Karen Frazier

MAŁA KSIĘGA PROSTYCH TECHNIK UZDRAWIANIA ENERGIĄ

Litoterapia, medytacja, aromaterapia, opukiwanie i inne bezpieczne praktyki, które uzdrawiają ciało i umysł

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

MAŁA KSIĘGA
PROSTYCH TECHNIK UZDRAWIANIA ENERGIĄ

Karen Frazier

MAŁA KSIĘGA PROSTYCH TECHNIK UZDRAWIANIA ENERGIĄ

Litoterapia, medytacja,
aromaterapia, opukiwanie
i inne bezpieczne praktyki,
które uzdrawiają
ciało i umysł

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Ewelina Kuryłowicz
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Karol Wysocki

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-392-4

Tytuł oryginału: *The Little Book of Energy Healing Techniques: Simple Practices to Heal Body, Mind, and Spirit*

Copyright © 2019 Althea Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

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

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **www.talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **www.studioastro.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **www.psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

Dla Kristen i Kasci

Spis treści

Podróż z leczniczą energią **11**
Czym jest ta książka 14
Czym nie jest ta książka 14

1 **Wprowadzenie do uzdrawiania za pomocą energii** **17**
Czym jest uzdrawianie? 18
Czym jest uzdrawianie za pomocą energii? 18
Zastosowania uzdrawiania za pomocą energii 21
Wibracje 23
Kiedy energia jest wytrącona z równowagi lub zablokowana 26
Energia ciała 30
Kolejne kroki 49

2 **Zestaw narzędzi do uzdrawiania energią** **51**
Sposób myślenia o uzdrawianiu 52
Zamiar, mistrzowskie narzędzie 54
Medytacja 54
Leczenie za pomocą dotyku 59
Uzdrawianie za pomocą dźwięku 66
Kryształy 72
Aromaterapia 78

3 **Rytuał codziennego uzdrawiania energią** **85**
Zanim zaczniesz 87
Po rytuale 91
5-minutowy codzienny rytuał uzdrawiania 92
15-minutowy codzienny rytuał uzdrawiania ... 95

4 **Leczenie konkretnych problemów za pomocą energii** **99**
Krok w kierunku uzdrowienia 100
Porzucenie, strach przed porzuceniem 101
Ostry ból 103
Lęk i niepokój 105
Przywiązanie i poddanie się 107
Zaburzenia autoimmunologiczne 109
Złe nawyki 115
Chroniczny ból 117
Współczucie 122
Balans energetyczny 124
Przebaczenie 126
Wdzięczność 129
Żal 131

Zdrowie 134
Wewnętrzny spokój 137
Radość i pozytywność 139
Miłość i związki 141
Dobrobyt i dostatek 143
Miłość do samego siebie 145
Duchowy rozwój 148
Zaufanie 151

Krótki przewodnik po czakrach i narzędziach do uzdrawiania energią 153

Materiały 169

Bibliografia 175

Podróż z leczniczą energią

Uzdrawianie za pomocą energii odgrywa ważną rolę w moim życiu. Piszę i bloguję na ten temat od ponad dekady i jest to rzecz, której nie tylko nauczam, ale też żyję nią każdego dnia.

Chociaż ostatnie 10 lat poświęciłam dzieleniu się z innymi ludźmi wiedzą na temat energetycznego uzdrawiania, to moja własna droga ku niemu rozpoczęła się w 1991 roku, kiedy podjęłam się pracy dla chiropraktyka. Miałam dwadzieścia kilka lat i byłam bardzo zainteresowana alternatywnymi i naturalnymi technikami leczenia, ponieważ tradycyjna medycyna zachodnia nie potrafiła pomóc mi w pokonaniu moich przewlekłych problemów zdrowotnych. W mojej nowej pracy nauczyłam się innego sposobu patrzenia na zdrowie: z perspektywy równowagi ciała, umysłu i ducha. To doświadczenie zmieniło moje rozumienie tego, czym jest zdrowie, jak mogę je osiągnąć i utrzymać. Prawie 10 lat, które tam spędziłam,

zapewniło mi podstawową wiedzę, której użyłam jako trampoliny, aby zostać energetyczną uzdrowicielką.

W chiropraktyce jest powiedzenie przypisywane jej założycielowi, B. J. Palmerowi: „Moc, która sprawiła, że ciało leczy ciało". Kiedy po raz pierwszy usłyszałam to zdanie, wywarło ono na mnie głęboki wpływ. Kołatało się zawsze w mojej głowie, kiedy zaczęłam przyjmować nowe podejście do zdrowia, ilekroć walczyłam z ostrym stanem zapalnym, który nie chciał zniknąć.

Przez całe tygodnie cierpiałam na silne bóle gardła, a medycyna konwencjonalna, homeopatia, naturopatia i zabiegi chiropraktyczne nie pomagały. W desperacji szukałam pomocy u lekarza/energetycznego uzdrowiciela, który wykorzystywał różne metody – w tym takie, o których nigdy nie słyszałam lub w które nie wierzyłam, ale pomyślałam, że zaryzykuję. Podczas mojej wizyty lekarz korzystał z kryształów i leczenia za pomocą rąk, po czym poczułam fizyczne i emocjonalne ożywienie, gdy coś się we mnie uwolniło, a moje dolegliwości związane z obolałym gardłem natychmiast ustąpiły. Czułam się fantastycznie. To wtedy naprawdę zrozumiałam moc uzdrawiania za pomocą energii, więc zaczęłam na poważnie zgłębiać temat.

