę zupełnie odmienną od miłosnych uniesień, to aby nie były tylko czczym zwyczajem, radzę nieco ogrzać zziębnięte serca.

Czym? No przecie, że nie mocnym słońcem i ciepłym powietrzem, ani kwiatami i ziołami wspierającymi zakochanych, tylko... tak, tak: minerałami służącymi od niepamiętnych czasów wzbudzaniu silnych namiętności.

Jakie to minerały? Wszystkie kamienie szlachetne i półszlachetne o czerwonych barwach, a więc **czerwony jaspis, czerwony koral, granat, rubin, hiacynt**. Można także w braku prawdziwych minerałów nieco „pooszukiwać” i zastąpić je np. małymi drewnianymi guziczkami, ale pomalowanymi osobście na czerwony kolor. Wówczas będą działały vibracje koloru i Twojej energii, którą nasycisz guziczki w czasie pracy. Malując guziczki trzeba myśleć o osobie, dla której będzie się przygotowywać kartkę — amulet, no i włożyć w tę pracę dużo serca i moc swoich pragnień.

Rzeczy potrzebne do zrobienia amuletu

Założmy, że uda Ci się zdobyć któreś z wyżej wymienionych kamieni albo masz w domu prawdziwe czerwone korale (lub tzw. sieczkę koralową), możesz delikatnie uszczuplić je o dwa jednakowe koraliki. Następnie trzeba je starannie umyć pod zimną bieżącą wodą.

Przygotuj również dwie czerwone świece (a jeśli nie uda Ci się ich kupić, to białe obwiąż czerwonymi wstążeczkami), białą kartkę lub brystol formatu A-4, klej albo czerwoną nitkę z igłą, jeśli będziesz korzystać z koralików lub guzików. No i oczywiście dwie jednakowe kartki walentynkowe lub „życzeniowe”, koniecznie z czerwonymi kwiatami na obrazku.

Połącz dwa serca

Zanim przystąpisz do sporządzania miłosnego amuletu musisz się wyciszyć i uspokoić. Jeśli uznasz, że jesteś gotowy, zapal obie świeczki i postaw je przed sobą. Na samym środku białej kartki formatu A-4 narysuj czerwoną kredką lub flamastrem duże serce. Następnie *połóż u góry* — z jednej i drugiej strony serca — po czerwonym kamyczku. Postaraj się, aby leżały symetrycznie.

Potrzyj dłoń o dłoń i zatocz rękami od góry do dołu serca, a potem złóż dłonie na krzyż, tak by prawa znajdowała się nad kamykiem po lewej stronie serca, a lewa po prawej. Trzymaj je tak aż poczujesz w nich mrowienie, a przez cały czas wyobrażaj sobie, że Twoja energia przenika nie tylko oba minerały, ale biegnie od Twojego serca do serca obiektu Twoich westchnień.

Na koniec dmuchnij na serce z czerwonymi minerałami i powiedz trzy razy głośno:

*Te dwa czerwone kamyki
jak dwie połówki jabłka
jak dwie połówki serca
będą odtąd wybijać
ten sam rytm miłości
Amen*

Teraz przyszła pora, by wziąć w dłonie walentynkowe kartki. Narysuj na obu po jednym sercu — mniej więcej takiej samej wielkości. Na środku każdego serca przyklej lub przyszyj kamyk czy guziczek. Na kartce, którą zamierzasz dać Twojej sympatii, wypisz w sercu nad kamieniem jej imię, a swoje imię pod kamieniem.

Na kartce, którą zostawiasz w domu, wypisz u góry serca własne imię, a pod kamykiem imię osoby, której podarujesz drugą kartkę.

Gdy to uczynisz, złóż obie kartki tak, by serduszka znalazły się w środku i potrzymaj je przez dwie-trzy minuty w swoich dłoniach, myśląc intensywnie o wybranej osobie i wyobrażając sobie, że jesteście razem, oboje szczęśliwi.

Potem swoją kartkę włóż do złożonej na pół kartki A-4, na której poprzednio narysowałeś duże czerwone serce, i umieść u wezłowania Twojego łóżka (może też leżeć we wnętrzu tapczanu, kanapy, itp. byle znajdowała się na poziomie Twojej głowy w czasie snu).

Natomiast kartkę-talizman wręcz osobiście osobie, dla której została przygotowana, w ostateczności wyślij pocztą, ale listem poleconym, by trafiła do właściwych rąk.

To działa! Nic tylko w dzień św. Walentego.

JAK SIĘ UWOLNIĆ OD SZKODLIWYCH WIĘZÓW

Świetlisty strumień wolności

Wiele osób bywa uwikłanych w niechciane związki lub nie może się uwolnić ze zbyt mocno krępujących ich więzów z innymi ludźmi. Nie wszyscy jednak wiedzą, że takie więzy, często negatywnie wpływające na zdrowie i sprawiające nawet konkretny ból (np. serca, wątroby, żołądka czy nerek) łączą ich również z ludźmi, których nie lubią lub którzy wyrządzili im krzywdę.

Rozmyślanie na przykład o byłym małżonku, który zachował się brzydko w czasie rozwodu czy podziału majątku, koleżance z pracy, która Cię wygryzła ze stanowiska lub wkradła się w łaski szefa, teściowej, która nie wiadomo dlaczego nie darzy Cię sympatią itp. — powoduje, że jesteś z tymi osobami związany silnym węzłem energetycznym, co bardzo negatywnie wpływa na Twoje samopoczucie i stan zdrowia.

Dlatego, jeżeli nie umiesz wybaczać ani rozstawać się bez żalu i złości, to przynajmniej staraj się wymazać te osoby ze swego serca i pamięci. Wiem, że to trudne. Zwłaszcza jeżeli w sercu kiełkuje żal i pretensje, szczególnie do osoby, z którą byłeś blisko związany emocjonalnie czy uczuciowo. Niby to wszystko jest już przeszłością, niby cieszysz się, że jesteś wolny, a jednak przed zaśnięciem jakiś robak toczy Twoje serce,

a pamięć podsuwa rozmaite wizje a to zemsty, a to zranienia — choćby własnej dumy tej osoby.

Przetnij sznur cierpienia

Podobnie jest z tzw. niedobłą miłością. Rozsądek podpowiada Ci, że to nie ten partner i nie ta miłość, a Ty, mimo postanowień dawanych sobie co wieczór, biegniesz na każde zawołanie i znów zraniona, upokorzona przeżywasz potem rozterki i dramaty, mówiąc: to silniejsze ode mnie! A to wcale nieprawda. Silny jest tylko ów sznur, który Cię wiąże z tym człowiekiem. Dlatego trzeba go raz, ale dokładnie zerwać.

Pomocne są w tym rozmaite rytuały. Na przykład zwizualizuj (wyobraź sobie) gruby sznur, który wyrasta z Twojego serca, splotu słonecznego czy wątroby (jeżeli nie możesz wybaczyć) i łączy Cię z tą osobą. Następnie weź w swoje **dłonie** nożyczki, żyłkę, skalpel czy inne ostre narzędzie i przetnij z wysiłkiem ów sznur. Możesz go także przepalić nad palnikiem gazowym czy płomieniem świecy.

Wypłucz z siebie wspomnienia

Najskuteczniejsza jednak bywa podobno metoda wykręcania owego sznura z Twego ciała. Trzeba wtedy przyjąć pozycję taką jak do medytacji — usiąść wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem, rozluźnić się, wykonać trzy głębokie oddechy (wdech i wydech), a potem wyobrazić sobie, że przez Twoje ciało przepływa piękna, jasna, słoneczna energia — od czubka głowy przez kręgosłup, następnie rozdziela się na dwa złociste strumienie i płynie wzdłuż Twoich nóg, obmywa każdy palec u stóp i wraca przednią stroną ciała do góry. Koncentruj się tylko na tym złocistym strumieniu światła. Obmywając Twoje ciało, strumień ten oczyszcza Cię z negatywnych energii, wszelkich blokad i smętnych myśli.

Kiedy poczujesz lub wyobrazisz sobie, że niczym pióropusz wytrysnął on przez ciemność i znajduje się znów nad Twoją głową, wtedy połóż swoje dłonie w te miejsca na ciele, gdzie odczuwasz ból, kiedy myślisz o osobie, z którą chcesz raz na zawsze zerwać ten sznur wzajemnych pretensji i uwikłań.

Jeśli jest to związane z uczuciem — wówczas połóż lewą dłoń w okolicy serca. Możesz zacząć wykonywać ruchy podobne do wykręcania tego sznura z ciała, wyszarpywania go lub wycinania. W tym ostatnim przypadku — przesunij palcami mocno po ciele, tak jakbyś robił nacięcie i wyobraź sobie, że dokładnie wycinasz ten sznur... Oczywiście takich sznurów i sznurków możesz mieć kilka.

Gdy się zdecydujesz na taką „operację” — warto pozbyć się ich wszystkich za jednym zamachem. Po skończeniu tego rytuału wyobraź sobie, że ta świetlista energia, która jest nad Twoją głową spływa teraz kaskadą w dół i szczelnie otula Twoje ciało, a rany i ubytki po owych sznurach dokładnie wypełnia i goi.

Teraz jesteś wolnym człowiekiem. Nie krępują Cię żadne uciążliwe więzy. Dbaj tylko o to, by nie wyhodować nowych... i pilnuj swoich myśli, by nie wracały w przeszłość. Staraj się żyć teraźniejszością—uważnie i pogodnie.

RATUNEK DLA NIESZCZĘŚLIWIE ZAKOCHANYCH

Nasze babki zwykły mawiać, żeby przed lub „zamiast” wypić szklankę zimnej wody. Ja radzę lody. Ale skoro już się stało, to myślcie o tym, co było ładne —jak radził przed wiekami słynny jogin Patandźali. Uważał on, że zbliżenie dwojga ludzi, jeżeli jest im obojgu ze sobą miło i dobrze, nie jest żadnym złem, byle potem nie było przykrych reperkusji, szantaży, itp.

Kochacie, moi drodzy, wcale nie tę Waszą przelotną, wakacyjną „miłość”, ale najczęściej samą ideę miłości. Bogu ducha winnego człowieka oskarżacie o nieczułość, chłód i wszelkie inne złe cechy. Zatem przypomnijcie sobie — kto kogo pode-rwał, kto pierwszy zrobił „ten krok w nieskończoność”...

A jeżeli faktycznie to on prawił czule słówka, czynił miłe gesty, nadskakiwał, wabił, obiecywał — to cieszcie się, że było aż tak miło. Pozostawcie sobie wspomnienia upojnego lata, zamiast katować się pretensjami i płakać nad straconymi złudze-niami. Tym zaś, które w żaden sposób „nie mogą się odko-chać” i cierpią męki pożądania, polecam stary sposób tybetań-skich mnichów na ugaszenie płomiennych żądz.

Jak zgasić płomienne żądze

Cóż Was tak zafascynowało w tej osobie, że nie możecie o niej zapomnieć? Jej wygląd zewnętrzny: piękne ciało, kolor oczu, włosów, aksamitna skóra czy silny tors. Ciało nie jest ni-czym innym, jak workiem skórnym wypełnionym 32 nieczys-tościami — m.in. ropą, limfą, krwią kałem, żółcią, moczem. Oczywiście jest jeszcze szkielet, czyli to, co zostaje z człowie-ka po śmierci, jeśli nie będzie spalony. Zamiast pięknych oczu i rzęs oraz ust, które tak namiętnie całowały — zostaje pusta czaszka, w której najczęściej moszcza sobie gniazdo robaki.

A to ciało, którego pamięć wywołuje w Tobie dreszcz roz-koszny i pożądania, za którym tak tęsknisz — wcześniej czy póź-niej rozpadnie się, zgnije, będzie brzydko pachnieć. Czy tak bardzo pociąga Cię trupi zapach?

Jeżeli trudno Ci zapomnieć o mężczyźnie czy kobiecie dla której straciłeś głowę, to codziennie wyobrażaj sobie, jak je-go/jej ciało rozkłada się, gnije, odpada od kości. Jak rozkłada się wątroba, trzustka. Jaki niemiły zapach bije od jelit i rozpa-dającego się żołądka. Zostaje szkielet... Czy przytuliłbyś się do tego szkieletu, czy zatopiłbyś swe usta w odsłoniętej czaszce?

Przeprowadzaj taką wizualizację przez kilka dni, każdego wieczora, a na pewno szybko minie Ci uczucie „wściekłej” tęsknoty, rozpacz, żalu, bólu...

Oczywiście polecam ten sposób tylko tym, którzy „umierają z miłości”. Pozostałych namawiam do zapamiętania miłych chwil i rozejrzenia się za kimś, z kim można będzie ciekawie przetrwać jesień i zimę. A może nawet całe życie.

Jak zmienić swoje życie





ŚWIAT TWOJEJ WYOBRAŹNI

Tym, którzy mają kłopoty z własną wyobraźnią, bo natłok myśli nie pozwala im skoncentrować się lub wyciszyć, radzą się nie zrażać, tylko wypróbować następujące ćwiczenie: **Zaniknij oczy i trwaj tak przez chwilę bez żadnej myśli, żadnego obrazu...** Potem próbuj zobaczyć pod zamkniętymi powiekami ulubiony kolor — np. żółty, zielony, fioletowy...

Początkowo — zwłaszcza jeżeli przystępujesz do podobnych ćwiczeń po raz pierwszy — może sprawić Ci to trudność, gdyż rozmaite myśli, niczym rój much, będą Ci przelatywać przez głowę i rozpraszać.

Przepędzaj je tak, jak to robisz właśnie z muchami. Powiedz sobie bezgłośnie: A sio! i — koncentrując się na wdychanym i wydychanym powietrzu — postaraj się „zobaczyć” oczyma wyobraźni kolor. Może się zdarzyć, że dostrzeżesz zupełnie inną barwę, niż tę, na którą czekałeś. Nie przejmuj się. To znak, iż ster przejęła Twoja podświadomość i to właśnie ona podsuwa Ci złotą czy zieloną barwę, która w tej chwili bardzo jest Ci potrzebna...

Zanurz się w tym kolorze, niech Cię otoczy. Wtop się weń, poczuj z nim jedność wibracji. Stań się na chwilę wielką złotą czy zieloną płamą. Poczuj zapach koloru, a nawet smak.

Przy zieleni może to być smak liścia, żdźbła trawy czy owocu, np. kiwi... Potem powoli wynurzaj się z tej barwy. Wtedy możesz zobaczyć kolejną barwę. Zatrzymaj ją przez chwilę przed sobą, a następnie zobacz, jak wyłaniasz się z tego koloru.

To również początkowo nie będzie łatwe. Pod zamkniętymi powiekami mogą Ci zacząć skakać tysiące punkcików — czarnych i złotych (to znak, iż jesteś blisko otwarcia czakramu czołowego) lub znów dopadną Cię rozmaite myśli...

Wtedy zastosuj prastary sposób z kwiatem. Może być żywy lub sztuczny (ale ten pierwszy jest stosowniejszy, ponieważ możesz również korzystać z jego zapachu i wibracji).

Schroń się we wnętrzu kwiatka

Ustaw wazon lub doniczkę z kwiatem tak, by znajdował się z tyłu za Tobą, kiedy położysz się wygodnie na kanapie lub na podłodze, by można było widzieć jego płatki i wnętrze mając wzrok skierowany ku czołu bez zadzierania brody ku górze.

Teraz oddychaj spokojnie i wpatruj się uważnie w kwiat. Staraj się zapamiętać odcienie koloru, kształt płatków, plamki, cienie, żyłki, pręciki. Kiedy wydawać Ci się będzie, że dokładnie wszystko zapamiętałaś, zamknij oczy i spróbuj wygląd kwiatka odtworzyć w wyobraźni. Potem otwórz oczy i sprawdź, na ile wiernie odtworzyłeś jego wygląd, co przeczytałeś, itp.

Znów kontempluj go przez chwilę — oddychając wolno, rytmicznie. Zamknij oczy i ponownie spróbuj go sobie wyobrazić ze wszystkimi detalami. Możesz to ćwiczenie powtarzać kilka razy, aż dojdiesz do możliwie wiernego obrazu w swojej wizji...

Wtedy znów otwórz oczy i lekko zmrużonymi wpatruj się w ten kwiat — wyobrażając sobie (tak jakbyś używał szkła powiększającego), że staje się coraz większy i większy, aż wypełni cały pokój, a Ty znajdziesz się w jego wnętrzu. Staraj się poczuć jego zapach, delikatność płatków, promieniowanie jego koloru.

Leż tak przez chwilę, a potem powolutku wracaj do rzeczywistości — starając się równocześnie zmniejszać wymiary

kwiatka. Gdy już będzie mały, wtedy szeroko otwórz oczy, rozejrzyj się po pokoju, weź trzy głębokie oddechy i powoli usiądź z wyprostowanym kręgosłupem. Jeżeli zakręci Ci się w głowie — wybierz sobie jakiś punkt na ścianie przed Tobą i patrz nań przez chwilę w skupieniu. Potem przeciągnij się i wstań...

To ćwiczenie możesz powtarzać wielokrotnie. Pozwala ono również zrelaksować się lub skoncentrować przed trudną rozmową, odrabianiem lekcji, pracą twórczą itp. Przede wszystkim jednak rozwija wyobraźnię i pomaga opanować umiejętność kreatywnej wizualizacji...

JAK WYOBRAŻAĆ SOBIE PRZYSZŁOŚĆ, BY SIĘ SPEŁNIŁA

Opanowanie wizualizacji wymaga cierpliwości i treningu, ale dzięki temu kształtujesz nie tylko swój charakter i rozwijasz wyobraźnię, ale nauczysz się mądrze sterować swoim życiem i konstruktywnie je programować.

Wybierz jakiś ładny przedmiot, np. figurkę, którą lubisz, dzbanek lub wazon i postaw przed sobą. Usiądź wygodnie i przyglądaj mu się uważnie (przepędzaj wszelkie myśli, które nie mają z nim związku). Staraj się zapamiętać jego kształt, barwę i jej odcień, ewentualnie wzory ze wszystkimi niuansami. Następnie zamknij oczy i postaraj się stworzyć dokładny obraz tego przedmiotu w swojej wyobraźni.

Zacznij od dołu, tak jakbyś sam go tworzył i ciągnij kontury do góry lub w szerz. Popraw kształty, jakbyś go lepiła z gliny. Nadaj mu ostateczny kształt, wypoleruj powierzchnię, pomaluj, wyciągnij kontury kwiatów czy wzorów i również wypełnij je barwą. Potem spójrz — jak na stworzone przez siebie dzieło i, nadal nie otwierając oczu, przypomnij sobie, co pomi-

nęłaś lub odtworzyłaś niezbyt dokładnie. Teraz czas porównać Twoje dzieło ze wzorem, więc otwórz oczy.

Możesz tak ćwiczyć przez kilka dni z różnymi przedmiotami, ale zawsze przechodź do innego, kiedy — najdoskonalej jak tylko możesz — odtworzysz w wyobraźni dany przedmiot. Po takim treningu nadejdzie czas, by rozwinąć skrzydła...

Zamień mózg w aparat fotograficzny

Wybierz sobie jakieś pomieszczenie w domu, postaraj się, by w czasie ćwiczenia nikt Ci nie przeszkadzał. Wyłącz wszystkie „zakłócacze”, a więc radio, TV, komputer, itp., a nawet telefon.

Usiądź wygodnie i rozejrzyj się po tym pomieszczeniu. Przypatrz się dokładnie wszystkim sprzętom po kolei. Utrwal w pamięci ich barwę, kształt, materiał z jakiego są zrobione. Zastanów się jak działa na Ciebie to pomieszczenie? Czy czujesz się w nim spokojnie, bezpiecznie? Czy tu odpoczywasz czy też coś Cię drażni, irytuje. Jak odbierasz klimat tego wnętrza?

Teraz zamknij oczy i przywołaj w wyobraźni obraz tego pomieszczenia — z jego atmosferą, nastrojem jaki w Tobie wywołuje. Nie analizuj, nie gdybaj — tylko odtwarzaj sprzęt po sprzęcie, kolor po kolorze, aż stworzysz całość niczym architekt wnętrz. Otwórz oczy i postaraj się zauważyć — co przeoczyłeś czy pomiąłeś jakby na pół świadomie.

Kolejny etap rozwijania tej umiejętności — to wyrzucenie na zewnątrz. Otwórz okno i uważnie obserwuj, co się za nim dzieje. Jeśli rośnie tam drzewo, to przyjrzyj się, jaką ma koronę, liście, gałęzie, co jest pod nim. Czy ktoś przechodzi czy też jakiś pies robi siusiu? Zanotuj w pamięci barwę i kształt najbliższego budynku, ilość balkonów, ich wystrój. Na jednym będą stały kwiaty, na innym stare meble, miotły lub będzie się suszyć pranie. Wszystko to wbij sobie w pamięć. Znow zamknij oczy...

Otwórz... Teraz pod drzewem jest pusto... Przez jezdnię przechodzi staruszka... Wiatr bawi się porzuconym papierem na ulicy... Odnotuj to w pamięci i odtwórz w wyobraźni...

Wyzwól się z pęt rzeczywistości

Kiedy patrzysz za okno, widok psuje Ci plucha. Deszcz się pi od rana. Jest szaro, nijako. Drzewo kołysze się smętnie. Wizualizujesz to, a potem zmieniasz scenerię w swojej wyobraźni. Na ulicy jest jasno, słonecznie. Nie ma deszczu. Promienie słońca odbijają się w Twojej szybie. Niebo jest błękitne, tylko tu i ówdzie przemyka jasny obłoczek. Ludzie idą po ulicy wyprostowani, rozjaśnieni. Drzewo zdaje się chłonać słoneczne światło...

Ćwicz tak przez kilka dni. Stwarzaj sobie obrazy w innych barwach niż występują w rzeczywistości. Możesz również skorzystać z ilustracji, filmu i przenieść się do miejsc, które Ci się szczególnie spodobały. To duży krok w kierunku kreatywnej wizualizacji, która pozwoli Ci tworzyć wymarzone sytuacje i pracować nad nimi. Równie ważne jak obraz są w tych ćwiczeniach emocje... Postaraj się poczuć — przy brzydkiej pogodzie — zniechęcenie, znużenie, a przy pięknej — radość, ochotę by wyjść, coś dobrego zrobić, itp. To właśnie łączenie emocji z obrazem przyniesie potem pożądane wyniki.

KROK KU IDEALNEJ PRZYSZŁOŚCI

Jeżeli już potrafisz przywoływać w myśli obrazy przedmiotów, pomieszczeń, miejsc, a nawet scen, jakie zdarzyły się w rzeczywistości czy też jakie obejrzałeś na filmie — postaraj się również uchwycić atmosferę, jaką ten obraz z sobą niesie (radosną, pogodną, smutną, ponurą, itp.)

Mistrzowie nauczający wizualizacji zalecają, aby po doświadczeniu do takiego etapu próbować stworzyć w wyobraźni obraz idealnego pokoju, w którym czułabyś się rzeczywiście szczęśliwa. To pomoże Ci jeszcze lepiej wykorzystywać pozytywną energię do tworzenia takiego życia, o jakim marzysz.

