

MARTA PYRCHAŁA-ZARZYCKA

# Reiki

*Odkryj moc zdrowia*



霊気

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek  
Projekt okładki: ULABUKA

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/reikio>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5540-8

Copyright © Marta Pyrchala-Zarzycka 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



# Spis treści

SŁOWO OD AUTORKI .....	9
Czego się dowiesz i nauczysz z tej książki? .....	10
Jak zbudowana jest ta książka? .....	11
ROZDZIAŁ 1.	
CZYM JEST ENERGIA? RÓŻNE KONCEPCJE .....	13
Czym jest energia? .....	13
Siła życiowa .....	14
Czym jest Reiki? .....	15
Czym jest chi? .....	16
Prana .....	20
Mana .....	22
Magnetyzm zwierzęcy .....	23
Podsumowanie .....	24
ROZDZIAŁ 2.	
REIKI — WPROWADZENIE DO WIEDZY O ENERGII	
I TERAPII REIKI .....	25
Czym jest energia Reiki? .....	26
Czym jest terapia Reiki? .....	26
Czym nie jest Reiki? .....	26
Do czego służy energia Reiki? .....	27
Do czego nie służy energia Reiki? .....	27
Czym się różni terapia Reiki od innych form bioenergoterapii? .....	28
Reiki na świecie .....	29
Badania naukowe (?) związane z działaniem terapii Reiki .....	30
Reiki w szpitalach. Badania naukowe związane z Reiki .....	31
Ideogram Reiki .....	34

Reiki w Polsce .....	36
Opinia arcybiskupa Pylaka o medycynie naturalnej i bioenergoterapii .....	38
Podsumowanie .....	40

### ROZDZIAŁ 3.

<b>SZKOLENIA REIKI W CZORAJ I DZIŚ .....</b>	<b>41</b>
Dlaczego warto zająć się terapią Reiki? .....	42
Stopnie i kursy Reiki .....	42
Nauczanie Reiki wczoraj i dziś .....	43
Wielki mistrz Reiki — czy rzeczywiście jest taki wielki? .....	44
Jaką wiedzę i umiejętności uzyskasz dzięki kolejnym stopniom Reiki? .....	45
Dla kogo są kursy Reiki? .....	55
Co wybrać: kursy osobiste czy na odległość? .....	59
Co jest lepsze: kurs indywidualny czy zbiorowy? .....	63
Jak długo trwają kursy Reiki? .....	65
Po jakim czasie można odbyć kurs kolejnego stopnia Reiki? .....	66
Programy kursów Reiki .....	67
Inicjacje .....	72
Jak wybrać dobrego nauczyciela Reiki? .....	75
Jak wybrać uzdrowiciela Reiki? .....	80
Podsumowanie .....	80

### ROZDZIAŁ 4.

#### WAŻNE OSOBY W HISTORII REIKI.

<b>JAK REIKI PRZYBYŁO DO ŚWIATA ZACHODNIEGO? .....</b>	<b>83</b>
Reiki w najdawniejszych czasach .....	83
Krótką historią Mikao Usui .....	84
Jak Reiki przybyło do świata zachodniego? .....	85
Podsumowanie .....	87

### ROZDZIAŁ 5.

#### ZASADY REIKI — ICH POCHODZENIE, ZNACZENIE

<b>I METODY WPROWADZANIA W ŻYCIE .....</b>	<b>89</b>
Dlaczego do systemu Reiki zostały wprowadzone specjalne zasady? .....	90
Właśnie dziś nie żłoś się .....	91

Właśnie dziś nie martw się .....	93
Negatywne emocje — czy należy się ich bać? .....	95
Właśnie dziś pracuj wytrwale .....	96
Właśnie dziś szanuj .....	98
Właśnie dziś bądź wdzięczny .....	101
Zasada wymiany energii i jej znaczenie .....	104
Podsumowanie .....	107

