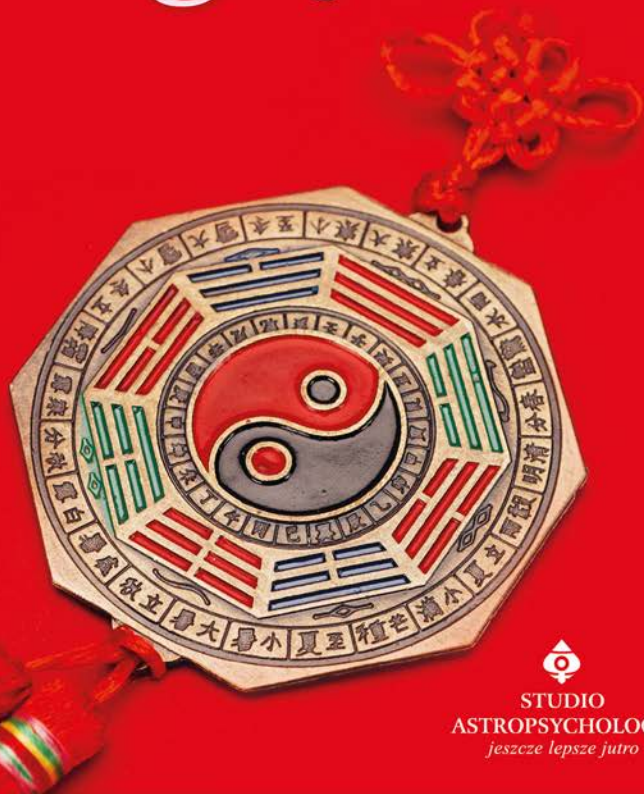


HARTMUT LOHMANN

# Uzdrowianie energiją Chi



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Usuń blokady energetyczne, pokonaj ból, lęk i depresję

HARTMUT LOHMANN

# Uzdrowianie energiją Chi

---

Usuń blokady energetyczne, pokonaj ból, lęk i depresję

---



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8171-433-4

© 2019 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

Tytuł oryginału: *CHI-Heilung – alles, was du wissen musst*  
*Das Handbuch der feinstofflichen Kräfte*

© 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.

Porady zawarte w tej książce zostały dokładnie przemyślane i sprawdzone. Nie zastępują właściwej porady lekarskiej, a jedynie służą wsparciem i pobudzeniem samouzdrawiających mocy. Stąd wszelkie informacje podane w tej książce nie są objęte gwarancją ani rękojmią ze strony autora i wydawnictwa. Autor i wydawnictwo oraz jego podwykonawcy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności z tytułu ewentualnych szkód osobowych, materialnych i majątkowych.

Niniejsza książka zawiera odnośniki do stron internetowych, na których treść wydawnictwo nie ma żadnego wpływu. Za te treści wydawnictwo nie przejmuje żadnej odpowiedzialności. Za treści zamieszczone na wspomnianych stronach internetowych odpowiedzialność ponoszą usługodawcy lub operatorzy stron.

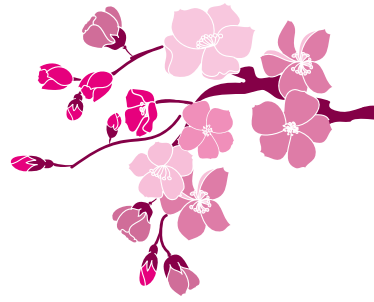


STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



# Spis treści

<b>WPROWADZENIE</b> .....	9
<b>Węzły gordyjskie duszy</b>	
<b>CZĘŚĆ 1</b> .....	39
<b>Uczucia – często odczuwane, nigdy nierozumiane</b>	
<b>Co to jest Chi? Energia twojej świadomości</b> .....	39
Ćwiczenie 1: Uformuj Chi ball .....	43
Ćwiczenie 2: Promieniuj uczuciami .....	49
Ćwiczenie 3: Medytacja dla czakry serca – ogrodu twojej duszy .....	60
<b>Uzdramiamy blokadę – z błędnego koła w krąg boski</b> .....	66
<b>Czakra – przestrzeń na twoje uczucia</b> .....	76
Ćwiczenie 4: Ulecz swoją czakrę serca .....	82
<b>Płaszczyzny twojej świadomości – przyczyna twoich uczuć ...</b>	85
<b>Negatywne myśli</b> .....	101
Ćwiczenie 5: Aktywne słuchanie .....	105
Ćwiczenie 6: Twoje uczucie jako zwierzę i przyjaciel .....	116
<b>Codzienne troski i lęki</b> .....	123
<b>Strach przed śmiercią</b> .....	126



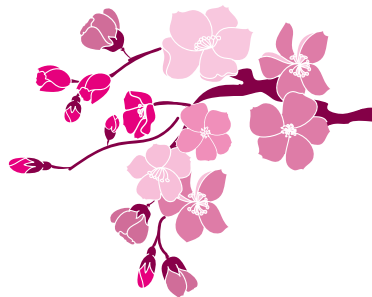
<b>Pierwotny strach</b> .....	132
Ćwiczenie 7: Leczenie pierwotnego strachu .....	141
<b>Nienawiść i nienawiść do samego siebie</b>	
– <b>twoje cenne uczucia</b> .....	142
Ćwiczenie 8: Potraktuj nienawiść do samego siebie jak kamień .....	150
<b>Poczucie winy – kto ponosi winę za to, jak się czujesz?</b> .....	153
Ćwiczenie 9: Pokonanie i integracja poczucia winy .....	167
<b>Wstyd – ukrywanie się nie pomaga</b> .....	171
<b>Zasada uniwersalności</b> .....	174
<b>Samotność</b> .....	182
<b>Jakościowe i ilościowe znaczenie uczuć</b> .....	185
<b>Wykaz najważniejszych negatywnych uczuć i ich umiejscowienie w ciele</b> .....	188
 <b>CZĘŚĆ 2</b> .....	191
<b>Potrzeby – znają nas lepiej niż my sami</b>	
<b>Potrzeby podstawowe</b> .....	191
<b>Do kogo należysz?</b> .....	201
Ćwiczenie 10: Wyciszenie starych potrzeb – uzdrowienie własnych potrzeb .....	207
<b>Autokracja głowy</b> .....	<b>211</b>
<b>Zbyt często nie oznacza dobrze</b> .....	213
<b>Prawo rezonansu</b> .....	216
<b>Mechanizm obronny</b> .....	220



<b>Twoja osobowość – co powinieneś wiedzieć</b>	
<b>o sobie samym</b> .....	225
Ćwiczenie 11: Uzdrawianie struktury osobowości .....	229
<b>Doznają olśnienia</b> .....	231
<b>Zaburzenia osobowości – „cierpię, więc jestem”</b> .....	236
Ćwiczenie 12: Leczenie narcystycznej rany .....	244
<b>Matka wszystkich uczuć – pierwotne zaufanie</b>	
<b>versus jego brak</b> .....	275
Ćwiczenie 13: Pojednanie z poczuciem bezpieczeństwa .....	278
<b>Wykaz najważniejszych sentencji uzdrawiających</b>	
<b>w ramach uzdrawiania energią Chi – wsparcie procesu</b>	
<b>samouzdrawiania</b> .....	282
<b>CZĘŚĆ 3</b> .....	287
<b>Krzywdy – wpędzają nas w choroby</b>	
<b>Ból – wyjaśnienie miłości</b> .....	287
<b>Poczucie własnej wartości – nie jestem wystarczająco dobry</b> ....	296
Ćwiczenie 14: Uzdrawianie poczucia własnej wartości .....	306
<b>Szacunek dla wszystkich</b> .....	308
<b>Wyrzuty sumienia – nasz społeczny moduł mocy</b> .....	311
Ćwiczenie 15: Pojednanie z sumieniem .....	315
<b>Ciało odczuwa to, czego nie może znieść dusza</b> .....	316
<b>Tak zwane zło</b> .....	320
<b>Rany złośliwe</b> .....	325
Ćwiczenie 16: Uzdrawianie złośliwych ran .....	330
<b>Trauma – miejsce załamania duszy</b> .....	331
Ćwiczenie 17: Leczenie traumy .....	346



