

John Friedlander i Gloria Hemsher

Kurs parapsychologiczny

czakry, aura,
powiązania energetyczne

Spis treści

Wstęp: Rozwój intuicyjnego i uzdrawiającego widzenia	9
1. Pierwszy związek: Ziemia i energia kosmiczna.....	14
Ugruntowanie	15
Mojemu miejscu.....	24
Pobudzanie ruchu energii ziemskiej i kosmicznej.....	27
Sugestie dotyczące dalszego postępowania.....	35
2. Drugi związek: z sobą, swoimi czakrami i obrazami	36
Czakry	36
Oczyszczanie czakr	42
Blokady energii i obrazy - twoja przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.....	46
Sugestie dotyczące dalszego postępowania.....	53
3. Trzeci związek: łączność z innymi	54
Odróżnianie własnej energii od energii innych ludzi.....	54
Kompleksowe oczyszczanie czakr	61
Przewody łączące.....	64
Najczęściej spotykane znaczenia połączeń w czakrach	72
Sugestie co do dalszego postępowania.....	74
4. Czwarty związek: Bóg w sercu	75
Pewność	78
Sugestie co do dalszego postępowania.....	84

5. Jasnowidzenie: patrzenie z głębi serca	85
Jasnowidzenie z serca	86
Głowa: szyszynka, umysł racjonalny i przysadka	89
Ekran jasnowidzenia	97
Sugestie co do dalszego postępowania	103
6. Stan współczucia: neutralność	105
Neutralność i rozwój	105
Odpowiedzialność i wina	114
Sugestie co do dalszego postępowania	116
7. Siedem warstw aury	118
Opis warstw	118
Uszczelnianie granic	122
Wnętrze warstw	126
Sugestie co do dalszego postępowania	129
8. Czakry poza obrębem ciała	131
Czakra poza obrębem ciała: umiejscowienie i opis	132
Sugestie co do dalszego postępowania	138
9. Porozumiewanie się ze swoim przewodnikiem-uzdrowicielem	139
Przewodnik-uzdrowiciel i róża	140
Porozumiewanie się ze swoim uzdrawiającym przewodnikiem	143
Pozwól swemu przewodnikowi uzdrawiać przez czakry twoich dłoni	145
Sugestie co do dalszego postępowania	156
Zakończenie	156
Zalecana literatura	157

Naszym duchowym nauczycielom: Seth, Ruburt, Mataji, Yukteswar, Lahiri, Baba Muktananda, Babaji, Taxshmi, Saraswati, Punball i Licker, którzy nauczyli nas, jak czerpać radość z Życia.

Z wielkim szacunkiem i wyrazami miłości dla Gurumayi.

Wszystkim naszym przyjaciołom, klientom i uczniom, którzy okazali nam tak wcielę pomocy i wsparcia. Gilbertowi Choudury, Lucy Duggan, Normie Gentile, Sue Remington i Lindzie Sauernman za ich uważną lekturę oraz istotne uwagi. Ann Richeri Apñl Schmidlapp, które przez wiele lat pomagały w przygotowywaniu zajęć

- zakresu podstaw rozwoju duchowego, dzięki czemu można było udoskonalić i doprecyzować koncepcję. Anicie McKay za rysunki aury i wnikliwe uwagi. Przyjaciołom • Wydawnictwa Samuel Weiser za ich cierpliwość, starania i umiejętności. Artowi Giserowi i Donnie Ryen za nieustające wsparcie, wnikliwe uwagi i mądrość.

Od Glorii

mojemu mężowi, Gilbertowi Choudury, za cudowne wsparcie i za opiekę nad dziećmi podczas okresów mojej nieobecności. Memu synowi, Narayanowi, za jego rozum, umiejętności komputerowe i miłość. Mojej córce, Sarze, za urocze uwagi i przytulanki. Elizabeth Meek, Rebecce Robinson i Sue Remington za wiarę we mnie i przyjazne wsparcie.

Od Johna

mojej żonie, Pameli Moss, bo tylko dzięki jej miłości i wsparciu mogłem tego wszystkiego dokonać.

Wstęp

Rozwój intuicyjnego i uzdrawiającego widzenia

Jakie są zalety rozwoju zdolności parapsychicznych? Są nimi zwiększona samoświadomość, możliwość uzdrawiania oraz wgląd w związki z innymi ludźmi. Posłuchajmy krótkiej rozmowy autorów książki:

John: Rano, podczas wykładu, zdarzyło mi się coś niezwykłego. Pewna klientka opowiadała mi o swoich kłopotach w kontaktach z mężczyznami.

Gloria (ze śmiechem): Byłeś jednym z nich?

John: Szybko się nim stałem. Rozmawialiśmy dosyć serdecznie, a ja obserwowałem jej aurę. Nagle zauważyłem, że się zdenerwowała, w aurze pojawiły się zaburzenia. Wspólnie zaczęliśmy zgłębiać przyczynę jej niepokoju; doszliśmy do tego, że zmieniłem kierunek rozmowy, zanim była na to gotowa. Bardzo ucieszyłem się, że to zrozumiałem i mogłem nawiązać z nią ponownie kontakt. Mojefaux pas nie podkopało wzajemnej łączności, a to, co sobie powiedzieliśmy, wzmocniło poczucie bliskości i wzajemne zaufanie. Umiejętność czerpania tego rodzaju wskazówek z aury ludzi jest czymś, czego pragnąłem przez całe życie.

Aura

Każdy człowiek ma aurę. Jest to rodzaj otaczającej nas bańki duchowego światła, dźwięku i uczucia. Dzięki prostym technikom i ćwiczeniom można nauczyć się dostrzegać aurę zarówno swoją, jak i innych ludzi. W miarę jak zgłębiany własną, coraz bardziej poszerzającą się świadomość, świat staje się nowy -jak ten, który wyłania się dla dwulatka. Codziennie odkrywamy, poznajemy oraz wchodzimy w interakcje z aspektami życia, których wcześniej w ogóle nie dostrzegaliśmy.

Aura jest źródłem fizycznego, emocjonalnego i duchowego zdrowia. Nasze życie i związki z innymi są wynikiem interakcji pomiędzy aurą własną i innych ludzi, a także interakcji pomiędzy naszą aurą i wewnętrzną energią różnych duchowych wymiarów rzeczywistości.

Rozwijając świadomość istnienia swojej aury możesz nauczyć się usuwać dwa główne rodzaje jej ograniczeń: blokady oraz rozmycie tożsamości (granic własnej osoby). Przedstawiony w książce kurs oferuje integralne podejście do usuwania blokad i uwyrażnienia swojej tożsamości, co zarówno początkujący, jak i doświadczeni praktycy uznają za czynniki umożliwiające dokonywanie zmian w swoim życiu. Po uprzednim zbudowaniu bezpiecznych fundamentów dalsza część kursu jest poświęcona rozwojowi zdolności postrzegania aury. Umiejętność ta, zwana jasnowidzeniem, wzmacnia zdolność uzdrawiania, umożliwia nawiązanie łączności z duchowymi przewodnikami czy aniołami, a także sprawia, że nasze codzienne kontakty z innymi ludźmi, wszelkie związki i całe życie stają się bardziej udane, nacechowane większym poczuciem wzajemnej bliskości.

Usuwanie ograniczeń aury

Dwa proste ćwiczenia przybliżą nam siłę, którą możemy wykorzystać do korygowania dwóch rodzajów ograniczeń aury. Pierwsze związane jest z blokadami, drugie zaś z uwyrażnieniem tożsamości.

Aby usunąć blokady z aury, wybierz z minionych wydarzeń to, które nadal lekko cię stresuje (z ostrymi stresami poczekaj, aż

w dalszej części książki zapoznasz się z silniej działającymi technikami; jednak z mniej przykrymi sprawami już teraz sobie poradzisz). Przywołując w pamięci dane wydarzenie usiądź wygodnie w pozycji wyprostowanej. Oddychaj swobodnie. Podczas wdechu staraj się wydobyć z tego doświadczenia całą wiedzę oraz mądrość i staraj się sprowadzić je z powrotem do ciała, umysłu i aury. W tym momencie nie jest ważne, czy zdołasz konkretnie zlokalizować blokadę w swojej aurze; powinno pomóc samo „wdychanie” wiedzy i mądrości. Następnie w czasie wydechu wyrzuć z siebie wszelki ból i niepokój. Powtarzaj cykl oddechów, dopóki nie poczujesz się uspokojony. Przywołane wydarzenie może nadal pozostawać nieprzyjemnym wspomnieniem, ale przestanie cię dręczyć i powstrzymywać przed podążaniem naprzód. Ćwiczenie to można powtarzać tyle razy, ile razy czujemy taką potrzebę. Niektóre przeżycia wymagają serii wielokrotnych powtórzeń przedstawionej procedury przez całe tygodnie, a nawet miesiące. Do innych zaś potrzebne jest bardziej złożone i specyficzne podejście, które poznamy później. Jednak już zastosowanie tej prostej techniki wyzwala w nas znaczne pokłady duchowej mocy.

Ćwiczenie 1: Wdychanie wiedzy i mądrości

1. Usiądź prosto i wdychaj powietrze głęboko „do brzucha”.
2. Wywołaj w pamięci jakieś lekko stresujące wydarzenie.
3. Podczas wdechu zaczerpnij z tego doświadczenia całą wiedzę i mądrość — wprowadź je z powrotem do swego ciała, umysłu i aury.
4. Podczas wydechu wyrzuć cały ból i niepokój związane z tym wydarzeniem.
5. Powtarzaj cykl oddechów, dopóki nie poczujesz się lepiej, a nieprzyjemne wydarzenie zobojętnieje.

Oddychanie może także pomóc w oddzieleniu swojej tożsamości od tożsamości innych ludzi. Aura jest siedliskiem wszystkich twoich emocji oraz myśli. Jeśli twoja energia znajduje się w aurze innych ludzi (a ich w twojej), wówczas twoja tożsamość zostaje zachwiana,

emocje są zaburzone lub błędną, osłabieniu ulega zdolność do tworzenia własnego świata.

Aby oczyścić energię swej tożsamości, wyobraź sobie osobę, w której aurę jesteś wplątany. Wyobraź sobie, że osoba ta znajduje się dostatecznie daleko, abyście mogli rozdzielić swoje bańki energii (aury). Podczas wdechu wyobraź sobie, że cała energia twojej tożsamości, która została schwytała przez aurę drugiej osoby, wraca do ciebie. Podczas wydechu pozwól, aby cała energia tożsamości tamtej osoby, tkwiąca w twojej aurze, powróciła do niej. Od pewnych osób możesz się nigdy w pełni nie odseparować (np. od rodziców, dzieci, eks-małżonków), ale korzystna jest każda próba. Choć o wiele bardziej imponujące rezultaty można uzyskać po zastosowaniu złożonych, specyficznych technik, które zostaną omówione w dalszej części książki, to jednak większość ludzi osiąga znaczne sukcesy już po użyciu tej prostej techniki oddychania.

Ćwiczenie 2: Oczyszczanie energii swojej tożsamości

1. Wyobraź sobie osobę, której aura jest spleciona z twoją. Umieść ją w wyobraźni na tyle daleko, aby wasze aury miały dość miejsca na rozdzielenie się.
2. Podczas wdechu wyobrażaj sobie, że cała energia twojej tożsamości schwytała przez aurę tamtej osoby powraca do ciebie.
3. Podczas wydechu pozwól uwikłanej w twojej aurze energii tożsamości tamtej osoby powrócić do niej.

Radość

Mistrzowie sztuk walki uczą się utrzymywać zrównoważoną, otwartą postawę, która sprawia, że są przygotowani do zmierzenia się w życiu z każdą sytuacją - groźną czy przyjemną. Emocjonalnym odpowiednikiem takiej zrównoważonej, otwartej postawy jest skłaniający do zabawy stan radości.

Do rozwijania zdolności parapsychicznych zaangażowane są inne części mózgu niż np. do ćwiczenia umiejętności matematycznych.

Łatwo więc wyobrazić sobie, że uruchomieniu części mózgu odpowiedzialnych za intuicję sprzyjają też określone nastawienia emocjonalne. Pewne emocje, takie jak powaga, uruchamiają hormony stresu, których celem jest zawężenie uwagi i napięcie mięśni, przygotowujące się do walki lub ucieczki. Radość natomiast wyzwala hormony, które rozluźniają nas i pozwalają uwadze kierować się na procesy interpersonalne. Zarówno hormony stresu, jak i relaksacji służą praktycznym celom, jednak to te drugie, wyzwalone przez radość, sprzyjają rozwojowi parapsychnemu.

Cztery związki

Aby poszerzyć zakres i skuteczność rozwoju zdolności parapsychnych, poznamy cztery unikalne i silne związki psychiki. Wychodząc od podstaw, rozpoczniemy od zasilającego nas związku z żyjącą Ziemią i Układem Słonecznym. Kolejnym jest związek z samym sobą (swoimi czakrami oraz przeszłością, teraźniejszością i przyszłością). Trzecim związkiem są nasze zmienne stosunki z innymi ludźmi. Zakończymy zaś na rozwijaniu związku miłości ze swoją własną istotą, Bogiem w sercu.

Rozdział 1

Pierwszy związek: Ziemia i energia kosmiczna

Na początku zajmiemy się pełnym miłości i wsparcia związkiem, który łączy każdego z nas z dwoma potężnymi bytami - żyjącą Ziemią oraz energią kosmiczną.

Zacniemy od potężnej podpory całego rodzaju ludzkiego -odżywczego i coraz swobodniejszego związku ludzi z naszą planetą. Żyjąca Ziemia, z jej czasem i przestrzenią, jest dla nas tym, co Lewis Bostwick¹ nazwał „przedszkolem”- czy „placem zabaw”. Ziemia sprawia, że nasze doświadczenie zostaje oddzielone od nieskończoności kosmosu i sprowadzone do czterech wymiarów czasu i przestrzeni. Dostarcza nam kochających struktur, które kształtują „psychologiczne przedszkole”, w którym żyjemy, bawimy się i uczymy. Wspiera trójwymiarową przestrzeń, w której rozwijamy się i uczymy, jak zostać, według słów Setha, „świadomym współtwórcą wraz z Bogiem”,³ oraz gdzie uczymy się kreować własną rzeczywistość, mając wolność na tyle ograniczoną, aby nie ugiąć się pod ciężarem nieskończonych możliwości.

¹ Lewis Bostwick (1918-1995) jest założycielem The Berkeley Psychic Institute oraz autorem koncepcji, na której opiera się niniejsza prezentacja.

²Używamy pojęcia „przedszkole” w odrobinę innym znaczeniu niż L. Bostwick, ale, naszym zdaniem, bardzo zbliżonym.

³ Na podstawie rozmów Johna z Sethem podczas zajęć Jane Roberts.

Biletem wstępu do „przedszkola” Ziemi jest nasze ciało. W sensie energetycznym nasze ciała zakorzeniają się w Ziemi, skąd w nieznanym sposobie czerpią pożywienie i wyrastają z niej na podobieństwo drzew. Są cudownymi narzędziami intuicji oraz odczuć. Nieustannie wysyłają i odbierają fale energii oraz informacje (tak jak odbiornik i nadajnik radiowy).

Ugruntowanie

Parapsychologia odkryła, że ciało funkcjonuje najsprawniej, kiedy zostanie „ugruntowane”, to znaczy „dostroi się” do częstotliwości Ziemi. Ugruntowanie nadaje równowagę i ześrodkowuje ciało, dzięki czemu nasze odczucia są wyraźniejsze i mocniejsze. Poszerza też i pogłębia zdolność widzenia, odczuwania i słyszenia. Kiedy ciało jest ugruntowane, życie wydaje się płynąć znacznie swobodniej.

Ugruntowanie można osiągnąć poprzez wytworzenie silnego energetycznego połączenia własnego ciała z Ziemią. Połączenie to nazywamy przewodem gruntującym. Pozwala on na niczym nie uwa-**runkowane** czerpanie z ziemskiej energii oraz dostarcza ciało do najkorzystniejszej częstotliwości. Zapewnia także bezpieczny i potężny mechanizm, za pomocą którego można uwalniać się od nadmiaru bądź przestarzałych zasobów energii we własnej aurze. W pierwszym ćwiczeniu wytwarzasz „przewód gruntujący” („rure” świetlną o przekroju 8-15 cm), który biegnie od okolic miednicy w głąb aż do środka planety. Najpierw omówimy różne aspekty ugruntowania. Następnie, posługując się planem ze strony 2 1, będziesz mógł przećwiczyć to w dogodnym dla siebie czasie.

podczas medytacji

7 najlepszych systemów medytacyjnych zalecało dawniej przyjmowanie tzw. pozycji zamkniętej, takiej jak słynna pozycja lo-tosu Buddy. Jest ona niezwykle korzystna, ale ma na celu odizolowanie medytującego od związków ze światem.

Ponieważ w zakres niniejszego systemu medytacji wchodzi związek z życiem, najefektywniejsza podczas wykonywania prezentowanych technik będzie pozycja otwarta, zwana także egipską. Siedzisz wygodnie na krześle, plecy są wyprostowane, stopy postawione płasko na podłodze. Ramiona i nogi nie są skrzyżowane, rozluźnione dłonie spoczywają na udach.⁴ W tej pozycji energia swobodnie przepływa przez ciało i aurę. Dzięki temu stajesz się otwarty na życie, ugruntowany w swoim ciele, a także bardziej zakotwiczony w teraźniejszości (zob. rys. 1).

W stanie ugruntowania można pozostawać niezależnie od przyjętej w danej chwili pozycji. Idealem jest pozostawanie w nim przez cały czas,⁵ bez względu na to, czy siedzisz, idziesz, biegiesz, lecisz. Kiedy zapoznasz się z tym procesem, przekonasz się, że z łatwością można ugruntować się również w pozycji stojącej, a także wykonując różne czynności w ciągu dnia.

Oddychanie

Swobodne i głębokie oddychanie przeponowe (powietrze wciągane „w. głębi brzucha”) podczas ćwiczeń zwiększa odnoszone z nich korzyści oraz ich skuteczność. Płytkie, szybkie bądź nierówne oddechy często wskazują na to, że musisz wzmocnić swoje ugruntowanie.

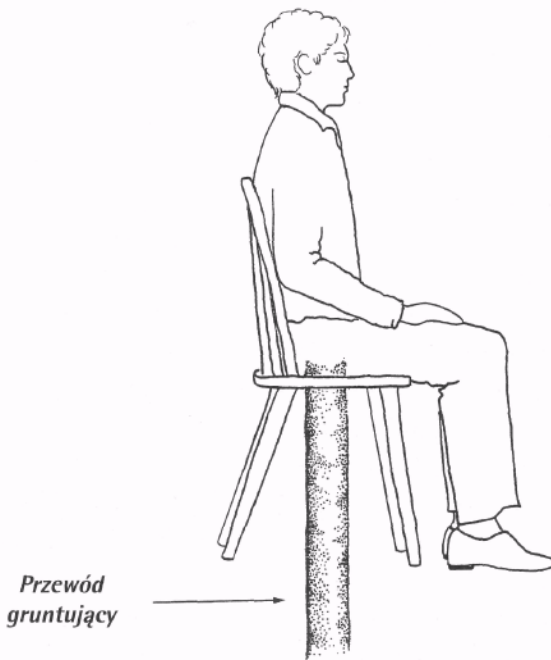
Zielony przewód gruntujący

Chociaż można korzystać z różnych kolorów, uważamy, że dla początkujących szczególnie wskazana jest wizualizacja przewodu gruntującego w kolorze zielonym.⁶ Takie naturalne cechy zieleni,

⁴ Podczas gruntowania większość osób woli trzymać dłonie na udach obrócone wnętrzem do dołu, chociaż w większości innych medytacji wnętrze dłoni winno być zwrócone ku górze.

⁵ Z wyjątkiem okresów świadomego channelingu.

⁶ Po pewnym czasie będziesz spontanicznie się gruntować w takim kolorze, jaki będzie dla Ciebie najbardziej odpowiedni.



Rys. 1. Pozycja podczas medytacji oraz przewód gruntujący.

jak uzdrawianie, ukojenie oraz łączność z ziemią, doskonale sprzyjają rozwojowi i ugruntowaniu człowieka.

Początkowo prawdopodobnie uznasz, że łatwiej jest wizualizować z zamkniętymi oczami. Później będziesz nie tylko mógł, ale i chciał pracować z otwartymi. Wyobraź sobie swój przewód uziemiający - zobacz go, poczuj, usłysz lub zrozum -jako zieloną szklaną rurkę lub otwarty snop zielonego światła.⁷

⁷ Każdy człowiek będzie postrzegał te kolory w charakterystyczny dla siebie sposób. Niektórzy nie będą widzieć prawie nic. Zamiast tego mogą czuć lub słyszeć. Jeszcze inni poczną smak lub zapach. Większość widzi, słyszy, odczuwa lub po prostu „wie”. Rozpoznaj, ocen i wyostrz swoje naturalne sposoby postrzegania. W miarę zaawansowania ćwiczeń rozwiną się inne metody postrzegania.

Czakry wykorzystywane do ugruntowania

Podczas ćwiczenia z grutowaniem poznasz trzy ważne ośrodki energetyczne w swoim ciele: pierwszą i trzecią czakrę oraz czakry stóp. Czakry to dynamiczne organy subtelnej psychiki zbierające energię życiową, która dociera, przepływa i jest przetwarzana przez twój organizm i aurę. Często przybierają postać dwóch stożków energii połączonych z kręgosłupem i wyłaniających się z niego -jeden z przodu, drugi z tyłu. Mają one wiele właściwości. Na początku będziemy wykorzystywać te ich cechy, które ugruntowują nas oraz ułatwiają przepływ energii przez ciało i aurę⁸ (zob. rys. 2).

Czakra, z pozycji której się uziemiasz, zwana jest pierwszą cza-krą. Ten energetyczny organ ułatwia wprowadzenie do ciała i aury gruntującej energii Ziemi. Jego położenie jest odmienne u mężczyzn i kobiet: u kobiet pierwsza czakra ulokowana jest pomiędzy jajnikami, u mężczyzn - u podstawy kręgosłupa. Umiejscowienie tej czakry trochę wyżej na kręgosłupie u kobiet pozwala ich ciału funkcjonować na poziomie energetycznym o wyższej częstotliwości. Jak się wydaje, jest to poziom bardziej naturalny dla płci żeńskiej.⁹

Trzecia czakra jest zlokalizowana w okolicy splotu słonecznego, trochę poniżej miejsca, gdzie żebra łączą się nad brzuchem. Czakra ta ułatwia rozprowadzanie różnych rodzajów energii po naszym ciele i aurze.

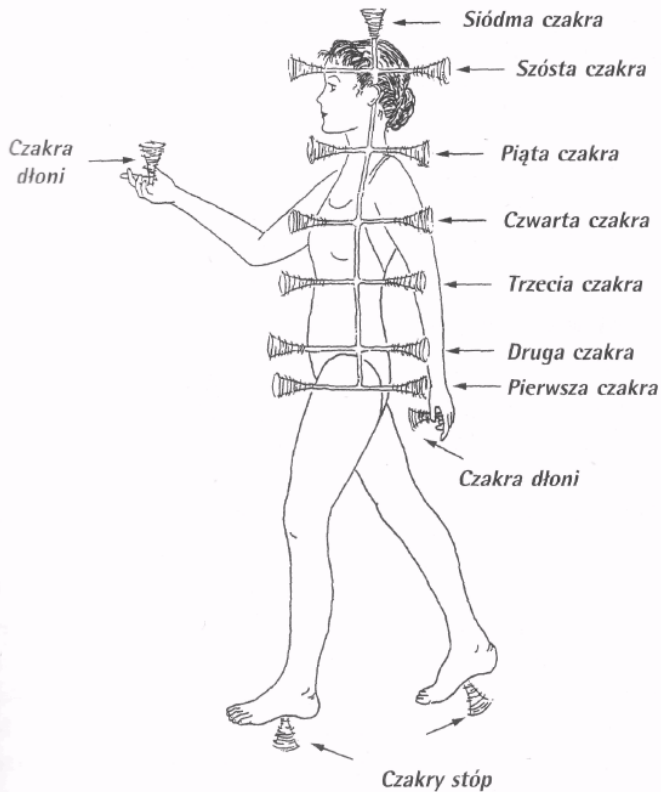
Czakry stóp znajdują się pod łukiem stóp. Umożliwiają one swobodne wprowadzanie energii Ziemi do ciała.

W jaki sposób stworzyć przewód gruntujący

Przewód gruntujący tworzymy wyobrażając sobie najpierw wirującą w pierwszej czakrze kulę soczystozielonego światła o średnicy od 8 do 15 cm. Pozwól jej wirować (kierunek nie ma znaczenia), po

⁸ Szersze omówienie siedmiu głównych czakr oraz ich specyficznych właściwości znajdziesz w rozdziale 2.

⁹ Wyjaśnienie to zawdzięczamy przyjaciółce i jasnowidzowi, Donnie Ryan.



Rys. 2. Najważniejsze czakry w ciele człowieka

czym przeniknąć w dół przez krzesło. Kiedy będzie spadać, wyobraź sobie, że tworzy za sobą snop zielonego światła, przypominający ogon komety. Pozwól kuli swobodnie spadać coraz głębiej, aż do samego środka planety. Możesz zechcieć wyobrazić sobie grawitację jako rodzaj miłości, która łagodnie wciąga gruntujący przewód aż do środka Ziemi. Kiedy kula już tam dotrze, pozwól jej się powiększyć i połączyć z energią planety. Pozwól matce-Ziemi objąć cię czułym uściskiem i dostroić twoje ciało do częstotliwości cechującej życie na naszej planecie.

Im większa średnica przewodu gruntującego, tym lepiej jesteście uziemieni. Dla zwiększenia zdolności gruntowania już po wytworzeniu połączenia pozwól, aby przewód gruntujący powiększył średnicę do 15-25 cm bądź przyjął inny rozmiar, który uznasz za najstosowniejszy i najlepszy dla siebie. Sprawdź, czy przewód jest dobrze połączony z pierwszą czakrą i czy na całej jego długości nie ma przerw bądź blokad.

Przewód gruntujący pomaga regulować przepływ energii

U wielu osób korzystnie oddziałuje intencja, aby każdy nadmiar energii (bądź energia przestarzała) automatycznie był usuwany poprzez przewód uziemiający. Podobnie jak w przypadku kabla uziemiającego prąd elektryczny, zapewnia ona twemu ciału bezpieczeństwo i dobre samopoczucie, pozostawiając zawsze tylko tyle energii, ile potrzeba w danej chwili.

Uczestnik zajęć dla zaawansowanych: Przez wiele lat intensywnie medytowałem, ale nie bardzo wiedziałem, jak wykorzystać to w codziennym życiu. Tuż po przyjściu do pracy wpadałem w taki sam wir jak wszyscy wokół mnie. Wiedziałem, że trzeba „sobie odpuścić”. Ale jak? - zastanawiałem się. Kiedy nauczyłem się metody gruntowania, uświadomiłem sobie, że chyba nigdy w życiu nie miałem oparcia w Ziemi. Poczulem się wspaniale, mogłem się lepiej koncentrować. Dopiero kiedy po raz pierwszy pozbyłem się niespokojnej energii za pomocą przewodu uziemiającego, zrozumiałem, co to znaczy „odpuścić sobie”.

Wchłanianie energii Ziemi przez stopy

Kiedy wytworzysz przewód gruntujący, zechcesz wprowadzić do swego ciała odżywczą energię Ziemi. Pozwól odświeżającej, zielonej energii naszej planety wpływać łagodnie do czakr stóp, a następnie przez łydki, kolana i biodra aż do trzeciej czakry (w okolicę splotu słonecznego, tam, gdzie zrastają się żebra). Zobacz, poczuj, usłysz lub wyobraź sobie, jak świeża energia Ziemi zasila i ożywia twoją trzecią

czakrę. Pozwól tej odżywczej energii rozplynać się po całym ciele, umyśle i aurze. Możesz wchłonąć jej tyle, ile zechcesz. Zbędnej lub niepożądaney energii pozwól wypłynąć przewodem gruntującym. Ziemia ją zneutralizuje i wprowadzi w ponowny obieg.

Biegłość

W krótkim czasie nauczysz się gruntować w ciągu dziesięciu sekund, a nawet szybciej. Na początku ćwiczenia nie powinny ci zająć więcej niż dziesięć minut. Ponieważ gruntowanie jest podstawą wszystkich innych technik w tym programie, dobrze jest nabrać bie-głości w tym zakresie, zanim przejdzie się do następnych ćwiczeń. Aby nadażać za własnym rozwojem, podczas każdej medytacji lub dokonywania istotnych zmian odrzucaj stary przewód gruntujący (pozwalając mu rozplynać się we wnętrzu Ziemi) i wytwarzaj nowy.

Ćwiczenie 3: Gruntowanie

1. Usiądź na krześle w pozycji „egipskiej”.
2. Oddychaj przeponą głęboko, ale łagodnie.
3. Zamknij oczy i w swojej pierwszej czakrze wyobraź sobie kulę wirującego zielonego światła o średnicy od 8 do 15 cm. Pozwól jej wirować jeszcze szybciej.
4. Pozwól kuli spadać swobodnie aż do środka Ziemi i stwórz przewód gruntujący.
5. Pozwól kuli rozrosnąć się i połączyć z jądrem Ziemi.
6. Poczuj się bardziej bezpieczny, uspokojony i zadowolony, do strojony do częstotliwości Ziemi.
7. Powiększ przekrój przewodu gruntującego do 15-20 cm lub do innego rozmiaru, który najbardziej ci odpowiada.
8. Pozwól świeżej, zielonej energii Ziemi wpłynąć do czakr stóp, a następnie przez nogi ku górze, aż do trzeciej czakry.
9. Przez chwilę zobacz, poczuj, usłysz lub wyobraź sobie odżywczą energię Ziemi w swojej trzeciej czakrze, po czym pozwól jej rozplynać się do wszystkich komórek swego ciała, umyślu i aury.

10. Sprawdź, czy twój przewód gruntujący jest dobrze połączony z pierwszą czakrą i czy na całej swej długości nie ma przerw lub blokad. Jeśli trzeba, wprowadź korekty.
11. Do wnętrza ciała i do aury wprowadź tyle świeżej energii Ziemi, ile zechcesz.
12. Pozwól swemu ciału pozbywać się nadmiaru lub przestarzałej energii poprzez przewód gruntujący.
13. Powiedz sobie, że przewód gruntujący będzie od tej pory funkcjonował, dostrajając twoje ciało do częstotliwości Ziemi i wprowadzając świeżą ziemską energię do twego ciała, ilekroć będzie ci ona potrzebna, oraz usuwając przestarzałą energię lub jej nadmiar.
14. Kiedy skończysz, wstań i przeciągnij się.

Skupianie świadomości w środku głowy

Doskonałą techniką wspomagającą ugruntowanie jest skupianie świadomości w środku głowy. Punkt ten, często zwany siedliskiem du-szy, to pokłady bardzo spokojnej i przyjemnej energii, która skupia



Rys. 3. Środek głowy.

się w okolicy szyszynki.¹⁰ Mimo niewielkich indywidualnych różnicowań, środek głowy lokalizujemy tuż nad uszami (rys. 3). Skupienie świadomości w środku głowy pomaga skoncentrować ciało i umysł na teraźniejszości oraz zwiększa jasność myślenia i neutralność.¹¹

Poświęć teraz nieco czasu, by zlokalizować środek głowy i przekonać się, jak odczuwasz skupienie w nim świadomości. Niektórym

łatwiej jest znaleźć to miejsce po przytknięciu dłoni obu rąk do uszu. Nie ma tu sztywnych reguł, liczy się tylko praktyka.

Uczestnik zajęć dla zaawansowanych: Po prostu bawię się przesuwając swoją świadomość tam i z powrotem w okolicy szyszynki, póki

nie "wpasuję" jej jak najlepiej. Kiedy odczuję uspokojenie, wiem, że znajduję się w środku głowy.

Ćwiczenie 4: Odnajdywanie środka głowy

1. Odpręż się. Oddychaj łagodnie i głęboko przeponą.
2. Dokonaj ugruntowania siebie lub sprawdź już istniejące.
3. Zaobserwuj, gdzie znajduje się twoja świadomość.
4. Przenieś ją do środka głowy i zauważ, co wtedy czujesz.
5. Pozwól świadomości na chwilę wznieść się do sufitu i zbadaj, co wtedy czujesz.
6. Zaprosz świadomość do środka głowy.
7. Powtarzaj ćwiczenie z unoszeniem świadomości do sufitu i sprowadzaniem jej z powrotem, póki nie poznasz dobrze energii znajdującej się w środku swojej głowy.
8. Zakończ sesję pozwalając umwadze pozostać w środku głowy⁷.

Proces wprowadzania świadomości do środka głowy ma kilka etapów. Możesz go stopniowo doskonalić, ale już pierwsze wysiłki mogą uzdrowić ukryte do tej pory poziomy twojej natury. Od tej pory możesz

¹⁰ Mimo iż środek głowy przynależy do sfery czwartego, a nie pierwszego, omawianego w niniejszej książce, to tego rodzaju zdolności przydatne są już od samego początku praktyki.

¹¹ Neutralność - stan pozostawania otwartym na wszelkie doświadczenie - jest kluczowym czynnikiem rozwoju jasnowidzenia. Dokładniej omawiamy to zagadnienie w rozdziale 6.

sprowadzać swoją świadomość do środka głowy, ilekroć dokonujesz uziemienia albo kiedy chcesz zwiększyć swą skuteczność i jasność myślenia.

Moje miejsce

Każde ćwiczenie w tej książce zaczyna się od ugruntowania oraz od przedstawionej poniżej techniki obejmowania w posiadanie miej-

sca. Ćwiczenie to, chociaż bardzo proste, ma wiele głębokich następstw. Rozwija i powiększa świadomość faktu, że wszechświat zapewnia nam osobistą przestrzeń, w której możemy zaistnieć. A także rozwija i powiększa świadomość tego, że mamy prawo do rozkwitu oraz otrzymujemy w tym celu wystarczające wsparcie.

Wyjątkowość tego ćwiczenia polega na tym, że kiedy psychicznie obejmujemy w posiadanie jakieś miejsce, akceptujemy je i uznajemy z poziomu swojej własnej unikalnej częstotliwości, z poziomu swegojed-nostkowego „ja”. Inni mogą posiadać tę samą fizyczną przestrzeń w tym samym czasie z poziomu ich własnej unikalnej częstotliwości. Nie konkurujesz z nimi ani nie gwałcisz niczyich praw do tej przestrzeni. Rozumiesz, widzisz, czujesz, słyszysz i uznajesz, że masz prawo do pomysłnego rozwoju. Masz prawo czuć się bezpiecznie i otrzymywać wsparcie, podobnie jak wszyscy inni.

Wszechświat pragnie oddziaływać przez ciebie. Poprzez ciebie wszechświat, czyli Bóg, poznaje siebie dzięki twojej unikalności. Obejmując w posiadanie miejsce, domagasz się uznania swej wyjątkowości, a zarazem uznajesz wyjątkowość innych. Można w zasadzie powiedzieć, że posiadasz nie tyle samą przestrzeń, ile własną niepowtarzalność, i to nazywamy posiadaniem miejsca.

Istnieje ważna, choć subtelna różnica pomiędzy zajmowaniem przestrzeni przez swoją energię a obejmowaniem jej w posiadanie z poziomu własnej częstotliwości. Obejmujesz przestrzeń swoją wolą, nie napelniając jej własną energią. Gdybyś wypełnił przestrzeń swoją energią, wówczas musiałbyś rywalizować z innymi.¹² Posiadanie miej-

¹² Ta rywalizacja czy konkurencja rozumiana tu jest w sensie duchowym. Oznacza konflikt energii psychicznych.

sca to proces abstrakcyjny. Podczas wykonywania ćwiczenia możesz afirmować sobie - widzieć, czuć lub słyszeć - że przebywasz tam, gdzie

x

może rozkwiatać unikalność twojej osoby. Ćwiczenie zmienia jakość energii w danej przestrzeni, ale zmiana ta oznacza po prostu uszanie-zgody Wszechistnienia na twoje poznanie, odkrywanie, rozwój i zaangażowanie się w kosmiczny taniec życia.

Ćwiczenie 5: Moje miejsce

1. Skoncentruj świadomość w środku głowy, oddychaj lekko i głę boko przeponą, dokonaj ugruntowania siebie.
2. Wyobraź sobie, że wysyłasz cienką zieloną linię z każdej stopy do czterech rogów podłogi.
3. Afirmuj w myślach: „moja podłoga”, obejmując w posiadanie swoją unikalną częstotliwością podłogę.
4. Znad głowy wyślij cienką złotą linię do każdego rogu sufitu. 5. Afirmuj w myślach: „mój sufit”, obejmując w posiadanie swoją unikalną częstotliwością sufit.
6. Weź w posiadanie cały pokój, od podłogi do sufitu, z tyłu i przodu, od ściany do ściany.
7. Afirmuj w myślach: „mój pokój”.
8. Usuń nadmiar energii lub starą energię z aury i zastąp ją świeżą energią Ziemi. 9. Sprawdź swoje ugruntowanie. 10. Kiedy skończysz, wstań i wyprostuj się.

Wejście w posiadanie miejsca a wejście w posiadanie przestrzeni

Miejsce obejmujemy w posiadanie swoją intencją, a nie energią. W dalszej części książki zostanie wprowadzone inne pojęcie, które nazywamy posiadaniem własnej przestrzeni. Jest ono równoznaczne posiadaniu własnej aury. Posiadanie własnej przestrzeni, czyli aury, dokonuje się poprzez twoją energię, ponieważ jest ona tobą. Jest tym, kim ty jesteś. Przestrzeń, którą „posiadasz” w jakimś miejscu, nie jest tobą, lecz przyjaznym obszarem sprzyjającym twemu rozwojowi i pomyślności.

Możesz wejść w posiadanie miejsca, gdziekolwiek się znajdujesz

Ćwiczenie to możesz wykonywać w wyobraźni, aby swoją wolą obejmować w posiadanie każde miejsce, w którym się znajdziesz -na dworze, w samolocie, w samochodzie. Nie musi to być pomieszczenie. Gdziekolwiek się znajdujesz, jako istocie ludzkiej przysługuje ci prawo do pomyślnego rozwoju.