## ROZDZIAŁ 6.

### SYSTEM ENERGETYCZNY CZŁOWIEKA

— AURA, CZAKRY I MERIDIANY .....	109
System energetyczny człowieka — wprowadzenie .....	110
Aura .....	111
Czakry .....	118
Meridiany .....	129
Podsumowanie .....	136

## ROZDZIAŁ 7.

### OCZYSZCZANIE Z NEGATYWNYCH ENERGII

I ENERGETYZOWANIE ZA POMOCĄ REIKI .....	137
Wstęp .....	138
Przygotowanie do wykonywania zabiegów .....	138
Przesyłanie energii Reiki .....	141
Zakończenie przesyłania energii .....	142
Oczyszczanie i energetyzowanie	
za pomocą energii Reiki pożywienia i napojów .....	143
Oczyszczanie i energetyzacja rzeczy i kryształów .....	145
Oczyszczanie i energetyzacja pomieszczeń,	
talizmanów i amuletów .....	149
Reiki dla roślin i zwierząt .....	152
Podsumowanie .....	155

## ROZDZIAŁ 8.

### WPROWADZENIE DO WYKONYWANIA ZABIEGÓW

TERAPII REIKI NA LUDZIACH .....	157
BHP wykonywania zabiegów .....	158
Diagnostyka i technika dobierania zabiegów .....	159
Procedura wykonania zabiegu pełnego — krok po kroku .....	161

Zabieg Reiki .....	163
Inne zabiegi związane z Reiki .....	165
Podsumowanie .....	171

## ROZDZIAŁ 9.

ZABIEGI NA INNYCH LUDZIACH .....	173
Wstęp do zabiegów na innych ludziach .....	173
Procedura wykonania zabiegu pełnego .....	174
Zabieg Reiki na innych ludziach — pozycje dłoni .....	177
Dobieranie zabiegu do dolegliwości — przykłady innych specjalistów .....	182
Dobieranie zabiegu na podstawie diagnostyki czakralnej .....	191
Czakry — wskazania do zabiegu .....	194
Metodyka ogólna dobierania zabiegu do danej choroby .....	195
Inne zabiegi Reiki wykonywane na ludziach .....	196
Podsumowanie .....	197

## ROZDZIAŁ 10.

DODATKOWE TECHNIKI STOSOWANE W TERAPII REIKI .....	199
Zastosowanie dodatkowych metod w zabiegach Reiki .....	199
Wykorzystanie energii Reiki w masażu .....	202
Uzdrowianie na odległość .....	202
Zabiegi Reiki w intencji .....	203
Podsumowanie .....	206

## ROZDZIAŁ 11.

### RÓŻNE ĆWICZENIA MENTALNE, ROZWÓJ MORALNY

I MEDYTACJE Z REIKI .....	209
Rozwój moralny z Reiki .....	210
Rola wybaczenia w uzdrawianiu .....	210
Wpływ samoakceptacji i miłości do siebie na uzdrowienie .....	212
W jaki sposób uwalniać się od szkodliwych emocji? .....	216
Pogłębianie związków z innymi, sobą i naturą .....	218

## ROZDZIAŁ 12.

TECHNIKI PRZYDATNE W TERAPIACH I ROZWOJU .....	221
Techniki relaksacyjne .....	221
Medytacja .....	225
Afirmacje i wizualizacje .....	232
Huna .....	238
Metoda psychotroniczna (ezoteryczna) Evelyn Monahan .....	242
Energetyzujące ćwiczenia fizyczne .....	245

## ROZDZIAŁ 13.

## PODSYSTEMY REIKI

I INNE FORMY UZDRAWIANIA ENERGIĄ .....	247
Podsystemy Reiki. Kundalini Reiki .....	248
Uzdrawianie praniczne .....	249
Zabieg mesmeryczny .....	255
Pasy .....	255
Polarity .....	257
Leczenie magnetyczne .....	260
Leczenie ezoteryczne .....	263
Uzdrawianie duchowe .....	265
Podsumowanie .....	265

PRZYSZŁOŚĆ TERAPII REIKI W POLSCE I NA ŚWIECIE .....	267
--	-----







# Czym jest energia? Różne koncepcje

*W tym rozdziale zapoznasz się z następującymi tematami:*

- siła witalna,
- chi,
- prana,
- mana,
- magnetyzm zwierzęcy,
- Reiki.

