CUPRINS

Introducere 5
Cum am descoperit vindecarea vibrațională 6
Încercați ceva nou 9
Cum să folosiți această carte 10

PARTEA I
SĂNĂTATEA ȘI ENERGIA – ELEMENTE DE BAZĂ

CAPITOLUL 1
Bazele vindecării vibraționale 17
Vindecarea vibrațională și persoana integrată . . . 17
Abordarea occidentală și abordarea orientală a sănătății 21
Mintea și starea generală de sănătate 24
De ce pun accent pe minte și pe intelect? 30
Aspectele pozitive ale minții 32
Rolul inimii în vindecare 33
Sentimentele sunt o formă de comunicare a inimii 34
Sărăcie interioară vs bogăție interioară 36
Bogăție interioară, afirmații și abundență 39

CAPITOLUL 2
Totul despre corpul energetic 43
Ce este energia subtilă? 43
Chakrele 48

CAPITOLUL 3
Tipul energetic și temperamentul
(*guna* și elementele) 77
Cele trei *guna*
(tipul energetic mintal și spiritual) 77
Chestionar privind cele trei *guna*
și temperamentul 87
Cele cinci elemente (tipul energiei fizice) 93
Combinarea tendințelor (*guna*) cu elementele . 106
Continuarea analizei pentru determinarea
constituției și a temperamentului 108
Temperament, elemente și corpul fizic 112
Rezumat 114

PARTEA A II-A
TEHNICI ȘI INSTRUMENTE PENTRU VINDECARE

CAPITOLUL 4
Metode de vindecare în funcție
de tipul fizic (de elemente) 125
Metode de vindecare specifice
elementului pământ 127
Metode de vindecare
specifice elementului apă 136
Metode de vindecare
specifice elementului foc 141
Metode de vindecare
specifice elementului aer 148

Metode de vindecare
specifice elementului eter 153
Combinații de metode 162

CAPITOLUL 5
Metode de vindecare potrivite temperamentului
și scopului în viață (*guna*) 163
Metode de vindecare
care lucrează cu *guna sattva* 164
Metode de vindecare
care lucrează cu *guna rajas* 168
Metode de vindecare
care lucrează cu *guna tamas* 169

CAPITOLUL 6
Tehnici pentru sănătate și pentru vindecare. 173
O notă privind folosirea tehnicilor 173
Vizualizare pentru împământarea energiei
(foc, pământ și *sattva*). 175
Vizualizare pentru cultivarea energiei subtile
(foc, aer și *sattva*). 177
Tehnică de meditație pentru cultivarea energiei
vindecătoare (foc, aer, *sattva* și *rajas*) 178
Tehnică pranayama
pentru acumularea energiei (aer) 180
Tehnică pranayama
pentru disiparea energiei negative (foc și aer). . 181
Tehnică de încărcare a apei
cu vibrațiile unei mantra (apă și eter). 182
Tehnică de încărcare a apei
cu energia pietrelor prețioase
(pământ și apă) 184

Tehnică pentru cultivarea prezenței conștiente (*sattva*, eter, aer, apă și pământ). 185
Tehnică de cultivare a intuiției și a conștienței subtile (*sattva*, *rajas*, pământ, aer și eter) 187
Tehnică pentru cultivarea bogăției interioare (*sattva*, *rajas*, *tamas* și pământ) 188
Tehnică de curățare cu elementul apă. 189
Vizualizarea spațiului infinit (eter) 190
Tehnică pentru cultivarea unității (*sattva*, *rajas* și *tamas*). 191
Tehnică pentru creștere și pentru schimbări pozitive (*sattva*, *rajas*, pământ, aer și eter). 192

Încheiere 193
Anexă: pentru terapeuți 195
Ce înseamnă un terapeut eficient?. 195
Vindecarea vindecătorului 199
Vindecarea vine din interior. 201
Lecturi recomandate 203

CAPITOLUL 1
Bazele vindecării vibraționale

Călătoria spre vindecare și spre împlinire reprezintă una dintre cele mai incitante aventuri în care putem porni. Este un proces care durează o viață întreagă, în care învățăm, experimentăm, facem eforturi pentru a ne cunoaște pe noi înșine în profunzime și observăm ce impact au asupra noastră experiențele prin care trecem. Întrucât vindecarea este un subiect atât de vast, în călătoria noastră trebuie să ținem cont de multe lucruri. În acest capitol, vom examina din punct de vedere conceptual ce este vindecarea vibrațională și prin ce diferă ea de terapiile convenționale. Vom vorbi despre minte, intelect, inimă, sentimente și despre componentele spirituale ale stării de bine. Toate aceste aspecte ne influențează sănătatea. Esența vindecării vibraționale constă în restabilirea echilibrului la toate nivelurile ființei noastre. O perspectivă clară asupra modului în care funcționează aceste componente, separat și împreună, contribuie la o vindecare completă și eficientă. Să pornim la drum!

