

Cuprins

Mulțumiri	7
Cuvânt înainte	9
Avertisment	10
Introducere	11
Notă asupra terminologiei	17

PARTEA I

Cum îți funcționează corpul și mintea

CAPITOLUL 1 – Ești gata să te vindeci – anatomia ta energetică ...	21
Cum să-ți stăpânești energia vindecătoare	22
Terapia energetică	22
Vindecarea pranică	24
Vindecarea pranică în comparație cu alte tipuri de terapie energetică	25
Anatomia ta energetică	27
Prana	35
Chiar dacă pe moment nu simți energia, liniștește-te: oricum vei avea puterea să vindeci	39
Dovezi științifice ale existenței modelului energetic și a capacității de autovindecare	41
Legile de bază ale autovindecării energetice	42
Cei șase pași spre vindecarea sinelui	44
CAPITOLUL 2 – Adevărata natură a minții tale – cum te protejează și cum îți face rău	46
Legătura dintre minte și corp	48

Subconștientul	49
Subconștientul este neutru, dar îl poți „atrage de partea ta”	57
Rezumatul cauzelor energetice și emoționale ale problemelor de sănătate	58

PARTEA A II-A

Cei șase pași spre autovindecare

CAPITOLUL 3 – Nu e nici un pericol – înlăturarea blocajelor energetice pe fond emoțional	63
Înlăturarea directă și indirectă	64
Scopul tău: integrarea	66
Două tehnici de înlăturare directă	68
Medicina occidentală nu are nici o legătură cu gândirea superioară	79
Anumite tehnici de înlăturare vor funcționa mai bine pentru tine	80
Programul de exerciții zilnice în șase pași	81
CAPITOLUL 4 – Respiră adânc – respirația pranică	82
Tipurile de respirație	83
Avantajele respirației pranice	86
Exerciții de respirație pranică progresivă	91
Întinderea și relaxarea diafragmei	93
Respirația pranică	95
Ritm și retenție	98
Respirația ca energie universală nu este tocmai o necunoscută pentru cultura occidentală	100
Lista cu cele necesare respirației pranice	102
Programul de exerciții zilnice în șase pași – actualizare	102
CAPITOLUL 5 – Ridică-ți mâinile ! Scanarea – sensibilizarea mâinii și scanarea generală	104
Exerciții de scanare progresivă	105
Dezvoltarea sensibilității mâinilor	106
Autoscanarea generală	110

Scanarea altor forme de viață : plante și animale	113
Scanarea altei persoane	117
Lista cu cele necesare scanării	119
Programul de exerciții zilnice în șase pași – actualizare	120
CAPITOLUL 6 – Ridică-ți mâinile ! Și mai multă scanare –	
scanarea specifică și interpretarea rezultatelor	121
Autoscanarea specifică	122
Scanarea prin vizualizare	127
Interpretarea rezultatelor	130
Programul de exerciții zilnice în șase pași – actualizare	135
CAPITOLUL 7 – Cele vechi să dispară – măturarea energiei	
congestionate, curățarea aurei	136
Principii de bază ale măturării	137
Alte precauții pentru manipularea superioară a energiei	139
Exerciții de măturare progresivă	142
Pregătirea mâinilor înainte de măturare	142
Măturarea generală a altei persoane	144
Măturarea generală a razelor de sănătate ale altei persoane	150
Măturarea locală a altei persoane	152
Automăturarea generală	157
Automăturarea generală a razelor de sănătate	160
Automăturarea locală	161
Lista cu cele necesare măturării	165
Programul de exerciții zilnice în șase pași – actualizare	168
CAPITOLUL 8 – Regenerează-te ! – energizarea zonelor	
epuizate	169
Principiile de bază ale energizării prin tehnica pompei de apă	170
Exerciții de energizare progresivă	173
Proiectarea simplă : practicarea vizualizării	174
Energizarea zonelor sau chakrelor epuizate ale altei persoane folosind proiectarea simplă	176

