

Ted Andrews

# MANUALUL VINDECĂTORULUI

**Ghid de inițiere în terapii energetice**

Traducere de Cezar Petrilă

## Introducere

„Doctore, vindecă-te singur! ”

Oricine poate vindeca. Oricine poate învăța să controleze energii ce accelerează și ușurează procesul de vindecare. Iar acest lucru se poate realiza din punct de vedere fizic, afectiv, mintal și spiritual. Ființa umană este nemaipomenită! Capacitatea ei de a reîntineri și de a se regenera este limitată doar de conștiința noastră. Cantitatea de energie de care fiecare dintre noi dispune pentru a-și manifesta și influența viața - din punct de vedere fizic și spiritual - este limitată doar de capacitatea noastră de a revărsa o mai mare dragoste asupra noastră și a celorlalți.

În mod obișnuit există multe metode de vindecare și îngrijire. Orice persoană are o percepție diferită în privința aprecierii unei metode ca fiind cea mai bună. De fapt, adevărul e că singura metodă care *este* cea mai bună e cea care are efect asupra ta. Fiecare dintre noi este unic. Fiecare dintre noi are un sistem energetic propriu, iar a generaliza și a pune laolaltă, într-o singură categorie, toate simptomele, problemele, împreună cu cauzele și remediile lor, ne-ar produce un mare neajuns.

O parte din responsabilitatea ce ne revine ca ființă individuală și creativă este să descoperim metoda (sau combinația de metode) care ni se potrivește cel mai bine ca indivizi. Însă pentru aceasta e nevoie de timp și studiu - ceea ce, în societatea actuală, mulți nu prea sînt dispuși să facă. Întotdeauna mă surprinde cît de puține lucruri știu oamenii, în general, despre propriile lor corpuri și modul cum funcționează.

În trecut, majoritatea oamenilor au lăsat această responsabilitate a autocunoașterii în seama altora, cum ar fi doctorii. Dar doctorii nu sînt niște zei; în general, ei știu cele mai multe lucruri despre corpul omenesc, însă *nimeni* nu cunoaște mai bine decît *tine* ce se întîmplă cu trupul tău. Din păcate, puțini sînt cei care conștientizează acest lucru sau iau în considerație semnalele intime pe care corpul lor le emite. Ca urmare a costurilor medicale tot mai ridicate etc, în societatea de astăzi am ajuns în situația de a fi nevoiți să ne îngrijim de propriul nostru corp cu mai multă responsabilitate.

În Antichitate, deasupra intrării în templele inițiatice - acele centre superioare de învățare, vindecare și spiritualitate - era scris doar: *Cunoaște-te pe tine însuși!* Cheia oricărei cunoașteri, a oricărui echilibru în toate domeniile vieții tale se află în acest precept. „Cunoaște-te pe tine însuși! ” - o axiomă destul de simplă, dar care multora le pune probleme extraordinare. Majoritatea oamenilor refuză să-și acorde un răgaz pentru a-și cunoaște propria ființă, lăsînd astfel această responsabilitate și aptitudine în seama altora - îi angajează pe alții să știe aceste lucruri în locul lor. Este ca și cum ai pune pe altcineva să mănînce în locul tău, să meargă la baie pentru tine etc. Teoretic pare convenabil, dar de fapt nu se poate așa ceva.

Orice vindecare vine din interior. Corpul are o capacitate extraordinară de a-și recăpăta starea de sănătate. Într-adevăr, din cauza unor aspecte legate de genetică sau de karma, se poate manifesta o mai mare predispoziție sau sensibilitate față de unele probleme de sănătate. Leacurile tradiționale ar putea servi drept catalizator pentru corectarea problemelor respective - însă nu întotdeauna vor rezolva și cauza lor. Medicina modernă este încă nesigură în privința diverselor forme de manifestare a bolilor. De ce pe unii îi afectează, iar pe alții nu? Ce-i face pe unii să fie mai predispuși la boală și la tot felul de dezechilibre?

Cuvinte cum ar fi „virus”, „bacterie”, „constituție slăbită” nu sînt totuși cu adevărat explicații. Sîntem în permanență înconjurați de viruși și bacterii - așa încît de ce uneori ne îmbolnăvim noi și nu alții ?

Această carte nu constituie un manual cu pretenția de a înlocui medicina și vindecarea tradiționale.

Metodele nu sînt - și nici nu ar trebui considerate ca fiind - stabilite prin normative. Sînt pur și simplu terapii încercate și verificate de alții în trecut, folosite fie în locul unor tratamente medicale tradiționale, fie în combinație cu acestea. Toate tratamentele, tradiționale sau nu, sînt eficiente și viabile !

Sînt momente cînd abordarea medicală tradițională (inclusiv chirurgical) este foarte necesară pentru restabilirea echilibrului și a sănătății. Cu toate acestea, a considera calea tradițională singura valabilă (ca metodă de tratament) înseamnă a nega faptul că în univers acționează o forță de vindecare de natură divină. Este ca și cum ai spune că, apropiindu-se de umanitate, o asemenea forță devine neînsemnată și vătămătoare. Ceea ce ar presupune că vindecarea se poate realiza numai prin intermediul unor indivizi și pentru anumiți indivizi.

Oricui este interesat, acest manual ar trebui să-i ofere măcar posibilitatea experimentării capacității de vindecare înnăscute ce sălășluiește în fiecare dintre noi, fără excepție. El va demonstra că oricine dintre noi poate participa activ la procesul de vindecare a propriului corp - prin deschiderea percepțiilor, extinderea cunoașterii și reasumarea responsabilității. Fiecare dintre noi își poate alina durerile și suferințele; fiecare dintre noi poate spori eficiența tratamentelor medicale tradiționale și-și poate restabili echilibrul la toate nivelurile. Ne putem vindeca viața!

Tehnicile prezentate în această carte sînt doar principii orientative. Ele au fost folosite de nenumărate ori de-a lungul istoriei. Sînt abilități învățate. Și nu trebuie să fii „înzestrat” pentru a le putea folosi. Sînt simple, practice și nu necesită studii deosebite. Este un manual pentru a te ajuta pe tine însuși. Nu oferă soluții atotvindecătoare, însă te va învăța cum să controlezi și să vindeci numeroase aspecte ale vieții tale, probabil mai multe decît ți-ai fi putut imagina vreodată.

O vorbă din bătrîni spune că „sănătatea e mai bună decît toate” - din păcate însă, nu o apreciem decît atunci cînd nu o mai avem. Amintește-ți de cîte ori ți-ai promis că vei renunța la un nărav oarecare. De cele mai multe ori, aceste promisiuni se fac în cazuri de boală sau în situații disperate. Însă de îndată ce ne simțim mai bine, uităm de toate promisiunile și continuăm ca și pînă atunci - ignorăm faptul că trupul nostru se răzvrătește, ne „bate la cap” cu o boală pentru a ne atrage atenția.

Este nevoie de efort pentru a restabili o stare de sănătate și echilibru. Este adevărat, corpul are o capacitate naturală de a-și reveni; însă, cu timpul, această capacitate poate scădea, mai ales dacă nu facem nimic pentru a-i veni în ajutor. Corpul omenesc poate doar să acționeze foarte mult asupra sa. Dar dacă nu-l ajutăm, ne-am putea confrunta cu crize de sănătate care să necesite tratamente mai radicale - iar o dată cu trecerea timpului nu vom mai reuși decît să alinăm, nicidecum să vindecăm.

Folosirea unor metode tradiționale de vindecare vibratorie este utilă multor funcții. Ne ajută să înțelegem modul în care acționăm și la alte niveluri, nu numai la cel fizic. Demonstrează clar faptul că putem modifica starea corpului prin utilizarea corespunzătoare a tehnicilor holistice; ne arată că trebuie să ne cunoaștem pe noi înșine, să știm ceea ce trebuie să schimbăm și ceea ce putem controla în ființa noastră. Abordarea modernă a medicinei se află într-un cerc vicios. Expunem o problemă (de fapt un simptom a ceva de amplasare) și tratăm simptomul ; acesta dispare, însă mai tîrziu răbufnește altceva; iar tratăm... și ciclul continuă. Nu există scăpare din acest ciclu atîta vreme cît continuăm să gîndim sănătatea doar în termeni fizici și tratăm boala căutînd pur și simplu o pilulă care să ne aline disconfortul fizic.

Pentru adevărata vindecare nu există remediu „fast food”. Desigur, există soluții pentru a tempera neplăcerea produsă, de pildă, curgerea nasului, însă ele nu vindecă ceea ce constituie cauza acestei pre-dispoziții. Trebuie să înțelegem că această reacție constituie o modalitate prin care corpul elimină toxine din sistemul său - este o parte din procesul natural de curățare a corpului. Astfel încît, luînd o pilulă pentru a stopa curgerea nasului, de fapt stopăm curățarea organismului; iar toxinele se acumulează pînă la o dată ulterioară, cînd vor declanșa o problemă și mai mare.

Este esențial să începem să recunoaștem forțele și cauzele ce se manifestă în spatele stării de boală. Învățarea acestor lucruri și a modului în care forțele respective acționează asupra sănătății noastre fizice, afectînd-o, constituie unul dintre scopurile majore ale utilizării oricărei forme de artă a vindecării. Aceasta

implică mai mult decât o credință spirituală în valoarea unor asemenea tehnici. Ele își au fundamentul în realitatea fizică, acționând potrivit legilor naturale ale universului.

Vindecarea - așa cum este ea abordată în acest manual - include localizarea și îndepărtarea blocajelor energetice, indiferent de planul în care apar, fizic sau de altă natură. Pentru aceasta este nevoie de o sporire a conștiinței și de o mai mare înțelegere a naturii metafizice a corpului omenesc și sistemului său energetic. Formarea unor zone ale corpului în care energia este blocată (îndeosebi pe perioade îndelungate) și excesele de orice fel duc la apariția unor disfuncții. Acest manual vă va prezenta unele căi simple de restabilire a curgerii naturale a energiei prin zonele cu blocaje energetice sau cu o funcționare necorespunzătoare.

Căile și mijloacele de restabilire a stării de sănătate sînt numeroase. Unele dintre ele necesită un studiu mai aprofundat și o instruire specială, însă altele nu sînt atît de pretențioase. Tehnicile incluse în această carte pot fi folosite de oricine - chiar și de cei care nu știu nimic despre metafizică - pentru a-și proba capacitatea de vindecare, fie și pentru a îndepărta o simplă durere de cap. Nu sînt complicate, nu au nimic magic și sînt pe înțelesul oricui.

O dată experimentate aceste tehnici, viața ta nu va mai fi aceeași, iar întreaga lume va dobîndi o mai mare semnificație. Orice gând, vorbă sau faptă capătă o mai mare însemnătate, avînd în vedere faptul că interacțiunea lor cu planul fizic dobîndește un înțeles concret. Vei începe să-ți dai seama că poți controla o mare parte din ceea ce ți se întîmplă în planul sănătate - boală și vei vedea cum ți se oferă diferite opțiuni. Vei deveni conștient de viața și energia care acționează pe toate planurile și la orice dimensiune în interiorul și în jurul tău.

Un lucru pe care trebuie să-l știm cu toții este că în fiecare dintre noi sălășluiește o scînteie divină. Sîntem aici pentru a învăța că e normal ca viața să fie dreaptă. Sîntem aici pentru a învăța cum să o facem dreaptă. Oamenii primesc răspuns la rugăciunile lor, au parte de o vindecare neașteptată - și exclamă: „Mi s-a întîmplat cel mai *extraordinar* lucru! ". De fapt, este firesc ca rugăciunile să primească răspuns, este normal să se întîmple miracole - după cum este firească și vindecarea. Cu adevărat uluitor ar fi să *nu* se întîmple toate astea!

Pe cînd eram copii nu existau limite: orice era posibil. Trebuie să vedem lumea scînteind din nou - ca și cînd ar fi pentru prima oară. Viața noastră încă mai poate cunoaște aventura, bucuria, magicul... Iar autorul speră și dorește ca prin această carte să cunoașteți o nouă viață, plină de sănătate, culoare și lumină - lumină pe care și voi, la rîndul vostru, să o revărsați asupra celorlalți!

## PARTEA ÎNTÎI

### **Sănătatea holistică și esența umană**

„O persoană se va face bine atunci cînd se va fi săturat să fie bolnavă”

Lao Zi, *Dao dejing*

## Capitolul 1

### **Sănătatea holistică**

Sănătatea este echilibrul ideal între toate părțile importante ale ființei noastre - corp, minte și suflet -, în strînsă legătură cu mediul înconjurător și cu tot ceea ce întîlnim în evoluția noastră. Vindecarea înseamnă plenitudine - însă nu doar acea plenitudine care se manifestă și este trăită în viața fizică. Ea cuprinde întreaga noastră esență - fizică, emoțională, mentală și spirituală. Ignorarea oricărui aspect determină o lipsire de sănătate a propriei ființe.

Toate căile de dezvoltare spirituală ne spun să privim în interiorul nostru. La fel trebuie să facem și cînd este vorba de orice problemă legată de sănătate. *Orice formă de vindecare vine dinlăuntru !* Corpul se vindecă singur. Cu toate acestea, vindecarea poate fi inițiată dintr-o sursă exterioară, folosită pentru a pune în mișcare procesul de însănătoșire.

Înainte de manifestarea oricărei forme de vindecare, se impun în prealabil unele condiții:

• **Individul trebuie să-și înțeleagă propriile structuri fundamentale de sănătate - inclusiv elementele de forță și de slăbiciune.**

Trebuie să reușim să ne cunoaștem corpul și modul său de a răspunde influențelor exterioare, principalele lui forțe și slăbiciuni, capacitățile noastre. De cele mai multe ori, simptomele de boală apar în zonele mai slăbite ale organismului, care pot fi rezultatul stresului sau chiar al unor predispoziții genetice.

Această predispoziție nu este același lucru cu „a fi destinat îmbolnăvirilor”. Avem liberul arbitru și chiar dacă s-ar putea ca o zonă a corpului nostru să fie mai firavă din punct de vedere biologic, asta nu înseamnă neapărat că ne vom îmbolnăvi. Dacă sîntem conștienți de asemenea slăbiciuni sau predispoziții, putem lua măsuri pentru a întări zonele respective, protejîndu-ne astfel împotriva eventualelor dezechilibre. În ciuda rolului geneticii în formarea structurilor fundamentale de sănătate, avem totuși o extraordinară capacitate de a produce modificări în aceste structuri. Trebuie să reușim să înțelegem felul în care acționează toate elementele corpului nostru.

• **Individul trebuie să învețe să vadă toate condițiile fizice ca simptome.**

Orice dezechilibru fizic, afecțiune sau boală este pur și simplu un simptom - altceva (fie că e vorba de structura emoțională sau mentală, de stres etc.) a favorizat și declanșat simptomul fizic.

De foarte multe ori ignorăm structurile noastre negative și dezechilibrele, pînă cînd problema capătă amploare. În majoritatea cazurilor, afecțiunea fizică este o „atenționare” energetică din partea corpului fizic. Este felul său de a ne spune că ceva a scăpat de sub control.

• **Individul trebuie să-și asume responsabilitatea și să caute terapii alternative care să influențeze întreaga ființă.**

Trebuie să fim dispuși să ne extindem perspectivele și să aplicăm terapiile alternative necesare pentru restabilirea sănătății și a echilibrului la toate nivelurile. Asemenea metode nu au întotdeauna efect imediat și nici nu sînt ușor de aplicat - dar, folosite corect, de cele mai multe ori sînt eficiente în eliminarea simptomelor și a cauzelor lor.

Întotdeauna există tratamente alternative. Există numeroase metode de vindecare, terapii și remedii. Fiecare dintre noi trebuie să descopere metoda sau combinația de metode care se potrivește cel mai bine propriului sistem energetic, fizic sau de altă natură. Uneori trebuie să împrumutăm din mai multe procedee pentru a pune la punct o sinteză eficientă numai pentru ființa noastră. Factorul important este găsirea celei mai benefice combinații de metode atunci cînd avem nevoie de ea. Pentru descoperirea terapiilor alternative care sînt eficiente în cazul tău trebuie să iei în considerație toate aspectele ființei tale. Structurile tale emoționale, de gîndire, precum și perspectivele tale spirituale sînt la fel de importante pentru sănătatea ta ca și starea fizică a diverselor sisteme, țesuturi și organe ale corpului. Dacă te preocupă să fii sănătos, să-ți recapeți sănătatea sau să dobîndești o mai bună stare de sănătate și vitalitate, trebuie să ai în vedere întreaga ființă - de natură fizică sau subtilă.

• **Individul trebuie să apeleze la bunul său simț în menținerea unei sănătăți echilibrate.**

Mulți dintre cei care se încumetă pe căile spirituale au tendința să ignore aspectul fizic. Există concepția greșită potrivit căreia dacă duci o viață spirituală, aceasta va avea grijă în mod automat și de aspectul fizic. Adevărul este că amîndouă ar trebui să fie în strînsă legătură. Toate vechile scripturi spun despre corp că este un templu. Acest templu are nevoie de îngrijiri. Indiferent cît de spirituale îți sînt gîndurile, dacă nu acorzi atenția cuvenită templului fizic, vor apărea probleme. Adică trebuie avute în vedere cel puțin următoarele aspecte:

- a) o alimentație adecvată;
- b) exerciții fizice adecvate ;
- c) odihnă corespunzătoare;
- d) o respirație corectă.

Poți fi cea mai înzestrată și mai spirituală persoană din lume - dacă nu urmărești toate cele patru aspecte în grija pe care o acorzi corpului, te vei îmbolnăvi.

Conștientizarea metafizică a sănătății

Sîntem ființe multidimensionale - acționăm simultan din plan fizic, emoțional, mental și spiritual.

Pentru a se putea manifesta adevărata sănătate, trebuie să înțelegem felul în care toate aceste dimensiuni interacționează și ne influențează structurile de sănătate.

Metafizic înseamnă dincolo de realitatea fizică și implică o cauzalitate dincolo de aspectul fizic. Ca ființe umane, tindem să ne privim dintr-o perspectivă limitată. Sîntem înveșmîntați în carne. Putem vorbi despre suflet sau spirit, dar sîntem creaturi fizice. Gîndim, simțim, acționăm și reacționăm din punctul de vedere al unei conștiințe fizice, dar sîntem mai mult decît niște simple ființe fizice.

Acele gînduri și senzații, deși nu sînt palpabile fizic, influențează într-adevăr condițiile și perspectivele fizice - ele constituie o dimensiune a esenței noastre care ne influențează foarte mult sănătatea.

Majoritatea afecțiunilor au cauze de natură metafizică; de cele mai multe ori, ele nu-și au originea în trup sau în mediul înconjurător. Toate acele elemente din mediul fizic cărora le atribuim în general diverse afecțiuni (virusi, bacterii etc.) se află în permanență în jurul nostru. Cu toate acestea, aspectele noastre metafizice ne fac să credem că ele ar constitui o problemă. Emoțiile, atitudinile și gîndurile scăpate de sub control ne epuizează energiile fizice naturale și ne scad imunitatea, devenind astfel mai predispuși la o răceală, de pildă, sau la alte probleme de sănătate. Chiar și atunci cînd boala este rezultatul lipsei de mișcare sau al unei alimentații necorespunzătoare, ar trebui analizate cauzele emoționale și mentale ale obișnuințelor înrădăcinate.

În vechiul misticism ebraic (cunoscut și sub denumirea de Cabala) se dădeau nume specifice manifestărilor și acțiunilor lui Dumnezeu în univers și prin intermediul umanității. Acțiunea în inima universului - în inima Copacului Vieții - poartă numele divin de Iehova Aloah ve-Daath, care s-ar putea traduce prin „Dumnezeu se arată în sfera minții”. În inima vieților noastre, a sănătății și prosperității noastre se află mintea. Ceea ce gîndim pune în mișcare energia necesară experiențelor noastre viitoare, mai ales în ceea ce privește sănătatea noastră.

În fiecare dintre noi există un nivel al subconștientului ce răspunde pur și simplu - ca un copil - la orice expresie sau gînd de-al nostru. Acest nivel acționează și pentru menținerea sănătății noastre - preia gîndurile, sentimentele și expresiile noastre și le pune în mișcare, pentru a se putea manifesta. Cînd facem afirmații de genul: „Răcesc de două ori pe iarnă”, acea latură a minții acționează asupra energiei noastre fizice. Și cînd se apropie iarna, sîntem mai predispuși să „agățăm” cele două răceli. Gîndurile, sentimentele și cuvintele noastre devin profeții ce se împlinesc de la sine care adeseori acționează din exterior chiar în corpul fizic.

Acel nivel al subconștientului controlează o mare parte din ceea ce se manifestă în corpul nostru și în ceea ce ne înconjoară. El răspunde întru totul gîndurilor, sentimentelor și expresiilor noastre. Le spui prietenilor tăi că „ai pierdut cinci kilograme” și acel copil lăuntric - acel nivel al subconștientului - de îndată își ciulește urechile. „Pierdut? Pierdut?” - și pe dată începe să caute kilogramele pe care le-ai pierdut, și de cele mai multe ori adaugă și vreo cîteva în plus, ca nu cumva să le pierzi din nou.

Nu-i de mirare că viața noastră nu merge cum trebuie, dacă mereu strigăm și-l criticăm pe acel copil din noi. Nimeni n-ar vrea să fie în preajma cuiva care-l critică în permanență. Vrem să țipăm la acel copil lăuntric sau să-l hrănim și să-l iubim? La aceasta se referă responsabilitatea în sănătate.

Sănătatea noastră este alegerea noastră. Unii ar putea spune că nu pot face nimic în legătură cu felul lor de a simți și gîndi despre ei înșiși, plîngîndu-se că au trăit astfel toată viața. Și este trist - dar și mai trist e dacă alegem să continuăm cu aceleași modele, cînd de fapt le-am putea schimba. Nu putem modifica trecutul, însă viitorul - și în special viitorul sănătății - ne este modelat de gîndurile și sentimentele noastre de azi. Dacă ne schimbăm modul de a ne imagina, ne schimbăm lumea. Pe măsură ce vom lucra cu energii vindecătoare, va deveni tot mai evident faptul că majoritatea dezechilibrelor sînt urmarea manifestării unei lipse a dragostei față de propria noastră ființă. Dacă le căutăm, aceste manifestări sînt ușor de recunoscut: ne mustram și ne aducem critici; ne spunem că sîntem prea grași, prea slabi, prea bătrîni, prea tineri, prea scunzi, prea înalți...; bem băuturi alcoolice sau ne drogăm, refuzăm orice mișcare, mîncăm aiurea; ne mustram pentru orice, ne comparăm cu alții, nu reușim să luăm decizii; repetăm în mod constant greșelile trecutului, presupunem că nu sîntem în stare să facem lucrurile care ne-ar plăcea.

Trebuie să începem să înțelegem că numai noi sîntem răspunzători pentru gîndurile și sentimentele noastre. Și noi singuri vom suferi consecințele lor - bune, rele sau neînsemnate. Dacă vom continua să ne concentrăm asupra aspectului negativ, vom crea un dezechilibru la nivelurile emoțional și mental ale ființei noastre, ceea ce va determina și un dezechilibru în corpul fizic.

În timp ce majoritatea doctorilor tradiționali se ocupă în primul rînd de aspectul fizic, un *vindecător* va avea în vedere toate aspectele energetice ale unei persoane. Un vindecător adevărat va acționa în direcția corectării simptomelor

fizice și a cauzelor lor fundamentale, metafizice. Vindecător este acela care învață să armonizeze forțele vitale, curative- de natură fizică sau psihică -/astfel încât să poată dirija energia tămăduitoare. Și când se aplică această energie, are loc însănătoșirea. Abilitatea de a dirija o asemenea energie vindecătoare se învață și poate fi dezvoltată de către oricine dorește să-și îmbunătățească starea de sănătate. Măsura în care este dirijată energia respectivă determină nivelul de vindecare obținut (vezi tabelul de mai jos).

*Exemple de factori curativi naturali și spirituali*

#### **Factori naturali**

Medicamente  
Diferite tipuri de masaj  
Exerciții de corecție fizică  
Psihoterapii  
Chiropraxie  
Plante medicinale  
Chirurgie  
Acupunctura și presopunctură  
Homeopatie  
Regim alimentar  
Radioterapie  
Reiki  
Terapie pe bază de polaritate  
Re-naștere  
Exerciții (yoga, tai chi etc.)  
Atingere eterică/terapeutică  
Aromoterapie  
Terapie prin culoare și lumină  
Sunet  
Vitamine  
Esențe florale  
Altele

#### **Factori spirituali**

Rugăciune  
Meditație  
Vizualizare creativă Autorealizare  
Îngeri/Călăuze vindecătoare Invocații  
Binecuvântări spirituale Acțiunea visului  
Terapie bazată pe cercetarea vieților anterioare  
Credință  
Afirmatii  
Altele

Inerent acestui aspect este înțelegerea faptului că, pentru obținerea însănătoșirii, individul care primește energiile vindecătoare trebuie să dorească să fie vindecat. Din păcate, multora le place să fie bolnavi; să li se dea atenție; să aibă o scuză pentru că fac sau nu fac unele lucruri în viață; să aibă un țap ispășitor pentru eșecul lor: „Dacă nu aș fi fost atât de bolnav, aș fi realizat foarte multe”.

Pentru mulți, a fi bolnav constituie o cale de a renunța fără a fi nevoiți să recunoască public acest lucru sau să înfrunte eșecurile asumate. Societatea acceptă boala drept scuză. Acesta este motivul pentru care cancerul este considerat o formă acceptabilă de sinucidere: căci o astfel de boală nu are atașat de ea stigmatul suicidului - de fapt, indivizii pot părăsi această lume lăsând impresia unor luptători și a unei atitudini demne în fața morții. Pentru unii însă, nu este altceva decât o eliberare de responsabilitatea vieții. Pe de altă parte, boala se poate manifesta și din alte motive, astfel încât trebuie să avem mare grijă când este vorba să ajungem la niște concluzii. Fiecare caz este unic, iar forma de suferință a unei persoane nu este mai importantă decât a alteia. Ceea ce contează este descoperirea cauzelor care au dus în cele din urmă la dezechilibrul fizic.

Oamenii se aduc ei înșiși în situația de a se îmbolnăvi, creîndu-și probleme din diverse motive:

- Pentru a încerca să facă progrese și să învețe.
- Pentru a stîrni compasiunea lor și a celor din jur.
- Pentru a învăța cîte ceva despre propria lor responsabilitate.
- Pentru a găsi o cale în vederea acelei treceri pe care o numim moarte.
- Pentru a câștiga dragostea și atenția celorlalți.
- Pentru a le da o lecție celorlalți.

- Pentru a stimula o nouă percepție a vieții și proceselor sale.
- Pentru a curăța corpul de toxinele acumulate din surse exterioare -poluanți etc.

Fiecare persoană are motivele ei unice, iar o parte din responsabilitatea vindecătorului constă în a ajuta la descoperirea structurilor care declanșează dezechilibrul fizic.

Corpul fizic are o abilitate naturală de a menține o stare internă constantă, echilibrată între anumite limite sau parametri: este ceea ce se numește homeostazie.

Ne încarnăm în diverse condiții pentru a verifica această homeostazie și a dezvolta o mai mare abilitate în menținerea ei. Din această cauză ne confruntăm cu atâtea încercări, erori și schimbări. Învățînd să curgem lin în ritmurile vieții noastre și să ne menținem în același timp echilibrul, energiile noastre sporesc. Cînd evităm să experimentăm viața și transformările sale - în bine sau în rău - ne creăm o stare de stres care se va interioriza: este cauza primară a oricărei forme de boală.

Orice boală are un aspect pozitiv în acest sens. O indispoziție ne indică o situație de dezechilibru sau cînd viața ne este afectată de un stres, ajutîndu-ne să recunoaștem energiile negative pe care le cultivăm la alte niveluri ale ființei noastre. Cu ajutorul vindecării holistice aflăm care este cauza și lecțiile ei inerente, readucînd corpul în starea de echilibru. Căci nereușind să ajungem la cauză, nu facem altceva decît să alinăm simptomele - iar în astfel de cazuri, energiile instabile ale corpului vor căuta un alt debușeu. Boala se va manifesta din nou, în alt mod sau în alt loc, și de obicei cu mai multă intensitate.

Produsele farmaceutice moderne acționează împotriva simptomelor, acționînd prompt și puternic în direcția înlăturării lor și a semnelor bolii reale din interiorul corpului. Ele produc într-adevăr o alinare superficială, dar de fapt nu sînt decît remedii „fast-food” - căci alină doar temporar neplăcerile bolii, scutindu-l pe individ de efortul de a găsi timpul necesar și de a-și asuma responsabilitatea pentru corectarea cauzei.

Acest lucru poate crea probleme, avînd în vedere faptul că se înlătură astfel semnalele ce ne avertizează asupra interiorizării unor forme de stres. Aspectul este deosebit de evident în felul în care se tratează răcelile în societatea occidentală. Curgerea nasului este neplăcută și supărătoare, însă constituie și o cale prin care corpul elimină toxinele din sistemul său; așa încît, dacă luăm medicamente împotriva curgerii nasului, împiedicăm și curățarea organismului de toxine.

Din cînd în cînd, corpul trece prin ceea ce se numește o *criză de vindecare*. De cele mai multe ori, aceasta se întîmplă atunci cînd un individ acționează în mod conștient pentru refacerea sănătății sale. Am putea începe cu efectuarea regulată de exerciții fizice, cu o alimentație corectă etc., pentru ca după cîteva săptămîni să ne trezim cu o răceală sau cu vreo altă boală asemănătoare. Este începutul crizei de vindecare, un proces de curățare și de întărire a organismului: corpul răspunde eforturilor tale de a-i îmbunătăți starea de sănătate.

Faptul că ne expunem la diverse elemente ale mediului înconjurător și obiceiurile nesănătoase pe care le adoptăm duc la crearea în corpul nostru a diverse toxine, care se sedimentează asemenea noroiului pe fundul unui rîu. Iar pe măsură ce acționăm pentru a ne aduce organismul în starea de sănătate, acest noroi începe să se agite, ajungînd la suprafață, însă astfel îl putem separa, păstrîndu-ne mai vibranți și cu un mai bun echilibru energetic. Din păcate, mulți folosesc acest răspuns al organismului drept scuză pentru a pune capăt eforturilor. De fapt, trebuie să vedem în asta un semnal că sîntem pe calea cea bună, că eforturile ne sînt răsplătite, iar corpul răspunde. Într-adevăr, la început e greu, dar dacă vom insista, organismul nostru se va întări.

Criza de vindecare se manifestă de fiecare dată cînd corpul trebuie curățat - și va alege o perioadă cînd știe că are suficientă vitalitate pentru a putea face față șocului. De cele mai multe ori, crizele de vindecare se manifestă atunci cînd persoana se simte cel mai bine și nu este presată de timp. (Este uimitor cît de mulți oameni se îmbolnăvesc în timpul concediilor.) Iar dacă vom depune în continuare eforturi conștiente de a ne îmbunătăți starea de sănătate, organismul va elimina toxinele și reziduurile din sistem în mod natural - fără declanșarea unei crize de vindecare.

Mai există și ceea ce uneori poartă numele de *criză a bolii*, care se manifestă atunci cînd corpul este plin pînă la refuz de toxine, reziduuri și mucozități. Această criză se poate declanșa pe diferite căi. Probabil că am ignorat toate semnalele de avertizare anterioare - și întotdeauna există semnale de avertizare! Probabil că ne-am chinuit organismul nedormind îndeajuns, cu o alimentație necorespunzătoare, fără suficiente

exerciții fizice etc. Iar când corpul ajunge la saturație, germenii încep să se înmulțească - toxicitatea se intensifică și caută zonele mai slăbite ale organismului.

Boala se manifestă arunci când corpul are un nivel mai scăzut de forță și vitalitate. Criza de boală izbucnește pentru a-ți salva viața. Este o curățare forțată - și încă una foarte puternică, deoarece se manifestă prin afecțiuni ale unor organe, stări canceroase, toxine în sânge sau diverse alte situații traumatice. O astfel de boală poate dura câteva săptămâni, chiar luni - depinde de cât timp ne-am neglijat organismul.

Nu este deloc neobișnuit ca o criză de boală să se declanșeze o dată cu răcirea vremii. Când corpul se răcește, totul se contractă - ceea ce, în esență, forțează eliminarea toxinelor. De obicei, o asemenea criză îl determină pe individ să-și pună întrebări cu privire la viața sa - din această cauză crizele cardiace și manifestările canceroase, de pildă, vor declanșa o schimbare dramatică a stilului de viață.

Vindecătorii din trecut recunoșteau importanța tratării persoanei ca întreg - nu doar a simptomelor; știau că orice detaliu este important. Recunoșteau importanța faptului de a ști cum funcționează corpul, fiind astfel în stare să aplice metode care să-i stimuleze funcțiile naturale. Recunoșteau importanța dezvoltării spirituale a individului în cadrul procesului de vindecare. Manifestarea bolii la orice nivel ne oferă șansa de a învăța și, astfel, de a atinge o stare superioară a conștiinței. Metoda pe care o folosim în vindecarea propriei ființe reflectă abilitatea noastră de a cunoaște noi perspective.

Budiștii zen reflectă acest lucru într-un foarte frumos haiku:

Tai lemne.

Car apă.

Aceasta este magia mea.

Este o recunoaștere a faptului că în realitatea fizică totul e miracol. Este magic, pentru că esența noastră e de natură spirituală și se manifestă prin intermediul corpului fizic. Și dacă putem materializa ceva atât de grandios cum este trupul omenesc, cu siguranță că putem aduce ceva mai multă sănătate, belșug, prosperitate și împlinire în viețile noastre.

O veche axiomă a ocultismului afirmă că „orice energie urmează gândul”. Acolo unde ne îndreptăm gândurile, energia va începe să se manifeste. Deci dacă ne schimbăm imaginația, schimbăm lumea în care trăim. Trebuie să începem să insistăm asupra infinității de posibilități, recompense și binecuvântări care ar putea să ne umple viața decât să ne concentrăm asupra limitărilor noastre. Învățînd acest lucru, descoperim că nu trebuie să depindem de împrejurările vieții sau de corpul nostru. Putem aduce lumină, energie și sănătate în viața noastră și a celor cu care venim în contact. *Iar asta înseamnă să devii vindecător.*

## Capitolul 2

### Semnificația ocultă a corpului

Corpul nostru este mai mult decât o carapace care conține diversele organe și toate celelalte. Are o semnificație mult mai mare decât ne închipuim adeseori. El este străbătut de toate energiile cerului și ale pământului. Perceperea corpului ca fiind ceva mai mult decât un instrument fizic prin care existăm este decisivă pentru întărirea ființei noastre și intensificarea stării noastre de sănătate.

Corpul nostru este un microcosmos. Este un univers de energii specifice care reflectă energiile mai vaste ale macrocosmosului. Când se spune despre ființa umană că este un microcosmos, nu ar trebui să se deducă de aici că am fi doar o parte a universului, ci mai curînd că sîntem un univers în miniatură.



Asta înseamnă că mâinile noastre nu sînt doar niște instrumente de apucat și ținut; că picioarele noastre nu sînt doar pentru sprijin și deplasare; că inima noastră nu are doar rolul de a pompa sîngele... Fiecare parte a trupului nostru are o importanță mult mai mare, mai presus de funcțiile ei fizice.

#### Asociații cerești cu corpul

Planeta	Părți ale corpului și procese dominante
Soarele	inima, spinarea
Luna	stomacul, sinii, digestia
Mercur	mîinile, brațele, sistemul nervos, plexul solar
Venus	gîtlejul, vocea, șalele, venele, rinichii
Marte	capul, organele sexuale, sistemul muscular
Jupiter	șoldurile, coapsele, ficatul
Saturn	sistemul osos, genunchii, dinții
Uranus	gleznele, tibia, sistemul cerebrospinal
Neptun	picioarele
Pluto	organele reproducătoare
<b>Semn</b>	<b>Părți ale corpului</b>
Berbec	capul, fața
Taur	gîtul, gîtlejul
Gemeni	mîinile, plămîinii
Rac	sinii, stomacul
Leu	inima
Fecioară	intestinele
Balanță	rinichii, ovarele
Scorpion	organele sexuale
Săgetător	șoldurile, coapsele
Capricorn	genunchii
Vărsător	gleznele, gambele
Pești	picioarele

Orice aspect al corpului nostru are o semnificație ocultă (ascunsă). Acestea sînt puncte prin care energiile universului curg și se manifestă. Sînt puncte în care propriile noastre atitudini și energii mentale, emoționale și spirituale au un rol dinamic.

Sîntem supuși influenței tuturor energiilor care ne înconjoară -inclusiv a celor specifice elementelor pe care le ingerăm sub o formă sau alta (mîncare, aer, băutură etc), precum și a energiilor exterioare nouă la care sîntem expuși (oameni, mediu, atitudini, sunete etc).

Corpul nostru este un rezonator și un instrument de control al energiei. El are capacitatea de a intra în rezonanță cu aproape orice formă de energie - pozitivă sau negativă. În condiții normale, corpul are o abilitate naturală de a se debarasa de influențele negative înainte ca problemele să capete amploare.

De asemenea, corpul controlează energiile la care sîntem expuși, ofci hului ne un lmbiick lizic prin intermediul simptomelor. Dacă ne itllnin rtnh acțiunea unor influențe și energii pozitive, devenim mai puternici și mai plini de vitalitate. Dacă ne afectează prea mult influențele negative, pierdem energie, apar dureri sau stări de boală, ori se manifestă unele afecțiuni într-o formă fizică. Organismul ne informează asupra unei zone cu probleme a corpului nostru, chiar și a vieții noastre. Zona în care se manifestă problema oferă soluții pentru rezolvarea cauzei declanșatoare.

începe prin analizarea și învățarea modului de funcționare a diferitelor părți și sisteme ale corpului. Învăță care sînt funcțiilor lor fizice, apoi examinează orice semnificație ocultă care le-ar putea fi atribuită, întreabă-te : „Ce ar putea simboliza sau ce ar putea însemna aceasta ? ”. De pildă, dacă avem cîrcei la mînă, ne dăm seama că acest lucru presupune contractia nerelaxată a unui mușchi. Și atunci, referitor la mînă, există ceva sau cineva pe care încercăm să-l apucăm sau să-l ținem prea strîns? Simțim nevoia să ne relaxăm fixarea asupra unei idei, persoane sau a unui scop ? Oricare ar fi cauza, ea nu este benefică pentru noi, căci altfel nu ar trebui să suferim simptomul negativ al crampelor.

Cînd încercăm să determinăm cauza unei probleme sau a unei afecțiuni și ce am putea învăța de aici, trebuie să avem în vedere trei aspecte:

- Trebuie să analizăm simptomul fizic ce se manifestă și semnificația lui ascunsă.
- Trebuie să ne uităm la organul sau la acea parte din corp în care se manifestă simptomul. Aceasta include examinarea funcționării normale, precum și a dereglării sale.
- De asemenea, trebuie să analizăm și sistemul de care aparține respectivul organ sau acea parte de corp, precum și semnificația sa ascunsă.

Cu cît știm mai multe despre cele trei aspecte, cu atît va fi mai ușor să eliminăm simptomul fizic și cauza corespunzătoare, astfel încît să nu ne mai creeze probleme. Vom fi în stare să ne vindecăm și să ne lămurim în același timp. Nu uitați că putem învăța cîte ceva din orice afecțiune.

### Semnificația ocultă a unor simptome specifice

Simptomele pe care le încercăm în afecțiunea noastră ne pot spune multe despre stările emoționale, mentale și spirituale care au determinat manifestarea dezechilibrului. Cele ce urmează nu constituie un diagnostic : sînt descrieri ale unor simptome obișnuite, specifice unor diverse dezechilibre de sănătate. Iar semnificațiile ascunse ce le sînt asociate reprezintă doar o parte, deoarece am urmărit pur și simplu să vă ofer un punct de plecare pentru analiza acelor elemente din viața voastră care duc la apariția diverselor afecțiuni. Ele ar trebui să vă ajute la înțelegerea propriei condiții, care este unică.

Nu uitați că majoritatea simptomelor au cauze fizice exterioare. De pildă, cîrceii pot fi urmarea unei lipse de calciu din alimentație. Putem rezolva problema printr-un aport nutrițional adecvat - dar dacă nu ajungem la ceea ce a dus la ignorarea calciului, este foarte probabil ca ea să revină ceva mai tîrziu. Într-adevăr, simptomul fizic trebuie abordat din punct de vedere fizic, dar există și o cauză metafizică ce a contribuit la manifestarea problemei. Trebuie să căutăm și să descoperim ce condiții emoționale, mentale sau spirituale au condus la declanșarea afecțiunii fizice. Căci altminteri nu realizăm decît o abordare superficială a problemei de sănătate, în locul unei tratări holistice, preventive.

#### *Răceala și febra*

Răcelile sînt senzații de frig, însoțite de obicei de tremurături. Adeseori, în rastimpuri, se manifestă cu stări febrile. Febra este o creștere anormală sau excesivă a temperaturii corpului, de cele mai multe ori asociată cu o accelerare a pulsului. Aceste doua simptome reflectă efortul corpului de a-si regasi starea de sanatate.

În simptomele de raceala și febră se manifestă două principii fundamentale ale fizicii. Dacă vrem sa transformam materia în spirit, trebuie să-i mărim energia sau temperatura. Dacă vrem să transformăm spiritul în materie, trebuie să-l condensăm - ca și cum l-am trage în jos prin răcire. De pildă, pentru a preschimba gheața în abur, folosim căldura; pentru a transforma aburul în gheață, aplicăm un proces de răcire.

Febra reflectă preschimbarea materiei în spirit. Creșterea temperaturii și accelerarea pulsului au rolul de a înfierbînta și arde toxinele acumulate în trupul fizic. Această prefacere a toxinelor prin intermediul febrei este o formă de eliminare. În același timp, ea permite corpurilor noastre subtile să se extindă în afara trupului fizic pentru a atrage mai multă energie, intensificînd astfel procesul de vindecare. (Detalii despre corpurile subtile, în capitolele următoare.)

O răceală reflectă transformarea spiritului în materie sau o mai mare concordanță între spirit și materie. Tremuratul care de multe ori însoțește răceala constituie o modalitate de restabilire a concordanței dintre corpurile subtile și corpul fizic.

Dacă manifestăm simptome mai puternice de febră, înseamnă că pierdem contactul cu latura spirituală. Ar putea reflecta o aglomerare toxică cu materii fizice, precum și nevoia unei stimulări a activității corpului fizic, pentru a-i accelera pulsul. Ai fost mai sedentar în ultima vreme ? Activitatea ta a cam lăsat de dorit ? Ai neglijat cumva aspecte ale ființei tale, altele decât cele de natură fizică ? Lucrurile se agită în jur, iar tu nu acționezi în nici un fel ? Dorințele tale capătă amploare și nu ți le exprimi ? Ai cumva o supărare pe care ți-o reprimi și acum este nevoie să se elibereze din ființa ta înainte de a se declanșa o problemă de sănătate ?

Faptul că răcim poate avea și el diverse semnificații. Răceala determină o contracție, o micșorare. Ai cumva tendința de a te închide în tine? Vrei să te izolezi de ceva ? Ai fost mai împrăștiat și mai aerian în ultima vreme, astfel încât simți nevoia să te aduni și să revii cu picioarele pe pământ? Ai fost implicat în atât de multe activități încât nu ți-a mai rămas timp pentru tine? Sînt lucruri și activități care te împart în numeroase direcții și te dezorganizează? Încerci să schimbi ceva în viața ta ? Ai atât de multe de făcut încât nu mai faci față ? Te-ai simțit în nesiguranță și singur într-un domeniu al vieții tale ?

### *Congestia*

Congestia este o stare în care o parte a corpului a ajuns la saturație (acumulare excesivă de sînge, mucus etc. în vasele unui organ sau ale unei părți de organ) ori este înfierbîntată peste măsură. Sinusurile și plămîinii sînt zonele cele mai predispuse la congestii, dar și constipația este o formă de congestie.

În funcție de locul unde apare congestia, putem afla multe despre suprasolicitările noastre. Dacă apare la cap, ce ne spune acest lucru despre procesele gîndirii noastre ? Lăsăm iritarea să pună stăpînire pe ființa noastră ? Sîntem îngrijorați, suspicioși și ne temem să ne umplem capul, să-l congestionăm ?

La fel de multe lucruri putem afla și dacă apare la plămîni, declanșînd unele probleme de respirație. Sînt emoții pe care ni le reprimăm? Congestia pulmonară poate reflecta un strigăt înăbușit sau lăuntric ce simte nevoia să iasă la suprafață. Refuzăm să acceptăm mai multe lucruri și persoane în viața noastră sau sînt alții care se opun? Nu ne dăm seama că avem dreptul la mai mult spațiu și stăm în continuare înghesuiți ? Există vreo depresie sau vreo tristețe care vă umple inima și nu o puteți exprima ? Și aceasta poate produce congestie. Ne este teamă să acceptăm viața (respirația), determinînd astfel congestionarea plămînilor pentru a evita acest lucru ? Avem un sentiment de sufocare sau că ne-am reprimat ceva în vreun fel ?

Și constipația este o formă de congestie. Adeseori, ea reflectă un refuz de a elimina idei, emoții și forme vechi, ce nu ne mai sînt benefice. Indivizii care se agață de trecut și refuză schimbarea se confruntă de multe ori cu diferite grade de constipație.

### *Crampele*

Crampele sînt contracții musculare bruște și involuntare. Există multe condiții fizice care pot produce colici - lipsa de calciu din organism, forțarea unui mușchi fără o încălzire prealabilă, lipsa de hrană sau de oxigen...

Există însă și condiții metafizice care ne pot aduce în această situație. Producerea unor crampe înseamnă contracția puternică a mușchiului - deci o reducere, o reținere. Ea este de multe ori un răspuns la teamă sau la refuzul de a te relaxa; reflectă tensiune, reținere.

În funcție de locul unde apar spasmele, putem afla multe despre starea noastră. Dacă se produc la mîini, acest lucru ar putea însemna că te crampezi prea puternic de ceva sau că nu vrei să te manifesti liber. Prin intermediul crampelor, corpul tău îți spune că ai nevoie de relaxare. Dacă apar la picioare, ar putea însemna că te deplasezi și muncești prea mult. Nu este ceva neobișnuit să vezi indivizi dependenți de muncă și „supermame” că au crampe la mîini și la picioare.

Durerile menstruale nu sînt tocmai ușor de depistat. Pentru multe femei, intensitatea lor diferă de la o lună la alta. O analizare a activităților, emoțiilor și experiențelor generale de viață pe parcursul mai multor luni vă va ajuta să determinați zonele problematice. Aceste dureri ar putea reflecta aspecte concentrate în jurul propriei feminități, și în acest sens ar trebui interpretate.

### *Extenuarea*

Extenuarea ne spune pur și simplu că sîntem obosiți, dar nu numai la nivel fizic. Ar putea reflecta o atitudine „sătul de viață” care a început să afecteze nivelurile energetice de natură fizică. Ce anume te obosește în viața ta - slujba, partenerul, stresul constant din partea familiei etc. ? Atunci cînd desfășori

diverse activități fără pasiune, oboseala începe să-și facă simțită prezența. Nu-ți rezervi timp și pentru alte preocupări plăcute, distractive în viața ta ? Ai uitat că esența omului are nevoie de timp pentru distracție ? Uneori, oboseala își va spune cuvântul, încurajându-ne astfel să găsim modalități de recreere.

### *Infecția*

Infecțiile ne semnalează prezența în corpul nostru a unor otrăvuri sau toxine. Ele pot reflecta sau scoate în evidență negativitate, mînie și temeri ce încep să ne afecteze viața fizică, determinîndu-ne o mai mare predispoziție la infecție sau la răspîndirea ei. Există gînduri ce-ți otrăvesc viața, temeri și griji de care nu mai poți scăpa ? Trăiești într-un mediu lipsit de armonie, negativ, care te afectează ? Te expui influenței unor persoane, situații sau medii negative ? Încurajezi unele deprinderi rele care ar putea duce la acumulări de toxine ?

A infecta înseamnă „a afecta sau contamina (o persoană, un organ, o rană etc.) cu germeni vătămători” și „a contamina cu o substanță ce afectează în mod nefavorabil calitatea, caracterul sau condiția”<sup>1</sup>. Această definiție ar trebui să ne spună cum să abordăm analizarea oricărei infecții ce și-a făcut simțită prezența în ființa noastră. Ce sau cine v-a afectat de curînd, în mod nefavorabil, calitatea, caracterul și condiția vieții ?

### *Inflamația*

Inflamația se manifestă în corpul omenesc prin „roșeață, tumefacție, durere, sensibilitate, temperatură și o dereglare generală a funcției unei zone a corpului, de obicei ca reacție la un agent vătămător”<sup>2</sup>. Această definiție oferă multe indicii privind semnificația ascunsă a oricărei inflamații ce-și face simțită prezența. Influenței cărui tip de agent vătămător - persoană, condiție, atitudine, negativitate etc. - ai fost expus în ultima vreme ? Ți-ai reprimat supărări și necazuri pricinuite de diverși indivizi sau situații ? Ai cumva vreo nemulțumire sau frustrare pe care nu ai reușit să ți-o exteriorizezi ? Ce te tulbură și te împiedică să ai o viață tihnită și calmă ? Ești supărat și te simți frustrat din cauza vieții tale sau a unor condiții specifice ? Ești excesiv de autocritic sau te expui unor critici exagerate? Ești nemulțumit de tine dintr-un motiv sau altul ? Refuzi să-ți schimbi vechiul stil de viață (mai ales dacă inflamația se repectă) ?

### *Iritația*

În multe feluri, iritațiile sînt inflamații de un nivel mai scăzut. Au cam aceleași simptome, însă primele s-ar putea manifesta și prin fierbințeală și mîncărime. Problemele ce se pun în cazul inflamațiilor sînt valabile și la iritații.

Ai vreo supărare care te frămîntă și-ți tulbură viața ? Ai vreo dorință ascunsă, neîmplinită (o pasiune ce nu-ți dă pace) și nu faci nimic în acest sens ? Pur și simplu arzi de nerăbdare să faci ceva anume, dar nu dai curs acestui impuls ? Ce te nemulțumește în viața ta ? Care dintre problemele rămase nerezolvate încă te mai frămîntă și nu-ți dă pace ? Cine sau ce te-a iritat cel mai mult ? Ți este cumva teamă că nevoile și dorințele tale nu se vor realiza ? Te nemulțumește starea actuală a vieții tale?

### *Greața*

Greața este un deranjament al stomacului ce poate fi însoțit de impulsul involuntar de a vomita. Există multe semnificații ascunse în această afecțiune, iar analizarea propriei noastre vieți atunci cînd manifestăm acest simptom poate dezvălui aspecte lăuntrice surprinzătoare.

Ce ne dezgustă foarte mult în viață? Influența căror atitudini pe care nu vrem să le mai înghițim am fost nevoiți să o suportăm? Ce încercăm să înlăturăm sau să eliminăm (în cazul vomitării) ? Există o teamă sau o respingere? Există o respingere față de un lucru sau o persoană ? Nu ne simțim în siguranță ? Înghițim cu greu ceva anume ?

### *Durerea*

Durerea se manifestă sub diverse forme și aparențe înșelătoare, astfel încît uneori cu greu putem depista acele zone care au intensificat și au dus la manifestarea durerii pe care o resimțim. În general, ea poate reflecta sentimente, cum ar fi acela de vinovăție, neiertarea unor vechi ofense, atitudini excesiv de critice (din partea altora) sau autocritice, dorințe, rezistența în fața unor noi mișcări și schimbări, precum și senzația unei lipse de libertate.

Localizarea durerii poate oferi multe informații. Este o durere de cap? Atunci probabil are legătură cu ceea ce gîndim despre propria noastră persoană. Dacă este o durere de inimă, atunci poate că ea reflectă sentimentele - sau lipsa lor - față de propria noastră persoană, și chiar o lipsă de manifestare a dragostei. Nu ar

fi ceva neobișnuit ca cineva care spune despre alții că sînt o adevărată pacoste<sup>1</sup> să se trezească dintr-o dată cu o durere sau înțepenire a gîtului.

Durerea poate fi cronică sau acută. Adeseori, durerea cronică revine și persistă. De multe ori, durerea și stările cronice resimțite pot reflecta un refuz al schimbării, o teamă veche sau un tip de comportament desuet. O durere acută - care este puternică și adeseori tăioasă și intensă - reflectă o severă atenționare din partea corpului. Ambele tipuri de dureri pot reflecta sensibilitate față de atitudinile critice și sentimentul că ești copleșit de detalii.

Examinează-ți durerea. Este constantă ? Pulsatilă ? Periodică ? Acută ? Toate aceste elemente îți pot oferi indicii cu privire la aspectele ce se află în spatele simptomului fizic. Rîvnești la ceva anume ? Tînjești după dragoste ? Nu ești mulțumit de tine sau nu simți acceptarea celorlalți ? Te autopedepsești sau te simți vinovat ? Ești excesiv de autocritic - nu ești destul de înțelegător cu tine însuși ? Îți impui inutil constrîngeri ție și acțiunilor tale ? De fapt, ce sau cine îți face viața un chin în acest moment? Dacă este o durere cronică, atunci ce sau cine îți face în permanență viața un chin ?

### *Tumefierea*

Tumefierea indică adeseori prezența în viața ta a unei atitudini reținute sau a unui proces stînjenit în desfășurarea lui. Cei care au vederi învechite constată adesea că au probleme repetate de acest gen. În funcție de zona afectată a corpului, putem afla multe lucruri despre propria noastră persoană. De exemplu, tumefierea genunchilor (de pildă, clin cauza relcii Uici de apă) poate oglindi un refuz de a merge mai departe (apa nu circulă) sau de a-i lăsa pe alții să meargă mai departe. Tumefierea poate reflecta și o fixare în șabloane și idei învechite, dar și aspecte ce vă îngrădesc respectul de sine. Sîntem excesiv de mîndri din cauza unui lucru anume? Nu profităm de diverse ocazii pentru a crește și a ne dezvolta din punct de vedere spiritual (caz în care extinderea și creșterea rămîn închise în interior) ? Exagerăm lucrurile peste măsură ? Ne implicăm prea mult emoțional și nu apelăm deloc la bunul-simț și la gîndirea practică? Intervenim în viețile altora sau în domenii în care nu ar trebui să ne amestecăm ?

Acestea sînt doar unele dintre simptome și o parte dintre semnificațiile lor. Examinarea propriilor tale tulburări va scoate la iveală și alte aspecte specifice. Dar să nu devii superstițios în acest proces de analiză. De pildă, dacă un copil fericit și sănătos se taie la picior în timp ce se joacă, după care face o ușoară infecție, asta nu înseamnă că el a contribuit în mod conștient la apariția problemei respective. Oricînd se pot produce accidente și nu toate aspectele corporale pot fi controlate (însă mare parte dintre ele pot fi stăpînite). Cu cît vom conștientiza mai mult acest lucru, cu atît vom fi mai sănătoși. Trebuie să încercăm să învățăm cît mai multe despre propria noastră ființă și despre felul în care corpul nostru fizic răspunde la influențele mediului înconjurător de fiecare dată cînd se manifestă o afecțiune.

## **Unele semnificații oculte ale corpului**

<sup>37</sup> Nu numai simptomele reflectă acțiunea unor forțe și energii ce se manifestă în viața noastră, deoarece acele părți și organe ale corpului care experimentează simptomul pot oferi chiar mai multe informații în acest sens. Adeseori, corpul a fost văzut ca un microcosmos, ca simbol unic pentru exprimarea anumitor forțe în viața noastră. Fiecare parte sau organ al corpului poate reflecta locul în care aceste energii s-au manifestat într-un mod dezechilibrat. Analizează părțile corpului. Familiarizează-te cu funcțiile lor și cu sistemele din care face parte. În acest fel, poți obține informații utile cu privire la cît de echilibrat este modul în care folosim tendințele noastre naturale.

Următoarele descrieri nu sînt atocuprinzătoare - ele sînt doar orientative, scopul lor fiind acela de a te ajuta pur și simplu în inițierea propriului proces de autoexaminare, prin care să începi să-ți asumi din nou responsabilitatea sănătății și vieții proprii.

### ***Gleznele***

Glezna este încheietura ce face legătura între picior și laba piciorului, un punct în care se poate realiza o mișcare spre înainte și/sau în sus. Gleznele constituie simbolul sprijinului în acțiunile tale. Sînt puternice sau slabe ? Ce-ți spun ele despre acțiunile - sau lipsa lor - în viața ta ? Unghiul pe care gleznele îl formează între laba piciorului și tibie este semnificativ: reflectă acțiunea în două dimensiuni sau pe două planuri. Ele sînt simboluri ce ne amintesc să ne deplasăm înainte pe plan fizic în timp ce căutăm dimensiunea spirituală. Acționăm oare pe ambele niveluri ? Încercăm să ducem o existență izolată ? Rămînem cu picioarele pe pămînt în timp ce acționăm în direcția evoluției noastre spirituale ? Ignorăm latura spirituală și ne lăsăm prea mult cufundați în realitatea materială? În viață, preferăm sau respingem deplasarea într-o anumită direcție ?

### ***Anusul***

Este deschiderea pentru excreție, acel punct al corpului prin care eliminăm reziduurile și tot ceea ce nu mai este de folos organismului. Anusul este simbolul eliberării și relaxării. O durere în această zonă poate reflecta o nevoie de a te elibera de ceva sau de cineva, dorință care te frământă.