Po zrelaksowaniu się przymknij oczy i zacznij w wyobraźni budować ten pokój lub nawet mieszkanie czy dom. Zacznij od wymiarów, kształtów, kolorów... Wstaw okna, jakie lubisz — mogą to być np. stare, zabytkowe okna z szybkami lub wielkie, przeszklone przestrzenie... Pomaluj, bądź wyklej tapetą, tkaniną czy obij drewnem ściany... Powieś zasłony, firanki lub rolety... Ustaw meble, za jakimi tęsknisz. Kwiaty, bibeloty, sprzęt muzyczny, itp. Poustawiaj w myślach wszystkie przedmioty tak, byś czuła się wygodnie, spokojnie, bezpiecznie. Poczuj, że to jest Twoje prawdziwe królestwo.

Wzbudź w sobie radość, uczucie zadowolenia, chęć, by pokazać to komuś, podzielić się z bliskimi i znajomymi swoim szczęściem... To ogromnie ważne!

Musisz połączyć wizualizację z odczuciami i zapamiętać ten stan, po to, by móc potem, kiedy będziesz wizualizować konkretne pragnienia — mając na celu zmianę Twego życia na lepsze, bardziej twórcze, bogatsze duchowo i materialnie — wyobrazić sobie, jak odczuwa się sukces i jak się z niego cieszyć.

Np. jeśli przygotowujesz się do egzaminów i trapią Cię wątpliwości, czy pójdą Ci one dobrze, to poza powtórzeniem materiału — wyobraź sobie, że świetnie odpowiadasz, a potem wykładowca gratuluje Ci, Ty czujesz się i przepełnia Cię uczucie triumfu... Potem gratulują Ci znajomi, najbliżsi, itp. **Najważniejsze, by w czasie wyobrażania sobie pomyślnego finału rzeczywiście przeżywać to tak, jakby działało się to wszystko na jawie... Wówczas wizualizacja staje się po kilku czy kilkunastu ćwiczeniach faktem.**

Każda osoba ma inne predyspozycje, inaczej reaguje na ból i radość, inaczej się cieszy. Dlatego po opanowaniu podstaw

wizualizacji kreatywnej każdy z Was musi sobie sam wypracować własny sposób działania.

Jak napisała jedna z nauczycielek tej metody — „Całe piękno używania potęgi swej myśli do tworzenia własnej przyszłości polega na tym, że niepotrzebne są miliony, aby stworzyć taki film w wyobraźni”. **A ten „film” właśnie, dodatkowo zasilany pozytywnym myśleniem, działaniem i afirmacjami pomaga przebudować życie, poprawić zdrowie, uwolnić się z nałogów czy np. nadwagi...**

Wiele osób dzięki praktykowaniu dzień po dniu wizualizacji i afirmacji pozbyło się swoich dolegliwości, zmieniło charakter z trudnego na łagodniejszy, a także zrzuciło parę kilogramów zbędnego tłuszczu. Inni znaleźli nowe zawody, nowe miejsca pracy, a najważniejsze — uwierzyli w siebie! Uwierzyli, że mają prawo do pogodnego, godziwego życia, do partnera, pieniędzy, itp.

Musisz jednak przestrzegać podstawowej zasady.

— w czasie wizualizacji nie sięgaj po cudzą własność, czy to chodzi o dobra materialne czy o partnerów. Nigdy nie wizualizuj jako swojego partnera cudzego męża czy żony... W ten sposób bowiem zakłócisz harmonię.

Czym jest afirmacja? Najprościej mówiąc wielokrotnie powtarzaniem zdaniem, które wypowiedasz w formie stwierdzenia faktu. Np. „jestem pogodna i zadowolona z życia”. „Z dnia na dzień wiedzie mi się coraz lepiej i lepiej”. Osoba znerwicowana może sobie powtarzać, a nawet napisać dużymi literami na kartce: „Jestem z dnia na dzień bardziej opanowana i spokojniejsza” itp. Każdy powtarza to, czego pragnie...

Ale, podkreślam, **rezultaty dają dopiero wizualizacja i afirmacja połączone z działaniem**, bo nic z tego nie wyjdzie, jeżeli ktoś będzie od rana do wieczora afirmować, że jego dom jest zadbane i czyste, a nic weźmie do ręki miotły i ścierki.

Jeżeli w czasie procesu wizualizacji napotkasz na jakąś barierę psychiczną — przeanalizuj ją... Dotrzyj do źródła. Nawiaż

kontakt mentalny z podświadomością i dopiero gdy poczujesz, że ją przekonałaś, możesz wrócić do tworzenia pożądanego obrazu...

Są osoby, które tak przywykły do stosowania wizualizacji w swoim życiu, że codziennie przed udaniem się na spoczynek robią w myślach przegląd całego dnia, a potem „programują” — poprzez wykreowanie odpowiednich obrazów w wyobraźni — następny dzień... Twierdzą, że dzięki temu popełniają mniej błędów i nie narażają się na stesy. Ale każdy indywidualnie musi to wypróbować. Jedni opanują umiejętność twórczej wizualizacji szybciej, innym zajmie to więcej czasu, ale zapewniam wszystkich, że warto przynajmniej potrenować...

ZRZUĆ KAJDANY PODŚWIADOMOŚCI

Osiągnięcie każdego celu — tak w drobnostkach, jak i w wielkich sprawach — zawsze będzie zależeć od tego, czy pozyskasz współpracę swojej podświadomości. Innymi słowy czy przekonasz ją, iż lepsza praca, spadek, wygrana, a nawet spokój w domu słusznie Ci się należą...

Być może — gdzieś na dnie Twojej duszy drzemie pamięć poprzedniego wcielenia, w którym mocno narozrabiałeś i choć w gruncie rzeczy wszystko buntuje się przeciw Twoim obecnym warunkom życia, to jednak głos sumienia w chwilach „szczerzej rozmowy sam na sam z sobą” — szepcze Ci, że na to zasłużyłeś i tak ma być. Dlatego właściwie nic nie robisz, a jeśli czasem zerwiesz się do lotu, to zaraz opadają Ci skrzydła...

A przecież, jeżeli tak nawet jest, możesz spłacać swoją karę aktywnie. Łatwiej Ci będzie wynagrodzić krzywdy popełnione w innym ciele, jeżeli zapewnisz rodzinie spokojny i dostatni dom. Gdy będziesz się realizować zawodowo czy choćby znajdziesz szczęście w domowych pieleszach, odkryjesz, że

gotowanie to nie kara boża, a odrabianie lekcji z dziećmi to nie gehenna, ale możliwość zrozumienia ich i poprowadzenia w życie...

Przestań wierzyć, że nie zasługujesz na szczęście

Dlatego, zanim zaczniesz wizualizować sobie pożądaną stan czy sytuację życiową, by mogła stać się rzeczywistością — porozmawiaj najpierw w ciszy ze swoim sumieniem. Gdy napotkasz jakiś opór, wątpliwości, niespodziewanie przyjdzie Ci myśl, że nie zasługujesz np. na lepszą pracę, przyzwoitego męża/żonę, godziwe warunki egzystencji — zastanów się co może być jej przyczyną...

Być może w dzieciństwie ktoś wmawiał Ci, że jesteś niezguła, że nic nie potrafisz, że na nic dobrego nie zasługujesz. Gdy cofając się w daleką przeszłość znajdziesz taki moment — dobrze go przeanalizuj, a potem wytłumacz swojej podświadomości, że dorośli wówczas się bardzo pomylili. Przytocz fakty i sytuacje, w których doskonale dawałeś sobie radę. Przypomnij swojej podświadomości jak np. bezinteresownie pomogłeś komuś czy sprawdziłeś się, kiedy inni zawiedli lub stchórzyli...

Każde z Was znajdzie na pewno niejedną taki pozytywny przykład.

Wytłumacz swojej podświadomości, niczym małemu dziecku, że zasługujesz na lepszy los, że dzięki temu łatwiej będziesz mógł naprawić popełnione błędy.

Lepsza praca, wygodny dom, zasobniejszy portfel — pozwoli Ci się wyluzować i uspokoić (oczywiście pod warunkiem, że nie wpadniesz w manię robienia pieniędzy i Twoim celem nie stanie się wyłącznie pomnażanie stanu konta). To wpłynie korzystnie na domowników, współpracowników. Wytworzy dookoła atmosferę spokoju, zaufania, miłości...

Jeśli nie znajdziesz przyczyny Twoich wątpliwości i zahamowań w tym żywocie, to znak, że mają one źródło w poprzed-

nich wcieleniach. Nie musisz się do nich cofać, żeby „załatwić sprawę”.

Pomyśl ze skrucłą o Twoich ewentualnych przewinach, przekonaj swoją podświadomość, że powinna z Tobą współpracować, aby pomóc Ci spłacić długi karmiczne.

Jako osoba zadowolona z życia będziesz mogła to szybciej i skuteczniej uczynić niż jako wieczny frustrat czy nieszczęśnik...

Stań się tym, kim pragniesz być

Zanim wytyczysz precyzyjnie cel — pofolguj wyobraźni, i puść wodze fantazji. Usiądź wygodnie i pozwól, by Twoje marzenia wypływały z podświadomości. Nie bój się „latać” wysoko... Oczywiście — na miarę swoich możliwości, czyli wykształcenia, umiejętności... a nawet talentu, który od czasu do czasu daje o sobie znać. Myślisz jednak, że nie wypada np. nauczycielowi szkoły średniej założyć kawiarenki z kabaretem lub zostać wizażystką (choć bez przerwy w myślach poprawiasz ludziom makijaż, fryzury, zmieniasz kolory i krój ubrań) albo zając się hodowlą kóz...

Jeżeli naprawdę chcesz odmienić swoje życie, a nie tylko „zaprogramować” je, to lepiej zacząć właśnie od takiej „miękkiej”, luźnej wizualizacji, czyli prościej mówiąc — puścić wodze fantazji i pozwolić się jej zabrać na wycieczkę w przyszłość — Twój idealny świat.

Ani się spostrzeżesz, kiedy wyłonią się przed Tobą „prawdziwie ważne” dla Ciebie cele... Może nawet zupełnie inne, niż te, które do tej pory jawiły Ci się jako najważniejsze i spędzały sen z oczu.

Urządźaj sobie takie wycieczki wyobraźni przez tydzień, najlepiej o tej samej porze, a po każdej z nich zapisuj swoje wizje. Po tygodniu ze zdumieniem odkryjesz — że te najważniejsze, priorytetowe cele wyszły na prowadzenie. Uporządkuj je według hierarchii ważności i zastanów się, co musisz zrobić,

poza wizualizowaniem sobie ich i afirmacjami, aby stały się rzeczywistością...

JAK ODMIENIĆ SWOJE ŻYCIE NA LEPSZE

Oczyść swoją przeszłość

Znajdź spokojne miejsce (może to być nawet łazienka) i codziennie poświęć 20 minut na refleksję i analizę swojego postępowania. Nie oceniaj bliskich czy znajomych, **tylko** prze-wijaj przed oczyma wyobraźni ostatni Twój rok, dzień po dniu. Ujrzysz wtedy, kiedy postąpiłeś słusznie, a kiedy Twoje zachowanie pozostawiało wiele do życzenia i sprowokowało innych do gniewu, buntu, złości...

Dlaczego to czy tamto Ci się nie udało? Co sprawiło, że np. odwrócił się od Ciebie partner czy rodzina... Porzuć urazy, poczucie krzywdy, odrzuć dumę...

Zaprogramuj swoją przyszłość

Po takim spokojnym rachunku sumienia zastanów się, co mogłoby zmienić Twoje życie na lepsze. Zaprogramuj je tak, jakbyś pisał scenariusz filmowy. Możesz zresztą posłużyć się kartką papieru i długopisem, ale lepiej utrwalić swoją wizję w wyobraźni.

Wyobraź sobie, jak będziesz postępować ze swoim ciałem, jak będziesz traktować bliskich, znajomych, kolegów z pracy. Wyobrażaj to sobie dokładnie — swoje zachowanie, reakcje na różne sytuacje. Wszystko powinno być przeniknięte uczuciem przyjaźni, miłości, akceptacji.

I Broń Boże nie czekaj, ani nie licz na to, że to inni zrobią pierwszy krok, by coś zmienić na lepsze. Nie oglądaj się na nikogo. Zacznij od siebie.

Od większej troski o swoje zdrowie, wygląd zewnętrzny i harmonię psychiczną. Polub siebie. Swoje ciało, swoje zajęcia, a te, które Cię szczególnie drażnią — potraktuj jako formę ćwiczenia charakteru...

Zacznij się częściej uśmiechać, najpierw trenując to przed lustrem, a potem przed otoczeniem. Tylko niech ten uśmiech nie będzie kolejną maską — ma płynąć prosto z serca. Tego można się nauczyć, jeśli zmienisz swoje nastawienie do świata i samego siebie.

Naucz się cieszyć z kilku promieni słońca w chmurny dzień i z puszystości śniegu. Jeżeli przekonasz swoją podświadomość, że warto się cieszyć nawet byle czym, to ona zacznie z Tobą w tym kierunku współpracować. Twój dobry humor, Twoja pogoda wpłynie pozytywnie na innych. I wtedy nawet w brzydkie, zimowe dni będzie jaśniej w domu i w pracy.

Staraj się też nie narzekać i nic zrzędzić, tylko szukać pomysłów, jak uzdrowić kiepską sytuację czy poprawić fatalny nastrój... W takim przedstawianiu świadomości pomogą Ci rozmaite afirmacje i tzw. słowa mocy.

Modlitwa o szczęście

Ezoteryczka Marion Weinstein, której poglądy i sposób wykorzystywania na co dzień tzw. magii pozytywnej są mi bardzo bliskie, radzi, by przystępując do przekształcania swego życia, korzystać z następującej formuły:

Jedyna Siła, zawierająca w sobie Nowe Przyczyny, działa zawsze dla mnie i poprzez mnie (tu wstaw swoje imię), jako że jestem doskonałym przejawem tej Siły. Zarówno w sposób świadomy, jak i podświadomy, zawsze tworzę, przyciągam do siebie i uczestniczę w najlepszych dla mnie okolicznościach, które służą osiągnięciu poczucia spełnienia. Włączając w to wszystko, co mi jest potrzebne. Dla dobra wszystkich, zgodnie z wolą wszystkich. Niechaj tak się stanie.

Inni ezoterycy zalecają dodanie do pierwszego wersu słów: Jedyna Siła, Bóg...

Którą wersję wzbierzesz, zależy od Twoich przekonań. Najważniejsze jest bowiem, byś rano i wieczorem powtarzał ją z przekonaniem, a wtedy na pewno pomoże Ci odmienić Twoje życie na lepsze.

JAK SAMEMU POKONAĆ ŻYCIOWEGO PECHA

Zmień swoje przeznaczenie

Czy można odwrócić fatalne przeznaczenie, zlikwidować zły wpływ planet, zmylić fatum? Wśród ezoteryków i mistyków zdania na ten temat od dawien dawna są podzielone.

Wielu mistyków uważa, że wszystko jest w rękach Boga i jeżeli człowiek Mu zawierzy, odda się w jego Opiekę, będzie się modlił gorąco i żarliwie to złe czasy miną i stanie się wedle słów: „Proście a otrzymacie! Szukajcie a znajdziecie! Pukajcie a będzie wam otworzone!” Oczywiście stanie się tak pod warunkiem, że będzie się miało wiarę w to, iż tak się stanie, choćby taką małą jak ziarnko gorczycy...

Inni znów są jednak zdania, że należy jak Hiob znosić cierpliwie wszystkie przeciwności losu, razy i nieszczęścia. Parapsycholodzy z kolei podpowiadają, że **człowiek, który potrafi osiągnąć harmonię między duchem, ciałem, umysłem a Kosmosem może sam pozytywnie układać swoje życie, wyjść z kręgu nieszczęść, chorób, pecha.**

Zależy to podobno od wibracji, jakimi emanujemy, czyli mówiąc prościej: „podobne przyciąga podobne”, **jak myślisz, tak ci się dzieje...**

Ale w takim razie, może ktoś spytać, jak się ma do tego astrologia, kosmiczne oddziaływanie planet, przeznaczenie, kar-

miczne zobowiązania, lekcje życiowe, które ponoć trzeba odrobić na ziemi?

Jak twierdzą przedstawiciele większości szkół ezoterycznych — przychodzimy na ziemię z zaznaczonymi w górze (czy, jak chcą niektórzy, w Kronice Akaszy) konturami naszego losu. W zależności od tego, jaką ścieżką pójdziemy, jak będziemy postępować, myśleć, wybierać spośród wielu możliwości, tak wypełniać się będzie nasz los. No dobrze, powie ktoś, ale są ludzie, którzy chcą postępować dobrze lecz ciągle wpadają w tarapaty, wlecze się za nimi jakiś pech, płacze im ścieżki. A jak się dobrze przyjrzeć, to gwiazdy im też nie sprzyjają, fatalne układy planet odciskają się niczym pieczęć na ich życiu. Pozytywne myślenie, afirmacje, modlitwy nic działają. Co wtedy robić? **Jak zmierzyć się z przeznaczeniem?** Czy w ogóle podejmować takie próby, a może się potulnie poddać?

Tęczowa mandala odmieni Twój los

Na dużym, białym kartonie narysuj jak największe koło. Potem na jego obrzeżach namaluj siedem tęczowych kręgów. W środku takiej tęczowej mandali, na okręgu, żywymi kolorami (kredkami albo pisakami) wypisz słowa: SZCZĘŚCIE, SUKCES, HARMONIA, POWODZENIE, RODZINA, DOBRA PRACA, KOCHAJĄCY PARTNER(KA), DZIECI, itp. W samym środku wpisz swoje imię, nazwisko i przyklej oczyszczony wcześniej pod bieżącą wodą suchy kryształ górski.

Pracując nad tęczową mandalą własnego losu zapominasz o pechu, złośliwych przełożonych, zawistnych znajomych, dokuczliwej teściowej itp. Za to oczyma wyobraźni spróbuj ujrzeć, jak Twój Anioł Stróż ogromnym, kryształowym mieczem odcina od Ciebie wszystko co złe. Z ostrza wybłyskuje 7 promieni w kolorach tęczy. Otaczają Cię one od stóp po czubek głowy, jednoczą się z kolorami tęczy zakreślonymi przez Cie-

bie w kole, tworząc warstwę ochronną wokół Twego ciała fizycznego i Twoich ciał niewidzialnych...

Tęczową mandalę losu ustawiasz przed sobą, tak aby kryształ znalazł się naprzeciw Twojego trzeciego oka (znajduje się on powyżej nosa, między brwiami). Na tym samym poziomie — w połowie drogi między Tobą a mandalą— stawiasz płonąca świeczkę i jakby poprzez jej płomień wpatrujesz się w kryształ górski lekko zmrużonymi oczami, wizualizując swój pomyślny, dobry los. W ten sposób uruchamiasz pozytywne siły kosmiczne i kodujesz kryształ.

Od tej pory co wieczór, na dwie, trzy godziny przed udaniem się na spoczynek przez 7 lub 21 dni pracuj w ten sposób z mandalą. Potem możesz ją oprawić i powiesić w takim miejscu, byś mógł ją widzieć zaraz po przebudzeniu się.

Jeśli będziesz pracować z mandalą rzetelnie i z wiarą, Twój los odmieni się na lepsze.

GDY POKONASZ SWÓJ PESYMIZM, BĘDZIESZ MIAŁ SIŁĘ, BY OSIAGNAĆ CEL

Urzeczywistnij swoje marzenie

Jak to jest, że niektórzy działają, programują się, a mimo to niezbyt im się wiedzie i los nadal jest dla nich niezbyt łaskawy. Dlaczego — pytają — mojej sąsiadce wszystko idzie jak z płatka, a mnie jak po grudzie... I w tych pytaniach jest tyle żalu, gorczy, pretensji do losu, bliskich, znajomych... a nawet Boga.

Tymczasem to przeszkadza właśnie w pozytywnym myśleniu, działaniu i afirmacjach, bo bardzo osłabia potencjał energetyczny oraz wolę.

Bez wiary, nadziei i miłości (uważanych już przez starożytnych za trzy najważniejsze cnoty) — nie warto przystępować do jakiegokolwiek działania.

Skoro bowiem nic jesteś przekonany, że tego (to może być cokolwiek — miłość, dobra praca, zdrowie itp.) naprawdę chcesz i że otrzymasz to, bo Ci się słusznie należy — to Twoja podświadomość nie będzie Cię słuchać i pracować, by ten cel osiągnąć.

Trzeba zatem podświadomość zmusić do posłuszeństwa i współpracy ze świadomością. Można to osiągnąć poprzez uprawianie huny, koncentrację i stosowanie afirmacji oraz twórczej wizualizacji...

Myśl pozytywnie, a zdobędziesz szczyty

Ktoś kto chce poprawić swoją sytuację materialną, nie może od rana do wieczora biadolić i żalić się wszystkim znajomym, jaki to on jest biedny i nieszczęśliwy, gdyż takim postępowaniem tylko przypieczętowuje ten stan.

Trzeba powziąć jednoznaczną decyzję i powiedzieć sobie: jestem częścią wspaniałego wszechświata i należą mi się również jego dobra. Żyję w dostatku. Fortuna idzie do mnie. To tylko kwestia dni, bo rzeczywiście na to zasługuję — ja i moi bliscy...

Ale nie buduj zamków z piasku, niebotycznych willi, tylko wyobrażaj sobie codziennie, że stać Cię na zaspokojenie wszystkich potrzeb i jeszcze dzielisz się z innymi. Dajesz grosz żebrakowi, wpłacasz jakąś sumę na ratowanie chorych dzieci...

„Daj, a będzie ci dane w dwójnasób” — powiada stare przysłowie...

Jeżeli będziesz w głębi duszy (i podświadomości) przekonany, że zasługujesz na to, czego pragniesz, to otrzymasz to szybciej niż myślisz. Pieniądze nic są niczym zdrożnym, ale trzeba je traktować jako strumień energii, a nie cel życia. Pamiętaj, że to tylko środek do realizacji Twoich planów i zamierzeń...

Jednak Twoje pragnienia nie mogą nikogo krzywdzić ani ranić, a otrzymane pieniądze, jeżeli nie będziesz ich ścisnąć

w pończosze czy gromadzić niczym dusigrosz w banku — będą się pomnażać i procentować, kiedy pozwolisz im przepływać i pomyślisz również o bliźnich...

Energia musi płynąć — dotyczy to zarówno uczuć, jak i pieniędzy... Swoje troski, zmartwienia, umiejętności i zasoby ofiarowuj Wyższej Inteligencji, Bogu...

**Najpierw uświadom sobie,
czego naprawdę pragniesz**

Jeżeli chcesz dokonać generalnej przemiany w swoim życiu i postępowaniu — zacznij od koncentracji. Uświadom sobie, co jest dla Ciebie naprawdę ważne, w jaki sposób chcesz się realizować. Pozbądź się gniewu, zawiści, zazdrości. Spal je w ogniu świeczek. Tłumacz tkwiącemu w Tobie głęboko „rozgniewanemu dziecku”, że należy wybaczyć nawet najgorszemu wrogowi. W ten sposób pojednasz się również z samym sobą, zharmonizujesz swoje trzy poziomy — podświadomość, świadomość i Nadświadomość.

Spal również w ogniu tych świeczek swoje pechy, urazy, żale. Dopiero pogodzony z sobą i z bliskimi (choć w myślach i wyobraźni — jeżeli nie jest to z jakichś powodów możliwe w rzeczywistości) — możesz przystąpić do pracy z afirmacjami czy twórczej wizualizacji, modlitwy huny czy innej.