Vindecarea vibrațională și persoana integrată

Oamenii sunt ființe complexe. Atunci când contemplăm întregul spectru al stării de bine, trebuie să ținem cont de ansamblul minte-corp-suflet, iar vindecarea vibrațională

nu face excepție. Ea presupune o metodă a vindecării în care se folosește energia subtilă pentru a restabili echilibrul la nivel mintal, corporal sau emoțional. Aceasta cuprinde numeroase metode, însă esența este aceeași – corpurile noastre sunt alcătuite din diferiți curenți de energie subtilă (sau vibrații) care lucrează împreună ca un tot unitar. Când acest tot unitar își pierde echilibrul, se instalează boala sau disconfortul ca urmare a stagnării energiei. Cauza energiei stagnante, care provoacă îmbolnăvire, o reprezintă orice dezechilibru între gânduri, sentimente, corp, minte și suflet.

Tot ceea ce există pe pământ are o anumită vibrație și un câmp de energie. Când învățați să folosiți un lucru – o plantă medicinală, o piatră, muzica sau orice altceva (inclusiv pe voi înșivă și energia voastră proprie) – pentru a restabili sănătatea, lucrați cu conceptele vindecării vibraționale. Aceasta caută să restabilească echilibrul minții, al corpului și al emoțiilor, ajutând energia stagnantă să curgă iar liber. Pentru a fi completă, integrată și pe deplin împlinită, ființa noastră trebuie să fie în rezonanță și în armonie cu sine, funcționând asemenea unui întreg. Conceptele de integrare și de întregire constituie ceea ce căutătorii spirituali numesc unitate. Tot ceea ce suntem, gândim, simțim, credem și trăim trebuie să funcționeze în armonie, nu în discordanță.

Corpurile noastre și toate lucrurile de pe Pământ sunt alcătuite dintr-o combinație a elementelor naturii: pământ, apă, foc, aer și eter. Toate frecvențele specifice elementelor își au originea în conștiința fundamentală a individului; ele izvorăsc din această conștiință unificată, pe care unii o numesc suflet sau chiar Dumnezeu. Elementele nu reprezintă singura frecvență de vibrație, dar, pentru că ele determină structura fizică a corpului, au un impact imens asupra sănătății noastre. Când sunt folosite eficient,

toate formele de vindecare vibrațională iau în considerare întreaga noastră ființă, ansamblul minte-corp-suflet. Atât vibrațiile elementelor, cât și cele asociate cu temperamentul sau caracterul unei persoane pot fi folosite pentru a facilita vindecarea și starea de bine.

Datorită faptului că toți creștem și evoluăm în timp, a fi o persoană completă, integrată constituie un proces în sine. Doar atunci când înțelegeți cine sunteți și vă împliniți dorințele sau nevoile, lucrurile se schimbă! Viața este dinamică! A fi complet și integrat este ceva care se schimbă odată cu nevoile și cu dorințele noastre. Capacitatea unei persoane de a trăi o viață integrată depinde aproape exclusiv de măsura în care reușește să-și dezvolte caracterul și temperamentul înnăscut. Prin caracter, înțeleg o serie de trăsături esențiale pentru succesul în viață, precum neînfricare, curaj, sinceritate față de sine, claritate, disciplină și încredere. Aceste trăsături fac parte din potențialul înnăscut al fiecărei ființe umane, dar acest potențial trebuie cultivat pentru ca integrarea să devină posibilă. Când o persoană își dezvoltă capacitatea de a ști cu adevărat ce vrea și de ce are nevoie, fiind totodată dispusă să facă eforturi pentru a obține acele lucruri (aici intervin disciplina și perseverența), nimic nu este imposibil.