Ne agățăm de lucruri ce nu ne mai sînt de nici un folos ? încercăm să ne cramponăm de trecut? Lăsăm viața să treacă pe lângă noi, asistînd pasiv, fără să participăm din plin în desfășurarea ei ? Ne simțim supra-solicitați sau ne este teamă să lăsăm lucrurile în voia lor? Respingem ceea ce ne oferă viața? Ne simțim respinși de unele persoane sau clemente din viața noastră?

### ***Brațele***

Acest membru superior al corpului este un simbol al abilității noastre de a accepta și rezista experiențelor de viață, un simbol al activității, acțiunii și mișcării. Brațele puternice reflectă o bună abilitate de a controla activitățile, precum și capacitatea de a atinge noi culmi.

Dacă avem probleme cu brațele, să fie oare pentru că ne-am extins prea mult căutările ? Sau poate că nu le extindem atunci cînd ar trebui ? Îi blamăm pe alții pentru nereușitele noastre ? încercăm să ne asumăm o responsabilitate ce ne depășește puterile? Renunțăm la obligațiile noastre ? Avem sentimentul că totul nu mai are nici un rost și că nimic nu ne mai poate ajuta ? Ne simțim ca și cum n-am mai avea puterea să depășim anumite situații ?

### ***Vezica biliară***

Este un săculeț în care se adună bila secretată de ficat, pentru a fi folosită în procesul de digerare a grăsimilor. Problemele ce apar în această zonă pot indica faptul că încercăm să mistuim lucrurile prea repede sau că nu procesăm ceea ce ni se întîmplă - nu ne învățăm lecțiile. Problemele de genul calculilor biliari ar putea reflecta tendința de a ne crampona prea mult de gânduri și experiențe neplăcute, în loc să le depășim. Ne agățăm de trecut, lăsîndu-l să ne umple viața, în loc să mergem înainte, întîmpinînd viitorul cu bucurie și speranță.

### ***Vezica urinară***

Este o pungă din mușchi neted ce are un rol esențial în eliminarea urinei din organism. De obicei, anxietatea și mînia contribuie la amplificarea și manifestarea problemelor din această zonă. Ești foarte supărat pe cineva? Este cineva foarte supărat pe tine? De multe ori, temerile sînt la originea unei vezici slabe - adesea, acele temeri din copilărie care nu au fost niciodată rezolvate în totalitate. Teamă de a renunța la trecut sau la diverse aspecte ce nu mai sînt de folos (chiar dacă este vorba de ceva familiar, deci care prezintă siguranță) poate determina apariția unor probleme legate de vezica urinară. O atitudine de tipul „mai bine un rău pe care îl știi decît unul pe care nu-l cunoști" poate duce la eliminarea problemelor, mai cu seamă a celor care afectează acest organ.

### ***Sîngele***

Sîngele este fluidul vital al oricărei ființe umane. Are o mare importanță, dar și o deosebită semnificație ascunsă. Reprezintă curgerea energiei vitale; conține esența vieții și structura - trecută și prezentă - a individului, ceea ce constituie, în parte, motivul pentru care a fost folosit adeseori la riturile mistice din vechime. Sîngele semnifică vitalitatea și bucuria vieții.

Cazurile de hipertensiune sau hipotensiune au de asemenea o însemnătate ascunsă. O tensiune mare reflectă adeseori probleme emoționale de durată și nerezolvate sau agitație. Trecutul încă își mai face simțită prezența, fiind menținut în continuare la foc mic. Sînt indivizi cu tensiune mare ce se agață de șabloane și emoții învechite, perimate, refuzînd să meargă mai departe. Tensiunea scăzută poate reflecta frică și/sau apatie față de curgerea vieții. O atitudine de tipul „ce rost mai are ? " este ceva obișnuit - la fel și infecțiile în sînge și anemia.

Ar trebui analizate și infecțiile în sînge. Ce gânduri negre ne apasă, infectîndu-ne vitalitatea ? Ne risipim forțele vitale esențiale într-un mod nesănătos (obiceiuri rele, dăunătoare) ? Anemia înseamnă o scădere a numărului de celule roșii din sînge. În astfel de cazuri, ne limităm oare activitățile vitale ? Ne este teamă să ne relaxăm și să ne bucurăm de viață ?

### ***Oasele***

Oasele constituie sistemul de susținere al organismului - sînt fundamentul și structura. Ele au simbolizat semințele vieții și chiar învierea. Dacă apar probleme în privința oaselor, înseamnă că ceva nu este în regulă într-un domeniu legat de fundamentul și structura vieții noastre. Probabil că ar trebui să

reconstruim, să reechilibrăm sau să restructurăm din temelii. Ar putea indica și unele probleme de autoritate.

Coloana vertebrală este adeseori pusă în legătură cu marele Arbore al Vieții. Este suportul principal al corpului. Nu primim sprijinul de care avem nevoie din partea celorlalți ? Nu oferim sprijinul pe care alții îl așteaptă din partea noastră ? Ce fel de susținere ne lipsește și de care avem nevoie - financiară, emoțională, sexuală etc. ? Ne simțim ca și cum ceilalți „ne stau mereu pe cap” ? Încercăm să ducem mai mult decît ne ține spatele? Nu avem curaj să ne susținem convingerile, dovedind că „ne lipsește coloana vertebrală” ?

#### *Creierul*

Creierul este unitatea centrală a sistemului nervos. Este centrul gîndirii, memoriei, analizei, intuiției etc. Astfel, în funcție de ce zonă a creierului este afectată, putem obține indicații cu privire la natura problemelor corespunzătoare. Numeroase credințe străvechi considerau creierul și craniul ca fiind deschideri prin care spiritul iese (la moarte) și intră (la naștere) în corp. Problemele fizice pot reflecta dereglări ale procesului nostru de gîndire. Ne cramponăm de convingeri care pentru noi nu mai sînt benefice ? Avem intenții dușmănoase ? Avem dorințe denaturate ?

#### *Sinii*

Sînt organe ale corpului care în cazul femeii secretă lapte - simbolizează alimentarea, nutriția, instinctul matern și sexualitatea. Dacă avem probleme în această zonă a corpului, trebuie să ne punem întrebări cu privire la ce ne-a făcut mai susceptibili față de problemele respective. Am alimentat rîni mai vechi ? Jelim sau uităm să jelim (să ne amintim de tradiția bătutului cu pumnii în piept din timpul doliului)? Avem sentimentul că cei pe care-i iubim nu ne acordă suficientă atenție ? Ne este teamă să creștem și să ne maturizăm (proces ce se reflectă în dezvoltarea sînilor) ? Avem o atitudine excesiv de protectoare, sufocantă față de cei din jur ? Ne împiedicăm propria ființă să se dezvolte în mod optim ?

#### *urechile*

Urechile sînt organele cu ajutorul cărora auzim, fiind în același timp și centri de menținere a echilibrului. În cazul apariției unor probleme specifice, trebuie să ne întrebăm ce nu vrem să auzim. Ce am vrea să uzim, dar nu auzim ? Este prea multă agitație și nu reușim să înțelegem ce se întîmplă ? Nu dăm atenție vocii lăuntrice atunci cînd ar trebui ?

Permitem celor din jur ca prin vorbele și acțiunile lor să ne afecteze sau să ne distrugă echilibrul ? Mai degrabă dăm ascultare vorbelor celorlalți decît propriului nostru glas lăuntric? Încercăm să ne izolăm sau ne simțim izolați de ceilalți ? Ne încăpățînăm și refuzăm să acceptăm o altă părere decît a noastră - sau ne aflăm mereu în preajma unor astfel de oameni ?

#### *Ochii*

Sînt organele specifice văzului, fiind deci simboluri ale viziunii și clarviziunii. Ochii sînt ferestrele sufletului. Dacă vederea ne este încetoșată, ce anume refuzăm să vedem? În legătură cu ce aspect avem o imagine deformată ? Dacă vederea ni se întunecă (cum ar fi în cazul cataractei), ce anume din viața noastră am vrea să ascundem? Nu vedem nici o rază de soare în prezentul sau viitorul nostru ?

Dacă suferim de prezbitism, ne uităm mai greu la acele lucruri care sînt mai aproape de noi ? Ne concentrăm prea mult asupra viitorului, a acelor aspecte mai puțin clare? Ca în multe cazuri, o dată cu vîrsta, cristalinul devine mai rigid, provocînd prezbitismul. Pe măsură ce îmbătrînim, devenim oare mai rigizi, mai puțin flexibili în acțiunile noastre ?

În caz de miopie, vedem clar lucrurile din apropiere, dar nu și pe cele mai depărtate. Ne concentrăm oare prea mult asupra propriei! noastre persoane? Refuzăm să vedem ansamblul? Ne este teamă să! privim înainte, spre viitor ?

#### *Labele picioarelor*

Ele constituie sprijinul organismului nostru. Cu ajutorul lor putem sta în picioare sau ne putem deplasa cu ușurință. Ele se află la nivelul pămîntesc al corpului, la baza ființei noastre. Astfel, labele picioarelor simbolizează stabilitatea și trăinicia. Ne ajută să ne deplasăm la verticală. Dacă avem probleme în aceste zone, ar trebui să vedem ce anume se schimbă în viața noastră, în jurul nostru. Cumva ni se clatină fundamentul ? Refuzăm să ne deplasăm atunci cînd ni se oferă posibilitatea ? Ne ducem în zone în care nu ar trebui să mergem ? Înțelegerea elementară a propriei noastre ființe și a vieții noastre dă semne de

slăbiciune ? Nu sîntem atît de verticali pe cît ar trebui să fim ? Sînt în jurul nostru oameni care pășesc peste noi, călcîndu-ne pe picioare ? Ar trebui să luăm o atitudine mai fermă în viață ?

#### *Mîriile și degetele*

Sînt instrumentele noastre de atingere, mîngîiere și mînuire a experiențelor de viață. Le folosim pentru a da și a lua, a atrage și a respinge, a apuca și a împinge. Ele pot fi înălțate în semn de fericire sau de mînie. În simbolismul tradițional, poziția mîinii era semnificativă, iar fiecare deget în parte avea însemnătatea lui. Dacă apar probleme, să fie oare din cauză că refuzăm să atingem sau să fim atinși de alții ? Ne cramponăm prea mult de ceva sau cineva ? Ne eliberăm atunci cînd nu ar trebui ? Ne simțim persecutați într-un fel sau altul ? Permitted altora să se ocupe de noi și de problemele noastre, cînd de fapt de aceste lucruri ar trebui să ne ocupăm noi înșine ? Ne amestecăm în problemele altora și nu ar trebui ?

#### *Inima*

Inima este organul principal al sistemului circulator, sediul vieții și al sufletului. Este centrul vindecării și al iubirii, centrul solar al corpului. Inima este un simbol vechi al sentimentelor și emoțiilor. Ea conține și lucrează cu sîngele nostru dătător de viață.

Adeseori, problemele de inimă reflectă unele nereguli legate de felul în care controlăm, trăim și/sau ne exprimăm dragostea și emoțiile. Ne înverșunăm împotriva cuiva sau unui lucru ? Ne limităm dragostea sau simțim că este limitată de alții ? Restrîngem manifestarea bucuriei în viața noastră ? Permitted ca emoțiile și dragostea să fie ținta unor critici din partea altora ? Criticăm felul de a iubi al altora, deschis sau lăuntric ? Avem senzația că întotdeauna trebuie să dăm și să manifestăm dragoste, chiar și față de cei care nu prețuiesc acest lucru ? Credem cumva că întotdeauna trebuie să ne agităm, să luptăm și să ne sacrificăm pentru alții ? Este viața noastră sub semnul conceptului nesănătos al „martiriului” ?

#### *Șoldurile și fesele*

Sînt simboluri ale echilibrului, sexualității și puterii. În special șoldurile sînt importante pentru echilibrul corpului, mai cu seamă la deplasarea spre înainte. Problemele la nivelul șoldurilor ar putea reflecta unele neplăceri legate de evoluția în viață. Ne simțim dezechilibrați sau nesiguri în privința viitoarelor noastre acțiuni ? Permitted fricii să ne împiedice mersul înainte ?

Șoldurile și fesele sînt simboluri intense ale puterii și sexualității. Dacă sînt tari, acest lucru ar putea indica un simț ferm și echilibrat al propriei puteri și sexualități. În schimb, șoldurile și fesele grase și lăsate ar putea reflecta nesiguranță în ceea ce privește puterea și sexualitatea. Ezităm să mergem înainte ? Nu progresăm pe măsura posibilităților noastre ? Ne risipim puterea și energiile în eforturi zadarnice ?

#### *Intestinele*

Intestinele sînt componente ale sistemului digestiv al organismului, constituind partea inferioară a tubului digestiv. Intestinul subțire are rolul de a digera și absorbi elementele nutritive, iar intestinul gros - de a absorbi apa și de a elimina reziduurile rezultate în urma digestiei.

Adeseori, problemele tractului intestinal reflectă nereguli legate de absorbirea și eliminarea unor elemente și experiențe ale vieții noastre. Nu învățăm ceea ce trebuie să învățăm ? Oare lecțiile se repetă, așa cum mîncarea revine în caz de indigestie ? Ne agățăm de orice și refuzăm să acceptăm unele situații ? Ne cramponăm de trecut și încercăm să ne găsim hrana acolo unde nu mai există ? Nu eliminăm ceea ce pentru noi nu mai este benefic ? Nu avem răbdare să asimilăm noi experiențe ? Nu ne acceptăm așa cum sîntem, astfel încît nu vedem ceea ce ne oferă viața ? Trebuie să ni se spună că există un timp și un spațiu pentru tot ceea ce vrem să facem ?

#### *Rinichii*

Rinichii sînt organe glandulare ce excretează urina, servind drept filtre pentru plasma din sînge, în vederea separării reziduurilor de substanțele necesare organismului. Problemele de rinichi reflectă adeseori o lipsă de discernămint -s- ar putea să dăm dovadă de o lipsă de judecată. Oare nu ne dăm seama de ceea ce este benefic sau nu în viața noastră ? Nu recunoaștem binele în viață ? Nu ne dăm seama că în orice situație există ceva bun și aspecte din care am putea învăța ? Sîntem excesiv de autocritici, dar și foarte critici față de alții ? Sîntem copleșiți de dezamăgiri și eșecuri, și nu reușim să le folosim pentru a progresa ? Abordăm orice aspect vîzînd doar latura pozitivă a lucrurilor ?

#### *Genunchii și coatele*

^ Toate încheieturile, cum ar fi genunchii și coatele, oferă posibilitatea unei ușurințe a mișcării și folosirii membrilor. Ne ajută să ne deplasăm și să ne schimbăm direcțiile de mișcare și în timpul diverselor activități. I Genunchii și coatele sînt simboluri ale flexibilității și abilității noastre. Ideea de a ne mișca și deplasa.

f Dacă avem probleme cu încheieturile, ar trebui să ne întrebăm dacă |nu cumva sîntem prea încăpățînați și inflexibili ? Ezităm cumva să 'încercăm noi lucruri sau noi abordări ? Șovăim oare să pășim spre noi orizonturi ? Există direcții spre care ne îndreptăm cu prea mare greutate sau care ne dezechilibrează ? Refuzăm oare să ne dăm



bătuți - sau avem în jurul nostru persoane care nu vor să renunțe -, indiferent dacă este bine sau rău? Sîntem neiertători cu propria noastră persoană sau cu ceilalți din cauza unor acțiuni pe care le-am întreprins în trecut? Refuzăm să înțelegem sau să depunem eforturi pentru a ținti spre noi culmi și noi obiective ?

#### *Picioarele*

Picioarele ne permit să ne deplasăm în toate direcțiile. Ele simbolizează stîlpul balanței, al echilibrului care trebuie păstrat în toate deplasările noastre prin viață. Ele reprezintă capacitatea noastră de a evolua și de a ne ridica mai sus. Dacă sîntem cu picioarele pe pămînt, ne putem uneori permite să fim cu capul în nori. Sîntem precum copacii. Cînd avem probleme cu picioarele, ar trebui să ne punem întrebări și să vedem ce se întîmplă în viața noastră. Ne simțim oare dezechilibrați în anumite aspecte ale vieții noastre ? Ne opunem mișcării ? Opunem rezistență schimbării ? Îi împiedicăm pe alții să înainteze? Le permitem altora să ne pună piedici ? Ne este frică de viitor și de aceea rămînem înfiți în prezent sau chiar în trecut ? Sîntem ipocriți, spunînd un lucru, dar făcînd altul ? Ne simțim nesiguri în spațiul și timpul în care ne aflăm ?

#### *Ficatul*

Ficatul este un organ glandular din corp care secretă bilă, ce conține săruri biliare. Acestea acționează ca un fel de detergent, descompunînd și curățînd (detoxifiînd) sîngele, astfel încît rinichii să-l poată filtra, selectînd ceea ce trebuie să fie eliminat și reabsorbit sub formă de nutrienți. Ficatul mai are și o funcție legată de sistemul imunitar al corpului.

Problemele legate de ficat reflectă adesea emoții negative puternice pe care individul respectiv nu le-a soluționat. (De aici sensul expresiei „îmi mîncă ficatul".) Supărarea adîncă și tendința cronică de a căuta nod în papură - în ceea ce privește propria persoană sau legat de alții -pot contribui la slăbirea funcționării ficatului. Încercăm oare să ne mințim pe noi înșine cu privire la ceva negativ din viața noastră? Refuzăm să „curățăm" un anumit aspect al vieții noastre? Sîntem expuși în mod constant plîngerilor și criticilor ? Avem sentimentul că „nu facem nimic așa cum trebuie" ? Refuzăm să dăm la o parte trecutul și să mergem mai departe ? Trăim în autocompătimire și ură ? Nu facem tot ce putem pentru a ne ajuta singuri ? Refuzăm să luăm inițiativa (la urma urmei, ficatul afectează puternic întregul metabolism) ?

#### *Plămîni*

Plămîni sînt organele respiratorii ale corpului. Ei permit schimbul de gaze - intern și extern. Inspirarea oxigenului și expirarea dioxidului de carbon reprezintă funcția externă. Cea internă este absorbția oxigenului la nivelul celulelor.

Respirația a avut o mare semnificație în toate societățile, la un nivel mistic. Ea constituie asimilarea puterii și a vieții. Inspirația și expirația simbolizează procesul de involuție și cel de evoluție - integrarea vieții și a spiritului.

Problemele legate de respirație pot reflecta o incapacitate la un anumit nivel de a asimila și exprima viața și energia. Avem oare senzația că sîntem sufocați sau sugrumați într-un anumit aspect? Îi „sufocăm" sau „sugrumăm" pe alții ? Simțim că nu avem dreptul sau nu ni se permite să participăm într-un anumit domeniu al vieții ? Există cineva care ne face să ne simțim astfel ? Sînt momente cînd ne reprimăm plînsul (adesea reflectat în astmă și în imposibilitatea de a respira)? Ne simțim prinși în capcană ? Există vreo inflamație în zone care ne sînt importante ca aerul, de exemplu, familia, casa etc. ? Nu ne trăim viața la maxim, așa cum am putea face ? Nu ne simțim prețuiți și bine veniți în mediul nostru de viață ?

#### *Gura și dinții*

Gura este un simbol puternic. Este punctul în care începe digestia ce are loc în corp. De asemenea, este și centrul vorbirii, oferindu-ne capacitatea de a ne exprima și de a comunica. Și dinții ajută la sfărîmarea mîncării în etapele inițiale ale digestiei și facilitează claritatea în vorbire. Problemele legate de gură și de vorbire ar trebui să provoace tot felul de întrebări și de posibilități. Oare nu asimilăm ceea ce este hrănitiv ? Ne hrănim cu gunoaie și încercăm să trăim cu atît ? Petrecem prea mult timp „rumegînd" lucrurile, și nu luînd decizii sau făcînd ceva ? Îngăduim ca ceea ce ne spun alții să ne „roadă" (ceea ce, adesea, ne provoacă dureri de dinți) ? Ne macină gîndul la ceea ce nu am spus ? Trebuie să avem mai multă grijă ce spunem și cui ? Permitted ca vorbele altora (sau opiniile lor) să ni le influențeze pe ale noastre ? Refuzăm să ne exprimăm în mod creator ? Ne frămîntăm prea mult din cauza unor lucruri pe care ar trebui să le lăsăm să treacă?

#### *Gîtul și umerii*

Gâtul este punctul de legătură dintre cap și trunchi, dintre partea superioară și cea inferioară a corpului. Împreună cu umerii, acesta formează o punte între cele două zone. Punților și podurilor - în orice formă - le-au fost atașate importante semnificații și simboluri. Ele ne permit să traversăm și să ne deschidem către alte tărâmuri. Putem să trecem aceste punți înainte și înapoi. Datorită acestui lucru, gâtul și umerii reflectă adesea flexibilitatea gândurilor și percepțiilor.

Dacă avem probleme cu gâtul și umerii, trebuie să ne punem anumite întrebări. Sîntem oare prea inflexibili în gândire? Sîntem prea rigizi? Ne este teamă să vedem ce este lîngă noi sau în urma noastră ? Ne luăm pe umeri prea multe responsabilități ? Ne asumăm sarcini care nu ne aparțin? Refuzăm să acceptăm punctul de vedere al altora? Ne lăsăm afectați de faptul că ceilalți trec cu vederea părerile noastre ?

#### *Nasul*

Nasul este acea parte a corpului care ajută la curățarea și încălzirea aerului pe care îl respirăm, astfel încît să poată fi absorbit mai ușor de corp prin plămîni. De asemenea, este organul datorită căruia avem simțul mirosului. Este un simbol pentru recunoașterea noastră și a celorlalți, precum și a eforturilor tuturor, într-un mod corespunzător și dintr-o perspectivă corectă. Poate simboliza stabilirea unor limite.

La rîndul său, nasul semnifică foarte multe lucruri - intuiție, discer-nămînt și un ascuțit simț de selecție. Dacă avem probleme, ar trebui să ne punem cîteva întrebări. Ne simțim oare nerecunoscuți ? Nu le acordăm altora din viața noastră recunoașterea pe care o merită ? Ne bîgăm nasul în treburile altora cînd n-ar trebui ? Le îngăduim altora să facă la fel în ce ne privește ? Nu ne dăm seama de eforturile și energia pe care ar trebui să le depunem în activitățile noastre cotidiene ?

#### **Pancreasul**

Pancreasul este o glandă care secretă sucuri digestive și hormonul insulinei, ce reglează metabolismul glucozei în organism. Acesta contribuie la descompunerea și conversia hranei în carbohidrați, grăsimi sau proteine.

Pancreasul simbolizează nu numai capacitatea de a discerne „dulceața” vieții noastre, ci și de a separa toate elementele și de a găsi modalități de asimilare a lor. Este simbolul transformării tuturor experiențelor în învățare. Dacă avem probleme cu pancreasul, ar trebui să ne analizăm. Oare nu avem timp să ne bucurăm de lucrurile mai „dulci” din viața noastră ? Refuzăm să vedem că poate ieși ceva bun din orice situație ? Sîntem frustrați în ce privește viața noastră, incapabili de a-i percepe aspectele „dulci” și profitabile? Sîntem furioși pe noi înșine sau ne simțim respinși de viață ? Nu ne place de propria noastră persoană sau simțim că s-ar putea să nu merităm puțină „dulceață” ? Încă nu ne-am dat seama că atît amarul, cît și dulcele au fiecare cîte o anumită funcție în viața noastră ? Se rezumă totul doar la muncă, nu și la distracție ?

#### *Organele sexuale*

Organele sexuale sînt centrul forței noastre vitale creative de bază -șarpele de foc kundalini. Aceasta este energia primară a vieții, creativității, nașterii, vindecării etc. Ea poate fi asemănată energiei primare care stă ascunsă în ADN.

În lumea occidentală s-a pierdut mult din misticismul acestor organe. Impulsul sexual este forța noastră vitală creatoare. Orice facem, în orice domeniu al vieții, își are sursa în această energie primară. Organele masculine simbolizează adesea forța ce acționează, iar cele feminine, forța care receptează.

Problemele legate de aceste organe ar trebui să ne determine să ne analizăm nu doar atitudinile vizavi de sexualitate, ci și felul în care ne exprimăm sau nu creativitatea înnăscută. Accepți și ești de acord cu tot ceea ce simți ? Accepți și îți place să fii femeie/bărbat ? Ești furios pe partenerul/soțul tău ? Nu manifesti nici un fel de creativitate în viața ta ? Îți sufoci creativitatea ? Ai gânduri contradictorii privind nevoile și dorințele tale sexuale? Le îngădui altora (inclusiv societății) să-ți determine comportamentul sexual? Ai un suport intim în viață sau acesta lipsește ? Ai dificultăți privind intimitatea ?

#### *Sinusurile*

Sinusurile sînt cavitățile pline cu aer din cap. Acestea încălzesc și umezesc aerul pe care îl respirăm, avînd, de asemenea, și funcția de cutii de rezonanță pentru voce.

Dacă avem dificultăți cu sinusurile, înseamnă oare că le permitem altora să ne irite ? Problemele din viața noastră se agravează și creează dizarmonie? Ne deranjează faptul că oamenii de lîngă noi nu ne ascultă? Cuvintele noastre provoacă fricțiuni și iritare? Vorbele celorlalți (mai ales ale celor mai apropiați nouă) ne

irită ? Viața noastră se umple de persoane care ori nu ne aud, ori nu ne ajută să simplificăm lucrurile ? Primim reproșuri din partea celorlalți ? Dar noi îi criticăm pe alții ? Sîntem excesiv de exigenți vizavi de noi înșine ?

#### *Pielea*

Pielea este învelișul exterior al corpului. Ea reprezintă cel mai extins organ de simț. Protejează și, în același timp, este un adevărat sistem senzorial. Pielea simbolizează senzitivitatea și prețuirea de sine, precum și nașterea și renașterea, căci celulele pielii se regenerează continuu.

Problemele legate de piele ar trebui să ne determine să ne facem o autoanaliză cît se poate de serioasă. Sîntem oare excesiv de sensibili față de diferitele situații din viața noastră ? Sînt ceilalți insensibili față de noi ? Am pierdut „contactul” ? Nu ne place cine sîntem în prezent? Simțim că nu sîntem sau că nu putem fi iubiți ? Ne este teamă că cineva ne va face să suferim? Încercăm să ne înăbușim simțurile în fața influențelor externe ? Ne asumăm responsabilitatea pentru cine, ce și unde sîntem ? Individualitatea noastră este amenințată ? Trebuie să ne protejăm mai mult ? Ne simțim închiși și presați ?

#### *Stomacul*

Stomacul este principalul organ care are funcția de a stoca, dilua și digera mîncarea. Este rezervorul nostru. El simbolizează gîndurile, ideile și inspirația pe care putem învăța să le digerăm și să le asimilăm. Este recipientul din care ne putem alimenta pentru a experimenta noul și a deschide calea către noi lumi. Problemele cu stomacul reflectă adesea dificultăți exterioare legate de „digerarea” experiențelor de viață. Ne este oare frică să înțelegem sau să trăim noul ? Ne ținem cu dinții de ceea ce nu mai este folositor sau hrănitor pentru noi? Ne „roade” teama că nu sîntem destul de buni? Ne vine greu să înțelegem că sîntem destul de buni așa cum sîntem ? Nu sîntem de acord cu noi înșine ? Ne este greu să asimilăm idei, concepte și perspective noi și să le punem în practică în viața noastră ?

#### *Gîtul*

Gîtul este acea parte a corpului care este compusă din esofag, faringe, laringe, trahee și amigdale. Este canalul prin care înghițim, respirăm și vorbim.

În general, gîtul simbolizează ceea ce putem înghiți și exprima. Este legat de creativitate. Orice probleme legate de această parte a corpului pot reflecta o furie neexprimată, creativitate înăbușită și încăpăținare (refuzul de a ne schimba sau măcar de a fi puțin mai flexibili). Astfel de probleme ar mai putea semnala prezența obiceiului de a aduce mereu critici, de a vorbi cu răutate și/sau furie. Ar putea reflecta o atitudine de genul: „Cînd îmi vine și mie rîndul?”.

Afecțiunile gîtului ar trebui examinate în funcție de zona specifică în care apar. De exemplu, laringele este cutia de rezonanță a vocii, însă ajută și la înghițire. Dacă problema este localizată la nivelul laringelui, acest lucru înseamnă oare că ne vine greu să „înghițim” ceea ce ni se spune ? Ne înghițim vorbele atunci cînd ar trebui să luăm cuvîntul ? Nu ne exprimăm așa cum ar trebui ? Ne este frică să ne spunem părerea ? Vorbesc alții în numele tău? Nu te simți liber să vorbești despre dorințele tale etc. ?

### **Cîteva semnificații ascunse ale principalelor sisteme din organism**

După ce am analizat simptomele bolilor și partea (părțile) corpului cea (cele) mai afectată(te) de ele, ar trebui să trecem în revistă întregul sistem căruia îi aparține acest corp. Deși un simptom ar putea să se manifeste mai pregnant în jurul unui anumit organ sau într-o anumită zonă a corpului, de obicei sîntem afectați la nivel sistemic.

Analizează funcția sistemului și caută-i semnificația ascunsă. Acest lucru ar putea să te facă să înțelegi mai bine cauza de bază a problemei, fiind deosebit de important mai ales în cazul în care descoperim că, atunci cînd boala se manifestă, asta se întîmplă cel mai adesea prin intermediul unui anumit sistem. De exemplu, unele persoane ar putea descoperi că, atunci cînd boala se declanșează, ea afectează de obicei sistemul respirator. Pentru alții, ar putea fi vorba despre sistemul digestiv. Identificarea acestor exemple este esențială pentru adevărata medicină holistică. Șablonul problemei sistemice este de obicei acela față de care avem o predispoziție mai accentuată. Prin urmare, s-ar putea să trebuiască să avem mai multă grijă în ce privește prevenirea bolilor legate de sistemul respectiv.

în continuare sînt prezentate cîteva dintre principalele sisteme din corp, împreună cu cîteva reguli ce te vor ajuta să începi să le înțelegi semnificația ascunsă și influența pe care o au asupra vieții și sănătății noastre.

#### *Sistemul osos*

Acest sistem este format din oase și din cartilagiile mai mici. El ajută la convertirea energiei chimice în energie mecanică. Oasele constituie cadrul acestui sistem și au funcția de a face corpul să se miște. Ele sînt un suport pentru țesuturile moi, protejează organele vitale, participă la formarea sîngelui și constituie un rezervor de minerale.

Afecțiunile acestui sistem ar trebui să ne facă să ne întrebăm ce anume protejăm sau nu. În cazul în care avem oase rupte, ce organe protejează oasele respective? Și care este semnificația aceluia organ? Care sînt sentimentele noastre adevărate față de existența sau lipsa susținerii în viața noastră? Ce nu este în regulă cu structura vieții noastre ?

#### *Sistemul muscular*

Mișcarea este un lucru esențial pentru toate ființele. La oameni, mușchii permit deplasarea corpului în spațiu, precum și transportarea substanțelor hrănitoare prin organism. Avem mușchi cardiaci, mușchi striati și involuntari. În care dintre aceștia este localizată afecțiunea? Răspunsul la această întrebare ne va spune multe.

Ce fel de probleme musculare avem ? În cazul luxațiilor, încheietura a fost deplasată prea mult. Încercăm oare să facem mai mult decît sîntem în stare ? Ne întindem mai mult decît ne e plapuma ? Cît despre febra musculară, aceasta reprezintă, pur și simplu, o suprasolicitare a mușchilor. În ce domeniu al vieții sîntem suprasolicitați ? De ce trebuie ca organismul nostru să manifeste o problemă pentru a ne face să o luăm mai ușor și să ne găsim timp și pentru noi ? Ține minte că trebuie luate în considerație atît simptomele, cît și organul și întregul sistem.

#### *Sistemul digestiv*

Acest sistem convertește mîncarea și băutura în substanțe nutritive și energie care să poată fi folosite de către corp, în cadrul diverselor sale funcții. Cele mai importante organe care formează sistemul digestiv sînt esofagul, stomacul, intestinele, ficatul, pancreasul, vezica biliară etc. El are o dublă funcție de bază: ingerare și absorbție.

Orice problemă care apare în vreuna dintre zonele sistemului digestiv ar trebui să ne determine să ne analizăm obiceiurile de ingerare și absorbție. Ce anume înghițim, deși nu ar trebui? Sau ce ar trebui să ingerăm, dar nu o facem? Oare nu preluăm ideile noi cu care luăm contact? Nu folosim ceea ce ne stă la dispoziție în viață? Sîntem risipitori ?

#### *Sistemul circulator*

Acest sistem cuprinde trei aspecte majore: fluidul prin care circulă substanțele nutritive (sîngele), o pompă ce pune în mișcare fluidele (inima) și vasele care conțin fluidul (arterele, capilarele, venele).

Problemele care apar într-o zonă sau alta a sistemului circulator provin dintr-o lipsă de vitalitate într-un anumit domeniu al vieții noastre. Deficiențele circulatorii sînt legate aproape întotdeauna de emoțiile cărora li se permite să circule sau să curgă prea ușor (fără control) sau dimpotrivă. În acest din urmă caz, ele se acumulează în interior, cauzînd adesea apariția unei tensiuni arteriale ridicate. Ne izolăm oare în trecut și ne este teamă să mergem mai departe ? Lăsăm nerezolvate problemele emoționale mai vechi ? Avem o atitudine de autodefetism ?

#### *Sistemul respirator*

Sistemul respirator are funcția de a capta oxigenul și de a elimina dioxidul de carbon. Prin intermediul său au loc toate schimburile de gaze din organism. Principalele organe care fac parte din sistemul respirator sînt plămîinii, laringele, traheea, bronhiile etc.

Respirația este esențială pentru a trăi. Problemele care apar în această zonă a organismului au adesea în centru chestiuni legate de dreptul la viață. Simțim oare că nu avem dreptul să trăim viața pe care o trăim ? Avem un sentiment de vină vizavi de modul în care ne trăim viața ? Nu ni se permite să avem o viață mai bună ? Ne suprimăm expresiile și emoțiile vieții ? Există un echilibru în schimburile care au loc în cadrul vieții noastre? Primim la fel de mult cît dăm sau acest proces este unidirecțional ?

3

*Aparatul reproducător*

\*

Acest sistem nu are legătură numai cu reproducerea omului, ci este important și în procesul de înlocuire a celulelor moarte din corp. Este sistemul nostru cel mai creativ. Organele masculine sînt penisul, testiculele, scrotul etc. Cele feminine includ ovarele, uterul, clitorisul, vaginul, glandele mamare etc.

Afecțiunile sistemului reproducător reflectă probleme legate de capacitatea noastră de a fi creativi și productivi în viață. Oare nu privim productivitatea așa cum ar trebui ? Găsim timp pentru a ne implica în activități creative și distractive, care ne-ar putea întineri și regenera ? Avem probleme cu propria noastră sexualitate și cu exprimarea acesteia ? Nu sîntem în stare să o exprimăm în totalitate ? Sîntem fericiți că sîntem bărbați/femei ?

#### *Sistemul excretor*

Acest sistem are funcția de filtrare și excreție. Principalele sale organe sînt rinichii, vezica urinară, intestinale etc. Problemele ce apar în această zonă sînt legate de orice lucru pe care ne vine greu să-l eliminăm din viața noastră.

Oare ne este frică să lăsăm în urmă trecutul ? Ținem supărarea în noi ? Nu sîntem în stare să hotărîm ce este bun pentru noi și ce nu ? Ne este teamă să renunțăm la ceva ? Există teama că s-ar putea ca ceilalți să nu mai aibă nevoie de noi ? Ne este frică de ce ne-ar putea aduce viitorul, așa că ne agățăm de idei, atitudini și tradiții perimate?

#### *Sistemul nervos*

Acesta este sistemul care are funcția de comunicare și control. El lucrează pentru integrarea activității tuturor organelor - stochează informații și îi asigură fiecăruia dintre noi două calități: (1) excitabilitatea - care este capacitatea de a răspunde schimbărilor din mediile intern și extern - și (2) conductibilitatea - ce ne permite să transmitem mesaje de-a lungul fibrelor nervoase. El este format din creier, măduva spinării și sistemul nervos periferic.

Problemele legate de sistemul nervos pot avea la bază diferite cauze, încercăm oare să integrăm prea multe activități în viața noastră ? Nu avem destule activități care să ne țină ocupați? Sîntem excesiv de sensibili la criticile venite din partea noastră sau a altora? Nu ne comunicăm nevoile în mod clar? Nu sîntem deschiși față de noile posibilități din viața noastră ?

#### *Sistemul endocrin*

Acesta este unul dintre cele mai importante pentru întregul sistem energetic al corpului. El îndeplinește funcțiile glandulare ale corpului. Sistemul endocrin și cel nervos lucrează în strînsă legătură pentru a integra, corela și controla toate procesele care au loc în organism. Aceste glande secretă hormoni direct în sînge pentru a excita sau inhiba funcțiile diferitelor organe și țesuturi. Hormonii glandulari sînt catalizatori biochimici.

Orice problemă a sistemului endocrin ar trebui să ne facă să ne gîndim cum reacționăm față de diferite situații din viața noastră. Avem oare o reacție exagerată față de oameni și situații ? Sîntem inhibați în a reacționa față de oameni și situații ? Avem reacții nepotrivite față de viață ? Ar trebui să ne analizăm cu grijă răspunsurile.

O mare parte din sistemul endocrin și din efectele sale asupra organismului încă nu sînt înțelese. Este un sistem complex care, deși este tratat separat, are o strînsă legătură cu toate celelalte sisteme. Multe dintre glande sînt analizate prin asociere cu alte sisteme ale corpului. De exemplu, despre gonade, ovare și glandele mamare se vorbește adesea prin referire la sistemul reproducător, deși ele fac parte și din sistemul endocrin. Aceasta subliniază funcționarea holistică a tuturor sistemelor și organelor din corp.

Efectele glandelor endocrine asupra corpului sînt extinse. Nici un organ nu poate scăpa de influența lor, căci aceste glande ajută toate celulele în funcțiile lor specifice, fiecare cu viteza și capacitățile sale proprii. De asemenea, ele au o legătură strînsă și cu chakrele, influențînd astfel energiile corpurilor noastre subtile. (Vezi discuția despre sistemele chakrelor din capitolul 3.)

Există multe glande în corp. Cele mai importante sînt glanda pituitară, tiroida, glandele suprarenale, timusul, glanda pineală, ovarele și testiculele. Mai există și alte glande care secretă hormoni - glandele mamare, pancreasul, paratiroida, hipotalamusul. Fiecare funcționează în strînsă legătură cu celelalte, deși au și activități individuale. Studiarea mai aprofundată a funcționării lor va facilita o clarificare în ceea ce privește factorii care agravează anumite afecțiuni glandulare. În continuare vom oferi un punct de plecare în acest sens.

Glanda pituitară este „comandantul”. Ea afectează activitatea celor mai multe dintre celelalte glande importante, precum și întregul sistem imunitar. Afecțiunile glandei pituitare reflectă adesea probleme legate de modul în care ne conducem viața. Există oare alte persoane care au un rol prea mare în viața noastră ? Nu sîntem de ajuns de activi atunci cînd trebuie să alegem și să decidem ce este cel mai bine pentru noi ? Există alte persoane care iau mereu decizii pentru noi sau hotărîm noi în locul altora ? Glanda pituitară reflectă dificultăți legate de control și de un anumit echilibru în acest sens.

Tiroida este o glandă care funcționează ca un termostat pentru corp. Ea ne reglează metabolismul. Este afectată de și poate reflecta probleme legate de exprimarea corectă. Această glandă este conectată cu chakra gîtului, iar hiperactivitatea tiroidei indică adesea un dezechilibru. Un metabolism leneș poate însemna că noi înșine sîntem leneși în a ne exprima în mod creativ. Oare nu ne exprimăm așa cum ar trebui și nu facem ceea ce trebuie și vrem să facem ? Nu ne afirmăm puterea sau o facem într-un mod neadecvat ?

Suprarenalele sînt glandele noastre de autoprezervare și de auto-protecție. Ele ajută la descompunerea hranei proteice în organism, dar, de asemenea, stimulează metabolismul în momente de urgență. Acestea sînt glandele de urgență. Suprasolicitarea lor poate reflecta anxietăți și griji de durată. Oare refuzăm să rezolvăm anumite probleme importante din viața noastră sau a celor apropiați ? Există alte persoane care nu reacționează la necazurile noastre ?

Timusul are o legătură strînsă cu sistemul imunitar al organismului. Dacă avem dificultăți privind îmbolnăviri repetate etc., ar trebui să ne punem cîteva întrebări importante. Avem oare senzația că ne simțim mai bine și deci mai imuni la efectele propriilor noastre activități? Nu recunoaștem că acțiunile noastre, la orice nivel, au anumite repercusiuni ? Ne implicăm în lucruri și situații care nu ne privesc ? Îi molipsim pe alții cu gîndurile și acțiunile noastre? Îngăduim ca ideile și faptele altora să ne afecteze și să ne molipsească și pe noi? Ne-am pierdut capacitatea de a vedea aspectele plăcute și profitabile ale vieții ? Glanda pineală este strîns legată de sistemul nervos, deși nu s-au găsit celule nervoase în ea. Astfel, ea simbolizează adesea deschiderea către cunoașteri care se situează dincolo de percepțiile fizice. De

asemenea, este în relație și cu funcțiile sexuale ale creșterii - fizică și spirituală. Ne folosim oare așa cum trebuie energiile noastre mentale și fizice (sexuale) ? Nu vedem ceea ce se află chiar în fața noastră ? Nu ne prețuim în egală măsură toate energiile noastre, atît cea sexuală, cît și metafizică, acceptînd toate laturile noastre ca fiind spirituale? Nu sîntem înțelegători cu ceilalți sau există unele persoane care nu manifestă înțelegere față de noi ?

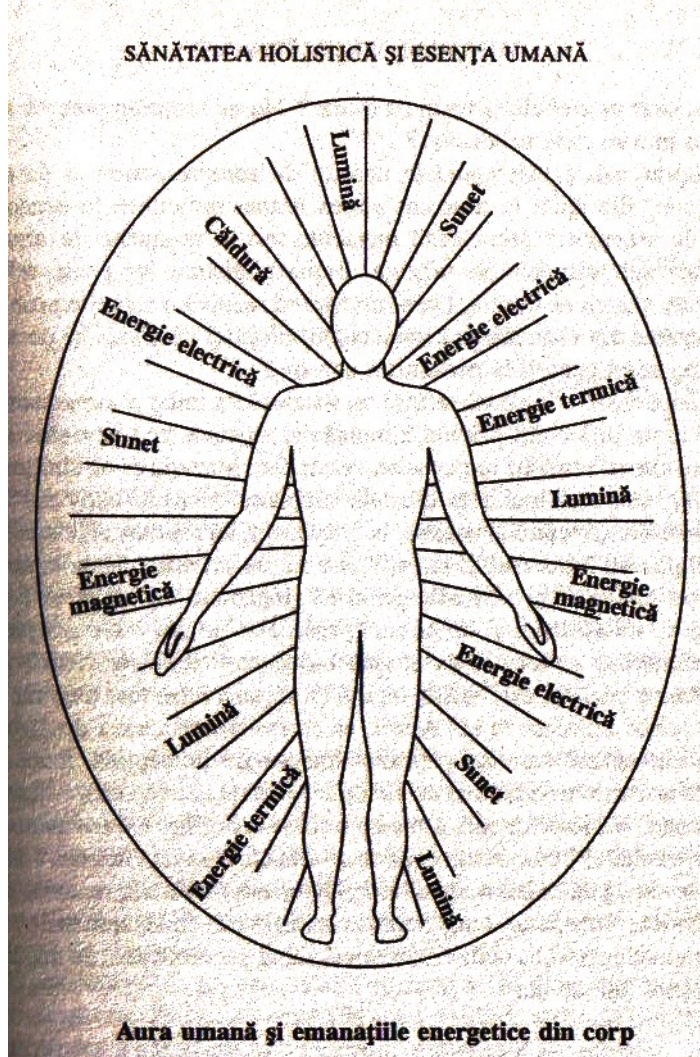
### Capitolul 3

## Remediile vibratorii și sistemul energetic uman

### Aura umană și emanațiile energetice din corp

Există o varietate de cîmpuri energetice care înconjoară și emană din corpul fizic.

Acestea includ următoarele (dar nu numai): lumină, căldură, energie electrică, termică, sunet, energie magnetică și



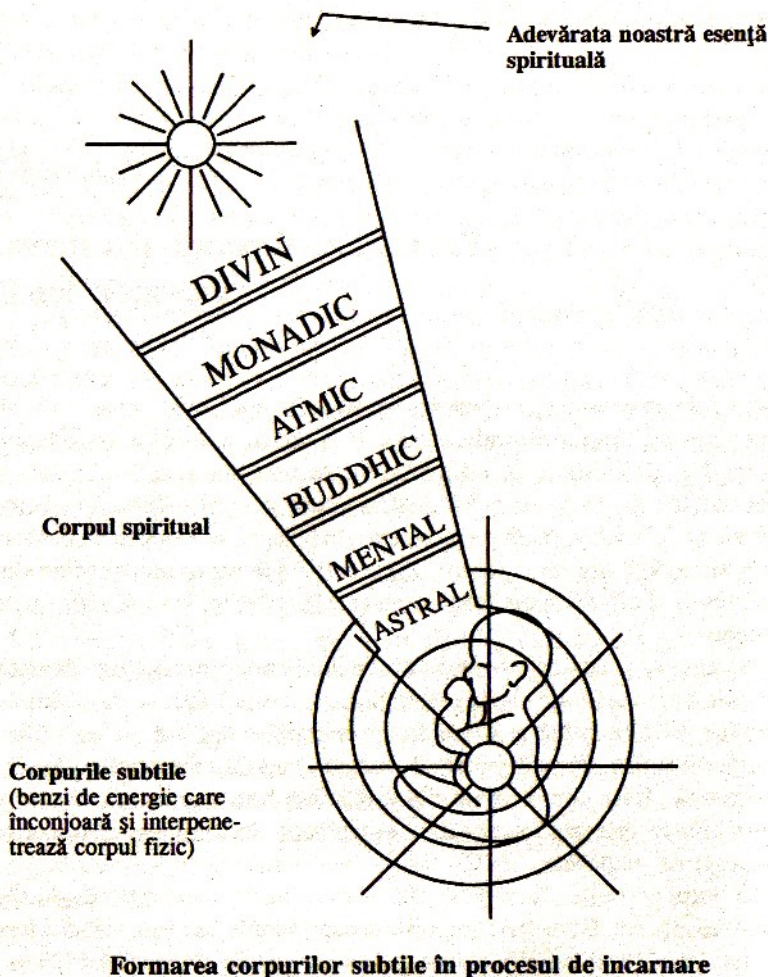


electromagnetică. Acestea, împreună cu corpurile subtile, formează întreaga aură și sistemul energetic al corpului uman.

Corpul uman este un sistem energetic. Atât înțelepții antici, cât și oamenii de știință din timpurile moderne sînt de acord în ceea ce privește faptul că totul în viață este format din vibrații. Acestea sînt rezultatul mișcării electronilor și protonilor din fiecare atom al moleculelor din orice substanță. Vibrațiile există pretutindeni - în obiecte, în animale, în oameni și în atmosfera din jurul nostru. Frecvențele vibratorii ale ființelor sînt mai active și diferă de cele ale materiei neînsuflețite, însă vibrații există în toate. Corpul omenesc este compus din multe cîmpuri energetice. Acestea înconjoară, emană din și pot interacționa cu corpul fizic și cu diferitele sale funcții. Cîteva dintre aceste forme energetice sînt lumina (culorile), energia electrică, termică (căldura), sunetul, energia magnetică și electromagnetică. Unul dintre scopurile medicinei holistice este acela de a determina ce energii, intensități și combinații sînt cele mai eficiente în procesul de vindecare.

În jurul corpului omenesc se află un cîmp auriu. Aura este constituită din două aspecte. Ea include corpurile noastre subtile, așa cum sînt descrise în metafizica tradițională, și emanațiile energetice ale corpului uman.

Corpurile subtile sînt benzi de energie de intensități variate care înconjoară și interpenetrează corpul fizic. Funcția lor predominantă este aceea de a ajuta la coordonarea și reglarea activităților sufletului în viața fizică. În filosofia orientală, există șase corpuri subtile în jurul corpului fizic. Mai multe tradiții occidentale consideră că sînt patru, grupate sub numele generic de „corp spiritual”. (Vezi diagrama de pe pagina 58.)



Adevărata noastră esență își încetinește intensitatea vibratorie pe parcursul anumitor etape, pentru a se putea integra în vehiculul fizic fără să îl mistuie. Aceste etape sînt corpurile subtile, benzi de energie pe care le modelează în jurul său, pentru a se integra pe deplin vehiculului fizic în dezvoltare. Conștiința se conectează totuși cu corpul fizic din momentul concepției, însă crește în intensitate. Avînd în vedere scopul cărții de față, ne vom concentra pe patru aspecte ale sistemului energetic uman - fizic, astral (emoțional), mental și spiritual. Pentru a avea o sănătate foarte bună, trebuie ca toate patru să fie în armonie. Problemele psihologice și cele fizice apar atunci cînd corpurile subtile nu sînt aliniate cum trebuie cu cel fizic. Această lipsă de armonie poate fi cauzată de traume, stres, emoții puternice, atitudini mentale incorecte etc. Astfel, trebuie să facem eforturi pentru a ne menține sănătatea fizică, dar și cea emoțională, mentală și spirituală.

Un dezechilibru la orice nivel se va manifesta în cele din urmă în plan fizic, căci acesta este receptiv la toate influențele subtile. Prin fizic trebuie să traducem și să exprimăm energiile emoționale, mentale și spirituale. Prin

intermediul corpului fizic trăim și experimentăm viața. Toate organele, țesuturile și sistemele din corpul nostru sînt

formate din atomi cu vibrații similare. Dacă un alergen sau o mîncare alterată pătrund în organism, pot modifica modelul vibratoriu al corpului sau al unui anumit sistem. La fel, o atitudine mentală sau emoțională neechilibrată poate crea o aliniere greșită a corpurilor subtile cu cel fizic, efectul fiind tot o modificare a modelului vibratoriu. În astfel de cazuri, corpul are nevoie de ceva care să-l ajute să revină la modelul vibratoriu original. Putem folosi *remedii vibratorii* pentru a restabili temporar echilibrul într-o anumită zonă cu probleme.

Remediile vibratorii sînt stimuli de energie subtilă care interacționează cu sistemele energetice ale corpului uman pentru a ajuta la stabilizarea și corectarea stărilor fizice, emoționale, mentale și spirituale. Focalizînd remediul vibratoriu potrivit pe o anumită zonă cu probleme, putem restabili temporar echilibrul în porțiunea respectivă. Cînd există un echilibru, corpul are un nivel mai ridicat de eficiență în eliminarea toxinelor și a aspectelor negative care ar putea îngreuna procesele ce au loc în organism. Cu ajutorul remediilor vibratorii, reinstaurăm un flux de energie adecvat. De multe ori nu ne dăm seama că organismul știe să aibă grijă de el însuși. Din nefericire, chiar noi îi stăm în cale. Nu mîncăm sănătos. Ne suprasolicităm. Nu ne odihnim. Ne expunem stresului și negativismului. Ne

cramponăm de emoții și atitudini care îi întrerup fluxul energetic, provocînd slăbiciune și dezechilibru.

### Cîmpuri energetice slabe și puternice

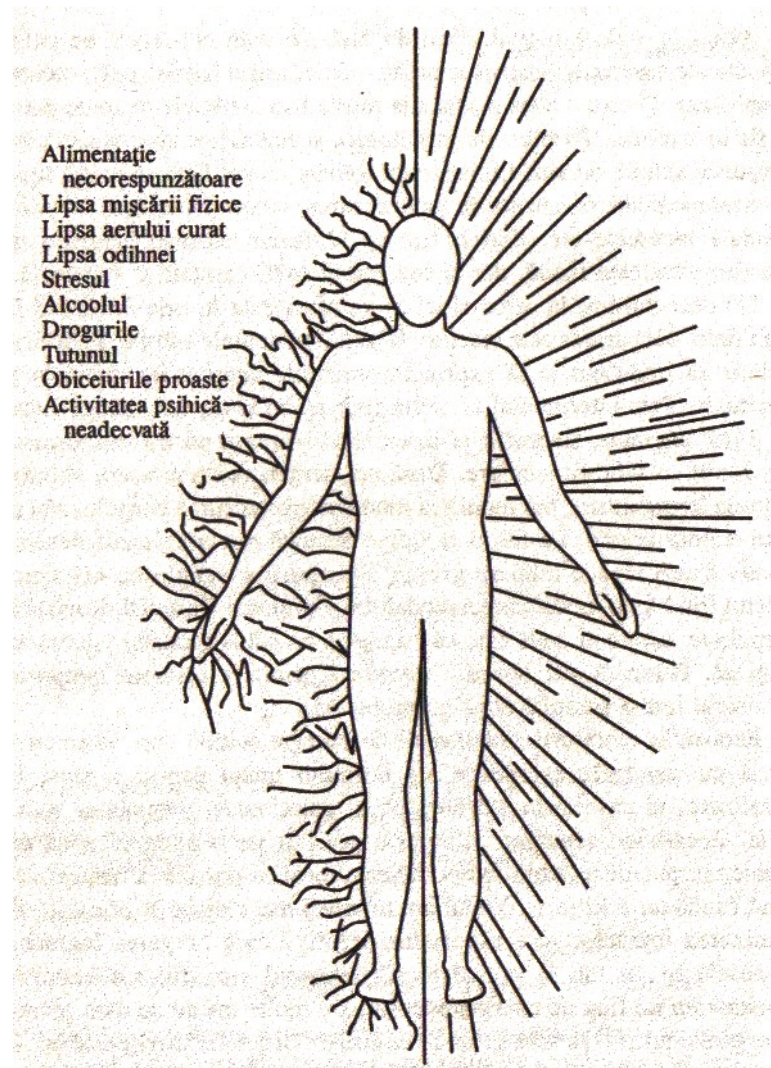
Cu cît aura este mai puternică și mai vibrantă, cu atît sintem mai sănătoși și este mai puțin probabil să fim influențați și afectați de forțe exterioare.

Deoarece corpul uman este un sistem energetic, putem folosi diferite vibrații energetice pentru a interacționa cu acesta. Unele dintre cele mai frecvente și eficiente remedii vibratorii sînt sunetele, culorile, aromele, esențele florale și minerale, cristalele, pietrele și bineînțeles, gîndurile.

### Vindecarea vibratorie cu ajutorul sistemului chakrelor

Chakrele\* sînt principalii mediatori ai tuturor energiilor din corp și ale celor care vin din afară. Ele mediază impulsurile electromagnetice și alte impulsuri subtile ale sistemului nostru energetic. Acestea preiau diferitele forme ale energiei noastre și ajută corpul să le distribuie pentru diversele funcții fizice, emoționale, mentale și spirituale.

Deși nu fac parte din corpul fizic propriu-zis, ajută la conectarea cîmpurilor noastre de energie subtilă, înconjurînd, interpenetrînd corpul și participînd la funcțiile acestuia. Deși au fost adesea considerate un fel de „aiureală”

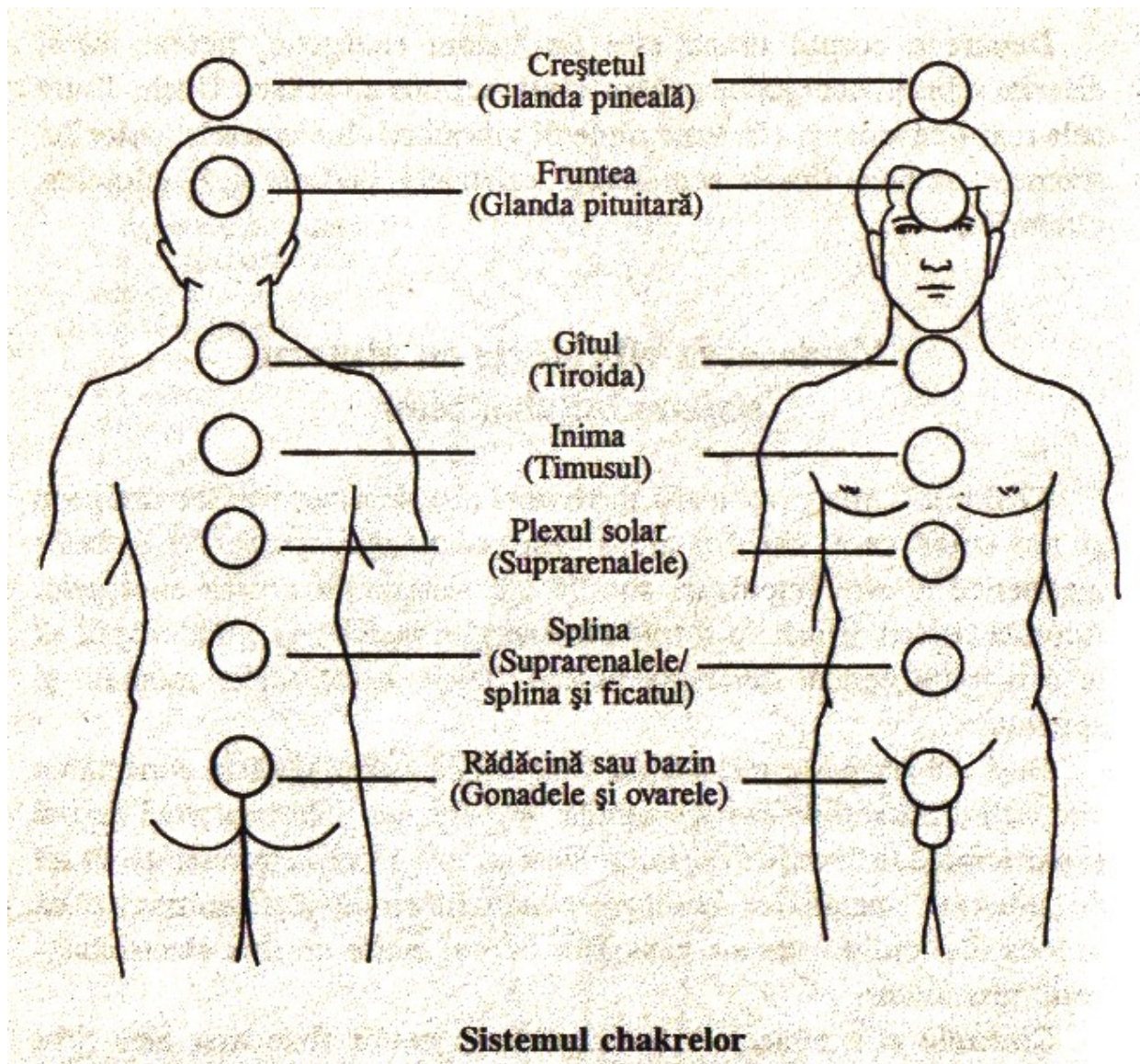


metafizică, știința și tehnologia moderne demonstrează că în locațiile tradiționale ale chakrelor corpul emite un flux electromagnetic mai intens.