<b>Dziedziczone doświadczenie</b> .....	349
<b>Rana pierwotna – matka wszelkich ran</b> .....	351
<b>Leczenie raka</b> .....	353
Ćwiczenie 18: Leczenie raka .....	355
<b>Leczenie przewlekłych bólów</b> .....	369
Ćwiczenie 19: Samouzdrawienie przy przewlekłym bólu ....	377
<b>Kryzys szansą</b> .....	378
<b>CZĘŚĆ 4</b> .....	383
<b>Uzdrowianie energią Chi – krok po kroku</b>	
<b>Kolejność procesu samouzdrawiania</b> .....	394
<b>Analiza traumy</b> .....	398
<b>Pakt samouprawnienia</b> .....	402
<b>Posłowie</b> .....	405
<b>O Autorze</b> .....	407
<b>Wykaz rysunków</b> .....	407



# Węzły gordyjskie duszy

Z palcami na węzłach i walącym sercem pytam siebie, jak długo zajęłoby mi uduszenie się. To była dobra, mocna lina, ta, którą wybrałem, z węzłem wisielczym, który zawiązywałem od nowa pięć razy, zanim mi się udało. Lina była bardzo szorstka, jej drobne włoski raniły moje palce, a na mojej skórze w sekundę powstawały setki małych, jak ogień czerwonych krostek, które cholernie paliły. Z ciarkami na plecach zdjąłem pętlę z gardła i położyłem przed sobą. To była istna męka, kiedy stryczek odparzał mi skórę. Chciałem ukrócić swe cierpienia, a nie zwisać z belki, wierzgając nogami i czekając na śmierć. Podniosłem swój mglisty wzrok ku górze, zastanawiając się, czy bym się zmoczył – albo jeszcze coś gorszego. Czy utraciłbym tę resztkę swojej godności, by ją ostatecznie odzyskać?

Wierzyłem, że śmierć przywróci nam naszą godność i jej nam nie zabierze. Mając szesnaście lat, wyobrażałem sobie, że śmierć





odbywa się dość łagodnie, niczym pocałunek i przy pełnej świadomości. Najchętniej chciałbym, żeby Śmierć zapukała do moich drzwi i przyjaznym głosem spytała: „Mogę?”.

A ja wtedy bym powiedział: „Tak, wchodź, dobra przyjaciółko! Czekam już na ciebie. Pozwól mi jedynie dokończyć, co zacząłem i możemy iść...”.

A Śmierć odpowiedziałaby wtedy: „Jasne. Wszyscy już na ciebie czekają”. Odbyłoby się wielkie spotkanie po latach z tymi wszystkimi, których straciłem.

Przeżyłem tyle żyć, świadomych i nieświadomych, spełnionych i niespełnionych, czarujących i takich, które mrozą krew w żyłach. Dlaczego to życie, tu i teraz, dla mnie będącego wówczas młodym mężczyzną było tak trudne, nie umiałem powiedzieć. To był nieznośny ciężar we mnie, ocean nieuronionych łez, niespokojny ból wszechogarniającej samotności.

To było tak, jak gdybym utracił jedynego człowieka, którego naprawdę kochałem. I jak już dzisiaj wiem, był taki ktoś: ja sam. Jest takie miejsce w duszy, które, kiedy się załamie, od razu zaczyna świecić załamany światłem. Wtedy świecimy bardzo jasno i wyraźnie – dopóki nie zapłonimy na krótko, mieniając się niczym spadająca gwiazda. Skóra mojej duszy była po prostu zbyt cienka. Wszystko brałem do siebie, odnosiłem do mojej osoby i czułem tę nieposkromioną żądzę naprostowania obrazu świata. Wszystko było nie tak: to, w jaki sposób ludzie się do siebie odnosili, ton głosu, gesty, mimika, w moich oczach wszystko było za bardzo ordynarne, agresywne, głośne. Jednocześnie wiedziałem, że to wynikało ze mnie, że to ze mną było coś nie w porządku. Jedna połowa ludzi wręcz w obsceniczny sposób



zdawała się być zadowolona z takiego stanu rzeczy. Sprawiała wrażenie pogodzonej ze sobą i ze światem, z tym zbyt głośnym, zbyt zepsutym, miłującym przemoc i kalającym duszę światem. Druga połowa – tak jak ja – utraciła w pewnym sensie swoją godność. Miłość do siebie samego jako do wrażliwej, uduchowionej istoty. Co dzień i co noc towarzyszyło mi uczucie, że robię źle, że muszę się zepsuć, by być tak samo zepsutym jak otaczający mnie świat. Krzywdząca nienawiść do samego siebie była tego konsekwencją, dręczącą moją duszę i tak zakorzenioną w moim ciele, że co noc prześladowały mnie koszmary.

Tak, mogę się pochwalić tym, że miałem kompletnie popaprane dzieciństwo. Moja własna historia sprawiła, że stałem się ekspertem od bólu psychicznego. Lęk przed śmiercią w połączeniu z jej pragnieniem, tak absurdalnym jak radość z cudzego nieszczęścia, dopóki mnie samemu nie przytrafiło się coś złego: nieważne, w jakim zestawieniu występują te pokręcone uczucia, znam je wszystkie. W wieku osiemnastu lat płonąłem jasnym płomieniem – dwa lata później się wypaliłem.

Moja matka była szwabską gospodynią domową, dla której nie miało znaczenia, czy człowiek ma w szafce wszystkie filiżanki, ważne, by były wypolerowane do czysta. To, co myśleli o niej sąsiedzi, było dla niej dużo ważniejsze od tego, jak ona się faktycznie czuła. Pozory były ważniejsze od rzeczywistości. I ona broniła ich za wszelką cenę, nawet w obliczu grożącego jej załamania nerwowego.

Mój ojciec, jak przystało na profesora archeologii, był nieco oderwanym od świata odludkiem, który był bez przerwy pochłonięty sobą i swoją pracą. Przy czym wszelkie rozdrażnienia



lub zakłócenia brał do siebie. Kompletnie nie miał czasu dla nas. Dzieci mu przeszkadzały, były utrapieniem, które było godne jakiegokolwiek uwagi dopiero wtedy, gdy mogły się do czegoś przydać.

Podsumowując: jako młody człowiek byłem dogłębnie rozewrany – coś jak dr Jekyll i pan Hyde. Jak gdyby ktoś zamknął niespokojnego ducha w moim ciele, który rozdrapywał ściany zbyt wąskiej skóry wewnątrz. Ten „Hyde” całymi dniami napierał na kraty moich żeber, zachłannie pożerał moją miłość i radość. Nic mi nie zostawił.

Nocą stawał się jeszcze silniejszy, jak gdyby uwolnił się z kajdan, i mścił się na mnie za moje podłe próby utrzymania go w ryzach. W tym celu korzystał z rozżarzonych narzędzi tortur, by przypalać moje mięso. Owładnięty koszmarami, przewalałem się z jednej strony na drugą, aż w końcu budziłem się zlany potem. Nawet najdrobniejsze rzeczy w życiu przestały wkrótce sprawiać mi przyjemność. Ciągła udręka pozbawiała mnie siły i była dla mnie mocno wyczerpująca. Migreny, bóle fantomowe duszy, dziwne uczucia w najmniej oczekiwanych chwilach, nawet agresywne zachowania wobec siebie i wobec moich najbliższych: wszystko to wypełniało każdy mój dzień. Było tak, jak gdybym musiał chronić swoje otoczenie przed sobą samym, ale nikt nie chronił mnie przede mną. Samobójstwo wydawało mi się jedynym wyjściem z sytuacji, by wreszcie uciec od tej życiowej udręki.

Alkohol, środki przeciwbólowe, narkotyki – próbowałem wszystkiego. Kiedy rano budziłem się z niespokojnych snów i ponownie przemieniałem się w tego lichego potwora, codziennie



powtarzałem sobie: „Dzisiaj to będzie dobry dzień”! Ale moje cienie podążały za mną, gdziekolwiek szedłem.