## *Czym jest energia?*

Wszystko jest **energią**. Tę tezę dawno temu udowodnił Albert Einstein słynnym równaniem  $E = mc^2$ . W tym wzorze „E” oznacza energię, „m” masę, a „c” prędkość światła. Obrazuje on równowagę masy i energii.

Jak wiemy, materia, czyli to, co posiada masę, w pewnych warunkach zamienia się w energię. Na przykład spalanie węgla daje między innymi energię cieplną, a trawienie pokarmów energię niezbędną do życia. Energia ta powstaje z rozbitych wiązań chemicznych, które tworzą różne związki.

Energia z kolei może się zamieniać w masę. Przykładowo, do wykonania określonej czynności zużywamy energię. Czynność ta przynosi nam konkretny rezultat, który może stanowić jakiś obiekt materialny.

Od dawien dawna fizycy zastanawiają się, czy nie jest tak, że to, co nazywamy materią, jest w rzeczywistości falami energii. Istnieje też inna opcja: że wszystko, co istnieje, jest równocześnie i energią, i materią.

Niemożliwe? Masz z takim obiektem do czynienia na co dzień. To promienie słońca. Są one jednocześnie falami energii i cząstkami materii. Tymi cząstkami są fotony, czyli paczki światła.

**Jak działa energia?** Energia doprowadza do zaistnienia różnych zjawisk fizycznych. Różnym procesom fizycznym odpowiadają różne formy energii. Mogą się one przekształcać z jednej postaci w inną. Ponadto energia może być przekazywana z jednego obiektu na drugi.

**Są różne rodzaje energii.** W fizyce wyróżniamy na przykład energię cieplną, kinetyczną, potencjalną, jądrową, elektryczną i sprężystości. Można je obserwować i obliczać ich wartość. Można też je stosować do różnych celów. Nas interesuje jednak inny rodzaj energii — **energia życiowa**.

Czym jest energia życiowa, zwana także **siłą witalną**?

## *Siła życiowa*

Pojęcie siły życiowej (z łaciny *vis vitalis*) wprowadził w XVI wieku Johann Baptista van Helmont, flamandzki lekarz i alchemik oraz twórca chemii leczniczej. Według niego siła życiowa to rodzaj energii, która istnieje w organizmach żywych i powoduje, że mogą one produkować substancje, poruszać się i żyć.

Koncepcje wiary w istnienie czegoś, co można by nazwać energią witalną, są bardzo stare. Pojawiają się one już u Arystotelesa w jego poglądach na duszę. Nazywamy je witalizmem. **Witalizm** to filozo-

fia, według której wszystkie procesy związane z życiem przebiegają za pomocą sił witalnych.

Witalizm na początku był krytykowany przez środowisko naukowe. Rozwój nauk biologicznych spowodował jednak, że obecnie nie odrzuca się teorii witalizmu, tylko uważa się ją za niepoddającą się naukowej weryfikacji.

## *Czym jest Reiki?*

**Reiki** to uniwersalna, obdarzona własną świadomością (inteligentna) i wypełniająca cały wszechświat w każdym czasie pozytywna energia. Słowo „rei” można tłumaczyć jako „duch”, „ki” jako „rozum” lub „energia” czy też „siła”. Reiki jest więc dosłownie siłą ducha.

Reiki jest energią bezwarunkowej miłości. Ma więc w sobie coś boskiego. Pomaga tylko w dobrych celach, jakby potrafiła rozróżnić dobro i zło. Energia ta nie popłynie, jeśli Twoje intencje nie są czyste albo kiedy nie powinna być użyta z innych względów.