Chakrele sînt conectate la funcțiile corpului fizic mai ales prin intermediul glandelor endocrine și al sistemului spinal. Acestea mediază energia din interiorul și din afara corpului prin diferitele legături spinale pentru distribuirea energiei în corp prin intermediul nervilor și al sistemului circulator. În acest fel, toate organele, țesuturile și celulele primesc energia de care au nevoie.

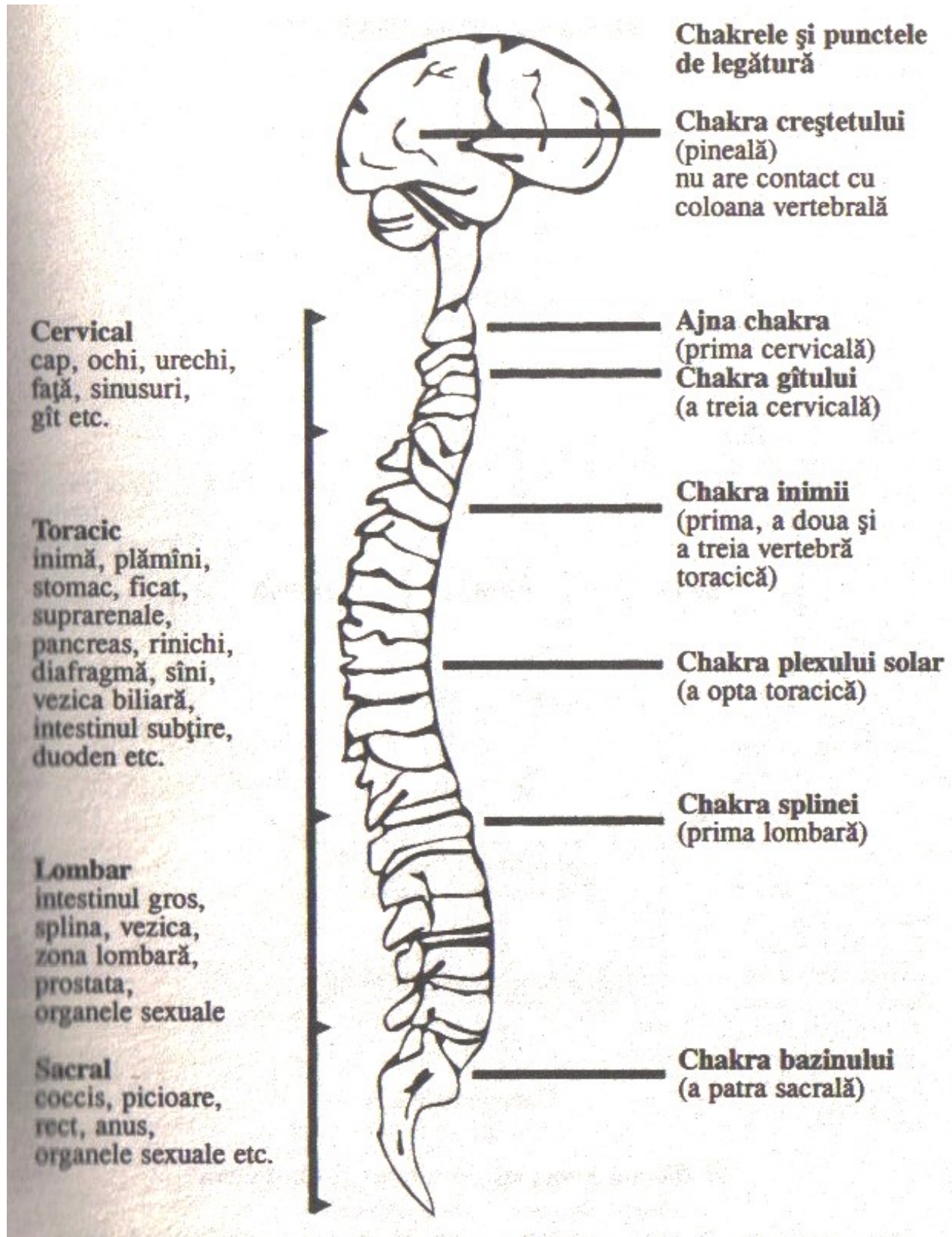
*Chakra* este un cuvînt sanscrit care înseamnă „roată”. El se referă la un vîrtej rotitor de energie care emană în anumite zone ale corpului uman.





### Sistemul chakrelor

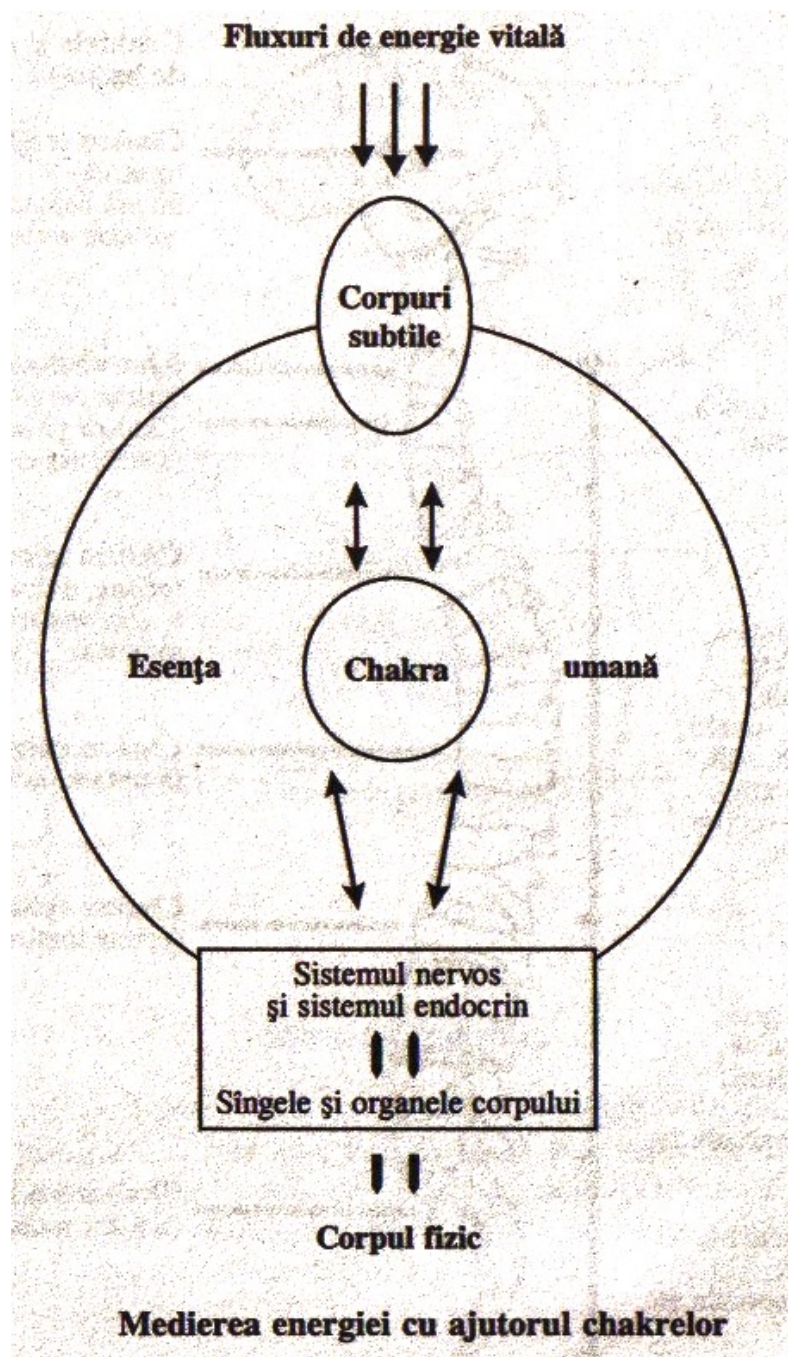
Chakrele mediază toate formele de energie din interiorul corpului, cele care vin din afară și cele care ies. Ele ajută la distribuirea energiei pentru funcțiile noastre fizice, emoționale, mentale și spirituale. Cele șapte chakre majore sînt puncte unde are loc o activitate electromagnetică mai intensă în cadrul cîmpului auriu. Mîinile și picioarele sînt alte zone de acest fel.



Contactele spinale ale chakrelor

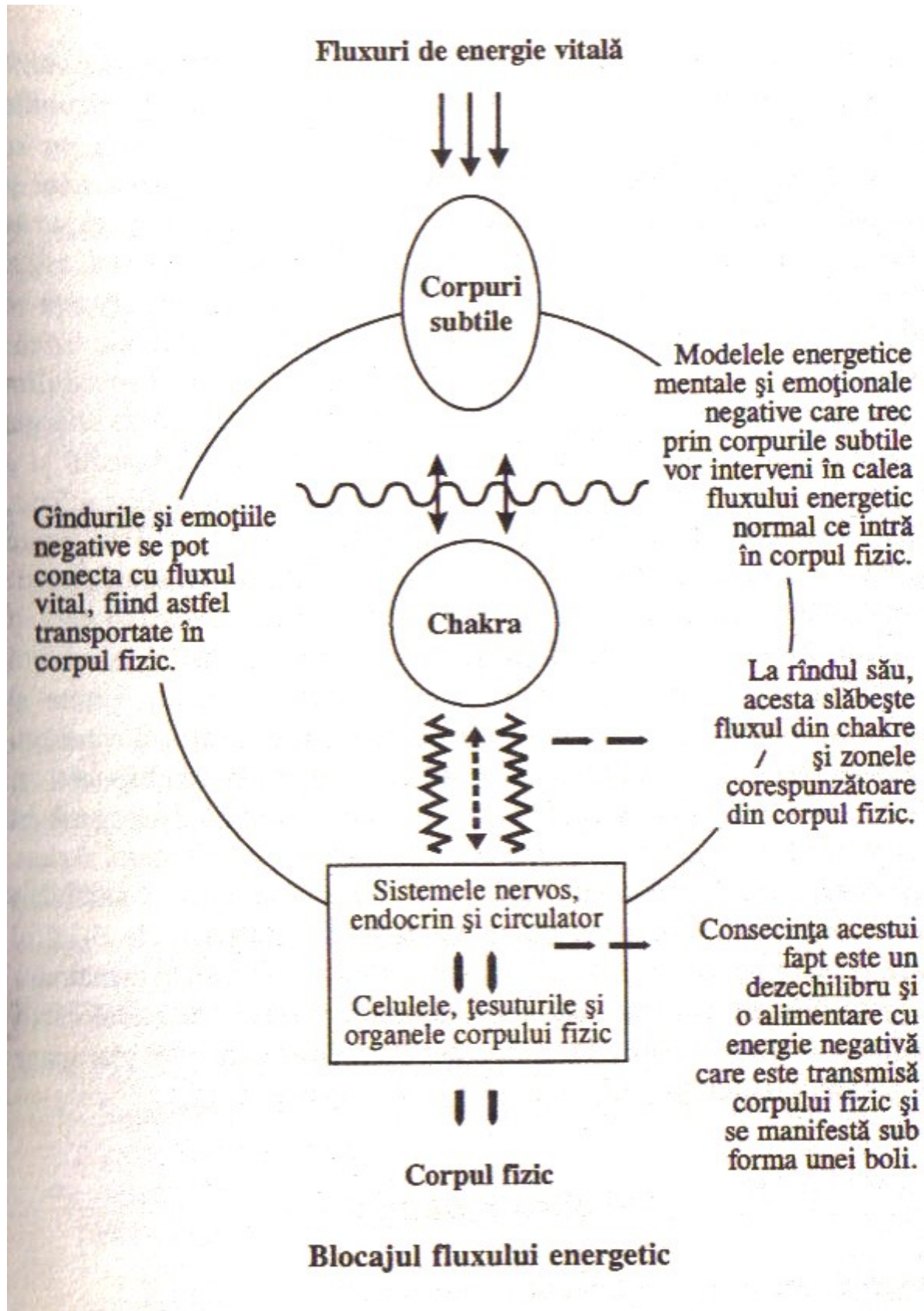


Vibrațiile pot fi absorbite sau proiectate prin intermediul chakrelor. Aceste vibrații sînt transmise în vertebre, apoi prin nervi către organele, țesuturile etc. de care sînt legate. În acest fel, dezechilibrele pot fi compensate.



#### Medierea energiei cu ajutorul chakrelor

Forța vitală din fiecare corp subtil intră în chakra sa particulară, care apoi distribuie această energie în punctele de contact din coloana vertebrală, de unde trece în sînge și apoi în organe. Atunci cînd hrana pe care o mîncăm este transformată în energie, procesul se inversează, astfel încît cîmpul energetic și corpurile subtile ce înconjoară corpul fizic sînt întărite și alimentate cu energia de care au nevoie.



În momente de dezechilibru, chakrele încearcă să împingă o cantitate mai mare de energie și de forță vitală prin aură și prin corpurile subtile în interiorul corpului fizic, pentru a contracara boala. Dacă nu se remediază dezechilibrele, cu timpul, înseși chakrele s-ar putea slăbi și dezechilibra. Apoi, nu mai pot absorbi energie prin aură și prin corpurile subtile. De asemenea, ele ar putea deveni hiperactive, creînd astfel probleme în diferite sisteme din corp. În fiecare din cazuri, aceasta se întâmplă de obicei atunci când începe să se manifeste o disfuncție fizică.

Dacă vrem să remediem problema, trebuie mai întâi să restabilim echilibrul sistemului de energie subtilă și al fluxului natural de energie din corpul fizic. În multe cazuri, simpla restabilire a echilibrului și a funcționării chakrelor fie va corecta, fie va ameliora dezechilibrul fizic. O dată restabilit fluxul energetic din chakre, corpul însuși se poate concentra mai bine asupra eliminării formelor fizice ale dezechilibrului. Cel mai eficient mijloc de restabilire a echilibrului chakrelor și deci al sistemelor fizice din corp îl constituie remediile vibratorii. Astfel de remedii pot include sunete, culori, arome, atingeri eterice, cristale, pietre și chiar esențe florale. Anumite vibrații pot fi folosite pentru a echilibra activitatea chakrelor, indiferent dacă acestea sînt hiper- sau hipoactive.

Ține minte că orice dezechilibru din cadrul cîmpului energetic al unei persoane ar putea să se manifeste sub forma unor afecțiuni fizice, emoționale, mentale și/sau spirituale. Așa că este important să analizăm și să înțelegem atât aspectele fizice, cit și cele metafizice ale fiecărei chakre și reacțiile sale față de orice fel de vibrații. Secțiunile următoare ale capitoului de față vor analiza unele dintre acestea, iar restul cărții va încerca să-ți arate cum să le aplici pentru a atinge un nivel mai mare de sănătate, precum și alte vibrații cu care ai putea lucra.

### **Chakra bazinului**

> *Vibrații sacre ce echilibrează și stimulează*

- Tonalitatea sunetului Do central.
- Instrumentele de percuție și cele cu tonalitate joasă.
- Vocala U lungă/culoarea roșie/cristalul de cuarț fumuriu/aromele de lemn de santal și de glicină.

> *Efectele fizice*

Este localizată în zona coccisului, la baza coloanei vertebrale. Este legată de funcțiile sistemului circulator, ale celui reproducător și ale extremităților. Este centrul de bază al energiei noastre vitale. Influențează activitatea testiculelor și a ovarelor, picioarele și zona pelvisului.

> *Efectele metafizice*

Acesta este centrul energiei noastre vitale. Dacă este stimulat cum trebuie, poate trezi conștiința talentelor din viețile anterioare și alina temerile. Este sălașul kundalini din corp.

> *Atitudinile emoționale/mentale care cauzează sau reflectă disjunctii*

Reactivitatea; agresivitatea, spiritul războinic ; atitudinea manipulative; impulsivă; nehibzuită; incapacitatea de a-și recunoaște limitele; bruschețea; incitarea; posesivitatea și spiritul de apărare a teritoriului; nevoia de aprobare ; obiceiul de a acționa fără să te gîndești; conștiința puterii; activitatea constantă (hiperactivitatea); reticența față de acordarea unei recompense; nerușinarea; sexualitatea obsesivă.

### **Chakra splinei**

> *Vibrații sacre ce echilibrează și stimulează*

- Sunetul Re de deasupra lui Do central.
- Instrumentele din registrul jos, de percuție, alăturile și instrumentele de suflat din lemn.
- Vocala O lungă/culoarea portocalie/agata carneolă/aromele de paciuli și de gardenie.

> *Efecte fizice*

Acest centru este legat parțial de funcția glandelor suprarenale. El exercită, de asemenea, și o influență majoră asupra sistemului reproducător și a întregului sistem muscular. Influențează sistemul excretor, activitățile splinei, ale vezicii, pancreasului și rinichilor. Este un centru important ce influențează dezintoxicarea corpului.

> *Efecte metafizice*

Acest centru influențează senzațiile și emoțiile. Este legat de conștiința creativității. Este un centru care controlează majoritatea funcțiilor legate de personalitate și poate fi stimulat să deschidă căi de comunicare cu energii și entități de dincolo de planul astral.

> *Atitudini emoționale/mentale care cauzează sau reflectă anumite disjunții*

Aroganța egoistă; poftele trupești; mândria; trufia; vanitatea; nevoia de a aparține cuiva în conflict cu dorința de a da din coate pentru a avansa; neîncrederea în ceilalți; spiritul de turmă; grijile determinate de ce cred ceilalți; valorizarea statutului social; expansivitatea nefondată; căutarea puterii; antisociabilitatea.

### **Chakra plexului solar**

> *Vibrații sacre ce echilibrează și stimulează*

- Sunetul Mi de deasupra notei Do central.
- Fluierele, instrumentele de suflat din lemn și cu corzi, pianul.
- Diftongul AU/culoarea galbenă/citrinul și topazul/aroma de rozmarin.

> *Efecte fizice*

Acest centru este legat de zona plexului solar a corpului fizic. Aceasta include sistemul digestiv, suprarenalele, stomacul, ficatul și vezica biliară. El ajută corpul în asimilarea substanțelor nutritive. Mai are legătură și cu funcționarea emisferei stîngi a creierului. Multe boli care te lasă infirm, ulcere, probleme intestinale și afecțiuni psihosomatice sînt ameliorate datorită acestui centru.

> *Efecte metafizice*

Acest centru este legat de funcționarea clarviziunii și a energiilor și experiențelor psihice în general. Mai are conexiuni și cu procesele gîndirii raționale. Atunci cînd este activat pentru scopuri care nu țin de corpul fizic, poate da la iveală talentele și capacitățile altor suflete. Ne poate acorda după influența elementelor naturale din viața noastră.

> *Atitudini emoționale/mentale care cauzează sau reflectă anumite disfuncții*

Senzația de lipsă de recunoaștere; rezerva; dogmatismul; teama de puterea grupului; izolarea; o perspectivă îngustă asupra vieții; obiceiul de a face mereu planuri, dar de a nu le pune niciodată în practică; nevoia constantă de schimbare și de noutate; spiritul critic ; terorizarea mentală; sentimentul că propria persoană este infailibilă; o atitudine extremistă.

### **Chakra inimii**

> *Vibrații sacre ce echilibrează și stimulează*

- Sunetul Fa de deasupra notei Do central.
- Harpa, orga, flautele, clopoștii de vînt și toate instrumentele cu corzi.
- Vocala A lungă/culorile verde și roz/cuarțul roz, turmalina/aroma de trandafiri.

> *Efecte fizice*

Chakra inimii influențează funcționarea timusului și a întregului sistem imunitar. Are legătură cu bunul mers al inimii și al sistemului circulator al corpului. Afectează asimilarea tuturor substanțelor nutritive și este legată de toate bolile copilăriei și ale inimii, precum și de emisfera dreaptă a creierului și procesele aferente acestora. Are un rol și în procesul de regenerare a țesuturilor.

> *Efecte metafizice*

Acesta este centrul care mediază celelalte chakre și trezește compasiunea și capacitatea de exprimare în viața noastră. Este centrul manifestărilor celei mai profunde iubiri și al energiilor noastre vindecătoare. Dacă este stimulat cum trebuie, deschide vederea către forțele mai profunde din plante și animale. De asemenea, deschide calea către cunoașterea sentimentelor și a dispozițiilor celorlalți oameni.

> *Atitudini emoționale/mentale care cauzează sau reflectă anumite disfuncții*

Furia; continua așteptare a confirmării din partea altora; neputința de a-și impune voința; insecuritatea financiară; nesiguranța; zgîr-cenia; nevoia de dragoste ; nevoia de recunoaștere din partea celorlalți ; posesivitatea; gelozia și invidia; îndoiala de sine; obiceiul de a da vina pe alții; neîncrederea în viață.

### **Chakra gîtului**

> *Vibrații sacre ce echilibrează și stimulează*

- Sunetul Sol de deasupra notei Do central.
- Harpa, orga, pianul și instrumentele cu corzi.

- Vocalele scurte (e, i, a, u)/culoarea albastră/turcoazul/aromele de mirt și glicină.

> *Efecte fizice*

Chakra gâtului are legătură cu funcționarea gâtului, a esofagului, gurii și dinților, a tiroidei și aparatiroidei. Influențează funcționarea sistemului respirator, precum și a aparatelor bronhie și vocal. Tractul alimentar face și el parte din zona sa de influență.

> *Efecte metafizice*

Acest centru este legat de funcționarea emisferei drepte a creierului și de funcțiile creative ale minții. Poate fi stimulat pentru a deschide calea auzului subtil și a face să se manifeste abundența în viața noastră sau pentru a supraveghea gândurile altora (telepatie). Se deschide către conștientizarea cunoașterii adevăratelor legi ale fenomenelor naturale.

> *Atitudini emoționale/mentale care cauzează sau reflectă anumite disfuncții*

Constanta supunere față de superiori; ideile fixe; tradiționalismul; nevoia constantă de reguli și de supraveghere; dogmatismul rigid; rezistența față de schimbare; melancolia; fanatismul; rigiditatea și încăpăținarea; autoritatea; încetineala în reacții.

### **Chakra frunții**

> *Vibrații sacre ce echilibrează și stimulează*

- Sunetul La de deasupra notei Do central.
- Harpa, orga, pianul, clopoței de vânt și instrumentele cu corzi.
- Vocala E lungă/culoarea indigo/lapislazuli, fluoritul/aroma de eucalipt.

> *Efecte fizice*

Chakra frunții influențează funcționarea glandei pituitare și a întregului sistem endocrin din corp. De asemenea, are legătură și cu sistemul imunitar. Afectează sinapsele creierului. Este un centru de echilibrare a funcționării emisferelor cerebrale. Are legătură cu sinusurile, ochii, urechile și fața în general.

> *Efecte metafizice*

Acesta este centrul care favorizează un grad înalt de clarviziune și influențează întregul magnetism al corpului (aspectele feminine ale energiilor noastre). Poate deschide o persoană către percepții mai înalte și mai clare. Este implicat în procesul imaginației și al vizualizării creative. Deschide calea către vederea spirituală.

> *Atitudini emoționale/mentale care cauzează sau reflectă anumite disfuncții*

Grijile; frica de necunoscut; fascinația față de inteligența altora; căutarea relațiilor care implică idolatrizare; nerăbdarea; obiceiul de a întârzia la întâlniri; superstițiile; ineficiența; incapacitatea de a trăi în prezent; distanțarea; obiceiul de a uita; teama de viitor; introvertirea; hipersensibilitatea în scopul de a-i impresiona pe ceilalți; incapacitatea de a se exprima.

### **Chakra creștetului**

> *Vibrații sacre ce echilibrează și stimulează*

- Sunetul Si de deasupra notei Do central.
- Harpa, orga, pianul, clopoței de vânt și instrumentele cu corzi.
- Vocala E lungă/culoarea violet/ametistul/aromele de tamâie și de liliac.

> *Efecte fizice*

Chakra creștetului are legătură cu funcționarea sistemului nervos și a întregului sistem osos al corpului. Influențează glanda pineală, toate căile nervoase și sinapsele electrice din corp. De asemenea, este legată și de funcționarea echilibrată a emisferelor cerebrale.

> *Efecte metafizice*

Această chakra reprezintă legătura cu esența noastră spirituală. Ea ne aliniază cu forțele superioare ale universului și are o mare putere în purificarea corpurilor noastre subtile, pregătindu-le ca vehicule separate ale conștiinței. Poate deschide calea către toate viețile anterioare și către înțelegerea modului în care au dus la acest punct din cadrul incarnării prezente. Este esențial să ne integrăm eul spiritual cu cel fizic în circumstanțele vieții noastre prezente.



## PARTEA A DOUA

**Vindecarea vibratorie prin atingere**

## Capitolul 4

**Atingerea eterică**

Majoritatea persoanelor văd sau experimentează doar atât cât este necesar sau esențial pentru ei și viața lor nemijlocită. Oamenii de astăzi nu cunosc prea multe despre corpurile lor ca sisteme energetice. Adeseori se spune : „Avem doctori, așa încît de ce să ne pierdem noi vremea? ". În felul acesta renunțăm la responsabilitățile noastre și la o mare parte din puterea și controlul - pe care le avem din naștere - asupra propriei noastre sănătăți. Iar atunci cînd ne preocupă doar ocazional propriul nostru corp fizic și energiile sale, nu este de mirare că energiile vitale cele mai subtile sînt atât de afectate.

Ne putem dezvolta abilitatea de a experimenta în mod real energiile subtile ale vieții. Putem învăța să recunoaștem că energiile noastre nu se opresc la nivelul pielii. Dintre elementele corpului nostru, mîinile au cea mai mare sensibilitate - și o putem dezvolta în așa măsură încît să simțim emanațiile de energie subtilă ale trupului, precum și proiectarea lor în interiorul corpului.

Această abilitate de a proiecta energii vindecătoare prin intermediul mîinilor este cunoscută sub mai multe denumiri. În timpurile străvechi era numită „Atingerea Regelui". Astăzi, unii îi spun „atingere terapeutică", iar alții, pur și simplu „așezarea mîinilor". Noi îi vom spune „atingere eterică". Este o metodă de folosire a mîinilor în scopul dirijării energiilor -umană și spirituală - în vederea susținerii procesului de vindecare.

Prin intermediul mîinilor noastre, vom învăța nu numai să simțim dezechilibrele energetice din jur și din organism, dar și să proiectăm vibrații pentru restabilirea echilibrului. Vom învăța să ne folosim mîinile ca un catalizator pentru a-l stimula pe celălalt în sensul vindecării propriei ființe.

Această formă de vindecare vibratorie este foarte eficientă pentru alinarea durerilor și suferințelor și pentru o relaxare generală. Care este de obicei primul lucru pe care îl faci atunci cînd te lovești la cot sau îți julești genunchii? Pui mîna pe rană și o ții acolo : îți alină afecțiunea. Mîinile noastre sînt instrumente naturale de vindecare și oricine își poate dezvolta această abilitate, chiar și mai tîrziu.

Din păcate, cînd se pune problema vindecării printr-o tehnică atât de subtilă, deseori ne confruntăm cu sistemul de credințe al unei persoane. Indiferent de rezultatele palpabile sau argumentele științifice, dacă cineva crede că așa ceva este cu neputință, sarcina de a deschide drum spre o nouă realizare poate fi dificilă. Majoritatea oamenilor cresc complet neștiutori sau cunoscînd prea puține lucruri despre energiile subtile ale vieții. De multe ori, orice experiențe de acest gen sînt considerate „coincidențe" sau sînt puse pe seama unei imaginații prea bogate. Exercițiile și tehnicile care vor fi prezentate în acest capitol vă vor ajuta să înlăturați orice limitare a propriilor gânduri sau idei și vă vor spori sensibilitatea.

Rezultatele vor diferi de la o persoană la alta. Cuvîntul-cheie este perseverența - și oricine poate obține rezultate palpabile. La început, unele exerciții vor avea mai mult succes decît altele. Nu te descuraja de eventualele nereușite în primele încercări de a experimenta energiile subtile prin intermediul mîinilor. Ca în cazul deprinderii oricărei abilități, este nevoie de timp și practică. Îndemînarea de a folosi atingerea eterică există de mulți ani în noi, în stare latentă. Trebuie să începem să ne dezvoltăm acele capacități nefolosite încet și cu perseverență. Dacă insiști, vei reuși!

Nu uita că a învăța să folosești atingerea eterică este o datorie față de tine și față de ceilalți. Abordează exercițiile cu sinceritate și ține minte că este vorba de inițierea unui proces de perfecționare a propriei ființe ce va dura întreaga viață; este un proces prin care te vei cunoaște mai bine pe tine și pe ceilalți.

Pășești în zonele percepției divine.

Pentru a-ți intensifica dezvoltarea, exersează cu un partener, pentru a putea obține un feedback obiectiv. De asemenea, deprinde abilitatea de a te concentra în stare relaxată. Dacă forțezi prea mult, există riscul de a nu mai putea progresa. Învăța cum să meditezi și să-ți relaxezi corpul înaintea exercițiilor. O scurtă relaxare progresivă înaintea oricărui exercițiu are un efect benefic deosebit. Acordă-ți cîteva momente, închide ochii și respiră adînc, din diafragmă. Concentrează-te asupra fiecărei părți a corpului individual,



începînd cu picioarele și pînă în creștet. Trimite mental senzații de căldură, de relaxare spre respectiva parte a corpului, pe care încearcă să o vezi, să o simți, să ți-o imaginezi.

Cu cît ești mai relaxat, cu atît mai bine te vei putea concentra; și cu cît te poți concentra mai bine, cu atît vei deveni mai sensibil față de energiile subtile care te înconjoară și acționează în ființa ta. Relaxarea creează o condiție hiperestezică - devii hipersensibil. Dacă ai fost vreodată smuls dintr-o reverie sau dintr-un vis de soneria unui telefon sau de un zgomot puternic, cunoști această senzație.

Cînd sîntem relaxați - într-o stare de conștientă alterată -, simțim energiile din afară cu mai multă intensitate. Sunetul telefonului pare mai strident. Mirosurile sînt mai puternice. Lumina și culorile devin mai strălucitoare. Atingerea este mai sensibilă. Din acest motiv, relaxarea ne va ajuta să percepem și să dirijăm mai eficient energiile cu ajutorul mîinilor.

### **Exercițiul 1**

*Cum să simțim și să experimentăm energiile subtile ale ființei noastre*

În acest exercițiu vom învăța pur și simplu cum să devenim mai sensibili la emanațiile subtile care ne înconjoară corpul fizic. Este un exercițiu pe care-l poți face de unul singur, dar și împreună cu un prieten.

1. Așază-te într-o poziție confortabilă și efectuează o relaxare generală, progresivă.

2. Freacă palmele energic timp de 15-30 de secunde. Mîinile sînt puncte puternice de sensibilitate, unde sînt situate chakre minore. Frecarea palmelor ajută la stimularea chakrelor din mîini, sporin-du-le astfel sensibilitatea generală.

3. Întinde mîinile în față, la aproximativ 30-45 cm, cu palmele față în față. Menține o distanță de 60 cm între mîini.

4. Apropie încet mîinile una de cealaltă. Apropie-le cît se poate de mult, fără să se atingă.

5. Retrage-le încet pînă la o distanță de aproximativ 15 cm. Repetă lent mișcarea de apropiere și depărtare.

Păstrează un ritm constant și lent (vezi figura de sus de la p. 81).

6. Pe măsură ce efectuezi acest exercițiu, fii atent la ceea ce simt mîinile tale. S-ar putea să simți o presiune care crește. Sau poți avea și alte senzații - de mediu vîscos, de exemplu, sau furnicături, presiune ori chiar de mediu dens ce se naște între mîinile tale. S-ar putea să ai o senzație de căldură sau de frig - chiar una pulsatorie.

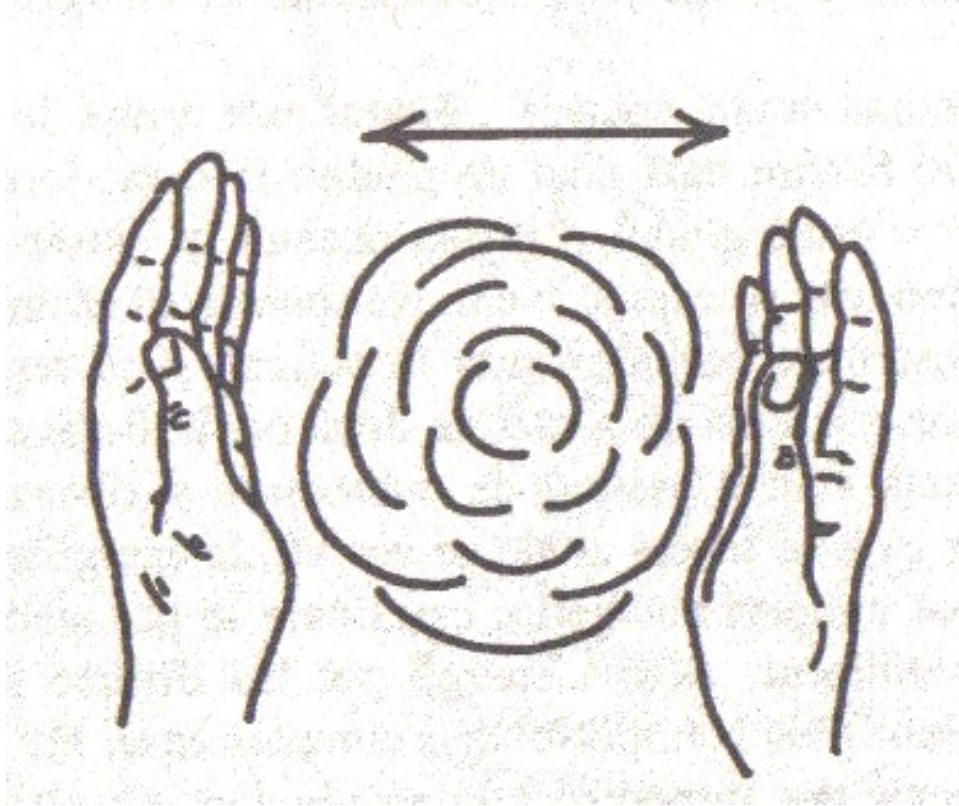
7. Timp de cîteva minute, încearcă să definești ceea ce simți. Nu-ți pune problema dacă totul este sau nu rodul imaginației tale. Nu te îngrijora dacă ceea ce simți diferă de percepțiile altora - este un lucru normal. Adu-ți aminte că fiecare dintre noi are propriul său sistem energetic unic, așa încît poate avea și senzații diferite. Scopul eforturilor tale constă în dezvoltarea propriilor percepții subtile.

8. Acest exercițiu te ajută să-ți dezvolți puterea de concentrare. De asemenea, constituie și o dovadă a faptului că energia nu se oprește la nivelul pielii. Ai putea să notezi într-un carnet senzațiile și experiențele pe care le ai în cursul exercițiului, pentru a le putea compara cu ceea ce vei simți mai tîrziu, pe măsură ce-ți vei dezvolta această abilitate - te va ajuta să vezi cum progresezi în experimentarea energiilor subtile care te înconjoară.

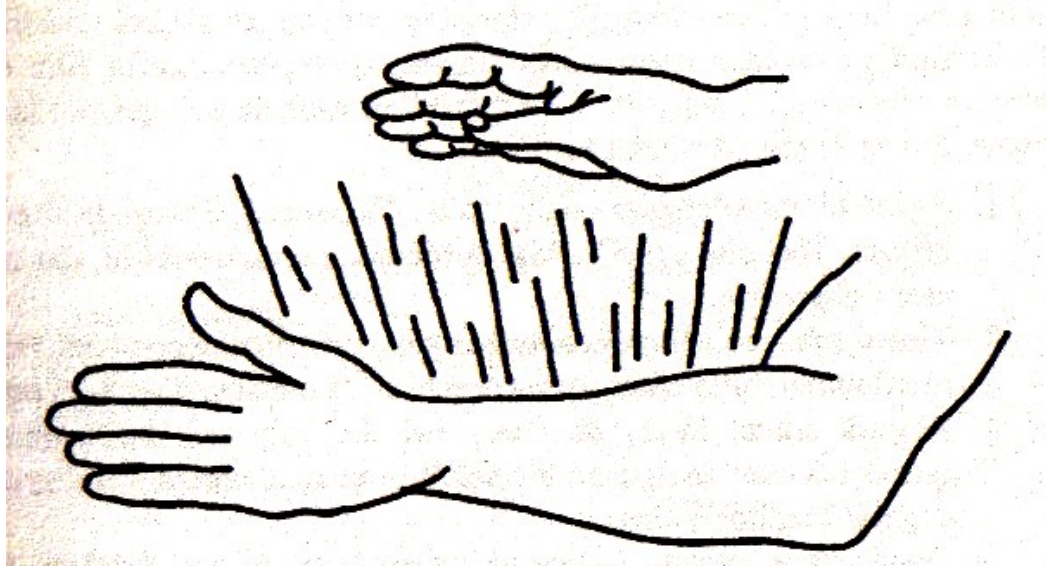
9. După ce ai efectuat acest exercițiu, vei vrea să mai faci un pas. Îndoie brațul mai lipsit de putere. Ține palma brațului mai puternic deasupra celui îndoit, la aproximativ 30 cm (vezi figura de jos de la p. 81).

10. Coboară încet palma spre antebraț. Fii atent la tot ceea ce simți. Cît de mult te-ai apropiat de antebraț pînă să începi să simți energia emisă de acesta? Amintește-ți că poți simți presiune, furnicături, căldură, răcoare, vîscozitate etc. Va fi ceva foarte asemănător cu ceea ce ai simțit cînd ai apropiat palmele una de cealaltă - poate nu cu aceeași intensitate, dar destul de puternic. Dacă nu simți nimic, repetă exercițiul încet. Gîndește-te că ești pe cale să-ți trezești din nou capacitatea de a conștientiza existența energiilor subtile din jurul tău.

## Simțirea și experimentarea energiilor subtile



Mișcarea de apropiere și depărtare a mâinilor determină energia din jurul lor să se acumuleze între palme, făcând-o astfel mai ușor perceptibilă. Palmele devin mai sensibile la energiile subtile.



Pe măsură ce palmele devin mai sensibile, le poți folosi pentru detectarea energiilor aurice care emană din alte părți ale corpului. Aceste senzații se pot manifesta sub formă de căldură, presiune, furnicături etc.

## Exercițiul 2

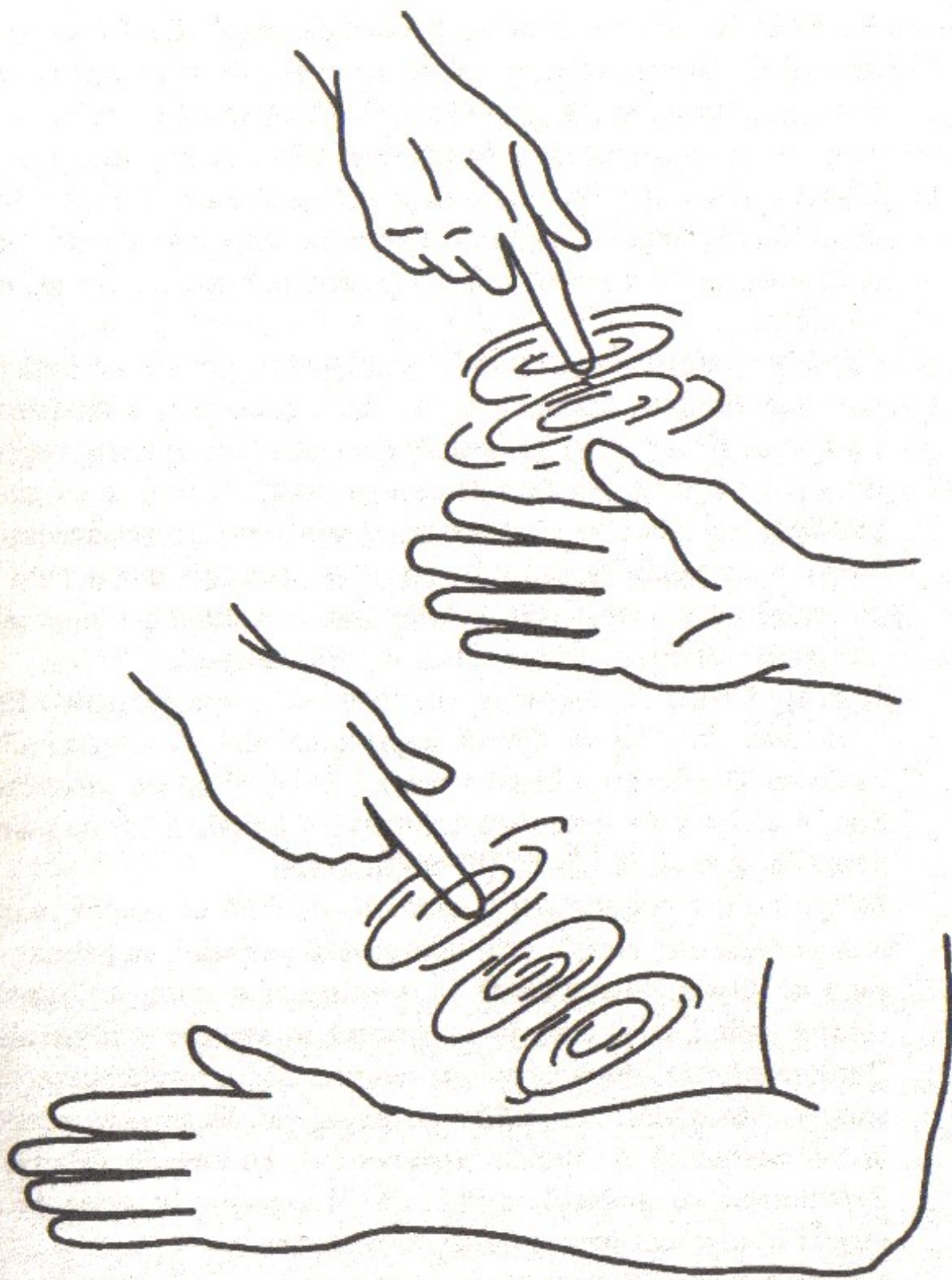
### *Cum să trimiți și să simți forme de energie*

O veche axiomă ocultă spune: „Gîndul este urmat de orice formă de energie”. De fiecare dată cînd ne gîndim la ceva, formele noastre energetice ne vor urma gîndul. Energia noastră își ajustează frecvența în funcție de gîndurile pe care le avem. Ne spunem că răcim de două ori pe iarnă, iar sistemele corpului intră în acțiune și se reglează în așa măsură încît cresc șansele de a răci de două ori în fiecare iarnă.

În permanență sîntem asaltați de numeroase și diverse gînduri și emoții, iar cele care se repetă zilnic ne vor afecta energiile. Expunerea la influența unor cîmpuri energetice exterioare îți pot afecta cîmpurile energetice și echilibrul. Aceste energii pot lua diverse forme, de la supărare și pasiune pînă la impulsul de a cumpăra ceva. Pot fi energii de căldură și prietenie sau, dimpotrivă, de manipulare. Cu cît devenim mai sensibili la propriile noastre cîmpuri energetice, cu atît mai mult vom putea recunoaște și controla ceea ce le influențează.

În exercițiul următor ne vom antrena în sporirea gradului de conștientizare a modului în care energiile exterioare pot acționa asupra noastră. Pe măsură ce ne dezvoltăm sensibilitatea, vom putea învăța cum să blocăm acele energii negative și să restabilim formele energetice sănătoase. Putem învăța să vindecăm.

1. Așază-te într-o poziție confortabilă. Relaxează-te timp de cîteva minute. Poți ține ochii închiși în timpul acestui exercițiu, dar nu este obligatoriu.
2. Ține o mîna cu palma deschisă în sus. Îndreaptă degetul arătător al celeilalte mîini către palma deschisă, la o distanță de 8-15 cm.
3. Respiră adînc, încet, de cîteva ori. În timp ce respiri, ima-ginează-ți cum energia se formează și se acumulează în mîna cu degetul arătător întins.
4. După cîteva minute, începe să rotești încet degetul arătător, în cercuri mici. Vizualizează-le asemenea unui flux energetic spiralat ce iese din deget și creează un cerc de energie care atinge palma deschisă a celeilalte mîini. Nu te gîndi că totul ar putea fi doar imaginație - concentrează-te să exersezi pentru a-ți dovedi ție însuși că energia îți urmează într-adevăr gîndurile.



**Cum să transmiți și să simți forme de energie subtilă**

Fii atent la ceea ce simți în palma deschisă. La fel ca și în exercițiul anterior, senzația poate varia de la o persoană la alta. Poți simți formându-se un cerc de căldură sau un mediu dens, presiune sau furnicături în forma unui mic cerc în podul palmei. Uneori, dacă închizi ochii în acest moment, ai putea să-ți amplifici claritatea senzației. Cu cât proiectezi și concentrezi mai mult energia cu ajutorul minții, cu atât senzația va deveni mai puternică.

După ce ai efectuat exercițiul folosind podul palmei, încearcă din nou, dar de data aceasta asupra antebrațului gol. Vizualizează energia și trimite-o în mici spirale energetice, cu ajutorul degetului, către antebraț. Fii atent la ceea ce simți. În timp și cu multă practică, vei observa că senzația rămâne în general aceeași - crește doar intensitatea. Prin astfel de exerciții înveți cum să recunoști acele manifestări subtile care îți anunță prezența unei influențe exterioare asupra câmpului tău energetic. Exercițiul poate fi efectuat și împreună cu o altă persoană. Este o variantă care își va dovedi importanța mai ales atunci când începem să folosim atingerea eterică în procesul de vindecare. Stai în picioare în spatele partenerului și întinde mâna cu palma deschisă spre el, la cea 15-30 cm distanță, începe cu o respirație lentă, ritmică. În timp ce inspiri, simte cum energia este atrasă, prin intermediul corpului, în palmă; în timp ce expiri, vizualizează și imaginează-ți cum, prin intermediul mâinii tale, energia se revarsă în spatele partenerului. Deplasează mâna după un contur reprezentând o formă energetică simplă - de pildă, cerc, pătrat, triunghi etc. Desenează această formă energetică pe spatele partenerului, cu energia pe care o direcționezi cu ajutorul mâinii. Să fii convins în sinea ta că mișcările tale sînt percepute de către partener. Concentrează-te în timp ce proiectezi energia. Uneori, vizualizarea fluxului de energie ca o lumină roșie, caldă îl va ajuta pe partener să simtă și mai clar atingerea energetică. Nu-ți fie teamă să experimentezi.

Cere-i partenerului să încerce să simtă și să identifice forma pe care o desenezi asupra lui. Fii atent la ceea ce simte și compară cu propriile tale senzații din alte exerciții. Care sînt asemănările? Dar diferențele? Ce ai putea face - sau ce ai făcut - pentru ca senzațiile să fie mai intense și mai ușor de identificat? Schimbați rolurile. Compară asemănările și deosebirile.

9. Treptat, mărește distanța. Cît de mult te poți îndepărta de partenerul tău și totuși să simți forma energetică? Există vreo diferență cînd distanța se mărește? Fii atent la răspunsuri. Aceste exerciții îți măresc sensibilitatea generală față de energiile subtile și efectele lor asupra ființei tale.

10. Fă următorul experiment. Vizualizează fluxuri colorate care ies din palmele sau degetele tale. (Despre alte informații cu privire la terapia culorilor, vezi capitolul 7.) Care culori sînt percepute mai clar? Dă-ți pe mâini cu diverse arome. (Vezi capitolele despre aromoterapie.) Experiențele sînt mai intense? Ce se întîmplă atunci cînd scoți un sunet și vizualizezi cum vibrațiile sunetului respectiv se revarsă prin mâinile tale? Descoperă care dintre metode le poți folosi pentru a-ți amplifica sensibilitatea față de energiile subtile și abilitatea de a le direcționa în mod conștient.

### **Exercițiul 3**

#### ***Creșterea sensibilității mâinii***

Mîinile noastre pot simți ușor schimbările și diferențele energetice. Cu toții am experimentat unele aspecte în acest sens. Cînd atingem o persoană sau strîngem mâna cuiva, ne formăm unele impresii despre individul respectiv: simțul nostru tactil ne ajută să intrăm în armonie cu energia lui.

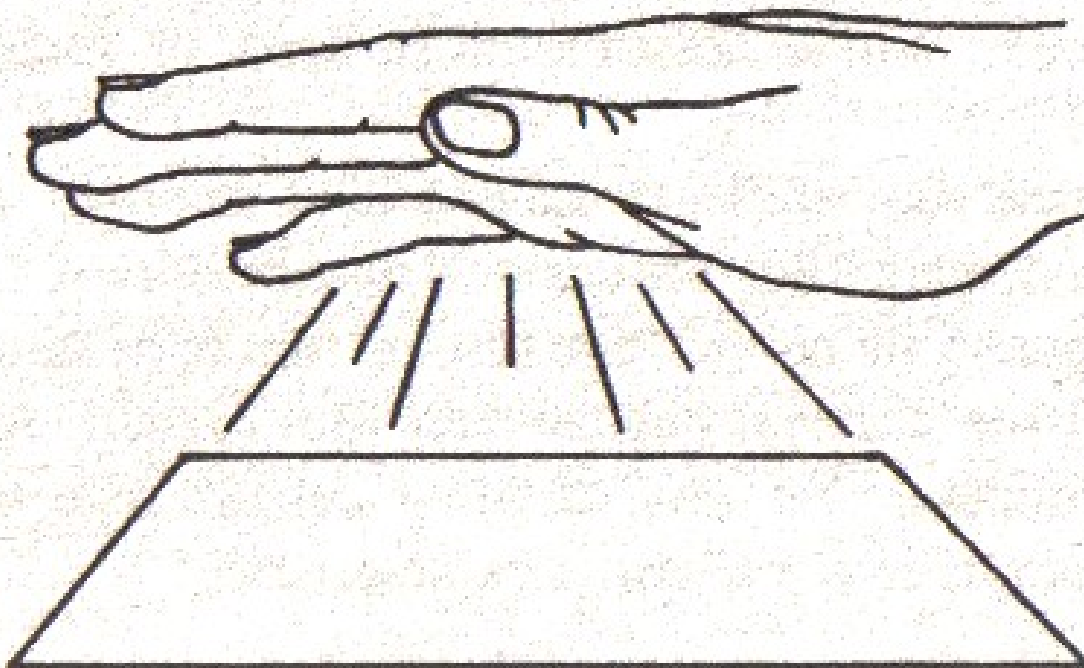
Una dintre cele mai eficiente metode de a dezvolta și testa sensibilitatea mâinii este prin folosirea unor cartoane colorate. Despre adevăratele efecte și puteri ale culorii vom discuta mai în detaliu în capitolele următoare. Cu toate acestea, deocamdată vom folosi culorile pentru a ne spori sensibilitatea. Nu uita că orice culoare este o manifestare energetică, cu propriile ei calități și caracteristici.

1. Ia un set de fișe de cartotecă 3 x 5 și, cu un marker sau cu un creion, colorează-le pe o față. Folosește cîte o fișă pentru fiecare culoare. Pe cealaltă față poți nota cîteva dintre calitățile culorii, începe doar cu culorile curcubeului: roșu, oranj, galben, verde, albastru, indigo și violet.

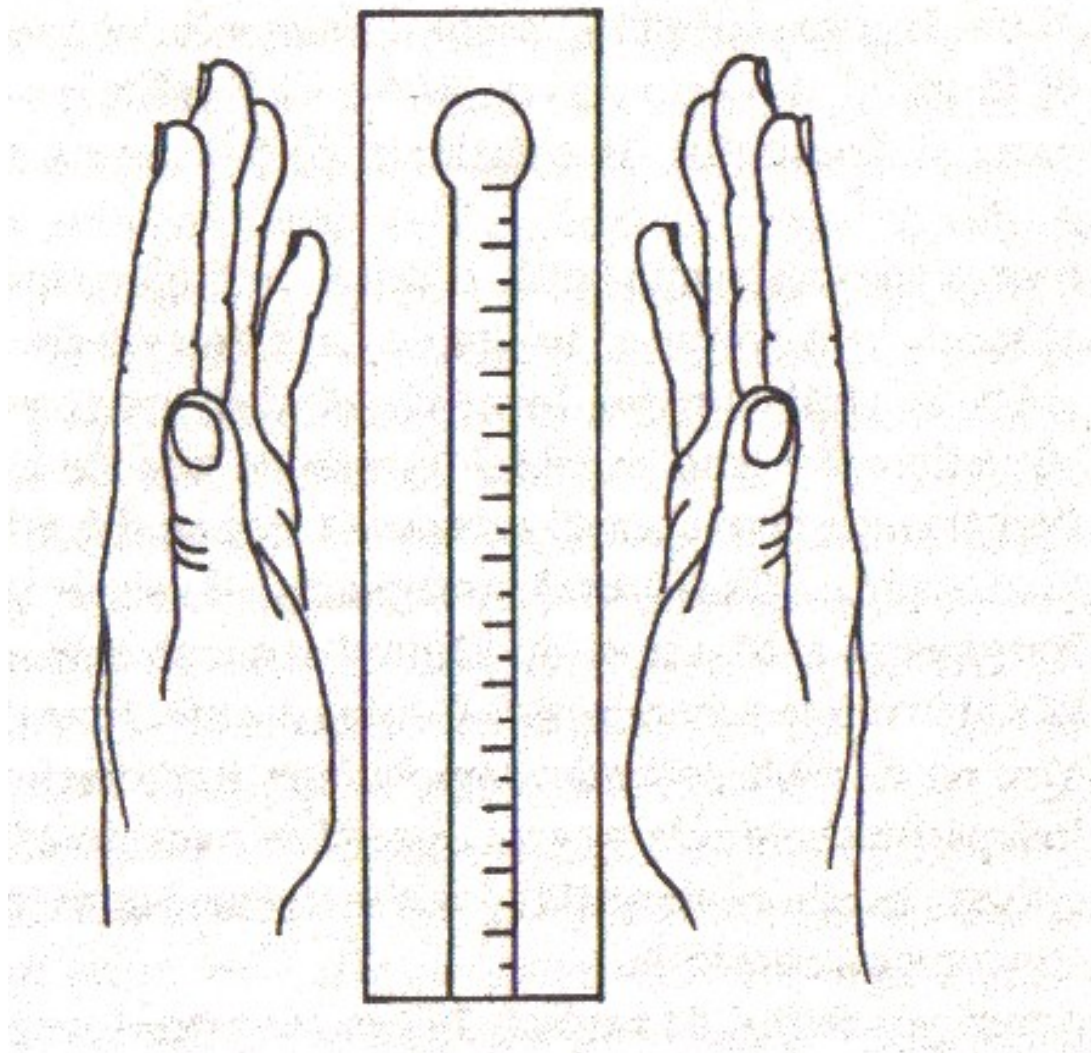


2. Relaxează-ți mintea. Efectuează un exercițiu de relaxare progresivă. Acordă-ți câteva clipe pentru a analiza fiecare fișă în parte. Concentrează-te asupra culorii și apoi citește care sînt caracteristicile ei.
3. Închide ochii, împrăștie și amestecă fișele. Ai grijă ca fața colorată a fiecărei fișe să fie îndreptată în sus. Extrage una din set și ține o mîna - sau ambele - deasupra ei. Fii relaxat. Lasă-ți mîna să perceapă culoarea - simte ceva cald sau rece ? Dacă este caldura, înseamnă că respectiva culoare este din spectrul roșu sau oranj. Dacă simte ceva rece, înseamnă că este vorba de spectrul albastru.
4. Ce altceva mai simți cînd ții mîna deasupra fișei colorate ? Crezi că știi ce culoare ar putea fi ? Simți oarece furnicături ? Observi ceva deosebit într-o zonă anume a corpului ? Fii atent la orice impresie, oricît de ciudată ar putea să pară. Aceste mici detalii te vor ajuta în cele din urmă să știi mai multe despre culori și posibilele lor efecte și aplicații.
5. Exersînd, vei putea identifica orice culoare simțind-o. Amintește-ți că folosești energii vibratorii subtile și că te străduiești să-ți dezvolti sensibilitatea față de cîmpurile energetice subtile care te înconjoară.