Codziennie tuż przed zaśnięciem i rano, tuż po przebudzeniu — wyobrażaj sobie pożądaną sytuację czy stan i powtarzaj półgłosem lub w myślach, np. „Mam doskonałą pracę”, „Dostałem dobrą pracę”, „Jestem kochany”, „Mój interes świetnie prosperuje”, „Moja książka doskonale się sprzedaje”, „Mój syn dobrze się uczy”, „Moje dziecko jest wolne od nałogów”, „Jestem szczupła”, „Rzuciłam palenic”, „Moje dziecko rzuciło narkotyki i złe towarzystwo” itp.

Zawsze formułuj swoje życzenia tak jakby już zostały zrealizowane. Ciesz się z tego. Zobacz na ekranie wyobraźni jak in-

ni, życzliwi Ci, radują się razem z Tobą. Im więcej emocji pozytywnych w to włożysz, tym lepiej. Możesz również poprzypinać wypisane afirmacje nad łóżkiem... Radzę jednak, by się nie rozpraszać i pracować w ten sposób tylko nad jedną sprawą, jednym problemem, a po „załatwieniu” go przystąpić do następnego. Tylko w ten sposób można doprowadzić do zrealizowania swoich planów i marzeń...

Wszelkie wątpliwości czy uczucia niewiary należy gasić w zarodku. Gdy przyjdzie do głowy zwątpienie, powiedz sobie wręcz: „gaszę tę głupią myśl” i rozwijaj przed oczami pozytywny obraz. Pamiętaj, że w realnym życiu musisz robić wszystko, by zrealizować swój cel. Bo nie wystarczy afirmować, medytować i siedzieć z założonymi rękami, ale trzeba robić, co możliwe i wydatkować energię, a przekonasz się, że nagle los zacznie być łaskawy i przychylny.

JAK POSTĘPOWAĆ, BY NASZE PRAGNIENIA SIĘ ZIŚCIŁY?

Zarówno Kahuni, jak i inni wtajemniczeni zalecali, aby nie prosić o to czego pragniesz, lecz dziękować Stwórcy za to, iż Cię tym właśnie obdarzył. Nie wszyscy uczniowie mogli to pojąć, a co dopiero stosować w praktyce. Niektórym ludziom takie postawienie sprawy wydaje się jakimś nieporozumieniem, a nawet błędem drukarskim. Tymczasem tak właśnie należy postępować!

Ktoś, kto chce zmienić swoje życie, powinien sobie wyobrazić, że właśnie otrzymuje to, o co chciałby poprosić (np. że dostaje pieniądze, ktoś obdarza go miłością, ogarnia go spokój itp.) Musi wyobrazić sobie, jak się cieszy z daru, a wraz z nim cieszą się jego bliscy. **To właśnie ta energia radości sprawia, że marzenia szybciej się realizują.** Na koniec takiej pracy

z własną wyobraźnią trzeba dodać szczerą podziękowanie aia swojego Ducha Rodzicielskiego.

Jeżeli natomiast Twoja podświadomość i świadomość nie będzie przekonana, że los Ci będzie przychylny, a zgromadzona przez Ciebie siła życiowa zaniesie wyżej Twoje zwiualizowane obrazy dostatku, szczęścia, właściwego partnera itp. wówczas rzeczywiście Twoja modlitwa czy życzenie nie zostanie przekazane Wyżej.

We wszystkich przekazach ezoterycznych, baśniach i pismach religijnych możesz przeczytać, że jeżeli będziesz mieć wiarę w to, co robisz, to potrafiśz przenieść górę. I nie jest to tylko metafora.

Jeśli naprawdę czegoś pragniesz, jeśli naprawdę chcesz zmienić swoje życie, musisz wierzyć, że jest to możliwe i że to się staje. Trzeba zdusić w sobie wszelkie wątpliwości. Przekonać chwiejną podświadomość, iż zasługujesz na to, co wizualizujesz czy afirmujesz. Bo nie wystarczy co rano wypisywać karteczek z afirmacjami. **Trzeba mieć jeszcze mocne przekonanie, iż to działa.**

Ważne jest także sformułowanie odpowiedniej afirmacji. Jeżeli masz kłopoty finansowe nie pisz: „Będę mieć pieniądze” tylko: „Mam pieniądze na zaspokojenie wszystkich potrzeb” lub „Jestem zdrowy”. „Jestem szczęśliwy”. „Odniosłem sukces!” czy „Odnoszę sukces”, a nie „Odniosę sukces”.

Myśl i słowo to potężne energie

Przyciągają wibracje kosmiczne i sprawiają, że Twoje potrzeby są realizowane. Gdy chcesz zmienić swoją rzeczywistość, nie myśl, że trudno Ci związać koniec z końcem. Tak było do tej pory. Teraz za pomocą pozytywnych myśli, słów, technik czy modlitw oraz działania praktycznego zaczynasz wszystko zmieniać. Nie siedzisz z założonymi rękami i nie ograniczasz się tylko do medytacji czy modlitwy, ale pomagasz sobie dodatkowo odpowiednim

działaniem. Na przykład, jeżeli szukasz właściwego partnera — wyobrażasz sobie jego zalety, charakter, itp. Wizualizujesz. Dziękujesz Bogu, że pozwolił Ci się z nim zetknąć. A równocześnie redagujesz anons do prasy i zamieszczasz ogłoszenie bądź idziesz na bal samotnych z wiarą, że los tym razem będzie Ci przychylny. Powinna to być jednak wiara mocna i bezgraniczna, bez płątaniny myśli, wątpliwości, wahań, gdybań.

Podziękuj za przyszłe dary

Mędrcy twierdzą, że kiedy prosisz o coś, czego nie masz — to w takiej prośbie-modlitwie czy prośbie-medytacji utrwalasz tylko ów stan braku, bo wysyłasz w kosmos sygnały braku. Natomiast kiedy dziękujesz za to, że właśnie to otrzymujesz bądź coś stało się wedle Twojego pragnienia — potwierdzasz swoją pozytywną myśl, akcentujesz wiarę i rzeczywiście niebawem to otrzymujesz.

Podziękowanie jest bowiem dowodem bezgranicznego zaufania, a zarazem kryje w sobie potężną energię sprawczą.

Musisz tylko przekonać sam siebie, że zasługujesz na lepsze życie, dostatek, radość, miłość itp. Bo jeżeli w głębi duszy kołaczę Ci się przekonanie, że pieniądze szczęścia nie dają, a nowy dom to tylko nowy kłopot — wówczas nie dziw się, że chociaż praktykujesz modlitwę Huny, afirmacje, i na pozór pozytywne myślenie — wszystko idzie jak po grudzie. Dzieje się tak dlatego, że wysyłasz w Kosmos sprzeczne sygnały i w rezultacie nic nie otrzymujesz.

Dlatego przed przystąpieniem do realizacji z pomocą technik psychotronicznych czy ezoterycznych jakichkolwiek celów, jasno je sprecyzuj bądź wypisz, potem wyobrażaj sobie, że właśnie się spełniają lub spełniły i dziękuj za to gorąco Stwórcy, Twoim Aniołom Stróżom, Opiekunom Duchowym czy Duchowi Rodzicielskiemu (w zależności od tego, jaką technikę wybierzesz). Wtedy na pewno osiągniesz to, o czym marzysz.

UWIERZ, ŻE ZASŁUGUJESZ NA DOBRE ŻYCIE, A BĘDZIESZ JE MIAŁ

Bądź kowalem swego losu

Jeśli opanowałeś już umiejętność prawidłowego oddychania, wizualizacji oraz pełnego relaksu i koncentracji — możesz teraz wykorzystać medytację do poprawienia swojej sytuacji uczuciowej, materialnej czy towarzyskiej.

Przywołaj swoją drugą połówkę duszy

Jeśli pragniesz znaleźć wreszcie odpowiedniego dla siebie partnera czy partnerkę, to po osiągnięciu stanu głębokiego relaksu (najpierw rozluźnij mięśnie ciała, aby uwolnić je od napięć, potem zamknij oczy i zacznij oddychać, skupiając się na tzw. trzecim oku) — wyobraź sobie jaśniejące między Twoimi brwiami błękitne lub złociste światło.

Kiedy Ci się to uda, poproś mentalnie Boga o odpowiednią partnerkę czy partnera, wyobrażając sobie przede wszystkim jego/jej cechy charakteru i bogactwo duchowe.

Równocześnie (podobnie jak w Hunie) cały czas trzeba spokojnie, rytmicznie oddychać i wyobrażać sobie, że ten strumień energetyczny wypływający z trzeciego oka wzmacnia Twoją prośbę i zarazem przyciąga osobę o potrzebnych do Twojego rozwoju duchowego wibracjach. Im bardziej zjednoczysz się ze światłem (jak uczyłem tego w poprzednim numerze), tym owa siła przyciągania i poziom koncentracji będą mocniejsze...

Po kilku lub kilkunastu dniach regularnych sesji medytacyjnych (trwających 20 - 30 minut) ta właściwa osoba pojawia się. Czasem jej przywoływanie trwa dłużej, zwłaszcza jeżeli

dasz się osaczyć wątpliwościom i Twoja wiara oraz koncentracja są bardzo słabe.

Jeżeli ten ktoś już się pojawi w Twoim otoczeniu — nadal pracuj mentalnie nad Waszym zbliżeniem i nie spłosz go zbyt szybkim tempem zacieśniania związku na płaszczyźnie fizycznej.

Zdobądź wymarzoną pracę

Podobnie pracuje się nad uzyskaniem odpowiedniej pracy, poprawieniem stosunków rodzinnych, towarzyskich itp. W trakcie koncentracji łączysz się wibracjami kosmicznymi, powierzasz swoje sprawy Nieskończonej Inteligencji, czyli Bogu, skupiasz się na pożądanym celu, wyobrażając sobie (bez wgłębiania się w szczegóły) jego osiągnięcie, cieszysz się z tego i zasilasz wszystko swoją energią pobieraną wraz z oddechami. Pamiętaj, aby w czasie wizualizacji nie było w Tobie ani jednej zbędnej myśli, wątpliwości, itp.

Pograżony w błękitnym czy złocistym świetle, czujesz jak przepełnia Cię spokój i radość z faktu, że masz oto pracę, w której możesz się realizować, że przynosi Ci ona godziwe wynagrodzenie i satysfakcję, bo czujesz się potrzebny, rozwijasz się, doskonalisz, a nie tylko np. przekładasz papierki...

Kiedy wizualizujesz z przekonaniem pożądaną sytuację, wówczas energia płynie mocnym strumieniem i łączy się z innymi podobnymi wibracjami.

Musisz być wewnętrznie przekonany, że zasługujesz na miłość, dobrego partnera, szczęście, dostatek. Jeżeli będziesz w głębi duszy miał świadomość, że to wszystko Ci się należy i będziesz starał się pozytywnie myśleć i wytwarzać pozytywne wibracje dookoła siebie, to zaczniesz przyciągać do siebie to, czego pragniesz... Natomiast kto — nawet w myślach — oczekuje negatywnych rzeczy, to wcześniej czy później — poprzez takie myślenie — przyciągnie je do siebie.

Dlatego jogini twierdzą, że świadomość dostatku przyciąga dostatek, a świadomość biedy i ciągle powtarzanie: jestem biedny, nieszczęśliwy, itp. — przyciąga biedę i kłopoty. Toteż rozjaśniaj swoje myśli, nasycaj je optymizmem, pogodą i świadomością, że jesteś częścią Wszechświata i wszystko czego pragniesz, bez krzywdy dla innych, znajduje się w zasięgu Twoich możliwości. Uwierz w to, a Twoje życie odmieni się na lepsze.

OPERACJA MAGICZNA

Możesz zmienić nie tylko fryzurę, ale i charakter

Konia z rzędem temu, kto powie, że jest absolutnie z siebie zadowolony. Każdy z nas ma coś, czego w sobie nie lubi. I co bardzo by chciał zmienić.

Najważniejsza sprawa to uczciwa wiwisekcja własnej osoby i własnego charakteru. Potraktuj siebie jak kogoś obcego, kogo w dodatku nie lubisz, i dokładnie przeanalizuj swoje postępowanie, zachowanie, gesty, reakcje. Podczas takiej wiwisekcji ujrzysz więcej swoich wad, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych.

Z pomocą może Ci także przyjść lustro. Usiądź przed nim wygodnie i przyjrzyj się uważnie oraz obiektywnie twarzy wyzierającej z jego tafli. Oceń uśmiech, grymas, wyraz oczu itp.

Potem na białej kartce papieru wynotuj wszystko, co cię drażni w twoim wyglądzie zewnętrznym lub co, twoim zdaniem, sprawia, że ludzie cię np. nie lubią.

Gdy już to zrobisz, połóż się wygodnie lub usiądź z wyprostowanym kręgosłupem, weź trzy głębokie oddechy, zamknij oczy i przewiń w wyobraźni jak taśmę filmową ostatnie trzy

miesiące Twego życia. Zatrzymuj się dłużej nad kłopotami, wpadkami, popełnionymi gafami. Zastanów się, dlaczego tak a nie inaczej zareagowałeś...

Kiedy już uświadomisz sobie, gdzie jest pies pogrzebany (np. reagujesz zbyt gwałtownie, łatwo się obrażasz lub masz za wolny refleks) — wypisz to dużymi literami po drugiej stronie kartki, na której odnotowałeś swoje zewnętrzne mankamenty.

Gdy już sporządzisz rzetelny rejestr cech, nałogów, przywar i zachowań, jakich chcesz się raz na zawsze pozbyć — będziesz mógł przystąpić do operacji magicznej.

Stań się swoim własnym ideałem

Do tego magicznego rytuału potrzebne są pewne rekwizyty: biały karton, długopis, kredki, flamastry, trzy woskowe świece, mała miednica lub miska z wodą, a także Twoja ostatnia fotografia (ale niekoniecznie).

Teraz zamknij się w pokoju i zadbaj, aby nikt Ci nie przeszkadzał. Narysuj swój wizerunek (to nic, że nie masz specjalnych zdolności rysunkowych) i „przerysuj” jak w karykaturze wszystkie cechy, których chcesz się pozbyć. Dodatkowo wypisz je jeszcze pod rysunkiem. Np. płaczliwość, zazdrość, wybuchy gniewu, nieśmiałość, czerwienienie się, jękanie, palenie papierosów...

Jeżeli korzystasz z fotografii, naklej ją na kartkę i flamastrzem wyolbrzym niechciane cechy np. wydymanie czy krzywienie ust, mrużenie oczu, czerwienienie się.

Następnie wyrwij jeden włos z głowy i przewlecz przez swój wizerunek. Spójrz nań uważnie i pomyśl, że za chwilę ta postać z jej wadami, problemami i negatywnymi cechami przestanie istnieć na zawsze — spłonie w ogniu trzech świec, a wtedy narodzi się nowy człowiek.

Wszystko zależy tylko od Ciebie

Jeśli naprawdę poddasz się energii pozytywnych przemian, staniesz się kimś zupełnie innym, bliższym swojemu ideałowi. Jeśli natomiast zrobi Ci się żal tej pełnej pretensji do świata i losu osoby — ona nie odejdzie i nadal będzie zatruwać Ci życie.

Kiedy Twoje kłopoty, przywary i wady będą płonąć wraz z białą kartką, na której je wypisałeś — patrz i ciesz się, że pochłania je oczyszczający ogień. Poczuj wszystkimi zmysłami, że oczyszcza on Twoją aurę czyli biopole otaczające ciało fizyczne. Zanurz się w to misterium... Patrzenie w płomienie świec pozwoli Ci zapomnieć o wszystkim innym.

Kiedy rysunek i kartka spłoną do trzech czwartych — połóż je (płonące) ostrożnie na spodku i czekaj, aż się dopalą do końca. To, co zostanie wsyp do miski z przygotowaną wodą, a potem wylej do WC myśląc przy tym, że wylewasz wszystko to, co przeszkadzało Ci do tej pory realizować się i w pełni cieszyć się życiem.

Następnie stań pod prysznicem i silnymi strumieniami zimnej, raz gorącej wody spłucz z siebie balast, który Ci przeszkadzał.

Po takiej operacji magicznej warto zmienić fryzurę, makijaż, perfumy, a nawet kolory ubioru, jakie dotychczas lubiłeś. Takie działania są sygnałami dla podświadomości, że proces pozytywnych przemian został zainicjowany. Powodzenia!

Jak medytować





KONCENTRACJA - PIERWSZY KROK KU MEDYTACJI

Istotą medytacji jest rozwój duchowy, a nie wejście w odmienne stany świadomości. Prawdziwa medytacja zawsze prowadzi człowieka ku Źródłu, ku Światłości czyli ku Bogu, obojętnie, czy nazwiemy go Absolutem, Allachem, Jahwe, itp. Dlatego nie kłóci się z żadną wiarą, wyznaniem, gdyż nie wkracza w system wierzeń. Ona jedynie otwiera nas ku Dobru, pozwala zjednoczyć się choć na moment z Odwieczną Prasiłą i poczuć płynącą od niej energię Miłości i Spokoju.

Aoy zacząć medytować, a nie siedzieć i bezmyślnie klepać jakąś mantrę, trzeba najpierw całkowicie się zrelaksować, czyli odprężyć fizycznie i umysłowo, czemu m.in. służy prawidłowe oddychanie. Potem należy skierować się do swego wnętrza i myśleć o Bogu (w zależności od wyznawanej wiary), np. wizualizując Jezusa, Buddę, Anioła Stróża itp. Dalszym etapem jest rozszerzanie świadomości i poczucie jedności z Nieskończonością, z Bogiem..

Badania naukowe potwierdziły, że osoby, które naprawdę umieją medytować, pozbywają się wielu dolegliwości fizycznych, m.in. normalizuje się ich ciśnienie, poprawia krążenie i odporność organizmu, są mniej podatne na stresy, sprawniej i lepiej sobie radzą z kłopotami dnia codziennego.

Poza tym potrafią się szybko, niejako na zawołanie skoncentrować, mają większą jasność umysłu, szybciej i trafniej po-

dejmują decyzje oraz nie błądzą, poszukując ścieżki duchowego rozwoju, nie miotają się i nie biegają od guru do guru, gdyż już pierwsze doświadczenia przekonują ich, że **źródło spokoju i wiedzy znajdują wewnątrz siebie**. Oczywiście w mistycznym zjednoczeniu z Absolutem.

Nauczyciele medytacji zalecają, aby wydzielić sobie w mieszkaniu stałe miejsce do medytacji — może to być kącik, krzesło czy poduszka umieszczona na podłodze, ale warto zadbać, by nikt inny z nich nie korzystał. Można sobie obok postawić wizerunek jakiegoś świętego, zapalić świecę czy kadziło, a nawet mały ołtarzyk.

Wielcy Mistrzowie powtarzają jednak w swoich naukach, że najlepszym ołtarzem jest czyste serce.

Oznacza to, przystępując do medytacji należy uwolnić się — dzięki odpowiedniemu oddychaniu — z negatywnych emocji, odpuścić wszystkim (a także sobie samemu) wszelkie przewiny i popełnione błędy..

Pamiętaj również, że bez przerwy przebywasz w polu magnetycznym Ziemi, że obok przemieszczają się różne energie, dlatego w czasie medytacji warto odizolować się od ziemskiego promieniowania (oraz cieków wodnych). Wystarczy na podłodze, pod krzesłem czy poduszką położyć skórę zwierząt trawożernych (z owcy, dzika, cielaka) lub koc z czystej wełny bądź złożony w kilkoro materiał z czystego lnu.

Najlepsze pory do praktykowania medytacji to — wschód słońca, południe, zmierzch oraz północ.

Jak twierdzą praktycy — kiedy medytuje się o świcie czy późną nocą, nie przeszkadzają wtedy myśli innych ludzi, wystarczy bowiem, że dobrze czy źle o nas pomyślą, a wtedy myśli ich dotrą do nas i zakłócą tok medytacji — przeszkadzają się skupić i rozluźnić.

Na początku wystarczy medytować dwa razy dziennie — od 15 do 20 minut, zawsze z pustym żołądkiem i po kilkuminutowej sesji oddechowej oraz rozluźnieniu całego ciała.

Służy temu m.in. skoncentrowanie się na oddechu... Nabierając powietrza, liczysz w myślach do 6 i wyobrażasz sobie, że napełniasz swój organizm tlenem, spokojem i energią życiową. Gdy złapiesz się na tym, że Twoje myśli błądzą i zaprzęta je coś innego niż liczenie i obserwowanie wdechu i wydechu — natychmiast skoncentruj się na oddychaniu. **W trakcie wydechu — wyrzucaj z siebie wszystkie kłopoty i złe myśli...**

Jeżeli nadal masz kłopoty z koncentracją — wówczas zastosuj oddychanie przemienne zalecane przez joginów. W tym celu zatkać prawą dziurkę, licząc w myślach do 6 (potem stopniowo wydłużasz z dnia na dzień liczenie o 1 aż dojdiesz po dwóch tygodniach do 12-tu). Teraz zatrzymujesz oddech, zamykasz również lewą dziurkę małym i serdecznym palcem prawej ręki i w myślach liczysz do 6, a całą uwagę koncentrujesz w tym czasie na punkcie między brwiami, czyli tzw. trzecim oku.

Teraz kolej na wydech. Lewa strona nosa dalej musi być zamknięta, natomiast odsuwasz kciuk i wydychasz powietrze — licząc znów do 6 — przez prawą dziurkę. Fazy wdechu i wydechu powinny trwać zawsze tyle samo.

W tym czasie Twoja uwaga powinna być ześrodkowana na trzecim oku, co uspokoi umysł i zharmonizuje system nerwowy. Liczenie zaś uspokaja myśli i sprawia, że nie wymykają Ci się spod kontroli i nie prowadzą na manowce. Dzięki temu pozbywasz się mentalnych szumów i zakłóceń.

Uwaga! Niskociśnieniowcy mogą po wykonaniu 3 pełnych oddechów zmienić obieg powietrza, czyli wdychać przez prawą dziurkę, a wydychać przez lewą. Następuje wówczas zmiana przepływu energii i pobudzenie systemu nerwowego oraz rozgrzanie całego organizmu. Przypominam — oddech musi być spokojny, swobodny, bez forsowania.

Należy też uważać, by kręgosłup był przez cały czas medytacji wyprostowany.

ZANURZ SIĘ W ŚWIETLE

Podczas medytacji należy całą uwagę skupić na tzw. „trzecim oku”, czyli punkcie między brwiami, gdzie —jak twierdzą jasnowidzący i jogini — znajduje się ośrodek woli, intuicji, a także siedziba Nadświadomości...

Kiedy uda Ci się skupić wszystkie rodzaje energii, a więc fizyczną, mentalną, przyczynową i duchową, w owym punkcie — wtedy doznasz iluminacji, czyli oświecenia...

Nie dzieje się to jednak nagle (poza sporadycznymi przypadkami), ale wymaga cierpliwości i systematycznej pracy. Jak określił to jeden z uczniów słynnego Joganandy — w czasie medytacji nasza przytomność dźwiga się do poziomu Nadświadomości, natomiast w czasie snu — zanurza się w głębokiej Podświadomości.

Mistrzowie twierdzą, że dopóki nie nauczysz się kierować miłości do Boga i wszystkich istot, czyli nie otworzysz swego czakramu serca, dopóty Twoje postępy na ścieżce duchowej będą niewielkie. Dlatego radzą, aby każdą medytację rozpoczynać inwokacjądo Najwyższego, bądź jakąś świętą pieśnią—powtarzaną najpierw głośno, a potem w myślach. Można również wesprzeć się nagraniem z taśmy czy płyty. Pozwoli to zmienić nawet najbardziej negatywne wibracje otoczenia i utrzymywać umysł w uwadze oraz odpowiednim nastroju, dzięki czemu szybciej skontaktujesz się z Nadświadomością.