Zaczęłam od kryształów i olejków eterycznych, ucząc się, jak ich używać do wprowadzania zmian w swoim ciele, umyśle i duchu. Stamtąd ruszyłam w kierunku filozofii Dalekiego Wchodu, tamtejszych metod medytacji, afirmacji, wizualizacji i reiki. A potem doszło do efektu kuli śniegowej, gdy na horyzoncie pojawiały się kolejne fascynujące dziedziny. Przez ostatnie 20 lat uczyłam się wszystkiego na temat różnych form uzdrawiania energią, zostałam mistrzynią/nauczycielką reiki, opanowując i ćwicząc inne metody leczenia energią oraz zdo-

bywając tytuł licencjata, magistra i doktora nauk metafizycznych. W ciągu ostatnich kilku lat nauczyłam się włączać starą miłość (muzykę) do moich praktyk uzdrawiania za pomocą energii. Uczę się energetyki dźwięku od mistrza tybetańskiego uzdrawiania za pomocą dźwięku i dążę do uzyskania stopnia doktora boskości* w uzdrawianiu duchowym ze specjalizacją we wpływie dźwięku na wibracje.

To moja szósta książka o uzdrawianiu energią. Prowadzę lekcje uzdrawiania energetycznego i oferuję medytacje za pomocą kąpieli dźwiękowych na całym północno-zachodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych, ponieważ pomaganie innym za pomocą technik wibracyjnych to moja życiowa pasja. Ćwiczę reiki, uzdrawianie za pomocą kryształów, leczenie dźwiękiem i inne sposoby leczenia energią u klientów, przyjaciół, rodziny, zwierząt i – być może najważniejsze – siebie.

Twoje ciało, umysł i duch mają wrodzoną inteligencję. Istnieje siła twórcza – nazwij ją Bogiem, Boskością, Uniwersalną Inteligencją, Energią Źródła lub czymkolwiek, co pasuje do twojego systemu wierzeń – która cię stworzyła i nadal inteligentnie w tobie działa. Leczenie energią ponownie łączy cię z tą inteligencją, pomagając uzdrowić ciało mocy, która wcześniej je stworzyła. Nawet proste techniki stosowane przez kilka minut dziennie, kilka razy w tygodniu, mogą pomóc ci w dotarciu do emocjonalnego, duchowego, psychicznego i fizycznego dobrostanu.

* DD – doctor of divinity (przyp. tłum.).

Czym jest ta książka

Ta książka prezentuje proste, praktyczne techniki służące do wibracyjnego leczenia i równoważenia energii twojego ciała, umysłu i ducha. Oto pewne indywidualne praktyki i techniki, których się nauczysz:

- uzdrawiający sposób myślenia,
- intencje/zamiary,
- medytacja,
- leczenie za pomocą dotyku,
- leczenie dźwiękiem,
- kryształy,
- aromaterapia.

Możesz użyć dowolnej techniki, aby rozpocząć tworzenie przesunięć energetycznych, które pozwolą twojej wrodzonej inteligencji zrównoważyć twoją energię w celu poprawy stanu zdrowia. Kiedy wypracujesz codzienne praktyki, które zawierają te narzędzia, twoja energia może zacząć się zmieniać i wpływać na różne aspekty twojego życia.

Ta książka jest krokiem na drodze do samoleczenia; takim, który zachęci cię do poszukiwania nowego rozumienia tego, czym jest proces leczenia i jak możesz zacząć zmieniać swoje życie.

Czym nie jest ta książka

Ta książka nie gwarantuje, że nigdy więcej nie doświadczysz „choroby" (rozumianej jako brak spokoju ciała, umysłu i ducha). Nie sprawi też, że w magiczny sposób wszystko w twoim

życiu będzie idealne. Leczenie za pomocą energii to proces, który pomaga stworzyć równowagę energetyczną, ale niekoniecznie oferuje natychmiastowe wyleczenie. W rzeczywistości często zaburzenia wibracji manifestują się w postaci trudności lub chorób, aby pomóc ci odkryć coś ważnego. Czasami ten proces wymaga więcej niż jednej sesji uzdrawiania lub odpowiednio dobranej techniki, aby przezwyciężyć objawy wywoływane przez schorzenie.

Podobnie ta książka nie da ci kwalifikacji do pracy z klientami. Nie jest pomyślana jako kompleksowy poradnik uczący technik uzdrawiania energii; nie jest też substytutem szkolenia z wykwalifikowanym specjalistą, i nie wystarczy aby rozpocząć praktykę. Nie jest też jedyną książką o uzdrawianiu energii, jaką kiedykolwiek kupisz. W tej książce nie znajdziesz następujących zaawansowanych technik:

- reiki,
- akupunktura/akupresura,
- tradycyjna chińska medycyna,
- homeopatia,
- hipnoterapia,
- ajurweda.

Jeśli jednak jesteś przeszkolony w zakresie tych lub innych metod i uważasz, że mogą one być dla ciebie pomocne, możesz je zastąpić podobnymi technikami, takimi jak dotyk. Korzystając z zalecanych technik, zawsze polegaj na swoich najlepszych instynktach, aby spersonalizować swoje doświadczenie w uzdrawianiu za pomocą energii.

1

Wprowadzenie do uzdrawiania za pomocą energii

Uzdrawianie za pomocą energii odegrało potężną rolę w moim życiu i widziałam, że może zdziałać cuda także u innych ludzi. Część osób doświadczyła serii niewielkich zmian, które doprowadziły do polepszenia ogólnego samopoczucia; inni zauważyli znaczące zmiany, takie jak ustanie objawów lub zmiana ogólnego stanu zdrowia. Niektórzy zostali nawet wyleczeni z określonych przypadłości. Odkryłam, że z uzdrawianiem energią jest tak, że u każdej osoby działa ono inaczej, powodując zmiany ciała, umysłu, ducha i świadomości, które służą najwyższemu i największemu dobru wszystkich, którzy z niego korzystają.

Czym jest uzdrawianie?