## **Dezvoltarea sensibilității mînilor**



**Dezvoltarea sensibilității la culoare prin atingere.**



Pe măsură ce învățăm să radiem energie prin intermediul mâinilor, putem modifica temperatura prin proiectarea de culori: roșu pentru cald, albastru pentru rece.

#### **Exercițiul 4 Creșterea abilității de a proiecta energia**

Cu ajutorul acestui exercițiu învățăm cum să proiectăm energii prin intermediul mâinilor. Nu uita: „Gîndul este urmat de orice formă energetică”. De fiecare dată cînd ne gîndim la ceva, formele noastre energetice ne vor urma gîndul. Dacă ne concentrăm asupra unei culori, emanațiile energetice ale corpului încep să-și modifice frecvența astfel încît să intre în rezonanță cu respectiva culoare. Pentru a demonstra acest lucru, ai nevoie doar de un banal termometru de cameră.

1. începe cu cîteva momente de relaxare și concentrează-ți gîndurile.
2. îndreaptă-ți atenția asupra mâinilor și freacă palmele energic timp de 15-30 de secunde, ceea ce ajută la stimularea chakrelor, sporindu-le astfel sensibilitatea.
3. Acum ia termometrul și așază-l între mâinile tale. Poziționează-l astfel încît să-ți fie în mîini, fie să-ți plasezi astfel încît mâinile să se afle de o parte și de alta lui, la o distanță de 5-7 cm (vezi figura de la p. 87).
4. începe cu o respirație lentă, ritmică. În timp ce inspiri lent, vezi și simte cum corpul ți se umple cu o energie de culoare roșie, caldă și strălucitoare. Încearcă să ți-o imaginezi ca un foc. Vizualizează-l cum se

adună în mâinile tale. În timp ce expiri, vezi și simte cum această energie se revarsă din mâinile tale spre termometru. Vizualizează, imaginează-ți, simte și proiectează. Imaginează-ți că valuri de căldură roșie se revarsă din mâinile tale și învăluie termometrul. Continuă astfel timp de 3-5 minute. Vezi cât de mult poți mări temperatura termometrului.

5. Îndepărtează mâinile și vizualizează-le cum revin, împreună cu corpul, la starea normală. Lasă termometrul să revină și el la temperatura camerei.

6. Acum reia respirația ritmică. În timp ce inspiri, vezi și simte cum ființa ta se umple cu o energie albastră, rece ca gheața. Vizualizează-o cum se adună în mâinile tale. În timp ce expiri, vezi cum această energie albastră glacială se revarsă din mâinile tale și învăluie termometrul. Imaginează-ți, vezi și simte cum mâinile tale trimit valuri de energie glacială, ca un vânt rece din Nord. Vezi cât de mult poți coborî temperatura într-un răstimp de 3-5 minute.

7. Distrează-te cu acest exercițiu și practică-l frecvent: îți va dovedi în mod concret că poți direcționa și modifica, prin intermediul gândului, emanațiile energetice dinspre mâinile tale. Înveți astfel să proiectezi vibrații energetice de frecvențe variabile.

### Practica atingerii eterice

Cu exercițiul anterior am dovedit că energiile noastre nu se opresc la nivelul pielii, iar mâinile pot deveni sensibile la câmpurile energetice subtile ce înconjoară ființa umană. Am demonstrat, de asemenea, că putem radia energie dinspre mâinile noastre prin respirație și o bună concentrare a gândurilor.

Vindecarea prin atingere eterică folosește energiile subtile ce înconjoară trupul fizic. Este o formă de vindecare ce nu depinde de contactul fizic efectiv cu trupul omenesc, deși uneori un asemenea contact îi poate spori eficiența. (Un exemplu în acest sens este analizat în capitolul următor, despre terapia prin acțiunea asupra meridianelor.)

Această formă de vindecare a fost considerată întotdeauna de natură spirituală. Din păcate, atunci când spui că practici vindecarea spirituală, mulți presupun că este o metodă bazată exclusiv pe credință și pe armonizarea vindecătorului cu oarecare forțe divine. Deși atingerea eterică poate fi mai eficientă în acest fel, rezultatele ei nu depind de credință sau de divinitate. (Doar dacă se recunoaște faptul că divinitatea acționează în fiecare dintre noi și este accesibilă oricărei ființe umane.)

De fapt, încă se cunosc prea puține despre desfășurarea procesului de vindecare. Dar chiar și în aceste condiții, important este de știut că atunci când acționăm într-un anumit mod, se produc anumite efecte. Cu toții avem capacitatea de a efectua schimbări în energiile noastre, de natură fizică sau subtilă, chiar dacă nu toți înțelegem aceste fenomene - este o aptitudine înnăscută. Ceea ce trebuie să descoperim și să dezvoltăm sînt tehnicile prin care putem trezi această abilitate din starea ei latentă, pentru a o direcționa în funcție de scopurile noastre.

Nu uita că vindecarea vine întotdeauna din interior. Pacientul se reface singur - tu poți fi catalizatorul sau elementul care vine în sprijinul sistemului regenerativ al individului, însă vindecarea vine din interior. Înainte de a trece la practică, informează-te în legătură cu ceea ce ai de gând să faci: înțelege procesul, cauzele metafizice ale afecțiunii fizice. Să nu ai pretenții. Explică felul în care acționează sistemul nostru energetic; efectuează unele exerciții musculare (de tipul celor ce vor fi prezentate în această carte) pentru a dovedi metafizica energiei.

Să nu practici niciodată cu o altă persoană dacă ești obosit sau bolnav. Într-adevăr, atunci când acționăm asupra altcuiva pentru a-l vindeca, și noi, la rîndul nostru, ne vindecăm și ne echilibrăm - dar dacă facem acest lucru atunci când sîntem noi înșine bolnavi, se pot instala blocaje mentale, iar recepționarea energiei vindecătoare poate fi zădărnicită.

Atingerea eterică se realizează în două etape. Prima constă în folosirea sensibilității mâinilor pentru a descoperi posibilele zone cu probleme. (Nu uita că nu poți stabili un diagnostic decît dacă ești medic. Tot ce poți face este să-ți descrii impresiile produse de fluctuațiile câmpului energetic al individului respectiv.) A doua etapă presupune direcționarea energiei pentru realizarea vindecării sau a echilibrului.

Etapă de evaluare ne ajută să depistăm zonele unde se manifestă dezechilibre în câmpul energetic (fizic sau subtil) al unei persoane. Orice tulburare a corpului fizic se va reflecta și asupra energiei subtile ce înconjoară trupul. Acest lucru se poate manifesta ca o schimbare de temperatură, o modificare în modul de



percepere (o mai mare presiune sau o lipsă de consistență) etc. în evaluare, aspectul esențial este recunoașterea schimbărilor, a diferențelor, oricât de subtile ar putea părea ele.

Vindecarea constă în proiectarea de energii specifice sau generale în vederea corectării unor dezechilibre, ceea ce ar putea include dirijarea energiei prin anumite chakre și sistemele lor fiziologice, precum și emiterea unor vibrații vindecătoare în întregul organism. Fiecare om este unic în esența sa, astfel încât trebuie să-ți dezvolți o oarecare flexibilitate și încredere în eficiența acțiunii tale asupra energiei altei persoane. Însă pentru asta e nevoie de timp și practică.

1. Începe întotdeauna printr-o concentrare. Relaxează-te. Înainte de a te apuca de treabă, efectuează o destindere progresivă sau un exercițiu de meditație.

2. Individul poate sta în fața ta așezat, în picioare sau întins, într-o poziție care să fie cea mai confortabilă pentru amândoi. Freacă-ți energic palmele timp de 15-30 de secunde, pentru stimularea chakrelor.

3. Începe cu partea frontală a persoanei supuse vindecării. Așază-ți palmele la aproximativ 7-15 cm de pielea acesteia. Nu contează de unde începi, deși adeseori pare mai firesc să începi din creștet și să cobori înspre picioare. Începe cu orice parte a corpului și deplasează-ți mâinile în jos, încet, parcurgând fiecare porțiune a trupului. Fii atent la tot ceea ce simți sau îți imaginezi că simți -nu discuta observațiile tale, ci pur și simplu memorează-le și mergi mai departe. Zăbovește cam 10-15 secunde asupra fiecărei zone a corpului.

4. Lasă-ți mâinile să exploreze toată partea frontală a trupului, după care repetă acțiunea asupra părții din spate. Din nou, observă orice diferențe sau impresii.

5. După ce ai explorat întregul organism, mai verifică o dată orice porțiune de a cărei stare nu ești sigur.

6. Apoi acordă-ți un răgaz de câteva minute pentru a discuta cu persoana în cauză despre ceea ce ai simțit și zonele în care ai perceput modificări. Nu ezita să ceri răspunsuri sau informații despre posibilele probleme legate de zonele respective. În felul acesta obții confirmarea percepțiilor tale și-ți dezvolți încrederea în tine.

7. Unele elemente orientative pentru interpretarea percepțiilor tale sînt:

a) *Punct cald sau fierbinte* = zonă inflamată sau cu activitate excesivă (superenergizată). Poate indica și o zonă a corpului ce are o problemă cronică sau una acută, apărută de curînd. Alteori poate semnala și un punct al organismului în care solicitarea se manifestă sub forma unui dezechilibru fizic.

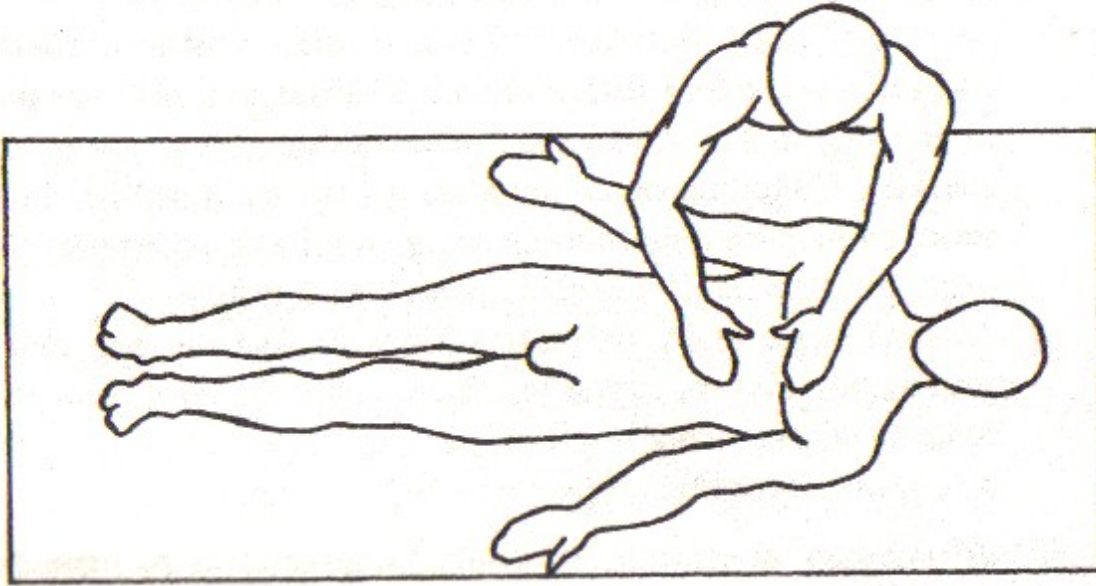
b) *La apăsare, simți un fel de mediu dens sau presiune* = zonă cu o mai mare congestie. Poate indica blocarea fluxului energetic sau unele dificultăți în desfășurarea lui, ori faptul că un organ sau un sistem al corpului a fost supus unei operații. Cîteodată poate semnala o zonă cu sensibilitate mai mare, ca urmare a faptului că organismul asigură uneori, unei zone, un surplus de energie, pentru a o proteja.

c) *Răceală* = de multe ori indică blocarea fluxului energetic al unui anumit sistem, organ sau al unei anumite părți a corpului. Poate semnala o slabă circulație sau mișcare într-o zonă a sistemului energetic. Adeseori arată o congestie.

8. Acum începem să echilibrăm câmpul energetic și să proiectăm vibrațiile vindecătoare, prin intermediul mâinilor, către zonele cu probleme. Efectuează o respirație ritmică. Expirînd puternic, în ființa ta va crește fluxul energetic. Concentrează-ți gândurile asupra energiei care se revarsă prin mâinile tale în exterior, pentru a corecta și vindeca starea persoanei afectate. Pe măsură ce inspiri, vezi și simte cum ființa ta se umple cu energie vindecătoare universală - o poți vizualiza ca o culoare sau sub orice altă formă dorești. În timp ce expiri, vizualizează cum energia se revarsă în afară pentru a curăța, echilibra și vindeca zona cu probleme de sănătate, împreună cu întregul sistem din care face parte.

9. Apoi treci la chakrele ce au legătură cu zona respectivă. De pildă, dacă este vorba de un deranjament la stomac, la început acționează asupra zonei stomacului, apoi vizualizează procesul de echilibrare și vindecare a întregului sistem digestiv. După care deplasează-ți mâinile și atenția asupra chakrei plexului solar, care controlează energiile sistemului digestiv și ale stomacului. Proiectează către chakra respectivă energie pentru echilibrare și întărire.

10. Acum deplasează-te în zona chakrei bazinului și radiază energia prin tine pentru a o energiza și întări. Desfășoară procesul timp de câteva minute. Apoi repetă-1 pentru fiecare dintre cele șapte chakre majore. Vizualizarea energiei în culoarea corespunzătoare fiecărei chakre în parte poate determina intensificarea procesului, în acest fel se echilibrează întregul sistem de chakre și se consolidează procesul de vindecare.



### Vindecarea prin atingere

Devii un canal de energie vindecătoare. În timp ce respiri, radiază energia prin mâinile tale pentru a vindeca și echilibra persoana afectată. Energia are frecvența gândurilor și concentrării tale. În timp ce îți încordezi atenția asupra unei anumite culori, radiațiile dobândesc frecvența respectivă, iar culoarea este absorbită de către individul supus tratamentului. Acest proces vindecă și echilibrează, trezind totodată în ființa ta intuiția superioară și sensibilitatea.

Pentru a încheia acțiunea vindecătoare, deplasează-te în zona capului și proiectează energia cristalină către persoana supusă tratamentului. Vezi și simte cum această energie se revarsă în afară și umple întreaga ființă a individului respectiv.

Nu uita că în acest proces de vindecare nu folosești energia ta proprie. Pe măsură ce efectuezi respirația ritmică, prin intermediul ființei tale atragi energie universală, pe care o proiectezi asupra celuilalt.

## Capitolul 5

### Miracolul meridianelor

Străvechea abordare orientală a adevăratei vindecări era în mare măsură holistică. Principiul absolut de vindecare elaborat în *Canonul de boli interne al împăratului Galben* de Uza Veith se bazează pe restabilirea echilibrului. El susține că orice element influențează orice element. În sănătate există o interacțiune intrinsecă și una extrinsecă. Interacțiunea intrinsecă este relația profundă dintre toate organele și procesele ce se desfășoară în interiorul corpului. Interacțiunea extrinsecă este relația profundă dintre individ și mediul înconjurător. Iar când se acționează în vederea sănătății nu trebuie omisă nici una dintre cele două interacțiuni.

Medicina chineză consideră că există două surse de energie. Prima se numește *Wei* și este energia creată de elementele hranei pe care o introducem în organism și care se deplasează prin intermediul sistemului circulator. A doua sursă este *Qi*, energia universală a forței vitale, și circulă prin meridiane.

*Qi* străbate organismul de-a lungul unor canale bine stabilite ce unesc puncte energetice și care se numesc meridiane. Meridianele sînt în strînsă legătură cu căile nervoase ale sistemului nervos autonom care, la rîndul său, are legături cu orice organ și porțiune a corpului. În felul acesta, învățînd să liniștești, să echilibrezi și să stimulezi aceste canale energetice, vei putea influența, de asemenea, toate organele și fiecare pîrtică a trupului tău.

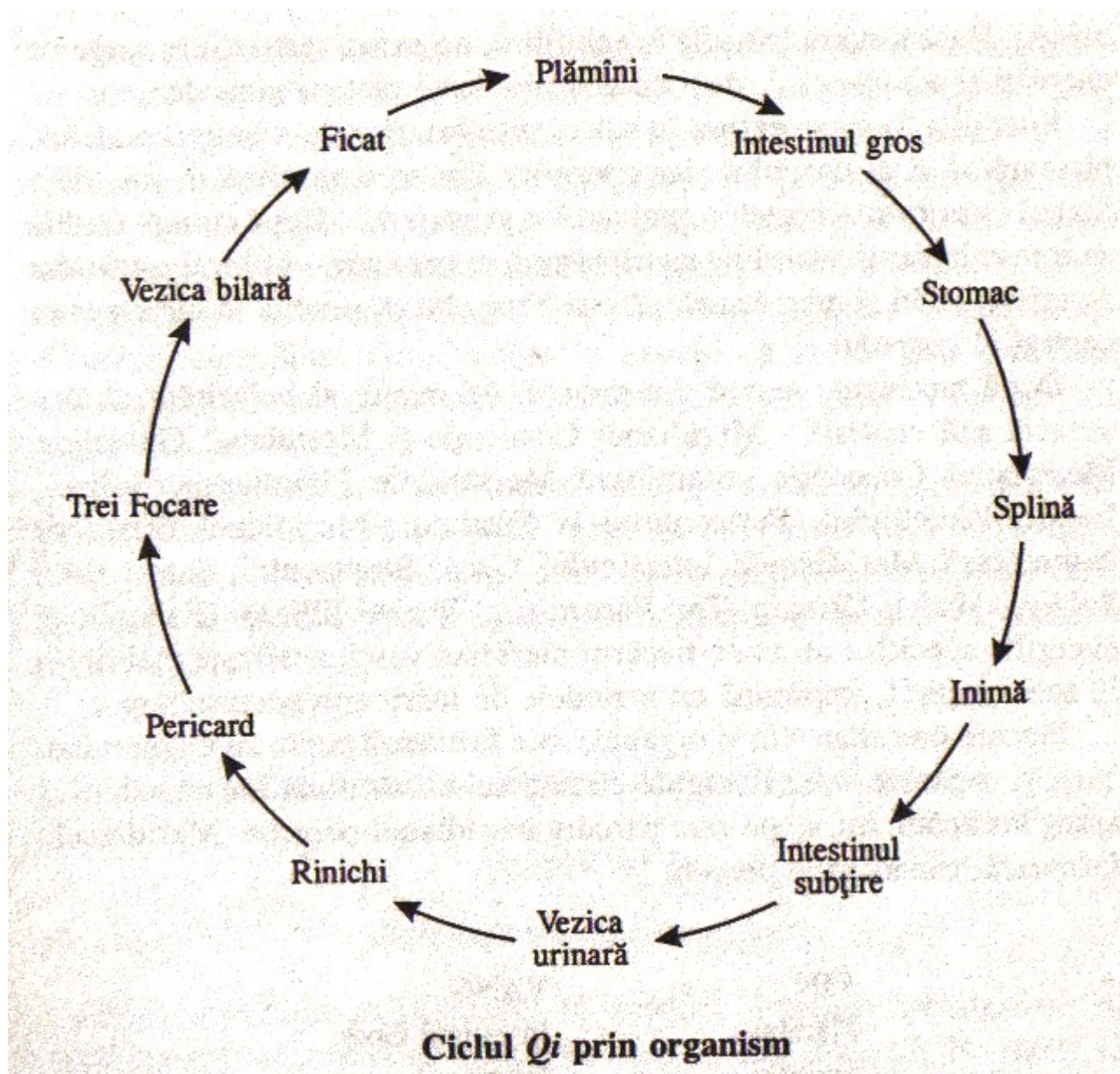
În 24 de ore, această forță vitală circulă prin tot corpul. Fiecare meridian în parte și diversele organe pe care le influențează se află, timp de aproximativ două ore, sub acțiunea Q'-ului. Energia se deplasează de la un meridian la următorul, transmițînd astfel această forță vitală în toate pîrțile corpului. În esență, sîntem un sistem energetic în continuă mișcare.

Aceste canale de energie (sau meridiane) prin care circulă *Qi-ul* sînt răspîndite în întregul organism. Ele au fost măsurate, s-au întocmit hărți ale sistemului lor și pot fi chiar simțite din punct de vedere fizic. De asemenea, de-a lungul acestor linii există puncte electromagnetice specifice (folosite în acupunctura și presopunctură). Meridianele sînt denumite după numele organului sau sistemului cu care au cea mai strînsă legătură. Există paisprezece meridiane. Douăsprezece dintre ele străbat fiecare parte a corpului, iar celelalte două se află pe linia mediană. Fiecare meridian are o cale clar definită în corp și o direcție specifică ce dă sensul de curgere a energiei - din această cauză un acupuncturist poate folosi ace la nivelul mîinii pentru a vindeca, de pildă, o durere de cap. Meridianul este un conductor al impulsului energetic generat de ac; el transmite acest impuls de-a lungul canalului pentru a restabili buna circulație a energiei, eliminînd astfel durerea de cap.

Fiecare meridian are un punct de plecare și unul final. Punctul final al unui meridian este legat de punctul de plecare al următorului meridian -astfel, toate meridianele sînt unite între ele, ceea ce determină un ciclu fără sfîrșit al curgerii libere a energiei. Dezechilibrele - de natură fizică, emoțională, mentală și spirituală - pot stînji fluxul energetic, ducînd în cele din urmă la apariția unor afecțiuni.

O problemă de sănătate a unui organ sau sistem poate fi determinată de o deficiență a meridianului corespunzător, și invers. Mai poate fi cauzată și de un blocaj sau o disfuncție a meridianului (meridianelor) care îl precedă în ciclul normal al acestei curgeri energetice. Dacă stăvilim un rîu, punctele de după zăgaz vor seca, ceea ce poate duce la apariția a numeroase probleme. În felul acesta, trebuie restabilit cursul normal pentru a elimina neplăcerile din zonele afectate. Pentru a avea un corp sănătos, trebuie păstrate în bună stare toate aceste canale energetice și asigurată curgerea liberă a energiei.

Un concept esențial pentru terapia meridianelor este polaritatea. Orice formă de energie este guvernată de trei polarități: pozitiv/electric (Yang), negativ/magnetic (Yin) și neutru. Ceea ce se cunoaște ca Yin și Yang sînt acele polarități electromagnetice ale corpului care sînt strîns unite. Felul în care aceste sarcini interacționează în organismul nostru determină funcționarea corpului și propriul mod de manifestare de la o zi la alta.



O problemă a unui meridian și a organelor corespunzătoare ar putea fi cauzată de un blocaj într-un meridian care îl precedă. Astfel, dificultățile de respirație (Meridianul Plămînilui) ar putea avea cauza în Meridianul Ficatului.

Yin și Yang sînt forțe opuse ce formează un întreg - opunîndu-se și completîndu-se. Ele există simultan, dar în condiții favorabile se pot influența reciproc în mod benefic. Bolile și problemele de natură Yang pot fi vindecate sau echilibrate prin stimularea energiei Yin, iar bolile și problemele de natură Yin pot fi depășite prin energie Yang.

Yang este principiul pozitiv, activ și electric al *Qi-ului* în interiorul corpului, iar Yin este principiul pasiv, receptiv și magnetic. Pe măsură ce aceste sarcini interacționează, determină calitatea funcționării corpului nostru. Dacă sistemul se află în echilibru, nu există restricții în curgerea energiei și acțiunea sa<sup>1</sup>, deci nu sînt probleme nici cu sănătatea.

Energiile Yang se extind în sus și spre exterior de-a lungul brațelor, picioarelor și al corpului, iar energiile Yin se comprimă în jos, de-a lungul interiorului brațelor, picioarelor și corpului. După cum planetele se

rotesc în jurul soarelui, iar electronii și protonii - în jurul nucleului atomilor, la fel și meridianele Yin și Yang sînt răspîndite în jurul axului central al corpului.

Două meridiane neutre din punctul de vedere al polarității străbat această axă centrală: Meridianul Concepție și Meridianul Governor. Meridianul Concepție controlează Meridianele Plămînului, Splinei, Inimii, Rinichiului, Pericardului și Ficatului. Meridianul Governor controlează Meridianele Intestinului Gros, Stomacului, Intestinului Subțire, Vezicii Urinare, Trei Focare și al Vezicii Biliare. (Funcțiile și energiile specifice asociate fiecărui meridian vor fi analizate mai tîrziu în acest capitol, împreună cu metodele de lucru corespunzătoare.)

Fiecare meridian Yin și organele sale formează cuplu cu un meridian Yang și organele sale. Energiile circulă de-a lungul unui meridian pînă ajung la capătul lui, după care parcurg meridianul-pereche. Meridianele formează următoarele perechi:

YIN	YANG
Plămîni	Intestinul Gros
Splină	Stomac
Inimă	Intestinul Subțire
Rinichi	Vezica Urinară
Pericard	Trei Focare
Ficat	Vezica Biliară

Fizica cuantică și dezvoltarea supraconductorilor lămuresc în mare măsură acest proces. În mod normal, orice perpetuum mobile nu are libertate de mișcare deoarece electronii nu pot trece în mod liber. Acest lucru creează frecare, ceea ce poate duce la îmbolnăvirea și îmbătrînirea mașinii umane. Ca și în cazul supraconductorilor, acțiunea asupra meridianelor intensifică activitatea electronilor în forța vitală, așa încît această energie circulă liber prin întregul organism - ceea ce dă naștere unei sănătăți durabile, reducînd astfel posibilitatea apariției unui dezechilibru.

Atunci cînd folosim terapia meridianelor, este bine să se acționeze nu numai asupra acelor care influențează în mod direct zona afectată, dar și asupra celui imediat precedent și a perechii lui opuse. Astfel, de pildă, o problemă de respirație poate fi rezolvată prin acțiunea specifică asupra Meridianului Plămînului, dar poate ajuta și acțiunea asupra Meridianului Ficatului, care precedă Meridianul Plămînului în ciclul energetic. De asemenea, poate fi benefică și acțiunea asupra Meridianului Intestinului Gros, avînd în vedere că acesta este perechea opusă a Meridianului Plămînului, ceea ce ajută la echilibrarea polarității Meridianului Plămînului.

Nu uita că esența ființei umane este un sistem energetic holistic. Orice element influențează orice element. Nu putem trata doar simp-tome. Trebuie să restabilim homeostazia și să corectăm cauza problemei. Aplicarea atingerii eterice la nivelul meridianelor îți va oferi capacitatea de a realiza acest lucru.

## Tehnici practice de terapie a meridianelor

### Exercițiul 1

#### *Parcurerea meridianelor*

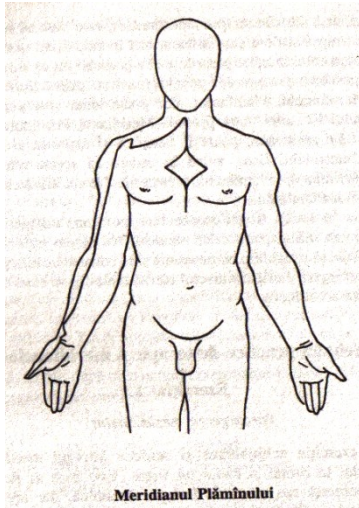
Acest exercițiu echilibrează și readuce întregul metabolism al organismului la ritmul și ciclul lui firesc. Este bine să fie făcut în fiecare dimineață sau măcar o dată pe săptămîină, dar are un efect deosebit de benefic dacă se efectuează de fiecare dată cînd apare o problemă fizică reală. Este un exercițiu care întărește sistemul energetic.

Pentru această tehnică poți folosi fie atingerea eterică, fie o atingere fizică efectivă. Atingerea fizică se poate realiza prin apăsare ușoară cu degetul arătător. De asemenea, poți parcurge meridianele și cu ajutorul unor cristale sau pietre semiprețioase - cele tăiate astfel încît să aibă un capăt rotunjit sînt foarte bune în acest scop.

Dacă ești foarte bolnav, obosit sau stresat, înseamnă că energia ta și ciclul ei sînt sub semnul dezechilibrului, iar parcurerea meridianelor te va ajuta la restabilirea homeostaziei. Este un exercițiu bun



și în cazul unei dependențe chimice. Orice substanță chimică introdusă în organism poate deruta sistemul de comunicare al corpului, determinând astfel dezechilibre în curgerea firească a energiei prin el.



Meridianul Plămînului

### Meridianul Plămînului

**Localizare:** Partea anterioară a brațului și antebrațului și se termină în apropierea degetului mare al mîinii (piept, partea interioară a brațului și vârful degetului)

**Influențează:** Plămîinii, simțul mirosului, sinusurile, secreția de mucozități, pielea

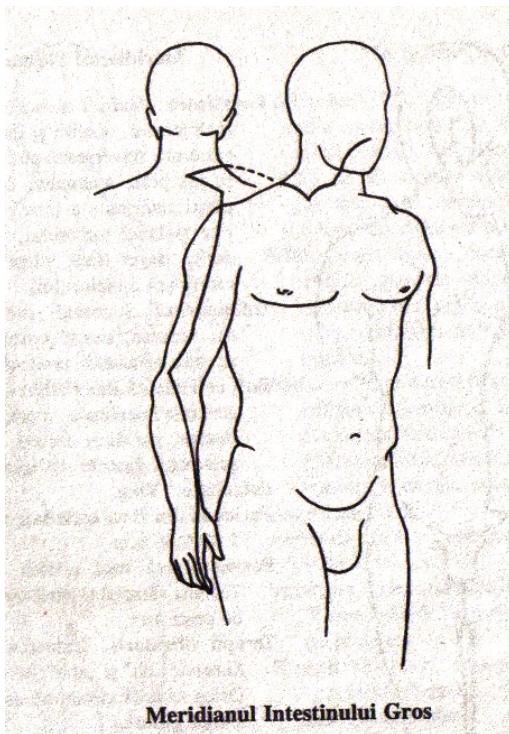
**Boli ce reflectă dezechilibrul:** Tuse cronică, afecțiuni ale pieptului, dificultăți de respirație, dureri de gît, febră și gripă, astmă, bronșită etc.

**Polaritate:** Yin

**Perioada din zi cu activitate maximă :** 3.00-5.00 a.m.

**Perioada cea mai critică din an:** Toamna

**Terapii vibratorii:** Alb și albastru șters/Sunetele A lung și E scurt/miros înțepător  
Lecție metafizică: Relaxare



Meridianul Intestinului Gros

### Meridianul Intestinului Gros

**Localizare:** De la degetul arătător, de-a lungul părții exterioare a brațului pînă la umăr, marginea laterală a gîtului și în sus către unghiul inferior al nasului

(exteriorul brațelor, dinți, sinusuri) **Influențează:** Intestine, sinusuri, dinți, secreția de mucozități în digestie,

simțul mirosului, nasul **Boli ce reflectă dezechilibrul:** Dureri abdominale, constipație, febră, dureri de dinți, diaree și dureri de gît

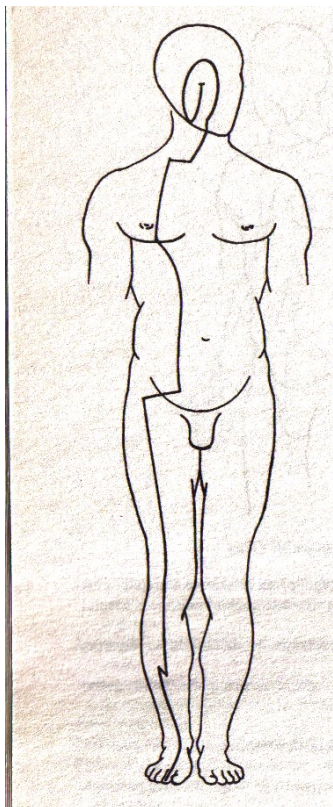
**Polaritate:** Yang

**Perioada din zi cu activitate maximă:** 5.00-7.00 a.m.

**Perioada cea mai critică din an :** Toamna **Terapii vibratorii:** Alb și galben/Sunetele „aw” și E lung/miros înțepător (de cuișoare)

**Lecție metafizică:** Relaxare





### Meridianul Stomacului

**Localizare:** Mai jos de ochi către linia maxilarului, ocolire și înapoi în jos către gât, traversează cutia toracică, în jos peste abdomen, de-a lungul părții anterioare a membrului inferior și labei piciorului, până la al doilea deget (față, piept și partea exterioară a piciorului)

**Influentează:** Stomacul, sistemul digestiv, vederea, simțul gustului, men-struația, genunchii, producerea salivei

**Boli ce reflectă dezechilibrul:** Dureri generale intestinale, vomă, dureri de stomac, paralizie facială, dureri la genunchi, gastrite, indigestie

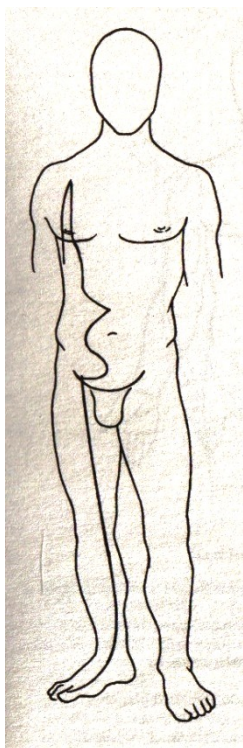
**Polaritate:** Yang

**Perioada din zi cu activitate maximă :** 7.00-9.00 a.m.

**Perioada cea mai critică din an:** Toamna vărată și perioadele umede de peste an

**Terapii vibratorii:** Culoarea galbenă/ Sunetele „oh” și „ahh”/Arome dulci/ Orice metodă vibratorie asociată cu simțul gustului

**Lecție metafizică:** Compasiune și reflecție



### Meridianul Splinei

**Localizare:** De la mijlocul marginii degetului mare, urcă de-a lungul piciorului, coapsei, abdomenului și a părții laterale a cutiei toracice, apoi în jos spre axilă (partea interioară a piciorului, abdomen și coaste)

**Influentează:** Splina, pancreasul, men-struația, glandele suprarenale, zona abdomenului și organele corespunzătoare, diafragma inferioară, simțul gustului

**Boli ce reflectă dezechilibrul:** Gastrite, indigestie, umflarea abdomenului, ulcere, vomă, durere la extremitățile inferioare, ciclul menstrual neregulat, impotență, anemie, oboseală generală

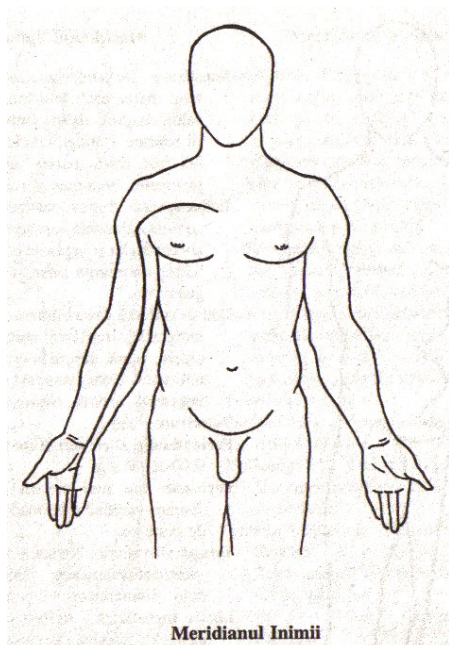
**Polaritate:** Yin

**Perioada din zi cu activitate maximă:** 9.00-11.00 a.m.

**Perioada cea mai critică din an:** Toamna vărată și perioadele umede de peste an

**Terapii vibratorii:** Nuanțele de galben--portocaliu/Sunetele „oh”/Arome dulci și mentolate

**Lecție metafizică:** Reflecție și compasiune (excesivă sau lipsa ei)



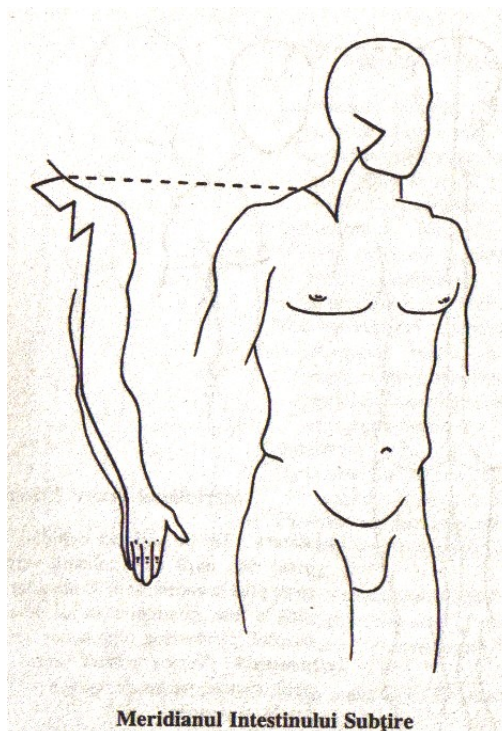
### Meridianul Inimii

Localizare : Pornește de la axilă și coboară pe mijlocul brațului, terminându-se la degetul mic al mâinii  
Influentează: Inima, vorbirea, umărul, circulația, transpirația și limba **Boli** ce reflectă dezechilibrul:  
Durere în piept, palpitații, anghina, icter, dureri de braț, tulburări cardiace, insomnie, isterie Polaritate: Yin

Perioada din zi cu activitate maximă : 11.00 a.m.-1.00 p.m.  
Perioada cea mai critică din an: Vara Terapii vibratorii:  
Culorile roșu, roz și auriu/Sunetul A lung/Parfum de trandafir și arome amăruie Lecție metafizică: Bucurie lăuntrică

### Subțire

Localizare: De la degetul mic al mâinii în sus pe de-a lungul umărului, gât și sus spre față subțire, abdomenul inferior, umerii, gâtul, dezechilibrul: Dureri intestinale, dureri de abdominale, dureri de urechi, țuit în urechi, Polaritate: Yang  
Perioada din zi cu activitate maximă: 1.00-3.00 critică **din** an: Vara și perioadele călduroase de vibratorii: Culorile roșu și albastru/Sunetele aromele amăruie Lecție Bucurie lăuntrică

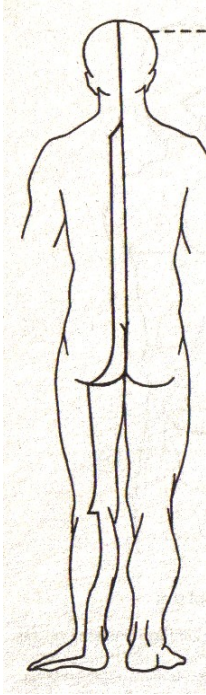


### Meridianul Intestinului

exteriorul brațului, zig-

Influentează: Intestinul vorbirea **Boli** ce reflectă umăr, dureri amigdalită, surzenie

p.m. Perioada cea mai peste an Terapii „aw” și E lung/Toate metafizică:



### **Meridianul Vezicii Urinare**

**Localizare:** De la mijlocul ochiului, în sus peste cap, după care coboară vertical pe spate pînă la coccis, și de la omoplat, în jos, pînă la fese, continuînd în jos de-a lungul coapsei, picioarelor, pînă la degetul mic

**Influentează:** Vezica urinară, auzul, văzul, gîtul, spatele, partea din spate a picioarelor, fesele, sinusurile

**Boli ce reflectă dezechilibrul:** Dureri de cap, răceli, curgerea nasului, sciatică, probleme urinare, cu spatele, menstruale, dureri de gît

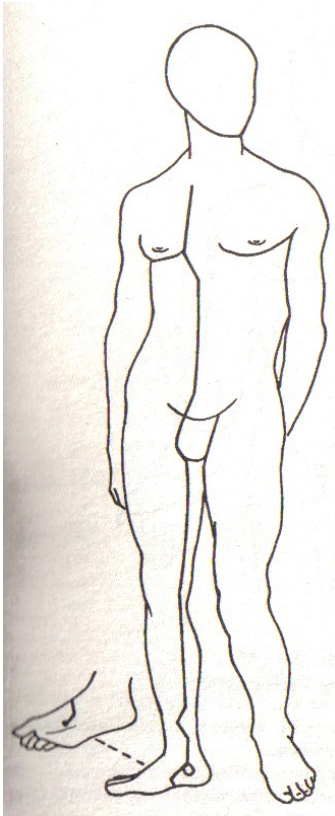
**Polaritate:** Yang **Perioada din zi cu activitate maximă:**

3.00-5.00 p.m. **Perioada cea mai critică din an:** Iarna și

perioadele reci de peste an **Terapii vibratorii:** Culoarea neagră/Sunetele

U lung și gama muzicală/Aromă de levăntică

**Lecție metafizică:** Mîinii și temeri copleșitoare



### **Meridianul Rinichiului**

**Localizare:** Pornește din talpă și urcă de-a lungul părții laterale a piciorului, coapsei, abdomenului, pînă la stern, și se termină în zona claviculei

**Influentează:** Rinichii, oasele, laba piciorului și partea interioară a membrului inferior, zona inghinală și diafragma

**Boli ce reflectă dezechilibrul:** Afecțiuni renale, hipertensiune, constipație, dureri de spate, emfizem, ciclul menstrual neregulat, sughiț

**Polaritate:** Yin

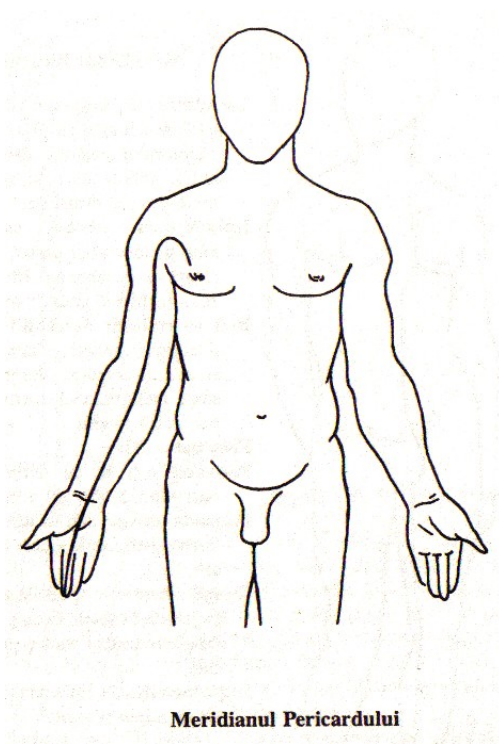
**Perioada din zi cu activitate maximă:** 5.00-7.00 p.m.

**Perioada cea mai critică din an:** Iarna și perioadele reci de peste an

**Terapii vibratorii:** Culorile negru și galben/Sunetele O lung și U lung/Arome de mentă și portocală

**Lecție metafizică:** Eliberarea sinelui de mînie și temeri

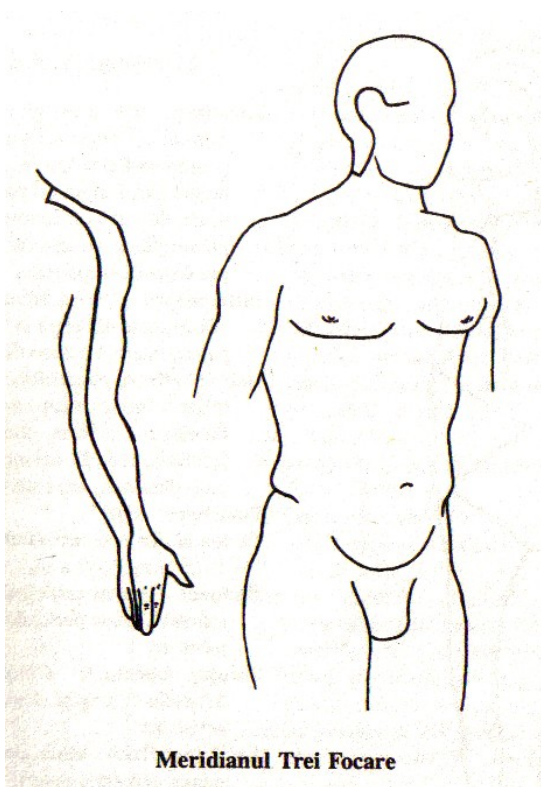




Meridianul Pericardului

### Meridianul Pericardului

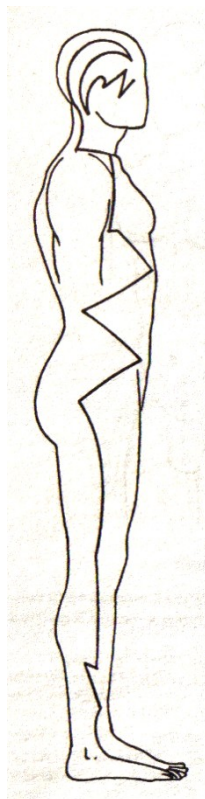
**Localizare:** Pornește din apropierea axilei, coboară pe partea anterioară a brațului, pînă la vîrfurile degetului mijlociu  
**Influențează:** Circulația, pieptul, creșterea, comunicarea, inima  
**Boli** ce reflectă dezechilibrul: Dureri în piept, anghina, somnolență, tuse, tremurări ale mîinilor, probleme de circulație, insolație  
**Polaritate:** Yin  
**Perioada din zi cu activitate maximă:** 7.00-9.00 p.m.  
**Perioada cea mai critică din an:** Vara și perioadele călduroase de peste an  
**Terapii vibratorii:** Culorile roșu și verde/Sunetul A lung/Miresme de flori și arome mentolate  
**Lecție metafizică:** Dezvoltare prin comunicare și legături



Meridianul Trei Focare

### Meridianul Trei Focare

**Localizare:** Pornește de la inelar, urcă de-a lungul părții exterioare a brațului pînă la marginea laterală a gîtului, ocolește urechea și se termină la marginea sprîncenei  
**Influențează :** Circulația, urechile, tîmplele, dinții, vîzul, fața și capul  
**Boli** ce reflectă dezechilibrul: Dureri de cap, de gît, probleme de auz, paralizie facială, dureri de dinți  
**Polaritate:** Yang  
**Perioada din zi cu activitate maximă:** 9.00-11.00 p.m.  
**Perioada cea mai critică din an:** Vara și perioadele călduroase de peste an  
**Terapii vibratorii:** Culoarea roșie/Sunetele A lung și E lung/Arome de scorțișoară, levănțică și cuișoare  
**Lecție metafizică:** Comunicare și dezvoltare în relații



### Meridianul Vezicii Biliare

**Localizare:** De la marginea laterală a ochiului, străbate regiunile parietală și temporală ale capului, coboară de-a lungul părții laterale a pieptului, spre spate, de-a lungul coapsei, spre laba piciorului, și se termină în apropierea celui de-al patrulea deget

**Influențează:** Vezica biliară, creierul, văzul, toate organele și zonele de pe partea laterală a corpului

**Boli ce reflectă dezechilibrul:** Calculi biliari, dureri de cap, migrene, probleme cu vederea, amețeală, nas înfundat, răceală obișnuită, apendicită, paralizie, hepatită

**Polaritate:** Yang

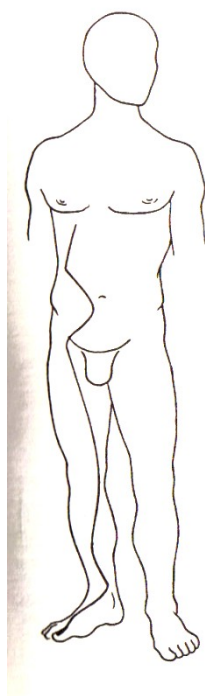
**Perioada din zi cu activitate maximă:**

11.00p.m.-1.00a.m.

**Perioada cea mai critică din an :** Primăvara și toate perioadele cu vânt de peste an

**Terapii vibratorii:** Culoarea verde/ Sunetele O lung și O scurt/Aromele acrișoare

**Lecție metafizică:** Mînie, decizii și exprimarea corectă a puterii voinței.



### Meridianul Ficatului

**Localizare:** Începe de la degetul mare, urcă de la laba piciorului, de-a lungul părții interioare a membrului inferior spre abdomen și se termină la mijlocul cutiei toracice, în punctul de început al Meridianului Plămînelui

**Influențează:** Ficatul, mușchii, partea interioară a piciorului, zona inghinală, diafragma și coastele

**Boli ce reflectă dezechilibrul:** Probleme hepatice, hepatită, dureri abdominale, vomă, pancreatite, icter, menstruație neregulată, hernie

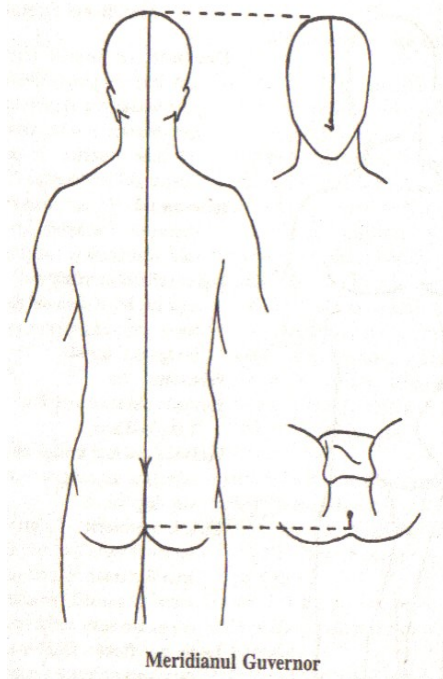
**Polaritate:** Yin

**Perioada din zi cu activitate maximă:** 1.00-3.00 a.m.

**Perioada cea mai critică din an:** Primăvara și majoritatea perioadelor cu vânt de peste an

**Terapii vibratorii:** Culorile verde și verde-albăstrui/Sunetele E lung și E scurt/Parfumuri în genul mirosului de salvie și garoafă, precum și majoritatea aromelor acrișoare

**Lecție metafizică:** Eliminarea mîniei și exprimarea corectă a puterii voinței



### Meridianul Guvernator

**Localizare :** De la osul sacral, urcă de-a lungul coloanei vertebrale, gâtului, pe mijlocul capului, și coboară în față, de-a lungul nasului, și se termină la buza superioară, cu un punct interior chiar deasupra incisivilor.

**Influențează:** Coloana vertebrală, sistemul nervos, sistemul osos, anusul și organele sexuale, creierul și fața

**Boli ce reflectă dezechilibrul:** Tulburări nervoase, paralizie, disfuncție sexuală, dureri de cap, dureri de spate, febră, boli mintale, atac de nervi și comă

**Polaritate.** Neutru

**Perioada din zi cu activitate maximă:**

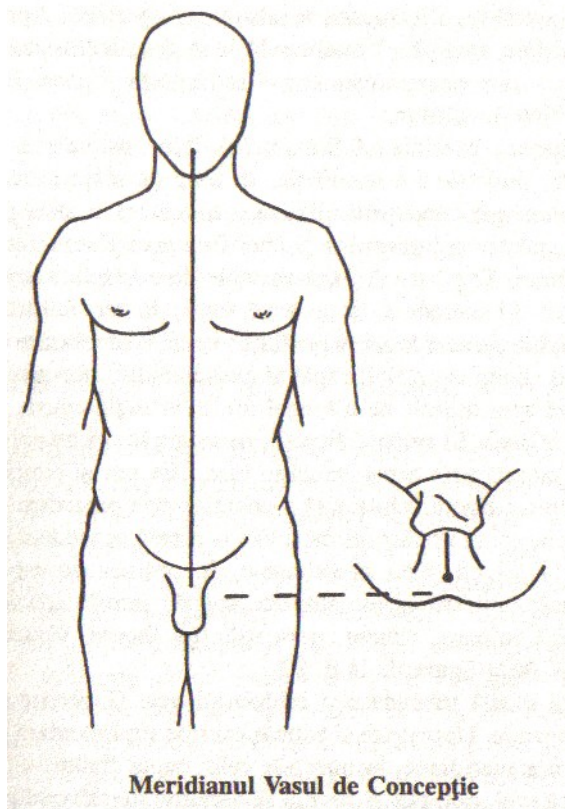
Toate cele 24 de ore

**Perioada cea mai critică din an:** Toate anotimpurile

**Terapii vibratorii:** Culorile curcubeului/Tonurile gamei muzicale/Arome ce

afectează sistemul nervos (levănțică, eucalipt etc.)

**Lecție metafizică:** Abilitatea de a conduce viața sau părți din ea



### Meridianul Vasul de Concepție

**Localizare:** De la perineu, între orificiul anal și organele genitale, urcă în față, pe axa corpului, până într-un punct de pe vârful limbii

**Influențează :** Organele sexuale, sistemul reproducător, menstruația, hormonii masculini și feminini, sistemul circulator și respirația

**Boli ce reflectă dezechilibrul:** Disfuncție sexuală, hernie, probleme de reproducere, dureri de piept, probleme de exprimare, esofagiene, bronșite

**Polaritate:** Neutru

**Perioada din zi cu activitate maximă :** Toate cele 24 de ore

**Perioada cea mai critică din an:** Toate anotimpurile

**Terapii vibratorii:** Culorile curcubeului/Tonurile gamei muzicale/Majoritatea parfumurilor de flori, în special de liliac

**Lecție metafizică:** O corectă exprimare creatoare, indiferent de domeniu



## Exercițiul 1:

1. Relaxează-te. Efectuează o relaxare progresivă. Apoi începe o respirație ritmică. Vizualizează - și conștientizează în același timp - cum energia este atrasă în ființa ta și poate fi proiectată prin intermediul tău.
2. Începe cu Meridianul Plămînului. Ține palmele asupra unuia dintre punctele lui terminale. În timp ce respiri, vezi și simți cum energia curge prin ființa ta și se revarsă în afară prin mâinile tale, pentru a intensifica și echilibra nivelul energetic al meridianului. Deplasează încet palmele de-a lungul acestuia. Nu te grăbi. Ai încredere în ceea ce simți, în sensibilitatea ta și în deciziile pe care le iei în privința vitezei de deplasare a palmelor.
3. Când ajungi la celălalt capăt al meridianului, oprește-te și deplasează apoi mâinile de-a lungul lui, în direcția opusă. Parcurgînd meridianele în ambele direcții, ne asigurăm că nu există blocaje. Nu uita că prin acest exercițiu încercăm pur și simplu să restabilim o curgere echilibrată a energiei prin organism.
4. Apoi treci al următorul meridian și repetă procedeul de mai sus. Fă la fel cu toate meridianele, în ordinea corespunzătoare: plămîn, intestin gros, stomac, splină, inimă, intestin subțire, vezică urinară, rinichi, pericard, trei focare, vezică biliară și ficat. Vezi figura de la p. 97.
5. Apoi repetă procedeul și cu Meridianele Governor și Vasul de Concepție. Oprește-te și trimite energie suplimentară de-a lungul acestor meridiane, în punctele celor șapte chakre.
6. Dacă vrei, poți pur și simplu să parcurgi meridianul pe suprafața pielii cu degetul arătător sau cu capătul rotunjit al unui cristal. În acest fel, poți obține un efect și mai palpabil pentru persoana supusă tratamentului.

## Exercițiul 2

### *Depistarea zonelor cu probleme în meridiane*

Dacă ai o anumită problemă de sănătate, starea poate fi ameliorată doar prin parcurgerea meridianului. Fii atent la momentele când simpto-mele se manifestă cu frecvență și intensitate maxime. În felul acesta, vei putea determina care meridian este blocat sau are un exces de energie.

De pildă, dacă starea este mai agravată în jurul orei 2.00, probabil că este vorba de un dezechilibru în Meridianul Plămînului, avînd în vedere că la acel moment al zilei respectivul meridian este cel mai activ. (Vezi figurile corespunzătoare fiecărui meridian.) Astfel, știm că trebuie să acordăm mai multă atenție Meridianului Ficatului atunci cînd acționăm asupra corpului.

De asemenea, o bună idee este să acordăm o atenție deosebită și meridianului care îl precedă în ciclu, deoarece este posibil ca problema unui meridian să fie intensificată de o disfuncție a celui care îl precedă, îți mai amintești comparația cu zăgazul? În acest caz, ar trebui să acordăm ceva mai multă atenție și Meridianului Vezicii Biliare.

1. După depistarea meridianului cu probleme, fă un exercițiu de relaxare.
2. Începe tratamentul parcurgînd meridianul ce manifestă clar semne de dezechilibru. În exemplul de mai sus, ar trebui să începem printr-o acțiune asupra Meridianelor Vezicii Biliare și Ficatului. Folosește atingerea eterică, exact așa cum ai învățat. Te va ajuta să corectezi orice problemă specifică meridianelor respective.
3. Apoi parcurge întregul ciclu al meridianelor, începînd cu cel al plămînului (vezi exercițiul 1, „Parcurgerea meridianelor”).
4. Dacă vrei, poți reveni pentru a da un supliment de energie meridianului ce cauzează sau manifestă simptomul de boală.
5. Nu te opri la această procedură. Variaza-o în funcție de informațiile pe care le primești în timp ce realizezi atingerea eterică. De pildă, ai putea mai întîi să parcurgi întregul ciclu al meridianelor și apoi să te concentrezi asupra acelor care determină dezechilibrele. După care ai putea parcurge din nou întregul ciclu pentru a revigora și întări curgerea energiei prin întregul organism.

## Exercițiul 3

### *Activitatea meridianelor Yin și Yang*

După cum am arătat mai devreme, meridianele pot fi clasificate după diferite polarități. Cu excepția celui Governor și a Vasului de Concepție, meridianele pot fi clasificate ca Yin și Yang (feminin sau masculin).

Meridianele Yin fac pereche cu meridianele Yang, fiecare dintre ele echilibrând și influențând acțiunea celuilalt.

De multe ori, un dezechilibru într-un meridian Yin (plămîn, splină, inimă, rinichi, pericard și ficat) poate fi corectat prin meridianul său opus, de natură Yang (intestin gros, stomac, intestin subțire, vezică urinară, trei focare, vezică biliară). Astfel, dacă ai o problemă pe Meridianul Plămînului, ar trebui să acționezi și asupra opusului său, Meridianul Intestinului Gros. Dacă un meridian se află în stare de dezechilibru, opusul său va fi de asemenea în dezechilibru. Dacă unul este excesiv de activ, celălalt va avea un deficit de energie - și invers.