Można również wykorzystać umiejętność wizualizacji i po zrelaksowaniu się oraz wyciszeniu, zobaczyć okiem wyobraźni intensywnie błękitne światło między brwiami.

Kiedy już przestanie Ci ono „uciekać” i będziesz wyraźnie je wizualizować, wówczas pozwól mu się rozprzestrzenić w obrębie Twojej czaszki, a potem zobacz i poczuj, jak wypełnia całe Twoje ciało... wydobywa się na zewnątrz... przenika i wypełnia cały pokój, mieszkanie, dom... Jesteś małym punktem zatopionym w błękitno-granatowej przestrzeni. Płynie ku

Tobie miłość... Czujesz, że Ty również stajesz się tym Światłem... Harmonijnie wibrujesz z całą przestrzenią...

Zostań w tym stanie przez chwilę, a potem „ściągnij” to światło powoli, jak magnes przyciąga opiłki, aż stanie się znów błękitnym, promieniującym punktem między Twoimi brwiami.

Dotrzyj do złotej gwiazdy

Gdy nauczysz się w czasie medytacji tak uspokajać umysł, że rozmaite natrętne myśli nie będą ci już przeszkadzać, będziesz mógł natychmiast po zamknięciu oczu (bez wizualizacji, spontanicznie) zobaczyć intensywne, jasne światło, złoty pierścień. (Ci, którzy dojdą do mistrzostwa, mogą ujrzeć białą gwiazdę na niebieskim lub granatowym tle otoczoną złotym pierścieniem).

Nie przerywaj wówczas medytacji, lecz zanurz się w tym świetle. Stań się z nim jednością. Wzbudź w sobie miłość — najpierw do konkretnej, najbliższej Ci osoby, a później powoli poszerzaj w myślach krąg istot, które obejmujesz tym uczuciem — ludzi, zwierząt, roślin, drzew, kamieni... Oczywiście chodzi tu o bezinteresowną, wszechobjemującą miłość, zwaną agape...

Wtedy poczujesz w sobie błogość — ogarnie Cię poczucie wspólnoty z całym Wszechświatem. Dzięki temu — nawet w najbardziej trudnych i tragicznych momentach swego życia — zawsze, kiedy przypomnisz sobie ten stan, będziesz mógł weń wejść, a tym samym nie będziesz czuł się samotny, odrzucony czy przegrany.

Spróbuj pokonać swoje uprzedzenia, niewiarę i egoizm, i daj się w czasie sesji medytacyjnej porwać takiej harmonijnej, świetlistej jedności. Wówczas zrozumiesz, co znaczą słowa: „proście, a otrzymacie”. Każdą medytację zakończ modlitwą mentalną lub słowną, by Twój rozwój duchowy postępował

w zgodzie z prawami uniwersalnymi, by Twój przewodnik duchowy prowadził Cię ku Światłu.

NIE BUJAJ W OBŁOKACH

Wiele osób zajmujących się medytacją, parapsychologią czy różnymi technikami niekonwencjonalnymi zbyt często traci kontakt z rzeczywistością. Wynika potem z tego wiele problemów rodzinnych, społecznych, a często bywa, że ludzie, którzy śledzą tylko doznania mentalne czy duchowe mają problemy ze swoją tożsamością.

Od zarania dziejów mędrcy i nauczyciele duchowi zwracali uwagę na tzw. **jedność ducha i ciała**, na to, by osoby, które żyją w społeczeństwie, były mocno zakotwiczone w rzeczywistości. Jeżeli więc kusi Cię ścieżka duchowa, zwracaj baczną uwagę na to, by mocno stąpać po ziemi, by zachować niezbędną równowagę cielesno-duchową. Dlatego tak ważne jest dbanie o ciało, oczyszczanie go, praktyki oddechowe i ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące.

Podróże poza ciało

Niewielu zdaje sobie sprawę, że często, całkiem nieświadomie, opuszcza swoje ciało. Kiedy jesteś pochłonięty lekturą czy pracą twórczą, kiedy marzysz czy wyobrażasz sobie, że jesteś np. w górach, z bliską Ci osobą i oczyma wyobraźni widzisz tamtejszy krajobraz — wówczas najczęściej opuszczasz swoje ciało fizyczne i Twój umysł faktycznie tam podąża. Wtedy zupełnie nie interesuje Cię Twoje ciało; nie zwracasz uwagi, co się z nim dzieje, w jakiej znajduje się pozycji.

Zauważ, co się dzieje, kiedy ktoś czy coś wyrwie Cię z takiego stanu. Wracasz do siebie jakby z innego wymiaru. Musi

minąć parę chwil, nim się otrząsniesz i wrócisz do rzeczywistości, czyli uświadomisz sobie, gdzie jesteś.

Spróbuj obserwować, co się z Tobą wtedy dzieje i sprawdzić, którędy Twoja świadomość powraca do ciała. **W tym miejscu poczujesz wówczas delikatne mrowienie, pulsowanie lub ciepło.** Wtajemniczeni i osoby rozwinięte duchowo zazwyczaj wychodzą z ciała i wracają doń przez tzw. czakram koronny, który mieści się tuż nad głową. Natomiast zwykli ludzie często wychodzą i wracają poprzez splot słoneczny, czakram gardła lub czakram serca. To świadczy, że te miejsca są osłabione lub „podziurawione” energetycznie, a tym samym narażone na choroby fizyczne oraz na ataki psychiczne, czyli złe myśli lub złe życzenia wrogich osób. Stąd tak ważne jest oczyszczanie i zamykanie wszystkich ośrodków energetycznych.

Czakramy i otaczające ciało fizyczne ciała subtelne osłabia i dziurawi zażywanie narkotyków, palenie tytoniu, picie alkoholu oraz nadmierne emocje, lęki, stresy.

Zakorzeniony czyli bezpieczny

Każdy człowiek, który pragnie się rozwijać duchowo, powinien umieć mocno zakorzenić się w Ziemi i pracować równoległe z energią ziemską i kosmiczną. Dzięki temu uniknie rozmaitych, nie zawsze przyjemnych sensacji, zwidów czy poczucia zawieszenia, na co skarżą się osoby, które liznęły odrobinę wiedzy tajemnej i nie wiedzą, jak sobie poradzić z różnymi doznaniemiami.

Oto znakomite ćwiczenie, które pozwoli zawsze i wszędzie zachować równowagę fizyczną i duchową.

Usiądź wygodnie z wyprostowanymi plecami (jak do medytacji). Stopy, lekko rozchylone, powinny całą powierzchnią dotykać podłoża. Otwarte dłonie ułóż wewnętrzną stroną na udach i zamknij oczy. Teraz wyobraź sobie, że dwie linie przebiegają przez Twoją głowę. Jedna biegnie od czubka jednego

ucha do drugiego ucha, druga od środka czoła (powyżej tzw. trzeciego oka) do karku. Obie przecinają się na środku Twojej głowy. Skoncentruj się na tym punkcie. (Jeżeli masz kłopoty 7. wyobrażeniem sobie tego, to wykonaj takie dwie krzyżujące się na czubku Twojej głowy przepaski z miedzianego drutu). To jest właśnie ów punkt, który łączy Cię z Nieskończonością, z Boską Iskrą i jednocześnie miejsce, przez które opuszczasz swoje fizyczne ciało w czasie marzeń, medytacji, snu czy podróży astralnych.

Aby jednak mieć pewność, że jesteś mocno zakorzeniony w „tu i teraz” — zobacz oczyma wyobraźni, że z pierwszego czakramu (u podstawy kręgosłupa) wyrastają jak u dorosłego drzewa korzenie i wnikają głęboko w ziemię, mocno wiążąc Cię z Ziemią. Jeśli potrafisz to sobie wyobrazić i przeżyć, to bezpiecznie możesz się zapuszczać w każdą medytację czy podróż astralną. Oczywiście przed każdą taką wyprawą poświęć parę minut na zakorzenienie. Każde ćwiczenie zakończ trzeba głębokimi oddechami. Wdech nosem, wydech — ustami.

ODDYCHANIE - DROGA KU WYŻSZEJ JAŻNI

Niektórzy Czytelnicy skarżą się w listach, że w czasie wizualizacji „coś” im zatyka nos, przeszkadza w krtani lub wręcz brakuje im powietrza. To znak, że nie uwolnili się od rozmaitych blokad, urazów i starych przekonań — a pomóc im w tym może jedynie umiejętność prawidłowego oddychania.

Nic mówię tu wcale o klasycznym „jogicznym oddechu”, bo to wyższa szkoła jazdy, ale o oddychaniu, które pozwala lepiej funkcjonować naszym organom wewnętrznym i zaopatrywać krew oraz mózg w odpowiednią porcję tlenu oraz zawartej w powietrzu siły życiowej.

Dlatego chciałabym opisać kilka ćwiczeń oddechowych, które pozwolą opanować sztukę prawidłowego oddychania,

a tym samym poprawią skuteczność wizualizacji, pozwolą się lepiej zrelaksować oraz uwolnić od negatywnych emocji, które tkwią głęboko w podświadomości.

Ćwiczenie na pewność siebie

Usiądź wygodnie na krześle, wyprostuj plecy, ręce połóż na udach wewnętrzną stroną dłoni zwróconą ku górze. Powoli nabieraj przez nos powietrza i kieruj go w dół brzucha tak, aby cały się wypełnił (wówczas będzie wypięty jak piłka). Zatrzymaj powietrze w nim na chwilę (bez wysilania się!), a potem delikatnie wypuszczaj ustami lub nosem.

Powtórz ćwiczenie kilka razy, a następnie przejdź do kolejnego etapu, czyli najpierw napełnij powietrzem brzuch, a potem płuca, wyobrażając sobie przy tym, jak pęcherzyki powietrza wypełniają najpierw dolną część brzucha, potem środek, górę, a następnie idą od pępka coraz wyżej — aż do ramion. To ćwiczenie sprawi, że staniesz się o wiele spokojniejszy i pewniejszy siebie.

Zatrzymując na chwilę oddech dostarczysz organizmowi więcej siły życiowej i dzięki temu będziesz mieć więcej energii. Wydechając zaś powietrze przez usta (zrób tzw. ryjek lub posłuż się rurką) — wydychasz wszystkie blokady, stresy, kłopoty, a równocześnie uspokajasz umysł i ciało. W ten sposób możesz się także uwalniać od złości, zazdrości, lęku, smutku. Wystarczy myśleć w trakcie wydychania, że oto pozbywasz się tych negatywnych uczuć i emocji.

Ćwiczenie na kontakt z Kosmosem

Gdy opanujesz dokładne wypełnianie powietrzem brzucha i klatki piersiowej oraz zatrzymywanie oddechu (ale pamiętaj: bez wysiłku — sercowcy i nadciśnieniowcy muszą się poradzić lekarza prowadzącego) — wprowadź do ćwiczenia liczenie. Wdy-

chaj powietrze licząc w myślach do czterech, potem zatrzymaj oddech, również licząc w myślach do czterech, natomiast wydech przedłuż tak, byś zdążył policzyć w myślach do sześciu. Nie zapomnij wydychać tak, jakbyś dmuchał przez rurkę.

Powtórz to ćwiczenie z liczeniem trzy razy, a później zamknij oczy i zastanów się, co czujesz. Najczęściej ma się wówczas uczucie lekkości, oczyszczenia, pozbycia się jakiegoś uciążącego ciężaru fizycznego lub psychicznego.

Uwolnij się od lęków

Uświadom sobie, że to Twoja przepona najczęściej zatrzymuje i blokuje w Twoim ciele rozmaite emocje. Dlatego, jeżeli ćwiczysz umiejętnie, a jeszcze dodatkowo popracujesz nad uelastycznieniem przepony poprzez wciąganie i wypinanie jak najdalej brzucha w czasie oddechów — wtedy będziesz mógł wydłużyć czas wdechu, zatrzymania i wydechu. Pomoże Ci to uwalniać się od wszystkiego, co Ci przeszkadza i co Cię blokuje.

Twoje spychane w głąb podświadomości urazy i emocje się ujawnią, poczujesz je tak wyraźnie, jakby dopiero co Cię dotknęły. Zaraz po uświadomieniu ich sobie, przeanalizowaniu, będziesz się mógł spokojnie od nich uwolnić — wybacząc i wydychając je z siebie.

Warto poświęcić co najmniej dwa tygodnie, na poznanie i pozbycie się jednego głębokiego problemu. Są to korzyści i ciała, i ducha. Nauczysz się lepiej operować własnym oddechem oraz oczyścisz swoje wszystkie trzy części świadomości z rozmaitych, zalegających je „brudów”. Po pewnym czasie będziesz na tyle sprawny, że bez trudu nauczysz się czerpać energię z Kosmosu, by Cię wspierała, leczyła, uspokajała, a nawet będziesz ją mógł przekazywać innym. Natomiast w trakcie wydychania możesz wręcz ujrzeć — zwłaszcza kiedy będziesz się pozbywać negatywnych emocji czy blokad — ciemno-burą mgłę.

Prawidłowy oddech pozwoli Ci także szybko wchodzić w stan relaksacji. Wystarczy, że po kilku oddechach wydasz sobie w myślach polecenie: cisza-spokój-błękit... i zanurzysz się w potrzebny Ci akurat kolor.

To ćwiczenie, kiedy jest dobrze opanowane, pozwala się nauczyć głębokiej medytacji, służącej rozwojowi duchowemu i nawiązaniu kontaktu ze swoim Przewodnikiem Duchowym, Wyższą Jaźnią oraz odczucia boskiej opieki.

Jak rozwijać zdolności paranormalne





PARANORMALNY SEANS Z LUSTREM

Czytać w ludzkich myślach, wpływać mocą swego umysłu na innych — chyba każdy o tym marzy. Jednak do wyjątków należą ludzie, którzy rodzą się z tymi umiejętnościami. Cała reszta musi ciężko pracować, by osiągnąć cel. Ale podobno jest to możliwe...

Poniższe ćwiczenie pozwoli ci pogłębić twoje zdolności paranormalne — telepatię czyli odczytywanie i przekazywanie myśli (pamiętaj, nie wolno ci tych umiejętności wykorzystywać dla szkodenia komukolwiek, gdyż przyjdzie ci potem za to słono zapłacić).

Zanim przystąpisz do tego ćwiczenia zrelaksuj się, a potem zastosuj jeden ze sposobów ochrony Twego biopola. Może to być tzw. magiczne jajo, złota obręcz czy otoczenie się gęstym złotoróżowym kokonem. Oczywiście całą operację przeprowadzasz mentalnie, czyli wyobrażasz sobie jak dookoła Ciebie tworzy się ochronne pole energetyczne. Takie zabezpieczenie gwarantuje ci, że w czasie ćwiczenia, które służy rozwijaniu tzw. „szóstego zmysłu” — nie zobaczysz tego, co cię może przerazić lub rozwibrować negatywnie.

Co więcej, powinno się zabezpieczać nie tylko siebie, ale i całe pomieszczenie, w którym przeprowadza się sesję ćwiczeniową. Dobrze byłoby najpierw okadzić wnętrze dymem z ziół (werbena, melisa lub bazylia), potem zapalić trzy białe lub fioletowe świece. Na koniec zaś mentalnie wypełnić je złotą lub białą energią od podłogi aż po sufit.

Lustro, świeca i Ty

Do ćwiczenia niezbędne są też pewne rekwizyty:

- lustro o wymiarach 25 cm x 25 cm lub 50 cm x 50 cm
- świeca lub lampka z niebieską żarówką (24V)
- wygodne krzesło

Gdy wszystko już jest przygotowane — pokój zabezpieczony i zgromadzone rekwizyty — starannie wywietrz pokój, a potem zamknij okna i szczelnie je zasłoń.

Teraz powieś na ścianie kwadratowe lustro, tak by znajdowało się na wysokości Twojej twarzy, kiedy będziesz siedzieć wygodnie na krześle.

Z tyłu, za Twoją głową w odległości 60 - 70 cm od lustra zapal lampkę z niebieską żarówką lub świecę (lampka jest bezpieczniejsza). Ustaw światło tak, by dobrze oświetlało w lustrze punkt między Twoimi brwiami, powyżej nasady nosa (tam znajduje się tzw. „trzecie oko”).

Następnie przyklej sobie w miejscu trzeciego oka pomarańczowe kółeczko o średnicy 1,5 cm.

Twoim celem — pomarańczowy krąg

Teraz usiądź wygodnie, z wyprostowanym kręgosłupem, ułóż dłonie na kolanach wnętrzem ku górze i zacznij bez wysiłku, spokojnie wpatrywać się w to odbite w lustrze pomarańczowe kółeczko. Pozostań tak mniej więcej przez 5 minut.

Potem zgaś światło i przez ok. 2 minuty nadal wpatruj się w lustro i staraj się dostrzec ów pomarańczowy krążek.

Ćwicz tak regularnie, codziennie o tej samej porze, przez 7 dni. Przez następny tydzień wpatruj się w odbite w lustrze oznaczone pomarańczowym krążkiem trzecie oko przez 7 minut przy zapalanej lampce i przez 2 minuty w ciemności.

Te ćwiczenie praktykuj przez kolejne tygodnie, aż dojdiesz do 30 minut wpatrywania się w odbity w lustrze krążek.

Ćwiczenie to pogłębi Twoją wrażliwość, umiejętność koncentracji i zdolności paranormalne.

Uwaga! Nie zwracaj uwagi na żadne obrazy pojawiające się w lustrze. Nie rozpraszaaj się — kontempluj tylko ów pomarańczowy krążek. Nic innego Cię nie obchodzi. Żadne chmury i chmurki, które mogą się pojawić, ani twarze czy widoki.

Ćwicz systematycznie. Jeżeli z jakiegoś powodu opuścisz ćwiczenie w jakimś dniu, trzeba zacząć wszystko od początku, ale zapewniam, że efekty wynagrodzą Ci trud.

JAKROZWIJAĆ ZDOLNOŚCI TELEPATYCZNE

Telepatia to nic innego jak zdolność przekazywania i odbierania drogą myślową informacji, wizji, wrażeń zmysłowych i emocji. Wbrew pozorom wszyscy to potrafimy — w mniejszym lub większym stopniu. Zdolność tę można zwiększyć systematycznymi ćwiczeniami.

Odbiór przekazu telepatycznego może być świadomy bądź instynktowny. Na przykład żona myśli intensywnie, by mąż po wyjściu z pracy kupił chleb. Mężczyzna, nie bardzo wiedząc dlaczego, wstępuje do sklepu i nabywa pieczywo. Potem dopiero zastanawia się czy dobrze zrobił, i czy przypadkiem oboje z żoną nic przyniosą takich samych zakupów.

Telepatia świadoma ma miejsce wówczas, kiedy ludzie umawiają się z sobą, że o określonej porze będą sobie przekazywać wiadomości lub „obrazy”. Z telepatią świadomą przeprowadzono wiele eksperymentów prywatnych i naukowych. Całkiem serio zajął się badaniami nad tym zjawiskiem wybitny amerykański psycholog, profesor William McDougall z uniwersytetu Duke'a w Północnej Karolinie (USA).

Ćwiczenie z fotografią

Jest wiele prostych, a skutecznych sposobów rozwijania zdolności telepatycznych. Jednym z nich jest ćwiczenie z fotografią. Weź zdjęcie tego z przyjaciół lub krewnych, kto twoim zdaniem aktualnie znajduje się w pobliżu telefonu i usiądź w swoim stałym miejscu do ćwiczeń. Jak zwykle rozluźnij się i wykonaj przynajmniej trzy głębokie, oczyszczające oddechy.

Następnie skoncentruj się na położonej na białym papierze lub lnianej serwecie fotografii. Swoje spojrzenie utkwij między brwiami osoby na zdjęciu (tam, gdzie mieści się trzecie oko) i powiedz z mocą, intensywnie o tym myśląc: „zadzwoń do mnie w ciągu najbliższych 30 minut”. Koncentruj się jeszcze nad zdjęciem przez parę minut, wyobrażając sobie, jak ta osoba podchodzi do telefonu i wybiera twój numer. Jeżeli rzeczywiście ma ona dostęp do telefonu, powinna się odezwać.

Oczywiście, eksperyment może się nie udać za pierwszym razem, ale się nie zrażaj, tylko ćwicz do skutku.

W ten sam sposób możesz przywołać kogoś z wizytą lub przekazać mu informację, by przyniósł Ci potrzebną książkę, jakiś przedmiot czy produkty żywnościowe. Stopniowo, w miarę coraz lepszych efektów, możesz rezygnować z posługiwania się fotografią i przejść do samej wizualizacji.

Odgadnij moje myśli

Dobre rezultaty daje również wspólne ćwiczenie z osobą zaprzyjaźnioną, najlepiej z taką, która już wielokrotnie jakby wiedziała czy zgadywała Twoje życzenia (ale nie jest to konieczny warunek).

Na pewno nie możesz tego ćwiczyć ze sceptykiem. W początkowej fazie ćwiczeń najlepiej umówić się z osobą mieszkającą w pobliżu. Wcześniej wyregulujcie wspólnie zegarki i ustalcie dokładną godzinę eksperymentu. Potem po wycisze-

niu się — przez 10-15 minut przekazuj informację lub obraz, np. jabłoni z czerwonymi jabłkami. Następnie sprawdźcie, co zostało telepatycznie odebrane przez tę osobę.

Wielu psychotroników radzi, aby rozpoczynać te ćwiczenia od przekazywania rysunków. Np. siadasz i rysujesz kółko, kwadrat czy krzyżyk. Po narysowaniu patrzysz na kartkę papieru i przekazujesz partnerowi myślą ten kształt. On w tym czasie powinien to odebrać i narysować na swojej kartce. Najczęściej po kilku takich próbach (rzadko za pierwszym razem) adresat prawidłowo rysuje „wypromieniowaną” mentalnie przez Ciebie wizję. Podobno pierwsze ćwiczenia udają się najlepiej, kiedy eksperyment prowadzony jest podczas pełni księżyca, nocą po godzinie 22.

Gdy twoje eksperymenty coraz częściej będą się udawać, możesz umawiać się na takie przekazy telepatyczne z osobami z innych dzielnic, a stopniowo z innych miast i państw. Potem odległości przestaną grać jakąkolwiek rolę. Jak każde ćwiczenia, tak i to wymaga cierpliwości i systematyczności. Nie ćwicz w czasie zamieci śnieżnych, silnych wiatrów, burz, zaćmienia Księżyca. Wtedy bowiem każdy przekaz będzie zniekształcony lub zakłócony.

MAGNETYCZNE SPOJRZENIE

Mówi się o „dobrym oku” i „złym oku”, „urocznym spojrzeniu” i „magnetycznym spojrzeniu”. Osoba, która nauczy się tzw. „magnetycznego spojrzenia”, będzie umiała wszystko załatwić według własnego życzenia, (byleby nie krzywdziła tym innych); może też bez trudu opanować tajniki hipnozy, telekinety, itp., a także wpływać na zachowanie się zwierząt, nawet drapieżników...

Ale nic samo nie przychodzi. Aby osiągnąć cel, trzeba ciężko i cierpliwie pracować. Ćwiczenia podstawowe mogą

się wydawać nudne, ale są konieczne do opanowania tej umiejętności.

Ćwiczenie z krążkiem na siłę spojrzenia

Weź kwadratowy kawałek brystolu lub białą kartkę wielkości 15 cm na 15 i narysuj na niej koło wielkości złotówki (możesz obrysować monetę). Następnie zamaluj je czarnym flamastrem. Potem przypnij pinezką papier do ściany tak, aby czarne kółko znajdowało się na wprost Twoich oczu, gdy będziesz wygodnie siedzieć na krześle.