Reiki przenika wszystko. Jest siłą, która sprawia, że rzeka płynie, a z małego nasiona wyrasta piękne drzewo. To moc, która obdarza życiem i witalnością.

**W różnych kulturach energia witalności nosiła różne nazwy, na przykład:**

- chi w Chinach,
- ki w Japonii,
- mana u kahunów,
- ka w starożytnym Egipcie,
- pneuma, logos w starożytnej Grecji,
- baraka u sufich,
- prana w Indiach.

Pomimo wielu nazw i podejść chodzi jednak zwykle o ten sam rodzaj energii życiowej. Wyjątkiem są tu Reiki, chi, ki i prana.

## Czym jest chi?

Chi to energia życiowa, która przenika cały wszechświat. Z niej wytwarza się materia. Krótko mówiąc, chi jest podstawą i przyczyną wszelkich zjawisk zachodzących w naturze. Wszystko istnieje dzięki działaniu energii chi. Dobrze to opisuje neokonfucjonista Zhang Zai:

„Kiedy *qi* gęstnieje, staje się widoczna, wtedy pojawiają się kształty pojedynczych rzeczy. Gdy rozprasza się, przestaje być widoczna, jej kształty znikają. Czy kiedy jest zagęszczona, można powiedzieć coś innego niż to, że jest przemijająca? A czy kiedy jest rozproszona, można pochopnie stwierdzić, że wtedy nie istnieje?”<sup>1</sup>.

### ZNACZENIA SŁOWA „CHI”

Słowo „chi” w języku chińskim ma wiele znaczeń. Nieraz wymienia się ich nawet 20. Są to między innymi: „wola”, „energia witalna”, „duch” lub „energia wewnętrzna”.

Pisownia tego wyrazu również jest różnorodna. Spotyka się na przykład zapisy: chi, ch’i, ki, k’i, trsri, qi oraz tschi.

### IDEOGRAM CHI

Ideogram chi składa się z kilku części. Środkową stanowi symbol snopka ryżu. Jest on zawarty w symbolu naczynia, na którym z kolei można zobaczyć symbol pary wodnej.

### PRÓBY INTERPRETACJI IDEOGRAMU CHI

Snopek zboża może być symbolem energii pochodzącej z materii, a para wodna energii bardziej subtelnej i nieuchwytniej.

Jak wiadomo, para wodna ulatuje z garnka, pod którym jest ogień, czyli źródło energii. Ryż w postaci naturalnej jest bogaty w węglowodany złożone, które przynoszą energię do działania.

---

<sup>1</sup> Feng Youlan, *Krótką historią filozofii chińskiej*, red. Derke Bodde, tłum. Michał Zagrodzki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001, s. 115 – 116.

Spożycie pokarmów pełnoziarnistych podwyższa poziom energii. Można więc powiedzieć, że ideogram chi oznacza energię pochodzącą z pożywienia lub wytwarzanie się energii w ciele poprzez spożycie gotowanego posiłku bogatego w węglowodany złożone.

## RODZAJE CHI

Jest około 30 rodzajów chi. Między innymi wyróżniamy:

- chi powietrza,
- chi pożywienia,
- chi wszechświata,
- chi wrodzoną,
- chi ochronną.

Chi powietrza znajduje się w powietrzu, chi pożywienia w spożywanych posiłkach, chi wrodzoną dziedziczymy po przodkach, a chi wszechświata nas otacza. Chi ochronna zaś to taki rodzaj energii, który chroni Cię przed niebezpieczeństwami i przykrymi zdarzeniami. Jeśli zdarza Ci się w życiu wiele nieprzyjemnych sytuacji, może to oznaczać, że masz mało chi ochronnej.

Chi wypełnia i przenika wszystko. Istniejemy w morzu energii chi.

## CHI W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Chi to pojęcie, które jest podstawą całej **medycyny chińskiej**. W tym rodzaju terapii chorobę rozpatruje się jako nadmiar, brak, zablokowanie lub nieprawidłowy przepływ chi.