Pewna kobieta zaufała, że ćwiczenie to pomoże jej przezwyciężyć okropny lęk przed prowadzeniem samochodu. Stworzyła sobie bezpieczne i sprzyjające prowadzeniu warunki, najpierw uziemiając się, a następnie obejmując w posiadanie miejsce otaczające jej samochód. Następnie mogła ugruntować i objąć w posiadanie auto. W ciągu sześciu tygodni wyzwoliła się z lęku przed prowadzeniem. Wkrótce zmieniła pracę i od tej pory dużo czasu spędzała w trasie.

Powstaje pytanie, czy można objąć w posiadanie jakieś miejsce raz na zawsze, czy można je stworzyć i nosić ze sobą przez cały dzień. Teoretycznie tak, ale w praktyce korzystnie jest potwierdzać swoją „własność” w każdej przestrzeni fizycznej, w jakiej się znajdziemy. Inni ludzie mogą świadomie lub nieświadomie rywalizować z nami w nowej przestrzeni. Ugruntowanie siebie i obejmowanie w posiadanie danego miejsca zapewni nam większą jasność umysłu.

Uczestnik zajęć dla zaawansowanych: Pracuję w archiwum medycznym w dużym więzieniu o zastrzonym rygorze. Jest to masywna budowla z betonu i stali długości stadionu piłkarskiego, w której przebywa 500 ludzi. Kłębi się w niej „gniewna” energia. Aby dostać się do swojego pokoju, muszę przejść przez blok z celami dla groźnych przestępców, a mój pokój umieszczony jest nad celami, w których przebywa około 300 więźniów. Jestem bardzo wrażliwy, toteż cieszę się, że nauczyłem się gruntowania siebie, obejmowania w posiadanie miejsca i oczyszczania aury. Dało mi to poczucie większej stabilności, zwłaszcza w moich niżej położonych czakrach. Ta energia nadal na mnie oddziałuje, ale nie tak silnie jak kiedyś. Kiedy wracam do domu, energetyzuję się i oczyszczam aurę, co pozwala mi się zregenerować. Dzięki temu całe ich zło zostawiam za sobą.

Pobudzanie ruchu energii ziemskiej i kosmicznej

Jak się przekonasz, każda nowa technika w tej książce opiera się na prezentowanej wcześniej, więc proces nabiera mocy jak rozpędzający się pociąg. Gdyby jedynym rodzajem energii, którą wchłaniamy, była energia Ziemi, wówczas byłibyśmy zbyt mocno uziemieni, niezdolni do żadnego ruchu. Aby zrównoważyć przepływającą przez nasze ciało energię, musimy zmieszać energię Ziemi z energią kosmiczną.

Złota energia kosmosu

Tak jak energia Ziemi nieograniczenie sprzyja naszemu poznawaniu świata, podobnie działa energia, która dociera do nas z kosmosu. I chociaż energia kosmiczna występuje w nieskończonej ilości kolorów i różnorodności wibracji, to podczas uczenia się dobrze jest posługiwać się cudowną złotą energią kosmosu, ponieważ jest ona otwarta, neutralna i bardzo wrażliwa. Wyobraź sobie energię kosmiczną, która wypływa ze Słońca lub przez nie przepływa, nasycona złotym światłem bądź uczuciem. Przyjmując energię kosmiczną do aury 'my się tak, jakbyśmy wchłaniali w siebie złote słońca.'¹³

Posługiwanie się czakrą korony do wchłaniania energii

Na tym etapie wchłaniania energii wykorzystujemy czakrę korony. Czakrą tą, znajdującą się na czubku głowy, ułatwia wnikanie kosmicznej energii do naszego ciała i aury. Kiedy już zaczniesz pracować z tymi dwiema energiami (Ziemi i kosmosu), zwróć uwagę na to, że wszelka opadająca energia spływa kanałami **tylnymi**, natomiast cała energia wznosząca się płynie kanałami znajdującymi się z przodu ciała.

¹³ Ktoś może spytać, dlaczego nie używamy białego światła. Otóż zawiera ono w sobie wszystkie częstotliwości i ma zbyt wysoką częstotliwość, aby przepływać przez twoje ciało i przebywać w nim. Kiedy płynie przez ciało, twoja świadomość będzie unosić się ponad ciałem.

Podstawowa metoda pobudzania ruchu energii ziemskiej i kosmicznej

Aby wprowadzić je jednocześnie, najpierw należy ugruntować siebie, a następnie objąć w posiadanie miejsce i pozwolić energii Ziemi wpłynąć przez czakry stóp w górę przez kolana i biodra aż do pierwszej czakry. Kosmiczną energię wprowadź do swojej aury przez cza-krę korony. Pozwól tej energii spłynąć przez czakrę w dół wzdłuż pleców aż do pierwszej czakry. Tam pozwól obu energiom połączyć się. Doprowadź tę mieszankę wzdłuż przedniej części ciała w górę, do trzeciej czakry (w okolicy splotu słonecznego). Stamtąd pozwól jej rozplynać się po całym ciele, umyśle i aurze.

Różnie można postrzegać te dwie energie. Dla wzrokowców energia Ziemi będzie zielona, a kosmiczna - złota. Dla słuchowców obie brzmią inaczej. Kinestetycy każdą z nich będą odczuwali inaczej. Kiedy nauczysz się je rozróżniać, możesz uznać, że rozbudziłeś swoje zdolności parapsychiczne. Przypomina to naukę czytania. W zasadzie będąc pierwszoklasistą umiesz już czytać. Może nie bardzo płynnie, ale proces czytania jest podobny jak u osoby biegle czytającej. Bazując na swojej podstawowej umiejętności czytania, będziesz ją rozwijał. Podobnie kiedy nauczysz się już rozróżniać dwa odmienne rodzaje energii, możesz uznać, że twoje zdolności parapsychiczne są aktywne. Wychodząc od tej prostej umiejętności, szybko rozwiniesz je dalej.

Przez pierwszy tydzień być może nie będziesz chciał przepuszczać przez ciało więcej niż siedem cykli owej mieszanki w czasie jednego posiedzenia. Go prawda wchłaniałeś tę energię zawsze, również przed wykonywaniem ćwiczeń. Ale kiedy po raz pierwszy zacząłeś kierować nią w sposób celowy, dotknąłeś niezwykłej siły. Możesz nabrać skłonności do głębokiego oddychania i, chociaż jest to bardzo korzystne, twój organizm musi mieć czas na dostosowanie się do tego. Szybko jednak przejdziesz do dłuższych medytacji, podczas których wchłoniesz więcej energii. Jeśli zwrócisz uwagę na to, co dzieje się w twoim ciele i umyśle podczas medytacji, oraz przekonasz się, że sprawiają ci one wiele przyjemności, poczujesz się wspaniale.

Najważniejsze jest, aby wchłaniać odpowiednią energię w odpowiednich ilościach. Pamiętaj, że przewód gruntujący odprowadza każdy nadmiar energii, a także tę, której już nie potrzebujesz lub nie chcesz.

Napełnij oczyszczone fragmenty aury świeżą energią

W kolejnym ćwiczeniu (od tej pory będzie to twoją codzienną praktyką), kiedy usuwasz starą lub niechcianą energię ze swojej aury, napełniaj tę nowo oczyszczoną przestrzeń mieszanką świeżej energii ziemskiej i kosmicznej. Uzupełni ona twoją aurę oraz pomoże ci uczynić ten fragment aury faktycznie twoim.

Zmiana biegunów

Zawsze podczas pobudzania ruchu energii kosmicznej na koniec pochyl się i „wylej” nadmiar energii z czubka głowy. Pomaga to w utrzymaniu równowagi energetycznej oraz zapobiega przemieszczaniu się w ciele nadmiaru energii kosmicznej, zanim zostanie on usunięty przez przewód gruntujący. Takie postępowanie, zwane "zamianą biegunów", jest także znakomitym sposobem rozluźniania pleców po ćwiczeniach energetyzujących.

Ćwiczenie 6: Podstawowa metoda pobudzania ruchu energii ziemskiej i kosmicznej

1. Oddychając łagodnie i głęboko przeponą, dotrzyj do środka swojej głowy.
2. Dokonaj ugruntowania siebie i obejmij w posiadanie miejsce. 3. Ze środka Ziemi zaczerpnij 25-centymetrową kulę świeżej zielonej energii i wprowadź ją przez czakry stóp, a następnie przetocz wzdłuż nóg do pierwszej czakry. 4. Przez chwilę nie rób nic, a tylko staraj się zobaczyć, usłyszeć lub poczuć tę energię.
5. Znad głowy wprowadź złote słońce do czakry korony, a następnie przetocz je w dół wzdłuż pleców do pierwszej czakry.

6. Staraj się zobaczyć, poczuć lub usłyszeć, jak energie te się mieszają.
7. Przenieś tę mieszankę w górę, wzdłuż przedniej części ciała do trzeciej czakry (w okolicy splotu słonecznego).
8. Pozwól, aby ta mieszanka rozlała się z trzeciej czakry i napęliła całe ciało, umysł i aurę.
9. Pozbądź się starej energii lub jej nadmiaru i uzupełnij swoją aurę.
10. Sprawdź, czy jesteś nadal ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
11. Kiedy będziesz gotów, wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Nie spiesz się i zwracaj uwagę na sygnały ciała

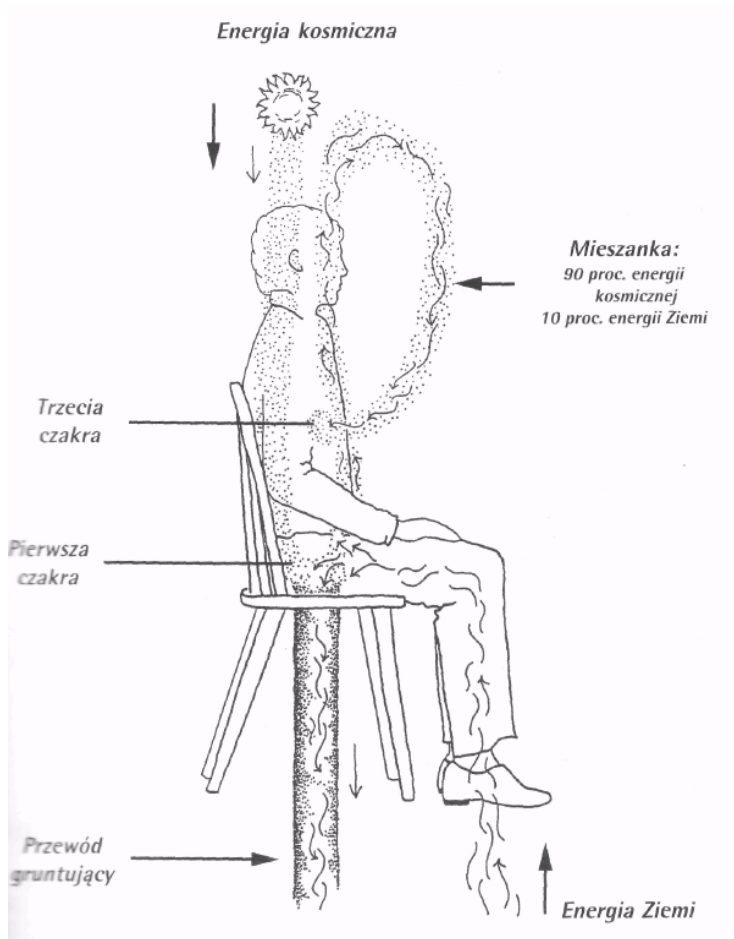
Dzięki temu niezwykle skutecznemu ćwiczeniu zaczniesz dokonywać istotnych zmian w swoim polu energetycznym. Jeśli kiedykolwiek poczujesz zawroty głowy po tej lub innej medytacji, poruszaj palcami u rąk i nóg, poklep się i uruchom wszystkie swoje zmysły. Z pozycji siedzącej możesz pochylić się i zamienić bieguny. Sprawdź swoje ugruntowanie i oddychaj swobodnie i głęboko przeponą. Być może zechcesz wchłonąć więcej energii Ziemi. Umycie rąk i napicie się wody ułatwi ci odczuwanie swego ciała. Wycisz się i zwróć uwagę na wysyłane przezeń sygnały. Nie trzeba się spieszyć. Można wiele zmienić niewielkim wysiłkiem.

Ból

Kiedy energia człowieka jest w ruchu, wówczas człowiek rozwija się. Kiedy energia zostaje zatrzymana, wówczas człowiek odczuwa ból. Prosty sposób pozbycia się bólu jest więc pełniejsze dostrojenie się i ugruntowanie, dzięki czemu możesz wywołać swobodny ruch energii.

Zaawansowana metoda pobudzania ruchu energii

Jeśli już od tygodnia lub dwóch ćwiczysz gruntowanie siebie i wchłanianie energii, jesteś gotów do przejścia do bardziej zaawan-



Rys. 4. Zaawansowana metoda pobudzania ruchu energii

sowanej metody. Nawiązuje ona do poprzednich ćwiczeń w dwojaki sposób: zapewnia nieustanny napływ ziemskiej i kosmicznej energii do organizmu oraz dostarcza bardziej wyrafinowanej metody rozprowadzania mieszanki energii w^T całym ciele, umyśle

Najpierw utwórz pętlę płynącej ziemskiej energii. Wprowadzaj energię ze środka Ziemi do czakr stóp dzięki gruntowaniu, po

czym pozwól jej popłynąć w górę nóg do pierwszej czakry, a następnie z powrotem przez przewód gruntujący do środka planety. W ten sposób powstanie nieprzerwana pętla niezwykle wzmacniającej i odżywczej dla ciała energii Ziemi, z której można korzystać przez cały czas (rys. 4).

W podobny sposób wprowadź nieustający strumień energii kosmicznej do czakry korony, następnie skieruj ją w dół wzdłuż pleców przez wierzchołek pierwszej czakry i w górę z przodu ciała. Przesyłając strumień energii kosmicznej w dół pleców do wierzchołka pierwszej czakry pozwól mu zmieszać się z odrobiną energii Ziemi, w proporcji 10 proc. energii Ziemi i 90 proc. złotej energii kosmicznej.¹⁴ Następnie przenieś tę mieszankę w górę z przodu ciała, ale zamiast wprowadzać ją do trzeciej czakry, pozwól jej przepłynąć przez nią do ramion. Nie przerywając ruchu strumienia pozwól jednej trzeciej mieszanki spłynąć w dół do rąk i na zewnątrz przez czakry dłoni. Pozostałe dwie trzecie energii płynie dalej w górę, do czubka głowy. Z czakry korony pozwól energii tryskać fontanną na około 30 cm nad głową, po czym skieruj ją w dół przed sobą do trzeciej czakry, która automatycznie rozprowadzi tę odżywczą energię po całym ciele, umyśle i aurze.

Ćwiczenie 7: Zaawansowana metoda pobudzenia ruchu energii ziemskiej i kosmicznej

1. Oddychając łagodnie i głęboko przeponą, wprowadź świadomość do środka głowy.
2. Dokonaj ugruntowania i pozwól energii Ziemi wpłynąć w czakry stóp i dalej w górę wzdłuż nóg do dolnego punktu pierwszej czakry, a następnie w dół przez przewód gruntujący do środka planety, tworząc w ten sposób nieustanny przepływ.
3. Obejmij w posiadanie miejsce swą unikalną częstotliwością.

¹⁴ U poszczególnych osób procent ten może różnić się zależnie od narodowości, wieku, sprawności i wielu innych czynników, które pojawiają się wraz z rosnącą świadomością. Na przykład Lewis Bostwick mawiał, że rdzenni Amerykanie wchłaniają więcej energii Ziemi niż jakakolwiek inna grupa etniczna na naszej planecie.

4. Zobacz, poczuj lub usłysz przez chwilę nieustanny, radosny strumień.
5. Znad głowy wprowadź do czakry korony złote słońce i pozwól mu spływać wzdłuż pleców do pierwszej czakry.
6. Pozwól tym energiom zmieszać się w stosunku 10 proc. energii Ziemi i 90 proc. energii kosmicznej (pozostaje energii Ziemi pozwól spływać dalej, aż do środka planety, a następnie powracać z niewielką ilością nowej w nieustannym cyklu).
7. Prześlij mieszankę energii przednią częścią ciała, w górę do ramion. Nie przerywając ruchu strumienia pozwól jednej trzeciej mieszanki spływać wzdłuż rąk i wydostać się przez czakry dłoni. Pozostałe dwie trzecie energii podąża w górę do czubka głowy. Z czakry korony pozwól energii wypłynąć na około 30 cm ponad głowę, po czym prześlij ją w dół do trzeciej czakry.
8. Pozwól, aby trzecia czakra automatycznie rozsiała tę odżywcza energię po całym ciele, umyśle i aurze.
9. Usuń starą energię lub jej nadmiar przewodem gruntującym i uzupełnij aurę.
10. Sprawdź, czy jesteś nadal uziemiony i czy nadal posiadasz przestrzeń.
11. Kiedy skończysz, wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Zасыpianie podczas medytacji (wewnętrzny opór)

Kiedy ludzie po raz pierwszy zaczynają pobudzać ruch energii, czasami zdarza się, że przysypiają. Chociaż powodem tego może być fizyczne zmęczenie, częściej jednak oznacza to, że napotykają oni różne rodzaje oporu. Ruch energii często „włącza” bądź rozbudza przeszkody albo niepokoje, które występują w naszej aurze. Ich odkrycie i zbadanie zazwyczaj dostarcza bogactwa informacji na temat tego, kim wolno ci być oraz ile wolno ci wiedzieć. Po pewnym czasie nabierzesz wprawy w rozpoznawaniu, co niepokoje te oznaczają dla ciebie. Uważnie się w nie wsłuchuj i traktuj je z szacunkiem. Twój opór może cię wiele nauczyć.

Uszanuj swój opór

Kiedy stwierdzisz istnienie oporu, najpierw pogratuluj sobie tego rozpoznania, a następnie „przywitaj” się ze swoim oporem, to znaczy uszanuj go (zob. poniżej: pozdrawianie i akceptowanie swoich spostrzeżeń). Poznaj swój opór. Nawiąż z nim kontakt i spytaj, co oznacza. Powiedz sobie: „Dobrze, mam skłonność do zasypiania, kiedy pobudzam w sobie ruch energii. Jaka jest tego przyczyna?” Odpowiedzi mogą cię zaskoczyć, a czasem wyzwolić, podobnie jak odkrywanie w aurze energii, która nie zgadza się z twoimi świadomymi pragnieniami. Pewne energie mogą utrudniać otwarcie się na własną intuicję oraz zdobycie niezależności. Kiedy rozpoznasz swój opór, bariery tego rodzaju znikną. Czasami wystarczy zwykle poznanie źródła, kiedy indziej potrzebne są znacznie potężniejsze narzędzia, które poznasz w toku dalszej lektury.

Tymczasem przedstawimy kilka technik, które umożliwią ci pozostanie przytomnym i świadomym. Usiądź wyprostowany na krześle. Wzniesь oczy do góry, dłonie przyłóż do uszu (co ułatwi ci zlokalizowanie środka głowy i dotarcie do niego). Możesz także wyobrażać sobie jasność w środku swojej głowy, otworzyć oczy i (lub) głębiej oddychać, robiąc wydech dwa razy dłuższy niż zwykle.

Pozdrawianie i akceptowanie swoich spostrzeżeń

Pozdrawianie czegokolwiek — oporu, emocji, czakry, energii — to po prostu uszanowanie tego i traktowanie jako rzeczywistości. To zauważenie, rozpoznanie oraz wyrażenie ciałem następującej myśli: „To istnieje, przynajmniej zgodnie z moim postrzeganiem oraz interpretacjami”.

Jest tu pewna ważna subtelność znaczeń. Uznawanie realności własnego postrzegania i interpretacji wcale nie znaczy, że są one prawdziwe, lecz jedynie to, że w tym momencie są twoje. Czasami akceptowanie swoich spostrzeżeń oraz interpretacji polega na pogodzeniu się z tym, że w każdej chwili mogą się zmienić. Na przykład kiedy uczymy się czegoś nowego, często musimy dostosować

swoją starą interpretację do nowego sposobu rozumienia. Nie można w pełni szanować swoich spostrzeżeń oraz interpretacji, jeśli wymaga się, żeby zawsze były jednakowe, niezmiennie, nieprzemijające. Naszym zdaniem, jedynym poprawnym sposobem uszanowania własnych spostrzeżeń oraz interpretacji jest właśnie uznanie faktu, że co chwila się zmieniają. Pozdrowienie ich oznacza: „W tej chwili postrzegam właśnie to i w to wierzę”, natomiast uszanowanie cudzych uczuć oznacza, że rozmawiamy, unikając wzajemnego oceniania się: „W tej chwili to właśnie postrzegasz i w to wierzysz.”

Sugestie dotyczące dalszego postępowania

1. Zbadaj ugruntowanie swojego otoczenia. Dokonaj ugruntowania swojego samochodu, miejsca pracy, komputera, zgubionych kluczy itp.
2. Zwróć uwagę na to, co oznacza „ugruntowanie” oraz „posiadanie miejsca” w twoim zagonionym świecie. Może cię to rozbawić. Zwróć uwagę na to, jak się czujesz, kiedy nie jesteś ugruntowany i kiedy nie jesteś w posiadaniu miejsca. Po czym ponownie dokonaj ugruntowania siebie i obejmij w posiadanie miejsce.
3. Zwróć uwagę na to, gdzie w ciągu dnia przebywa twoja świadomość. Jeśli stwierdzisz, że bezwładnie dryfuje, z radością zachęć ją do powrotu do środka swojej głowy.
4. Przed zaśnięciem przeznacz przynajmniej 5 do 10 minut na ugruntowanie siebie, wchłanianie energii, obejmowanie w posiadanie miejsca oraz pozdrowienie własnego ciała i aury.

Rozdział 2

Drugi związek: z sobą, swoimi czakrami i obrazami

Pierwszy związek (z Ziemią i kosmosem) oraz czwarty (z własną istotą - zob. rozdz. 4) osadzają nas w transcendentnych bądź archetypowych strukturach, utwierdzając powiązanie ze Wszech-istnieniem. Natomiast związki drugi i trzeci dotyczą bezpośrednio naszego życia osobistego i stosunków z innymi ludźmi. W ramach drugiego dokładnie poznamy dwa zagadnienia: czakry oraz bloka dy energii (czy inaczej obrazy). Okazą się one związane zarówno z sobą nawzajem, jak i z innymi technikami i zagadnieniami, skłaniając się na wielką przygodę osobistego rozwoju. Poznanie każde go z tych zagadnień i technik będzie więc doskonalić nasze rozumienie pozostałych.

Czakry

Czakry są to organy duchowe, w których zachodzą procesy odbierania, przekazywania, metabolizowania i wykorzystywania energii zapewniających nam zdrowie emocjonalne, fizyczne i duchowe. Każda czakra ma swój specyficzny zakres działania, umożliwiającą kategoryzację na szerszych parapsychofizycznych sferach (zob. obok, tabela 1). Sam termin

pochodzi z sanskrytu i oznacza „cyklon”; stosownie do tego, owa dynamiczna energia często postrzegana jest w postaci wirującego stożka. Czary odbiera się także jako kolory, krążki, cylindry, kwiaty. Dzięki medytacji można nauczyć się widzieć, odczuwać lub słyszeć swoje cza-kry, a często także dostrzegać, odczuwać lub słyszeć czakry innych osób.

Czakra	Lokalizacja	Funkcja
Stopy	łuk stopy	pobieranie energii Ziemi
Dłoni	środek dłoni	dawanie, odbieranie, wyrażanie, uzdrawianie
Pierwsza	podstawa kręgosłupa u mężczyzn, pomiędzy jajnikami u kobiet	gruntowanie, przetrwanie
Druga	trzy palce poniżej pępka	emocje, granice
Trzecia	splot słoneczny	rozumienie, rozprowadzanie energii, ego
Czwarta	środek klatki piersiowej	wspólnota, miłość
Piąta	grdyka	komunikowanie się, wewnętrzna tożsamość, telepatia
Szósta	środek głowy	jasnowidzenie, intelekt, przekonania
Siódma	czubek głowy	mądrość

Tabela 1. Krótka charakterystyka czakr.

Siedem głównych czakr zlokalizowanych jest wzdłuż kręgosłupa, a prócz nich mniej znane, choć bardzo istotne, znajdują się na stopach i dłoniach¹ (rys. 2, s. 19). Podczas czytania opisu każdej

¹ W rzeczywistości wewnątrz i na zewnątrz ciała znajduje się tysiące czakr. Najważniejsze czakry istniejące poza ciałem omawiamy w rozdziale 8.

czakry proponujemy poświęcić chwilę na praktyczne zapoznanie się z jej lokalizacją. Ugruntowanie się, objęcie w posiadanie miejsca i pobudzenie ruchu energii zwiększy naszą zdolność widzenia, odczuwania lub słyszenia danej czakry. Naenergetyzuj dłonie potrząsając nimi przez chwilę i pocierając je o siebie. Zwróć uwagę na przepływ energii w nich. Licząc się z tym, że pierwsze doznania mogą być bardzo słabe, zbliż dłoni na odległość około 8 cm do miejsca, w którym znajdują się poszczególne czakry, i ćwicz odczuwanie, dostrzeganie, wysłuchiwanie lub wyobrażanie sobie umiejscowionej tam energii. Spróbuj odnaleźć czakry innej osoby, umieszczając dłonie nad miejscami, w których są one zlokalizowane, i koncentruj się na wyczuwaniu energii każdej z nich. Potraktuj serio swoje spostrzeżenia, choćby najsłabsze, a przekonasz się, że będą stawać się coraz silniejsze.

Czakry stóp - otwarcie się na energię Ziemi

W stopie znajduje się wiele czakr, ale te, które służą do otwierania się na energię Ziemi, zlokalizowane są na łuku stopy. Są one wirującymi stożkami energii skierowanymi ku dołowi.

Dawniej do medytacji i gruntowania przybierano pozycję lotosu, w której najczęściej przedstawiany jest Budda. Obecnie, w Erze Wodnika, czakry stóp dostarczają nam o wiele skuteczniejszego sposobu otwierania się na energię Ziemi. Prowadzi to do nowej mobilności, umożliwiającej poruszanie się i niewyłącza-nie z otaczającego świata podczas wchłaniania potężnych energii duchowych.

Czakry dłoni - uzdrawianie

Także na dłoniach istnieje wiele czakr. Możemy wyobrazić je sobie jako wirujące stożki energii znajdujące się na wewnętrznej stronie każdej dłoni. Odbierając bodźce z otoczenia oraz służąc nam w wyrażaniu siebie i w twórczej pracy, czakry dłoni stanowią ważne ośrodki uzdrawiania.

Pierwsza czakra - gruntowanie i przetrwanie

Pierwsza czakra często nazywana jest czakra przetrwania, gdyż ułatwia zaspokajanie naszych potrzeb fizycznych oraz poczucia bez-pieczństwa. W omawianym tutaj systemie przyjmuje się, że ulokowana jest (jak już wspomniano podczas omawiania ćwiczenia z ugruntowaniem) u mężczyzn u podstawy kręgosłupa, a u kobiet -między jajnikami. Wyobraź ją sobie jako dwa stożki wirującej ener-gii wylaniające się z kręgosłupa: jeden skierowany ku przodowi, dru-gi ku tyłowi.

Pierwsza czakra umożliwia dostrojenie ciała do częstotliwości naszej planety i podtrzymywanie ugruntowania. Dopasowuje twoją indywidualną częstotliwość do Ziemi i dostarcza mechanizm, za pośrednictwem którego urzeczywistniają się twoje nadzieje, marzenia i pragnienia, zarówno uświadamiane, jak i nieuświadamiane. To czakra twego uczestnictwa - dzięki niej możesz być elementem planety Ziemia.

Druga czakra - granice siebie

Drugą czakrę możesz wyobrazić sobie jako dwa stożki wirującej energii zbiegające się w kręgosłupie w miejscu położonym na wysokości trzech palców poniżej pępka, przy czym jeden stożek skierowany jest ku przodowi, a drugi ku tyłowi. Wiele systemów lokalizuje drugą czakrę w kości łonowej. W kości tej przyswajana zostaje potężna podświadoma energia seksualna i oczywiście znajduje się tam bardzo ważna czakra. Wyższe umiejscowienie drugiej czakry w systemie tutaj prezentowanym kładzie nacisk na emocje i określenie własnych granic, a jednocześnie nie wyklucza dostarczających przyjemności i kreatywnych energii seksualnych.

Czakra ta przysparza najczęściej problemów osobom rozwijają-cym zdolności parapsychiczne, ponieważ znajduje się w miejscu, w którym dosłownie odczuwamy energię innych ludzi i gdzie pozwalamy ich energii wnikać w swoją przestrzeń. Wielu jasnowidzów pracowało z tej właśnie czakry - wprowadziwszy energię innych osób w swoją przestrzeń, odczuwali i widzieli tę energię

w sobie. My odradzamy ten sposób postępowania, ponieważ może być szkodliwy. W miarę poznawania systemu czakr oraz aury nauczysz się rozpoznawać, co jest, a co nie jest tobą, a tym samym rozpoznawać i szanować granice swej subtelnej psychiki.

Trzecia czakra - rozumienie siebie i innych

Trzecia czakra zlokalizowana jest w okolicy splotu słonecznego, tuż poniżej miejsca, gdzie zrastają się zebra. Także tutaj jeden stożek energii zwrócony jest ku przodowi, a drugi ku tyłowi, przy czym oba łączą się w kręgosłupie. Trzecia czakra często nazywana jest czakra ego lub mocy. Gdy funkcjonuje właściwie, zapewnia głębokie rozumienie siebie i innych. Działa także jako pompa energii subtelnej dla aury, podobnie jak serce pompuje krew do ciała.

To właśnie trzeciej czakry większość z nas nadużywa, bo usiłujemy kontrolować życie nie rozumiejąc istoty mocy oraz ego. Każdy człowiek ma ego, podobnie jak każdy człowiek ma ciało. Wraz z osiągnięciem dojrzałości nasze ego przestaje dążyć do kontrolowania innych i koncentruje się na poznawaniu siebie oraz innych. Dzięki tej wiedzy jesteśmy w stanie iść własną drogą i współpracować.

Czwarta czakra - miłość i wspólnota

W klatce piersiowej znajduje się wiele czakr. W naszym systemie lokalizujemy czwartą czakrę pośrodku klatki piersiowej. Wyobraź sobie dwa stożki energii zwrócone w przeciwnych kierunkach, połączone w kręgosłupie. Czwarta czakra znana jest jako czakra serca, miłości. W idealnych warunkach uaktywnia się, gdy angażujesz się we wspólnotę, w związku z innymi ludźmi. Do jej właściwego funkcjonowania potrzeba dojrzałej indywidualizacji, zbudowanej na energii trzech niższych czakr. Kiedy te ostatnie funkcjonują prawidłowo, wówczas masz podstawy, aby być całkowicie zindywidualizowanym człowiekiem, w pełni włączonym w związki z innymi ludźmi. Czwarta czakra jest miejscem, w którym nasz duch łączy się z ciałem.

Piąta czakra - komunikowanie się i telepatia

Piąta czakra umiejscowiona jest obok grdyki u podstawy szyi. Również ona przybiera formę dwóch wirujących stożków energii, zwróconych w przeciwnych kierunkach i połączonych na kręgosłupie. Będąc czakra subtelnej wibracji i dźwięku, sprzyja rozwojowi telepatii i zdolności komunikowania się, autoekspresji, a także wnikliwemu słuchaniu. Ma wyższą niż druga czakra częstotliwość kreatywności (co nie oznacza lepszą — po prostu inną). Jest to kreatywność ekspresji samego siebie. Poprzez czakrę ko-munikacji kreujesz i poznajesz swoją wewnętrzną tożsamość, swo-je wieczne, stale rozwijające się. Energia piątej czakry wspiera też oraz twórczo uczestniczy w wewnętrznej, subtelnej kreacji wydarzeń.

Szosta czakra - intelekt, przekonania, jasnowiedzenie

Szosta czakra jest złożonym tworem w środku głowy, ale dla uproszczenia możesz wyobrazić ją sobie jako dwa stożki energii, jeden skierowany ku przodowi, a drugi ku tyłowi. Te dwa stożki spotykają się w przysadce, położonej około 5 cm za brwiami. W głowie znajduje się wiele czakr, takich jak np. słynne „trzecie oko”, położone między brwiami, oraz czakra tkwiąca w szyszynce, w środku głó-wy. W dalszej części książki nauczysz się koncentrować świadomość za i nieco ponad szyszynką oraz patrzeć przez trzecie oko, nabierając umiejętności jasnowiedzenia. Zarówno szyszynka, jak i miejsce skupiania świadomości (za i nad szyszynką) często nazywane są śród-

kiem głowy. Środek ten, w którym znajduje się światło twojej duszy, jest wspaniałym, spokojnym i komfortowym miejscem; uspokajasz i koncentrujesz tu swoją świadomość.

Z szóstej czakry płynie zdolność jasnowiedzenia, myślenie, umiejętność wizualizacji i system przekonań. Dzięki niej widzisz i tworzysz ustrukturyzowane energie, które nazywamy „obrazami”. Poprzez wizualizację rozpoczynasz i kierujesz wewnętrzną duchową kreacją własnego świata.

Siódma czakra - mądrość i wiedza

Siódma czakra, zwana także czakra korony, znajduje się na czubku głowy i na ogół postrzegana jest jako pojedynczy stożek wirującej energii skierowany ku górze. To w niej właśnie dokonuje się cały cykl istnienia z jego darem tworzenia, darem ochrony i darem destrukcji.² Poprzez tę czakrę możesz w jednej chwili zrozumieć pełny cykl jakiegoś doświadczenia. Dlatego siódma czakra jest czystą intuicją, samoistną wiedzą. Dzięki postrzeganiu całego cyklu kreacji odczytujesz znaczenia swoich doświadczeń.

Wyrażając się mniej abstrakcyjnie można powiedzieć, że częstotliwość, którą wchłaniasz przez czubek głowy, wytwarza tonację, umożliwiającą wejście w interakcję ze światem.

Oczyszczanie czakr

Rozwijaniu świadomości parapsychicznej i emocjonalnej w dużym stopniu sprzyja oczyszczanie i usuwanie blokad z czakr. Wykonywane codziennie, następujące ćwiczenie okaże się niezwykle korzystne dla naszego zdrowia, ugruntowania oraz zrozumienia związków z samym sobą i innymi ludźmi.

Ćwiczenie polegające na oczyszczaniu czakr rozpoczynamy od wprowadzenia świadomości do środka głowy, ugruntowania siebie i objęcia w posiadanie miejsca. Rozpoczynając od czakr stóp i przesuując się w górę do kolejnych czakr, rozpoznaj częstotliwość każdej z nich. Każda kolejna czakra będzie miała wyższą częstotliwość od poprzedniej. W zależności od tego, z którą czakra aktualnie pracujesz, wprowadź w nią kulę ziemskiej lub kosmicznej energii. Wyobrażoną parą „duchowych rąk” delikatnie otwórz daną czakrę na tyle, abyś mógł swobodnie ją oczyścić. Następnie wypełnij oczyszczoną przestrzeń świeżą energią i zamknij czakrę

² Słowo „destrukcja” niepokoi wielu ludzi. Zachęcamy do analizowania tego pojęcia i kontaktowania się ze swoją (w miarę) agresywną energią. Bez niszczenia pewnych fragmentów tego, co istnieje, nie może przecież powstawać nowe życie.

tak, jak to sugerujemy na s. 48. Przejdź do następnej czakry i powtórz cały proces, póki nie dojdiesz do czubka głowy, po czym zakończ ćwiczenie oczyszczając czakry dłoni.

Otwieranie i zamykanie czakr

Pod pewnymi względami zwrot „otwieranie i zamykanie czakr” jest mylący, ponieważ czakry są wielowymiarowe i mogą być postrzegane wielorako, w zależności od tego, na której „warstwie” skupimy uwagę. Mimo to już dzięki samemu zamiarowi otwarcia czakry nastąpi coś, co sprawi, że te duchowe organy staną się bardziej otwarte i dostępne.

Pamiętając o stożkowym kształcie czakr wyobraź sobie, że wejście do czakry jest okrągłe i znajduje się na oddalonym od środka końcu stożka. Następnie wyobraź sobie, że czakra może otwierać się i zamykać jak przesłona aparatu fotograficznego lub źrenica oka. W celu otwarcia czakry zwizualizuj sobie, że masz parę duchowych rąk, które delikatnie otwierają ją na odpowiednią szerokość. Nie trzeba używać do tego siły. Po otwarciu wyobraź sobie, że delikatnie czyszczysz przód, tył i boki każdej czakry.

Po zakończeniu czyszczenia wszystkich czakr możesz posłużyć się intencją oraz wyobrażonymi rękami, aby zamknąć piątą i szóstą czakrę w 80 proc., a wszystkie pozostałe, łącznie z tymi na dłoniach i stopach, w 35 proc. Jak to zrobić? Korzystając z wyobraźni ustal, jak wygląda całkowicie otwarta, po czym za pomocą duchowych rąk zamknij czakrę, pozostawiwszy ją w 35 proc. otwartą.

Zachęcamy do poznania swego systemu czakr na tyle, żeby wiedzieć, jaki procent jest dla danej osoby najodpowiedniejszy. Wspaniale jest otwierać czakry, ale bardzo istotne jest, aby wiedzieć, kiedy należy je zamknąć. Dzięki temu zwiększa się nasza świadomość oraz zasoby energii, którą możemy skupić na własnych potrzebach i przyjemnościach. Na przykład osoba, która nauczyła się zamykać swoją pierwszą czakrę w 90 proc., będzie miała więcej energii potrzebnej do przetrwania nawet wtedy, gdy, obiektywnie rzecz biorąc, nic jej nie zagraża. Energia ta może bowiem być skierowana dokądkolwiek i spożytkowana w przyjemniejszy sposób.

Wraz z nabieraniem wprawy nauczysz się dobierać odpowiednie proporcje, stosownie do sytuacji, w jakiej się znajdujesz w danym momencie, oraz do swoich potrzeb.