Teraz postaw krzesło na środku pokoju i przez minutę (nastaw minutnik) wpatruj się bez mrugania w czarną płaszczyznę. Potem zamknij na chwilę oczy i powtórz to wpatrywanie się jeszcze cztery razy. Następnie — zostawiając krzesło w tym samym miejscu — przewieś papier o metr w prawo, na tej samej wysokości. Usiądź na krześle i wpatruj się w gołą ścianę przed Tobą, a potem, nie odwracając głowy, skieruj oczy w prawo i przez minutę (z tej pozycji) skup spojrzenie na czarnym kółku. Znowu powtórz to cztery razy, z przerwami na odpoczynek.

Potem przenieś kartkę z kółkiem o metr w lewo od pierwotnej pozycji i znowu wpatruj się w nie przez 1 minutę, a po chwili odpoczynku powtórz wszystko jeszcze 4 razy...

Ćwicz tak przez trzy dni, najlepiej o tej samej porze, a czwartego dnia przedłuż wpatrywanie się w czarne kółko do dwóch minut. Siódmego dnia przedłuż wpatrywanie się w czarne kółko do trzech minut, a następnie wpatrywanie się przedłużaj co trzy dni o 1 minutę. Kiedy uda Ci się przez 5 minut patrzeć w ten obiekt bez mrużenia powiek, możesz skrócić ćwiczenie w ten sposób, że przez 5 minut patrzysz na kartkę przytwierdzoną na środku, robisz przerwę i przewieszasz ją o metr w prawo — znowu skupiasz wzrok przez 5 minut, przerwa i przewieszasz ją o metr w lewo. Znowu patrzysz. Co trzy dni doda-

jesz po minucie na wpatrywanie się w czarne kółko, aż dojdiesz do 15 minut w każdym punkcie.

To ćwiczenie wyrabia potęgę wzroku, siłę koncentracji i siłę woli oraz sprawia, że oczy będą wydawać się większe, gdyż powieki nie będą opadać.

Ćwiczenie z lustrem na sugestywność spojrzenia

Tym razem przyklejasz sobie czarny krążek wielkości 20 groszy powyżej nasady nosa, między brwiami i siadasz w odległości około półtora — dwóch metrów naprzeciw sporego lustra. Starasz się tak patrzeć w ów krążek na Twoim czole, by Twoje spojrzenie było rozumne i głębokie. Niektórzy praktycy zalecają, by zacząć je wykonywać razem z ćwiczeniem pierwszym, kiedy dojdiesz do tego, że przez 5 minut będziesz bez mrużenia powiek patrzeć w czarny krążek na ścianie. Wtedy, po skończeniu pierwszego ćwiczenia, siadasz przed lustrem.

Czarny krążek przyklejony w miejscu tzw. „trzeciego oka” ma tylko skoncentrować Twoją uwagę w pierwszym momencie. Potem wpatrujesz się w oczy wyłaniające się z lustra, obserwując ich wyraz i ćwicząc głębię spojrzenia tak, by było jak najbardziej „mocne i sugestywne”, a to już kwestia indywidualna.

To patrzeć sobie w oczy — tak długo jak wytrzymasz bez zmęczenia — pozwoli Ci wytrzymać cudze spojrzenie. Nauczysz się również przybierać odpowiedni wyraz oczu — w zależności od tego, jaką sugestią będziesz chciał przekazać swojemu rozmówcy, partnerowi czy intruzowi.

Ćwiczenie na wytrzymałość oczu

Kiedy z łatwością i bez mrugania powiekami będziesz potrafił spokojnie przez 15 minut patrzeć w jeden punkt, połącz ćwiczenia pierwsze i drugie w jedno, a mianowicie: usiądź

przed lustrem i sugestywnie wpatruj się we własne oczy w lustrze.

Po 15-tu minutach wstań (czasu niech pilnuje kuchenny minutnik lub budzik), weź do ręki przygotowany wcześniej kawałek białego papieru o wymiarach 15 cm x 15cm i przypnij go do ściany na wysokości Twoich oczu kiedy stoisz. Potem odejdź na odległość metra i przez 2-3 minuty skupiaj spojrzenie na środku białego kwadratu, a następnie wolniutko obróć głową — nie odrywając spojrzenia od środka kartki. Powtarzaj ten ruch głową kilka razy, obracając ją to w lewo, to w prawo, przez cały czas mając oczy skierowane na ten sam punkt.

Pierwszego dnia możesz wykonać tylko dwa obroty — w prawo, w lewo — następnego trzy, aż dojdiesz do pięciu. Pamiętaj, że w tym ćwiczeniu nie chodzi o bicie rekordów, ani o forsowanie wzroku. Ono wprawia w ruch mięśnie i nerwy oczne, dlatego należy je praktykować spokojnie, z rozwagą, tak by nie zmęczyć oczu.

Ćwiczenie wzmacniające oczy

Kolejne ćwiczenie wzmacnia mięśnie i nerwy oczne (też nie wolno przesadzać i męczyć oczu!), co będzie bardzo potrzebne przy rozmaitych eksperymentach psychotronicznych lub hipnozie...

Stań tyłem do ściany, na której poprzednio wisiał biały kwadrat i obejmij spojrzeniem całą ścianę naprzeciw. Potem szybko „pomyszkuj” oczami po jej powierzchni: rzut oka na prawy róg u góry, na lewy w dole, odwrotnie, potem poprowadź spojrzenie po przekątnej, wreszcie zatocz oczami ogromne koło, potem mniejsze. Jeśli się zmęczysz — zatrzymaj przez chwilę spojrzenie na jednym punkcie, np. na obrazie, wazonie czy nawet rysie na ścianie. Dzięki temu oczy odpoczną. Dopiero po takim relaksie możesz przerwać ćwiczenie, wygodnie usiąść i zamknąć powieki.

Ćwiczenie rozwijające zdolności telepatyczne

Ostatnie ćwiczenie z tej serii to już próba praktycznego wykorzystania zdobytych umiejętności. Poproś kogoś z rodziny bądź przyjaciół, by pozwolił Ci je na nim wypróbować.

Usiądźcie naprzeciw siebie w jak najwygodniejszej pozycji i patrzcie sobie w oczy tak długo, jak potrafcie. Kiedy ta osoba zacznie się kręcić lub mrugać powiekami — czas przerwać eksperyment. Po wypiciu herbaty czy krótkiej rozmowie można znów wrócić do ćwiczenia.

Uwaga! Jeżeli trafisz na osobę medialną, możesz szybko ją zahipnotyzować. Pamiętaj, że to nie jest Twoim celem na tym etapie, więc jeśli zauważysz, że jej oczy robią się jakby nieobecne, zasnutę mgłą, a ręce zaczynają bezwładnie opadać — klaśnij w dłonie i powiedz głośno: „przerywamy eksperyment i wracamy do rzeczywistości”.

Gdy uda Ci się pozyskać odpowiedniego partnera do tego ćwiczenia, przy trzecim spotkaniu spróbuj mu przekazać za pomocą wzroku i myśli jakieś polecenie, np. wstań z krzesła. Następnego dnia, kiedy tylko zajmiecie swoje pozycje naprzeciw siebie, skup wzrok na jego oczach lub punkcie między brwiami u nasady nosa i przekaż mu od razu sugestię myślową, np. wstań z krzesła i otwórz okno. Koncentrując się na tym poleceniu i odpowiednio operując spojrzeniem, dodatkowo wyobraź sobie, jak on to robi. Będiesz zdziwiony, kiedy rzeczywiście podniesie się z krzesła i podejdzie do okna.

Trenując te umiejętności pamiętaj, że mają one służyć dobru, niesieniu pomocy bliźnim czy przekazywaniu im informacji, a nigdy temu, by sobie kogoś podporządkować czy mu szkodzić. To jedno z ważniejszych „przykazań” dla osób podejmujących te ćwiczenia.

Nie należy się też z takimi umiejętnościami obnosić, ani wbijać się w dumę, że udało Ci się je opanować. Powinny one

stanowić kolejny krok do kształtowania swojej woli i innych umiejętności, niezbędnych dla dalszego rozwoju.

KRYSTAŁOWA KULA - OKNO NA PRZYSZŁOŚĆ

Wiele osób, które nie przygotowane zaczynały pracować z kryształową kulą przypłaciło to przestraszeniem bądź zdrowiem. Bywało, że zobaczyli w głębi kuli czy lustra coś, co zjeżyło im włos na głowie...

Kryształowa kula była w starożytnym Egipcie jednym z 7 magicznych rekwizytów, jakimi posługiwali się kapłani. Pomagała im znaleźć odpowiedź na wiele trudnych pytań — dotyczących m.in. losów kraju, wylewów Nilu czy spraw panującej dynastii.

Z biegiem czasu, kiedy wiedza tajemna wyszła poza pilnie strzeżone wrota świątyń — z kryształowej kuli zaczęto odczytywać przyszłość pojedynczych ludzi, poszukiwać w ukazujących się w niej obrazach zaginionych osób, rzeczy, a nawet podpatrywać co się dzieje z karawanami czy wojownikami wędrującymi przez dalekie kraje. Ponieważ kula była dość kosztownym przedmiotem, podobną rolę zaczęły pełnić również tzw. „magiczne zwierciadła”.

To niebezpieczny magiczny przyrząd!

Do czytania w kuli — czy zwierciadle — trzeba się wcześniej przygotować i mieć jakieś pojęcie o energiach, ciałach subtelnych, podświadomości, świadomości i nadświadomości. Osoby na pewnym etapie rozwoju duchowego, poprzez zagłębianie się „we wnętrzu kryształowej kuli” mogą poznać swoją przeszłość i przyszłość, a tym samym zrozumieć, dlaczego tak a nie inaczej układa się ich obecne życie.

Dlatego odradzam początkującym, którzy jeszcze nie poznali praw rządzących oddechem i nie umieją się rozluźniać i beznamiętnie obserwować — zbyt intensywnych ćwiczeń.

Parę praktycznych rad dla odważnych

Aby nawiązać pierwszy kontakt z kryształową (lub szklaną) kulą — może być to także wklęsłe zwierciadło — należy w dzień przyciemnić okna, aby w mieszkaniu zapanował półmrok, a wieczorem zgasić światło. Zarówno w dzień, jak i wieczorem należy zapalić świecę, najlepiej z prawdziwego wosku.

Na stole rozkładamy kawałek czarnego aksamitu. To ważne, gdyż dzięki temu do kuli nie będą przenikać żadne odbicia. Na aksamicie stawiamy stabilną podstawkę, na której umieszczamy kulę. Świecę najlepiej ustawić w odległości około sześćdziesięciu centymetrów z tyłu kuli. Należy chwilę poeksperymentować i wybrać miejsce, z którego światło będzie emanować dyskretnie, ale wystarczająco.

I teraz uwaga. Świecę najlepiej na razie zgasić, a samemu usiąść wygodnie na krześle i maksymalnie się rozluźnić. Jeśli nie znacie technik relaksacyjnych i nie stosujecie ich na co dzień, zaopatrzyć się w kasetę relaksacyjną np. w sklepie „Natura”.

Gdy będziecie już całkowicie zrelaksowani, otwórzcie oczy, zapalcie świecę i zacznijcie wpatrywać się w kulę, starając się początkowo o niczym nie myśleć i niczego sobie nie sugerować. Po kilku, niekiedy po kilkunastu minutach (tu nie ma reguły) — obraz mętnieje i w kuli pojawiają się jakby pierzaste obłoki, chmury, potem jakieś pojedyncze obrazy.

Na początek radzę nie ćwiczyć dłużej niż dwadzieścia minut i nie oczekiwać zbyt wiele. Nie należy też uparcie roztrząsać i przeżywać tego, co się zobaczyło, bo kurczone trzymanie się ujranych obrazów zablokuje Was i następne wizje przez dłuższy czas mogą się nic pojawić.

Obrazy, które jeżą włos na głowic

Na obrazy w kuli patrzcie tak, jakbyście oglądali slajdy z ubiegłorocznych wakacji. Raczej beznamytnie, ale z cichą nadzieją, że pojawi się na którymś z nich ten nieznamy czy nieznamy, który czasem Ci się śni. Dlaczego? Bo pierwsze obrazy w kryształowej kuli, mogą przypominać Wasze sny. Nie lękajcie się ich. To przecież Wasze myśli, skryte gdzieś głęboko w mieszk pamięci lub podświadomości.

Systematyczne czytanie z kryształowej kuli najpierw pomoże uporządkować Wasze wnętrze, a potem zapuszczać się coraz głębiej w nieznanne. Najpierw poznajcie siebie, potem szukajcie dalej, stawiajcie pytania, ale precyzyjnie... i ostrożnie.

Ostrzegam! Czasem obrazy mogą być bardzo drastyczne, tak jak nasze myśli, które chowamy bardzo głęboko.

Kryształowa kula wydobywa wszystko na wierzch, niekiedy w formie metaforycznej, alegorycznej. Dlatego tak ważny jest etap przygotowania, umiejętności relaksu i spokojnego analizowania „przepływających” w kuli wizji. To trudna, ale fascynująca sztuka.

'&Koia ctcaa*0€i*mo

H>, które jeżą włos na głowie

li patrzcie tak, jakbyście oglądali slajdy **pakacji**. Raczej beznamiętnie, ale z cichą sę na którymś z nich ten nieznajomy czy **Basem** Ci się śni. Dlaczego? Bo pierwsze **prej** kuli, mogą przypominać Wasze sny. *i* To przecież Wasze myśli, skryte gdzieś **pamięci** lub podświadomości.

jzytanie z kryształowej kuli najpierw po- Ł Wasze wnętrze, a potem zapuszczają się tznane. Najpierw poznajcie siebie, potem **riajcie** pytania, ale precyzyjnie... i ostroż-

pen obrazy mogą być bardzo drastyczne, **lórc** chowamy bardzo głęboko.

I wydobywa wszystko na wierzch, niekie- **tcznej**, alegorycznej. Dlatego tak ważny **Uia**, umiejętności relaksu i spokojnego **pływających"** w kuli wizji. To trudna, ale



TRATAKA - REFLEKTOR W TWOICH OCZACH

Hinduscy jogini wynaleźli tratakę — ćwiczenia wzroku. Polegają one na wykształceniu umiejętności całkowitego przykucia uwagi do jednego punktu. **Trataka pozwala nie tylko rozwijać zdolności paranormalne, postrzegać aurę, ale także reguluje działanie układu nerwowego, wycisza umysł i doskonale wpływa na poprawę zdrowia całego organizmu.**

Podane niżej ćwiczenia „wyostrzają” tzw. postrzeganie pozaoptyczne (czyli widzenie trzecim okiem) i harmonizują pracę ośrodkowego oraz autonomicznego układu nerwowego. Ćwiczenia od 1 do 3 mogą także wykonywać dzieci, które mają kłopoty z koncentracją (bez intonowania mantry OM). Do pierwszych trzech ćwiczeń trzeba usiąść wygodnie i pilnować, by plecy były wyprostowane. Jeśli podczas ćwiczenia poczujesz zmęczenie oczu, opuść powieki i na chwilę połóż na nich swoje dłonie wewnętrzną stroną myśląc wtedy intensywnie: relaksuję moje gałki oczne, rozluźniam mięśnie powiek. Gdy zmęczenie ustąpi, możesz znów przez chwilę kontynuować ćwiczenie.

Ćwiczenie 1

Opuść do połowy powieki i patrz na czubek nosa przez 3 do 5 minut. Cały czas oddychaj swobodnie i regularnie. Gdy poczujesz zmęczenie wzroku — przymknij na chwilę powieki i zanuć dźwięk Om (wym. AUM). Ćwicz rano i wieczorem.

Ćwiczenie 2

Skieruj oczy do góry, ku punkcie znajdującym się między brwiami, powyżej nasady nosa. Patrz tak przez 2 do 5 minut i myśl tylko o tym miejscu, gdzie usytuowane jest trzecie oko.

Ćwiczenie 3

Zmruż lekko oczy i wpatruj się w jakiś niewielki przedmiot postawiony ok. 1 metra przed Tobą na wysokości oczu, np. wazonik, kulę, szkatułkę.

Ćwiczenie 4

(Tylko dla dorosłych!). Przygotuj takie lustro, w którym będziesz mógł dojrzeć całą swą sylwetkę. Stań przed nim, lekko opuść powieki i wpatruj się w swoje odbicie uważnie, bez mrugania powiekami — aż do zmęczenia oczu. Wtedy zamknij je na chwilę, zrelaksuj je podanym wyżej sposobem, weź kilka głębokich oddechów i znów popatrz na swoje odbicie. Powtórz taki „ogład” cztery razy w ciągu jednego ćwiczenia.

Wcześniej czy później dostrzeżesz dookoła swojej sylwetki mglistą otoczkę. Najpierw zazwyczaj dostrzega się tzw. halo czyli aurę dookoła głowy, a potem mgiełkę dookoła całego obrysu postaci. Lepsze efekty uzyskasz, jeżeli zaczniesz powoli podnosić do góry i opuszczać najpierw lewą, potem prawą rękę. Oczywiście — cały czas patrząc z lekko opuszczonymi powiekami. Zauważysz wtedy, że im dłużej patrzysz, tym większy obszar poświaty postrzegasz wokół ręki.

Każdego następnego dnia możesz dodawać różne elementy do tego ćwiczenia, np. kołysać powoli ciałem i obserwować jak otaczająca Cię aura porusza się razem z sylwetką.

Po pewnym czasie, zwłaszcza jeżeli w pomieszczeniu, gdzie znajduje się lustro będzie zapalona świeca — zaczniesz wyraźnie dostrzegać różnicę w natężeniu tej poświaty i powoli • odróżniać kolory. Oczywiście wymaga to cierpliwości i systematyczności, ale ten trud się opłaca. Gdy nauczysz się już do-

strzegąc aurę wokół postaci ludzi również w codziennych warunkach, umiejętność ta może Ci przynieść wymierne korzyści. Barwy aury zdradzą bowiem, jaki charakter i cechy ma człowiek, z którym robisz interesy, przyjaźnisz się czy masz zamiar np. związać się z nim małżeństwem. Powiedzą Ci również, czy w Twoim (lub innych) ciele nie czai się jakaś choroba...

ZOBACZ SWOJĄ AURĘ

Nie trzeba uciekać się do specjalnych aparatów czy przyciemnionych szkiełek, by zobaczyć aurę. Nawet naukowcy przyznają, że wystarczą systematyczne ćwiczenia i spełnienie tylko czterech warunków, żeby dostrzec otaczającą dany obiekt poświatę.

- Przystępując do ćwiczenia trzeba się wyciszyć;
- Najlepiej, jeżeli wprowadzisz się w nastrój medytacyjny i stan alfa (skieruj spojrzenie ok. 25 cm w górę: wówczas następuje synchronizacja obu półkul mózgowych);
- pomieszczenie w którym ćwiczysz winno być zaciemnione;
- obiekt obserwacji umieść przed ciemnym tłem — najlepiej czarnym.

Eksperyment ze świecą

Zanim zaczniesz obserwować ludzką aurę, najlepiej przez jakiś czas eksperymentuj ze świecą.

W odległości około 1 m od ciemnego tła (np. ściany czy szafy osłoniętej czarnym materiałem) ustaw zapaloną świecę tak, by jej płomień znajdował się na wysokości Twoich oczu. Usiądź przed nią w odległości ok. 2 m. Uspokój się, zrelaksuj, usuń z umysłu wszelkie niepotrzebne myśli. Oddychaj głęboko i patrz w jakiś nieokreślony punkt znajdujący się ok. 25 cm nad świecą i jakby poza jej płomień.

Po chwili ujrzysz tęczowe kręgi. Po kilku dniach ćwiczeń będą one coraz większe i większe. Kiedy już z łatwością będziesz osiągać ten stan, zacznij w ten sposób obserwować wiszącą lampę, zasuszony i żywy kwiat (by widzieć różnice promieniowania). Dopiero po tygodniach systematycznych ćwiczeń przechodzimy do obserwowania ludzkiej aury. Najłatwiej ją dostrzec dookoła głowy, rąk i nóg.

Dłonie we mgle

Po kilkuminutowym relaksie i medytacji z zamkniętymi oczyma, oddychając równo i głęboko, umieść dłonie nad wcześniej przygotowaną czarną powierzchnią (może to być czysty blat biurka, kawałek czarnego papieru, tkaniny itp.). Dłonie, z palcami lekko się stykającymi, trzymaj kilka centymetrów nad czarnym tłem. Oddychając spokojnie, przez nos patrz lekko zmrużonymi oczami jakby poprzez ręce i palce. Po chwili skupienia dookoła palców zaobserwujesz zjawisko podobne do unoszenia się pary.

Jeżeli będziesz dalej patrzeć, zobaczysz, że z palców wysuwają się coraz dłuższe promienie. Kiedy ułożysz dłonie naprzeciw siebie i zaczniesz je raz zbliżać, raz oddalać, wówczas dostrzeżesz, że te „promienie” także się skracają lub wydłużają.

Po kilku, a czasem kilkunastu dniach systematycznych ćwiczeń — bardziej wrażliwi mogą już zacząć widzieć kolory. Ale nie należy się zrażać, gdy postrzega się tylko samą „mgiełkę” lub jakby strumień światła. Niekiedy kolory „widzi się” tylko intuicyjnie, tzn. podświadomość podpowiada nam, jaka to barwa.

Tęczowe kręgi wokół głowy

Po miesiącu takich systematycznych ćwiczeń, poprzedzonych koniecznie relaksem i medytacją możesz przejść do ob-

serwowania aury dookoła głowy. Wówczas poproś kogoś bliskiego, by wystąpił w roli obiektu.

Dobrze by było, by osoba, którą obserwujesz, także się wyciszyła. Może posłuchacie razem taśmy relaksacyjnej — najlepiej przy zaciągniętych zasłonach i zapalonej świecy. Wtedy łatwiej będzie Wam stworzyć odpowiedni, medytacyjny nastrój.

Potem posadź swój „obiekt” przed ciemnym tłem. Ty zaś, lekko przymrużywszy oczy, patrz ponad jego głową, tak jak w ćwiczeniu ze świecą. Zazwyczaj najpierw dostrzeżesz się jakby mglisty obłoczek dookoła głowy, potem coraz wyraźniejszy i większy, aż wreszcie z tej „mgły” zaczynają się wyłaniać kolory.

Kolory i kształty aury są odbiciem stanu zdrowia, myśli i uczuć badanego. Zaawansowani jogini i psychotronicy mogą, jeśli chcą, zmieniać kształt i kolory swojej aury w każdej chwili.

KOLORY AURY, CZYLI JAK ROZPOZNAĆ DRANIA LUB ŚWIĘTEGO

Każdy kolor aury oznacza inny stan psychiczny i zdrowotny człowieka, a nawet zdradza cechy jego charakteru. I Jeśli nauczyłeś się dostrzegać aurę, będziesz mógł odgadnąć nawet najbardziej skrywane tajemnice osobowości innego człowieka.

Przypominam, że czym innym są kolory poszczególnych czakramów, czyli centrów energetycznych, a czym innym kolory aury. Ezoterycy używają terminu „aura” na określenie pola energetycznego otaczającego duszę i cztery ciała subtelne, na którym odciskają się wszystkie emocje, wrażenia, myśli, słowa i uczynki człowieka.

