

Vsebina



<i>Seznam vaj</i>	11
<i>Predstavitev</i>	13

PRVI DEL: KAJ JE ENERGIJSKO ZDRAVLJENJE

Prvo poglavje: Intuicija kot šesti čut	19
Definicija zdravljenja	22
Kaj je energija	26
Kaj je energijsko zdravljenje in kako deluje	27
Kako mi energijsko zdravljenje lahko pomaga	29
Uporaba energijskega zdravljenja po prekinitvi zveze ...	30
Različni uveljavljeni načini energijskega zdravljenja	33
Izbiranje izvajalca	36
Kaj pričakovati med uradno terapijo	37
Kako sem se seznanila z energijskim zdravljenjem	39
Zakaj verjamem, da se lahko zdravite brez uradnega šolanja	42
Drugo poglavje: Začnimo	45
Pri delu bodite pristni	46
Postanite usklajeni	47

Kako uporabiti vaje v tej knjigi	50
Kako deluje energijsko zdravljenje	53
Zakaj se ljudje ne pozdravijo	56
Kaj blokira proces zdravljenja	58
Moč namena	59
Moč dovoljenja	60
Moč sprejemanja	62
Preden se zdravje izboljša, lahko pride do poslabšanja ...	64
V procesu	65
Med zdravljenjem pazite nase	66

DRUGI DEL: NAČELA ENERGIJSKEGA ZDRAVLJENJA

Tretje poglavje: Osrediščenje	69
Ustvarjanje prostora ljubezni	70
Ponovno povezovanje s telesom	72
Prisluhnite odgovorom »da« ali »ne«	79
Povezovanje s srcem	81
Uglaševanje in odklapanje od energij, ki so okrog vas ...	86
Četrto poglavje: Prizemljitev	91
Zakaj se moramo prizemljiti	92
Globlje prizemljevanje	95
Hitri načini za prizemljevanje	100
Prizemljevanje za odpravo slabe navade	107
Kaj pa potem?	111
Peto poglavje: Širjenje	113
Kako povlečemo energijo zdravljenja	114
Delo z različnimi vrstami visokovibracijske svetlobe ...	120
Povezovanje z virom brezpogojne ljubezni in svetlobe ...	121
Delovanje s hvaležnostjo kot zdravilno energijo	123
Pošiljanje ljubezni in svetlobe prijateljem in družini	124
Zdravilna krogla svetlobe	129
Kako se počutite?	131

TRETJI DEL: KORAK NAPREJ

Šesto poglavje: Ustvarjanje več prostora zase	135
»Velikost« vas lahko zaščiti pred nevarnostjo	139
Zdravljenje in vaš družinski sistem	142
Energijsko zdravljenje delovnega mesta	149
Dvigovanje vibracije doma	153
Energijsko zdravljenje glede na »potrebe«	155

Sedmo poglavje: Energijsko zdravljenje

kot duhovna dejavnost	157
Kaj je duhovna dejavnost	157
Živimo v skupnosti, ne v izolaciji	159
Duhovna dejavnost nas spominja na to, kdo smo	160
Kako zasnovati svojo vsakodnevno duhovno dejavnost .	162
Sestavimo vse skupaj	162
Čiščenje kot duhovna dejavnost	164
Čiščenje ob določenih dogodkih ali situacijah	165
Vračanje svoje energije kot vsakodnevna duhovna dejavnost	168
Osredotočanje, prizemljevanje in širjenje kot duhovna dejavnost	170
Čuječnost in energijsko zdravljenje kot duhovna dejavnost	171
Podkrepite svojo vsakodnevno dejavnost z namenom ...	174
Še druge zamisli za energijsko zdravljenje na čuječen način	176
Dihanje kot duhovna dejavnost	177
Kdo ste, ko ste najboljši vi, ozdravljeni jaz?	179
Postanite odgovorni za svojo energijo!	180

VIRI

Pomoč	181
Izbira terapije	183
Priporočljiva branja	193
Kako vam lahko pomagam	194

Seznam vaj



Spomnite se, kdo v resnici ste	23
Za zdravljenje si vzemite čas	46
Določite si namen	60
Kako damo dovoljenje	61
Kako se odpiramo sprejemanju energijskega zdravljenja	63
Biti v prostoru ljubezni	71
Postati osrediščen v svojem telesu	74
Kako prisluhniti odgovoru »da« ali »ne« (ponovna povezava z intuicijo)	80
Povezovanje s srčnim središčem	83
Ustvarjanje zaščitnega mehurčka	87
Prizemljevanje s pomočjo drevesa	94
Globlje prizemljevanje	96
Prizemljevanje z Zemljo	101
Prizemljevanje v kristalni votlini	102
Prizemljevanje srca z Zemljo	106
Prizemljevanje jutranjega namena	109

