

# Cuprins

<b>Mulțumiri</b> .....	7
<b>Cuvânt înainte</b> .....	9
<b>Avertisment</b> .....	10
<b>Introducere</b> .....	11
<b>Notă asupra terminologiei</b> .....	17

## PARTEA I

### Cum îți funcționează corpul și mintea

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

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

## PARTEA A II-A

### Cei șase pași spre autovindecare

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

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

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

Sugestii generale pentru meditație .....	238
Meditația pentru înțelegere .....	239
Concentrarea într-un singur punct, conștientizarea simultană și conștientizarea extinsă .....	242
Meditația la Inimile Gemene .....	243
Frecvența practicării meditației .....	252
Lista cu cele necesare meditației .....	252
Programul de exerciții zilnice în șase pași – actualizare .....	254

<b>CAPITOLUL 12 – Conectarea, încărcarea – două exerciții puternice de generare a energiei .....</b>	<b>255</b>
Sfaturi pentru generarea energiei .....	258
Programul de exerciții zilnice în șase pași – actualizare .....	276

#### PARTEA A III-A

#### Cum să rămâi sănătos și plin de energie

<b>CAPITOLUL 13 – Un ghid al autovindecării – soluții energetice pentru 24 de probleme de sănătate obișnuite .....</b>	<b>279</b>
Factori de succes în vindecarea cu energie .....	280
Probleme asociate cu autovindecarea și câteva soluții .....	281
Programe speciale pre- și post-operatorii .....	296
Programul de exerciții zilnice în șase pași – actualizare .....	297

<b>CAPITOLUL 14 – Rețeta pentru mai multă energie și o sănătate mai bună – exercițiile zilnice de tipul <i>măinile tale te pot vindeca</i> .....</b>	<b>299</b>
--	------------

#### PARTEA A IV-A

#### Dincolo de sănătatea fizică

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

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

## CAPITOLUL 5

---

# Ridică-ți mâinile !

## Scanarea – sensibilizarea mâinii și scanarea generală

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

Daniel O'Hara, Misiunea Viejo, California

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

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

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

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

## Exerciții de scanare progresivă

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

### Capitolul 5

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

### Capitolul 6

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

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

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

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

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

## Dezvoltarea sensibilității mâinilor

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

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

În timpul efectuării exercițiului, stai relaxat în picioare.

1. Pune-ți limba pe cerul gurii.

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



Foto 5-a



Foto 5-b

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

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

### *Și dacă nu poți simți încă energia ?*

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

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