Energizarea zonelor sau chakrelor epuizate ale altei persoane folosind tehnica pompei de apă	178
Autoenergizarea propriilor zone sau chakre epuizate folosind tehnica pompei de apă	179
Lista cu cele necesare energizării	181
Programul de exerciții zilnice în șase pași – actualizare	182
CAPITOLUL 9 – Puterea curcubeului – folosirea culorilor	183
Principiile de bază ale folosirii pranelor colorate	184
Măturarea și energizarea cu ajutorul pranelor colorate	185
Norme generale de folosire corectă și în condiții de siguranță a pranelor colorate	188
Exerciții de folosire progresivă a culorilor	190
Practicarea vizualizării cu ajutorul culorilor	191
Automăturarea cu ajutorul culorilor	193
Autoenergizarea cu ajutorul culorilor	198
Testarea fluxului tău pranic în timpul aplicării tehnicii pompei de apă	201
Folosirea listei pranelor colorate	202
Programul de exerciții zilnice în șase pași – actualizare	205
CAPITOLUL 10 – Păstrează curățenia – importanța igienei energetice	207
Cheile igienei energetice	208
Ordonarea emoțională	209
Regimul alimentar adecvat	215
Exercițiul fizic	222
Un mediu curat, acasă și la serviciu	225
Sarea	227
Lista acțiunilor de igienizare energetică	229
Programul de exerciții zilnice în șase pași – actualizare	231
CAPITOLUL 11 – Modalități simple de a-ți relaxa mintea – meditații pentru pace și nemiscare	232
Beneficiile meditației	234

Sugestii generale pentru meditație	238
Meditația pentru înțelegere	239
Concentrarea într-un singur punct, conștientizarea simultană și conștientizarea extinsă	242
Meditația la Inimile Gemene	243
Frecvența practicării meditației	252
Lista cu cele necesare meditației	252
Programul de exerciții zilnice în șase pași - actualizare	254
CAPITOLUL 12 – Conectarea, încărcarea – două exerciții puternice de generare a energiei	255
Sfaturi pentru generarea energiei	258
Programul de exerciții zilnice în șase pași - actualizare	276

PARTEA A III-A

Cum să rămâi sănătos și plin de energie

CAPITOLUL 13 – Un ghid al autovindecării – soluții energetice pentru 24 de probleme de sănătate obișnuite	279
Factori de succes în vindecarea cu energie	280
Probleme asociate cu autovindecarea și câteva soluții	281
Programe speciale pre- și post-operatorii	296
Programul de exerciții zilnice în șase pași - actualizare	297
CAPITOLUL 14 – Rețeta pentru mai multă energie și o sănătate mai bună – exercițiile zilnice de tipul <i>măinile tale te pot vindeca</i>	299

PARTEA A IV-A

Dincolo de sănătatea fizică

CAPITOLUL 15 – Ai un suflet – sănătatea fizică, dezvoltarea spirituală și dincolo	305
Sănătatea fizică și dezvoltarea spirituală	309
Voi rămâne „blocat” pe acest drum?	323

Cum să adaugi aceste concepte avansate la programul tău de exerciții	323
Referințe suplimentare	325
Formularul experienței de autovindecare	329
Index	331
<i>Despre Măinile tale te pot vindeca</i>	343

CAPITOLUL 5

Ridică-ți mâinile ! Scanarea – sensibilizarea mâinii și scanarea generală

Un proaspăt student în vindecare pranică a venit la curs plângându-se de stări de nervozitate, irascibilitate, neliniște și oboseală. A spus că nu avea probleme de sănătate, dar era supus unui grad mare de stres la serviciu și acasă. I-am făcut o scanare generală a aurei din toate părțile și am găsit câteva zone congestionate și epuizate, dintre care chakra *menq mein*, care era foarte congestionată și surmenată. Energia sa se întindea la câțiva metri de corp. *Menq mein* controlează, printre altele, vitalitatea generală a corpului, glandele suprarenale și tensiunea sanguină. Trei dintre cele mai cunoscute simptome ale stresului sunt oboseala, hiperexcitabilitatea sistemului nervos cauzată de excesul de adrenalină în corp, și hipertensiunea.