Uzdrowienie oznacza różne rzeczy dla różnych ludzi. Dla niektórych może to być koniec trapiących ich objawów. Dla innych może to oznaczać złagodzenie lub usunięcie dyskomfortu (rozumianego jako nierównowaga energetyczna ciała, umysłu lub ducha). Uzdrawianie może obejmować:

- zniknięcie uciążliwych objawów,
- złagodzenie lub wyleczenie choroby fizycznej,
- osiągnięcie optymalnego zdrowia fizycznego, emocjonalnego, duchowego lub psychicznego,
- równowagę ciała, umysłu i ducha,
- usunięcie zatorów powodujących nierównowagę.

Innymi słowy, twoja definicja uzdrawiania jest prawdopodobnie różna niż u kogoś innego, ponieważ twoje osobiste poczucie dobrostanu jest odmienne od tego odczuwanego przez innych ludzi. Podobnie twoja definicja uzdrawiania może zmieniać się w ciągu życia. Dla naszych celów zdefiniuję uzdrawianie w taki sposób, aby osiągnąć ten ruchomy cel. Leczenie powoduje zmiany, których rezultatem jest pozytywne samopoczucie służące najwyższemu dobru.

Czym jest uzdrawianie za pomocą energii?

Uzdrawianie za pomocą energii to szeroki termin opisujący techniki i praktyki, które zmieniają wibrację energetyczną obiektów, co pomaga przywrócić równowagę. Każda z tych

technik wpływa na energię siły życiowej – czasami nazywaną praną lub chi – poprzez usuwanie zatorów i równoważenie nadmiernych wibracji, aby stworzyć niezakłócony, zrównoważony przepływ energii. Używamy energetycznego uzdrawiania, aby usunąć schorzenia i braki, korygując nierównowagę naszej energii fizycznej (ciała i umysłu) lub eterycznej (emocji i ducha).

Uzdrawianie za pomocą energii jest praktykowane od tysięcy lat. Oto kilka przykładów:

- Starożytne chińskie wierzenia i praktyki uzdrawiania za pomocą energii sięgają ponad 6 tysięcy lat wstecz i obejmują koncepcję chi; równowagę energetyczną pięciu żywiołów – metalu, drewna, ognia, wody i ziemi, czyli ideę energetycznych meridianów lub kanałów wykorzystywanych w akupunkturze; oraz równowagę yin i yang.
- Ajurweda, tradycyjny hinduski system medycyny, i jej koncepcja równoważenia trzech dosz (pitta, kapha i vata) i pięciu elementów (eteru, powietrza, ognia, wody i ziemi) również zaczęła rozwijać się w Indiach 6 tysięcy lat temu.
- Joga, koncentrująca się na celowym ruchu prany, powstała w Indiach około 3 tysiące lat p.n.e.
- Niektórzy wierzą, że cuda przypisane Jezusowi ponad 2 tysiące lat temu zdarzyły się, ponieważ użył on formy uzdrawiania energią i twierdził, że inni mogą korzystać z tej techniki (J 14:12).

Wszystkie te starożytne sztuki uzdrawiania za pomocą energii są nadal praktykowane. Oprócz tego powstały też nowe metody, nierzadko wyrosłe z tradycyjnych praktyk, lecz kierujące się własnymi naczelnymi filozofiami i technikami.

Niestety wiele osób odrzuca uzdrawianie za pomocą energii, ponieważ różni się ono od tego do czego przyzwyczaiła nas zachodnia medycyna, która koncentruje się na sferze fizycznej: leczy twoje ciało i umysł (fizyczny), ale nie zajmuje się sferą eteryczną (emocjonalną i duchową). Zachodnia medycyna diagnozuje i traktuje cię jak serię nieprawidłowo działających biologicznych części. W przypadku wystąpienia objawów jesteś poddawany zabiegom lub przyjmujesz leki. W tym modelu masz minimalną szansę na aktywne uczestniczenie w procesie leczenia.

Z drugiej strony, uzdrawianie za pomocą energii traktuje cię jako współzależny system energetyczny obejmujący ciało fizyczne (ciało i umysł) i eteryczny (emocje i duch). Stara się zrównoważyć energię fizyczną i eteryczną, abyś mógł osiągnąć wyższy stan wibracji, skutkujący polepszeniem ogólnego stanu zdrowia.

Kiedy pojawia się problem, energetyczny uzdrowiciel stara się skorygować nierównowagę. Aby osiągnąć zadowalające efekty, twój udział w tym procesie jest niezbędny. Uzdrowiciele ułatwiają lub kierują uzdrawiającą energię, ale ostatecznie to od ciebie i od twojego zaangażowania się w praktyki równoważenia energii zależą wyniki tych praktyk. W rezultacie, kiedy pracuję z ludźmi w czasie moich sesji uzdrawiania energią, wolę nazywać ich „partnerami uzdrawiającymi". Twoja rola w uzdrawianiu jest o wiele większa niż moja będzie kiedykolwiek. Bez chęci zaangażowania się w proces leczenia, raczej nie osiągniesz zadowalających rezultatów.

Zastosowania uzdrawiania za pomocą energii

Leczenie energią może mieć wpływ, który wykracza poza ciebie. Jak wyjaśnię w dalszej części tego rozdziału, gdy dwa obiekty znajdujące się blisko siebie wibrują na różnych częstotliwościach, poruszają się w kierunku środkowego punktu wibracji, gdzie blokują się w fazie i wibrują na nowej częstotliwości. Innymi słowy, twoja częstotliwość wibracji może podnieść lub zmniejszyć częstotliwość innych żywych istot, przedmiotów i miejsc, gdy jesteś w ich pobliżu, ponieważ ich energia i twoja, dostosowują się do siebie, by spotkać się gdzieś pośrodku.