Jeden z nich tkwił szczególnie głęboko i był wyjątkowo ciemny. Ten cień przytłaczał moje życie, wyprzedzał mnie, stawał na mojej drodze, unosił się nade mną niczym miecz Damoklesa. Próbowałem wielu rzeczy, by się go pozbyć, bezskutecznie. Ten cień był takim głębokim przekonaniem, że jestem złym człowiekiem, wstrętną, małowartościową kreaturą. Patrząc retrospektywnie, moja diagnoza z punktu widzenia leczenia energią Chi brzmiałaby tak: „Negatywny obraz samego siebie z towarzyszącym temu uczuciem nienawiści do samego siebie i autoagresywnym strachem pierwotnym”. Moja dusza była podzielona na część łatwowierną, o łagodnym usposobieniu, i wypaczoną, zranioną, która niczym naprawiacz kotłów klnie jak szewc, pali i żłopie piwsko. I żadna z moich dusz nie znosiła tej drugiej.

Miłość do siebie i do świata z natury rzeczy to ta sama miłość. Pamiętam te promienne chwile jako dziecko, gdy słońce śmiało się w moim sercu i ofiarowało mnie światu w prezencie. Wszystko było jakby niewieście, stworzone z różowych chmur. Ale zawsze coś wyrywało mnie z tego dziecięcego wspomnienia i niszczyło prawdziwość moich uczuć: to działo się gdzieś bardzo głęboko. A więc jak miałem kochać siebie samego, kiedy tak nienawidziłem siebie do szpiku kości? Nie znajdowałem ukojenia ani w książkach, ani wśród idoli nauki. Wielu myślicieli najwyraźniej nosiło w piersi mniej mroczne serce.

**W życiu są takie ważne chwile, gdy drzwi otwierają się,  
bo człowiek przestaje próbować wyskoczyć przez okno.**



U mnie taką chwilą była medytacja. To ona zmieniła moje życie jak nic innego przedtem i potem. Medytacja stała się sensem i celem mojego życia i z upływem czasu mogę stwierdzić, że narzędzia medytacji opanowałem tak dobrze jak Picasso pędzel czy Pavarotti swój głos. Ujawniane w medytacji tajemnice o tym, co naprawdę leczy i pomaga, stanowią treść niniejszej książki.

W okresie mojej najgłębszej depresji studiowałem psychologię w Maastricht, cudownym małym miasteczku w Holandii, którego piękno wtedy przelatywało mi koło nosa niczym pociąg pospieszny. Medytacja była dla mnie tylko słowem o znaczeniu zbliżonym do „raju” lub „pokoju duszy”: były to puste słowa jak pudełko na prezent bez prezentu w środku. Z czystej desperacji, bo to łagodziło całe napięcie w głowie, każdego ranka wystawiałem się na działanie moich uczuć.

Medytacja oznaczała dla mnie czucie własnego ciała oraz poczucie, że krok po kroku zaczynam je odzyskiwać. W moim ciele co chwilę rodziły się określone odczucia. Dlatego w tamtym okresie nieprzerwanie nosiłem na piersi „tarczę”. Gdy dokładniej wczuwałem się w siebie, okazywało się, że tworzył ją strach. Im dokładniej badałem wypełniającą mnie przestrzeń, tym wyraźniej dostrzegałem formy i z czasem również kolory wyłaniające się z tej przepelniającej moje wnętrze ciemności. Z biegiem lat poznałem różne oblicza tego wewnętrznego obszaru. Dzięki temu mogłem później z pewnością powiedzieć, że miejsce mojej miłości znajdowało się w mojej klatce piersiowej, miejsce mojej radości w górnej części brzucha oraz że odczuwałem tę nieprzerwaną, niestrudzoną, niespokojną wściekłość, tę nienawiść w moim podbrzuszu, która zwracała na siebie uwagę, wywołując



silne uczucie presji. Potocznie mówi się, że nasz gniew kumuluje się w brzuchu, że promieniejemy radością albo owładnął nami strach. Kiedy coś kochamy, to przysłowiowo otwiera nam się serce. Wszystkie te zgubione w dzieciństwie puzzle mojej duszy zaczęły powoli, a potem coraz szybciej składać się w pełen obraz. A obraz mojego wewnętrznego świata był kosmiczny.

Miłość niczym słońce świeciła w moim sercu, a inne uczucia, takie jak smutek i lęk, ale i radość oraz bezpieczeństwo, krążyły wokół niczym jasne lub ciemne planety z różną prędkością. Im bardziej ufałem swojemu postrzeganiu, tym lepiej mogłem „pojąć” te obiekty w sensie dosłownym, wziąć je w dłonie, jak gdyby były prawdziwymi przedmiotami w moim pokoju. Te obiekty uczuć były raz zimne, raz ciepłe, raz szorstkie, innym razem gładkie, miały przeróżne kształty i kolory. I ten kolorowy świat mojej duszy migał przed moim wewnętrznym okiem w takiej gamie kolorów, jaka była według mnie niemożliwa.

Z czasem mogłem z pewnością stwierdzić, że pewne temperatury były przyporządkowane określonym barwom, które z kolei odpowiadały określonym uczuciom. Strach był zimny i niebieski i często miał szorstką powierzchnię. Z kolei gniew był gorący, pomarańczowy i gładki. Nienawiść mogła palić i ciąć niczym rozżarzony sztylet. To było narzędzie tortur numer jeden, którym sam sobie utrudniałem życie. Zatem przekształciłem wściekłość w mojego najlepszego przyjaciela, który jest i z terapeutycznego punktu widzenia pozostanie jedną z najważniejszych mocy, z powodu których cierpimy, chorujemy i którymi sami siebie unicestwiamy.



W tamtym okresie dużo zajmowałem się tematem nieskończoności. Rozmyślałem o początkach czasu, rozwoju całej ludzkości w hiperinteligentny superorganizm – kiedy nagle dotarło do mnie, że kwanty to nic innego jak informacje. Cały wszechświat zdawał się dla mnie być cyfrowym, ba!, holograficznym wieloświatem, w którym każdy stan jednostki oddziaływał na stany wszystkich innych. Wszystkie istoty razem tworzyły taki wieloświat, ogromną mandalę, która się powtarzała, tworząc w ten sposób iluzję przestrzeni i czasu. Pod względem intelektualnym przemawiało to do mnie, ale emocjonalnie wyrwało mnie kompletnie z – bądź co bądź chybotałych – butów. Problem z nieskończonością jest taki, że nie ma od niej ucieczki. Będzie trwać wiecznie! Nieważne, pod jaką postacią, choćby nawet powtarzającej się chwili, gdy czytasz te wersy. A nawet wtedy, gdy połowa ludzkości chce przez to zaznać spokoju, rozwój buddyźmu oraz sukces chrześcijaństwa pokazują, czego pragnie dusza człowieka: spokoju, bezpieczeństwa, zaufania, domu. Gdzie jest ojczyzna duszy w tej jej niekończącej się podróży? Kiedy wszystko stale się zmienia; w tym życiu będę mężczyzną, w następnym kobietą, być może kijanką, pancernikiem, rośliną albo martwym przedmiotem, który posiada jedynie szczątkową świadomość. Rozum aż kurczy się ze strachu z powodu takich myśli. Cóż byłoby bardziej przerażającego od dryfowania przez obojętny wszechświat bez żadnej kontroli, zataczając się na kole cierpienia, od jednej bezsensownej egzystencji do następnej, bez portu, bez przystanku? Kogo dziwi, że Budda usiłował znaleźć wyjście awaryjne z tej wiecznej karuzeli odrodzenia? Wszystkie ły i wszelka krew naszych poprzednich żyć wypełniają oceany, całe planety,



a nawet wszechświaty. W morzach i ciałach niebieskich pływają także łyzy szczęścia, soki pożądanias... Pytanie brzmi, jak my postrzegamy samych siebie i tym samym cały świat.