Po łacinie aura oznacza „tchnienie”, „dech”. Martwy człowiek nie ma aury. Oddala się ona od zwłok w ślad za duszą i innymi ciałami, niewidzialnymi dla zwykłych śmiertelników.

Barwy aury nie są statyczne, lecz zmieniają się co kilka sekund. Natężenie barw czy przewaga takiego bądź innego koloru dookoła głowy i całej sylwetki zależy od stanu psychicznego, diety, wypoczynku, emocji. Inna będzie aura człowieka po gwałtownej sprzeczce, a inna po medytacji, chwili skupienia czy modlitwie. Zauważy to zarówno jasnowidz, jak i współczesne kamery przystosowane do fotografowania aury w kolorach.

Według przekazów tybetańskich mistyków tzw. kolory podstawowe określają głębię osobowości, natomiast odcienie dotyczą myśli, pragnień, zamierzeń.

Oto co mówią o tobie barwy twojej aury:

- Czysta i jasna czerwień — chętnie spieszysz z pomocą innym i czynisz dobro. Masz wiele energii życiowej i jesteś pozytywnie nastawiony do innych.
- Czerwień otoczona żółtym „szlaczkiem” — kierujesz się w życiu altruizmem;
- Szkarłat — przepełnia Cię pycha, duma i masz zbyt wysokie mniemanie o sobie;
- Czerwień przechodząca w brąz — mówi o Twojej skłonności do plotkarstwa, o materializmie, chciwości;
- Czerwień w ciemnym odcieniu — zdradza, że jesteś osobą złośliwą, nieustannie się irytującą i często wybuchającą gniewem.
- Błada czerwień (jakby wyblakła lub spłowiała) jesteś nierównoważony, masz mały zapas sił życiowych. To kolor stały tzw. „wampirów energetycznych”, ale nie można nikogo posądzać o takie skłonności bez długotrwałych obserwacji, gdyż taki kolor może dominować również w aurze osoby, która ma za sobą kilka nieprzespanych nocy, np. podczas wkuwania do egzaminu lub całonocnego dyżurowania przy chorym człowieku.
- Brąz to kolor materialistów, ciułaczy, ale i skutecznych, pedantycznych biznesmenów.
- Róż — naturalny w aurze dzieci i nastolatków, u dorosłej osoby sygnalizuje infantylizm, brak wiary w siebie, niedojrza-

łość i nieprzystosowanie do rzeczywistości. Spotkać go można w aurze „wiecznych dziewczynek” i „wiecznych chłopców”, pomimo siwizny na skroniach.

- Pomarańcz — to dla ludzi Wschodu kolor boskości, sygnalizujący oświecenie, harmonię między ciałem a duchem. Na Zachodzie bywa postrzegany rozmaicie. Właściwie należałoby wiedzieć, jaką wiarę wyznaje człowiek otoczony pomarańczowo-wąpochi, i jaką ścieżką duchową podąża. Europejscy ezoterycy uważają, że w aurze człowieka przeciętnego, nie zajmującego się np. medytacją i nie dążącego do oświecenia — pomarańcz może oznaczać napięcia emocjonalne.

- Barwa pomarańczowa przechodząca w brązową — to oznaka lenistwa i bez troski.

- Pomarańcz wypadający w zieleń sygnalizuje skłonność do wybuchów, irytacji, nawet agresji. Takie połączenie barw dominuje w aurze ludzi podczas zażartych sporów i kłótni.

- Kolor żółty w aurze to symbol wielkiego uduchowienia, a nawet świętości.

Żółta aureola otacza na obrazach głowy świętych i mistrzów duchowych. Czysta, jasna żółć to znak, że dana osoba jest bardzo uczciwa i nigdy nas nie oszuka. Natomiast żółć przechodząca w czerwień, mówi o wielkiej zmysłowości erotycznej, zaś wpadająca w brąz sygnalizuje nieczyste myśli, chwiejność lub słabą strukturę psychiczną. Z kolei kolor ciemnożółty w aurze mówi, że mamy do czynienia z osobą tchórzliwą lub podszytą wiecznym strachem.

Kolor żółty poprzeciny brązowymi prążkami sygnalizuje chorobę umysłową lub ogromne przeciążenie mózgu. W tym przypadku trzeba co najmniej przez tydzień uważnie obserwować aurę o różnych porach dnia. Jeżeli po sobotnio-niedzielnym wyoczynku nadal będzie w żółci przeważać brąz, to trzeba delikatnie polecić takiej osobie wizytę u lekarza i zmianę diety.

- Kolor zielony dominuje w aurze ludzi zajmujących się leczeniem, uzdrawianiem lub nauczaniem.

Czysta zieleń charakteryzuje osobę przyjaźnie nastawioną do bliznich, dobrą i oddaną. Znaczący twierdzą, że czysta zieleń harmonijnie poprzecinana zielonymi mocniejszymi prążkami zdradza chirurga. Jeżeli zieleń przechodzi w brudną żółć to znak, że masz do czynienia z niezbyt uczciwą osobą. Kiedy zaś masz przed sobą kłamcę — poznasz to po mętnozielonożółtych promieniach na szczycie aury... Z kolei zieleń wpadająca w niebieski sygnalizuje szczerą i uczciwą osobę.

- Przewaga koloru niebieskiego w aurze to znak dojrzałości, mądrości i wielkiego rozwoju duchowego.

Błękit ze świetlistą otoczką mówi o bystrym umyśle i znakomitej kondycji fizycznej, natomiast kolor ciemnoniebieski wskazuje, że ta osoba wstąpiła na ścieżkę samodoskonalenia i rozwoju duchowego.

Barwa bładoniebieska dominuje w aurze osoby rozluźnionej, ale może też sygnalizować gorszą kondycję fizyczną i niedobór czerwonych ciałek krwi. Natomiast tzw. rozwodniony, niewyraźny błękit charakteryzuje osoby niezdecydowane i lękliwe.

- Kolor indy go obecny jest zawsze w aurze ludzi głęboko religijnych (księży, mnichów bądź ludzi podążających ścieżką duchową). Jeżeli pojawi się na jego tle różowe zabarwienie, to znak, że dana osoba jeszcze ma pewne wątpliwości, które głęboko skrywa i które mogą prowadzić do nadmiernej drażliwości, zwłaszcza na własnym punkcie.

- Barwa fioletowa to symbol duchowości, podobnie jak fiolet wpadający w purpurę, złoto w żółtym odcieniu czy diamentowa biel. Kolor ten przez ezoteryków nazywany jest „Głosem Boga”...

- Barwa biała — zwana także Białym Światłem Uniwersalnego Duchowego Uzdrowiciela — pojawia się na szczycie aury osób zharmonizowanych i mających połączenie ze swoim Wyższym Ja, a także u duchowych uzdrowicieli, kapłanów, mistyków.

Po pewnym czasie osoby, które postrzegają kolory aury zaczną też wyraźnie rozróżniać stopień natężenia barw. Trzeba pamiętać, że brudne, zmacone lub zgaszone barwy sygnalizują zawsze negatywne uczucia i tzw. niskie wibracje, a tym samym zdradzają zazdrośników, obłudników, kłamców itp.

Im czystsze i jaśniejsze barwy — tym wyższe wibracje cechują takiego człowieka oraz kieruje się on szlachetnymi uczuciami i zamiarami.

Mistycy twierdzą, że w zależności od stanu duszy i rozwoju ludzkiej psychiki kolory i natężenie barw aury zmieniają się. Na odcienie aury ma wpływ stan fizyczny, praca, kontakt z innymi ludźmi, a także barwy otoczenia, w jakim się przez dłuższy czas przebywa.

Często zmiana natężenia kolorów aury lub pojawienie się tzw. burych smug czy plam nad jakąś częścią ciała, to znak, że ten organ zaczyna niedomagać.

Z kolei rozjaśnianie się kolorów czy przechodzenie np. zieleni w lśniący błękit dowodzi dużej pracy nad sobą, a tym samym nad stanem aury.

Wielcy Mistrzowie i Mistycy przestrzegają przed pochopnym ocenianiem i wyciąganiem wniosków. Zwłaszcza początkującym zalecają ostrożność i namysł, a także wiele, wiele ćwiczeń.

AURA - KRONIKA TWOJEGO ŻYCIA

W aurze otaczającej każdą żywą istotę — ludzi, zwierzęta, rośliny — zapisana jest całkowita wiedza o niej. To dlatego jasnowidz może przepowiedzieć przyszłość człowieka, zaglądać w jego przeszłość, a uzdrowiciel odgadnąć, gdzie tkwi choroba. Aura istnieje naprawdę — można ją nawet sfotografować!

Większość osób, które systematycznie oczyszczały czakramy i pracowały z oddechami, wcześniej czy później — i to bez specjalnych ćwiczeń — zacznie postrzegać dookoła kwiatów, roślin, zwierząt, **ludzi, a** nawet martwych przedmiotów (np. sprzętów) gęsty obłoczek czy otoczkę przypominającą mgłę albo parę wodną. Ci bardziej rozwinięci mogą to zjawisko obserwować w kolorach, inni będą widzieć mleczno-białą lub mleczno-żółtą mgiełkę.

Wokół zdrowego człowieka ta otoczka, zwana aurą, będzie się układać równomiernie i promieniować jasnym światłem. Natomiast chorzy ludzie, chore zwierzęta czy rośliny promienią aurą nierówną, postrzępioną, w tzw. brudnych czy ciemnych barwach.

Aurę postrzegają nie tylko ludzie, ale i zwierzęta. Jak wykazały badania, psy i koty właśnie po kształcie aury „oceniają” z kim mają do czynienia i bezbłędnie potrafią rozpoznać osobę ciepłą, przyjazną czy też agresywną, mroczną lub chorą.

Podobnie jest z małymi dziećmi, które nie wiadomo dlaczego na widok jednego człowieka reagują „podkówką” lub płaczem, a do innego, dopiero co poznanego, kleją się i uśmiechają. Już starożytni Hindusi twierdzili, że każde dziecko do piątego roku życia widzi aurę, a u wielu to naturalne zjawisko trwa do siódmego roku życia, zaś u niektórych ludzi w ogóle nie zanika i cieszą się tym darem do końca życia. Potwierdzili to również amerykańscy naukowcy badający zjawiska paranormalne. Dlatego nie należy zbywać maluchów wzruszeniem ramion albo karcieć i mówić, że plotą bzdury lub zmyślają, kiedy opowiadają, że ten pan czy ta pani ma dookoła głowy wielkie kółeczko, balonik itp.

Wiele osób zajmujących się bioenergoterapią czy parapsychologią wspomina, że od najwcześniejszego dzieciństwa widzieli aurę dookoła ludzi, zwierząt i roślin oraz byli przekonani, że inni też ją widzą. Ci zaś, którzy tę zdolność wraz z dorastaniem utracili — mogą ją odzyskać poprzez

oczyszczanie i rozwijanie czakramów, pracę z trzecim okiem czy inne ćwiczenia.

ZRÓB ZDJĘCIE SWOJEJ AURY

Nawet najwięksi sceptycy mogą się przekonać, że aura nie jest wymysłem nadwrażliwców, że naprawdę istnieje. Rosyjski inżynier Siemion Kirlian, wykorzystując doświadczenia Polaków Jodko-Narkiewicza i Juliana Ochorowicza opracował specjalną technikę fotografowania, która pozwala zarejestrować wydzielane przez ludzi, rośliny, zwierzęta i przedmioty promieniowanie. Skonstruował kamerę, dzięki której „czarno na białym” widać kształt aury. Niemieccy uczeni poszli dalej i opracowali metodę wychwytywania barw układających się dookoła głowy człowieka.

W Polsce badania nad metodą tzw. fotografii kirlianowskiej prowadzi od lat inż. Janusz Wilczewski z Kielc. Do tej pory wykonał ok. 100 tysięcy zdjęć. Dzięki nim bada nie tylko predyspozycje wielu uzdrowicieli, radiestetów, ale twierdzi, że na podstawie fotografii obu dłoni potrafi ocenić obecny i przyszły stan zdrowia człowieka. Dzieje się tak dlatego, że na długo przed wystąpieniem schorzenia otoczka dookoła palców sygnalizuje przyszłe zaburzenia. Wszak ludzkie dłonie zawierają mapę całego organizmu.

Dzięki fotografii kirlianowskiej i analizie aury można się dowiedzieć czy ktoś ma predyspozycje zdrowi ci elskie, wróżebne, można badać czy rzeczywiście uzdrowiciel, masażysta bądź podany lek oddziałuje na chorego. Można także zapobiegać rozwinięciu się wielu chorób.

Kielecki psychotronik bada również w ten sposób aurę minerałów oraz rozmaitych talizmanów, amuletów i wszelkiego typu wzmacniaczy energetycznych.

Okazuje się, że wiele w dobrej wierze kupionych i noszonych wisiorków — zamiast pomagać, szkodzi, gdyż mają postrzępioną aurę i negatywnie oddziałują na ciało fizyczne oraz tzw. ciała subtelne człowieka.

Fotografia kirlianowska, dzięki zastosowaniu światłoczułej błony, wychwytuje i rejestruje każdy załamany promień biopola. Ten efekt jest już wykorzystywany przez naukę i na Węgrzech fotografię kirlianowska stosuje się w diagnostyce medycznej.

Skąd i jak czerpać energię



KOLOROWA ENERGIA ŻYCIA

Człowiek rodzi się i umiera w barwach tęczy. Siedem kolorów ma dla funkcjonowania organizmu ludzkiego oraz otaczających go ciał subtelných niebagatelne znaczenie. Jeżeli któregoś z nich brakuje w centrach energetycznych zwanych czakramami, to człowiek robi się słabszy, zaczyna czuć się gorzej fizycznie i psychicznie, a potem atakują go rozmaite choroby lub szybciej się starzeje.

Jednak wcale tak nie musi być, wystarczy jeśli zadbasz o równowagę i czystość swoich barw w ośrodkach energetycznych.

Pierwszemu czakramowi przyporządkowana jest czerwień, drugiemu pomarańcz, trzeciemu — słoneczna żółć, czwartemu — zieleń, piątymu—jasny błękit, szóstemu — indygo, siódmemu — fiolet. Nie musisz wcale pamiętać o tym na co dzień. Jeżeli słuchasz swego głosu wewnętrznego, on będzie Ci podpowiadać, jakiego koloru Ci brak. Wtedy, ku zdumieniu domowników, będziesz buszować po szafie i szukać np. zielonej lub błękitnej bluzki, albo naszyjnika z turkusem czy kamieniem księżycowym bądź błękitnym chalcedonem.

Gdyby Cię ktoś zapytał dlaczego to robisz — pewnie nie umiałabyś odpowiedzieć. Jednak potrzeba zasilenia się wibracją tego czy innego koloru jest tak silna, iż głuży nieraz ustalone poczucie smaku estetycznego czy mody. Nasze czakramy domagają się takiej, a nie innej wibracji barw, byśmy mogli jako tako funkcjonować.

Dlatego korzystaj z lata i jego barw. Udaj się na dziką polanę, łąkę czy nad zalew lub rzeczkę.

Usiądź wygodnie lub połoń się tak, jak Ci podpowie Twoje ciało i patrz. Ani się spostrzeżesz, kiedy Twój wzrok zacznie wędrować, a potem spocznie dłużej na kwiatku, trawie czy liściu. Chłoń tę barwę tak długo, jak wytrzymają to twoje oczy.

Jeden będzie kontemplować długo jasnoniebieską barwę kwiatów cykorii-podróznika, inny „zapatrzy się” w złote słoneczniki lub pomarańczowe nagietki. Komuś znów oko spocznie na dąbrówce czy ostróżce polnej lub delikatnych, fioletowych dzwoneczkach. Udęczona matka kilkorga rozbrykanych latorośli zapomni o bożym świecie, chłonąc soczystą zieleń traw lub liści. Jeszcze inna, w której aż krew się gotuje z emocji, zatopi wzrok w błękicie nieba lub niebieskich kwiatkach bodziszka łąkowego czy przetacznika leśnego.

Ci, którym marzą się podróże w duchowe rejony, wyłowią fioletowe kwiatuszki macierzanki, żywokostu lub farbownika lekarskiego. Przyroda sama odpowie na ich potrzeby.

Aby wzmocnić energię kolorów, warto jeszcze odpowiednio dobierać składniki pożywienia.

Wystarczy zadbać, by w jadłospisie osób zmęczonych i anemicznych znalazły się czerwone owoce i warzywa. Natomiast dzieciakom, które w czasie klasówek i szkolnych odpowiedzi ściska w „dołku”, trzeba podawać dużo złocistożółtych owoców i warzyw oraz wyciśniętych bezpośrednio soków w takich kolorach. Dodatkowo wzmocni złocistą wibrację soków wystawienie ich przez kilka minut na działanie promieni słonecznych.

Większość ludzi ma zwykle osłabiony lub zanieczyszczony splot słoneczny. Dlatego warto wykorzystać dobroczynne promienie słońca do jego oczyszczenia i „naładowania”.

W tym celu należy się położyć w tzw. pozycji trupa, czyli na plecach, rozrzucając luźno ręce i nogi oraz odsłonić brzuch od pępka aż po zwieńczenie mostka w górę.

Wystawiony na działanie promieni słonecznych obszar trzeba delikatnie masować okrężnymi ruchami zgodnie z biegiem wskazówek zegara i dodatkowo wyobrażać sobie, że promienie słoneczne docierają aż do kręgosłupa i rozchodzą promieniście po całym splocie. Po pięciu minutach wskazana jest zmiana pozycji i odsłonięcie pleców na tym odcinku. Po 3 - 4 minutach w tej pozycji Twój spłot słoneczny będzie dostatecznie zasilony.

Jeżeli będziesz taką „kurację energetyczną” prowadzić codziennie, wraz z wizualizacją wspomnianych kolorów — od czerwonego u podstawy kręgosłupa, poprzez pomarańczowy ponad spojeniem łonowym, żółty na splocie słonecznym, zielony w okolicy serca, jasnoniebieski przy gardle, indygo w miejscu tzw. trzeciego oka, powyżej nasady nosa między brwiami i fioletowy na czubku głowy (w okolicach ciemnienia) — to możesz mieć pewność, że Twoje centra energetyczne będą sprawnie i wydajnie pracować.

Gdy zaś połączysz tę wizualizację z prawidłowymi oddechami i wdychaniem zapachów natury — czyli lasu, łąki, morza, gór itp. — to Twój organizm będzie w stanie podjąć zarówno wysiłek fizyczny czy intelektualny, jak i sprostać treningom rozwijającym zdolności paranormalne.

JAK CZERPAĆ ENERGIĘ ZE SŁOŃCA I POWIETRZA, ZIEMI, WODY, DRZEW, SKAŁ....

Kosmiczny akumulator

Lato to doskonały czas, by podreperować swój organizm fizyczny i poprawić samopoczucie. Inaczej mówiąc — naładować nasze baterie. Wokół nas rozciąga się największy zbiornik

energii — wielki akumulator życia. Wystarczy się tylko doń podłączyć...

Jeśli znajdziesz się na łonie natury, chodź boso (o ile to możliwe — nie namawiam do chodzenia boso np. po ściernisku). Zdejmij koniecznie obuwie, pończochy czy skarpetki, aby móc w pełni korzystać ze wspaniałej energii ziemskiej. Chodząc w butach na gumowych czy skórzanych podszewkach, wyciągasz z ziemi tylko połowę dostępnej w ten sposób dobroczynnej energii.

Gdy wypatrzysz sobie dogodne miejsce do praktyk medytacyjnych czy regeneracyjnych, stań prosto i ustal kierunki (północ, południe, wschód, zachód). Pomoże Ci w tym położenie słońca.

Potem stań twarzą skierowaną na południe — rozłóż szeroko ramiona, rozsuń palce i wystaw dłonie na działanie promieni słonecznych. Poczuj, jak słońce liże twój twarz, szyję, dłonie. Możesz jeszcze kilka razy pozaciskać palce, tak jakbyś zamykał w garści tę energię, naciskając przy tym mocno palcami środek dłoni. Dzięki temu czakramy dłoniowe zostaną uaktywnione i słoneczna energia będzie lepiej przez nie płynąć.

Następny etap to skupienie się na stopach. Oprzyj je mocno o ziemię, tak jakbyś chciał je wbić w głąb. Potem wyobraź sobie, że zagłębiają się one coraz bardziej, a z ich środka wyrastają coraz dłuższe grube korzenie i dużo małych. Teraz jesteś zakorzeniony w ziemi i równocześnie podłączony do energii słonecznej. Te energie płyną wzdłuż Twojego ciała z dołu i z góry i mieszają się w okolicy serca. Poczuj to. Jeżeli czujesz się zbyt mocno naładowany sokami ziemi i ciepłem słońca, pomyśl teraz o bliskich czy znajomych, którzy poca się w miejskim skwarze, i wyślij im wiązkę takiej słonecznej energii z miłością i wiarą, że do nich dotrze.

Pierwszego dnia takie ładowanie nie powinno trwać dłużej niż 3 do 5 minut. Potem można je codziennie przedłużać — by dojść aż do 20 minut.

Oddech życia

Inny sposób czerpania siły życiowej z ziemi i powietrza polecam osobom, które opanowały w miarę dobrze sztukę oddychania.

Siadasz sobie wygodnie w ustronnym miejscu lub (jeśli potrafisz się wyłączyć) nawet na zaludnionej plaży i mocno uciskasz wklęsły środek stóp i dłoni. To uwrażliwia znajdujące się tam tzw. czakramy mniejsze, czyli centra energetyczne rąk i nóg.

Następnie mocno opierasz stopy o podłoże (piasek, trawę, runo leśne) i wyobrażasz sobie, jak wraz z każdym Twoim wdechem przez te uciśnięte miejsca zaczyna przebijać się energia ziemską. Natomiast wydech pomaga Ci ją rozprowadzać po ciele. Wykonaj przynajmniej 10 głębokich spokojnych wdechów i wydechów. Jeżeli cierpisz na jakieś dolegliwości fizyczne, prowadź myślami ten strumień ziemskiej energii do chorego miejsca. Niech je obmyje, oczyści i zasili.

Po kilku takich sesjach odczujesz wyraźnie przepływ energii. Kiedy skończysz pracować ze stopami, wyciągnij nogi przed siebie i skup się zarówno na czakramach stóp, jak i dłoni. Oddychając, czuj i wyobrażaj sobie, jak energia z powietrza przenika przez te miejsca z każdym Twoim wdechem. W czasie wydechu wyobrażaj sobie, że usuwasz zanieczyszczenia i toksyny ze swojego organizmu.

Podobnie jak z ziemi i powietrza, możesz czerpać energię z drzew, głązów. Wystarczy, że mocno, aż do bólu, uciśniesz środką dłoni, a potem staniesz przed drzewem czy głązem i poprosisz o energię. Kiedy przyłożysz swoje dłonie do powierzchni drzewa czy skały i będziesz oddychać jak opisałam to wyżej, otrzymasz duży zastrzyk siły vitalnej. Po 10 oddechach podziękuj w myślach lub półgłosem za otrzymaną energię i strzepnij dłonie jak po umyciu.

W ten sam sposób możesz czerpać energię wody z morza, jeziora, rzeki. Uwrażliwione wcześniej poprzez naciśnięcie

dłonie i stopy zanurzasz w wodzie i prosisz w myślach o oczyszczenie i zasilenie energetyczne. Ten sam rytuał wskazany jest przed rozpoczęciem pływania. Wówczas odniesiesz podwójną korzyść. A zatem wykorzystaj wszystkie baterie energetyczne, jakie są w przyrodzie, by oczyścić i wzmocnić swój organizm.