Mając to na uwadze, istnieje wiele potencjalnych zastosowań uzdrawiania energią:

- zmiana własnego życia lub wpływających na nie okoliczności,
- umożliwianie innym zmiany życia lub wpływających na nie okoliczności,
- wprowadzanie zmian wibracji do miejsc, w których mieszkasz, pracujesz i spędzasz wolny czas,
- pozytywny wpływ na wibracje i ułatwianie leczenia ran po klęsce żywiołowej lub tragicznym wydarzeniu,
- pomoc w zmianie wibracji planety, aby doprowadzić do uzdrowienia rodziny, społeczeństwa lub świata,
- podniesienie wibracji wszechświata, aby wszechświat mógł się rozwijać.

Innymi słowy, jesteś bardzo ważny. Twoja energia wpływa na energię całego świata, a podnosząc wibracje, możecie ułatwić wzrost i zmianę nie tylko dla własnych celów, ale także dla wszechświata jako całości.

Uzdrawianie za pomocą energii opisane w tej książce

Dla naszych celów, omawiając uzdrawianie energią, mówię o wszelkich działaniach, w które się zaangażujesz i które zmienią częstotliwość wibracji. Jak już wspomniałam, uzdrowienie niekoniecznie oznacza pozbycie się choroby; może także odnosić się do dokonywania przesunięć wibracyjnych we własnych systemach energetycznych w celu stworzenia równowagi i harmonii, usunięcia blokad, zmniejszenia nadaktywnej energii i zwiększenia niedostatecznie aktywnych wibracji. Używam terminów wibracja i energia zamiennie; cała energia jest wibracją, a każda część ciebie, fizyczna lub eteryczna, składa się z oscylujących pasm energii (wyobraź sobie ruch wahadła). Dlatego, kiedy zmieniasz i równoważysz wibracje, tworzysz zmianę, która pomaga ci doświadczyć większej harmonii i równowagi. Te zmiany zawsze służą twojemu najwyższemu dobru.

Idąc dalej, omówię różne sposoby, które mogą ci pomóc w stworzeniu tej równowagi energetycznej, od praktycznych technik, takich jak opukiwanie lub prosty dotyk, przez użycie dźwięku jako narzędzia wibracyjnego, po użycie innych przedmiotów o wyższej wibracji, takich jak olejki eteryczne i kryształy. Podobnie czynności takie jak afirmacja, medytacja i wizualizacja są narzędziami uzdrawiającymi, które zmieniają twój stan wibracji, pomagając ci przezwyciężyć uporczywe myśli wynikające z zakodowanych i nierozpoznanych przekonań, które powstrzymują cię przed uzdrowieniem.

Wibracje

Wibracja to ruch energii. Wszystko we wszechświecie składa się z energii wibrującej z różnymi częstotliwościami (prędkościami). Podobnie energia życiowa krąży w różnych częściach twojego ciała, zarówno eterycznego, jak i fizycznego. W odniesieniu do dźwięku częstotliwość wibracji określa słyszalny dźwięk. W odniesieniu do widzialnego obrazu częstotliwość wibracji jest kolorem, który postrzegasz jako przedmiot.
Kiedy twoja energia nie jest zrównoważona, część twojego ciała fizycznego lub eterycznego, w której występuje nierównowaga, nie wibruje z optymalną częstotliwością. Różne techniki uzdrawiania energią pomagają przenieść wibracje na pożądaną częstotliwość poprzez dostosowanie rytmu (patrz strona 25), aby stworzyć harmonię lub równowagę, która wyraża się w postaci dobrego zdrowia.

Jak wyczuć wibracje

Oto proste ćwiczenie, za pomocą którego możesz spróbować wyczuwać wibracje:

1. Energicznie pocieraj ręce przez 30 sekund do jednej minuty.
2. Przy blisko złożonych dłoniach, dłońmi skierowanymi do siebie, powoli rozsuń ręce, zauważając mrowienie między nimi. To są wibracje.
3. Kontynuuj rozsuwanie rąk, aż mrowienie ustąpi lub ustanie. Następnie powoli zbliż

dłonie do siebie, wyczuwając, w którym momencie możesz zacząć ponownie odczuwać wibracje, oraz kiedy uczucie to zanika.

Możesz również wyczuć wibracje poprzez dźwięk. Zamknij oczy i nuć jakąś melodię przez około 30 sekund. Kiedy to robisz, zauważ, jak i gdzie czujesz wibracje w swoim ciele.

MEDYCYNA KOMPLEMENTARNA, NIE ALTERNATYWNA

Energetyczne uzdrawianie nie jest alternatywą dla właściwej opieki medycznej; ani w żaden sposób się z nią nie kłóci. Raczej pozwala ci być aktywnym partnerem we własnym leczeniu. Na przykład, jeśli masz ranę wymagającą szwów, poszukaj najpierw odpowiedniego leczenia. Jeśli wyrostek robaczkowy pęknie, potrzebujesz operacji. Następnie, gdy jesteś na drodze do wyzdrowienia, użyj uzdrawiania energią jako dodatkowej metody, aby pomóc swojemu ciału, umysłowi i duchowi się wyleczyć.

Pamiętaj, aby kontynuować konwencjonalne leczenie, jednocześnie koncentrując swoje wysiłki na polu energetycznego uzdrawiania w kierunku odkrywania przyczyn wibracji. Ja na przykład nadal biorę leki na zapalenie tarczycy Hashimoto, ponieważ badania krwi wykazały, że ich potrzebuję. Sytuacja ta może się zmienić, w miarę postępów nad leczeniem problemów wibracyjnych leżących u podstaw tego schorzenia, ale na

razie konwencjonalna kuracja jest najlepszym sposobem na wsparcie mojego zdrowia. Jednak dzięki uzdrawianiu wibracyjnemu zauważyłam, że wiele symptomów, które mi przeszkadzały, nawet podczas przyjmowania leków, zmniejszyło się lub zniknęło.