Daniel O'Hara, Misiunea Viejo, California

Cum poți face să simți forma anatomiei tale energetice și dimensiunile chakrelor? Cum poți ști când există o perturbare energetică în aură? Cum poți detecta faptul că respirația pranică, împreună cu ritmul și retenția, au dublat dimensiunile aurei sau ți-au mărit capacitatea de generare a energiei de zece ori? O modalitate ar fi să te naști cu o conștientizare acută a energiei, ceea ce te-ar face să simți sau să vezi aura și modificările energetice din ea. Există oameni cu o astfel de capacitate înăscută. Altă modalitate ar fi să urmezi niște antrenamente speciale, care te vor ajuta să-ți cultivi acuitatea vizuală pentru a detecta acea subtilă energie. Marele Maestru Choa a lucrat cu oameni ce aveau o sensibilitate pentru energie – unii din naștere, alții prin antrenament – în primele experimente pentru dezvoltarea sistemului de vindecare pranică.

Însă a treia modalitate de a detecta modificările energetice din aură, mai simplă și mai rapidă, este de a învăța cum să *scanezi*, respectiv capacitatea de a simți contururile și forța energiei din aură. Scanarea este un simț tactil ascuțit și necesită doar sensibilizarea chakrelor palmei.

Scanarea este prima dintre cele trei tehnici de *manipulare a energiei* care te vor ajuta să vindeci lucrând direct cu aura. *Manipularea energiei* este al treilea pas din cei șase către autovindecare. Poți folosi scanarea cu următoarele trei scopuri :

1. pentru a-ți simți anatomia energetică și pentru a descoperi eventualele perturbări ce pot indica o problemă de sănătate ;
2. pentru a-ți măsura progresele în ceea ce privește generarea de prana, simțind sporirea energiei tale în timpul efectuării exercițiilor ;
3. pentru obținerea feedback-ului energetic în scopul consolidării practicii.

Exerciții de scanare progresivă

Scanarea ar putea avea un aer misterios, dar de fapt se învață foarte ușor. Capitolele 5 și 6 prezintă șapte niveluri de exerciții progresive ce te vor ajuta să deprinzi această competență.

Capitolul 5

1. Dezvoltarea sensibilității mâinilor
2. Autoscanarea generală
3. Scanarea altor forme de viață : plante și animale
4. Scanarea altei persoane

Capitolul 6

5. Autoscanarea specifică
6. Scanarea prin vizualizare
7. Interpretarea rezultatelor

Exercițiile de mai sus urmează o ordine logică, fiecare nivel fundamentându-se pe nivelul anterior. Primele patru niveluri prezentate în capitolul de față cuprind exerciții menite să te ajute să efectuezi *autoscanarea generală*, adică să simți forța generală a aurei tale. Ultimele trei niveluri

prezentate în capitolul 6 cuprind exerciții pentru *autoscanare specifică*, adică o scanare mai concentrată asupra chakrelor și anumitor zone din aura ta. Vei mai învăța cum să interpretezi rezultatele scanării.

De obicei, durează cam două săptămâni de practică zilnică, 15 minute pe zi pentru a învăța să scanezi. S-ar putea să dureze și mai mult, dar, o dată ce simți energia, mâinile tale sunt sensibilizate permanent, mai mult sau mai puțin. Chiar dacă nu poți efectua exercițiile de la unul sau mai multe niveluri – de exemplu, dacă nu ai plantele sau animalele pe care să practici sau un partener cu care să lucrezi –, poți învăța totuși să scanezi. Trebuie doar să petreci mai mult timp la nivelurile pe care le poți face singur, cum ar fi sensibilizarea mâinilor și autoscanarea.