Wszelkie medyczne działania mają na celu przywrócenie harmonijnego przepływu chi. Dokonuje się tego za pomocą specjalnych masaży, ćwiczeń fizycznych oraz właściwego doboru pożywienia i stosowania ziół.

## GROMADZENIE I WYDATKOWANIE ENERGII CHI

Człowiek w procesie życia pobiera i wydatkuje energię chi. Od jej poziomu zależy jego żywotność i odporność na stres, choroby i negatywne wydarzenia.

Gromadzenie chi zaczyna się już w momencie poczęcia. Część chi jest dziedziczona po przodkach. Gromadzenie chi odbywa się poprzez jej pobieranie.

### *Jak można pobierać energię chi?*

Energię chi możemy pobierać:

- za pomocą oddychania,
- poprzez jedzenie,
- wykonując różnego rodzaju ćwiczenia energetyzujące,
- z kosmosu (chi kosmosu lub wszechświata).

W przypadku oddychania pobierasz **chi powietrza**. Im głębiej i wolniej oddychasz, tym więcej pobierasz energii z powietrza. Tlen zawarty w powietrzu służy do spalania składników pokarmowych w ciele. Spalanie to wyzwała duże ilości energii.

---

**ZADANIE.** *Jeśli chcesz pobierać więcej energii z powietrza, zwróć uwagę na to, jak oddychasz. Płytkie oddychanie nie da Ci wystarczającej ilości energii. Wykonaj poniższe ćwiczenie.*

*Bądź świadomy swojego oddechu i oddychaj głęboko i spokojnie. Nie bez powodu słowa w różnych językach, które oznaczają energię, mają często jeszcze jedno znaczenie, którym jest „oddech” lub „technienie”. Wiedząc o tym, świadomie wyobrażaj sobie, że z każdym oddechem wypełniasz się coraz bardziej i bardziej życiodajną energią chi.*

Bardzo ważne jest też **chi pożywienia**. Im lepszej jakości jedzenie spożywasz, tym więcej dostarcza Ci ono energii chi. Stąd niezwykle istotną sprawą jest właściwe odżywianie się.

Zgodnie z ideogramem chi dużo energii przynosi spożywanie potraw z pełnego ziarna. Chińczycy natomiast twierdzą, że posiłki mrożone lub przygotowywane w mikrofalówce są pozbawione energii chi. Logicznym wnioskiem z tego faktu jest to, że tym bardziej warto umieć posługiwać się energią Reiki. Dzięki tej mocy, jeśli czasami korzystasz z jedzenia mrożonego lub podgrzanego w mikrofalówce, możesz własnoręcznie dodać energii takiemu posiłkowi.

---

**ZADANIE.** *Zwróć uwagę na to, co jesz. Wybieraj tylko potrawy zdrowe i dobrej jakości. Wtedy dostarczysz swojemu ciału wystarczającą dużo energii z pożywienia i będziesz bardziej odporny na negatywne energie, stres i choroby. Ponadto, spożywając jedzenie, wyobrażaj sobie, że pobierasz z niego energię chi, która wzmacnia Twój organizm i regeneruje komórki Twojego ciała.*

Według chińskiego podejścia do zdrowia bardzo ważny jest **ruch**. **Ruch niewłaściwy lub jego brak może powodować zmniejszenie się ilości chi w organizmie.** Są jednak takie rodzaje aktywności fizycznej, które przyczyniają się do wzrostu energii chi w ciele. To **qi gong** (chi kung) oraz **tai chi**. Warto praktykować te formy ruchu, aby zwiększać poziom energii w organizmie.

Kolejnym ważnym rodzajem energii w teorii chi jest **chi wszechświata**. Tę energię pobierasz całą powierzchnią ciała. Wpływa ona do organizmu poprzez większe i mniejsze czakry, czyli centra energetyczne organizmu. Chi wszechświata pobierasz także podczas snu, kiedy Twoja dusza unosi się nad ciałem albo porusza się w świecie astralnym, czyli energetycznym.