Głównonurtowe badania medyczne zaczynają wykazywać, że uzupełniające formy leczenia mogą wspomagać opiekę nad pacjentem. Oto tylko kilka przykładów: Badanie opublikowane w „Journal of Affective Disorders" pokazuje, że akupunktura była skuteczna w leczeniu depresji, a jak donoszą opublikowane w „HealthCMI" wyniki badań, akupunktura może w szczególności pomóc zmniejszyć depresję po udarze. Badania opublikowane w „Translational Neurodegeneration" pokazują, że akupunktura i tradycyjna medycyna chińska skutecznie wspomagają pamięć u pacjentów z chorobą Alzheimera.

Dostrajanie

W uzdrawianiu energią, kiedy używamy przedmiotu takiego jak misa śpiewająca, olejek eteryczny lub kryształ, wykorzystujemy dostrajanie, aby dostosować nasze wibracje do wibracji obiektu. Holenderski naukowiec Christiaan Huygens odkrył dostrajanie w 1600 roku, kiedy zawiesił blisko siebie dwa zegary wahadłowe, których wahadła poruszały się na różnych częstotliwościach. Po krótkim czasie wahadła zaczęły kołysać się razem. Ten eksperyment jest powtarzalny. Na mojej stronie internetowej AuthorKarenFrazier.com można znaleźć

filmy wideo z wieloma mechanicznymi obiektami dostrajającymi się w ten sposób.

Właśnie tak działa uzdrawianie za pomocą energii. Kiedy umieścisz obiekt wibrujący z jedną częstotliwością w pobliżu obiektu wibrującego z inną, dostroją się one do siebie, spotykając się w połowie drogi: jedna będzie wibrować wyżej, a druga niżej. Właśnie dlatego w tej książce będziesz pracować z przedmiotami i myślami o wysokiej wibracji – tak, że kiedy to zrobisz, twoja energia będzie spotykać myśli lub energię obiektu pośrodku.

Kiedy energia jest wytrącona z równowagi lub zablokowana

Energia może być zbyt aktywna, niedostatecznie aktywna lub całkowicie zablokowana z wielu powodów, takich jak choroba, obrażenia, negatywne myśli, podświadome projekcje, nierozpoznane przekonania, problemy lub traumy z dzieciństwa, nieporozumienia, problemy w relacjach, uraz z przeszłego życia, zatrucie chemicznymi toksynami, złe odżywianie, brak ruchu, emocjonalny ból, duchowy niepokój i wiele innych problemów. W rzeczywistości praktycznie każde negatywne doświadczenie w twoim ciele fizycznym lub eterycznym może spowodować, że energia stanie się niezrównoważona, a nawet może być zablokowana. Im dłużej trwasz w sytuacji, w której nie korygujesz lub nie usuwasz stanu wywołującego nierównowagę, tym bardziej będzie się ona pogłębiała.

Wschodnie filozofie uczą, że energia musi być zrównoważona między biegunowymi przeciwieństwami, takimi jak yin

i yang, ciemnością i światłem lub kobiecością i męskością, a także pomiędzy pięcioma składnikami elementarnej energii: ziemią, metalem, drewnem, wodą i powietrzem. W innych filozofiach, takich jak ajurweda, te pierwiastki mogą nazywać się nieco inaczej, jak na przykład ogień, woda, ziemia, powietrze i eter. Wszystko, łącznie z ciałem fizycznym i eterycznym, optymalnie zawiera równowagę energii zarówno polarnych, jak i elementarnych. Kiedy te energie są niezrównoważone, rezultatem jest dyskomfort.

Objawy

Jak wspomniałam, ten dyskomfort jest różny od zwykłej choroby. To stan braku równowagi. Powoduje, że twoje wyższe przewodnictwo (które nazywam boskim systemem przewodnictwa) wysyła symptomy wskazujące, że coś nie jest zrównoważone.

Objawy mogą być fizyczne, emocjonalne, psychiczne, okolicznościowe lub duchowe. Początkowo objawy są zwykle czymś prostym i stosunkowo niewielkim, takim jak łagodny ból głowy, niepokojący sen lub niejasne uczucie dyskomfortu lub smutku. Jednakże, gdy nierównowaga staje się poważniejsza, objawy stają się silniejsze i głośniejsze. Gdy brak równowagi od dłuższego czasu pozostaje nierozwiązany i staje się poważny, twój boski system przewodnictwa może wysyłać ekstremalne objawy, które nazywam „uniwersalnym szturchnięciem" (wszechświat uderza cię, by upewnić się, że zwrócisz na to uwagę). Przykłady tych objawów obejmują zawał serca, utratę pracy, poważną depresję lub „ciemną noc duszy". Zazwyczaj im bardziej ostre są objawy, tym poważniejszy jest brak równowagi i szybciej trzeba to naprawić.

W społeczeństwie zachodnim często reagujemy na objawy, ignorując je lub robiąc coś (np. przyjmowanie leków) w celu ich usunięcia lub stłumienia. Jednak objawy są jak wykrywacz dymu, który uruchamia twój boski system przewodnictwa. Leczenie objawów bez próby znalezienia przyczyny można porównać do usuwania baterii z wykrywacza dymu, aby uciszyć sygnał alarmowy, zamiast próbować wykryć i usunąć przyczynę pojawienia się dymu. Takie postępowanie prowadzi do spalenia całego budynku do gołej ziemi.