JAK CZERPAĆ ENERGIĘ PROSTO ZE ŹRÓDŁA

Systematyczna praca nad sobą pozwala czerpać energię kosmiczną i umiejętnie rozprowadzać ją we własnym ciele. Pomaga to nie tylko w uzdrawianiu chorych czy osłabionych narządów, ale ma także działanie odmładzające oraz wzmacniające całe ciało i umysł. Kto opanuje sztukę pobierania energii wprost ze Źródła, nie będzie się skarżył na osłabienie, zły nastrój, rozkojarzenie..

Hindusi opracowali wiele ćwiczeń energetyzujących ciało i umysł. Oto jedno z nich:

Wyprostuj się i stań w lekkim rozkroku. Ręce unieś na wysokość barków tak, by znajdowały się w pozycji poziomej, wewnętrzną stroną dłoni skierowaną w dół. Następnie zatocz nimi łuk do przodu tak, by dłonie zetknęły się. W tym momencie zrób podwójny wydech przez usta (huh-huh) i lekko zegnij kolana. Poczuj, jak Twoje ciało się odpręża, jaką ulgę sprawia Ci wydech.

Zatrzymaj się w tej pozycji i policz w myślach do trzech, a następnie zacisnij pięści i nabierz dwa razy powietrza, równocześnie prostując się i cofając powolutku ręce w bok, aż do pozycji wyjściowej. Równocześnie zacznij napinać po kolei stopy, łydki, uda, brzuch, klatkę piersiową, ramiona, szyję, głowę tak długo, aż wypełnisz płuca i brzuch powietrzem. Pozostań tak przez moment w naprężeniu i znów „ciągnij” wolnym łukiem ręce do przodu — równocześnie wydychając (w dwóch

rzutach) powietrze przez usta i odprężając po kolei swoje ciało — tym razem począwszy od głowy a skończywszy na stopach. Pomoże Ci w tym lekkie ugięcie kolan.

Możesz do tego dodać własne wersje ćwiczeń napinających i rozluźniających mięśnie, ale trzeba pamiętać, by stopniować napięcie. Najpierw napręż mięśnie odrobinę, potem mocniej, a wreszcie tak, abyś poczuł, jak drżą. Rozluźnienie też powinno być stopniowe, aż do całkowitego relaksu. Takie ćwiczenia można wykonywać na leżąco. Pamiętaj jednak, aby zawsze praktykować je w ciszy, skupieniu i... powoli, bez forsowania.

W razie dolegliwości czy mechanicznego uszkodzenia jakiejś części ciała — naprężaj mięśnie ostrożnie i minimalnie (lekkie zaciśnięcie pięści) i energię także przesyłaj powoli, licząc w myślach od jednego do dziesięciu.

Po „technicznym” opanowaniu tych ćwiczeń — praktykuj równocześnie koncentrowanie uwagi na rdzeniu przedłużonym (u podstawy czaszki). Wyobrażaj sobie, jak energia wpływa poprzez ten punkt do wszystkich części ciała i wypełnia Cię całego.

Przestań być energetycznym wampirem

Po kilku tygodniach regularnych ćwiczeń, jeżeli opanujesz umiejętność koncentrowania się na tym punkcie lub równocześnie na nim i trzecim oku — będziesz mógł bez trudu czerpać energię z Kosmosu już bez wykonywania tych ćwiczeń. Wystarczy, że intensywnie pomyślisz o tym i wyobrazisz sobie, jak strumień energii — błękitnej lub złotoróżowej — wpływa przez medulla oblongata (rdzeń przedłużony) i prześlesz ją do każdej cząstki Twego ciała lub wyślesz dodatkowo do osoby chorej, smutnej czy rozdrażnionej. (Uwaga: błękit wycisza, goi, natomiast kolor złotoróżowy — aktywizuje, dodaje sił, itp.). „Im silniejsza wola, tym popłynie większy strumień energii” — mówi prawo duchowe. Dlatego silne pragnienie pozyskania energii — zwiększają.

Świadome czerpanie energii z zasobów kosmicznych pozwoli Ci uwolnić się nie tylko od dolegliwości fizycznych, ale i od wielu psychicznych zależności i czasem nawet od uciążliwych kontaktów międzyludzkich.

Powinny się tego nauczyć **zwłaszcza** osoby **wiecznie zmęczone, słabe, rozdrażnione i szybko tracące energię** czy **to przy pracy fizycznej, czy umysłowej**. Ludzie podświadomie chcą przebywać w otoczeniu innych po to, by podłączyć się do nich i doładować energetycznie. Często mówi się wręcz o wampirach energetycznych. Jeżeli nauczysz się pozyskiwać energię, rozprowadzać ją, a nawet kierować ku innym, którzy jeszcze tego nie potrafią— podniesie się nie tylko poziom Twojej siły życiowej, ale i wzmocnisz się duchowo. Zrozumiesz* że nie musisz szukać wsparcia u innych ludzi, ale przeciwnie — to Ty możesz ich wspierać.

ŚWIETLISTY KOKON PRZEMIANY ZAPEWNI CI BEZPIECZEŃSTWO

Kiedy umiesz już czerpać energię, możesz sobie zafundować seans transformacji (przemiany), który wymyślił Rick Phillips — amerykański psychoterapeuta i nauczyciel duchowy. Gościł on niedawno w Polsce i kiedy robiłam z nim wywiad, wyraził zgodę, bym przedstawiła ćwiczenia, które opracował dla swoich pacjentów.

Tych ćwiczeń można uczyć się stopniowo, np. nagrywając je sobie na taśmę. Można również poprosić zaprzyjaźnioną osobę, by poprowadziła z Tobą taki seans. Rick Phillips poleca przeprowadzanie takiego seansu na początku każdej pory roku oraz w przełomowych momentach życia, a także wówczas, kiedy masz wrażenie, że utknąłeś w martwym punkcie. Oto pierwsze ćwiczenie: Kokon transformacji.

Rozświetl swoje ciało

Wyobraź sobie kulę białego światła w pierwszym czakramie u podstawy kręgosłupa. Poczuj, jak powoli zaczyna się przesuwac w góre i dochodzi poprzez kark do potylicy, a potem wydostaje się przez czubek głowy na wysokość 30 - 60 cm. W powietrzu kula zakręca 8-kę i poprzez „trzecie oko”, (czyli szósty czakram) wnika znów do Twego ciała, rozjaśnia wnętrze obu półkul mózgowych i spływa w dół do czakramu gardła. Otwiera go i płynie dalej do czakramu serca. Przez chwilę poczujesz w tym miejscu przyjemne ciepło — to znak, że ten czakram też został otwarty i strumień białego światła może bez przeszkód dotrzeć teraz do splotu słonecznego. Kiedy się tam znajduje — Twój brzuch wypełni się ciepłem lub delikatnym mrowieniem, co będzie oznaczać, że został nawiązany bezpośredni kontakt z ciałem emocjonalnym. Powoli białe światło będzie się dalej przesuwac w dół przez przednią część ciała i poprzez narządy płciowe. Na koniec wróci do pierwszego czakramu.

Powtórz ten „Obieg białego światła” kilka razy, wciągając powietrze, gdy światło płynie z tyłu ciała — wzdłuż kręgosłupa — ku górze, i wypuszczając — kiedy zaczyna spływać w dół. Wykonuj tę część ćwiczenia przez kilka minut, nie dłużej.

Dotrzyj do bezpiecznej przystani

Potem poprowadź strumień białego światła wzdłuż boków swego ciała. Wyobraź sobie kulę białego światła na środku lewej stopy i poprowadź ją po kostce na zewnątrz lewej nogi, wzdłuż boku, ramienia... aż dotrze na czubek głowy. Stamtąd sprowadź ją po prawej stronie w dół.

Takie elipsy wokół Twego ciała zatocz tym strumieniem białego światła kilka razy. Po tej wizualizacji energia wokół Ciebie zacznie pracować, wirować. Wtedy możesz wyobrazić sobie świetlisty lejek, który się zwęża w kierunku Twojego ser-

ca. Wyobrażaj sobie, że wirujesz razem z tym światłem, aż kręgi lejka stają się coraz węższe i przenikasz razem z nimi do swego serca, do miejsca, które jest uważane za siedlisko Wyższej Jaźni. Jest tam cicho, spokojnie, bezpiecznie. Pozostań tam przez chwilę — trwając w zupełnym bezruchu.

Gąsienica w zielonym lesie

Następnie wyobraź sobie, że z głębi tej wszechogarniającej ciszy przenosisz się do pięknego, zielonego lasu, gdzie w liściach igrają promienie słońca. Poczuj się jednością z tą potężną energią leśnej zieleni. Oczyma duszy zobacz jeden spory, zielony liść. Teraz wyobraź sobie, że jesteś gąsienicą przyczepioną od spodu do tego liścia. Karmisz się nim. Ta zieleń pozwala Ci rosnąć...

Twoje ciało wypełnia się, rozwija, naładowane jest energią i harmonią. Stwórz myślami w swym wnętrzu cienką, świetlistą nić. Teraz wyprowadź ją na zewnątrz i zacznij ją owijać wokół własnego ciała. Te nici światła owijają Cię od stóp po czubek głowy. W ten sposób budujesz kokon transformacji. Jesteś bezpieczny w jego wnętrzu. Niczego się nie boisz. Możesz pograżyć się w swoim wnętrzu, w swojej Wyższej Jaźni. Wejźdź w ciszę, w nieskończoność... po prostu bądź i pozostań w tej głębokiej ciszy przez 10 minut..

WEZWIJ UZDRAWIAJĄCY PROMIEŃ

W „Autobiografii Jogina” słynny Paramahansa Yogananda kilkakrotnie powtarza, że nie uzdrawia żaden mistrz, jedynie Bóg. Ale, by to się stało, człowiek musi się nauczyć panować nad sobą, gdyż właśnie to stanowi klucz do zdrowia, szczęścia i poznania.

Zdaniem tego wielkiego mędrca pierwotną przyczyną chorób jest konflikt między duszą a ego człowieka. Ludzie nie chcą zro-

zumieć, że rozmaite kłopoty, problemy, troski, smutki są wynikiem ich własnego postępowania, że każde działanie przynosi określony skutek, nawet myśl. Dlatego, jeżeli dotyczą Cię kłopoty, choroby — zastanów się, co może być ich źródłem.

Pojawienie się życiowych problemów jest znakiem, że należy się zatrzymać, coś zmienić w swoim życiu, przypomnieć sobie, że jest się nie tylko ciałem, ale i duchem.

Pycha często sprawia, że człowiek lekceważy te przyczyny, a przecież wystarczy wejrzeć w siebie podczas medytacji, aby znaleźć w podświadomości ukryte źródło owych niepokojów, zgrzyot, lęków..

Jeśli je odkryjesz i nazwiesz, przestaną być takie groźne. Odprężenie, spokój ciała i afirmacje prowadzą do uspokojenia umysłu i koncentracji na Bogu. Wspomniany już Yogananda zaleca taką oto afirmację: „Stwarzam nowe nawyki myślenia, spostrzegając wszędzie dobro i widząc wszystkie rzeczy jako przejaw doskonałej idei Boga”.

Wielu Czytelników skarży się, że chociaż modlą się często, to ich prośby pozostają niewysłuchane. Zarówno jednak chrześcijańscy święci, jak i wschodni riszi czy mistrzowie podkreślają, że trzeba swoje prośby zanosić nie tylko umysłem, ale całą żarliwością serca. Jest to możliwe, kiedy panujesz nad swoim ciałem, kiedy umiesz prowadzić w nim strumień energii i kiedy rozumiesz, że Twoje silne pragnienie jest w stanie sprowadzić kosmiczną energię do ciała i poprzez rdzeń przedłużony skierować ją następnie do osłabionych czy chorych organów.

Aby stać się panem swego ciała i uleczyć swoje dolegliwości, trzeba wykonywać poniższe ćwiczenia

Zapanuj nad swym ciałem

Usiądź wygodnie na krześle z oparciem. Starając się nie zmieniać pozycji ciała, zaciśnij mocno pięści, napręż wszystkie

mięśnie, a potem puść je luźno i otwórz dłonie. Teraz pochyl się do przodu i wyciągnij ku podłodze ręce, jakbyś chciał chwycić sznur, do którego przywiązany jest ciężki przedmiot, np. żelazny, duży młot. Wyzwól z siebie energię i wolę, by podciągnąć do góry ten „niewidzialny” sznur. Wstrzymaj oddech i napręż ręce, a potem przedramiona (możesz wcześniej spróbować podnieść jakiś rzeczywisty, dość ciężki przedmiot, aby pomóc wyobraźni). Teraz stopniowo napinaj mięśnie ramion, piersi, brzucha, bioder, lędźwi, nóg i stóp i staraj się unosić powoli do góry ten wyimaginowany ciężar. Wystarczy. Uff — odsapnij i pozwól, by spadł na ziemię, a Ty usiądź znów nieruchomo, z wyprostowanym kręgosłupem.

Stań się uzdrowicielem

Ćwiczenie to pozwoli Ci doenergetyzować, czyli wzmocnić słabe lub chore miejsca w Twoim ciele. Skoncentruj się na miejscu u podstawy czaszki, potrzyj je przez chwilę opuszkami palców i teraz włącz wizualizację, czyli wyobraź sobie, że przez punkt między brwiami i tamten z tyłu, u podstawy czaszki, płynie w dół Twojego kręgosłupa błękitny strumień energii. Zaczynaj lekko napinać i rozluźniać wszystkie mięśnie. Pomoże Ci w tym zaciskanie i otwieranie dłoni.

Następnie wyobraź sobie i postaraj się fizycznie odczuć, jak energia wraca w górę i poprzez to miejsce u podstawy czaszki przesuwa się powoli wzdłuż ramion i dociera do Twoich palców.

Teraz potrzyj dłoń o dłoń — w ten sposób połączysz Twój biegun dodatni z ujemnym. Unieś otwarte dłonie do góry. Możesz w nich poczuć delikatne mrowienie, ciepło, swędzenie. To znak, że zgromadziła się w nich energia, a tym samym, że możesz je sobie przyłożyć na chore lub bolące miejsce. Kiedy dany organ przestanie pobierać energię — od razu to poczujesz.

W trakcie takiego samouzdrawiania możesz dziękować Bogu za ten strumień energii, albo tylko myśleć z wdzięcznością, że udało Ci się podłączyć do tego wielkiego, uzdrawiającego źródła. W ten sam sposób możesz pomagać najbliższym, a nawet czworonogom, przesyłając im pozytywne myśli, miłość i strumień energii.

Jak poprawić pamięć
i koncentrację



PAMIĘĆ DZIURAWA JAK SITO

Matki nie mogą spać, bo ich dzieci mają kłopoty z koncentracją i zapamiętywaniem. Starsi ludzie sana siebie wściekli, gdyż trudno im przypomnieć sobie, co robili godzinę temu, gdzie położyli okulary, pieniądze lub jak ma na imię ukochany wnuk.

Co robić — pytają dramatycznie jedni i drudzy. Chcę dziś więc przypomnieć stare i sprawdzone sposoby, które mogą z powodzeniem stosować wszyscy, niezależnie od ilości wiosen.

Namawiam na wpuszczanie kilka razy dziennie sporej dawki świeżego powietrza do mieszkania, a zwłaszcza do pomieszczeń, w których śpimy, wypoczywamy i pracujemy. To pomaga w koncentracji i co tu ukrywać — dotlenia ludzki mózg.

Będziecie się zżymać, iż marudzę jak stara ciotka, a nie Wiedźma, ale zalecam obowiązkowe spaceru. Nawet w najbardziej betonowym osiedlu znajdzie się kilka drzew. Kontakt z nimi — wzrokowy i mentalny — pobudzi cały organizm do pracy, a gdy dotkniecie drzewa, obdarzy Was ono dodatkowym zastrzykiem energii.

Szałwia zamiast kawy

Po spacerze — koniecznym zwłaszcza po wyjściu ze szkoły, miejsca pracy itp. — polecam herbatkę z bazylii lub szalwi. Ta pierwsza działa rozweselaj ąco i pobudza szare komórki do pracy. Szałwia natomiast usuwa zmęczenie, rozjaśnia umysł i... wzmacnia pamięć. Najnowsze badania **naukowe potwierdzi-**

ty, że to magiczne ziółko wpływa pozytywnie na pracę kory mózgowej, dzięki czemu eliminuje przemęczenie umysłu i poprawia zdolność koncentracji. Równocześnie ma korzystny wpływ na oczy.

Tak więc zamiast kolejnej małej czarnej, zafunduj sobie napar z łyżki suszonej szałwi i wypij szklaneczkę, a przekonasz się, że zapomnisz o zmęczeniu i umysł będziesz miał jasny, świeży. Znikną dziury w pamięci.

Dzieciom czy nastolatkom, które mają przed sobą sporo nauki, podaj zamiast normalnej herbaty czy soku szklanekę naparu z szałwi lekko osłodzonego miodem.

Pamięć napędzana rozmarynem

Zapominalscy oraz wszyscy, którzy mają kłopoty z zapamiętywaniem, powinni pić napar z rozmarynu lub zjadać codziennie kanapkę z kilkoma świeżymi listkami tego ziele (można je hodować na parapecie w kuchni). Po kilku dniach zażywania tego ziółka należy zrobić kilkudniową przerwę lub zastąpić je innym, np. rumiankiem czy bylicą pospolitą.

Od najdawniejszych czasów ziele rozmarynu w umiarkowanych dawkach stosowano na **poprawienie pamięci i przemęczenie umysłowe**. Najczęściej nacierano skronie i czoło nalewką rozmarynową lub bezpośrednio roztartymi listkami tego ziele. Winko rozmarynowe popijali chętnie mężowie stanu, filozofowie i mędracy, jako że pozwalało im ono „widzieć jasno sedno sprawy” i długotrwałe dysputy prowadzić bez uczucia zmęczenia. Także współczesna nauka potwierdziła, że świeży rozmaryn w małych dawkach (w większych może być trujący) poprawia pamięć.

Jest jeszcze jeden środek, który jedni lubią, inni odwracają się od niego ze wstrętem ze względu na jego zapach — **czosnek**. Regularnie spożywanie go sprawia, „że pamięć żywa i umysł bystry zachowasz do sędziwego wieku”, jak pisali chińscy mędracy.

Kogo drażni zapach świeżego czosnku, może go spożywać tak, jak plemiona na Kaukazie. Główkę czosnku bez obierania gotuje się w zupie, ziemniakach, kaszy czy ryżu, a potem wyciska z osłonek i uciera na pastę z odrobiną masła, jajkiem, serem, rybą itp. Kanapka z taką pastą znakomicie wpływa na każdy organizm i poza tym, że poprawia pamięć, to jeszcze chroni przed infekcjami.

Tatarak zamiast tabletki

Korzystnie wpływa także na poprawę i wzmocnienie pamięci tatarak. Wystarczy wysuszyć i sproszkować (utłuc w móżdzierzu lub zmielić w młynku do kawy) jego rozdrobnione kłącze, wsypać do słoika, szczelnie zakręcić i zażywać rano oraz wieczorem, po szczypcie (czyli tyle, ile się zmieści między kciukiem a palcem wskazującym) z odrobiną miodu. Może to być tylko kilka kropel, ale chudzielcy mogą sobie pozwolić nawet na pół łyżeczki za jednym razem.

Także wążanie sproszkowanego lub tylko rozdrobnionego kłącza tataraku pomaga pokonać senność, zmęczenie i dodaje sił do dalszej pracy intelektualnej.

Przemęczenie spowodowane nauką, czytaniem oraz znużenie nadmiarem wiedzy, która z trudem wchodzi do głowy likwiduje równie skutecznie napar z kwiatu lipy. Koncentracji zaś sprzyja herbatka sporządzona z pół łyżeczki tymianku zalanego szklanką wrzątku. Przypominam, że wszelkie herbatki ziołowe działają niejako podwójnie — poprzez swój skład chemiczny i działanie wewnętrzne oraz poprzez oddziaływanie olejków aromatycznych bezpośrednio na mózg.

Mudra na bystrość umysłu

Wszystkim zdenerwowanym i zapracowanym, którzy martwią się utratą koncentracji i zdolności zapamiętywania pomoże Mudra Wiedzy.

Jak ją wykonać?

Wystarczy zetknąć ze sobą opuszki palca wskazującego i kciuka u obu rąk. Pozostałe palce pozostają lekko rozluźnione — wyprostowane lub przygięte, to nie ma znaczenia.

Tę mudrę można ćwiczyć jednorazowo przez 45 minut lub kilka razy w ciągu dnia po 10-15 minut (ale nie wolno jednego dnia przekroczyć 45 minut, aby zbyt nie pobudzić organizmu). W czasie nauki polecam raczej kilka ćwiczeń niż jednorazową sesję, wówczas efekty będą lepsze.

Uwaga! W trakcie wykonywania Mudry Wiedzy obie opuszki powinny delikatnie naciskać na siebie, co spowoduje odblokowanie i pobudzenie kanałów energetycznych odpowiedzialnych za koncentrację i pamięć.

Metoda Silvy

Ta starożytna mudra została wykorzystana przez twórcę metody samokontroli umysłu Jose Silvę do opracowania techniki trzech palców, bardzo przydatnej w czasie uczenia się i egzaminów. Dzięki niej można szybko opanować materiał oraz w każdej chwili przypomnieć sobie zapomnianą datę, nazwisko czy regułę.

Złącz palec wskazujący i środkowy z kciukiem, u jednej lub obu rąk. Potem wykonaj trzy głębokie oddechy (wdech-wydech). Następnie zamknij oczy i policz od 5 do 1. Teraz pomyśl z kolei, że kiedy policzysz od 1 do 5, to przy 5. otworzysz oczy i przeczytasz potrzebny materiał. Tu dobrze jest wymienić temat, problem albo tytuł książki oraz powiedzieć na głos: „Osiągnę stan koncentracji i dobrze zrozumieć tekst”.

Teraz zaczynasz liczyć od 1 do 5 oddychając spokojnie, rytmicznie. Przy każdym wydechu wyobrażasz sobie cyfrę. Po pierwszym — 1, po drugim — 2 i tak dalej. Teraz otwierasz oczy i zaczynasz czytać materiał, który musisz zapamiętać.

Po przeczytaniu — znów liczysz od 5 do 1. Gdy skończysz, mówisz sobie w myśl lub na głos: „Stosując technikę trzech palców przypomnę sobie w każdym momencie, to, co przed chwilą przeczytałem”.

Kiedy już przyswoiłeś sobie w ten sposób dany materiał, to potem, kiedy będziesz musiał go sobie przypomnieć, połącz razem trzy palce, weź głęboki oddech i pomyśl: „za chwilę przypomnę sobie” lub „zaraz znajdę właściwą odpowiedź”...

JAK POPRAWIĆ PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ

Ogromną pomocą w trakcie ślęczenia nad książkami mogą być również proste ćwiczenia, opracowane przez P. i G. Dennisonów — twórców tzw. kinezylogii edukacyjnej.

Ósemka nieskończoności

To ćwiczenie wspaniale koordynuje przepływ informacji z jednej półkuli mózgowej do drugiej.

Stań prosto, weź głęboki oddech, potem wypuść powoli powietrze i nie zwracając już uwagi na proces oddychania — narysuj w powietrzu leżącą ósemkę (znak nieskończoności). Powinna być taka duża, jak daleko bez zbędnego wysiłku sięgnie Twoja ręka. Ćwiczenie rozpocznij prawą ręką, potem powtórz to samo lewą ręką, a następnie kilkakrotnie narysuj leżącą ósemkę obiema rękami złożonymi jak do modlitwy i wyciągniętymi przed siebie.