Używanie energii ziemskiej i kosmicznej do oczyszczania czakr

Do oczyszczenia i ponownego napełnienia każdej czakry możesz posłużyć się albo energią Ziemi, albo kosmosu. Według nas, dla czakr stóp oraz pierwszej, drugiej i trzeciej (te poniżej serca) najodpowiedniejsza będzie energia Ziemi, natomiast do czwartej, piątej, szóstej i siódmej oraz do czakr dłoni (na tej samej wysokości, co serce i powyżej) lepiej przyciągnąć złotą energię kosmosu. Ilekroć prowadzisz energię w górę ciała, np. do pierwszej, drugiej i trzeciej czakry, wykorzystujesz kanały znajdujące się z przodu ciała, natomiast kiedy ściągasz energię w dół, do czwartej i piątej czakry, wykorzystujesz kanały z tyłu ciała. Energia wstępująca wpływa przodem, zaś zstępująca spływa z tyłu ciała. Do szóstej i siódmej czakry wprowadzają energię kosmiczną prosto z góry.

Ćwiczenie 8: Oczyszczanie czakr

1. Skupiwszy świadomość w środku głowy, oddychaj swobodnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Oczyszczyć po kolei wszystkie czakry, zaczynając od stóp i przechodząc w górę ciała, aż do czubka głowy, po czym oczyścić dłonie.
3. Za pomocą wyobrażonych „duchowych rąk” delikatnie otwórz każdą czakrę.
4. Oczyszczyć każdą czakrę energią ziemską albo kosmiczną (do czakr stóp oraz do pierwszej, drugiej i trzeciej użyj świeżej energii Ziemi; do czakr dłoni, a także od czwartej do siódmej - złotej energii kosmicznej).
5. Usuń z każdej czakry starą energię lub jej nadmiar.
6. Kiedy skończysz oczyszczać i napełniać czakry, zamknij każdą z nich w odpowiednim stopniu (piątą i szóstą w 80 proc., po zostało w 35 proc.).

7. Przetnij swój przewód gruntujący i utwórz nowy. 8. Pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej. 9. Sprawdź, czy nadal jesteś ugruntowany i czy jesteś w posiadaniu miejsca.

10. Po zakończeniu wszystkich tych czynności wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Zmiana przekonań warunkiem pozbycia się starej energii

Ponieważ tworzysz własną rzeczywistość zgodnie ze swoimi przekonaniem, również ta energia, której się pozbyłeś, z jakichś powodów ci towarzyszyła. Aby pozbyć się tych „staroci”, musisz pozwolić na zmianę swojej osobowości (swoich przekonań). Żadna z tych technik nie będzie skuteczna, póki nie wykorzystasz ich do przekształcenia swoich przekonań.

Nieprzetworzone doświadczenia źródłem bolesnych doznań

Choć naczelnym celem pogłębiania świadomości subtelного świata parapsychnicznego jest bycie zdrowszym, szczęśliwszym i bardziej zaangażowanym w życie, może się zdarzyć, że kiedy rozpoczyna się ów proces, pojawi się emocjonalny lub fizyczny ból. Doświadczenia, które nie zostaną przetworzone lub przeanalizowane, stają się źródłem bólu, a niemal powszechną reakcją na ból jest „ucieczka” z ciała. Nasza świadomość zaś naprawdę może przebywać poza ciałem (dlatego tyle czasu zajmuje nam wprowadzanie jej do środka głowy). Jeśli „opuścisz” swoje ciało, na pewien czas umkniesz bólu, ale nie rozwiążesz problemu.

Techniki, których się tutaj uczymy, mają na celu mocniej związać cię z ciałem. Dzięki temu możesz pozbyć się bólu i intensywniej cieszyć się własnym ciałem oraz związkami z innymi ludźmi.

Jedynie ty sam możesz kontrolować czynione przez siebie postępy. Niekiedy ból powinien skłonić nas do pójścia do lekarza, kiedy indziej może jedynie towarzyszyć rozwojowi. Obserwując własne

sposprzeżenia i nabierając doświadczeń, będziesz mógł je od siebie odróżniać. Podobnie jak w pozostałych dziedzinach życia, gdy decydujesz, kiedy ból głowy zignorować, kiedy wziąć aspirynę, a kiedy pójść do lekarza.

Pewna uczestniczka zajęć zaprotestowała: „Dlaczego mam czyścić swoje czakry codziennie? To tak jak ze sprzątaniami domu: nie lubię tej pracy”. Pomyśl o tym w ten sposób: gdyby za każdym razem, gdy sprzątasz mieszkanie, stawało się ono ładniejsze i bardziej luksusowe i gdybyś odnajdywał w nim nowe pokoje, o istnieniu których wcześniej nie wiedziałeś, albo gdyby się one powiększały, to czy wtedy nie spodobałoby ci się sprząkanie? A tak właśnie jest z czyszczeniem czakr - tworzysz nowe i piękne pokoje. Otwierasz i sprzątasz ciemne zakamarki siebie. Przemieniasz swój dom.

Bloki energii i obrazy - twoja przeszłość, teraźniejszość i przyszłość

Być może przypominasz sobie z wcześniejszych omówień, że w szóstej czakrze tworzą się obrazy. „Obrazami” nazywamy bloki energii psychicznej, unieruchomionej w czasie. Kiedy staniesz się jasnowidzem, będziesz dostrzegał wyobrażenia nieprzetworzonych doświadczeń. Każde przeżycie natychmiast staje się obrazem. Najlepiej jest, kiedy po zakończeniu każdego doświadczenia zostaje ono nieświadomie przetworzone i rozwiązane. Wówczas pamięć o nim magazynowana jest w banku pamięci, a energia zawarta w jego obrazie zostaje uwolniona i staje się łatwiej dostępna. Jeśli jednak doświadczenie nie będzie w pełni przetworzone bądź rozwiązane, energia zostaje zamrożona i niedostępna. Jakiś ułamek nas samych zostaje zamknięty w przeszłości.³ Tworzy się blok, który zaburza przepływ energii przez aurę, podobnie jak złoży cholesterolu utrudniają prawidłowy przepływ krwi w organizmie.

³ Dotyczy to także przybierających formę obrazów marzeń o przyszłości. Kiedy energia zostaje unieruchomiona w takim obrazie, pewna część nas samych jest uwięziona w dawnych marzeniach o przyszłości.

Rozbijanie bądź niszczenie obrazów

Następne ćwiczenia pomogą uwolnić energię uwięzioną w aurze. Postępowanie to nazywamy rozbijaniem lub niszczeniem obrazów, Rozbijanie obrazów jest techniką, która przełamuje ograniczenia --pleśń" zgromadzoną wokół własnej energii - i uwalnia energię kreatywną. To bardzo skuteczny sposób wyzwalania się z okowów przeszłości, często zwanych karmą.

Obrazy można widzieć, odczuwać lub słyszeć w różny sposób. Często ukazują się w aurze w postaci drobin kurzu. Mogą też ukazywać się jako kawałki żużlu, nieharmonijne dźwięki lub puste karty do gry bez symboli. Od czasu do czasu pojawiają się w postaci przeblysków wydarzeń, które wytworzyły blok. Przeblyski te mogą czasami pojawiać się w formie trójwymiarowej, a czasami nawet trójwymiarowego filmu, chociaż zdarza się to bardzo rzadko. Każdy z nas postrzega swoje obrazy inaczej. Zaakceptuj swoje postrzeżenia, choćby na początku były bardzo słabe. Z czasem wzmocnią się.

Stwórz różę do rozbijania obrazów

Aby stworzyć właściwy klimat do rozbijania obrazów, posługujemy się różą⁴ z powodu jej symbolicznego i archetypowego charakteru oraz związanej z nią uzdrawiającej energii „serca”. W kolejnym ćwiczeniu nauczymy się tworzyć różę.

Ćwiczenie 9: Tworzenie róży

1. Ze środka głowy dokonaj ugruntowania siebie i obejmij w posiadanie miejsce, oddychając przy tym swobodnie i głęboko przeponą.
2. Mniej więcej na wysokości oczu i w odległości wyciągniętej ręki wyobraź sobie, traktując to jak zabawę (zobacz, poczuć, usłysz), różę o średnicy 10-15 cm i nadaj jej kolor.⁵

⁴ Nie ma konieczności używać róży. Możesz posłużyć się dowolną neutralną metaforą. Niektórzy wolą inne kwiaty, inni posługują się np. wyobrażeniem komputera.

⁵Biel ma dla naszych celów zbyt wysoką częstotliwość, a czerń zbyt niską.

3. Rozluźnij się. Wyobraź sobie wszystkie szczegóły kwiatu oraz ich kolor.
4. Kiedy róża wyda ci się prawdziwa, pozwól jej zniknąć.
5. Nabierz wprawy tworząc kilka róż i pozwalając każdej zniknąć na koniec.
6. Kiedy nabierzesz wprawy, z radością stwórz kolejną różę i wyobraź sobie, że jest namagnesowana - może przyciągać i odpychać obrazy z twojej aury. Następnie pozwól jej zniknąć.
7. Przećwicz tworzenie kilku takich róż, pozwalając każdej zniknąć na koniec.
8. Pozbądź się tej energii, od której chcesz się uwolnić. Następnie pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej.
9. Kiedy skończysz, wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Korzystanie z daru destrukcji

Być może pamiętasz, że siódma czakra, korony, ma dar destrukcji. W kolejnym ćwiczeniu nauczymy się, w jaki sposób wykorzystywać ów dar, aby uwolnić energię uwięzioną w obrazach. Kiedy już przyciągniesz obraz do róży, wyślij ze swojej czakry korony wiązkę lub kulę złotej energii kosmicznej do obrazu nałożonego na różę i rozbij go. Kiedy już zniszczysz obraz, wyraż życzenie, aby uwolniona z niego energia wróciła ponownie do twojej czakry korony. Stamtąd, bez udziału twojej świadomości, w sposób naturalny rozplynie się tam, gdzie trzeba.

Niszczenie obrazów nie jest aktem niestosownej agresji. Po prostu eliminuje „zaklinowanie się” danego przeżycia. Zdzierą pleśń, uwalnia energię i sprowadza cię do teraźniejszości.

Co dzieje się z doświadczeniem po zniszczeniu obrazu?

Można spytać, co dzieje się z minionym doświadczeniem po zniszczeniu obrazu. - Zachowujesz je. Albowiem aby było zachowane, energia nie musi znajdować się w obrazie unoszącym się w naszej aurze; wspomnienie jest automatycznie magazynowane

jako czysta pamięć. Kiedy już zdobędziesz jakieś doświadczenie, zawsze możesz je przywołać z pamięci, napełnić energią i odtworzyć w postaci obrazu. Każdy z nas ma wspomnienia, które są mu drogie i które od czasu do czasu przywołuje w pamięci. Może to być pierwsza miłość albo narodziny dziecka. Aby jednak do nich wracać, wcale nie trzeba wchodzić w aurę zamrożonych wersji tych przeżyć. Kiedy skończysz wspominać, możesz rozsadzić obraz, uwalniając swoją energię, a zarazem zachować na wieczność przeżycie w magazynie pamięci.

Niszczenie obrazów to zmiana przekonań

Niektórzy uważają, że trzeba odnaleźć i zniszczyć wszystkie obrazy w swojej aurze, ale to nieprawda. Trzeba pamiętać, że ćwiczenia te mają służyć zmianie i uzdrowieniu przekonań. Stanowią naturalne pomosty, umożliwiające porozumiewanie się różnych aspektów nas samych. W tle każdej techniki pojawia się nasze powiązanie z najgłębszym „ja”. Ponieważ tworzymy swoją rzeczywistość na podstawie własnych przekonań, więc kiedy usuniemy dostatecznie dużo obrazów związanych z określonym przekonaniem, wówczas musi się ono zmienić. Ulotnią się także pozostałe obrazy, ponieważ zajmie się nimi nasze najgłębsze „ja”. Podczas rozbijania obrazów zmienia się także nasza energia, zarazem jednak stanowi to informację dla naszego najgłębszego „ja”: „Taki obrałem kierunek. Chcę uwolnić się od tego problemu”.

Pamiętaj, aby napełnić aurę świeżą energią

Podczas niszczenia obrazu usuwasz energię z aury. Ilekroć usuwasz energię z aury, czy to pozbywając się starej, czy też niszcząc obrazy, zawsze napełniają ją świeżą energią. Podczas następnego ćwiczenia zapewne nie będziesz dokładnie wiedział, skąd pojawiają się w twojej aurze obrazy, jednak nie ma to większego znaczenia. Kiedy już je wyrzucisz, po prostu pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej i ponownie zasil całą aurę.

Rozbijanie obrazów

- przyjemne i nieprzyjemne wydarzenia

Na użytek pierwszych doświadczeń z rozbijaniem obrazów przypomnij sobie dwa wydarzenia: jedno przyjemne i jedno umiarkowanie nieprzyjemne. Przedstaw sobie każde z nich jako obraz. Proponujemy pominąć bardzo trudne przypadki, dopóki nie nabierzesz wprawy w stosowaniu tych technik. W wyborze kieruj się intuicją. Pracuj z jednym obrazem naraz, zaczynając od wydarzenia nieprzyjemnego.

Najpierw ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce. Następnie wykreuj przed sobą różę i wyobraź sobie na niej obraz nieprzyjemnego wydarzenia. Róża zatrzyma go dla ciebie. Następnie wyobraź sobie wiązkę bądź kulę lub cały szereg kul złotej energii kosmicznej spływającej z twojej czakry korony i rozbijającej obraz. Możesz go zlikwidować nie tykając róży albo zlikwidować i różę, i obraz równocześnie. Niezależnie od tego, który sposób wybierzesz, na koniec musisz zniszczyć wszystkie róże, które wykreowałeś, i wszystkie obrazy przez nie przyciągnie te. Jeśli jesteś słuchowcem, możesz usłyszeć huk lub trzask. Jeśli jesteś kinestetykiem (w odbieraniu percepcji zorientowany jesteś na odczucia), możesz poczuć, że obraz rozplywa się i znika. Jeśli jesteś wzrokowcem, po prostu zobaczysz, że obraz został zniszczony. Posługuj się wyobraźnią i dobrze się baw. Każdy sposób, który spowoduje usunięcie obrazu, jest dobry.

Powtórz całą procedurę z obrazem przyjemnego wydarzenia. Kiedy skończysz „wysadzać” poszczególne obrazy, wyraż życzenie, aby świeżo uwolniona z każdego obrazu energia, która jest twoją własną energią, powróciła przez czakrę korony tam, gdzie powinna się znaleźć. Pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej, aby wypełnić dopiero co oczyszczoną przestrzeń w aurze.

Na potrzeby tego wstępnego ćwiczenia będziesz niszczył po jednym przyjemnym i nieprzyjemnym obrazie. Kiedy już nabierzesz wprawy w wykonywaniu tej procedury i posługiwaniu się przedstawionymi poniżej technikami, możesz zechcieć spędzić całą medytację na rozbijaniu samych nieprzyjemnych lub samych przyjemnych obrazów albo ich dowolnej kombinacji.

Ćwiczenie 10:

Rozbijanie przyjemnych i nieprzyjemnych obrazów

1. Pozostawiwszy świadomość w środku głowy, oddychaj swobodnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Wyobraź sobie różę przed sobą na wysokości oczu, w odległości wyciągniętej ręki.
3. Pozwól jej przyciągnąć i zatrzymać nieprzyjemny obraz.
4. Przez chwilę obserwuj ten obraz oraz swoje odczucia.
5. Następnie rozbij różę i obraz za pomocą złotej energii kosmicznej.
6. Sprawdź swoje ugruntowanie i oddychaj głęboko przeponą.
7. Wykreuj nową różę.
8. Pozwól róży przyciągnąć i zatrzymać przyjemny obraz.
9. Przez chwilę obserwuj ten obraz oraz swoje odczucia.
10. Za pomocą złotej kosmicznej energii rozbij różę i obraz.
11. Wprowadź energię z rozbitych obrazów z powrotem przez swoją czakrę korony.
12. Sprawdź swoje ugruntowanie, oddychaj swobodnie i głęboko, pozdrów swoje ciało.
13. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Wyświetlanie innych obrazów

Kiedy koncentrujesz się na jakimś obrazie lub przekonaniu, "wyświetlone" zostają inne obrazy dotyczące tych samych spraw lub uczuć. Podobnie jak oglądanie pogodnego filmu może przywołać z pamięci przyjemne zdarzenia z przeszłości, zwracanie uwagi na swoje przeżycia uruchamia wspomnienie innych doświadczeń. Jasnowidz zauważy, że nagle rozbłyskują skorelowane obrazy, tj. wyłaniają się z pokładów energii. Mówimy, że zostają "wyświetlone".

W przyszłości, kiedy będziesz rozbijać jakiś obraz, zapewne zechcesz też zniszczyć wszystkie obrazy, które „wyświetla” ten pierwszy, czyli te, które dotarły do twojej uwagi. Możesz ich nie widzieć,

lecz jedynie „odczuć” lub „wiedzieć”, że zostały wywołane. Rozbijaj je na róży po kolei albo zbiorowo. Może okazać się, że niektóre są ze sobą powiązane. Czasami będzie ich za dużo, aby można je zniszczyć za jednym razem. W takiej sytuacji wyobraź sobie, że są płonącymi kartkami papieru, które po jednej zwijają się w ogień.

Od czasu do czasu możesz napotkać obraz, który trzeba niszczyć wiele razy, być może codziennie przez miesiąc. Jeśli tak się zdarzy, dodaj nieco lekkości zabawy. Potraktuj to jak przygodę i nie ustawaj w rozbijaniu go. Bardzo przydatna jest także wiedza, jak i kiedy należy na pewien czas „odłożyć na bok” silnie naenergetyzowany obraz lub problem.

Świadome odkładanie sprawy na bok

Jeśli podczas medytacji pojawi się silnie naenergetyzowane i bolesne wspomnienie, trzeba dosłownie „odłożyć je na bok”. Pozwalając sobie na to tworzysz przestrzeń wokół tej sprawy oraz zyskujesz czas na przygotowanie się, aby się z nią uporać. Uszanuj ją i uznaj, że nie musisz od razu się jej pozbywać. Możesz po prostu spuścić na nią kurtynę i wrócić do niej później, kiedy uznasz, że do tego dojrzałeś.

Stworzenie w tym celu własnej metafory odkładania sprawy na bok dostarcza wiele radości i poczucia mocy. Możesz daną sprawę umieścić w szafie i otworzyć drzwi, kiedy będziesz gotów; albo zamknąć ją w skrzyni, którą otworzysz w stosownym czasie. Odkładanie sprawy na bok, z postanowieniem, że zajmiesz się nią, kiedy będziesz gotów, uprawomocnia takie postępowanie i daje ci prawo do stwierdzenia: „Zajmę się tym trochę później”. Możesz pozwolić rozpracowywać ten problem podświadomości i przywołać go do świadomości, kiedy będziesz gotów. Możesz też świadomie badać go, kiedy masz czas i energię, decydując, nad jakim aspektem owej sprawy chcesz pracować w danym momencie.

Silnie naenergetyzowane problemy rzadko można rozwiązać podczas jednej sesji. Odkładanie czegoś na bok oznacza, że zawsze możesz wrócić do danej sprawy i że nie zrezygnujesz z jej rozwiąza-

nia. Zamknięcie czegoś z zamiarem niepowracania doń byłoby formą ucieczki. Naszym zamiarem jest jednak jak najszybszy powrót do sprawy i wykorzystanie swoich ogromnych możliwości do uporania się z nią.

Obrazy innych ludzi w naszej przestrzeni

Często programujemy się nawzajem, wrzucając swoje obrazy w cudzą przestrzeń. Czasami znajdujesz obrazy, które nie należą do ciebie. Trudno jest rozbić czyjeś obrazy, ale można odesłać je z powrotem. Jeśli dany obraz nie znika po kilku próbach, możesz zadać sobie pytanie: „Czy to jest mój obraz, czy cudzy?” Jeśli cudzy, odeślij go z powrotem, najlepiej z radością. Nie musisz wcale wiedzieć, do kogo należy (jeśli nie wiesz tego, możesz pozbyć się go wzdłuż przewodu gruntującego, wyraziwszy życzenie, żeby „wrócił do nadawcy”).

Sugestie dotyczące dalszego postępowania

1. Obserwuj silne oddziaływanie uczuć i wydarzeń na swoje czakry.
2. Zwróć szczególną uwagę na drugą czakrę. Ćwicz jej otwieranie bądź zamykanie, po czym sprawdź, jak wygląda godzinę później. Pamiętaj, że energia drugiej czakry jest dobra, ale stwarza próbie my wtedy, gdy przez cały czas czakra jest otwarta (np. możesz wpuścić do swojej aury energię innych ludzi, utrudniając sobie posiadanie miejsca).
3. Wyciągnij obrazy, które nieświadomie wrzuciłeś do aury swoich współpracowników, przyjaciół i osób ci bliskich. Potraktuj to jak zabawę. Następnie rozbij je i odzyskaj swoją energię.

Rodział 3

Trzeci związek: łączność z innymi

Przejdziemy teraz do trzeciego typu związku, a mianowicie swojej łączności z innymi (od ulubionych zwierząt domowych po naszych przewodników). Wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni. Te wzajemne powiązania są jedną z największych radości wynikających z faktu bycia człowiekiem. Czasami jednak mogą stać się nadmiernie sztywne; zbadaniem tego właśnie problemu zajmiemy się w tym rozdziale.

Odróżnianie własnej energii od energii innych ludzi

Chociaż prawdą jest, że wszyscy stanowimy jedno, obecny sposób percepcji właściwy ludzkości opiera się na wolnej woli i indywidualności. Najwyższa Istota ustanowiła skomplikowany taniec życia na planecie Ziemia i pozwoliła cieszyć się nam wolną wolą dzięki unikalnej dla każdego z nas energii.

Zasadniczy element rozwoju własnej intuicji oraz życia emocjonalnego stanowi nauka rozpoznawania, co jest, a co nie jest naszą energią. Zdobywanie umiejętności rozróżniania, czyja energia znajduje się w mojej przestrzeni, może być bardzo skutecznym narzędziem wejścia w posiadanie swego ciała i aury.

Związki oznaczają współpracę. Kiedy już rozpoznasz czyjąś energię w swojej przestrzeni, możesz odesłać ją właścicielowi. Ale to tylko połowa równania. Jeszcze ważniejsze jest to, że kiedy odnajdziesz cudzą energię w swojej przestrzeni, to zawsze znajdziesz także własną energię w przestrzeni tej osoby. Dlatego oprócz od-syłania cudzej energii musisz wziąć także odpowiedzialność za własną energię, wycofując ją z cudzej przestrzeni. Możesz także poświęcić trochę czasu na rozbicie obrazów związanych ze sprawami i przekonaniem, które wchodzi tu w grę. Przy czym nie jest istotne, czy wiadomo, o jakie sprawy czy przekonania chodzi. Możesz po prostu wykreować różę i nakazać jej przyciągnąć obrazy, co pozwoli energii przeniknąć do twej aury, po czym rozbij różę wraz z obrazami.

Jeśli trzydzieści pięć wcieleń wcześniej pozostawałeś z kimś w jakichś relacjach i nie wypełniłeś swojej karmy z tą osobą, możesz nadal posiadać jakąś część jej energii w swojej przestrzeni, a ona twoją. W swojej aurze możesz odnaleźć energię rodziców, innych członków rodziny, przyjaciół, szefa, byłych kochanków, dzie-ci. ludzi, których nie zauważyłeś, energię swoich poprzednich istnień, nauczycieli, ludzi, których nigdy nie spotkałeś w tym życiu, a nawet energię własnych kotów i psów. Początkowo może się to wydawać przytłaczające, ale nie przejmuj się. Od niepamiętnych czasów tak przedstawia się naturalna anatomia związków na naszej planecie.

Nie można całkowicie oczyścić swojej energii z energii innych istot, ale można odprężyć się i wykorzystać nową wiedzę oraz umiejętności do poprawy, choćby w małym stopniu, ogólnej struktury swoich związków z innymi.

Energia, która nie jest twoja, zawiera życzenia, skłonności i opinie, które nie wypływają z twojej duszy. Jeśli w twojej przestrzeni znajduje się cudza energia, wówczas może ona zaciemniać twój osąd. Na przykład kiedy stwierdzisz u siebie niekontrolowane emocje, to zawierają one w sobie dużą część energii kogoś innego. Emocje składające się z twojej własnej energii mogą być nieprzyjemne, ale zawsze masz możliwość pokierowania nimi w odpowiedni sposób. Jeśli zaś twoja energia znajduje się w cudzej aurze, to nie tylko opóźnia rozwój tej osoby, ale na

dodatek nie masz do niej dostępu. Kiedy ją oddzielisz, efekt będzie zdumiewający, a korzyści nieprzeliczone.¹

Różany „odkurzacz”

Do rosnącej kolekcji narzędzi energetycznych możesz teraz dodać różany „odkurzacz”. Jest to urządzenie pomocne w odróżnianiu i wydobywaniu energii własnej z cudzej. Najprawdopodobniej przekonasz się, że jest wprost bezcenne, ponieważ ułatwia wydobycie z własnej aury energii innych ludzi oraz odsyłanie jej do właściciela.

Różany odkurzacz uzupełnia rolę rozbijającą obrazy, choć jej nie zastępuje. Nie zapominaj, że róża ta pracuje z twoją własną energią, przyciągając twoje własne obrazy z twojej aury, które następnie rozbija, i wprowadza odzyskaną energię w ponowny obieg przez czakrę korony. „Odkurzacz” jest przeznaczony do pracy z energią innych ludzi, wyciągając ją z twojej przestrzeni i przesyłając przewodem gruntującym do środka Ziemi. Ziemia następnie odsyła ją do ponownego wykorzystania przez pierwotnego właściciela.

Aby wykreować różany „odkurzacz”, dokonaj ugruntowania i obejmij w posiadanie miejsce. Następnie wykreuj przed sobą różę, która potrafi „wysać” i zatrzymać energię innych ludzi. Wyobraź sobie, że róża ta ma własny przewód gruntujący. Powiedz sobie: „Mój różany odkurzacz ma teraz przewód gruntujący”. Jak za skinieniem czarodziejskiej różdżki, tak właśnie się stanie. Następnie pozwól energii spłynąć po tym przewodzie do Matki-Ziemi, która z przyjemnością wyśle ją do ponownego wykorzystania przez jej pierwotnego właściciela.

Ćwiczenie 11: Tworzenie „odkurzacza”

1. Pozostawiwszy świadomość w środku głowy, oddychaj swobodnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.

¹ W przyjętej przez nas procedurze wchłaniamy neutralną energię ziemską i kosmiczną, aby wzmocnić związki swojego ciała i osobowości z duszą. Dokładny opis interakcji naszej energii z neutralnymi energiami wykracza poza ramy tematyczne tej książki. Można by jednak powiedzieć, że owe neutralne energie są wykorzystywane tylko do łączenia nas z własną energią i wykorzystywania jej.

2. Wyobraź sobie (zobacz, poczuj, usłysz), że na odległość wyciągniętej ręki na wysokości oczu wykwita róża o średnicy 10-15 cm.
3. Traktując to lekko, jak zabawę, nadaj jej zdolność wysysania energii innych ludzi ze swojej aury.
4. Przydaj jej osobny przewód gruntujący, który umożliwi spłynięcie energii do środka Ziemi oraz ponowne wprowadzenie jej w obieg.
 5. Kiedy będziesz już zadowolony ze swego dzieła, rozbij różę i wprowadź swoją energię w obieg ponownie przez czakrę korony.
6. Ćwicz się w tworzeniu i niszczeniu kilku takich róż.
7. Kiedy skończysz, wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Odróżnianie energii ojca od własnej

W kolejnym ćwiczeniu będziemy odróżniać i porównywać energię swoją i innych. Przekonamy się, że na początek najlepiej jest popracować z energią własnego ojca. Nawet jeśli w tym życiu nigdy nie spotkałeś swego biologicznego ojca, to jego energię możesz wciąż odnajdywać w swej aurze. Jeśli masz ojczyma lub jakiś inny mężczyzna pełni rolę twego ojca, możesz zdecydować się na pracę z jego energią.

Nie wybieramy sobie ojców. Ale nie chodzi tu o to, czy energia twego ojca jest zła; po prostu nie jest ona twoją energią. Pamiętaj: aby nasze życie było pełne i autentyczne, musimy wykorzystywać własną, niepowtarzalną energię. Żadna inna energia nie jest dla nas tak korzystna jak własna.

John: Nigdy nie zapomnę mego pierwszego parapsychicznego seansu. „Odczytywałem” mężczyznę w wieku sześćdziesięciu kilku lat i zobaczyłem naprawdę piękną energię w jego przestrzeni - była to energia jego matki. Wyczuwało się jej ciepło i miłość, ale z drugiej strony bardzo wyraźnie widziałem, jak ogranicza ona całe jego życie. Jego koncepcja samego siebie nie pokrywała się z tym, kim był naprawdę; to była jej koncepcja tego, kim powinien być.

Nikt nie musi przyjmować energii i powrotem

Czasami twój ojciec lub jakakolwiek inna istota, z którą pracujesz, może nie chcieć przyjąć swojej energii z powrotem. Nie ma w tym nic

złego; nikt tego nie musi robić. Możesz przekazać energię przewodnikowi. Możesz przekazać ją Ziemi. Możesz przekazać ją Słońcu. Możesz przekazać ją Najwyższej Istocie. To nie ty decydujesz, co jest dobre dla innych; decydujesz jedynie o tym, co pozostawić w swojej aurze.

Ćwiczenie 12: Rozróżnianie dwu energii

1. Skoncentruj swoją świadomość w środku głowy. oddychaj swobodnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Wykreuj przed sobą różany odkurzacz z przewodem gruntującym.
3. Każ mu wessać trochę energii twego ojca ze swojej aury i za trzymaj ją dla siebie do obserwacji.
4. Przesuń różę swego ojca około 30 cm w lewo.
5. Wykreuj następny różany odkurzacz.
6. Pozwól mu wessać trochę twojej energii.
7. Przesuń swoją różę około 30 cm w prawo.
8. Pamiętaj o tym, żeby oddychać swobodnie i głęboko przeponą oraz porównywać podobieństwa i różnice.
9. Zaakceptuj swoje uczucia i zapewnij im miejsce. Jeśli chcesz, możesz zatrzymać i rozbić każdy obraz, który się wyświetli.
10. Następnie zniszcz różę swego ojca, pozwalając Ziemi przelać weń z powrotem jego energię.
11. Zniszcz swoją różę i wprowadź swoją energię ponownie w czakrę korony.
12. Sprawdź, czy wciąż jesteś uziemiony i czy masz w posiadaniu miejsce.
13. Pozbądź się tej energii, której chcesz się pozbyć.
14. Napelnij swoją aurę świeżą energią ziemską i kosmiczną.
15. Na koniec wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Rozpoznawanie różnorodnych oddziaływań na własną aurę

Być może twój ojciec nigdy nie uświadomi sobie, że odsyłasz mu jego energię, chociaż może odnotować to w podświadomości. I nie cho-

dzi o to, żeby go zmieniać (lub kogokolwiek innego), lecz żeby zacząć rozpoznawać różne wpływy istniejące we własnej przestrzeni, po to by wiedzieć, za co masz być odpowiedzialny. Po usunięciu ze swojej przestrzeni tony energii twego ojca nadal wiele jej ton jeszcze pozostanie. Jak już pisaliśmy wcześniej, możesz traktować to oczyszczanie jak cudowne sprzątanie domu, które powoduje, że stanie się on przestronniejszy, piękniejszy, będzie bardziej odpowiadał twemu „ja”. To sprzątanie może stać się znakomitą zabawą.

Osoby, które mają znakomite kontakty z ojcami, mówią, że nie mają ochoty odsyłać im energii. Zapamiętaj: nie tracisz możliwości kontaktu z energią ojca. Po prostu znacznie skuteczniej możesz funkcjonować opierając się na własnej energii, własnych opiniach, własnych dążeniach i własnych pragnieniach. Kiedy twoja przestrzeń będzie naprawdę twoja, będziesz mógł lepiej kontaktować się z ojcem na dużo głębszej płaszczyźnie - będzie to bezpośredni kontakt duchowy. Poprawi to twoje związki także na płaszczyźnie osobistej.

Bóle głowy bądź uczucie zmęczenia po usunięciu energii

Niektóre osoby zgłaszają, że po wykonaniu ćwiczenia związanego z usuwaniem energii ojca dostają bólu głowy albo też ból głowy mija lub czują się bardzo zmęczone. Zdarza się to bardzo często, chociaż każdy przeżywa to trochę inaczej.

Często rodzice „wskakują” w przestrzeń swoich dzieci, bo chcą "nauczyć" je, jak myśleć, zachowywać się, odczuwać lub postępować. Jeśli ból głowy ustępuje, możesz uznać to za sygnał, że udało ci się rozpocząć usuwanie energii rodziców. Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia ogarnia cię coraz większe zmęczenie lub ból głowy się nasila, być może zaczynasz odczuwać opór wobec usuwania tej energii lub sam podświadomie przeciwstawiasz się próbom wyzwolenia się spod wpływu rodziców.

Wówczas przychodzi ci na ratunek nastrój zabawy oraz pragnienie przeżycia przygody. Ugruntowanie siebie, obejmowanie w posiadanie miejsca, pobudzenie ruchu energii i rozbijanie obrazów — wszystko to

pomaga uniknąć złego samopoczucia. Możesz uziemić nawet swój ból głowy, co pozwoli ulotnić się złemu samopoczuciu (techniki gruntowania dobrze działają na różne dolegliwości fizyczne).

Podczas medytowania pojawiają się obrazy i blokady energii, które mogą wywoływać ból, zwłaszcza wtedy gdy zaczynasz ćwiczyć po długiej przerwie. Podobnie jak właściwe ćwiczenie, dobrze przeprowadzona medytacja przyczynia się do wzmocnienia zdrowia i lepszego samopoczucia. Na każdy ból „wywołany” przez medytację przypadają setki bólów, które dzięki niej ustępują lub których unikasz. Ból czasami pojawia się wówczas, kiedy nowo napływająca energia napotyka opór. Przeanalizowanie tego oporu dostarcza niezwykle cennych informacji.

Aby pomóc sobie w wywołaniu radosnego nastroju, pomyśl o kimś, kto jest ci drogi. Zastanów się przez chwilę, czy nieświadomie nie wtargnąłeś niekiedy w jego przestrzeń - być może nawet w najlepszych intencjach, aby pomóc tej osobie rozumieć, zachowywać się, odczuwać lub postępować w określony sposób. Czy to możliwe, że przekroczyłeś czyjeś granice? Wiele osób jest zaskoczonych, kiedy przygląda się bliżej swoim związkom i zauważa, jak dużo ich energii znajduje się w aurze innych ludzi. Przy odrobinie wprawy będziesz lepiej dostrzegał, jak zachowuje się twoja energia.

Poczucie radości i chęć przeżycia przygody staną się twoimi ważnymi sprzymierzeńcami, w miarę jak będziesz coraz bardziej świadomy energii. Życie to nieustanne odkrywanie i poznawanie. Gdybyś już wiedział wszystko, nie byłoby przed tobą nic do odkrycia. Choćbyś zdobył ogromną wiedzę, ten świat jest na tyle duży, aby stawiać przed tobą wciąż nowe wyzwania. Będziesz rozwijał się nieustannie. Celem nie jest zrozumienie wszystkiego, lecz pełne radości poznawanie swego życia.

Czystość

Różne koncepcje zalecają ochranianie siebie białym światłem lub innego rodzaju „osłoną”, by uniemożliwić wtargnięcie w naszą przestrzeń cudzej energii. Czasami może to być konieczne, ale nie polecamy tego sposobu postępowania na co dzień. Istnieje ogrom-

na różnica pomiędzy osłanianiem siebie a pozostawianiem czystym. Żadna energia nie utknie w otaczającej przestrzeni bez współpracy z naszej strony, zazwyczaj nieświadomej. Zwykle jakaś cząstka ciebie samego zaprasza do twojej przestrzeni cudzą energię - dobrą, złą lub obojętną. Rozpoznanie tej cząstki samego siebie jest niezwykle istotne dla procesu indywidualizacji, dla twego życia.

W miarę postępów w oczyszczaniu się i pogłębianiu autentyczności swojej tożsamości może okazać się, że bardzo rzadko będziesz potrzebował osłony. Coraz lepsze radzenie sobie w groźnych sytuacjach dzięki uznaniu swego prawa do czucia się bezpiecznym i coraz silniejszemu utwierdzaniu się w swojej tożsamości sprawi, że twoją obroną będzie czystość.

Kompleksowe oczyszczanie czakr

Następne ćwiczenie łączy w sobie wszystkie techniki omówione do tej pory w jedno kompleksowe oczyszczanie czakr. Oto poszczególne czynności, które trzeba wykonać: ugruntować się, objąć w posiadanie miejsce, pobudzić ruch energii, otworzyć czakry, oczyścić je, rozbić obrazy, usunąć cudzą energię i odzyskać własną, zamknąć czakry w odpowiednim stopniu i napełnić aurę świeżą energią ziemską i kosmiczną. Dzięki takiemu postępowaniu twoja aura będzie coraz czystsza, a twoja energia będzie przez nią przepływać bez przeszkód. Poprowadzimy cię przez to ćwiczenie krok po kroku. Z omówień tych będziesz mógł korzystać wykonując ćwiczenie w dogodnym czasie.

Oczyszczanie czakr

Oddychając łagodnie przeponą, skoncentruj świadomość w środku głowy, dokonaj ugruntowania i obejmij w posiadanie miejsce, po czym rozpoznaj częstotliwość każdej czakry, poczynając od czakry stóp i przesuwając się ku górze. Następnie przyciągaj do każdej czakry kulę ziemskiej lub kosmicznej energii. Za pomocą stworzonych w wyobraźni rąk delikatnie otwórz czakrę od przodu i od tyłu na tyle szeroko,

aby zapewnić sobie wygodny do niej dostęp. Starannie i troskliwie oczyść każdą czakrę. Bądź delikatny. Pozwól też sobie na odrobinę zabawy. Wyobraź sobie, że używasz eterycznej miotelki albo jedwabiście miękkiej irchy, albo giętkiego eterycznego węża, z którego wytryskuje strumień ziemskiej lub kosmicznej energii, dzięki któremu możesz oczyścić trudno dostępne miejsca.