1. Determină care dintre meridiane este ieșit din starea de echilibru și produce simptomele pe care le simți. Apoi depistează perechea lui opusă. (Vezi tabelul de la p. 98)
2. Relaxează-te și concentrează-te. Efectuează o respirație ritmică.
3. Aplică atingerea eterică asupra meridianului cu probleme, văzîndu-l cum își restabilește echilibrul. Apoi treci la opusul său și aplică și asupra lui atingerea eterică.
4. Încheie ședința parcurgînd întregul ciclu al meridianelor.

#### Exercițiul 4

##### *Circulația energiei Qi prin meridiane*

Acest exercițiu are în vedere cele două meridiane neutre și ajută la echilibrarea polarităților întregului organism; echilibrează și armonizează activitatea chakrelor și a tuturor organelor și sistemelor asociate ; întărește energia întregului organism și elimină stresul.

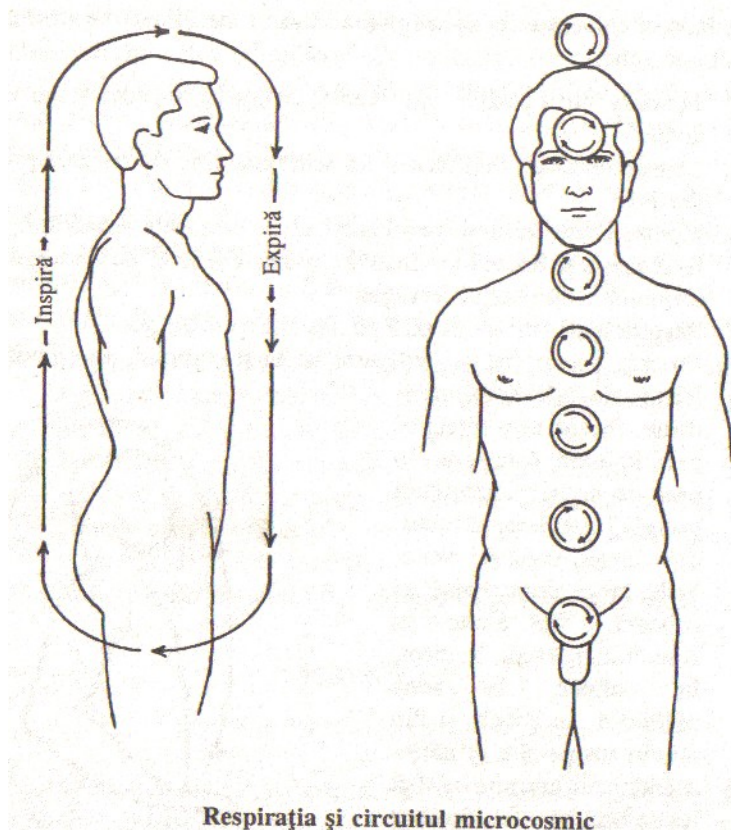
Acest exercițiu îl poți practica singur. Este eficient mai ales dacă îl efectuezi dimineața, în aer liber. Va pune energia în mișcare prin toate organele importante ale corpului și prin întregul sistem nervos, impulsionînd în același timp celulele trupului tău să se dezvolte și să vindece. Va deschide blocajele și va revitaliza întreaga ființă.

După cum am văzut mai devreme, Meridianul Guvernator urcă de-a lungul coloanei vertebrale și trece peste creștetul capului. Vasul de Concepție urcă prin fața corpului, pînă într-un punct de pe vârful limbii. Cele două căi pot fi legate prin intermediul limbii, care acționează ca un comutator ce unește cei doi curenți ai acestor meridiane, formînd un circuit energetic.



**Poziție pentru circulația energiei Qi prin meridiane**

1. Așază-te într-o poziție confortabilă, cu tălpile pe podea și spatele drept.
2. Concentrează-te. Poți face și un scurt exercițiu de relaxare progresivă.
3. Lipește vârful limbii de cerul gurii, chiar în spatele incisivilor. În felul acesta se unesc Meridianele Guvernator și Vasul de Concepție, formîndu-se un circuit energetic.
4. Respiră lent, ritmic. Inspiră pe nas și expiră pe gură.
5. Dă voie energiei să se deplaseze în jurul corpului, pe circuitul format de cele două meridiane, începe să o direcționezi în mod conștient. În timp ce inspiri, simte cum energia se deplasează în sus, de-a lungul coloanei vertebrale, trece peste creștet și coboară în față. Simte-o în zona limbii, în gât, în piept, în ombilic, în zona inghinală, în cocis și din nou în sus pe șira spinării.  
, Menține o respirație lentă și reconfortantă. La început concentrează-te asupra circulației energiei. Încearcă să simți deplasarea acesteia pe întregul circuit.  
, Vei începe să simți căldură. Este un semn palpabil al intensificării circulației energetice. Continuă exercițiul timp de 5-10 minute.



Respirația și circuitul microcosmic

### Respirația și circuitul microcosmic

Fiecare rotație a energiei fortifică chakrele, determinând intensificarea rotirii lor în sensul acelor de ceasornic și întărirea energiilor fizice corespunzătoare. Întîi efectuează o respirație ritmică pentru a-ți spori nivelul energetic. Apoi, pe măsură ce continui, simte cum energia circulă în sus, de-a lungul coloanei vertebrale, și coboară în față, energizîndu-ți chakrele în timpul acestei deplasări. Ai putea încerca să vezi fiecare parcurs într-o altă culoare, cîte una pentru fiecare chakra.

## PARTEA A TREIA

### Vindecarea vibratorie prin simțul văzului

#### Capitolul 6

#### Semnificația și puterea culorii

Culoarea este o experiență minunată. Este veselă și ne influențează la diverse niveluri. Orice culoare are capacitatea de a ne afecta din punct de vedere fizic, emoțional, mental și spiritual. Unele culori sînt calde, altele sînt reci; unele liniștesc, altele stimulează.

Adeseori auzim vorbindu-se despre o ființă divină sau spirituală ca despre o lumină. În cele din urmă, această lumină spirituală care ne înconjoară și ne umple întreaga ființă o percepem cu ajutorul văzului. Prin văz, majoritatea oamenilor trăiesc esența culorii, deși unii simt culorile într-un mod mai dinamic, iar alții aud exprimările subtile ale luminii, ceea ce noi numim culoare. Prin culoare putem experimenta miracolul luminii.

Oricine este afectat de culori - adeseori mai mult decît ne dăm seama. Culoarea este strîns legată de toate aspectele vieții noastre, mai cu seamă de aspectele ei vizuale. Ea pătrunde în limbajul nostru, în cultura și sănătatea noastră. Folosim culori pentru a ne descrie starea fizică, emoțiile, atitudinile sau experiențele spirituale:

- „Astăzi văd viața în roz”.
- „Era roșu de mînie”.

- „Situția era cam albastră”.
- „S-a cam înverzit de invidie”.
- „A fost o experiență de aur”.

Nimeni nu este neutru atunci când vine vorba de culori. Unele ne plac mai mult, iar altele nu ne plac deloc. Dacă ne pregătim seara hainele pentru a doua zi, adeseori, când ne trezim dimineața, descoperim că nu mai sînt potrivite sau că ne stînjenesc.

Te-ai întrebat vreodată de ce se întîmplă așa? Explicația cea mai obișnuită este aceea că sîntem atrași de acele haine care au culorile de care avem cea mai mare nevoie în momentul respectiv. Astfel, alegîndu-ne hainele de cu seară, alegem de fapt culorile despre care, instinctiv, știm că ar fi benefice pentru noi în momentul respectiv. Însă după somnul din timpul nopții, sistemul nostru energetic se schimbă: este mai odihnit și echilibrat, iar culorile pe care le-am ales cu o seară înainte nu se mai potrivesc cu starea nouă în care ne aflăm.

Sîntem atrași de acele culori de care avem nevoie. Adeseori răspunsurile noastre sînt instinctive - dar exersînd, putem deveni mai conștienți de efectele culorii, din punct de vedere fiziologic sau spiritual. De cîte ori nu ni s-a spus că ne stă bine cu o anumită culoare ? Nu am spus și noi acest lucru altora ? Este un aspect ce dovedește o sensibilitate față de culoare pe care o ignorăm sau căreia nu-i acordăm suficientă atenție.

Sînt perioade în viața noastră cînd în propria garderobă predomină anumite culori. Sînt momente din an cînd ne simțim atrași și purtăm anumite culori. În mod instinctiv, știm de ce culori avem nevoie și cînd. Fiecare dintre noi are propriul său sistem energetic, iar ciclul energetic ce-i este specific îi marchează viața. Trebuie să fim atenți cînd dăm curs tendințelor noastre de a prefera anumite culori și să începem să ne urmăm propriile instincte în multe privințe. Iar cînd analizăm efectele fizice și metafizice ale culorilor, devine mai ușor să înțelegem modelele de comportament pe care le manifestăm sau care ne influențează viața.

De pildă, unii par să poarte întotdeauna culori posomorite (mai întunecate, tonuri mai pămîntii) toamna și culori vii (nuanțe mai pastelate) primăvara. Și nu-și schimbă obișnuințele, chiar dacă simt nevoia unor culori mai primăvăratice toamna. Strategiile de marketing promovează ideea de a nu purta niciodată haine de culori întunecate primăvara sau vara, cu excepția unor împrejurări deosebite. În cazul în care cauți o explicație rațională, ți se va spune probabil că nuanțele mai întunecate sînt izolatoare și prea calde pentru a fi purtate în lunile de vară. Și totuși, sînt momente cînd purtarea unor haine de culoare neagră primăvara sau vara ar putea să-ți fie benefică. Ai putea avea nevoie de energia ei pentru a reveni cu picioarele pe pămînt, pentru a te izola și chiar pentru a-ți oferi un sentiment de pace în mijlocul unor activități agitate. (Alte informații despre culoarea neagră, mai tîrziu în acest capitol.) Oare culoarea ne afectează mai mult decît ne dăm seama ?

Poate ea fi folosită pentru a ne modifica starea fizică, emoțională, mentală și spirituală?

Răspunsul la ambele întrebări este „da”, însă trebuie să acordăm atenție modului în care răspundem la culoare. Începe prin a-ți pune cîteva întrebări simple:

- Care este culoarea ta preferată ?
- Cum te simți cînd porți culoarea respectivă, comparativ cu alte culori ?
- Care culoare pare să te afecteze întotdeauna mai tare ?
- Sînt culori pe care nu-ți place să le porți ?
- Sînt culori care nu-ți plac ?

Foarte utilă poate fi ținerea, timp de o lună, a unui „jurnal al culorii”. În fiecare zi, fă o listă a culorilor pe care le porți în ziua respectivă. Iar la sfîrșitul zilei, evaluează activitățile desfășurate peste zi. Încearcă să porți aceleași culori cel puțin de două-trei ori în diferite momente ale lunii. Iar la sfîrșitul celor 30 de zile compară cum ți-a mers în acele perioade.

Ai avut zile mai productive ? Mai agitate ? Mai pline de energie ? Mai epuizante ? Ce culori purtai atunci ? Erau culori pe care preferai să le porți mai des ?

Apoi începe să analizezi calitățile luminii și ale culorii. Studiază unele dintre cele mai ezoterice aspecte ale culorii, pentru a putea înțelege din ce cauză preferai și purtai ceva anume. Astfel, cu cît vei afla mai

multe despre culoare și lumină, cu atât mai mult vei înțelege efectele lor subtile asupra vieții tale - de la hainele pe care le porți la nuanțele biroului, mașinii pe care o conduci și multe altele.

Culoarea este o proprietate a luminii. Atunci când lumina este descompusă în diferite lungimi de undă sau frecvențe, obținem culori diferite. Este ca și cum ai ține o prismă în lumina soarelui: trecând prin prismă, lumina este descompusă în diverse frecvențe vibratorii, astfel încât pe o suprafață opusă se reflectă efectul de curcubeu. Aceste culori ale curcubeului constituie doar o porțiune din întregul spectru luminos. Sînt multe nuanțe, iar fiecare dintre ele are propriile ei caracteristici.

Fiecare culoare, fiecare frecvență a luminii are propriile ei proprietăți, avînd astfel capacitatea de a afecta diferitele energii ale esenței umane. Deoarece au o mai mare frecvență a undei luminoase, unele culori pot afecta frecvențele mai mari ale creierului. Altele, din cauză că au frecvențe scăzute, pot afecta acele sisteme sau energii ale corpului fizic care acționează în interiorul său. Următorul tabel prezintă, pe scurt, felul în care anumite frecvențe luminoase acționează asupra sistemului nostru energetic din punct de vedere fizic sau în alt mod:

<b>Planul fizic</b>	
Odihnitor	= Verde, Albastru șters
Revitalizează	= Portocaliu
Stimulator	= Roșu
<b>Planul emoțional</b>	
Odihnitor	= Azuriu, Turcoaz
Revitalizează	= Culoarea piersicii
Stimulator	= Portocaliu
<b>Planul mental</b>	
Odihnitor	= Indigo
Revitalizează	= Verde smarald
Stimulator	= Galben
<b>Planul spiritual</b>	
Odihnitor	= Albastru
Revitalizează	= Auriu
Stimulator	= Violet, Purpuriu

Culoarea este o concentrare a unor frecvențe luminoase. Ea poate fi stimulantă sau deprimantă, constructivă sau distructivă, respingătoare sau atractivă. Fiecare culoare are efectele ei specifice și poate fi folosită pentru vindecare și echilibrare, precum și pentru stimularea nivelurilor mai profunde ale conștiinței.

Folosirea culorilor în procesul de vindecare implică două etape. În primul rînd, trebuie să cunoști proprietățile individuale ale fiecărei culori - este ceea ce vom studia în acest capitol. Iar apoi trebuie să deprinzi tehnicile specifice de proiectare și absorbire a culorii, pe care le vom prezenta în capitolul următor.

Pentru a folosi culoarea ca o modalitate de vindecare vibratorie, trebuie să-ți dezvolti sensibilitatea față de culoare și să fii cît mai informat despre acest domeniu. Și cu cît cunoști mai multe despre lumină și culori, cu atât mai ușor vei ști cum să le folosești pentru a vindeca și echilibra. În cartea mea *How to Heal with Color* am prezentat o serie de exerciții utile pentru dezvoltarea sensibilității față de culoare și lumină, în lucrarea de față nu le putem analiza pe toate, însă există cîteva modalități prin care îți poți dezvolta o mai mare sensibilitate:

\*" *Jocul culorilor*

în esență, este vorba de studierea tuturor nuanțelor. Mergi la magazin și cumpără un set de 64 de creioane colorate „Crayola”. Majoritatea oamenilor au folosit de mici aceste culori, iar eu pînă și astăzi le folosesc



ca sistem de referință atunci când descriu culorile pe care le văd în auz sau în procesul de vindecare. Sau, dacă vrei, acum poți găsi seturi de creioane colorate sau markere la prețuri rezonabile.

Joacă-te cu aceste culori. Desenează cu ele. Cumpără o carte de colorat și colorează cu ele. Nu te opri la culorile naturale ale obiectelor. De pildă, dacă este vorba de animale, colorează-le în orice nuanță vrei - folosește chiar mai multe culori. În acest timp, fii atent la ceea ce simți pe măsură ce colorezi. Care culori îți plac cel mai mult? Mîzgălește cu ele. Cumpără o carte de colorat după numere, dar nu urmărește numerele respective: colorează fiecare secțiune cum vrei tu, indiferent cît de neobișnuit ar fi. Distrează-te. Culorile îți vor trezi un nou simț al bucuriei. Vei fi surprins cît de ușor poți fi captivat de acest mod de a colora, pierzînd orice noțiune a timpului.

«" *Construiește o roată a culorilor*

Ia o foaie de hîrtie și desenează un cerc mare în centru. Apoi împarte cercul respectiv în mai multe secțiuni (cel puțin douăsprezece), după preferințe. Colorează fiecare secțiune într-o altă nuanță. Ai putea chiar să dorești să stabilești cîte o secțiune pentru fiecare marker sau creion colorat pe care îl ai. Nu colora secțiunile într-o anumită ordine. Pe măsură ce colorezi, vei vedea că recunoști cu ușurință ce culori se potrivesc. Pur și simplu conștientizezi mai bine culoarea.

Deoarece acest exercițiu folosește atît de multe culori, el are și alte efecte benefice: îți echilibrează organismul și te relaxează. Restabilește echilibrul chakrelor și al circuitului energiei subtile a corpului, minții și spiritului. Fă alte roți mai mici și combină numai două-trei culori. Fii atent la ceea ce simți - fii atent la corpul tău, la emoțiile tale și stările mentale pe care le ai înainte, în timpul și după exercițiu. Vei fi surprins să constăți care sînt efectele.

### Semnificația culorilor

Asocierile și modurile de folosire a culorilor pe care le prezentăm în rîndurile de mai jos sînt doar elemente orientative și nicidecum principii stabilite definitiv. Sînt caracteristici care au pur și simplu rolul de a te ajuta să faci primii pași în domeniul terapiei cu ajutorul culorilor. Practicînd acest gen de terapie, vei observa că anumite nuanțe sînt mai eficiente decît altele. În plus, vei descoperi că la anumiți indivizi, unele culori s-ar putea să nu aibă nici un efect: nu uita că sistemul energetic al fiecărui om este unic în felul său.

În astfel de cazuri, puțină experiență și ascultarea propriei intuiții te vor ajuta să descoperi care sînt cele mai bune culori și combinații ale acestora pentru cele mai bune rezultate. Nu uita: culorile și utilizarea lor trebuie întotdeauna adaptate la fiecare individ.

Atunci cînd înveți să aplici culorile, să nu uiți că organismul și chakrele sale au nevoie de toate. Adeseori chakrele sînt asociate cu o anumită nuanță, ceea ce indică faptul că acești centri energetici ar putea necesita o predominanță - dar, periodic, fiecare chakra are nevoie de orice culoare. Pe măsură ce pătrunzi în tainele terapiei cu ajutorul culorilor, ai toate șansele să descoperi că unele chakre și sistemele fiziologice corespunzătoare ar putea avea nevoie de o altă nuanță decît aceea care le este atribuită în mod normal. Ține minte că fiecare dintre noi are propriul său sistem energetic, astfel încît modalitățile de vindecare trebuie adaptate fiecărui caz în parte. Adeseori, tratamentul este o succesiune de încercări, pînă vei reuși să descoperi metoda sau combinația de metode care se potrivește cel mai bine pentru individul respectiv.

Bărbații și femeile răspund de asemenea în mod diferit la culori. De exemplu, cînd este vorba de roșu, bărbații sînt mai atrași și stimulați de nuanța roșie-portocalie, iar femeile - de roșu-violet. Bărbații s-ar putea să nu suporte culoarea roz, în timp ce femeile consideră adeseori că bărbații sînt mai atrăgători dacă poartă roz. Bărbații și femeile care vor să atragă atenția sexului opus ar putea purta nuanțe care să provoace un răspuns mai puternic. Ca în cazul tuturor culorilor, efectele depășesc nivelul fiziologic. Majoritatea librăriilor au lucrări despre psihologia culorilor, iar acestea pot fi deosebit de utile în determinarea și folosirea lor în scopuri terapeutice.

*Alb*

> *Nota dominantă:* Purificare, puritate, amplificare.

> *Aplicații fizice:* Toate sistemele organismului. Albul conține întregul spectru luminos. Este o culoare ce întărește, curăță și purifică întregul sistem energetic, putînd dezvolta și o mai mare creativitate. Atunci cînd nu ești sigur ce nuanță trebuie să folosești, apelînd la alb rareori poți da greș. Este de asemenea

benefic să începi și să închei ședința de terapie cu culoarea albă pentru a stabiliza sistemul energetic al individului și a-i da un impuls general. În acest fel se amplifică efectele oricărei alte nuanțe folosite în timpul unei ședințe de vindecare.

#### *Negru*

> *Nota dominantă:* Protecție, siguranță, întărire.

> *Aplicații fizice:* Este eficient în terapia polarității, când se combină cu albul. Negrul conține și întregul spectru al culorilor. De asemenea, în trecut i s-au acordat multe corespondențe derutante. Mulți indivizi evită să folosească negrul în terapia și vindecarea pe bază de culoare, însă am descoperit că uneori este benefic. Negrul este o culoare protectoare; dă siguranță, calmează, în special în cazul indivizilor extrem de sensibili. Activează energiile magnetice sau feminine ale corpului, întărindu-le.

Această culoare trebuie folosită cu multă cumpătare, deoarece prea mult negru poate produce depresie sau agravează astfel de stări emoționale/mentale. Negrul este cel mai eficient atunci când este folosit împreună cu albul pentru echilibrarea polarităților, în special în cazurile în care individul își pierde controlul. Poate activa subconștientul, punând viața și toate nebuniile ei într-o perspectivă mai bună. Negrul trebuie folosit rareori singur, în majoritatea cazurilor fiind benefică utilizarea sa în combinație cu altă culoare.

#### *Culorile curcubeului Roșu*

> *Nota dominantă:* Întărirea forței vitale, voinței și sexualității; stimulare.

> *Aplicații fizice:* Sistemul circulator, sexualitate. Stimulează toate nivelurile energetice ale metabolismului, extremitățile inferioare, majoritatea afecțiunilor sangvine. Roșul este o culoare stimulatorie, care va energiza chakra bazinului; încălzește și activează; trezește forța noastră fizică vitală. Poate fi folosită în caz de răceală, circulație proastă, anemie și indispoziție din cauza mucozităților. Culoarea roșie întărește energia fizică și voința individului. Poate stimula pasiuni mai profunde, fie că este vorba de sex și dragoste, curaj, ură sau chiar răzbunare.

Prea mult roșu poate stimula în exces, agravând astfel unele afecțiuni. O tensiune mare a sîngelui indică un exces de energie roșie în organism. Culoarea roșie poate fi folosită pentru creșterea temperaturii corpului și energizarea sîngelui. Este echilibrată de culoarea verde.

#### *Portocaliu*

> *Nota dominantă:* Activare, construire, optimism, rezerve energetice.

> *Aplicații fizice:* Sistemul muscular, sistemul excretor, probleme emoționale și cauze ale unor afecțiuni fizice. Portocaliul influențează chakra splinei. Este culoarea bucuriei, înțelepciunii și creativității. Stimulează dispozițiile de comunicare. Are legătură cu sănătatea noastră emoțională și cu sistemul muscular al corpului. Prea mult portocaliu afectează nervii și ar trebui echilibrat cu nuanțe de verde-albăstrui. Culoarea portocalie ne poate ajuta în vindecarea afecțiunilor splinei, pancreasului, stomacului, intestinelor, glandelor suprarenale, problemelor legate de asimilarea hranei și depresiei. Indivizii ce manifestă paralizii emoționale pot fi ajutați cu această culoare, în special cu nuanțe de culoarea piersicii, care întărește aura și o sprijină în procesele de recuperare. Ultima culoare și majoritatea nuanțelor de portocaliu pot fi folosite pentru revitalizarea corpului fizic - constituie un bun tonic pentru perioada de convalescență, deoarece întărește sistemul excretor al organismului.

#### *Galben*

> *Nota dominantă:* Stimulează activitatea mentală, puterea și abilitatea intelectuală.

> *Aplicații fizice:* Sistemul digestiv, traiectul gastrointestinal, activitatea glandelor suprarenale și a emisferei stîngi a creierului. Galbenul afectează în mod predominant chakra plexului solar și stimulează capacitățile mentale ale individului. Poate fi folosit în caz de depresie, deoarece ajută la stimularea poftei de viață și determină o mai accentuată stare de optimism și încredere. Este eficient și în tratarea unor probleme digestive. Culoarea galbenă este benefică pentru stomac, intestine, vezica urinară, precum și pentru întregul sistem excretor. Este deosebit de eficientă în tratarea majorității durerilor de cap și ajută la echilibrarea traiectului gastrointestinal. Nuanțele de galben-auriu au acțiune vindecătoare și pentru corp, și pentru minte. Culoarea galbenă poate fi folosită pentru a stimula capacitățile de învățare ale unei persoane. Galbenul este o nuanță ce atrage privirile, fiind una dintre primele culori pe care oamenii le observă de obicei. De asemenea, poate să creeze sau să indice o stare de anxietate și stres. Excesul trebuie echilibrat cu nuanțe din spectrul albastru.

### *Verde*

> *Nota dominantă:* Echilibru, dezvoltare, calmare.

> *Aplicații fizice:* Sistemul circulator, sistemul nervos simpatic, afecțiuni agravate de emoții. (Culoarea verde ar trebui să nu fie folosită niciodată pentru vindecarea tumorilor și afecțiunilor canceroase, având în vedere că verdele ajută la dezvoltare.) Verdele este cea mai răspândită culoare de pe planetă. Ea ne echilibrează energiile și poate fi folosită pentru a ne spori sensibilitatea și compasiunea. Are un efect liniștitor, mai ales în cazuri de inflamații ale organismului, și calmează sistemul nervos. Nuanțele de verde mai deschis, către spectrul albastru, sînt deosebit de eficiente în vindecarea celor mai multe dintre afecțiuni. Culoarea verde poate fi folosită și pentru stimularea unei atitudini mai prietenoase, pentru trezirea speranței, credinței și accentuarea stării de liniște. Este odihnitoare și revitalizează în caz de stres. Verdele afectează puternic chakra inimii și echilibrează sistemul nervos autonom. Poate fi aplicat cu bune rezultate în afecțiuni cardiace, hipertensiune, ulcere, epuizare și dureri de cap. A nu se folosi *niciodată* în afecțiuni canceroase, la tumori sau cu orice element de natură malignă, deoarece verdele stimulează creșterea.

### *Albastru*

> *Nota dominantă:* Pace, credință, aspirație, expresivitate creatoare.

> *Aplicații fizice :* Sistemul respirator, ochi, urechi, nas, gît, afecțiuni venoase. Albastrul calmează organismul. Este relaxant, temperează energiile și are efect antiseptic. Întărește și echilibrează sistemul respirator, fiind în același timp deosebit de benefic pentru hipertensiune și orice afecțiuni ale gîtului. Este eficient în disfuncțiile venoase ale organismului, bolile copilăriei, precum și în cazurile de astmă, vărsat de vînt, icter și reumatism. Este una dintre culorile vindecătoare universale pentru copii. Albastrul poate fi folosit și pentru stimularea intuiției și alinarea sentimentului de singurătate. Este deosebit de eficient în combinații cu culorile mai calde din spectrul roșu-portocaliu. Stimulează expresivitatea și inspirația artistică.

### *Indigo*

> *Nota dominantă :* Integrare, purificare, stări alterate ale conștiinței.

> *Aplicații fizice :* Sistemul endocrin, sistemul reproducător, infecție, majoritatea afecțiunilor capului și ale feței. Culoarea indigo și nuanțele mai închise de albastru sînt vindecătoare dinamice atât la nivel spiritual, cît și fizic. Această nuanță activează *ajna* chakra și echilibrează toate afecțiunile asociate cu respectivul centru energetic, întărește sistemul limfatic, ganglionii și sistemul imunitar al organismului. Este un excelent epurator al sîngelui și poate fi folosit ca auxiliar în detoxifierea organismului; de asemenea, echilibrează emisferele creierului și toate sinapsele nervoase dintre ele. Culoarea indigo poate fi folosită cu bune rezultate în tratarea tuturor afecțiunilor feței (inclusiv ale ochilor, urechilor, nasului, gurii și sinusurilor). Are, de asemenea, un efect sedativ și poate fi utilizată la ședințele de meditație, pentru atingerea unor niveluri mai profunde ale conștiinței. Poate stimula devotamentul și intuiția. Indigoul poate fi folosit în cazul problemelor de plămîni și pentru îndepărtarea obsesiilor. Prea mult indigo produce depresie și un sentiment de izolare față de cei din jur. Poate fi echilibrat în mod eficient cu nuanțe șterse de portocaliu.

### *Violet*

> *Nota dominantă:* Purificare, schimbare, spiritualitate practică.

> *Aplicații fizice:* Sistemul osos, sistemul nervos, unele afecțiuni venoase, canceroase/tumori. Culoarea violet influențează chakra creștetului, precum și sistemele osos și nervos ale organismului. Are o puternică acțiune antiseptică, purificatoare, atât la nivel fizic, cît și spiritual. Ajută la echilibrarea energiilor fizică și spirituală. Violetul este deosebit de eficient în afecțiunile canceroase. Artrita poate fi alinată cu lumină violetă, mai mult spre nuanțe de albastru. De asemenea, culoarea violet ajută la asimilarea hranei și a mineralelor.

În plus, stimulează inspirația și smerenia și ajută la stimularea activității onirice. În timpul meditației, violetul ne poate ajuta să ne deschidem către viețile anterioare, mai ales către cele care ne-au afectat actuala stare de sănătate. Adevărata culoare violet este alcătuită din 50% albastru și 50% roșu - este echilibrul dintre fizic și spiritual. Este un semn de aducere aminte că în viață, pentru o sănătate echilibrată,

avem nevoie de ambele aspecte. Violetul ne ajută să ne restabilim o perspectivă corectă, realistă, atât în privința aspectelor mundane ale vieții (inclusiv o bună sănătate fizică), cât și a celor spirituale.

#### *Alte culori vindecătoare*

##### *Acvamarin (Turcoaz și alte nuanțe albastru-verzui)*

> *Nota dominantă:* Vindecare multiplă.

> *Aplicații fizice:* Sistemul respirator, întărirea metabolismului. Acvamarinul calmează organismul. Poate fi benefic pentru alinarea tuturor afecțiunilor febrile și echilibrarea tuturor sistemelor organismului. De asemenea, poate fi folosit pentru răcorirea și alinarea oricărei inflamații. Această culoare combină efectele benefice ale culorilor verde și albastru, vitalizând astfel toate sistemele. Este și purificator. Acvamarinul poate fi folosit în afecțiunile pielii, în problemele de gât, și este deosebit de eficient în cazul durerilor acute și în otalgii. Calmează problemele respiratorii. Dă bune rezultate în tratarea astmei și bronșitelor, mai ales la copii. Respirația regulată pe acvamarin poate preveni atacurile puternice ale afecțiunilor astmatice.

##### *Albastru (regal)*

> *Nota dominantă:* Purificare.

> *Aplicații fizice:* Ajută organismul în asimilarea oxigenului. Este un auxiliar pentru schimburile de gaze, în exterior și în interior. Poate limpezi o minte încetoșată și este deosebit de util în cazul unor afecțiuni negative care tulbură creierul. De asemenea, poate fi de bun ajutor în alinarea depresiei și a problemelor emoționale ce ar putea agrava unele afecțiuni fiziologice.

##### **Maro**

> *Nota dominantă:* Stabilizare.

> *Aplicații fizice:* Și culoarea maro este eficientă în vindecare, mai ales în stabilizarea stărilor de surescitare. Calmează și stabilizează emoțiile și afecțiunile mintale extreme. Poate ajuta la stimularea bunului-simț și a puterii de discernământ. Ne aduce cu picioarele pe pământ. Maroul se dovedește eficient în orice tip de izolare, de distanțare. De altfel, prezența acestei culori în aură poate reflecta o nevoie de stabilitate. Atunci când capătă nuanțe de „maro murdar”, adeseori indică infecție în organism sau în respectiva zonă a aurei. Culoarea maro poate fi folosită pentru stabilizarea tuturor sistemelor. De asemenea, am descoperit că este eficientă și în cazurile de hiperactivitate la copii, mai ales cu combinații de culori de la ruginiu la maro intens.

##### *uriu*

*Nota dominantă:* întărire și amplificare.

*Aplicații fizice:* Sistemul imunitar, afecțiuni cardiace. Este o culoare ce întărește energiile asociate cu întregul sistem imunitar. Poate fi folosită împreună cu alte culori pentru amplificarea efectelor fără ca organismul să fie surescitat. Are o puternică acțiune fortifiantă asupra inimii. Este eficientă în toate problemele cardiace, în special ca tonic după operații pe inimă. Culoarea aurie constituie un puternic stimulator pentru sistemul imunitar al organismului. Ajută la stimularea capacităților de vindecare ale individului în vederea ajutării organismului de a-și restabili homeostazia. De asemenea, poate contribui la renașterea entuziasmului.

##### **Culoarea lămâii**

> *Nota dominantă:* Stimulare mentală.

> *Aplicații fizice:* Sistemul digestiv, activitatea emisferei stingi a creierului. Vitalizează și stimulează creierul. Drept urmare, este eficientă în tratarea și alinarea afecțiunilor asociate - boala Alzheimer, senilitate etc. Poate fi folosită pentru a ajuta la stimularea capacităților naturale ale creierului. Conține întotdeauna în spectru o nuanță de verde, iar în culoarea lămâii, verdele acționează ca purificator. Această nuanță ne ajută să aducem toxinele la suprafață, pentru a le putea îndepărta : pot fi toxine fizice, dar și de natură emoțională. Este de asemenea eficientă în tratarea afecțiunilor digestive și apendicitelor. Ușurează procesul digestiv natural, ajutând astfel organismul în asimilarea mai eficientă a hranei. Culoarea lămâii este bună pentru țesuturi și oase.

##### **Roz**

> *Nota dominantă:* Liniștire.

> *Aplicații fizice:* Afecțiuni ale pielii și inflamații, sistemul imunitar. Culoarea roz este liniștitoare la orice nivel, fie el fizic sau de altă natură. Din punct de vedere mental sau emoțional, poate fi folosită pentru a

calma stările de mînie și senzația de abandonare. În plus, se poate dovedi utilă în stimularea compasiunii, dragostei și purității, în cadrul meditației, rozul poate ajuta la distingerea devărilor majore. Alină energiile emoționale ale indivizilor. Din punct de vedere fizic, rozul este deosebit de eficient în tratarea problemelor și afecțiunilor pielii, mai ales în combinație cu acvamarin. De asemenea, stimulează timusul și atenuează stresul ce acționează asupra sistemului imunitar al organismului.

### **Purpuriu**

> *Nota dominantă:* Purificare intensă.

> *Aplicații fizice:* Detoxificarea corpului. Mulți sînt de părere că purpuriul este o culoare cu vibrație superioară, ceea ce-i conferă puterea de a purifica. Purpuriul este deosebit de util atunci cînd este necesară o puternică detoxificare a corpului, ca în cazul unor afecțiuni canceroase sau precanceroase. Această culoare purifică organismul, însă din pricina vibrației sale ridicate, ar trebui folosită cu multă cumpătare. Prea mult purpuriu poate determina sau agrava o stare depresivă. Poate fi folosit pentru stimularea activității venoase în organism și împotriva durerilor de cap. Varietatea roșu-purpuriu este benefică pentru echilibrarea polarităților organismului. Albastrul--purpuriu ajută în mod eficient la reducerea, calmarea și alinarea inflamațiilor.

### *Argintiu*

> *Nota dominantă:* Amplificare și clarificare intuitivă.

> *Aplicații fizice:* Determinarea cauzei afecțiunii. Culoarea argintie poate fi folosită pentru amplificarea efectelor altor culori, în mare măsură în maniera albului. Este de asemenea eficientă în meditație, la descoperirea cauzei metafizice a unei boli sau afecțiuni - căci altminteri, există toate șansele ca boala sau afecțiunea respectivă să se manifeste din nou. Culoarea argintie poate fi folosită și ca auxiliar în descoperirea și aplicarea imaginației creatoare. Stimulează intuiția, în plus, stimulează și echilibrează energiile de natură feminină, în special meridianele Yin.

### **Afecțiunile obișnuite și culorile lor benefice**

Lista de mai jos este pur orientativă, *nu* stabilită definitiv. Ea este doar sugestivă, avînd menirea să-ți ofere sprijin în găsirea unui punct de plecare în folosirea terapiei culorilor. Nu urmărește să înlocuiască medicina tradițională, ci mai curînd să ofere un mijloc prin care să poți participa într-un mod mai personal la propriul proces de vindecare. Deci folosește-o ca atare, astfel încît să-ți poți dezvolta propriul sistem de folosire a culorilor. Descoperă ce ți se potrivește cel mai bine și nu uita că există situații în care ar trebui să utilizezi culori diferite cu intensități diferite. De multe ori, experimentarea este singura modalitate de a descoperi ceea ce este eficient pentru persoana supusă tratamentului.

Începe și încheie fiecare ședință de terapie a culorilor cu alb. în felul acesta, efectele sînt amplificate și se evită agravarea unei afecțiuni, realizîndu-se în același timp și o echilibrare. Nu uita că spectrul roșu produce influențe la nivel fizic, stimulează și încălzește; albastrul calmează și purifică, influențînd energiile spirituale; nuanțele de galben creează o punte de legătură între primele două culori și influențează energiile mentale. Iar toate trei laolaltă oferă posibilitatea vindecării deopotrivă a corpului, minții și spiritului.

<i>Afecțiunile obișnuite și culorile lor benefice</i>	
<i>Afecțiune</i>	<i>Culori benefice</i>
Crampe abdominale	Galben, culoarea lămîii
Abcese	Albastru, albastru-violet
Dureri (urechi)	Turcoaz
Dureri (cap)	Albastru, verde
Dureri (mușchi)	Portocaliu pastelat
Dureri (dinți)	Albastru, albastru-violet
Acnee	Roz, roșu-violet
SIDA	Roșu, indigo și violet, urmate de roz și auriu
Alcoolism	Indigo, galben



Alergii	Indigo, portocaliu șters
Alzheimer	Albastru regal, albastru-purpuriu,
	urmate de galben
Anemie	Roșu
Anxietăți	Albastru deschis și verde
Apetit (excesiv)	Indigo
Apetit (scăzut)	Galben, culoarea lămâii
Artrită	Violet, albastru-violet
Astmă	Albastru, portocaliu
Eructație	Galben, culoarea lămâii
Vezica urinară	Galben-portocaliu
Sîngerare	Albastru-verzui
Bășici	Albastru rece
Hipertensiune	Albastru, verde
Hipotensiune	Roșu, roșu-portocaliu
Oase	Violet, culoarea lămâii
Intestine	Galben-portocaliu
Piept	Roz, roșu-violet

Bronșită	Albastru, albastru-verzui, turcoaz
Arsuri	Albastru, albastru-verzui
Cancer	Albastru, albastru-violet, urmate de roz
Răceli	Roșu
Diabet	Violet
Eczeme	Culoarea lămâii
Epilepsie	Turcoaz, nuanțe de albastru intens
Ochi	Indigo, albastru regal
Stări febrile	Albastru
Excrescențe	Violet, albastru-violet
Alergie	Roșu-portocaliu
Afecțiuni cardiace	Verde și roz
Hemoroizi	Albastru intens
Indigestie	Galben, culoarea lămâii
Infecție	Violet
Inflamație	Albastru
Gripă	Albastru intens, turcoaz, violet
Rinichi	Galben, galben-portocaliu
Leucemie	Violet
Ficat	Combinății de albastru și galben
Probleme menstruale	Combinății de nuanțe de roșu șters și albastru-
	-verzui
Greutăți	Albastru rece
Nervi	Verde, nuanțe de albastru-verzui
Parkinson	Indigo
Pneumonie	Roșu și roșu-portocaliu, în combinație cu indigo
Urticarie	Culoarea lămâii și turcoaz
Probleme de piele	Roz, albastru-violet, turcoaz
Umflături	Nuanțe de albastru pal și albastru rece

Ulcer	Verde
-------	-------

## Capitolul 7

### Terapii folosind culori simple

Identificarea culorii necesare poate fi uneori cea mai ușoară parte a terapiei prin culori. Învățarea metodelor de aplicare, determinarea duratei tratamentului și a combinațiilor potrivite sînt aspecte care ar putea crea confuzii, mai ales dacă aceste elemente diferă de la un individ la altul. Durata aplicării va varia în funcție de tipul problemei sau afecțiunii. Ai încredere în propria-ți intuiție și judecată și ține cont de feedbackul oferit de persoana supusă tratamentului. Începe cu aplicarea unei culori timp de 5-10 minute - în majoritatea cazurilor, este suficient. În unele situații s-ar putea să trebuiască să aplici terapia culorii timp de mai multe ședințe, chiar și pe parcursul unei zile, unei săptămîni sau chiar mai mult. Fii flexibil în această privință.

Cît despre metoda de aplicare, și ea va varia. Există numeroase metode în acest sens. Unii terapeuți folosesc bucăți de pînză colorată. Alții își îmbracă clienții în prosoape colorate sau îi învață ce culori să-și aleagă pentru haine în vederea susținerii procesului de vindecare. Unii folosesc lumini colorate sau chiar proiectoare cu filtre de diferite culori. Pe parcursul acestui capitol vom prezenta patru tehnici de aplicare a culorii pe care oricine dintre terapeuți (începători sau mai avansați) le pot folosi în mod eficient:

- Vizualizarea curcubeului.
- Aplicarea culorii prin atingere eterică.
- Efectuarea respirației colorate.
- Terapia chakrelor cu ajutorul culorii.

Însă nu te limita doar la acestea. Adaptează-le. Descoperă care metode se potrivesc cel mai bine în cazul tău.

#### **Tehnica 1 de aplicare a culorii**

##### *Vizualizarea curcubeului*

Există multe versiuni ale acestui exercițiu, așa încît nu vă fie teamă să-1 adaptați. Este bine să-1 efectuați periodic, chiar în fiecare zi. Întărește și vindecă toate sistemele și energiile organismului, din punct de vedere fizic și spiritual.

1. Alege o poziție confortabilă, așezat sau în picioare, după cum îți convine. Închide ochii și respiră adînc, încet, de trei ori. Cînd expiri, simte și vizualizează cum orice tensiune a ființei tale părăsește corpul.
2. După care, cu ochiul minții, vizualizează un curcubeu ce se arcuiește pe cer, deasupra capului tău. Apoi vizualizează o sferă de lumină roșie ce se formează din acel curcubeu și coboară spre creștetul tău, pătrunzîndu-ți în corp - coboară și emană energie roșie vibratorie, care atinge și vindecă orice porțiune a trupului tău.
3. Concentrează-te asupra acestei energii cristaline incandescente. Las-o să coboare pînă la picioarele tale, umplîndu-ți corpul cu radiațiile ei. După care îți poți vedea propria ființă învăluită în acea culoare. Cînd ajunge la partea inferioară a picioarelor, sfera de lumină roșie se risipește, iar energia roșie pe care o lasă în interiorul ființei tale este absorbită de corp. După ce corpul absoarbe întreaga energie de culoare roșie, vizualizează cum o sferă cristalină de culoare portocalie se desprinde din curcubeul arcuit deasupra capului tău, coboară în corpul tău și-ți umple întreaga ființă, din creștet pînă la degetele picioarelor, cu energie portocalie vibratorie. Iar cînd ajunge la partea inferioară a picioarelor se risipește, energia portocalie fiind absorbită de corp.
4. Continuă procesul cu fiecare dintre celelalte culori ale curcubeului: galben, verde, albastru, indigo și violet. Pe rînd, umpleți corpul cu fiecare culoare în parte și las-o să fie absorbită. După ce ultima culoare (violet) este absorbită de către corp, vizualizează cum întreaga ta ființă strălucește, plină de energie și vitalitate vibratorie, fiind echilibrată și vindecată. Apoi vizualizează cum curcubeul de deasupra ta începe să se deplaseze, arcuindu-se în jos pînă formează un cerc în jurul tău, devenind astfel un permanent curcubeu de protecție și sănătate ce-ți înconjoară corpul. Să știi că de fiecare dată cînd faci acest exercițiu curcubeul va deveni tot mai puternic în ființa ta și în jurul tău. Vei deveni mai vibrant, mai sănătos și mai energizat.

#### **Tehnica 2 de aplicare a culorii**

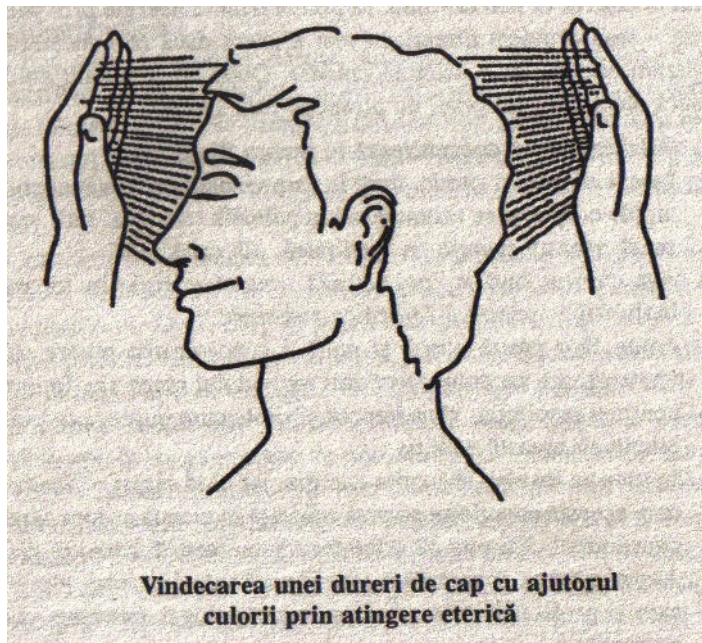
### *Aplicarea culorii prin atingere eterică*

Am învățat ceva mai devreme că putem trimite energie prin palmele noastre - însă o putem direcționa mai eficient dacă ne concentrăm și vizualizăm energia de o anumită culoare. După ce ai stabilit culoarea necesară afecțiunii, procesul de proiecție este simplu:

1. Relaxează-te și concentrează-te asupra ființei tale.
2. Începe să respiri ritmic, timp în care vizualizează cum energia îți umple corpul și se acumulează în palmele tale. Mai întâi vizualizează această energie ca fiind pură, alb-cristalină.
3. Așa cum ai învățat, proiectează această energie în tot corpul individului, pentru a-i fortifica sistemele.
4. Acum fă o pauză scurtă și mută-ți concentrarea asupra culorii vindecătoare necesare afecțiunii individului respectiv. În timp ce continui respirația, vizualizează și simte cum întreaga ta ființă se umple cu această energie.
5. În timp ce inspiri, absoarbe energia, iar când expiri, vizualizează cum această energie se revarsă colorată în nuanța asupra căreia te concentrezi. Nu uita că orice formă energetică urmează gândul. Atunci când ne concentrăm asupra unei culori anume, energia pe care o proiectăm prin atingere eterică adoptă frecvența culorii respective.
6. Continuă pînă ce simți că problema de sănătate avută în vedere este echilibrată și vindecată. Apoi fă iarăși pauză și proiectează prin palmele tale aceeași energie pură, alb-cristalină pe care ai folosit-o la început. Acest proces va întări culoarea vindecătoare proiectată, aducînd un plus de stabilitate sănătății organismului.

### Model de vindecare cu ajutorul culorii prin atingere eterică

Una dintre cele mai întîlnite afecțiuni este durerea de cap - dar este și una dintre indispozițiile cel mai ușor de eliminat cu ajutorul culorii. Majoritatea durerilor de cap se declanșează în urma unei stimulări excesive a *ajna* chakra sau a chakrei creștetului, ceea ce determină apariția unei afecțiuni de tipul „inflamației”. De



cele mai multe ori, răcorirea celor doi centri energetici ajută la alinarea suferinței.

Orice formă energetică urmează gândul. În timp ce ne concentrăm asupra unei culori anume, semnalul este trimis către energia proiectată de palme. Culoarea asupra căreia ne concentrăm determină nivelul de vibrație al energiei pe care o proiectăm. În felul acesta ne folosim palmele pentru a vindeca sau alina diverse afecțiuni printr-o simplă atingere.

Pentru acest exercițiu vom folosi atingerea eterică și o nuanță de albastru palid, rece sau o combinație albastru-verde. Pentru dureri mai intense, cum ar fi migrenele, deosebit de eficientă ar putea fi proiectarea de indigo. Fă un scurt exercițiu de relaxare. Efectuează o respirație ritmică, încet și liniștit. În timp ce inspiri, simte cum energia albastră universală îți pătrunde în corp și se

acumulează în palmele tale.

Persoana căreia vrei să-i alini durerile de cap să se așeze în fața ta. Spune-i să închidă ochii și să se relaxeze. Pune-ți palmele la o distanță de 5-8 cm de fruntea, respectiv ceafa ei. (Vezi figura de la p. 142.) Continuă să respiri ritmic. În timp ce expiri, vizualizează și simte cum energia de un albastru rece emană din palmele tale. Vezi cum această energie învăluie și pătrunde capul individului, calmîndu-i și

echilibrându-i durerea. Cîteodată, procedeul devine mai eficient dacă vizualizezi albastrul sub forma unei aspirine colorate.

La fel de bine ai putea așeza palmele pe părțile laterale ale capului, căci adeseori în zona tîmpelor pot apărea blocaje energetice care agravează durerile de cap. Continuă timp de 3-5 minute (rareori vei avea nevoie de mai mult timp pentru a obține rezultate vizibile).

### **Tehnica 3 de aplicare a culorii**

#### *Efectuarea respirației colorate*

O respirație corectă ar trebui să implice întotdeauna diafragma. Pune-ți palmele ușor pe buric. Inspiră adînc. Palmele ți se deplasează în afară? Expiră lent. Palmele ți se deplasează spre interior? Dacă este așa, atunci înseamnă că respiri corect. Mulți oameni respiră folosind doar partea superioară a plămînilor. În astfel de cazuri, aerul nu pătrunde adînc în plămîni, ceea ce înseamnă un aport mai redus de energie și vitalitate.

În varianta mai simplă a exercițiului, efectuarea respirației colorate -mai ales în aer liber sau în fața unei ferestre deschise - este o formă de vindecare foarte eficientă. Nu uita că, în interiorul corpului, aerul este transformat în energie, ale cărei frecvență și putere sînt în mare măsură determinate de gîndurile noastre. Respirația pe diferite culori ne ajută cu diverși factori de sănătate.

1. Alege-ți o poziție confortabilă - de pildă șezînd, însă în acest caz ai grijă ca șira spinării să fie dreaptă. Lipește vîrfurile limbii de cerul gurii, chiar în spatele incisivilor, pentru a uni Meridianul Concepție și Meridianul Guvernator.

2. Inspiră încet pe nări, cît ai număra pînă la 5-6. Ține-ți respirația cît ai număra pînă la 10-12. Apoi expiră lent pe gură, cam cît ai număra pînă la 5-6. Stabilește un ritm de respirație lent, confortabil.

3. Apoi, în timp ce inspiri, simte și vizualizează aerul avînd o anumită culoare. Vezi și simte cum aerul îți umple tot corpul, iar culoarea se intensifică în trupul tău cu fiecare respirație, echilibrează și vindecînd orice afecțiune dorești să corectezi. Respiră pe această culoare timp de 5-10 minute și vei constata că efectele sînt extraordinare.

4. Dacă nu ești sigur în privința culorii, respiră pe o lumină alb--cristalină. De asemenea, poți folosi pur și simplu cele șapte culori ale curcubeului, echilibrează în felul acesta chakrele și energizînd întregul organism. Nu uita că nuanțele diferite, chiar și atunci cînd sînt respirate, determină efecte diferite.

#### > *Respirația roșie*

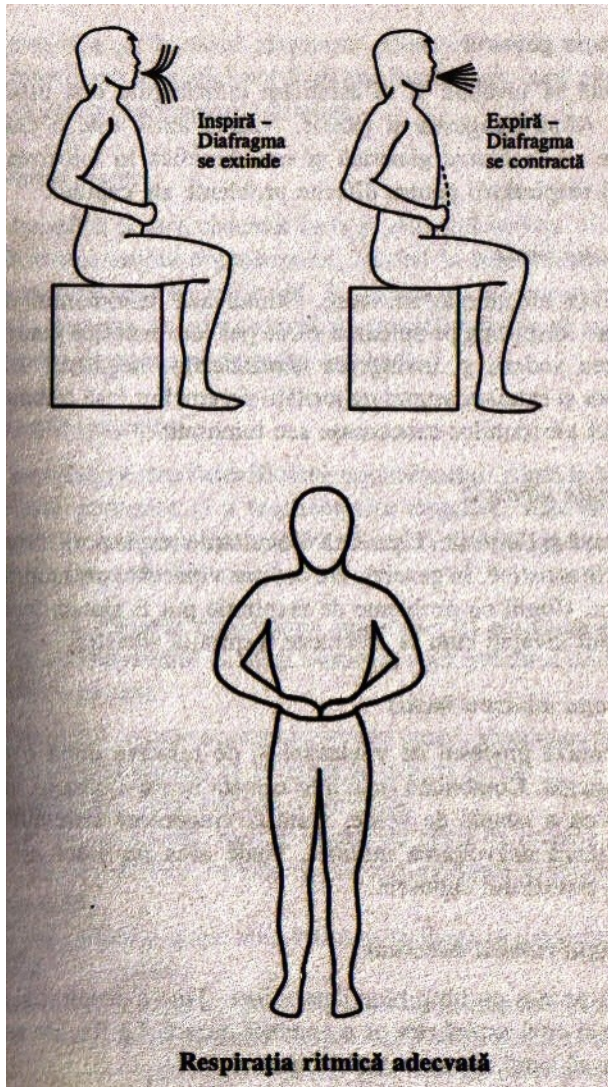
Energizează și încălzește. Este eficientă pentru răceli și sinusuri. Usucă membranele mucoase. Întărește energia la toate nivelurile. Poate fi un remediu rapid pentru răceală și alinarea simptomelor de gripă.

#### > *Respirația roz*

Este benefică pentru toate afecțiunile pielii. Bună pentru respirație greoaie. Calmează furia și alină sentimentele de singurătate. Poate fi folosită pentru ameliorarea celor mai multe dintre afecțiunile emoționale și mentale.

#### > *Respirația portocalie*

Echilibrează emoțiile. Vindecă afecțiunile musculare. Poate ajuta la alinarea unor probleme respiratorii. Stimulează creativitatea și redă bucuria de a trăi. Combinația portocaliu-roz (culoarea piersicii) este deosebit de eficientă pentru mușchi. În plus, respirația pe culoarea piersicii ne poate întări în așa fel încît să fim mai puțin predispuși la afecțiunile determinate de mediile neplăcute.



Respirația ritmică adecvată

Inspiră pe nas un timp bine determinat. Ține-ți respirația un timp anume și apoi expiră, tot pe o anumită durată. La fiecare respirație trebuie să simți deplasarea diafragmei.

> *Respirația galbenă*

Ne ajută să învățăm și să asimilăm informațiile mai ușor și mai rapid. Alină indigestia și gazele. Nuanța aurie este o culoare cu acțiune vindecătoare generală și este benefică în folosirea acestei tehnici respiratorii pentru diferite probleme ale capului.

> *Respirația verde*

Calmează afecțiunile nervoase. Stimulează sentimentul de prosperitate. Respirația pe culoarea verde pal este benefică pentru îmbunătățirea vederii și învingerea deprinderilor negative. Are efect liniștitor și calmant asupra majorității sistemelor, însă trebuie evitată în cazul afecțiunilor canceroase sau tumorale.

> *Respirația albastră*

Calmează și liniștește. Ușurează dificultățile respiratorii. Stimulează talentele artistice. În general, are acțiune vindecătoare asupra tuturor copiilor. Copiii cu probleme de respirație pot fi ajutați foarte mult dacă sînt învățați cum să efectueze respirația albastră,

> *Respirația albastru închis*

Accelerează procesul de vindecare și de refacere după o operație chirurgicală. Combinată (mai ales o tentă negru-albăstrui, culoarea lișitei) cu o nuanță de verde, ajută la vindecarea sistemului osos. Favorizează dezvoltarea intuiției. Poate avea un efect de întărire asupra sistemului endocrin.

> *Respirația ritmică adecvată*



Inspiră pe nas un timp bine determinat. Ține-ți respirația un timp anume și apoi expiră, tot pe o anumită durată. La fiecare respirație trebuie să simți deplasarea diafragmei.

> *Respirația turcoaz*

Alină afecțiunile respiratorii. Este benefică pentru artrită. În combinație cu roz, poate ajuta la învingerea deprinderilor alimentare negative. Ca și în cazul respirației albastre, copiii cu probleme respiratorii sau astmatici pot fi ajutați foarte mult dacă sînt învățați cum să efectueze respirația turcoaz.

> *Respirația violet*

Este benefică pentru sistemul osos și sistemul nervos. Are acțiune purificatoare asupra organismului, ajutînd la detoxificarea lui. Stimulează armonizarea spirituală. Respirația pe culoarea violet poate ajuta la punerea în concordanță a aspectelor fizice și mentale ale sistemului energetic al corpului omenesc.

> *Respirația purpurie*

Este benefică pentru detoxificarea organismului. Ajută la învingerea obsesiilor puternice și a sentimentelor negative. Este deosebit de eficientă în combinație cu albul. Poate fi folosită pentru alinarea infecțiilor și gripei ușoare.