Przycisk uziemienia

To ćwiczenie będzie pomocne w liczeniu i rozwiązywaniu zadań z przedmiotów ścisłych.

Aby uaktywnić umysł, połóż palce prawej ręki — wskazującej i środkowej — poniżej dolnej wargi na brodzie (tak, aby poczuć lekki ucisk), a lewą dłoń ułóż nad kością łonową. Zaczepnij głęboko powietrza i wyobraź sobie, że przez czubek głowy wpływa ono do twojego mózgu. Poczuj je wewnątrz głowy, a następnie wypuść ustami z głębokim westchnieniem. To ćwiczenie warto powtarzać kilka razy w czasie pracy czy nauki.

Muzyczna hipnoza

Nauka czy powtarzanie materiału przyjdzie Ci łatwiej, jeśli w pokoju będzie niegłośno rozbrzmiewać muzyka znanych mistrzów baroku — J.S. Bacha, A. Corellego, G.F. Haendla, G. Telemanna czy A. Vivaldiego. Powinny być to utwory w tempie largo. Można również słuchać muzyki przez słuchawki.

Bułgarski uczony dr Łozanow przeprowadził w swoim instytucie nauczania języków obcych wiele doświadczeń i opracował metodę szybkiego uczenia się dzięki zastosowaniu oddechów (rytmiczne oddychanie znane z jogi) oraz odpowiednio dobranej muzyki. Z jego doświadczeń czerpią teraz Niemcy i Amerykanie. Można je również wykorzystać w zaciszu domowym, łącząc przyjemne z pożytecznym, czyli słuchając klasyków — uczyć się szybciej i skuteczniej.

Silne ramię geniusza

Jednym z koszmarów egzaminów są pisemne wypracowania. Ręka i palce zaczynają boleć, co skutecznie rozprasza zdającego. Jest pewne proste ćwiczenie, które powinno ulżyć Ci w cierpieniu.

Gdy czujesz osłabienie ręki, wyprostuj ją i podnieś do góry tak, aby znalazła się tuż przy uchu. W tym czasie wciągaj głęboko powietrze. Potem drugą rękę zegnij za głową i przytrzymaj tę wyciągniętą. Wydychając powietrze staraj się ręką nie-

sioną do góry wykonać ruch w bok (potem w prawo, w lewo, do przodu i do tyłu) a trzymając ją — przeciwdziałać temu. Wykonaj to ćwiczenie zmieniając ręce. Wówczas mięśnie się uaktywniają, a przy okazji zwiększają się siły twórcze.

Kamienie

Dodatkowo pomaga przy pisaniu wypracowań trzymanie w lewej dłoni złocistego topazu. Można też położyć go na stole obok kartki i spoglądać nań od czasu do czasu. Przy zadaniach matematycznych koncentrację wspomaga niebieski sodalid, lapis-lazuli i fioletowy fluoryt. Ten ostatni pomocny bywa zawsze, kiedy masz kłopoty z koncentracją.

Spacer w wyobraźni

Gdy egzamin tuż-tuż i zarywasz noce, by się doń przygotować, to nieustannie walczysz ze zmęczeniem. O wiele skuteczniejszy od kolejnej kawy czy innych używek będzie krótki spacer, a potem chłodny prysznic. Jeżeli prawdziwy spacer nie będzie możliwy np. ze względu na późną porę, warto wybrać się na przechadzkę w wyobraźni. Zamknij oczy na 10 - 15 minut i przenieś się w ulubiony zakątek. To zrelaksuje umysł i ciało, a tym samym pomoże z większą uwagą przystąpić do dalszej pracy.

JUŻ PO PARU MINUTACH POCZUJESZ, JAK ZMĘCZENIE ODCHODZI

Energia koła i trójkąta, czyli ratunek dla niecierpliwych

Jest wiele sposobów podnoszenia własnego potencjału energetycznego. Wydają się one stosunkowo łatwe i są bezpieczne, ale, niestety, wymagają systematycznej pracy, a to nie

zawsze i nie każdemu się podoba. Niecierpliwym, zanim zasmakują w praktykowaniu zmudnych rytuałów, polecam jeden z najprostszych sposobów energetyzacji, czyli korzystanie z wibracji figur geometrycznych — okręgu i trójkąta.

Ich relaksujące i doenergetyzujące właściwości wykorzystywali wielcy magowie i mistrzowie wiedzy tajemnej od najdawniejszych czasów. Wiedzieli, że okrag chroni przed inwazją negatywnych energii, dlatego zalecali, by rysować go symbolicznie dookoła łóżka lub tworzyć dookoła siebie mentalne czy wyrysowane kredą okręgi w czasie medytacji lub intensywnej pracy intelektualnej.

Co więksi mistrzowie zalecali też, by „zabezpieczać się okręgiem” podczas wszelkich operacji magicznych, działaniach parapsychicznych, przy wchodzeniu w odmienne stany świadomości czy próbach wychodzenia z ciała.

Akumulator dla jajogłowych

Na co dzień forma okręgu pomaga się zrelaksować i skoncentrować. Dlatego każdy uczeń, student czy osoba pracująca umysłowo powinna mieć na biurku lub na ścianie przed sobą (np. przypięty do tablicy korkowej) narysowany flamastrem okrag o średnicy przynajmniej piętnastu centymetrów, by doświadczyć dobrodziejstwa jego oddziaływania w czasie długotrwałego wysiłku intelektualnego.

Gdy oderwiesz oczy od książki czy komputera i przez kilka minut będziesz patrzeć w taki okrag, wówczas doznasz uczucia odprężenia i silnego przepływu energii, a nawet — co zdarza się często — ośnienia. To, co wydawało Ci się trudne do zrozumienia czy rozwiązania, nagłe stanie się bajecznie proste.

Warto, by kształty okręgów znajdowały się również na biurku i na podłodze. Może to być nawet mały okrągły dywanik, na którym usiądziesz, kiedy poczujesz się zmęczony. Kilka minut takiego siedzenia w kole wyznaczonym przez brzegi dy-

wanu wystarczy, byś poczuł się odprężony i naładowany energią i nowymi pomysłami.

Piramidalne samopoczucie

Podobnie działa trójkąt ustawiony z trzech równych prętów na podłodze. Możesz w nim usiąść lub stanąć (w zależności od jego wysokości). Już po paru minutach poczujesz się zregenerowany — odejdzie zmęczenie, myśli staną się jasne, a umysł bystry.

O właściwościach piramidy napisano już tysiące stron. Chcę tylko przypomnieć, że nawet mała piramidka powieszona nad miejscem do pracy lub postawiona na biurku tak, by jedna jej strona skierowana była wyraźnie w kierunku północnym, działa energetyzująco, poprawia samopoczucie i usuwa zmęczenie spowodowane intensywną pracą umysłową.

Dobrymi relaksatorami i zasilaczami energii są również kryształy kwarcu (kryształ górski, ametyst, cytryn, topaz) oraz wiele innych minerałów.

Dla podniesienia poziomu energii — nie tylko w czasie intensywnej pracy umysłowej, ale po całym znojmym dniu — warto skorzystać z wymienionych wyżej form geometrycznych oraz wibracji wspomnianych minerałów. Poczujecie się wtedy odprężeni, zregenerowani i gotowi do dalszego działania.

Na kryształy można patrzeć, trzymać je w dłoniach, przykładając je na czoło lub na siedem podstawowych czakramów. Kiedy potraktujesz je z szacunkiem, one zadbają o Twój poziom energii. Te proste sposoby zasilania polecam wszystkim, którym brak cierpliwości, by świadomie czerpać energię z powietrza, ziemi, wody, drzew czy skał.

TANIEC DLA CIAŁA I DUCHA

Ludzie kochają taniec. Niektórzy mówią, że gdy tańczą, to czują, że żyją. Innym taniec rozgrzewa krew, pobudza zmysły.

Dla innych znów jest to kwintesencja duchowości. Skąd się wziął taniec? Kto go wymyślił, rozpowszechnił?

Napisano na ten temat wiele rozpraw, ale nadal nikt tak naprawdę nie zna odpowiedzi na te pytania. Szamani z prymitywnych plemion twierdzą, że tańca nauczyli ludzi przybysze z Nieba... Z kolei w starożytnych świętych księgach można wyczytać, że nim taniec trafił do pałaców królewskich, a potem do skromniejszych salonów, był świętym rytuałem w wielu religijnych obrzędach. Wykonywały go specjalnie do tego przygotowane kapłanki, a potem dopiero kapłani.

Niektórzy ezoterycy twierdzą, że bogowie, wirując w rytm kosmicznej melodii, uporządkowali Chaos i stworzyli Wszechświat. Temat muzyki sfer niebieskich przewija się zarówno w świętych pismach, a więc Biblii, Wedach, Koranie, jak i w podaniach, legendach czy baśniach wszystkich kultur.

Stare, celtyckie mity podają, iż taniec sprawia, że w człowieku spotyka się Niebo z Ziemią. Właśnie takie połączenie miały na celu rytualne tańce Celtów, Hindusów, murzyńskich czarowników czy syberyjskich szamanów.

Morze energii

Taniec solowy wprowadzał tańczącego w trans, uważany przez wiele kultur i wierzeń za „święty stan”. Do dziś panuje przekonanie, że podczas rytualnego, solowego tańca człowiek się oczyszcza i Wyższy Duch (inaczej zwany Boskim Pierwiastkiem) może weń wejść, by połączyć go z kosmosem tak, by miał poczucie Jedności.

Stąd już niedaleka droga do uzdrawiającej roli tańca, którą to rolę potwierdza wielu współczesnych terapeutów, psychologów i lekarzy.

W dawnych czasach taniec rytualny wykonywany w rytm odpowiedniej melodii prowadził do ekstazy i mistycznego doświadczenia (dzisiaj kontynuują to współcześni derwisze).

Taniec wyparty z ceremonii religijnej stał się z czasem ulubioną formą towarzyskiego spędzania czasu. Tańczono z zapamiętaniem i w chałupach, i w salonach, ale tylko nieliczni zdawali sobie sprawę z jego potężnej mocy oczyszczającej i integrującej ciało z duszą. W czasie tańca człowiek znajduje się bowiem w zasięgu oddziaływania ziemskiego magnetyzmu i potężnych sił kosmicznych. W środku ludzkiego ciała, w tzw. „morzu energii” mieszczącym się trzy palce poniżej pępka, energia kosmiczna łączy się z energią ziemską.

Święty sposób na zdane egzaminy

Kiedy wirujemy samotnie albo kręcimy się z partnerem w prawo, wtedy pozbywamy się ze swego ciała negatywnych energii, a równocześnie w organizmie otwierają się wszystkie kanały, co sprawia, że energia ziemską może teraz być swobodnie przez nas pobierana.

Natomiast tańcząc w lewo, odwrotnie do ruchu wskazówek zegara, ściągamy swoją energię do środka i otwieramy ciało na energię duchową i kosmiczną. To sprawia, że w tym czasie zaczynają synchronicznie pracować obie półkule mózgowe, czyli wchodzimy w stan „alfa”, jaki zazwyczaj uzyskuje się podczas medytacji czy koncentracji. Rytualne tańce derwiszów prowadziły jeszcze dalej, bo do stanu „tetha” i pozwalały im nawiązywać kontakt z energiami kosmicznymi.

Współcześni terapeuci zalecają taki sołowy taniec w lewo dzieciom i młodzieży przed odrabianiem trudnych lekcji. Wówczas o wiele lepiej przyswajają one zadany materiał, bo w wyniku takiego tańca pracują obie półkule mózgowe.

Ale uwaga! Zanim zaczniecie wirować w lewo, zawsze wykonajcie przynajmniej osiem obrotów w prawo, aby oczyścić organizm. Dopiero po takim oczyszczeniu można się kręcić w lewo, ale bez przesady, do pierwszego zawrotu głowy. Wów-

czas należy usiąść i odpocząć. Jeżeli chcesz potraktować taniec jako rytuał prowadzący do oczyszczania i poszerzania świadomości, praktykuj go zawsze w towarzystwie drugiej, przyjaznej Ci osoby.

Kiedy zaczynasz tańczyć, na początku wiruj powoli, spokojnie, dookoła własnej osi, tak jak w pierwszym ćwiczeniu rytów tybetańskich. Przyspieszaj obroty stopniowo.

Przestrzegam! Takiego tańca nie powinny uprawiać osoby mające kłopoty z błędniakiem, ciśnieniem, cierpiące na padaczkę i po niedawnym przebyciu zapalenia opon mózgowych.

Natomiast wszystkim — nawet rekonwalescentom — polecam spokojne tańce towarzyskie. Tańczcie, a Wasze ciało i dusza będą Wam za to wdzięczne!

Godzina duchów



GODZINY DUCHÓW

Kiedy wywoływać duchy — a przede wszystkim kiedy ich **NIE** wywoływać, jeżeli nie chcemy narobić sobie kłopotów? Jak się przed nimi zabezpieczyć i co zrobić, by odeszły?

Niewidzialne byty — zarówno pozytywne, jak i negatywne — rzadko pojawiają się w ludzkim życiu bez wyraźnego zaproszenia (chyba, że w sytuacjach ekstremalnych). Mówiąc o bytach, mam na myśli tzw. energie Zaświatów, a nie duchy np. niedawno zmarłych osób. Przypominam, że dotyczy to także naszego Anioła Stróża, którego nazywa się również Przewodnikiem Duchowym.

Inne energie — nawet te najniższe, zwane potocznie larwami astralnymi — również nic kręcą się przez całą dobę między ludźmi i nie przyczepiają się do nich o każdej porze dnia czy nocy. Wspominałam już kiedyś, że w ciągu doby istnieją tzw. pory przejściowe, w których to oba światy — widzialny i niewidzialny — mogą się z sobą komunikować i przenikać wzajemnie. Są to **świt, zmierzch oraz północ...** Przypomnijcie sobie, choćby z baśni, ileż to tajemniczych zjawisk i przemian można było dokonać, ale tylko do czasu „nim kur zapieje”.

O zmierzchu duchy pukają

Pora zmierzchu i „okolice północy” sprzyjają istotom ze świata niewidzialnego, natomiast świt napełnia życiodajną

energiją — zwaną przez Hindusów praną — świat widzialny i wszystko co w nim żyje.

Tzw. **szara godzina**, czyli pora zmierzchu, objawia się pewnym spowolnieniem ludzkich reakcji (co można wytłumaczyć układem sił planetarnych i brakiem naturalnego światła). Dlatego jest to dobra pora na zabiegi lecznicze, magiczne, oczyszczanie ze złej energii.

Jednocześnie jednak należy być wtedy czujnym, aktywnym, zapalić w pomieszczeniu, w którym jesteście, jak najmocniejsze światło. Dodatkowo można zapalić świecę, kominek aromatyczny czy spalić garść ziół — zwłaszcza jeżeli czujesz się zmęczony, wyczerpany. W żadnym wypadku nie należy sięgać wówczas po alkohol czy inne używki, a nawet środki uspokajające, bo wtedy rzeczywiście pasożyty astralne mogą to poczytać za zaproszenie dla siebie.

O zmierzchu jogini palą tzw. święty ogień, czyli agnihotrę, aby oczyszczać planetę ze złych energii. O świcie natomiast w podobny sposób ściągają z kosmosu jak najwięcej witalnej energii.

Godzina dokuczliwych duchów

Najmocniejsza pora przejściowa, zwana przez niektórych ezoteryków czasem mediacyjnym przypada między 23 a 1 w nocy. Zaś jej punkt kulminacyjny wyznaczano od wieków na godzinę 24. W tym czasie mogą się ukazywać rozmaite duchy, zjawy, upiory. Ba, niektóre zjawy, np. błąkające się blisko ziemi i swoich siedzib duchy osób, które zmarły nagle i nikt im nie uświadomił, że ich ciało fizyczne już jest martwe, lub dusze chciwców przywiązanych do dóbr ziemskich — mogą bardzo dokuczać nowym lokatorom lub rodzinie.

Jeśli jakiś człowiek, który próbuje bawić się w spirytyzm lub jeszcze nie panuje nad swymi mocami psychicznymi ze-

chce nawiązać wtedy kontakt z niewidzialnym światem — może sobie tylko napisać biedy. Przypominam, najczęściej osoby źle przygotowane i nie zabezpieczone energetycznie, które właśnie o tej porze zabierają się do praktyk czy to magicznych, czy okultystycznych — mogą ściągnąć rozmaite błakające się dusze lub larwy astralne, które potem wcale nie chcą odejść. Stąd tyle rozpaczliwych listów z prośbą o pomoc od osób zasiadających do tzw. wirujących stolików.

O północy także lepiej nie medytować, ani nie rozdrapywać swoich ran. Ten czas najlepiej przespać, zwłaszcza że dwie godziny snu przed północą lepiej regeneruje organizm niż cztery po północy.

Lotna kuracja przeciw astralom

Jeśli zaś życie tak Ci się układa, że musisz akurat o tej porze czuć — pamiętaj, że najlepszym sposobem zabezpieczenia się przed energiami z Tamtej Strony będzie zapalenie kadzidełka, kominka aromatycznego lub nawet rozpylenie wonnych olejków ziołowych. Nie jest to wymysł współczesnych okultystów. Ten sposób praktykowali już w starożytności kapłani rozmaitych religii, czarownicy, szamani. „Sposób lotny”, zwany inaczej „kuracją lotną”, uważany jest od wieków za najskuteczniejszy oręż w pozbyciu się niewidzialnych sił, które Ci przeszkadzają, dokuczają czy wręcz korzystają z Twojej energii, by się zmaterializować.

Pora północy to także najlepsza pora do odsyłania energii z Tamtego Świata oraz uświadamiania manifestującym się duchom, że nie mają już ciała fizycznego i powinny przejść w wyższy wymiar. Takie rytuały mogą jednak praktykować jedynie osoby wtajemniczone lub księża egzorcysty. Bardzo skutecznie działają również odmówione w tym czasie modlitwy za dusze zmarłych.

BHP SPIRYTYSTY

Chociaż jestem przeciwniczką tzw. wywoływania duchów, to na prośby licznych Czytelników przypominam zasady nawiązywania kontaktu z Energiami z Innych Wymiarów. Przede wszystkim dlatego, by osoby mające nieprzepartą ochotę, na taki kontakt, nie popełniały podstawowych błędów, które potem mszczą się na uczestnikach takich spotkań.

• **Nic wolno traktować wywoływania duchów jako bez troskiej zabawy dla zabicia czasu.**

Trzeba do tego zajęcia podejść z powagą i mieć rzeczywiście istotny problem czy pytanie. Kiedy bowiem zadamy głupie pytanie, zgłoszą się do odpowiedzi niższe istoty astralne, często złośliwe, które będą się podszywać pod wywoływanego ducha. Takie nieumiejętnie przywołane astrale mogą pozostać na dłużej w miejscu seansu lub przyczepić się do którejś z osób. Nie jest to ani przyjemne, ani pożyteczne. W mieszkaniu astrale zaczynają urządzać rozmaite harce — słysząc hałasy, unoszą się niemiłe zapachy — gdyż „niższe duszki” lubią się bawić i psocić. Wiele osób uczestniczących w takich seansach miało potem problemy ze snem i równowagą psychiczną.

Dlatego w dniu, w którym zdecydujesz się wziąć udział w seansie spirytystycznym poświęć trochę czasu na kontemplację, medytację i modlitwę za dusze zmarłych bliskich i znajomych. Zapal im świecę specjalnie dedykowaną ich pamięci. Poproś swego Anioła Stróża o opiekę.

• **W żadnym wypadku nie pij przed ani podczas seansu alkoholu, nawet na pozór niewinnego piwa.**

Nie można też przystępować do wzywania duchów po ciężkim intelektualnie bądź fizycznie wysiłku, ani w stanach silnego wzburzenia emocjonalnego. Pod żadnym pozorem nie powinny też w nim uczestniczyć osoby chore, a tym bardziej zażywające leki uspokajające czy przeciwbólowe. A wszyscy uczestnicy seansu powinni być poważni i skupieni.

- **Przed seansem trzeba przygotować kilka niezbędnych rzeczy.**

- Jedną z najważniejszych przedmiotów jest specjalna tabliczka „oui-ja” lub narysowana plansza. Na środku planszy rysuje się znak krzyża, a dookoła na pierwszym okręgu cyfry od 0 do 9 z wyraźnymi odstępami. W drugim okręgu wypisuje się wszystkie litery alfabetu — pamiętając o odstępach. Po prawej stronie planszy należy umieścić wyraźny napis „TAK”, na lewej „NIE”. Na górze „**Być może**”, a na dole „**NIE MOGĘ ODPOWIADAĆ**”.

- Na talerzyku lub okrągłym i płaskim kawałku wypolerowanego drewna należy wyryć lub namalować strzałkę.

- Stolik, przy którym będzie się odbywał seans spirytystyczny, powinien być okrągły i najlepiej bez metalowych połączeń.

- Obok stolika powinna się palić świeca. Można również położyć przecięty na krzyż ząbek czosnku (zapobiega przybyciu tzw. larw astralnych i innych niepożądanych istot).

Jak odbyć prawdziwy i bezpieczny seans spirytystyczny

Po krótkiej modlitwie wszystkich uczestników seansu, przewodnik prosi ducha, aby przybył i odpowiedział na pytania. Może to być duch zmarłego krewnego lub duch jakiejś znanej postaci historycznej. Można też zwrócić się do ducha, który zajmuje się w Zaświatach problemami, jakie nurtują uczestników seansu.

Należy pamiętać, by siedząc przy stole, mocno oprzeć obie stopy na podłodze, rozluźnić mięśnie i palce delikatnie oprzeć na brzegu talerzyka. Jeśli w seansie bierze udział więcej osób, wystarczy położyć na talerzyku czy deseczce tylko palce wskazujące.

Kiedy przewodnik poprosi ducha o przybycie, należy się skupić i nie wykonywać żadnych ruchów. Gdy talerzyk drgnie

i zacznie się poruszać, przewodnik może zacząć zadawać wcześniej przygotowane pytania. Sekretarz powinien bacznie obserwować ruchy talerzyka i zapisywać litery, przy których strzałka zatrzyma się na dłużej. Po zakończeniu seansu wszyscy wspólnie odczytają ułożone z nich wyrazy i zdania.

Przypominam, że nawet Istoty z Wyższych Wymiarów nie muszą wszystkiego wiedzieć. Tam również istnieją różne poziomy świadomości. Nie dziw się zatem, jeżeli uzyskane odpowiedzi będą skąpe lub dziwaczne. Czasem „duchy” operują symbolami.

Kiedy talerzyk po kilku odpowiedziach ani drgnie, to znak, że koniec seansu. Należy wówczas podziękować duchowi lub duchom za przybycie. Odmówić modlitwę. Zapalić kadzidełko lub ziele bylicy i wyobrazić sobie, że duchy wracają w Zaświaty. Pokój należy starannie wywietrzyć i koniecznie uczynić w powietrzu pożegnalny znak krzyża.

Natomiast każdy z uczestników takiego seansu powinien w tym dniu wykapać się w soli i wziąć potem ciepły, a następnie chłodny prysznic. Wówczas, nawet jeżeli jakieś duszki z astralu przykleiły się do niego, odejdą i nie będą go niepokoić.

Przypominam! Jeżeli macie potrzebę rozmowy z Zaświatami, czyńcie to zawsze w atmosferze spokoju i powagi, dbając o BHP seansów spirytystycznych.