Po oczyszczeniu czakry wykreuj parę róż do rozbijania obrazów, jedną na przód czakry i jedną na tył. Rozbij obrazy, które pojawiają się z przodu i z tyłu. Następnie zniszcz róże, pamiętając o tym, żeby odzyskaną energię wprowadzić ponownie przez czakrę korony. Wykreuj dwa różane odkurzacze, jeden na przód czakry, a jeden na tył, i wyssij cudze opinie lub energie, których chcesz się pozbyć. Zniszcz te róże. Pozwól Ziemi wprowadzić do ponownego obiegu cudzą energię. Następnie rozbij swój różany odkurzacz i odzyskaj energię, której użyłeś

x

do wykreowania go - wprowadź tę energię do czakry korony. Ściągnij ziemską lub kosmiczną energię, aby napelnić nią całą świeżo oczyszczoną przestrzeń. Podziękuj czakrze za to, że była gotowa się zmienić, po czym zamknij ją, z przodu i z tyłu, do sugerowanego wcześniej stopnia i przejdź do następnej czakry, powtarzając powyższy proces.

Na zakończenie odzyskaj całą energię, którą umieściłeś w aurze innych ludzi, wdychając ją z powrotem albo posługując się techniką różanej anteny satelitarnej (zob. poniżej). Następnie, w uznaniu wszystkich przeobrażeń, których dokonałeś, pogratuluj sobie i utwórz nowy przewód gruntujący dla wylaniającego się twojego odnowionego ja.

Odzyskiwanie własnej energii za pomocą różanej anteny satelitarnej

Na początku tej książki zapoznaliśmy się z łatwą techniką odzyskiwania własnej energii z innego czasu i miejsc - poprzez jej wdychanie. Innym uniwersalnym narzędziem do odzyskiwania dużych ilości energii jest różana antena satelitarna. Jest to technika bardzo atrakcyjna i prosta. Wyobraź sobie nad głową dużą różę w kształcie talerza anteny satelitarnej. Skieruj ją w dowolne miejsce w przestrze-

ni czy czasie, które chcesz oczyścić. Następnie pozwól jej ściągnąć do twojej czakry korony i do teraźniejszości odzyskaną energię. Możesz w ten sposób odzyskać energię z obecnego życia, a także z poprzednich wcieleń. Na zakończenie rozbij różę i pamiętaj o tym, aby wprowadzić swoją energię ponownie do obiegu przez czakrę korony.

Tworzenie i niszczenie róż

Unicestwienie wielu obrazów naraz nazywamy rozbijaniem róż (lub tworzeniem i niszczeniem róż). Warto zdać sobie sprawę z tego, że „wymiatając” obrazy bardzo szybko, nie zdążysz „zobaczyć” ich zawartości. W ciągu pięciu minut usuniesz z tysięcy obrazów. Nie będzie czasu, a i potrzeby zastanawiać się zbyt długo nad każdym z nich. Obrazy, które jesteś gotów wyrzucić, po prostu przestają cię obchodzić; pozwalasz im odpłynąć. Bądź pewien, że przekonania, zdarzenia czy sprawy, wymagające twojej uwagi, będą ukazywały się w miarę, jak będziesz gotów zająć się nimi. Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia twoją uwagę przyciągnie jakiś konkretny obraz, możesz zdecydować, czy powinieneś się zatrzymać i poświęcić mu trochę czasu.

Łatwo jest podczas tych ćwiczeń zlekceważyć tył aury. Rozbijanie róż przed sobą i za sobą pomoże ci oczyścić całą aurę.

Ćwiczenie 13: Kompleksowe oczyszczanie czakr

1. Skoncentrowawszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Poczynając od stóp i przesuając się w górę, od czakry do czakry, delikatnie otwieraj każdą z nich, z przodu i z tyłu, za pomocą wyobrażonych rąk.
3. Oczyszczaj każdą czakrę odpowiednio ziemską lub kosmiczną energią. Do czakr stóp oraz pierwszej, drugiej i trzeciej użyj świeżej energii Ziemi. Do czakr dłoni oraz od czwartej do siódmej użyj złotej energii kosmicznej.
4. Utwórz i zniszcz z przodu i z tyłu różę dla każdego obrazu, który się wyświetli.
5. Wprowadź swoją energię ponownie do obiegu przez czakrę ko-

rony.

6. Utwórz dwa różane odkurzacze dla każdej czakry, z tyłu i z przodu, i wyssij energię innych ludzi.
7. Na zakończenie zniszcz odkurzacze, wprowadzając ponownie do obiegu swoją energię.
8. Napełnij każdą czakrę odpowiednio energią Ziemi lub kosmiczną.
9. Zaniknij każdą czakrę w takim procencie, jaki najbardziej ci odpowiada, na przykład piątą i szóstą czakrę w 80 proc., trzecią, czwartą i siódmą - w 60 proc., czakry stóp i dłoni - w 40 proc., a pierwszą i drugą - w 30 proc.
10. Odzyskaj swoją energię z aury innych osób.
11. Utwórz nowy przewód gruntujący i obejmij w posiadanie miejsce.
12. Pozbądź się nadmiaru energii.
13. Pogratuluj sobie i podziękuj swemu ciału za wolę zmian.
14. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Przewody łączące

Przewody łączące zapewniają nieustanny związek parapsychofizyczny pomiędzy ludźmi, stałą wymianę energii. Według jasnowidzów, przewód taki przypomina przepływ łączącą ludzi. Zazwyczaj łączy jedną czakrę z drugą, choć można je spotkać w każdym miejscu aury i ciała. Na ogół, choć bywają ważne wyjątki, jedynym powiązaniem, które sprzyja rozwojowi, jest przewód gruntujący. Większość połączeń, nawet jeśli tworzone są nieświadomie, ma na celu sprawowanie jakiejś formy kontroli nad innymi bądź wywieranie na nich wpływu. To właśnie poprzez takie połączenia programujemy siebie nawzajem. Bez względu na czystość intencji, powiązania ograniczają rozwój osobisty człowieka. W naszym systemie po znalezieniu powiązań zalecamy usuwanie ich. Kiedy jakieś połączenie wyświetla się przed tobą, możesz przyjąć, że jesteś w stanie odnieść się do danej potrzeby lub przekonania i zacząć usuwać połączenie.

John i Gloria: Nie usuwamy wszystkich swoich połączeń, a tylko te, które nam się ukażą, to znaczy przyciągną naszą uwagę. Uważamy bowiem, że zawsze, kiedy widzimy jakiś przewód we własnej przestrzeni, jesteśmy gotowi do jego usunięcia. Niekoniecznie musi się to odnosić do sytuacji, kiedy widzimy jakieś powiązanie w przestrzeni klienta lub uczestnika zajęć. Ponieważ oni sami być może go jeszcze nie dostrzegają, mogą nie być gotowi do zajęcia się nim. Jeśli okaże się, że usunięcie takiego przewodu byłoby przedwczesne, możemy wyprostować lub naprawić go, albo po prostu zapamiętać i następnie przedyskutować związaną z nim kwestię.

Rodzice

Będąc matką lub ojcem małego dziecka powinieneś być połączony z nim kilkoma przewodami, aby pomagać mu w poznawaniu świata. Mimo to sugerujemy, by przyjrzeć się swym połączeniom z dziećmi. Postaraj się dostarczać odpowiednich energii dla danej fazy ich życia i dotrzymywać kroku ich potrzebom. W końcu potrzebą tą będzie danie im wolnej ręki.

W przypadku opieki nad osobami starszymi połączenia mogą stanowić środki pielęgnacji i pomocy. Ale nawet wtedy dobrze jest często je kontrolować oraz zwracać uwagę na świadome i nieświadome pragnienia ludzi starszych.

Usuwanie połączeń - sposobem poszanowania i ustanawiania granic siebie

Połączenia zawsze były niewidzialnym składnikiem więzi międzyludzkich. Każdy je posiada, tworzy, otrzymuje. W miarę poznawania swojej aury możesz być zaskoczony ilością odkrytych połączeń. Usuwając je sprawisz, że twoje związki staną się głębsze i bardziej autentyczne niż przedtem. Usuwanie połączeń jest znakomitym sposobem na poszanowanie i ustanawianie granic.

Gloria: Kiedy wraz z Johnem zaczęliśmy pracę nad tą książką, niektóre z prezentowanych tu technik i pojęć były dla mnie całkiem

nowe. Pewnego dnia John wyjaśnił, że czasami, kiedy znajduje w swojej przestrzeni czyjś przewód, lekko potrząsa nim, aby lepiej go dojrzeć i ułatwić sobie rozwiązanie skojarzonych z nim spraw, zanim się go pozbędzie. Po usłyszeniu tego zrozumiałam, dlaczego zawsze, kiedy kończyliśmy wspólną pracę, odczuwałam w czakrze gardła zagadkowe drapanie. Zdałam sobie sprawę, że aby lepiej go zrozumieć podczas wspólnej pracy, nieświadomie przysyłałam połączenia do jego piątej i szóstej czakry.

W miarę pogłębiania się wiedzy na temat postępowania z własną energią i brania za nią odpowiedzialności będziesz wysyłał mniej połączeń i mniej ich przyjmował w swojej przestrzeni. Paradoksalnie zaś, coraz bardziej się odseparowując, będziesz tworzyć coraz więcej przestrzeni dla miłości. Naszym bowiem zdaniem, warunkiem koniecznym prawdziwej miłości jest autonomia jednostki. Wtedy tylko możesz wejść w prawdziwe współzależności, kiedy jesteś w sposób rozsądny niezależny. Jednym z celów rozwoju darów parapsy-chicznych jest oczyszczanie przestrzeni dla miłości.

Uczestniczka kursu dla zaawansowanych: Siedemnastolatki bywają całkowicie niekomunikatywne i zbuntowane. W przypadku samotnego rodzica życie z taką osobą w małym mieszkaniu bywa czasami męcząco bolesne, i to dla obojga. Pragnąc nam pomóc. John zasugerował, abym dwa razy dziennie usuwała trochę swojej energii z przestrzeni syna. Już po jednym dniu syn zaczął odzywać się do mnie pełnymi zdaniem i nawet się nie złościł, kiedy prosiłam o powtórzenie (mówił zbyt szybko i niewyraźnie)! Ponownie nawiązaliśmy ze sobą kontakt. Wówczas zrozumiałam, że te techniki naprawę się sprawdzają.

W jaki sposób usuwać połączenia

Żadne połączenie nie może istnieć bez co najmniej nieświadomej akceptacji i współpracy obu stron. Aby usunąć połączenia, od których zdecydowałaś się uwolnić, zobacz, poczuj, usłysz lub wyobraź sobie, jak twoje duchowe ręce, bez niechęci i delikatnie, wyciągają lub wymiatają dany przewód. Wechodź do środka bądź na zewnątrz i wokół każdej czakry. Staraj się nie rozrywać przewodów, ponieważ

mogą one zostawić po sobie dziury w aurze. Pamiętaj, by traktować to lekko, jak zabawę. Delikatnie wyciągaj połączenia i jednocześnie rozbijaj obrazy, które wpuściły je w twoją przestrzeń.

Czasami wystarczy tylko odepchnąć przewody, a te znikają. Często jednak po odepchnięciu przewody nadal krążą w pobliżu, tak jakby chciały sprawdzić, czy robiłeś to na serio. Rozbij obrazy, które połączenia te wyświetlają. Bardzo często będziesz musiał szczególnie troskliwie zająć się jakąś częścią swojej aury i przeprowadzić rozmowę z częścią swego ja, aby nie pozwolić odbudować się połączeniom. Nie musisz wiedzieć, od kogo te połączenia pochodzą, chociaż bardzo często będziesz to wiedział. Tabela 2 (s. 73) pomoże ci zrozumieć przewody najczęściej łączące się z poszczególnymi czakrami.

Czy połączenie może się odbudować? Czasami tak. Jeśli nie zakończyłeś jakiejś sprawy, może ona powrócić. Dlatego tak ważne jest rozbijanie obrazów.

Uczestnik zajęć: Podczas usuwania połączeń z piątej czakry zaczęły się wyświetlać najróżniejsze obrazy i zasady związane z właściwym sposobem wyrażania siebie. Zrozumiałem wówczas, dlaczego tak trudno mi było mówić własnym głosem.

Często będziesz odkrywał kolejne połączenie związane z nowym poziomem tej samej sprawy. Za każdym razem, kiedy usuwasz przewód, w jakimś stopniu uzdrawiasz tę sprawę. Tworzysz swój świat zgodnie z własnymi przekonaniami. Usuwanie połączeń jest w rzeczywistości pracą nad własnymi przekonaniami.

Możesz założyć, że masz jakieś połączenia, jeśli po kilku minutach od odesłania czyjejś energii wraca ona do ciebie ponownie. Inną wskazówką jest ból. Bardzo skuteczne jest rozbijanie obrazów i usuwanie połączeń oraz cudzej energii z bolących miejsc.

Ćwiczenie 14: Usuwanie połączeń

1. Po skoncentrowaniu świadomości w środku głowy, oddychaj ła godnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Wyobraź sobie, że z każdej czakry, poczynając od stóp i stopnio wo przesuwając się w górę, aż do czubka głowy, duchowymi rękami delikatnie usuwasz połączenia z przodu, z tyłu i wokół niej.

3. Wykreuj z przodu i z tyłu róże. Rozbij obrazy włączając swoją energię ponownie do obiegu przez czakrę korony.
4. Wykreuj różane odkurzacze, z przodu i z tyłu, i usuń energię. Zniszcz te róże, pozwalając, aby Matka-Ziemia oddała innym osobom ich energię, a własną wprowadź ponownie przez czakrę korony.
5. Napełnij każdą czakrę odpowiednio energią ziemską lub kosmiczną.
6. Odetnij przewód gruntujący i stwórz nowy, po czym obejmij w posiadanie miejsce.
7. Usuń wszelką energię niepotrzebną twemu ciału i aurze.
8. Zasil swoje ciało i aurę.
9. Podziękuj ciału za gotowość do dokonywania zmian.
10. Na koniec wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Prośba o ujawnienie się powiązań

Możesz opracować własny program z wykorzystaniem tych technik. Na przykład możesz poprosić przewód związany z określonym przekonaniem lub osobą, żeby się wyświetlił. Następnie zaplanuj odpowiednie dla siebie tempo i w duchu zabawy zajmij się pracą nad połączeniami. Możesz wykonać ją w ciągu jednej sesji albo poświęcić temu więcej czasu - tydzień, dwa lub dłużej.

Technika szklanej kuli

Zabawną i skuteczną techniką, która ma pomóc w odnajdywaniu połączeń, jest kreowanie wokół czakry szklanej kuli, wyświetlającej wszelkie znajdujące się w tym miejscu połączenia. Zabarwienie szklanej kuli na różne kolory ujawnia rozmaite połączenia. Po zakończeniu usuń kulę ze swojej aury i rozbij ją. Energję, której użyłeś do wykreowania szklanej kuli, wprowadź ponownie do obiegu przez czakrę korony.

Głona: Lubię posługiwać się szklaną kulą, kiedy pracuję z kimś, z kim jestem wielorako powiązana. Zanim zacznę rozdzielać nasze energie, otaczam się szklaną kulą (o średnicy około 3 metrów) sięga-

jącą na zewnątrz mojej aury. Podczas usuwania połączeń i energii „słucham” tego, co się dzieje na powierzchni kuli - słyszę wtedy połączenia, które usiłują powrócić, stukając w szkło. Pozwala mi to zauważyć je i uszanować, nie przerywając rozdzielania naszych energii. Następnie niszczę szklaną kulę i odzyskuję swoją energię, którą ponownie wprowadzam w obieg.²

Kontrakty

Większość połączeń odpowiada prostym umowom zawieranych z innymi. W miarę kontynuacji pracy nad połączeniami zaczniesz dostrzegać szczególnie ich rodzaj, zwany kontraktem. Jest to umowa pomiędzy dwojgiem ludzi zawarta na bardzo głębokim poziomie, na poziomie jedności. Trudno jest ją usunąć. Kontrakty mogą pochodzić z obecnego życia lub z poprzednich wcieleń. Jeśli trafisz na połączenie, którego nie sposób naruszyć, nawet kiedy poświęcasz temu zadaniu sporo czasu, to często jest ono właśnie kontraktem. Jeśli jesteś bardziej zaawansowany, możesz podnieść swoją energię na poziom jedności i usunąć połączenie z tego poziomu. Ale nawet jako początkujący nie trać otuchy. Jeśli odnajdziesz takie powiązanie i uznasz, że jesteś przygotowany do uwolnienia się od niego, pamiętaj o radosnym nastawieniu i humorze. Rozbijaj obrazy i wdechem wyciągnij swoją energię z tego połączenia. Zbadaj związane z nim przekonania. Postępuj tak przez dzień, tydzień, miesiąc, aż wreszcie kontrakt zniknie. W jaki sposób się dowiedzieć, jakie przekonania są z nim związane? Popatrz nań. Poczuj go. Posłuchaj go. Spytaj go. W końcu przekonania same się ujawnią.

Obecność energii w mojej przestrzeni oznacza współpracę

Uważamy, że nie jest możliwe, aby czyjaś energia bądź wpływ przebywały w twojej przestrzeni bez akceptacji ze strony twojej energii lub

² Chociaż takie podejście wymaga pewnych zdolności jasnovidzenia, to możesz dobrze się bawić poszukując połączeń dzięki patrzeniu, odczuwaniu lub słuchaniu.

bez jakieg3 innej formy przyzwolenia, opartego na pewnych twoich przekonaniach. Współpraca ta może powstać w życiu obecnym lub wywodzić się z poprzednich. Obecność pewnych energii w twojej przestrzeni może być przyczyną problemów. Może wywoływać bóle głowy, a nawet powodować poważne choroby. Jest jednym z aspektów życia, podobnie jak korki na drogach³ - możesz trąbić, wrzeszczeć, miotać obelgi, ale i tak nie zmienisz swojej sytuacji.

Sugerujemy, aby zachowywać cierpliwość i pogodę ducha. Zajmuj się cudzą energią tak długo, aż ją usuniesz, i - co najważniejsze - badaj swoje przekonania odnoszące się do stwierdzonych powiązań. Nasze rozumienie pojęcia „energii w mojej przestrzeni” można w istotny sposób wysubtelnić. Wielce pomocne jest uświadomienie sobie, że praca z „własną energią” w odróżnieniu od pracy z „cudzą” wynika tylko z przyjętego systemu przekonań.

Podwójne przeczenie

Szczegół ten można zrozumieć dzięki podwójnemu przeczeniu. Pierwsze („To nie jest moja energia”) rozpoznaje i neguje myśl, że cudza energia jest tobą. Jeśli jednak zatrzymasz się na tym etapie, będziesz wyalienowany i pełen lęku wobec energii innych ludzi. Musisz zrobić następny, szczególny krok.

Druga, bardziej subtelna negacja jest zaprzeczeniem pierwszej: „Choć ta energia nie jest mną, to w pewien subtelny sposób jednak jest mną”. Jest - ponieważ funkcjonuje wewnątrz twego systemu za twoim przyzwoleniem. Jakieg3 odzwierciedlające ją przekonanie zaprosiło ją tam. Jeśli odesłesz ją z powrotem bez uświadomienia sobie, że zmieniasz bądź przeobrażasz samego siebie, możesz zanegować własną potrzebę zmiany. Jest to postępowanie chybione i niekorzystne. Twoim zadaniem jest odesłać energię w intencji zmiany samego siebie.

³ Nawiasem mówiąc, korki stwarzają doskonałą okazję do rozbijania obrazów „niecierpliwośc3”.

Największa słabość tego systemu

Każdy system ma swoje słabości. Największą słabością naszego systemu jest to, że kiedy ktoś nie zdoła zdać sobie sprawy albo zapomni, że to on świadomie i nieświadomie tworzy swoją własną rzeczywistość, bardzo łatwo popadnie w obiektywizowanie i cierpiętnictwo. Jeśli nie będziesz w stanie usunąć cudzej energii ze swojej przestrzeni i zobiektywizujesz swój problem w ten sposób, że „ktoś inny” w niej przebywa, i będziesz postępować tak, jakby to on był przyczyną twoich problemów - możesz zacząć czuć się ofiarą. To właśnie największa słabość tego systemu.

Istotne jest, aby rozumieć, że nie jesteś ofiarą. Ty sam jesteś odpowiedzialny za swoje uczucia, myśli i reakcje wobec innych ludzi. Być może będziesz musiał unikać kogoś, kto sprawia ci ból. Ale w końcu i tak będziesz zmuszony poradzić sobie z tkwiącymi u podstaw tego bólu przekonaniem i w tym sensie nie jesteś ofiarą (obiektywnie to ktoś mógł wyrządzić ci krzywdę, lecz w ostatecznym rozrachunku to ty jesteś odpowiedzialny za swoje życie i do ciebie należy jego moc). Z powodu przyjętej terminologii prezentowany system może skłaniać niezbyt skrupulatnych odbiorców do obiektywizowania i traktowania siebie w kategoriach ofiary. Musisz nieustannie sobie powtarzać: „Sam tworzę swoją rzeczywistość”.

System ten będzie pomagał ci tylko wówczas, kiedy uzyskasz stan neutralności, wybaczenia, dążenia do poznawania, radości, zadowolenia, zainteresowania, akceptacji.

Poznawanie ukrytych przekonań, które zapraszają „cudzą” energię

Możesz zacząć rozpoznawać przekonania lub potrzeby, które pozwalają wniknąć energii do twojej przestrzeni, prosząc energię, by ujawniła je tobie. Niektóre przekonania będą dobrze ci znane, ale inne mogą cię zaskoczyć. Kiedy odkryjesz jakąś energię w swojej przestrzeni, umieść ją przed sobą na róży i obserwuj przez chwilę. Zwróć uwagę na jej cechy. Następnie spytaj tę energię lub siebie,

co robi w twojej przestrzeni. Czego chce cię nauczyć? Czego twoja dusza chce, abyś się od niej nauczył? Co w tobie odzwierciedla twój partner?

Jeśli energia chce cię kontrolować, spytaj siebie, czy przypadkiem nie oddałeś komuś swojej mocy albo czy ty sam nie kontrolujesz innych w taki sam sposób. Na przykład w małżeństwie jeden z partnerów może otwarcie i bardzo emocjonalnie wyrażać swoje żądania, podczas gdy drugi jest zimny, „intelektualnie obiektywny”, co może być jego zawołanym sposobem kontroli otoczenia. Oboje mogą usiłować przejąć kontrolę. Jeden może być odbiciem drugiego. W innym wypadku jeśli czyjaś energia w twojej przestrzeni promieniuje złością, być może oznacza to, że masz coś do wybaczenia. Powody, dla których zgodziłeś się na wtargnięcie w swoją przestrzeń jakiegoś połączenia lub energii, są w każdym przypadku inne.

Kiedy zaczniesz trafnie rozpoznawać przekonania, które cię ograniczają - kiedy będziesz mógł je zobaczyć, usłyszeć, poczuć czy poznać - będzie to początek ich końca. Najtrudniejszą część drogi będziesz miał już za sobą. Może to trwać dłużej, niż byś chciał, ale kiedy już dostrzeżesz daną energię, będziesz bliski pozbycia się jej. Aby zmienić przekonania, możesz posłużyć się technikami prezentowanymi w tym systemie lub innymi, takimi jak programowanie neurolingwistyczne (NLP).

Najczęściej spotykane znaczenia połączeń w czakrach

Tabela 2 przedstawia niektóre najczęstsze znaczenia przewodów podłączonych do poszczególnych czakr. Tabela ta nie wyczerpuje wszystkich możliwości; należy ją traktować jako punkt wyjścia. Przekonasz się, że powiązania nie stosują się do reguł i mogą występować wszędzie - w aurze i w ciele (w tym w narządach wewnętrznych).

Czakra	Najczęstsze komunikaty	Afirmacje
Pierwsza czakra	Ocalę cię. Ocal mnie. Ugruntuj mnie. Ugruntuję ciebie.	Potrafię siebie ugruntować. Jestem bardzo sprawny. Jestem bezpieczny. Żyję w bezpiecznym wszechświecie. Pielęgnuję i w pełni władam pierwszą czakra.
Druga czakra	Odczuj to, co ja. Czuję to, co ty. Weź w posiadanie moje ciało. Posiadam twoje ciało.	Faktyczne granice mojej osoby. Moje uczucia. Pielęgnuję i w pełni władam drugą czakra.
Trzecia czakra	Powiedz mi, co robić. Przejmę kontrolę nad twoją energią. Weź moją siłę. Daj mi siłę.	Wiem, czego chcę. Mam pełen mocy. Mogę poświęcić swój czas, aby zrozumieć innych. Pielęgnuję i w pełni władam trzecią czakra.
Czwarta czakra	Kocham cię. Kochaj mnie. Dopelnij mnie. Dopelnij cię.	Znam swoje serce. Jestem obdarzony miłością. Kocham siebie. Pielęgnuję i w pełni władam czakra serca.
Piąta czakra	Pozwól mi mówić za ciebie. Mów za mnie. Słyszę cię. Słuchaj mnie. Powiem to, co chcesz usłyszeć. Powiedz to, co chcesz usłyszeć.	Sam mówię za siebie. Słucham z otwartością, uważnie i radośnie. Wyrażam się jasno. Pielęgnuję i w pełni władam piątą czakra.

Tabela 2. Najczęściej spotykane znaczenia połączeń w czakrach.

Czakra	Najczęstsze komunikaty	Afirmacje
Szósta czakra	Widzę cię. Zwróć uwagę na mnie. Co widzisz? Zobacz to, co chcę, abys widział. Patrz za mnie. Pozwól, abym zobaczył to za ciebie.	Potrafię patrzeć samodzielnie. Mogę pozwolić sobie, by mnie widziano. Potrafię dostrzegać cudzy punkt widzenia. Pielęgnuję i w pełni władam szóstą czakra.
Siódma czakra	Pozwól mi myśleć za ciebie. Myśl za mnie. Posiadam ciebie. Posiadaj mnie.	Wiem. Mam pewność. Pielęgnuję i w pełni władam czakra korony.

Sugestie co do dalszego postępowania

1. Powtórz ćwiczenie 12 (Rozróżnianie dwu energii - s. 58) z różnymi osobami, które wiele dla Ciebie znaczą. Z ich przestrzeni przywołaj swoją energię, a im życzliwie odeślij ich energię.
2. Podczas gruntowania i obejmowania w posiadanie miejsca trenuj kreowanie przewodu gruntującego w razie wszelkich bólów głowy i innych drobnych dolegliwości.
3. Jeśli możesz, oczyszczaj wszystkie swoje czakry przynajmniej raz w tygodniu. Przyjdzie Ci to łatwiej, jeśli będziesz czyścić jedną czakrę dziennie.
4. Podaruj rodzinie prezent, z dobrym nastawieniem usuwając wszelkie zbędne połączenia pomiędzy wami. Zastanów się, jakie przekonania pomagają tworzyć i utrzymywać takie połączenia.

Rozdział 4

Czwarty związek: Bóg w sercu

Jesteśmy istotami wielowymiarowymi. Pewne aspekty naszej osobowości funkcjonują w innych wymiarach, w tej chwili i zawsze. Niektóre z nich są niewyobrażalnie rozległe, a jednak w jakimś sensie stanowią część nas, podstawę, z której wyrasta człowiek. Jeśli nawet nie kontaktujemy się z tymi obszarami świadomości, wiedza o tym ułatwia nam nieświadome otrzymywanie od nich wsparcia.

Omówienie większości wymiarów naszego „ja” nie mieści się w zakresie tej książki. Jednakże istnieje pewna olbrzymia, wielowymiarowa część naszej osoby, centralny aspekt nas samych, do której łatwo jest dotrzeć jako do źródła sił w codziennym życiu. Nazywamy ją „Bogiem w sercu”. Jest to ten aspekt Boga, który „wychodzi” ku człowiekowi, oraz ten aspekt człowieka, który zmierza ku Bogu. Aspekt ten, znany także jako głębokie lub wyższe ja, jest fundamentem wszystkich doświadczeń życia. Okazuje nam wsparcie, miłość i opiekę w każdym przejawie naszego życia. Współdziała z głębszego uymiaru z każdym fizycznym aspektem nas samych.

Cztery ćwiczenia dotyczące głębokiego ja pomogą udoskonalić naszą zdolność świadomego porozumiewania się z nim. Pierwsze zaznajamia nas ze wspaniałą energią głębokiego ja. Drugie rozpoczyna

świadomy dialog pomiędzy nami a naszą istotą. Trzecie wymaga partnera i umożliwia odbieranie przekazów od głębokiego ja tej osoby, a następnie przesłanie jej ich z powrotem. Czwarte wprowadza prostą, lecz skuteczną metodę współdziałania ze swoim głębokim ja, aby łatwiej nam było przepracować trudności w relacjach z innymi ludźmi.

Powitanie swojego głębokiego ja

Aby nawiązać łączność ze swoim głębokim ja, wyobraź sobie, że pnieś się w górę po swoich czakrach jak po drabinie. Zaczynj od widzenia, odczuwania, słyszenia lub wyobrażania sobie energii pierwszej czakry, potem drugiej, trzeciej i tak dalej aż do czakry korony. Poświęć od 10 do 30 sekund na jedną czakrę.

Kiedy dotrzesz do czakry korony, skup uwagę na miejscu znajdującym się około 30 cm nad nią. Przyjmij, że tam właśnie widzisz, słyszysz lub czujesz niewielki punkcik najjaśniejszego, białego jak diament, czystego światła. Przywitaj się ze swym głębokim ja i pozwól mu powitać ciebie.

Wprowadź je z tyłu, wzdłuż pleców, do czakry serca. Następnie (tylko w tym pierwszym ćwiczeniu) poświęć trochę czasu na zapoznanie się z energią swej własnej istoty, rozszerzając jasne światło, póki nie wypełni całego twojego ciała i aury. Bądź w swoim głębokim ja nieskończenie radosny, nieskończenie współczujący, nieskończenie odważny, nieskończenie śmiały, nieskończenie czuły i kochający. Ta wspierająca energia pełni leży u podstaw całego twojego doświadczenia.

Następnie ponownie skup światło do rozmiarów główki diamentowej szpilki, odsuń je za siebie na odległość 10-20 cm i spraw, aby tam pozostało. Możesz udawać, że pozostawiasz je w piątym lub szóstym wymiarze, co pomoże ci uświadomić sobie, że jego częstotliwość jest za wysoka dla ciebie jako człowieka, aby, będąc w kontakcie z nią, jednocześnie pozostawać skutecznie ugruntowanym i zaangażowanym w życie codzienne. Praca z tak wysoką częstotliwością, jak podczas ćwiczeń z głębokim ja, wymaga zwracania szczególnej uwagi na swoje ugruntowanie.

Ćwiczenie 15: Przywitanie swojego głębokiego ja

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głę boko przeponą, gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Twórz i niszczy różę.
3. Znajdź częstotliwość każdej czakry, poczynając od pierwszej i przesuwać się ku czubkowi głowy.
4. Skoncentruj uwagę w miejscu znajdującym się około 30 cm nad czubkiem głowy.
5. Wyobraź sobie mocno błyszczące, jasne, diamentowobiałe świa tło - swoje głębokie ja. Ono pozdrawia ciebie, a tyje.
6. Przesuń to jasne, diamentowobiałe światło za siebie i wprowadź do czakry serca.
7. Poczuj, jak to nieskończone światło miłości rozprzestrzenia się po całym twoim ciele i aurze. Przez chwilę pozwól, aby cię pie lęgnowało i umacniało.
8. Pozwól, aby to olśniewające światło skondensowało się do wiel kości główki szpilki w środku twojej klatki piersiowej.
9. Poproś to światło, aby przesunęło się 10-20 cm za twoje ciało.
10. Pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej.
11. Upewnij się, że jesteś ugruntowany i obecny w swoim ciele.
12. Na koniec wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Róża głębokiego ja

W następnym ćwiczeniu róża staje się szczególnym miejscem spotkania ze swym głębokim ja, tak abyście mogli bezpośrednio się porozumiewać. Aby stworzyć takie miejsce spotkań, po prostu wyobraź sobie na wysokości oczu przed sobą piękną różę. Zaprosz do niej swoje głębokie ja i pamiętaj, aby zachować radosny nastrój, rozmawiaj, o czym zechcesz. Sugerujemy prostą rozmowę. Możesz zacząć od zadania łatwych pytań albo od podzielenia się myślami, którymi masz ochotę się podzielić. Niektórzy uważają, że w ciągu jednego posiedzenia dobrze jest poruszać tylko jeden temat. Baw się. Na zakończenie poproś, aby twoje głębokie ja odsunęło się znów za ciebie, zniszczy różę i wprowadź w ponowny obieg swoją energię przez czubek głowy.

Ćwiczenie 16: Róża głębokiego ja

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Twórz i niszczyć róże.
3. Znajdź częstotliwość każdej czakry, poczynając od pierwszej i przesuwać się ku czubkowi głowy.
4. Skoncentruj uwagę w miejscu znajdującym się około 30 cm nad czubkiem głowy.
5. Wyobraź sobie, że twoje głębokie ja cię pozdrowia.
6. Pozdrów je także i zaprosz do róży.
7. Zadawaj pytania i zobacz, poczuj lub usłysz odpowiedzi.
8. Kiedy skończysz, podziękuj swemu głębokiemu ja i poproś je, aby odsunęło się na 10-20 cm za ciebie, na wysokości serca.
9. Pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej.
10. Upewnij się, że jesteś dobrze ugruntowany i obecny w swoim ciele.
11. Na zakończenie powoli wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Para psychiczna komunikacja z głębokim ja

Jest to parapsychiczny akt („odczyt”) dokonywany na rzecz innej osoby. W tym wspomniałym ćwiczeniu nawiązujesz kontakt z głębokim ja tej osoby i przekazujesz jej to, czego się dowiedziałeś. Następnie możecie zamienić się rolami.

Pewność

Sugerujemy, aby podczas ćwiczenia zachować szczególny rodzaj pewności. Unikaj manifestowania, że „masz rację” albo że „wiesz”, co inni ludzie powinni robić. Bądź pewny tego, że odbierasz wrażenia i postrzeżenia, a nie że twoje wrażenia i postrzeżenia są słuszne. Chciej dzielić się swymi spostrzeżeniami (albo tym, co sądzisz, że postrzegasz) oraz interpretacjami. Takie są granice twojej odpowiedzialności. Jeśli zachowasz tego rodzaju pewność, unikniesz narzucania swego punktu widzenia innym.

Co ciekawe, nie ma znaczenia, czy przekazywane przez ciebie informacje są prawdziwe, czy nie - to druga osoba ma zdecydować, czy są one dla niej użyteczne. I nic nie szkodzi, jeśli uzna, że są nieprzydatne. Ty spełniłeś swoją powinność dzieląc się własnymi spostrzeżeniami.

Informacje mogą jawić ci się pod różnymi postaciami. Niektóre będą wymagały interpretacji, inne nie.¹ Na przykład głębokie ja partnera może powiedzieć: „Podejmij tę pracę”. I chociaż partner musi sam zdecydować, czy podjąć pracę, czy nie, ty prawdopodobnie już wiesz, co sugeruje jego głębokie ja. Jeśli ukaże ci po prostu obraz tego, jak podejmuje on pracę, i jeśli wiąże się to z dobrymi odczuciami, taka informacja nie wymaga obszerniejszej interpretacji. Jednak często przekaz jest symboliczny lub metaforyczny i wtedy interpretacja może być potrzebna. Istotnym krokiem w interpretacji przekazu jest odkrycie, czyj symbol bądź metafora zostały przekazane - partnera czy twoja.

Proś o objaśnienie

Zaskakująco prostą i skuteczną techniką objaśniania informacji jest pytanie siebie bądź głębokiego ja twego partnera: „Co to znaczy?” Większość osób na początku niezbyt dobrze rozumie swoje po-strzeżenia, toteż należy prosić o więcej informacji i dzielić się tym, co do nas dociera. Na przykład możesz spytać: „Czy to jest symbol mój, czy mojego partnera?” Jeśli to twój symbol, możesz powiedzieć sobie: „Co ów symbol znaczy dla mnie?” Jeśli otrzymasz obraz, którego nie rozumiesz, możesz powiedzieć: „Boże w sercu tej osoby, nie rozumiem tego, czy możesz mi pomóc?” Możesz zadawać pytania sobie, swojemu głębokiemu ja, głębokiemu ja innej osoby, a nawet samemu sym-

¹ Pojęcia „interpretacja” używamy w rozumieniu potocznym. Jeśli głębokie ja mówi: „Podejmij pracę w IBM”, to z reguły stwierdzenie takie nie wymaga szczególnego objaśniania. Jednakże w ostatecznym rozrachunku wszystkie po-strzeżenia i przekazy wiążą się z pewną interpretacją. Jeśli dana osoba rzeczywiście rozważy pracę w IBM i jest ona osiągalna, to nie potrzeba wiele dodawać. Jeśli jednak nie, wówczas IBM pozostanie pojęciem interpretowanym w zależności od własnych, dowolnych unikalnych skojarzeń twoich lub tej osoby.

bólowi lub postrzeżeniu. „Odczytywanie” informacji może być trudne, jeśli uważasz, że ma przebiegać tak, jakbyś czytał zadrukowaną kartkę. Jest natomiast naprawdę łatwe, jeśli zaufasz swemu umysłowi. Bądź zawsze gotów do dzielenia się informacją, nawet gdy nie potrafisz sprecyzować jej znaczenia lub zagwarantować jej dokładności.

Czasami informacja może wydawać się tak prosta, że jej przekazanie wymaga pewnej dozy odwagi. Często jednak coś, co uważasz za oczywiste bądź banalne, może stanowić wstęp do kolejnego przekazu lub komunikować coś znacznie głębszego.

Uczestnik zajęć: Przekaz, który mój partner w ćwiczeniu otrzymał dla mnie, brzmiał następująco: „Życie jest radością”. Na pozór wydaje się banalnie prosty, ale dla mnie znaczy bardzo dużo. Miałem ostatnio wielkie problemy w kontaktach z pewną osobą

I zapomniałem, że życie jest radością. Wprost trudno mi wyrazić, jak bardzo byłem za to wdzięczny.

W jaki sposób kontaktować się z głębokim ja

Usiądź w dogodnej odległości naprzeciwko partnera. Ustalcie, kto będzie odczytywał pierwszy. Odbiorca musi się ugruntuować, objąć w posiadanie miejsce i nastawić na odbiór.