În timp ce exersezi controlarea respirației și activarea energiilor colorate prin intermediul ei, poți transfera ușor procesul de vindecare asupra altei persoane:

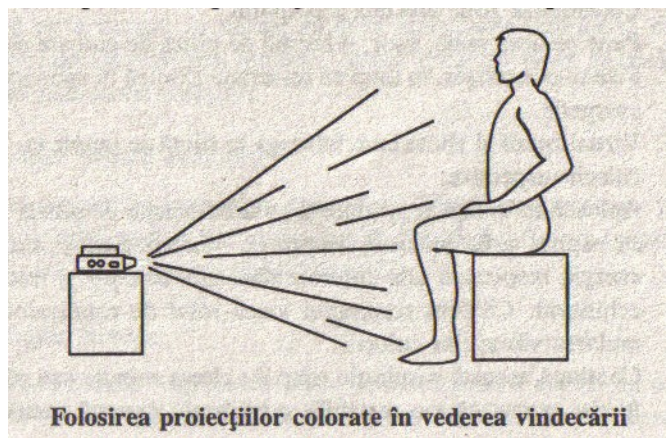
1. Determină culoarea cea mai potrivită pentru afecțiunea respectivă.
2. Spune-i individului să se așeze în poziția culcat.
3. Localizează zona afectată a corpului.
4. Pune pe acea zonă, ușor, o bucată de pînză de culoare adecvată.
5. Fixează-o încetîșor, în timp ce respirația ritmică îți sporește fluxul energetic.
6. Vizualizează și simte cum întreaga ta ființă se umple cu vibrația culorii respective.
7. Apleacă-te în față și apropie-ți gura de bucata de pînză. În timp ce expiri, suflă puternic asupra ei. Vizualizează și simte cum energia respirației tale colorate pătrunde în corp și restabilește echilibrul. Căldura respirației joacă rolul de catalizator în stimularea vibrațiilor culorii.
8. Continuă această respirație timp de cîteva minute sau pînă cînd îți dai seama că s-a restabilit echilibrul. Această metodă de a respira colorat în altă persoană este deosebit de eficientă pentru alinarea și ușurarea durerii. Este benefică pentru dureri de cap, crampe și probleme nervoase. Acest proces de vindecare se poate realiza și prin respirarea culorii în chakra adecvată.

#### **Tehnica 4 de aplicare a culorii**

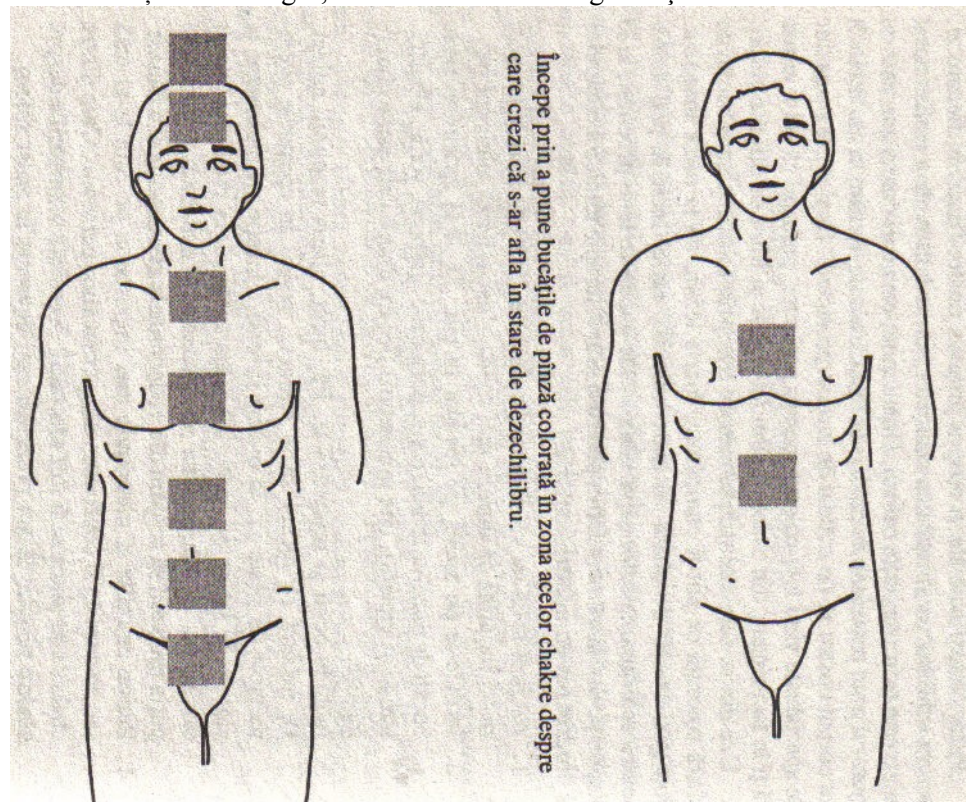
##### *Terapia chakrelor cu ajutorul culorii*

Maeștrii din vechime își sfătuiau discipolii să fie întotdeauna foarte atenți la diversele stări emoționale și atitudini la care erau expuși sau pe care le trăiau de-a lungul zilei. Făcînd acest lucru, își puteau da seama care dintre chakre s-ar fi putut afla în dezechilibru - așa încît, la sfîrșitul zilei, știau ce trebuie să facă pentru a restabili echilibrul respectivilor centri energetici, evitîndu-se astfel acumularea și accentuarea tulburărilor energetice care, în cele din urmă, ar fi determinat apariția sau agravarea unei probleme fizice reale.

Putem face și noi același lucru folosind liniile orientative pe care le-am dat în această carte cu privire la chakre. Pentru fiecare chakra în parte, dădusem o listă cu emoțiile și atitudinile mentale care pot provoca sau reflecta un dezechilibru în respectivul centru energetic. După ce determinăm, prin autoevaluare, care dintre chakre au fost afectate în mod negativ, putem lua măsurile necesare pentru corectarea lor. Iar în cadrul acestui proces, terapia cu ajutorul culorii este simplă și eficientă.



Putem folosi culorile și asupra propriei noastre ființe, în fiecare zi, pentru echilibrarea și întărirea chakrelor. O modalitate de a realiza acest lucru este prin respirația culorii. Un alt mod, ceva mai complicat, este cu ajutorul unui proiector de culori, în fața căruia ne așezăm în așa fel încât tot corpul nostru să fie scăldat de lumina proiectată. Deși unele magazine de specialitate vând folii colorate pentru proiector, probabil că vei fi nevoit să ți le faci singur, din cadre de film fotografic și filtre de diferite culori.



Una dintre cele mai simple metode este prin folosirea unor bucăți de pânză colorată ce pot fi cumpărate, foarte ieftin, de la orice magazin. Poți găsi bucăți de pânză de toate culorile, astfel încât le poți folosi pentru echilibrarea celor șapte chakre. De îndată ce le-ai procurat, ai la dispoziție un instrument ieftin pentru o scurtă terapie zilnică a chakrelor și vindecarea cu ajutorul culorii.

1. Asigură-te că nu vei fi deranjat timp de 15-20 de minute (rareori se va întâmpla să dureze mai mult) - decuplează telefonul etc.

2. Întinde-te pe spate, pe jos sau în pat. Să ai la îndemână șapte bucăți de pânză colorată (roșie, portocalie, galbenă, verde, albastră, indigo și violetă), câte una pentru fiecare dintre cele șapte chakre majore.

3. Închide ochii și relaxează-te. Fă, încet, câteva respirații adânci. Pe măsură ce începi să te relaxezi, revezi în memorie evenimentele de peste zi, în ordine inversă: începe cu momentul în care te-ai întins pe spate, până ajungi la clipa când te-ai trezit dimineța. În felul acesta ne concentrăm mai mult și este mai puțin probabil să scăpăm din vedere unele evenimente sau situații

4. Reține emoțiile și atitudinile mai importante pe care le-ai trăit sau cu care te-ai confruntat din partea altor persoane. Care dintre chakre s-ar putea să fi fost afectată ? Folosește informațiile despre chakre pe care le-am prezentat mai devreme în acest volum.
5. După terminarea evaluării, ia acele bucăți de pânză ce au culoarea specifică chakrelor pe care le-ai identificat și așază-le pe porțiunile de corp corespunzătoare.
6. Apoi, așezat în această poziție, vizualizează cum culoarea este absorbită în organism prin intermediul chakrei. Nu uita că în acest timp chakra este echilibrată, împreună cu toate acele organe și sisteme ale corpului care îi sînt asociate. Respiră adînc de mai multe ori, concentrîndu-te asupra procesului de absorbire a culorilor în chakra și de restabilire a echilibrului. Continuă timp de 3-5 minute sau pînă simți că respectivul centru energetic și-a recăpătat starea de echilibru.
7. Acum repetă procedeul cu oricare dintre chakrele despre care știi că se află în dezechilibru.
8. Apoi așază toate cele șapte bucăți de pânză colorată pe fiecare dintre chakrele majore ale corpului. Respiră adînc și pur și simplu lasă-ți corpul să absoarbă energiile curcubeului. Nu uita că în acest timp fiecare chakra este întărită, echilibrată și armonizată împreună cu celelalte centre, consolidîndu-se astfel întregul sistem energetic al organismului. Simte cum întreaga ta ființă revine într-o stare de echilibru total. Să fii convins de faptul că toate aspectele fiziologice ale corpului tău sînt echilibrate și vindecate pe măsură ce absorbi aceste culori prin intermediul chakrelor. Lasă bucățile de pânză timp de 5-10 minute sau pînă te simți tu însuși total echilibrat, încărcat și în deplină armonie.

## Partea a Patra

### Vindecarea vibratorie prin sunet.

#### Capitolul 8

#### Principiile sunetului vindecător

Sunetul sacru - fie el sub formă de rugăciune, cîntec, muzică, incantație sau psalmodiere - este o forță vitală. Sunetul a fost considerat întotdeauna o legătură directă dintre om și divinitate. În anumite situații, toate școlile de mistere ale Antichității își învățau discipolii să folosească sunetul ca forță creatoare și vindecătoare.

Sunetul este un factor important ce contribuie la stările noastre actuale de sănătate și conștiință. Diferența dintre sunetele întîmplătoare din timpul zilei și utilizarea concentrată a sunetului sacru este aceea că ultimul produce mai curînd armonie decît disonanță.

Cînd învățăm să producem și să direcționăm sunete vindecătoare specifice, prin intermediul chakrelor, în corpul fizic, apare echilibrul, iar întregul nostru sistem energetic este întărit. Avem o mai mare stare de sănătate la toate nivelurile, eliminînd astfel structurile și aspectele negative ce se manifestă în corpurile noastre fizic și subtil. Totul începe cu înțelegerea a opt principii fundamentale ale sunetului vindecător:

- Principiul rezonanței
- Principiul ritmului
- Principiul melodiei
- Principiul armoniei
- Principiul tonalității
- Principiul timbrului
- Principiul efectelor cumulative și detectabile
- Principiul sunetului ca energie

#### Principiul rezonanței

Rezonanța este cel mai important principiu vindecător al sunetului și al muzicii. El desemnează capacitatea unei vibrații de a se prelungi, prin unde vibratorii, creînd vibrații similare într-un alt corp. Cu ajutorul rezonanței putem explica simpatia sau antipatia pe care o resimțim față de alți oameni sau condiții din mediul în care trăim. De asemenea, este principiul care ne permite să contactăm fizic și să intrăm în armonie cu acele entități și energii din dimensiunile spirituale sau mai eterice ale vieții.

Principiul rezonanței poate fi mai ușor demonstrat cu ajutorul unui diapazon și al unui pian. Dacă lovim un diapazon acordat pe nota Do și apoi ridicăm capacul pianului, trecînd ușor cu mîna peste corzile sale, vom simți că și coarda Do a pianului vibrează. Diapazonul a declanșat un răspuns de aceeași frecvență. Și mai ușor este să ne așezăm la pian și să apăsăm pedala de *sustain*. Cîntă o notă cu voce tare și menține-o timp de 35 de secunde. Acum ascultă. Ar trebui să auzi pianul. Vocea ta a declanșat în corzile pianului un răspuns în armonie cu vocea ta.

Fiecare celulă a corpului nostru este un rezonator de sunete. Ea are capacitatea de a răspunde la orice sunet din exterior. Fiecare organ (în care celulele de asemenea vibrează și s-au adunat pentru a forma organul respectiv) va răspunde ca un întreg la anumite vibrații sonore. Diversele sisteme ale organismului vor răspunde și ele la aceste vibrații - ca și stările de conștiință emoțională, mentală și spirituală. Corpul omenesc este un sistem bioelectric ce poate fi modificat, întărit și/sau echilibrat cu ajutorul sunetului. Acest lucru se realizează prin rezonanță.

Învățînd să ne direcționăm și să ne controlăm vocea, să folosim anumite instrumente muzicale sau să aplicăm diverse tonuri și genuri de muzică, putem stimula, prin simpatie, un număr foarte mare de vibrații în corpul și în mintea noastră. În cazul unui dezechilibru, putem folosi direcționarea sunetului și principiul rezonanței pentru a readuce dezechilibrul respectiv în limitele normale.

Vibrația prin simpatie sau rezonanța se manifestă atunci cînd două sau mai multe corpuri au frecvențe vibratorii similare sau identice, ceea ce le face mai compatibile. Există o simpatie înnăscută<sup>1</sup>. Aceasta e cunoscută uneori sub numele de rezonanță liberă. Un factor important este bunăvoința și dispoziția individului de a răspunde la o anumită frecvență.

Acest lucru ne spune multe despre relația pe care o stabilim. Și din cauza unei rezonanțe prin simpatie se stabilește o legătură de grup, iar indivizii răspund la energiile altora. În grupurile ce se reunesc pentru un singur scop, țelul respectiv servește drept mediu pentru stabilirea unei rezonanțe prin simpatie în rîndul participanților.

Rezonanța forțată apare atunci cînd două sisteme energetice au frecvențe diferite, iar frecvența mai mare este transmisă celui alt sistem prin forță. Acest fenomen are și aspecte pozitive, și negative. Numeroase forme și manifestări ale activității de cult, manipulării și abuzului de putere a minții pot fi rezultatul rezonanței forțate. Prin intermediul rezonanței forțate se manifestă astfel de fenomene de constrîngere. Forța combinată a grupului copleșește energia unui singur individ, forțîndu-l să intre în rezonanță cu grupul respectiv.

Dacă este înțeleasă și folosită corect, rezonanța forțată poate învinge condițiile de instabilitate a corpului, readucînd astfel diverse organe și sisteme în limitele normale de funcționare. Rezonanța forțată poate fi folosită pentru restabilirea homeostaziei.

### Principiul ritmului

Ritmul este pulsul vieții, iar el afectează toate condițiile fizice. Bătaia tobei la indienii americani reprezintă bătăile inimii Pămîntului--Mamă. Ritmul poate fi folosit pentru restabilirea pulsului normal și sănătos al unei persoane. Expunerea la un ritm regulat, continuu declanșează un răspuns similar din partea ritmurilor naturale ale corpului tău.

1. Nu uita că oamenii constituie un microcosmos al universului. Asta înseamnă că avem cu toții, în grade diferite, energii și frecvențe vibratorii - adică avem o capacitate înnăscută de a rezona cu orice vibrație din univers, la nivel fizic sau nonfizic, implicînd energii palpabile sau nu. Chiar și vibrațiile ce nu pot fi recunoscute din punct de vedere fizic, dar care ne afectează totuși, pot fi simțite dacă percepțiile intuitivă și fizică sînt dezvoltate.

Ritmurile constante, direcționate restabilesc ritmurile naturale ale corpului atunci cînd sînt ieșite din starea de echilibru. Indivizilor cu afecțiuni cardiace le este foarte benefică ascultarea muzicii baroc, cu ritmurile ei care echilibrează, calmînd și vindecînd pulsațiile inimii.

În practica vindecării, ritmul (cu ajutorul tobelor, zornăitorilor, clopotelor etc.) poate energiza organismul. Ritmurile, îndeosebi cele create prin intermediul instrumentelor de percuție, activează chakrele bazinului și ale splinei, care au legătură cu sistemul circulator și forța vitală fundamentală. Aceste chakre sînt centrii sexualității - expresia fizică a vitalității noastre spirituale. Ritmurile stimulează energiile fizice. Bătutul



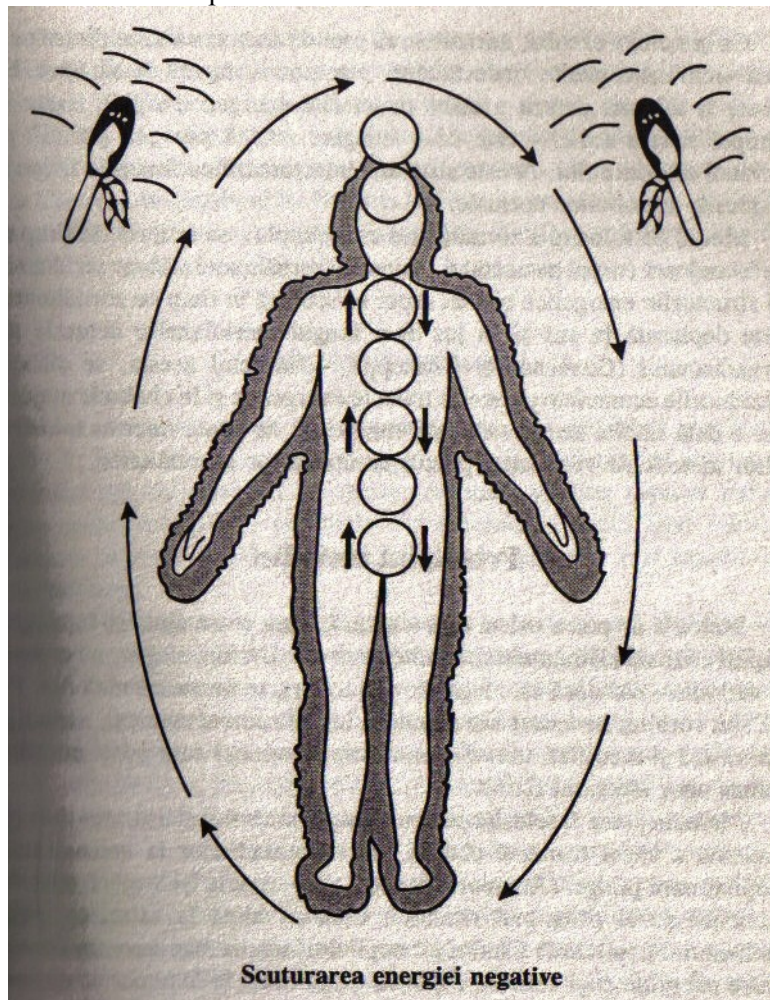
tobei poate constitui un mijloc de a spori circulația sîngelui prin organism. Ritmurile pot accelera sau încetini bătăile inimii și funcționarea tuturor organelor asociate cu ea.

Mult timp, tobele au fost folosite în numeroase scopuri fizice și metafizice. Fie toba rituală tibetană *damaru*, fie toba nord-africană *tar* sau *bhoudran* celtică, și tobele, și ritmurile au aspecte spirituale și vindecătoare. Există ritmuri pentru orice împrejurare, internă sau externă. O parte a căutării noastre spirituale în viață este felul în care fiecare dintre noi poate descoperi și exprima personal propriile lui ritmuri. Aceasta era învățătura șamanilor, modul lor de a vindeca și de a călători și în rai, și în iad.

Redescoperirea tobelor este un lucru extraordinar. Oricine poate învăța să bată un ritm. Nu trebuie să fii profesionist - însă fiecare poate descoperi acel ritm care alină sau sună bine pentru el. Iar dacă ne sună bine, înseamnă că vindecă și luminează. Pentru a cunoaște o toba trebuie să bați la ea. O poți studia îndeaproape sau o poți aborda ca o simplă metaforă a unei existențe sănătoase.

Ritmurile tobei pot declanșa o rezonanță a propriilor noastre ritmuri biologice. Și prin practică, ritmurile noastre metabolice normale se modifică pentru a rezona cu ritmul bătăii tobei.

Cercetări recente dovedesc că ritmuri diferite afectează diverse sisteme fiziologice. Cunosc oameni care studiază inima și ritmurile respiratorii ale animalelor în speranța de a le copia prin bătăi de toba, pentru a declanșa rezonanța în propriile lor corpuri. Dacă ne gândim că diverse animale nu au niciodată probleme cu anumite tipuri de boli, am putea găsi în rezonanța declanșată prin bătaia tobei cheia vindecării sau alinării unor boli pe care altădată le consideram incurabile.



### Scuturarea energiei negative

, Zornăitoarea este folosită în diverse feluri, în funcție de societate și de tipul bolii. Cu toate acestea, există câteva modele universale de folosire a ei. Se înconjoară tot corpul, eliberându-se astfel structurile de energie negativă prinse în corpul eteric. Apoi zornăitoarea este agitată în sus și în jos deasupra corpului pentru a pune stimula energia chakrelor. În felul acesta, practicantul va putea curăța mai ușor - prin alte metode - energiile negative.

Ca și colega ei toba, zornăitoarea este de asemenea unul dintre cele mai vechi instrumente vindecătoare: este un instrument de curățare. Ea poate fi folosită pentru a slăbi structurile energetice rigide fixate în câmpul nostru auric - este ca o imagine statică sau „cu purici” pe ecranul televizorului. Aceste structuri interferează cu funcțiile fizice și ritmurile metabolice normale. Modul de folosire a zornăitoarei este simplu: se scutură, în timp ce se înconjoară corpul pacientului; sunetele zornăitoarei slăbesc reziduurile și

structurile energetice rigide. Apoi se scutură în timp ce zornăitoarea este deplasată în sus și în jos de-a lungul meridianelor centrale ale organismului (Governor și Concepție) - în felul acesta, se slăbesc



reziduurile acumulate pe aceste traiecte energetice și în chakrele majore. Iar o dată slăbite aceste structuri energetice, se poate trece la folosirea altor metode de vindecare, pentru curățarea lor în totalitate.

### **Principiul melodiei**

Melodia nu poate exista fără legătură, ceea ce ne ajută să înțelegem faptul că toate elementele sînt unite între ele. Un ton, singur, nu creează o melodie - dar dacă este legat de alte tonuri, se formează melodia. Fie că sînt vorbite, fredonate sau cîntate la un instrument muzical, melodiile calmează și modifică stresul mental sau emoțional care poate constitui cauza unor afecțiuni fizice.

Melodia poate fi folosită pentru alinarea stresului și ușurarea durerii. Oricine a văzut o mamă cîntînd sau fredonînd ușor la urechea unui copilăș care plînge. (Adeseori, în acest timp, mama își leagă odrasla, aplicînd astfel principiul ritmului, ceea ce ajută la calmarea metabolismului copilului.) Cîntîndu-i copilului, mama stabilește un contact între energiile ei și cele ale copilului (legătură), în felul acesta durerea sau supărarea fiind alinată și echilibrată. Este o formă blîndă de rezonanță forțată. Una dintre cele mai eficiente acțiuni terapeutice pe care le putem efectua în mod regulat este să cîntăm sau să fredonăm pentru noi înșine melodii simple. Făcînd astfel în drum spre casă, de la serviciu, ne restabilim echilibrul și ne curățăm de toate reziduurile energetice negative pe care le-am acumulat de-a lungul zilei din mediul de lucru înconjurător.

Orice melodie este alcătuită din tonuri ce ne afectează la diferite niveluri. Tonurile specifice și efectele lor vor fi analizate în capitolul următor. Trebuie doar să fie ușoare și simple - și nici nu este nevoie să le cînti ori să le fredonezi, sau chiar să le ascuți un timp îndelungat. Oricine a auzit vreodată un copil cîntînd, pentru a adormi, un vers-două din *Cîntecul de leagăn* al lui Brahms înțelege ce vreau să spun. Melodia constituie una dintre modalitățile ideale de a te relaxa și a preveni bolile fizice.

### **Principiul armoniei**

Armonia ne afectează formele energetice mai subtile și mai spirituale. Prin intermediul armoniei, aspectele fizice ale energiei noastre se armonizează cu cele mai spirituale. Armonia conține aspecte fizice, emoționale, mentale și spirituale ale sunetului. Atunci cînd folosim armonia în procesul de vindecare, cu cît armonia este mai simplă, cu atît mai bine.

Un acord reprezintă două sau mai multe note ce se aud simultan sau după arta armoniei. Tonurile sînt îmbinate pentru a alcătui o unitate de vibrații pe care un singur ton nu ar putea-o crea. Consolidază toate sistemele organismului, aducîndu-le pe toate în rezonanță unul cu altul.

Folosirea armoniei este cheia procesului alchimic : este cheia alterării, transmutării, creșterii, scăderii și transformării energiilor noastre la toate nivelurile. Ne face capabili să transformăm afecțiunile majore ale organismului și să preschimbăm stările de conștiință. Descoperind combinația corectă de tonuri și ritmuri și armoniile lor, putem declanșa o rezonanță dinamică ce corectează și elimină dezechilibrul major.

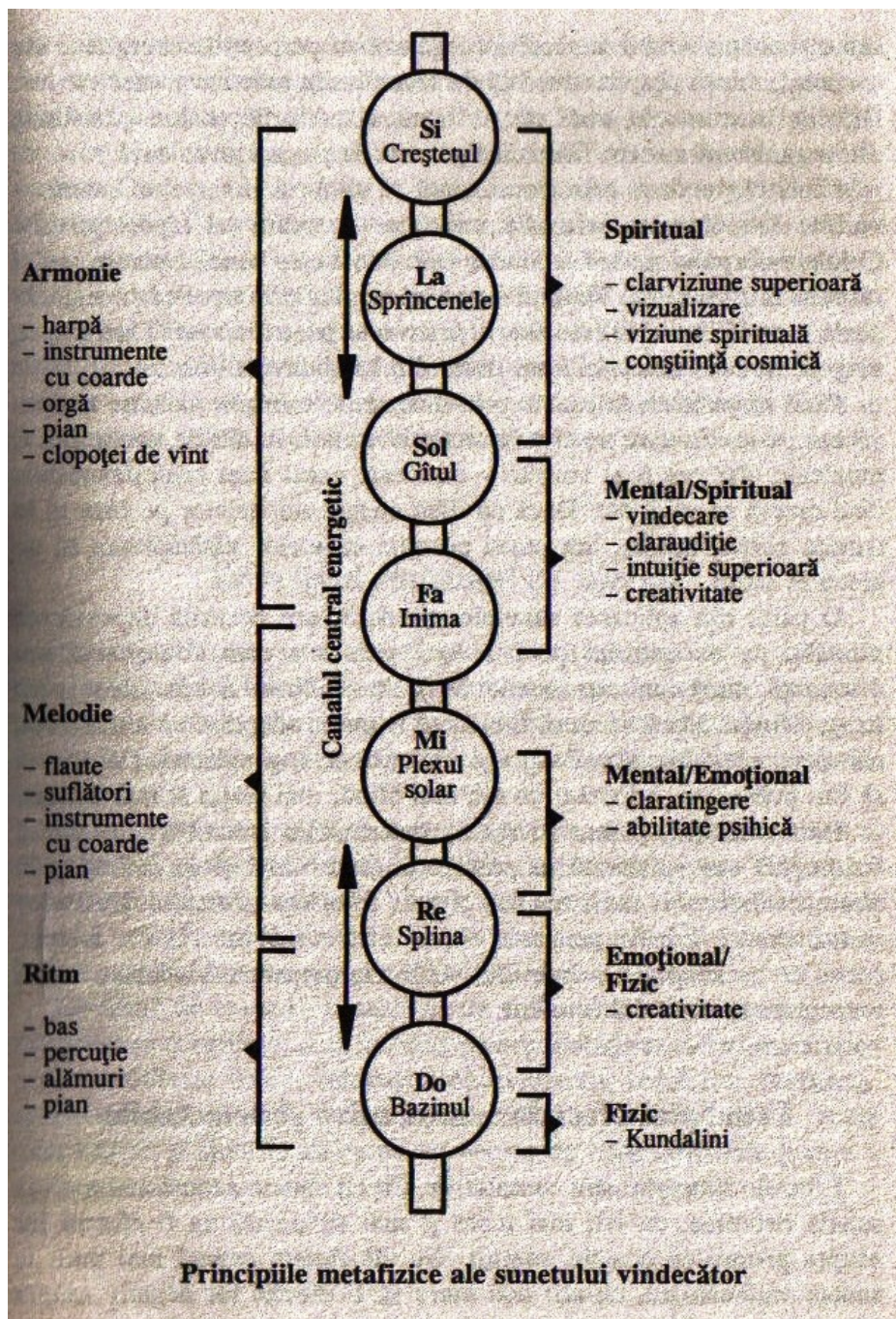
Armonia se reflectă în toate aspectele vieții. Acest lucru se observă mai ales în abilitățile psihice evidente. În timp ce acționăm în sensul dezvoltării unui dar psihic (un ton), celelalte sînt stimulate în mod automat și în armonie cu primul. Acele domenii și sisteme ale exprimării energetice care sînt compatibile cu primul se dezvoltă și se întăresc. Este ceea ce am putea numi armonie spirituală.

### **Principiul tonalității**

Atunci cînd aplicăm sunetele vindecătoare, trebuie să avem în vedere tonalitatea lor, sub orice formă. Tonalitatea se referă la calitatea unui sunet de a fi înalt sau jos și se determină în funcție de viteza cu care vibrează undele sonore : cu cît viteza este mai mare, cu atît sunetul este mai înalt. În felul acesta, cu cît ne ridicăm nivelurile energetice fizic și spiritual, ne deschidem mai mult către un grad mai ridicat de sănătate.

Folosind diverse tipuri de tonalități putem distruge structurile energetice rigide ce ne limitează dezvoltarea, conștiința și sănătatea. Anumite tonalități vor influența anumite chakre și, în felul acesta, organele și sistemele corespunzătoare ale corpului. Dacă un organ și chakra corespunzătoare sînt în exces sau insuficient de active, putem folosi o tonalitate anume pentru a le readuce în limitele normale de funcționare.

Tonalitățile pentru chakre urmăresc pur și simplu gama muzicală. (Vezi figura de la pagina următoare.) Aceste tonalități pot fi cîntate, interpretate la un instrument muzical sau experimentate prin ascultarea unei piese muzicale scrise în cheia potrivită etc. Invățînd să cîntăm sau să intonăm vocal diverse tonalități, vom deprinde o modalitate de



a ne restabili energiile la nivelul lor firesc de homeostazie. Ceva atât de simplu cum este cântatul sau fredonarea gamei muzicale poate ajuta la stabilizarea sistemului nostru energetic, constituind astfel un element prețios al medicinei preventive. O parte dintre metodele de folosire a tonalității vor fi analizate în capitolul următor.

### Principiul timbrului

Și timbrul trebuie avut în vedere în cazul folosirii sunetelor vindecătoare. Calitatea, trăsăturile caracteristice și influența sunetului poartă denumirea de timbru. Este elementul distinctiv al tuturor sunetelor: ne ajută să deosebim sunetele între ele, o voce de alta, un instrument de altul. Orice sunet și orice instrument sonor au propriile trăsături distinctiv. Tonalitatea și timbrul ne oferă cele mai creatoare efecte atunci când folosim sunetul vindecător. Timbrul determină răspunsuri consonante sau disonante. Ambii termeni au legătură cu percepțiile energetice ale corpului, minții și spiritului față de stimulii din exterior și efectele

lor. Diferite instrumente, voci etc. influențează diferite chakre și sisteme din organismul nostru. (Vezi în figura de la pagina anterioară.)

Când răspundem prin consonanță la timbrul diverselor sunete - vorbite sau obținute prin alte mijloace -, creăm un raport pozitiv. Celulele corpului nostru recunosc care sunet este benefic pentru noi și răspund în consecință. Timbrul sunetului rezultat prin trecerea cu unghiile peste o tablă de scris este aspru și strident pentru sistemul nervos, în timp ce timbrul sunetului unui fluier din bambus este liniștitor.

Când răspundem la sunete prin disonanță, energiile noastre le deosebesc pe acelea care nu sînt în armonie cu noi. Astfel de sunete pot fi muzicale, dar pot fi și vorbite - cum este cazul unei critici excesive, când cineva se vaită etc. Dacă nu dăm atenție semnalelor pe care ni le trimite corpul nostru, am putea permite sunetelor vătămătoare să ne afecteze inutil.

O parte din aplicarea sunetelor vindecătoare necesită deprinderea modului de a controla timbrul vocii pentru a crea consonanță sau disonanță, după cum este nevoie. Majoritatea dintre noi fac acest lucru în mod firesc. Dacă vrem să fim lăsați în pace, adoptăm un ton al vocii care pentru ceilalți este mai aspru și mai strident, respingându-i. Dacă vrem să fim prietenoși, adoptăm un ton mai blând, mai blajin și mai delicat.

Prin exercițiu, putem învăța să determinăm schimbări de natură fiziologică sau spirituală în propria noastră ființă și în ceilalți prin alterarea timbrului vocii noastre și prin folosirea timbrului diverselor instrumente muzicale pentru a obține efectele dorite. Unele metode specifice de adaptare a timbrului vocii anume pentru vindecare vor fi prezentate în capitolul următor.

### **Principiul efectelor cumulative și detectabile**

Efectele sunetului sînt cumulative. Cu cît sîntem expuși mai mult la sunete benefice, cu atît mai mare și mai de durată va fi efectul lor asupra propriilor noastre energii. Cu cît sîntem expuși mai mult la sunete vătămătoare, cu atît mai mare va fi efectul lor negativ asupra ființei noastre, la toate nivelurile.

Corpurile noastre pot deosebi sunetele benefice de cele vătămătoare. Aceste răspunsuri influențează sistemele și funcțiile organismului, precum și stările emoțională, mentală și spirituală. Dacă cineva ne critică, nu tresărim și ne retragem cu teamă ? Corpul nostru reacționează la sunetele vorbite. Oare nu ne stă inima în loc și ne chircim de teamă cînd auzim o trosnitură ? Corpul nostru reacționează la orice sunet. Din păcate, nu luăm în seamă aceste reacții. Sănătatea holistică și terapiile vibratorii ar trebui să ne învețe să fim mai receptivi. Știm ce sunet este benefic pentru noi. Sîntem atrași de cei care ne vorbesc frumos și alegem piese muzicale ce ne încîntă auzul. Putem deosebi sunetele ce au asupra noastră un efect pozitiv de cele pe care trebuie să le evităm sau chiar să le eliminăm, dacă vom acorda acestor aspecte o mai mare atenție conștientă.

### **Principiul sunetului ca energie**

Sub orice formă, sunetul este o sursă de energie. Iar ca sursă de energie, el poate fi folosit pentru a interacționa cu alte energii. Sunetul -muzică, voce etc. - este un instrument eficient pentru alterarea cîmpuri-lor și impulsurilor electromagnetice ale individului și ale mediului înconjurător.

Ceea ce înseamnă că dacă în parametrii electromagnetici normali ai corpului s-a produs un dezechilibru (fie că este vorba de o disfuncție a unui anumit organ sau sistem), putem folosi sunetul - în una din formele lui sau într-o combinație de forme - pentru a restabili homeostazia, pentru a ușura durerea și a produce vindecarea.

Ca izvor de energie, sunetul poate fi folosit ca instrument pentru modificarea conștiinței și ca auxiliar pentru deslușirea cauzei metafizice a unei probleme fizice. Înlesnește concentrarea, relaxarea, învățarea, creativitatea și sporește conștientizarea stărilor psihospirituale. Poate interacționa și ajuta la alterarea modelelor de unde cerebrale pentru a ușura acest proces.

### **Metode generale pentru folosirea principiilor sunetului vindecător**

Nu există o metodă ideală de a folosi sunete și tonuri. Cu toate acestea, este bine să le folosim cel puțin 15 minute la fiecare ședință. Poți face oricîte ședințe pentru a alina zona cu probleme de sănătate, dar nu mai mult de două pe zi.

Nu uita că efectele sînt cumulative - așa încît, chiar dacă s-ar putea să nu vezi întotdeauna un răspuns imediat palpabil, pe măsură ce-ți continui eforturile, efectele nu se vor lăsa așteptate.

Experimentează diferite tehnici. Muzica și sunetul sînt plăcute. Acordă-ți un răgaz pentru a învăța cîte ceva despre muzică și despre corpul omenesc. Cu cît știm mai multe, cu atît mai multe vom putea face.

Poți folosi aceste tehnici ca un balsam universal pentru toate afecțiunile ; sau, dacă este o problemă anume, le putem folosi într-un mod mai direct pentru a modifica afecțiunea respectivă. Pentru început, depistează care dintre chakre au fost afectate și care tonuri ar putea fi benefice în acest caz. Ce culori sau alte remedii vibratorii ar mai putea fi folosite pentru intensificarea efectului benefic ? Nu ezita să combini terapii vibratorii. În felul acesta, efectele vor crește foarte mult.

1. Cîntă gama muzicală pentru a echilibra și armoniza toate chakrele ființei tale. Dacă la început nu ești mulțumit de vocea ta, continuă pînă reușești să cînți mai bine. Este o cheie acustică pe care tu însuși ai adus-o la echilibru. Nu uita că putem deosebi sunetele benefice pentru noi și pe care le putem folosi cu rezultate foarte bune.

2. Cîntă o piesă de muzică clasică scrisă în cheia corespunzătoare chakrei asupra căreia vrei să te concentrezi. (Nu are importanță dacă e scrisă într-o cheie cu diez sau bemol, deoarece și așa va fi suficient de aproape pentru procesul de vindecare.) De exemplu:

**Chakra bazinului** - Do central - J. Brahms, Simfonia nr. 1 în Do minor

**Chakra splinei** - Re - G. Mahler, Simfonia nr. 1 în Re major **Chakra plexului solar** - Mi - W.A. Mozart, Simfonia nr. 39 în Mi bemol major

**Chakra inimii** - Fa - J.S. Bach, Concertele Brandenburgice în Fa major

**Chakra gâtului** - Sol - J.S. Bach, Concertele Brandenburgice în Sol major

**Ajna chakra** - La - Mendelssohn, Cvartet de coarde în La major

**Chakra creștetului** - Si - J.S. Bach, Concertele Brandenburgice în Si bemol major

3. Învață să cânti la un instrument muzical - niciodată nu este prea târziu. Este vorba de acele instrumente la care poți învăța să cânti relativ ușor. Flautele de orgă și cele din bambus sînt doar un exemplu. Nu trebuie să știi să cânti - dar învățînd gama muzicală, poți folosi tonurile pentru a ajuta la vindecare și echilibrare. Cîntă tonurile pentru chakra aflată în dezechilibru, repetă sau prelungește tonul timp de cîteva minute. Continuă cu gama muzicală.

4. Pot fi achiziționate cu ușurință sintetizatoare relativ ieftine. În felul acesta vei putea folosi diferite timbre și tonalități. Vei putea face diverse încercări pentru a descoperi care sunete au cea mai mare influență asupra ta. Majoritatea sintetizatoarelor din ziua de azi au în memorie tonuri de percuție și extinse, constituind în felul acesta excelente instrumente de vindecare.

5. Achiziționează de la un magazin de instrumente muzicale un fluier ieftin. Cîntă periodic tonurile pentru a restabili echilibrul. Dacă ai fost expus la sau ai trăit anumite emoții și atitudini de-a lungul zilei, vezi care dintre chakre s-ar putea să se afle în stare de dezechilibru, așa cum am învățat mai devreme în această carte. Acordă-ți cîteva minute la sfîrșitul zilei și folosește fluierul pentru echilibrare. Pe măsură ce sufli în el, creînd sunetul, vezi și simte cum acesta este absorbit în organism.

6. Folosește sunetele și tonurile împreună cu atingerea eterică. Dacă vindecî o altă persoană, determină care dintre chakre se află în dezechilibru. Ține palmele deasupra chakrei respective și efectuează o respirație ritmică. Pe expirație, fredonează tonul sau sunetul potrivit în timp ce proiectezi energia prin mîinile tale. Încearcă să simți cum vibrația sunetului se deplasează prin corpul tău. Metoda este deosebit de eficientă mai ales dacă este folosită împreună cu tehnica de armonizare descrisă în capitolul următor.

De asemenea, ai putea încerca să vizualizezi tonul sub forma unei culori reale, pe care o proiectezi prin atingerea eterică. Folosește figura de la p. 171 pentru a reuși să determini corespondențele sunet - culoare potrivite pentru chakra respectivă. Efectele vor fi mai intense.

## Capitolul 9

### Intonare și vindecare de grup

Putem folosi ritmuri, tonuri, instrumente muzicale și vocalizări pentru a influența activitatea fiziologică a organismului. Iar pentru asta nu avem nevoie de vaste cunoștințe de muzică. Oricine este atras de muzică - face parte din firea noastră. Am fost înconjurați și hrăniți cu muzică încă de pe cînd eram în faza de embrion - de la sunetele ajunse pînă la noi prin lichidul amniotic din timpul sarcinii și pînă la bătaia ritmică a inimilor noastre. Muzica și ritmul sînt însăși viața.

Muzica înseamnă vindecare - și ar trebui să facem din ea o parte activă și conștientă a programului nostru de menținere a sănătății. Chiar dacă nu putem cînta o melodie sau nu știm să cîntăm la un instrument muzical, există modalități simple de a folosi sunetul sacru pentru vindecare. Dacă putem vorbi, putem să vindecăm cu ajutorul sunetului.

Vocea are o capacitate extraordinară de a fi un instrument pentru hrănire și vindecare. Peste tot în lume există credința larg împărtășită că vocea umană are capacitatea de a vindeca. Se pare că șamanii și vracii din societățile primitive foloseau un limbaj spiritual pentru a intra în legătură cu inteligențe superioare în vederea obținerii remediilor necesare. Indienii huichal cred că sufletul sau conștiința emite un zgomot șuierat sau un fel de fluierat de înaltă frecvență; și că în perioadele de boală, sufletul rătăcește în afara corpului. Șamanii huichal imită sunetul respectiv pentru a ajuta sufletul să revină în trupul fizic, restabilind astfel starea de sănătate.



Pitagora recunoștea puterea terapeutică deosebită a cuvîntului omenesc. El trata unele boli prin citirea de poezii și își învâța discipolii că o voce iscusită, bine modulată, cuvintele frumoase, metrul și ritmul lor pot restabili echilibrul corpului și al sufletului.

Mantra yoga este o tehnică de autoîmplinire umană prin folosirea unor sunete lăuntrice (nadas) ce sînt stimulate prin tonalitate și psalmo-diere exterioare. În credințele tibetane, cel mai important instrument muzical este vocea umană, iar șamanii tibetani știu să folosească proiectarea sunetului unor vocale exterioare pentru a crea vibrații lăuntrice. Ei învâța să folosească capul și pieptul pe post de camere de rezonanță, astfel încît atunci cînd incantația se oprește, sunetul continuă să răsună în minte și în camerele organismului.

Fiecare sunet vocalic, asemenea fiecărui ton muzical, poate deschide o anumită parte a corpului atunci cînd este vizualizat și imaginat în timpul inspirației și cînd este rostit sau se intonează în interior. (Vezi tabelul de corespondențe de la pagina următoare.) Rezonanța internă este cheia multor învățături metafizice despre sunetele vindecătoare și mantră. În lipsa rezonanței interioare înaintea celei exterioare, perceptibile, efectele sînt reduse. Intonarea ezoterică direcționată (pe care o prezentăm începînd de la p. 173 implică ambele aspecte și poate fi ușor de învățat și aplicat de către oricine poate să vorbească. Pur și simplu, în timp ce inspirăm, ne concentrăm asupra acelei zone a corpului care este asociată cu sunetul vocalic și pronunțăm, fără zgomot, sunetul respectiv. Iar cînd expirăm, vibrăm sau intonăm sunetul în exterior și cu voce tare.

Această deschidere cu ajutorul vocalelor poate fi înțeleasă dacă ne dăm seama că respirația pătrunde mai mult sau mai puțin profund în zona dorită, în funcție de gîndurile noastre. Respirația preia energia pranei și, împreună cu tonurile vocalice, deschide zonele interioare specifice ale corpului sau conștiinței. (Vezi tabelul de la p. 174.)

Cu ajutorul gîndurilor și imaginației ne putem umple întregul organism cu sunete, restabilindu-i echilibrul din toate punctele de vedere. Putem folosi sunetele vocalice în locul muzicii pentru echilibrarea și stimularea chakrelor, organelor și sistemelor corespunzătoare.

Mulți oameni evită procesul de vindecare prin sunet, muzică sau voce, pretextînd că nu știu să cînte la nici un instrument muzical, nu au ureche muzicală, nu au posibilitatea să facă rost de piese în cheia potrivită, nu-și pot permite un fluier ieftin - și tot felul de alte motive de acest gen. Dar dacă pot vorbi, sînt încă în stare să se vindece cu ajutorul sunetului.

Tabel de corespondențe						
Chakra	Ton	Sunet vocalic	Mantra	Culoare	Atribut	Însușire vindecătoare
Bazinului	Do central	ū (ooo)	Lam	Roșu	Vitalitate Kundalini Forță vitală	Circulație, hipotensiune, răceli și șocuri
Splinei	Re	ō (oh)	Vam	Portocaliu	Creativitate Rezervă de energie sexuală	Mușchi, reproducere, detoxifiere, echilibru emoțional, sexualitate
Plexului solar	Mi	aw/ah	Ram	Galben	Inspirație Intelect Înțelepciune Psihism	Digestie, laxativ/constipant, dureri de cap, glandele suprarenale
Inimii	Fa	ā (ay)	Yam	Verde	Iubire/vindecare Echilibru Memoria akashă	Afecțiuni cardiace, plămîni, ulcere, hipertensiune, sînge/circulație
Gîtului	Sol	ē (eh) (ā/ūh)	Ham	Albastru	Claraudiție Calmare Relaxare	Gît, febre, astm, plămîni, tiroidă, stimulare antiseptică
Ajna	La	ī/ē (ih/ee)	Aum/Om	Indigo	Al treilea ochi Clarviziune Spiritualitate	Epurator (sînge), obsesii, coagulant, sinusuri, dureri de cap, supărări



## Intonarea ezoterică direcționată

Intonarea este procesul prin care sunetele și tonurile vibratoare (muzicale sau vorbite) ajută procesul de vindecare: curăță, armonizează și vindecă. Poate fi folosit pentru restabilirea homeostaziei la nivelul întregului nostru sistem energetic. De asemenea, este deosebit de eficientă dacă se folosește împreună cu alte terapii vibratorii, constituind unul dintre cele mai puternice mijloace de autovindecare, avînd în vedere că apelăm la cel mai creator instrument muzical pe care îl avem la dispoziție - vocea umană. Vocea degajă putere. O degajă în direcția gîndurilor noastre, trimi-țînd în felul acesta energia într-o anumită zonă a corpului. Putem folosi sunetele pentru întregul sistem de chakre sau putem concentra intonarea doar asupra unui singur centru energetic al corpului. O veche axiomă ocultă spune: „Gîndul este urmat de orice formă de energie". De fiecare dată cînd ne gîndim la ceva, formele noastre energetice ne vor urma gîndul. Iar vibrațiile sînt purtate oriunde ne vom concentra sunetele și vocea.

Scopul intonării este acela de a restabili structura vibratorie a corpului (fizic și subtil), astfel încît esența noastră spirituală să se poată manifesta deplin în mediul fizic înconjurător. Vocea aparține organismului, dar este instrumentul sinelui spiritual. Și fiindcă sîntem mai mult decît un corp, trebuie să învățăm să ne folosim vocea ca instrument în vederea atingerii unei mai mari stări de conștiință și de sănătate.

1. Stabilește tonurile pe care vrei să le folosești (sunete vocalice), în funcție de zona afectată, de chakra asociată cu zona respectivă sau în funcție de emoțiile și atitudinile manifestate de-a lungul zilei.
2. Indiferent dacă vrei să-ți armonizezi propria ființă sau să aplici procesul asupra altcuiva, așază-te confortabil. Poți alege orice poziție - însă ai grijă ca șira spinării să fie dreaptă.
3. Concentrează-te asupra chakrei asupra căreia vrei să proiectezi tonul. Inspiră încet și pronunță, fără zgomot, în minte, tonul respectiv. Menține-1 un timp scurt, după care expiră încet, accen-tuînd sunetul cu voce tare. Proiectează-1 înspre zona dorită. Dacă vrei să-ți echilibrezi propria ființă, concentrează-te asupra porțiunii respective sau ține-ți palmele deasupra ei în timp ce accentuezi tonul.

Efectele sunetelor vocalice			
Vocală	Sunet	Chakra	Efectele energiei atunci cînd este activată
A	ay	Inimii	Piept, plămîni, circulație, inimă, sînge (dragoste, vindecare, echilibru, memoria akashă)
	ah	Gîtului	Gît, respirație, gură, trahee etc. (expresie creatoare, claraudiție)
	aw	Plexului solar	Stomac, digestie, emisfera stîngă a creierului, intestine (inspirație, claratingere, psihism)
I	i	<i>Medulla oblongata</i> (Bulbul rahidian)	Echilibrarea funcțiilor creierului, claritate mentală (mintea mai presus de emoții, „inteligența inimii")
	ih	Gîtului	Gît, respirație, gură, trahee etc. (expresie creatoare, claraudiție)
E	ee	Ajna	Cavitatea capului, sinusuri, creier, glanda pituitară (clarviziune, al treilea ochi, viziune spirituală)
		Creștetului	Sistemul osos, glanda pineală (conștiință hristică)
	eh	Gîtului	Gît, respirație, gură, trahee etc. (expresie creatoare, claraudiție)
O	oh	Splinei	Sistem muscular, reproducere, zona ombilicului (creativitate, păstrarea energiei, emoții mai mari)
	aw	Plexului solar	Stomac, digestie, emisfera stîngă a creierului, intestine (inspirație, putere, sensibilitate psihică)
U	oo	Bazinului	Organe genitale, partea inferioară a corpului, circulație (vitalitate, forță vitală, Kundalini)
	uh	Gîtului	Gît, respirație, gură, trahee etc. (expresie creatoare, claraudiție)

4. Intonează sunetele în modul cel mai potrivit pentru tine. Nu există o anumită perioadă de timp de menținere și proiectare a tonului, și nici un volum specific. Lasă-ți vocea să-ți găsească propriul volum și propria ei tonalitate. Încearcă să menții tonalitatea internă și cea externă la aceeași lungime.
5. Dacă vrei să cânti sunetul vocalic în nota potrivită chakrei, acest lucru poate intensifica efectele, dar fără a produce neapărat schimbări.
6. Nu uita: inspiră, intonează fără zgomot, după care expiră și intonează cu voce tare. Fără zgomot, cu voce tare - în interior, în exterior - spiritual, fizic. În felul acesta stimulăm dinamica sunetului sacru.
7. În timp ce cânti, fii atent la vocea ta. Ea va acționa ca un instrument de radiolocație, deoarece îți oferă un feedback. Dacă vocea dă rateuri și fluctuează în timp ce intonezi, repetă intonarea sunetului respectiv pînă cînd vocea își revine. Este semnul perceptibil al manifestării echilibrului. Din acest moment continuă procesul timp de cîteva minute.
8. Ai putea să începi și să închei ședința cu intonarea sunetelor specifice fiecărei chakre. Iar printre altele, ai putea rosti și alte sunete pentru anumite zone afectate.
9. De asemenea, un bun exercițiu este și acela de a intona sunetele vocalice pentru fiecare chakra, începînd cu chakra bazinului, cel puțin o dată pe zi. Nu îți ia mult timp și te va ajuta să-ți menții propriul echilibru. Repetă de mai multe ori sunetul pentru o chakra înainte de a trece la următoarea.
10. Experimentează diverse procedee de intonare. Folosește unul dintre ele împreună cu atingerea eterică. Vizualizează cum culoarea chakrei se revărsa în afară în timp ce intonezi sunetul corespunzător. Combină tehnicile de vindecare vibratorie - se vor susține una pe alta.

Respirația este foarte importantă pentru procesul de intonare ezoterică direcționată. Respirația se referă la acea absorbție de energie care poartă către subconștient o imagine sau un gând. Toate aspectele intonării sînt legate de respirație, iar respirația înseamnă viață. Atunci cînd conștientizăm modelele noastre respiratorii avem un mai mare control asupra lor. Pe măsură ce folosim intonația și devenim mai echilibrați, respirația noastră devine mai fluidă, mai sănătoasă și mai armonioasă.

Experimentează procesul de intonare. Alege prima vocală a prenumelui tău. Închide ochii și intonează sunetul încet. Lasă-l să-și găsească propriul volum și propria durată. Repetă-1 și lasă-1 să-și găsească tonalitatea firească. După o săptămînă de practică vei descoperi că poți interpreta această tonalitate naturală. Te va ajuta să-ți dezvoltî o mai mare rezonanță în voce. Intonarea acestui sunet de 10-12 ori îți va echilibra corpul și îți va relaxa mintea.

Lucrează cu toate sunetele vocalice. Începe cu chakra bazinului și intonează sunetul de 5-10 ori. Fă acest lucru cu fiecare chakra. Folosește un fluiet și experimentează sunetul vocalic pe diferite tonalități. Fii atent la zonele în care ai probleme de tonalitate sau în punctele în care vocea dă rateuri sau fluctuează. Vocea acționează ca un instrument de radiolocație - îți oferă un feedback. Dacă nu sună firesc și fluctuează, înseamnă că există un dezechilibru. Continuă intonarea pînă cînd vocea își revine: este semnul perceptibil al restabilirii echilibrului. Acest gen de feedback poate fi aplicat cînd lucrezi asupra ființei tale, dar și cînd îi vindecî pe alții.

Poți simți sunetul într-o anumită parte a corpului ? Care este efectul ? Te liniștește ? Te agită ? Te energizează ? Te relaxează ? Determină cît mai bine ceea ce simți. Nu te descuraja dacă nu reușești.

Intonarea este un proces de vindecare, dar și unul de învățare, în egală măsură.

Acest proces de intonare poate fi folosit pentru vindecare și dezvoltarea conștiinței de sine. Ca în cazul tuturor formelor de vindecare, relaxarea este hotărîtoare, dar singurul aspect al sunetului sacru este că destinderea constituie o parte naturală a procesului. Nu poți folosi sunete vindecătoare fără eliberarea de stres.

### Vindecarea de grup cu ajutorul sunetului sacru

Școlile de filosofie aveau temple și încăperi special amenajate pentru vindecare. Sunetul și muzica erau o parte importantă în viața lor. Cîntatul lua forma incantației, mantrelor, poeziei - dar și forma a ceea ce astăzi numim cîntec. Se folosea și procesul de intonare. Grupuri de vindecători intonau sau cîntau variații de sunete fiecărui individ în parte -puteau fi sunete proeminente ce făceau parte din numele persoanei sau chiar din harta astrologică.

Un studiu al geometriei sacre poate amplifica efectele vindecătoare ale intonării. Geometria influențează vibrațiile electromagnetice ale mediului: unele forme geometrice intensifică, în timp ce altele atenuează efectele.

Uneori, oamenilor nu prea le vine să creadă că geometria ne influențează la orice nivel. Să luăm de exemplu mediul de acasă. În care dintre camere îți petreci cea mai mare parte a timpului? Colțurile încăperii respective îți influențează propriile structuri electromagnetice, relaxându-le. Analizează forma și unghiurile camerelor în care îți petreci cel mai puțin timp sau care te fac să te simți mai puțin confortabil. Sînt multe istorisiri despre Pitagora în legătură cu felul în care putea interpreta din punct de vedere muzical forma încăperii, o clădire sau chiar un oraș. Luînd în considerație faptul că muzica este pentru noi o matematică, mai ales în legătura dintre note sau în convertirea sunetului în semnale electrice, începem să vedem numeroase posibilități. Nu intenționăm să analizăm aici toate aceste variante, însă bibliografia oferă o serie de lucrări deosebit de utile celor care vor să aprofundeze cercetările în domeniu.

Și atunci cum ar putea un individ cu puține cunoștințe despre muzică sau geometrie să folosească elementele vindecătoare? Unul dintre cele mai puternice mijloace de vindecare prin intonare constă într-o situație de grup. Grupurile intensifică energiile în mod exponențial. De asemenea, vindecarea de grup este una dintre cele mai eficiente metode de învățare a tehnicii de proiectare și de experimentare a efectelor, prilejuind de multe ori obținerea unor rezultate mulțumitoare în dezvoltarea acestei abilități.

Grupurile de vindecători se pot așeza în diverse configurații în jurul unui individ pentru a determina producerea unor schimbări dinamice cu ajutorul sunetului. Folosirea unor forme geometrice în jurul unui individ, în timpul intonării, are un efect deosebit de puternic. În Orient, folosirea de forme geometrice poartă numele de yantra sau geomantie. În esență, yantra sînt instrumente vizuale ce ajută la concentrare. Atunci cînd sînt folosite pentru vindecare sau la ceremonii religioase, se invocă energia asociată formei respective. Dacă sînt utilizate împreună cu intonarea, energia se stabilizează în corpul fizic pentru a influența și ajuta la stimularea ulterioară a energiilor vindecătoare ale sunetelor. Atunci cînd membrii grupului conturează o formă energetică în jurul unui individ, ei creează în interiorul formei respective un vîrtej energetic. Iar cînd intonează, energia este pusă în mișcare.

Folosirea meditației și vindecării de grup poate fi foarte distractivă, dar și sursa unor efecte extraordinare. Este un mod nemaipomenit de a simți și de a te convinge de efectele sunetului sacru. Pe rînd, fiecare membru al grupului se poate așeza în mijloc, în timp ce ceilalți membri alcătuiesc diverse forme geometrice în jurul său. În felul acesta se creează, de asemenea, o armonie de grup - așa încît intonarea e un proces eficient care este bine să se desfășoare înaintea oricărui ceremonial sau oricărei activități rituale de grup.

Grupurile și cercurile sînt foarte eficiente și pentru proiectarea la distanță, către indivizi, a tonurilor vindecătoare. În funcție de specificul problemei, grupul trebuie să stabilească forma geometrică potrivită și tonurile benefice. Vizualizează-1 pe individul care are nevoie de vindecare ca și cum s-ar afla în mijlocul grupului. Dacă ai o fotografie a persoanei respective, ea poate fi așezată în mijloc, pentru intensificarea legăturii. Pe măsură ce membrii grupului intonează, ei trebuie să vizualizeze cum energia se revarsă în afară pentru a atinge persoana cu probleme de sănătate.