Poziom chi w organizmie nie jest stały. Można ją nie tylko uzupełniać poprzez odpowiednie, wymienione wcześniej działania, ale i wyczerpywać.

### *Jak wyczerpujemy energię chi?*

Najbardziej szkodliwe sposoby, które powodują wypływ energii chi z organizmu, to:

- zażywanie narkotyków,
- nadużywanie alkoholu,
- przeżywanie negatywnych emocji, zwłaszcza takich jak poczucie winy i urazy, nienawiść, panika, wściekłość czy rozpacz,
- nadmierne uprawianie seksu (ten sposób dotyczy jedynie mężczyzn, na kobiety nie ma on większego wpływu).

Chińczycy zwykli mawiać: „Kiedy chi się gromadzi — formuje się fizyczna postać ciała. Kiedy chi ulega zanikowi — ciało obumiera”. Należy więc dbać o to, by stale uzupełniać zapas energii chi.

### *Prana*

Pojęcie prany jest w wielu szczegółach podobne do pojęcia energii chi. **Prana** to według Hindusów siła życiowa, która utrzymuje organizm w zdrowiu. Nazywana jest ona także energią życiową lub oddechem życia.

**Są trzy główne źródła prany. Są nimi:**

- powietrze,
- ziemia,
- słońce.

**Pranę powietrza** pobieramy poprzez właściwe oddychanie. Musi być ono powolne, spokojne i głębokie.

Są różne techniki oddechowe, które wspomagają większe pobieranie prany z powietrza. W Indiach nazywane są one pranajamą. **Pranajama** to jedna ze ścieżek **jogi**. Obejmuje ona ćwiczenia oddechowe.



**ZADANIE.** Wykonuj przez 2 – 5 minut opisane niżej oddychanie praniczne.

Jeden cykl tej pranajamy obejmuje:

- wdech przez 8 sekund,
- bezdech przy pełnych płucach przez 4 sekundy,
- wydech przez 8 sekund,
- bezdech przy pustych płucach przez 4 sekundy.

Jak widać, wdech trwa tu tyle samo, co wydech, a długość bezdechu to połowa długości wdechu i wydechu.

Możesz oczywiście wykonywać wdech przez 6 lub 10 sekund, a bezdech wówczas przez odpowiednio 3 albo 5 sekund. Dobór czasu trwania każdej fazy tego ćwiczenia zależy od Twojej pojemności płuc i stopnia ich wytrenowania.

Jeśli wykonasz to ćwiczenie, łącząc język z podniebieniem oraz łącząc ze sobą dłonie i trzymając stopy razem, szybciej napełnisz się energią. Taka metoda jest niezwykle przydatna w przypadku, kiedy jesteś bardzo zmęczony i masz mało czasu na ćwiczenia.

Ważne jest, aby tego typu ćwiczenia wykonywać regularnie i stopniowo zwiększać ich intensywność. Dzięki temu zwiększasz ich efektywność.

Wykonanie tego ćwiczenia przynosi najlepsze efekty poprzez regularne stosowanie rano i wieczorem. Ćwiczenie to można też robić przed wykonaniem zabiegu Reiki lub innego rodzaju bioterapii i po jego wykonaniu.

Kolejnym istotnym rodzajem prany jest **prana słońca**. Pranę słońca pobieramy poprzez wystawienie ciała na działanie promieni słonecznych. Wystarczy już 15 minut przebywania na słońcu, aby napełnić się słoneczną praną. Można też pić wodę wystawioną na słońce. Taka woda musi być poddawana działaniu promieni słonecznych przez przynajmniej 15 minut.