Ca și în exercițiul de respirație pranică progresivă de la capitolul 4, încearcă să petreci suficient timp la fiecare nivel înainte de a trece la următorul, astfel încât să-ți construiești un fundament solid pentru a simți energia. Este mai bine dacă ești cu adevărat sigur că o simți prin exercițiile de sensibilizare a mâinilor înainte să treci la scanarea generală a corpului tău și la alte tehnici de scanare. Totuși, după cum am subliniat în capitolul 1, chiar dacă nu poți simți energia, continuă-ți pur și simplu practica. Dacă ai senzația că te-ai împotmolit la un nivel și nu poți simți energia, treci la următorul exercițiu. Chiar dacă nu ești sigur că simți prana atunci când vei ajunge la exercițiile de vindecare de la capitolul 13, poți totuși să le faci și să le utilizezi.

Dezvoltarea sensibilității mâinilor

Exercițiile de sensibilizare a mâinilor deschid chakrele palmei și te ajută să simți prana. Deja știi despre chakrele din palme, deoarece primul exercițiu pe care l-ai făcut în capitolul 1, detectarea anatomiei energetice personale (exercițiul 1-A), este de fapt exercițiul 1 de sensibilizare a mâinilor. În practică, poți folosi unul dintre cele două exerciții sau chiar pe amândouă.

EXERCITIUL 5-A: *Exercițiul 2 de sensibilizare a mâinilor*

În timpul efectuării exercițiului, stai relaxat în picioare.

1. Pune-ți limba pe cerul gurii.

2. Fă câteva cicluri de respirație pranică pentru a-ți limpezi și liniști mintea și pentru a-ți relaxa corpul.
3. Masează-ți chakra inimii de câteva ori, cu două degete de la mâna cu care scanezi. Pentru cei mai mulți, mâna cu care scanează este mâna dominantă. Chakra inimii este exact în mijlocul pieptului, chiar între sfârcuri. Deoarece inima este sediul sensibilității, masa-rea chakrei inimii îți va ascuți capacitatea de a simți și detecta energia subtilă.
4. Rotiri ale încheieturilor de la mâini: întinde-ți mâinile înainte, la înălțimea umerilor. Cu palmele deschise și cu degetele relaxate, rotește-ți mâinile de la încheieturi de 10 ori în ambele direcții: și în sensul acelor de ceasornic, și invers.
5. Deschideri de palme: deschide-ți și închide-ți palmele cu putere de 10 ori.
6. Scuturări de coate și de degete: începe cu brațele în lateral. Adu-ți pumnii în dreptul umerilor, ca și cum ai ridica o pereche de gantere. Dosul palmelor ar trebui să fie îndreptat în exterior. Din poziția respectivă, lasă repede mâinile în jos.
7. Fără a-ți forța coatele, deschide-ți repede palmele când ajungi în jos, ca și cum ai da drumul ganterelor, apoi repetă repede mișcarea de 10 ori.
8. Cu degetul mare de la mâna dreaptă, apasă ușor în centrul palmei stângi, preț de câteva secunde. Repetă apoi mișcarea cu cealaltă mână, folosind degetul mare de la mâna stângă pentru a apăsa în centrul palmei drepte.
9. Ridică mâna dreaptă deasupra capului și împinge în sus cu palma, ducând concomitent mâna stângă în jos și apăsând cu palma (foto 5-a). Apasă în sus și în jos câteva secunde, dar nu-ți forța mușchii.
10. Inversează poziția mâinilor, apăsând în sus cu palma stângă, iar în jos, cu palma dreaptă (foto 5-b).
11. Repetă mișcărilor de împingere cu mâinile încă de două ori.
12. Întinde-ți mâinile în față, cu palmele îndreptate una spre cealaltă și la o distanță de circa 7,5 cm, ca și cum ai fi gata să aplauzi. Ține brațele întinse în față și paralele cu solul. Mâinile să-ți fie relaxate. Este aceeași postură pe care ai folosit-o la exercițiul 1-A (fig. 1-4). Închide ochii. Păstrând distanța dintre palme, respiră încet și concentrează-te ușor pe centrul palmelor. Fă-o preț de vreo 10 secunde.