Jeśli więc to ty jesteś osobą odczytującą, ugruntuj siebie, obejmij w posiadanie miejsce i przenieś świadomość do środka swej głowy. Z zamkniętymi oczami spójrz wskroś ciała osoby, dla której dokonujesz „odczytu”, zajej plecy, i zobacz, poczuj lub usłysz jej głębokie ja. Przekaż mu pozdrowienia. Jego energia „wyświetli” cię i stworzy dla ciebie wspaniałą okazję do oczyszczenia własnych obrazów. Zaczynij od tworzenia i niszczenia róż. Cała procedura powinna zająć od 1 do 2 minut. Następnie powiedz w myślach: „Boże w sercu tej osoby, co chcesz, aby ona wiedziała? Jaką jedną rzecz mogę jej przekazać w twoim imieniu?” Możesz otrzymać informację bardzo szybko, ale kiedy indziej trzeba wykazać się cierpliwością. Zaufaj pierwszemu wrażeniu, jakiego doznasz, a następnie podziel się nim. Jeśli usły szysz: „Wszystko jest wspaniałe!”, po prostu to powiedz. Jeśli ukaże się obraz twojej partnerki i jakiejś starszej kobiety, siedzących sztyw-

no naprzeciw siebie przy stole, możesz zapytać: „Co to znaczy?” Być może padnie odpowiedź: „Trochę już sobie wyjaśniły z matką i wzajemnie sobie wybaczyły. Teraz przyszła pora na więcej”.

Badanie barier często odsłania przydatne informacje

Czasami możesz natrafić na psychiczną blokadę, która uniemożliwia ci widzenie, odczuwanie bądź słyszenie czegokolwiek. Dobrze jest założyć, że sam blok jest źródłem cennych informacji. Rozbij obrazy i spytaj siebie, czyj opór napotykasz: swój czy partnera. Jeśli wygląda na to, że blok nie jest twój, możesz powiedzieć partnerowi: „Nie otrzymuję konkretnej odpowiedzi. Być może to mój opór, a może twój. Oto co widzę”. Następnie opisz blok -jak wygląda, jak go odczuwasz, jak słyszysz. Możesz przekazać swoją interpretację lub spytać, co na ten temat sądzi twój partner. Odkrywanie barier często przynosi bardzo przydatne informacje.

Ćwiczenie 17: Parapsychiczny kontakt z głębokim ja

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Przywitaj się z głębokim ja osoby, która jest twoim partnerem w ćwiczeniu.
3. Twórz i niszczy róże.
4. Poproś głębokie ja partnera o przekaz dla niego.
5. Podziękuj głębokiemu ja partnera.
6. Przekaż to, co odebrałeś podczas kontaktu.
7. W dalszym ciągu twórz i niszczy róże.
8. Sprawdź, czy jesteś nadal ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
9. Wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Rozmowa z głębokim ja

Następne ćwiczenie, rozmowa z głębokim ja, jest najsilniejszą znaną nam metodą oczyszczania relacji z drugą osobą. W swoim głę-

bokim ja możesz otworzyć się na własne emocje i zachować wobec nich większą neutralność. Z wnętrza swojego głębokiego ja możesz porozumiewać się bezpośrednio i w fundamentalny sposób z głębo-

kim ja innej osoby. Ćwiczenie to okazuje się skuteczne w każdych okolicznościach.

Uczestnik zajęć dla zaawansowanych: Mój ojciec był nieuleczalnie chory. Święta Bożego Narodzenia rodzina spędzała w komplecie być może po raz ostatni. Moja sytuacja rodzinna jest niestabilna. Jedna z siostr jest alkoholiczką; pozostałe bardzo jej nie lubią i obwiniają o wszystko, łącznie z chorobą ojca. W związku z tym na dwa tygodnie przed przyjazdem do domu zacząłem przeprowadzać rozmowy z głębokim ja wszystkich członków rodziny po kolei. Po każdej rozmowie odczuwałem pozytywną zmianę w nastrojach rodzinnych. To było cudowne. Tak bardzo się cieszę, że mój ojciec w ostatnie święta był szczęśliwy i uspokojony.

Rozmowa taka to jakby kontakt z głębokim ja osoby nieobecnej, kontakt na odległość z osobą, z którą chcemy rozwiązać jakąś zaszłość. Aby pozostawać neutralnym i otwartym na własny rozwój, prowadząc rozmowę z głębokim ja drugiej osoby sam pozostawaj w kontakcie ze swoim głębokim ja. Ugruntuj się, obejmij w posiadanie miejsce i połącz się ze swoim głębokim ja. Wyobraź sobie, że ty i ono to jeden amalgamat, przy czym nie rozplýwasz się w nim, lecz ono cię obejmuje. W tym objęciu stajesz się bardziej neutralny, kochający, pełen lekkości i radości. To nie jest silny uścisk, a wręcz delikatny.

John: Kiedy zapadam się w swoim głębokim ja, wyobrażam sobie, że leżę na dużych, białych poduszkach wypełnionych cudowną energią Boga w sercu.

Nawet na poziomie głębokiego ja nie zawsze panuje zgoda. Głębokie ja twego partnera może powiedzieć: „Jesteś taki a taki”. Z pozycji swojego głębokiego ja możesz rozbić niektóre obrazy i powiedzieć: „W porządku, słucham”, po czym słuchaj. Następnie przekaż, co ty i twoje głębokie ja macie do dodania. Podczas roz-

mowy pamiętaj, by być w dobrym nastroju i rozbijać swoje obrazy „z problemami”.

John: Raz zdarzyło się coś zabawnego. Posługiwałem się tą techniką w stosunku do osoby, w relacjach z którą miałem mnóstwo problemów. Prowadziłem sesje niemal przez dwa tygodnie, gdy po przebudzeniu się pewnego ranka usłyszałem, jak jej głębokie ja mówi do mnie: „Wiesz, ty także mógłbyś się trochę zmienić”. Do tej pory koncentrowałem się na tym, żeby jej „pomóc”. Tak byłem przywiązany do swego punktu widzenia, że nie przyszło mi na myśl, iż ja także powinienem się w tym związku rozwijać.

Podczas takiej rozmowy również ty musisz być gotów słuchać i zmieniać się. Z poziomu głębokiego ja odkryjesz, że nie jesteś doskonały, ale masz znacznie więcej możliwości. Zmiana często wymaga czasu.

Możesz użyć tej techniki, aby dokończyć to, co niedokończone

Bardzo poruszające jest posługiwanie się tą techniką w stosunku do zmarłych. Niektórzy lubią używać jej, aby się pozdrowić lub pożegnać - kończyć to, co niedokończone. Zmarli także przekazują informacje. Pewna uczestniczka zajęć, posługująca się tą techniką wobec ojca, bardzo ucieszyła się, zrozumiałwszy, że rozpoczął nową przygodę istnienia. Powiedziała: „Cześć, Tato”, a głębokie ja jej ojca odparło: „Nie chcę być więcej tatą”. Następnie przeobraziło się w młodego chłopca i zwracało się do niej już jako ta postać. Było na etapie odkrywania i poznawania wewnętrznych poziomów oraz pełniejszej i bardziej złożonej istoty tożsamości na tych poziomach.

Warto odkrywać możliwości tego ćwiczenia choćby po to tylko, żeby pozdrowić kogoś albo pomóc w ewolucji trudnych związków. Jeśli odnosisz się do własnych trudnych relacji, pamiętaj, że często (a nawet zazwyczaj) najskuteczniejszą techniką uzdrawiania, którą możesz zastosować w stosunku do bliskich ci osób, jest najpierw poznanie, co w tobie krytykują, a następnie leczenie tego problemu w sobie.

Ćwiczenie 18: Rozmowa z głębokim ja

1. Skoncentrowawszy świadomość w środku głowy, oddychaj łągodnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Wejdź w kontakt ze swoim głębokim ja.
3. Przywitaj się z głębokim ja wybranej osoby.
4. Twórz i niszczone róże, pamiętając, by oczyszczać aurę z przodu i z tyłu.
5. Przekazuj swoje słowa powitania, pytania bądź niepokoje.
6. Pozwól głębokiemu ja tej osoby przekazywać informacje tobie.
7. Nadal twórz i niszczone róże.
8. Podziękuj głębokiemu ja.
9. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
10. Wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Sugestie co do dalszego postępowania

1. Nadaj swym kontaktom z głębokim ja miły charakter. Aby pogłębić naturalność i zaufanie w waszym związku, nawiązuj kontakt ze swoim głębokim ja przynajmniej raz dziennie przez tydzień lub dwa.
2. Nawiązuj i poszerzaj kontakty z głębokim ja swoich przyjaciół. Na przykład proś o ukazanie waszych poprzednich wspólnych wcieleń. Możesz tworzyć i niszczyć róże dla wszystkich obrazów, które się wyświetlą.
3. Wybierz osobę, z którą chciałbyś rozwiązać jakiś problem. Przeprowadź rozmowę z jej głębokim ja. Poznaj oba punkty widzenia. Spytaj siebie, w jaki sposób ten problem odbija się w tobie. Ustal wygodne dla siebie tempo przeprowadzania zmian, z krótkimi sesjami ćwiczeń w ciągu kilkunastu dni.

Rozdział 5

Jasnowidzenie: patrzenie z głębi serca

Otwarcie się na zdolności jasnowidzenia wnosi do wszystkiego, co robimy, świeżość, skuteczność, współodczuwanie i wiele radości. Często nasza naturalna intuicja oraz zdolności postrzegania, które stanowią wrodzony aspekt nas samych, są błędnie rozumiane, blokowane, a nawet uznawane za perwersyjne. Odmawianie tym właściwościom prawa do istnienia jest w pewnym stopniu równoznaczne z odmawianiem prawa do istnienia temu, co w nas samych najistotniejsze. Można powiedzieć, że kiedy decydujemy się na rozbudzenie w sobie zdolności jasnowidzenia, rozwijamy umiejętność patrzenia z głębi serca, z głębokiego poziomu, na którym stanowimy jedność ze wszystkimi ludźmi i ze wszystkim, co istnieje. Zachęcamy do takiego rozbudzenia i wykorzystywania darów natury oraz do ponownego zaakceptowania ważnych aspektów samego siebie.

Chociaż w rozwój zdolności jasnowidzenia są zaangażowane całe ciało i aura, to dwa obszary - serce i głowa - dominują. Koncentrując się na jednym lub drugim, można znacznie rozwinąć swą zdolność jasnowidzenia. Jednak, aby było ono bardziej trafne i precyzyjne, potrzebne jest i jedno, i drugie, choć niektórzy uważają, że łatwiej jest im rozpocząć koncentrując się na sercu, inni zaś - na głowie.

Jasnowidzenie z serca

Zaproponujemy kilka technik pozwalających rozwinąć zdolność jasnowidzenia z serca. Jednak ważniejsza od nich jest postawa. Osoby, które nie mają skłonności do osądzania, łatwiej rozwijają w sobie zdolność jasnowidzenia. Wielu z nas chciałoby powstrzymać się od osądzania, ale co to naprawdę znaczy? Osądzanie ma miejsce wówczas, kiedy uważamy, że rozumiemy czyjeś uczucia lub tok rozumowania, albo kiedy wydaje nam się, że wiemy, jakie te uczucia lub rozumowanie powinno być. Innymi słowy, osądzanie jest, według nas, rozumieniem innego człowieka przez pryzmat swojego własnego systemu. Czyli widzeniem drugiej osoby poprzez własne obrazy.

Powstrzymywanie się od osądzania wymaga znajomości własnych uczuć i opinii oraz zgodnego z nimi postępowania, przy czym należy wystrzegać się przekonania, że znamy tajniki duszy drugiego człowieka. Tylko wówczas możemy być odpowiedzialni za swoje emocje i poglądy oraz zgodnie z nimi postępować, a także szanować niepoznawalną wyjątkowość innych osób. Ćwiczenia dotyczące neutralności (zob. rozdział 6) pomogą nam wyzbyć się skłonności do osądzania i otworzyć swe serce.

W poniższych trzech ćwiczeniach z czakrą serca stosujemy technikę zwaną „medytacją przez pośrednictwo”. Wszystko można oczyszczać, uzdrawiać bądź obserwować przy użyciu pośrednika. W tym przypadku tworzymy różę, która ma „zastępować” energię czakr serca, szóstej i korony. Następnie rozbijamy obrazy, wysysamy energię i usuwamy połączenia z róży. Nie musimy szukać połączeń w aurze, gdyż możemy po prostu usunąć je z róży. Po oczyszczeniu róży możemy ją przemienić w dowolny sposób, tak by było przyjemniej na nią patrzeć, odczuwać ją lub słyszeć.

Jasnowidzenie i czakry serca

W tym ćwiczeniu posługujemy się różą, aby łatwiej się otworzyć i oczyścić energię jasnowidzenia z czakry serca.

Ćwiczenie 19: Oczyszczanie jasnowidzenia z czakry serca

1. Po skoncentrowaniu świadomości w środku głowy oddychaj łą godnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Wykreuj naprzeciwko siebie różę i pozwól, aby wypełniło ją jasnowidzenie z czakry serca.
3. Twórz i niszcź różę dla obrazów, które zapalają się w związku z jasnowidzeniem z twojej czakry serca.
4. Usuń połączenia z samej róży.
5. Wyssij wszelką cudzą energię z jasnowidzenia serca.
6. Zakończ nasycając różę miłszym, przyjemniejszym, bardziej odpowiadającym ci kolorem, dźwiękiem lub odczuciem.
7. Kiedy już będziesz zadowolony z wyglądu, dźwięku lub odczucia tej energii, rozbij różę, wprowadź jej energię z powrotem do czakry korony i pozwól jej spłynąć wzdłuż pleców do serca.
8. Pobudź ruch energii.
9. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
10. Na koniec wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Harmonizowanie czakr serca i korony

Bardzo ważnym aspektem jasnowidzenia jest harmonia pomiędzy czakrami serca i korony. Aby do niej doprowadzić, stwórz różę dla każdej z tych czakr, oczyść ich energię, a następnie dokonaj zmian, które, twoim zdaniem, mogą wzmocnić ich harmonię.¹

Ćwiczenie 20: Harmonizowanie czakr serca i korony

1. Po skoncentrowaniu świadomości w środku głowy oddychaj łą godnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Wykreuj różę i pozwól, aby wypełniła ją energia czakry serca.

¹ Ćwiczenie to zostało zainspirowane przez medytację bliźniaczych serc. Choa Kok Sui w jego Pranie Healing (York Beach, Maine 1990, Samuel Weiser; wyd. pol. Cuda uzdrawiania pranicznego, Warszawa 2002, Medium), s. 235—244.

3. Stwórz i niszczone róże dla każdego wyświetlającego się obrazu. Usun powiązania z róży czakry serca, wyslij wszelką cudzą energię i przesun różę około 30 cm w lewo.
4. Wykreuj następną różę i pozwól, aby wypełniła ją energia czakry korony.
5. Twórz i niszczone róże dla każdego wyświetlającego się obrazu. Usun powiązania z róży czakry korony, wyslij wszelką cudzą energię i przesun różę około 30 cm w prawo.
6. Obejrzyj róże ze wszystkich stron, następnie dokonaj takich zmian, które, twoim zdaniem, umocnią ich wzajemną harmonię.
7. Kiedy już będziesz zadowolony z ich energii, rozbij różę czakry serca i wprowadź jej energię z powrotem przez czakrę korony w dół, wzdłuż pleców, do czakry serca.
8. Rozbij różę czakry korony i ponownie wprowadź jej energię do czakry korony.
9. Pobudź ruch energii.
10. Sprawdź, czy jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
11. Na koniec wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Harmonizowanie czakr serca i szóstej

W jasnowidzeniu dużą rolę odgrywa powiązanie pomiędzy cza-krami serca i szóstą. Kultura wytworzyła dychotomię pomiędzy sercem a głową, jednak do rozwoju zdolności jasnowidzenia potrzebna jest przyjazna równowaga obu tych energii.

Aby zharmonizować czakry serca i szóstą, stwórz dla każdej z nich różę, a następnie wyobraź sobie linię, która je łączy i zestrąja. Jeśli nie będą do siebie dopasowane, prawdopodobnie nie uda ci się ich połączyć. Jeżeli zaś linia jest dobrze umocowana, a one wyglądają, są odczuwane czy rozbrzmiewają w pełnej harmonii, to znaczy, że będziesz mógł kontynuować ćwiczenie. Pozwól energii serca wpłynąć do serca, a energii szóstej czakry do tejsze czakry. Następnie spraw, aby energia na linii była elastyczna i także wpłynęła do ciała. Istotna jest energia połączenia, a nie sama linia. Energia ta pozwala koordynować jasnowidzenie z głowy i serca.

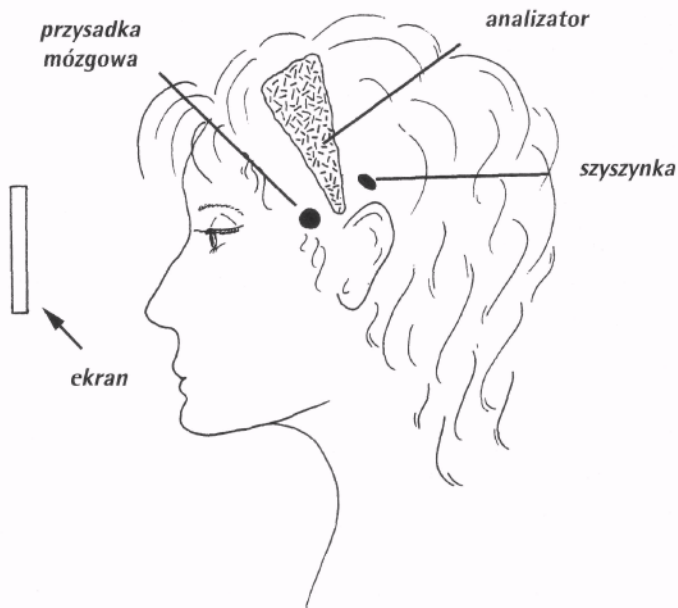
Ćwiczenie 21:

Harmonizowanie czakr serca i szóstej

1. Po skoncentrowaniu świadomości w środku głowy oddychaj łągodnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Wykreuj różę i pozwól, aby wypełniła ją energia czakry serca. Twórz i niszczone różę.
3. Usuń powiązania z róży, wysysij wszelką cudzą energię i przesun różę około 30 cm w lewo.
4. Wykreuj następną różę i pozwól, aby wypełniła ją energia szóstej czakry. Stwórz i niszczone różę.
5. Usuń powiązania z róży szóstej czakry, wysysij wszelką cudzą energię i przesun różę około 30 cm w prawo.
6. Przyjrzyj się różom ze wszystkich stron. Następnie pozwól, aby połączyła je swobodna linia.
7. Spraw, aby wyglądały, były odczuwane bądź brzmiały harmonijnie.
8. Kiedy już będziesz zadowolony z ich harmonii, rozbij różę i wprowadź energię serca z powrotem przez czakrę korony w dół, wzdłuż pleców, do czakry serca.
9. Energię szóstej czakry wprowadź bezpośrednio przez czakrę korony do szóstej czakry.
10. Pozwól energii połączenia trwać swobodnie pomiędzy czakrami.
11. Zniszcz swój obraz rozbijając różę i wprowadź energię z powrotem w obieg.
12. Pobudź ruch energii.
13. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
14. Na koniec wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Głowa: szyszynka, umysł racjonalny i przysadka

Trzy główne funkcje pomocne w rozwoju zdolności jasnowidzenia związane są z szyszynką, umysłem racjonalnym i przysadką. Wskażemy ich lokalizację jako pewien punkt odniesienia, ale koń-



Rys. 5. Szyszynka, przysadka i analizator.

centrować się będziemy głównie na związanej z nimi energii, a nie na samych narządach (zob. rys. 5).

Szyszynka: środek głowy

Kontakt z energią szyszynki, umysłu racjonalnego i przysadki pomoże nam odnaleźć emanujące siłą spokoju miejsce, które nazywamy środkiem głowy, będące zarazem siedzibą naszej duszy. Z centrum głowy emanuje szczególna, spokojna, „wiedząca” energia, umiejscowiona wewnątrz szyszynki i wokół niej. Szyszynka znajduje się mniej więcej pośrodku pomiędzy i tuż nad uszami. Jasnovidze postrzegają jej energię jako spłaszczony owal.

Środek głowy ma tak cudowną, neutralną energię, że warto przez większą część czasu tam właśnie koncentrować swoją świadomość, zwłaszcza podczas działań parapsychoicznych. Zdolności jasnowiedzenia znacznie się powiększą, jeśli pozostawiasz swoją świadomość

w tym właśnie miejscu i patrzysz przez „trzecie oko”- układ przysadkowy.

Umysł racjonalny - analizator

Jeśli skierujesz uwagę nieco ku przodowi, przed szczytną, napotkasz klin energii duchowej tworzącej racjonalny umysł, zwany „analizatorem”, o szerokości mniej więcej 10 cm, a długości około 6 cm, zlokalizowany u szczytu czaszki i zwięzający się w postaci klina do wysokości skroni i nasady nosa.

W rozwijaniu zdolności jasnowidzenia bardzo ważna jest umiejętność rozpoznawania energii analizatora, ponieważ umieszczenie tam świadomości może tę zdolność zablokować. Ponadto ważne jest, aby „przebywać” w analizatorze rozbijając znajdujące się tam obrazy, gdyż zaniechanie tego może wywoływać bóle głowy. Skoro analizator, będący często „intelektualnym straszakiem”, można rozpoznać po jego „poważnej” bądź intensywnej energii, łatwiej go badać, kiedy jesteśmy odprężeni, pogodni i otwarci. Analizator pełni bardzo istotne i złożone funkcje psychiczne. Ich opis wykracza daleko poza cele tej książki. Wystarczy powiedzieć, że jasnowidzenie wymaga giętkiej, lekkiej i ekspansywnej energii. Osobom, które wiele czasu spędzają w swoim analizatorze, może być trudniej otworzyć się na swoje zdolności jasnowidzenia.

Przysadka - trzecie oko

Słynne trzecie oko stanowi układ energetyczny otaczający przysadkę. Parapsychiczne oddziaływanie przysadki skierowane jest na czakrę czoła, znajdującą się pomiędzy brwiami. Energia przysadki opisywana jest często jako subtelna, uspokajająca i żeńska. Zdolność jasnowidzenia pogłębia się, kiedy czakra czoła jest otwarta, a przysadka naenergetyzowana. Przysadka znajduje się nieco przed i poniżej podstawy analizatora. Energię przysadki można odszukać w inny sposób: zamykając oczy i „zawieszając” wzrok na nasadzie nosa (w miejscu, gdzie opiera się oprawka okularów). Jasnowidz widzi przy-

sadkę w postaci podobnej do ziarnka zielonego groszku, umiejscowionego 2,5-5 cm za środkiem brwi.

Badanie szyszynki, przysadki i analizatora

W pierwszym ćwiczeniu na otwieranie zdolności jasnowidzenia odkryjesz różnice pomiędzy tymi trzema energiami psychicznymi. Jako punktów odniesienia dla energii szyszynki, analizatora i przysadki możesz używać ich fizycznej lokalizacji. Każde z tych miejsc można odczuwać w szczególny dla siebie sposób.

Rozpocznij ćwiczenie od zamknięcia oczu i pozostawienia świadomości w środku głowy. Wyczuwaj charakterystyczny spokój.² Swobodnie oddychając wykonaj ugruntowanie siebie i obejmij w posiadanie miejsce, po czym nadal głęboko oddychaj. Relaksuj się przez około 30 sek.

Jedną z najbardziej przydatnych umiejętności w jasnowidzeniu jest zdolność relaksowania się oraz nieporuszania oczami. Po osiągnięciu stanu odprężenia możesz zacząć rozbijać obrazy i przejść od energii szyszynki do głębszej energii analizatora. Zauważ, jak różnią się od siebie. Chociaż większość Judzi odczuwa analizator jako intensywną, skoncentrowaną energię, to nie ustając w rozbijaniu obrazów oczyścisz ją w końcu na tyle, że stanie się znacznie przyjemniejsza i mniej skondensowana, mimo że nadal zachowa fundamentalną linearną racjonalność.

Następnie przejdź łagodnie do przodu i w dół od analizatora do energii przysadki. Najpierw wniknij w samą przysadkę, a następnie skieruj uwagę na czoło, na czakrę brwi, i odkryj obecną tam energię (te dwie podobne energie - przysadki i czakry czoła - tworzą zespół przysadkowy). Przechodź od jednej lokalizacji do drugiej (przysadka i czoło) i kontynuuj rozbijanie obrazów.

Następnie przesuwaj się między wszystkimi trzema miejscami: szyszynką, analizatorem i przysadką, póki nie nauczysz się odróżniać -przez patrzeć, odczuwanie, słyszenie bądź wyobrażanie - tych trzech odrębnych energii. Zakończ ćwiczenie powrotem do środka głowy.

² Czasem w środku głowy mamy tyle cudzej energii, że trudno jest znaleźć uspokojenie. Ale w miarę oczyszczania swojej aury wcześniej czy później znajdziesz spokój.

Ćwiczenie 22:

Badanie obszaru szyszynki, przysadki i analizatora

1. Zamknij oczy, umieść świadomość w środku głowy, oddychaj ła godnie i głęboko przeponą, jednocześnie gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Rozluźniaj się przez około 30 sekund w cichej i spokojnej energii środka głowy.
3. Twórz róże i zacznij z przodu i z tyłu rozbijać wyświetlające się w twojej głowie obrazy.
4. Skieruj uwagę do przodu, ku skroniom, do analizatora i zapoznaj się z jego energią przez około 20 sekund.
5. Nadal twórz i niszczyć róże.
6. Skieruj uwagę bardziej ku przodowi i nieco poniżej analizatora na przysadkę. Zapoznaj się z jej energią przez około 30 sekund.
7. Przesuwaj uwagę tam i z powrotem pomiędzy czakrą przysadki i czakrą czoła przez około 30 sekund.
8. Przenieś uwagę do środka głowy.
9. Powtarzaj cykl, póki nie nauczysz się rozróżniać tych trzech energii, przy czym traktuj to lekko, jak zabawę.
10. Na koniec osiądź w wyciszonym środku głowy i wejdź w jego posiadanie.
11. Stwórz i zniszcz więcej róż, odzyskując swoją energię.
12. Pobudź ruch odświeżającej energii ziemskiej i kosmicznej.
13. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Rozwijanie zdolności jasnowidzenia: oczyszczanie i pobudzanie ruchu energii

Ćwiczenie to pomaga uaktywnić zdolność jasnowidzenia poprzez oczyszczanie i energetyzowanie szyszynki, analizatora oraz zespołu przysadki. Omówimy każdy krok, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je samodzielnie w dogodnym czasie.

Najpierw ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce, po czym w każdym z trzech obszarów rozbij obrazy, wysysj energię, usuń połączenia oraz do każdego z tych narządów dodaj mały przewód

gruntujący. Może on przypominać promień lasera, dwukrotnie lub bardziej cienki od słomki do napojów.

Następnie oczyść i pobudź błękitną i złotą energią kosmiczną szyszynkę wraz z przysadką. Spraw, aby złota promieniowała znad twojej głowy do szyszynki. Przeznacz na to „ładowanie” około 30 sekund, po czym pozwól tej energii skrócić i popłynąć do przodu przez przysadkę, a następnie wypłynąć przez czakrę brwi ku horyzontowi. Pozwól jej nadal płynąć, a sam przejdź do następnego zadania.

Aby pobudzić przysadkę, wyobraź sobie szafirowobłękitną energię kosmiczną płynącą od strony horyzontu i wpływającą przez twoją czakrę brwi do przysadki. Pozwól jej „ładować” przysadkę przez około 30 sekund. Następnie spraw, by energia ta skróciła i wpłynęła do szyszynki, po czym wypłynęła przez czakrę korony w kosmos. Niech te dwa strumienie wpływają, mieszają się i tańczą przez mniej więcej minutę.

Ćwiczenie 23:

Oczyszczanie i pobudzanie ruchu energii

1. Oddychaj łagodnie i głęboko przeponą, ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce, po czym wycisz się na około 30 sekund.
2. Znajdź energię szyszynki, po czym twórz i niszczone.
3. Usuń z niej połączenia. Stwórz różany odkurzacz i usuń cudzą energię. Nadaj szyszynce jej własne ugruntowanie i napełnij ją energią złotego słońca.
4. Znajdź energię analizatora, po czym twórz i niszczone.
5. Usuń z niego połączenia. Stwórz różany odkurzacz i usuń energię. Nadaj analizatorowi jego własne ugruntowanie i napełnij energią złotego słońca.
6. Znajdź energię przysadki, po czym twórz i niszczone.
7. Usuń z niej połączenia. Stwórz różany odkurzacz i usuń cudzą energię. Nadaj przysadce jej własne ugruntowanie i napełnij ją piękną kulą szafirowobłękitnej energii kosmicznej.
8. Pozwól, aby złote światło znajdujące się około 30 cm nad twoją głową naświetlało przez chwilę szyszynkę, a następnie zawróć

- je - niech przepłynie przez przysadkę, po czym odpłynie ku horyzontowi. Pozwól mu nadal krążyć.
9. Pozwól, aby promień szafirowobłękitnego kosmicznego światła z horyzontu wpadł przez twoją czakrę brwi i naświetlał przez chwilę przysadkę, po czym pozwól temu błękitnemu światłu wpłynąć do szyszynki, zawrócić i wypłynąć przez czubek głowy.
 10. Pozwól tym dwóm strumieniom mieszać się i tańczyć przez oko
to 30 sekund.
 11. Stwórz i niszczyć różę, a następnie wprowadzaj energię ponownie w obieg.
 12. Sprawdź, czy wciąż jesteś uziemiony i czy masz w posiadaniu miejsce.
 13. Na koniec wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Nakładanie się pól przysadki i szyszynki

Znacząco podniesiemy swoją zdolność jasnowidzenia, pozwalając, aby pola szyszynki i przysadki doładowywały się wzajemnie i częściowo pokrywały. Procedura opiera się na poprzednim ćwiczeniu i różni się odeń tym tylko, że rozszerzamy złotą i błękitną energię kosmiczną szyszynki i przysadki do wielkości kuli o średnicy 5-8 cm, zanim pozwolimy im wypłynąć.

Ćwiczenie 24:

Nakładanie pól szyszynki i przysadki

1. Oddychaj łagodnie i głęboko przeponą, ugruntuj się, obejmij w posiadanie miejsce i rozluźnij się.
2. W ciągu całego ćwiczenia twórz i niszczyć różę.
3. Znajdź energię szyszynki. Następnie pozwól złotej energii kosmicznej znad swojej głowy wpłynąć do szyszynki i naenergetyzować ją.
4. Pozwól, aby przez 30 sekund rosło natężenie energii, po czym aby ta zintensyfikowana energia utworzyła wokół szyszynki kulę o średnicy 5-8 cm.
5. Pozwól kuli pozostać w tym miejscu i skieruj uwagę na przysadkę.

6. Znajdź energię przysadki. Następnie pozwól, aby promień szafirowobłękitnego światła prosto z horyzontu dotarł przez twoją czakrę brwi do przysadki i naenergetyzował ją.
7. Pozwól, aby przez 30 sekund rosło natężenie energii, po czym aby ta zintensyfikowana energia utworzyła wokół przysadki kulę o średnicy 5-8 cm.
8. Pozwól tym dwóm kulom - złotej i błękitnej - częściowo przeniść się wzajemnie prawie przez minutę - lub tak długo, jak będzie ci to odpowiadało.
9. Przez około 60 sekund pozwól obu strumieniom mieszać się i łączyć, po czym niechaj złoty wypłynie w stronę horyzontu, błękitny zaś - przez czubek głowy w kosmos.
10. Pozwól świadomości pozostać w środku głowy.
11. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
12. Na koniec wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Stymulacja szyszynki

U większości ludzi szyszynka zaczyna wapnieć i usztywniać się około szóstego roku życia. Zdolność jasnowidzenia można powiększyć przez parapsychoiczną stymulację szyszynki. Wyobraź sobie, że -zminiaturyzowany - siedzisz za szyszynką i delikatnie masujesz ją przez około 10 sekund. Pamiętaj, że działasz uzdrawiająco na narząd fizyczny, a jednocześnie wzmacniasz wyższe, inne niż fizyczna, częstotliwości gruczołu. Pozwól energii delikatnie rozpląnąć się po całej głowie, a następnie po całym ciele i aurze. Uwaga: Nie ćwicz zbyt długo. Jeśli przesadzisz, może rozboleć cię głowa.

Ćwiczenie 25: Stymulacja szyszynki

1. Pozostaw świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie przez nos, ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Zaczynaj tworzyć i niszczyć róże.
3. Wyobraź sobie, że -zminiaturyzowany - siedzisz za swoją szyszynką, delikatnie masując ją przez około 10 sekund. Pozwól,

- aby szyszynkę oraz otaczającą ją kulę płynu wypełniło jaśniejsze światło.
4. Pozwól, aby energia wytworzona podczas tego zabiegu rozplynęła się delikatnie po głowie i całym ciele.
 5. Oddychaj przeponą powoli i łagodnie mniej więcej przez minutę.
 6. Powtórz cały cykl powoli dwa razy, pamiętając, by w przerwie między cyklami oddychać swobodnie przez minutę.
 7. Na koniec pozostań w środku głowy, sprawdź, czy jesteś ugrunтовany i czy masz w posiadaniu miejsce.
 8. Następnie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Ekran y jasnowidzenia

Jak wiemy, światło, które dostrzegamy oczami, biegnie od obserwowanego obiektu przez soczewkę oka i pada na siatkówkę. Następnie mózg interpretuje obraz ukazany na ekranie siatkówki. Elementy naszej duchowej anatomii zwane „ekranami” przypominają siatkówkę. Posługując się ekranami możemy „zobaczyć” i odczytać informacje parapsychiczne. U większości osób ekran y te jawią się w postaci prostokąta, bardzo podobnego do ekranu kinowego.

Chociaż dysponujemy wieloma ekranami, podczas seansów jasnowidzenia posługujemy się tylko jednym. Znajduje się on od 10 do 30 cm przed czołem. Można zobaczyć go z otwartymi albo zamkniętymi oczami, chociaż łatwiej z zamkniętymi (kiedy nabierzesz wprawy, będziesz mógł korzystać z ekranu zarówno z zamkniętymi, jak i otwartymi oczami). Rozmiary ekranu bywają bardzo różne - 10 na 15 cm, 20 na 25 cm lub więcej.

Dzięki ekranowi podczas jasnowidzenia dostrzegasz więcej szczegółów. Pozwala on także bezinwazyjnie odczytywać energię w trakcie pracy z innymi osobami -jeśli w takiej sytuacji nie użyjesz ekranu, możesz wciągnąć energię tej osoby w swoją drugą cza-krę, co, jak być może pamiętasz, odradzamy.

Posługiwanie się ekranem jest łatwe. Na przykład jeśli chcesz przyjrzeć się energii jednej ze swoich czakr, po prostu poproś energię tej czakry o pojawienie się na ekranie, i pozwól, aby wypełnił się

on szczegółami. Możesz też poprosić całą aurę o ukazanie się na ekranie oraz aby pojawiły się na nim wszelkie zatory energii, połączenia albo cokolwiek innego, czemu chcesz się przyjrzeć.

Odnajdywanie parapsychicznego ekranu

Poniższe ćwiczenie pomoże ci zlokalizować swój parapsychiczny ekran. Najpierw oczyść i naenergetyzuj czakry dłoni. Następnie przy ich pomocy znajdź swój ekran, który prawdopodobnie znajduje się 10 do 30 cm przed twoim czołem (odległości bywają różne). Z zamkniętymi oczyma wyciągnij rękę przed czołem i powoli przybliżaj ją do siebie, póki nie poczujesz, że „uderza” ona w bardzo delikatną energię ekranu (rys. 5, s. 90).

Ćwiczenie 26: Lokalizowanie własnego ekranu parapsychicznego

1. Skoncentruj świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głę boko przeponą, ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Zaczynaj tworzyć i niszczyć róże.
3. Wyciągnij rękę przed siebie i powoli przyciągaj ją ku sobie, póki nie poczujesz lub nie dotkniesz swojego ekranu.
4. Poruszaj ręką tam i z powrotem, obserwując energię ekranu.
5. Pobudź ruch energii i na zakończenie sprawdź swoje ugruntowanie.

Jeśli nie możesz zlokalizować ekranu, stwórz go

Jeśli czujesz, że mimo wielu prób nie możesz znaleźć ekranu, stwórz go. W końcu najprawdopodobniej znajdziesz więcej ekranów lub stworzysz ich tyle, ile zechcesz. W niektórych systemach zaleca się wręcz, by tworzyć i niszczyć ekrany po każdym ich użyciu. Ponadto sam akt tworzenia ekranu może wzmacniać zdolność jasnovidzenia.

Oczyszczanie i regulacja ekranu

Ekran często wymaga naprawy lub oczyszczenia. Może zostać wypchnięty z właściwego miejsca lub rozbity, a najczęściej bywa zabrudzony. Na nim, wokół niego i za nim mogą zbierać się: energia,

powiązania oraz obrazy z obecnego życia i poprzednich wcieleń, toteż należy czyścić wszystkie zagłębienia i rysy. Naenergetyzuj swój ekran złotą energią słońca, po czym pozwól mu nabrać własnego koloru. Na koniec warto uziemić ekran. Kiedy skończysz oczyszczanie i gruntowanie, „obejmij w posiadanie” ten własny unikalny sposób patrzenia, afirmując w myślach: „Mój ekran”. Dodam, że warto obserwować, jakie pojawiają się obrazy, kiedy zaczynamy oczyszczać swą zdolność jasnowidzenia.

Uczestnik zajęć dla zaawansowanych: Kiedy po raz pierwszy zacząłem czyścić swoje duchowe ekrany, byłem bardzo zdziwiony, spostrzegając na nich obrazy mojego dziadka -wszystko, co widziałem, wiązało się z jego sukcesami.

Uczestnik zajęć dla zaawansowanych: Na początku trudno mi było cokolwiek zobaczyć. Kiedy zacząłem czyścić swój duchowy ekran, ukazały się „zasady”, że nie wolno mi zajmować się jasnowidzeniem. Codziennie przez tydzień rozbijałem róże i usuwałem powiązania oraz energię, po czym moja zdolność jasnowidzenia znacznie się poprawiła.