Zdravljenje z visokovibracijsko energijo	115
Povezovanje z brezpogojno ljubeznijo	121
Udejanjanje hvaležnosti	123
Pošiljanje ljubezni in svetlobe	126
Ustvarjanje zdravilne krogle svetlobe	129
Osredotočanje zavedanja	137
Delo s svojo energijo, da se izognemo tolaženju s hrano	142
Zdravljenje družinskega sistema	146
Ustvarjanje zdravega prostora na delovnem mestu	150
Zdravljenje ob koncu delovnega dne	152
Dviganje vibracije prostora	154
Čiščenje svojega energijskega polja	164
Čiščenje energijskega polja ob situacijah ali ob skupinah ljudi	166
Vračanje energije	168
Sproščanje na čuječen način	173
Uporaba namena in zdravljenja kot duhovna dejavnost	175
Odpiranje k lepoti	178

Predstavitev



Oglasila sem se na telefon. Vedela sem, da sem naredila pravo stvar. Da sem se postavila zase. Bila sem prijazna in ljubeča in rekel je, da mu je žal. A še vedno sem v prsah čutila prizadetost. Čutila sem bolečino v srcu, kot da bi Michael vanj zabodel nož, globoko vanj, mimo kosti in prav v moje bistvo. Ušesa so slišala opravičilo, možgani so ga sprejeli, a srce, no, srce me je bolelo. Ni moglo biti drugače. In bolečina je ostala tu ure, dneve in tedne. In ko je njena ostrina popustila, sem se v sebi počutila prazno, kot da bi del srca umrl, se odklopil ali me na nek način zapustil.

Vsak od nas ima izkušnjo globoke prizadetosti in običajno ve, zakaj. Pomislimo, kaj se je zgodilo, in skušamo ugotoviti smisel tega. Lahko celo oprostimo osebi, ki nas je prizadela, a včasih bolečino še vedno čutimo celo mesece po dogodku. Kot da bi bili v mislih pripravljene iti dalje, vendar se del nas še vedno drži bolečine in je noče izpustiti. Zaradi tempa življenja ta del odrinemo,

da lahko živimo »naprej«. Če to delamo, pogosto ta del sebe pustimo za seboj, kar v nas pušča praznino. Ne glede na to, kako zelo si želimo, si izhoda iz tega ne moremo predstavljati.

Na svetu je veliko več kot to, kar opazi oko. Ljudje, na primer, ne slišimo, kar sliši pes, a vemo, da on to zmore. Tako logično razumemo, da obstajajo zvoki izven območja našega sluha. Podobno obstajajo barve, ki jih naše oko ne more videti, strukture, tako drobne, da jih ne razločimo, in okusi, ki so popolnoma izven območja zaznavanja naših brbončic. Razumemo, da je naše fizično telo omejeno in da lahko obdela informacije le v določenem obsegu. Zato lahko tudi logično rečemo, da obstaja več informacij, kot smo jih zmožni obdelati. Za to, da obdelovanje obvladamo, vse označujemo, da zadeve lahko razvrščamo in pospravimo pod »znano« ali »neznano«.

Ljudje tudi ne moremo obdelati vsega, kar pade v naše območje zaznave. V psihologiji obstaja znan poizkus, pri katerem ekipi igrata baseball. Eni imajo oblečene bele majice, drugi črne. Šteti morate, kolikokrat si moštvo v belem poda žogo. Ko se osredotočite in koncentrirate na belo moštvo, ne vidite, da na teren priteče moški, oblečen v gorilo, teka okrog igralcev, maha in nato odide. Ker ste tako osredotočeni na štetje podaj, vaši možgani gorile sploh ne opazijo. To je osredotočeno zavedanje. Na kar se osredotočate večino časa, je tisto, česar se zavedate. Tako dejansko spregledamo veliko stvari, ki se sicer dogajajo!

Lahko izbiramo, kaj želimo izkusiti, in prav tako lahko na fino uglasimo svojo koncentracijo, da zablokiramo, češar ne želimo izkusiti. Kot bi zaprli tisti del sebe, kjer je čustvena bolečina. Blokiram lahko neprijetna čustva, občutke ali svoje vedenje, da je nekaj narobe. Učimo se prezreti stvari, ki našim možganom niso smiselne, tako kot prezremo tistega možaka, preoblečenega v gorilo, ali bolečino v srcu, ki ostaja mesece po razhodu.

A včasih teh stvari ne moremo prezreti, ker postanejo prevelike, preveč boleče. Prevzamejo nas in prisilijo, da jim posvetimo pozornost. In ko se to zgodi, se začneja zdravljenje.