Ważną praną jest też **prana ziemi**. Pranę ziemi wchłaniasz poprzez czakry stóp, które znajdują się mniej więcej na środku

wewnętrznej części stóp, czyli podeszwie. Wystarczy ściągnąć buty i spacerować po trawie, ziemi lub piasku, aby pobierać praną ziemi i napełniać nią organizm.

**Prana jest także w pożywieniu.** Najwięcej jest jej w jedzeniu świeżym, a najmniej w konserwowanym i mocno przetworzonym.

**Praną możesz też pobierać z drzew,** na przykład brzoź i sosen. Wystarczy, że zbliżysz się do drzewa, poprosisz je o energię, przyłożysz do niego dłonie i pozwolisz, by energia płynęła od drzewa przez czakry Twoich dłoni do Twojego organizmu. Czakry dłoni znajdują się na środku po wewnętrznej stronie dłoni. Podczas tego zabiegu możesz poczuć mrowienie w dłoniach lub inne wrażenia. Po tej operacji podziękuj drzewu za przesłaną energię.

Wiedza o pranie jest podstawą nauki o jednej z form bioenergoterapii, która nazywana jest uzdrawianiem pranicznym albo pranoterapią. Jest to ciekawa forma energetoterapii. Zauważyłam, że jeśli stosuję tę terapię na przemian z zabiegami Reiki, chorzy zdrowieją szybciej, niż gdybym stosowała tylko uzdrawianie praną lub terapię Reiki. Wydaje się więc, że te dwie formy terapii wzajemnie wzmacniają swoje działanie.

## *Mana*

**Mana** to rodzaj energii życiowej znany w wierzeniach polinezyjskich i hunie. Słowo „mana” oznacza niematerialną siłę, która wszystko przenika i wypełnia.

**Ilość many w organizmie może się zmieniać.** Na przykład poziom many obniża się, kiedy przeżywasz negatywne emocje, płytko oddychasz i spożywasz niezdrowe jedzenie. I odwrotnie, możesz zwiększać poziom many poprzez pobieranie jej z powietrza, pożywienia lub słońca.

**Manę można też wytwarzać za pomocą energii umysłu,** na przykład autosugestii i wizualizacji. **Duża ilość many daje dobre zdrowie, sprawny umysł oraz skuteczność w działaniu.** Po-

nadto obdarza charyzmą. Carl Gustaw Jung z tego powodu nazywał osobowość charyzmatyczną *osobowością maniczną*.

**Manę można przenosić z obiektu na obiekt.** Na przykład dawniej kapłani ładowali maną pręty i przerzucali je podczas bitwy nad głowami swoich wojowników. Pręt, który dotknął wroga, skutecznie go unieszkodliwiał poprzez rozładowanie nadmiaru many.

**Manę oczywiście można także przekazywać w celach leczniczych.** Ponadto poprzez wytwarzanie jej nadmiaru i zastosowanie innych technik można dzięki niej osiągać różne cele. Metod tych uczy starodawna nauka zwana **huną**.

**Manę można też wytwarzać, magazynować i używać potem do różnych czynności.**

---

**ZADANIE.** *Usiądź i zamknij oczy. Zrelaksuj się.*

*Zacznij powoli i spokojnie oddychać. Wdychając powietrze, wizualizuj nagromadzenie się energii w ciele. Poczuj ją. Zobacz, że jest jej coraz więcej i więcej. Pozwól jej regenerować i uzdrawiać Twoje ciało. Odczuwaj postępujące wzmocnienie. Ciesz się tym uczuciem.*

*Wykonuj to ćwiczenie, aż odczujesz wypełnienie się maną.*

## **Magnetyzm zwierzęcy**

**Magnetyzm zwierzęcy** to pojęcie wprowadzone w drugiej połowie XVIII wieku przez wiedeńskiego lekarza Franza Antona Mesmera. To siła życiowa, która ma wiele cech podobnych do właściwości ładunku elektrycznego. **Można ją gromadzić, przechowywać i wysyłać na odległość.**

Przyczyną istnienia magnetyzmu zwierzęcego ma być **przemieszczanie się specjalnego fluidu**, który występuje w dwóch postaciach:

- elektryczności szklistej,
- elektryczności żywicznej.