**Obraz świata staje się obrazem nas samych, to jest historia kultury. Ale obraz nas samych może też stać się obrazem świata, a to jest płaszczyzna duchowa.**

Zatem pytanie wcale nie brzmi: Jaki muszę być? lecz Jaki chciałbym być?

Jestem pełen cierpienia i nędzy, to one rzutują na moje życie aż do wszelkiej wieczności. Nieskończoność zdaje się zatem być przedsiönkiem otchłani. Jestem pełen miłości i szczęścia, wieloświat wydłuża i zwiększa, wręcz potęguje moją szczęśliwość w każdym kierunku, jak gdyby była ona diamentem, który się mieni i połyskuje oraz co chwilę na nowo mnie rozwesela.

Rozumiem, że negatywne uczucia zaburzają kosmiczną równowagę. Z nimi, ale i bez nich nie jesteśmy w stanie znaleźć spokoju i szczęścia w życiu. To było dla mnie najważniejsze odkrycie mojego życia, przełamało moje utarte, czarno-białe myślenie, które powodowało, że tłamsiłem wszystko, nawet samego siebie. Uczucia nie były ani złe, ani dobre, zawsze były i takie, i takie. Moja ocena decydowała, czy były przyjemne czy nie. Nawet smutek i gniew należały do tych przyjemnych odczuć, o ile się przed nimi nie broniłem.

Zadawałem sobie pytanie: Gdybym musiał przeżywać tę chwilę nieskończenie wiele razy, co bym zmienił? Odpowiedź brzmiała: Nie mógłbym zmienić wszystkich fizycznych aspektów wokół





mnie, skoro nie byłem w stanie zmienić tego, jak wyglądam ani co ludzie o mnie myślą i mówią. Ale w sobie, w swoim sercu mogłem zmienić tyle, ile chciałem. Gdybym musiał przeżywać stale tę samą sytuację rozciągniętą w czasie, chciałbym umilić sobie tę nieskończoność na tyle, na ile by się dało. Stałbym się bardziej czuły, przyjazny, lepszy i delikatniejszy. Przestałbym się przed czymkolwiek bronić i tym samym zatruwać mój umysł i moją krew. Byłem kompletnie bezradny wobec warunków fizycznych, a mimo to byłem wolny!

Z tym zamiarem zacząłem medytować. Nie chciałem już do nikąd gnać, nic osiągnąć. Chciałem odpuścić, zrzucić maskę, zasłonę. Myślałem, że jeżeli „nic” było moim problemem, to nie muszę „nic” odpuszczać.

Kiedy byłem pogrążony w medytacji, promieniowało przede mną światło, jaśniejsze i bielsze niż kiedykolwiek. Świeciło czystą bielą, ale mieniło się we wszystkich barwach niczym diament, jak gdyby uciekało od razu na tamten świat. Przyciągnięty, zafascynowany tym jak mol, chciałem koniecznie zbliżyć się do tego światła. Ale aby to zrobić, musiałem się rozluźnić, stracić kontrolę nad ciałem, jak gdyby mój umysł był pięścią, która się wokół niego zaciska. Po raz pierwszy od niepamiętnych czasów mogłem świadomie rozluźnić ten uścisk. Tak, otworzyłem umysł jak pięść i uwolniłem boskie światło mojej duszy, która była tam ukryta. Słowo „rozluźnienie” na resztę mojego życia nabrało zupełnie nowego znaczenia. Mój umysł i moje ciało stawały się coraz słabsze, aż przyjęły eteryczną konsystencję. Mój umysł był światłem, a moje ciało formą, którą ono wypełniało. Tęskniłem za moim środkiem i stałem się tym światłem. Dotarło do mnie,



że zawsze nim byłem i zawsze nim będę, nieważne co się wydarzy. Byłem niezniszczalny jak światło, nikt nie mógł mnie ograniczyć, schwytać, zbić albo molestować. Moje światło było nienamacalne, po drugiej stronie wszystkiego, nigdy nienaruszone przez ten świat, jego kształty i kolory, przez jego przemoc. Dwudziestopięcioletni mężczyzna, którym, jak wierzyłem, byłem, przestał opowiadać smutną historię nieszczęśliwego człowieka i zobaczył, że opowieść przestała istnieć, a na pierwszy plan wysunął się biały arkusz niezapisanej historii.





Biały, niezapisany arkusz papieru jest jak czysta, niczym nie-uwarunkowana świadomość. Pozostawia ci swobodę w wyborze, kim chcesz być. Ale też przenosi na ciebie pełną odpowiedzialność stwórcy, pytając: Jaki chcę być? Koniec życia to początek czegoś zupełnie nowego.

**W ciszy zawarte są wszystkie odpowiedzi, w białym świetle mienia się wszystkie barwy; to, co bezkształtne, nabiera formy.**

Nie ma niczego, co mógłbyś uczynić, powiedzieć, czego mógłbyś doświadczyć, co nie zostało już zrobione, powiedziane, doświadczone i tym samym stanowi część ciebie. Przestrzeń i czas nie mają żadnego znaczenia, kiedy nie masz nic więcej do zrobienia. Przestrzeni potrzebujesz tylko po to, by pozostawić coś po sobie. I to i tak potem do ciebie wraca. Przestrzeń to wieczny krąg. Czasu potrzebujesz wyłącznie wtedy, gdy chcesz coś uleczyć, zapomnieć. Ale to tylko iluzja. Czas to wieczny krąg.

Ja – to słowo utraciło swój gorzki posmak. Teraz jest neutralne w smaku, trochę jak biały, porcelanowy talerz, na którym zaserwowano danie. I już nie oddalając się od siebie, postanowiłem spojrzeć w duszę ludzką głębiej niż dotychczas. Moje ja przez długi czas było nienasycone, żołądek sam ze sobą toczył walkę, żądny czegoś więcej. Odpuszczenie tego oznaczało zaufanie sobie jako bogu na nowo. Nauczyłem się polegać na własnym rozsądku i nie zawierać mojemu ciału. Nauczyłem się doświadczać siebie jako osoby i dlatego przeraźliwie bałem się tej nihilistycznej próżni śmierci, która tak naprawdę jest boskim rogiem obfitości.



Nikt mi niczego nie odebrał. Rezygnacja z siebie samego oddała mi mnie z powrotem. Mniej ja oznaczało więcej świata, więcej uczuć, więcej radości, więcej szczęścia.

**Prawda i szczerść nie umierają. To, co nieprawdziwe i nieszczerze, nie jest warte przeżycia. Śmierć jest jedynie zwrotem świadomości ku niej samej. Wszystko, czym jesteśmy, znajduje drogę powrotną do siebie.**

Przepełniało mnie bardzo wyjątkowe uczucie: czułem, że żyję, jak promienieję od środka, nabierając tym samym nowej siły. Czułem się jak część wszystkich istot żywych, kwiatów, drzew i ludzi: wszechogarniającej, przenikającej wszystko siły. Czy to była psychoza albo schizofrenia? Nie, czułem się spokojny i zrównoważony, tak zjednoczony ze sobą jak jeszcze nigdy przedtem, jak gdybym po raz pierwszy całkowicie osiadł w uczuciu, a nie w myśli.

Czułem siebie. Uczucie to jest dla mnie jednocześnie najbardziej wyzwalającym i harmonijnym, jakiego kiedykolwiek doświadczyłem, i najprzyjemniejszym, czymś na kształt uspokajającej ekstazy. Nie znajduję na to lepszych słów; to jest taki nieuchwytny stan, stojąca fala, homeostaza szczęścia.

Czuję tę wielką, ostateczną prawdę głęboko w swoim sercu. Ona zawsze tam była, czekała na mnie, aż ją odnajdę, i zawsze by tam była, nawet gdybym ją ponownie stłumił. I to jest takie piękne, takie cudowne, że aż płaczę. Ale nie ma takich łez, które wyrażą to uczucie, nie ma takich dźwięków, które mógłbym z siebie wydać. Nie ma takiego słowa ani odgłosu. To



jest słodki trójdzwięk ciszy, najmiłociwsza potrójna samotność Boga, świata i mnie.