Prvi del



**KAJ JE ENERGIJSKO
ZDRAVLJENJE**

*»Nismo kosti, nismo koža,
smo duša, ki leži znotraj.«*

NEZNANI AVTOR

Intuicija kot šesti čut

»» | skali smo hišo. Toliko krajev smo obiskali! Ponekod je bil občutek dober. A pri eni hiši posebej je bilo čutiti ... ne vem, kako naj razložim. Kot bi se tam zgodilo nekaj slabega. Temačnost, hudobnost, ni mi bilo jasno. Preprosto sem vedela, da tam ne bi mogla živeti, da se je tam zgodilo nekaj groznega. Skoraj sem to lahko začutila.«

Ste imeli kdaj občutek, da se je na kraju, kamor ste prišli, nekoč nekaj zgodilo? Da je energija tega tam ostajala še dolgo po dogodku? Kot ob povabilu na kosilo pri prijateljih, ko ob prihodu na vratih, čeprav ste bili toplo sprejeti, čutite, kot da sta se ravno prepirala in da ste vstopili ob prepiru, ki je bil na hitro zaključen? Ali pa, ko vam kdo reče, da se počuti »v redu«, a lahko čutite, da je nekaj narobe in da ni v redu? To se zgodi, ko uporabite svoje občutke, da izza prizorov poberete informacijo, ki je dosegljiva le z intuicijo. Ko si dovolite izkusiti te pojave, boste postali za njih bolj odprti in vaša intuicija se bo izostrila. Ko postanete bolj intuitivni, boste prišli

do tega, da boste »brali« informacije, ki so okrog vas, informacije, ki jih ne morejo obdelati logični možgani.

»Bila sem neprijetno presenečena, da me kliče direktor. Takoj sem začutila, da sem naredila nekaj narobe, in postala sem nervozna. Bolj ko se je bližal čas srečanja, močnejši je bil voz v želodcu in začela sem se tresti. Bala sem se, da me bodo odpustili. Običajno se bojim ravno tega ... Kakor koli, šla sem do njegove pisarne in stala pred vrati. Umirila sem se in se pripravila, na kar koli že bo. Zajel me je val miru. Nenadoma sem začutila, da bo vse v redu. Vozel v želodcu se je zrahljal. Potrkala sem in vstopila. Zagledala sem direktorja s širokim nasmehom in čestital mi je za dobro opravljeno delo.«

Ko preberejo informacijo, si naši možgani o njej ustvarijo svojo razlago in včasih jo razumemo narobe. Če nas je strah ali nas skrbi, nas to pri razlagi ovira in zgrešimo, kaj se v resnici dogaja. Zaskrbljenost, da bi izgubili zaposlitev, je strah, ki je v nekaterih od nas globok in je razumljiv. V zgornjem primeru se je Shirley povezala s svojimi strahovi, da bo izgubila službo, namesto da bi se povezala z intuicijo. Ko je bila sposobna očistiti misli, se je lahko povezala s tem, kar je res bilo tam, kar je bilo dejansko nekaj popolnoma nasprotnega od tega, kar si je predstavljala.

»Premagoval me je spanec, bil je dolg dan in počutil sem se dobro. V sproščenosti so se mi v mislih pojavljale podobe tega, kar se je dogajalo čez dan. Potem sem, popolnoma izven konteksta, ugledal

podobo svojega očeta. Imel sem občutek, kot da je nekaj narobe, in nenadoma sem se prebudil. Pogledal sem na mobilni telefon in na njem je bilo mami-no sporočilo: 'Pridi hitro, oče ni dobro.'«

Včasih smo kot antene. Ko smo sproščeni in se ne usmerimo na svoje misli, spustimo logični um in opredeljevanja. Uglasimo se z energijami, ki so okrog nas za to, da jih izkusimo. Tako se lahko naučimo nekaj, česar nismo vedeli prej, preden smo to ugotovili s svojimi možgani.

Morda imate podobno izkušnjo, kot so ti primeri, kjer stvari nimajo logičnega smisla, a dobimo občutek o nečem, kar se nam pokaže kot pravilno, četudi ne vemo, kako naj si razložimo. Te stvari se dogajajo vsakomur, ves čas, tako kot zaslutite, da vas bo poklicala mama, in vas res, ali da boste nekega dne na nekoga naleteli in se to tudi zgodi.

Do svoje intuicije lahko ostajamo zaprti ali pa se ji odpremo in v življenju izkusimo sočasnost. Lahko se pogovarjamo o njej, se o njej učimo, delamo z njo in gremo z njenim tokom. Pri energijskem zdravljenju gre za to, da zaznavamo, kaj se prav zdaj dogaja okrog nas, v nas in zunaj nas, četudi nimamo logične razlage za to. Zdravljenje pomeni prepoznavati, kaj se dogaja, se soočati s tem, kar je tukaj in zdaj, namesto da dogodke s svojimi mislimi spremenimo v drugačne, kot so. Ko se naučimo svoje misli o nečem spustiti in si dovolimo, da to začutimo in sprejmemo, onemogočimo, da bi stvar šla mimo nas, in dopustimo, da nas spremeni. Izkušnja nas obogati in zaradi nje postanemo boljši ljudje.