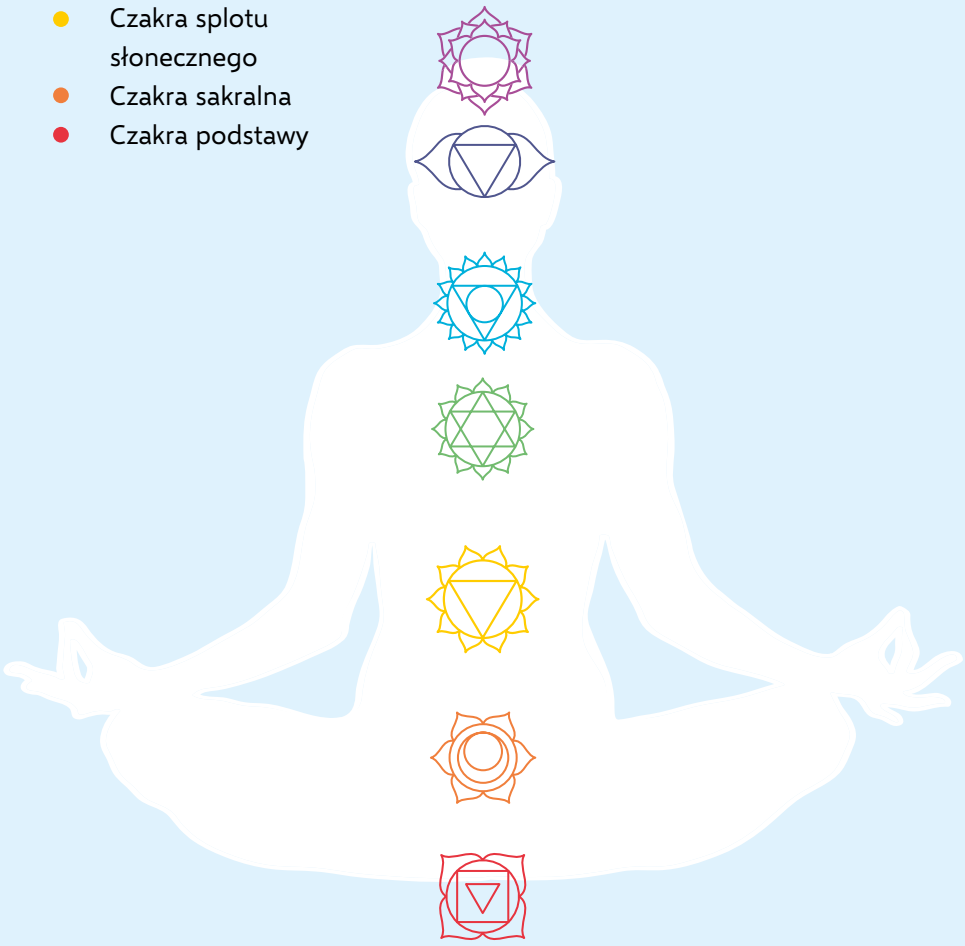
Im dłużej ignorujemy lub tłumimy objawy, tym bardziej zakorzeniona jest w nas nierównowaga i tym więcej wysiłku potrzeba, aby ją usunąć. Jednak żaden symptom nie jest dotkliwy na tyle, by utracić zdolność do przywrócenia równowagi naszej energii i rozpoczęcia uzdrawiania ciała, umysłu i ducha.

Często zakładamy, że wiemy, co oznacza objaw z powodu miejsca lub sposobu jego wystąpienia. Ale czasami objaw i przyczyna wydają się niezwiązane. Jeśli ból stopy wystąpi z powodu zablokowania nerwu kulszowego, leczenie stopy jest bezcelowe, ponieważ nierównowaga występuje gdzie indziej w ciele. Kiedy zaczniesz rozpoznawać, w jaki sposób ciało, umysł i duch współpracują ze sobą przez ciało energetyczne i jego różne części, będziesz mógł prześledzić objawy do ich źródła, gdzie występuje brak równowagi.

Pamiętaj: nie jesteśmy sumą oddzielnych części. Istniejemy całościowo, jako ciało, umysł i duch.

Czakry

- Czakra korony
- Czakra trzeciego oka
- Czakra gardła
- Czakra serca
- Czakra splotu słonecznego
- Czakra sakralna
- Czakra podstawy



Energia ciała

Jesteś czystą energią. Część tej energii manifestuje się jako twoje ciało fizyczne oraz jako twoje ciało duchowe lub eteryczne. Fizycznie zamanifestowane byty (którymi jesteśmy, gdy zamieszkujemy ludzkie ciało) mają specyficzne systemy energetyczne, które łączą fizyczność z eterycznością. W ramach tych systemów możesz stworzyć równowagę i harmonię, aby doprowadzić do uzdrowienia. I chociaż nie trzeba być badaczem ciała energetycznego, aby rozpocząć proces uzdrawiania energią, warto zapoznać się z podstawami tych systemów. W rozdziale 3 nauczę cię, kiedy i jak pracować z każdym systemem w trakcie codziennych czynności, a w rozdziale 4 opiszę, jakie środki zaradcze stosować w celu poradzenia sobie z konkretnymi problemami.

Czakry

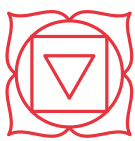
Uwielbiam pracować z czakrami, ponieważ są one jednym z najłatwiejszych do identyfikacji i wizualizacji systemów energetycznych. Czakry to wirujące koła energii, które biegną z grubsza wzdłuż kręgosłupa i łączą ciało fizyczne z ciałem eterycznym. Każda z czakr ma inną częstotliwość wibracji, która odpowiada różnym kolorom i tonom (dźwiękom). Podobnie, twoje czakry odpowiadają różnym fizycznym aspektom ciała (obszarom z grubsza położonym w pobliżu lub tuż poniżej albo powyżej każdej czakry), a nierównowaga w niektórych czakrach może powodować fizyczne, psychiczne, emocjonalne, duchowe lub sytuacyjne nieprzyjemności.