Otworzyły się przede mną nowe horyzonty. Zastłona z jutra i z wczoraj się unosi, a mój wzrok wykracza poza wiele, wiele żyć. Musimy przestać szufladkować, dzielić na dobre i złe, czarne i białe. Świat jest nieskończony, kolorowy. Nie ma żadnych narodów, państw, żadnych Amerykanów, Rosjan, Chińczyków czy Arabów. Istnieje tylko kosmiczna świadomość jednocząca te wszystkie dusze.

Ja odseparowane od kosmosu to fantazja, w którą wierzymy bardziej niż w prawdziwość jedności, dopóki cierpimy. To błędne koło: kiedy cierpimy, ten ból bierzemy do siebie, a im bardziej osobiście go odbieramy, tym bardziej cierpimy. Pragniemy zemsty, wyrównania rachunków, zadośćuczynienia i sprawiedliwości. Chcemy nadać sens naszemu bólowi. To jest to wielkie, ciemne koło cierpienia, błędne koło, które daje początek reinkarnacji zła. Zamiast tego musimy uruchomić boski krąg poprzez zmniejszenie naszego bólu w taki sposób, że go złagodzimy i przestaniemy tak bardzo brać go do siebie, dzięki czemu będziemy cierpieć mniej. Następnie przesuniemy się w przód, ku światłu i nie będziemy tkwić w mrocznym cieniu naszego własnego życia.

**Boskie kręgi są pobudkami stworzenia,  
a błędne koła – ewolucji.**

Bóg się nie rozwija, pozostaje tym, czym jest. Ale życie ewoluuje, bo cierpi.



Wielki paradoks oświecenia brzmi zatem tak: przekroczyć bramę, nie wykonując kroku. Rozwijać się, nie przechodząc rozwoju. Być, ale jednocześnie nie być. Pozostać w ciemnym świecie, ale nie pochodzić z tego świata – być światłem dla samego siebie i tym samym dla wszystkich.

To było lato w Maastricht. W czasie długich spacerów podziwiałem piękno kwiatów, szerokość łąk, przejrzystość wody nowymi oczami. Spacerując brzegiem morza, pytałem sam siebie, czy to naprawdę może być takie proste: świadomość przyczyną wszystkich rzeczy. Świadomość kryjąca się za słowami, za przestrzenią i czasem, ale również za człowiekiem. Człowiek był tylko jednym z wielu, tak, nieskończenie wielu postaci tej świadomości. Stałem się powietrzem, niczym. Ale będąc tym nieuchwytnym powietrzem, byłem wszystkim. Chodziłem po Maastricht jak w jakiejś grze komputerowej, a moje ego musiało uznać ostateczną prawdę: w moim życiu nie chodzi o mnie. Wszystko kręci się wokół boskiej świadomości we wszechświecie, który zawiera sam siebie nieskończenie wiele razy.

Otworzyła się przestrzeń, którą nazywamy kosmosem. W niej utworzyły się kolejne przestrzenie, które nazywamy ciałami, roślinami, zwierzętami, ludźmi. A w tych przestrzeniach powstały kolejne, wypełnione światłem i cieniem, które możemy nazywać czakrami, ale również przestrzenią na uczucia, w której myśli niczym chmury od czasu do czasu próbują przedrzeć się przez promień poznania. Ogromna, czterowymiarowa mandala, która niczym niezmacona emituje ze swojego środka energię dla upływającego czasu, krzywizny przestrzeni i myśli w mojej małej głowie. Ta boska świadomość, to słońce,



którego byłem cieniem, jest nieskończenie małe i nieskończenie duże. Znajduje się wewnątrz atomu i jednocześnie wypełnia cały wieloświat.

Kiedy lęki, mdłości i zawroty głowy ustępowały, przepelniał mnie ogromny spokój. Po raz pierwszy w życiu poczułem, jak pięknie jest być. Po prostu być i rozkoszować się sobą. Czułem się dobrze ze sobą i swoje boskie ja postrzegałem jako magiczne i piękne.

**Nieskończenie wiele czasu. Nieskończenie wiele przestrzeni. Nieskończenie wiele żyć.**

Istnieję od wieczności. Po co zatem ten cały stres i pośpiech? Nic nie muszę robić. Gdyby to było ważne dla stworzenia, na pewno by się zdarzyło, zostałyby wykonane, nieważne czy przeze mnie, przez moje małe ja, czy przez kogoś innego w tym milio-nowym chórze. Z perspektywy świadomości nigdy się nie przemieszczałem, ani w przestrzeni, ani w czasie, a już na pewno nie na płaszczyźnie duchowej. Samo oświecenie jest zatem celem, celem tej podróży, która nigdy się nie odbyła. Podróż do siebie samego jest największą iluzją ze wszystkich. Bo ja to ja i nigdy nie przestanę być sobą, niezależnie od tego jak mroczny według siebie samego jestem.

Przepelniał mnie głęboki wewnętrzny spokój, stan braku stanu z perspektywy czasu, miejsc, bez potrzeb czy chęci. Nie było ani przyczyny, ani działania. Dopóki nie wyznaczyłem celu, wszystko, czego potrzebowałem, było w zasięgu mojej świadomości, przy mnie. Wszystkie pragnienia, cele i potrzeby



rozpuściły się jak kostka lodu w ciepłej wodzie. Trwałem w tym, bez początku i bez końca.

Cudowne istnienie, w którym każde nowe spojrzenie mieniło się nieskazitelnie niczym kolejna strona wielkiego diamentu mojej boskiej świadomości.

**Miłość do samego siebie, która była tak długo przede mną skrywana, ogrzała mnie. Radość z samego siebie rozkwitła we mnie niczym pąk, który otwiera się w nieskończoność.**

Moje zaufanie do samego siebie przenikało z powrotem do mnie jak przez zablźnioną warstwę świadomości. Cudowny świat uczuć rozkwitał niczym istny raj na ziemi – i rozkoszowałem się sobą w pełni jak jeszcze nigdy dotąd.

Niestety nie mogłem utrzymać tego stanu. Na horyzoncie znów pojawił się cień, jak na świeżym zdjęciu polaroida, na którym kontury i cienie stopniowo stają się coraz bardziej wyraźne. Jak gdybym wytrzeźwiał, jak gdyby narkotyk nagle przestał działać, powróciłem z tych jasnych okolic i byłem zrozpaczony.

Codzienne sprawy niemożliwie utrudniały mi utrzymanie tego pięknego uczucia jedności. Ludzie na mnie warczeli, rachunki czekały na opłacenie, a terminy goniły. Świat zdawał się kompletnie zamroczony, ludzie snuli się jak dręczone małpy, które same sobie utrudniały życie. A moje ciało reagowało na to bólami fantomowymi mojej duszy. Wszystkiego miałem dość: życia, swojego ciała, bólu, szukania i porażek, chęci i pragnienia, wielkich i małych błędnych kół wieczności. W połowie kroku





zastygłem bez ruchu i rozumiałem: nieskończonością we mnie były negatywne uczucia, jak gdybym grymasił przed lustrem. Dowcipnie, dziecinnie, ale w żadnym wypadku bez znaczenia dla tego, czym jestem naprawdę: nieskończonym zwierciadłem, które po prostu odbija wszystko, co tylko mu zaoferuję. Zatem mój dzień był moim zwierciadłem. I niezależnie od tego, co czułem, przeżywałbym to w nieskończoność, powtarzał w nieskończoność i potwierdzał na zewnątrz. A tak naprawdę było tak: na każdy grymas, który docierał do mnie w odbiciu świata, reagowałem większym grymasem, jak gdybym miał prawo być przerażony, rozszluszczony czy zniesmaczony. Ledwo co zacząłem się śmiać, ten śmiech powtarzał się w nieskończoność, dostawałem więcej promiennej siły i znajdowałem powody, coraz więcej powodów do bycia szczęśliwym. To, co robiłem każdego dnia, co czułem każdego dnia, było ważniejsze od tego, co mógłbym kiedyś tam gdzieś tam poczuć.