Ćwiczenie 27: Czyszczenie i naprawa ekranu

1. Skoncentruj świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą, ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Rozluźnij się i spraw, by oczy nie poruszały się.
3. Twórz i niszczone róże.
4. Wyobraź sobie, że widzisz swój ekran, ustawiasz go we właściwej pozycji i miękką ściereczką czyścisz go z obu stron.
5. Wyssij całą cudzą energię i rozbij znajdujące się na niej obrazy.
6. Usuń powiązania ze swojego ekranu, z przodu i z tyłu. Z pomocą wyobraźni napraw każde uszkodzenie, jakie znajdziesz.
7. Naładuj ekran złotym słońcem, po czym pozwól mu powrócić do własnego koloru.
8. Nadaj mu przewód gruntujący.
9. Afirmuj w myślach: „Mój ekran”.

10. Nadal twórz i niszczyć róże.
11. Pobudź ruch energii.
12. Na koniec wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Odczytywanie z ekranu

Po naprawie i oczyszczeniu ekranu zacznij ćwiczyć odczytywanie. Zbadaj możliwości widzenia z oczami otwartymi i zamkniętymi. Często łatwiej jest zobaczyć więcej z zamkniętymi oczami. Większość osób woli stosować albo jeden sposób, albo drugi, chociaż można używać ich także łącznie.

Aby rozpocząć pracę z wykorzystaniem ekranu, zamknij oczy, zlokalizuj ekran, po czym poproś którąś z czakr, żeby się na nim wyświetliła. Oddychaj swobodnie, rozbijaj obrazy i pozwalaj, aby oczy pozostawały nieruchome i rozluźnione w czasie, gdy ekran zapełnia się szczegółami. Dokładnie oglądaj ten obraz i baw się nim. Ćwicz się w oglądaniu go pod różnymi kątami. Możesz także posłużyć się wyobraźnią do uzdrowienia go. Dobrej zabawy!

Ćwiczenie 28: Odczytywanie z ekranu

1. Zamknij oczy, skoncentruj świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą, ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Rozluźnij się i zachowaj oczy nieruchome.
3. Stwórz i niszczyć róże.
4. Znajdź swój ekran i poproś jakąś czakrę, żeby się na nim ukazała.
5. Rozluźnij się i pozwól, aby ekran wypełnił się szczegółami. Do kładnie obejrzyj obraz. Uzdrów go w wyobraźni.
6. Jeśli chcesz, powtórz wszystkie czynności z inną czakrą.
7. Nadal twórz i niszczyć róże.
8. Kiedy skończysz, zniszcz wszystkie obrazy, które pozostały na ekranie.
9. Pobudź ruch energii.
10. Na koniec wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Pomiar odległości między energiami szóstej czakry

Wiele wcześniejszych ćwiczeń rozwijających zdolność jasnowidzenia (czyli parapsychiczny zmysł wzroku) można wykonywać wykorzystując zdolność „jasnocucia” (czyli parapsychiczny zmysł odczuwania). Wykonując te ćwiczenia uaktywnisz energie jasnowidzenia, nawet gdy korzystasz z jasnocucia. Na pewnym etapie rozwoju każdy uczy się wykorzystywać energie duchowe w wymiarze wizualnym. Opisane niżej ćwiczenie ogromnie pomaga rozwinąć zdolność posługiwania się energiami szóstej czakry w wymiarze wizualnym. W poprzednich ćwiczeniach kierowaliśmy uwagę w inne strony, tutaj zaś najważniejsze jest, aby skoncentrować ją w środku głowy i z tej pozycji obserwować swój analizator, przysadkę i ekran.

Pracuj najpierw z analizatorem, następnie z przysadką, a na końcu z ekranem. Ugruntuj się, obejmij w posiadanie miejsce i umieść świadomość w środku głowy. Stamtąd zmierz odległość do analizatora. Potem, pozostając w tym samym miejscu, patrz z tej odległości na analizator. Powtórz procedurę w stosunku do przysadki i ekranu. Być może zobaczysz dużo, być może nie. Istotne jest, by wyobrazić sobie poczucie odległości.

Ćwiczenie 29: Pomiar odległości między energiami szóstej czakry

1. Umieść świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą, gruntując się i obejmując w posiadanie miejsce.
2. Stwórz i niszczone róże.
3. Koncentrując świadomość w środku głowy, zmierz - zobacz, od czuj lub usłysz - odległość pomiędzy środkiem głowy a analizatorem (aby stała się bardziej realna, określ ją liczbowo).
4. Po jej zmierzeniu pozostań w środku głowy i przez 10-30 sekund patrz z tej odległości na analizator.
5. Kiedy skończysz ćwiczenie z analizatorem, stwórz i niszczone róże oraz sprawdź swoje ugruntowanie.
6. Zmierz odległość pomiędzy środkiem głowy a przysadką i patrz z tej odległości na przysadkę. Następnie powtórz wszystkie te czynności z ekranem przed swoim czołem.

7. Pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej.
8. Sprawdź, czy nadal jesteś uziemiony i czy masz w posiadaniu miejsce.
9. Na koniec wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Oddychanie w głąb przysadki i szyszynki

Bardzo prostym i skutecznym sposobem oczyszczania i rozwijania w sobie zdolności jasnowidzenia jest łagodne i powolne oddychanie „w głąb” szyszynki oraz przysadki przy jednoczesnym obserwowaniu tego oddechu. Polega to na wdychaniu swojej energii i pozbywaniu się za każdym wydechem cudzej. Dla wielu osób skuteczność tego ćwiczenia wzmacnia intonowanie zgłoski „om”.³

Koncentrowanie się na czubku nosa

Kolejnym znakomitym ćwiczeniem, które polecamy, jest łagodna koncentracja (z otwartymi oczami) na czubku nosa. Pomaga ona wyeliminować napięcie i zrelaksować mięśnie gałki ocznej. Najważniejsze to nauczyć się delikatnie koncentrować na czubku nosa. Nie należy zbyt długo lub zbyt intensywnie wykonywać tego ćwiczenia, gdyż grozi to bólem głowy lub nadmiernym napięciem mięśni gałek ocznych. Czas koncentracji winniśmy ostrożnie wydłużać w ciągu wielu tygodni.

Nieporuszanie oczami

Zachowanie nieruchomych oczu zwiększa wyrazistość kolorów, szczegółowość obrazów, głębię informacji oraz odbioru. Jeśli chcesz to osiągnąć, przymknij powieki, oddychaj głęboko i łagodnie i przeznacz chwilę na unieruchomienie oczu. Pozwól odpocząć swoim fizycznym oczom po to, żebyś mógł widzieć „oczami duszy”.

Gloria: Musiałam nauczyć się, w jaki sposób trwać możliwie spokojnie podczas dokonywania „odczytu”. Kiedy nastawiałam się na „otrzymywanie” informacji, całe moje ciało usztywniało się i wszystko traciłam. Wyglądało to tak, jakbym przypadkowo wcisnęła przycisk

³ Oddychanie przez czakry jest także znakomitym sposobem oczyszczania ich, przez wdychanie do nich własnej energii, a wydychanie cudzej.

„delete" na komputerze - z ekranu natychmiast wszystko znikало. Musiałam przerywać odbiór, pooddychać swobodnie, otrząsnąć się z nadmiernej powagi i napięcia, i dopiero po tym, rozluźniona, powracałam do informacji.

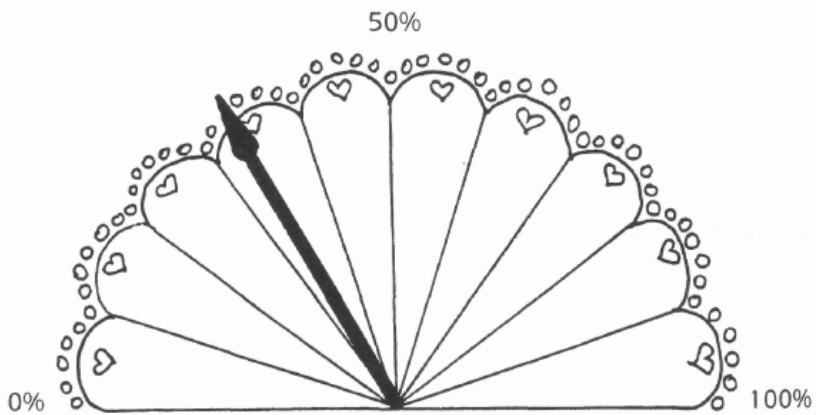
Równie przyjemne jak zdobywanie dostępu do informacji parapsychicznych, jest zgłębianie stanu pełnego uspokojenia i bezruchu -nie poszukiwania informacji, lecz kompletnego wyciszenia.

Posługiwanie się wskaźnikiem

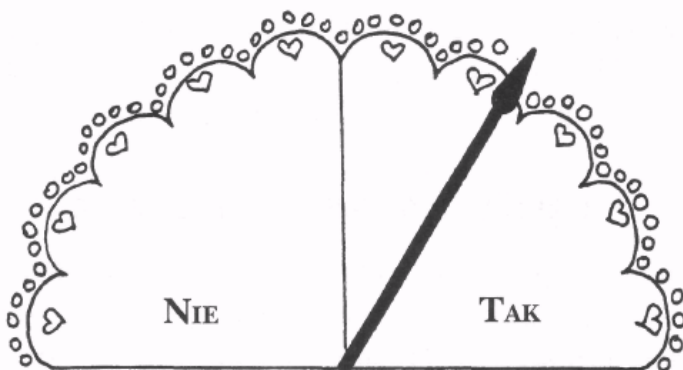
Wielu jasnowidzów, zarówno początkujących, jak i doświadczonych uważa, że łatwiej jest oceniać bądź wyjaśniać parapsychiczne informacje dzięki zastosowaniu narzędzia zwanego „wskaźnikiem parapsychicz-nym" (rys. 6). Można z niego korzystać na wiele sposobów. Bardzo proste i skuteczne jest skonstruowanie wskaźnika, który pomaga sprecyzować odpowiedź na „tak" lub „nie". Inny może pomóc ustalić proporcje. Na przykład kiedy znajdziesz w aurze jakieś przekonanie, możesz skonstruować wskaźnik, który pokaże, w jakim stopniu składa się ono z twojej energii, a w jakim z cudzej. Kiedy usuniesz cudzą energię, okaże się, że znacznie łatwiej przyjdzie ci to przekonanie zmienić lub poprawić.

Sugestie co do dalszych poszukiwań

1. Aby nabrać wprawy w uaktywnianiu zdolności jasnowidzenia, wybierz kogoś, z kim się nie zgadzasz, i po prostu „zobacz" jego punkt widzenia, jednocześnie ćwicząc się w powstrzymaniu od wszelkich ocen i chęci zmiany tej osoby.
2. Wyobraź sobie obraz na swoim duchowym ekranie i spraw, aby zawierał jak najwięcej szczegółów. Ćwicz zbliżenia swojej twarzy, oczu, dłoni lub swoich czakr, po czym wracaj do dalekiego planu. Następnie odwróć się tyłem i powtórz ćwiczenie.
3. Zlokalizuj i oczyść kilka innych duchowych ekranów. Łatwiej ci będzie je znaleźć, kiedy zamkniesz oczy i zwrócisz uwagę na to, gdzie w umyśle czy w aurze poszukujesz informacji. Wiele osób znajduje jeden ekran na czole, a inny tuż przed przysadką.



1. Wskaźnik procentowy



2. Wskaźnik tak-nie

Rys. 6. Wskaźniki.

Rozdział 6

Stan współczucia: neutralność

Subtelny stan neutralności, jedno z najpotężniejszych i najskuteczniejszych narzędzi radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, zajmuje bardzo ważne miejsce w naszych ćwiczeniach. Neutralność rodzi emocjonalną otwartość, która umożliwia nam pozbycie się oporu wobec doświadczeń. Ograniczamy się po prostu do obserwacji i pozwalamy swoim przeżyciom być tym, czym są - nie oceniamy ich, nie chcemy ich zmieniać. Neutralność w subtelny sposób umożliwia nam odczuwanie współczucia wobec siebie i innych.

Neutralność i rozwój

Jak podają niektóre źródła, nasz rozwój zależy w 95 proc. od jednej jedynej techniki, a mianowicie neutralności.¹ Neutralność nie jest brakiem uczuć, lecz otwarciem się na złożoność uczuć i doznań, ich subtelność oraz wielowymiarowość. Kiedy osiągasz neutralną perspektywę, stajesz się bardziej zakorzeniony w teraźniejszości, skuteczniejszy. Pogłębia się twoja zdolność pojmowania i znika większość problemów. Znacznie głębsze i znaczące stają się twoje związki interpersonalne. Pojawia się większe współczucie dla siebie i innych.

¹John po raz pierwszy usłyszał te dane na wykładzie J. Fultona, wieloletniego zasłużonego nauczyciela Berkley Psychic Institute, założonego przez Lewisa Bostwic-ka, a obecnie dyrektora Aesclepiion Institute. Większość informacji, na których opiera się ta książka, pochodzi z kaset wydawanych przez **BPI** bądź Aesclepiion Institute.

Zanim zaczniemy rozwijać postawę neutralności, popatrzmy, co się dzieje, kiedy nie jesteśmy neutralni.

Celowe „wyświetlanie” siebie

Technika, którą stosujemy, aby osiągnąć stan braku neutralności, nazywa się „wyświetlaniem” siebie. Myślimy o czymś naładowanym emocjonalnie, a następnie pozwalamy, by wszystkie obrazy skojarzone z tą sprawą zintensyfikowały się i ujawniły, „wyświetliły” na chwilę w aurze. Ta intensyfikacja powinna pozwolić na znacznie lepsze uświadomienie sobie obrazów we własnej przestrzeni w momencie, kiedy są energetyzowane. Umiejętność „wyświetlania” siebie oraz rozpoznawanie, kiedy „wyświetlamy się” spontanicznie, jest niezwykle silnym mechanizmem znajdowania i usuwania psychicznych/emocjonalnych bloków z własnej aury. Przed rozpoczęciem ćwiczeń neutralności poświęć jedną lub dwie minuty na to, aby się przekonać, co dzieje się, kiedy się „wyświetlasz”.

Ćwiczenie 30: „Wyświetlanie” siebie

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą.
2. Zamknij oczy i wykreuj przed sobą różę.
3. Wyobraź sobie obraz czegoś, co cię niepokoi lub martwi, i umieść ten obraz na róży.
4. Niczego nie zmieniając pozwól swojej aurze wypełnić się różnymi emocjami i obrazami, które wyświetlają się w twojej przestrzeni z związku z tym niepokojącym obrazem.
5. Pozwól tym coraz intensywniejszym obrazom i emocjom narastać przez minutę lub dwie. Jednocześnie obserwuj swoje ciało, oddech, emocje, po prostu „godząc się” na nie.
6. Kiedy uznasz, że „wyświetliłeś się”, ugruntuj się, obejmij w posiadanie miejsce i wysadź w powietrze wszystkie obrazy.
7. Podziękuj swemu ciału za gotowość do zmian i pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej.
8. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny

Kultywowanie neutralności: współczucie dla siebie i innych

Istnieją trzy podstawowe i najważniejsze praktyki, które pomagają kultywować neutralność. Pierwszą, z którą zetknąłeś się w poprzednim ćwiczeniu, jest zwykła „zgoda” na życie - otwarta obserwacja i akceptowanie życia bez oceniania, zdolność rozpoznawania, lecz nie osądzania. Taką postawę nazywamy „obserwacją przestrzenną”, ponieważ zapewnia przestrzeń do istnienia każdemu wydarzeniu bądź zagadnieniu. Druga praktyka pielęgnuje i nadaje wartość przekonaniu, że każde doświadczenie jest święte i każde sprzyja rozwojowi. Nazywamy ją „uznaniem świętości każdego doświadczenia”. Trzecia praktyka, „złota czakra korony”, jest zezwoleniem na to, aby nasza czakra korony wibrowała w częstotliwości złota, którą cechuje współczucie i otwartość i która jest jak najdalej od oceniania. Kiedy nastawiasz wibracje czakry korony na złoto, stajesz się silniejszy, bardziej receptywny i współczujący.

Coraz subtelniejsze rozumienie i postawa neutralności rozwijają się dzięki ćwiczeniom. Dynamiczna i nieustannie ewoluująca, neutralność nie wymaga od nas pełni czy doskonałości, a jedynie otwartości.

Obserwacja przestrzenna: akceptacja

W pierwszym ćwiczeniu neutralności, jakim jest obserwacja przestrzenna, pomyśl o jakimś wydarzeniu lub problemie, który nie daje ci spokoju, i „wyświetl się”. Kiedy coś nas dręczy, często „staje nam przed oczami”. Kiedy patrzysz na daną sprawę oczyma duszy, zdradza ona tendencję do utrwalania się w tobie lub w aurze i nie daje się tak łatwo usunąć. Nie próbując jej osądzać bądź zmieniać, po prostu obserwuj ją. Życzliwie powitaj każdą jej ocenę lub potrzebę, by „coś z nią zrobić”. Zaakceptuj wszelkie odczucia i pozwól im ujawnić obrazy, które następnie rozbijesz. Nie spiesz się jednak z rozbijaniem obrazu samej sprawy, lecz nadal ją obserwuj, oczyszczając swoją przestrzeń przez rozbijanie wszystkich wyświetlających się obrazów. Spontanicznie powiększy się dystans między tobą a obrazem danej sprawy bądź problemu.

Kiedy to się stanie, twój oddech będzie swobodniejszy. Oddychaj łagodnie i głęboko, jednocześnie tworząc i niszcząc róże dla pojawiających się obrazów. Kiedy będziesz patrzył na obraz i oddychał swobodnie, głęboko, bez żadnego wysiłku, będzie to oznaczało, że osiągnąłeś stan neutralności.

Pracuj z niepokojącym cię obrazem z poprzedniego ćwiczenia, jeśli wciąż jest on naładowany emocjonalnie, albo wybierz jakieś inne wydarzenie bądź problem. Pozwól, aby obraz pokazał się, po czym obserwuj go przez 5—10 minut (lub tyle, ile uznasz za stosowne), póki nie poczujesz większej przestrzeni między sobą a swoim problemem i póki nie zaczniesz oddychać swobodniej.

Ćwiczenie 31: Obserwacja przestrzenna: akceptacja

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Zamknij oczy i wykreuj przed sobą różę.
3. Wyobraź sobie obraz czegoś, co cię niepokoi lub martwi, i umieść ten obraz na róży.
4. Odłóż na później rozbicie tego obrazu. Teraz pozwól mu się w pełni ujawnić. Życzliwie powitaj wszelkie oceny i pilnuj czystości aury, rozbijając wszystkie obrazy, które wywołują w niej odruchy oceny.
5. Nie rób nic innego, tylko patrz na niepokojący cię obraz, póki nie zobaczysz lub nie poczujesz, że powiększa się przestrzeń między tobą a tym obrazem.
6. Obserwuj, czy oddychasz swobodnie i głęboko przeponą.
7. Pozwól ujawnić się swoim emocjom.
8. Kiedy poczujesz się bardziej zrelaksowany i uspokojony podczas patrzenia na niepokojący obraz, pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej.
9. Podziękuj swemu ciału za gotowość i odwagę.
10. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Uznawanie każdego doświadczenia za święte

Drugie ćwiczenie neutralności rozwija dwa niezwykle istotne nastawienia - uznawanie każdego doświadczenia za święte oraz traktowanie go jako szansy rozwoju. Faktyczne poznanie tych zwodniczo prostych założeń może doprowadzić do głębokich zmian w życiu. Kiedy zaczynamy rozumieć, że wszelkie doświadczenie jest święte i zarazem sprzyja rozwojowi, wówczas każde przeżycie - dobre, złe lub obojętne - objawi nam się jako błogosławione i zrozumiemy jego znaczenie. Dzięki temu zaczynamy lepiej rozumieć siebie i innych, pogłębia się też nasze współczucie.

W czasie wykonywania ćwiczenia nr 32 przypomnij sobie inny niepokojący obraz i pozwól mu się „wyświetlić”. Weź pod uwagę możliwość, że w jakimś stopniu pomogłeś stworzyć dany problem bądź wydarzenie, by na jego podstawie się czegoś nauczyć. Zrozum, wyobraź sobie lub udaj, że na poziomie energetycznym brałeś udział w wykreowaniu tego problemu bądź wydarzenia, po to żeby wykonać jedno z zadań, które wyznaczyłeś sobie przed narodzeniem. Z tej perspektywy zadaj sobie kilka pytań, takich jak: „Czego to wydarzenie lub problem ma mnie nauczyć?” albo: „Co to wydarzenie lub problem powie mi o moich związkach z innymi ludźmi?” albo: „Czego, wedle oczekiwań mego Wyższego Ja, mam się z tego nauczyć?” Może to doprowadzić do tego, że się „wyświetlisz”, więc pamiętaj o ciągłym rozbijaniu obrazów. Pielęgnowanie takiej perspektywy umocni i rozwinie twoją neutralność; docenisz też świętość i mnogość doświadczeń. Zadbanie o to, by zachować tę perspektywę, stworzy więcej miejsca na współczucie dla siebie i innych.

Ćwiczenie 32:

Uznawanie świętości każdego doświadczenia - rozwój

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Zamknij oczy i wykreuj przed sobą różę.
3. Wyobraź sobie obraz czegoś, co cię niepokoi lub martwi, i umieść ten obraz na róży.

4. Obserwuj obraz, nie usiłując go zmieniać lub naprawiać.
5. Twórz i niszczy róże dla wszelkich związanych ze sprawą obrazów, które pojawiają się w twojej aurze.
6. Przez cały czas oddychaj łagodnie i głęboko przeponą.
7. Zapytaj siebie i (lub) swoje wyższe ja, jaką mądrość niesie ten obraz, co chce ci powiedzieć o tobie. To najprawdopodobniej sprawi, że „się wyświełisz”.
8. Nadal twórz i niszczy róże, sprawdź swoje ugruntowanie i obejmij w posiadanie miejsce.
9. Obserwuj swoje ciało, oddech, emocje i nie „przeszkadzaj” im.
10. Kiedy poczujesz, że doznajesz głębokiego wglądu, przez chwilę posiedź, oddychając łagodnie i głęboko przeponą.
11. Podziękuj swemu ciału i wprowadź doń trochę energii.
12. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Złota czakra korony - neutralność

Gloria: Pewnego przedpołudnia pojechałam na zebranie, które, jak myślałam, zaczynało się o wpół do dziesiątej. Byłam zaskoczona, kiedy napotkany w holu mężczyzna zaczął robić mi wymówki, że się spóźniłam. Z lodowatą uprzejmością poinformował mnie, że spotkanie odbyło się dwie godziny wcześniej bez mojego udziału. Następnie dodał sarkastycznie: „Chyba nie myślisz, że będziemy odrywać teraz wszystkich od ich zajęć dla twojej wygody?”

Kiedy tak stał nade mną jak chmura gradowa, czekając na odpowiedź, przeznaczyłam około pięciu sekund na to, żeby sprawdzić swoje ugruntowanie, objąć w posiadanie miejsce i nastawić wibracje swojej czakry korony na złoto. Spokojnie odpowiedziałam: „Oczywiście, że nie”, po czym wyjaśniłam, że źle zapamiętałam godzinę spotkania i przeprosiłam za kłopot, jaki sprawiłam. Rozumiałam, że ten człowiek miał prawo być na mnie zły, ale czułam, że jego zachowanie nie było na miejscu. W końcu to była zwyczajna pomyłka.

Jednak ta sytuacja była bardzo ciekawa. Po raz pierwszy udało mi się „zobaczyć” interakcję oczami jasnowidza. „Zobaczyłam” także jego oczekiwanie na moją odpowiedź. Przybrało ono postać róż-

nokolorowych energii w aurze - energii, które wydawały się sugerować, że powinnam czołgać się i skomleć. To było niesamowite. Ale najbardziej satysfakcjonujący był fakt, że dzięki neutralności mogłam nadal pozostać ugruntowana i nie dałam się zastraszyć. Mimo że cała sytuacja była niezręczna, czułam się pewnie, byłam skoncentrowana i zadowolona ze swojego postępowania z tym gniewnym, rozsierdzonym człowiekiem.

Częstotliwość wibracji czakry korony określa atmosferę i wewnętrzną siłę, z jakimi wchodzimy w interakcję ze światem. Trzecią praktyką służącą wyrabianiu postawy neutralności jest świadome nastawianie częstotliwości tej czakry na wibracje złota (najskuteczniejszego koloru w umacnianiu neutralności), który w tym celu należy wprowadzić do czakry. Dostrojenie korony do złota pomaga niemal bez wysiłku osiągnąć stan neutralności, cechujący się receptywnością, wewnętrzną siłą i powstrzymaniem od wszelkich sądów. Ćwiczenie jest bardzo łatwe technicznie. Po ugruntowaniu się i objęciu w posiadanie miejsca skoncentruj uwagę na czakrze korony, wykreuj na wprost czoła złotą różę, po czym pozwól, aby czakra dostroiła się do tego cudownego koloru.

Ćwiczenie 33:

Dostrajanie wibracji czakry korony do złota - neutralność

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głę boko przeponą. Ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Zamknij oczy i wykreuj przed sobą różę.
3. Wyobraź sobie obraz czegoś, co cię niepokoi lub martwi, i umieść ten obraz na róży.
4. Obserwuj swój obraz, nie usiłując go zmieniać lub naprawiać.
5. Przez cały czas oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Stwórz na swoim ekranie wspaniałą złotą różę i pozwól, aby twoja cza kra korony dostroiła się do tego koloru.
6. W miarę jak twoja korona staje się coraz bardziej złota i neutral na, obserwuj swoje ciało, oddech, emocje, zasoby wewnętrznej siły oraz receptywność.
7. Zaczynj tworzyć i niszczyć różę.

8. Obserwuj swój obraz, póki nie poczujesz się bogatszy we wewnątrznie i otwarty na doświadczenia. Twoja korona może stracić złoty kolor, więc będziesz musiał ponownie ją dostrajać.
9. Zniszcz wszystkie obrazy i znów wprowadź swoją energię w obieg.
10. Podziękuj swemu ciału i pobudź ruch energii.
11. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Pogłębianie zdolności reagowania na doświadczenia

Podczas ćwiczeń wyrabiania neutralności pogłębia się nasza zdolność reagowania na wszelkie rodzaje emocji, doznań, wspomnień. Otwieramy się na wszelkie bóle i radości, pozbywając się zarazem każdej emocji przeżytej i spełnionej. Jeśli tylko pamiętasz, co to znaczy być neutralnym wobec czegoś, możesz zastosować tę postawę wobec nowych doświadczeń. Neutralność nie oznacza braku uczuć, lecz jedynie nieocenianie ich. Do zdobycia informacji możesz wykorzystywać wszystkie uczucia, a dzięki neutralności zyskasz większe możliwości reagowania.

Pozytywne wydarzenie widziane przez pryzmat neutralności więcej ujawnia

Gdy kiedykolwiek miałeś tak cudowne doznania, że znalazłeś się nieomal w stanie hiperwentylacji? Kiedy zachowujesz się neutralnie i zaczynasz obserwować swoje reakcje na pozytywne wydarzenie, dostrzegasz zapewne mnóstwo różnych aspektów tego wydarzenia. Zazwyczaj posługujemy się określeniami i etykietkami, aby niechętnie zdystansować się od swoich doznań. Odnosimy się do określeń, a nie do samego doświadczenia. W kategoriach jasnowidzenia oznacza to reakcję na obrazy w swojej aurze, a nie na same wydarzenia. Aby dowiedzieć się, w jaki sposób można przeoczyć różne szczegóły wydarzenia na skutek zaszufładowania go, przypomnij sobie jakieś pozytywne doświadczenie, nastrój wibracje czakry korony na złoto i przez chwilę obserwuj to doświadczenie. Zwróć uwagę, czy lepiej widzisz obraz, czy etykietkę.

Ćwiczenie 34:

Obserwacja przyjemnego obrazu przez pryzmat neutralności

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Zaczynij tworzyć i niszczyć różę.
3. Wykreuj przed sobą różę i pozwól, aby pojawił się na niej obraz jakiegoś przyjemnego doświadczenia.
4. Nastrój wibracje czakry korony na złoto i przez chwilę obserwuj przyjemne wydarzenie przez pryzmat neutralności.
5. Rozbij przyjemny obraz i różę.
6. Podziękuj swemu ciału i zasil aurę.
7. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Neutralność stanem najwyższych emocji

Reasumując, nie osiągniesz stanu neutralności, jeśli jesteś niezdolny do uczuć, jeśli odsunąłeś je od siebie bądź znajdujesz się ponad nimi. Neutralność jest otwarciem się na złożoność i wielowymiarowość emocji.

Neutralność nigdy nie zastępuje emocji. Umożliwia natomiast połączenie jej z większym obrazem oraz uczy, jak pielęgnować bogactwo doznań emocjonalnych. Kiedy docenisz ową złożoność i bogactwo, żadna emocja nie „przyklei” się do ciebie ani nie będziesz się emocjom opierał. W rzeczywistości neutralność jest stanem najwyższych emocji. To, co w naszej kulturze uznajemy za intensywne uczucia, w rzeczywistości jest ich okrawaniem, sztucznym ograniczaniem emocji poprzez ignorowanie ich złożoności. To, co wydaje się nam intensywnością, często jest budowaniem oporu wobec emocji. Prawdę mówiąc nasza definicja intensywnego uczucia zazwyczaj wymaga, abyśmy temu uczuciu się opierali.

Trzeba więc, co jest paradoksalne, zachować neutralność wobec własnego oporu. Jeśli ktoś wypiera się oporu wobec jakiegoś doznania i odczuwa przymus bycia spokojnym, wówczas faktycznie kultywuje wewnętrzny opór. Ale jeśli zachowuje neutralność wobec

swego oporu czy nawet odrazy, jeśli przyzwala i otwiera się na nie, wówczas można powiedzieć, że osiągnął stan neutralności.

Odpowiedzialność i wina

Neutralność wymaga wzięcia odpowiedzialności za swoje emocje. Jeśli obwiniasz kogoś nie zachowując przy tym pewnej dozy poczucia humoru i dystansu, to taka postawa nie świadczy o neutralności, lecz o oporze. Jeżeli natomiast obwiniasz kogoś zachowując humor i neutralność wobec tego procesu i jednocześnie jesteś w pełni świadomy własnej odpowiedzialności za swoje doświadczenia, wówczas można powiedzieć, że jesteś neutralny. Twoje emocje będą przepływać swobodnie i wzbogacać cię.

Będąc w stanie neutralnym nadal odczuwasz ból i gniew, ale doświadczasz ich jako emocji, które przez ciebie przepływają. Możesz doświadczać ich w sposób, który uszanuje je, uzewnętrzni się w twoim ciele i życiu, wymaga odpowiedzialności za własne życie, słowem — w sposób bardziej złożony niż proste zawężenie pola doznań do dostrzegania jedynie tego, co „złe” w drugim człowieku.

Łączenie się z obrazem

Kiedy ktoś szczególnie cierpi z powodu jakiegoś wydarzenia i ma trudności z wyrobieniem w sobie neutralnego nastawienia wobec problemu, wówczas często zostaje „włączony” w swój obraz, nie może uwolnić się od przeszłości. Wyzwolenie oraz dystans można osiągnąć po prostu wychodząc poza obręb obrazu: patrząc, słuchając, czując, smakując bądź wachając z zewnątrz, a nie ze środka obrazu.

Aby łatwiej poradzić sobie ze stwarzającym problemy obrazem, często wystarczy „wyświetlić” dane doświadczenie na ekranie poza swoją aurą, przyjrzeć się sobie jakby spoza sceny wydarzeń (tak żeby dostrzegać tył swojej głowy), a następnie rozbić obraz. W przypadku szczególnie intensywnych lub traumatycznych doświadczeń trzeba

odsunąć ekran aż na 15 metrów albo powtarzać ćwiczenie przez jakiś czas.

Ćwiczenie 35: Obserwowanie siebie z zewnątrz obrazu

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głę boko przeponą, a gruntując się obejmij w posiadanie miejsce.
2. Niszczyś wyświelające się obrazy.
3. W dogodnej odległości, poza obrębem swojej aury, stwórz ekran i poproś, aby pojawił się na nim obraz, od którego chcesz się oddzielić (dysocjować).
4. Ćwicz się w patrzeniu spoza sceny wydarzeń (zza siebie, tak abyś mógł obserwować wszystko z pozycji za swoją głową).
5. Wyczuwaj właściwe tempo. Rozbijaj obrazy i ureguluj oddech.
6. Kiedy obraz straci swój ładunek emocjonalny, z radością rozbij go i wróć do terażniejszości.
7. Pobudź ruch energii.
8. Sprawdź, czy jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
9. Podziękuj swemu ciału za gotowość do zmian i rozwoju.
10. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Paradoksalnie, możesz dokonać ogromnej transformacji, celowo lokując się wewnątrz obrazu, a następnie posługując się poznanymi technikami ze środka sceny wydarzeń. Jest to często skuteczniejsze niż proste rozbijanie obrazów. Kiedy bowiem włączysz się w obraz („wejdziesz” weń), możesz ugruntować się, objąć w posiadanie miejsce, rozbijać obrazy, usuwać powiązania, odsyłać cudzą energię i odzyskiwać własną.

W celu złączenia się z obrazem przypominamy sobie jakieś minione doświadczenie i wyobrażamy sobie, że przeżywamy je w terażniejszości. Postrzegamy sytuację od wewnątrz. Nie patrzymy na nią jak na fotografię, lecz tak, jakbyśmy w niej uczestniczyli i mogli poznawać szczegóły sceny, obracając głowę w różne strony. Wówczas, będąc wewnątrz tego miejsca i czasu, możesz wykorzystać swoją obecną siłę, mądrość i narzędzia psychiczne do

zreorganizowania swojej energii, stopniowo przybliżając się do neutralności.

Ćwiczenie 36: Łączenie się z obrazem

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. W celu osiągnięcia neutralności dostrój wibracje czakry korony do złota.
3. Zaczynj tworzyć i niszczyć róże.
4. W wyobraźni przywołaj minione doświadczenie, które chcesz uzdrowić.
5. „Wejźdź” w obraz. Zobacz, usłysz i poczuj, że znowu przeżywasz tę sytuację. Oddychaj.
6. Ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce z wnętrza obrazu.
7. Pozwól, by oddech się ustabilizował i stopniowo pogłębiał.
8. Twórz i niszczy róże.
9. Usuń połączenia.
10. Odeślij cudzą energię i odzyskaj własną.
11. Sprawdź, czy nadal oddychasz łagodnie i głęboko.
12. Na zakończenie „wyjźdź” z obrazu i przenieś się do teraźniejszości.
13. Umieść doświadczenie z przeszłości w róży i zniszcz ją.
14. Pobudź ruch energii.
15. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
16. Podziękuj swemu ciału za chęć do zmian.
17. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Sugestie co do dalszego postępowania

1. Jeśli w trakcie normalnych czynności dnia stwierdzisz, że „wyświetlasz się”, skorzystaj z okazji i rozbij ujawniające się obrazy. Ponieważ najprawdopodobniej nie będziesz mieć dużo czasu,

uprosić procedurę: miej życzenie rozbijania obrazów wyświetlających się w twojej aurze.

2. Jeśli wiesz, że znajdziesz się w sytuacji, która doprowadzi do „wyświetlenia” ciebie - np. spotkanie w interesach, tłok na drogach, egzamin - ugruntuj się, obejmij w posiadanie miejsce i już wcześniej zacznij rozbijać obrazy. Kontynuuj rozbijanie w trakcie danej sytuacji. Później poświęć trochę czasu na usunięcie wszelkich pozostałych obrazów.
3. Kiedy znajdziesz się w korku ulicznym czy ilekroć jesteś w innej sytuacji, w której przydałaby ci się neutralność, przestroj wi bracje czakry korony na złoto.

Rozdział 7

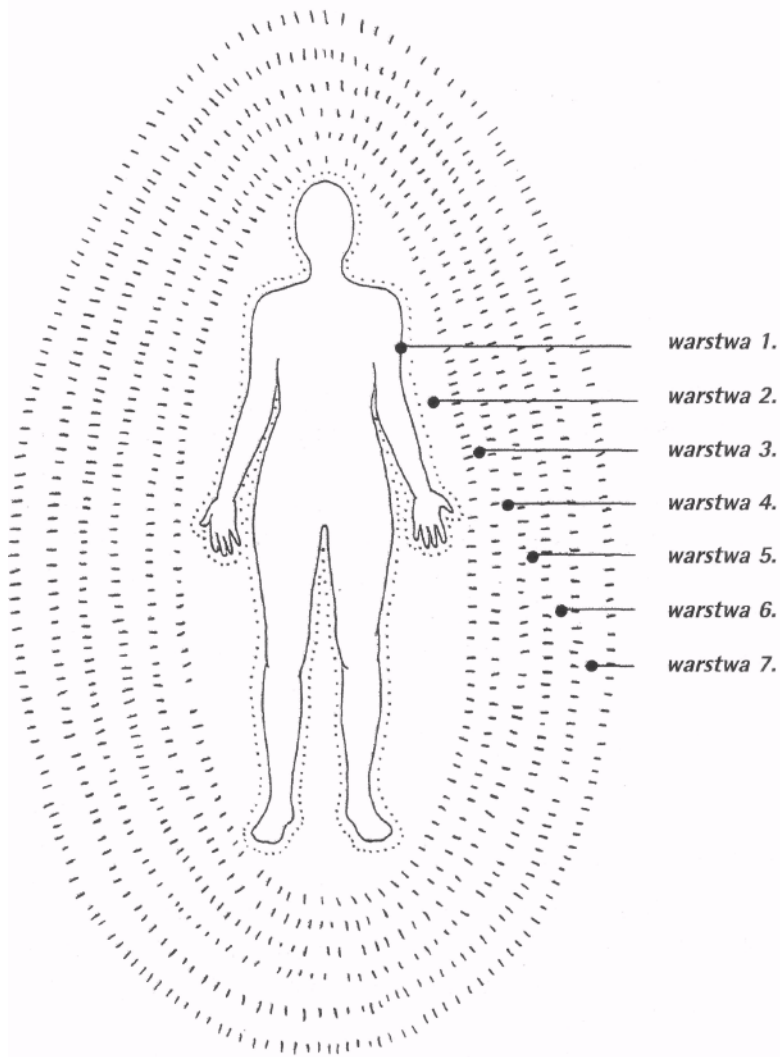
Siedem warstw aury

Kolejny stopień rozwoju samoświadomości zaczyna się od pogłębienia zdolności postrzegania i leczenia siedmiu warstw swojej aury. Składa się ona z energii o wielu różnych częstotliwościach, które układają się w pewne zakresy energii; nazywamy je „warstwami” (rys. 7). W tym rozdziale poznamy siedem warstw najbardziej związanych z siedmioma głównymi czakrami.¹

Opis warstw

Każda warstwa aury wyrasta z odpowiadającej jej czakry. Pierwsza warstwa wyrasta z pierwszej czakry, druga - z drugiej i tak dalej. W stanie idealnym warstwy otaczają całe fizyczne ciało, przy czym każda z nich rozciąga się dalej na zewnątrz niż poprzednia; ich układ przypomina więc ruskie matroszki. Zajmują one tę samą przestrzeń, chociaż w różnych częstotliwościach, analogicznie do fal radiowych. Każda warstwa wibruje na trochę wyższej częstotliwości niż poprzednia, podobnie jak odpowiadające im czakry.