Cu cât o persoană își împrăștie mai mult energia în direcții diferite, cu atât îi va fi mai greu să realizeze ceva. Același lucru se întâmplă cu corpul și cu sufletul – când conflictele interioare se accentuează, capacitatea de a fi întreg și complet scade. Conflictele ne împiedică să fim fericiți; ele dau naștere îndoielilor și produc turbulențe emoționale. Această lipsă a echilibrului interior, sau a ceea ce eu aș numi caracter, are un impact major asupra întregii persoane.

Corpul nostru conține diverse sisteme de organe care funcționează în armonie, deși fiecare sistem este unic și are un rol important; ansamblul minte-corp-suflet funcționează în același mod. Când mintea, corpul și sufletul nu lucrează împreună, apare lipsa de armonie. Ce s-ar întâmpla dacă inima ar decide să-i zică ficatului că nu e suficient de bun și i-ar spune să dispară? Noi facem așa tot timpul în legătură cu ființa noastră integrată. Ne convingem pe noi înșine sau ne lăsăm convinși de alții că unele părți din noi nu sunt importante, ceea ce duce la suferință și lipsă de armonie. Iar cum toate părțile noastre țin de natura intrinsecă a ființei noastre complete, atunci când o parte suferă, și celelalte sunt afectate.

Ideea de a trăi o viață completă, integrată este foarte simplă. Dar simplu nu înseamnă ușor. Oamenii nu prea iau în serios conceptul, probabil din cauza simplității sale. Integrarea este capacitatea de a face multe lucruri mărunte și de a le determina să acționeze ca un întreg. Acest lucru este foarte greu de înțeles de către minte, întrucât ea poate fi descrisă doar ca partea de suprafață a inimii – fiind doar o părticică din întreg, mintea nu poate înțelege conceptul. Cu toate acestea, am fost învățați să-i oferim minții un grad de control mult mai mare decât ar fi trebuit. (Voi vorbi în curând mult mai detaliat despre minte și despre inimă.) Capacitatea de a trăi o viață integrată provine dintr-un loc mult mai profund, care determină un echilibru holistic între minte, corp și suflet.

Pentru a deveni o ființă echilibrată și integrată, trebuie să ținem cont de nevoile întregului. Asta înseamnă un echilibru între corpul fizic și ce are nevoie structura sa specifică, mintea (care include percepțiile senzoriale), sentimentele și spiritul (sau sufletul), care conectează totul. Întrucât oamenii din cultura modernă au tendința să fie controlați de minte, pot fi necesare eforturi mari pentru a reveni la

starea de armonie dintre aceste trei componente majore ale ființei noastre.

Când funcționăm ca ființe umane întregi, integrate, sănătatea și starea de bine reprezintă o consecință firească. Pe de altă parte, dezechilibrele și conflictele interioare pot duce la probleme ale corpului fizic care se manifestă sub formă de boli. În această privință, abordările orientale și cele occidentale ale sănătății fizice se îndreaptă în direcții diferite, iar pentru a lua decizii informate e important să analizăm cu claritate ambele paradigme.

Abordarea occidentală și abordarea orientală a sănătății

Cât de des vi s-a întâmplat să aveți o afecțiune care n-a putut fi diagnosticată sau tratată de un medic? Aceste experiențe v-au făcut vreodată să vă întrebați ce reprezintă de fapt boala sau durerea, care este sursa ei sau dacă există răspunsuri la aceste întrebări? Acest tip de întrebări reprezintă probabil motivul care v-a făcut să vreți să învățați despre vindecarea vibrațională și despre modul în care diferă de medicina convențională. Abordarea occidentală a vindecării este total diferită de cea orientală. Un specialist în medicina occidentală va încerca să „vindece“ pe cineva de o boală, în timp ce o persoană care folosește metodele orientale va încerca să aducă echilibru celui aflat în starea de boală, restabilind armonia dintre minte, trup și suflet. Abordarea occidentală se bazează exclusiv pe cunoașterea științifică și intelectuală, în timp ce abordarea orientală ia în considerare întregul ansamblu minte-corp-suflet. Potrivit abordării orientale, sufletul reprezintă fundamentul energiei subtile și chiar al corpului fizic. Întrucât medicina occidentală nu poate dovedi existența sufletului sau a energiei subtile, nu ține cont de niciuna dintre ele și abordează lucrurile într-un mod total diferit.