**Otoczenie jest idealnym zwierciadłem dla duszy.**

**Codziennosc jest bardziej uduchowiona niż jakiegokolwiek inne poznanie.**

Ból powstawał, kiedy się czegoś trzymałem, kiedy nie poddawałem się rzece życia, tylko chciałem chronić zastałą, niezmienną istotę mojego własnego wizerunku, trzymać go w zamknięciu. Ale gdy tylko otworzyłem pięść, dostrzegłem, że jest pusta. Bo światło duszy nie ma swojego miejsca. Nie ma swojej istoty. I dopiero dzięki temu jestem wolny. Zrozumiałem, że im bardziej identyfikowałem się z samym sobą, tym bardziej byłem



bojaźliwy, gniewny, oburzony, kiedy nie udawało mi się mnie samego osiąść. I pragnienie, by już nikt nigdy mnie nie zranił, utrzymywało się w stale podsycanej nienawiści, która stawała na drodze mojemu upragnionemu celowi. Ale gdy tylko zajrzałem w spokoju w głąb siebie, poczułem, że nikt niczego nie ukradł z mojej duszy. Ona jest nietykalna, nienamacalna. Nawet płaszcz ochronny, pięść wokół mojej duszy, jest mocna i twarda i czuje ataki z zewnątrz. Sama dusza jest światłem, wszędzie i nigdzie, i dlatego nie należy ona tylko do mnie.

**Dzielę się nieskończenie wielką, nieskończenie małą  
duszą świata ze wszystkimi zwierzętami i ludźmi.**

Chi, energia życiowa w każdej istocie żywej, jest boskim oddechem, który utrzymuje duszę przy życiu. Krąży i wyraźnie przepływa przeze mnie. Już dawno temu mogłem ją kształtować tak jak chciałem. Kiedy w końcu zaakceptowałem fakt, że Chi jest prawdziwą energią, z której powstały moje czakry i moje blokady, mogłem ją dostrzec w swoim ciele. Moje notatki dotyczące tego, czego doświadczałem podczas medytacji, zapełniały dwumetrową szafkę ścienną. Skrupulatnie zapisywałem, gdzie dokładnie odczuwałem przewlekły ból albo napięcie w ciele oraz jaki kształt i jakiego koloru były te blokady. Wkrótce okazało się, że to „badanie” było zgodne również z zachodnimi kryteriami naukowymi. Kiedy powtarzałem określone sekwencje medytacji, zaczęły powracać uczucia. W moim wewnętrznym postrzeganiu wszystko przybierało kolor zielony, kiedy swoją uwagę kierowałem na czakrę serca. Wszystko, co wydawało się



ciemne, wyczuwałem też w postaci ucisków w klatce piersiowej. Mój wewnętrzny wzrok i moje wewnętrzne czucie współgrały ze sobą. Gdy kierowałem swoją uwagę jeszcze głębiej, do podbrzusza, do czakry witalności, wszystko nagle stawało się pomarańczowe i żółte, a uciski w ciele z powrotem przybierały ciemną barwę. Gdy sięgałem do tych blokad we mnie, mogłem je delikatnie wyczuć i wymacać jak w prawdziwej, trójwymiarowej przestrzeni. Kiedy blokady puszczały, moje ciało w tych miejscach rozluźniało się. Ostatecznie sprawienie, by moje ciało wypełniło się błogością, zajęło mi nie godziny, lecz kilka minut.

Próbowałem wszystkiego, co tylko możliwe, by sprawdzić działanie Chi: medytacji na mrozie w śniegu, widzenia liczb, o których myślała moja przyjaciółka, albo odgadywania rzeczy, które były schowane w pudełku. Maastricht stało się moim laboratorium, a ja kolejne lata spędziłem, medytując i zgłębiając moje energetyczne postrzeganie. Skłoniło mnie to do tego, by z naukową precyzją sprawdzić, jak człowiek może systematycznie zwiększać swoje umiejętności.

Ponad rok spędziłem na tym, by kierować moją energią Chi na fizyczne obiekty znajdujące się poza moim ciałem. Potrzebowałem czasem godziny, czasem więcej, by zgromadzić odpowiednią ilość energii, i w końcu się udawało, przedmioty poruszyły się siłą mojej Chi. Dzięki telekinezie sam dostarczyłem sobie widoczny dowód na to, że moja energia Chi istnieje niezależnie od mojej subiektywnej rzeczywistości. Nie jestem w stanie na tyle mocno podkreślić tego, jak istotne dla wychowywanego w zachodniej kulturze człowieka jest postrzeganie Chi jako



prawdziwej energii. Ten, kto szuka głębszych doświadczeń i odpowiedzi w medytacji, tylko w ten sposób może coś odkryć.

Chi zmienia swoją formę w zależności od tego, jakie funkcje ma spełniać. Forma i funkcja są identyczne. Kubek jest naczyniem na płyn. Kiedy ma ucho, staje się filiżanką na gorące napoje. Kiedy ma wiele dziurek, filiżanka przekształca się w pewnego rodzaju konewkę... Zatem forma zawiera funkcję, a funkcja nadaje formę, idealną, by ją spełniać. Energią Chi wypełniamy i formę, i funkcję. Uniwersalna świadomość, jaką jesteśmy, dusza świata, wślizguje się w rękawiczki ciała, porusza nim, pozwala mu rosnąć i mówić. Forma naszego ciała odzwierciedla nasze funkcje. Nasze ciało staje się pryzmą świadomości, filtrem. Bo nie każda funkcja świadomości ma odpowiednią formę w naszym ciele. Niejako opuszczamy pełną światła, nieuwarunkowaną przestrzeń świadomości i wkraczamy do indywidualnego ciała. Zamieszkujemy je, stajemy się człowiekiem, zwierzęciem, rośliną i im bardziej się z tym ciałem identyfikujemy, tym bardziej boimy się jego utraty. Dwie drogi prowadzą donikąd: szczęście i ból. Mogę mieć szczęście i być szczególnie zadowolony ze swojego ciała, swojego życia, swojej egzystencji. A teraz boję się o nie i odczuwam lęk przed utratą tego, co dla mnie jest tak ważne i tak cenne. Z tego powodu czuję ból. Albo też mam pecha i nienawidzę sam siebie, jestem chory i biedny, uskarżam się na swój los i tym samym na Boga. Moja złość ciemnieje niczym jasne słońce mojej świadomości przesłonięte deszczową chmurą. Już sam siebie nie rozpoznaję, stałem się mroczny i zgorzkniały. Teraz sam siebie nie dostrzegam w tym świetle, oślepia mnie ono i denerwuje, przypomina mi o tym, co utraciłem.



Proces olśnienia odbywa się odwrotnie i przypomina śmierć: porzucamy nasze ciało, porzucamy nasze stare życie, porzucamy każdą stałą związaną z nim myśl, to, kim jesteśmy i czego chcemy... i postrzegamy siebie jako czyste, wolne światło w bezkresnej przestrzeni kosmosu, który zasiedlamy naszą radością, naszym pragnieniem.

Im mocniej i jaśniej Chi w nas świeci, tym większe jest nasze dobre samopoczucie oraz wpływ, jaki wywieramy na naszą fizyczną rzeczywistość. Krąg boski powstaje, kiedy dobrzy ludzie mają dobry humor i na nowo tworzą dobry świat. Niestety w drugą stronę też to działa i wtedy mamy błędne koło, kiedy zły nastrój dochodzi do głosu i człowiek człowiekowi staje się wilkiem, jak gdyby chciał mu odebrać szczęście.

**Wszystko, co dodaje nam sił, razem wspólnie rozjaśnia i wzmacnia nasze dobre samopoczucie.**

Wszystko, co wywodzi się z niedostatku, konkurencji i manipulacji, sprawia, że stajemy się mroczni i odbiera nam dobre samopoczucie. Niestety złe uczucie utwierdza nas w odczuwanym niedostatku i coraz bardziej słuchamy cienia, który mówi o tym, że świat jest zły, a wszyscy ludzie to kłamcy i oszuści. Taka postawa uzasadnia przemoc, bo w złym świecie wolimy być zli niż głupi. W dobrym świecie złu się pomaga, w złym świecie szkodzi się dobru. Zatem w chwili zwątpienia lepiej jest być złym niż dobrym. Ale ta egocentryczna zaleta, jaką kieruje się zło, prowadzi nas wszystkich do katastrofy.