¹ Istnieją także inne warstwy aury oraz całkowicie odmienne sposoby ich kategoryzacji i postrzegania. Jednak niniejszy siedmiowarstwowy system jest obecnie najbardziej rozpowszechniony na Zachodzie.



Rys. 7. Siedem warstw aury.

Aby lepiej uzmysławić sobie, w jaki sposób czakry i warstwy łączą się ze sobą, wyobraź sobie, że warstwy tworzą się z czakr, podobnie jak linie sił, ukazujące się gdy pod kartką papieru posypaną

metalowymi opilkami umieścimy magnes. Każda warstwa tworzy wokół ciała określone pole wywodzące się z czakry.

Każda warstwa wibruje z częstotliwością związaną z nią czakry. Aby dotrzeć do danej warstwy, skoncentruj uwagę na częstotliwości odpowiedniej czakry, a następnie przesuń się do tej warstwy wzdłuż linii przyciągania.²

Pierwsza warstwa jest najmniejsza i rozciąga się od 2,5 do 7,5 cm poza obręb ciała. Rozwija się z pierwszej czakry i dokładnie odwzorowuje kontury ciała fizycznego. Warstwa druga, która rozwija się z drugiej czakry, rozciąga się w odległości od kilku do kilkunastu centymetrów od pierwszej warstwy i jest bardziej owalna. W idealnym układzie każda następna warstwa rozciąga się odrobinę dalej. Siedmiowarstwowa aura zajmuje od 90 cm do 1,5 metra wokół ciała. Mężczyźni najlepiej czują się wówczas, kiedy siódma warstwa znajduje się w odległości od 60 do 90 cm od ciała, natomiast dla kobiet idealna grubość aury wynosi właśnie od 90 cm do 1,5 m, ponieważ zazwyczaj ich ciała funkcjonują na wyższej częstotliwości niż mężczyźni.

Niektórzy bez trudu postrzegają aurę, inni muszą dłużej się w tym ćwiczyć. Ale nawet jeśli w ogóle nie nauczysz się jej postrzegać, i tak dzięki poniższym ćwiczeniom będziesz mógł z powodzeniem ją uzdrawiać.

Charakterystyka warstw

Warstwy charakteryzują się bardziej abstrakcyjnymi cechami niż czakry. O czakrach mówimy, że są bardziej jang - bardziej „męskie”, zwarte, zorientowane na działanie, odnoszą się do tego, w jaki sposób coś się wydarza. Natomiast warstwy są bardziej jin -bardziej żeńskie, zorientowane przestrzennie, określają naszą pozycję i związki z poszczególnymi cechami każdej czakry.

Pierwsza warstwa, podobnie jak pierwsza czakra, wiąże się ze zdrowiem i bezpieczeństwem ciała fizycznego. Ponieważ przejawia-

² Opis ten jest uproszczony dla celów szkoleniowych. Aura jest o wiele bardziej skomplikowanym, zawiłym systemem. Na przykład każda warstwa także zawiera w sobie wszystkie czakry.

my się właśnie poprzez ciało, pierwsza warstwa ma związek ze zdolnością urzeczywistniania. Jeśli twoje ciało współgra z tym, co chcesz urzeczywistnić, uda ci się to.

Druga warstwa, podobnie jak druga czakra, związana jest z granicami naszej osoby oraz z emocjami. Trzecia warstwa wiąże się z myśleniem o konkretach, podstawowymi przekonaniach, osobistą siłą oraz zrozumieniem siebie i innych. Czwarta warstwa odnosi się do miłości oraz ogólnie do wszelkich związków: ze sobą, swoim ciałem, bliskimi osobami, swoim głębokim ja, społeczeństwem.

Poczynając od piątej warstwy, cechy stają się bardziej abstrakcyjne. Piąta warstwa odnosi się do podstawowej formy tożsamości, do naszej unikalności. W konsekwencji wiąże się ona z komunikacją. Szósta odnosi się do systemów przekonań, myślenia nielinearnego, świadomości grupowej, wyższych form miłości oraz jasnowidzenia. Siódma jest naszym duchowym wzorcem. Zawiera w sobie kreatywny bodziec do życia, a także sens, jaki czerpiemy ze swoich doświadczeń.

Poniższe ćwiczenie pozwala zapoznać się z lokalizacją oraz energią każdej warstwy. Aby uzyskać dostęp do warstw własnej aury, ustal częstotliwość czakr, a następnie przenieś się od danej czakry do odpowiadającej jej warstwy. Zaczynaj od poznania pierwszej warstwy i podążaj po kolei aż do siódmej. Pamiętaj, aby okręzać całe ciało. Poznawaj przód i tył, górę i dół każdej warstwy.

Ćwiczenie 37: Lokalizowanie warstw aury

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w pośladanie miejsce.
2. Poczynając od pierwszej czakry i przechodząc po kolei do siódmej ustal częstotliwość każdej z nich, a następnie przenieś uwagę na odpowiadające im warstwy.
3. Poznawaj każdą warstwę wokół całego ciała - z przodu, z tyłu, od góry i od dołu. Traktuj to jak zabawę.
4. Twórz i niszczone róże.
5. Pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej oraz zasil całą aurę.

6. Podziękuj swemu ciału. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany, czy masz w posiadaniu miejsce i czy pozostajesz w środku głowy.
7. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Uszczelnianie granic: stawiaj solidny płot, a będziesz miał dobrego sąsiada³

Kolejną czynnością będzie poznawanie i naprawa siedmiu granic warstw aury. Jest to bardzo skuteczny sposób uzdrawiania dokonującego się w naszej wyobraźni i nawet jeśli uważamy, że to „tylko fantazja”, zaczynamy leczyć własną aurę i czynić ją naprawdę swoją.

Aby wykonać kolejne ćwiczenie, przechodź od jednej warstwy do drugiej i badaj ich granice, z przodu i z tyłu, z boków, od góry i od dołu. Odnośnie do każdej z nich staraj się zobaczyć, poczuć, usłyszeć lub wyobrazić sobie coś, co chciałbyś naprawić w jej granicy, po czym uczynić to. Jeśli nie znajdziesz niczego, co chciałbyś zmienić, poświęć trochę czasu na wygładzanie i wejście w posiadanie całej granicy. Kontemplowanie cech danej warstwy często ułatwia ukazanie się jej granic.

Gdy badasz granice, możesz oczekiwać odkrycia jakichś anomalii. W rzeczywistości bardzo rzadko stwierdza się, że warstwy znajdują się w idealnym porządku. Dość często spotykanymi nieprawidłowościami są pęknięcia, dziury, szczyrby, wybrzuszenia, sztywność, a nierzadko brak granic. Jak zawsze, bardzo pomaga rozbijanie obrazów w trakcie ćwiczenia. Rozbijaniem obrazów możesz się zresztą zająć nawet podczas czytania poniższych opisów.

Pęknięcia i dziury

Pęknięcia i dziury w aurze spowodowane są przyzwoleniem na osłabianie siebie. Jeśli znajdziesz jakąś rysę lub dziurę w powierzchni granicznej, wyobraź sobie, w jaki sposób byś ją naprawiał, i zacznij w tym miejscu ją uzdrawiać i pielęgnować. Jeśli dziura nie jest

³ Przysłowie angielskie.

zbyt duża, możesz ściągnąć jej brzegi i skorzystać z wyobrażenia igły z nitką do jej zszycia. Jeśli jest rozległa, na początku możesz zszyć ją tylko częściowo. W takim przypadku zaaplikuj „energetyczne okłady” i po jakimś czasie wróć do tego miejsca ponownie, bardziej ściągnij brzegi otworu i nałóż następny okład. Możesz też stworzyć energetyczny bandaż. Baw się przy tym. Bądź tak pomysłowy jak czteroletnie dziecko.

Metafory broni

Nierzadko można znaleźć w aurze energie, które przypominają różnego rodzaju broń. Z praktycznego punktu widzenia najlepiej traktować je jak metafory, a nie jak prawdziwą broń. Na przykład jeśli ktoś jest bardzo zły, może nieświadomie „ciąć” cię swoją energią, którą ty możesz postrzegać jako sztylet. Choć tak właśnie widzisz lub czujesz, jest to jedynie twoja metafora doświadczania tej energii.

Jeśli w którejś warstwie znajdziesz coś, co przypomina nóż (czy inny rodzaj broni), po prostu wyciągnij go i odeślij w dół po swoim przewodzie gruntującym. Rozbij obrazy, które pozwoliły mu wdrzeć się w obręb twojej aury. Wyglądź i napraw daną warstwę lub warstwy, pamiętając o tym, żeby napęlić przestrzeń świeżą, odżywczą energią.

Bez granic

U niektórych ludzi całe warstwy aury są pozbawione granic. W rzeczywistości większość ludzi stwierdza, że część ich zewnętrznych warstw nie ma granic - warstwa nie kończy się w określonym miejscu, tylko staje się coraz rzadsza, aż w końcu zanika.

Jeśli znajdujesz warstwy pozbawione granic, często dzieje się tak dlatego, że nie wierzysz, iż masz prawo mieć te granice. Wewnętrzne warstwy są mocniej związane z ciałem, zewnętrzne - z doświadczeniami parapsychoicznymi i duchowymi. Ludzie są skłonni uważać, że takie doświadczenia wymagają, abyśmy nie mieli granic.

Jeśli natrafisz na warstwę bez granic, delikatnie „wklep” ją lub „wgłaszcz” na swoje miejsce i utwórz dla niej granicę, która wyda

ci się najodpowiedniejsza. Poświęć dostateczną ilość czasu, żeby zbudować sympatyczną, wyraźną granicę na całej zewnętrznej powierzchni warstwy.

Gloria: Moja przyjaciółka posługuje się uroczą techniką naprawiania swoich granic. Przywołując archetyp tkającej świąty babu-leńki-pajaka, wesoło i delikatnie przędzie i tka z przepięknych pajęczych nici materiał potrzebny do reperacji granic.

Słuchacz zajęć dla zaawansowanych: Początkowo nie miałem granic. Wydawało mi się, że czuję, jak zimny wicher targa moją postrzępioną aurą. Wykreowałem cudowny duchowy pędzel, zanurzyłem go w „kosmicznej złotej” farbie i namalowałem swoje granice. Z początku musiałem często je reperować. Teraz nauczyłem się znacznie skuteczniej zachowywać je i szanować.

Sztywne granice

Niektórzy ludzie mogą stwierdzić, że ich granice są zbyt ciasne, zbyt sztywne. Sztywne przekonania wyznaczają sztywne granice. Przykładem tego jest pogląd, że tylko intelekt jest niezawodnym doradcą w podejmowaniu decyzji. Osoba wyznająca tego rodzaju pogląd będzie najprawdopodobniej miała ciemną, statyczną, słabo uformowaną drugą warstwę (emocje) i sztywną granicę trzeciej warstwy (myślenie linearne).

Jeśli odkryjesz jakieś sztywne granice, zbadaj związane z tymi warstwami przekonania. Być może okaże się wskazane, żeby twoje przekonania i granice stały się bardziej otwarte na przygodę i zabawę, bardziej elastyczne.

Wgłębienia

Wyszczerbienia w granicach zazwyczaj są spowodowane „uderzeniami” cudzej energii. Czasami ludzie nieświadomie rzucają w siebie nawzajem energią, usiłując w ten sposób przyciągnąć czyjąś uwagę. Jeśli znajdziesz w swoich warstwach wgłębienia, wyobraź sobie mały gumowy młotek i z radością „wyklep” granicę i wygładź ją, przywracając jej dawny kształt. Ugruntowanie, obejmowanie w posiadanie miej-

sca i pobudzanie ruchu energii pomaga unikać takich przygód. Prócz tego, jak zwykle, możesz tworzyć i niszczyć róże, aby oczyścić obrazy, które pozwalają danej energii oddziaływać na twoją aurę.

Wybrzuszenia

Wybrzuszenia na granicach świadczą na ogół o nadmiarze energii w danej warstwie, i to zazwyczaj energii cudzej. Jeśli znajdziesz takie wybrzuszenia, najpierw przyjrzyj się wystającej energii i porozmawiaj z nią. Następnie, gdy już jesteś gotów się jej pozbyć, odeślij ją osobie, do której należy, jednocześnie rozbijając obrazy i usuwając wszelkie połączenia.

Moje własne ciało

Jeszcze jedna uwaga, zanim zaczniesz badać i uzdrawiać swoje granice. Ponieważ w naszej kulturze wielu z nas nie czuje się „właścicielami” poszczególnych części swego ciała, to znaczy nie zwraca na nie uwagi, brakuje niektórych części wewnętrznych warstw aury. Na przykład pierwsza warstwa często nie otacza stóp. Dlatego zwróć szczególną uwagę na stan warstw aury wokół stóp, nóg i pleców. Niektóre dolegliwości fizyczne, takie jak zimne stopy czy artretyzm, zazwyczaj współwystępują z osłabieniem warstw i granic w tych okolicach.

Nadawanie granicom purpurowej obwódki

Czasami przydaje się umieszczenie purpurowej obwódki wokół jakiejś warstwy, żeby uwydatnić jej granicę. Posługiwanie się tą obwódką nie zawsze jest konieczne, ale może pomóc lepiej dostrzegać granice podczas pracy z nimi, a nawet pomaga lepiej posiąść je, kiedy pracujemy ze swoją aurą. Sami decydujemy o tym, kiedy jest potrzebna. Zazwyczaj wystarczy dodać obwódkę do siódmej warstwy. Jednak jeśli uważasz, że potrzebujesz większej przejrzystości obrazu, utwórz purpurową obwódkę dla każdej z siedmiu warstw.

Ćwiczenie 38: Naprawianie granic warstw

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Twórz i niszczone róże.
3. Poczynając od pierwszej i przesuwając się do siódmej, badaj i reperuj po kolei granicę każdej warstwy. Upewnij się, że każda dokładnie otacza ciało. Podczas wykonywania napraw pośluguje się wyobraźnią. Nieustannie twórz i niszczone róże.
4. Wróć do środka głowy.
5. Podziękuj swemu ciału. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
6. Pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej.
7. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Jak często trzeba naprawiać swoje granice? Zalecamy sprawdzanie ich codziennie, jeśli to tylko możliwe, a jeśli nie - przynajmniej raz w tygodniu. Pamiętaj, że uruchamiasz pewną intencję i odnosisz się do systemu przekonań. Zaczynasz w głębszy sposób pojmować przysłowie, że gwarantem dobrosąsiedzkich stosunków jest solidny płot. Zrozumienie tego przychodzi stopniowo i może wymagać nieco praktyki.

Wnętrze warstw

Po wzmocnieniu granic powinieneś oczyścić i odnowić wnętrza poszczególnych warstw. Uzdrawianie warstw swojej aury możesz wyobrazić sobie analogicznie do renowacji wnętrza pokoju -jeśli nie podoba ci się coś w danej warstwie -jej wygląd, brzmienie lub odczuwanie, po prostu zmień to. Tylko od ciebie zależy, jak mają przedstawiać się warstwy twojej aury.

Aby usunąć wszelką niepożądaną energię, kolory, dźwięki, uczucia, obiekty, słowem -wszystko, co może znaleźć się w aurze, stwórz gruntujący przewód, który sięga do środka Ziemi, i pozwól najroz-

maitszym energiom po prostu spłynąć po nim, żeby mogły zostać przetworzone i ponownie wprowadzone w obieg.

W jaki sposób zorientować się, co zmienić lub poprawić? Zadaj sobie pytanie, czy dana zmiana zahamuje, czy też ułatwi przepływ energii w aurze. Traktuj to lekko, jak zabawę, i zaufaj intuicji. Pamiętaj, że podejmując zamiar oczyszczenia i naprawy czegoś, jednocześnie wysyłasz sygnał słyszany przez własne ciało i głębsze ja. Zmiany będą się dokonywać, w miarę jak będzie rosła twoja wewnętrzna siła.

Kolory

Jeśli jesteś wzrokowcem, możesz dostrzec w swoich warstwach kolory. Jedne z nich mogą wyglądać dobrze, a inne - nie. Zazwyczaj zmacone kolory świadczą o tym, że twoja energia pomieszała się z cudzą. Pozbycie cię ciemnych plam uwolni i ożywi twoją energię. Zbadaj, co określone kolory znaczą dla ciebie. Jeśli nie podoba ci się wygląd jakiegoś koloru albo źle się z nim czujesz, możesz się pozbyć go w całości lub w tej części, która najbardziej ci nie odpowiada, używając do tego przewodu gruntującego. Proponujemy usunięcie większości czarnej energii, którą znajdziesz w swojej aurze, chociaż istnieje bardzo przyjemny rodzaj czerni - energia Wielkiej Matki. Z czasem nauczysz się ją odróżniać. Biała energia zazwyczaj nie należy do ciebie, więc możesz pozbyć się wszelkiej bieli. Jeśli nie masz pewności co do koloru, spytaj go, jaki jest i dlaczego znajduje się w aurze.

Pusta przestrzeń

Jeśli znajdziesz pustą przestrzeń w swojej aurze, najprawdopodobniej trzeba ją ożywić, napełnić świeżą energią ziemską lub kosmiczną, aż znów zacznie wyglądać zdrowo i radośnie. Wprowadź energię przez czakrę, z której „wyrasta” dana warstwa. Na przykład jeśli pustka występuje w czwartej warstwie (lub jeśli z jakiejś przyczyny chcesz zmienić jej kolor), możesz wprowadzić kolorową kosmiczną energię przez czakrę korony do czwartej czakry, a stamtąd do czwartej warstwy.

Dźwięki

Jeśli jesteś słuchowcem i słyszysz to, co się dzieje w warstwach twojej aury, zmieniaj ich brzmienie. Można korygować rytm. Dźwięki można przyspieszać lub spowalniać, podnosić lub obniżać, nasilać albo oczywiście kasować. Aby skasować dźwięk, wypuść z niego energię za pomocą przewodu gruntującego. Frazy można cofać, nagłaszać lub przyciszać, póki nie stracą swej energii. Można też po prostu zapytać siebie, w jakim kolorze wibruje dany hałas, a następnie oczyścić warstwę z tej barwy. Powtarzające się piosenki mogą nieść informację, że należy pozbyć się jakiegoś „zastoju” emocjonalnego. Ponieważ podświadomość oddziałuje poprzez skojarzenia, piosenki mogą pomagać w eliminacji owego „zastoju”.

John: Dawno temu miałem przewodnika, który powiedział, że ma na imię Alfonso czy jakoś podobnie. W swej młodzieńczej arogancji uznałem, że jest to imię zbyt pretensjonalne. Następnego dnia obudziłem się z rozbrzmiewającą w myślach piosenką. Dopiero po dwóch godzinach skojarzyłem fakty. Słowa piosenki brzmiały: „Możesz mówić do mnie Al...”

Jeśli jesteś kinestetykiem

Jeśli jesteś kinestetykiem, będziesz wyczuwał warstwy swojej aury. Jest gorąca? A może zimna? Chropowata? A może gładka? Płynna? Lepka? Słaba? Silna? Pozwól swoim warstwom być takimi, aby ich odczuwanie sprawiało ci przyjemność. Na przykład wypełnij trzecią warstwę odczuciem siły i zrozumienia siebie oraz innych, czwartą warstwę - odczuciem emocjonalnego ciepła, piątą - twórczą mocą autoekspresji.

Dokonywanie zmian z miłością i samoakceptacją

Jeśli dokonujesz zmian, traktując to lekko, jak zabawę i przyjemność, nie sposób popaść w poważne kłopoty. Jednak ludzie, którzy gubiąc poczucie radości rozdzierają swoją aurę, mogą osłabiać siebie i narażać się na niepotrzebne trudności. Jeśli czujesz, że koniecznie musisz coś zmienić, dobrze, ale wprowadź też odrobinę

rozbawienia, wiedząc, jak paraliżująca może być konieczność. Docień, jak bardzo - dzięki poznaniu tego, co chcesz zmienić - wzrasta twoja wewnętrzna siła. Pamiętaj, że rozdarcia i dziury w aurze biorą się tylko z jednego: z osłabienia przez samego siebie lub kogoś innego. Jednak na dłuższą metę nikt nie może cię osłabić, jeśli nie osłabiasz się sam. Dlatego warto wprowadzać tego rodzaju zmiany z miłością i samoakceptacją.

Ćwiczenie 39:

Badanie i naprawianie wnętrza warstw

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Poczynając od pierwszej, czakry wznos się do góry i badaj wnętrze każdej warstwy. Traktuj to lekko, jak zabawę.
3. Twórz i niszczy róże.
4. Wyssij wszelką cudzą energię i dokonaj takich zmian w danej warstwie, które cię zadowolą.
5. Napełnij każdą warstwę świeżą energią ziemską i (lub) kosmiczną.
6. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany, czy masz w posiadaniu miejsce i czy pozostajesz w środku głowy.
7. Pozbądź się starej energii lub jej nadmiaru za pomocą przewodu gruntującego.
8. Zmieszaj energię ziemską i kosmiczną i pozwól jej wypełnić całą swoją aurę.
9. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Sugestie co do dalszego postępowania

1. Skoncentruj się na jednym ze swoich problemów i zbadaj, jak on wygląda, brzmi lub jest odczuwany w każdej z warstw. Posłuż się najbardziej odpowiednimi narzędziami, aby oczyścić i uzdrowić sytuację. Na przykład jeśli jesteś nieustępliwy w sprawach pieniędzy, zbadaj, jak twoje poglądy na finanse

odzwierciedlają się w aurze, i uzdrów je. Albo jeśli pozwalasz, aby inni cię osłabiali, poszukaj w każdej warstwie rys i rozdarć, ulecz je i wróć do teraźniejszości z problemem uruchamiającym to osłabienie.

2. Podczas pracy z każdą warstwą spróbuj przedłużyć swój przewód gruntujący, tak by sięgał do czakry, która odpowiada danej warstwie. Pomoże to w ugruntowaniu warstwy i faktycznym wejściu w jej posiadanie. Na zakończenie spraw, by przewód gruntujący powrócił do zamocowania przy pierwszej czakrze.
3. Aby ułatwić oczyszczanie i faktycznie władać swoją aurą, wyobraź sobie jakąś fantazję, która mogłaby towarzyszyć ci, kiedy bierzesz codzienny prysznic. Traktuj to jak przyjemną zabawę. Na przykład wyobraź sobie, że wszystkie warstwy twojej aury obmywa uzdrawiająca woda, po czym bez przeszkód wpływa w bezkresny ocean miłości, w którym Matka-Woda odnawia energię dla ciebie.

Rozdział 8

Czakry poza obrębem ciała

Zarówno w ciele, jak i poza jego obrębem są tysiące czakr. Poznaliśmy już siedem najważniejszych czakr w ciele, rozmieszczonych wzdłuż kręgosłupa, a także ważne czakry dłoni i stóp. Teraz poznamy czakry znajdujące się na zewnątrz ciała — ósmą, dziewiątą, dziesiątą, jedenastą i dwunastą - oraz odpowiadające im warstwy.

Istnieje powszechna zgoda co do tego, że poza ciałem znajduje się pięć głównych czakr.¹ Pierwsze trzy (ósmą, dziewiątą i dziesiątą) mają konkretną lokalizację i wiążą się z kreatywnością. Ostatnie dwie (jedenastą i dwunastą) są czakrami jedności. W przypadku czakr znajdujących się poza ciałem granice między nimi a warstwami zacierają się. Czakry te bowiem nie są zlokalizowane tak jednoznacznie jak te wewnątrz ciała. Są bardziej hybrydyczne - na poły czakry, na poły warstwy. Kiedy rozwiniiesz w sobie zdolności parapsychiczne, zapewne zaczniesz równie dobrze reagować na te zewnętrzne warstwy, jak na odpowiadające im czakry - inaczej niż w przypadku warstw odpowia-

¹ Systemy opisujące układy czakr poza ciałem są znacznie bardziej zróżnicowane, niż dotyczące czakr wewnątrz ciała. System prezentowany tutaj koncentruje się na dostępnym człowiekowi doświadczeniu. Został zasugerowany w pracy Peteya Stevensa pt. *Opening Up to Your Psychic Self* (Albany, CA 1983, Nevertheless Press), s. 69-80.

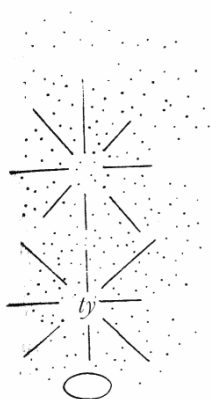
dających czakrom w ciele, na które reaguje się słabiej niż na same czakry.

Czakry poza obrębem ciała: umiejscowienie i opis

Do czakr poza ciałem, podobnie jak do wielu pojęć duchowych, dobrze jest podchodzić dość elastycznie, a nie dosłownie. Na przykład każda z pierwszych trzech czakr spoza ciała jest podwójna -górna i dolna. Ich położenie jest określane przez odległość, w jakiej znajdują się nad głową lub pod stopami (zob. obok, rys. 8). Jeśli chcesz przyprawić się o mały zawrót głowy, pomyśl, co stanie się, kiedy podniesiesz jedną nogę wyżej niż druga? Gdzie wtedy będzie się znajdowała ósma czakra? Może się nieco przesunąć lub nie. Kiedy dokładnie poznasz normalne położenie każdej czakry, z łatwością ją odnajdziesz, niezależnie od pozycji ciała.

Pierwszą czakra poza ciałem jest czakra ósma. Górna ósma znajduje się około 30 cm nad czubkiem głowy (koroną), natomiast dolna około 30 cm pod stopami. Górna dziewiąta leży około 90 cm nad koroną, a dolna około 90 cm pod stopami. Górna dziesiąta jest położona około 30 cm nad górną dziewiątą (czyli około 1,2 m nad koroną), dolna zaś około 30 cm poniżej dolnej dziewiątej.

Czakry jedenasta i dwunasta wykraczają poza konkretną lokalizację w sferę czystej metafory, czystego symbolu. Znajdują się wszędzie. Aby połączyć się z jedenastą czakra, wyobraź sobie, że przenikasz przez wszystkie komórki ciała aż do Wszechistnienia, gdzie ty i Wszechistnienie stanowicie jedno, choć nadal zachowujesz swoją tożsamość. Jesteś jako jednostka zjednoczony ze wszystkim. Aby wejść do dwunastej czakry, uwolnij się od uwagi skierowanej na siebie i zajmij się tylko przeżywaniem jedności. Można tego dokonywać w różnym stopniu. Koncentracja uwagi na jedności nie oznacza, że tracisz świadomość albo osiągasz jakiś błogostan. Skupiasz się jedynie na energii jedności, na częstotliwości i stanie jedności.



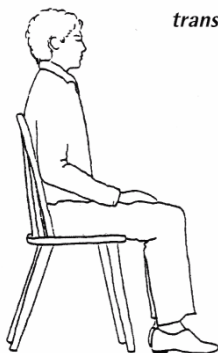
czakra 12. (wszędzie) – jednia

**czakra 11. (wszędzie) –
twoja relacja ja–ty z Wszechistnieniem**

górną 10. czakra (ok. 120 cm) – zbiorowe marzenia i cele

**górną 9. czakra (ok. 90 cm) –
to, co wyobrażasz sobie indywidualnie**

**górną 8. czakra (ok. 30 cm) –
wielowymiarowa wieczna jaźń;
transformator energii kosmicznej**



**dolną 8. czakra (ok. 30 cm) – wielowymiarowe ciało;
transformator energii ziemskiej**

**dolną 9. czakra (ok. 90 cm) –
ureczywistnianie twoich indywidualnych marzeń**

**dolną 10. czakra (ok. 120 cm) –
ureczywistnianie twoich grupowych marzeń**

Rys. 8. Czakry znajdujące się poza obrębem ciała.

Ósma czakra: dostęp do informacji i transformator energii

W ósmej czakrze znajdują się informacje o naszym życiu minionym, przyszłym oraz jeszcze dalszym. Jest to więc nasza wielowymiarowa jaźń (górna) i wielowymiarowe ciało (dolna).²

Stanowi ona także transformator energii z kosmosu i Ziemi, dzięki czemu mogą one łatwiej i bezpieczniej przepływać przez nasze ciało. Funkcjonuje więc podobnie jak transformator przetwarzający napięcie prądu, tak aby nie przepalał zasilanych nim urządzeń domowych. Górna ósma czakra obniża do poziomu bezpiecznego dla naszego ciała napięcie energii kosmicznej. Dolna do bezpiecznego poziomu obniża energię Ziemi.

Dziewiąta czakra: granice naszej wyobraźni

Dziewiąta czakra zawiera przestrzeń naszych indywidualnych marzeń. Chodzi tu o granice własnych wyobrażeń swojej osoby. Nie jest ważne, co aktualnie robisz lub będziesz robił, lecz do jakich granic pozwalasz sobie posunąć się w wyobraźni. Dolna dziewiąta czakra pozwala spełniać się tym marzeniom. Nic nie może się urzeczywistnić, jeśli najpierw sobie tego nie wyobrazimy.

John: Wiele lat temu jedna z moich znajomych, błyskotliwa, pewna siebie i wyróżniająca się w pracy pielęgniarka, oczyszczając swoje zewnętrzne czakry nagle doszła do wniosku, że powinna zostać lekarką. Kiedy była młodą dziewczyną, nigdy nie przyszło jej do głowy, że kobieta mogłaby być lekarzem. W związku z tym, chociaż była bardzo utalentowana, nie miała wątpliwości, że powinna wybrać zawód pielęgniarki. To właśnie są ograniczenia dziewiątej czakry.

Dziesiąta czakra: przynależność grupowa i zbiorowa zgoda

Dziesiąta czakra w dużym stopniu podobna jest do dziewiątej, z wyjątkiem tego, że dotyczy naszych związków grupowych, tego,

² Zgodnie z dokonaną przez Johna adaptacją wersji Setha (zwaną Mataji).

o czym marzy i co urzeczywistnia zbiorowość, do której przynależymy. Najbardziej oczywiste jest to, że należymy do gatunku ludzkiego. W dziesiątej czakrze odnajdziemy więc nadzieje i marzenia całej ludzkości. Akty globalnego uzdrawiania dokonują się często właśnie w górnej i w dolnej czakrze dziesiątej.

Dziesiąta czakra odnosi się także do naszych związków z konkretnymi grupami, takimi jak Kościół, współpracownicy, towarzystwa dobroczynne czy środowiska lokalne. Ponieważ czakra ta zawiera to, co możemy sobie wyobrazić jako członkowie grupy, oraz to, na co grupa pozwala lub nie, często znajdujemy w tej czakrze swoje kontrakty z grupą. Dolna czakra ułatwia ucieleśnienie się naszych grupowych marzeń i pragnień.

Czakry jedenasta i dwunasta: jedność

Ponieważ czakryjedenasta i dwunasta są czakrami jedności, wymykają się opisowi. Traktuj je jako pośredniczki naszego związku z Wszechistnieniem bądź Pustką.

Lokalizowanie zewnętrznych czakr

Pierwszych siedem czakr możemy wyobrazić sobie jako drabinę, w której częstotliwość każdej kolejnej czakry podnosi się, wskazując drogę do czakr poza ciałem. W przedstawionym niżej ćwiczeniu zlokalizujemy swoje zewnętrzne czakry- usłyszemy je, poczujemy je bądź zobaczymy.

Ćwiczenie 40: Lokalizowanie zewnętrznych czakr

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Twórz i niszczone.
3. W dziesięciu oddechach wchłoń tyle samo energii kosmicznej co ziemskiej.
4. Posługując się czakrami jak drabiną ustal częstotliwość poszczególnych czakr i wspinaj się po kolei od pierwszej do siódmej.

5. Skieruj uwagę w górę, około 30 cm nad czakrą korony (czubek głowy). Powitaj ósmą czakrę i przystąp do jej poznawania.
6. Następnie skieruj uwagę w dół, 30 cm pod stopy. Powitaj dolną ósmą czakrę i przystąp do poznawania jej.
7. Twórz i niszczone róże. Traktuj to lekko, jak zabawę.
8. Przesuń się około 90 cm nad czubek głowy (czakrę korony). Powitaj dziewiątą czakrę i przystąp do poznawania jej.
9. Skieruj uwagę w dół, około 90 cm poniżej stóp. Powitaj dolną dziewiątą czakrę i przystąp do poznawania jej.
10. Przesuń uwagę w górę około 120 cm nad czubek głowy (czakrę korony). Powitaj dziesiątą czakrę i przystąp do jej poznawania.
11. Przesuń uwagę około 120 cm poniżej stóp. Powitaj dolną dziesiątą czakrę i przystąp do poznawania jej.
12. Aby dotrzeć do jedenastej czakry, przeniknij przez wszystkie komórki swego ciała, dotrzyj do jedności i przywitaj się ze sobą zjednoczonym z Wszechistnieniem.
13. Aby dotrzeć do dwunastej czakry, uwolnij się od uwagi skierowanej na siebie i skup się tylko na jedności.
14. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany, czy masz w posiadaniu miejsce i czy pozostajesz w środku głowy.
15. W dziesięciu oddechach wchłoń tyle samo energii kosmicznej co ziemskiej.
16. Pozdrów swoje ciało i podziękuj mu.
17. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Oczyszczanie czakr zewnętrznych

W następnym ćwiczeniu oczyścisz i zasilisz swoje zewnętrzne czakry w taki sam sposób, w jaki postępowałeś z czakrami wewnętrznymi. Dla każdej czakry twórz i niszczone róże, odsysaj energię i usuwaj połączenia. Choć może się to wydawać niemożliwe, zapewne znajdziesz jakieś połączenia w zewnętrznych czakrach, a nawet w cza-krach jedności. Możesz nie widzieć ich zbyt dokładnie, ale zazwyczaj tam są.

Zacznij od oczyszczania ósmej czakry górnej, a następnie dolnej. Potem oczyść górną i dolną dziewiątą, i tak dalej - aż do dwunastej. Jeśli będziesz pamiętał, co każda z nich reprezentuje, może ci to pomóc w wyświetlaniu znajdujących się w nich obrazów, energii bądź połączeń.

Uczestnik zajęć: Lubię pracować ze swoimi zewnętrznymi czakra-mi, żeby poznawać własne przekonania i ograniczenia. Na przykład w górnej dziewiątej odkryłem pewne inspirowane religią poczucie własnej bezwartościowości, które utrudniało mi otwarcie się na dostatek. Niezwykle interesujące było przekonać się, na ile sposobów pozwalałem się temu uczuciu blokować.

Ćwiczenie 41: Oczyszczanie zewnętrznych czakr

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Posługując się czakrami jak drabiną ustal częstotliwość poszczególnych czakr i wspinaj się po kolei od pierwszej do siódmej.
3. Około 30 cm nad czakrą korony (czubkiem głowy) zobacz, usłysz lub poczuj górną ósmą czakrę.
4. Twórz i niszczone róże obok niej.
5. Stwórz różany odkurzacz, usuń energię, a następnie zniszcz różę.
6. Usuń połączenia.
7. Napełnij górną ósmą czakrę wybranym przez siebie kolorem.
8. Przejdź do dolnej ósmej czakry. Powtórz oczyszczanie i ponowne napełnianie.
9. W ten sam sposób postępuj ze wszystkimi pozostałymi zewnętrznymi czakrami.
10. Na zakończenie sprawdź, czy twoja świadomość znajduje się w środku głowy, a także czy wciąż jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
11. Pozdrów swoje ciało i podziękuj mu.

12. W dziesięciu oddechach wchłoń tyle samo energii kosmicznej co ziemskiej.
13. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Sugestie co do dalszego postępowania

1. Zbadaj swój stosunek do każdej ze swoich zewnętrznych czakr. Na przykład zidentyfikuj i usuń wszystkie blokady uniemożliwiające dopływ energii ziemskiej bądź kosmicznej do ósmej czakry. W odniesieniu do dziewiątej czakry zastanów się, o czym możesz dla siebie marzyć, i uaktualnij te marzenia. W odniesieniu do dziesiątej czakry przeprowadź rozmowę z całą planetą na temat swoich nadziei i marzeń w odniesieniu do ludzkości. W jedenastej czakrze zgłębiaj swój związek z jednością, a w dwunastej - poznawaj samą jednię. Pamiętaj o tym, żeby po zakończeniu pracy z zewnętrznymi czakrami sprawdzać swoje ugruntowanie i posiadanie miejsca.
2. Opracuj medytację, aby zbadać i usunąć w górnej i dolnej dziesiątej czakrze wszelkie ograniczające cię reguły pochodzące z dawnej przynależności do jakichś grup.

Rozdział 9

Porozumiewanie się ze swoim przewodnikiem-uzdrowicielem

Nasze stosunki z własnym przewodnikiem-uzdrowicielem mają niezwykłą wartość i, podobnie jak wszystkie inne związki, wymagają pielęgnacji oraz zasilania. Otwierając swoją percepcję na bodźce duchowe, sprawiasz, że twoje stosunki z przewodnikiem stają się bardziej swobodne, magiczne, praktyczne, bliskie i nacechowane świadomym współdziałaniem. Zamieszczone poniżej ćwiczenia pomagają otworzyć się oraz pielęgnować pełniejszy, bardziej świadomy związek ze swoim przewodnikiem-uzdrowicielem.