### Simbolismul formelor geometrice

Un studiu al simbolismului diverselor forme geometrice va fi de mare ajutor la folosirea lor în procesele de intonare și vindecare de grup. Prezentăm în continuare cîteva exemple, dar care nu acoperă întregul spectru de energii asociate diferitelor forme. Adaptează forma geometrică la mărimea grupului și nu ezita să experimentezi.

**PĂTRAT** - Formarea unui pătrat în jurul unui individ în timpul intonării conferă energiei persoanei respective o mai mare stabilitate și un mai mare echilibru. Calmează și liniștește atunci cînd este folosit o dată cu intonarea. De asemenea, amplifică și întărește forța vitală a chakrei bazinului.

**TRIUNGHI** - Această figură geometrică va amplifica și intensifica energiile tonurilor. Afectează puternic chakra splinei și poate fi folosit pentru întărirea sau calmarea sistemului energetic atunci cînd este folosit împreună cu intonarea, căreia îi amplifică efectul purificator.

**CERC** - Este forma cea mai naturală și mai perfectă din lume. Cînd este folosit împreună cu intonarea, cercul creează un vîrtej energetic de universalitate și plenitudine. Armonizează toate sistemele organismului. Intensifică sunetele, astfel încît să poată da naștere în corpul persoanei la o nouă viață, sănătate și energie. Cercul este pîntecele. El creează un vîrtej ce poate face legătura între divinitate și

om, între aspectul interior și exterior. Poate fi folosit în mod eficient cu intonarea, în special pentru orice probleme asociate cu chakra plexului solar. Este deosebit de eficient în cazurile în care orice altă formă nu pare să fie potrivită.

**CRUCE** - Este o formă geometrică ce creează o energie care va echilibra cele patru elemente ale organismului: foc, aer, apă și pământ. Influențează puternic chakra inimii, mai ales când se folosește cu intonarea. Va ajuta la stabilirea legăturii între cele patru tipuri de energii ale individului -de natură fizică, emoțională, mentală și spirituală și la echilibrarea lor. Creează o polaritate echilibrată în câmpul electromagnetic al persoanei respective. Echilibrează aspectul masculin și cel feminin și stabilizează toate meridianele atunci când este folosită cu intonarea.

**SEMILUNĂ** - Este o formă geometrică ce va intensifica vindecarea emoțiilor și problemelor de exprimare dacă este folosită cu intonarea. Are legătură cu chakra gâtului și cu toate energiile ei. Poate fi folosită împreună cu intonarea pentru a scoate în evidență energiile feminine ale iluminării, imaginației creatoare și intuiției. Este un foarte bun amplificator al efectelor intonării și poate fi folosită aproape în orice situație, pentru orice procedeu de intonare.

**STEA CU ȘASE COLȚURI** - Când este folosită cu intonarea, această figură geometrică unește inima și mintea, partea inferioară și partea superioară, divinul și spiritualul. Aliniaza energiile subtile și cele fizice. Influențează puternic *ajna* chakra și chakra inimii. Poate fi folosită cu intonarea pentru a da naștere unei energii ce fortifică și protejează.

Ajută la stimularea vâpăilor solare lăuntrice care sprijină procesul de autovindecare.

**STEA CU CINCI COLȚURI** - Când este folosită cu intonarea, această formă echilibrează și stabilizează. Este eficientă mai ales pentru persoanele ce au tendința de a se izola, care simt nevoia de spațiu. Prilejuiește o forță concentrată a energiei. Utilizată cu sunetul și muzica, această figură geometrică îi atrage pe îngerii vindecători ai puterii și energiei, mai cu seamă pe cei cunoscuți sub denumirea de serafimi.

**STEA CU ȘAPTE COLȚURI** - Când este folosită cu intonarea, această formă are o puternică acțiune vindecătoare la toate nivelurile. Șapte este număr mistic, iar steaua cu șapte colțuri ajută la echilibrarea tuturor chakrelor, corpurilor subtile și sistemelor fiziologice ale organismului. Creează un vârtej ce apelează mai puternic la jocul energiilor celor șapte planete majore. Alină emoțiile și poate fi folosită în mod universal pentru amplificarea energiilor vindecătoare ale copiilor. (Această formă e numită adeseori Steaua Sfintei Brigitta, protectoarea și vindecătoarea copiilor.)

În cazul oricărei configurații, persoana ce trebuie vindecată stă în mijloc (așezată sau întinsă): este punctul în care receptivitatea este maximă. Centrul este nucleul cercului, este focarul dragostei - ce constă în energiile vindecătoare ale sunetului emis de ceilalți membri ai grupului către individul respectiv. Numai prin situarea în poziție centrală putem restabili sănătatea și echilibrul.

### Tehnici de aplicare a vindecării de grup

1. Adună mai multe persoane cu înclinații asemănătoare. În privința efectelor sunetului, sînt suficiente informațiile pe care le-am prezentat deja în acest capitol și în precedentul. Cu cît numărul de membri ai grupului este mai mare, cu atît mai ușor va fi de realizat anumite forme geometrice. În plus, va spori puterea procesului de vindecare, iar eficiența grupului se va păstra chiar și atunci cînd unii membri nu pot să participe.
2. Stabiliți un program regulat de întîlnire - o dată pe săptămîină este foarte bine: e destul de des pentru a obține un feedback în urma eforturilor depuse în săptămîină anterioară și, de asemenea, ai suficient timp la dispoziție pentru a experimenta asupra propriei persoane; în același timp, există și posibilitatea realizării unei armonii mai eficiente între membrii grupului. Cu cît grupul este mai puternic, cu atît mai puternic va fi procesul de vindecare.
3. Pentru început, poți să nu încerci să vindeci pe cineva anume. Primele patru-cinci ședințe ar putea fi dedicate creării armoniei grupului și experimentărilor asupra fiecăruia dintre voi, astfel încît fiecare membru al grupului să simtă pe propria piele efectele procesului de intonare.
4. Creați un cerc pentru a stabili o formă de unitate. Apoi revedeți procesul de intonare ezoterică direcțională la începutul fiecărei ședințe. Ulterior, în grup, parcurgeți toate sunetele vocalice pentru fiecare

chakra, folosind procesul de intonare ezoterică direcțională. Intonați fiecare vocală, pentru fiecare chakra, de cel puțin trei-patru ori. Această intonare generală în grup va crea armonie, un element esențial pentru ca energia grupului să acționeze ca un catalizator în procesul de vindecare. După câteva ședințe, grupul va începe să-și descopere propriile niveluri de echilibru în privința volumului, tonalității și duratei tonului.

Vei observa că, după câteva ședințe, este mai ușor de aflat linia mediană a grupului.

5. Înainte de a-i vindeca pe alții, cel mai bine ar fi să experimentați cu toți membrii grupului. Cu cât grupul va avea mai multă experiență în privința efectelor tonurilor, cu atât mai încrezător va fi atunci când își va proiecta energia asupra altor persoane din afara sa.

Unul dintre cele mai utile exerciții este ca fiecare, prin rotație, să se așeze în mijloc, în timp ce restul grupului își concentrează intonarea asupra lui. Adoptă o poziție șezând sau întins, după cum ți se pare mai confortabil. Permite grupului să formeze în jurul tău una dintre formele geometrice și să proiecteze asupra ta tonurile specifice fiecărei chakre în parte. Persoana aflată în mijloc trebuie să stea liniștită, cu ochii închiși, atentă doar la ceea ce simte.

Apoi schimbați. Fiecare membru trebuie să aibă posibilitatea ca, fiind în mijlocul grupului, să experimenteze efectele intonării -și asta în condițiile fiecărei forme geometrice. În funcție de dimensiunea grupului, puteți încerca în fiecare săptămână o altă formă.

6. După ce ați experimentat cu toții intonarea, discutați efectele, împărtășiți-vă observațiile și acordați o atenție deosebită experiențelor similare. Există forme care par să aibă un efect mai dinamic decât altele pentru toți membrii grupului? În acest caz, ar putea fi vorba de una dintre cele mai benefice forme pentru energia grupului.

7. În următoarele câteva zile, fiecare dintre membri își va urmări propriile niveluri energetice - din punct de vedere fizic, emoțional, mental și spiritual. Discutați cele observate în săptămână următoare. În felul acesta, grupul va putea determina efectele extinse, dar și cele imediate ale procesului de intonare.

8. Încheiați fiecare ședință cu o intonare de grup - deci formați iarăși un cerc. Ați putea inversa procesul, pornind de la chakra creștetului în jos, pînă la chakra bazinului. Acest lucru îi va ajuta pe membrii grupului să revină cu picioarele pe pământ, avînd în vedere că fiecare urmează să plece la treburile lui.

9. Nu ezitați să experimentați. Nu uitați că în săptămînile inițiale vă dezvoltați o legătură armonioasă și abilitatea de a lucra împreună, împărtășirea observațiilor și experiențelor personale va fi esențială pentru înțelegerea modului în care intonarea îți poate influența propria ființă, dar și pe cei asupra cărora acționezi în vederea restabilirii stării de sănătate. În plus, celor care-ți solicită sprijinul, vei ști să le explici la ce să se aștepte.

10. Când începi să lucrezi asupra unei persoane, cel mai bine este să cunoști modul în care vei acționa, în general, în grup asupra persoanei respective. O posibilitate ar fi intonarea asupra chakre-lor, mai întîi formîndu-se un cerc în jurul individului. Apoi treceți la forma geometrică ce pare să fie cea mai eficientă pentru principala afecțiune sau problemă de sănătate a pacientului. După aceea intonați în grup sunetele specifice chakrei celei mai afectate de dezechilibru. La sfîrșitul terapiei, grupul ar putea să revină la forma de cerc în jurul individului și să intoneze încă o dată asupra celor șapte chakre, pentru a întări efectele vindecării.

11. Nu vă fie teamă să improvizați. Fiecare persoană cu care lucrați este unică în felul ei. Chiar dacă grupul are secvențe prestabilite, s-ar putea să se impună modificarea lor în funcție de nevoile fiecărui pacient. Uneori este o decizie strict intuitivă. O idee bună ar fi ca grupul să se reunească cu 30-45 de minute înainte de sosirea individului ce urmează să fie supus procesului de vindecare.

12. În fiecare săptămînă, lăsați ca procesul de intonare să fie condus de un alt membru al grupului. Liderul își va urma propria intuiție în privința stabilirii duratei tonurilor sau cît de mult să se insiste asupra unei chakre anume.

Tot ce am spus pînă acum sînt doar elemente orientative. Sînt puține probleme care ar putea apărea pe neașteptate în formarea și susținerea vindecării de grup - dar pot fi ușor de rezolvat. Ceea ce este bine pentru grup va acționa la fel de bine și în procesul de vindecare. Ai putea păstra înregistrări și însemnări despre cei care vin să solicite ajutor și cînd se întîmplă acest lucru. De asemenea, ai putea să faci o verificare periodică pentru a obține confirmarea efectelor vindecării.

Este un lucru important, deoarece majoritatea persoanelor supuse vindecării vor fi bucuroase să colaboreze - iar adeseori acest feedback trimite și la alte situații. Așa încît vei evolua mereu, crescînd în același timp și puterea grupului, devenind tot mai mult o forță vindecătoare în viețile celorlalți și în viața universului.

## PARTEA A CINCEA

### **Vindecarea vibratorie prin simțul gustului**



## Capitolul 10

### Puterea elixirelor din flori și cristale

Elixirele din flori și cristale sînt „leacuri” pentru energie pe care oricine le poate prepara și folosi. Ele nu se opun altor forme de medicină tradițională sau netradițională și sînt utile pentru funcțiile deosebit de dinamice specifice întregului proces de vindecare holistică:

- Pot ajuta individul să tragă învățămintele necesare din experiența unei anumite boli sau afecțiuni.
- Pot ajuta la restabilirea echilibrului fiziologic, precum și la echilibrarea stărilor emoțională, mentală și spirituală ce au agravat afecțiunea respectivă.
- Pot fi folosite pentru a ne ajuta să ne deschidem către noi niveluri de conștiință - nu doar spre cele asociate cu sănătatea. Aceasta include stările de conștiință psihică, creatoare și spirituală și integrarea lor în circumstanțele fizice ale vieții noastre.
- Ne ajută să ne armonizăm cu mediul nostru înconjurător. Și fiindcă sînt create din elemente naturale, folosindu-le, începem să recunoaștem interacțiunea complexă dintre natură și umanitate.
- Ne ajută să ne armonizăm cu energiile noastre mai subtile și cu impactul lor asupra vieții noastre fizice.
- Ne ajută la dezvoltarea unei conștiințe *deva*, a unei conștiințe a modelelor arhetipale de energie ce acționează în natură și prin intermediul naturii. Aceste modele sînt cele care permit fiecărei flori, plante, pietre, fiecărui cristal să se dezvolte și să se formeze în manieră proprie, dar totuși în armonie cu natura și umanitatea.
- Elixirele din flori sau cristale sînt catalizatoare pentru transformările la nivel emoțional, mental și spiritual, influențînd astfel nivelul fizic. (Ele nu acționează ocolind corpul fizic, ci mai curînd acționează asupra sistemul energetic ce se află la baza acestuia și-l înconjoară.)

În anii '30 ai secolului XX, dr. Edward Bach din Londra a renunțat la o activitate foarte profitabilă pentru a cerceta și crea remedii din plante pentru restabilirea vitalității. A cules flori de la diverse plante și copaci și a preparat leacuri pentru tratarea stărilor negative ale minții. A năzuit spre simplitate, căutînd mai întîi să identifice starea minții, dispoziția sau personalitatea, după care alegea remediul floral adecvat.

Cele 38 de remedii ale sale le-a descoperit încercîndu-le pe propria-i piele. Era considerat un om cu o sensibilitate ieșită din comun - era atît de sensibil, încît dacă își punea pe limbă o floare, în scurt timp intra exact în acea stare a minții necesară vindecării. Acest lucru i-a întărit antrenamentul homeopatic și convingerea că „cui pe cui se scoate”. Spre deosebire de plantele medicinale, elixirele pe bază de flori nu folosesc materia fizică a plantei. În schimb, energia aflată în plantă și care acționează prin intermediul acesteia este extrasă printr-un simplu procedeu alchimic. Leacurile din flori sînt cu adevărat „simple”, după cum le consideră dr. Bach, și nu creează disconfort fizic. Ele folosesc doar elementele pure și frumoase ale naturii. Plantele folosite la preparare cresc în mediul lor natural și sînt accesibile oricui vrea să le caute. Ideal ar fi ca aceste remedii să fie preparate din plante crescute în condiții naturale, fără îngrășămintă chimice.

Ambele tipuri de elixire au o acțiune benefică; ele nu dăunează și nu sînt incompatibile cu alte medicamente. De asemenea, în nici o împrejurare nu produc reacții neplăcute. Am întîlnit indivizi care se plîngeau de efecte secundare, cel mai obișnuit fiind de genul: „Nu reușesc să-mi controlez energia”. În astfel de cazuri, persoana respectivă este încurajată să-și analizeze impulsul de a se îmbolnăvi și să vadă dacă manifestă sau nu o reală dorință de a se însănătoși. Nu uita că orice boală și modul în care răspundem la ea ne învață cîte ceva despre propria noastră ființă. Cel mai rău lucru pe care aceste elixire l-ar putea face este să nu aibă nici un efect. Cel mai bun este însănătoșirea și iluminarea.

Există numeroase utilizări pentru elixirele din flori și cristale, la fel de multe cîte flori și cristale sînt. Fiecare floare are propria ei personalitate. Fiecare floare și piatră are propria ei frecvență vibratorie.

#### *Cele 38 de remedii din plante ale lui Bach*

Apă-de-stîncă - pentru inflexibilitate și spirit de sacrificiu; stimulează flexibilitatea, spontaneitatea și acordarea unei mai mari atenții propriei ființe.

Caprifoii - pentru stărnirea asupra trecutului; stimulează eliberarea de trecut.

Carpen - pentru lipsa de putere în abordarea activităților zilnice; stimulează încrederea în energia și abilitățile proprii.

Castan roșu - pentru teama și anxietatea excesive; stimulează detașarea calmă.

Castan-alb - pentru gîndurile nedorite și griji; stimulează liniștea și limpezimea minții.

Castan-dulce - pentru disperare și atingerea limitei răbdării; stimulează încrederea în cele mai întunecate momente.

Cerato - pentru lipsa de încredere; stimulează încrederea în călăuza lăuntrică.

Cicoare - pentru caracterul posesiv și sindroamele de martiriu; stimulează dorința firească de a dăru și primi.

Corcoduș - pentru teama de prăbușire sau de șoc; stimulează curajul în condiții de stres.  
 Crin-de-apă - pentru mândrie excesivă și sentiment de superioritate; stimulează smerenia și dăruirea de sine.  
 Dioc - pentru slăbirea voinței; stimulează puterea lăuntrică.  
 Fag - pentru spirit critic; stimulează acceptarea și toleranța.  
 Gențiană - pentru descurajare și neîncredere în forțele proprii; stimulează perseverența și încrederea.  
 Grozamă - pentru disperare și lipsă de speranță; stimulează încrederea și speranța.  
 Iarbă-neagră - pentru preocuparea de propria persoană și neputința de a asculta; stimulează grija față de alții și capacitatea de a asculta.  
 Ilice - pentru gelozie, ură și dorință de răzbunare; stimulează compasiunea.  
 Impatiens - pentru nerăbdare și iritabilitate; stimulează răbdarea și înțelegerea.  
 Măceș - pentru apatie și resemnare; stimulează pofta de viață.  
 Măr pădureț - pentru sentimente de necurăție sau rușine; stimulează armonia și purificarea lăuntrică.  
 Măslin - pentru epuizare mentală/fizică; stimulează vitalitatea sportivă.  
 Mimulus - pentru temeri și timiditate; stimulează curajul și încrederea în forțele proprii.  
 Mugure de castan comestibil - pentru repetarea unor greșeli; stimulează conștientizarea lecțiilor de viață.  
 Muștar - pentru prosperitate și depresie; stimulează bucuria și pacea minții.  
 Nucă - pentru tranziție și schimbare, și sensibilitate excesivă; stimulează obiectivitatea și libertatea perspectivelor.  
 Ovăz sălbatic - pentru nemulțumirea față de realizări; stimulează claritatea țelului în viață.  
 Pin - pentru sentimentul de vină; stimulează acceptarea pozitivă a propriei persoane.  
 Plop tremurător - pentru anxietate/teamă; stimulează deschiderea către noi experiențe.  
 Salcie - pentru resentimente și amărăciune; stimulează acceptarea responsabilității, eliberarea de rușine.  
 Scleranthus - pentru nesiguranță și nehotărâre; stimulează tăria de caracter.  
 Steaua de la Betleem - pentru toate tipurile de șocuri și traume; stimulează vindecarea traumelor.  
 Stejar - pentru disperare și descurajare; stimulează perseverența curajoasă și puterea.  
 Trandafir-de-stîncă - pentru teroare și panică; stimulează curajul de a transcende șinele.  
 Turiță-mare - pentru chin lăuntric, dincolo de aparențe; stimulează pacea interioară.  
 Ulm - pentru sentimente de nepotrivire; stimulează încrederea în sine.  
 Verbină - pentru fanatism și entuziasm excesiv; stimulează relaxarea și moderația.  
 Viță-albă - pentru starea de visare și lipsa atenției; stimulează o inspirație practică și stabilizatoare.  
 Viță-de-vie - pentru caracter autoritar și inflexibilitate; stimulează conduita sensibilă și respectul.  
 Zadă - pentru lipsa de încredere în forțele proprii, sentimentul de inferioritate; stimulează încrederea și expresia creatoare.

propriul model de energie vitală; fiecare dintre ele are propria sa funcție și propriul efect asupra individului. Un studiu asupra florilor și cristalelor - culoare, formă etc. - te poate ajuta la determinarea structurilor lor energetice. Acest model energetic este infuzat într-un lichid. Apoi lichidul respectiv este folosit pentru a modifica, transmuta sau crea noi modele vibratorii pentru individ - unele care-l vor ajuta la atingerea unor anumite funcții sau scopuri. Oricum am privi lucrurile, toate aceste tipuri de elixire sînt benefice, chiar dacă drumul pe care acestea îl parcurg în vindecarea unui individ nu este întotdeauna predictibil. Mulți simt imediat efectele, eliberîndu-se de stres. Alții descoperă în sine capacitatea de a înfrunta aspecte ale personalității ce ajută la manifestarea afecțiunii. Alții s-ar putea să nu vadă nici un efect timp de o săptămîină. Indiferent de răspunsul individului, introspecția și chiar consilierea sînt foarte utile în folosirea elixirelor.

O importanță deosebită o are cunoașterea legăturii dintre caracterul psihologic și răspunsurile fiziologice ale organismului, în bine sau în rău. Elixirele din flori și cristale ne ajută în acest sens. Vindecarea nu înseamnă doar eliminarea disconfortului fizic sau a suferinței, dar și înțelegerea semnificației bolii. Remediile stimulează apariția unor prilejuri pentru această confruntare cu șinele. Dacă vrem să ne întoarcem la adevărata sănătate, trebuie să ne așteptăm la o schimbare. Din păcate, mulți dintre noi se opun schimbării. Elixirele deschid conștiința către cel mai înalt nivel al sinelui, ocolind rezistențele și blocajele de personalitate, pentru a iniția procesul de vindecare holistică. În continuare prezentăm o înșiruire de alte elixire din flori și cristale. Nu este nicidecum o listă completă, avînd în vedere că avem la dispoziție sute de remedii din flori, iar elixire pot fi preparate și din orice cristal și piatră semiprețioasă. Descrierea, efectele și calitățile lor sînt prezentate schematic, dar cu toate acestea pot constitui un punct de plecare. În bibliografie sînt trecute cîteva lucrări care vă oferă informații amănunțite despre unele elixire de acest tip.

Citește și studiază cît se poate de mult despre flori și cristale și vei obține în felul acesta cît mai multe cunoștințe despre calitățile elixirelor preparate din ele. Aceste elixire pot fi obținute din comerț, dar cel mai bine ar fi să ți le

faci singur - măcar o dată. Te va ajuta să te obișnuiești cu procesele alchimice ale Naturii și cu aplicarea lor în cazul propriilor energii naturale. Încapitolul următor sînt prezentate indicații de preparare și folosire a propriilor elixire.

### ***Alte remedii din flori și efectele lor***

Angelică - deschide către slujirea domeniului spiritual și influențele angelice.

Castilleja purpurea - stimulează expresia artistică și creatoare. Coada-șoricelului - pentru protecție psihică și suprasensibilitate; întărește aura; ajută la obținerea clarității emoționale; alină stresul. Desiș de ilice - ajută la experimentarea unor niveluri mai profunde ale conștiinței psihice și a percepției onirice; ajută la detoxifierea organismului.

Floarea-soarelui - echilibrează eul și stimulează lumina lăuntrică a inspirației divine; ajută la înțelegerea capacităților sufletului.

Gălbenele - stimulează puterea vindecătoare a cuvintelor.

Lalea - ajută la obținerea unei receptivități sporite față de domeniul spiritualului și influențele astrologice; stimulează aspectul feminin al imaginației și intuiției.

Levănțică - calmează nervii și suprasensibilitatea în experiențele psihice și spirituale.

Lotus - pentru inspirație, intuiție, vindecare; amplifică efectele altor esențe.

Mac californian - pentru o mai mare intuiție; ajută la stabilirea de legături cu natura și la vederea auri.

Margaretă - spiritualizează intelectul; ajută la vederea întregii imagini.

Măceș - pentru învingerea apatiei și integrarea spiritualului în universul fizic; tonic pentru bolile de lungă durată.

Mure - pentru manifestarea inspirației creatoare și deschiderea către noi niveluri de conștiință.

Pelin - stimulează conștiința influenței spirituale și înțelegerea viselor; te ajută să devii mai conștient de propriile energii psihice.

Răchițică - deschide către îndrumarea divină; activează capacitatea de a visa conștient; sporește energiile psihice; ajută la experiențele extracorporale.

Rozmarin - ajută la experiențele extracorporale controlate; stimulează capacitățile mintale.

Salvie - ajută la stimularea experiențelor lăuntrice; încetinește procesul de îmbătrânire; ajută la înțelegerea experiențelor de viață.

Sfînjenele - stimulează imaginația creatoare și inspirația; stimulează abilitățile artistice.

Trandafir - stimulează dragostea și inspirația; ajută la stabilirea unei legături armonioase cu ierarhiile îngerești și cu divinul Feminin.

Viorea - legături armonioase cu tărîmul basmelor; pentru stimularea entuziasmului și o mai mare spiritualitate.

### **Exemple de elixire din cristale și folosirea lor**

În ultimii ani, în domeniul vindecării și al atingerii unui nivel superior de conștiință, cristalele, pietrele și nestematele au devenit foarte populare. Ele sînt simboluri și izvoare ale unor modele energetice specifice. Studiarea proprietăților fundamentale și a modelelor energetice ale cristalelor și pietrelor va oferi o bună cunoaștere a elixirelor preparate din ele. Iar același model energetic este transmis lichidului.

#### **> Chakra bazinului**

##### *Cuarț fumuriu*

Acest elixir stimulează, echilibrează și purifică chakra bazinului. Canalizează energia din creștet în jos, pînă în zona bazinului, astfel încît să se poată manifesta și mai mult din punct de vedere practic în viața fizică a individului. De asemenea, stabilizează exprimarea dragostei. Un elixir preparat din cuarț fumuriu fortifică întregul cîmp auri și ajută la menținerea lui curat, purificat de reziduurile energetice acumulate prin contactul cu alte persoane și cu mediul înconjurător.

#### **> Chakra splinei**

##### *Carneol (și majoritatea pietrelor portocalii)*

Un elixir preparat din carneol și alte pietre portocalii ajută la stimularea energiilor artistice și creatoare, astfel încît să poată fi folosite de toate aspectele ființei. Ne ajută să ne stimulăm capacitatea înăscută de a exprima diverse lucruri. Folosim la meditație, ne ajută să ne concentrăm asupra scopurilor și intențiilor noastre, activînd polaritățile magnetice astfel încît să putem atrage mai ușor lucrurile spre care ținim. Poate fi folosit pentru alinarea oricăror afecțiuni legate de chakra splinei, precum și pentru obținerea de informații despre o boală actuală ce-și are originea într-o viață anterioară.

#### **Chakra plexului solar**

##### *Citrin*

Ajută la echilibrarea minții raționale și la crearea unei punți de legătură cu nivelurile superioare mentale și intuitive ale conștiinței. Influențează din punct de vedere fiziologic toate aspectele pe care le influențează plexul solar, în

special sistemul digestiv. Stimulează în mai mare măsură sentimentul de pace, ușurând tensiunile. Ca și carneolul, activează de asemenea polaritățile magnetice ale organismului și este benefic pentru meridianele Yin. Elixirul pe bază de citrin ne poate ajuta să vedem mai clar care ne sînt scopurile superioare, pentru o mai bună stare de sănătate și cele mai bune modalități de manifestare a lor.

> **Chakra inimii** *Cuarț roz*

Elixirul din cuarț roz este un tonic vindecător puternic, dar totuși blînd. Ajută la atenuarea mîniei și la eliberarea emoțiilor negative acumulate în inimă și care creează probleme de sănătate fizică. Poate stimula în mai mare măsură sentimentul de pace lăuntrică și de autoîmplinire. De asemenea, este eficient în cazul unor răni lăuntrice legate de diverse probleme din trecut cu privire la primirea și dăruirea dragostei. Poate fi folosit pentru eliberare emoțională și purificarea amintirilor și energiilor noastre uitate care ne blochează evoluția. Este benefic în toate manifestările fizice ale problemelor emoționale.

> **Malahit (în general, toate pietrele verzi)**

Un elixir pe bază de malahit stimulează creativitatea și energia, precum și capacitatea de schimbare. Ne ajută să scoatem la lumină adevăratele aspecte și poate fi util în cadrul meditației, deoarece ne ajută să ne concentrăm asupra unei singure probleme. A nu se folosi în cazul unor afecțiuni fizice de genul tumorilor sau cancerului, deoarece stimulează creșterea. Este benefic pentru întărirea timusului și a sistemului imunitar. Fortifică și stimulează aura, astfel încît declanșează noi posibilități de creștere și echilibru.

> **Chakra gîtului**

*Turcoază*

Elixirul din turcoază echilibrează expresiile emoțională și creatoare. Reduce toate dezechilibrele asociate cu chakra gîtului. Este eficient în special în cazul afecțiunilor respiratorii. Sporește sensibilitatea și poate fi folosit ca auxiliar în stimularea creativității și claraudiției. Îi protejează pe cei ce lucrează și trăiesc în medii negative și îi ajută pe cei legați din punct de vedere emoțional de problemele altora. Accelerează procesul de vindecare la toate nivelurile.

> *Ajna chakra*

*Sodalit*

Sodalitul este cea mai densă și mai stabilă dintre nuanțele de albastru închis. Atunci cînd este folosit la prepararea unui elixir, scoate la iveală nuanțele ascunse și determină o limpezime a minții, ajutînd-o să funcționeze așa cum trebuie. Acest elixir ajută individul să descopere acele obișnuințe care contribuie la manifestarea unor probleme fizice. Ne ajută să reacționăm în mod inteligent în orice situație și să ajungem la concluzii logice în privința sănătății noastre sau în alte probleme.

*Lapislazuli*

Un elixir preparat din lăpislazuli are o acțiune deosebit de purificatoare asupra minții și cîmpului auriu. Poate fi folosit pentru a distruge blocajele subconștientului către niveluri mai profunde ale conștiinței și pentru o mai bună stare de sănătate. Ne poate ajuta la dezvoltarea funcțiilor telepatice și la înțelegerea a ceea ce trebuie să facem din punct de vedere fizic pentru a ne elibera calea spirituală. Are un efect pozitiv asupra tuturor afecțiunilor asociate cu *ajna chakra*. *Fluorit*

Fluoritul este de asemenea un excelent elixir pentru *ajna chakra* și toate afecțiunile asociate cu acest centru energetic. Are multiple utilizări în diverse domenii. În aură, stimulează un model energetic mai puternic, astfel încît să putem descoperi noi posibilități. Ne poate ajuta să înțelegem cauzele metafizice ale problemelor fizice cu care ne confruntăm. Echilibrează polaritățile organismului, așa încît poate fi folosit în procesul de echilibrare Yin-Yang aplicat meridianelor. De asemenea, echilibrează emisferele creierului și sinapsele nervoase care le pun în legătură.

Fluoritul albastru stimulează destinderea mintală. Folosit ca elixir, fluoritul purpuriu stimulează aspectul nostru devoțional, astfel încît comuniunea fizică cu divinitatea se realizează mai ușor. Elixirul preparat din fluorit galben ne ajută să ne înțelegem experiențele de viață și consecințele lor asupra stării noastre de sănătate. Elixirul din fluorit alb are acțiune purificatoare la toate nivelurile și ne ajută să ne unim propriile energii creatoare cu cele ale universului, astfel încît vindecarea se poate realiza mult mai ușor.

> **Chakra creștetului**

*Ametist*

Din ametist se pot obține elixire deosebit de eficiente, deoarece curăță și purifică la toate nivelurile. În multe situații, acestea au acțiune purificatoare asupra singelui. Pot fi folosite la tot felul de boli și

afecțiuni. În timpul ședințelor de meditație, stimulează înțelegerea și intuiția - mai ales în privința problemelor de sănătate. De asemenea, stimulează smerenia. În plus, pot fi folosite pentru a depăși orice frică și ajută la deschiderea către proiecțiile astrale conștiente.

#### > **Alte elixire din cristale**

##### *Cuarț transparent*

Acest elixir sporește efectele tuturor celorlalte din flori sau pietre semiprețioase. Este eficient pentru echilibrarea și energizarea tuturor chakrelor, fiind un bun tonic general. Stimulează intuiția spirituală și ne ajută să o manifestăm în plan fizic. Echilibrează și fortifică aura. Este unul dintre cele mai puternice și cel mai ușor de preparat elixire făcute din sfere de cristal.

##### *Adular (Piatra-lunii)*

Elixirul preparat pe bază de adular poate fi benefic aproape pentru oricine de pe această planetă. Stimulează și echilibrează energiile de natură feminină; și, din moment ce pământul este o planetă feminină, este esențial pentru orice formă de viață. Ușurează emoțiile și ne poate ajuta să evoluăm de la expresii emoționale inferioare la aspirații superioare. De asemenea, ne echilibrează pe măsură ce pășim noi praguri de-a lungul evoluției noastre psihice și spirituale. În cazul femeilor, este benefic pentru alinarea ciclului menstrual și echilibrarea tuturor hormonilor și organelor specifice. Pe bărbați îi ajută la recunoașterea și exprimarea energiilor de natură feminină. Calmează mintea.

#### Capitolul 11

### Prepararea și folosirea elixirelor pentru vindecare

Elixirele din flori și cristale se prepară punând florile sau cristalele într-un vas cu apă (de preferință într-un bol din cristal de cuarț), la lumina soarelui, timp de câteva ore. Sau fierbînd ușor și florile, și pietrele.

Ambele metode vor fi prezentate în detaliu în acest capitol. Prin acest proces, esența vitală sau matricea energetică a florilor și pietrelor semiprețioase este extrasă pentru a forma un elixir potențializat, cunoscut sub denumirea de *elixirul-mamă*, la care se adaugă coniac sau alcool, ca mediu conservam.

Din elixirul-mamă se obțin *flacoane de stocare*. Două picături din elixirul-mamă se adaugă într-un picurător (de o uncie) cu apă bună (netratată chimic), după care se adaugă o linguriță de coniac ca mediu conservam. Din aceste flacoane de stocare se obțin *flacoanele pentru dozaj* individual. Și acestea au capacitatea de o uncie. Se toarnă două picături din remediu din flaconul pentru stocare în cel pentru dozaj, apoi se adaugă apă și alcool. Prin această metodă de diluare, esențele de flori și minerale devin mai puternice, la fel cum se întâmplă cu medicamentele homeopatice.

Flaconul pentru dozaj o dată umplut, elixirul se poate bea direct sau turnînd câteva picături într-un pahar cu apă. Patru pînă la șapte picături pentru o doză sînt de ajuns, de obicei de patru ori pe zi sau după nevoi. Desori, cei care iau „medicamente” energetice de felul acestor remedii trebuie să-și schimbe vechile concepții despre medicamente. În cazul remediilor, mai mult nu înseamnă mai bine. E suficient să le luăm după ce ne trezim, înainte să ne culcăm și câteodată în timpul zilei. Din nou, creșterea numărului de doze este mai eficientă decît creșterea

Diluarea poate fi continuată oricît dorim fără a distruge capacitatea substanței de a produce un efect psihologic. Dimpotrivă, de îndată ce capacitatea sa inițială este redusă la minim prin diluare, continuarea acestui proces îi conferă puterea de a provoca reacții și mai puternice, reacții diferite, de obicei opuse. Pe măsură ce procesul de diluare continuă, a doua capacitate crește treptat pînă atinge un nivel maxim variabil.

Ceea ce demonstrează acest proces este faptul că, prin expansiuni repetate în spațiu, o substanță poate fi împinsă dincolo de condiția ponderabilă a materiei, pînă ce dobîndește un efect pur funcțional. Astfel, potențializarea substanțelor fizice are o semnificație mult mai cuprinzătoare decît cea a folosirii în medicină”. Tocmai din acest motiv, principiul de bază al homeopatiei este „cui pe cui scoate”. Bolile sînt tratate cu substanțe foarte diluate, ce produc simptome similare dacă sînt ingerate în cantități normale. În procesul de potențializare, din cauză substanța devine efect. Procesul este ilustrat de simbolul infinitului. Prin diluare și potențializare, se obține efectul invers. Ceea ce rezultă este leacul, deoarece este eliberată esența energiei. Se realizează legătura cu un tipar arhetipal de energie care se răspîndește armonios prin corp.

cantității dozelor. Se recomandă un număr mai mare de doze pentru boli acute și pentru accelerarea procesului de transformare. Nu uita că fiecare dintre noi are propriul sistem energetic, fiind astfel nevoie de câteva experimente pentru a afla ce e bun pentru tine.

Cum să-ți prepari propriile elixire pe bază de flori și cristale

Etapele pentru crearea propriilor remedii din flori sau minerale sînt simple:



1. Dacă aveți acces la un vas de cristal, folosește-l pentru a-ți prepara remediile. Pot fi folosite și vase obișnuite, însă, deoarece acestea conțin plumb, o mare parte a spectrului luminii va fi blocat, iar îmbibarea lichidului cu matricea energetică a florii sau gemei va dura mai mult și va fi mai slabă. Vasele de cristal se vînd în multe magazine de produse naturiste ca instrumente dinamice pentru o vindecare adecvată și pentru atingerea unui nivel superior al conștiinței. Sînt foarte eficiente în crearea de elixire puternice.
2. Curățați cu apă și săpun vasul pe care-l veți folosi.
3. Înainte de a începe, încercați să meditați și să vă conectați la pulsul naturii. Meditația în aer liber, lîngă florile, pietrele sau gemele pe care le veți folosi, este o metodă eficientă de a stabili o legătură cu procesul de producere a remediului.
4. Dacă intenționați să faceți elixiruri din minerale, este mai bine să le folosiți în stare brută, nefinisată. Dacă nu le aveți în această formă, nu vă descurajați. Asigurați-vă ca sînt „curățate” de orice întrebuintare anterioară: așezați-le în sare de mare, undeva în aer liber, timp de 24 pînă la 48 de ore înainte de a le folosi. Astfel veți ștege orice „programare” anterioară și totodată le veți încălca pozitiv, astfel încît să-și imprime mai eficient tiparul energetic asupra lichidului.
5. În cazul florilor, trebuie să vă asigurați că sînt în plină maturitate și să le culegeți dimineața devreme. Soarele dimineții este mai vitalizant. De obicei, după-amiază razele ultraviolete se intensifică iar prana aerului este diminuată.
6. Țineți la îndemînă o cantitate de apă corespunzătoare. Apa cristalină de izvor este cea mai eficientă pentru remediile din flori. Pentru cele din minerale, cea mai eficientă e apa distilată.
7. Așezați vasul în lumina soarelui. Asigurați-vă că e o zi fără nori. Turnați în vas cam 3 litri de apă. Dacă vasul e de cristal, loviți-l ușor ca să vibreze. Recomand repetarea de douăsprezece ori, pentru a simboliza mișcarea soarelui prin zodiac. Amintiți-vă că remediul e cu atît mai puternic cu cît conferim mai multe semnificații procesului. Vibrațiile vasului vor ajuta și la epurarea apei de poluanți sau alte contaminări.
8. Culegeți florile și lăsați-le să plutească pe suprafața apei. (Unii recomandă manipularea florilor cu o frunză sau tulpină, fără a atinge cu mîna apa sau florile.) Adăugați flori pînă ce toată suprafața apei este acoperită, asigurîndu-vă că fiecare dintre ele atinge apa. Așezați vasul în plin soare, într-un loc unde umbra nu va ajunge timp de cîteva ore.
9. După cel puțin trei ore - sau după ce florile încep să se veștejească - scoateți-le cu grijă din apă, folosind tulpine de flori sau tije de cristal. Recomand ca ele să fie așezate lîngă alte plante, în semn de omagiu și ca o binecuvîntare a reintegrării în natură. Pentru elixirurile din geme, puteți lăsa pietrele ceva mai mult în lumina soarelui. Unii recomandă adăugarea de alcool în apă, considerînd că acesta extrage mai multă energie decît apa distilată. Ambele soluții sînt eficiente. Alcoolul ajută la purificarea pietrelor. În cazul celor nefinisate, praful se adună cu ușurință între asperități, iar alcoolul oprește contaminarea.
10. Din nou, loviți ușor vasul, dacă este de cristal. (Faceți-l să vibreze, însă cu mare grijă, deoarece atunci cînd pietrele sînt la fund se pot produce vibrații discordante ce pot crăpa vasul.) După care, folosind o pîlnie curată, turnați conținutul într-o sticlă maro închis. Puteți chiar să îl strecurați printr-o țesătură de bumbac. Sticlele maro ajută la păstrarea vieții și energiei remediului mai mult decît cele transparente.
11. Adăugați alcool (aproximativ o pătrime la jumătate din cantitatea remediului). Ați obținut astfel elixirul-mamă. Din el veți putea face flacoanele pentru păstrare și dozaj.
12. În zilele cu soare puțin sau cu vreme proastă, remediile se pot prepara prin fierbere. Florile trebuie culese într-o dimineață cît mai însorită cu puțință. Umpleți cu flori o cratiță, apoi adăugați apă cît să le acoperiți.
13. Lăsați apa să fiarbă domol cam o jumătate de oră, fără capac, după care scoateți vasul afară să se răcească. Acoperiți-l cu o țesătură de bumbac și turnați lichidul într-un vas curat. Fișia de bumbac va filtra sedimentele ce se depun în timpul fierberii. Puteți să strecurați lichidul de mai multe ori, pentru a le înlătura complet.
14. Dacă îl turnați într-un vas de cristal, faceți-l să vibreze de trei pînă la cinci ori, apoi lăsați-l în aer liber cam o oră, indiferent de vreme. Acest lucru va contribui la refacerea concentrației de energie care s-ar fi putut pierde în timpul fierberii.

15. Repetați etapele zece și unsprezece pentru a crea elixirul-mamă.

Pe măsură ce folosiți acest proces, vă vor veni idei prin care să-l variați. Puneți-le în practică. Remediile din flori și minerale ne ajută să intrăm în contact cu energiile noastre cele mai intuitive și mai subtile. Este important să acționăm asupra acestora.

### Încărcarea și stocarea remediilor tale vindecătoare

1. Pune remediile în flacoane maro. Acestea filtrează lumina neesențială (în special lumina artificială) care poate umbri energia din esența stocată.
2. Înainte de folosire, agită flaconul în care se află elixirul. Acest lucru menține energia activă, împiedicând-o să se dezactiveze atunci când nu este folosită. Este bine să agiți flaconul din când în când.
3. Folosește flacoane cu pipetă pentru stocare și dozare. Este o metodă mai economică și permite remediilor să dureze mult mai mult timp. Majoritatea farmaciilor vând sticlute goale cu pipetă. De asemenea, se mai pot găsi adesea și în magazinele de esențe aromatice.
4. Atunci când scoți o anumită cantitate din flacon (4-7 picături sub limbă), ai grijă să nu atingi limba cu pipeta. Aceasta poate fi o cale de acces a bacteriilor în flacon. Uneori, este bine să te uiți la flacoane ținându-le în lumină. Dacă plutește ceva în ele, înseamnă că sînt contaminate și nu ar trebui să le folosești.
5. Elixirurile pot fi încărcate cu energie și întărite periodic. Una dintre metode este așezarea flaconului pe un suport la baza unui glob de cristal și folosirea globului timp de cîteva minute. O altă metodă este să le așezi din când în când sub o piramidă pentru a le reîncărca. De asemenea, ai putea pune cîte un cristal de cuarț în fiecare flacon. Cristalul de cuarț este un amplificator de energie dinamic.
6. Elixirul-mamă și flacoanele stocate ar trebui încărcate și purificate o dată la trei luni. Acest lucru menține activă matricea lor energetică.
7. Trebuie neapărat să îți cureți ustensilele după ce prepari un remediu și înainte de a face altul, altfel rămășițele celui dintîi se vor combina cu celălalt. Deși combinația ar putea fi compatibilă, nu vei putea să-i determini efectele și să le folosești în mod corect.

### Cum îți dai seama de ce remedii ai nevoie

Este destul de simplu să îți dai seama ce remediu pe bază de flori sau minerale trebuie să folosești. Dacă încerci să schimbi un model comportamental sau o caracteristică personală, elementele-cheie sînt auto-observarea și bunul-simț. Cum reacționezi față de diferite situații și diverși oameni din viața ta? Ce calități și abilități vrei să-ți dezvolți? Care chakre este cel mai probabil să fie afectate? Dacă îți pui astfel de întrebări, îți va veni mai ușor să determini remediu sau combinația de remedii ce îți va folosi cel mai mult.

În mod ideal, este mai recomandabil să determini tu singur care e remediu de care ai nevoie decît să pui pe altcineva să aleagă în locul tău. Ședințele de consiliere și lecturile despre remediile pe bază de flori și cristale te pot ajuta să-ți formezi o anumită imagine, însă pînă la urmă tot ție îți revine responsabilitatea. „Cunoaște-te pe tine însuși” era un precept al școlii antice a misterelor, precept care se află la baza folosirii acestor remedii din flori și minerale. Ele cer un nivel mai mare de autoobservare și responsabilitate personală dacă vrei să fie un instrument de vindecare cît mai dinamic posibil. Ele îl învață pe om să intre în contact cu nivelurile sale interioare. Alegerea remediuului de care ai nevoie te forțează să formulezi schimbările necesare și să afirmi calitățile dorite..

În esență, sînt două metode principale de determinare a utilității remediuului (remediilor) ce trebuie folosit(e). Prima constituie o abordare rațională, în timp ce a doua este mai intuitivă. O a treia metodă ar putea consta în combinarea primelor două. Totuși, fiecare dintre acestea include anumite tehnici specifice pe care le poți folosi.

Abordarea rațională implică autoobservare și analiză, lucruri despre care am vorbit deja. Analizează patternurile proprii tale vieți. Ce greșeli ai tendința să repeți? Cum reacționezi în anumite situații? Cum te porți față de oamenii din viața ta? Care sînt stările tale de spirit predominante (în special cu cîteva săptămîni înainte de a te îmbolnăvi)? Observă-te. Evaluează-ți nevoile și provocările. Amintește-ți totuși că proprietățile tuturor remediilor ni se aplică tuturor într-un anumit moment din viața noastră.

Amintește-ți că dr. Edward Bach a făcut eforturi să demistifice medicina și să dezvolte un sistem care ar putea fi înțeles și folosit de oricine caută să devină mai sănătos. Citește diversele descrieri ale lecurilor prezentate în cartea de față și în lucrările menționate la bibliografie. Fă o listă cu remediile ce corespund

cel mai mult tipului tău de personalitate sau stresului și emoțiilor pe care le resimți. Aducă-le și pe cele legate de calitățile pe care dorești să le dezvolți.

După ce ți-ai întocmit lista, hotărăște care sînt cele mai urgente sau iminente. Dacă nu poți să te decizi, plasează-le pe o scală de la 1 la 10 (1 fiind prioritatea cea mai mică, cele de la 8 la 10 reprezentînd gradul cel mai înalt de prioritate.). Nu trebuie să te limitezi la un singur remediu; ele pot fi combinate. Totuși, este bine să nu combini mai mult de șapte. Acest lucru permite ca remediile să lucreze mai bine împreună. Celelalte metode de alegere intră în categoria abordării intuitive. Aceasta include folosirea meditației pentru determinarea remedului de care ai nevoie. Se poate folosi și chinestezia aplicată. Unele persoane utilizează atingerea eterică, trecîndu-și mîinile prin aura altei persoane sau pe deasupra flacoanelor cu remedii pentru a „simți” atracția sau respingerea magnetică. Dintre toate aceste metode intuitive, cea mai simplă este aplicarea radiesteziei.

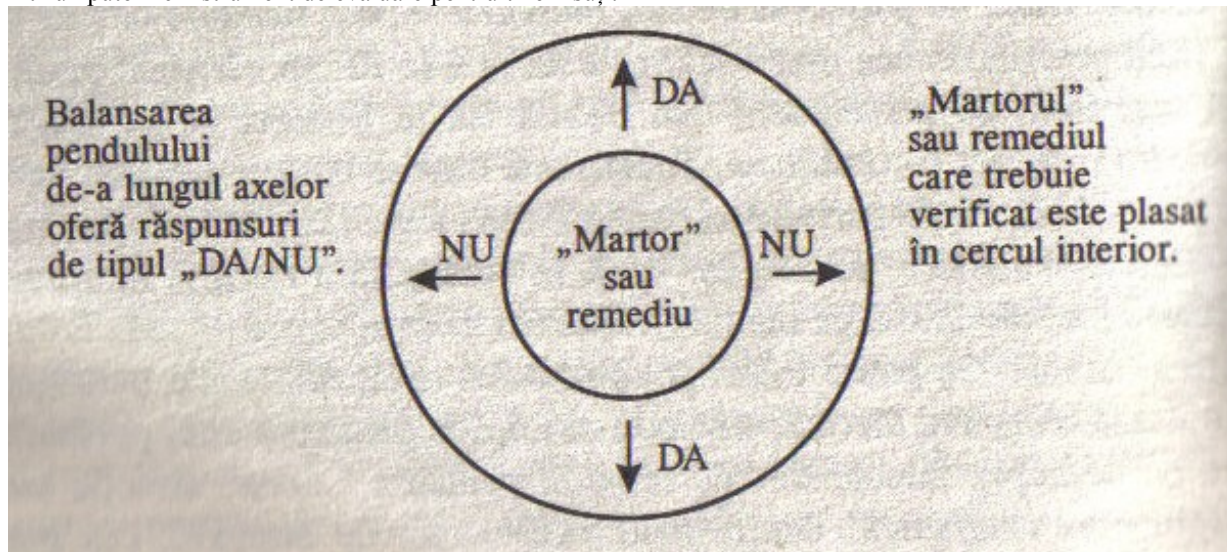
Radiestezia este o metodă ce constă în a ghici remediu de care ai nevoie. Ea implică folosirea unui instrument pentru a determina radiația remedului și compatibilitatea sa cu individul. Se pot folosi un pendul, ramuri de salcie, vergele etc. Este un proces de divinație - de conectare cu natura noastră divină, care știe de ce avem nevoie. Pentru a da rezultate, trebuie să ne păstrăm obiectivitatea minții, însă este o metodă care poate fi ușor învățată și perfecționată de oricine.

### Construirea și folosirea unui pendul

Dintre toate instrumentele din domeniul radiesteziei, pendulul este cel mai simplu. Un pendul se construiește prin legarea unui obiect simetric la capătul unei ațe sau al unui lăntșor. Apoi, este balansat deasupra obiectului studiat. El oferă răspunsuri la întrebările noastre în funcție de mișcările sale.

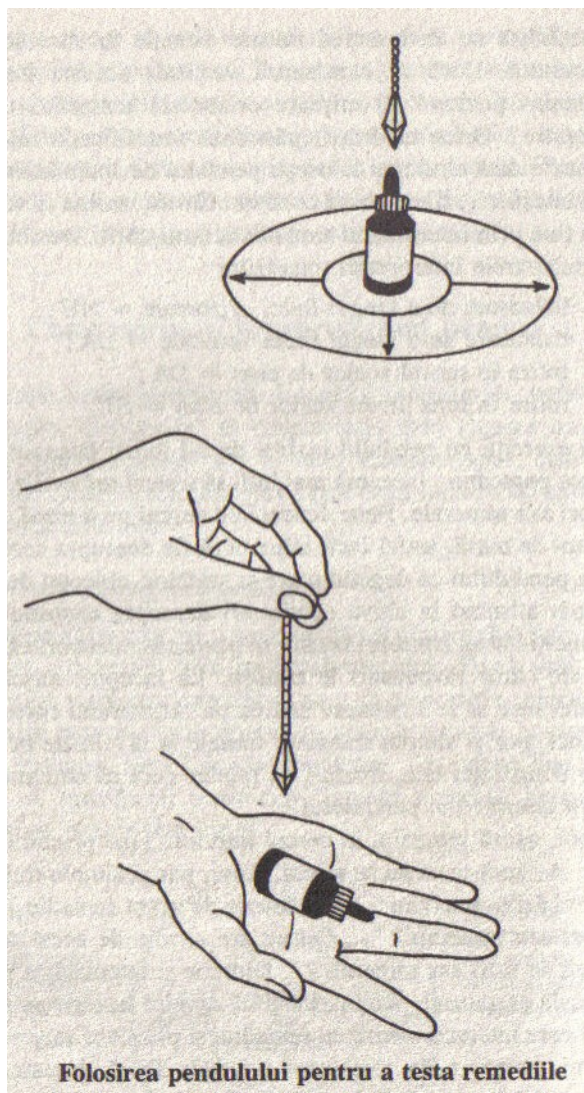
> *Etape în construirea unui pendul*

1. Desenează un cerc pe o foaie de hîrtie. Trasează o linie verticală și una orizontală prin mijlocul cercului. Dacă vrei, poți să desenezi și un cerc interior în care să plasezi un „martor” (dacă ghicești pentru altcineva) sau un anumit remediu pe care dorești să-l evaluezi. Vezi figurile următoare. Cu puțină ingeniozitate, poți să transformi acest cerc într-un puternic instrument de evaluare pentru tine însuși.



2. Hotărăște ce va însemna fiecare direcție în care se va mișca pendulul. Dacă se balansează vertical, aceasta înseamnă un răspuns pozitiv? O mișcare orizontală semnifică un răspuns negativ? Orice hotărăști, păstrează semnificația mișcărilor de fiecare dată cînd mai folosești pendulul de acum înainte. Astfel, stabilești regulile de bază conform cărora intuiția ta va comunica cu tine prin intermediul simbolisticii mișcării. De obicei, se dau următoarele interpretări mișcărilor:

- balansare de-a lungul liniei orizontale = NU ;
- balansare de-a lungul liniei verticale = DA;
- rotire în sensul acelor de ceas = DA;
- rotire în sens invers acelor de ceas = NU.



3. Fă exerciții cu pendulul înainte de a-l folosi în cazul tău sau al altor persoane ; încearcă mai întâi să testezi remediile pe bază de flori sau minerale. Pune desenul cu cercul pe o masă. Sprijină-ți cotul de masă, astfel încât mâna ta să fie deasupra cercului. Tine ața pendulului cu degetul mare și arătător, obiectul de la celălalt capăt atârând la câțiva centimetri deasupra centrului cercului. Pune-ți câteva întrebări la care se poate răspunde prin DA sau NU și ale căror răspunsuri le cunoști. La început, mișcă pendulul astfel încât să se balanseze în direcția răspunsului corect. În acest punct, pur și simplu transmite mesaje la nivelurile mai intuitive ale conștiinței tale, dându-i de înțeles cum să comunice cu tine prin intermediul pendulului.

4. Apoi, așază remediul în cercul interior. Ține pendulul deasupra lui. Asigură-te că nu se mișcă. Apoi, pur și simplu trebuie să pui întrebările potrivite: „Am nevoie de acest remediu pe bază de flori sau minerale?“, „Cutare are nevoie de acest remediu pe bază de flori sau minerale ?“. Direcția și intensitatea mișcării îți vor da răspunsul. Amintește-ți că nivelul intuitiv al minții este cel care interacționează cu remediul și provoacă mișcarea pendulului pentru a da răspunsul potrivit. Dacă dorești, poți ține remediul într-o mână, în timp ce îl testezi cu pendulul pe care îl ții în cealaltă mână. Poți determina remedii și pentru cineva care se află la o mare distanță. Plasează un „martor“ (ceva care o reprezintă pe persoana respectivă) în cercul interior, împreună cu remediul. Apoi pune întrebări. Amintește-ți că acestea sînt cîteva recomandări menite să te ajute să îți dezvolți o conectare rapidă la nivelurile tale mai intuitive. 5. Poți folosi pendulul și pentru a obține informații despre dozajul și combinațiile necesare. Totul depinde de întrebările pe care le pui. Fii exact și formulează în așa fel încât să poți primi ca răspuns DA sau NU: „Aceste trei remedii îmi fac bine împreună ?“, „Ar trebui să folosesc acest remediu de patru ori pe

zi?“, „De cinci ori ?“ etc.

Amintește-ți că pendulul este un instrument pentru comunicarea cu subconștientul - sălașul energiilor noastre intuitive. Intuiția subconștientă comunică prin intermediul sistemului nervos, transmițînd semnale care fac pendulul să se miște.

Balansarea pendulului este o reacție ideomotorie - o reacție musculară involuntară cauzată de subconștient. Orice activitate musculară creează impulsuri electrice care sînt transferate, în acest caz prin mîna în pendul, făcîndu-l să se miște în modul potrivit.

**Cîteva idei finale în legătură cu remediile pe bază de flori și cristale**

Copiii reacționează puternic și eficient la remediile vibraționale de acest tip. Sistemele lor energetice sînt, în general, mai magnetice, absorbînd astfel ușor vibrațiile exterioare în propriul lor sistem.

Remediile pe bază de flori și cristale sînt instrumente dinamice în medicina preventivă, în cazul copiilor.

Ele pot fi folosite pentru a întări și a consolida sistemul imunitar al copilului și a-l menține echilibrat și în acord cu acele energii mai intuitive. În cazul copiilor, este bine ca numărul esențelor folosite în combinații să fie cît mai mic, de vreme ce sistemele lor reacționează afit de puternic față de astfel de remedii.

Remediile mai pot fi folosite și în tratarea bolilor și indispozițiilor animalelor de companie. Simpla adăugare a remediului în mîncarea și apa lor este metoda cea mai simplă.



## PARTEA A ȘASEA

# Vindecarea vibratorie cu ajutorul mirosului

## Capitolul 12

### Beneficiile aromelor și uleiurilor

Uleiurile și aromele constituie unele dintre cele mai plăcute și eficiente mijloace pentru stimularea sau modificarea nivelurilor vibratorii, din punct de vedere fizic, și nu numai. Învățînd să utilizăm energia vibratorie a aromelor, putem să activăm o serie de resurse de energie și putere și să fim mai sănătoși. Procedeele nu sînt nici complicate, nici ezoterice.