Dlatego potrzebujemy silnej wspólnoty, państwa społecznego i systemu nagród za ludzkie dobro w miejsce systemu kar za to, co w nas złe. Bycie dobrym musi się z kolei opłacać – tak pod względem finansowym, jak i społecznym. Świat choruje, dlatego że w kapitalizmie wygrywa tylko najsilniejszy i to często w sposób niemoralny, wręcz nielegalny.

Krótko po tym, jak zaakceptowałem fakt, że energia Chi jest prawdziwą energią, zobaczyłem swoją pierwszą aurę.

W tamtym okresie studiowałem jeszcze psychologię i w czasie jednego z wykładów w audytorium nagle rozbłyły myśli, uczucia oraz fizyczne i psychiczne ruchy profesora. Tak wyraźnie i jasno niczym blask emitowany przez bańki mydlane pojawiła się wokół niego korona, a w niej fluorescencyjne opary barwnej energii. Widok ten był dla mnie dziwnie znajomy, być może dlatego, że wyglądało to tak, jakbym po raz pierwszy widział powierzchnię słońca. Ciało moich kolegów też otaczała ta biała energia, mieniająca się raz na żółto, raz na pomarańczowo w swojej świetlistej szacie. Po dokładniejszym przyjrzeniu się mogłem dostrzec maleńkie wiązki światła, które wystawały spośród pozostałych niczym ruchome błyskawice czy żyły energetyczne. W obawie o własne zdrowie psychiczne poszedłem do domu. Ale tam też wszystko pokrywała smuga światła: rośliny, książki, obrazy; wszystko mieniło się w kolorach tęczy o różnym odcieniu i różnej formie. Wszystko, czego dotknąłem, w sekundę otaczała moja energia i nadawała temu jednocześnie barwę moich uczuć. Niczym duchowy hologram moja energia rozchodziła się i zajmowała krzesło, którego dotykałem, książkę, jabłko. Moje uczucia barwiły.



Przez następne cztery dni nauczyłem się więcej o swoich odczuciach i świecie ludzkich uczuć niż przez całe swoje dotychczasowe życie. I do tego wtajemniczenia wcale nie potrzebowałem żadnego mistyka, duchownego czy rozgrzeszenia od jakiegoś guru. To było czyste piękno kosmosu, które ukazało się moim oczom. Chciałem się mu dokładnie przyjrzeć, nie oczekując czegoś znajomego, nie chcąc zrozumieć, i nagle znane układy materii rozstały się, ukazując migoczącą rzeczywistość w energetycznym wymiarze. Materia przestała być materią, konar przestał być konarem. Energia unosiła się wśród ludzi niczym szkliste pępowiny, które łączyły ze sobą odległe miejsca. Niczym rozświetlony kabel światłowodowy kosmicznego internetu. W elektryzujący sposób byłem związany z obiektami wokół mnie. Moja energia wychodziła z brzucha i serca i przylegała do energii drzew, stołów i filizanek. Upajałem się tym, jakże różne w dotyku były te obie materie, drobno- i gruboziarnista. Świergot ptaków nagle nabrał dla mnie takiego znaczenia, jak gdybym go rozumiał. Natura i jej harmonia, która niczego nie nadzoruje, a mimo to wszystkim steruje, poruszała mną do głębi w mojej rozjarzonej duszy. Na nowo poczułem się związany z czymś, czego nie da się wyrazić słowami. Nigdy nie uczyłem się języka kosmosu. Czucie to moja religia, myślałem, patrząc na moją tłącą się, migoczącą i rozświetloną aurę. Moje serce na myśl o tym promieniało i rozumiałem, jakież to może być proste: po prostu pomyśleć, co sprawia, że serce się raduje. Po prostu powiedzieć, co serce ze światła chce zakomunikować. Po prostu być w sobie, w tym pięknym, jedwabście gładkim diamencie, który nie tak łatwo rozbić, który w tej swojej kruchości jest niezniszczalny.



## **PIERWSZE I NAJWAŻNIEJSZE SPOSTRZEŻENIE BRZMI:**

Nie istnieje nieskończenie wiele dusz, lecz jedynie jedna świadomość, która niczym WLAN znajduje się w całym wieloświecie i od której swoją indywidualną świadomość pobierają wszystkie małe i duże formy życia. Ciało jest filtrem dla tej absolutnej, kosmicznej świadomości tak jak dla doświadczeń, które znajdują swoje odzwierciedlenie w utartych schematach myślowych i uczuciowych. Wiewiórka może odczuwać siebie jako kosmiczną świadomość, ale mimo to wszelkie bodźce zmysłowe będzie postrzegać przez pryzmat biologicznego filtra jej ciała i reagować na nie tak jak reaguje wiewiórka. Podsumowując:

**Wszystko, czym żyjemy, to trójca składająca się z ciała, umysłu i duszy, przy czym dusza odpowiada kosmicznej świadomości.**

Barwne wzory w aurze to uczucia osób, które przede mną stały. Cienie stanowiły stłumione lub też nawet oderwane emocje, oświetlona przestrzeń to aktywnie wykorzystywane lub wzmożone uczucia. Każde zwierzę i każdy człowiek ma te wszystkie odczucia, przy czym te oceniane jako negatywne z natury są małe, a te pozytywne duże. Osobiste doświadczenia z tymi odczuciami kształtują przestrzeń danego uczucia i tym samym jego energię, jego czakrę. Gdybym był kochany przez moich rodziców jedynie połowicznie, to i ja kochałbym siebie i innych ludzi tylko połowicznie. Widoczny dla mnie wzór to wielki cień, który do połowy przykrywa czakrę serca. Różne kolory i formy wokół ciała





zwierząt i ludzi stanowiły zatem ich wyraźne życie emocjonalne. Tysiące wzorów aury, które przestudiowałem w supermarkecie, na uniwersytecie, w metrze i w samolocie, krok po kroku pokazywały mi zależności, według których ludzie kształtowali swój wewnętrzny świat.

### **TO ZAPROWADZIŁO MNIE DO DRUGIEGO, BARDZO WAŻNEGO SPOSTRZEŻENIA:**

**Im bardziej cierpimy, tym więcej bólu  
wytwarzamy. Jedynie wolni od bólu możemy uwolnić  
od niego innych.**

Cierpienie nie jest stanem obiektywnym w świecie zewnętrznym, lecz wewnętrzną, mentalną reakcją na to, co dzieje się (rzekomo) na zewnątrz. W ten sposób bez przerwy powtarzamy i wzmacniamy to, co złe, co złe, co według nas znajdziemy na tym świecie. Albo po to, by się przed tym chronić, albo by to zwalczyć, przez co walka wewnątrz przybiera na sile.

### **TRZECIE SPOSTRZEŻENIE JEST TAKIE:**

**Uczucia, potrzeby i choroby ukazują się w postaci  
trójwymiarowych form i barw w przestrzeni.**

Po przyuczeniu każdy może postrzegać te formy i barwy swoich uczuć.



Te spostrzeżenia dały początek nowej formie terapii, znanej jako leczenie energią Chi. Chi jest ściśle związana z odczuciami fizycznymi. Wiele razy odczuwałem strach lub gniew. Ale nigdy nie zastanawiałem się nad tym, gdzie w moim ciele właściwie odczuwam ten lęk czy złość. Żadne z moich uczuć nigdy nie zostało mi przedstawione w formie energii, która jako potencjał siły jest neutralna, ani dodatnia, ani ujemna; nie wiedziałem, że mogę dzięki niej oddziaływać na to, co dobre i na to, co złe. Zamiast tego nauczyłem się obarczać winą innych i szukać rozwiązań swoich problemów na zewnątrz. Jesteś samotny? Wyjdź. Jesteś smutny? Napij się. Jesteś zły? Poszukaj winnego i uderz go.