Dla wielu osób będą wstępem do niezwyklej przygody współpracującej świadomości. U tych zaś, którzy już współpracują ze swoim przewodnikiem, ćwiczenia te jeszcze bardziej ożywią i pogłębią ten związek.

W naszym systemie przyjmujemy, że każdy byt czy oddziaływanie, które wywołuje „wewnętrzne głosy”, jest przewodnikiem. Zatem obok bardzo pomocnych przewodników duchowych wszelka energia w naszej aurze, z przeszłości i teraźniejszości, którą traktujemy jako wskazówkę (np. energia rodziców lub nauczycieli), działa w pewnym sensie jak przewodnik. Wszystkie techniki prezentowane w mniejszej książce z założenia mają służyć utrzymaniu zdrowych psychicznych granic

twojej osoby, a także zachowaniu panowania nad własnym ciałem i aurą. Techniki te pomagają także określić, jacy jesteśmy w związkach, co jest, a co nie jest naszą energią, w jaki sposób sprawić, by nasze ciało i aura naprawdę do nas należały, oraz w jaki sposób pobudzać ruch własnej energii. Kiedy stajemy się bardziej otwarci na świadome związki z czynnikiem duchowym, jeszcze bardziej wzmacniamy zdrowe psychiczne granice i unikalność swojej osoby oraz dalej rozwijamy umiejętność rozpoznawania i faktycznego „posiadania” własnej aury.

W jaki sposób skontaktować się ze swoim przewodnikiem-uzdrowicielem? Można posłużyć się przedstawionymi niżej technikami i, zachowując radosny, otwarty umysł, po prostu wyrazić zamiar, życzenie nawiązania kontaktu ze swoim przewodnikiem. Musi on wiedzieć, że jesteś gotów do współdziałania. Warto pamiętać, że niezależnie od tego, czy na początku widzisz (czujesz, słyszysz) swego przewodnika, czy też nie, i tak jest on zawsze przy tobie. Aby ułatwić sobie postrzeganie go, być może trzeba oczyścić trochę energii i rozbić parę obrazów, ale my zachęcamy do tego, aby po prostu założyć (bądź w ostateczności przyjąć taką możliwość), że porozumiewamy się ze swoim przewodnikiem. Tego rodzaju założenie przyspieszy powstawanie świadomego związku i stworzy warunki do jego rozwoju.

Przewodnik-uzdrowiciel i róża

Poniższa medytacja ułatwi ci poznanie swego uzdrawiającego przewodnika. Każdy z nas ma przynajmniej kilku przewodników. Kiedy prosimy o uzdrawiającego, prosimy po prostu, by pojawił się ten z nich, który potrafi uzdrawiać. Skąd wiadomo, że ten przewodnik jest przychylnie nastawiony? Zazwyczaj łatwo to rozpoznać. Otrzymujesz tak dużą pomoc, że z pewnością pojawi się ktoś o dobrych intencjach. Co ważniejsze, wszystkie te techniki są tak skonstruowane, abyś zawsze zachowywał swoje granice, swoją odrębność. Wszystkie techniki, których się nauczyłeś, pomagają odseparować się od niekorzystnych wpływów. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, możesz odłożyć pracę z przewodnikiem na później lub do czasu, aż znajdziesz fizycznego nauczyciela, który ci pomoże.

Ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce, następnie w odległości około 3 m przed sobą wykreuj różę. Ułatwia to porozumiewanie się z przewodnikiem, ponieważ tworzy przestrzeń nawiązywania kontaktu. Zaproś swego uzdrawiającego przewodnika na różę i zacznij towarzyską pogawędkę.

Oczywiście będzie to rozmowa telepatyczna, a nie słowna. Początkowo może się wydawać, że sam prowadzisz rozmowę. Musisz wykazać nieco cierpliwości, zanim nauczysz się to rozróżniać. Bramę, przez którą wpływają informacje ze świata doznań parap-sychicznych, stanowi wyobraźnia. W miarę upływu czasu nauczysz się odróżniać, co pochodzi od kogoś innego, a co od ciebie.

Możesz rozmawiać, o czym tylko chcesz, ale sugerujemy, aby zaczynać od rzeczy najprostszych. Wykorzystaj czas na poznanie swego przewodnika. Rozmawiaj w taki sam sposób, w jaki chciałbyś rozmawiać z osobą, z którą od dawna pragnąłeś się spotkać i wreszcie się to spełniło. Niektórzy pytają o imię. Możesz poprosić swego przewodnika o przesłanie ci jakiejś porcji energii, tak abyś mógł ją odczuć (pamiętaj, żeby ją odesłać, kiedy spotkanie dobiegnie końca). Możesz spytać go, czy chce ci coś powiedzieć. Nie obowiązują tu żadne reguły, po prostu ciesz się wspólnie spędzonym czasem.

Na zakończenie rozmowy podziękuj swemu przewodnikowi i poproś, żeby oddalił się na odległość około 2 m od twojej aury. Przeniesie się w inny wymiar. Nie martw się, opuściwszy cię, nie będzie się nudził. Przewodnicy mogą jednocześnie przebywać w 20 milionach miejsc, a mimo to pojawiać się zawsze wtedy, kiedy zechcesz z nimi porozmawiać.

Niektórzy przewodnicy duchowi wiedzą o tym, że powinni przenieść się poza naszą aurę, ale innym trzeba o tym przypominać. Dawniej wielu przewodników musiało wnikać w aurę, żeby przyciągnąć naszą uwagę. Teraz uczysz się porozumiewać z nimi, gdy pozostają poza obrębem aury. Paradoksalnie, kiedy zachowujemy swoje granice, nasze stosunki z przewodnikami są zdrowsze i bardziej pogłębione. Gdy przewodnik przeniesie się poza twoją przestrzeń, pamiętaj, aby oddzielić swoją energię od jego.

Oddzielanie się

Świadome oddzielanie się od swojego przewodnika nie jest trudne. Powtórz pięć razy do siebie np.: „Moje ciało ma naturę fizyczną, a ty duchową” lub inne podobne zdanie. Możesz też opracować własną formułę, aby chronić swoje granice.

Porozumiewanie się za pomocą telepatii

Ćwiczenie nr 42 ułatwia odbiór telepatycznych komunikatów od naszych przewodników. U niektórych ta zdolność może rozwijać się bardzo powoli, przez wiele miesięcy. W każdym przypadku sugerujemy, aby radośnie i z ufnością otworzyć się na możliwość jej opanowania.

Imiona przewodników

Często w kontaktach z przewodnikami wygodnie jest posługiwać się imieniem. Nie posiadają oni imion w takim sensie jak my. Różne osoby mogą tego samego przewodnika różnie nazywać, ponieważ imię to jest tylko metaforą w związku, jaki łączy ich z przewodnikiem.

W jakiej postaci mogą się ukazywać przewodnicy

Zazwyczaj postrzegamy przewodników jako światło. Niemniej zdecydowani wzrokowcy mogą dostrzegać ich sylwetkę i ubranie. Są to dwa różne sposoby postrzegania; żaden z nich nie jest lepszy od drugiego. Przestrzegamy przed braniem tego, co widzimy, zbyt dosłownie. Nasz przewodnik wcale nie musi być taki, jak się nam wizualnie prezentuje.

Ćwiczenie 42: Twój uzdrawiający przewodnik i róża

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.

2. Pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej.
3. Oczyszczyć swoją zdolność jasnowidzenia za pomocą błękitnej i złotej energii kosmicznej.
4. Twórz i niszczone róże.
5. W odległości około 3 m przed sobą wykreuj róże.
6. Zaprosz swego uzdrawiającego przewodnika do przybycia na nią.
7. Nawiąż z nim rozmowę.
8. Na zakończenie podziękuj przewodnikowi.
9. Poproś, aby wyszedł poza obręb twojej aury, po czym zniszcz róże, której używałeś w tym ćwiczeniu.
10. Oddziel się od przewodnika.
11. Twórz i niszczone róże. Zasil swoją aurę.
12. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
13. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Uwaga: Ponieważ bardzo ważne jest, aby wiedzieć, jak zachować granicę pomiędzy sobą a przewodnikiem, polecamy przed przystąpieniem do ćwiczenia 44. wykonywać ćwiczenie 42., dopóki nie upewnisz się, że wiesz, w jaki sposób oddzielać się od swego przewodnika.

Porozumiewanie się ze swoim uzdrawiającym przewodnikiem

Zachęcamy, żeby przynajmniej dwa razy w tygodniu zapraszać swego uzdrawiającego przewodnika do róży, po to by porozmawiać z nim i lepiej go poznać. Nawet gdy na początku niezbyt wyraźnie widzisz, czujesz bądź słyszysz swoich przewodników, po prostu myśl o tym, że tam właśnie są. Użyj wszystkich swoich zmysłów, aby pogłębić kontakt z nimi. Nie ma tu dobrych lub złych sposobów. Jedynym celem jest stopniowe, bezpieczne budowanie związku, przyczyni ty sam decydujesz, jak bliskie to będą kontakty.

Fantazje na temat przewodnika-uzdrowiciela

W następnym ćwiczeniu odbędziesz w wyobraźni podróż do miejsca, które stworzysz, by spotkać się i swobodnie porozmawiać ze swoim przewodnikiem-uzdrowicielem.¹ Wykreuj szczególne miejsce przeznaczone tylko dla was dwojga, magiczne miejsce, które możesz odwiedzać, ilekroć zechcesz. W pełni się rozluźnij, po czym wyobraź sobie, jak idziesz otoczony białym światłem do tego miejsca. Idź ścieżką przez las, aż dojdiesz do przepięknej plaży, po której będziesz przechadzał się ze swoim przewodnikiem. Albo wybierz się na koncert, gdzie obaj będziecie słuchać niezwyklej muzyki. Albo wyobraź sobie cudowną płaską skałę, na której możesz wygrzewać się w blasku słońca wraz ze swoim przewodnikiem. To łatwe. Po prostu twórz dowolne wyobrażenia, skromne lub wspaniałe - nie obowiązują tu żadne zasady. Na zakończenie podziękuj swemu przewodnikowi, oddziel się, ugruntuj, obejmij w posiadanie miejsce i, ponieważ do tego świata wyobraźni wysyłasz jakąś część siebie, wracając zabierz ze sobą całą swoją energię.²

Istnieje wiele różnych sposobów, aby dotrzeć do poziomu białego światła zapoczątkowującego podróż. Trzeba posłużyć się wyobraźnią. Możesz wejść przez drzwi do pokoju wypełnionego białym światłem; albo do windy, która uniesie cię na poziom białego światła, a potem odwiezie z powrotem; albo po prostu otocz się białym światłem. Inną metodą jest wyobrażanie sobie wspinaczki po słupie strażackim, który jest snopem białego światła. Kiedy skończysz, możesz po prostu ześlizgnąć się z poziomu światła w dół. Pamiętaj, że to zabawa.

¹ Niezależnie od tego, czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie, wysyłanie części siebie poprzez oko umysłu powoduje, że część twojej energii zostaje przesłana na plan astralny lub inny.

² Zabierz z powrotem tylko tę energię, która należy do ciebie. John widział ludzi, przyciągających do swego ciała fizycznego część ciała wyobrazonego, które należy do innych wymiarów i w nich przebywa. Utrudnia to nastroszenie ciała fizycznego na właściwą częstotliwość.

Ćwiczenie 43: Fantazje na temat przewodnika-uzdrowiciela

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Pobudź ruch energii ziemskiej i kosmicznej.
3. Oczyść swą zdolność jasnovidzenia.
4. Twórz i niszczy róże.
5. Wyobraź sobie, że znajdujesz się na poziomie białego światła.
6. Twórz fantastyczne scenerie, w których spotykasz swego przewodnika-uzdrowiciela.
7. Nawiąż z nim kontakt.
8. Na zakończenie podziękuj przewodnikowi i poproś, aby opuścił twoją aurę.
9. Połóż stworzony w wyobraźni obraz na róży i zniszcz go.
10. Wyjdź z poziomu białego światła poprzez ugruntowanie się, oczyszczenie i usunięcie całego białego światła ze swojej aury oraz pobudzenie ruchu zielonej ziemskiej i złotej kosmicznej energii.
11. Oddziel się od swego przewodnika.
12. Twórz i niszczy róże.
13. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
14. Na zakończenie wstań, przeciągnij się i zamień bieguny.

Pozwól swemu przewodnikowi uzdrawiać przez czakry twoich dłoni

Współdziałanie ze swoim przewodnikiem w uzdrawianiu ludzi dostarcza wiele radości. W kolejnym ćwiczeniu nauczymy się, w jaki sposób zapraszać przewodnika do czakr dłoni, aby zaczął przez nie uzdrawiać ciebie i innych. Uzdrawianie zapewni ci także kolejny doskonały sposób rozwijania zdolności parapsychoicznych, zarówno poprzez bliską interakcję ze swoim przewodnikiem, jak i dzięki większej łatwości w postrzeganiu energii, kiedy pole energetyczne zostaje „wyświetlone” i zdynamiczowane.

Ważne jest, aby rozumieć, że podczas uzdrawiania będziemy posługiwać się energią swojego przewodnika, a nie własną. Osoby, które do uzdrawiania wykorzystują własną energię, narażają się na utratę zarówno jej, jak i własnych granic. Występuje tu oczywiście pewien margines błędu. Nieuniknione jest, że część naszej energii będzie uczestniczyć w procesie uzdrawiania. Z tego właśnie powodu musimy oddzielać się i wycofywać swoją energię. Wyrażając w myślach zamiar posługiwania się energią przewodnika, zapewniamy sobie bezpieczeństwo podczas uzdrawiania. Oferując swojemu przewodnikowi czakry dłoni dajemy mu punkt styczności ze światem fizycznym, transformator częstotliwości, który umożliwia mu dokonywanie uzdrowień, czego nie mógłby robić bez fizycznej współpracy z naszej strony.

Narzucanie uzdrowień

Zanim zajmiesz się uzdrawianiem, chcielibyśmy przypomnieć, jak, naszym zdaniem, powinna wyglądać bezpieczna i prawidłowa praktyka uzdrawiania. Pozwoli ci to uniknąć nadmiernej powagi oraz działania, które nazywamy „narzucaniem uzdrawiania”. Sami bardzo lubimy uzdrawiać, ponieważ sprawia nam to wiele radości i stanowi niezwykle ekscytującą przygodę. Umożliwia nawiązywanie bardzo bliskich związków z innymi ludźmi, a także twórczej współpracy z nimi. W ten sposób dowiadujemy się wiele o sobie i innych.

Gloria: John często żartuje: „W zdrowym świecie płacilibyśmy ludziom za to, żeby pozwolili się uzdrawiać, ponieważ pobudza nas to do nieustannego rozwoju”. Kiedy zajmuję się uzdrawianiem, od razu „wyświetlają się” we mnie skojarzone obrazy, dając mi okazję do uporządkowania części samej siebie. To fascynujące, ile dzięki każdemu człowiekowi dowiaduję się o sobie. Każdy seans uzdrawiania wzbogaca moją wiedzę o sobie samej.

Istota skutecznego uzdrawiania polega na gotowości do oddziaływania nie tylko na innych, ale i na samego siebie. Uzdrawianie drugiego człowieka bez zmiany siebie jest nienaturalne, a także stanowi ukrytą manipulację. Wynika to z faktu, że nasz świat jest zgodny

z naszymi przekonaniem. Uzdrawianie innych bez przeobrażenia siebie jest negowaniem sieci wzajemnych powiązań między wami. Takie jednostronne uzdrawianie może zaburzyć naturalny porządek rzeczy, tworząc dychotomię pomiędzy uzdrowicielem a jego odbiorcą i narzucając mu określony punkt widzenia bądź tożsamość, innymi słowy -prowadzi do dezorientacji. Kiedy przekonasz się, że uzdrawiając kogoś oddziałujesz zarazem na siebie, wówczas uzdrawianie stanie się procesem dwukierunkowym, wzajemnym oddziaływaniem zintegrowanym z całością, z tao, z naturalnym porządkiem rzeczy.

Kiedy angażujemy się w uzdrawianie dla przygody i własnego rozwoju, dowiadujemy się wielu ciekawych rzeczy. Odkrywamy, że osoby odbierające nasze uzdrawiające oddziaływanie same decydują o tym, czy mają zostać uzdrowione. To ich wybór, a każdy wybór jest rzeczą świętą. Zatem poczucie radości i chęć przeżycia przygody pomagają nam zachować właściwą perspektywę.

John: Uzdrawianie możemy traktować jak wiatr, który strąca dojrzałe jabłko z drzewa. Jeśli narzucasz uzdrawianie siłą, wówczas zrywasz jabłko, ale będzie ono niedojrzałe i kwaśne.

Nie osiągnięcie i nie musicie osiągnąć doskonałości w precyzyjnym określaniu stopnia uzdrawiania, który należy zaaplikować. Chodzi jednak o to, aby badać swoje zdolności w tej dziedzinie z radością i uczciwością. W miarę nabierania coraz większej wprawy i wiedzy w uzdrawianiu, będziesz popełniał coraz mniej błędów. Początkowo nieraz zdarzy ci się przekraczać właściwe granice, ale jeśli będziesz podchodził do tego, co robisz, z radością i dobrą wolą, uzdrowienia będą coraz skuteczniejsze. Poczucie radości i rozbawienia zapobiega wyrządzeniu krzywdy, a zarazem umożliwia rozróżnianie pomiędzy uzdrawianiem a narzucaniem uzdrawiania.

Uzdrawianie innych przy pomocy przewodnika-uzdrowiciela

Przed przystąpieniem do uzdrawiania sadzamy odbiorcę na krześle, wokół którego możemy swobodnie się poruszać. Zaczynamy od rozbijania obrazów. Jeśli nasz odbiorca zna te techniki, moż-

na poprosić go, by uziemił się i objął w posiadanie miejsce. Jeśli nie, w paru słowach poucz go, jak należy się uziemić, a następnie zasugeruj, żeby się odprężył i otworzył na uzdrawianie.

Sam stań za krzesłem i wprowadź się w radosny nastrój. Ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce, zamknij swoją drugą czakrę w 10 proc., aby łatwiej rozróżniać, która energia jest twoja, która twego przewodnika, a która osoby uzdrawianej. Rozluźnij się w neutralnej, radosnej przestrzeni. Umieść ręce w odległości około 30 cm od uszu odbiorcy. Otwórz szeroko czakry dłoni i zaprosz do nich swego przewodnika-uzdrowiciela. Poczekaj chwilę, aby odczuć jego obecność. Następnie bez dotykania odbiorcy pozwól swemu przewodnikowi poruszać twymi rękami wokół ciała odbiorcy, przekazując w ten sposób uzdrawianie. Nie zapominaj o tym, że to nie ty uzdrawiasz. W miarę pogłębiania się swoich zdolności percepcyjnych możesz - i najczęściej będziesz - obserwować zachodzący proces, ale nie jest to konieczne. Nawet jeśli staniesz się wybitnym jasnowidzem, niekiedy twój przewodnik będzie uzdrawiał więcej i szybciej, niż zdołasz zauważyć.

Kiedy zakończysz seans uzdrawiania, podziękuj przewodnikowi i poproś go, aby wycofał się poza obręb twojej aury. Następnie oddziel się od niego oraz od osoby uzdrawianej przez zwrócenie uwagi na pięć fizycznych różnic, takich jak ubranie, wzrost lub kolor włosów. Dzięki temu łatwiej ci będzie wyraźnie odróżniać granice. Sugerujemy, aby również odbiorcy wyjaśnić, w jaki sposób może się od ciebie oddzielić, zwracając uwagę na pięć różnic między sobą a tobą. Nie muszą one pokrywać się z twoimi. Pobudź ruch energii i upewnij się, czy jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce. Następnie, po upływie około pół godziny, sprawdź, czy w pełni się oddzieliłeś.

Twymi rękami pokieruje subtelna energia przewodnika

Przewodnik będzie wskazywał ci, co masz robić z rękami. Jego energię będziesz delikatnie odczuwał w dłoniach - jako ciepło lub chłód, bądź lekki powiew albo przyciąganie. Czasami przybiera ona formę pajęczej nitki, która może się zerwać, jeśli pociągniesz za mocno.

Najtrudniejsza część uzdrawiania

Najtrudniejszą częścią uzdrawiania nie jest jego rozpoczęcie, lecz rozpoznanie, kiedy należy je zakończyć. Najczęściej o tym, kiedy nasz przewodnik zakończył uzdrawianie, dowiadujemy się odczuwając w dłoniach brak przepływu energii. Jednak w trakcie uczenia się nie zawsze jesteśmy tego pewni, ponieważ energia jest bardzo subtelna. Jeśli nie masz pewności, możesz to sprawdzić. Powoli i delikatnie zacznij odsuwać ręce. Jeśli energia nadal przepływa, odczujesz delikatne przyciąganie lub pulsowanie. Inna metoda polega na wykreowaniu wskaźnika „tak-nie” i pytaniu: „Czy uzdrawianie zostało zakończone?”³ (zob. rys. 6, s. 104). Możesz także stworzyć sygnalizację świetlną z czerwonym i zielonym światłem. Każda metafora jest dobra, byle była skuteczna. Należy jednak pamiętać, że na początku, zwłaszcza kiedy uzdrawianie sprawia nam wielką radość, trudno jest tak po prostu powiedzieć: „no to kończymy”.

Kiedy skończysz, poproś swego przewodnika, aby wycofał się poza aurę

Po zakończeniu uzdrawiania podziękuj swemu przewodnikowi i poproś, aby wycofał się poza obręb aury. Jak już mówiliśmy, nie musisz się martwić, że twój przewodnik będzie się nudził - przeniesie się w inny wymiar, gdzie będzie bardzo zajęty. Wystarczy, by na ciebie skierowana była tylko jakaś część jego uwagi. Ilekroć zechcesz zająć się uzdrawianiem lub tylko porozmawiać, będzie on do twojej dyspozycji.

Pamiętaj o ugruntowaniu siebie, a także o dokładnym oddzieleniu się od osoby, którą uzdrawiałeś, oraz od swego przewodnika.

Rozbijanie obrazów podczas uzdrawiania

Zapewne zdążyłeś już się zorientować, że rozbijanie obrazów nie jest jedynie mechanicznym działaniem. Rozbijasz obrazy po to, żeby

³Takie wykorzystanie wskaźnika podsunął nam nasz przyjaciel i specjalista NLP, Art Giser.

Najtrudniejsza część uzdrawiania

Najtrudniejszą częścią uzdrawiania nie jest jego rozpoczęcie, lecz rozpoznanie, kiedy należy je zakończyć. Najczęściej o tym, kiedy nasz przewodnik zakończył uzdrawianie, dowiadujemy się odczuwając w dłoniach brak przepływu energii. Jednak w trakcie uczenia się nie zawsze jesteśmy tego pewni, ponieważ energia jest bardzo subtelna. Jeśli nie masz pewności, możesz to sprawdzić. Powoli i delikatnie zacznij odsuwać ręce. Jeśli energia nadal przepływa, odczujesz delikatne przyciąganie lub pulsowanie. Inna metoda polega na wykreowaniu wskaźnika „tak-nie” i pytaniu: „Czy uzdrawianie zostało zakończone?”³ (zob. rys. 6, s. 104). Możesz także stworzyć sygnalizację świetlną z czerwonym i zielonym światłem. Każda metafora jest dobra, byle była skuteczna. Należy jednak pamiętać, że na początku, zwłaszcza kiedy uzdrawianie sprawia nam wielką radość, trudno jest tak po prostu powiedzieć: „no to kończymy”.

Kiedy skończysz, poproś swego przewodnika, aby wycofał się poza aurę

Po zakończeniu uzdrawiania podziękuj swemu przewodnikowi i poproś, aby wycofał się poza obręb aury. Jak już mówiliśmy, nie musisz się martwić, że twój przewodnik będzie się nudził - przeniesie się w inny wymiar, gdzie będzie bardzo zajęty. Wystarczy, by na ciebie skierowana była tylko jakaś część jego uwagi. Ilekroć zechcesz zająć się uzdrawianiem lub tylko porozmawiać, będzie on do twojej dyspozycji.

Pamiętaj o ugruntowaniu siebie, a także o dokładnym oddzieleniu się od osoby, którą uzdrawiałeś, oraz od swego przewodnika.

Rozbijanie obrazów podczas uzdrawiania

Zapewne zdążyłeś już się zorientować, że rozbijanie obrazów nie jest jedynie mechanicznym działaniem. Rozbijasz obraz po to, żeby

³Takie wykorzystanie wskaźnika podsunął nam nasz przyjaciel i specjalista NLP, Art Giser.

Oczywiście, jeśli pracujesz z ciałem, dotykasz ludzi przez cały czas. W takim przypadku zachęcamy, abyś dokładnie poznał, jak pracuje się z przewodnikiem-uzdrowicielem, a także zrozumiał, na czym polega programowanie. Absolutnie nie sugerujemy, że pozostawianie przez ciebie programowania jest celowe, czy nawet świadome, ale jeśli nie zachowa się należytej ostrożności, bardzo łatwo jest niechcący zaprogramować klienta.

John: To wcale nie oznacza, że nigdy nie programuję. Nie chcę tego robić, ale czasami zdarza mi się to. Jestem człowiekiem. Nie jesteśmy w stanie kontrolować wszystkich swoich zachowań, a nasze opinie i poglądy mają nierzadko poważne konsekwencje dla osób, z którymi wchodzimy w interakcje.

Kiedyś na kursie dla zaawansowanych przeżyłem bardzo gorzkie doświadczenie. Poprosiłem słuchaczy, żeby znaleźli i usunęli ze swojej przestrzeni wszelkie zostawione przeze mnie programowanie. Zrobiło mi się bardzo przykro, kiedy zobaczyłem, że po usunięciu go wyglądali znacznie lepiej!

Dobrze jest podchodzić z dystansem i humorem do tego, że nie mamy pełnej kontroli. Ten, kto zbyt przejmie się, by nie programować innych, zazwyczaj ich programuje. Bezwiednie czyni swoje programowanie „niewidzialnym”, tak że inni nie dostrzegają, że to robi. W takim przypadku znacznie trudniej jest odbiorcy znaleźć programowanie i pozbyć się go.

Zachowanie neutralności podczas uzdrawiania

Jeśli osoba uzdrawiana męczy się i bardzo przeżywa zabieg, okaż współczucie i daj do zrozumienia, że to bardzo ważne doświadczenie, ale jednocześnie pozostań możliwie najbardziej neutralny. Oba rodzaje zachowań są nieodzowne. Uszanowanie jej przeżyć, nawet jeśli są zniekształcone, pomaga danej osobie uznać je za niezbędny warunek zmian, a nasza neutralność chroni przed uwikłaniem się w cudze doświadczenie. Gdybyśmy bowiem się w nie wplątali, wówczas stalibyśmy się „nadgorliwi” i narzucali uzdrawianie, a nie oferowali je. Sprzyja to także wciąganiu energii danej osoby do swojej

aury, zwłaszcza do drugiej czakry. Jeśli w roli uzdrowiciela staniesz się nadmiernie uczuciowy, przypomnij sobie, że uzdrawianie sprzyja „wyświetlaniu się”. Rozbij pojawiające się obrazy, obejmij w posiadanie miejsce i pobudź ruch energii.

Szczęśliwy uzdrowiciel

Wiele osób nas pyta, dlaczego przewodnicy zajmują się uzdrawianiem. Oni także chcą przeżywać radość. Uzdrawianie daje im możliwość okazywania nam sympatii i czułości.

John: Znałem pewną kobietę, której przewodnik pojawiał się i przystępował do uzdrawiania z entuzjazmem dziecka. Cały pokój wypełniał się jego radością i entuzjazmem. Nazwałem go „szczęśliwym uzdrowicielem”. Dlatego właśnie to robią, że sprawia im to mnóstwo radości.

Ćwiczenie 44: Uzdrawianie przy pomocy przewodnika-uzdrowiciela

1. Umieściwszy świadomość w środku głowy, oddychaj łagodnie i głęboko przeponą. Jednocześnie ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce.
2. Twórz i niszczy róże dla „wyświetlających się” obrazów.
3. Zamknij swoją drugą czakrę w 10 proc. i wprowadź się w neutralny, radosny stan.
4. Otwórz czakry dłoni.
5. Zaproś swego mistrza-uzdrowiciela do czakr swoich dłoni.
6. Pamiętając o poczuciu radości i swobody oraz nie dotykając osoby by uzdrawianej podczas seansu, pozwól swemu mistrzowi-uzdrowicielowi kierować twoimi rękami wokół ciała osoby.
7. Nadal twórz i niszczy róże.
8. Na koniec powiedz sobie: „uzdrawianie skończone”.
9. Podziękuj przewodnikowi i poproś, aby wycofał się z twojej aury.
10. Oddziel się zarówno od przewodnika, jak i od uzdrawianej osoby.
11. Odeślij tej osobie jej energię oraz ściągnij swoją energię posługując się różaną anteną satelitarną.

12. Sprawdź, czy wciąż jesteś ugruntowany i czy masz w posiadaniu miejsce.
13. Napełnij swoją aurę ziemską i kosmiczną energią.
14. Przeciągnij się, poklepuj swoje ciało i zamień bieguny.

Uzdrowiaj także siebie

Zachęcamy aby zapraszać przewodnika także do uzdrawiania samego siebie. Przewodnicy bardzo to lubią. To dla nich wielka radość. Usiądź, ugruntuj się i obejmij w posiadanie miejsce. Następnie pozwól swemu przewodnikowi wniknąć do twoich rąk w celu uzdrowienia twego ciała i aury, podobnie jak użyczasz swoich rąk do uzdrawiania innych ludzi. Możesz też zaprosić przewodnika do swojej aury, wprowadzić się w stan „przekazywania sobie” i pozwolić mu pracować nad sobą. Jeśli chcesz, możesz poprosić przewodnika, żeby codziennie przeprowadzał takie seanse. Na zakończenie pamiętaj o rozdzielaniu się.

Prawidłowe rozdzielanie się

Radzimy, żebyś - póki nie nabierzesz doświadczenia - ograniczał seanse uzdrawiające. Przeprowadzaj je nie więcej niż dwa, trzy razy w tygodniu. Początkujący często nie potrafią dobrze się oddzielać i przyciągają do siebie wielkie pokłady energii innych ludzi. Osobom, które nie potrafią dobrze się rozdzielać, potrzeba kilku dni, żeby ich podświadomy umysł zwrócił energię właściwej osobie.⁵ Wraz z nabieraniem doświadczenia nauczysz się oddzielać szybko i dobrze. Nauczysz się także przeprowadzać seanse uzdrawiające tak często, jak podpowiada ci intuicja.

Uzdrowianie na odległość

Wiele osób pyta, czy można oddziaływać uzdrawiająco na kogoś, kto znajduje się w innym miejscu. Tak, oczywiście. Ale nie za-

⁵ Energia jest często podświadomie sortowana i zwracana właściwej osobie. Skierowanie na ten proces świadomej uwagi pozwala jedynie starannie i skutecznie porządkować energię.

kładajmy, że każdy chce być uzdrawiany. Można wznieść się na poziom głębokiego ja i spytać o to. Ponadto oczywiście nawet podczas uzdrawiania na odległość trzeba na koniec oddzielić się od osoby, z którą pracujemy.

Cokolwiek może się udać, uda się

Nasz przewodnik pomaga nam na wiele sposobów. Na przykład jeśli czekają cię jakieś ważne negocjacje bądź wystąpienie, możesz poprosić swego przewodnika, żeby oczyścił energię i ugruntował przestrzeń, oczywiście nie naruszając czyjejś wolności. Przewodnicy pomagają nam oczyszczać aurę, interpretować sny, lubią też medytować razem z nami. Mogą pomagać w odnajdywaniu zagubionych przedmiotów. Czasami sugerują też odpowiednią książkę do przeczytania, a nawet, gdzie można ją dostać.

Gloria: Pewnego dnia mój przewodnik poradził mi, żeby przeczytać książkę Anodei Judith pt. *Eastern Body, Western Mind*. Dzwoniłam do wielu księgarń, ale w całym mieście jej nie było. Przewodnik powiedział mi, że jedna księgarnia na pewno ją ma, chociaż bardzo uprzejmy sprzedawca szukał jej przez dziesięć minut, kiedy tam wcześniej zadzwoniłam. Poszłam więc tam i sama zaczęłam szukać w dziale New Age. Były tam wszelakie książki z tej dziedziny, ale tej, której szukałam, nie znalazłam. Przewodnik zasugerował, żebym przejrzała dział filozoficzny. Kiedy i tam nic nie znalazłam, zmęczona i zakłopotana zaczęłam się zastanawiać, czy nie zaszło jakieś nieporozumienie. Naraz poczułam wokół siebie ogromną radość i entuzjazm swego przewodnika i uczucie gorąca na plecach. Zrozumiałam, że książka znajduje się tuż za mną i nie mogłam się opanować - zaczęłam się śmiać na głos. Odwróciłam się i zobaczyłam ją.

Od czasu do czasu ludzie proszą przewodników o pomoc w banalnych sprawach.

kładajmy, że każdy chce być uzdrawiany. Można wznieść się na poziom głębokiego ja i spytać o to. Ponadto oczywiście nawet podczas uzdrawiania na odległość trzeba na koniec oddzielić się od osoby, z którą pracujemy.

Cokolwiek może się udać, uda się

Nasz przewodnik pomaga nam na wiele sposobów. Na przykład jeśli czekają cię jakieś ważne negocjacje bądź wystąpienie, możesz poprosić swego przewodnika, żeby oczyścił energię i ugruntował przestrzeń, oczywiście nie naruszając czyjejs wolności. Przewodnicy pomagają nam oczyszczać aurę, interpretować sny, lubią też medytować razem z nami. Mogą pomagać w odnajdywaniu zagubionych przedmiotów. Czasami sugerują też odpowiednią książkę do przeczytania, a nawet, gdzie można ją dostać.

Gloria: Pewnego dnia mój przewodnik poradził mi, żeby przeczytać książkę Anodei Judith pt. Eastern Body, Western Mind. Dzwoniłam do wielu księgarń, ale w całym mieście jej nie było. Przewodnik powiedział mi, że jedna księgarnia na pewno ją ma, chociaż bardzo uprzejmy sprzedawca szukał jej przez dziesięć minut, kiedy tam wcześniej zadzwoniłam. Poszłam więc tam i sama zaczęłam szukać w dziale New Age. Były tam wszelakie książki z tej dziedziny, ale tej, której szukałam, nie znalazłam. Przewodnik zasugerował, żebym przejrzała dział filozoficzny. Kiedy i tam nic nie znalazłam, zmęczona i zakłopotana zaczęłam się zastanawiać, czy nie zaszło jakieś nieporozumienie. Naraz poczułam wokół siebie ogromną radość i entuzjazm swego przewodnika i uczucie gorąca na plecach. Zrozumiałam, że książka znajduje się tuż za mną i nie mogłam się opanować - zaczęłam się śmiać na głos. Odwróciłam się i zobaczyłam ją.

Od czasu do czasu ludzie proszą przewodników o pomoc w banalnych sprawach.

Sugestie co do dalszego postępowania

1. Jeśli kiedykolwiek znajdziesz w aurze niezdolnego do pomocy przewodnika, rozbij obrazy, usuń powiązania i poproś swego przewodnika-uzdrowiciela, aby odprowadził go w inne miejsce (oczywiście poza aurę). Następnie napełnij aurę własną energią.
2. Kiedy następnym razem wybierzesz się w podróż, ćwicz się w zadawaniu swemu przewodnikowi związanych z nią pytań. Na przykład możesz spytać, która trasa będzie szybsza i bezpieczniejsza. Albo w której restauracji jest lepsze jedzenie i obsługa. Albo poproś o pomoc w znalezieniu miejsca do parkowania. Powinieneś otrzymać bardzo szybko „wyraźne” sugestie. Baw się i analizuj otrzymane informacje. Jeśli trzeba, posłuż się wskaźnikiem do zidentyfikowania cudzej energii w swoich odpowiedziach i użyj poznanych technik, aby pozbyć się tego, co nie należy do ciebie.

Zakończenie

Mamy nadzieję, że, podobnie jak my, przekonasz się, iż szybko rozwijają się twoje umiejętności, często przybierając nieoczekiwany i ekscytujący kierunek. Pragniemy, abyś pamiętał, że pogłębianie własnej intuicji oraz świadomości aury ma być jednocześnie zabawą. Nie zapominaj także o tym, że ważniejsze niż posiadanie bogactw tego świata jest bogactwo duchowe. Powodzenia!

Zalecana literatura

- Andreas Gonnirae i Tamara, *Córe Transformation: Reaching the Wellspíng Within*. Moab, UT 1994, Real People Press.
- Bolton Robert, Ph. D., *People Skills*, New York 1979, Simon and Schuster. Choa Kok Sui, *Cuda uzdrawiania prnicznego*, Warszawa 2002, Medium. Choquette Sonia, *Your Heart«s Desire: Instructionsfor Creating the Life You Really Want*, New York 1997, Three Rivers Press. Das Lama Surya, *Awakening the Buddha Within: Eight Steps to Enlightenment*, New York 1997, Broadway Books. Dilts Robert, Tim Hallbom i Suzi Stuart, *Beliefs: Pathways to Health and Well-Being*, Portland, OR 1990, Metamorphous Press (Advanced study).
- Friedlander John i Cynthia Pearson, *The Practical Psychic*, York Beach, ME 1991, Samuel Weiser.
- Gawain Shakti, *Twórcza wizualizacja*, Warszawa 2001, Medium. Horn Sam, *Tongue-Fu! Sztuka walki językiem*, Warszawa 2000, Studia Emka. Johari Harish, *Chakras: Energy Centers of Transformation*, Rochester, VT 1987, Destiny Books. Judith Anodea, *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self* Berkeley, CA 1996, Celestial Arts. LaBorde Genie Z., *Influencing with Integúty*, Pało Alto, CA 1987, Syntony Publishing.
- Myss Caroline, Ph. D., *Anatomia duszy*, Warszawa 2000, Anatomy. Robertsjane, *The Nature of Personal Reality*, New York 1974, Bantam Books. Stevens Petey, *Opening Up to Your Psychic Self*, Albany, CA 1983, Nevertheless Press. Wallace Amy i Bili Henkin, *The Psychic Healing Book*, Oakland, CA 1978, Wingbow Press.