Foto 5-a



Foto 5-b

13. Pe urmă, menținându-ți poziția mâinilor, încheieturilor și coatelor, începe să-ți apropii și să-ți depărtezi brațele la câțiva centimetri, mărind mai apoi, treptat, distanța dintre ele. Fă-te că aplauzi cu închinătorul, însă nu-ți lăsa palmele să se atingă. Apropie-le la 4-6 cm, apoi depărtează-le la aproape un metru. Apoi apropie-le din nou. Repetă mișcarea până ce simți prana între palme.

Nu-ți fă griji dacă nu simți nimic. Dacă nu ai o senzație de căldură, mâncărime sau gădilătură după ce ai făcut exercițiul o dată, oprește-te câteva clipe, fă câteva cicluri de respirație pranică, concentrează-te din nou asupra palmelor și fă exercițiul încă o dată. Dacă pierzi contactul sau sensibilitatea, fă o pauză, mai fă exerciții de respirație pranică sau încearcă exercițiul 1 de sensibilizare a mâinilor. Nu va trece mult și vei simți energia.

Și dacă nu poți simți încă energia ?

Dacă tot nu reușești să simți energia în timpul efectuării exercițiilor de sensibilizare a mâinilor, liniștește-te. Practică în continuare ; ai s-o simți până la urmă. Păstrează-ți o atitudine pozitivă și mintea deschisă. Îndoielele, temerile și neliniștile îți reduc capacitatea de a simți și de a manipula energia subtilă. Dacă încerci să-ți sensibilizezi mâinile gândindu-te în același timp că „nu merge”, sau „ce ciudat”, vei întâmpina greutăți mai mari. Controlează-ți gândurile, însă nu încerca să te păcălești că simți ceva ce, de fapt, nu are suport real. Energia nu este rodul imaginației ; este cât se poate de reală și o poți simți folosind exercițiile menționate. Așa că nu-ți imagina, nici nu anticipa că simți energie dacă nu e așa. Prin exersare constantă și regulată, oricine își poate dezvolta capacitatea de a simți energia, după cum a aflat și studentul în vindecare pranică Arnon Davidovici : „După vreo șase luni de cursuri de vindecare pranică, treceam totul prin filtrul gândirii sau încercam să-mi dau cu presupusul față de orice simțeam în timpul scanării”, spune el. „Ziua în care am început să simt cu adevărat prana a fost atunci când m-am hotărât să accept primul lucru pe care l-am simțit. N-a fost o senzație foarte precisă, dar era în regulă, pentru că eram la stadiul de învățare. În timp, acuitatea mi-a sporit. Acum, în timp ce scanez, simt presiune sau un flux de energie. Dacă energia este impură, de obicei simt mâncărime, mă gâdil sau, uneori, am o senzație de ceva lipicios sau greu. Dacă energia are o vibrație foarte înaltă, o pot simți gâdilându-mă (dar nu simt mâncărime), sau poate fi fină, ca o cremă delicată.”

Iată un secret de la cursurile noastre : cei care deprind foarte repede scanarea la cursuri folosesc consolidarea pozitivă pentru a-și accelera dezvoltarea. De îndată ce au vreo senzație, își spun că ceea ce simt este prana și că se descurcă grozav. Dau deoparte latura critică a minții lor și folosesc autoîncurajarea pentru a se convinge că simt energie. Oricând detectează o senzație, ei folosesc consolidarea pozitivă pentru a-i ajuta să învețe mai repede scanarea.