Zmysłowe postrzeganie moich uczuć jako energii w mojej przestrzeni, w przestrzeni mojego ciała i tym samym przestrzeni moich uczuć było czymś zupełnie nowym. I prostym.

Moim zdaniem wszelkie nieporozumienia na płaszczyźnie religijnej są wynikiem strasznej pomyłki, że jest ja, które trwa od urodzenia i również po śmierci. Ciało ciągle się zmienia, z każdym doświadczeniem, a nasza świadomość zmienia barwę każdej chwili, którą przeżywamy. Między daną chwilą a kolejnym stanem nie ma nic prócz naszej świadomości. To, za kogo się uważam i czy z tego powodu cierpię, stale się zmienia – ale nasza wolna od bólu świadomość, którą w rzeczywistości jestem, świeci wiecznie. Trwa przy mnie przez całe życie. Śmierć może zabrać mi moje ciało, ale nigdy nie zabierze mi mojej kosmicznej świadomości. Wszystkie historie, które sam sobie opowiedziałem, spadają niczym luźne ubrania. W moim wnętrzu pali się światło, obejmując także moją duszę, a jest silniejsze i dłuższe niż jakiegokolwiek światło na ziemi. Moje ciało otrzymałem z ziemi,



do ziemi oddam je z powrotem. Ale moje serce dostałem od Boga i to jego światłu oddam je z powrotem.

Cierpienie, w którym trwałem przez całe moje życie, było jedynie historią. Opowiadałem ją sobie tak długo i tak często, aż w nią uwierzyłem. Iluzja stała się rzeczywistością. Cień urósł w siłę, stał się silniejszy od światła. Ale ból to tylko historia. Jego opowieści zawsze zaczynają się od ja albo od ty.

I tak przemawia ból: Ja powinienem... Ja muszę... Ty powinienesz... Ty musisz. „Ja nie jestem tobą to pierwsza historia cierpienia, która kończy się morderstwem. To historia pierwszego, fundamentalnego podziału, który powoduje, że człowiek wierzy w to, że ktoś przeszkodził jego szczęściu. Kiedy ja czegoś chce, czego ty byś nie chciał, to zwiększa się odczuwany przeze mnie ból. Aż do chwili, w której jedynym rozwiązaniem wydaje się zabicie tej drugiej osoby, by w końcu znów być wolnym, by znów móc być sobą.

### **Miłość leczy ten stan rozdzielenia i godzi nas ze sobą.**

Cierpienie stale przypomina nam o idei ja. Dobrze, szczególnie, wyjątkowe ja, które musi walczyć z pozostałymi złymi, małowartościowymi, a niekiedy nawet wrogimi ja. Świętym obowiązkiem staje się obrona dobra, prawdy i piękna z użyciem miecza. Ale ledwo co zdążę sięgnąć po broń, by chronić to, co dobre, obwiniam się i postępuję niewłaściwie. Jest to dylemat, paradoks, który da się rozwiązać wyłącznie dzięki transformacji.



Cierpienie po dzień dzisiejszy jest moim największym mistrzem. Wcześniej waliło do drzwi i okien mojej duszy, tak że aż doprowadzało mnie to do szału.

Dzisiaj delikatnie puka i grzecznie pyta, czy może mi przeszkodzić. Najważniejsze poznanie mojego życia było poznaniem samego siebie: jestem własnym cieniem, własnym światłem. Wszystko, przez co cierpię, sam wytworzyłem. To, „jak” to zrobiłem, jest zagadką, węzłem, który muszę rozsupłać. Także kolektywnie, jako ludzkość, czeka nas ogromna zmiana. Człowiek stał się tak władczy, że nawet dalsza egzystencja jego własnych stworzeń jest zagrożona. Niczym uczeń czarnoksiężnika Goethego człowiek czeka jak zaklęty na swojego mistrza i wybawcę, który wyda sprawiedliwy wyrok, by zażegnać widmo grożącego unicestwienia. Ale to ból jest największym mistrzem – uczymy się go, dorastamy w nim. Musimy przekształcić ten ból.

Twoje samouprawienie do podążania za swoją własną prawdą zaczyna się w tej książce. Nauczysz się dbać o zdrowie twojego ciała i uzdrawiać swoją duszę. Zaczniemy od ciebie, a potem energia ta się rozejdzie i stopniowo, blokada po blokadzie, uzdrowi twój cały twój cały wewnętrzny, a potem zewnętrzny świat..

Cztery duże rozdziały w tej książce poprowadzą cię krok po kroku, głębiej, i pozwolą ci uczestniczyć w wielu praktycznych ćwiczeniach w uzdrawiającym świetle Chi.

**PO PIERWSZE: uczucia – często odczuwane, nigdy nierozumiane.** Gdy tylko wyczujesz dotykiem swoje uczucia w postaci energetycznych obiektów w przestrzeni, ponownie zyskasz nad nimi kontrolę. „Zrozum” swoje uczucia zamiast pozwalać, by tobą wstrząsały.



**PO DRUGIE: potrzeby – znają nas lepiej niż my sami.** Postawa obronna względem własnych potrzeb jest patetycznym odrzuceniem samego siebie. Nieświadomie wielu z nas nastawia się negatywnie wobec swoich pragnień, własnych marzeń i tym samym wobec swojej miłości, radości, chęci.

**PO TRZECIE: krzywdy wpędzają nas w choroby.** Rany emocjonalne to pradawna forma oddzielenia naszej boskiej świadomości od nas samych. Dzielimy się na dwie połowy, rozpoczynamy pierwszą walkę z samym sobą, co daje początek chorobie, agonii i śmierci.

**PO CZWARTE: uzdrawianie energią Chi krok po kroku.** Wszystkie istotne spostrzeżenia zawarte w tej książce na koniec zostają zebrane w formie autoanalizy. Kwestionariusz oraz wpisy odpowiednio cię pokierują, by twoje ciało, twój umysł i twoja dusza rozkwitły dzięki uzdrawiającej mocy Chi.

Dziękuję ci za odwagę, by stawić czoła własnym ceniom! Zrobię wszystko, co w mojej mocy, by ci w tym pomóc. Warto. To będzie cudowne przeżycie, bo nie ma nic wspanialszego niż piękno kosmosu.

**A kosmos to my wszyscy. Razem.**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Hartmut Lohmann** – w czasie studiów psychologicznych odkrył swoje zdolności uzdrawiania i widzenia energii. Z biegiem czasu jego umiejętności na tyle się rozwinęły, że w ciągu kilku sekund jest w stanie ocenić stan zdrowia i energię drugiego człowieka. Jest jednym z najskuteczniejszych mediów i uzdrowicieli w Niemczech, a jego metoda uzdrawiania energią Chi cieszy się coraz większą popularnością. Prowadzi własną praktykę w Bochum.

## Czy wiesz, że nienawiść ukrywa się w Twoim podbrzuszu, zazdrość w tarczycy (czakra gardła), a samotność w klatce piersiowej?

Energia Chi płynie w każdym człowieku, zwierzęciu i roślinie. Możesz ją poczuć, kierować nią, a nawet z jej pomocą uzdrawiać siebie i innych. Gdy Twoje Chi jest silne, jesteś zdrowy i szczęśliwy, gdy słabnie – chorujesz, popadasz w depresję, a to oddziałuje na Twoje otoczenie. Autor, który od przeszło 10 lat stosuje energię Chi w swojej pracy terapeutycznej, podpowie Ci, w jaki sposób z jej pomocą uzdrowić ciało i umysł. Dowiesz się, jak usunąć blokady energetyczne w czakrach, a tym samym przezwyciężyć lęk i pokonać choroby związane ze stresem, takie jak depresja czy alergie. Praktyczne ćwiczenia pozwolą Ci zerwać z poczuciem winy, poradzić sobie z emocjami i uwolnić się od wewnętrznych ran i krzywd, których doznałeś.

### Chi – ta moc jest w Tobie!

PATRONI:



Wellnesday.eu  
kobiety portal zdrowego stylu życia