Słowo czakra pochodzi od sanskryckiego słowa *cakra*, co oznacza „koło". Czakry zostały po raz pierwszy opisane w We-

dach, starożytnych pismach hinduskich napisanych w sanskrycie, datowanych gdzieś między 1500 a 500 rokiem p.n.e. Podobne koncepcje centrów energetycznych pojawiają się w innych tradycjach, w tym w żydowskim mistycyzmie (kabale) i buddyzmie.

Nierównowaga w czakrach zwykle powstaje z energii nadaktywnej, energii nieaktywnej lub energii zablokowanej. Kiedy energia nie może przepływać bez przeszkód, w sposób zrównoważony, pojawia się dyskomfort w obszarach fizycznych i eterycznych, które odpowiadają czakrom.

Różne narzędzia do uzdrawiania energią omówione w następnym rozdziale mogą pomóc przywrócić równowagę energii, dzięki czemu swobodnie będzie ona przepływać przez czakry, przywracając siłę życiową i usuwając niedogodności z ciała fizycznego i eterycznego. Przewodnik po narzędziach do uzdrawiania energią, które działają dobrze z każdą czakrą, znajduje się na końcu książki (patrz strona 153), dzięki czemu można ich użyć jako szybkiego odniesienia w celu przywrócenia równowagi.



Czakra podstawy

Czakra podstawy jest pierwszą czakrą, czasami nazywaną czakrą korzenia lub Muladhara. Znajduje się u podstawy kręgosłupa. Wibruje w kolorze czerwonym i jest związana z fizycznymi obszarami ciała, w tym z kończynami dolnymi i podstawą kręgosłupa.

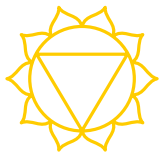
Problemy fizyczne związane z czakrą korzenia obejmują problemy z nogami i stopami, rwę kulszową, bóle dolnej części pleców, problemy z układem odpornościowym i hemoroidy. Problemy emocjonalne i duchowe z nierównowagą

czakry podstawy mogą obejmować problemy z tożsamością, kwestie bezpieczeństwa i ochrony, niezdolność do obrony, depresję i lęk przed porzuceniem.

Czakra sakralna

Czakra sakralna to druga czakra, czasami nazywana czakrą śledziony lub Svadhisthana. Wibruje w kolorze pomarańczowym i znajduje się kilka cali pod pępkiem.

Problemy fizyczne związane z czakrą sakralną obejmują kłopoty z narządami płciowymi, jelitami i okolicami miednicy. Emocjonalne i duchowe problemy związane z tą czakrą obejmują niezdolność do kreatywnego myślenia, problemy związane z seksualnością, trudności w osiąganiu sukcesów oraz kwestie kontroli i osobistej mocy.



Czakra splotu słonecznego

Czakra splotu słonecznego, jest również nazywana czakrą pępka lub Manipura. Znajduje się kilka cali poniżej małego przedłużenia kości tuż pod klatką piersiową (lub wyrostkiem mieczykowym) w okolicy splotu słonecznego. Wibruje w kolorze żółtym. Z tą czakrą związany jest też kolor złoty.

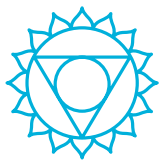
Fizycznie czakra splotu słonecznego wpływa na żołądek, wątrobę, śledzionę, nerki i woreczek żółciowy, a także na dolną część środkowej części pleców. Problemy fizyczne wynikające z braku równowagi w obszarze tej czakry mogą obejmować cukrzycę, wyczerpanie nadnerczy, kamienie nerkowe, wrzody i refluks żołądkowy, podczas gdy problemy emocjonalne

i duchowe mogą obejmować wyczerpanie, słabą samoocenę, narcyzm i egoizm, inne problemy osobowościowe, fobie społeczne i zaburzenia odżywiania.

Czakra serca

Czwarta czakra to czakra serca, zwana także Anahata. W czakrze serca twoja energia przechodzi z gęstej i przede wszystkim fizycznej do eterycznej i emocjonalnej. Znajduje się na środku klatki piersiowej i wibruje w kolorze zielonym; kolor różowy również jest związany z tą czakrą.

Obszary fizyczne związane z czakrą serca obejmują serce, płuca, układ krążenia i górną część klatki piersiowej. Problemy fizyczne wynikające z jej braku równowagi mogą obejmować choroby płuc i serca, choroby naczyń krwionośnych i problemy z krążeniem oraz problemy z piersiami. Kwestie emocjonalne i duchowe związane z brakiem równowagi tej czakry obejmują niezdolność wybaczania, zasklepienie w żalu, złość, gorycz i samotność.



Czakra gardła

Piąta czakra to czakra gardła. Jest również nazywana Vishuddha. Znajduje się tuż nad tarczycą pośrodku gardła i wibruje w kolorze niebieskim.

Fizycznie czakra gardła wpływa na okolice gardła, górnej części klatki piersiowej, jamy ustnej, przełyku, dziąseł, zębów i uszu. Problemy fizyczne związane z zaburzeniami równowagi czakry gardła obejmują problemy z tarczycą, choroby dziąseł, problemy z zębami oraz zaburzenia stawów skroniowo-żu-

chwowych. Kwestie psychiczne, emocjonalne i duchowe mogą obejmować osąd i krytykę, niezdolność do mówienia prawdy, słabe wyrażanie siebie, niechęć do poddania się boskiej woli i słabe umiejętności decyzyjne.

Czakra trzeciego oka

Czakra trzeciego oka to szósta czakra, znana również jako czakra szyszynki lub Ajna. Znajduje się na środku czoła. Ta czakra wibruje w kolorze indygo.