Choroba według Mesmera następowała na skutek zaburzeń w przepływie tego fluidu. Zadaniem uzdrowiciela było przywrócić ten przepływ do porządku za pomocą odpowiednich technik.

Teorie i praktyki Mesmera dały początek mesmeryzmowi, z którego nauki czerpie współczesna tradycyjna bioenergoterapia.

## *Podsumowanie*

Wszystko jest energią i wszystko dzieje się za jej sprawą. Równanie Einsteina  $E = mc^2$  oznacza równoważność energii i materii.

W krajach Dalekiego Wschodu pojęcie energii czy siły witalnej było znane od tysięcy lat. W Europie pojawiło się dopiero w XVI wieku.

**W różnych kulturach energia witalności nosiła różne nazwy, na przykład:**

- chi w Chinach,
- ki w Japonii,
- mana u kahunów,
- ka w starożytnym Egipcie,
- pneuma, logos w starożytnej Grecji,
- baraka u sufich,
- prana w Indiach.

Energię można pobierać i magazynować. Można ją również tracić i przenosić na różne przedmioty. Energię możemy pobierać poprzez odpowiednie pożywienie, ruch, sposób oddychania, a także ze słońca, ziemi, kosmosu czy drzew. Siłę witalną można tracić w dużych ilościach poprzez zażywanie narkotyków, picie alkoholu lub przeżywanie negatywnych emocji.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



# Czy wiesz, że Twoje ręce leczą? Czy chcesz nauczyć się ich używać?

Japońskie słowo reiki oznacza **wpływ duchowy**. W potocznym rozumieniu jest nazwą systemu uzdrawiania, polegającego na czerpaniu z życiowej energii przenikającej wszystko i wszystkich. Założeniem terapii reiki jest uznanie, że stan określany mianem zdrowia uzyskuje się dzięki zachowaniu harmonii między człowiekiem — jego ciałem, umysłem i duchem — a otoczeniem. Choroba jest zaburzeniem owej harmonii. Terapia reiki eliminuje zaburzenie na dwa sposoby: pobudzając organizm do zdrowienia i uwalniając blokady energetyczne w czakrach i meridianach.

Wiedza dotycząca systemu uzdrawiania reiki nie jest tajemna — każdy może się nauczyć świadomego używania życiowej energii. Ta książka, autorstwa dyplomowanej bioenergoterapeutki, powstała właśnie po to, by wprowadzić Cię w świat terapii reiki. To pierwsza na polskim rynku pozycja, w której niezbędną wiedzę znajdą zarówno osoby początkujące, zainteresowane medycyną naturalną oraz energoterapią, jak i doświadczeni terapeuci. Poza teorią i szczegółowym opisem zabiegów poradnik zawiera sporo objaśnień, przykładów i anegdot, dzięki czemu — na co ma nadzieję autorka — wiedza zostanie lepiej przyswojona i zapamiętana.

**Marta Pyrczała-Zarzycka** — dyplomowana bioenergoterapeutka i naturoterapeutka. Posiada tytuły: **Mistrza Nauczyciela Reiki**, **Mistrza Kundalini Reiki** oraz **Cone Master Hopo**; jest zaawansowanym uzdrowicielem pranicznym i psychoterapeutą pranicznym. Należy do Krajowego Cechu Radiestetów i Bioenergoterapeutów. Jej praca dyplomowa z dziedziny naturoterapii dotyczyła psychoneuroimmunologii — nowoczesnej nauki medycznej badającej wpływ umysłu na ciało. Od kilkunastu lat prowadzi szkolenia z zakresu reiki w Polsce i Wielkiej Brytanii. Wyszkoliła już ponad tysiąc osób w kilkunastu krajach świata.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint**.PL



ISBN 978-83-283-5540-8



cena 39,90 zł