Fiecare dintre noi este înconjurat de un câmp energetic, numit aură. Prin modificarea aurei, aflate în afara corpului, putem declanșa reacții în interiorul acestuia. Asemenea răspunsuri energetice pot fi folosite în numeroase manifestări, legate de sănătate și nu numai. Ca și culoarea, sunetul sau gîndurile, mirosul este o forță vibratorie pe care putem învăța cu ușurință să o folosim. Există trei principii ale energiei vibratorii ce pot fi demonstrate prin utilizarea aromelor. Pe primul l-am discutat deja; el constă în faptul că energia urmează gîndul. Acolo unde ne concentrăm gîndurile, concentrăm și energie de o anumită frecvență. Dacă adăugăm un alt element - care să fie în armonie cu gîndurile noastre -, consolidăm și creștem energia, obținînd rezultate mai bune. Concentrarea gîndurilor ne este sporită.

Aceasta conduce la cel de-al doilea principiu, numit uneori „legea corespondenței”. Această lege spune că „ceea ce este deasupra este și dedesubt; ceea ce este dedesubt este și deasupra”. Intervențiile la un anumit nivel afectează toate celelalte niveluri ale organismului. Există o corespondență între toate lucrurile și toate formele de energie. Vibrațiile pe care le concentrăm prin gînduri și le intensificăm apoi prin alte metode vibraționale (de exemplu, culoare, sunet, elixire, arome etc.) vor căuta vibrații similare, în afara sau în interiorul corpului, și vor determina o reacție.

Ascuns în interiorul acestui principiu se află cel de-al treilea, numit „legea atracției” - „lucrurile asemănătoare se atrag”. Corpul este un microcosmos, iar noi putem folosi o aromă pentru a acționa asupra aurei și a atrage astfel energiile de care avem nevoie. Această metodă poate fi utilizată pentru fortificarea unui sistem, a unui organ sau a unei funcții. De asemenea, servește la stimularea creativității și intuiției, dacă știm ce forță trebuie să folosim pentru a obține un răspuns. În cele ce urmează, vom prezenta peste treizeci de arome (forțe aromatice) ce pot fi utilizate pentru stimularea minții și a corpului și pentru îmbunătățirea stării de sănătate.

Cunoașterea uleiurilor și aromelor ne ajută să creăm în jurul nostru un câmp energetic puternic și vibrant. Le putem folosi pentru a ne redobîndi sănătatea și echilibrul sau pentru a deveni conștienți de calitățile noastre înnăscute.

Fiecare ulei și fiecare aromă schimbă frecvența vibratorie a mediului și a individului în funcție de proprietățile sale. Ele afectează cel mai mult câmpurile energetice eterice, astrale și mentale individuale. Uleiurile și aromele au fost folosite pentru contracararea efectelor bolilor, fie ele fizice, mentale sau spirituale. Unele uleiuri anihilează bacteriile și microorganismele din aer, de pe pereți sau din corpul uman. Aromă pătrunde mai întîi în corp prin nervii olfactivi, punctul de contact fiind chakra frunții și glanda pituitară - ce controlează sistemul endocrin.

Nu întotdeauna se înregistrează o rezonanță imediată între aromă și individ; o asemenea rezonanță se poate obține prin utilizarea în mod repetat a aromei. Aceasta se întîmplă deoarece fiecare aromă are capacitatea de a rezona cu anumite aspecte ale sistemului nostru energetic, însă, de obicei, energiile noastre fizice tind să resimtă inițial aroma ca fiind potrivnică și distructivă.

### Aromele

În vechime, majoritatea esențelor aromate erau făcute din scoarță de copac și plante uscate. Fiecare avea caracteristicile ei unice. Cartea de față nu își propune să le enumere pe toate, trimițînd cititorul la sursele menționate în bibliografie pentru mai multe informații.



Aromele sînt de foarte mare ajutor pentru a accede la un nivel superior al conștiinței. Mult timp a existat credința că anumiți îngeri păzeau diferitele arome. Pe măsură ce esența aromată arde, gândurile și rugăciunile individuale se ridică o dată cu fumul, fiind apoi păstrate în împărăția îngerilor.

Aromele pot fi folosite și pentru vindecarea unor boli, purificarea aurei, inițierea sau stimularea activității meridianelor și invocarea ajutorului spiritual în procesul de vindecare. Există două tipuri principale de arome:

- *ACTIVE* - acestea au un efect stimulator. Sînt utilizate frecvent în timpul ritualurilor și activităților paranormale, pentru invocare și materializare. Cresc nivelul energetic și conștiința individului. Aromele active pot fi folosite în cazul celor care suferă de afecțiuni cauzate de un metabolism lent sau greoi. De asemenea, pot fi utilizate pentru stimularea meridianelor yang. Tămîia, salvia și esențele pe bază mentă sînt exemple de arome active.

- *PASIVE* - acest tip de arome sînt relaxante și calmante. Au un efect de deschidere a persoanei. Stimulează calitățile magnetice sau yin ale individului. În meditațiile de vindecare, ne ajută să pătrundem în interiorul propriului nostru corp, pentru a găsi sursa dezechilibrului. Pot calma și ameliora inflamațiile și procesele metabolice lente atunci cînd acestea sînt hiperactive. Aromele de lemn de santal, trandafir și paciuli sînt pasive.

Unii cred că aromele ar trebui doar să facă parte din atmosferă cînd este vorba despre meditație, ritualuri sau vindecare ; alții însă folosesc calitatea lor de complement ale gândurilor ca parte integrală a procesului respectiv. De altfel, aromele au numeroase utilizări:

- Maschează mirosurile neplăcute. În trecut se foloseau pentru neutralizarea mirosului cadavrelor în timpul pregătirii acestora pentru înmormîntare. Confucius spunea că luminările iluminează inimile oamenilor, iar aromele atenuează mirosurile neplăcute.
- Se crede că sînt îndrăgite de diferite zeități sau forțe divine.
- Joacă și rolul de intermediar în timpul rugăciunilor. Cînd fumul se ridică, duce cu el cererile oamenilor către divinitate.
- Creează o atmosferă ce favorizează vindecarea și rezonanța cu o forță capabilă de a atrage entități superioare. În timpul ritualurilor spirituale, amerindienii - și nu numai - ardeau diferite plante. Astfel se purificau aerul și aurile participanților.
- Sînt folosite în tratarea bolnavilor. Ele purifică aura și produc modificări în activitatea meridianelor.
- Pot fi folosite pentru a facilita meditația și accesul la nivelurile superioare ale conștiinței.
- De asemenea, au fost utilizate pentru a obține revelații din partea spiritelor, pentru a cîștiga afecțiunea cuiva, a avea succes în afaceri sau pentru întărirea prieteniiilor. Aromele pot stimula orice activitate în care sînt implicați oamenii.

Bețișoarele parfumate constituie cel mai răspîndit mod de utilizare a aromelor. Unele arome ieftine sînt fabricate din elemente toxice, astfel încît, pe măsură ce ard, eliberează și toxinele respective. Producătorii de arome de calitate menționează pe ambalaj că acestea nu conțin substanțe toxice și/sau sînt fabricate din substanțe 100% naturale. Putem să ardem și cărbuni peste care să presărăm plante uscate, scoarță și prafuri. Efectele nu durează la fel de mult ca în cazul bețișoarelor parfumate, dar mirosurile sînt, de obicei, mai autentice și mai aromate.

Lăsați aroma să ardă în încăperea unde lucrați. De asemenea, puteți dirija fumul spre dumneavoastră sau spre anumite părți ale corpului, pentru efecte mai profunde. Pentru utilizarea aromelor în vindecarea bolilor este necesară o anumită experiență, dar aceasta face procesul mai plăcut.

## Uleiurile esențiale

De-a lungul timpului, uleiurile esențiale au fost folosite în mai multe scopuri; principala lor utilizare este cea terapeutică. Uleiurile esențiale reprezintă un ajutor activ în procesul de vindecare și de restabilire a sănătății. De asemenea, sînt folosite pentru înălțarea spirituală a individului. Ele acționează asupra aurei, influențînd sistemele energetice interne, dar și asupra mediului, în funcție de caracteristicile și calitățile lor.

Uleiurile erau folosite și pentru pregătirea celor aflați în pragul morții. Se credea că ele facilitează procesul natural, eliberînd corpul de influențele inferioare și predispunîndu-l la cele superioare. Corpul – în special

centrele energetice ale chakrelor - era uns cu anumite uleiuri pentru a „sigila” acele centre, astfel încât, după moarte, în el să nu poată intra alte entități.

Majoritatea uleiurilor esențiale se obțin printr-un proces complex de distilare. Ele sînt foarte puternice și toxice și constituie o importantă latură a medicinei holistice, cunoscută sub numele de aromoterapie. Principalul scop al utilizării uleiurilor de-a lungul istoriei - și astăzi -este legat de capacitatea lor de a calma suferințele bolnavilor.

În general, uleiurile esențiale sînt clasificate ca arome de bază și arome de vîrf. Notele de bază sînt grele, dense, adesea moscate și aspre. Efectele lor nu sînt la fel de rapide ca acelea ale aromelor de vîrf, dar durează mai mult. Aromele de bază le sînt recomandate persoanelor foarte active.

Notele de vîrf merg spre parfumurile ușoare, dulci, delicate. Aceste arome au o acțiune rapidă asupra individului, dar se evaporă la fel de repede. Efectele lor nu sînt durabile, ca ale aromelor de bază. Cînd uleiurile se combină, notele de vîrf sînt primele care se simt; ele le sînt recomandate persoanelor cu un ritm de viață lent.

Un mod de a folosi uleiurile esențiale este combinarea lor. Combină și amestecă aromele cu note de bază cu cele cu note de vîrf. Este foarte plăcut și te ajută să găsești combinația, aroma ideală, care are efectul cel mai benefic asupra ta.

> *Cum folosim uleiurile esențiale*

1. Uleiurile esențiale sînt foarte puternice; nu te apropia prea mult și nu inspiră profund cînd destupi flaconul, deoarece poți provoca traume ale nervului olfactiv. Pune o picătură de ulei pe un tampon de vată și du-o din cînd în cînd la nas. De asemenea, poți să destupi flaconul și să dirijezi aroma cu mîna spre tine. Dacă miroși mai multe uleiuri esențiale unul după altul îți poți diminua simțul olfactiv.
2. Ele pot fi utilizate și ca parfumuri. Fii foarte atent, deoarece multe uleiuri esențiale sînt puternice și pot arde sau irita pielea; este mai bine să le diluezi. Pentru a testa uleiul, pune o picătură pe partea interioară a brațului înainte de a-l folosi în zone mai sensibile.
3. Cu o picătură de ulei (de preferință diluată) se pot masa zonele cu probleme.
4. Cu o picătură de ulei diluată într-un mic recipient cu apă se poate masa traiectul meridianului asupra căruia aroma respectivă are cea mai mare influență.
5. Uleiurile esențiale sînt antibacteriene. Prin urmare, pot fi amestecate în apa cu care spălați podeaua, pereții, hainele etc.
6. O baie cu uleiuri esențiale este nu doar sănătoasă, ci și relaxantă. Ai nevoie de un căpăcel de ulei pentru o cadă de apă. Astfel, uleiul atinge întregul corp, iar la sfîrșit vei lua cu tine aroma și energia lui.
7. Uleiurile esențiale pot fi folosite, în vaporizatoare sau în vasele cu plante uscate, pentru a parfuma încăperile cu o anumită aromă timp îndelungat.
8. Într-un castron cu apă, toarnă o picătură sau două de ulei esențial în el și așază-l lîngă pat. Astfel, te vei bucura de o ședință de aromoterapie în timp ce dormi.
9. Pe piață există o serie de dispozitive mai scumpe care răspîndesc aroma în aer pentru mult timp. Este nevoie doar de o picătură sau două de ulei. Deși sînt scumpe, ele necesită mai puțin ulei decît celelalte metode.
10. Pune o picătură sau două de ulei esențial pe un bec. Cînd becul se încălzește, aroma se va răspîndi în încăperea respectivă.

Folosirea uleiurilor esențiale este o metodă de inducere a anumitor stări sufletești. În funcție de aromă, puteți induce liniște, seriozitate, bucurie sau vindecare. O metodă pe care o consider foarte eficientă constă în inducerea de energie pentru vindecarea bolilor. De obicei, în timpul ședințelor - de vindecare, de consiliere etc. - utilizez în încăperea o aromă potrivită tipului de ședință. Cînd pacienții intră în încăperea, energia aromei interacționează imediat cu aura lor, inducîndu-i o anumită frecvență vibrațională, fapt ce îmi ușurează munca.

Uleiurile sînt instrumente active, dar și plăcute. Cînd le potrivim și le amestecăm, încercînd să găsim cele mai bune combinații, ne bucurăm de beneficiile aromelor și, de asemenea, căpătăm mai multă încredere în noi înșine, deoarece facem ceva concret pentru a ne ajuta.

*O tehnică simplă de ungere*

în cazul binecuvântării, vindecării sau ungerii cu ulei, starea noastră de spirit și sinceritatea sînt extrem de importante. Cînd ungem pe cineva, indiferent dacă persoana respectivă este bolnavă sau dacă încercăm să-i îndepărtăm energiile negative, trebuie să hotărîm mai întîi care ulei(uri) ar fi cel(e) mai benefic(e).

Analizîndu-i comportamentul, sentimentele sau boala fizică, determinăm chakra sau chakrele cele mai afectate. În funcție de rezultat, alegem uleiul sau uleiurile cele mai potrivite. Lista pe care o voi oferi imediat vă va ajuta în acest sens. Apoi, nu trebuie decît să respectați următoarele etape:

1. Începe prin a te pregăti. Efectuează o relaxare progresivă și asigură-te că ești echilibrat.
2. Înainte de sosirea pacientului, purifică încăperea. Arde plante cu aromă puternică, purificantă sau parfumează încăperea printr-una dintre metodele descrise anterior. Nu uita să ai la îndemînă uleiuri și tampoane de vată curate.
3. Cînd pacientul sosește, invită-l să se întindă, cu fața în sus. Spune-i să închidă ochii și să respire ușor și profund de cîteva ori. Cînd începe să se relaxeze, vorbește-i pe un ton scăzut și explică-i ce anume vei face și ce arome vei folosi. Este important să înlături anxietatea înainte de începerea ședinței.
4. Începe să respiri ritmic. Vizualizează și simte cum te umpli cu energie activă, vindecătoare, o energie pe care o vei transmite prin ungere, pentru ca efectele să fie mai puternice.
5. Ține tamponul de vată între degetul mare și cel mijlociu și picură ulei pe ea. Cu această bucată de vată unge apoi zona dorită. Ea poate fi o anumită parte a corpului sau centrul chakrei corespunzătoare. Există diferite metode de ungere, iar tu veți hotărî care dintre ele este mai adecvată în situația respectivă sau poți alege o singură metodă, cea mai eficientă pentru tine :
  - poți unge zona cu mici mișcări circulare în sensul acelor de ceas;
  - poți urma cu tamponul de vată traiectul meridianului afectat;
  - în cazul chakrelor, poți trasa forma geometrică a chakrei respective pe zona afectată. Folosește formele geometrice pe care le-am prezentat în capitolul 9.
6. Ideal ar fi să poți unge corpul direct, dar, în funcție de ocazie, de individ, de mediu etc, s-ar putea să trebuiască să efectuezi operațiunea prin haine.
7. După ungerea zonei afectate, poți încheia ședința ungînd toate cele șapte centre ale chakrelor. De asemenea, ai putea folosi această metodă în combinație cu tratamente bazate pe sunete, culori sau atingeri eterice. Ungerea este eficientă și dacă e efectuată separat, și dacă se combină cu alte metode.

### Capitolul 13

#### Cele mai cunoscute arome și utilizările lor

Vom descrie în continuare aromele cele mai eficiente pentru vindecare și purificare. Ele pot fi găsite sub formă de solidă (ca tămîia) sau de uleiuri esențiale. Descrierile nu sînt prescriptive; ele doar prezintă modul în care aromele erau folosite în trecut și vă pot ajuta să începeți explorarea terapiei vibraționale prin intermediul simțului olfactiv.

**BUSUIOCUL-CERBILOR.** Această aromă combate greața, durerile de cap, durerile menstruale, stările nervoase și afecțiunile pielii. Are un puternic efect protector asupra aurei, respingînd adesea gîndurile negative ale celorlalți. Fortifică chakrele splinei și plexului solar. Are un efect benefic asupra Meridianelor Guvernator și de Concepție.

**CAPRIFOIUL.** Această aromă întărește chakrele frunții și creștetului. Este eficientă în problemele de memorie și echilibrează emisferele cerebrale. Stimulează flexibilitatea - atît a corpului, cît și pe cea emoțională și mentală. De asemenea, stimulează abilitățile psihice.

**CHENDIRUL.** Această aromă fortifică aura, făcîndu-i pe ceilalți să te perceapă ca fiind mai încrezător. Ajută la deschiderea chakrei girului, determinîndu-i pe oameni să vorbească mai mult, să încredințeze secrete etc. Echilibrează temporar polaritățile meridianelor. Este excelentă în meditație.

**CIMBRUL.** La mijlocul secolului al XIX-lea, uleiul de cimbru era utilizat împotriva tifosului. Activează timusul și întărește sistemul imunitar. Poate fi utilizat în combaterea tulburărilor de somn. Are un efect calmant asupra chakrelor frunții și creștetului. Accelerează procesul de vindecare. Poate fi folosit în meditație pentru evocarea vieților trecute și, de asemenea, pentru identificarea originii afecțiunilor cronice. Este expectorant și diuretic. Stimulează Meridianele Plămînelor și Vezicii Urinare.

**CITRONELLA.** Este un ulei protector ce fortifică aura. Are un puternic efect asupra chakrei girului și în fenomenele asociate ei. Poate fi utilizat pentru stimularea comunicării, în special la persoanele care refuză sau ezită să-și exprime sentimentele.

**CUIȘOARELE.** La mijlocul secolului al XIX-lea, cuișoarele erau folosite, în apa pentru spălat, împotriva bacilului tuberculozei. Au rol antiseptic. Echilibrează și distribuie energia splinei și a inimii. Au efect benefic asupra memoriei, vederii, în tensiunile musculare și nervoase. De asemenea, erau utilizate pentru protecție și în exorcizări. Aroma lor îi calmează pe cei ce au suferit pierderi grele.

**DAFINUL.** Este o aromă foarte penetrantă. Are acțiune benefică în bolile de plămâni și, prin urmare, asupra Meridianului Plămînului. Vindecă și echilibrează chakrele inimii și gâtului și toate fenomenele asociate lor. Este foarte eficientă în tratarea răcelilor. Este antiseptică și descongestionantă.

**EUCALIPTUL.** Un ulei activ, cu proprietăți de vindecare, care ar trebui să se găsească în fiecare casă. Are un puternic efect asupra tuturor meridianelor yin. Capacitatea sa de penetrare îl face eficient în tratarea bolilor de plămâni, rinichi, ficat și a sinuzitelor. Ajută la eliminarea toxinelor. Echilibrează chakra inimii și stimulează sistemul imunitar. Este foarte eficient în calmarea supărării și ostilității. Fortifică meridianele și potențează efectele altor remedii vibraționale. Este eficient în tulburările de somn. Cîteva picături de ulei de eucalipt puse într-un vas cu apă înlătură coșmarurile, echilibrează și calmează emoțiile.

**FLORILE DE MĂR.** Această aromă calmează emoțiile. Provoacă bucurie, stimulează succesul și intensifică toate aspectele vindecării. Curăță corpul astral și ajută la descoperirea problemelor fizice manifestate prin iubiri nepotrivite. În meditație este asociată cu inorogul care, potrivit mitului, trăiește sub un măr.

**GARDENIA.** Această aromă fortifică aura, astfel încît ceilalți nu vor mai intra în conflict cu tine. O recomand vindecătorilor, consilierilor etc., deoarece previne implicarea emoțională în problemele celorlalți, îi stabilizează pe cei ce lucrează cu bolnavi suferind de tulburări psihice. Ajută la respingerea negațivității, astfel încît aceasta nu se poate manifesta în corp. Are o vibrație spirituală foarte puternică, putînd fi folosită pentru a intra în legătură cu spiritele naturii. De asemenea, favorizează telepatia.

**GAROAFĂ ROȘIE.** Una dintre cele mai vechi și mai puternice arome; adesea se ungea cu ea capul bolnavilor, pentru a grăbi vindecarea. Stimulează metabolismul și fluxul energetic în tot corpul. Echilibrează și elimină temporar blocajele în toate meridianele. Este o excelentă aromă tonică, ajutînd la refacerea energiei după efort. Are efect fortifiant asupra auzului, astfel încît este puțin probabil să fim afectați de energiile exterioare. În epoca elisabetană era folosită pentru evitarea morții prin spînzurătoare.

**GLICINA.** Vrăjitorii și vindecătorii au folosit-o adesea în activitatea lor, pentru stimularea vibrațiilor pozitive. Această aromă activează chakrele inimii și gâtului, întărind voința și sistemul imunitar pentru combaterea unei boli. De multe ori era folosită în apa pentru spălat dinaintea adunărilor, pentru a stimula sentimentele pozitive. În meditație, ne ajută să înțelegem ce trebuie să facem, fără să ținem seama de circumstanțe. Stimulează toate meridianele și înlătură dezechilibrele puternice ale corpurilor subtile. Calmează și stabilizează sistemele nervos și circulator. Odinioară era cunoscută ca „extazul poezilor”, deoarece stimulează puterea creatoare. Favorizează percepțiile spirituale și inspirația. Poate fi folosită pentru o mai mare iluminare la toate nivelurile, inclusiv în problemele legate de sănătate.

**SOMIA.** Această aromă era considerată sacră în Persia antică. Crește respectul de sine și are un efect puternic asupra chakrei și a Meridianului Inimii. Este eficientă în afecțiunile nazale și ale plămînilor. Îmbunătățește simțul olfactiv, fiind indicată pentru toți cei care practică aromoterapia. Stimulează raționalitatea și caracterul practic, fiind eficientă și în timpul nașterii. Este indicată și în perioadele de mari transformări.

**LĂMÎIA.** Această aromă era utilizată de mulți mediumi din vechime pentru atragerea spiritelor bune. Stimulează claritatea gîndirii și are un puternic impact asupra energiilor mentale, echilibrîndu-le. Este o aromă puternică, ce poate fi utilizată împreună cu orice fel de terapie prin culoare. Are un puternic efect asupra chakrei plexului solar și a fenomenelor asociate ei. Favorizează eliminarea stresului. Relaxează mușchii și purifică sistemul limfatic. Are un efect de fortificare a tuturor meridianelor corpului. O putem folosi în apa cu care ne spălăm, pentru a înlătura negativitatea. Este un puternic antibacterian și stimulează globulele albe.

**LEMNUL DE SANTAL.** Această aromă veche și deosebit de puternică echilibrează și stimulează toate meridianele yin ale corpului. Este un ulei cu proprietăți vindecătoare, în special dacă este masat în zonele afectate. Prin ungerea palmelor cu o picătură de ulei, cei ce vindecă prin atingere își sporesc capacitatea de a dirija energiile prin mâini. Are și efect protector. Dacă este amestecat cu lavandă în stare solidă, facilitează invocarea spiritelor. Stimulează concentrarea în orice tip de activitate.

**LEVÂNȚICA.** Levănțica a fost considerată întotdeauna o plantă miraculoasă, ce oferă protecție în special față de violențele soților. De asemenea, este o aromă care ar trebui să se găsească în orice casă, datorită proprietăților ei de vindecare. Relaxează întregul corp, eliberându-l de stres. Este eficientă în durerile de cap, insomniile, dureri, luxații, nevralgii, artrită, dureri de dinți, reumatism și depresie. Activează chakra creștetului și stimulează activitatea bulbului rahidian, facilitând agerimea minții. Purifică toate meridianele, putând fi folosită la activarea lor, descrisă mai devreme. Facilitează stările vizionare și ajută la stabilirea echilibrului emoțional. Este deosebit de eficientă în meditație, pentru determinarea blocajelor sau conflictelor emoționale ce stau la baza problemelor de sănătate. Are cel mai puternic efect atunci când o folosim în apa în care facem baie.

**LILIACUL.** O aromă cu proprietăți de vindecare, ce echilibrează și aliniază cele șapte chakre principale. Stimulează claritatea gândirii și are efect relaxant asupra mușchilor și nervilor încordați. Are un puternic impact asupra meridianului principal, a coloanei vertebrale și a posturii/flexibilității. De asemenea, facilitează deschiderea spre lumea spiritelor, în special a celor care participă la fabricarea elixirelor din flori/minerale. Poate fi folosit pentru rememorarea vieților trecute, în special a celor care afectează starea de sănătate din prezent. Stimulează memoria și clarviziunea.

**MAGNOLIA.** Această aromă stimulează și echilibrează chakrele inimii și girului și, prin urmare, toate fenomenele și organele asociate lor. În timpul meditației, ungerea capului cu această aromă va facilita activitatea psihică, în special pentru găsirea lucrurilor pierdute.

**MENTA.** Această plantă este numită și „prietena vieții”. Purifică și energizează încăperile în care crește. Aromă de mentă curăță aura de acumulările de energie determinate de contactul nostru cu energiile exterioare. Dirijează kundalini spre Meridianele Guvernator și de Concepție. Este antispastică. Limpezește și stimulează gândirea. Ne ajută să înlăturăm oboseala. De asemenea, este eficientă în astm, bronșite și indigestie.

**MIRTUL.** Echilibrează chakrele splinei și inimii, calmând emoțiile și afecțiunile determinate de dezechilibrul sentimentelor. Ajută la alinierea corpurilor astral și mental cu cel fizic, în special în perioadele de necazuri și agitație. Are efect calmant asupra întregului câmp auriu și înlătură grijile financiare.

**MOSCU.** În tradițiile egiptene și persane, moscul era folosit pentru purificarea plămînilor și a fluxului sangvin al discipolilor. Stimulează chakrele minore ale mâinilor și picioarelor, sporind încrederea în propria persoană. De asemenea, are un puternic efect asupra chakrelor bazinului, a chakrei splinei și a Meridianului de Concepție. Poate activa energiile sexuale. Hrănește kundalini și îl pregătește pentru a putea acționa asupra centrilor superiori.

**MUȘEȚELUL.** Această aromă fortifică întregul sistem nervos. Întărește sistemul respirator, sistemul endocrin și Meridianul Rinichilor. Ajută la înlăturarea tensiunilor emoționale cauzate de probleme fizice. Are efect calmant asupra stomacului și poate fi folosită pentru ungerea Meridianului Stomacului. Este eficientă în calmarea colicilor la copii. Ajută la echilibrarea polarităților pe traiectul meridianelor. Aromă preia multe dintre proprietățile plantei, care înlătură stresul și facilitează digestia. Protejează câmpul energetic. Face parte din familia ruginei, de aceea persoanele alergice trebuie să o utilizeze cu precauție.

**NARCISA.** Această aromă poate fi un stupefiant, un „narcotic”. Este foarte relaxantă. Este deosebit de eficientă în cazul persoanelor care nu se pot deconecta la sfârșitul zilei. Relaxează emisfera cerebrală stângă, înlăturând insomnia. Are un efect calmant.

**NUCȘOARA.** Partea lemnoasă a acestei plante (coaja) are proprietăți halucinogene. Aromă stimulează sistemul digestiv. Stimulează meridianele Stomacului și Intestinilor. Este eficientă în tratarea diareei. De asemenea, era utilizată pentru tratarea reumatismului și a inflamațiilor provocate de răceală.

**PACIULI.** Echilibrează și stimulează meridianele yin. Echilibrează chakrele bazinului și splinei și toate fenomenele asociate lor. Aliniază cele două chakre inferioare cu centrul inimii, stimulând energia vitală.



Calmează emoțiile și conflictele, putînd fi utilizat și pentru ameliorarea situațiilor și mediilor conflictuale. Este cunoscut și ca afrodisiac, datorită efectului asupra energiilor feminine ale corpului. De asemenea, combate melancolia și tendința de a mânca prea mult.

**PERIȘORUL.** Este cunoscut ca o aromă ce dezleagă farmecele. Aliniază temporar energiile subtile cu cele fizice și echilibrează chakrele splinei, plexului solar și inimii. Ne ajută să avem o atitudine pozitivă în înfruntarea și vindecarea bolilor.

**PORTOCALA.** Această aromă ne ajută să înlăturăm traumele emoționale ce provoacă afecțiuni cronice. Ne permite să gîndim limpede și să ne calmăm atunci cînd sîntem surescitați. Poate fi folosită în stimularea viselor ce explică temerile și îndoielile. Echilibrează și deschide chakra splinei și înlătură obsesiile.

**ROZMARINUL.** Această veche plantă englezească era folosită adesea în perioada Crăciunului ca simbol ai elfilor și al altor spirite bune. Aroma de rozmarin ajută la eliberarea minții de păienjenii de gînduri. Activează și echilibrează chakra plexului solar. De asemenea, stimulează chakrele frunții și creștetului, facilitînd pacea interioară. Limpezește gîndurile și echilibrează energiile emoționale, în meditație, arderea plantei pe cărbuni facilitează cunoașterea în direcțiile dorite.

**SALVIA.** Este o aromă cu un puternic efect de purificare și echilibrare, indiferent dacă este utilizată sub formă solidă sau ca ulei. Deschide aura pentru a facilita fluxul de energie spirituală în corp, ferindu-l de dezechilibre. Stimulează capacitățile psihice și înlătură tensiunea acumulată în corp. Stimulează sistemul digestiv și chakrele inimii și plexului solar. Are un efect tonic asupra întregului sistem al meridianelor.

**SCORȚIȘOARA.** Potențiază efectele majorității aromelor. Poate fi amestecată cu lemnul de santal în meditațiile profunde. Grăbește vindecarea la toate nivelurile, în special la nivelul meridianelor yang. Este foarte eficientă dacă simțim nevoia de protecție fizică.

**TĂMIÎA.** Este o aromă veche, sacră. Era folosită adesea pentru ungerea bolnavilor și purificarea încăperilor și a aurei. Are efect de purificare, ne ajută să ne înțelegem obsesiile și să găsim cel mai bun mod pentru a le combate. Poate fi folosită pentru a induce o puternică viziune a sănătății; influențează chakra creștetului, fiind eficientă în problemele asociate ei.

**TRANDAFIRUL.** Este regele florilor utilizate de fabricanții de par-fumuri. Conform mitologiei, Cupidon i 1-a dăruit Zeului Tăcerii, pentru a pecetlui fîgăduiala acestuia de a nu dezvălui iubirea Venerei pentru Adonis. Din această cauză, în trecut se folosea la spălarea tavanului și pereților sălilor de banchet, pentru a le reaminti participanților să nu dezvăluie cele spuse în timpul serbărilor. Aroma de trandafir activează și calmează toate meridianele yin, în special pe cel al inimii. Are un puternic efect asupra chakrei inimii și echilibrează Meridianele Guvernator și de Concepție. Prin ungerea capului cu această aromă se activează chakra creștetului, pentru a emana mai multă dragoste și putere de vindecare. De asemenea, poate fi utilizată pentru a potența efectele altor modalități de vindecare.

**TUBEROZA.** Mai demult, această aromă exotică era cunoscută ca „stăpîna nopții”. Se spunea că nici cei mai virtuoși nu rezistă influenței ei. Aduce liniștea mentală. Stimulează chakra creștetului și o aliniază cu celelalte. Poate fi utilizată ca tonic general pentru meridiane. De asemenea, fortifică membranele și țesuturile. Mărește sensibilitatea sistemului nervos, astfel încît putem să identificăm mai ușor efectele emoțiilor asupra corpului. Favorizează inspirația și abilitățile psihice.

**VIOLETA.** Această floare este simbolul modestiei și simbolul ocult al apusului. Dacă o folosim în apa în care facem baie, aroma ei ne dă o stare generală de bine. Dacă masăm cu ea zona stomacului, calmează durerile în porțiunea respectivă. Echilibrează Meridianele Stomacului și Vezicii Urinare. Este eficientă în tratarea dezechilibrelor plexului solar, în digestia ce provoacă amețeli și dureri de cap. Aroma și floarea sînt sacre pentru zîne. În popor se spune că, dacă primăvara vom culege primele violete sălbatice, cele mai mari dorințe ni se vor împlini.

**ZAMBILA.** Această aromă are efect benefic asupra Meridianului de Concepție. Calmează supărarea și depresiile, echilibrează splina și chakrele bazinului și fenomenele asociate lor. De asemenea, echilibrează temporar meridianele yin și yang. Este eficientă în insomnii și ușurează durerile din timpul travaliului.

**Concluzii**

**Cum poți deveni un vindecător responsabil**

în orice activitate de vindecare există responsabilități legale, morale și karmice. Numai medicii - nu vindecătorii spirituali - au dreptul să pună un diagnostic, să prescrie un tratament sau să facă o prognoză. Tu nu îi poți da pacientului nici măcar apă sau aspirină. Poți da sfaturi. Poți vorbi despre metodele pe care pacientul dorește să le încerce. De asemenea, poți folosi diferite metode terapeutice, însă trebuie să fii atent să nu exagerezi eficiența lor.

Un vindecător, în special dacă folosește tehnici vibratorii, nu trebuie să dirijeze energia spre o altă persoană fără permisiunea acesteia. Nu contează că știi că persoana respectivă are nevoie de energie. Aceasta ar fi o încălcare a intimității sale. Nu uita că boala oferă întotdeauna posibilitatea de a învăța. Dacă intervenim fără a avea permisiunea, s-ar putea să răpim acelei persoane posibilitatea de a învăța și de a evolua. Dacă trebuie să direcționezi energiile, rugăciunile etc. vindecătoare, fă-o, menționând în același timp: „Fie ca această energie să folosească pentru binele \_\_\_\_\_, după voia lui”. În felul acesta, nu intervii în mod necorespunzător în karma și energia individului.

Vindecarea înseamnă nu numai tratarea afecțiunii în sine, ci și înțelegerea cauzelor. Iar aceste cauze sînt de patru tipuri: fizice, psihologice, spirituale și/sau karmice.

Cauzele de natură fizică sînt reacții la mediul fizic înconjurător și predispozițiile biologice. De cele mai multe ori, sînt reflectate de acțiunile mediului asupra individului - mediul real, dar și gândurile și persoanele care ne înconjoară ne pot influența în mod negativ energia organismului.

Majoritatea afecțiunilor au cauze psihologice - acesta este efectul energiilor emoțională și mentală. Dacă nu luăm măsuri de precauție, stările emoționale negative și atitudinile mentale - fie ale noastre, fie ale celor din jur - ne influențează energiile, determinînd o manifestare de natură fizică a bolii. Cauzele spirituale ale unei afecțiuni sînt și de natură metafizică, precum cauzele psihologice. Există afecțiuni pe care ni le declanșăm singuri pentru a ne forța să atingem niveluri superioare de conștiință și noi percepții puternice, care, în cele din urmă, determină schimbări uimitoare în stilul nostru de viață.

Cauzele karmice sînt acele situații alese la nivelul sufletului pentru a asigura o spirală continuă a evoluției. În realitate, toate celelalte trei niveluri pot fi considerate ca fiind karmice. *Karma* este un cuvînt de origine sanscrită ce înseamnă „a face”. Tot ceea ce facem ne oferă posibilitatea să evoluăm. Astfel, toate cauzele bolilor și afecțiunilor pot fi introduse în categoria elementelor de natură karmică. Problema apare atunci cînd indivizii văd în boala lor consecința unor experiențe avute în viața anterioară.

Este un mod de a vedea lucrurile specific multora dintre vindecătorii metafizici, care explică în felul acesta defectele și handicapurile congenitale. O persoană oarbă din naștere probabil că, în viața anterioară, nu și-a folosit vederea în mod corespunzător sau la capacitatea ei maximă. Despre un retardat mintal se spune că, într-o viață anterioară, a făcut haz pe seama unor astfel de oameni. Trebuie să fim foarte atenți atunci cînd judecăm oamenii în acest mod. Învinuirea vieților anterioare pentru afecțiunile din prezent poate fi adeseori o scuză nu tocmai potrivită. Într-adevăr, pot exista cîteva cazuri de acest gen, însă karma nu este nemiloasă și răzbunătoare. De cele mai multe ori, cauza afecțiunii și/sau handicapului se află undeva în prezent.

O veche axiomă ocultă spune că ceea ce nu poate fi vindecat trebuie îndurat. E adevărat, s-ar putea să avem o predispoziție la slăbiciune, însă un vindecător trebuie să-l ajute pe individ să o descopere - chiar dacă este un model negativ de comportament sau de o experiență dintr-o viață anterioară - și să-i ofere soluții pentru a-și rezolva problema în mod eficient. Nu există boală care să nu poată fi alinată cumva prin tehnici holistice - chiar și cele care își au cu adevărat originea în experiențe dintr-o viață anterioară.

O parte din responsabilitatea unui vindecător constă în ajutarea individului de a descoperi metoda sau combinațiile de metode ce se potrivesc cel mai bine în situația lui - ceea ce implică nu numai analizarea problemei fizice, dar și a cauzelor metafizice posibile.

Vindecătorul trebuie să nu uite niciodată că orice formă de însănătoșire vine din interior, că nu poate vindeca pe oricine doar prin propria sa putere. Și nici nu poate promite sau garanta oricui o însănătoșire completă. El acționează asemenea unui catalizator, pentru a stimula o transformare a conștiinței și o schimbare benefică în sistemul energetic al individului. Vindecătorul ajută procesul de însănătoșire, care vine totuși din interiorul persoanei afectate.

El este în același timp și învățător. Chiar și în domeniul holistic, nu este un lucru neobișnuit să întîlnim oameni care continuă să caute la alții, în afară, remedii și tratamente, însă nu schimbă cu nimic acele

aspecte care le agravează afecțiunile. Vindecătorul trebuie să poată recunoaște astfel de situații și să facă totul pentru a preveni apariția lor. Sînt momente cînd trebuie să refuzi un tratament.

Poate părea de neînțeles, însă vindecătorul nu face bine dacă pacientul nu învață ceea ce ar trebui să învețe. Dacă o persoană vine la tine cu probleme la plămîni și totuși continuă să fumeze, nu practică exercițiile și așa mai departe, nu faci decît să pierzi timp și energie - ești doar un remediu ocazional pentru ceea ce însuși individul respectiv nu vrea să corecteze, avînd în vedere că nu-și asumă responsabilitatea pentru propria-i ființă și sistemele ei energetice. Dacă permitem unor asemenea oameni să ne pună mereu în această poziție, de fapt nu-i ajutăm cu adevărată capacitate de vindecare. Uneori, retragerea noastră poate fi cel mai compătimitor lucru pe care îl putem face pentru individul respectiv la nivelul sufletului. Lucrul cu tehnicile vibratorii și holistice este un mod de a demonstra că oamenii se pot ajuta cu adevărat pe ei înșiși. Iar de îndată ce se vor convinge de acest lucru, întregul lor univers va dobîndi o nouă însemnătate - este momentul în care începe adevăratul proces de vindecare. A fi vindecător nu înseamnă neapărat ca tu însuși să ai o sănătate perfectă - este un lucru imposibil atît timp cît ești o ființă umană. Dar asta nu înseamnă nici că ai putea să te neglijezi. Mulți așa-zisi vindecători „spirituali” își neglijează propriile corpuri fizice : mănîncă prea mult, nu fac exerciții fizice, capătă deprinderi negative - și totuși sînt convinși că atît timp cît se concentrează asupra domeniului spiritual nu au probleme de sănătate. Ceea ce înseamnă pur și simplu că problemele de sănătate nu sînt încă vizibile - dar vor fi.

Pune-ți cîteva întrebări simple: „Aș veni oare la mine, pentru vindecare, știind ce deprinderi am ? ” -

„Pentru un tratament de plămîni, ai apela la cineva care fumează foarte mult?”. Asta nu înseamnă că vindecătorul trebuie să fie perfect - el trebuie să acționeze în direcția menținerii la toate nivelurile a unei energii sănătoase, puternice, ceea ce implică o alimentație corespunzătoare, odihnă, aer curat și exerciții fizice.

Nu uita că vindecătorul este un canal energetic. El va controla schimbările energetice - iar dacă propria lui energie nu este echilibrată, atunci de ce fel de tratament crezi că vei avea parte ? Cu cît ești mai sănătos, cu atît mai dinamică și mai fortifiantă va fi energia ce îți străbate ființa și pe care o direcționezi, și cu atît mai catalizatoare va fi influența pe care o exerciți asupra vieții persoanei ce are nevoie de vindecare. Invață cît mai multe despre sistemul energetic al ființei umane, dar să tratezi întotdeauna cu respect și smerenie această cunoaștere. Manifestă față de ea cea mai înaltă venerație. Folosește-o pentru a alina suferințele celorlalți și pentru a stimula propria lor iluminare. Fii în primul rînd vindecătorul tău și al propriei tale vieți, după care împărtășește și celorlalți lumina și sănătatea dobîndite !

## Enigma durerii

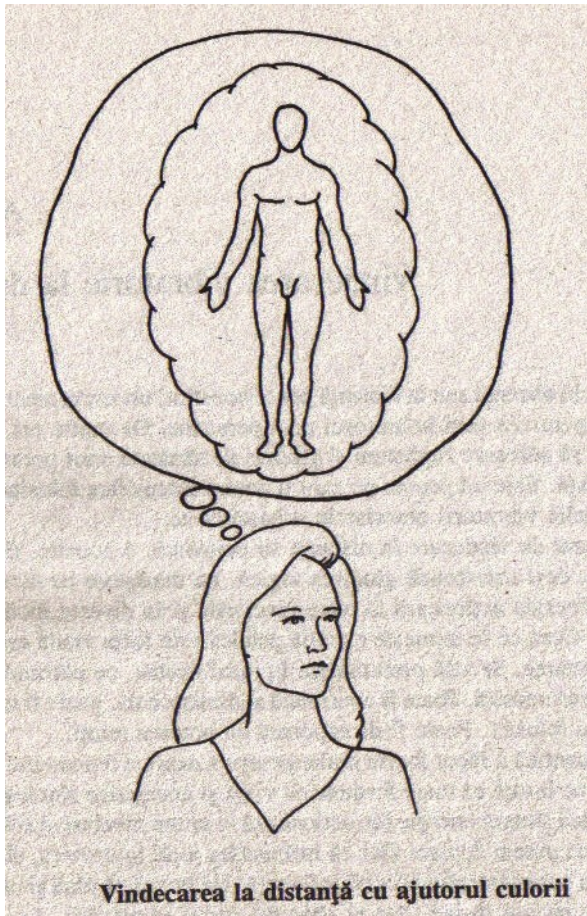
Se spune că singura durere care este greu de suportat e durerea celorlalți. Sensibilitatea oricui față de durere variază - însă se pot face multe lucruri din punct de vedere holistic pentru alinarea durerii acute și a celei cronice. Tabelul de la pagina următoare prezintă o serie de metode holistice și alternative de alinare a durerii, precum și metode tradiționale.

<i>Metode de intervenție împotriva durerii</i>	
Terapie prin medicamente	Chirurgie
Blocări ale sistemului nervos	Masaj
Terapie prin culori	Meditație
Aplicare cald/rece	Aromoterapie
Muzică	Stimulare nervoasă
Terapie prin sunete	Plante medicinale
Acupunctură/presopunctură	Cristale/pietre prețioase
Terapie <i>gestalt</i>	Modificare de comportament
Dietă	Relaxare
Bio-feedback	Tehnicile Alexander

Mișcare (dans, yoga etc.)	Imagistică orientată
Terapie prin polaritate	Hipnoză
Atingere eterică	Psihic/spiritual
Rolfing	Psionică/radionică
Masaj lomi-lomi	Aikido
Shiatsu	Chiropractică
Homeopatie	Iridologie
	Altele

## Vindecarea vibratorie la distanță

Vindecarea în absență sau la distanță poate constitui un instrument deosebit de eficient pentru a veni în ajutorul unei persoane. De multe ori, oamenii sînt sfătuiți să adreseze rugăciuni și gânduri de sănătate unor persoane care nu sînt de față. Este un proces pe care îl putem intensifica folosind oricare dintre tehnicile vibratorii descrise în această carte. Fenomenul de vindecare la distanță nu constituie o noutate. El este un proces care, deși transcende gîndirea logică, nu depășește cu nici un chip realitatea. Energia acționează la toate nivelurile și în diverse moduri, încă nelămurite. Ceea ce se numește energie psihică este forța vitală creatoare a oricărei substanțe. Se află pretutindeni în jurul nostru, ne pătrunde, este o parte din ființa noastră. Poate fi controlată și direcționată, poate fi modelată, acumulată și folosită. Poate fi direcționată cu puterea minții.



Fizica cuantică a făcut foarte multe pentru a explica fenomenul energiei psihice. Ea ne învață că toate formele de viață și energetice sînt legate între ele - și fiindcă sîntem energie (ce acționează la multe niveluri și sub diverse forme), nu ne putem deplasa fără să influențăm totul în univers, chiar dacă la început nu conștientizăm această influență. Ne învață că pînă și observația ne modifică pe noi înșine, dar și obiectul supus observării. La un nivel superior de expresie și concentrare a energiei, putem transcende timpul și spațiul. Astfel, în procesul de vindecare la distanță percepem individul în imediata apropiere, indiferent de localizarea lui efectivă în timp și spațiu.

Terapiile vibratorii ne pot ajuta la concentrarea, armonizarea și transmiterea energiilor vindecătoare, la atingerea unui nivel transcendental de conștiință, astfel încît să putem folosi o mai bună concentrare a energiilor noastre psihice vindecătoare. Prin intermediul remediilor vibratorii, ne dezvoltăm capacitatea de a ne controla mintea.

Pentru o mai bună eficacitate a vindecării la distanță, este bine să avem un martor, adică un element care să fie asociat cu cîmpul radiațiilor - „este vorba de orice element care va reprezenta subiectul din punct de vedere psihic” (Charles W. Cosimano, *Psionics 101*, Llewellyn Publications, St. Paul, 1986, p. 82). Martor poate fi foarte bine o fotografie, o semnătură, o mostră de sînge, o șuviță de păr sau orice ar putea stabili o legătură între tine și persoana spre care vrei să direcționezi vibrațiile

vindecătoare. Martorul ne ajută să unim nivelurile rațional și intuitiv ale minții, stimulînd în felul acesta procesul de trimitere a energiei la distanță.

Martorul ne ajută să dăm formă gîndului și să-l direcționăm cu mai multă eficiență către persoana pe care o avem în vedere. Prin intermediul martorului poți intra mai ușor în rezonanță, stimulînd astfel legătura ce transcende nivelurile fizice. Individul „devine” minte - iar energia vindecătoare poate fi transmisă dincolo de timp și spațiu.

Determină mai întâi tipul de remedii vibratorii pe care intenționezi să le transmiți (pentru aceasta poți utiliza pendulul).

1. Dacă vrei să folosești atingerea eterică, ține palmele deasupra matorului și începe să respiri ritmic. În acest timp, vizualizează și simte cum energia se revarsă prin palme în afară, spre persoana vizată, vindecând-o și echilibrând-o. Exersează timp de 5-10 minute.

2. Dacă folosești terapii cu ajutorul culorilor, există câteva modalități:

- Ține matorul în palme și vizualizează culoarea necesară pentru vindecarea individului. Concentrează-te asupra fluxului energetic al culorii ce se revarsă dinspre tine către persoana respectivă. Vizualizează cum această energie o cuprinde, pătrunde în organismul ei și-i vindecă afecțiunea. Execută procedeul aproximativ 10 minute.

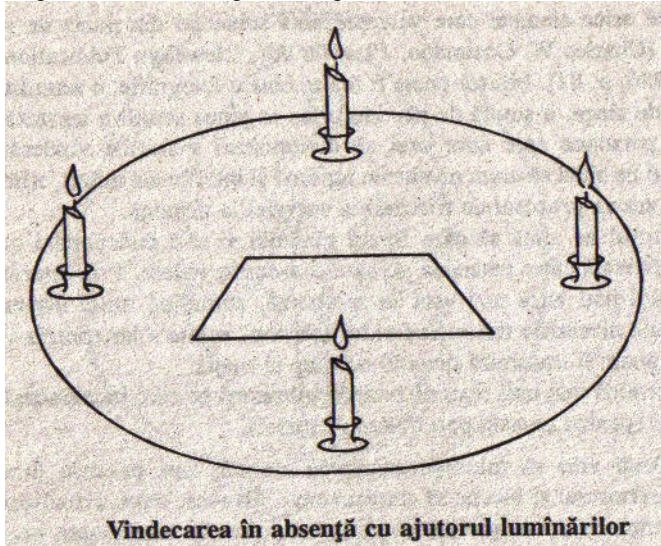
- Sau ai putea proiecta energiile cu ajutorul proiecteurului. Fixează matorul pe o suprafață albă, după care proiectează asupra lui culorile pentru cele șapte chakre, câte 30 de secunde fiecare. Apoi proiectează prima culoare vindecătoare, timp de 10-15 minute. În vremea asta poți merge la treburile tale. Acest procedeu este bine de aplicat noaptea.

- La fel de bine poți folosi luminări colorate. Pur și simplu pune în jurul matorului luminări colorate, având nuanțele necesare vindecării, în timp ce lumina arde, ea emite o vibrație energetică ce este purtată către persoana reprezentată de mator. Aplică procedeul câte 15-30 de minute în fiecare zi - sau chiar mai des, dacă este nevoie.

3. Poți folosi, de asemenea, sunete și tonuri. Proiectează tonurile către mator, ca și cum persoana vizată ar fi de față. Acest procedeu își dovedește eficiența mai ales în situații de grup. Așază matorul în centrul cercului format de grupul reunit în vederea vindecării și intonează sunetele corespunzătoare afecțiunii. Aplică procedeul timp de aproximativ 10 minute.

4. Și aromele și elixirele din flori sau pietre semiprețioase pot fi folosite pentru vindecări la distanță. De-a lungul zilei, pe mator se poate aplica periodic o picătură de parfum sau un strop de elixir. Structura energetică a elixirului face un salt cuantic pentru a influența persoana reprezentată de mator. Cu fiecare vindecare, mai ales în cazul celor la distanță, cel mai bine ar fi să se spună că vindecarea se manifestă „pentru binele tuturor, după libera voință a fiecăruia”. În acest fel, vindecarea se produce în modul cel mai benefic pentru dezvoltarea persoanei supuse procesului de însănătoșire. Nu avem dreptul să forțăm libera voință a altcuiva, iar acesta este un mod dinamic de a-i influența pe oameni prin mijloace subtile, insesizabile, însă foarte reale.

Nu ezita să experimentezi, căci dimensiunea efectelor vindecării vibratorii nu este încă definită. Iar metodele vor trebui să difere de la om la om. Nu uita că fiecare dintre noi are un sistem energetic unic, așa încât nu șovăi să adaptezi în mod corespunzător procedeul de vindecare la distanță.



#### **Vindecarea în absență cu ajutorul luminărilor**

Așază matorul în mijlocul suprafeței de lucru și aranjează luminările colorate în mod corespunzător. Prin intermediul matorului, vibrațiile culorii sînt proiectate către persoana vizată și armonizate cu ea. Sau poți folosi o luminare din ceară albă pentru a reprezenta matorul. Aprinde-o pur și simplu și fixează-o deasupra matorului. În felul acesta, procesul se va intensifica.

## Anexa C

### Dezechilibre ale sănătății și remediile lor vibratorii

Informațiile de mai jos sînt doar orientative - nu sînt fixate definitiv. Rolul lor este acela de a te ajuta să înțelegi efectele tratamentelor vibratorii, oferindu-ți un punct de plecare în folosirea acestor forme terapeutice subtile. Astfel de remedii nu au pretenția să înlocuiască medicina tradițională, ci mai curînd îți pun la dispoziție o serie de mijloace prin care să te poți implica mai mult în propriul proces de vindecare. Nu-ți fie teamă să le adaptezi, iar atunci cînd le aplici, folosește-ți intuiția.



Pentru mai multă concizie, în tabelul de mai jos am fost nevoit să folosesc unele abrevieri. De pildă, dacă la categoria „Meridiane” apare trecut „Intestine”, înseamnă că este vorba și de cel subțire, și de cel gros - doar dacă nu se menționează la care dintre ele se face referire. La categoria „Sunet”, prima indicație desemnează nota muzicală, iar a doua - sunetul vocalic. În primul caz, pentru a remedia afecțiunea, folosește tonul respectiv sau o piesă clasică ori un fragment orchestral scris în acea cheie. La categoria „Elixir” este trecut mai întâi elixirul din flori, apoi acela din cristale.

<i>Remedii vibratorii – linii directe</i>					
<b>Dezechilibru</b>	<b>Meridiane</b>	<b>Culori</b>	<b>Sunete</b>	<b>Elixire</b>	<b>Arome</b>
Afecțiuni menstruale	Concepție	Nuanțe de roșu	Do/Fa	Busuiocul-cerbilor	Busuiocul-cerbilor
	Rinichi	pal	oo/ay	Zambilă	Zambilă
	Splină	Verde-albăstrui		Turmalină roz	Paciuli
	Vezița urinară			Mușețel	Gardenie
Alergii	Plămâni	Indigo	Fa/La	Cuarț roz	
	Intestinul gros	Portocaliu	ay/ee	Rozmarin	Rozmarin
Alzheimer	Toate	Albastru	Mi/Si	Fluorit	Violete
	Gubernur	Purpuriu	aw/ee		
	Vezița urinară				
Anemie	Pericard	Roșu	Do	Scorțișoară	
	Inimă			Pietre roșii	
Artrită	Gubernur	Violet	Gama	Liliac	Levănțică
	Vezița urinară			Ametist	Liliac
Astmă	Plămîn	Albastru și Portocaliu	Fa/Sol ay/eh	Iasomie	Eucalipt
				Turcoaz	Dafin
Bronșită	Plămîn	Verde-albăstrui	Fa# ay/eh	Liliac	Dafin
				Turcoază	Eucalipt
Cancer	Toate	Toate cu excepția verdelui	Gama	Liliac	Liliac
				Desiș de ilice	Salvie
				Ametist	Garoafă roșie



Crampe abdominale	Stomac Intestine	Galben	Mi aw	Rozmarin Citrin	Mentă
Diabet	Splină Rinichi	Violet	Re/Si oh/ee	Garoafă roșie	Zambilă
Dureri (urechi)	Vezică biliară	Turcoaz	La ee	Turcoază	Eucalipt
Dureri (cap)	Vezici (ambele)	Albastru Galben	La ee	Levănțică Fluorit	Levănțică
Dureri (mușchi)	Toate	Portocaliu	Re oh	Tătăneasă Carneol	Levănțică
Dureri (dinți)	Intestinul gros Trei focare	Albastru	Sol/La eh/ee	Tătăneasă Turcoază	Cuișoare
Eructaje	Stomac Intestinul gros	Galben	Mi aw	Lămîie Citrin	Mentă Lămîie
Febră	Plămîn Stomac Vezici	Albastru	Fa/La ay/ee	Rozmarin Violete	Salvie Violete
Ficat	Ficat	Albastru și galben	Mi/Si aw/ee	Fluorit albastru Garoafă roșie Măr pădureț	Rozmarin Salvie Cimbru Busuiocul-cerbilor
Greută	Splină Intestine Ficat	Albastru rece	Sol eh	Izmă-creată	Busuiocul-cerbilor Nucșoară Glicină

Gripă	Intestine Stomac	Nuanțe de albastru Nuanțe de violet	Sol/La/Si eh/ee	Liliac Ametist	Levănțică Eucalipt Glicină
Hipertensiune	Pericard Inimă	Albastru Verde	Fa ay	Trandafir Cuarț roz	Trandafir Eucalipt
Hipotensiune	Pericard Inimă	Roșu Portocaliu	Do/Re oo/oh	Salvie Cuarț	Salvie Scorțișoară
Indigestie	Intestine Stomac Vezici	Galben	Re/Mi oh/aw	Lămîie	Lămîie
Infecție	Vezici Intestine	Violet	Si ee	Liliac Ametist	Liliac Tămîie
Inimă	Inimă Pericard	Verde și roz	Fa ay	Trandafir Iasomie Pepene Turmalină	Trandafir Iasomie
Intestine	Guvernator Intestine	Galben-portocaliu	Re# oh/aw	Eucalipt Carneol	Eucalipt Cuișoare
Nervi	Guvernator	Nuanțe de albastru Nuanțe de verde	Fa/Sol ay/eh	Levănțică Trandafir	Levănțică Eucalipt Narcisă
Oase	Guvernator Rinichi	Violet Culoarea lămîii	Si ee	Levănțică Ametist	Lămîie Liliac



Ochi	Stomac	Indigo	La	Busuiocul- -cerbilor	Caprifoi
	Trei focare	Albastru	ee	Lapislazuli	Rozmarin
Piele	Vezica biliară Plămîn	Nuanțe de roz	Gama	Liliac	Glicină
Răceală	Trei focare Toate Plămîn	Roșu	Do/Re oo/oh	Măslin Muștar	Eucalipt Cuișoare
Rinichi	Vezici Rinichi	Galben Portocaliu	Re/Mi oh/aw	Gardenie	Lămâie
Sîni	Concepție	Roz	Fa ay	Trandafir Cuarț roz	Trandafir Paciuli
Tumoare	În funcție de localizare	Albastru pal Albastru rece	Sol/La eh/ay	Levănțică Cuarț	Levănțică
Ulcere	Stomac Splină	Nuanțe de albastru Galben pal	Re/Mi oh, aw	Mentă	Mentă Nucșoară