Zakłócenia działania czakry trzeciego oka mogą fizycznie objawiać się jako bóle głowy, zatok lub problemy z oczami, lub słabym snem. Kwestie psychiczne i emocjonalne związane z jej nierównowagą mogą obejmować brak krytycznego myślenia, słabe umiejętności rozumowania, zamknięty umysł lub niską inteligencję emocjonalną.

Czakra korony

Czakra korony, zwana także Sahasrara, jest siódmą czakrą. Znajduje się na czubku głowy. Wibruje w kolorze białym.

Brak równowagi w czakrze korony może powodować problemy fizyczne, takie jak ogólnoustrojowe problemy zdrowotne, problemy z kośćmi, zaburzenia skóry i różne zaburzenia równowagi psychicznej. Problemy emocjonalne i duchowe związane z brakiem równowagi mogą obejmować słabe poczucie etyki, brak zaufania i brak wiary w cokolwiek innego niż w siebie.

Aury

Słowo aura oznacza „wiatr" lub „oddech". Opisuje pole energetyczne, które cię otacza i emanuje z ciebie (oraz innych przedmiotów i istot). Według *Dictionary of Gnosis and Western Esotericism* idea aury powstała w erze spirytystycznej pod koniec XIX wieku w Towarzystwie Teozoficznym. Według zaproponowanej wtedy koncepcji, pasma energii otaczają żywe istoty w warstwach jasnych kolorów, które z grubsza odpowiadają kolorom czakr. Kolory aury mogą zmieniać się z dnia na dzień lub z minuty na minutę, ponieważ odzwierciedlają obecny stan fizycznego, emocjonalnego, psychicznego i duchowego samopoczucia. Niektóre media i osoby wrażliwe mogą zobaczyć aury i kolory aury, a fotografie aury wykorzystują biodynamiczne sprzężenie zwrotne i światła LED do wizualizacji tego, jak kolory mogą wyglądać wokół obiektu.

W tej książce nie będziemy zbytnio zajmować się aurami, chociaż mogę zaoferować szybką technikę energetyczną, aby oczyścić twoją aurę, jeśli czujesz się „nieswojo". Gdy siedzisz lub stoisz, niech ktoś położy ręce na czubku twojej głowy, ale kilka cali nad powierzchnią skóry. Zaczynając od tego punktu, poproś tę osobę, aby przesuwała dłońmi wokół ciała aż do stóp. Powinna wymiatać ze wszystkich stron ciała, wyrzucając energię z palców na ziemię i kończąc na dotknięciu podłogi, aby uziemić ciebie i siebie oraz rozłączyć wasze energie.

Energie elementarne

Cała materia składa się z różnych rodzajów energii elementarnych. Istnieje pięć elementarnych energii, które muszą być w równowadze w obrębie organizmów lub przestrzeni, aby stworzyć harmonię, równowagę i dobre samopoczucie. Terapia biegunowości, funkcjonalna praktyka odnowy biologicznej w celu zrównoważenia energii, koncentruje się na czterech klasycznych elementach (ziemi, wodzie, powietrzu i ogniu) zaproponowanych w starożytnej Grecji, wraz z piątym elementem, eterem, który został później dodany przez Arystotelesa. Te pięć elementów odpowiada mniej więcej pięciu żywiołom (drewno, ogień, ziemia, metal i woda) obecnym w taoizmie, chińskiej filozofii.

Podobnie jak czakry, każdy element jest powiązany z pewnymi cechami fizycznymi, duchowymi i emocjonalnymi. Energie elementarne przepływają kanałami w twoim ciele od palców stóp do czubka głowy, jak pokazano na załączonych schematach.

Polecamy:

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Karen Frazier jest intuicyjną uzdrowicielką energetyczną, medium, autorką oraz muzykiem. Napisała wiele książek oraz setki artykułów na tematy, takie jak interpretacja snów, reinkarnacja, życie po życiu, uzdrawianie energetyczne, kryształy, zjawiska parapsychiczne i przetrwanie świadomości po śmierci. Współpracuje z magazynem *Paranormal Underground*.

Techniki uzdrawiania energią, które poznasz dzięki tej książce: litoterapia, uzdrawianie dźwiękiem oraz dotykiem, EFT, aromaterapia, medytacja, wizualizacja.

Interesujesz się uzdrawianiem energetycznym? A może jesteś terapeutą? Niezależnie, jakie jest Twoje doświadczenie w dziedzinie uzdrawiania wibracyjnego, ta książka jest dla Ciebie! Znajdziesz w niej wszystkie podstawowe informacje dotyczące kamieni leczniczych, zasady mieszania olejków eterycznych, opisy najskuteczniejszych technik uzdrawiania, a także autorskie rytuały, które wzbogacą wiedzę każdego, niezależnie od poziomu zaawansowania. Dowiesz się również, w jaki sposób za pomocą energii osiągnąć szczęście i dobrobyt, wyeliminować lęk i niepokój, a także popularne dolegliwości, takie jak chroniczny ból czy zaburzenia autoimmunologiczne.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz:

- czym są wibracje i jak je wyczuć,
- jak pracować z czakrami i meridianami,
- w jaki sposób prawidłowo rozpocząć sekwencję opukiwania,
- 5- i 15-minutowe rytuały codziennego uzdrawiania energią,
- receptury tworzenia uzdrawiających eliksirów, kąpieli i mieszanek olejków eterycznych.

Wszystko, co musisz wiedzieć o uzdrawianiu energią!

Patroni:

BIOLIT Natural pharmacy of Siberia BIOLIT EUROPE
SZTUKATER.PL
Psychotronika.pl Pierwszy polski portal psychotroniczny
Talizman.pl SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM